

De BijBlijver

21e jaargang nr. 2 - mei/ juni/ juli/ augustus
lente - zomer 2023

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



Belastingdienst



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 3.100 exemplaren

Verspreiding:

Meindert Sijbesma

Redactieadres:

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

IBAN De Bijblijver:

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

Gastschrijvers:

Minke Huberts Schutsebeh.
Kees Lakerveld
Elize
Jaqueline Kuipers
Meindert Bouma
Harke Winter
Krabbel
Hennie Jager
Ike Stubbe
Laureen Afman

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-III

- Advertenties: 21 juni 2023
- Ingezonden en gastschrijvers: 21 juni 2023
- Oplossing puzzel: 21 juni 2023
- Wijzigingen clubs/verenigingen, opgeven agenda: 5 juli 2023

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

Uitgave: 1ste week van september 2023

INHOUD

Lente - Zomer 2023
21e jaargang nr. 2
mei/juni/juli/augustus



- | | |
|--|---|
| 5 Voorwoord Hoofdredacteur
De Schutsebeheerder | 24 Mooi Westerkwart.: steenhuizen en borgen |
| 6 Deur-tot-deur | 25 Expositie en lezing: Ike Stubbe |
| 7 Geschiedenis kenteken deel 2 | 29 Van instrumentenmakerij tot kunstenaar |
| 9 Senior verteld - Inloophuis De Hoeksteen | 31 Column: Dingen die je kunt doen als je
Kleine kinderen, grote zorgen |
| 11 Platform toegankelijk Westerkwartier
Uitgelicht: Computertips | 32 Schutse activiteiten extra |
| 13 Oudheidkamer Fredewalda | 33 Ien't Westerketiers: De proatende hond |
| 15 Prijspuzzel - Recept | 34 Ons dorp nu..Leek: Bouw Vredewold deel 1 |
| 16 Schutse activiteiten | 37 Belastingsservice De Schutse
Buurtcoach Sociaal Werk De Schans |
| 17 Wat te doen in De Schutse - Expositie "Autisme" | 38 Activiteitenkalender mei t/m augustus |
| 19 Financiële veiligheid | 39 Seniorenwijzer |
| 20 Bewegingsactiviteiten Leek e.o. | |
| 22 Begeleiding vervoer naar de dagbesteding | |

FIETS OP SLOT

In de zomer pakt Nederland weer massaal de fiets om erop uit te gaan, dit verhoogt ook weer de kans op diefstallen.

Fietsdiefstal is aan de orde van de dag. Vooral elektrische fietsen zijn zeer gewild.

Helaas kun je een gestolen fiets niet altijd voorkomen, wel kun je er zelf alles aan doen om je fiets te beveiligen.

Wij geven je graag enkele tips!!

Of je nou een gewone fiets of een e-bike hebt: zet deze altijd vast met een 2e slot en eventueel met een 3e slot. En gebruik verschillende sloten, zoals een ringslot, een beugelslot en een kettingslot. Dieven zijn vaak gespecialiseerd in één soort slot. Het kost dieven dus meer tijd om twee of drie sloten te forceren. Heb je nog geen 2e slot? Ga dan snel naar jouw rijwielspecialist en schaf deze aan. Jouw rijwielspecialist kan je adviseren over welke sloten het meest geschikt zijn voor jou en welke goedgekeurd zijn.

- Zet je fiets altijd vast aan de "vaste wereld" zoals een brug of hekwerk
- Plaats je fiets in het zicht
- Haal de display van de fiets, als de display afneembaar is.
- Gebruik een accuslot
- Zet je fiets ook in een bewaakte stalling op slot

TOT ZIENS IN ONZE WINKEL!!!

Uw fietsspecialist in elektrische fietsen

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

UITVAARTVERENIGING 'TOLBERT' e.o.

Wat kunnen wij voor u en uw naasten betekenen?

- Voordelig lidmaatschap/donateur

- Deskundige uitvaartbegeleiding

- Verzorging & regelen van de uitvaart
- Vast aannametarief
- Budgetbewaking
- Hulp/assistentie bij uitvaarten
- Alle mogelijkheden voor opbaring
- Regelen van uitkeringen verzekeringen
- Aangifte bij gemeentelijke administraties
- Zonder winst oogmerk

Bezoek eens onze website:

www.uitvaartverenigingtolbert.nl

Voor inlichtingen neemt u contact op via:

tolbert@fedgron.nl

Eventueel via telefoon 0594-514550

COMPUTERHULP KINGMA



Altijd persoonlijk thuis of kantoor

Computerhulp is altijd gericht op uw wensen en uw situatie.

Eenvoudige oplossingen

Zodat u er gemakkelijk mee kan werken.

Voor computers, laptops en tablets en telefoons

Reparaties en oplossen storingen thuis of kantoor.

Advies en verkoop

U krijgt gegarandeerd een apparaat dat bij u past.

www.computerhulpkingma.nl

info@computerhulpkingma.nl

Leek • 06-20746459 • 0594-853113

ADVIES, BEGELEIDING EN REPARATIES AAN HUIS



MEDEDELING! Een (klein) aantal oudgedienden heeft nog steeds een automatische overschrijving bij de bank om een vast bedrag over te maken voor de BijBlijver. Wilt u het IBAN wijzigen in: **NL02 RABO 0357 3095 10 t.n.v stichting Alg. Vrijw. De Hulpkring**. Onze dank.



En nu ik toch bezig ben: wij zijn en blijven een gratis blad, maar een (Vaste) Vrijwillige Bijdrage is wel erg welkom! De druk- en transportkosten zijn met meer dan 15% gestegen (uw uitgaven vermoedelijk ook!), maar als iedereen die dat kan per jaar minimaal €3 overmaakt, dan kunnen we lekker verdergaan en dan geeft u, als onze lezers, de boodschap af dat u tevreden bent.

Tot zover de financiën. Het is begin maart. We leven in een onzekere wereld. Er is van alles aan te merken op politici, het OM, de politie, de ministers, de kamers en noem maar op. Volgens mij geeft dat alleen maar aan dat onze wereld helemaal niet zo 'maakbaar' is als we wel dachten! De meesten van ons komen uit een tijd dat we dachten dat de 'over ons gestelde overheid' in staat was om foutloos te besturen. Dat was in het verleden al niet zo en dat komt in deze tijden naar buiten. Zoiets hoeft niemand te verbazen. Men moest vroeger ook al omstreden keuzes maken, maar we hadden heel andere dingen aan het hoofd en internet maakt zo veel meer toegankelijk. We mogen dankbaar zijn, zo denk ik, dat we in West Europa leven, sterker nog, dat wij in Nederland leven: één van de rijkste landen ter wereld. Wat een voorrecht!



Inmiddels hebben we weer gestemd en zoals u allen weet gaat er een enorme verschuiving plaatsvinden.

Maar ik weet wel dat de zomer eraan komt: de tijd van zon en licht, de tijd van genieten. Laten we dat dan ook doen in de komende maanden.

De Schutsebeheerder **Minke Huberts**



Het is weer voorjaar en we kunnen lekker op pad maar ook in de Schutse blijft van alles te doen. Diverse nieuwe activiteiten lopen al zoals de Spaanse cursus op de maandagmorgen, biljarten voor iedereen, de **nieuwe lunch** (zie verder). U kunt bijna de hele week vrij biljarten. De kapster is er op donderdagmorgen én vanaf 5 april knipt ze ook op de woensdagmiddag. In de toekomst is ze er, voor allen, óók op woensdagmorgen. Op de woensdagochtend is Huiskamer Leek gestart in de kleine zaal van 10.00 uur tot 12.00 uur. U kunt samen gezellig een praatje maken of een spelletje doen met erbij een kopje koffie.

Nieuw is een gezamenlijke **lunch** op elke eerste woensdag van de maand voor alle mensen, ongeacht leeftijd. De prijs bedraagt € 7,50 p.p. en het is van 11.30 tot 13.30 uur. Het is een uitgebreide lunch dus zoals Ollie B. Bommel zei 'een eenvoudige doch voedzame maaltijd'. Opgeven kan bij de balie of telefonisch 0594-512334. Om het allemaal nog 'mooier' te maken start er binnenkort een **schoonheidsspecialiste**. Bijzonder is de lezing over '**leven met autisme**' door Ike Stubbe met een expositie. Raadpleeg voor meer informatie de publicatieborden en kijk vooral op de activiteitenpagina.



Kortom er is altijd wat te doen maar we zijn nog op zoek naar een docent Engels en we zijn vergevorderd met yogales. Voor informatie of opgave kunt u contact opnemen of aanmelden bij de balie of bellen naar 0594-512334.



Minke Beheerder Schutse
Tel 06 55376570 (bereikbaar ma t/m do van 8-13 uur)
Mail: m.huberts@beheerwelzijn.nl



Deur-tot-deur vervoersmogelijkheden

	De Hulpkring	Ouderenvervoer	WMO vervoer	Valys	Zittend ziekenvervoer
Doelgroep	Voor alle inwoners woonachtig in het gebied Leek	Ouderen en mindervaliden woonachtig in het gebied Leek	Geïndiceerd vervoer voor alle inwoners met mobiliteitsbeperking	Voor alle inwoners die in het bezit zijn van een vervoersvoorziening van de gemeente Westerkwartier	Personen die nierdialyse, chemo en/of radiotherapie ondergaan, visueel gehandicapt zijn of permanent gebruik maken van een rolstoel
Aanvragen	06-30858525 Maandag t/m vrijdag van 9.00-10.30 uur	0594-512334 Maandag t/m donderdag 9.00-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur. Vrijdag van 9.00-12.00 uur	Indicatie en pasje aanvragen via de gemeente Westerkwartier. Tel.140594	Aanvraagformulier op www.valys.nl 0900-9630	Eigen zorgverzekeraar
Afstand	Onbeperkt	In een straal van 15 km rond huisadres m.u.v. rolstoelvervoer naar ziekenhuizen in Groningen en Drachten	Maximaal 25 km bij meer dan 25 km betaalt u het commerciële tarief van de vervoerder	Voor ritten die verder dan 25 km WMO vervoer liggen	Maximaal 200 km enkele reis. Bij meer dan 200 km moet zorgverzekeraar toestemming geven
Kosten	Vaste tarieven gebaseerd op € 0,30 per km + eventuele parkeerkosten	Per 5 km € 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 www.taxinuis.nl	€ 0,20 per km voor een standaard kilometerbudget van 700 km. Als dit budget op is €1,30 per km	€ 111,00 eigen bijdrage per jaar



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

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



*kenteken-A11129 van Chevrolet
Tonnis de Graaf Leek*

Op grond van de Motor- en Rijwielwet ging de vergunningverlening voor het rijden met een voertuig in 1906 over van het Rijk naar de Commissaris van de Koningin in de provincie. En daarbij kreeg elke provincie een eigen letter, gevolgd door een nummer. Zo kreeg de provincie Groningen de letter A, Friesland de letter B en Drenthe de letter D. De provincies Noord- en Zuid-Holland kregen resp. de letters G en H toegewezen. Door hun bevolkingsdichtheid waren daar later extra letters nodig. Zo kwam er in 1933 in Noord-Holland een tweede letter bij (GZ). En toen in 1948 de GZ serie op was volgde de combinatie GX. Hetzelfde gold voor Zuid-Holland.

Het is interessant dat het kentekenregister van de provincie Groningen bewaard is gebleven. Zo is te zien dat de eerste aanvrager in 1906 Willem Alberda van Ekenstein is geweest. Hij kreeg op 5 januari een vergunning voor het rijden met een Peugeot en zal vast trots zijn geweest op zijn unieke kenteken A-1. Een latere eigenaar van het kenteken was het in ieder geval, want hij bood het in 1948 aan de Commissaris van de Koningin in Groningen, omdat diens collega-CdK in Drenthe rondreed met het kenteken D-1. Om administratieve redenen ging het niet door.

Uit het kentekenregister blijkt dat in de beginjaren veel voertuigen werden aangeschaft door een arts of een smid. Bij een arts klinkt dat logisch, want die moet vaak op pad naar patiën-



*kenteken-A11129 van Chevrolet
Tonnis de Graaf Leek*

ten in het buitengebied. Maar bij een smid? Toch was dat ook logisch, omdat de smid het motorrijtuig gebruikte als taxi. Aan de ene kant kon hij hem onderhouden en aan de andere kant kon hij extra verdienen. Zo zijn diverse garages ontstaan.

Zo rond 1919/1920 nam het aantal automobielen, want daar spreken we dan van, in Nederland enorm toe. In 1919 waren er nog ruim 6600 auto's. En in 1920 al bijna 11700 stuks. Die 'explosie' in de uitgifte van kentekens had twee oorzaken: het aantal auto's nam toe, maar



Ford Tudor

twee oorzaken: het aantal auto's nam toe, maar ook was het bedrijven met taxi's in 1919 niet langer toegestaan meer auto's op één kenteken te hebben. Ze moesten allemaal een eigen kenteken hebben.

Ook mijn grootvader, een ondernemende landbouwer, had interesse in een auto. Maar daarvoor moest hij wel een rijbewijs halen. Dat deed hij door onder toezicht van een instructeur een eind vooruit te rijden en een eind achteruit te rijden. Toen dat in orde was, was het rijbewijs geregeld. Mijn grootvader kocht zijn auto in 1936 en het werd een Ford Tudor. Hij kreeg het kenteken A-26605. Helaas heeft hij er maar kort van geprofiteerd, omdat de auto in juli 1941 door de Duitse bezetter werd geconfisqueerd. Daar had hij vast flink de pest over in.

Daarmee ben ik aanbeland in de periode na de oorlog, waarin de automobilititeit sterk toenam toen bleek dat het systeem van uitgifte van provinciale kentekens niet langer houdbaar was. Daarom trok in 1951 het Rijk de vergunningverlening weer aan zich. Sindsdien worden de kentekens voor voertuigen afgegeven door de Rijksdienst voor het Wegverkeer, gevestigd in Veendam. Wat bleef waren de kleuren van de kentekenplaat: een witte letter op een blauwe ondergrond. Pas veel later werd dat een gele kentekenplaat met een zwarte letter.

MEUBELHUIS ROJA



OP=OP



(zithoogte
52 cm)

v.a. €875.-



(zithoogte
47 cm)

v.a. €875.-



OP=OP

€598.-

Openingstijden: dinsdag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur

Hoofddiep 16 Zevenhuizen

Tel. 0594-631558

www.meubelhuisroja.nl



WELKOM!

BEDDEN - VLOEREN - GORDIJNEN - ZONWERING - KASTEN

KIJK VOOR AL ONZE PRODUCTEN OP WWW.SCHUILING.NL

SCHUILING

WONEN & SLAPEN

LEEK

PEIZE

ZUIDHORN

Schenktips

In een eerdere editie van De Bijblijver had ik u reeds meegegeven: **Als u verstandig schenkt, bespaart u belasting en voorkomt u dat uw vermogen bij opname in een instelling voor langdurige zorg wordt opgesoupeerd.**

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

1. Schenk alleen geld waar u bij kunt

Zit het grootste deel van uw geld vast in uw huis of beleggingen? Dan is het verstandig om pas te schenken als het geld ook echt op uw betaalrekening staat. Wilt u toch nu al schenken? Kies dan voor een schenking op papier.

2. Denk ook aan uzelf

Leuk dat u geld of spullen wilt schenken, maar denkt u ook aan uzelf? Welke plannen heeft u? Houdt u genoeg over om onver-

hoopte tegenslagen op te vangen?

3. Wees open over uw gift, voorkom scheve gezichten

Geeft u geld of spullen aan één van uw kinderen? Voorkom dat uw andere kinderen zich gepasseerd voelen. Wees open over de schenking. In uw testament kunt verschillen recht trekken, zodat al uw kinderen uiteindelijk evenveel hebben gekregen.

4. Houd rekening met de omstandigheden van de ontvanger

Een schenking komt niet op ieder moment goed uit. Bijvoorbeeld als

de ontvanger een uitkering heeft. Dan bestaat de kans dat hij of zij minder uitkering krijgt.

5. Schenk samen met uw partner

Echtgenoten moeten elkaar altijd toestemming geven om een schenking te doen. Dat is wettelijk zo geregeld. U kunt elkaar hiervoor ook nu alvast een volmacht geven via een Levenstestament.

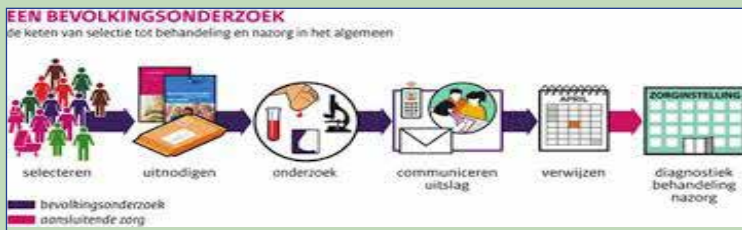
6. Voorkom dat een ex meeprofiteert

Wat gebeurt er met uw schenking als uw kind gaat scheiden? U kunt vastleggen dat uw kind de schenking niet hoeft te delen met zijn of haar ex.

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

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

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



Toen ik vorige maand een goede vriend van mij bezocht schrok ik van zijn mededeling dat er na onderzoek darmkanker bij hem was geconstateerd.

Het zal toch niet Verder onderzoek bij de maag-darm-lever arts gaf het antwoord: Inderdaad een dikke darm tumor, net als in 2017.

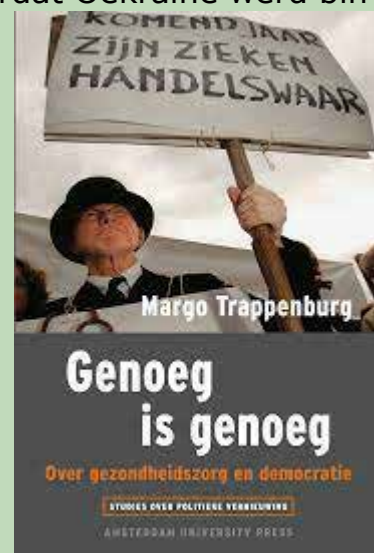
Het was een harde klap voor hem, want hij dacht na ruim vijf jaar geen klachten te hebben gehad en omdat alle onderzoeken steeds negatief waren geweest er zeker van te kunnen zijn geen darmkanker meer te hebben.

Hij vertelde me dat de operatie voorspoedig was gegaan, de hele tumor kon worden verwijderd en hij hoefde gelukkig geen zijuitgang te krijgen. Hij voelde zich nog wel wat slapjes en snel vermoeid. Omdat er een kleine uitzaaiing in een lymfeklier was gevonden moet hij nu wel chemotherapie ondergaan. Hij wist van de vorige keer dat dit geen pretje is. Misselijkheid en je ziek voelen zijn de gevolgen.. Daar zit hij nu midden in. Het ontnemt hem veel kracht waardoor hij in weinig dingen zin heeft en dat met de lente die op komst is.

Maar er zijn ook andere dingen die je ziek kunnen maken. Ik ben ziek van de door de Russen gevoerde oorlog in Oekraïne. Ziek van de grote verwoestingen die daar worden aangericht en de onschuldige mensen die dit niet

overleven. En wat te denken van de miljoenen mensen die er door ontheemd zijn en nog zullen worden? En dat door het besluit van een meedogenloze dictator.

Ik word ziek van de economische en sociale gevolgen van de inflatie die niet alleen het gevolg zijn van deze oorlog, maar ook het gevolg van de klimaatmaatregelen en het door de Centrale banken jarenlang gevoerde financieel verruimende beleid. De inflatie was immers al ingezet voordat Oekraïne werd binnen gevallen. Alle prijzen zijn meer dan 10% gestegen en veel mensen kunnen van hun salaris of pensioenuitkering niet meer rondkomen en verzanden in armoede.



Ook ziek word ik van de laksheid die de politici en het kabinet uitstralen. De Tweede Kamer put zich uit in geneuzel over triviale onderwerpen en ten koste van het algemeen belang worden slechts partijpolitieke besluiten genomen. Van het beloofde nieuwe en open politieke elan is weinig te merken. Op de kwaliteit van onderwijs, wetenschap, levensgeluk en welbevinden zakt Nederland steeds verder weg. Huisvesting is voor jong en oud een ramp geworden. Maar...het leven gaat door en we proberen er het beste van te maken.

Ik in ieder geval wel!!!

INLOOPHUIS "DE HOEKSTEEN"

Iedere woensdagmorgen is de kerkdeur van de Hoeksteen open en ontvangen wij bezoekers om met elkaar een kop koffie of thee te drinken. Iedereen, kerkelijk en niet-kerkelijk is van harte welkom, het gaat om het gezellig samenzijn. Onder het genot van een kop koffie of thee ontstaan er vaak goede en waardevolle gesprekken. Een paar maal per jaar is er voor de liefhebber de mogelijkheid om creatief bezig te zijn.

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

ADRES: LINDENSTEINLAAN 1 LEEK



Foto: René Postema

De afgelopen jaren zijn er steeds vaker medicijntekorten

Hierdoor zijn medicijnen soms (tijdelijk) niet te krijgen bij de apotheek. In 2022 waren er 1514 tekorten, tegenover 1007 tekorten in 2021.



Mogelijke oorzaken zijn:

- De prijzen voor medicijnen in Nederland zijn de afgelopen jaren flink gedaald. Fabrikanten verkopen daarom een medicijn eerder aan landen die er meer voor willen betalen.
- De fabrikant kan niet genoeg medicijnen maken. Grondstoffen en medicijnen worden door minder fabrieken gemaakt in lage lonenlanden zoals China en India. Dat maakt het proces om medicijnen te maken kwetsbaar en inflexibel. Eén productiefoutje in één fabriek kan zorgen voor een wereldwijd tekort.
- Het beleid van de zorgverzekeraars. Zorgverzekeraars kiezen een bepaald merk van een medicijn. Soms wijst de zorgverzekeraar van een medicijn een merk aan, waarvan de fabrikant niet op tijd voldoende kan maken. Er ontstaat dan een tekort van dit merk. Omdat u toch uw medicijn nodig heeft, zal de apotheek u dan een ander merk leveren.
- In uw medicijn kan iets zitten wat er niet in hoort. Hierdoor wordt een geneesmiddel terug geroepen en ontstaat een tekort.
- Nederland heeft kleine medicijnvoorraden. Een kleinere voorraad bespaart kosten. Per 1 januari 2023 is het wel de bedoeling dat er een grotere voorraad is.

Als uw medicijn er niet is, zoekt uw apotheker naar een alternatief. Het liefst kiest de apotheker een medicijn met dezelfde werkzame stof. Als dit niet kan, kiest de apotheker een ander medicijn met bijna dezelfde werking. U kunt dan een ander medicijn krijgen dan u gewend bent. Soms kan de apotheker het medicijn uit het buitenland halen of het zelf bereiden. Dit is soms duurder en deze kosten betaalt uw zorgverzekeraar niet altijd.

Bestel uw medicatie op tijd. Hierdoor heeft de apotheek meer tijd om te kijken wat eventueel alternatieven zijn als een geneesmiddel niet leverbaar is.

67+
ABONNEMENT

VOORDELIG SPORTEN

EGYM

ELKE WERKDAG ONBEPERKT SPORTEN TUSSEN 10 EN 16 UUR

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

EGYM-CIRKEL

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

67+ FITNESS

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

FITCLUB RODENBURG

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

**Schoenmakerij
Wieland**

Vaetklachten?
blijf er niet
mee lopen

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

Zo kunt u langer genieten van
uw schoenen.

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

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

Te weinig openbare toiletten

Het Platform Toegankelijk Westerkwartier adviseert gevraagd en ongevraagd het college van B&W over toegankelijkheid van de openbare ruimte, het gemeentehuis, culturele instellingen, sportaccommodaties, recreatieterreinen, speeltuinen. Veelal wordt gedacht aan toegankelijkheid voor: rolstoelen, scootmobielen, looplijnen voor blinden en slechtzienenden.

Er is echter een grote categorie mensen en daar horen ook lezers van de BijBlijver bij, die kampen met buik- en blaasproblemen, die niet gebruik kunnen maken van openbare toiletten. Het is toch te gek voor woorden dat je het, in het Nederland anno 2023, nog moet hebben over een tekort aan openbare toiletten! Bijna een kwart van de Nederlanders blijft soms regelmatig thuis uit angst buitenshuis niet op tijd een toilet te kunnen vinden. Openbare toiletten zijn een basisvoorziening, maar deze is in Nederland niet goed geregeld. Er zou om de 500 meter in drukke voetgangersgebieden, om de 5 kilometer langs wandelpaden en om de 25 kilometer langs fietsroutes een toilet

moeten zijn. Nederland heeft het VN Verdrag Handicap ondertekend. Dit heeft tot doel dat iedereen ongeacht beperking of chronische aandoening, moet kunnen meedoen in de samenleving. Dus ook mensen die vanwege buik- en of blaasaandoeningen thuisblijven door een tekort aan openbare toiletten. De gemeenten spelen een belangrijke rol in het vinden van oplossingen en daar is nog een wereld te winnen. Onze gemeente staat slechts op de 236ste plaats van de 342 gemeenten.



WITGE computertips.....krabbel

Krabbel is geschrokken van het feit dat heel veel mensen niet beseffen hoe voorzichtig je moet zijn met computeren en met name op internet of de mail. Voor je het weet klik je verkeerd en ben je ergens in terecht gekomen hetgeen je niet wilt. U krijgt vast ook veel mailtjes waarvan je denkt 'wat is dat nu'. Wees echter niet te nieuwsgierig en vooral...klik nooit zo maar op een 'link' (is een stukje tekst dat wanneer je erop staat je ook kunt klikken) in een mailbericht. Oplichters sturen vaak een bericht dat levensecht lijkt op je eigen bank of de overheid. Klik je nu op zo'n link dan kom je op een nep-site. De oplichter kan meekijken en ziet dan bijv. het wachtwoord dat je invult. Hij kan nu inloggen en van alles wijzigen of aanvragen en bij de bank kunnen ze zelfs bij je rekening. Dit is wat ze phishing noemen. Hoe voorkom je dat je de mist ingaat:



- ✘ *Klik nooit zo maar ergens op*
- ✘ *Kijk of je naam erbij staat, oplichters noemen je vaak meneer/mevrouw zonder je naam*
- ✘ *Verwacht je niets, doe dan niets*
- ✘ *Geef nooit je pincode*
- ✘ *Let op fout geschreven woorden*
- ✘ *Kijk goed of het mailadres wel klopt*



Krabbel kreeg vorige week zelf een phishingmail van de overheid. Ook Krabbel is er bijna in-getuind maar ineens viel op dat er geen naam in de aanhef van de mail stond. Net op tijd! Er zijn nog veel meer mogelijkheden en adviezen te geven maar dat voert te ver voor dit artikel. Een handige, veilige, website is seniorweb-westerkwartier.nl hier vindt u allerlei interessante artikelen over hoe je een veilige website kunt herkennen en diverse cursussen. Kijk er maar eens naar.



seniorweb
Westerkwartier **25** jaar

Hulp, uitleg en informatie op digitaal gebied door SeniorWeb Westerkwartier

al 25 jaar SeniorWeb Westerkwartier

Zoals u ook in ons (tijdelijke) nieuwe logo hierboven kunt zien vieren we dit jaar een jubileum.

Al 25 jaar zetten onze vrijwilligers zich in om in heel Westerkwartier senioren te helpen bij te blijven op digitaal gebied.

We doen dit onder andere door allerlei cursussen en korte workshops aan te bieden. Soms in De Schutse, soms ook in een bibliotheek. En het kan in enkele gevallen ook bij u thuis.

cursussen en workshops, ook bij u thuis

elke dinsdag Inloopochtend

U kunt ook bij ons aankloppen wanneer u een korte vraag hebt of even niet meer weet hoe u verder moet. Elke* dinsdagochtend van **10.00 tot 12.00 uur** kunt u bij ons in De Schutse terecht met al uw problemen en vragen op digitaal gebied.

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

Ook bij problemen thuis op uw pc, laptop of printer die u zelf niet kunt oplossen kunnen we u vaak helpen. Daarvoor komen we, wanneer u dat wilt, bij u thuis om te kijken wat er aan de hand is en het probleem voor u te verhelpen. Vaak kan dit op korte termijn, zodat u ook weer snel verder kunt.

Hulp aan Huis

* **LET OP:** onze Inloopochtenden zijn er niet in de zomermaanden juli en augustus - Hulp aan Huis gaat in die maanden wel gewoon door.

Digitaal fit met SeniorWeb



Voor meer informatie over ons aanbod:
www.seniorweb-westerkwartier.nl
of telefonisch: **06 – 5756 8093**

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

DE OUDHEIDKAMER FREDEWALDA

is gevestigd in de CazemierBoerderij, Hoofdstraat 27 in Tolbert. Hij verzamelt, beheert en exposeert materieel en immaterieel erfgoed van Tolbert. Ook dit verhaal is historisch erfgoed. Op 24 januari 1956 werd in Café Boerma de spekclub opgericht, voor en door armere mensen, op de vergadering waren 6 personen aanwezig. Het spaargeld bedroeg fl. 0,50 per week en werd eenmaal per 14 dagen op zaterdagmiddag opgehaald, de incassokosten, het klompengeld, was fl. 0,10. Aan het eind van dat jaar kwam er een feestelijke mededeling: "Met grote dankbaarheid deelt het Bestuur U mede dat voor de 1e maal een 3-tal varkens zullen worden geslacht en wel op woensdag 19 December a.s. De verdeling zal plaatsvinden op DONDERDAG 20 December a.s. des avonds tussen 7 en 8 uur in Café BOERMA. Direct na 8 uur zullen verder onder de leden worden verkocht: koppen, poten, levers, nieren, harten e.a. "De notulen van 3 december geven een inkijkje hoe de slacht werd georganiseerd. Op 18 Dec. 1956 werden te Groningen 3 zeugen aangekocht op last van het bestuur der spekclub. Het brutogewicht was 194, 197 en 212 kg tegen een gezamenlijke kostprijs van f 1073,-. Woensdagmorgen 19 Dec. werden deze varkens op de boerderij van W. Venema geslacht door S. Venema met als assistenten J. Boerma, L. Hut en S. Woldring. De laatste begon direct met spoed te stoken, zocht alle takken bij elkaar en had al spoedig de pot aan de kook. De slachting verliep zeer vlot, het eerste varken wilde echter niet 'broeien' (om de haren te verwijderen wordt het varken met heet water overgoten en na 6



minuten overgieten laat het haar los, het zgn. broeien, MB). Het derde varken, een Hollandertje, bracht moeilijkheden. Toen het op de slachtbank lag sprong het er prompt weer af en sloeg zo vervaarlijk met z'n kop dat de heer Woldring, die hem bij de oren had, in allerijl het hazenpad koos. Om 1 uur hingen echter de 3 varkens aan de ladders en werden de volgende dag gekeurd. Direct daarna werden de varkens naar café Boerma gebracht voor de verdeling. Veel zweetdruppels werden daarbij ook vergoten door S. Woldring en L. Hut, die het presteerden om 70 pond spek en vlees tot worst te verwerken".

Na zo'n dag van vangen, slachten en borrels, na elke vangst en slacht van een varken werd een borrel gedronken, gingen de leden naar het huis van de secretaresse, die elk jaar weer opnieuw stampot snijbonen serveerde. Dit om de mannen een beetje fatsoenlijk naar huis te laten gaan.



De spekclub Tolbert zo genoemd in de volksmond begon met 10 leden en groeide uit tot een club eind jaren tachtig tot 75 à 80 leden, toen kwam de klad erin. In 2006 met de opkomst van kringloopwinkel en voedselbank ging deze sociale activiteit ter ziele.

Het geslachte varken werd buiten op de ladder gehangen om af te koelen.

Kookt u of koken wij vandaag?

Van Smaak

Van Smaak levert al meer dan 50 jaar de lekkerste maaltijden aan huis of op locatie. Door onze persoonlijke werkwijze zijn wij, van keuken tot bezorging, betrokken bij uw maaltijd. Ons aanbod is groot, gevarieerd en wisselend. Het eten van een maaltijd is een waardevol moment dat veel mensen koesteren. Wij dragen graag bij om dit moment speciaal te houden.

Elke dag worden er andere gerechten aangeboden, zodat u wekelijks geniet van een gevarieerd aanbod. Gevarieerde en verse maaltijden aan huis is namelijk niet alleen lekker en makkelijk, het is ook erg gezond.

Uw eigen maaltijd samenstellen

Elke dag kunt u op de menukaart uw eigen menu samenstellen. Eet u de ene dag liever gekookte aardappelen met groente en een stukje vlees en de andere dag een heerlijke pasta? Bij Van Smaak is dit geen probleem! Iedere dag heeft u de keuze uit een samengesteld gerecht en diverse soorten zetmeel, groente en vlees of vis. Zin in soep vooraf of een nagerecht? De keuze is aan u!

Speciale wensen?

Onze dieetkoks bereiden dagelijks een gevarieerd assortiment dieet maaltijden. Moeite met kauwen of slikken? Wij zijn expert op het gebied van gemalen en vloeibare maaltijden. Gezonde, verse ingrediënten vormen de basis voor alle soorten (dieet)maaltijden. Wij koken graag voor u!



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

Verhuisplannen?

Bel Bruining en De Reus makelaars voor een gratis waardebeoordeling!

Zo gaan we te werk bij de verkoop van uw woning

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



BRUINING EN DE REUS

MAKELAARS EN TAXATEURS O.G.




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

WWW.BRUININGDEREUS.NL



funda

Los de rebus op en maak kans op een prijs!

 +k -u	 -t	 k=v -o	 -ur	 -n + mer	en
 +k -e	 a=g -p	 g+ z=r	 -kno	 va+ +tie -r	

Aantal verschillen vorige puzzel = **10**

162

Van de goede oplossingen, wordt één prijswinnaar uitgeloot!

Stuur de oplossing vóór 21/06/2023 naar:

De Bijblijver redactie, p/a De Schutse

Oldenoert 32, 9351 KP Leek of mail ons: redactiedebijblijver@gmail.com

De winnaar kan de prijs ophalen bij de Schutse

Oplossing 162: prijswinnaar: Aukje Heeres (inzending per mail)



RECEPT

Frikadel pan (pangehakt in de oven)

Heerlijk met rijst of aardappelen

Ingrediënten:

750 gram gehakt
2 sneetjes brood
3 eieren
3 teentjes knoflook
zout
peper
nootmuskaat
boter of margarine
ketjap
1 bouillonblokje

Meng het gehakt met de eieren, knoflook, zout, peper en nootmuskaat. Maak een paar sneetjes brood in melk fijn en kneed ze samen met het gekruide gehakt.

In een goed beboterde ovenschaal doet u het gehakt, dat u met een vork wat aandrukt.

Strooi paneermeel over het geheel en vervolgens doet u er hier en daar een vlokje boter op en zet het 30 minuten in een matig warme oven (stand 4).

Voor het opdienen maakt u van peper, boter, soja en bouillonblokje een **sousje**.

Giet het sousje over het gehakt en zet het geheel nog even in de oven

Schutse activiteiten

LET OP: ten tijde van het opstellen van deze Schutse agenda waren dit de gegevens die wij hadden. Door omstandigheden kunnen sommige activiteiten afgelast of verplaatst worden. **Zie ook activiteitenkalender pag. 38**
In geval van twijfel neem gerust contact op met De Schutse: 0594 - 512334

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

Maandag		
09:00 – 12:00	Jeu de Boules Franse slag	weoostinga@gmail.com
09:00 – 12:00	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:00 – 16:30	Biljarten	verenigingen
Dinsdag		
10:00 - 12:00	Seniorweb Inloopochtend	(vakantie juli/augustus)
09:00 – 12:00	Vrij biljarten,	De Schutse 0594-512334
09:30 - 10:15	Senioren gym "Meer bewegen voor ouderen"	Mark Wiendels 06-51129984
10:30 - 11:15	Senioren gym "Meer bewegen voor ouderen"	Mark Wiendels 06-51129984
13:30 – 16:30	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:30 – 16:30	Klaverjassen Sociëteit de Schakel	
Woensdag		
09:00 – 12:00	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
10.00 - 12.00	Inloop Huiskamer Leek (jong en oud)	(vakantie juli/augustus)
11.30 - 13.30	Gezamenlijke lunch	1e woensdag van de maand
13.15 - 17.00	Kapster Angelique Huisman	0594-517368 op afspraak
13:30 – 16:30	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
Donderdag		
09:00 – 12:00	Kapster Angelique Huisman	0594-517368 op afspraak
09:00 – 12:00	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:00 – 16:30	Biljarten	verenigingen
14:00 – 16:30	Jeu de Boules	vrij spelen
14:00 – 16:00	Knutsel Frutsel; 1x per 2 weken	mw. Krijgsman, 0594-515327
14.30 - 16.00	Inloop Huiskamer Leek (jong en oud)	De Schutse 0594-512334
Vrijdag		
09:00 – 12:00	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:30 – 16:30	Klaverjassen Schoppenboer	

UMCG - speekuur geopend **op afspraak:**
maandagmiddag en woensdagochtend
CERTE - speekuur geopend **op afspraak:**
maandag-, dinsdag en donderdagochtend
Belastingsservice De Schutse - C.P. Lakerveld (Kees)
06-25120834 (Het hele jaar door)

Openingstijden De Schutse

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

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

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

5/5 Bevrijdingsdag * 18/5 Hemelvaart * 29/5 2e Pinksterdag



Even voorstellen, wij zijn **Rinske en Diana**, twee creatieve geesten die heel graag hun kennis en (hand)vaardigheden willen delen. We hopen u daarmee net zoveel plezier te kunnen bezorgen als dat wij er zelf aan beleven! Te denken valt bijvoorbeeld aan het maken van sieraden, kralen of van aluminiumdraad. Ook schilderen behoort tot de mogelijkheden: het beschilderen van (zelfgemaakte) tassen en kussens of met de dotting-techniek versieren van allerlei gebruiksvoorwerpen als waxinelichthouders of bloempotten. Wij nemen de materialen en gereedschappen mee en na ongeveer twee uurtjes neemt u uw eigen handgemaakte product mee naar huis!



U kunt zich opgeven bij
Dienstencentrum de Schutse in Leek.



Rinske maakt graag sieraden en kleding maar ook met polymeerklei kan ze zich uren bezighouden en eigenlijk vindt ze haar heil in elke creatieve bezigheid. Diana is een van oorsprong Colombiaanse kunstenares en deze warmte is goed terug te zien in haar kunst. Haar kleurrijke handgeschilderde doeken en miniatures zullen u zeker een blij gevoel geven en ze helpt u graag uw eigen favoriete kleuren te combineren tot een persoonlijk kunstwerk.

Expositie in de Schutse - Reina Smallenbroek

Hennie Jager

Reina Smallenbroek is een fotografe uit Leek die zich sinds 2008 voornamelijk richt op landschapsfotografie. Haar werk is vaker tentoongesteld en wordt gewaardeerd om haar beelden van sfeervolle landschappen. Het hangt bij bedrijven en particulieren aan de muur.



Momenteel is er een selectie van haar werk te zien in De Schutse, waar ze haar foto's in zowel zwart-wit als kleur presenteert en ze zijn afgedrukt op verschillende materialen.

Haar stijl wordt gekenmerkt door een gevoel van rust en sereniteit, waarbij ze oog heeft voor de schoonheid van het landschap en het gebruik van licht en compositie om dat vast te leggen.

Incidenteel maakt ze een uitstapje naar een andere vorm van fotografie.

In de expositie is een serie portretten opgenomen met softwarematige dubbele belichting. Dit is een techniek waarbij twee afbeeldingen worden samengevoegd tot één enkel beeld, wat een uniek en creatief resultaat oplevert.

De expositie is te zien vanaf half maart tot augustus 2023.

<https://www.bureaureinasmallenbroek.nl/fotografie/fotos/>



Ouderen vervoer Leek



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

www.ouderenvervoerleek.nl

0594 - 512334



Stichting
Vrienden van het
Ouderenwerk Leek

**HELPT INITIATIEVEN
OP WEG**

www.vriendenvanhetouderenwerk.nl



dementie
vriendelijk
westerkwartier

**STAPPEN ZETTEN
TEGEN DEMENTIE**

www.sdvw.nl

U BENT WELKOM IN HET ALZHEIMERCAFE

Het Alzheimer Café Westerkwartier is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Natuurlijk zijn ook hulpverleners en andere belangstellenden van harte welkom. Het wordt georganiseerd door Alzheimer Nederland in samenwerking met Stichting Dementievriendelijk Westerkwartier.

Op verschillende plaatsen in het Westerkwartier worden deze avonden georganiseerd en ze zijn gratis en vrij toegankelijk.

Vanaf 19.00 uur is de koffie klaar, waarna het programma om 19:30 uur begint. De avond eindigt rond 21.00 uur.

Zie voor programma de agenda op pagina 16
9 mei in Woonzorgcentrum de Wierde te Grijpskerk
13 juni Dienstencentrum de Schutse te Leek

WAT KOST OUDERENVERVOER

Sinds februari dit jaar is het basistarief ouderenvervoer gewijzigd. Vanaf die maand kost een 10 knippenkaart € 20,--.

Het ouderenvervoer werkt met zones van 5 km. Iedere zone kost 1 knip dus € 2,--.

Reist u met een groep (bijvoorbeeld een reisje) dan brengen wij een km prijs in rekening van €0,90 per gereden km. Ook krijgen wij vragen over het tarief van vervoer naar het UMCG of Martini. Omdat dit vervoer buiten het werkgebied ligt hanteren wij hiervoor het groepstarief ook al reist u alleen.



Kijk ook eens op onze website:
www.ouderenvervoerleek.nl



Bewegen voor 60 plussers



Heeft U een hart- knie- heup- of andere operatie ondergaan en bent U er aan toe om weer te sporten of de conditie te verbeteren??? DAN IS SPORTVERENIGING OP DREEF ER VOOR U !!!

OP DREEF heeft als doel sport en bewegen aan 60+ers die niet mee kunnen doen met sportclubs in de recreatieve sector en die prestatiegericht zijn, aan te bieden.

Bij Op Dreef staan gezelligheid en het sociale contact voorop en goed of minder goed maakt niets uit.

Wij sporten iedere vrijdagochtend van 08.45 uur tot 09.45 uur in sporthal de Hullen, Centuurbaan Zuid 6, 9301HX Roden.

Allerlei sporten komen aan bod korfbal - basketbal - tafeltennis - enz. en na afloop is er een gezellig samenzijn in het restaurant met koffie of thee.

Kom vrijblijvend kijken of meedoen.

Telefoon: voorzitter 0651073811, penn.meester 0612322787, hpvopdreef@gmail.com

TOT ZIENS IN DE HULLEN.

Financiële veiligheid

Jacqueline Kuipers

Vandaag weer bij mevrouw De Boer geweest. Ze had de krant al klaar liggen met een artikel voor zich over de bankhelpdeskfraude. Ze vroeg gelijk 'Heb je dit ook gelezen?' 'Zeker heb ik dit gelezen en ik maak me wel een beetje zorgen, dit kan iedereen overkomen. Gelukkig zijn er manieren om jezelf hiertegen in bescherming te nemen. Zo kent iedereen het reclamespotje hang op, klik weg en bel uw bank,' zei ik. 'Jazeker ken ik dat. Is er ook een manier om dat ook thuis toe te passen? Zo haalt een buurvrouw wel eens een boodschapje. Vorig jaar kon ik nog aan contant geld komen via geldexpress dan kreeg ik contant geld thuis geleverd, alleen dat lukt nu niet meer.' 'Voor een andere cliënt doe ik wel eens een boodschap. Hiervoor heeft ze een extra betaalrekening met een laag bedrag. Ook kunt u een limiet per dag/keer aangeven en rood staan blokkeren. Een volmacht aan iemand geven die u vertrouwt zoals een familielid of kennis kan ook. De bank kan u hiermee verder helpen. Verder is het altijd belangrijk om bankafschriften te controleren.' 'Dat zijn handige ideeën, daar kan ik wel wat mee' zei ze.

Verder staan op de website van de politie veel tips. Zoals 'geef nooit uw pinpas en pincode en kijk eerst wie er voor de deur staat voordat u open doet'. Ook zijn er telefoonnummers die van pas kunnen komen.

Bij spoed / verdachte situatie 112
Geen spoed / melding doen 0900-8844
Veilig Thuis 0800-2000
Blokkeren alle bankpassen (m.u.v. ING)
0800-0313
Bankpas ING 020-22 888 00



Op <https://www.informatieboxfinancieelveiligoederworden.nl>,
<https://www.politie.nl/informatie/senioren-en-financiele-uitbuiting.html>,
<https://www.politie.nl/informatie/dit-doet-de-politie-voor-de-veiligheid-van-senioren.html>
en de folder Senioren & Veiligheid van de politie vindt u nog meer tips.

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
- De Franse Slag (Oldenoert 32):** maandag van 09.00 tot 11.30 uur
donderdag 14.00 tot 16.00 uur (vrij spelen)
Informatie: mw. Renkema (tel 517690) of dhr. Oostinga (tel 516902)
Kosten € 6,00 per maand.
- Seniorbowlen**
Sportcentrum Leek (Auwemalaan): donderdag van 14.00 tot 16.00 uur
dinsdag van 10.00 - 12.00 uur
Informatie: Sportcentrum Leek. Telefoon 0594-512040 (9.00 uur)
- Rodenburghal:**
OldStars Walking Korfbal
Wie? 55-plussers met of zonder korfbalervaring
Wanneer? Elke donderdagochtend
Tijdstip: Elke donderdag van 10.00 - 11.00 uur, daarna koffie en thee
Waar? Rodenburghal / kunstgrasveld KVV'22 (voorheen KC Rodenburg)
Aanmelden: oldstars@kvw22.nl
Contact en info: Anne Wiersma 06- 38 92 70 57
Informatie: op www.kvw22.nl
- Vitaalfit** maandag en woensdag 10.00 - 10.45 uur
Wandelfit maandag/woensdag/vrijdag 11.00 - 12.00 uur
Houding en bewust bewegen dinsdag 10.00 - 11.00 uur en vrijdag 10.00 - 11.00 uur
woensdag 09.00 - 09.45 en
vrijdag 19.00 - 19.45 uur
Informatie: www.fitclubrodenburg.nl
- Gymnastieklessen Tiga Leek** Oldenoerthal:
Galm 1 maandag van 10.30 tot 11.30 uur
Informatie: Ria v.d. Made - Telefoon 0594 - 517902
- Gymzaal Nijenoertschool:
Steps woensdag van 18.30 tot 19.30 uur
Informatie: Annemarie Lahuis - Telefoon 06 - 29053313
- Leven in beweging - NORDIC WALKING**
Nienoord dinsdag 09.30 uur
Informatie: Margriet Poiësz - Telefoon 0594-512269 of 06-15968774
- Softbal KNIGHTS** Sportpark Rodenburg
Informatie: Email: secretaris@knightsleek.nl

OOSTINDIË

WALKING FOOTBAL VEV '67

De Knip woensdag van 09.30 - 11.15 uur
Informatie: Jaap Pranger - Telefoon 06 - 41396397

OOSTWOLD



GEZOND IN BEWEGING

De Gaveborg (De Boomgaard 1): maandag van 10.00 tot 11.00 uur
Informatie: mw. J. de Jager tel. 050-5515212/mw. G. ter Veer tel. 06-20642181

ZEVENHUIZEN

55+ Dames Stuitbal en Gymnastiek

MFC Molenstraat: woensdag 13.30 - 14.30 uur

Informatie: Jenny van Dijk - Telefoon 06-36037016

Jeu de boules

De Goede Worp M.F.C. de Molenstreek: donderdag vanaf 14.00 uur

Informatie: mw. T. Goris. Telefoon 0594 632327

BOERAKKER Dorpshuis Oomkegast: **Gymnastiekvereniging Boerakker e.o.**

Stuitbal maandagavond 19:15 - 20:15

Gymnastiek maandagavond 20:15 - 21:15

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

Blijf in beweging en doe mee!

LEEK

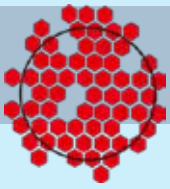
OldStars Walking Korfball bij KVV'22



Wij zijn verheugd je te melden, dat wij gestart zijn met *OldStars Walking Korfball bij KVV'22*. In samenwerking met KNKV en het Nationaal Ouderen Fonds (NOF) gaan wij deze laagdrempelige beweegvorm organiseren. Waar OldStars Walking Football al jaren een groot succes is in Nederland, zetten het NOF en KVV'22 hun beste beentje voor om van *OldStars Walking Korfball* ook een bekend begrip te maken.

Met *OldStars Walking Korfball* biedt het NOF in samenwerking met het KNKV een aangepaste spelvorm aan voor korfbal op latere leeftijd. De belangrijkste aanpassingen zijn niet rennen, op 1/4 van het veld in de breedte 4 tegen 4, schieten mag altijd en niet springen bij het schieten. Deze aangepaste spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen.

De activiteit is specifiek gericht op de doelgroep 55+ en is voor zowel mannen als vrouwen toegankelijk. Voor deze activiteiten zijn niet alleen (oud)korfbal leden welkom, maar ook andere geïnteresseerden. Het is een laagdrempelige beweegvorm, waarbij iedereen op zijn of haar niveau mee kan doen. *OldStars Walking Korfball* staat onder begeleiding van een OldStars trainer, - begeleider en - fysiotherapeut.



BEGELEIDING VERVOER

De dagbesteding is een voorziening voor inwoners die moeite hebben of niet meer in staat zijn om zelfstandig deel te nemen aan allerlei activiteiten in de samenleving. De dagbesteding in Leek wordt verzorgd door Vredewold. Wat dat inhoudt en voor wie het is kunt u lezen op de website

<https://www.vredewold.nl/dagbesteding/dagvoorziening/>.



Bij het vervoer naar de dagbesteding en weer terug zijn twee stichtingen betrokken. Het 'Ouderenvervoer' en 'De Hulpkring'. Het Ouderenvervoer heeft de beschikking over vier busjes, die bemand worden door vrijwillige chauffeurs. U kunt de busjes regelmatig zien rijden. Behalve de chauffeur is het busje nog bemand met een tweede vrijwilliger, die zorgt voor de begeleiding van de cliënten. De begeleid(st)er is een vrijwilliger van De Hulpkring. Een mooie vorm van samenwerking tussen het Ouderenvervoer en De Hulpkring, die beide hun thuisbasis hebben in De Schutse.

In dit artikel wil ik u iets vertellen over de begeleiding tijdens het vervoer en daarvoor heb ik een bezoekje gebracht aan Ina van Liere. Ina is al meer dan 10 jaar begeleidster en heeft dus al heel wat ervaring. Iedere vrijdagmorgen rijdt ze mee op de bus om de cliënten op te halen. Daarvoor moet zij

om 8.30 uur aanwezig zijn bij het gebouw van de dagbesteding (nu nog de oude van Panhuysenschool) waar de vier busjes, de chauffeurs en de begeleiders samenkomen. Onder het genot van een kop koffie worden dan de laatste aanpassingen van de ophaallijsten besproken en doorgegeven. En dan gaat de reis beginnen.

Vandaag staan er vijf cliënten op de lijst. Vier van hen wonen zelfstandig en één samen met partner. De cliënt die het verste weg woont komt uit Oostwold. Voor dat ze daar naar toe gaan halen ze eerst iemand uit Leek op. Iemand die van de busreis geniet en het fijn vindt om een wat langere route te maken. Wanneer ze bij deze cliënt aankomen stapt Ina de bus uit en belt aan. De deur gaat meteen open, de cliënt staat klaar met tas en al. Even een kort praatje en dan neemt hij plaats in de bus. Ina gaat voorin zitten vanwaar zij achterom

NAAR DE DAGBESTEDING

kijkend en pratend het contact met de cliënten onderhoudt. De chauffeur kan daardoor zijn aandacht volledig richten op de weg.

In Oostwold aangekomen stapt Ina uit bij de volgende cliënt. De thuishulp is nog aanwezig, ze heeft meegeholpen de cliënt reisvaardig te maken. Terwijl de bus al weer op weg is naar het volgende adres zet de thuishulp nog wat recht en sluit de deur af. De bus gaat weer richting Leek om de volgende drie passagiers op te halen.

Wanneer Ina op het volgende adres aanbelt moet ze even wachten. De cliënt had haar wat later verwacht. In huis moet er nog het een en ander geregeld worden. En eigenlijk vindt ze het wel gezellig als Ina daar even bij helpt. Maar dat gaat niet, de bus wacht en moet verder.

Bij het volgende adres valt weer wat verloren tijd in te halen. De partner van de cliënt heeft al meegeholpen om alles klaar te maken. Bij het aanbellen komt meneer direct naar buiten toe. Hij stapt vlot in de bus, groet iedereen met een brede grijns en zwaait opgewekt terug naar zijn partner. Hij heeft er zin in.

Nu op naar het laatste adres. Ze liggen weer mooi op schema, want zo tussen kwart voor tien en tien uur willen ze bij de dagbesteding terug zijn. Dan vangen de groepsactiviteiten aan en hoeft er niet gewacht te worden op telatkomers.

Op het laatste adres gaat bij het aanbellen de deur meteen open. Maar de cliënt beduidt Ina dat ze even moet wachten; hij moet nog wat ophalen. Na enig gestommel komt hij weer tevoorschijn met zijn gereedschapskoffertje. Hij is even met zijn gedachten in een andere

wereld. Ina knikt hem bemoedigend toe en stelt voor dat hij eerst met haar meegaat voor een bakje koffie. Daar heeft de cliënt wel oren naar. Hij laat zijn koffertje staan en stapt bij Ina in de bus.

Nu gaat het richting de dagbesteding waar ze om 9.55 uur aankomen. De cliënten worden hartelijk ontvangen door de begeleiders van de dagbesteding, die hen begeleiden naar hun groep. Voor de corona gingen de begeleiders van het vervoer nog wel eens mee en brachten dan een deel van de morgen samen met de cliënten door. Na de corona is dat niet meer opgepakt. De chauffeurs en begeleiders sluiten nog wel even gezamenlijk af met een bakje koffie en het uitwisselen van hun ervaringen.

Ina doet het werk met inzet en plezier. Het is dankbaar werk. Mocht u het idee gekregen hebben 'dat zou ik ook best kunnen doen' neemt u dan eens contact op met de coördinator Kea de Boer. Doordat deze vorm van het vrijwilligerswerk minder bekend is, is het lastiger om vrijwilligers te werven terwijl er wel vacatures zijn. De werktijden zijn 's morgens van 8.30 tot ongeveer 10.00 uur en 's middags van 15.30 uur tot ongeveer 17.00 uur. Ook wanneer u maar één dagdeel per week beschikbaar hebt bent u welkom. En leeftijd hoeft geen bezwaar te zijn; een tweetal begeleid(st)ers loopt al tegen de tachtig. U kunt Kea zowel telefonisch als per email bereiken via De Hulpkring (zie onder).

Noot. In dit verhaal is een aantal voorvallen beschreven, ze zijn niet in één reis gebeurd. Het zijn voorvallen die Ina in de afgelopen 10 jaar heeft meegemaakt. De bedoeling is de lezer een indruk te geven van wat een begeleid(st)er zoal kan meemaken.



DE HULPKRING – LEEK

telefoon: 06 30 85 85 25
(tussen 9.00 en 10.30 uur)

email: info@hulpkring.nl

website: www.hulpkring.nl

Steenhuizen en borgen

Boerderijen zijn niet de enige gebouwen die het landschap van het Westerkwartier bepaalden. De borgen en steenhuizen deden dat ook. Veel borgen, zoals de Auwemaborg in Tolbert, het Benkemahuis in Midwolde en de Valkenburg in Lettelbert, zijn al verdwenen, maar gelukkig hebben we nog voldoende gebouwen over voor een kijkje in het verleden.

Om te begrijpen waarom er stenen huizen gebouwd werden, moet je een heel eind terug in de geschiedenis. Anders dan in de rest van Nederland, was er hier in het noorden geen centraal gezag dat zorgde voor orde en rechtspraak. Dat regelden de boeren zelf wel. Daartoe hadden ze een systeem bedacht dat iedere grote boer, hier in het Westerkwartier grietman genoemd, een jaar lang rechter was. Om als grote boer erkend te worden moest je een boerderij hebben met 30 grazen (= 15 hectare) eigen grond. De volgorde van boerderijen die verplicht waren een rechter te leveren was vastgelegd in zogenaamde klauwboeken.

Maar zo'n rechter alleen was niet voldoende om de vrede te handhaven. Hij had alleen gezag binnen zijn eigen rechtsgebied, maar als het om geschillen tussen machtige families ging hield zijn gezag op. En daar lag het probleem.

Om het minste of geringste ontstonden er vetes tussen die families. De vrede tussen die families werd opgezegd en daarna was alles toegestaan om de vijandelijke familie en hun bondgenoten te schaden. Moord, ontvoering en roof hoorden daarbij en er was niemand om ze te stoppen. Om toch veilig te zijn lieten de welgestelden dan ook vanaf het einde van de dertiende eeuw huizen van steen, steenhuizen dus (in het Fries stins), bouwen. Daarin was je redelijk goed beschermd.

Alleen welgesteld zijn en een stenen huis heb-



Tuintips van tuinonderhoudsbedrijf Cees Gerretsen (06-53523916)

☀ Mei:

- halverwege mei (na ijsheiligen) pas 1 jarigen poten
- bloembollen die je over wilt houden moeten voldoende reserve voedsel opslaan, dus blad langzaam laten afsterven zodat het geel wordt en daarna pas afknippen
- Zomerbloeiers poten zoals dahlia's

☀ Juni ☀ Juli ☀ Augustus: Hierbij enkele zomertips

Gazon niet te kort maaien met warm zomerweer anders verbrandt het gras
 Hetzelfde geldt voor het snoeien van hagen,
 doe dat bij voorkeur niet bij felle zon
 1 jarige planten pas na ijsheiligen naar buiten, dit is na half mei
 In juni veel onkruid wieden want dit groeit dan vaak hard
 Uitgebloeide rozen eruit knippen,
 dit bevordert het doorbloeien
 Mocht het gaan regenen in juni dan een
 extra mestbeurt van het gazon kan geen kwaad



Advertorial



ben, maakt je nog niet van adel. Daarvoor moet je rechten hebben die anderen niet hebben en ik schreef al dat elke grote boer die rechten had. Geen onderscheid dus. Maar rechten kun je verkopen zonder je boerderij kwijt te raken. Ook het recht om eens in de zoveel tijd rechter te zijn. En dat kan best aantrekkelijk zijn, zeker als je meer dan honderd jaren moest wachten voor je weer aan de beurt kwam. Zo kon het dat welgestelde families de rechten van alle boerderijen uit het klauwboek konden opkopen en daarmee in een bepaald gebied het alleenrecht op het rechter- of grietmanschap verwierven en daarmee was een landadel ontstaan met mensen die zich eerst hoofde-

ling en later jonker gingen noemen. De huizen waarin zij woonden en dat zullen steenhuisen geweest zijn, worden borgen genoemd. Uiteraard werden deze borgen steeds verder versterkt met bijvoorbeeld grachten om de vijand buiten te houden. De borgen hielden hun beschermende functie tot ongeveer 1600, toen er een centraal gezag gevestigd werd. Vanaf toen werden de borgen omgevormd tot adellijke landhuizen.

Maar, wat kunnen we nu nog terugzien van de oude geschiedenis in onze omgeving? Ik denk behoorlijk veel. Allereerst kunnen we kijken naar de havezate Mensinge. Ik weet het, die ligt in Roden en dus in Drenthe. Het was echter van 1485, dus al voor de bouw van Nienoord, tot 1720 in het bezit van de Groninger familie Van Ewsum. De havezate zoals we die nu kennen, stamt uit 1736 toen deze havezate na een brand werd herbouwd. Het zal dus niet verschillen van de Groninger borgen die in die tijd werden gebouwd.

Daarnaast kunnen we naar Midwolde. Daar was in het begin van de 16e eeuw al een hoofdelingenfamilie Benkema die het versterkte Benkemahuis bewoonde. Maar dat huis werd in 1514 door de Groningers overvallen en platgebrand. De invloed die dit huis ooit had, ging daarna verloren ten gunste van het omstreeks 1524 door Wigbold van Ewsum gebouwde

Nienoord. Dit Nienoord was mede daarom zo machtig omdat het in 1531, met behulp van de hertog van Gelre, het erfgrietmanschap van Vredewold verkreeg. Nienoord was een echt kasteel met een gracht eromheen en een poorthuis waardoor je naar binnen kon. Maar in het begin van de 19e eeuw trad het verval in, met als dieptepunt 1846 toen Ferdinand Folef een deel van de borg in brand stak. De borg zoals we die nu nog kunnen zien, stamt uit ongeveer 1886 toen het werd herbouwd door jhr. mr. Van Panhuys. Het bleef door hem bewoond tot zijn tragische dood in 1907.

Hierna kunnen we naar het Iwema Steenhuis in Niebert. Als je er bent, moet je je wel realiseren dat het steenhuis zoals dat omstreeks het jaar 1400 is gebouwd alleen het huis is en niet de schuur erachter waar het museum is gevestigd. Het bijzondere eraan is dat dit het enige steenhuis in Groningen is dat zijn oorspronkelijke vorm heeft behouden. Weliswaar is het in 1850 verbouwd door ds. Damsté om het als pastorie geschikt te maken, maar het enige wat je daarvan aan de buitenkant kunt zien is dat de ramen nu groter zijn.

Tenslotte kunnen we nog doorrijden naar Nuis waar de Coendersborg staat. Of dit een echte borg is, staat ter discussie, want er heeft nooit een verdedigbaar huis gestaan. Toen, omstreeks 1670 door de familie Coenders een boerderij verbouwd werd tot een bij een "adellijk persoon passend buitenverblijf", was dat niet meer nodig. Die borg staat er niet meer. De borg die er nu staat stamt uit 1813 en is een echt herenhuis.

Het is leuk om deze monumenten te bezoeken. Niet alleen om in contact met het verleden te blijven, maar ook omdat er in of in de directe omgeving ervan musea te vinden zijn. Ik noemde al het museum bij het Iwema steenhuis waar voorwerpen van oude ambachten te zien zijn, maar er is natuurlijk ook het borg- en rijtuigmuseum op Nienoord. Bij Mensinge kun je naar binnen om te zien hoe de adel leefde en bij de Coendersborg is het landbouw- en streekmuseum 't Rieuw, een museum waar ik hoognodig een keer naar toe moet. En als je er dan toch bent en het is mooi weer, ga dan ook een stukje in de omgeving wandelen en kijk naar de tuin. Alles bij elkaar laat dat je zien hoe mooi en bijzonder ons Westerkwartier is.

Kootstra Levens- en Nalatenschapsplanning B.V.

Heeft u er wel eens aan gedacht wat er gebeurt als u wilsonbekwaam wordt? Als u niet meer in staat bent om een doordachte beslissing te nemen (u krijgt bijvoorbeeld een ongeluk of een herseninfarct of u wordt dement) is er voor financiële en medische zaken een beschermingsbewind of curatele noodzakelijk. Dan komt u terecht bij de kantonrechter.

Vaak hoor ik cliënten zeggen dat ze een testament hebben. Maar een testament werkt in dit geval niet, want een testament heeft pas effect ná overlijden.

Al jaren wijzen wij onze cliënten op de mogelijke gevolgen van het niet vooraf regelen van dit soort zaken en in 2016 is vanuit Kootstra Register Belastingadviseurs en Administratieve Dienstverleners B.V. voor dit doel Kootstra Levens- en Nalatenschapsplanning B.V. opgericht.

Stel nu, u wordt wilsonbekwaam en u krijgt zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz), dan bent u hiervoor een eigen bijdrage verschuldigd op basis van uw verzamelinkomen van twee jaar terug. Het verzamelinkomen is het totale inkomen wat u heeft aangegeven in uw aangifte inkomstenbelasting (boxen 1,2 en 3), dus inclusief uw vermogen. Voor de berekening van de lage eigen bijdrage wordt daarnaast ook nog eens 4% van het vermogen dat op 1 januari van twee jaar daarvoor aanwezig was meegenomen, dat is uw vermogen minus de geldende vrijstelling van dat jaar (€ 50.000,- per persoon in 2021). Over het geheel wordt 10% berekend en deze berekende lage eigen bijdrage geldt voor de eerste vier maanden. Woont u in een zorginstelling en uw partner woont thuis dan blijft u de lage eigen bijdrage betalen. Woont er geen partner meer thuis dan gaat u na 4 maanden de hoge eigen bijdrage betalen. De hoge eigen bijdrage heeft in 2023 een maximum van € 2.652,40 per maand, oftewel ruim € 31.000,- per jaar.

Als u niets nader heeft geregeld en u wordt wilsonbekwaam, dan is hier helemaal niets meer aan te doen. Een kantonrechter geeft in principe nooit toestemming tot het doen van schenkingen uit het vermogen van een onder bewind gestelde, tenzij er al in de afgelopen jaren een traditie is geweest van schenkingen.

Als er nu voor u een levenstestament is opgesteld, dan wordt daarin vastgelegd wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken mag regelen als u dit zelf niet meer kunt en op welke manier die persoon dat zal doen. In dat geval komt u niet terecht bij de kantonrechter.

Kootstra Levens- en Nalatenschapsplanning kan u uitstekend voorlichten op dit gebied en met u de mogelijkheden bespreken. Daarnaast verzorgen wij adviezen op het gebied van schenkingen, aangifte schenkbelasting, testamentadviezen en ook kunnen wij voor u de aangifte erfbelasting verzorgen. Tevens kunnen wij voor u optreden als (mede)volmacht houder, bewindvoerder, mentor, curator of als executeur teneinde uw laatste wil uit te voeren.

Mocht u interesse hebben, maak dan een afspraak met onze fiscalist Klaas Roossien RB of vraag telefonisch even om toezending van onze folder "Wie behartigt uw belangen als u dit zelf niet meer kunt?".

Contact: Euroweg 6, 9351 EN in Leek. Telefoonnummer: 0594-518830.



KOOTSTRA
mensenwerk

(ADVERTORIAL)

EXPOSITIE IKE STUBBE

22 jaar na het afstuderen aan Kunstacademie Minerva heb ik m'n eerste solo-expositie gerealiseerd in de Roomsterborgh te Leek. 'Autist in Beeld' liep van 9 tot 23 oktober 2022.

Deze titel had voor mij meerdere betekenissen. Allereerst de meest letterlijke: ik heb autisme (tegenwoordig A.S.S. ofwel autisme spectrum stoornis genoemd) en maak beeldend werk, vandaar 'Autist in Beeld'. Iets minder letterlijk, het was voor het eerst dat ik mezelf zo in beeld zette. Het derde aspect was dat ik al het geëxposeerde werk na mijn diagnose van A.S.S.-level 2 heb gemaakt. Dus de titel verklaart tevens de lange tijd tussen afstuderen en exposeren.

Ik wilde graag een poster voor die expositie ophangen **in de Schutse** en werd gelijk gevraagd om daar een expositie en lezing te houden. Gedurende de expositie in de Roomsterborgh heb ik voor meerdere groepen een praatje gehouden: over de 'weg' met al zijn bergen en dalen van geboorte tot dat moment.

De expositie en lezing in De Schutse is een vervolg op 'Autist in Beeld' en zal daarom de titel 'Beeldig Autist' krijgen. Op 10, 11 en 12 mei is de lezing tussen 13.00 en 15.00 uur gratis bij te wonen in de grote zaal van De Schutse. Tijdens en na de pauze is er koffie, thee en cake te verkrijgen tegen een kleine vergoeding. Na de lezing is er tot uiterlijk 17.00 uur tijd om de expositie te bezichtigen en mocht u willen, vragen te stellen en verhalen te delen.

De expositie is te bezichtigen op:

15, 22 mei:	10.30 -16.00 uur
16, 23, 30 mei:	13.00 -16.00 uur
17, 24 mei:	09.00 -16.00 uur

In de lezing vertel ik over wat er tot dus ver bekend is over de werking van het autistische brein en de typische kenmerken in gedrag, verduidelijkt met persoonlijke ervaringen.

EXPOSITIE 'BEELDIG AUTIST'

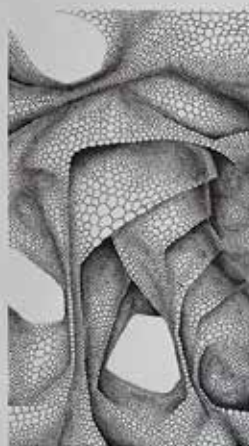
10 t/m 24 mei
De Schutse, Grote zaal
Oldenoert 32 Leek

Met een lezing over
leven met autisme
op 10, 11 & 12 mei
13.00 - 15.00 uur

15, 22 mei: 10.30 -16.00 uur

16, 23, 30 mei: 13.00 -16.00 uur

17, 24 mei: 09.00 -16.00 uur



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




KOOTSTRA
Levens- en Nalatenschapsplanning

Euroweg 6 • 9351 EN Leek
0594 51 88 30
k.roossien@kootstra.nl
info@kootstra.nl

VoorElkaar uitvaartvereniging



Uitvaartvereniging zonder winstoogmerk

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

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

Vraag naar de mogelijkheden over eventueel
lidmaatschap

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

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

medisch pedicure

Karin Sietsma

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

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

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



Gediplomeerd lid:


ProVoet

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

Aangesloten bij:

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

VAN INSTRUMENTMAKER TOT KUNSTENAAR



Op Johannes Vermeerstraat nr. 4 in Nietap woont een opmerkelijk man:

Alex van 't Zand.

Hij heeft zich ontwikkeld van instrumentmaker tot kunstenaar.

Na een opleiding tot instrumentmaker in Leiden ging Alex aan de slag bij de universiteit van Amsterdam medische fysica. Hij deed onder meer werk voor het ziekenhuis dat verbonden is met de universiteit. Na verdere studie kwam hij te werken bij Fokker, afdeling ruimtevaart. Nog weer later werd hij Quality Manager voor metaallijm en later ook voor de overige onderdelenfabricage. Kortom, een hectisch bestaan in de volle Randstad. Na het faillissement van Fokker is hij vertrokken naar Almelo. Daar was hij verantwoordelijk voor de kwaliteit van vliegtuigmotoronderdelen bij Aeronamic. Dat heeft hij volgehouden tot zijn pensioen op z'n 67ste.

Ongeveer 17 jaar geleden heeft hij een oude liefde weer opgepakt die hij jaren had verwaarloosd: tekenen en schilderen want dat deed hij als kind heel graag. Intussen verhuisde hij van Oost- naar Noord-Nederland.

Alex wordt erg geïnspireerd door museumbezoek, maar ook door bepaalde kunstenaars. Zo bewondert hij het werk van Eddy Roos,



een internationaal bekende beeldhouwer uit Uithuizen. Roos inspireerde hem om les te nemen bij 'Vrijdag'-docent Gert Sennema om te leren hoe beelden te boetseren want Alex z'n motto is: niet bang zijn, gewoon proberen. En ook de onwerkelijke, desolate schilderijen van de Amerikaanse kunstenaar Edward Hopper leverden hem veel inspiratie op.

Inspiratie doet Alex daarnaast vaak op in de omgeving: het Drents Friese Wold, het Leekstermeer, kerkgebouwen. Hij maakt dan foto's en laat daar zijn impressie op los. Een prachtig voorbeeld daarvan is het afgebeelde schilderij van een hunebed. Hij gebruikt bij het schilderen graag een breed palet aan materialen: houtskool, Oost-Indische inkt, potlood, olie- verf, krijt, acrylverf.

Naast schilderen houdt Alex erg van beeldhouwen. Ook hier veel variatie in materiaal met diverse soorten klei, gips, speksteen en brons. Interessant is om te vertellen hoe Alex



het prachtige bronzen beeld heeft gemaakt dat u afgebeeld ziet. Hij is begonnen met het maken van armen, benen en hoofd van koperdraad, die hij met stukjes was beplakte. Daarna is het beeld in een gieterij gegoten. Om het beeld is een mal gemaakt die is volgegoten met het brons. De zogenaamde 'verloren was' methode.

Alex z'n werk is te zien geweest tijdens de 'Open deur route' in Nietap in juni 2022 en ook in galerie K38 in Roden. En maak anders een afspraak op avantzand@ziggo.nl Hij laat u graag zijn mooie kunst zien.



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

Wassink voetexperts bestaat al sinds 2002 en is gevestigd aan de Larixlaan 2 te Roden. Daarnaast is er sinds begin 2022 een behandellocatie gekomen in het Medisch Centrum Westerkwartier aan de Oldebertweg 64 te Tolbert.

Bij Wassink voetexperts werken gespecialiseerde behandelaars die u kunnen helpen met bijvoorbeeld: voorvoetklachten, hielpijn of pijn aan de enkels, knieën, heup of rug die beïnvloed worden door een afwijkende voetenstand. Onze beide praktijklocaties voldoen volledig aan alle hedendaagse maatstaven aldus eigenaars Mariska Wassink en Bart Vennema. We hebben een van de modernste praktijken voor voetgerelateerde zorg in noord Nederland en er is veel geïnvesteerd in gemak voor onze patiënten.

We werken met de nieuwste apparatuur om het lopen in kaart te brengen. Zo maken we highspeed videoanalyses en gebruiken we speciale drukmeetapparatuur om het looppatroon in kaart te brengen. Er wordt bij het aanmeten van steunzolen gebruik gemaakt van een digitale scanner en 3D printer. Door het gebruikmaken van 3D printen werken we duurzaam omdat er niet of nauwelijks afval bij het vervaardigen van zolen ontstaat. Ook het maken van een echo behoort tot de mogelijkheden bij ons op de praktijk. Zo kunnen we uw klacht nog beter diagnostisch beoordelen.



Om het voorjaar en de zomer goed door te komen levert Wassink voetexperts 'Fits footwear'. Dit zijn slippers of sandalen op maat waarin uw steunzool verwerkt is. De nieuwe collectie 2023 staat inmiddels online op: www.fitsfootware.nl.

Wanneer u meer wilt weten over slippers op maat of heeft u voetgerelateerde klachten, dan kunt u contact met ons opnemen voor het maken van een afspraak.

Wassink voetexperts
Tel: 050 5013016
www.wassinkvoetexperts.nl



PROEF NU
EENMALIG
GRATIS



Van Smaak bezorgt uw maaltijd aan huis

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

AAN TAFEL
MET VAN
SMAAK

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



Dingen die je kunt doen als je ouder wordt

Vindt u ook niet dat de tijden zo veranderd zijn de afgelopen twintig jaar. Er zijn computers gekomen en mobieltjes. De banken zijn uit het straatbeeld verdwenen en kopen doen we vaak online. Het gevolg daarvan is dat we ons maar moeten blijven aanpassen en dat doet in ieder geval mij soms verlangen naar hoe de wereld er nog niet zo lang geleden uit zag.

Bij toeval ontdekte ik de bak met oude dvd's in een tweedehands winkel. Namen van films die ik vroeger juist zo heel spannend vond, zoals Star Trek de X-files en anderen trof ik daar weer aan. Ik ging verder zoeken en vond The Wiz, een musical met Diana Ross en Michael Jackson, en Monty Python's "The meaning of life". In plaats van naar weer een praatprogramma op de tv keek ik nu naar deze oude dvd's. Beelden van de wereld zoals ik die kende werden weer zichtbaar. Er waren weer telefoons, de telefoon gaat gewoon over, en in misdaadfilms kon er nog gewoon een bank worden overvallen waarna het verhaal zich verder kan ontwikkelen. Het leuke van het zoeken naar die oude dvd's is dat het bijna niets kost. Ik heb ze al gekocht voor vijftig cent, maar meer dan twee euro vijftig voor "Wie betaalt de veerman" een bekende serie uit 1978 heb ik niet betaald. Voor die prijs haal je vaak nog geen biertje uit de koelkast. En dat voor een avond vol nostalgie.

Het zal duidelijk zijn dat ik duiken in ons eigen verleden ieder die al wat ouder is en zich die beelden nog herinnert, van harte kan aanbevelen.



Kleine kinderen, grote zorgen...

Elize



Ik zeg wel eens, het is een zegen en een vloek tegelijk: "doktermama" zijn als je eigen kind ziek is.

Een zegen omdat het handig is zelf - ook al is het midden in de nacht - in de oren van mijn zieke kind te kunnen kijken om een middenoorontsteking als oorzaak van de koorts te constateren.

Een vloek wat betreft de zorgen die je soms kunt hebben. Want ook ik ben in mijn werk zeldzame complicaties met soms fatale afloop tegen gekomen.

Nog lastiger wordt het als de omgeving goedbedoeld zijn zorgen uit. Dan is er ondanks jarenlange ervaring toch ineens die twijfel: heb ik het goed ingeschat? Ik zal toch niet die huis-

arts zijn die iets ernstigs bij haar eigen kind over het hoofd ziet?

Dus toen laatst mijn zoon anders ziek was dan anders wilde ik voor de zekerheid onze NHG standaard (huisartsen-richtlijnen) erop naslaan. Bij het zoeken op internet kwam ik ook ongewild vreselijke verhalen tegen over zeldzame complicaties. Tip: raadpleeg dokter Google nooit voor het slapen gaan, dit is een gegarandeerd recept voor een onrustige nacht. Gelukkig knapte mijn zoon uiteindelijk weer goed op en kon ik de zorgen weer achter me laten.

Ik was mij daarna in het werk weer extra bewust van de verantwoordelijkheid die we dragen als (huis)arts en hoe mooi het is als mensen zichzelf en/of hun kinderen aan onze zorg toevertrouwen. Zonder dat vertrouwen kunnen wij ons werk niet ten volle doen, immers we krijgen dan niet alle informatie die we nodig hebben om een goede inschatting te maken.

Met dat vertrouwen bent u van harte welkom op het spreekuur. Mocht u een keer twijfelen of u wel of niet naar de dokter moet? Kijk dan eens op www.thuisarts.nl, hier is veel betrouwbare informatie over ziektebeelden te vinden en levert waarschijnlijk minder bezorgdheid op dan dokter Google.

In de Vegro zorgwinkel aan de Samuel Leviestraat in Leek kunt u terecht voor het lenen, huren of kopen van hulpmiddelen. De zorgwinkel biedt een ruim assortiment aan o.a. rolstoelen, lichtgewicht rollators, badkamerhulpmiddelen, seniortelefoons en alarmsystemen.



In gesprek met de klant

Melvin Stelwagen filiaal-leider bij Vegro Leek: "Als iemand bij ons in de winkel komt gaan we altijd eerst het klantgesprek aan om te achterhalen waarom iemand overweegt een hulpmiddel aan te schaffen en geven advies. Een wandelstok kan van pas komen, maar als iemand last heeft van zijn evenwicht of zich onzeker voelt tijdens het lopen is een rollator vaak

meer geschikt. Wanneer iemand tijdelijk niet in staat is om staand te douchen of om 's nachts naar het toilet te gaan, wijzen wij op de mogelijkheid om gratis een douchestoel of een toiletstoel te lenen vanuit de zorgverzekering. Vanuit onze winkel kunnen wij alle uitleenartikelen binnen 24 uur gratis thuis laten bezorgen."

Gezonde levensstijl

Tijdens de gesprekken in de winkel komt vaak het thema 'gezonde levensstijl' naar voren. Melvin: "Ook als je ouder wordt, is het belangrijk om voldoende in beweging te blijven. Bewegingstrainers, zoals hometrainers of een fietstrainer voor onder het bureau, zijn dan een uitkomst."



Voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen

Hoe meet je je gezondheid?

Vegro heeft een groot aanbod aan meetapparatuur waarmee je meer inzicht krijgt in je gezondheid. Denk daarbij aan bloeddrukmeters, glucosemeters of saturatiemeters. Zo heb je zelf grip op je gezondheid en kun je ingrijpen of bijsturen wanneer dat nodig blijkt.

Voordeel voor leden van TSN-ledenservice

Op vertoon van de ledenpas van TSN-ledenservice krijgt u **10% korting** op het gehele assortiment in de Vegro zorgwinkel.

Samen zorgen we ervoor

Buurtsportcoach Sociaal Werk De Schans

Artikel MBVO

Laureen Afman

Elke dinsdagochtend is er een **Meer Bewegen Voor Ouderen-groep (MBVO)** in de Schutse. Het doel van deze groep is om op een laagdrempelige manier in beweging te blijven met elkaar. Trainer **Marc Wiendels** is elke dinsdag aanwezig om deze groep te begeleiden. Marc vertelt dat hij de groep als een gezellig ochtendje uit ziet. Elkaar ontmoeten, maar ook het idee dat een ieder die aanwezig is met een voldaan gevoel weer naar huis gaat. De doelstelling is om binnen een les het hele lichaam te trainen. Alle spieren komen hierbij aan bod. De lessen worden gegeven op basis van ondersteunende muziek. Het lichaam wordt uitgedaagd en iedereen beweegt binnen zijn/haar mogelijkheden. De les wordt vaak afgesloten met hersengym en stretchen, zodat het lichaam weer een beetje tot rust kan komen voordat iedereen naar huis gaat.

Deelnemster Greetje vertelt dat het haar helpt om haar energie op peil te houden. Ze is blij met trainer Marc, omdat hij de trainingen erg leuk inricht. Alle spieren worden bij langs gegaan en er worden spelletjes gedaan voor de geest. Het is een fijne groep met allemaal hetzelfde doel. De groep denkt om elkaar en is erg behulpzaam.

Zou u graag eens kennismaken met deze beweeggroep? Neem dan contact op met buurtsportcoach Laureen Afman (l.afman@sociaalwerkdeschans.nl/06 – 511 299 84).

De eerste groep start van 9.30 uur tot 10.15 uur. De tweede groep start om 10.30 uur tot 11.15 uur. In de eerste groep is nog ruimte om aan te sluiten. De tweede groep zit momenteel vol, daarvoor is een wachtlijst.

De kosten voor deze lessen zijn €3,- per les.

Hest sums van die boerenknechten die hemmen niks te veul onner de pet.



Moar ze kennen wel hard waarken. De boer is meestal wel loos, moar de knecht niet altied, want voak kon hij niet lezen en schrijven, moar hij luusterde altied wel goed noar wat de boer hem te vertellen har en hem opdroeg.

Op n dag kwam de boer noar hem toe met n kraant onner de arm.

"Moest es heuren", zee der, "hier stijjt n advertensie ien e kraant dat een man ien Kommerziel een hond ien huus het die proaten ken."

Nou dat was wel heul biezunner. De boer wol ok wel eens wieten wat Hektor, zien hond, veur gedachtengoed har.

Toen zee de boer tegen zien knecht "Zolstoe doar wel eem hen goan willen? t Kost geloof ik n tientje. Kiek, hier hest n tientje. Moest moar eem doen. k Ben benijd hoe dat t afloopt. Kommerziel is niet zo ver vot, dus kinst het lopend wel doen."

En zo vertrok de knecht met hond richting Kommerziel.

Onderwegens ging er eem aan bij n café om wat te drinken, want hij har wel dörst kregen van zo'n enne lopen. Hij nam n potje bier en n borreltje, en nog één en nog één en dat was

De proatende hond

allemoal wel lekker, moar op t lest had der zien heule tien gulden der deur jagt.

Wat heb ik nou omaans, docht de knecht. Hoe moet ik straks de boer vertellen dat ik zien tien gulden verzopen heb? Wat moet ik doen? Hij wer der benauwd van. 't Zwit brak em uut. Hij har nog gien idee hoe hij zich hier weer uut lullen mos.

Hij verliet de kroeg en trof buten n zigeuner met n handkar. Hij komt met em an e proat en vertelt hem het hiele verhaal. Dat Hektor zo'n beste hond is, dat hij wel gek wezen zol as der die niet kopen zol. Veur n tientje wadder van hem en de zigeuner trapte der ien. De knecht verkocht de hond veur n tientje aan die zigeuner. Toen had er nog altied zien tientje.

"Wat moet ik nou tegen de boer zeggen", docht er as ik weer thuis kom.

Hij liep stevig deur en kwam 's oavends weer bij de boerderij aan.

De boer kwam op m oaf want die had hem al aan zien kommen.

"En", zee de boer, "hoe is t oaflopen?" "Nou", zee de knecht, "t was n heule put waark. Ik heb der al met al meer dan twee doagen over doen."

"Ja", zee de boer, "doe wast wel lang vot."

"Ja", zee de knecht, "t Viel niet met. De man is uren met de hond bezig west en uiteindelek kreeg er em aan de proat. En wat die hond toen allemoal zee? Dat willen joe niet wieten. t Ging veural over joe! Hektor vertelde mij dat joe n beetje hadden leggen te rommelen met de boerenmeid en die zee, dat als ze weer komt, ze dat tegen joen vrouw zeggen zol." De vrouw zol dan wel zeggen: "Wat hestoe nou om aans had?" "Ja boer, ik kom altied veur joe op. Joe bennen altied goed veur mie en ja, dan moet ik joe ok redden. Dus toen heb ik de hond moar verzopen." "Goh", zee de boer, "doar hestoe goed aan doen om die hond te verzuipen. Hier hestoe n tientje veur de moeite!"

Schutse activiteiten

EXTRA MEDEDELINGEN

Spaanse les, misschien nog weer een voortzetting. Wel melden bij De Schutse of mailen.

Darten kan er in De Schutse.

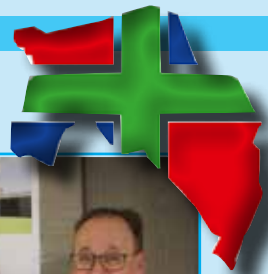
Woensdagmiddag **sjoelen**.

Tijd en data worden nog overlegd. Opgaaf bij de Schutse.

GEZOCHT: Wie kan/ wil in De Schutse **Engelse les** geven?

Vakantie: waarschijnlijk alleen op de ochtenden en niet alle dagen.

Opgaaf bij De Schutsebeheerder Minke Huberts:
Tel. 06 - 55376570 of mailen m.huberts@beheerwelzijn.nl



Als je rijdt of wandelt richting het dorp dan zie je bij St. Vredewold enorm veel bouwactiviteiten. Dat wekt als redacteur van de Bijblijver veel nieuwsgierigheid op. Dan moet je toch even naar binnenlopen en even vragen, 'wat zijn jullie hier allemaal aan het veranderen'. De heren Lars Hamelink manager bedrijfsvoering en Eddy Delies projectleider nieuwbouw/renovatie willen met trots de veranderingen met ons delen.



Vredewold is bezig met de transitie van verzorgingshuis naar verpleeghuis, dit zal in de komende jaren voltooid gaan worden. De "uitdaging" zit er in om een bestaand verzorgingshuis, zodanig te optimaliseren dat zij verpleegzorg kunnen leveren met de beschikbare middelen, maar ook betreft de toekomst in het kader van duurzaamheid. Er worden vele plannen, berekeningen, tekeningen, vergaderingen belegd om van Vredewold een verpleeghuis te creëren voor hun cliënten. Het gebouw moet van alles voorzien worden wat nodig is voor de zorg en de cliënten. Vredewold wil hun cliënten een fijne oude dag garanderen zodat ouderen die dit nodig hebben nog van hun laatste levensjaren kunnen genieten en goed verzorgd worden.

De belangen van de cliënten worden mede behartigd door de cliëntenraad. De voorzitter van de cliëntenraad heeft zitting in de interne werkgroep bouw.

De interne werkgroep bouw (een twaalftal medewerkers en afgevaardigden van de ondernemingsraad en cliëntenraad) vergadert regelmatig en denkt mee, geeft aan en geeft mede richting hoe ze in en na de renovatie een goede zorgverlening kunnen geven alsmede een goede logistiek kunnen garanderen.

De bouw wordt in 3 fases uitgevoerd, fase 1 is nu in volle gang.

Wat gebeurt er op dit moment:

De voormalige keuken, waar vroeger ook tafeltje-dek-je werd bereid, én de wasserij/linnenkamer zijn inmiddels gesloopt en vervangen door een nieuwe indeling. In deze ruimtes worden twee pg-dagopvang huiskamers gehuisvest, die nu in de van Panhuyschool zijn gevestigd, alsmede een facilitair centrum bestaande uit een kleine satellietkeuken, afwaskeuken, koelvriescel, magazijn, wasserij/linnenkamer, kantoor en werkplaats Technische Dienst (TD). De voormalige werkplaats, magazijn en garageboxen van de TD worden gestript. Hier worden 5 kantoren en een vergaderruimte gemaakt om o.a. de medewerkers die nu in de van Panhuyschool gehuisvest zijn plaats te bieden.



Wat is er allemaal gebeurd de afgelopen 2 maanden?

- Nieuwe achtergevel, binnenwanden en kozijnen zijn geplaatst
- Stukadoor is gedeeltelijk klaar, kabelgoten zijn geplaatst
- Leidingen zijn aangelegd en er is een inventarisatie gemaakt welke spullen allemaal mee moeten verhuizen uit de van Panhuyschool. De wasserij blijft zolang mogelijk doordraaien. Planning is nu dat deze verhuist op 24 april naar het nieuwe onderkomen, zo ook de linnenkamer.



De verhuizing van de pg-dagopvang is gepland op 5, 6, en 7 juni zij gaan dan van de van Panhuyschool naar de nieuwe ruimten binnen Vredewold.

Er komt een 3e pg-dagopvang huiskamer in het voormalige Berkenbos, deze ruimte wordt gedeeltelijk gerenoveerd.

De recreatiezaal wordt opgedeeld in tweeën, een huiskamer en activiteitenruimte. Deze ruimten zijn voor de bouwvakvakantie, 14 juli klaar.



In de volgende Bijblijer kunnen wij u het resultaat van de 1e fase laten zien en vertellen de heren Eddy en Lars ons wat in fase 2 van de verbouwing op stapel staat.

Als alles klaar is dan zijn we inmiddels vele Bijblijvers verder. Wij zullen u als lezer in de komende Bijblijvers op de hoogte houden van deze mooie instelling zo dichtbij huis.

Donna

De Dam 24 Leek

Comfortabele Dames Mode

ook het adres voor

Nacht
mode

&

Onder
goed

open

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

Er is ook een achteringang bij het parkeerterrein

De Dam 24, 9351 AM Leek

☎ 0594-769054

E-Mail: donnaleek@hotmail.nl



“Door mijn rollator heb ik mijn bewegingsvrijheid terug!”



Voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen

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

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

Waar kun je ons vinden?

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

Telefoon: 0900 - 288 77 66

Openingstijden

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

Samen zorgen we ervoor

 **Ridder**
Tandprothetische Praktijk

KUNSTGEBIT - KLIKGEBIT



UW SPECIALIST VOOR GEBITSPROTHESES

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

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

Beste mensen,

Zoals u waarschijnlijk gehoord heeft ging het niet allemaal even soepel met de machtigingscodes en dat kwam door het volgende. Heel veel mensen hebben bij de belastingdienst aangegeven dat ik of een van mijn andere collega's het voor hen in zal vullen. Helaas moeten we daarvan af want als men dat doet zit men aan ons vast en kan geen van de collega's het invullen. Stel dat de persoon ziek is of op de afgesproken dag en tijd, iets vervelender, enkele dagen in het ziekenhuis moet verblijven. (Wij zijn tenslotte ook maar een mensen) dan kan uw aangifte dus niet ingevuld worden.

Om dat te voorkomen is er besloten dat iedereen elk jaar een machtigingscode moet aanvragen op het volgende nummer; 088 123 6555 en u moet dan zeggen,

DAT IEMAND ANDERS HET VOOR U INVULT. DUS GEEN NAAM NOEMEN WANT ANDERS ZIT U AAN DIE PERSOON VAST EN DAT MOETEN WE VOORKOMEN.

De code aanvragen voor zowel de inkomstenbelasting als voor de toeslagen.

Heeft u een partner dan moet ook die een code aanvragen. U moet uw BSN erbij houden en dan krijgt u rond de vier dagen de code thuisgestuurd. Die neemt u mee als u bij ons komt en wordt u door een van ons geholpen.

Kees Lakerveld, coördinator.

Belastingdienst

Buurtsportcoach Sociaal Werk De Schans

Laureen Afman

Bij Sociaal Werk De Schans is de buurtsportcoach werkzaam. Toch is het vaak nog onbekend wat de buurtsportcoach voor u kan betekenen. Graag licht ik dit toe, zodat we elkaar wellicht makkelijker kunnen vinden.

Ik ben werkzaam als buurtcoach in de voormalige gemeente Leek. Denk hierbij aan Leek, Tolbert, Oostwold, Zevenhuizen, Enumatil, Lettelbert en Midwolde. Samen met nog 3 andere buurtsportcoaches werk ik in een team waarbij wij de gemeente Westerkwartier bedienen. Mijn collega's zijn actief in de andere gebieden (Grootegast, Zuidhorn en Marum). Als buurtsportcoach bedien ik alle inwoners van mijn gebied. Dit is voor jong en oud. Zo stuur ik de Meer Bewegen Voor Ouderen groepen in de Schutse aan, sta ik in contact met sportverenigingen, wandel ik met individuen om in beweging te blijven, organiseer ik momenten waarbij mensen elkaar kunnen ontmoeten (denk aan een scootmobielclub, fietslessen voor de e-bike en de Vitaliteitweek in Leek) en nog veel meer. Wanneer u behoefte heeft aan iemand die met u meekijkt voor een geschikte beweegactiviteit of simpelweg weer in de benen wil komen om te wandelen, bent u bij mij aan het juiste adres.



Graag kom ik eens met u in contact!

U kunt mij berichten via: l.afman@sociaalwerkdeschans.nl of bellen via: 06 – 511 299 84.

Voor wekelijkse en regelmatig terugkerende Schutse-activiteiten (zie pagina 16)
Wijzigingen, afgelastingen en/ of fouten vallen buiten de verantwoordelijkheid van de redactie.

Mei	deel	datum	activiteit	tijd	pag.
ma. t/m aug.			Expositie Reina Smallenbroek tot augustus - De Schutse Leek	zie openingstijden	17
woensdag		3	* Openluchtvoorstelling'16' - Trimunt		
donderdag	middag	4	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
zaterdag		6	* Marumer voorjaarsmarkt		
zaterdag		6	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
dinsdag	avond	9	Alzheimer Café: Grijskerk	19.00 - 21.00	18
woensdag	middag	10	Lezing leven met Autisme	13.00 - 15.00	27
donderdag	middag	11	Lezing leven met Autisme	13.00 - 15.00	27
vrijdag	middag	12	Lezing leven met Autisme	13.00 - 15.00	27
			15 tot 24 mei Expositie Beeldig Autist		27
zaterdag		13	* Nienoord Truckrun - Niebert 'In de Klaver'		
zaterdag		13	* Zeuv'mhuuster Dorpsfeest - Zevenhuizen 'MC De Molenstreek'		
woensdag	middag	17	Repaircafé	13.30 -16.00	16
donderdag		18	* Tuigpaarden Concours - Grootegast 'Notoaristuum'		
donderdag	middag	18	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
woensdag	middag	24	Oogcafé	13.30 - 16.30	16
woensdag	middag	24	* Syrische maaltijd - Zuidhorn 'Pand 10a'	18.00	
donderdag	middag	25	Bingo	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	25	Vrije Klaverjasavond	19:00 - ----	16
vrijdag		26	* Pinksterkermis - Leek		
dinsdag		30	* Shantykoor Tolbert - Niebert 'Museum 't Steenhuus', 't Pad 15a		
Juni					
donderdag	middag	1	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
donderdag	middag	1	* Ontdek het geheim van Aduard - Aduard		
vrijdag		2	* Chez Michel Servicegoed van verschillende merken - Zuidhorn, Van Houtenstraat 5	10.00 - 16.00	
zaterdag		3	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
dinsdag	ochtend	6	Seniorweb: inloopochtend <i>vakantie juli en augustus</i>	10:00 - 12:00	12
donderdag		8	* Openluchtspelen Spek om spinnen - Nuis 'Coendersborg'		
vrijdag		9	* Mannenkoor Westerlauwers - Zuidhorn 'Zonnehuis'	19.30	
dinsdag	avond	13	Alzheimer Café: Leek	19.00 - 21.00	18
donderdag	middag	15	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
woensdag	middag	21	Repaircafé	13.30 -16.00	16
donderdag	middag	22	Bingo <i>vakantie juli en augustus</i>	14:00 - 17:00	16
donderdag	avond	22	Vrije Klaverjasavond <i>vakantie juli en augustus</i>	19:00 - ----	16
woensdag	middag	28	Oogcafé	13.30 - 16.30	16
donderdag	middag	29	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
Juli					
zaterdag		1	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
vrijdag		7	* Vleermuisavond bij Coendersborg - Nuis, Oudeweg 15	20.30 - 00.00	
zaterdag		8	* Bingo muziekver. Concordia - Zevenhuizen, MFC De Molenstreek	19.30	
donderdag	middag	13	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
woensdag	middag	26	Oogcafé	13.30 - 16.30	16
donderdag	middag	27	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
Augustus					
zaterdag		5	* Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', ieder 1e zaterdag v.d. maand		
donderdag	middag	10	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16
zaterdag		12	* Bingo muziekver. Concordia - Zevenhuizen, MFC De Molenstreek	19.30	
woensdag		16	* Jaarmarkt - Zevenhuizen	11.00 - 23.00	
zaterdag		19	* Nostalgische Boerendag - Opende, Camping Jiltdijksheide	19:00	
woensdag	middag	23	Oogcafé	13.30 - 16.30	16
donderdag	middag	24	Knutsel Frutsel	14.00 - 16.30	16

seniorenwegwijzer

Enumatil. Leek. Lettelbert. Oostwold. Tolbert. Zevenhuizen

WAT HEB IK NODIG?

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



• Een seniorenwoning



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

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

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

- Personenalarmering

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

• Opname in zorginstelling

WAAR KAN IK HET VINDEN?

SOCIAAL WERK DE SCHANS

Lindensteinlaan 44, 9351 KG Leek

☎ 0594 - 745620

✉ info@sociaalwerkdeschans.nl

WOLD EN WAARD

Maandag t/m donderdag van 8.00 tot 15.00 uur

Vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur

Lindensteinlaan 75, 9351 KC Leek

☎ 0594 - 512161

🌐 www.woldwaard.nl

INFORMATIELOKET "DE SCHUTSE"

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

Vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

Oldenoert 32, 9351 KP Leek

☎ 0594 - 512334 baliedames@gmail.com

VRIJWILLIGERSHULP "DE HULPKRING"

Voor jong & oud

Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 10.30 uur

Oldenoert 32, 9351 KP Leek

☎ 06 - 30858525

🌐 www.hulpkring.nl

ZORGCENTRUM VREDEWOLD

Pulvertorenstraat 1, 9351 BP Leek

☎ 0594 - 552626

🌐 www.vredewold.nl

ZORGCENTRALE NOORD

☎ 088 - 9800955

TEAM MENS & GEZIN WESTERKWARTIER

Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur

☎ 140594 uitleg

☎ 06 - 55118805

✉ wmo@westerkwartier.nl

CIZ (CENTRUM INDICATIESTELLING ZORG)

☎ 088 - 7891000

✉ info@sociaalwerkdeschans.nl

🌐 www.ciz.nl

Ook via team Mens & gezin gemeente

Westerkwartier of Sociaal Werk "De Schans"



Wold & Waard verhuurt sociale huurwoningen in het Westerkwartier



Kleiner wonen of naar een seniorenwoning?

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



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

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



**wold &
waard**

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

