

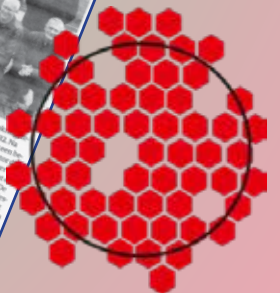
# De BijBlijver

21e jaargang nr. 1 - januari/ februari/ maart/ april  
winter lente 2023

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



**WEEK  
TEGEN  
EENZAAMHEID**



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

## De BijBlijver:

Het blad dat senioren  
op de hoogte houdt

## Eindredactie:

Joop de Goede  
redactiedebijblijver@gmail.com

## Redactie:

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

## Vormgeving/ Layout:

Grace Persijn  
vormgevingdebijblijver  
@gmail.com

## Advertenties:

Opgave via  
redactiedebijblijver@  
gmail.com

## Uitgever:

De Hulpkring Leek  
Oplage 3.000 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:

Albert Graansma  
Jaqueline Kuipers  
Hennie v.d. Laan  
Krabbel  
Pia Nijland  
Kees Lakerveld  
Historische Kring Leek  
Eeuwe Hut  
Elize

# 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 BijBlijver 2023-II

- Advertenties: 22 februari 2023
- Ingezonden: 22 februari 2023
- Redactie: 15 maart 2023
- Wijzigingen clubs: 15 maart 2023

Als u wat wilt vertellen of schrijven,  
neem dan ook gerust contact met ons op:  
redactiedebijblijver@gmail.com  
Uitgave: 1ste week van mei 2023

# INHOUD

Winter - lente 2023  
21e jaargang nr. 1  
jan./ feb./ mrt./ apr.



- 5** Voorwoord hoofdredacteur - Schutsebeheerder
- 6** Deur-tot-deur
- 7** Geschiedenis van het kenteken
- 9** Senior vertelt - Denk aan elkaar
- 11** Ons dorp toen... Leek
- 13** Historisch Leek
- 15** Prijspuzzel - aankondiging
- 16** Schutse-activiteiten
- 17** Interview met Schutse verenigingen
- 18** Mooi Westerkwartier
- 20** Bewegingsactiviteiten
- 21** Mantra
- 22** Ons dorp nu ... Leek

- 25** Stg. Dementievriendelijk Westerkwartier zoekt
- 27** versterking
- 29** Ien't Westerketiers  
De adviseur van de belangenbehartiging
- 30** voor senioren
- 31** Uitgelicht .. de AED - De huisarts
- 33** Leren genieten van de natuur -
- 33** Wat is de kracht van muziek
- 34** Zingen met dementie in Vredewold
- 37** Al vijftien jaar klusjesdienst in Leek e.o.
- 37** Coördinator Belastingsservice in De Schutse -
- 38** Handstand
- 39** Activiteitenkalender  
Seniorenwegwijzer

## Fietshelm, een kopzorg minder

De stijging van het aantal fietsongevallen blijkt in verband te staan met de stijgende populariteit van e-bikes. Er is geen specifiek onderzoek gedaan maar er is wel bekend dat 65-plussers bijna de helft van hun totale fietskilometers afleggen op een e-bike. De hogere gemiddelde snelheid die wordt gereden in combinatie met een verminderd reactievermogen en een verhoogde fysieke kwetsbaarheid maken dat zij extra risico lopen op zwaarder hersenletsel bij een ongeval.

### **HELM OP**

Het dragen van een helm zou bij een ongeval een hoop leed kunnen voorkomen. Recent hebben Australische onderzoekers nog geschat dat bij het dragen van een helm het risico op ernstig hoofdletsel met 69% afneemt en op ernstig hersenletsel zelfs met 65% afneemt! In Nederland is het dragen van een helm op de e-bike helaas nog niet zo algemeen geaccepteerd dan bij bijvoorbeeld wielrenners of mountainbikers, maar daar komt verandering in want een kopzorg minder dat wil toch iedereen? Wij hebben een ruime keuze in merken, kleuren, modellen, maten al **vanaf € 39,95**. Een helm passen is heel belangrijk om er zeker van te zijn dat hij lekker zit, past en dus veilig is.

Kom eens langs in onze winkel!!!!

*Uw fietsspecialist in elektrische fietsen*

*Bosweg 13, Leek - Tel. 0594 - 519370 - [www.profilewagenaar.nl](http://www.profilewagenaar.nl)*

## UITVAARTVERENIGING 'TOLBERT' e.o.

- Wat kunnen wij voor u en uw naasten betekenen?**
- Verzorging & regelen van de uitvaart
  - Vast aannametarief
  - Budgetbewaking
  - Hulp/assistentie bij uitvaarten
  - Alle mogelijkheden voor opbaring
  - Regelen van uitkeringen verzekeringen
  - Aangifte bij gemeentelijke administraties
  - Zonder winstoogmerk
- Voordelig lidmaatschap/donateur
  - Deskundige uitvaartbegeleiding

Bezoek eens onze website:  
[www.uitvaartverenigingtolbert.nl](http://www.uitvaartverenigingtolbert.nl)

Voor inlichtingen neemt u contact op via:  
[tolbert@fedgron.nl](mailto: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](http://www.computerhulpkingma.nl)  
[info@computerhulpkingma.nl](mailto:info@computerhulpkingma.nl)  
Leek • 06-20746459 • 0594-853113

**ADVIES, BEGELEIDING EN REPARATIES AAN HUIS**

5 oktober 2022. De BijBlijver komt maar 3 keer per jaar uit en toch is de volgende uitgave er altijd weer eerder dan je verwacht. De zomer is voorbij, de herfst ingetreden, maar de oorlog in Oekraïne duurt voort. Er zijn meer broeinesten op deze aarde: China gaat zich meer roeren en ook Noord Korea lanceert steeds meer raketten. Er zijn miljarden mensen met te weinig te eten en te drinken. Ook bij ons in Nederland gaat niet alles goed, maar ik zou niet willen ruilen. En zo zijn we met de BijBlijver in 2023 aangeland.

In deze aflevering gaat u wat missen. Adverteerder de Balans stopt er (tijdelijk) mee, Fitclub Rodenburg gaat minderen. Maar er blijven veel adverteerders over die u van alles te vertellen hebben. Ook Albert Graansma gaat ons na vele afleveringen verlaten. Hij beschreef elke keer een dorp aan de hand van oude ansichtkaarten. We zullen hem missen, maar misschien dat de Historische Kring hem wel wil opvolgen: ze laten nu al van zich horen. Albert heeft ook aangegeven best zo af en toe weer 'ns wat te willen publiceren in de BijBlijver. Ondertussen Albert: bedankt voor de vele lezenswaardige artikelen.

Ik hoop dat u uitkijkt naar deze nieuwe uitgave. Het is een mooi moment om u als (nieuwe) lezer er nog 'ns op te wijzen dat het blad echt gratis is en dat u zich alleen maar hoeft te abonneren. Het is in deze dure tijd ook goed om te laten weten dat een vrijwillige jaarlijkse gift welkom is, het de kosten een beetje dekt en een het teken van aanmoediging voor ons is: u geeft immers aan dat we moeten blijven bestaan, ook nu de drukker minstens 10% duurder is geworden.

En we kunnen het niet alleen doen. Daarom ziet u, verspreid door het blad, verschillende oproepen. U kunt zich opgeven bij [redactiedebijblijver@gmail.com](mailto:redactiedebijblijver@gmail.com), of de Schutse met vermelding van naam, mailadres, telefoonnummer en waar u belangstelling voor heeft.



Veel leesplezier.



## De Schutsebeheerder **Minke Huberts**

Met dit artikel willen we u weer even bijpraten over de verschillende activiteiten in de Schutse. Op 3 oktober hebben we een geslaagde bijeenkomst gehad met afgevaardigden van alle Gebruikers van ons centrum, medewerkers van de gemeente Westerkwartier en de Tintengroep. Het was goed om met elkaar te sparren en in januari gaan we opnieuw met elkaar om de tafel. Zo houden we elkaar op de hoogte van ons wel en wee.

Voor ieders veiligheid hebben de receptiedames en de dames van de catering een informatiebijeenkomst/cursus gehad over een eventuele ontruiming van het gebouw en ook uitleg over de AED. Het was heel interessant om eens te zien én gewezen te worden op de obstakels die je kunt tegenkomen in geval van nood.

Inmiddels heeft er, op zaterdag 10 december 2022, weer een zeer geslaagde kerstmarkt plaatsgevonden. Er waren hoogwaardige producten te koop en ook heerlijke hapjes, Glühwein, soep en alles wat zo bij een Kerstmarkt hoort.



Op 15 maart 2023 kunt u in de Schutse weer stemmen voor de Provinciale Staten. We zijn ook bezig met het vormgeven van een eetclub, zoals eerder vermeld in de vorige editie. De bedoeling is om hier begin volgend mee te starten. Tevens in het nieuwe jaar willen we beginnen met een cursus Spaans. Heel leuk natuurlijk voor de vakantie maar ook ligheid, om in een groepje iets te leren. kunt u bellen of mailen met de beheer-  
weer een cursus 'Stippen en Dotten' in de planning 'Sieraden en Tassen maken'. Deze creatieve cursus inspirerend voor uzelf en u kunt uw creatie natuurlijk



gewoon fijn, voor de gezelschap. Voor informatie hierover der. Er staat in het voorjaar maar ook een workshop sussen zijn ontspannen en ook cadeau geven!

- Vervolg pag 9



# Deur-tot-deur vervoersmogelijkheden

	<b>De Hulpkring</b>	<b>Ouderenvervoer</b>	<b>WMO vervoer</b>	<b>Valys</b>	<b>Zittend ziekenvervoer</b>
<b>Doelgroep</b>	Voor alle inwoners woonachtig in het gebied Leek	Ouderen en mindervaliden woonachtig in het gebied Leek	Geïndiceerd vervoer voor alle inwoners met mobiliteitsbeperking	Voor alle inwoners die in het bezit zijn van een vervoersvoorziening van de gemeente Westerkwartier	Personen die nierdialyse, chemo en/of radiotherapie ondergaan, visueel gehandicapt zijn of permanent gebruik maken van een rolstoel
<b>Aanvragen</b>	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 <a href="http://www.valys.nl">www.valys.nl</a> 0900-9630	Eigen zorgverzekeraar
<b>Afstand</b>	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
<b>Kosten</b>	Vaste tarieven gebaseerd op € 0,30 per km + eventuele parkeerkosten	Per 5 km € 1,50 enkel tarief. Voor vervoer naar ziekenhuizen geldt ander tarief. 10-strippenkaart (€ 15,00) is verkrijgbaar in de Schutse en bij de chauffeur.	Instaptarief € 0,90 en € 0,17 per km. Medereizigerstarief € 0,44 per km <a href="http://www.taxinuis.nl">www.taxinuis.nl</a>	€ 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**

## GESCHIEDENIS VAN HET KENTEKEN (DEEL 1)

**Anno 2022 zie je het einde van de benzineauto en de dieselauto naderen. Dit omdat de fossiele brandstoffen waarop ze rijden teveel CO2 uitstoten. Daarom is het leuk iets te vertellen over het begin van het autotijdperk in Nederland en in het bijzonder over de registratie van auto's.**

En dan begin ik bij de datum 20 februari 1898. Toen was voor het gebruik van rijkswegen door voertuigen zwaarder dan 150 kg, mits mechanisch voortbewogen, een vergunning van het Rijk nodig. Het kenteken dat bij de vergunning hoorde moest voorop het voertuig aanwezig zijn. Daarbij kon de eigenaar kiezen: zwarte letters op een witte achtergrond of witte letters op een zwarte achtergrond. Bij het begrip voertuigen moet je voor de beginjaren vooral denken aan een motorrijtuig, een tweewielige motorfiets, of een driewielige motorfiets.

De eerste aanvragen voor een Rijksvergunning kwamen van inwoners van Groningen: W.A. van Dam en zijn broer J. van Dam jr. kregen op 26 april 1898 het Rijksnummer 1 en 2. Dat was geen toeval, want J. van Dam was eigenaar van de Groninger Motorrijtuigen Fabriek. In zijn fabriek werd een motor van de Duitse fabrikant Lutzmann geplaatst op een carrosserie van de Groninger Motorrijtuigen Fabriek. Het voertuig reed daarbij op petroleum. De fabriek heeft overigens maar drie voertuigen geproduceerd, want toen ging het door een zakelijk conflict failliet.

Daar er naast Rijkswegen ook provinciale wegen en gemeentelijke wegen waren moest ook daarvoor een vergunning worden aangevraagd. Zo is er een overzicht bewaard gebleven van uitgegeven vergunningen van de gemeente Groningen tussen 1898 en eind 1905. Daarbij springen drie voorwaarden in het oog: 1. er moest een bel op het voertuig zijn, 2. er moest een lantaarn worden gevoerd en 3. het voertuig moest worden gekeurd door de brandweer (wat bijna niemand liet doen).

Natuurlijk is het dan leuk om te kijken naar bekende namen. Zo kom ik een verleende vergunning tegen voor de directie van de fietsenfabriek Fongers in Groningen voor het rijden



Het motorrijtuig met het eerste kenteken van Nederland

met een motor tweewieler (1902). Kijk ik naar de plaats Leek dan kom ik een verleende vergunning aan R. de Graaf tegen, ook voor een motor tweewieler (1905).

In het register van de gemeente Groningen kom ik als aanvrager ook het bestuur van de Nederlandsche Automobiëclub tegen die in mei 1901 een vergunning kreeg voor een toertocht. Je kunt wel zeggen dat de NAC er na de oprichting in 1898 fanatiek tegenaan ging. Deze club bestaat nog steeds, alleen heet het sinds 1913 met Koninklijke goedkeuring de KNAC.

Per 1 januari 1906 kwam er een wijziging in de uitgifte van vergunningen. Dit was een gevolg van de Motor- en Rijwielwet, die in 2005 was aangenomen. Voortaan verleende de Commissaris van de Koningin in elke provincie de vergunning. De provinciale kentekens waren gekoppeld aan de eigenaar van het voertuig en niet aan het object. De kentekenplaten moesten donkerblauw zijn met witte letters en moesten zowel aan de voor- als achterkant van het voertuig worden geplaatst. In deel 2 ga ik verder in op de provinciale vergunningverlening.

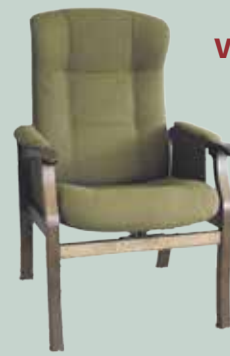
### Gezocht:

Iemand met een leuke of interessante hobby die daarover wil schrijven of vertellen aan één van onze redacteurs

# MEUBELHUIS ROJA



Vanaf € 835,-  
(zithoogte 47 cm)



Vanaf € 835,-  
(zithoogte 52 cm)



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



# WELKOM!

BEDDEN - VLOEREN - GORDIJNEN - ZONWERING - KASTEN

KIJK VOOR AL ONZE PRODUCTEN OP [WWW.SCHUILING.NL](http://WWW.SCHUILING.NL)

## SCHUILING

### WONEN & SLAPEN

LEEK

PEIZE

ZUIDHORN

## Levenstestament bij verkoop woning

In deze editie van *De Bijblijver* ga ik aan de hand van een voorbeeld nader in op de gevolgen van het wel of niet hebben van een **levens- testament (algemene volmacht) bij verkoop van uw woning.**

*Stel*, u bent gehuwd en u woont samen in een eigen woning. Bij verkoop van die woning zult u dan tezamen moeten optreden. Als één van u *wilsonbekwaam* raakt, dan kan die persoon niet meer namens zichzelf optreden. Wie moet dat dan doen?

Regelt u niets, dan kan er via de rechter een bewindvoerder worden aangewezen.

We zien dat er vaak pas op het laatste moment wordt besloten om een bewind aan te vragen en dan kan het qua tijd lastig worden. De procedure kan namelijk behoorlijk wat tijd vergen. Uiter-

aard heeft de rechtbank tijd nodig, maar dat is niet het enige. Bij de aanvraag dient u ook aan te tonen, dat de onderbewindstelling noodzakelijk is. Dat kan door een verklaring van een deskundige. Ook die deskundige heeft tijd nodig. Mocht er uiteindelijk een bewindvoerder zijn benoemd, dan kan de woning nog steeds niet zomaar verkocht worden. Voor de verkoop moet een bewindvoerder namelijk toestemming (machtiging) vragen aan de rechter.

Bij het vragen van de toestemming zult u moeten uitleggen *waarom* de woning wordt verkocht. Ook zult u moeten aan-

tonen dat de woning voor een reële waarde wordt verkocht. Dat laatste zou kunnen door het aanleveren van een taxatierapport. Dit taxatierapport moet zijn opgesteld door een andere makelaar dan de verkoopmakelaar. Ook het verzorgen van dit taxatierapport kost weer tijd.

Mocht u nu bij levenstestament al iemand hebben aangewezen als uw algemeen gevolmachtigde, *dan is de gehele hiervoor geschetste procedure niet nodig.*

Mijn inziens zou dus eigenlijk iedereen hierover moeten nadenken. Wacht niet tot het te laat is: De gevolmachtigde dient u aan te wijzen op een moment waarop u nog wilsbekwaam bent.

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

[www.huizingadevries.nl](http://www.huizingadevries.nl) Het 'station' voor alle notariële werkzaamheden



## DENK AAN ELKAAR

In de Week van de Eenzaamheid las ik in de 1e week regelmatig artikelen rond dit thema. Verhalen van jongeren en ouderen, van scholieren en werkenden, vrouwen en mannen. Vaak indrukwekkende verhalen. Goed om eens bij stil te staan en eens rond te kijken in je eigen omgeving. Mijn vrouw en ik zijn halverwege de 80. We voelen ons gelukkig gesteund door familie en vrienden, door kennissen en burenen. Zo nodig staan zij voor ons klaar. Regelmatig komt er iemand op bezoek, we krijgen een belletje of een appje. We zijn dankbaar dat we er niet alleen voor staan. We kunnen nog zelfstandig in onze huidige woning blijven. En... we hebben elkaar!!



Maar het kan ook anders. Laatst bezocht ik een oudere dame. Ze was al ver in de negentig. Altijd heel zelf-

standig geweest, iemand die kon doorpakken en niet zeuren. Nadat haar eerste man in 2002 was overleden kreeg zij een nieuwe vriend, waarmee zij veel dingen ondernam: reises e.d. Ze kochten zelfs een appartement om "voorbereid te zijn op hun oude dag". Maar net als veel andere mensen uit haar leeftijdsgroep overleed hij vorig jaar. Daar zat ze dan in haar flatje. De somberheid sloeg toe. Tot overmaat van ramp kwam ze ongelukkig ten val met als gevolg een gebroken heup. Na het ontslag uit het ziekenhuis revalideerde ze nog een aantal weken in een revalidatiecentrum, maar mocht

uiteindelijk terug naar huis. Dat wilde ze ook graag, maar toen kwamen de muren op haar af: ze voelde zich doodongelukkig.

Haar kinderen woonden niet bij haar in de buurt, maar probeerden haar zoveel als het kon te ondersteunen. Er kwam een bezoeker, huishoudelijke hulp werd geregeld en ook de wijkverpleging werd ingeschakeld. Kortom de hele week door kwamen er op gezette tijden mensen bij haar over de vloer; ze was niet de hele dag alleen. En toch voelde ze zich eenzaam.... Ze keek niet meer in de krant, luisterde niet meer naar de radio en keek geen tv meer. Haar eetlust verminderde...ze nam slechts hele kleine porties en dronk weinig. Haar gezondheid ging verder achteruit. Als één van de burenen even aanbelde om naar haar te informeren werd deze afgewimpeld met een "Ik voel me niet lekker. Graag een andere keer." Zo verliep het ook bij mij. Maar na enig aandringen wist ik haar te overtuigen om mij binnen te laten "om even te praten". Het bleef gelukkig niet bij één gesprek. Ze vroeg zelfs of ik wilde terug komen. En daarna nog eens... Ik zei zelf niet veel, stelde af en toe een vraag en zij vertelde....

Terugkijkend voel ik me vereerd dat ik iets voor haar heb kunnen betekenen. Daarom is De Week van de Eenzaamheid zo sympathiek. Denk eens aan een ander. Kijk naar elkaar om. Een klein gebaar kan voor een ander zoveel betekenen.

### - vervolg pag 5 - De Schutsebeheerder

We zijn diverse nieuwe activiteiten aan het ontplooiën zoals darten, sjoelen en op de vrijdagmiddag (dames) Biljarten. We zoeken nog steeds deelnemers hiervoor zodat we hier ook mee kunnen starten in 2023. Op elke woensdag is er de Huiskamer van Leek van 10 tot 12 uur, voor jong en oud. Buurtwerkers van Sociaal Werk De Schans zijn aanwezig en de bedoeling is om gewoon gezellig samen wat te praten of een spelletje te doen onder het genot van een kopje koffie/thee voor € 0,50. Komt u eens een kijkje nemen, u bent van harte welkom. Lijkt het u leuk om bijv. in de Huiskamer of elders in de Schutse als vrijwilliger te helpen, dan kunt u zich bij de beheerder van de Schutse aanmelden.



Zoals u wel leest zijn we heel actief in de Schutse en is het weer gezellig druk en zoals ons motto is.....samen zijn we sterk en we gaan er samen een mooi jaar van maken. Voor informatie of opgave voor één van onze activiteiten kunt u altijd met mij contact opnemen of aanmelden bij de balie.

Minke Beheerder v/d Schutse in Leek  
Tel 06 55376570 (bereikbaar ma t/m do van 8-13 uur)

## Vanaf 1 januari 2023 moet u zelf betalen voor medicijnen met vitamine D.

De Rijksoverheid vindt namelijk dat mensen vitamine D zelf kunnen betalen.



### ➔ Om welke vitamine D gaat het?

Medicijnen met alleen vitamine D: colecalciferol en calcifediol.

Medicijnen met een combinatie van colecalciferol en calcium (kalk) of alendroninezuur. Alfacalcidol en calcitriol zijn andere soorten vitamine D. Deze blijven soms vergoed.

### ➔ Waarom is vitamine D belangrijk?

U krijgt medicijnen met vitamine D omdat u te weinig of een tekort heeft aan vitamine D. Vitamine D zorgt voor sterke botten, een goede werking van de spieren en het immuunsysteem. Ook is vitamine D belangrijk tegen botontkalking.

### ➔ Wat is het advies van uw apotheker?

Het is voor uw gezondheid belangrijk om uw medicijnen met vitamine D gewoon te blijven slikken, met de voorgeschreven hoeveelheid. Uw apotheker neemt de medicijnen met vitamine D op in uw medicijnoverzicht.

### ➔ Vergoedt mijn aanvullende verzekering mijn medicijn met vitamine D?

Dit bepaalt uw zorgverzekeraar. De vergoedingen uit de basisverzekering zijn hetzelfde voor elke zorgverzekeraar. De aanvullende verzekering mag elke zorgverzekeraar zelf bepalen dus bepaalt uw zorgverzekeraar of het medicijnen met vitamine D zal vergoeden uit de aanvullende verzekering.

### ➔ Wat moet ik doen als ik mijn medicijn met vitamine D niet kan betalen?

Vraag aan uw apotheker of er medicijnen met vitamine D zijn met een lagere prijs of neem eens vrijblijvend contact op Sociaal Werk de Schans, zij bieden - in samenwerking met andere instanties in de gemeente Westerkwartier - ondersteuning en begeleiding.

Of mogelijk kunt u hulp vragen bij de gemeente.

## FITCLUB RODENBURG

# GROEPS LESSEN FITNESS

SPINNING

START NU!  
eGym-Cirkel  
FIT en VITAAL in 30 minuten  
eGYM

MELD JE NU AAN OP  
FITCLUBRODENBURG.NL

**FITCLUB**  
RODENBURG

RODENBURG 2  
9351 PV LEEK  
0594 740 842  
fitclubrodenburg.nl

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 vaetklachten?  
Wieland kan vaak op een vrij eenvoudige  
wijze klachten verminderen.

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

## Ons dorp toen .... Leek

**Leek is ontstaan door de activiteiten die uitgingen van de borg Nienoord. De borg was ontstaan in het begin van de 16e eeuw. De borgbewoners lieten een kanaal (het huidige Hoofddiep) graven om het land te kunnen vervenen. Er kwamen een brug en een sluis op de plek waar het centrum van Leek begon te groeien.**

**De naam Leek is trouwens afkomstig van het grensrieviertje De Leke. Dat was de grens tussen Drenthe en Groningen. Delen van De Leke (in de volksmond het Piepke) zijn ook nu nog zichtbaar. Tot in de 20e eeuw was de naam van het dorp De Leek.**

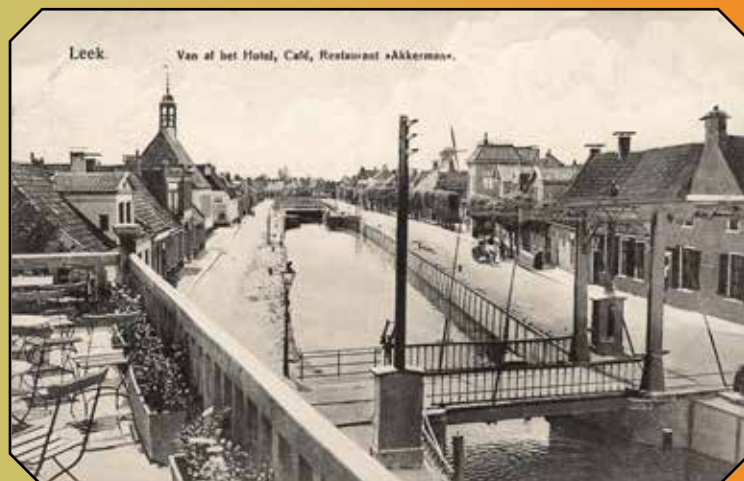
Aan het eind van de 16e eeuw werd er aan de rand van Leek een verdedigingsschans aangelegd. Deze schans moest vijandelijke troepen tegenhouden uit de richting van Nietap. Dat is goed gelukt want er is zelfs nooit echt gevochten. Nu staat op die plek winkelcentrum De Liekeblom.



*Schreiershoek ongeveer 1910*

In 1660 kreeg Leek een eigen kerk(je). De inwoners van Leek hoefden toen niet meer ter kerke in Midwolde. De bewoners van Nienoord lieten dit kerkje bouwen. Dit eerste kerkje van Leek staat dan ook bekend als de Nienoordkapel.

De Nienoordkapel is nu het oudste gebouw van Leek. Er zijn echter oude foto's van een gebouw met daarop het jaartal 1651. Dat is de zogenaamde pulvertoren. Die stortte in de oorlogstijd ineen. Het huisje was bij het ontstaan waarschijnlijk bedoeld voor opslag van buskruit van de bewoners van Nienoord. Door het Hoofddiep werd het product (turf)



*1920*

van de vervening vervoerd. Maar daarnaast werd er nog veel meer per schip vervoerd. In Leek ontstond zelfs een schippersgilde. Vanuit de thuishaven Leek werd onder andere gevaren naar de Oostzee.

Leek was in tegenstelling tot de omliggende dorpen een handelsdorp. De andere dorpen hadden veel boeren maar Leek had vooral veel neringdoenden. Mede daardoor werd Leek tevens een lokaal centrum van een joodse gemeenschap. De verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog hebben geleid tot het verdwijnen van deze gemeenschap.

Tot in de jaren vijftig na de Tweede Wereldoorlog was Leek eigenlijk maar een relatief klein dorp. Zevenhuizen had heel lang meer inwoners dan Leek. Maar vooral in de jaren zestig groeide Leek explosief. Leek kon enkel groeien ten koste van de omliggende dorpen. Veel gedeelten van wat nu het dorp Leek is behoorden vroeger bij de dorpen Midwolde, Tolbert of Zevenhuizen.



*1941 met pulvertoren, foto van Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed.*



# seniorweb

Westerkwartier

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

### over SeniorWeb Westerkwartier

Wilt u ook leren e-mailen en internetten op een computer, tablet of smartphone?  
Of wilt u meer kunnen doen met uw pc zoals foto's bewerken, een fotoalbum maken of misschien zelfs uw eigen website maken? Of leren hoe u uw wachtwoorden veilig opslaat?

We geven regelmatig cursussen en workshops om u verder op weg te helpen. Dit gebeurt bij ons altijd stap voor stap en onder de geduldige begeleiding van vrijwilligers.

De lessen worden gegeven in De Schutse of in een bibliotheek. Wanneer u dat wilt kunt ook bij u thuis les kijken - we overleggen met u wat u wilt leren en zorgen ervoor dat u les op maat krijgt.

### cursussen en workshops, ook bij u thuis

### zaterdag 14 januari Open Dag

Om u te laten zien wat we te bieden hebben organiseren we een Open Dag op **zaterdag 14 januari** in **De Schutse**.

U bent welkom **van 9.30 tot 12.30 uur**.

U kunt dan ook met docenten bespreken welke cursus voor u het meest geschikt is.

En wist u dat u elke dinsdagochtend **van 10.00 tot 12.00 uur** bij ons terecht kunt met al uw problemen en vragen op digitaal gebied?

Neem zondig uw smartphone, tablet of pc mee. Hier zijn voor u geen kosten aan verbonden.

Ook tijdens deze Inloopochtenden kunt u zich opgeven voor een cursus of workshop.

### elke dinsdag Inloopochtend

## *Digitaal fit met SeniorWeb*



Voor meer informatie over ons aanbod:  
**[www.seniorweb-westerkwartier.nl](http://www.seniorweb-westerkwartier.nl)**  
of telefonisch: **06 – 5756 8093**

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



**Begin 1986 werd in Leek de Historische Kring Gemeente Leek en omstreken (afgekort tot HKLeo of HKL) opgericht.**



*Kruidhuis Pulverhuisje aan het boveinde 1915*

De HKL zou zich gaan bezighouden met het verleden van het dorp Leek en van de 6 overige dorpen van de gemeente: Zevenhuizen, Tolbert, Midwolde, Lettelbert, Oostwold en Enumatil. En – heel bijzonder!- met Nietap dat in een andere gemeente, zelfs provincie ligt. Een ieder die dat wilde kon lid worden van de HKL. Alle leden krijgen 3x per jaar het blad 'Historisch Leek' thuisbezorgd, 32 pagina's dik, waarin artikelen worden opgenomen die over de historie van de gemeente gaan. Het bestuur belegt 2x per jaar een vergadering, waarin behalve een paar huishoudelijke za-



ken, een spreker wordt uitgenodigd, dan wel een film wordt getoond. Alles uiteraard over of in verband met Leek of Leeksters.

Vanaf het begin heeft het bestuur tentoonstellingen georganiseerd over de geschiedenis van onze gemeente, meestal in samenwerking met Nienoord. In de laatste jaren waren er o.a. exposities over De Drachtster tram, de Joodse gemeenschap in Leek (met het Joodse schooltje) en de scheepvaart.

De HKL is betrokken geweest bij veel publicaties over de gemeente en/of haar bewoners. Een van de populairste boekjes was 'Het slaapstee van Diene Fij', door Iwe Postema. De eerste jaren van haar bestaan werd het



*De Drachtster stoomtram*

bestuur gastvrij onderdak gegeven bij voormalige boekhandel Bronsema. Vanaf 2012 verhuurt de gemeente de zogenaamde bodewoning, voor het oude gemeentehuis, aan de HKL. Elke zaterdagmiddag van 14.00 en 16.00 uur zijn wij open voor bezoek.

De gemeente Leek bestaat niet meer. Maar de geschiedenis van de gemeente ligt vast. Die blijven wij bestuderen. Wij werken samen met de overige dorpen van de gemeente Westerkwartier.

*Op de voorgrond de vrachtboot Leek-Nietap 1920*

Gediplomeerd lid



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.



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

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

### Gezocht:

Lezers die veel van (delen) van de voormalige gemeente Leek afweten en/of er veel in hebben meegemaakt. Ze kunnen hun zelf verhaal schrijven of vragen geïnterviewd te worden. Niet omdat ze zelf zo belangrijk zijn, maar omdat hun verhaal voor anderen heel belangrijk, leerzaam of grappig kan zijn. U mag ook een ander opgeven, maar vraagt u eerst wel of hij/zij wil.

## Verhuisplannen?

**Bel Bruining en De Reus makelaars voor een gratis waardebeoordeling!**

### Zo gaan we te werk bij de verkoop van uw woning

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



**BRUINING EN DE REUS**

MAKELAARS EN TAXATEURS O.G.

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

**WWW.BRUININGDEREUS.NL**



funda

Hoeverel verschillen kun je ontdekken?



161

1. Oostenrijk
2. Griekenland
3. Portugal
4. Hongarije

**Van de goede oplossingen, wordt één prijswinnaar uitgeloot!**

Stuur de oplossing vóór 25/02/2023 naar:

De Bijblijver redactie, p/a De Schutse

Oldenoert 32, 9351 KP Leek of mail ons: [redactiedebijblijver@gmail.com](mailto:redactiedebijblijver@gmail.com)

De winnaar kan de prijs ophalen bij de Schutse

**Oplossing 161: prijswinnaar: R. Mulder - Pruim, H.J. Smitstraat 28 (Leek)**

Vanaf deze Bijblijver komt er een nieuwe gastschrijfster bij.  
Zij is huisarts en schrijft onder het pseudoniem Elize  
over wat zij zoal meemaakt.

In de Bijblijvers hierna zullen ook medewerkers van de Schans ons deelgenoot  
maken van wat ze beleven in hun werk; natuurlijk geanonimiseerd.

Op deze manier krijgen we met elkaar steeds  
meer inzicht in wat er in de 'zorg' zoal gebeurt.

We krijgen er niet alleen medewerkers bij.

Er zijn ook vrijwilligers die ons hebben verlaten.

Het betreft vooral bezorgers: de families Kat en Brouwers zijn afgelopen jaar  
gestopt en ook Lilian de Vries.

Hartelijk dank voor jullie trouwe bezorging.

De open plekken konden we gemakkelijk opvullen,  
omdat we veel reserve bezorgers hebben.

# 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.

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

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

## Maandag

09:00 – 12:00	Jeu de Boules   Franse slag	weoostinga@gmail.com
09:00 – 12:00	Vrij biljarten	vrij biljarten
13:30 – 16:30	Biljarten	verenigingen

## Dinsdag

09:00 – 12:00	Vrij biljarten,	vrij biljarten
09:30 - 10:15	Senioren gymnastiek	Mark Wiendels
10:30 - 11:15	Senioren gymnastiek	Mark Wiendels
13:30 – 16:30	Vrij biljarten	vrij biljarten
13:30 – 16:30	Klaverjassen	Sociëteit de Schakel
	Alzheimercafé	Zie advertentie

## Woensdag

09:00 – 12:00	Vrij biljarten	vrij biljarten
10.00 - 12.00	Inloop Huiskamer Leek (jong en oud)	iedere woensdagochtend
13:30 – 16:30	Vrij biljarten	vrij biljarten
13:30 – 16:30	Oog café	4de woensdag van de maand
13:30 – 16:00	Repair café /rollator spreekuur	3de woensdag van de maand

## Donderdag

09:00 – 12:00	Kapster Angelique Huisman	0594-517368 <i>op afspraak</i>
13:00 – 16:30	Biljarten	verenigingen
14:00 – 16:30	Jeu de Boules	vrij spelen
14:00 – 16:30	Knutsel Frutsel; 1x per 2 weken	mw. Krijgsman, 0594-515327
14:00 – 16:30	Bingo	Zie activiteitenkalender pag. 38
19:00 – -----	Vrije Klaverjasavond	Zie activiteitenkalender pag. 38

## Vrijdag

09:00 – 12:00	Vrij biljarten	vrij biljarten
13:30 – 16:30	Klaverjassen	Schoppenboer

**UMCG -** **spreekuur geopend *op afspraak*:**  
maandagmiddag en woensdagochtend

**CERTE -** **spreekuur geopend *op afspraak*:**  
maandag-, dinsdag en donderdagochtend

## Openingstijden De Schutse

maandag t/m donderdag  
8.30-12.00 en 13.00-17.00 uur  
vrijdag 8.30-12.00 uur

**Belastingsservice De Schutse** - C.P. Lakerveld (Kees) 0625120834 (*Het hele jaar door*)  
**Kapster Angelique Huisman** - 0594517368 donderdagmorgen *op afspraak*  
**Rollator spreekuur:** Via Repaircafé 3de woensdag v.d. maand

**Diensten- en Activiteitscentrum De Schutse is tijdens de feestdagen gesloten:**

2/1 Nieuwjaar \* 7/4 Goede Vrijdag \* 9 en 10/4 Pasen \* 27/4 Koningsdag







## Rummikub club DE SCHUTSE

De club is opgericht in 2007. Één keer per 3 weken komen wij bij elkaar op donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur. Er worden 4 rondes gespeeld, na 2 rondes wordt er een pauze ingelast. Je kunt dan eventueel een kopje thee/ koffie drinken en gezellig met elkaar een praatje maken. Na de pauze spelen we de laatste 2 rondes, wij verplaatsen dan van plek, zodat je niet elke keer met dezelfde spelers speelt. Het gaat per slot van rekening ook

om de gezelligheid, het samen zijn en een leuke onderbreking van de dag.

Lijkt het jou leuk om eens een keer vrijblijvend langs te komen dan verwelkomen wij je graag. Er wordt contributie gevraagd, de hoogte daarvan is nog niet bekend maar zal voor iedereen toegankelijk zijn. Wij zijn nu een damesclub, maar we hopen dat er ook mannen onder jullie zijn die belangstelling hebben voor een gezellig potje rummikub, dus mannen jullie zijn ook zeer welkom. Graag tot ziens bij onze rummikub club in de Schutse.



Eeuwe Hut

## Jeu de Boules Club "DE GOEDE WORP" Zevenhuizen

De Jeu de Boules Club werd opgericht op 13-11-1986 te Zevenhuizen.

Enkele jaren na de oprichting had de club meer dan 40 leden, nu nog 23 leden. Dit is een teken van deze tijd, waar iedere club of vereniging mee te maken heeft. Wij hebben door de jaren heen veel meegemaakt en er is veel veranderd. Mevr. Drijsen is onze secretaresse maar zit op dit moment in de lappenmand. De voorzitter neemt het even over. Na de oprichting is er een eigen clubgebouw gekomen welke door eigen leden in 1987 is getimmerd. De kas was niet rijkelijk vol dus droeg ieder lid bij met renteloze leningen die binnen drie jaar weer werden terugbetaald. De banen en clubgebouw staan in het centrum van de Dr. de Vrieshof. Er werd eerst op een grasmatt gespeeld en later werden er banen aangelegd. Het is een prachtige locatie en toch word er over een verplaatsing gepraat van Jeu de boules banen. Ook heeft corona onze club geen goed gedaan, waardoor de competities ook zijn stopgezet. Dit jaar loopt alles weer normaal en door nu weer competities te spelen is Zevenhuizen kampioen geworden. We spelen elke donderdagmiddag het hele jaar door, vakantie kennen wij niet, maar wie met vakantie wil, houden wij niet tegen. Nu de winter nadert gaan wij weer naar binnen en spelen op de mat. Maar het is en blijft een buitenspel. Door het hele jaar te spelen blijven de contacten met elkaar goed en de sfeer bij ons is prima.

Nieuwe leden zijn bij ons van harte welkom!

**TONEELGROEP**  
**"T VOLK VAN GRADA" UIT EMMEN**  
Zaterdagmiddag 4 februari 2023  
om 14.00 uur

Zie info pagina 38,

### Gezocht:

Leden van de klankbordgroep.  
We willen graag een vijftal lezers vragen om elke keer commentaar te leveren op het blad opdat het steeds meer een blad van ons allen wordt.

## Boerderijen

**Het Westerkwartier is een gebied waar veel boeren wonen. Ik ga ervan uit dat de meeste mensen in de dorpen wonen, maar als je daar uit wandelt, dan is het toch meestal boerenland, waar een boer in zijn boerderij woont. Die boerderijen bepalen dan ook voor een groot deel hoe de omgeving er hier uitziet. Dus ben ik naar de Cazemier boerderij in Tolbert gegaan en heb ik enkele boeken geraadpleegd om te onderzoeken hoe de boerderijen die we hier zien zijn ontstaan.**

Voor een goed begrip moet ik benadrukken dat een boer een bedrijfje leidt. Het is niet zo dat bijvoorbeeld een veeboer maar een paar koeien heeft, ze in de weide kan laten rondlopen en ze verder alleen maar hoeft te melken. Dat is wat ik ervan zie, maar het hek en de sloten moeten onderhouden worden, in de winter moeten die dieren op stal en dan moet er hooi zijn. Met een gewoon huis komt hij er niet. Hij heeft ook ruimte nodig voor zijn bedrijfsactiviteiten en vanouds vinden die plaats op de boerderij en het erf daaromheen.

De oudste vorm van de boerderij lijkt het langhuis te zijn. Er zijn al van dat soort boerderijen gevonden bij opgravingen van terpen. Het waren woonstalhuizen, ook wel langhuizen genoemd, waar de boer in de winter met zijn koeien ging wonen. Het was een grote ruimte met muren van met leem ingesmeerde twijgen en een dak van stro. Voorin woonde de boer met zijn gezin en achter stonden de koeien twee aan twee met hun kop naar de muur met een schot er tussen. Een haard in het midden zorgde voor warmte.

In de loop van de tijden kwam er natuurlijk wel meer comfort. De muren werden van hout en nog later van steen en ik zei al, een boerderij is een bedrijf, en dus moest er een grote schuur naast komen om bijvoorbeeld het hooi op te slaan. In Friesland bestond in de loop van de tijd het idee om die twee in elkaar te schuiven. Als we nu eens de woonstalwoning gedeeltelijk in een hoge schuur bouwen met voor het huis, dan een middengedeelte voor bijvoorbeeld het karnen van melk en daarachter de stallen en daar weer achter de stallen voor

### Tuintips van tuinonderhoudsbedrijf Cees Gerretsen (06-53523916)

*Advertorial*

- ❁ **Januari:**
  - vogels bijvoeren,
  - kalk over gazon strooien
- ❁ **Februari:**
  - vogels bijvoeren,
  - kalk over gazon strooien
- ❁ **Maart:**
  - planten die bloeien in zomer, zoals pluimhortensia en vlinderstruik snoeien
- ❁ **April:**
  - forsythia snoeien na bloei
  - compost en of stalmest door grond mengen
- ❁ **Mei:**
  - halverwege mei (na ijsheiligen) pas 1 jarigen poten
  - bloembollen die je over wilt houden moeten voldoende reservevoedsel opslaan, dus blad langzaam laten afsterven zodat het geel wordt en daarna pas afknippen
  - Zomerbloeiërs poten zoals dahlia's





koeien en paarden en opslag van voorraden en de oogst. Dat zou heel praktisch zijn. Omdat een dergelijke schuur hoog moest zijn, hij moest tenslotte over het oude langhuis heen gebouwd worden, moest een speciale constructie bedacht worden om de boerderij voldoende stevig te laten zijn. Die werd gevonden

derij die je hier in de omgeving tegenkomt is het Oldambtster type, dat oorspronkelijk uit Duitsland komt. De Cazemier boerderij is daar een voorbeeld van. Het verschil met de kopromp boerderij is dat het herkenbare woonhuis midden voor de schuur staat. De nok loopt dus over het woongedeelte heen en aan beide kanten is de muur van de woning iets teruggehaald.



**Oldambtster boerderij**

Aan boerderijen is natuurlijk nog veel meer te zien. Er is natuurlijk de indeling van het erf met misschien kippen, misschien een stookhok naast de boerderij of een moestuin. Kijk ook eens naar de voordeur. Soms is daar bijzondere aandacht aan gegeven omdat die alleen gebruikt werd voor bijzondere gelegenheden of naar de nok van de schuur, daar zie je vaak een versiering in de vorm van een uilenbord. Elke keer als ik naar Marum ga verbaas ik me er trouwens over hoe alle boerderijen kleine versieringen hebben die ze allemaal net iets verschillends geeft.

in de gebinten. Gebinten zijn twee rechtopstaande palen die onderling verbonden zijn met een dwarsbalk. Als je die gebinten in een rij zet en dan weer onderling met elkaar verbindt met een gebintplaat, krijg je een stevig fundament waarop je het dak kunt laten rusten. Hoe meer gebinten je plaatst hoe groter je stal wordt.

Op deze manier hebben veel van de boerderijen die we hier zien vorm gekregen. Let maar eens op, je ziet een grote schuur met daarvoor aan een kant een veel kleiner huis. Een dergelijke vorm wordt kopromp boerderij genoemd. Er bestaat ook een kop-hals-romp vorm, maar die zie je hier minder. Een andere vorm van boer-



**Kop romp boerderij**

# BEWEGINGSACTIVITEITEN

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

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

- LEEK** **Seniorenzwemmen** bewegen in het water voor senioren  
**Zwemkasteel Nienoord:** woensdag en vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur.  
*Informatie:* Zwemkasteel Nienoord - Telefoon 0594-517500  
Voor overige activiteiten, raadpleeg de website of bel.
- Senioren gymnastiek**  
**De Schutse:** dinsdag van 09.30 - 10.15 en 10.30 - 11.15 uur  
*Informatie:* De Schutse (balie), Oldenoert 32, Leek - Telefoon 0594-51233
- LOW IMPACT AEROBIC Topsporthal** maandag van 14.00 tot 15.00 uur -  
trainer Laureen Afman  
*Informatie:* De Schutse (balie), Oldenoert 32, Leek - Telefoon 0594-51233
- OOSTWOLD** **De Gaveborg (De Boomgaard 1):** maandag van 10.00 tot 11.00 uur  
*Informatie:* mw. J. de Jager tel. 050-5515212/mw. G. ter Veer tel. 06-20642181
- ZEVENHUIZEN** **55+ Dames Stuitbal en Gymnastiek**  
**MFC Molenstraat:** woensdag 13.30 - 14.30 uur  
*Informatie:* Jenny van Dijk - Telefoon 06-36037016
- Jeu de boules**  
**De Goede Worp (de Vrieshof):** donderdag vanaf 14.00 uur  
*Informatie:* mw. J.R. Drijsen. Telefoon 0594 631193
- LEEK** **De Franse Slag (Oldenoert 32):** maandag van 9.00 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)
- RODEN** **Bewegen voor hartpatiënten**  
Sportver. Op Dreef: vrijdagochtend 8.45 uur in sporthal De Hullen  
(basketbal, korfbal, badminton, hockey, volleybal etc)  
*Informatie:* Telefoon 06 - 82951960 of email: hpvopdreef@gmail.com
- LEEK** **Rodenburghal:**  
**Vitaalfit** maandag en woensdag 10.00 - 10.45 uur  
**Wandelfit** maandag en woensdag 11.00 - 12.00 uur  
**Houding en bewust bewegen** dinsdag 10.00 - 11.00 uur en vrijdag 9.30 - 10.30 uur  
**Yoga** woensdag 10.00 - 10.45 en  
vrijdag 9.00 - 9.45 / 19.30 - 20.15 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



# GEZOND IN BEWEGING

- LEEK** Gymzaal Nijenoertschool:  
**Steps** woensdag van 18.30 tot 19.30 uur  
*Informatie:* Annemarie Lahuis - Telefoon 06 - 29053313
- Leven in beweging - NORDIC WALKING**  
Nienoord dinsdag 9.30 uur  
*Informatie:* Margriet Poiësz - Telefoon 0594-512269 of 06-15968774
- Softbal KNIGHTS** Sportpark Rodenburg  
*Informatie:* Email: secretaris@knightsleek.nl
- BOERAKKER** Dorpshuis Oomkegast:  
**Stuitbal** maandagavond 19:15 – 20:15  
**Gymnastiek** maandagavond 20:15 – 21:15  
*Informatie:* mirjamruesink@gmail.com; tel: 06-29256607
- OOSTINDIË** **WALKING FOOTBAL VEV '67**  
De Knip woensdag van 9.30 - 11.15 uur  
*Informatie:* Jaap Pranger - Telefoon 06 - 41396397

# Blijf in beweging en doe mee!

## MANTRA

Tolbert

Sylvia van Erning

Samen mantra's zingen voor ontspanning, verbinding en ruimte in jezelf. Zingen met aandacht en intentie. Mantra's zijn woorden van bezieling en kracht die oeroud zijn en al duizenden jaren door vele volkeren gezongen worden. Door het herhaald zingen wordt het bewustzijn verhoogd, ontspant het lichaam en de geest en emoties worden gekalmeerd. Het hart kan zich opnieuw openen.

### **Iedere 4de maandagochtend van de maand.**

- Data: 23/1 - 27/2- 27/3 en 24/4
- Tijd: 10:00 – 11:30 uur
- Waar: Historische kerk Tolbert
- Bijdrage: € 5,00 Aanmelding: stersylvia7@gmail.com

### **Vooraankondiging:**

- Datum: 22/01/2023
- Tijd: 15.00 uur
- Waar: Historische kerk Tolbert  
(Meezing) mantrazang middag, Ierse volksmuziek en voordracht van gedichten



### **EVEN VOORSTELLEN:**

**Midwolderweg is mijn bestemming; even voorbij zijn ouderlijk huis woont Jan Veldsema. Jan en zijn zus Tjiddy Das verwachten mij om hun verhalen van vroeger met ons te delen. De vader van Jan en Tjiddy had een fouragehandel aan de Midwolderweg no 9. Achter het woonhuis stond een grote schuur waar de handel werd bedreven. Het gezin had 4 kinderen. Later is de vader van Jan en Tjiddy ook begrafenisondernemer geweest bij de begrafenisvereniging Leek.**



In de oorlogsjaren werd de schuur van de fouragehandel en de schuur van de boerderij van boer Steenhuis ingevorderd door de Duitsers. Hier zaten Duitse officieren en manschappen in. In het woonhuis van de fam. Veldsema zaten onderduikers. De officieren woonden naast de onderduikers, maar gelukkig zijn de onderduikers niet door de Duitsers opgemerkt. De kinderen mochten uiteraard ook nergens over praten. Toch waren er mensen wel bekend met het feit dat de fam. Veldsema onderduikers in huis had. Een niet praktiserend NSB'er kwam bij Jan zijn moeder (Tjiddy was nog niet geboren) en gaf haar bonkaarten. Moeder schrok zich wezenloos en zei; 'wat moet ik daarmee' en de man zei; 'die kan jij volgens mij wel goed gebruiken.' Gelukkig bleef het geheim een geheim. Twee huizen bij de fam. Veldsema vandaan woonde de Joodse familie Levie, deze familie is in de oorlog afgevoerd door de Duitsers. Jan kan zich dit niet zo herinneren, maar hij weet dat deze gebeurtenis een afschuwelijke indruk op zijn ouders heeft gemaakt. Midden in de nacht werd er bij zijn ouders op het raam geklopt. Izak Levie zei; 'we zijn een paar dagen weg, passen jullie zolang even op ons huis?' Helaas is de familie nooit terug gekeerd. De Stolpersteine voor het voormalig woonhuis van de familie Levie aan de Midwolderweg 11 geeft de tragische gebeurtenis weer.



In de tuin van de fam. Veldsema stonden buxusstruikjes. De Duitsers plukten deze en samen met zand, grind en huisjes van karton, maakten de Duitsers een maquette van het dorp Leek. Zo had de vijand alles in beeld gebracht. Toen de oorlog afgelopen was gaven de Duitsers dit aan Jan zijn moeder en zeiden; 'Kinderspielzeug'.

Jan vertelt dat ze als kind veel bij de boerderij van boer Steenhuis zaten, deze woonde in de boerderij waarin nu de pan-

nenkoekeboerderij is gevestigd. Boer Steenhuis was een grote kindervriend, iedereen was altijd welkom. Als er bij boer Steenhuis een kalfje werd geboren dan kreeg het kalf een naam van één van de kinderen die in de buurt woonden. De naam van het kind werd in de balken van de schuur geschreven, zo stonden er vele kalfjes/ kindernamen op de balken te lezen. De boerderij van Steenhuis was een onderdeel van de borg Nienoord en heette vroeger Westerheerd, evenals dat de boerderij Oosterheerd ook bij Nienoord hoorde. De heren van Nienoord verpachtten destijds deze boerderijen. Achter de boerderij was en is nog steeds een vijver genaamd 'Steenhuisvijver'. Hier



speelden de kinderen veel samen, er liggen hier veel herinneringen en als er 's winters ijs lag dan werd er op de vijver geschaatst. Het ijs werd wel eerst gekeurd voordat de kinderen het ijs op mochten. Geert Steenhuis de zoon van boer Steenhuis ging daarom als eerste het ijs op, als hij er niet doorheen zakte werd het ijsbaantje vrij gegeven en konden de buurtkinderen genieten van de ijspret. Tjidy heeft ooit haar initialen in een boom gekrast. Vorige week heeft ze naar de boom gezocht maar de initialen niet gevonden, wellicht zijn er binnen in de stam nog littekens te vinden van haar krassen als kind. Als kind fietste Tjidy vaak naar de vijver, ze had een fiets met een rood zadeltje. Samen met een schoolvriendinnetje hebben ze egeltjes gevangen. Ze hebben de fiets op de grond gelegd de fietstassen werden open gedaan en met hun voeten voorzichtig de egeltjes in de fietstassen gestopt en snel naar huis. Vervolgens werden de egels vrijgelaten in de tuin bij haar huis. 's Avonds hoorde ze vaak de egels die in de tuin van het bordje aten waar de kattenbrokjes op lagen.

Na de tweede wereldoorlog is Leek enorm gegroeid. Er kwam industrie dus werkgelegenheid, daardoor moesten er huizen komen voor de arbeiders, werden er scholen gebouwd en verzezen er winkels in het dorp.

De kleine middenstand was volop aanwezig in Leek. Aan de Midwolderweg was kruidenier Broeils gevestigd, hij had de mooiste etalage van de omgeving. Vele mensen gingen daar dan ook heen om even een kijkje te nemen. Aan de Kerkweg was het winkeltje van dhr. Helder. Men noemde hem hoedje Helder omdat hij altijd een hoedje droeg. Er waren vele bakkers in Tolbert en Leek en de middenstand kocht ook weer bij hun klanten. Daar alle bakkers bij de fam. Veldsema aardappelen kochten moesten zij bij alle bakkers hun brood halen. Zo moesten ze vaak naar allerlei bakkers om brood te kopen. Blijkbaar had moeder Veldsema een lijstje waarop stond op welke dag en waar brood gehaald moest worden.

Vervolg pag. 26

# 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



# Ouderen vervoer Leek



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

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

**0594 - 512334**



Stichting  
Vrienden van het  
Ouderenwerk Leek

**HELPT INNIATIEVEN  
OP WEG**

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



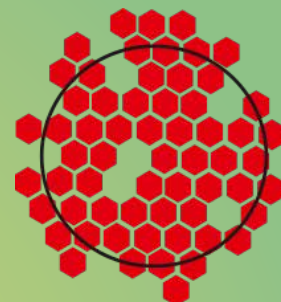
dementie  
vriendelijk  
westerkwartier

**STAPPEN ZETTEN  
TEGEN DEMENTIE**

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

 **Repair Café**

*Weggoien? Mooi niet!*  
*Repaircafé Leek*



De Hulkring - Leek

**Elke derde woensdagmiddag van de maand van 13.30 tot 16.00.**

**Vrije inloop voor jong en oud.  
Je wordt geholpen door vakkundige vrijwilligers.**



**Herstellen en vermaken van  
kleding en gordijnen.**

**Repareren van apparaten en speel-  
goed.**

**Gratis voor iedereen;  
bijdrage mag maar is niet verplicht.**

Roelie Loos

Anton Luijkx





# Stichting Dementievriendelijk Westerkwartier zoekt versterking

Stichting Dementievriendelijk Westerkwartier heeft als doel om met alle mogelijke aanbieders op het gebied van wonen, welzijn en zorg te streven naar een dementievriendelijk Westerkwartier. Onze doelgroep bestaat uit alle inwoners van de gemeente Westerkwartier die op welke wijze dan ook te maken hebben met dementie. Een bijzonder onderdeel van onze stichting is het organiseren van Alzheimercafé's.

Nu alle activiteiten in het winterseizoen weer op gang komen wil Stichting Dementievriendelijk Westerkwartier naast het organiseren van de Alzheimercafé's een aantal nieuwe activiteiten ontplooiën. Omdat voor deze activiteiten geld nodig is verkopen we met een team vrijwilligers 2<sup>e</sup>-hands boeken die aan ons worden gedoneerd. We willen de verkoop van deze boeken intensiveren en daarom zoeken wij vrijwilligers die ons daarbij willen helpen.

Om de aandacht te vestigen op onze activiteiten is het van belang dat we communiceren om de problematiek van mensen met dementie en hun mantelzorgers onder de aandacht te

bringen. Ook de professionals in de zorg willen we graag op de hoogte houden van de ontwikkelingen op dit gebied, want die zijn er gelukkig ook.

Daarom zoeken we een vrijwilliger met affiniteit op het gebied van communicatie die ons daarbij kan helpen.

Heb je belangstelling voor één van deze vrijwilligersfuncties? We informeren je graag.

Stuur een e-mail naar:  
[info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl](mailto:info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl)  
en we nemen contact met je op.



## DEMENTIE-WEGWIJZER



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.



bij WIE moet ik zijn...?

→Uw huisarts  
→De Dementielijn Alzheimer NL  
☎ 0800-5088  
→Alzheimercafé Westerkwartier  
contact via e-mail:  
[info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl](mailto: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

WAT heb ik nodig...?

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



Beschermd wonen. Opname in een zorginstelling.



bij WIE moet ik zijn...?

→Sociaal Werk de Schans  
☎ 0594-745620  
→Mens & gezin Westerkwartier  
☎ 140594

→CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg)  
☎ 088-7891000  
→Zorgcentra Westerkwartier:  
de Hoorn (Marum), de Wierde (Grijpskerk),  
het Hooge Heem (Grootegast), Zonnehuis  
(Zuidhorn), Vredewold (Leek)



dementie  
vriendelijk  
westerkwartier

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



UW SPECIALIST VOOR GEBITSPROTHESES

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

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

Fiena Bolt - vervolg pagina 23



De lagere school stond op de plek waar nu de autowasstraat is gevestigd. Later werd de nieuwe school aan de van Panhuyslaan in gebruik genomen. Alle kinderen liepen gezamenlijk van de oude school naar de nieuwe school om zo de nieuwe school op trotse wijze binnen te stappen. Jan ging later studeren in Groningen op de HBS en Tjiddy ging naar de ULO in Zuidhorn.



Jan is na zijn schooltijd gaan werken bij de PTT. Hij is vier jaar tijdelijke kantoorhouder geweest van het postkantoor in de Tolberterstraat. Jan heeft zijn verdere leven bij de PTT gewerkt en heeft de overgang naar KPN meegemaakt.

Tjiddy ging vanaf haar schooltijd werken bij de Kamer van Koophandel in Groningen. Zij heeft daar 8 jaren gewerkt. Zij heeft in 1975 haar ontslag gekregen omdat zij zwanger was. Ze mocht tot 6 weken voor de bevalling doorwerken, maar van terugkomen was geen sprake. Tjiddy heeft zich later ingezet voor de gemeenschap en heeft veel vrijwilligerswerk verricht.

Leek is in de loop van de jaren uitgegroeid tot een prachtig dorp met allerlei voorzieningen. Jan en Tjiddy vinden het beide jammer dat de gemeente Leek is opgeheven, maar hopen wel

dat het gemeentehuis als een prachtig beeldbepalendgebouw, blijft bestaan. Jan en Tjiddy wonen nog steeds met heel veel plezier in Leek.

## De Scheerboas...

**Vandaag ben ik weer bie de scheerboas west want volgens Jan, mien man, werd het wel weer eens tied.**

**Bie scheren moet ik toch aan kirrels denken en niet direkt aan miezulf, hoewel vraauwen natuurlijk ok wel plakken hemmen woar ze zich scheren..Mien pabbe het mij wel het verhaal van Henderik bie de scheerboas verteld, kiek en dat wil ik wel met jim delen..**

Henderik zit ien e stoel bie de scheerboas. Onnertied dat de scheerboas hum inzeept vertelt Henderik over zien problemen, hai ken zien waangen nooit goed glad kriegen.

Dan heb ik wel wat veur dij zee scheerboas. Hij pakte een holten knikker van een plaankje of: Doe dizze moar achter dien koezen. Henderik dut knikker ien zien mond achter de koezen en scheerboas gijt aan t scheren. Het gijt meroakels waangen bennen nog nooit zo glad west. Moar as ik hom nou deursloek? Dan bringst hum overmurgen mor weer, net as aal die aandern doan hemmen..

En over kappers doar heb ik natuurlijk wel wat over te zeggen..Want als je deur Tolbert en Leek hin lopen dan breek je de nek over kappers... Kiek toen ik nog kiend was had we hier ien t durp moar twee kappers krekt kapper Wagenaar en kapper Heuker.. Moar heden ten doagen bennen er zoveul en ze moeten Trendy wezen.... Natuurvriendelijk of zulfs nostalgisch...Ze hemmen ok de meest wonderbaarlijke noamen: Haarboetiek, Qnipp of Salon for Personal Haircare, Hair and Beauty, Trendline...

Ja, een bult Engelse noamen en de priezen doar leggen dan ok geliek een stuk hoger..

En veur de minima onder ons hemmen ze de Budgetkapper vanoaf € 10,--

Moar ja er bennen der zoveul dat ze met mekoar de kost niet verdienen kennen en daarom doen ze er allemaal wel wat bij. Bie de één ken je ofvallen, bie de aander ken je sieroaden kopen en een aander zet je weer ien e kleren.. Doar ben zulfs kapper woar ze je bestrieken kennen: ja,ja..Massssaaaaggge ..

Ik hol het moar gewoon op knippen en kleuren.. Kiek onner dizze mooie kleur ziet spierwit hoar en ik krieg dan ok om de vief weken een mailtje van de kapper dat het wel weer eens tied wordt dat ik weer eens laangskom.. Tis eigeliëks niet neudig want dat is zo ok wel te zien.. tis dan net een langdingsboan van Eelde door boven op mien kop.. Joke is mien vaste kapster.. doar steit dan ok in mien "dossier" van de kapsalon perse



Kapper Wagenaar  
Foto: M.A. Douma, Groninger Archieven

geknipt worden deur Joke..

Veurige week had ik weer een ofspraak moakt... met Joke vanzulf!

Moar toen ik er al een schofke zat had ik nog gien Joke zien... Ik wer ophoald deur zo'n spichtig jong ding.. poarse kleur en aan één kaant was heur hoar koal ofschoren.. zo'n kinky geval zeg moar.. Woar is Joke vruig ik nog... die is ziek, moar Puck (met ck) is onze neie stagiare en host volleerd kapster verzeerde de eigenoaresse mij doadelek..Ik sputterde nog wat tegen en zee dat ik wel heul moeilijk hoar har dat moeilijk te dekken was.. Moar veur dat ik wist lag ik met mien kop in de wasbak en kreeg geliek een pets ieskold woater over mien kop hen...en toen ik doar wat van zee, had ik beter niet doen kennen, werd mien kop verbrand deur zowat kokend woater.. Nauwelijks was mien haor goed ofdreugt of ik zat alweer veur de spiegel... Wat zag ik eruut, mien mascara was deurlopen en mien lippenstift was ok vot... en met dat zwaarte manteltje wat ik om de scholders leggen had, leek ik krekt een vleermoes...

Hoe wol je t knipt hemmen, ik docht niet zoals dijzulf... Ze liet mij allemaal plaatjes zien van bekende en minder bekende Nederlanders... Georgina Verbaan, Victoria Koblenko, ok met roze hoar.. Zulfde kleur as aans en groag in loagjes en er niet teveul oaf...Ze begunt te knippen en der is wat spanning tussen ons.. Om ons hen is elk drok met elkoar aan t proaten met ons wilt niet vloten.

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



**KOOTSTRA**

Nalatenschapsplanning

Euroweg 6 • 9351 EN Leek  
0594 518830

[k.roossien@kootstra.nl](mailto:k.roossien@kootstra.nl)

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

## VoorElkaar uitvaartvereniging



Uitvaartvereniging zonder winstoogmerk

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

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

Vraag naar de mogelijkheden over eventueel  
lidmaatschap

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

voor vragen mail naar :  
[leden@uitvaartverenigingvoorelkaar.nl](mailto:leden@uitvaartverenigingvoorelkaar.nl)  
Of bel naar: Secr. Tel: 06-44374506  
Website:  
[www.uitvaartverenigingvoorelkaar.nl](http://www.uitvaartverenigingvoorelkaar.nl)



dementie  
vriendelijk  
westerkwartier

Stichting

**Dementievriendelijk Westerkwartier**

is op zoek naar:

- vrijwilligers voor de 2de handsboekverkoop
- vrijwilliger voor het verzorgen van onze PR

Heb je belangstelling? Neem contact op met:

Tineke Turksema, tel. 06-22812427

Paul Taming, tel. 0594-513876

We geven je graag meer informatie

Ook kun je zien op onze website  
wat we allemaal doen.

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

## DE ADVISEUR VAN DE BELANGENBEHARTIGING VOOR SENIOREN

Ik sprak laatst met een adviseur, die zich bezig houdt met belangenbehartiging voor Senioren.

Hij vertelde mij het volgende ontstellende verhaal over het **Nieuwe Zorgstelsel**:

De fysiotherapeut knijpt er tussenuit  
 De logopedisten zijn sprakeloos  
 De podotherapeut zit met kromme tenen  
 De KNO arts krijgt er een brok van in zijn keel,  
 voelt zich bij de neus genomen en wordt een  
 oor aangenaaid  
 De oogarts ziet het somber in  
 De neuroloog krijgt er de zenuwen van  
 De verloskundige zit met de naweeën  
 De gynaecoloog baart het zorgen  
 De uroloog voelt aan zijn  
 water dat het niet goed  
 gaat  
 De anesthesist is knock-  
 out  
 De cardioloog aanschouwt  
 het met bloedend hart

De dermatoloog krijgt er kippenvel van  
 De geriater krijgt er grijze haren van  
 Voor de chirurg snijdt het mes niet meer aan  
 twee kanten  
 De hematoloog wordt het bloed onder de  
 nagels vandaan gehaald  
 De gastroloog-enteroloog heeft er zijn buik  
 vol van  
 De internist wordt binnenstebuiten gekeerd  
 De diëtiste kan geen pap meer zeggen

De psychiater snijdt het  
 door de ziel  
 De traumatoloog ergert  
 zich bont en blauw  
 Voor de apotheker is het  
 een bittere pil  
 De tandarts ziet er geen  
 gat meer in  
 Het personeel van de zorg-  
 verzekeraars krijgt er een  
 burn-out van

**Oh ja... en de patiënt?  
 Die is er goed ziek van!!!**



Jacqueline Kuipers

### Zo snel mogelijk weer op de been...

Al jaren kom ik bij mevrouw De Wit. Ze liep altijd nog goed maar na verloop van jaren kreeg ze meer pijn aan de heup. Wat oefeningen van de fysio en wat smeerseltjes hielpen een hele lange tijd maar op gegeven moment ging het niet meer. Dus ze kwam op de lijst voor een nieuwe heup. Ze maakte zich wel zorgen hoe het zou gaan na de operatie en hoe ze zich thuis moest gaan redden.

Op een gegeven moment vroeg ze aan mij "Kan je meedenken hoe ik mij na de operatie de eerste tijd moet redden? Boven slapen zal wel moeilijk zijn ook al heb ik een traplift." Ik zei "Zeker denk ik mee. Ik kom bij veel mensen thuis die iets soortgelijks hebben meegemaakt. Hebt u al aan de thuiszorg gedacht voor aankleden en verzorging, Tafeltje dekje en Vegro die veel hulpmiddelen ook te leen hebben." "Lenen? kan dat ook, ik dacht dat je overal voor moest betalen." "Nee gelukkig niet en er is veel te leen. Zoals een bedbeugel, bed, drempelhelp, overtoilet met arMLEUNINGEN en een toiletstoel." "Dat zijn handige dingen" zei mevrouw De Wit "hoe kan ik het aanvragen?"



Via de website [www.vegro.nl](http://www.vegro.nl) of telefoonnummer 24 uur /7 dagen in de week bereikbaar. 0900 - 2 88 77 66

Je ziet ze, in openbare gebouwen, overal hangen zoals gemeentehuizen, dorpshuizen en ook in de Schutse...de AED. Het is misschien goed om er eens een beetje uitleg over te geven want je kunt er allemaal mee in aanraking komen.

AED betekent Automatische Externe Defibrillator (**AED**) en is een apparaat dat het hartritme kan herstellen bij een hartstilstand. Het apparaat geeft een elektrische schok. Om iemand de kans te geven een hartstilstand te overleven, moet de AED snel worden ingezet. Hoe weet je nu of je de AED moet gebruiken.....



Bij een hartstilstand raak je heel snel bewusteloos. De eerste minuten zijn belangrijk om iemand goed te laten overleven na een hartstilstand. Je belt zo snel mogelijk 112 (of laat bellen) en zegt wat er aan de hand is. Dan begin je direct met 30 borstcompressies en daarna 2 x beademen en zo verder. Iemand haalt de AED en opent de hoes en je zet het apparaat aan en doet wat het apparaat meldt.

Het gebruik van een AED is van cruciaal belang om een slachtoffer te laten overleven. Er worden duidelijke instructies aangegeven door het apparaat zélf dus geen angst dat er iets verkeerd gaat. Het eerste advies zal dus zijn dat u de alarmdiensten alarmeert en dan de borstkas ontbloot en de zelfklevende elektroden van de AED aanbrengt. Het apparaat vertelt dan wat je verder moet doen. De AED is ongevaarlijk en geeft alleen een schok af als het echt nodig is. Krabbel heeft een reanimatiebijeenkomst met gebruik van de AED bijgewoond en was onder de indruk. Ook heel nuttig is de 112 app. U haalt deze uit één van de Stores en installeert het eenvoudig op uw mobiele telefoon.

De volgende keer als u in de Schutse bent moet u maar eens kijken, als u voor de balie staat, aan de rechterwand en dan zult u de AED zien hangen. Schroom niet om dit apparaat, indien nodig, te gebruiken.

## DE HUISARTS

Elize

Misschien ervaart u dat soms ook wel: een gevoel van moedeloosheid. Wat heeft het allemaal voor zin, maakt het uit wat ik doe?

Mensendokter. Zo noemde mijn opleider mij aan het eind van mijn huisartsopleiding. Iemand met oog voor de mens achter de patiënt. Ik vond dat een prachtig compliment. Dat was precies waar ik het voor deed! Dat is wat voor mij glans geeft aan mijn werk en ik hield me voor om altijd zo te blijven werken.

Nu, ruim tien jaar later, ziet mijn werk er anders uit dan ik had gehoopt en moet ik mijn best doen me niet uit het veld te laten slaan door gevoelens van tekort schieten.

Het zal u vast niet ontgaan zijn want de afgelopen jaren is er steeds meer media-aandacht voor de toenemende druk op de (huisartsen)zorg. Ik moet toegeven dat ik door tijdgebrek steeds vaker wordt gedwongen anders te werken dan ik zou willen. In de drukte van volle spreekuren, veel visite aanvragen en regelingen, is het lastig om iedereen de aandacht en tijd te geven die ik vind dat ze nodig hebben. Aan het eind van de dag blijf ik soms over met meer 'to-do's op mijn lijst dan waar ik de dag mee begon.

Hoe behoud je dan toch het (werk)plezier? Voor mij werkt aandacht geven aan positieve dingen. Want lichtpuntjes zijn er, hoe klein ook, elke dag! Door er bij stil te staan worden ze groter, immers "alles wat aandacht krijgt, groeit". En misschien bent u dat lichtpuntje de volgende keer wel of ik voor u...



**Volgens mij kun je de mensheid verdelen in twee soorten mensen, de doeners en de dromers. Doeners zijn mensen die praktisch denken en handelen. Dromers hebben veel fantasie en proberen die fantasie werkelijkheid te laten worden. Die twee begrijpen elkaar niet altijd even goed en dus is de kans op een botsing groot. Het beste is het als die twee elkaar gewoon hun gang laten gaan.**

Afgelopen maand heb ik de eigenaar van het bos naast het mijne ontmoet. Een aardige kerel, maar een echte doener. Hij heeft van zijn bosperceel gebruik gemaakt om er dennen-boompjes te planten en die te verkopen. Bij die ontmoeting heeft hij me er enthousiast over verteld en me ook een aantal praktische tips gegeven.

Ik zelf ben geen doener, ik ben een dromer. Ik fantaseer hoe ik mijn bos wil hebben en dan probeer ik dat op mijn eigen onpraktische manier voor elkaar te krijgen. Zo vertelde ik de vorige keer over mijn veentje waar de bomen gerooid moeten worden. Maar in plaats van met de motorzaag heb ik maar besloten om een bijl aan te schaffen en met de hand de bomen te vellen. Zo komt het ook af en het werk is een stuk prettiger dan in een oranje pak en een hoop herrie te maken met zo'n zaag.

Ook ben ik bezig met het aanleggen van paadjes. Dat heeft twee redenen. De eerste is dat ik een beetje overzicht wil krijgen over het bos, het is tenslotte geen weiland dat je in een keer kunt overzien. De tweede is dat ik het wil laten lopen langs de bomen die ik het mooist vind.

Als ik daar dan langs loop, kan ik er echt van genieten. Laatst ben ik doorgegaan tot het helemaal donker was. Er was niemand meer in de wijde omgeving aanwezig. Ik kon nog net het paadje zien waar ik mee bezig was en verder kon ik door de bomen heen de zilveren plek zien liggen op de plek waar het veentje lag. Ik weet niet of doeners dat begrijpen, maar ik werd er helemaal blij van. Zo mooi vond ik het.



## WAT IS DE KRACHT VAN MUZIEK

Hans Greuter

**Waarom raakt muziek je?** Het laat je ontroeren, kan je in een vrolijke stemming brengen, je verdrietig laten voelen. Veel wetenschappers hebben daarom onderzoek gedaan naar emoties en de relatie met muziek. Tot dusver met beperkt resultaat, want hoe verklaar je nu iemands gevoel? Enkele wetenschappers stellen dat muziek een fenomeen is dat alle grenzen van cultuur en taal overschrijdt. Muziek heeft een grote invloed op ons humeur en andersom. Maar waarom is dat zo en welke factoren spelen hier een rol bij?

**Wat is Muziek nou eigenlijk?** Zoals eerder gezegd kan de ene persoon een muziekstuk prachtig vinden en een ander juist verschrikkelijk. Toch blijkt uit onderzoek dat bepaalde elementen van muziek universeel zijn. Dit komt omdat muziek door onze beide hersenhelften wordt verwerkt. Melodieuze tonen worden verbonden met emoties en non-verbale ervaringen. Deze worden verwerkt in onze rechterhersenhelft. Een valse noot wordt verwerkt door onze linkerhersenhelft, waar we gebruik maken van logica, details en feiten.

**Zodra je naar muziek luistert, creëer je voor jezelf een bepaald verwachtingspatroon.** Je denkt namelijk al te weten wat er gaat komen. Als er vervolgens een andere noot wordt gespeeld, dan ben je verrast. Ondanks het feit dat ieder mens een eigen muziksmak heeft, zijn er toch een aantal elementen die op ieder mens dezelfde werking hebben. Bij communiceren wordt de betekenis van woorden voornamelijk bepaald door het geluid van de stem, oftewel de muzikaliteit. Simpel gezegd is muziek dus een stukje geluid waaraan je een emotionele betekenis geeft.

Bij emoties vinden er veranderingen plaats in bloeddruk, ademhaling en polsslag. Onderzoek heeft aangetoond dat personen die regelmatig muziek luisteren en/of beoefenen, deze

- Vervolg pag 32

- vervolg -

veranderingen duidelijk voelen opkomen. Bovendien wordt de productie van het stresshormoon afgeremd bij het horen van een goede plaat. Wat gebeurt er in ons brein? De verbinding van de functiesystemen in de hersenen zorgen ervoor dat je stemming kan veranderen wanneer het gestimuleerd wordt door muziek. Muziek kan een bijdrage leveren aan je gedrag en mentale gesteldheid en heeft een positief effect op je creativiteit en hoe je je voelt.

**Omgeving speelt een rol.** De manier waarop je op een liedje reageert heeft soms alles te maken met de situatie. Stel zit op een terrasje met je partner en er komt een liefdeslied voorbij. Dit blijft je dan positief bij. Als diezelfde



Drachtster Harmonie 2

de partner met dezelfde muziek jouw hart breekt, dan brengt dat nummer bij jou wellicht hele andere herinneringen naar boven. Als je opgegroeid bent in een hele muzikale familie speelt muziek een andere rol in je leven dan bij iemand die niet in aanraking is gekomen met muziek. Andere factoren die van invloed zijn op hoe je muziek beleefd zijn fysieke omstandigheden, zoals ruimte, het tijdstip en de plaats waar je bent op het moment dat je naar muziek luistert. Sociale factoren spelen ook een belangrijke rol, want luister je alleen of met een groep?

**Muziek op zichzelf.** Zoals ook reeds eerder gezegd zorgt muziek voor emoties. Zo zouden snellere nummers zorgen voor vrolijke associaties en langzame nummers voor een verdrietig gevoel. Ook zou het volume van een bepaald nummer zelfs belangrijker zijn dan het tempo. Vrolijke muziek activeert je beloningsgedeelte in de hersenen en droevige muziek activeert het gebied dat ervoor zorgt dat je emotionele pijn ervaart.

**Het effect van filmmuziek.** Muziek die je het meest probeert te raken is misschien wel filmmuziek. De muziek speelt een belangrijke rol als het gaat om het bereiken van een bepaald effect. Zo wordt een horrorfilm vele malen spannender als je er dreigende muziek onder zet. Door de muziek kan een film vrolijker, dramatischer of juist spannender worden. Vaak hebben we niet eens door hoe belangrijk de muziek is bij een film. Dit merk je pas als je de muziek weglaat. In de ontwikkeling is filmmuziek al ver gevorderd om een bepaald effect te bereiken. Componisten weten namelijk heel goed welke muziek bij een bepaalde scene past.



Provinciaal Senioren Orkest Groningen

### Familierecepten:

U kent ze wel: heerlijke recepten, aangepast aan de smaak van een oma, die doorgegeven worden aan dochters en kleindochters en ...  
Iedereen kent ze wel: ze worden door elke generatie een beetje aangepast, maar ze blijven 'oma's recept'.  
Bent u die oma, die dochter of zelfs al die kleindochter en hebt u een heerlijk familie recept: deel het met ons en 3000 lezers.

redactiedebijblijver@gmail.com of bij de receptie van de Schutse.  
Vergeet niet uw naam erbij te vermelden.

### Javaanse Kip Semoor

#### Ingrediënten:

- 1 braadkip
- 3 Spaanse peper  
(indien kinderen meeëten, geen pepers toevoegen)
- 2 grote uien
- 3 teentjes knoflook
- 3 à 4 eetlepels olie of boter
- 2 à 3 eetlepels ketjap manis
- ½ kopje water
- zout naar smaak
- suiker naar smaak
- 1 theelepels nootmuskaat

#### Bereiding:

Kip halfgaar koken in water.  
Uien en knoflook fijn snijden en fruiten in olie of boter, voeg vervolgens de stukken kip  
Voeg daarna het water, zout, suiker en nootmuskaat naar smaak toe.  
Laat het geheel op een klein vuurtje doorsudderden.  
**Serveren:**  
Bij bami, nasi of rijst.  
Eventueel met wokgroenten erbij.  
Kroepoek of emping  
Zoetzure komkommer



# Zingen met dementie in Vredewold

Het is niet nieuw dat muziek belangrijk is voor de mens. Daarom startte ruim 15 jaar geleden in zorgcentrum Vredewold een koor met bewoners die dementie hadden. Het koor kreeg de mooie naam 'De Notenkrakers'. Initiatiefnemer Thea Koster, de activiteitenbegeleidster in het zorgcentrum die gebruik van muziek enorm stimuleert, bereikte ermee dat de bewoners een ander luikje in hun hoofd openden. In de loop van de tijd is het idee van het koor losgelaten en gaat het nu meer om gezellig samen zingen van oudhollandse liedjes en herinneringen ophalen voor mensen met dementie. Om de 14 dagen is er een liedjesmiddag met koffie/thee en een koekje na. De deelnemers komen uit Vredewold, het wooncentrum, het ZINN-pand aan het Synagogeplein en uit de dagbesteding. In doorsnee nemen 50 personen deel aan het zingen.

Op een bepaald moment is de muzikale leiding overgenomen door Jannie Seinstra met haar accordeon- en pianospel. Ze had al vanaf 2011 gewerkt met mensen met dementie in De Twaalf Hoven in Winsum en daar ervaren wat werkte in de interactie met de deelnemers. Mensen uit een diepe dementie halen, al is het maar even, dat raakt haar en maakt haar blij. Ze vertelt aan de hand van een voorbeeld waarom dit vrijwilligerswerk haar zo gelukkig maakt. Ze maakte kennis met Minke, een fictieve naam voor een vroegere zanglerares die dementerend was. Ze kon niet meer praten, alleen maar de emotie lachen en huilen tonen. Dat frustreerde haar, waardoor ze echt boos kon zijn en mensen kneep. Ze wilde wat vertellen, maar dat ging niet. Als Jannie haar ophaalde ging ze zingend mee en zo werd ze ook teruggebracht naar de kamer. De verzorging had een foto van hen beiden gemaakt en in de lift wees Minke, die bijna nooit sprak, op de foto en zei: 'Dat ben jij Jannie' en ze keek er schalks bij. Ze vertelde dat ze de foto achter haar wastafel plaatste, zodat ze Jannie elke dag kon zien. Voor Jannie was dat een heel bijzonder moment: dat iemand uit de grond van het hart zegt dat ze gelukkig en vrolijk werd als Jannie kwam. Het gebeurde in het begin van haar muzikale werk met mensen met dementie. Dat is de reden geweest dat ze er haar werk van wilde maken. Haar hart gaat open als ze ziet dat dementerende mensen weer



een glimp terugkrijgen van wie ze ooit waren. Ook voor hun familie en partner is dat zo belangrijk. Jannie doet dit werk nu 11 jaren in verschillende tehuizen en dagopvangen.

Jannie kwam in Vredewold in een warm bad terecht want de groep vrijwilligers ondersteunt haar fantastisch. Ze hebben de oudhollandse liedjes keurig verzameld in mappen. De bezoekers krijgen allemaal zo'n map, zodat ze mee kunnen zingen. En soms heeft een bezoeker zoveel zin in zingen dat die al dirigerend de zaal inkomt. Jannie of een vrijwilliger vraagt de deelnemers naar verzoeknummers. Vaak komt daar 'Dat kleine café aan de haven' uit of 'Ik heb je voor het eerst ontmoet'. Vooral liedjes met een refrein doen het heel goed: er kan worden meegeklapt. Vaak zie je aan een voet die meebeweegt dat een liedje binnenkomt. Soms gaat Jannie naast een bezoeker zitten spelen, waardoor de bezoeker de ogen opent en het hoofd beweegt. Het Gronings en Fries volkslied maakt ook altijd deel uit van het zangrepertoire. Het Drentse volkslied ontmoet wat minder herkenning. Hoewel het resultaat van de liedjesmiddag bij de deelnemers slechts kort beklijft, is het toch heel waardevol. Het trekt hen voor een moment uit het isolement en zorgt voor contact en vrolijkheid. En dat maakt ook Jannie en de vrijwilligers gelukkig.



# Al vijftien jaar Klusje

De klusjesdienst is er voor kleine klussen, die op korte termijn verholpen moeten worden. Klusjes waarvoor een klussenbedrijf (zeker vandaag) niet langs komt. Te denken valt aan een lekkende kraan, een kapot deurslot, aansluiten van apparatuur, ophangen van gordijnen, inwoners, die zelf niet (meer) het klusje kunnen opknappen. Het werk wordt gedaan door vrijwilligers, stuk voor stuk bekwame mensen. De doelgroep is in eerste instantie mensen met een wat smallere beurs. Het werkgebied is de oude gemeente Leek en het dorp Nietap.



*De klussenploeg bij oprichting in 2007. Bovenste rij, vlnr: Gerard Kosse, Henk de Boer(a), Zweitse van der Wal(o), Piet Geertsema(a), Jan Meijer(o), Anne van der Wal(o), Piet Wolters(a). Onderste rij, vlnr: Henk Borkhuis, Jan Houwen(o), Hans ter Burg, Henk Holt, Jaap Tjemmes(o). Op de foto ontbreken Bert Lucassen(a), Sjabbe Zemel, Geert Alserda (o), Jan Koole.*



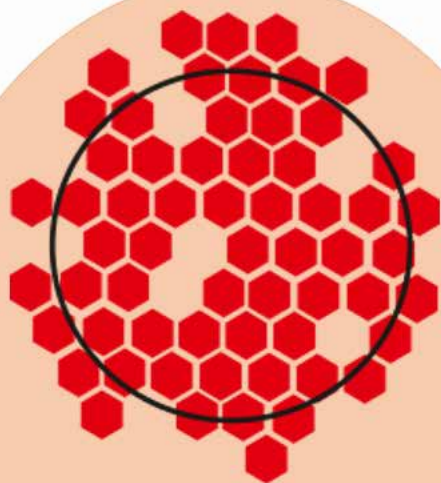
**Henk de Boer**

In 2006 opperde Henk de Boer in het bestuur van de ouderenbond ANBO het idee om een klusjesdienst te beginnen. Via Zweitse van der Wal werd contact opgenomen met de PCOB en met Gerard Kosse van het diensten-centrum De Schutse. En zo kwam het begin 2007 met medewerking van beide ouderen-

bonden en De Schutse tot de oprichting van deze dienst. Van deze heugelijke gebeurtenis werd een foto met persbericht in de plaatselijke krant opgenomen. Vooral onze oudere lezers zullen ongetwijfeld nog sommige medewerkers herkennen.

Zes vrijwilligers van het eerste uur zijn overleden(o). Vier zijn er nog in actieve(a) dienst. We hebben ons uiterste best gedaan om alle namen weer boven tafel te krijgen. Mocht u als lezer van mening zijn dat er toch iemand is vergeten dan zou het fijn zijn wanneer u dat bij de redactie meldt.

# sdienst in Leek en omgeving



**DE HULPKRING - LEEK**

**Telefoon: 06 30 85 85 25**

**(tussen 9.00 en 10.30 uur)**

**Email: [info@hulpkring.nl](mailto:info@hulpkring.nl)**

**[www.hulpkring.nl](http://www.hulpkring.nl)**

Henk, toen nog een 'jonge' vent van 70, was de eerste coördinator. Voor zijn pensionering was hij docent aan de Streekschool voor Beroeps Begeleidend Onderwijs (nu onderdeel van het Noorderpoort College) te Groningen. Daar gaf hij les in het vak meet- en regeltechniek. De liefde voor dit vak is altijd gebleven en kwam natuurlijk goed van pas bij zijn klussen als vrijwilliger. Na ruim 10 jaar droeg Henk het stokje over aan Anton Luijkx, die deze functie vijf jaar met veel inzet vervulde. Henk bleef en is tot op de dag van vandaag vrijwilliger bij de klusjesdienst. En hij is beslist niet degene die de minste klusjes voor zijn rekening neemt.

Vrij snel na de perspublicatie in 2007 kwamen de eerste hulpvragen binnen. Cliënten konden telefonisch of persoonlijk bij de balie van De Schutse hun klusje melden. Zo om de andere dag fietste Henk naar De Schutse om de aanvraagformulieren te verzamelen en die af te geven bij een op dat moment beschikbare vrijwilliger. Deze nam dan telefonisch contact op met de cliënt voor het maken van een afspraak, binnen vijf dagen maar meestal sneller. Na het uitvoeren van de klus bracht de klusjesman

het door de cliënt afgetekende formulier weer terug naar De Schutse. Waarmee de klus helemaal was geklaard.

In de loop der jaren heeft de dienst royaal zijn bestaan bewezen. Het aantal hulpaanvragen groeide gestaag tot een 135-tal in de laatste jaren voor de corona. Positieve reacties kwamen binnen over de bekwaamheid van de vrijwilligers en over de accuraatheid waarmee de klusjes werden uitgevoerd. Daarnaast toonden veel klusjesmensen ook hun sociale kant: voor een gezellig praatje bij de koffie is vaak wel even tijd. In de coronajaren liep het aantal aanvragen tot de helft terug. Op dit moment stijgt het weer, maar het kwam in 2022 nog niet op het oude niveau terug.

De eerste jaren van haar bestaan was de klusjesdienst een aparte organisatie. Maar vanaf 2015 is zij gefuseerd met De Hulpkring. Vanaf dat moment lopen de aanvragen via De Hulpkring. Cliënten kunnen zelf hun klus aanvragen; telefonisch, per mail of via de website (zie elders in dit artikel). Voor alle duidelijkheid: het gaat om kleinere klussen. Voor grote klussen (een dag of meer) is er sinds kort de organisatie Present-Westerkwartier. En voor computerklussen kunt u terecht bij Seniorweb-Westerkwartier.

De huidige coördinator van de klusjesdienst is Leffert Meijer. Bijzonderheid daarbij is dat Leffert de zoon is van Jan Meijer, staand, vijfde van links op de foto. Mocht u/ jij er wel voor voelen om zo af en toe een klusje te doen laat het ons dan weten. We kunnen nog best een aantal vrijwilligers erbij gebruiken. Leffert neemt dan zo spoedig mogelijk contact met je op om informatie te geven en eventueel een afspraak te maken voor een kennismakingsgesprek. Je zult er geen spijt van krijgen. Vrijwilliger zijn bij De Hulpkring is mooi werk, het vraagt een stukje inzet, maar geeft ook veel voldoening.



**Leffert Meijer**

“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

## Advertorial

### “We zijn dé zorgwinkel voor al uw hulpmiddelen”

Wist u dat de Vegro thuiszorgwinkel dit jaar al 10 jaar in Leek gevestigd is aan de Samuel Leviestraat 14? Van loop- en transferhulpmiddelen tot sport- en revalidatieartikelen, van mobiliteitsartikelen tot artikelen voor tijdens je zwangerschap; je kunt het zo gek niet bedenken of **Vegro** heeft het in huis.

De variatie aan klanten en klantvragen is het mooiste aan ons werk en daarbij de dankbaarheid van de klanten. Van jong tot oud, van mindervalide tot ernstig ziek en niet weer beter worden. Elke situatie is anders! Het is voor ons de uitdaging om door middel van de juiste vragen tot het juiste advies te komen. Wat heb je bijvoorbeeld nodig na een operatie van een knie of heup of wat kan het leven makkelijker maken voor iemand die vergeetachtig wordt? We denken mee en kijken vooruit. Vaak merken we dat klanten graag even rondkijken in de winkel om te zien wat er allemaal is. Ook hebben we een luisterend oor voor mensen die graag even hun verhaal kwijt willen want laten we eerlijk zijn; het valt niet altijd mee om langdurig mantelzorgger te zijn of zelf hulpbehoevend te worden. Het maakt mijn werk ontzettend de moeite waard dat ik voor veel mensen van grote betekenis kan zijn!

\*Op vertoon van de **ledenpas** van de **TSN-ledenservice** krijgt u 10% korting op **alle artikelen**.

Deze seniorentelefoon beschikt over 6 fototoetsen, 3 directe snelkies-toetsen, SOS-knop, nummerherhaling, instelbare bel- (+ 85dB) en gesprekvolume (+ 40dB), mogelijkheid tot handsfree telefoneren, binnenkomende oproep met belmelodie en een fel rood knipperend lampje

**€69,99**



Gea Grimme, medewerker Vegro Zorgwinkel Leek

## Belastingaangifte over 2022 in te vullen in 2023

Belastingdienst

Waarom dit stukje? Ik wil u alvast aangeven welke kosten er op te voeren zijn welke te maken hebben met ziekte zodat u alle rekeningen die u in 2022 zelf moet betalen nu al kunt bewaren. U moet wel alles aan kunnen tonen door te bewijzen, bijvoorbeeld u gaat naar de fysiotherapeut en moet dit zelf betalen. Alle zaken die u op wilt geven moeten op medisch advies zijn. **Alles wat met de ogen te maken heeft is niet meer op te voeren.**

Wat valt daar nu zo'n beetje onder. Dit lijstje is niet volledig maar een indicatie. Kosten voor de medicijnen die u zelf op doktersadvies moet betalen, tandartskosten, acupunctuur door een arts, steunzolen, bijbetaling gehoorapparaat, reiskosten naar artsen, apothekers, specialisten, tandarts, homeopathische middelen enz. Verder alle kilometers die u hiervoor moest maken. Heeft u of uw eventuele partner langer dan een maand in het ziekenhuis gelegen of in een verpleegtehuis, dan mag u de kilometers om op bezoek te gaan ook opvoeren. Het ziekenhuis of verpleegtehuis moet wel meer dan 10 kilometer van uw woning zijn.

Heeft u of uw eventuele partner last van incontinentie (waterverlies) of andere ziektes waardoor u vaker uw kleding en beddengoed moet wassen dan ook een verklaring van een arts erbij doen; er mag hier een vast bedrag voor opgevoerd worden. Heeft u een speciaal dieet, dan is een verklaring van de arts of diëtisten nodig, te verkrijgen bij de balie van de Schutse in februari 2023.

Dit is globaal wat we nodig hebben bij de vraag; Specifieke Zorgkosten.

## Handstand

Pia Nijland

Ooit ben ik begonnen als docent sport, lesgeven in zwemmen, volleybal, dans en gymnastiek daar draaide ik mijn hand niet voor om. Het nadeel was dat dit wel altijd in de late middag- en avonduren moest gebeuren. Toen de jongste van vier naar de basisschool ging, besloot ik resoluut om me te laten omscholen. Het werd directiesecretaresse en nog voordat ik mijn diploma had, had ik al een baan gevonden. Bij deze baan had ik bedongen dat ik onder schooltijden kon werken, voor een moeder met drie kinderen en een man met onregelmatige diensten in het ziekenhuis ideaal. Toch lag mijn hart bij het lesgeven en regelmatig viel ik in, want er was een groot tekort aan onderwijskrachten in de sport.

Niet alleen ik was sportief aangelegd, ook man en kinderen konden er wat van. Hele weekenden zaten wij in de sporthal te volleyballen en te gymmen of waren present op het voetbalveld. Mijn oudste zoon besloot om na zijn Havo toch gymleraar te worden, de HTS leek

hem ook wel leuk, maar bij de sport, ja daar lag zijn hart.

Ondertussen is hij al met het derde jaar van de Academie Lichamelijke Opvoeding bezig en heeft een vaste baan als gymleraar bij een gymvereniging. Soms is hij door gewichtige redenen niet in staat om les te geven en vraagt hij mij om in te vallen. U begrijpt dat het moeilijk is om dit te weigeren.

Toen ik weer eens voor hem inviel, moest ik lesgeven aan de selectie jongens, de leeftijd varieerde van 8 tot 12 jaar. De groep werd alras in drieën verdeeld, waarvan 2 onderdelen zelfstandig werken voor de wedstrijden en 1 onderdeel les kreeg in handstand. Vooral de jongste kinderen hadden hier moeite mee, daarom besloot ik een handstand voor te doen. Na voltooiing hiervan deelde de jongste uit de groep mee: 'Dat is wel heel erg knap voor een oude vrouw van 39 jaar!'

**Zie voor wekelijkse en regelmatig terugkerende Schutse activiteiten pagina 16**

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

januari	deel	datum	activiteit	tijd	pag.
donderdag	middag	12-jan	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
zaterdag		14-jan	Seniorweb:Open dag	10:00 - 16:00	12
woensdag	middag	18-jan	Repaircafé/ rollatorspreekuur	13:30 - 16:00	24
maandag	ochtend	23-jan	Mantra, Ierse zang, gedichten	15:00	21
woensdag	middag	25-jan	Oogcafe	13:30 - 16:30	
donderdag	middag	26-jan	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
donderdag	middag	26-jan	Bingo	14.00 - 16.00	
donderdag	avond	26-feb	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	
<b>februari</b>					
donderdag	middag	9-feb	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
woensdag	middag	15-feb	Repaircafé/ rollatorspreekuur	13:30 - 16:00	24
woensdag	middag	22-feb	Oogcafe	13:30 - 16:30	
donderdag	middag	23-feb	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
donderdag	middag	23-feb	Bingo	14.00 - 16.00	
donderdag	avond	23-feb	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	
maandag	ochtend	27-feb	Mantra	10:00 - 11:30	21
<b>maart</b>					
donderdag	middag	9-mrt	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
woensdag	middag	15-mrt	Repaircafé/ rollatorspreekuur	13:30 - 16:00	24
woensdag		15-mrt	Provinciale Staten verkiezing		
woensdag	middag	22-mrt	Oogcafe	13:30 - 16:30	
donderdag	middag	23-mrt	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
donderdag	middag	23-mrt	Bingo	14.00 - 16.00	
donderdag	avond	23-mrt	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	
maandag	ochtend	27-mrt	Mantra	10:00 - 11:30	21
<b>april</b>					
donderdag	middag	6-apr	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
woensdag	middag	26-apr	Oogcafe	13:30 - 16:30	
woensdag	middag	19-apr	Repaircafé/ rollatorspreekuur	13:30 - 16:00	24
donderdag	middag	20-apr	Knutsel Frutsel	14:00 - 16:30	
donderdag	middag	20-apr	Bingo	14.00 - 16.00	
donderdag	avond	20-apr	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	

**TONEELGROEP "T VOLK VAN GRADA" UIT EMMEN**

Op zaterdagmiddag 4 februari 2023 om 14.00 uur

komt de toneelgroep "t Volk van Grada" uit Emmen u weer vermaken met het blijspel in drie bedrijven **"Van de Leg af"** geschreven door Herman van der A.

Als vleugel C verhuist naar een nieuw gebouw van paviljoen "t Zunnegie gaat het de eerste nacht helemaal fout. Iemand heeft gerookt en niet alleen gaat het brandalarm af maar ook het watersprinklersysteem doet zijn werk.

De hele groep vlucht naar buiten het, 10 hectare grote, beboste terrein van paviljoen "t Zunnegie op. Er is volop hulp van hogerhand, maar waar zijn de bewoners van vleugel C???????

Ook houden we weer een verloting.

Wij wensen u allen een plezierige middag toe.

Kaarten in de voorverkoop € 10,00 en aan de kassa € 12,50  
verkrijgbaar bij de Schutse, Oldenoert 32, 9351 KP Leek.

Tel:0594 512334

# seniorenwegwijzer

Enumatil, Leek, Lettelbert, Oostwold, Tolbert, Zevenhuizen

## WAT HEB IK NODIG?

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



### • Een seniorenwoning



- Een ontmoetingsactiviteit
- Meer bewegen voor senioren
- Vervoer van Stichting Ouderenvervoer Leek
- Computercursus van SeniorWeb Westerkwartier
- Informatie Alzheimercafé Westerkwartier
- Informatie over huurruimte in "De Schutse"
- Vrienschappelijk huisbezoek
- Ziekenbezoek
- Hulp bij een klusje in en om het huis
- Repaircafé & rollatorspreekuur
- Vervoer en/ of begeleiding
- Boodschappen halen
- Informatie over vrijwillige thuishulp
- Informatie over dementie (Dementheek)
- Bezoekdienst dementie
- Informatie Open Inloop "Het Borghuys"
- Ondersteuning bij ziekte van Parkinson
- Informatie bewegingstuin

### • Personenalarmering

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

### • Opname in zorginstelling

## WAAR KAN IK HET VINDEN?

### SOCIAAL WERK DE SCHANS

Lindensteinlaan 44, 9351 KG Leek

☎ 0594 - 745620

✉ info@sociaalwerkdeschans.nl

### WOLD EN WAARD

Maandag t/m donderdag van 8.00 tot 15.00 uur

Vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur

Lindensteinlaan 75, 9351 KC Leek

☎ 0594 - 512161

🌐 www.woldwaard.nl

### INFORMATIELOKET "DE SCHUTSE"

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

Vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

Oldenoert 32, 9351 KP Leek

☎ 0594 - 512334 baliedames@gmail.com

### VRIJWILLIGERSHULP "DE HULPKRING"

Voor jong & oud

Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 10.30 uur

Oldenoert 32, 9351 KP Leek

☎ 06 - 30858525

🌐 www.hulpkring.nl

### ZORGCENTRUM VREDEWOLD

Pulvertorenstraat 1, 9351 BP Leek

☎ 0594 - 552626

🌐 www.vredewold.nl

### ZORGCENTRALE NOORD

☎ 088 - 9800955

### TEAM MENS & GEZIN WESTERKWARTIER

Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur

☎ 140594 uitleg

☎ 06 - 55118805

✉ wmo@westerkwartier.nl

### CIZ (CENTRUM INDICATIESTELLING ZORG)

☎ 088 - 7891000

✉ info@sociaalwerkdeschans.nl

🌐 www.ciz.nl

Ook via team Mens & gezin gemeente

Westerkwartier of Sociaal Werk "De Schans"



## Wold & Waard verhuurt sociale huurwoningen in het Westerkwartier



### Kleiner wonen of naar een seniorenwoning?

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



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

Met ingang van 2020 moeten woningzoekenden zelf reageren op ons woningaanbod. Meer informatie staat op [www.woldwaard.nl](http://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](http://www.woldwaard.nl)

