

De Bijblijver

22e jaargang nr.1
januari - februari - maart - april
winter - lente 2024



*Wegwijzer voor 55plussers
in de voormalige gemeente Leek en hun mantelzorgers!*

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

De BijBlijver:

Het blad dat senioren
op de hoogte houdt

Eindredactie:

Joop de Goede
redactiedebijblijver@gmail.com

Redactie:

Fiena Bolt
Abel ten Have
Gerard Kosse
Hans Greuter
Jan Willem Slotema
Wim Venema

Vormgeving/ Layout:

Grace Persijn
vormgevingdebijblijver
@gmail.com

Advertenties:

Opgave via
redactiedebijblijver@
gmail.com

Uitgever:

De Hulpkring Leek
Oplage 3.150 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
Hendrien
Jaqueline Kuipers
Meindert Bouma
Hennie v.d. Laan
Elly Dragstra
Jacob Mulder
Harke Winter
Laureen Afman
Hielke Hut

Ettie de Goede (correctie)

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-II

- Advertenties en gastschrijvers: 15 februari 2024
- Oplossing puzzel: 15 februari 2024
- Wijzigingen redactie artikelen, wijzigingen Schutse: 14 maart 2024

Als u wat wilt vertellen of schrijven,
neem dan ook gerust contact met ons op:
redactiedebijblijver@gmail.com
Uitgave: 1ste week van mei 2024

INHOUD

Winter - Lente 2024
22e jaargang nr. 1
Januari - februari - maart - april

- 5 Voorwoord hoofdredacteur
Schutsebeheerder
- 7 Een wonderse wereld op wielen
- 9 Mantelzorg ontvangen, zegen of last?
- 11 In memoriam: Joost van Vliet
Sneller dingen digitaal regelen
- 13 Toegankelijk Westerkwartier
Mensenleed
- 15 Prijspuzzel - recept
- 16 Schutse activiteiten
- 17 Kampioen 2023 - Jeu de boules Westerkwartier
Buurtwerker Sociaal Werkers De Schans
- 19 Vredewold 60 jaar
- 20 Bewegingsactiviteiten
- 21 Samen op de fiets
- 22 Hulpkring
- 23 Condoleances
- 24 Metamorphose
- 25 Grunnegse Rieders
- 27 Ien't Westerketiers
- 29 Rederijderskamer: 'Een kuuroord vol met stress'
Twee vrijwilligers v.d. Schutse nemen afscheid
- 31 De huisarts - De doktersassistente
- 33 Bie pad
De drie Pylders
- 34 Belastingsservice De Schutse
Uitgelicht - Genegenheid
- 37 Activiteitenkalender
- 38 Dementiewijzer
- 39 Seniorenwijzer



Hoe berg je de accu op als je de e-bike even niet gebruikt?

Gebruik je de elektrische fiets gedurende een langere tijd niet? Berg de accu dan nooit leeg op. Een accu loopt altijd langzaam leeg en door hem leeg op te bergen, krijg je op den duur te maken met diepontlading. Hierdoor loop je het risico dat je hem helemaal niet meer kunt opladen. Ook kun je de accu het beste niet volledig opgeladen opslaan: zorg dat hij minimaal voor de helft opgeladen is. Bewaar de accu bij voorkeur op kamertemperatuur en in een droge omgeving. Bij lagere temperaturen neemt de capaciteit van de accu af. Laad in de wintermaanden de accu daarom één keer per maand op, ook als je hem niet gebruikt. Bij een Bosch-accu is het voldoende om de accu op 60% (3 lampjes) op te bergen voor 3 maanden. Door de zelfontlading loopt de accu langzaam leeg.

Hoe vaak moet je een accu opladen?

Om in goede conditie te blijven, moet de accu regelmatig opgeladen worden. Het beste is om dit bij kamertemperatuur te doen. Is het koud buiten? Laat de accu dan even een half uurtje opwarmen voordat je hem oplaadt. Gebruik altijd de officiële lader. Verwijder de accu ook zo snel mogelijk zodra hij volledig is opgeladen. Gebruik je de e-bike niet, bijvoorbeeld in de wintermaanden? Laad hem dan één keer per maand op om de eerder genoemde diepontlading te voorkomen.

Het is daarnaast verstandig om tijdens het opladen een oogje in het zeil te houden; 's nachts opladen is af te raden.



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 winstoogmerk

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

25 oktober 2023:
van uw hoofdredacteur.

Voor u ligt de eerste aflevering van 2024! Voor ons is dat een vreemde gedachte: deze BijBlijver wordt geschreven, vormgegeven en gedrukt in de periode van okt – dec van 2023. Er is best van alles gebeurd in de afgelopen tijd. Wij werden opgeschrikt door het sterven van onze redacteur Joost van de Vliet. Wie is Joost, zult u zeggen? Hij was de schrijver van "Mooi Westerkwartier". Oh, was hij dat? Maar wie wàs die Joost dan? Nou, wie kent niet die lange schrale man met dat lange grijze haar, die vaak met een plastic tas in de hand van of naar het dorp liep? Dát was Joost. Joost was bijzonder voor ons. Hij kwam altijd met goed gedocumenteerde artikelen over een thema 'stoef' dichtbij. Tegelijkertijd was hij faalangstig: hij twijfelde altijd aan zijn producten en aan hoe men hem als persoon zag. Een bijzonder mens is heengegaan.

Vacatures voor de BijBlijver:

1. **Ambassadeurs:** contactpersonen die zich graag hard maken voor hun dorp en telkens een kort stukje schrijven over wat er gebeurd is en wat er staat te gebeuren in het dorp.
2. **Dorpsschrijvers:** lezers die samen met de ambassadeurs hun dorp of regio willen vertegenwoordigen met kleine verhaaltjes, anekdotes etc.
3. **Contactpersoon voor adverteerders:** iemand die samen met mij de contacten onderhoudt met adverteerders



De (druk) kosten stijgen! Bent u nog steeds blij met de BijBlijver? We zijn en blijven gratis, maar **wilt u uw eventuele (vrijwillige) bijdrage ook mee laten stijgen?**

De Schutsebeheerder **Minke Huberts**



De Schutse is er helemaal klaar voor in het nieuwe jaar:

- bestaande activiteiten vinden hun doorgang en nieuwe
- gaan van start. Wat betreft veiligheid: veel van de vrijwilligers
- hebben een uitgebreide BHV workshop bijgewoond en het was heel leerzaam. In november was er opnieuw een succesvol optreden van het Shantykoor en de lunch eens per maand op de eerste woensdag blijft het zeer goed doen. De nieuwe sjoelclub loopt als een trein. Sinds kort oefent er bij ons een muziekvereniging. Er zit echt muziek 🎵 in de Schutse.

De Spaanse les heeft een vervolg gehad en was wederom 'educativo'. Iets heel nieuws is darten! De dartborden hangen reeds in de grote zaal en we wachten op enthousiaste leden, dus meldt u aan!

Verder we gaan ons ook richten op de jongere medemens. Bewoners van het Leeksterheem hebben reeds genoten van een Sint Maarten optreden van schoolkinderen van de Hasselbraam en over een kinderkleding- en speelgoedbeurs zijn we aan het brainstormen. Al jaren oefenen er groep 8-kinderen bij ons voor hun eindejaar-musical.



We zoeken nog naar een docent Engels én een spelmiddag voor alle leeftijden zit in de pen. Hoe en wat kunt u altijd lezen op onze publicatieborden in De Schutse of op flyers die we uitdelen.

We wensen u een goed jaar bij ons in De Schutse

Minke Beheerder Schutse
Tel 06 55376570 (bereikbaar ma t/m do van 8-13 uur)
Mail: 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 minder-validen 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.140594	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 €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

Taxi nodig? BOBLEEK 06-31 51 65 00



Even een gezellig avondje uit?
Of u moet hals over kop naar het ziekenhuis?
Bel BOBLEEK en onze taxi staat voor u klaar.
Wij zijn een gewoon commercieel taxi bedrijf, dus onze tarieven moeten wel hoger liggen dan de bovenstaande vervoersmogelijkheden.
Toch vergoedt de verzekeraar in een aantal gevallen het vervoer per taxi. ([zie https://www.bobleek.nl/zorgvervoer/](https://www.bobleek.nl/zorgvervoer/))



Smilda en Zn., een wandere wereld op wielen



Oude foto uit Zevenhuizen

Leuk om eens in de keuken te kijken van een bedrijf dat in de oude gemeente Leek is ontstaan en altijd in de buurt is gebleven. Ik heb het over transport- en verhuisbedrijf Smilda & Zn. In 1938 is Harm Smilda vanuit Zevenhuizen begonnen met een bodedienst op Groningen voor vee en pakketten. Dat was een succes. De latere generaties Smilda breidden het bedrijf vervolgens telkens iets uit. Met daarbij natuurlijk verplaatsingen naar nieuwe vestigingsplekken: eerst werd het Nietap, daarna Tolbert en nu staat het bedrijf op industriepark Leeksterhout in Leek.



Smilda verhuizingen

Feitelijk gaat het om twee bedrijven onder één dak: Smilda & Zn. Transport BV en Smilda & Zn. Verhuizingen BV. De laatste tak is in 2010 ontstaan toen het voormalige verhuisbedrijf Inventra uit Grootegast is overgenomen en ingepast in de eigen verhuisdivisie. De laatste Smilda die het bedrijf leidde was Kees Smilda, maar hij heeft zijn meerderheidsbelang in 2017 verkocht aan de overige leden van het managementteam.

Het transportbedrijf is qua omvang de grootste divisie, want daar komen per dag maar liefst 1.000 orders binnen die allemaal vervoerd moeten worden. Veel daarvan komen van vaste klanten, zoals Feeder One BV in Roden en Sylvaphane Plastics BV in Tolbert. Grote zendingen en producten met speciale aandacht verzorgt Smilda zelf; voor kleinere zendingen wordt gebruik gemaakt van het Netwerk Benelux (NXB). Elke nacht vertrekken 1 of meerdere wagens vanuit Leek naar Nieuw Vennep, vlakbij Schiphol. Daar hebben 13 middelgrote logistieke dienstverleners in NXB een gezamenlijke opslagloods van 11.000 m² laten bouwen, waar de producten worden overgeladen en retourvracht wordt terugge-

nomen. Met dit Netwerk Benelux zijn deze 13 transportbedrijven in staat binnen 24 uur heel Nederland op een efficiënte manier te beleveren.

Als het gaat om duurzaamheid behaalt Smilda de grootste voordelen uit de retourvrachten vanuit Nieuw Vennep. De vrachtauto hoeft niet leeg terug. Maar ook met het gebruik van snelheidsbegrenzers en met het op spanning houden van de banden wordt flink bespaard. Ten opzichte van 2010 heeft Smilda al met al een besparing van 20% op de brandstofkosten bereikt. Iets waar het bedrijf trots op is.

Voor veel transportbedrijven is leveren van producten aan het Noorden door haar geringe bevolkingsdichtheid tijdrovend en niet efficiënt. Door de contacten in Netwerk Benelux werd Smilda benaderd of het bedrijf vanwege haar centrale ligging in Leek niet kon fungeren als regionaal knooppunt voor het Noorden. Die handschoen heeft Smilda opgepakt en het bedrijf heeft zich er met groot succes in gespecialiseerd. Er rijden nu elke dag maar liefst 22 vrachtauto's van Smilda rond in Noord-Nederland.



Smilda transport

Ook de divisie Smilda & Zn. Verhuizingen BV groeit gestaag, vooral in de particuliere markt. En daarin is het bijzonder dat het bedrijf veel verhuizingen naar het buitenland verzorgt. Er zijn constant 2 auto's onderweg naar Zuid-Frankrijk, Spanje en Portugal. Door mond tot mond reclame is een gestage stroom verhuizingen vanuit heel Nederland ontstaan naar deze Zuid-Europese gebieden.

Inmiddels is Smilda uitgegroeid tot een regionaal bedrijf met 75 personeelsleden, waarvan 60 in het transport werken en 15 medewerkers zich bezighouden met verhuizingen. Als oprichter Harm Smilda uit Zevenhuizen nog eens om het hoekje kon kijken zou hij een forse duim opsteken: 'goud doan jonges!'

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 (deel 2)

In de vorige editie van *De Bijblijver* had ik u reeds het een en ander meegegeven omtrent de executeur. Die kunt u aanwijzen bij testament. In deze editie ga ik daar nog iets verder op in.

Informatieplicht

Een executeur is (eenvoudig gezegd) verantwoordelijk voor het afwickelen van uw nalatenschap. De executeur moet uiteraard wel de erfgenamen op de hoogte brengen en op de hoogte houden omtrent de omvang van de nalatenschap, de voortgang van zijn werkzaamheden, enzovoort. Een executeur is verplicht vragen van de erfgenamen over zijn taken te beantwoorden. Ook moet hij de erfgenamen (al dan niet op hun verzoek) inzage geven in relevante documenten, zoals bijvoorbeeld bankafschriften.

Beloning

De executeur heeft volgens de wet recht op 1% van de waarde

van de erfenis, tenzij in het testament iets anders staat.

Als de executeur een van de erfgenamen is, wordt vaak in het testament opgenomen dat de executeur geen recht heeft op loon. Die persoon is in een dergelijke situatie vaak als executeur aangewezen omdat die persoon toevallig "de meest geschikte" erfgenaam is om alles te regelen.

Einde taak

Het werk van de executeur stopt zodra:

- hij al zijn taken heeft gedaan
- de tijd voorbij is die hij voor zijn taken kreeg
- hij overlijdt
- hij financiële problemen krijgt

- en daardoor in de schuldsanering komt, of failliet gaat
- hij onder curatele of bewind komt te staan
 - de erfenis moet worden vereffend, bijvoorbeeld na beneficiare aanvaarding
 - de kantonrechter hem ontslaat
 - in het testament staat dat zijn taak stopt

Rekening en verantwoording

Na afloop van zijn taak moet de executeur 'rekening en verantwoording' afleggen aan de erfgenamen. Dat betekent dat hij laat zien wat hij heeft gedaan. Soms moet hij uitleggen waarom hij sommige keuzes heeft gemaakt.

Voor verdere informatie, kunt 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



Er wordt de laatste tijd veel aandacht besteed aan de zware taken van de mantelzorger, maar gek genoeg horen we maar zelden hoe de persoon die mantelzorg nodig heeft dit ervaart. Maar al te vaak wordt uitgegaan van hulpeloze, invalide en/of (licht) dementerende ouderen, die dankbaar moeten zijn dat er iemand is die voor hen klaar staat en zij nog in de vertrouwde woning mogen blijven wonen. Daarbij wordt veelal geen rekening gehouden met de wensen van deze senioren... Nu zal dat in alle gevallen ook niet kunnen, zeker niet wanneer men in het stadium van dementie terecht komt, maar de meeste senioren zijn nog goed in staat zelf beslissingen te nemen. Dan is de hulp in de vorm van mantelzorg welkom, maar kan en wil de ontvangende senior graag zelf de touwtjes in handen houden.

Regelmatig gaat het daar mis. Bijvoorbeeld wijkverpleging, die ongevraagd aangeeft dat men uw opname in een verzorgingstehuis zal steunen. Daarbij volkomen voorbijgaand aan het feit dat u zich met traplift en wat ondersteuning nog prima thuis kunt redden en geen haar op uw hoofd eraan denkt naar een verzorgingstehuis te gaan. En nee, u bent geen eigenwijze oudere die hier tegenin gaat, maar iemand die een onafhankelijk leven achter de rug heeft, een gezin heeft groot gebracht of veertig jaar gewerkt heeft, hypotheek heeft geregeld, verzekeringen afgesloten enz. enz. Kortom, u bent iemand die zich altijd heel goed heeft weten te redden en plotseling door ziekte of een val in plaats van de "gevende"

in de "nemende" rol terecht komt. Mantelzorgende kinderen zien zich soms geplaatst in een omgekeerde rol. Ouders worden kinderen en kinderen gaan de rol van de ouders vervullen. Voor beiden geen prettige situatie, temeer omdat de leefstijl de laatste jaren enorm is veranderd. Waar de tachtigplussers van nu alle tijd hadden om opa en oma te spelen, zijn de vijftigers en de zestigers nog steeds ongelooflijk druk. Doordat men steeds later aan een gezin begint wonen soms de kinderen ook nog thuis. Bovendien, dat krijgen we allemaal mee in het nieuws, ook de parttime werkende vrouw wordt momenteel onder druk gezet fulltime te gaan werken. Dan moet er nog worden gesport, vrijwilligerswerk gedaan en oh ja, ook nog mantelzorgen... Vooral dat laatste geeft de mantelzorg ontvangende ouderen een schuldgevoel. De kinderen, dan wel buurvrouw/buurman, vriend of vriendin zijn toch al zo druk en nu moet er ook nog voor hen worden gezorgd.

Aan al de mantelzorg ontvangende ouderen wil ik graag het volgende meegeven. Niet doen dat schuldgevoel!! Laat het gewoon over u komen. U heeft uw sporen verdiend! Geniet van wat u nog kunt, maak gebruik van aangeboden hulpmiddelen, zorg en hulp. U heeft echter nog steeds een stem, een mening waar men naar dient te luisteren. Het mag dan niet allemaal zo flitsend gaan, maar u doet er zeker nog toe!!!

Medicijnen en uitdroging



De zomer van 2023 is de warmste ooit gemeten. Tijdens een hittegolf kunt u een tekort aan water krijgen in uw lichaam. Dit wordt ook wel uitdroging genoemd. U kunt dit onder andere herkennen aan donkere urine, niet of weinig plassen en/of een dorstig gevoel. Ook bij flinke diarree, hoge koorts of overgeven is er kans op uitdroging. Daarnaast is het heel belangrijk dat u iedere dag voldoende drinkt: 1,5 tot 2 liter vocht per dag, bijvoorbeeld water of thee. Het kan helpen om altijd een glas of flesje water in uw buurt te zetten.

Bij (dreigende) uitdroging kan het nodig zijn om sommige medicijnen tijdelijk te laten staan of het gebruik ervan aan te passen, om nierschade of ernstige bijwerkingen te voorkomen. Het gaat om de volgende:

- Medicijnen bij depressie of angst: citalopram, fluoxetine, paroxetine, sertraline
- Plastabletten: bijv. bumetanide, furosemide en hydrochloorthiazide
- Medicijnen met namen die eindigen op 'pril' en 'sartan'
- Metformine
- Pijnstillers: diclofenac, ibuprofen of naproxen
- SGLT-2 remmers: bijv. empagliflozine en dapagliflozine



Neem contact op met de apotheek (of huisarts) wanneer u

- Meer dan 3 keer op een dag waterdunne diarree heeft of
- Meer dan 3 keer op een dag moet overgeven of
- Langer dan twee dagen koorts heeft hoger dan 38,5 °C

Wij helpen u graag en geven een passend advies over wat te doen met uw medicijnen. **Bel direct de huisarts bij deze klachten:** suf zijn, verward voelen of flauwvallen.

67+
ABONNEMENT

VOORDELIG SPORTEN

EGYM

ELKE WERKDAG ONBEPERKT SPORTEN 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 ingesteld. Alle spiergroepen worden getraind en er zijn geen wachtijden.

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

FITCLUB 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

**of eigenlijk Mr J.C. van Vliet,
want hij heeft hard gestudeerd voor deze titel!**

- door Marina -



Mijn vader is op 30 oktober 1951 geboren in Amersfoort en verliet het westen in 1969 om bij het leger te gaan; dat was toen nog verplicht. Hij verbleef in Duitsland, maar ging tijdens verlof vaak naar Groningen. Daar ontmoette hij mijn moeder in een discotheek vlakbij de Ossenmarkt.

Mijn moeder Jannie Meinderts, wist hem te veroveren en zo kwamen ze uiteindelijk, via Leiden, weer terug naar Groningen. Na hun huwelijk vonden ze in Leek hun woning. Na het verlies van 2 kinderen en het overwinnen van kanker bij mijn moeder, besloten ze dat er genoeg liefde was om een kindje te adopteren, uit Indonesië.

In 1997 overleed mijn moeder, aan longkanker. Mijn vader en ik bleven met ons tweeën over, een hecht team. Hij was toen ook al heel sportief; fietsen en wandelen waren favoriet. Zijn fascinatie voor natuur was al heel vroeg ontwikkeld. Ooit begonnen bij de padvinders groeide hij uit tot eigenaar van maar liefst 3 stukken bos!



Zijn interesse was heel breed. Eigenlijk wist 'opa' alles, van kunst, natuur, landen, geschiedenis en recht.

De laatste jaren genoot hij van het bos, zijn stukken bos. Hij was gedreven om bepaalde natuur weer in oude staat terug te brengen.

Hij vond het geweldig om te schrijven voor de BijBlijver. Vol trots vertelde hij over zijn stukjes, maar zo bescheiden als hij was, noemde hij zich gastschrijver, in de hoop dat men zijn stukjes wel leuk genoeg vond.

Sneller dingen digitaal regelen....

Jaqueline Kuipers

Vandaag bij mevrouw De Boer geweest. Bij de koffie zei ze 'Ik heb zo'n televisie met toetsenbord, een computer. En nu hoorde ik van mijn buurvrouw dat je er naast Patience veel dingen met de overheid kan regelen.'

Zeker kan dat. Er gaat nu zoveel met de computer. Het lijkt soms wel moeilijk maar je kan veel dingen zelf regelen zonder in de telefonische wachtrij te staan of te wachten op formulieren. Als je er wat handig mee wordt kan dat veel tijd schelen. Om dit te kunnen heb je DigiD nodig. Dit is de digitale identiteit, een soort ID kaart op de computer.

Een DigiD aanvragen kan via www.digid.nl. Op de website www.steffie.nl wordt onder andere Digid in begrijpelijke taal uitgelegd en voorgelezen. Zelfs in meerdere talen.

'Ik wil hier wel meer van weten. Waar regel je zoiets en zijn er ook mensen die kunnen helpen?'

Bij de bibliotheek Leek hebben ze op donderdagochtend een beginnerscursus 'Klik en Tik' om te oefenen met de computer. En elke dinsdag van 10-12 uur hebben ze een Informatiepunt Digitale Overheid (IDO). Je kan er terecht met digitale vragen over onder andere toeslagen, belastingen, AOW, studiefinanciering, rijbewijs en zorg. Mocht je specifieke vragen hebben dan kunnen ze je doorverwijzen.

Seniorweb werkt samen met de 4 bibliotheken en heeft op dinsdagochtend bij de Schutse van 10-12 een inloopochtend voor kleine computerproblemen met de smartphone, laptop of tablet. Ook hebben ze veel cursussen om digitaal vaardiger te worden met de computer en programma's. Eventueel komen ze ook thuis tegen een kleine vergoeding.

'Zo hé. Wat een mogelijkheden. Ik zal mijn buurvrouw vragen of ze mee wil.'





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**

Informatieochtend zaterdag 13 januari

Om u te laten zien wat we allemaal te bieden hebben en om samen met u te bekijken wat voor u het meest geschikt is, organiseren we een Informatieochtend op zaterdag 13 januari 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.

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 zonodig uw smartphone, tablet of pc mee.

**elke dinsdag
Inloopochtend**

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.

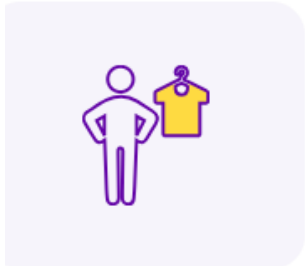


Handige hulpmiddelen (1 van 3)

Heb je dat wel eens? Dat je aardappels wilt schillen met één hand? Dat het handig zou zijn als je in de douche wat meer plekken zou hebben waar je je aan zou kunnen vasthouden? Dat winkelen wel gezellig is, maar je na een kwartier slenteren eigenlijk wel weer wilt zitten? In zulke gevallen denk je: daar zouden ze iets voor moeten uitvinden...!



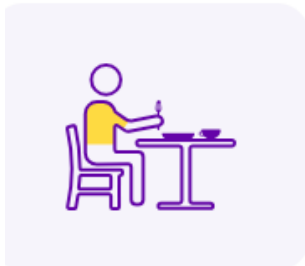
Het goede nieuws: er zijn heel veel handige dingen uitgevonden. En soms is het er helemaal niet voor bedoeld, maar is het wel een handig hulpmiddel.



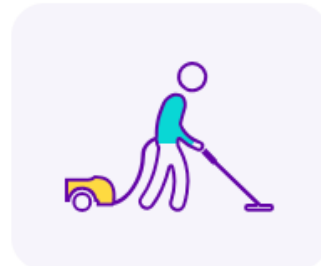
Aan- en uitkleden



Communiceren



Eten en drinken



Huishouden

Nog meer goed nieuws: er is een groep mensen die dergelijke slimme hulpmiddelen ontdekt, zelf uittest en vervolgens op een website zet. Heel handig. En helemaal gratis. Want het zijn vrijwilligers. En ook ervaringsdeskundigen. Met maar één hand, blind of in een rolstoel. Dus die weten hoe handig het is om handige hulpmiddelen te hebben.

Die heel handige website heet www.Scouters.nl. Je zegt hardop 'Ik wil beter..' en dan kijk je op het scherm.

En dan zie je allerlei handige hulpmiddelen en tips, die reacties geven op vragen als 'Ik wil beter huishouden' of 'mobiliteit'. Kijk maar eens op www.Scouters.nl/ik-wil-beter

Mensenleed

Jacqueline Kuipers

Tijdens mijn werk in de thuiszorg maak ik van alles mee. Ontroerende, grappige en humoristische gebeurtenissen. Zo ook bij mevrouw Naskret uit Groningen.

Mevrouw woonde al jaren in Groningen. Ze is ooit met haar moeder en zoon hierheen gekomen. Nu was ze al op leeftijd en had hulp nodig. Ze woonde in een appartement.



Ze vertelde dat ze ooit een nest jonge duiven onder haar bed had. Die waren door een bovenraampje in huis gekomen. Ik geloofde haar eerst niet maar het bleek echt zo te zijn. Dus met duiven had ze niet veel op. Thuis hadden we postduiven, maar nooit onder het bed.

Van de woningbouw hadden ze een verhoging bij de voordeur gemaakt zodat mevrouw hier met haar rollator naar buiten kon. En hieronder zaten dus ook duiven, die daar ook weer eieren legden. Dit vond ze helemaal niet leuk. Ze had al contact gezocht met de woningbouw. En haar manier van reageren was heel heftig; wat gebruikelijk was in haar thuisland. In dit geval kwam ze daar niet veel verder mee. Nu vertelde ik haar dat je met vriendelijkheid veel meer bereikt. We hebben toen samen contact opgenomen met de woningbouw en binnen een paar weken heeft de woningbouw het opgelost.

Van duiven/vogelpoep kan je ziek worden. Het is beter om ze niet onder je bed te laten wonen.

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

Schoenen dragen in huis.

Als podotherapeut zien we regelmatig mensen met drukplekken onder de voeten of likdoorns op de tenen. Dit wordt vaak als vervelend ervaren en we krijgen dan natuurlijk vervolgens de hulpvraag hoe dit verholpen kan worden.

Bij een bezoek aan ons onderzoeken we altijd de voeten en bekijken we de gedragen schoenen en eventuele hulpmiddelen die worden gebruikt.

Door veel mensen worden de schoenen echter niet binnenshuis gebruikt en wordt de rollator in de hal geparkeerd. Ze lopen in huis vaak op sokken of op een makkelijke slof. Ze balanceren van de stoel via het dressoir en de muur naar de keuken.

Wanneer je ouder wordt, wordt echter de motoriek slechter en de huid minder van kwaliteit. Door het schuifelen op sokken of kousen of het met klauwende tenen lopen in een slof ontstaan er drukplekken en is er tevens een groter risico op vallen. Wanneer u daarnaast belast bent met suikerziekte (diabetes mellitus) is er een hoger risico op voetwondjes.

Ons advies voor in huis is dan ook: draag een huisschoen met een dichte hiel!

Het risico op vallen neemt hierdoor af, er is minder kans op eelt of likdoorns en ook het risico op voetwondjes neemt af.

Wanneer u advies wilt over schoenen dragen in huis, eelt of diabetes, maak dan een afspraak met een van onze podotherapeuten!

Wassink voetexperts
Tel: 050 5013016
www.wassinkvoetexperts.nl



Verhuisplannen?

Bel Bruining en De Reus makelaars voor een gratis waardebepaling!

Zo gaan we te werk bij de verkoop van uw woning

- we bepalen samen een reële vraagprijs
- professionele presentatie
- actief promotieplan
- bezoeken 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

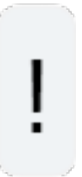
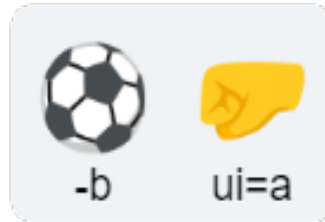
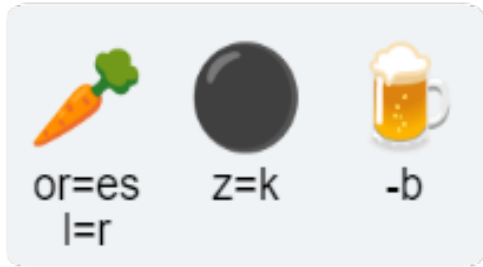
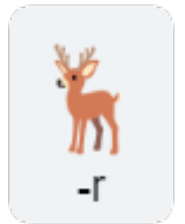
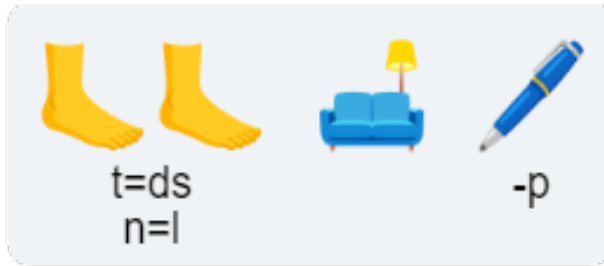
MAKELAARS EN TAXATEURS O.G.

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

WWW.BRUININGDEREUS.NL



funda



Oplossing: **164**
informatieblad

Van de goede oplossingen, wordt één prijswinnaar uitgeloot!

Stuur de oplossing vóór **15/02/2024** naar: De Bijblijver redactie, p/a De Schutse Oldenoert 32, 9351 KP Leek of mail ons: redactiedebijblijver@gmail.com, onder vermelding van **naam + adres**. De winnaar kan de prijs ophalen bij de Schutse

prijswinnaar 164: Christa Koens, Kruisven 15 - Tolbert



RECEPT

Kip met sperziebonen in boemboe bali-kruiden *Eenvoudig te maken binnen een half uur.*

- 350 gram in blokjes gesneden kippedijen
- 1 ui fijn snijden
- Kip, paprika en ui fruiten in wokolie of zonnebloemolie
- 1 zakje boemboe bali meefruiten (Jumbo)
- 1/2 kopje water toevoegen
- 200 gram sperziebonen toevoegen en meekoken
- Deksel op de hapjes of wokpan en zachtjes doorsudderen.

Eten met rijst, gefruite uitjes en kroepoek.
Eventueel zoetzure augurken erbij.

(Voor vegetarisch advies mail: gracepersijn@gmail.com)



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. 37**

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 Adelles Schoonheidsverzorging 06-49402111 **op afspraak**
09:00 - 12:00 Jeu de Boules | Franse slag weostinga@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 elke 4e wo. v.d. maand Bert Zwart 06-22244716
13:30 - 16:00 Repaircafé 2e wo. v.d. maand Info De Hulpkring
14:30 - 16:30 Sjoelen 2e wo. v.d. 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.37**
13:30 - 15:30 Rummikub **Zie info op pag.37**
14:00 - 16:30 Jeu de Boules vrij spelen
14:00 - 16:00 Knutsel Frutsel; **1x per 2 weken** mw. Krijgsman, 0594-515327
19:00 - ----- Vrij klaverjassen De Schakel **Zie info op pag.37**

Vrijdag

09:00 - 12:00 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
13:30 - 16:30 Klaverjassen | Schoppenboer Verenig. Gerben Pol 06-58990368

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)**

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

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

OPENINGSTIJDEN 8.30 - 12.00 en 13.00 -17.00 UUR
maandag t/m vrijdag

*** ma 1 jan. gesloten (zie balie mededelingen) ***





De sport Jeu de Boules wordt gelukkig nog door een redelijk aantal ouderen in het Westerkwartier beoefend. Er zijn in totaal nog 16 clubs in het Westerkwartier die deze sport aanbieden. Elke club houdt onder zijn leden 1 keer

per week wedstrijden/trainingen. Gezellig samen sporten en uiteraard hoort daar ook een kopje koffie/thee bij. Even uit de sleur van alle dag en samen iets ondernemen. Dit is goed voor lijf en geest. Bij elke club zitten natuurlijk toppers en deze worden geselecteerd om in



wedstrijdverband deel te nemen aan het jaarlijkse kampioenschap van ons mooie Westerkwartier. Word je kampioen dan mag de beker voor altijd schitteren in de bekerkast van je club.



De 16 clubs worden verdeeld over 2 poules van 8, poule A en B. Iedere club moet dan totaal 14 wedstrijden spelen, zowel uit als thuis. De beste van de 2 poules moeten dan de finale spelen. Deze werd gespeeld in Leek bij de Schutse. Een spannende strijd, want iedereen wil toch graag de beker mee naar huis. Dit jaar stonden de clubs van Zuidhorn en Noordwijk

in de finale tegenover elkaar. Er wordt dan ook op het scherpst van de snede gespeeld. Elke club heeft een wedstrijdleader die de punten van zijn eigen team en die van de tegenstander scherp in de gaten houdt. De sterkste die in 2023 uit de strijd kwam was 't Mikpunt uit Noordwijk. Het was een spannende strijd, maar het plezier staat altijd bovenaan.

Zo'n groot toernooi vereist een goede organisatie. Het hoofdbestuur Jeu de Boules Westerkwartier zetelt in Leek en leidt dit toernooi in goede banen. Een hele klus om alles in te plannen, maar laat dat maar aan de heren Bekkum, Bargerbos en Compaan over!



Heeft u, na het lezen van dit artikel, interesse om eens te komen kijken of u als lid op te geven, kom dan op maandagmiddag naar de Schutse; u bent van harte welkom.

BUURTWERKER SOCIAAL WERK DE SCHANS

Laureen Afman

Steungroep Verlies en Rouw

We praten met Monique Biegel en Titia ten Have, begeleiders Steungroep Verlies en Rouw

nend ervaren.

Maar waarom is dit dan zo waardevol?

Waarom is deze groep eigenlijk opgezet?

(Moniek): Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met verlieservaringen en rouw; het verlies van een dierbare, het verlies van gezondheid, relatie, werk, etc. Wij vinden het belangrijk dat er ruimte is om ervaringen, gevoelens te delen met anderen maar ook dat je hierbij stil mag staan.

Vaak zie je dat er in het eerste jaar veel aandacht voor de nabestaande(n) is maar dat na verloop van tijd er minder aandacht is voor het verlies en het gemis. Er wordt vaak minder over de overledene gesproken terwijl het gemis er is en blijft. In onze groepen is hier aandacht en ruimte voor.

Meer informatie of mee doen?

Waar richten jullie je op tijdens de bijeenkomsten?

(Titia): We bieden op dit moment steungroepen aan mensen die iemand hebben verloren door overlijden. In 5 bijeenkomsten staan we stil bij het verlies. Wie mis je, wie was hij/zij, hoe reageerde de omgeving, waar haal je troost uit. We zien dat het fijn is om hierover te kunnen praten. Ook is er veel her- en erkenning vanuit de groep. Dit wordt als steu-

**Mensen kunnen bellen met
Sociaal Werk de Schans
via trainingen@sociaalwerkdeschans.nl**



**sociaal werk
de schans**

EEN PLAATSELIJK FONDS VOOR SENIOREN INITIATIEVEN

Vrienden van het Ouderenwerk is een Stichting, die initiatieven en projecten op het gebied van het ouderenwerk in de dorpen van de voormalige gemeente Leek en het dorp Nietap, financieel steunt.

De Stichting komt aan haar middelen door middel van de verkoop van donatiekaarten. Deze worden voor € 2,50 per stuk verkocht. Op dit moment zijn er bijna 4000 donateurs. Voor de verkoop van de kaarten zijn een kleine 40 vrijwilligers verantwoordelijk.



Voor de voorwaarden met betrekking tot het aanvragen van subsidie kunnen belangstellenden terecht op de website www.vriendenvanhetouderenwerk.nl

Als u ook één of meer donatiekaarten wilt kopen kunt u dit aangeven via de e-mail: info@vriendenvanhetouderenwerk.nl Wij nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op.

Voor de verkoop van donatiekaarten kunnen we nog wel extra hulp erbij gebruiken. Is het iets voor u om donatiekaarten voor een goed doel te verkopen....?, neem dan contact op met Eempien Heijs via: info@vriendenvanhetouderenwerk.nl

Ouderen vervoer Leek



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

www.ouderenvervoerleek.nl

0594 - 512334



**HELPT INITIATIEVEN
OP WEG**

www.vriendenvanhetouderenwerk.nl



dementie
vriendelijk
westerkwartier

**STAPPEN ZETTEN
TEGEN DEMENTIE**

www.sdvw.nl



Bewoners en personeel hebben het 60-jarig bestaan van Vredewold gevierd. Vredewold opende op 2 oktober 1963 haar deuren en is uitgegroeid tot een niet meer uit het dorp Leek weg te denken voorziening voor ouderen, die om welke reden dan ook dagelijkse zorg en aandacht nodig hebben.



Op maandag 2 oktober 2023 werd het startschot voor de feestelijke week gezamenlijk gegeven door *burgemeester Ard van der Tuuk* van de gemeente Westerkwartier en *directeur Goos Knol*. Zij deden dit door een vlag te hijsen en symbolisch een lint door te knippen. Thema van deze week was "de Sixties". De hele week volgden er diverse activiteiten, welke vooral ook bij de bewoners bijzonder goed in de smaak vielen.

Zo was er een modeshow van kle-stampottenbuffet en werd er een razend populaire televisieserie kale duo Rien en Harm-Jan en extra feestelijke sfeer in Vrede-er ter afsluiting een drukbezochte willigers gehouden.



ding uit de jaren zestig, een uitgebreid film vertoond van de in de vorige eeuw 'Swiebertje'. Optredens van het muzi-accordeonist Jannie, zorgden voor een wold. Op vrijdagmiddag 6 oktober werd reünie voor (oud)personeel en (oud)vrij-

Het was voor velen een bijzonder gezellig en waardevol weerzien van oude en minder oude bekenden. Sinds 1963 is er veel veranderd in de zorg en dat geldt ook voor Vredewold, dat nog steeds springlevend is. Binnen Vredewold zal alles erop gericht blijven om de bewoners tot in lengte van jaren op een verantwoorde en betekenisvolle manier de noodzakelijke zorg te bieden.



Gerard Kosse

ONDERWERPEN ALZHEIMERCAFÉ WESTERKWARTIER

Locatie: dienstencentrum "de Schutse"
Oldenoert 32, 9351 KP, Leek
Wanneer: 2e dinsdagavond van de maand
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



alzheimer
café
westerkwartier

9 januari 2024

Veilig thuis

over (ouderen)mishandeling

13 februari

Hoe werkt muziek bij mensen met Dementie;

inleiding door muziektherapeut
en voorbeelden uit de praktijk

12 maart

Juridische aspecten

wees er op tijd bij;
uitleg en handige tips van notaris Rijks uit Roden

9 april

Hoe krijgt u de hulp die u nodig heeft?

Met inleidingen van casemanager
en WMO-consulent Westerkwartier

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

Seniorenzwenmen 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 0594-512334

LOW IMPACT AEROBIC

Topsportal

maandag van 14.00 tot 15.00 uur - trainer Laureen Afman

Informatie: De Schutse (balie), Oldenoert 32, Leek - Telefoon 0594-512334

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

Wandelfit

maandag en woensdag 10.00 - 10.45 uur

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 en

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!



OOSTINDIË

WALKING FOOTBAL VEV '67

De Knip:

woensdag van 09.30 - 11.15 uur

Informatie: Jaap Pranger - Telefoon 06 - 41396397

OOSTWOLD

Seniorengymnastiek

De Gaveborg (De Boomgaard 1):

dinsdag 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

Hielke Hut

Samen op de fiets

Het is weer dinsdagmiddag, tijd voor een uurtje fietsen. De juffrouw achter de balie belt naar de betreffende afdeling en even later komt mijn passagier er al aan. Met een klein hoofdknikje heet ik haar welkom. (H) 'Goedemiddag jonge dame.' Met haar hoofd iets naar beneden kijkt ze mij aan. (M) 'Jonge dame? Nee man! Ik ben al...?' Kleine stilte. (H) 'Maakt niet uit. We gaan er een gezellig uurtje van maken.'

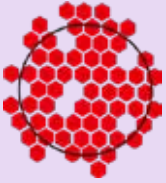
Er komt een klein lachje op haar gezicht. Na de veiligheidsprocedure is het "Sesam open u" en we rijden naar buiten. (H) 'Het zonnetje staat al weer paraat'. (M) 'Oh, wat vind ik dit weer fijn'. (mevrouw was al eerder mee). (H) 'Ja, speciaal voor jou besteld'. (M) 'Nou, dat vind ik lief'. (H) 'Dat dacht ik! En halverwege heb ik regen besteld! Verbaasd kijkt ze mij aan. (M) 'Maar ik heb geen jas aan'. (H) 'Ik wel', zeg ik met een lach. 'Maar als het erg gaat regenen mag je mijn jas lenen'. (M) 'Ja? Echt? Meen je dat?' (H) 'Jazeker! Maar het blijft wel droog hoor?' (M) 'Oh, gelukkig!'

(M) 'Zullen we even naar mijn zus gaan? Die woont in het water! Nu kijk ik haar verbaasd aan. (H) 'In het water? Het is toch geen vis?' Ze schiet gelijk in de lach. (M) 'Ze woont daar, in het nieuwe'. (H) 'En waar is dat nieuwe?' (M) 'Nou daar.' Ze zwaait met haar arm en dan moet je het maar weten. Na nog een paar vragen



blijkt het Oost-Indië te zijn. Hoppa, stuur naar rechts. (M) 'Héé, ik kan niet sturen!' (H) 'Klopt. Jouw stuur zit vast.' (M) 'Vind ik wel eng hoor'. (H) 'Hoeft niet, ik heb een fietsdiploma dus dat komt goed.' Ze schiet in de lach. Zingend gaan we richting haar zus.

(M) 'Wat is dit gezellig'. (H) 'Gelukkig. Anders houd ik mij wel stil hoor'. (M) 'Nee dit is leuk'. Na een half uur te hebben rond gereden nog steeds geen huis van zuslief. Ja dan wordt het moeilijk. Volgende keer maar even adres meenemen. De terugtocht pratend, lachend en zingend, komen we weer bij Vredewold. (M) 'Maar hier woon ik toch niet?' (H) 'Ja meis, hier heb ik jou opgehaald. Maar het was wel gezellig toch?' (M) 'Ja, ik vond het prachtig!'. (H) 'Gelukkig! Vuistboks?' (M) 'Wat?' Zo dus, zachte boing. Ze lacht wat onwennig. (M) 'Bedankt.' (H) 'Heel graag gedaan. Tot een volgende keer.'



DE HULPKRING

DRINGEND GEZOCHT KLUSJESMENSEN.

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

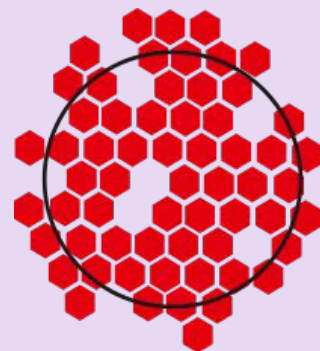
Voorheen had je vakbedrijven die je kon bellen om dat even te fixen. Maar vandaag komen die voor kleine klussen nauwelijks of niet meer langs. Bovendien zijn de gestegen tarieven voor mensen met een beperkt budget niet meer betaalbaar. We merken dan ook een toename van het aantal aanvragen. En voor het eerst in zestien jaar is er een tekort aan vrijwilligers. Dat betekent extra druk voor de huidige vrijwilligers en soms niet aan een aanvraag kunnen voldoen.



Uitbreiding van het klusjesteam is hard nodig. **We zoeken vrijwilligers die zo af en toe of vaker een klusje willen doen voor een cliënt die dat zelf niet (meer) kan.** Een klusje, dat hooguit twee uur tijd in beslag neemt. Ben jij die persoon of wil je meer informatie? Bel dan met onze secretaris Bert Rekker (06 31 03 76 86) of stuur een mailtje naar info@hulpkring.nl.

DE HULPKRING voor

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



Onze ervaren en bekwame vrijwilligers staan graag voor u klaar. 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

Toen ik acht maanden geleden mijn deur uitliep lag er een dode zwaluw naast de stoep. Hij had zich te pletter gevlogen tegen het raam. Een uiterst treurige situatie voor zo'n vogel. Ik vroeg me af wat ik ermee aan moest en besloot het beestje aan te bieden bij de dierenarts. Zo gezegd, zo gedaan. Ik vroeg de dierenarts zorg te dragen voor een nette destructie en dat zegde hij toe. Tot mijn grote verbazing ontving ik een paar dagen later een condoleancekaart van een zwaluw met de tekst 'Wij wensen u sterkte met het verlies'. Ik nam het voor kennisgeving aan.



poesje dat speelt met een kluwen wol. Zo langzamerhand begon me dit toch wel te irriteren.

Nu wilde het toeval dat ik in september op-pas werd van hond Pico Bello. Mijn tante had me dat gevraagd omdat ze op vakantie ging. We hebben samen een goede tijd gehad, maar de laatste week liep niet goed af. De hond werd aangereden door een auto. Dus ik met spoed naar de dierenarts. Daar bleken de verwondingen zo ernstig dat ik Pico Bello na contact met mijn tante een spuitje heb laten geven. Een triest einde van een lieve hond, waar ik me hevig schuldig bij voelde. Ik vroeg de dierenarts voor een nette destructie zorg te dragen en dat zegde hij toe. Wat ik verwachtte gebeurde. Ik kreeg een condoleancekaart met de intussen bekende tekst 'Wij wensen u sterkte met het verlies'. Op de kaart een jong hondje naast een lege mand. Ik zuchtte maar eens.



Ik houd voor de gezelligheid enkele witte muizen. Helaas brak de oudste van het stel, luis-terend naar de naam Albinopet, een pootje. Dus toog ik opnieuw naar de dierenarts. Hij constateerde dat het diertje te oud was voor een goed herstel en adviseerde me het te laten inslapen. Daar ging ik in mee. Ik vroeg de dierenarts zorg te dragen voor een nette destructie en dat zegde hij toe. Opnieuw kreeg ik een condoleancekaart, nu van jonge muisjes in een knus holletje. Alweer met de tekst 'Wij wensen u sterkte met het verlies'. Ik piepte nog steeds niet.



Na al die ervaringen fantaseerde ik over de condoleancekaart die mijn nabestaanden zouden krijgen van het crematorium bij mijn overlijden. Ik kwam uit op de tekst "De overledene nam het leven met de elegantie van een zwaluw, noemde zijn warm thuis 'Home Sweet Home', genoot van een kluwen aan sociale contacten, maar bleef op het einde met een lege mand achter. Wij wensen u sterkte met het verlies". De kaart was versierd met een zwaluw hoog in de lucht. Misschien wel mijn tot leven gewekt exemplaar.



Natuurlijk is dit een satire. Maar wel met de vraag of de maatschappij hier niet is doorgeslagen in het vermenselijken van dieren. Het doet mij denken aan de decadentie van het Romeinse Rijk in haar nadagen.

INLOOPHUIS "DE HOEKSTEEN"

Iedere woensdagmorgen is de kerkdeur van de Hoeksteen open en ontvangen wij bezoekers om met elkaar een kop koffie of thee te drinken. Iedereen, kerkelijk en niet-kerkelijk is van harte welkom, het gaat om het gezellig samenzijn.



Onder het genot van een kop koffie of thee ontstaan er vaak goede en waardevolle gesprekken.

Een paar maal per jaar is er voor de liefhebber de mogelijkheid om creatief bezig te zijn.

Het inloophuis is iedere WOENSDAG open van 10.00 uur tot 12.00 uur.

ADRES: LINDENSTEINLAAN 1 LEEK



Het is jaren geleden. Ook in Leek en omstreken kwamen steeds meer bewoners uit andere landen te wonen. Andere gewoonten, andere huidskleuren, andere eetgewoonten en ook anders gekleed. Niet ieder kon in die tijd goed met deze verandering omgaan. Ik woonde nog thuis bij mijn ouders op de hoek Goldbergsingel – Lindensteinlaan. Piet, al op gevorderde leeftijd, stak zijn mening over deze nieuwe bewoners niet onder stoelen of banken. Hij zou ze dit en hij zou ze dat. Als er iets onvreemd was in de buurt dan wist hij bijna aan te wijzen wie het hadden gedaan en zou de politie hier dan ook over inlichten en daarbij de adressen alvast aanreiken, zodat ze direct konden worden opgepakt en op water en brood konden worden gezet. Niet voor een weekje, maar direct maar voor tien jaar. Jazeker, hij wist er raad mee en zou Leek en omstreken bewaken voor, zoals hij zei, dit uitschot.

Op een avond, ik zat na een warme dag op het balkon om wat frisse lucht te happen, klonk er van beneden een enorm stuk lawaai. Opgestaan, zag ik dat een paar jongens een donkere jongen van zijn fiets trokken, om hem daarna er even flink van langs te geven.



Echte helden, die met z'n vieren deze jongen wel even een stevig lesje gaven. Net toen ik snel naar beneden wilde gaan om de 'heren' zelf de oren te wassen en met flinke schoppen onder 't gat de straat uit wilde jagen, klonk er een bekende stem. Hij bulderde erover en kwam op zijn klepperende klompen met een noodvaart, die op zijn leeftijd niet verantwoord was, op de ellende af. Wat ik had willen doen, deed hij onder het uitroepen van woorden die ik hier maar niet aan het papier toevertrouw, dubbel en dwars. Ze kregen om beurten een ongenadig pak rammel. Snikkend met de staart tussen de benen wisten ze niet hoe snel ze weg moesten komen. Daarna ging Piet naar het slachtoffer. Als de barmhartige Samaritaan boog hij zich over de liggende jongen heen. Praatte zacht tegen hem, niet

Tuintips van Cees de tuinman

(advertorial)

❁ Januari:

- Onderhoud of vervangen van schuttingen of hekwerk
- Snoeien fruitbomen of struiken; alleen als het niet vriest
- Bij droog weer zou ik terras of oprit kunnen reinigen met onkruidborstelmaschine

❁ Februari:

- Bestel de zomerbollen
- Planten die na 21 juni bloeien snoei je februari of maart
- Leg al een voorraad potgrond aan.

❁ Maart:

- Rozen bemesten,
- Eerste keer grasmaaien

❁ April:

- Verticuteren gras
- Tuin bemesten bij regenachtig weer

Tuinonderhoudsbedrijf Cees Gerretsen (06-53523916)



beseffend dat deze het Nederlands nog niet helemaal machtig was. Toch hielp het en het snikken stopte langzamerhand. Piet hielp hem voorzichtig overeind. Bekeek hem van alle kanten en wreef met zijn eigen zakdoek het bloed weg waar schaafplekken zaten. Even later liep hij, met de fiets van de jongen aan zijn hand, met hem mee om hem thuis te brengen.

Ietsjes verbaasd, maar in mijn hart heel blij,

had ik alles vanaf ons balkon gadeslagen. Verbaasd door de volledige metamorfose van Piet, blij omdat Piet mij voor was en daardoor een heel andere Piet liet zien dan ik daarvoor had durven dromen. Vanaf die tijd groette ik hem meer dan ooit daarvoor. Misschien verbaasde hem dit, want hij was bezig met een naaste en keek intussen niet naar boven waar ik het verschil had gezien tussen grote woorden en een klein, of eigenlijk heel groot hart.

Grunnegse Rieders

Jan Willem Slotema

Grunnegse Rieders uit Leek renoveren Hospice in Pidlisne Oekraïne

Zaterdag 23 september 2023 om 3 uur in de morgen was er al leven in de brouwerij bij het bedrijf van Tjoelker aan Diepswal. Dit nadat een dag eerder een truck en trailer door middel van twee heftrucks waren geladen met duizenden kilo's aan levensmiddelen en hulpgoederen waaronder vooral artikelen voor een hospice in Oekraïne. Daarnaast diverse producten die niet bij een 'normale' humanitaire lading worden meegenomen. Het is goed om even terug te komen op de reden van dit humanitaire project.

Op 24 februari 2022, viel Rusland Oekraïne vanuit meerdere kanten binnen, met als gevolg tienduizenden doden en de grootste vluchtelingencrisis in Europa sinds de Tweede wereldoorlog. 9,5 miljoen Oekraïners ontvluchtten het land en zochten elders een veilig heenkomen. Nederland veroordeelde de Russische aanval op Oekraïne ten scherpste. In ons land stroomden de vluchtelingen binnen. Ook in het Westerkwartier arriveerden de eerste vluchtelingen, waarvan een aantal

hun plaats vonden in de Westwing bij PGLO De Hoeksteen in Leek en bij particulieren thuis. Veel vrijwilligers ontfermden zich over hen, tot dat ze zich veelal zelfstandig konden redden. Een aantal woont ook nu nog in de Westwing, anderen in beschikbaar gestelde woningen in Leek en omgeving.



Zelf was ik erg onder de indruk en mijn handen jeukten om actie te ondernemen door hulpgoederen naar Oekraïne te brengen. Ik nam contact op met De Friese Ridders die al tientallen bussen met goederen vlak over de Pools-Oekraïense grens hadden gebracht. Dit in samenwerking met Gauke Poelman uit Zevenhuizen die al eerder twee ritten voor hen had gereden. Al snel kregen we Rit 97 aangewezen, die vertrok op 13 februari 2023. Het belangrijkste was eerst om duizend euro bij elkaar te krijgen voor het huren van een bus en de brandstof voor totaal 3600 km. Verder natuurlijk het allerbelangrijkste: het verzamelen van hulpgoederen om de bus te vullen. Na het maken van een schema, waarop vermeld een aantal supermarkten, de hoognodige artikelen waaraan de inwoners van Oekraïne de meeste behoefte hadden en de daarbij onmisbare vrijwilligers. Daarnaast betrokken we kerken en scholen bij onze actie met als thema 'Leek steunt Oekraïne'. Binnen de kortste keren werd er geld gestort op de daarvoor

vervolg pag. 31

Ternopil 15-2-23 Locatie:
Depot Open Door Foundation

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

Koek, kouk, koeke

Beste lezers, ik wil u meenemen in de wereld van koek.

De koekbakkerij anno 1895

In een artikel in het vakblad De banketbakker uit 1895 werd de koekbereiding en het eten van koek als volgt omschreven:

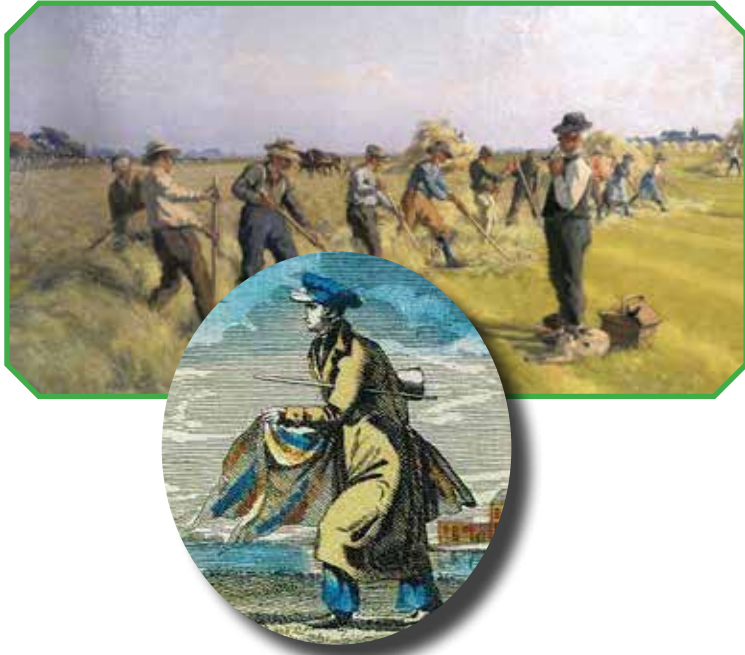


'De koekbakkerij is in Nederland een belangrijke industrie, maar werkt zeer verschillend en naar plaatselijke gebruiken en omstandigheden, zodat op sommige plaatsen de mingevoede klassen de grootste afnemers en gebruikers zijn van koek, terwijl het op andere plaatsen alleen als lekkernij gebruikt wordt. In plaatsen, waar de koek dagelijks en algemeen gebruikt wordt, wordt ze meestal ook van iets minder en goedkoper zoetgehalte gefabriceerd en minder gekruid, dan wanneer ze alleen als lekkernij gebezigd wordt'. Vandaag de dag wordt de koek nog steeds op eenzelfde manier geproduceerd; belangrijkste grondstoffen hierin zijn roggebloem en suiker (in verschillende vormen).

Ontbijtkoek is een vanouds bekend product dat in de ambachtelijke bakkerij weer in het middelpunt staat. Het bereiden van koek wijkt sterk af van de brood- en banketbereiding. Het bakken van koek vereist ervaring en vakmanschap. De keuze van de grondstoffen, de onderlinge verhouding van de grondstoffen en het bereidingsproces hebben grote invloed op de kwaliteit van het eindproduct. Recepturen zijn er in overvloed. Er is echter minder te vinden over kennis betreffende de achtergronden van het koekbakken. Het aantal soorten koek is groot en elk type koek stelt specifieke eisen aan de keuze van grondstoffen en bereidingswijze.

Wij van Bakkerij Molkwart BV bakken dagelijks overheerlijke koeken onder het merk "Molkwarderkoeke". Deze zijn verkrijgbaar in verschillende supermarkten. Een andere keer neem ik u graag mee om verschillende soorten en smaken te bespreken en de oorsprong hiervan.

OVER HANNEKEMAAIERS EN LAPKEPOEPEN



Wat n hieleboel van jem niet wieten is dat der hiel vroeger, en dan himmen we het over enne achttienhonderd, begun negentienhonderd ien ons land al seizoenarbeiders hier warren.

Ja, die warren er ok toen al. Wat dat betreft is er niks neis onder de zun. Allennig hieten ze toen gien arbeidsmigranten moar hannekemaaiers.

Nederland was vanoaf de 17e eeuw best wel een bloeiende noatie. Der was wark genog en veural ien de summermoanden was er ok hier ien 't noorden veul wark te doen.

Doar kwammen toen veul Oost Friezen op oaf. Deur de riekdom laggen de lonen hier hoger dan ien de deur armoede en waarkloosheid geteisterde Duutse gebieden.

Duutse arbeiders kwammen hier dan ok met duuzenden noartoe om hier ien de summermoanden de graslanden te maaien. Zij werden ien het algemeen 'hannekemaaiers' noemd.

Dizze noam is oafkomsteg van Sint Johannesdag (24 juni), dat was de dag waarop hun waark traditoneel begon. Moar ze harren hiel veul noamen. De bekendste is misschien wel "poepen". Ja, en dat kwam niet van poep moar van Bube, dat was jongen ien t duuts.

Annere noamen warren: grasmoffen, Hollandgangers, pikmaaiers (een pik was een korte zeis) en trekarbeiders. De Grunnegers noemden ze hannekemaaiers.

Het waren voak ongetrouwde boerenzeunen.

De oldste zeun arfde het bedrief en de jongere broers mossen zich zelf moar zien te redden. Die gingen dan lopend noar alle delen van ons land. Ze gingen voak ien grode groepen omdat het onderweg gevoarlek was vanwege de struukrovers. Ze harren dan vaste plakken waar ze zich verzoamelden. Zo ontstonden vanzelf routes die elk joar opnei nommen weren. De terugreis ien t noajoar was voak hiel zwoar, ze harren hard warkt en warren voak uitgeput. Dr kwammen dan ok altied hiel veul om.

Ze warkten overal: Ien t veen, op t laand en ien steenbakkerijen.

Ien de loop van de joaren kwamen sömmige hannekemaaiers op het idee om spullen uut hun voaderland met te nimmen noar Grunningen en Friesland om ze doar te verkopen. Zoveul mogelijk spullen (lappen, kleren, proviand) nammen ze met om te verkopen. Dat leverde voak meer op dan dan zo haard te warken op het laand. Van alles nammen ze met: breinoalden, lampegloazen, kwasten, brilledeuzen.

Moar ok van alles veur de kleren: lappen, onderrokken, naalden en spelden, stoffen, sokopholders en kousebanden. Ok hadden ze spullen veur allerlei kwoaltjes.

Ze droegen hun koopwaar ien kisten op e rug, vandoar dat ze ok wel kiepkerels noemd weren. Doar liepen ze dan stad en ommelaand met oaf. Sömmigen gingen zich nog verder specialiseren. Zij gingen steeds minder aandere troep verkopen moar legden zich veural toe op lapkederij. Ze verkochten dus allennig nog textiel en zij werden dan ok wel de lapkepoepen noemd.

En ik moet eerlijks zeggen, sömmigen hemmen het hiel ver schopt. Ze hemmen het er uiteindelijk op woagt om zich ien e stad Grunningen te vestigen. En zo konden ze hier n hiel goed bestoan opbouwen.

Want wat denken jim van de noamen van de broers Clemens en August Brenninkmeijer. Die ken ik niet zeggen jim misschien. Moar as ik C&A zeg dan wieten jim het wel. En de zwoagers Vroom en Dreesmann (V&D), Voss en Burmann om maar een paar te noemen.

Toch wel n vrimd idee dat hun veuolders ien t Huis de Beurs ien Grunningen hun eerste stappen zet hem noar hun loatere riekdom.

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
uitvaartverzorgster 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*

UITVOERING TONEELSTUK**'EEN KUUROORD VOL MET STRESS!'****Rederijerskamer Ons Genoegen speelt dit seizoen het toneelstuk:***'Een kuuroord vol met stress!' van Nico Torrença.*

Deze klucht speelt zich af in een wellnesscentrum, gerund door Joris.

Hij heeft het erg druk en het valt voor hem niet mee

om alles soepeltjes te laten verlopen.

Als een tv-programma een promotiefilmpje wil komen maken en er gasten arriveren die veel aandacht nodig hebben, wordt het kuuroordeigenaar

Joris wat te veel en vraagt hij zijn broer hem te helpen.

Of de situatie daardoor beter wordt is nog maar de vraag...

Het toneelstuk wordt twee keer opgevoerd in De Schutse te Leek, waar u van harte welkom bent. De data en tijdstippen zijn:

- * Vrijdag 22 maart 2024: start om 20:00 uur, zaal open vanaf 19:30 uur. Voorverkoop €10,00/zaalverkoop €12,50. Incl. 1 kop koffie/thee met cake.
- * Zaterdag 23 maart 2024: start om 20:00 uur, zaal open vanaf 19:30 uur. Voorverkoop €10,00/zaalverkoop €12,50. Incl. 1 kop koffie/thee met cake.

Het voorverkoopadres is: Biocorner Leek.

De voorverkoop start op 26 februari 2024.

Denkt u eraan, dat uzelf uw eigen vervoer moet regelen?

TWEE VRIJWILLIGERS NEMEN AFSCHIED

Hekkema

*Twee vrijwilligers van `de Schutse` uitgelicht:
Klaas en Fokje Heuker.*



Tijdens de door hen georganiseerde vrije klaverjasavond in september kwam de mededeling van Klaas en Fokje dat ze gingen stoppen met het organiseren van het klaverjassen en met de Bingo. Als redenen gaven ze aan dat het vanwege fysieke klachten steeds lastiger werd en ook dat ze moeite hadden met veranderingen binnen `de Schutse`.

Dit bericht kwam voor de aanwezigen als een donderslag bij heldere hemel, zo ook bij mij. Jammer. Met deze beslissing is een hoofdstuk afgesloten hoewel ze nog doorgaan met het organiseren van het klaverjassen en de Bingo tot januari 2024. Deze beslissing kostte hen duidelijk moeite. Begrijpelijk na zoveel jaren vrijwilliger te zijn geweest bij deze unieke locatie.

Met hart en ziel hebben ze zich ingezet voor het ouderenvervoer. Ze organiseerden toneelavonden, verzorgden de catering voor legio groepen en werkten mee aan het wandelen en fietsen voor het Alzheimercafe. Klaas was jarenlang voorzitter van de visclub van `de Schutse` maar is ook hiermee gestopt om meerdere redenen. Fokje organiseerde het maken van kerststukjes, enz. enz.

Ze vinden het echter goed zo en nemen afstand van het geheel, hoewel ze erg betrokken blijven bij `de Schutse`. Hopelijk zien we ze terug bij het vrije klaverjassen en bij andere activiteiten; niet als organisatoren maar als deelnemers. Ik denk dat ik namens alle klaverjassers spreek: Bedankt Klaas en Fokje!

Een klaverjasser.



67+

ABONNEMENT

**VOORDELIG
SPORTEN**

**ELKE WERKDAG ONBEPERKT
SPORTEN TUSSEN 10 EN 16 UUR**

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

eGYM

EGYM-CIRKEL

Eenvoudig, snel en veilig trainen in 30 minuten. Alle toestellen worden elke training automatisch voor u ingesteld. Alle spiergroepen worden getraind en er zijn geen wachttijden.

67+ FITNESS

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

OPGEVEN PROEFLES

U kunt 4x gratis meedoen met een proefles.
Bel voor een afspraak

UW NAAM

UW TELEFOONNUMMER

Knip deze bon uit

FITCLUB
RODENBURG

Rodenburg 2
9351 PV Leek

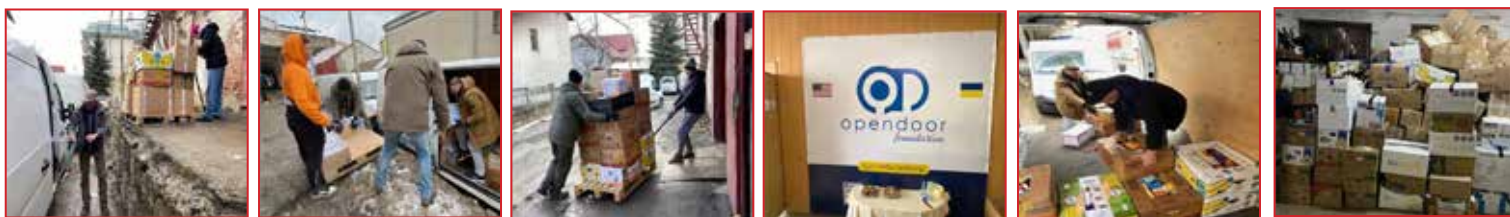
0594 - 740 842
info@fitclubrodenburg.nl

www.fitclubrodenburg.nl



bestemde bankrekening en waren diverse supermarkten bereid hun medewerking te verlenen. Onze garage stroomde binnen de kortste keren vol met kleding, etenswaren, medische-, hygiënische- en schoonmaakartikelen. Al snel bleek dat we aan één bus met 2 rijders te weinig hadden, waardoor we uiteindelijk met 10 rijders, 4 bussen en een volgeladen truck en trailer in de vroege morgen van 13 februari in colonne vertrokken naar een depot in Ternopil in Oekraïne. Na een overnachting in Polen en het passeren van de grens tussen Polen en Oekraïne kon er uiteindelijk worden begonnen met het lossen van de bussen, truck en trailer. Totaal 25.000 kg aan hulpgoederen brachten we vanuit Leek en omstreken naar Ternopil in het depot van Open Door Foundation.

Wat de reden was waarom we op 23 september 2023 om 3 uur vertrokken naar het Hospice in Pidlisne, 3 uur rijden vanaf Ternopil, vertel ik graag in de volgende Bijblijver.



Locatie: Depot Open Door Foundation - Lossen hulpgoederen

De huisarts – DE DOKTERSASSISTENTE

Elize

De doktersassistente: hulpverlener of een te nemen hindernis?

Mijn antwoord laat zich raden natuurlijk. Wat ben ik blij met mijn assistentes. De berg werk die zij voor patiënten verzetten is enorm. En ga er maar aanstaan: aan de ene kant de vastomlijnde agenda met ongeveer 25 spreekuurplekken per dag. Aan de andere kant de vele telefoontjes van mensen die allemaal een afspraak willen, het liefst diezelfde dag nog.

Geregeld krijgen zij de volle laag aan de telefoon of aan de balie. Schofferend/ beledigend of agressief gedrag is helaas geen zeldzaamheid meer.

Ik ben me dus bewust dat een aantal mensen een ander antwoord geeft op bovenstaande vraag. Meestal kan de assistente zich prima met deze groep redden. Een enkele keer, zoals laatst, word ik om hulp gevraagd. Ik kan na al die jaren kennelijk nog steeds verbaasd worden door de dingen die de assistentes naar het hoofd geslingerd krijgen. We hebben afgesproken dat ik patiënten aanspreek op dit gedrag. Niet altijd makkelijk maar wel noodzakelijk.

Ik vraag me af hoe het komt dat mensen zich zo gedragen. Soms zijn ze nu eenmaal zo, soms reageren ze vanuit ongerustheid en soms is het onwetendheid met de gang van zaken in de praktijk die (invoelbare) frustratie oplevert.



Voor die laatste groep kan het volgende helpen:

De doktersassistente zit er niet voor zichzelf, niet voor de dokter, maar zit er voor u als patiënt. Om u zo goed en zo snel mogelijk te helpen. Daarvoor is het o.a nodig om meer informatie te vragen aan de telefoon. Dit heet triage en is bedoeld om de ernst van de klachten zo goed mogelijk in te schatten. Daardoor kan de juiste zorg gegeven worden. Soms is dat inderdaad geen afspraak maar een advies. Dat advies heeft ze niet zelf bedacht, maar in overleg met de huisarts. Bent u het er niet mee eens, dan is er bij ons altijd ruimte voor overleg.

Terugkomend op mijn vraag. Ik hoop dat u deze geweldige doktersassistentes ziet (of gaat zien) als hulpverleners. Zonder hem/haar kunnen wij ons werk niet doen. En als wij ons werk niet kunnen doen, tja die zin hoeft ik vast niet af te maken, u begrijpt het wel...

Langer thuisblijven met een sta op stoel

Een sta op stoel is misschien een flinke uitgave, maar als je bedenkt hoeveel uren en hoeveel jaren je uiteindelijk plezier hebt van zo'n stoel dan is dat het helemaal waard. Wanneer je ouder wordt, wordt de behoefte aan comfortabel zitten groter. Mensen zitten relatief gezien langer en het lichaam op leeftijd heeft andere ondersteuningsbehoeften dan een jonger lichaam.



De sta op stoel kan helpen met opstaan en ook een middagdutje is mogelijk in deze stoel. In zo'n stoel kom je echt tot rust. De handbediening zorgt ervoor dat de stoel in verschillende standen gezet kan worden, waarmee bijvoorbeeld de benen omhooggaan en de rugleuning naar achteren. En wil je weer overeind komen en opstaan, dan zorgt de handbediening dat de rugleuning naar voren kantelt.

Het is overheidsbeleid dat mensen steeds langer thuis moeten blijven wonen; vaak op zeer hoge leeftijd wonen mensen nog zelfstandig. Dan is het gewoon slim om het thuis comfortabel te maken. Zo woon je langer met plezier in je eigen huis.



Sportvereniging Op Dreef

Advertorial



Sport en Spel voor 60 plussers voor twee pizza's!

Albert en Karin zijn beide lid van Sportvereniging 'Op Dreef'. Karin sinds 2011 en Albert (89 jaar) sinds 2006. Beiden om dezelfde reden: na hartproblemen, een operatie, na revalidatie. Daarna was het dringende medisch advies om toch vooral niet stil te gaan zitten, maar in beweging te blijven. Maar ja, welke club biedt mij wat ik zoek? Beiden zijn bij 'Op Dreef' terecht gekomen.

Karin was al jaren actief in de sport o.a. in Borger. In onderlinge uitwisselingen in Hoogeveen kwam ze daar ook lui uit Roden tegen. Zij wisten van 'Op Dreef'. Toen ze naar Nieuw-Roden verhuisde, wist ze al van het bestaan. Albert hoorde via het ziekenhuis van een 'hartsportclub' in Roden. Zo vond hij wat hij zocht.

Er is geen prestatiedrang, je doet wat je zelf aankunt. Wij doen activiteit-ten als tafeltennis, balspelen, boogschieten en meer. Albert waardeert erg, dat de sportleiding hem 'in de gaten houdt'. Wanneer hij te veel wil, wordt hij gemaand het kalm aan te doen. De club is ook gewoon erg gezellig: het is een leuke groep! Beiden zeggen dat het hen helpt om fit blijven!

Ook wanneer je geen hartproblemen hebt (gehad), maar bijvoorbeeld een knie- of heupoperatie ben je van harte welkom. Heb je geen medisch verleden, maar kun je geen geschikte sportclub vinden? Ook dan ben je van harte welkom.

Het is iedere vrijdagmorgen (08:45 tot 09:45) in Sportcentrum De Hullen, Ceintuurbaan Zuid 6 in Roden. Kom langs en doe eens mee! Eerst meer weten?
Bel Johan Menzinga 06-49252106.

Het lidmaatschap kost per maand ongeveer net zoveel als 2 pizza's!
En die zijn een stuk minder gezond!

Trouwe lezer, ik ga met u op pad onder de rubriek 'Bie Pad'. Hoewel geen Westerkwartierster van geboorte woon ik wel sinds 1978 in uw midden. Hoeveel plezier en beleving dat biedt wil ik de komende tijd met u delen in De Bijlijver.

Geboren als Hogelandster deed ik mijn vroegste levenservaringen op in het Westerkwartier. Ik koester dat en het zal u wel duidelijk worden waarom. Als kwajongen vormden mijn eerste ervaringen de blauwdruk waarop ik mij ontwikkelde. Avontuur. Dat avonturieren werd aangewakkerd door het landschap waarin ik opgroeide. Onder de linden aan de Stationsweg, de eiken van het Boltslaantje en de landen daaromheen verkende ik mijn omgeving. Het waren steenuilen, proppenschieters, en het ijs in de sloten welke mij de charme bijbrachten van het Westerkwartier. Zuidhorn 1960. Te kort duurde dat. We verhuisden naar het Hogeland. In plaats van 'rieger' moest ik gaan zeggen 'raaiger'. In plaats van luifels van boomkronen tussen mij en het uitspansel was er leegte, laagte en lengte. 'Ons volk is brokkel', dichte Jan Boer, 'net as zien haarde kloeten'. Ik voelde me unheimisch – niet thuis. Mijn huwelijk met een 'overdaipse' bracht nieuwe balans, ik kwam wonen in Leek. Nu ik dit lieve land al zoveel jaren heb ge-

noten wil ik met u delen waarom deze cultuur en natuur zulke stevige benen hebben om op te staan. In deze rubriek zetten we samen stappen op die paden, spreken onderweg mensen aan en doen uitstapjes buiten die paden. Wat is daarom logischer dan te beginnen bij dat eeuwenoude voetpaadje: 't Pad. En nog iets. Wat maakt deze streek zo vriendelijk en gerieflijk, anders dan juist die mooie 'coulissen'. 'gordijnen van bomen en struwelen' zo ver het oog reikt. En wat kan 't Rieuw ons daarvan vertellen? We gaan het de eerstvolgende keer vragen aan Bert Haak, medewerker in deze historische gereedschapstempel van landbouw en veendelving. 'Rieuw', zeggen we hier. 'Raif', behoorde ik te zeggen op het Hogeland.



'Bie Pad' is een rubriek waarin ik op pad ga in de omgeving om mensen te bevragen en wetenswaardigheden door te geven.

De Drie Pylders, Hoofdstraat 57 Tolbert

Meindert Bouma



Midden in het centrum staat een huis, qua stijl en kleur afwijkend van de overwegend rode bakstenen huizen in de Hoofdstraat. Volgens het uithangbord heet het De Drie Pijlders.

Het is van oorsprong een oude herberg, zoals beschreven in de Ommelander Courant van 1789: "Behuizinge, de Pijlders genaamd, staande aan de Heereweg (nu de Hoofdstraat), te Tolbert, zynde en nu nog een Neringryke Herberg, voorzien van Boven- en Beneden Kamers met ruime Schuure voor Paarden en Beesten, een groot Hoft en Tuin. Benevens verscheiden Grazen best Bouw en Weideland". Bekend is dat van 1830-1866 Geert Hendriks herbergier was.

Van 1867 tot en met 1968 woonden er verscheidene generaties Huizinga's, koopmannen en een schilder. Tot 1985 woonde daar bierhandelaar Steven Akker die er De Drie Pylders-café Akker exploiteerde. De huidige bewoners, sinds 1985,

hebben het gerestaureerd en in de witte kleur gepleisterd.

De bekendste bewoonster was Katrijn Huizinga, 1907-1990, in de oorlog betrokken bij het verzet. Op 9 juni 1944 werd ze gearresteerd door 10 landwachten en 2 politiemannen en, na een nacht in de cel van het gemeentehuis van Leek, naar het beruchte Scholtenshuis in Groningen gebracht. Via kamp Vught en concentratiekamp Ravensbrück belandde ze in een buitenkamp van Dachau. Op 1 mei 1945 werd ze bevrijd door de Amerikanen. Op de silo bij de Cazemierboerderij staat ze afgebeeld voor de expositie 75 jaar bevrijding.

Het is bijna weer zover dat de belastingaangifte 2023 gedaan moet worden.

De werkgroep van de Belastingsservice Schutse staat vanaf 5 maart 2024 weer voor u klaar voor de hulp

van de aangifte 2023. Net als in 2023 zullen de kosten € 15 per aangifte zijn. Dit betekent dat als u fiscaal partner bent en beide een inkomen hebt dit dan 1 aangifte is.

Het spijt mij dat ik ook nu weer over de machtigingscodes moet schrijven maar iedereen, dus ook uw eventuele partner, moet een machtigingscode hebben zodat wij de aangifte geheel kunnen invullen. De meeste mensen die vorig jaar bij ons zijn gekomen hebben een formulier gehad waarop staat dat ze een machtigingscode aan moeten vragen. Het telefoonnummer voor de aanvraag van de machtigingscode is: 088 123 65 55 en u moet hem aanvragen voor de Inkomstenbelasting en Toeslagen.

Daarbij moet u aangeven dat iemand anders u helpt bij de aangifte maar, nooit de naam noemen van wie dat is, want dan bent

u aan die persoon gebonden en dat moeten we voorkomen. Stel dat diegene afwezig is, of ziek dan kan een ander u niet helpen en moet er toch nog een code aangevraagd worden en moet u weer terugkomen.

Ook via internet kunt u niet meer een van ons machtigen, zie bovenstaande.

Geloof me, alle invullers zijn even goed en als ze iets niet geheel weten gaan ze naar collega's om te vragen hoe een en ander in elkaar zit. U kunt vanaf 1 februari de afspraak maken via de Schutse, tel; 0594 512334

Bij de balie liggen ook eventueel papieren voor een dieetlijst of wat u mee moet nemen naar de afspraak. Bel op tijd en kom op tijd zodat er een goede planning kan plaatsvinden en iedereen zijn of haar aangifte op tijd kan laten verzorgen en laten opsturen.

Kees Lakerveld, coördinator belastingsservice De Schutse

UITGE  ...GENEGENHEID.....Krabbel

Krabbel kreeg een uitnodiging voor de filmpremière van Rocco en Sjuul in De Kolk in Assen. Op vrijdag 10 november gingen we over de rode loper en werden we ontvangen met een drankje en een lekker hapje, daarna werd de film bekeken. Een prachtig tragikomisch verhaal over oma Sjuul van 70 die mantelzorgster is voor haar man in het verpleeghuis maar die zich tevens de benen uit het lijf loopt voor dochters en kleinkind. Op een dag komt ze Rocco tegen, een jeugdliefde, en de vonk slaat opnieuw over. Gaan ze voor elkaar kiezen of is de mening van de omgeving doorslaggevend?

Na afloop van de film was er een afterparty en gooide Krabbel de oude beentjes nog eens los onder het genot van een drankje en hapje.



Zeker in deze tijd met een verouderende samenleving is het goed om bij het onder-werp van de film stil te staan. Een heel belangrijke les van deze film is: Hou de regie zo lang mogelijk zelf in handen en blijf lachen, net als oma Sjuul.

Deze film kunt u vast terugkijken via een streamingdienst, of het draait misschien nog ergens en het is echt de moeite waard. Een paar uren heerlijke ontspanning.

De voedselbanken in Nederland kunnen bestaan dankzij de inzet van vele vrijwilligers. Het voedsel wordt gedoneerd door bedrijven en particulieren soms in georganiseerd verband, bijv. door een kerk of tijdens een winkelactie. Ook zijn we dankbaar voor een aantal sponsors die mooie acties mogelijk maken, bijv. met kerst en sinterklaas.

Door o.a. de coronapandemie en de oorlog in Oekraïne zijn de prijzen flink gestegen, vooral ook de gasprijzen. Daardoor zijn velen in de financiële problemen terechtgekomen en zijn steeds meer mensen op de voedselbank aangewezen.

Tegelijkertijd hebben veel supermarkten een nieuwe trend ingezet, namelijk het al vroeg in de middag verkopen van verse producten tegen een flink gereduceerd tarief of door 'Too good to go'-pakketten te verkopen via internet. Prachtige initiatieven om verspilling tegen te gaan, maar de voedselbanken kunnen, mede hierdoor, goed merken dat er minder voedsel binnenkomt dan voorheen het geval was.

We blijven ons best doen om ieder die dat nodig heeft te helpen en daarom blijven we vragen om de onmisbare steun van hen die wat kunnen missen. Houdbaar voedsel, maar ook giften zijn altijd welkom. Onze gebouwen moeten betaald worden, de vriezers moeten draaien, de auto's moeten rijden. Maar ook kopen we soms dingen die weinig binnenkomen, maar toch hard nodig zijn.

Laten we met elkaar hart hebben voor onze naaste en zorgen dat dit zo belangrijke werk door kan gaan.



Vrijwilliger worden? Ga dan naar voedselbankwesterkwartier.nl

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

Activiteitenkalender

Voor wekelijkse en regelmatig terugkerende Schutse-activiteiten (zie pag. 16).

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

Elke zaterdag van 11:30 – 15:30 open Kerk, Centrumkerk, Tolberterstraat 24, Leek
Elke woensdag van 10:00 – 12:00 inloophuis, de Hoeksteen, Lindensteinlaan 1, Leek

Dag	deel	datum	activiteiten	tijd	pag.
Januari					
zaterdag		6	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
dinsdag	avond	9	Alzheimer Café: Leek	19.00 - 21.00	19
woensdag	middag	10	Sjoelen	13.00 - 16.00	16
donderdag	middag	11	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
zaterdag	ochtend	13	Inloopochtend Seniorweb	09.30 - 12.30	12
woensdag	middag	17	Repaircafé	13.30 - 16.00	16
woensdag	middag	24	Oogcafé	13.30 - 16.30	16
donderdag	middag	25	Bingo - Opgave bij de Schutse - kaartje € 10 in de zaal	13:30	16
donderdag	avond	25	Vrije Klaverjasavond De Schakel	19:00 - ----	16
donderdag	middag	25	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	middag	27	Vrije Klaverjasavond Schoppenboer	13.00 - 18.45	
Februari					
zaterdag		3	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
donderdag	middag	8	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
dinsdag	avond	13	Alzheimer Café: Leek	19.00 - 21.00	19
woensdag	middag	14	Sjoelen	13.00 - 16.00	16
woensdag	middag	21	Repaircafé	13.30 - 16.00	16
donderdag	middag	22	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	middag	22	Bingo - Opgave bij de Schutse - kaartje € 10 in de zaal	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	22	Vrije Klaverjasavond De Schakel	19:00 - ----	16
donderdag	middag	27	Vrije Klaverjasavond Schoppenboer	13.00 - 18.45	
woensdag	middag	28	Oogcafé	13.30 - 16.30	16
Maart					
zaterdag		2	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
donderdag	middag	7	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
dinsdag	middag	12	Alzheimer Café: Leek	19.00 - 21.00	19
woensdag	middag	13	Sjoelen	13.00 - 16.00	16
donderdag	middag	14	Vrije Klaverjasavond Schoppenboer	13.00 - 18.45	
donderdag	middag	21	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	avond	21	Vrije Klaverjasavond De Schakel	19:00 - ----	16
vrijdag	avond	22	Toneel Rederijderskamer	20.00 -----	29
zaterdagdag	avond	23	Toneel Rederijderskamer	20.00 -----	29
woensdag	middag	26	Oogcafé	13.30 - 16.30	16
April					
donderdag	middag	4	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
zaterdag		6	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
dinsdag	avond	9	Alzheimer Café: Leek	19.00 - 21.00	19
woensdag	middag	10	Sjoelen	13.00 - 16.00	16
donderdag	middag	18	Vrije Klaverjasavond Schoppenboer	13.00 - 18.45	
donderdag	middag	18	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	avond	18	Vrije Klaverjasavond De Schakel	19:00 - ----	16

- Hulp gezocht bij het plaatsen van activiteiten!
- Wilt u ons activiteiten in de maanden mei t/m augustus, doorgeven vóór 14 maart 2024

Wijzigingen Schutse Activiteiten graag doorgeven vóór 14 maart 2024
aan de receptie van de Schutse, o.v.v. de Bijblijver,

WAT heb ik nodig..?

Advies, informatie & luisterend oor bij vermoeden van dementie.



Het stellen van een diagnose.

(op doorverwijzing van huisarts)



Een casemanager voor persoonlijke ondersteuning.



Praktische hulp en ondersteuning thuis bij wonen, welzijn, zorg en financiën.




Beschermd wonen. Opname in een zorginstelling.




dementie
vriendelijk
westerkwartier


bij WIE moet ik zijn..?

- ◆ Uw huisarts
- ◆ De Dementielijn Alzheimer NL
 0800-5088
- ◆ Alzheimercafe Westerkwartier
contact via e-mail:
info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl

◆ Alzheimer Centrum UMCG

 050-3618361

◆ Polikliniek Geriatrie Martini

 050-5246555

◆ Geriatisch Advies Zuidhorn

 0594-508507

◆ Team 290 Lentis Groningen

 050-5223800

◆ TSN dementiezorg

 0900-8615

◆ Vredewold thuiszorg

 06-13753342

◆ Zonnehuis; zorg bij dementie

 0594-508501

◆ Team 290 Lentis Groningen

 050-5223800

◆ Sociaal Werk de Schans & Mantelzorgondersteuning

 0594-745620

◆ WMO Westerkwartier

 140594

◆ CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg)

 088-7891000

◆ Zorgcentra Westerkwartier:

de Hoorn (Marum), de Wierde (Grijpskerk),
het Hooge Heem (Grootegast), Zonnehuis
(Zuidhorn), Vredewold (Leek)

Seniorenwijzer

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

