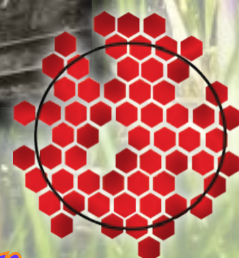


De Bijblijver

23e jaargang 2025 nr. 1
januari - februari - maart - april
WINTER - LENTE



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



De BijBlijver:

Het blad dat senioren
op de hoogte houdt

Eindredactie:

Joop de Goede
redactiedebijblijver@gmail.com

Redactie:

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

Corrector:

Ettie de Goede

Vormgeving/ Layout:

Grace Persijn
vormgevingdebijblijver
@gmail.com

Advertenties en contact:

Opgave
redactiedebijblijver@
gmail.com

Uitgever:

De Hulpkring Leek
Oplage 3.250 exemplaren

Verspreiding:

Meindert Sijbesma

Redactieadres:

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

IBAN De Bijblijver:

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

Gastschrijvers:

Hans v.d. Zwaag
Minke Huberts
Krabbel
Kees Lakerveld
Laureen Afman
Elize
Jaqueline Kuipers
Hennie v.d. Laan
Hielke Hut
Erika Wassink
Idse v.d. Donk
Bep Krijgsman

Met dank aan onze donateurs

Uitvaartzorg Westerkwartier

Bent u al lid?

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

Kosten lidmaatschap?

Een inschrijving kost eenmalig € 17,50 per persoon.
U bent daarna geen jaarlijkse contributie meer verschuldigd.
Het lidmaatschap is ongeacht leeftijd en gezondheid!

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

Wij zijn dag en nacht bereikbaar op het nummer:

0594 - 517151

Deadlines De BijBlijver 2025-I

- Advertenties en contact: **12 februari**
- Inleveren kopij gastschrijvers en oplossing puzzel: **12 februari**
- Inleveren kopij redactie, wijzigingen Schutse Activiteiten: **12 maart**

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

Uitgave: mei 2025

Donaties: NL02 RABO 0357 3095 10
t.n.v. Stichting Alg. Vrijw. De Hulpkring of in een enveloppe
inleveren bij de balie van de Schutse.

INHOUD

Winter - Lente 2025
23e jaargang nr. 1
januari - februari - maart - april

- 5 Voorwoord hoofdredacteur - De Schutsebeheerder
- 6 Deur tot deur vervoersmogelijkheden
- 7 Kringloopwinkel Westerkwartier
- 8 Verklaring van erfrecht
- 9 Kijk op de wereld van nu - Gedicht 'KERK'
- 11 Motten, mieren, luizen en andere onwelkome 'vrienden'
- 12 Seniorweb Westerkwartier
- 13 't Kon hier wel spoken - Onze ambassadeur uit Oostwold
- 14 Voetklachten die verband kunnen houden met de ouderdom - Verhuisplannen?
- 15 Puzzel - Recept - Hartelijk dank gullegevers
- 16 Schutse-activiteiten
- 17 Kaartclub Schoppenboer/ De Schakel - Uitgelicht...balie De Schutse
- 18 Dementievriendelijk Westerkwartier/ Alzheimer Café
- 19 DVW zoekt versterking - Vredewold biedt extra zorg met inzet van Qwiek-Up en DagTV
- 20 Bewegingsactiviteiten
- 21 Samen op de fiets
- 22 De vrijwilligers van de Hulpkring....
- 23 Het WK-register
- 24 Ondergronds door Leek
- 25 Het Legiomuseum, het Victory museum en het Drukkerij museum - IJs en wederdienende
- 26 Geldzorgen? Je bent niet de enige
- 27 Ofscheid van t gemeentehuis ien Leek
- 29 Tjerk Bekius
- 31 Een pijnlijk versleten knie, wat nu? - Knutsel Frutsel 5-jarig bestaan
- 32 Medicijnvergeetachtigheid: Hoe herinner je jezelf om op tijd je medicijn in te nemen?
- 33 Bie Pad - Zoektocht vrijwilligers
- 35 Belastingservice De Schutse - Iedereen vergeet wel eens wat....
- 36 Ruime voorraad scootmobielen - 80 jaar vrijheid
- 37 Activiteitenkalender
- 38 Dementie-wegwijzer
- 39 Seniorenwijzer



BIKE Totaal WAGENAAR

Meer dan **1000m²**
fietsplezier.

 BIKE Totaal | WAGENAAR

Bosweg 10-13 | 9351 AB Leek | +31 594 519370 | info@biketotaalwagenaar.nl | www.biketotaalwagenaar.nl

UITVAARTVERENIGING 'TOLBERT' e.o.

Wat kunnen wij voor u en uw naasten betekenen?

- Voordelig lidmaatschap/donateur
- Deskundige uitvaartbegeleiding

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

Bezoek eens onze website:
www.uitvaartverenigingtolbert.nl

Voor inlichtingen neemt u contact op via:
tolbert@fedgron.nl
Eventueel via telefoon 0594-514550

COMPUTERHULP KINGMA



Altijd persoonlijk thuis of kantoor
Computerhulp is altijd gericht op uw wensen en uw situatie.

Eenvoudige oplossingen
Zodat u er gemakkelijk mee kan werken.

Voor computers, laptops en tablets en telefoons
Reparaties en oplossen storingen thuis of kantoor.

Advies en verkoop
U krijgt gegarandeerd een apparaat dat bij u past.

www.computerhulppingma.nl
info@computerhulppingma.nl
Leek • 06-20746459 • 0594-853113

ADVIES, BEGELEIDING EN REPARATIES AAN HUIS

Dag beste lezer, we zijn al weer een poos bezig om het resultaat dat je nu in handen hebt te verwezenlijken.

De adverteerders en gastschrijvers hebben al een tijdje geleden hun artikelen ingeleverd. Onze correctrice heeft al veel artikelen gecorrigeerd, die daarna goedgekeurd zijn door de schrijvers. Vervolgens gaat onze vormgeefster er mee aan de slag. Volgende week volgen de laatste artikelen van de redacteuren. En let wel, het is nu 7 november en we zitten nog ongeveer 6 weken af van het moment dat we kunnen gaan verspreiden.

Waarom schrijf ik dit? Om te laten zien dat als vrijwilligers een tijdschrift maken, het veel tijd kost, omdat het niet hun eigenlijke werk is en ze het naast ander (vrijwilligers)werk moeten doen en dat heeft zo z'n beperkingen.

Ik wil me ook even tot de nieuwe abonnees richten. Als je je in 2024 opgegeven hebt via de mail of de balie kan het goed zijn dat je wist dat de BijBlijver gratis is. Dat klopt, dat is zo en blijft zo. Er is echter

wel een maar bij: om het blad uit te kunnen blijven brengen, moeten we naast onze adverteerders ook een andere bron van inkomsten hebben. Dat zijn de donateurs. Wij vragen dus aan alle lezers die het kunnen missen jaarlijks een kleine vrijwillige bijdrage (zie IBAN op pagina 2 of via balie Schutse). Zo kunnen we met z'n allen ervoor zorgen dat ook in 2025 de BijBlijver gedrukt kan blijven worden.

Met ingang van deze BijBlijver zijn Klaas en Fokje Heuker gestopt met het bezorgen van de BijBlijvers. We danken hen voor al die jaren trouwe 'dienst'.

Ik sluit af met jullie allemaal, mede namens alle medewerkers, veel leesplezier, fijne kerstdagen en bovenal een gelukkig 2025 te wensen.



DE SCHUTSE BEHEERDER



Het is midden in de winter maar het voorjaar lonkt! Leuk om naar uit te kijken.

We hebben een gezellige drukke periode gehad met de succesvolle, drukbezochte Burendag zoals u in de bladen kon lezen, een swingende Pubquiz, de Tweedekans Kledingbeurs en elke eerste woensdag van de maand de heerlijke lunch waarvoor u zich bij de Schutse per telefoon of aan de balie kunt opgeven. De Kerstperiode is altijd een erg sfeervolle tijd. Daarnaast blijven de Bingo, Rummikub en alle andere gebruikers veel prettige drukte geven. Onze ruimtes worden veel geboekt voor vergaderingen, workshops etc. Sprankelend is Petje Af met de jongeren. Zij doen van allerlei leuke leerzame dingen met als doel om perspectief te bieden. Kijkt u voor alle activiteiten in De Bijblijver.

Op dit moment is er regelmatig iemand aan- of we De Schutse nog leuker, mooier en beter ben inmiddels ook een FaceBook pagina. Neem

Uw activiteitscentrum bruist als nooit tevoren iets nieuws in petto!

Minke Huberts Beheerder Schutse
Tel 06 55376570 (bereikbaar ma t/m do van 8-13 uur) of 0594 512334



wezig om eens te kijken kunnen maken. We hebben maar eens een kijkje!






en we hebben altijd weer



Deur-tot-deur

vervoersmogelijkheden

VOOR WIE
WAAR
AFSTAND
KOSTEN

| Hulpkring | Ouderen- vervoer | WMO vervoer | Valys | Zittend zie- kenvervoer | Hub Taxi |
|---|---|---|---|---|--|
| Voor alle inwoners wonend in het gebied Leek | Ouderen en minder validen wonend in het gebied Leek met aangepaste rolstoelbussen. | Geïndiceerd vervoer voor alle inwoners met mobiliteitsbeperking. | Voor alle inwoners die in het bezit zijn van een vervoersvoorziening van de gemeente. | Personen die nierdialyse, chemo en/of radiotherapie ondergaan, visueel gehandicapt zijn of permanent gebruik maken van een rolstoel | Voor alle inwoners die tussen 6:00 en 1:00 uur van huis naar een bushalte of treinstation of van deur tot deur willen worden vervoerd. |
| Maandag t/m vrijdag van 9:00-10:30 uur. 06-3085852 | Maandag t/m vrijdag. 0594-512334 | Via de gemeente Westerkwartier. 140594 | Aaanvraagformulier op www.valys.nl 0900-9630 | Via de zorgverzekeraar | Taxi Nuis 0800-1422 |
| Onbeperkt | M.u.v. rolstoelvervoer naar ziekenhuizen in een straal van 15 km rond de Schutse | Maximaal 25 km. | Voor ritten die verder dan 25 km WMO vervoer liggen. | Maximaal 200 km enkele reis. | Maximaal 20 km |
| Vaste tarieven op basis van €0,30/km + parkeerkosten | Vervoer via 10 strippenkaart van €20,- | Instaptarief: €1,08 en €0.188/km medereizigerstarief: €0.50/km | €0,268/km voor een standaardbudget van 700 km. | Eigen bijdrage per jaar €118,- | Deur naar Hub: €1,62 instaptarief en €0,28/km Deur tot deur: €5,42 instaptarief en €0,94/km. |
|  |  |  |  | |  |

WILT U MEER INFORMATIE over deze en andere vervoersmogelijkheden of HULP BIJ HET AANVRAGEN? Informatieloket "de Schutse", Oldenoert 32, Leek ☎0594-512334

Taxi nodig? BOBLEEK 06-31516500



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



Kringloopwinkel Westerkwartier



Wat is er mooier dan 'efkes snuustern', kijken of er iets moois te scoren is. Dat kan in de kringloopwinkel Westerkwartier aan de Oldebertweg in Tolbert. In 2023 waren er ruim 100.000 bezoekers, waarvan 44.000 ook echt iets kochten. Om te weten hoe het er in de praktijk aan toe gaat had ik een gesprek met de leiding van de kringloopwinkel, Cor Kazemier.

Het eerste wat hij me duidelijk maakte was dat de doelstelling van de kringloopwinkel is om mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt aan werk en ervaring te helpen. Het doel is niet is om winst te maken. Daarom heet de functie van Cor Kazemier ook officieel 'werkcoach Novatec'.

Dat de naam Novatec opduikt is geen toeval, want de kringloopwinkel is een van de poten van dit gemeentelijk ontwikkelbedrijf. Naast de kringloop vallen ook de kwekerij aan de Oosterheerdtstraat in Leek en de locatie Feithweg 4 in Tolbert onder Novatec. Vanuit het laatste pand worden catering-/schoonmaakwerkzaamheden gecoördineerd. Ook is er een spuitertijl gevestigd, alsmede een forse inpakafdeling en een nieuwe techniek afdeling. In totaal werken bij Novatec 450 mensen, waarvan 200 medewerkers zijn gedetacheerd.

Terug naar de kringloopwinkel Westerkwartier. En dan zijn cijfers altijd leuk: jaarlijks worden 150.000 artikelen verkocht. Gemiddeld worden per week 800 kledingstukken verkocht, kleingoed/curiosa tikt de 1.250 stuks per week aan en boeken/platen zitten op 400-500 stuks per week. Deze drie rubrieken zijn ook qua inbreng de belangrijkste. Een bijzondere categorie zijn de weesfietsen, achtergelaten fietsen bij stations, bushaltes en carpoolplekken. Ze leveren Novatec mooi werk op bij het opknappen waarna ze in de kringloopwinkel worden verkocht. De winkel is daarnaast een plek waar batterijen en TL-lampen kunnen worden ingeleverd.

Doordat alle goederen worden gewogen is het voor de kringloopwinkel mogelijk te berekenen wat ze op jaarbasis aan Co2 bespaart: 105 ton Co2 in 2023, echt een topprestatie. Bij inbreng wordt dan ook scherp gelet op de verkoopbaarheid van ingebrachte goederen. De kringloopwinkel wil de hoeveelheid restafval zo beperkt mogelijk houden, want storten kost veel geld.

Als u spullen wilt aanbieden bij de kringloopwinkel is dat erg aardig, maar er gelden zoals gezegd regels. Voordat u naar de kringloopwinkel gaat is het verstandig de website www.kringloopwesterkwartier.nl te raadplegen. Daarop staat precies wat u wel en niet kunt aanbieden. Zo is het bijvoorbeeld niet mogelijk om eiken meubelen, en daarop gelijkend meubilair, aan te bieden. De reden is dat de

vraag daarnaar 0% is. Kijken op de website voorkomt dat u boos wordt bij de innamebalie door een weigering. De medewerkers van de kringloopwinkel zijn er weliswaar in getraind om met boosheid om te gaan, maar leuk is het niet. En dreigen met 'alles of niets' zal u niet helpen, want dan is het antwoord 'niets'.

De kringloop draagt het 100%-kringloopcertificaat, wat betekent dat er aantoonbaar duurzaam wordt gewerkt, dat er rekening wordt gehouden met de medewerkers en dat de reststromen verantwoord worden verwerkt.

Dat de kringloopwinkel zeker in een behoefte voorziet blijkt uit de vele bezoekers.

Misschien was u het wel die 'efkes kwam snuustern'.



MEUBELHUIS ROJA



met sta-op functie



v.a. € 375.-



zithoogte
47/50/52 cm



v.a. € 798.-

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



WELKOM!

BEDDEN - VLOEREN - GORDIJNEN - ZONWERING - KASTEN

KIJK VOOR AL ONZE PRODUCTEN OP WWW.SCHUILING.NL

SCHUILING

WONEN & SLAPEN

LEEK

PEIZE

ZUIDHORN

Verklaring van erfrecht

Als een naaste is overleden vragen sommige instanties (zoals bijvoorbeeld de belastingdienst, verzekeringsmaatschappijen en banken) om een verklaring van erfrecht. Dan hebben zij zekerheid dat u degene bent met wie zij zaken mogen doen. Voor een verklaring van erfrecht moet u naar de notaris. In een verklaring van erfrecht staat wie erfgenamen zijn en wie bevoegd is om namens die erfgenamen de nalatenschap af te wikkelen.

Waarom heb ik een verklaring van erfrecht nodig?

Een verklaring van erfrecht geeft zekerheid over de bevoegdheid om een nalatenschap af te wikkelen. Een bank bijvoorbeeld, wil zeker weten dat ze aan de juiste persoon toegang geven tot de bank- en spaarrekening van de overledene. Wie de juiste persoon is, is niet meteen voor iedereen duidelijk. De notaris onderzoekt wie dat is. Hij heeft de expertise en toegang tot de informatie die nodig is om dat onderzoek te doen. Andere instanties hebben dat niet.

Onderzoek notaris

De notaris kijkt in het Centraal Testamentenregister of er een testament is. Als dat zo is, vraagt hij het op bij de notaris die het bewaart. In het testament staat wie erfgenamen zijn. Dat lijkt eenvoudig, maar dat is het niet altijd. Soms is een testament voor meer dan een uitleg vatbaar. Als er een executeur is benoemd in het testament, dan moet die beslissen of hij de benoeming wil aanvaarden. Als er geen testament is, dan bepaalt de wet wie erfgenamen zijn. De notaris onderzoekt wie dat zijn. Daarvoor raadpleegt de notaris registers. Bij onvolledigheid van die registers

of bij onduidelijkheid benadert hij een of meer gemeentes. Of hij doet onderzoek bij instanties buiten ons land als gaat het om erfgenamen die in het buitenland wonen.

Heeft de notaris in beeld wie de erfgenamen zijn, dan brengt hij ze op de hoogte. De notaris moet de identiteit van de erfgenamen controleren. De erfgenamen moeten een keuze maken over de aanvaarding van de nalatenschap. De notaris legt uit wat de gevolgen zijn. Beneficiaire aanvaarding of verwerping heeft ook gevolgen voor de bevoegdheid om een nalatenschap af te wikkelen. Als erfgenamen geen keuze willen maken, dan kan de afgifte van de verklaring van erfrecht daardoor vertraging oplopen.

Voor verdere informatie en voor verdere vragen, kunt het beste even contact met mijn kantoor 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

Ik kijk naar de wereld van nu en krijg het gevoel dat het einde van de wereld wel eens nabij zou kunnen zijn. Er is sprake van chaos, angst, gebulder, verwarring, vernietiging en dood.... Ik zie de beelden op de televisie, op mijn computer en in de kranten en wordt getuige van die verschrikkingen. Het raakt me en ik raak er zelfs even van in de war. Soms overvalt me de angst en zet ik de televisie uit of vouw mijn krant dicht. Mijn leven loopt door met huishoudelijke klussen en gewone zorgen... En als dat klaar is ga ik rustig slapen.....



Is mijn geest afgestompt door al dit ellendige nieuws? Het raakt me zo bij momenten en even later is het weer weg. Ben ik ongevoelig geworden voor dit grote lijden? Of verdraag ik de onmacht niet meer als ik met de

realiteit geconfronteerd wordt? En knap ik er vervolgens op af? Kan er dan niets gebeuren en moet ik dan helemaal niets doen?

Ik heb geleerd om met Kerstmis mijn geest scherp te houden. "Wees waakzaam" klinkt het in Bijbelse termen. Ontvlucht die realiteit van onze kleine en grote wereld niet en doe wat je kunt om te helpen. In de kerken gaat het om een oproep om veel te bidden voor iedere mens die leeft in zulke zware omstandigheden, te bidden voor de slachtoffers, te bidden om de bekering van het hart van de daders, de oorlogsvoerders, de politici en tenslotte te bidden dat er vrede mag komen. Maar dat mag niet bij bidden alleen blijven. Zou het bij waakzaamheid er niet op aankomen dat je wakker en alert bent, om het goede moment waarop je wel iets kunt doen, te zien en te herkennen en dan tot actie overgaan?

Het gaat ook om wachten, zoals je in een conflict ook vaak moet wachten met reageren tot je voelt dat er een ogenblik van vrede in je hart en je gemoed komt. Ik moet waakzaam zijn om het goede moment te pakken en dan te tonen dat ik mens ben...

KÊRK

Hier stait n vaste börg.
Van aiweghaid het'r wait.

Hai stait zo vast as n hoës.
Fonnement is God zulven
doar ken je zeker van wezen.
Börg is tougeliëks joen zegen.

Wils't zuver waiten?
- zuik schoel en börg bie hom.
Al liekt'r ook oet tied en ôld
het beste nijs is doar noar binnen
vôld.

Den komst met zegen weer ien
boeten
en kwoad komt die nait achterheer.
Elk gait met guie moud
op pad en weg met Laimeneer.

Wim Venema '221231





UW SPECIALIST VOOR GEBITSPROTHESES

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

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

67+
FITNESS

ELKE WERKDAG ONBEPERKT
SPORTEN TUSSEN 10 EN 16 UUR

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

VANAF
€35.00
PER MAAND

€360
PER JAAR

eGYM

EGYM-CIRKEL

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

67+ FITNESS

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

OPGEVEN PROEFLES

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

UW NAAM

UW TELEFOONNUMMER

Knip deze bon uit

FITCLUB
RODENBURG

Rodenburg 2
9351 PV Leek

0594 - 740 842
info@fitclubrodenburg.nl

www.fitclubrodenburg.nl

Schoenmakerij
Wieland

*Voetklachten?
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

Motten, mieren, luizen en andere onwelkome 'vrienden'

Abel ten Have

Op weg naar een cursus in Groningen kwam ik regelmatig langs een bedrijf met de naam Bio-bestrijding. Dat intrigeerde me. Ik kreeg daar beelden bij van rupsen, mijten en andere ongewervelde dieren. Reden voor een afspraak. Ik trof een bedrijf aan dat in 2018 is gestart met de verkoop van roofmijten aan tuinders, maar nu vooral de particuliere markt bedient met natuurlijke vijanden van vele plaaginsecten. Aan die groei heeft de coronatijd stevig bijgedragen. Iedereen ging opeens de tuin in.

Ik heb van alles geleerd over de bestrijding van enge beestjes. Laat ik beginnen met de aaltjes: microscopisch kleine wormpjes die van nature voorkomen in de bodem. Er zijn verschillende types van en ze zijn breed inzetbaar tegen slakken, engerlingen, emelten en mieren. Hoe dat werkt? Bij slakken dringen de aaltjes binnen en besmetten de darmen van de slakken, waarna die dood gaan. Bij mieren gaat het net even anders. Daar worden de larven die in de gangen van de mieren leven geparasiteerd en worden de volwassen mieren verjaagd. In alle gevallen leven de aaltjes in een zakje met poeder dat wordt opgelost in water, waarna de oplossing over het probleem wordt gespreid.



Figuur 1: Aaltjes



Figuur 2: Buxusrups

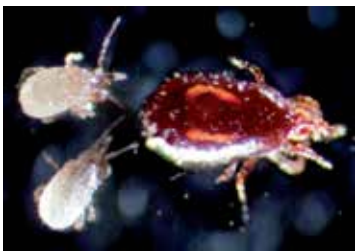
Een heel bekende plaag is de groene buxusrups. Deze eet buxushagen helemaal kaal. Biologische bestrijding is wel mogelijk, maar niet als de buxus al is aangetast. Dan werkt het beschikbare middel (een mengsel van 2 soorten aaltjes) niet. Ook hier wordt het middel opgelost in water en vervolgens op de buxus gespoten. Want de buxusrups zit boven de grond en de aaltjes zitten alleen maar in de grond. Met spuiten lukt de preventieve bescherming tegen de buxusrups toch.

Een andere categorie zijn motten. Die zijn weer onder te verdelen in kledingmotten en voedselmotten. En elke soort mot moet je lokken met z'n eigen kleefstrip, voorzien van de eigen lokstof. Als er motten blijven kleven op de strip weet je dat er motten zijn. Als ze eitjes hebben gelegd in kleding of voedsel dan treedt de 2e methode aan: er worden sluipwespen (0,5 mm groot) op de motteneitjes losgelaten. De wespen leggen er hun eigen eitjes in en gebruiken het als voedsel. Sluipwespen zijn om te overleven dus afhankelijk van de motteneitjes. Zijn die eitjes op, dan sterven de sluipwesten vanzelf.



Figuur 3: Kledingmot

Wie hobbykippen houdt kan te maken krijgen met bloedluizen op de kippen. Ook hier is biologische bestrijding mogelijk. Er worden roofmijten op de mest losgelaten, waarin ze zich verstoppen. 's Avonds gaan de mijten dan op zoek naar de bloedluizen om zich vervolgens weer terug te trekken in de mest voor dezelfde cyclus een dag later. Omdat bij legbatterijen de mest elke dag wordt afgevoerd is deze methode daar niet bruikbaar. Vandaar dat pluimveehouders soms grijpen naar Fipronil.



De biologische bestrijding wordt op de particuliere markt nog maar beperkt gebruikt, maar wel in sterk opgaande lijn. Weg van de gifstoffen uit het tuincentrum. In tegenstelling tot chemische bestrijding duurt biologische bestrijding wat langer. Dus moed en geduld zijn bij deze methode zeker nodig.

HARTELIJK DANK GULLE GEVERS!

Een aantal lezers heeft zich onze oproep aangetrokken en gul en soms heel gul gegeven. Het gemiddelde lag ruim boven de € 3.

Dat helpt mee om ons streefbedrag te bereiken.

Dat hebben we nog niet gehaald, maar ik weet zeker dat we op meer mogen rekenen, opdat de Bijblijver mag blijven bestaan.



seniorweb

Westerkwartier

Hulp, uitleg en informatie op digitaal gebied door SeniorWeb Westerkwartier

over SeniorWeb Westerkwartier

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

Maar misschien loopt u soms toch vast.

Of denkt u dat er meer mogelijk zou moeten zijn, maar bent u even kwijt hoe dat ging. Dan kunt u bij ons terecht om weer verder op weg te worden geholpen.

Bij problemen bij u thuis op uw pc, laptop of printer die u zelf niet kunt oplossen kunnen we u vaak helpen. Daarvoor komen we 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

maatwerk Leren aan Huis

We hebben gemerkt dat u bij voorkeur uitleg op maat krijgt over uw apparaat of over een specifieke toepassing. Dus een cursus of workshop toegespitst op uw eigen wensen.

Ook dat kan bij ons: wanneer u ons laat weten wat u wilt leren, doen wij u een passend voorstel. De les(sen) kunnen zo mogelijk ook bij u thuis gegeven worden.

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

elke dinsdag Inloopochtend

Digitaal fit met SeniorWeb



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

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

UITVOERING VAN TONEELSTUK 'T KON HIER WEL SPOKEN'

Abel ten Have

Toneelvereniging Ons Genoegen speelt dit seizoen het toneelstuk: 't Kon hier wel spoken' van Henk Roede.

Baron Van Freutenbeum heeft het familiekaasteel van zijn overleden moeder geërfd. Om het onderhoud te kunnen bekostigen, is hij een hotel in het kasteel begonnen.

Om meer gasten te lokken heeft de baron een advertentie geplaatst waarin staat dat het in het kasteel spookt. Dit schijnt te werken want het hele weekend is nu volgeboekt. Zo komt er onder andere een helderziende en een grote filmster met haar assistente.

Allen hebben er belang bij om een spook te zien, maar of dat nu een goed idee is?

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

- * Vrijdag 28 februari 2025: start om 20:00, zaal open vanaf 19.30 uur.
Verkoop €12,50 via de website. Incl. 1 kop koffie/thee.
- * Zaterdag 1 maart 2025: start om 20:00 uur, zaal open vanaf 19:30 uur.
Verkoop €12,50 via de website. Incl. 1 kop koffie/thee.

Kaartverkoop via de website www.onsgenoegenleek.nl

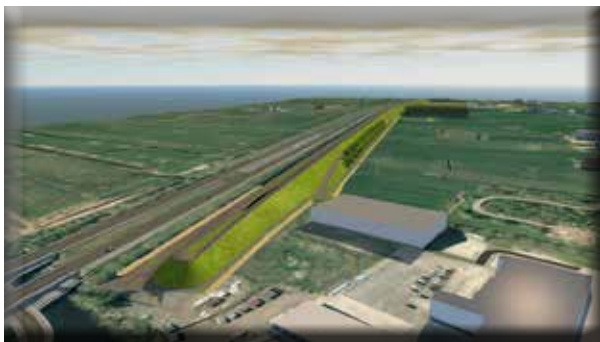
Denkt u eraan, dat u zelf uw eigen vervoer moet regelen?



Onze ambassadeur uit Oostwold

Na 10 jaar is het eindelijk zover. In Oostwold zijn de werkzaamheden voor de Zonnewal begonnen. Een unieke combinatie van geluidswal en zonnepanelen, die bovendien wordt voorzien van fietspad, wandelpad, ruiterspad en ecologisch waardevol natuurgebied.

Deze combinatie bestaat nog nergens in de wereld. Kees Hummelen, één van de initiatiefnemers van Energie Coöperatie Oostwold, licht toe: "In Oostwold hebben we ieder jaar meer geluidshinder van de snelweg A7. De Zonnewal zal deze overlast tegengaan en zal, als hij klaar is, ook meer dan genoeg elektriciteit produceren voor Oostwold en omliggende dorpen."



De wal wordt 10 meter hoog en meer dan 1500 meter lang. "Hierdoor wordt het de krachtigste zonnewal ter wereld, voor zover wij weten," aldus Hummelen. "Het wandel- en fietspad komt op een plateau op 5 meter hoogte, dus heb je ook een geweldig uitzicht over het dorp en de omgeving."

Doordat het een hoge en lange wal is, heeft de ontwikkeling lang geduurd. "Er zijn daardoor heel veel partijen waar we mee te maken hebben, zoals het waterschap, landeigenaren, gemeente, provincie, enzovoorts". Hummelen is vooral erg tevreden over de samenwerking met de gemeente Westerkwartier: "de voormalige gemeente Leek was erg behoudend met dit soort burgerinitiatieven, maar van de gemeente Westerkwartier krijgen we heel veel medewerking."

De bouw van de wal zal naar verwachting ongeveer vijf jaar duren. Daarna worden de zonnepanelen geplaatst. "Maar het dorp zal al veel sneller merken dat het stiller wordt, doordat we van oost naar west bouwen". Hummelen is blij dat de bouw eindelijk is begonnen. "Het is hier al prachtig wonen, maar straks wordt het nóg fijner. We hopen ook dat iedereen in en rond Oostwold lid wordt van onze coöperatie en uiteindelijk financieel meeprofiteert van de stroomopbrengst. Dat kan via www.zonnewal-oostwold.com."

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

Voetklachten die verband kunnen houden met de ouderdom

'Ouderdom komt met gebreken' is een bekend gezegde en in veel gevallen ook beslist waar. Circa 80% van alle mensen van 65 jaar of ouder te kampen heeft met één of meerdere chronische gezondheidsproblemen, waaronder voetklachten. Geen wonder: je voeten hebben je al je hele leven gedragen en dat laat zijn sporen na.

Iemand heeft eens uitgerekend dat een mens in zijn leven ongeveer drie tot vier keer de wereld rondloopt. Geen wonder dat ze gaan protesteren bij het ouder worden! De kans is ook groot dat je in de loop van je volwassen leven zelfs een grotere schoenmaat hebt gekregen. Vooral vrouwen die een zwangerschap hebben doorlopen zullen dat herkennen. Door het extra gewicht en slapper wordende banden kunnen je voeten doorzakken en dus langer en breder worden.

Net als bij de andere botten in je lichaam, zijn ook de botjes en gewrichten in je voet aan slijtage onderhevig. Terwijl elders op je lichaam het vetweefsel vaak juist toeneemt bij het ouder worden, neemt het vetweefsel onder je voet af, waardoor de druk op de bal van je voet en hielen toeneemt.

Ook je schoenen kunnen invloed hebben op hoe je voeten zich in de loop der jaren ontwikkeld hebben. Een schoen met weinig of geen ondersteuning; hierdoor kan de natuurlijke boog uit de voet verdwenen zijn.

Het gevaar bestaat dat door pijn aan voeten minder wordt bewogen. Pijn aan de ouder wordende voet is beslist niet iets waarmee je maar moet leren leven. Een podotherapeut kan met de juiste hulpmiddelen vaak nog veel voor u betekenen en ervoor zorgen dat de pijn draaglijk wordt, vermindert of helemaal verdwijnt.

Wassink voetexperts
Tel: 050 5013016
www.wassinkvoetexperts.nl

Advertorial



VERHUISPLANNEN?



De woningmarkt is in beweging. Een goed advies met betrekking tot verkoop of aankoop is essentieel in deze tijd.

Wij kennen de markt als geen ander en kunnen u dan ook van goed advies voorzien.

Wilt u een woning kopen of verkopen? Neem gerust contact met ons op.

BRUINING EN DE REUS
MAKELAARS
LEEK

leek@bruiningdereus.nl • 0594-554355

Verkoopbegeleiding

Taxaties

Aankoopbegeleiding

Nieuwbouw



WWW.BRUININGDEREUS.NL



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 zijn. 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

09:30 - 12:00 Jeu de Boules | Franse slag weostinga@gmail.com
13:00 - 17:00 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
13:00 - 17:00 Biljarten, competitie Verenigingen

Dinsdag

10:00 - 12:00 Seniorweb Inloopochtend **Zie info op pag.12**
09:00 - 12:00 Vrij biljarten, De Schutse 0594-512334
09:30 - 10:15 Senioren gym "Meer bewegen voor ouderen" Marc Wiendels 06-51129984
13:30 - 16:30 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
13:00 - 16:30 Klaverjassen Verenigingen 2e di. v.d. mnd. E. Eilander 0594-631691
19:00 - 22:00 Alzheimercafé **Zie Regionale krant**

Woensdag

09:00 - 12:00 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
10:00 - 12:00 Inloop Huiskamer Leek voor jong en oud De Schutse 0594-512334
11:30 - 13:30 Gezamenlijke lunch **1e woensdag van de maand**
13:15 - 17:00 Kapster Angelique Huisman 0594-517368 **op afspraak**
13:30 - 16:30 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
14:00 - 16:00 Oogcafé 4e wo. v.d. maand Bert Zwart 06-22244716
13:30 - 16:00 Repaircafé 3e wo. v.d. maand Info De Hulpkring
13:30 - 16:00 Sjoelen 2e wo. v.d. maand De Schutse 0594-512334

Donderdag

09:00 - 12:00 Kapster Angelique Huisman 0594-517368 **op afspraak**
09:00 - 12:00 Biljarten, competitie Verenigingen
13:00 - 16:30 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
13:30 - ----- Bingo 4e donderdag v.d. maand **Zie info op pag.17**
13:30 - 15:30 Rummikub **Zie info pag. 37 in De Schutse**
14:00 - 16:00 Knutsel Frutssel groep 1 en 2; **1x p/2 wk.** mw. Krijgsman, 0594-515327
18:45 - 22:30 Klaverjassen Verenigingen 4e do. v.d. mnd. K. Hekkema 0594-519096

Vrijdag

09:00 - 12:00 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
13:30 - 17:00 Vrij biljarten De Schutse 0594-512334
13.30 - 17.00 Klaverjassen De Schutse 0594-512334

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

* **Diensten- en Activiteitscentrum De Schutse is tijdens de feestdagen en in de vakantie (onder voorbehoud) gesloten.**
Zie ook meldingen bij Dienstencentrum De Schutse, Oldenoert 32, Leek.

OPENINGSTIJDEN 8.30 - 12.00 en 13.00 -17.00 UUR
van maandag t/m vrijdag
Telefoon 0594-512334 (zie ook baliemededelingen)



Kaartclub Schoppenboer/De Schakel

Fiena Bolt



Gezelligheid is in deze tijd een belangrijk gegeven. Onze kaartclub wil iedereen die daar behoefte aan heeft proberen dit te geven in de vorm van gezellig bezig zijn met een kaartje leggen. Vrijdagmiddag is onze vaste klaverjasmiddag in de Schutse, van 13.30 tot 17.00 uur. Er wordt in onderling competitieverband gespeeld. Het aantal leden dat deze middagen bezoekt is rond de 28 personen; de dames hebben een klein beetje de overhand wat het ledenaantal betreft. Eens per jaar in december organiseren wij voor alle leden een gezellige dag. Ons uitgangspunt is om

het jaar af te sluiten op een positieve en gezellige manier. We houden op die dag een korte ledenvergadering, de prijsuitreiking van de competitie vindt plaats, we spelen meerdere klaverjasrondes en eten gezamenlijk heerlijke snert. Altijd een dag om naar uit te kijken.

Ook organiseren wij vrij klaverjassen, deze worden gehouden: 1 keer per maand op dinsdagmiddag en 1 keer per maand op donderdagavond. Onze club is laagdrempelig en ons doel is om ouderen een ontspannen en gezellige klaverjasmiddag of -avond te bezorgen.



Voor meer info bel met de Schutse 0594-512334, of kom op de vrijdagmiddag tijdens het klaverjassen even kijken.

UITGE



...BALIE DE SCHUTSE.....

Krabbel

Kort geleden was Krabbel bij de balie van De Schutse en hoorde daar het volgende van iemand:



'Ik was op bezoek in een verzorgingshuis elders in het land. Wat werken daar lieve mensen en het was er ook gezellig. Bij binnenkomst was er live piano jazzmuziek in de centrale ruimte en de mensen waren er blij aan het meetikken op de maat. Echter op de afdelingen was het toch wel triestig.

Beetje eenzaam gevoel geeft het maar het kan natuurlijk niet anders. Gelukkig mogen mensen een stoel, lamp, klok etc. meenemen waardoor het een beetje thuisgevoel geeft. Het blijkt ook dat veel mensen niets, geen levenstestament, geregeld hebben en dat is niet handig. Kinderen of andere naasten krijgen grote problemen bij het overnemen van de administratieve handelingen. Ook moeten de naasten de oude woonplek opruimen en leeg opleveren. Het is vreselijk veel werk omdat de meeste mensen teveel bewaren. 'Je weet nooit of je het nog eens nodig hebt'

of 'wij hebben de oorlog meegemaakt' hoor je dan. Eigenlijk hebben we allemaal teveel van alles.

Regel je niets en mocht je onbekwaam worden dan worden rekeningen geblokkeerd en kan men geen betalingen doen dus best lastig. Regel het goed met een levenstestament. Het geeft een goed gevoel en jij en je naasten hebben een zorg minder. Gewoon doen, het is nooit te laat'.

Inmiddels hebben Krabbel en partner een levenstestament laten maken en gaan in ieder geval direct opruimen in huis! Fijn dat men bij de balie van De Schutse de tijd neemt om naar mensen te luisteren die eens even hun hart moeten luchten.





ALZHEIMERCAFE WESTERKWARTIER

Het Alzheimer Café Westerkwartier is een gratis 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. Vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar, waarna het programma om 19:30 uur begint. De avond eindigt rond 21.00 uur.

Heeft u vervoer nodig om deze avond te kunnen bijwonen? Neem dan contact op met het informatieloket van 'de Schutse'. Tel. 0594-512334. Het vervoer wordt verzorgd door Stichting Ouderenvervoer Leek.

Zie voor meer informatie www.dementievriendelijkwesterkwartier.nl

Het programma voor de komende maanden is:

14 januari: Film: Human Forever

Voor deze gelegenheid wijken wij uit naar filmhuis Nienoord. Er is een middag- en avondvoorstelling. Vanwege het beperkt aantal plaatsen kan men zich voor een gratis ticket opgeven via de website van Dementievriendelijk Westerkwartier.

In de documentaire Human Forever reist de 25-jarige Teun Toebes naar elf landen om te ontdekken hoe ze daar naar dementie kijken. In al die landen zijn we op zoek gegaan naar

Ouderen vervoer Leek



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

www.ouderenvervoerleek.nl

0594 - 512334



Stichting
Vrienden van het
Ouderenwerk Leek

HELPT INNIATIEVEN OP WEG

www.vriendenvanhetouderenwerk.nl



dementie
vriendelijk
westerkwartier

STAPPEN ZETTEN TEGEN DEMENTIE

www.sdvw.nl

hoe er daar wordt gekeken naar dementie, om uiteindelijk antwoord te kunnen geven op de vraag hoe wijzelf op een andere manier met mensen met dementie kunnen omgaan.'
Toebes maakte Human Forever samen met filmmaker Jonathan de Jong en editor Bastiaan Brand.

11 februari: welke regelgeving is van belang bij dementie

11 maart: dementie op jonge leeftijd

8 april: dementie op toneel met een eenakter en een dialoog

13 mei: vergeten is niet het einde van het bestaan

10 juni: afsluiting van het seizoen met speciale Pub Quiz



DVW zoekt versterking

Wij zoeken:

+2 gespreksleiders die het Alzheimer café kunnen leiden, wat betekent: de avond voorbereiden, de spreker inleiden en eventueel hem of haar vragen stellen.

+3 tafeldames of -heren die met bezoekers aan tafel in gesprek gaan in de pauze of het gesprek begeleiden.

+3 sterke mannen of vrouwen, die 3x per jaar mee helpen de boekenmarkt op te bouwen en af te breken.

Heeft u belangstelling en/of wilt u meer informatie?

Ga dan naar onze website www.dementievriendelijkwesterkwartier en klik op de button 'vrijwilliger worden'.

Direct mailen kan ook: info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl of neem telefonisch contact op. Tel. 06-82789919

Vredewold biedt extra zorg met inzet van Qwiek.up en dagTV

Erika Wassink

Zorginstelling Vredewold is trots en dankbaar om aan te kondigen dat zij, mede dankzij de gulle bijdrage van **Stichting Vrienden van het Ouderenwerk Leek en Stichting Eigen Fondsen**, zowel de Qwiek.up als de dagTV heeft kunnen verwerven. Deze innovatieve hulpmiddelen kunnen aanzienlijk bijdragen aan het welzijn en de kwaliteit van leven van bewoners.

De **Qwiek.up** is een interactief projectiesysteem dat activatie en stimulatie biedt, zoals beelden van natuur en rustgevende muziek. Vooral voor bewoners met dementie of andere cognitieve beperkingen kan de Qwiek.up rust en comfort bieden. Een bijzondere functie van het systeem is dat familieleden en naasten hun eigen foto's, video's en muziek op een USB kunnen plaatsen. Dit persoonlijke element draagt sterk bij aan het welzijn van de bewoners en maakt zorgbeleving unieker en betekenisvoller.



DagTV biedt dagelijks interactieve en op maat gemaakte televisieprogramma's voor ouderen, met een specifieke focus op mensen met dementie. De programma's helpen bewoners om actief en betrokken te blijven bij de leefomgeving door middel van geheugenstimulerende inhoud, muziek en verhalen die gericht zijn op herkenning. Het biedt niet alleen ontspanning, maar ook cognitieve en sociale stimulatie, wat een positieve impact heeft op de algehele gemoedstoestand van de doelgroep.



Zonder bijdragen van bovengenoemde stichtingen zou de aanschaf van deze waardevolle hulpmiddelen niet mogelijk zijn geweest. De inzet van de stichtingen helpt de zorginstelling om innovatieve technologieën te implementeren die een voelbaar verschil maken in het dagelijks welzijn van de bewoners.

Erika Wassink Teamleider Welzijn

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 0594-512334

Jeu de boules De Franse Slag

(Oldenoert 32):

maandag van 09.00 tot 11.30 uur

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

Kosten € 6,00 per maand.

Seniorbowlen

Sportcentrum Leek (Auwemalaan):

donderdag van 14.00 tot 16.00 uur

dinsdag van 10.00 - 12.00 uur

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

Rodenburghal:

OldStars Walking Korfbal voor 55+ met of zonder korfbalervaring

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

Rodenburghal / kunstgrasveld KVV'22 (voorheen KC Rodenburg)

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

OldStars Tafeltennis voor 55+

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

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

Vitaalfit

Wandelfit

maandag en woensdag 10.00 - 10.45 uur

Houding en bewust bewegen

dinsdag 10.00 - 11.00 uur en vrijdag 10.00 - 11.00 uur

Yoga

woensdag 09.00 - 09.45 en 10.00 tot 10.45 uur

vrijdag 19.00 - 19.45 uur

Informatie: www.fitclubrodenburg.nl

Gymnastieklessen Tiga Leek

Oldenoerthal Galm 1:

Aafke Voskes, www.tiga.nl

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

Steps

Gymzaal Nijenoertschool:

woensdag van 18.30 tot 19.30 uur

Informatie: Annemarie Lahuis - Telefoon 06 - 29053313

Leven in beweging - NORDIC WALKING

Nienoord:

dinsdag 09.30 uur

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

Softbal KNIGHTS

Sportpark Rodenburg:

Informatie: Email: secretaris@knightsleek.nl

Blijf in beweging!



- OOSTINDIË** **WALKING FOOTBAL VEV '67**
De Knip:
woensdag van 09.30 - 11.15 uur
Informatie: Jaap Pranger - Telefoon 06 - 41396397
- OOSTWOLD** **Seniorengymnastiek**
De Gaveborg (De Boomgaard 1):
dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur
Informatie: mw. J. de Jager tel. 050-5515212/mw. G. ter Veer tel. 06-20642181
- ZEVENHUIZEN** **55+ Dames Stuitbal en Gymnastiek**
MFC Molenstraat:
woensdag 13.30 - 14.30 uur
Informatie: Jenny van Dijk - Telefoon 06-36037016
- Jeu de boules**
De Goede Worp M.F.C. de Molenstreek:
donderdag vanaf 14.00 uur
Informatie: mw. T. Goris. Telefoon 0594 632327
- BOERAKKER**
Dorpshuis Oomkegast: Gymnastiekvereniging Boerakker e.o.
Stuitbal maandagavond 19:15 - 20:15
Gymnastiek maandagavond 20:15 - 21:15
Informatie: mirjamruesink@gmail.com; tel: 06-29256507



Samen op de fiets

Hielke Hut

Vol goede zin weer gaan fietsen met mister J. Zit zoals altijd al te wachten terwijl ik bijna een half uur van te voren al aanwezig ben. "Hallootjes J. Waar zullen we vandaag eens heen toeren? Oh ja. We zouden altijd nog even bij het Leekstermeer kijken. Vandaag doen?" J: "Ja prima!"

H: "Gaan we doen. Extra kussentje op de zitting, voetjes vast, buikgordel om. Let's go." De bekende spreuk en we zijn buiten. Zon op ons bolletje, kan niet mis gaan. Wat je zegt.

Onder de bomen door fietsen gaat nog wel maar op de open vlakte toch maar even het petje op, de zon is erg warm. Het is druk bij het meer.

Zonaanbidders, watervertier... niet voor ons; wij hebben geen zwembroek mee. Wij pakken de pedalen weer op.

Plotseling een vreemd knappend geluid.

We kijken elkaar aan. was da nou? Even stoppen en controleren. Niks te zien. Maar weer verder. En weer. Het kraakt en knapt. Tweede controle.

Niks, vreemd. Dit snappen we even niet! Het duurt niet lang of het krrraakt en knapt opnieuw. Nog een inspectie. Aha! De ketting van de ondersteuning is geknapt. H: "Oh oh! Nou J! Dat wordt zwaar trappen!" J: "Ah joh, rustig aan, komt goed. We komen er wel" H: "Wat een optimist". Met wat extra hijgen komt het bruggetje in zicht. H: "Dat wordt duwen, daar komen we zo niet tegen op." Twee stevige jonge knapen bieden aan om te helpen over de brug heen te komen. J: "Ah, lukt ons wel!" Zonder al teveel puffen, we deden het zelf, weer op het fietspad. De laatste kilometer met het geluid van de karekiet nog in het gehoor gaan we lachend richting thuisbasis. Na een korte uitleg aan de TD gaan we ieder onze weg weer.

H: "Nou J, tot een volgende rit, hopelijk zonder problemen". J lacht. H: "Eh doeï hè!"



DE HULPKRING - LEEK

telefoon: 06 30 85 85 25
(tussen 9.00 en 10.30 uur)
email: info@hulpkring.nl
website: www.hulpkring.nl

De vrijwilligers van de Hulpkring

doen hun werkzaamheden binnen het gebied van de voormalige gemeente Leek met veel inzet en enthousiasme. We hebben vrijwilligers werkzaam als begeleider ouderenvervoer, persoonlijk chauffeur, klusjesmannen én klusjesvrouwen, voor vriendschappelijk huisbezoek, boodschappen doen, redactie en vormgeving van De BijBlijver en niet te vergeten de dames van de telefoonwacht.

Ieder najaar, meestal in september/oktober, organiseren we voor iedere vrijwilligersgroep een contactbijeenkomst. Met een kopje koffie of thee en een plak cake in De Schutse vertellen de vrijwilligers over hun belevenissen en geven elkaar tips. Bij elke contactbijeenkomst is ook een lid van het bestuur aanwezig. Als kersvers bestuurslid is dit voor mij natuurlijk een uitgelezen kans om beter kennis te maken met de andere vrijwilligers.

In een vrijwilligersbijeenkomst komen de verhalen los over wat ze zoal meemaken – uiteraard zonder dat er persoonlijke details over mensen worden gedeeld. De chauffeursgroep heeft de bijeenkomst altijd samen met de dames van de telefoonwacht. Dat is handig want de telefoonwacht heeft het meeste werk aan het vinden van een beschikbare chauffeur voor een ritje. Dat is niet altijd eenvoudig want gepensioneerde chauffeurs zijn soms langdurig niet beschikbaar. Het is dan ook heel welkom dat een rit op tijd bij ons wordt aangevraagd en niet 1 dag voor de afspraak in het ziekenhuis of de kliniek.

We zijn heel blij dat we Alex van 't Zand mogen verwelkomen als nieuwe coördinator van de Klussendienst & Repair Café. De Klussendienst heeft zo z'n eigen verhalen. Soms wordt een vrijwilliger gevraagd voor een eenvoudig klusje van pakweg een half uur. Maar het gebeurt vaak genoeg: "Beste man nou je er toch bent ..." en dan heeft onze vrijwilliger er zo maar drie of vier klussen voor een paar uur bij. Ook werd de Klussendienst een keer gevraagd voor een klein klusje om de schutting in de tuin "weer even wat rechtop te zetten". Bleek dat het om een schutting ging die van ouderdom compleet uit elkaar lag. Dat was voor onze vrijwilliger wel een beetje teveel. Maar soms is het ook zo simpel als het vervangen van een lamp in de gang. Een klusje van minder dan 10 minuten omdat de aanvrager alles al klaar heeft gezet, van het keukentrapje tot en met de nieuwe lamp. Een vrijwilliger van het Repair Café blijkt als hobby het bouwen van werkende scheepsmodellen op schaalgrootte te hebben. Zo bouwde hij ooit een scheepsmodel zo groot als een flinke kano. Die paste ook nog maar net in de schuur.

De vrijwilligers die op Vriendschappelijk Huisbezoek gaan bouwen vaak een goede band op met de mensen. In een aantal gevallen zelfs jarenlang. Er worden verschillende activiteiten gedaan. Van samen koffie/thee drinken en bijkletsen tot voorlezen uit streekromans, samen boodschappen doen, fietsen, zwemmen en creatief bezig zijn. Maar het kan ook anders. Een aanvrager gaf na de eerste kennismaking aan dat hij liever een vaste vriendin wilde hebben. Maar dat zit weer niet in het standaard aanbod van de Hulpkring.

Al met al heel leuke en ontspannen bijeenkomsten van onze zeer gewaardeerde vrijwilligers. Hebt u belangstelling om als vrijwilliger bij de Hulpkring te komen? Neem dan contact met ons op.

Hans van der Zwaag
voorzitter Hulpkring

Het WK register

Idse v.d. Donk

Het WK (Westerkwartier) Register is een internetsite die gemaakt is om oorlogsslachtoffers in het Westerkwartier een plaats te geven.

Het begon zeven jaar geleden toen Wiert van der Net van het 4 mei comité Aduard contact opnam met de Gemeente Zuidhorn.

Het 4 mei comité was al bezig met gebeurtenissen van de Tweede Wereldoorlog in de omgeving van Aduard. Hij is samen met het 4 mei comité een project gestart om in de toenmalige gemeente Zuidhorn plaquettes te plaatsen op plekken waar oorlogsslachtoffers om het leven zijn gekomen. Op deze plaquettes staan namen, geboortedata, data van overlijden en foto's van de slachtoffers. Ook staat er een QR-code op die men kan scannen om op de website van het WK-register te komen. Op deze manier kan men lezen wat er zich op de betreffende plek voor drama heeft afgespeeld.

Inmiddels zijn we `gemeente Westerkwartier` en is het aantal plaquettes aanzienlijk uitgebreid. In diverse dorpen zijn plaquettes te vinden.

Het 4 mei comité Aduard heeft daarom in samenwerking met andere 4 mei comités 6 fietsroutes gemaakt die langs diverse plaquettes in het Westerkwartier gaan. Begin 2025 wordt samen met de gemeente Westerkwartier een nieuw fietsrouteboekje uitgegeven met 8 routes langs diverse plaquettes in het Westerkwartier.

Bijgevoegde foto is van een plaquette geplaatst op aanwijzing van Idse vd Donk op de Beldam, een straat tussen Marum en Noordwijk. Op deze plek is Cassian Henry Waight in het weiland te pletter gevallen. Hij was een bemanningslid van een Engelse Lancaster bommenwerper die aan de Noorderweg in de Tolberterpetten is neergestort.

Cassian Waight werd door een explosie in de bommenwerper boven de Beldam naar buiten geslingerd. Hij ligt begraven in Noordwijk. Hier een andere keer meer over.

[zie meer op www.wkregister.nl](http://www.wkregister.nl)



Donna

De Dam 24 Leek

Comfortabele Dames Mode

ook het adres voor

Nacht & Onder
mode 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



Leek 1959. Zes jaar nog maar, maar al ondernemend. Wonende aan de H.J. Smitstraat, dicht bij het Hoofddiep dat dwars door Leek stroomde, was de Kerkweg aan de overkant op onze leeftijd best een dingetje. Het was dan ook sensatie toen er een dam in werd geplaatst om een groot gedeelte richting de Schilhoek droog te leggen. Voordat alles werd klaargemaakt om parkeerplaatsen in het centrum te maken moest er een lange rij duikers worden geplaatst, zodat het water haar weg richting het Leekstermeer kon blijven vervolgen. Onze eerste uitdaging was over de dam heen naar de overkant. Daar stond richting het centrum een leegstaande woning waar we als klein grut gemakkelijk even binnen konden snuffelen. Op zolder vonden we een luik in de vloer, dat we wisten te openen. Verbaasd, of we de grootste schat ooit hadden gevonden, zagen we honderden sigaretten, die door een vorige bewoner zelf gedraaid waren. Achteraf begrepen we dat dit in de oorlogstijd was gebeurd en veilig verstoppt om af en toe in een behoefte te voorzien. Het stelde misschien niets voor, maar ik weet dit nog als de dag van gisteren. Daarna konden we de verleiding niet weerstaan om de opening van de gelegde duikers binnen te gaan. Het werd een lange tocht op onze korte beentjes in het donker, waarbij af en toe licht kwam door een opening waar nog deksels op moesten worden geplaatst. Totdat er eindelijk licht gloorde in de verte. Het einde in zicht, maar een einde dat helaas niet te nemen was. Het einde betekende het water, waar nu de haven is, en om drijfnat thuis te komen was vooral niet de bedoeling van het thuisfront. Terug maar weer. Mijn moeder stond ons aan het begin op te wachten. Zij had al bericht gekregen dat we in de spelonken onder Leek vertoefden. Niet nat, maar wel een schop onder 't gat. Een beste waarschuwing voor ons, met waarschijnlijk bij haar diep van binnen: 'gelukkig ook weer goed afgelopen! De schobbejakken!'



Afbeelding: Historische Kring Gemeente Leek
 • Beschrijving: Leek, dempen van het hoofddiep in het centrum. Eerst moet de watertunnel gebouwd worden. Hier zicht op De Dam en Kerkweg
 • Datum: 1959

Hierbij mijn tuintips

Tuintips Januari

- 👍 Je kunt dan goed de grond bemesten met kalk. Gebruik geen kalk bij heide of zuurminnende planten. Vanaf eind januari gazon kalken om mos tegen te gaan. Als het niet vriest snoeien fruitbomen.

Tuintips Februari

- ✌ Eventueel haag aanplanten. Breng kleur in je tuin met voorgetrokken bloembollen. Houtwallen uitdunnen

Tuintips Maart

- ✌ Rozen bemesten, struiken die in de zomer bloeien terug snoeien zoals schapekophortensia en vlinderstruik. Plant bodembedekkers op moeilijk te wieden plekken. Ga een moestuin aanleggen. Siergrassen terug snoeien.

Tuinonderhoudsbedrijf Cees Gerretsen
 (06-53523916)
 (advertorial)



Het Legiomuseum, het Victory museum en het Drukkerij museum

Fiena Bolt

Aan de Legolaan 1C te Grootegast vind je het Museumplein waar 3 leuke en interessante musea zijn te vinden. Het Legiomuseum, het Victory museum en het Drukkerij museum. Bij binnenkomst loop je door een Amerikaans restaurant die je aan tijden van weleer doet denken. Het restaurant ligt centraal op het museumplein. Vanuit elk museum kun je daar even rusten en onder het genot van een drankje en/of hapje de sfeer proeven van dit gezellige restaurant. In deze uitgave vertellen we iets meer van het Drukkerij museum, de andere 2 musea komen in de Bijblijver Zomer 2025 aan bod.

De drukpers is rond 1450 uitgevonden door Johannes Gutenberg, hoewel men zegt dat de Chinezen al eerder de drukkunst beheersten. Hij werd gekozen tot de meest waardevolle uitvinding.

Het drukkerijmuseum heeft tal van drukpersen staan die ook allemaal nog werken. Een grote groep vrijwilligers zorgt ervoor dat alles draaiende blijft en geeft uitleg aan de bezoekers. Ook worden in het weekend demonstraties gegeven en kunnen kinderen hun eigen boekenlegger maken. De oudste drukpers die hier staat is van 1850. Het museum is al jaren op zoek naar een hogedruk-krantenpers. In Nederland en de rest van Europa was het zoeken naar een speld in de hooiberg. Uiteindelijk is het gelukt om deze pers te vinden en hij mag gratis worden opgehaald. Maar... hij staat in Nieuw Zeeland en het vervoer kost



staat in Nieuw Zeeland en het vervoer kost



veel geld. Het museum is een actie begonnen om geld hiervoor in te zamelen. Alle info betreffende deze actie en alle info over de drie musea staat op www.museumpleingrootegast.nl

Tegenwoordig is alles gedigitaliseerd; wil je nog eens een nostalgische drukpers bekijken en in werking zien, dan is dit museum zeker aan te bevelen. Een bezoekje met eventueel je kleinkinderen aan het museumplein betekent een ochtend of middag vol plezier terwijl je kunt genieten van de dingen van weleer.

(Gehele museumplein is rolstoel toegankelijk)

Ijs en weder dienende

Jan W. Slotema

Het is nog aardedonker. Het geluid van een vrachtwagen die over bevroren sneeuw reed naderde. Piepend en kreunend stopte hij voor ons huis aan de Hessel Jan Smitstraat 3 in Leek. Ik zal een jaar of zes zijn geweest. Om naar buiten te kijken moest er eerst ijs van het kleine raampje worden gekrabbd om iets te kunnen zien. Zoals elke werkdag stond de vrachtwagen met open laadvloer voor de deur. Mijn vader was melkboer en alle bestelde melkproducten van de melkfabriek uit Roden werden in alle vroegte voor ons huis gezet. Of het nu twintig graden boven of twintig onder nul was, ijzeren kratten vol flessen en bussen met melk en soepenbrij werden in de open lucht neergezet. Even later kwam er soms een kleine vrachtauto van de gemeente langs met achterop twee gemeentewerkers die scheppen vol zand over de weg strooiden tegen de gladheid.

Na dit schouwspel kroop ik snel weer onder

de wollen dekens, waar soms een dun vliesje ijs zat op de plaats waar mijn ademhaling had gezorgd voor wat vocht.

Als je vader melkboer was, waren de kinderen op jonge leeftijd vaak al kleine melkboertjes mee. Ik zal een jaar of acht zijn geweest toen ik al meeding om te helpen. Alles gebeurde nog buiten en het kwam voor dat het praten door de kou bijna niet meer lukte en ook het opschrijven van een bestelling bij de deur niet, omdat de vingers het potlood niet meer konden sturen. Het ergste kwam als we thuis voor de gloeiende kolenkachel de ijskoude handen gingen opwarmen. Er volgde een gevoel of er met duizenden naalden in werd geprikt. Had ik dit alles willen missen? Zeker niet. Meer respect voor je ouders die een gezin met zes kinderen groot brachten, waar je zelfs als klein manneke al aan mee kon helpen.

PCRonnie.nl

computerhulp aan huis en webdesign

Tel: 06 – 22 175 775 E-mail: info@pcronnie.nl

Hulp aan huis: Verwijderen van virussen van gehackte pc's, terughalen van data, opschonen, SSD upgrade en versnellen.

Verkoop en installatie: Verkoop en installatie van pc's en laptops bij u thuis op maat incl. overzetten en back-ups.

Geldzorgen? Je bent niet de enige..

Laureen Afman

De zorgverzekering, de hypotheek of huur, de boodschappen.. Iedere maand zijn er verschillende uitgaven. Natuurlijk wil je ook graag leuke dingen blijven doen. Het kan lastig zijn om overzicht te bewaren over de inkomsten en uitgaven. Ook kan het op orde houden van de administratie moeizaam verlopen. Sociaal Werk De Schans biedt, samen met andere instanties, ondersteuning en begeleiding bij het op orde houden van uw financiële situatie.

Het ontstaan van de behoefte aan financiële ondersteuning kan verschillende redenen hebben. Vaak zien we dat het te maken heeft met een veranderende situatie. Hierbij kun je denken aan een scheiding, nieuwe woning, ander werk, je gaat met pensioen, etc. Daarnaast zien wij ook mensen die steeds verder in de schulden komen omdat zij het ene financiële gat vullen met het andere. Het effect daarvan kan zijn dat je het overzicht kwijt raakt en er steeds hogere en meer schulden ontstaan.

De Schans kan helpen met meer inzicht krijgen bij de inkomsten en uitgaven. Zij kunnen bijvoorbeeld helpen bij het invullen van formulieren op het gebied van belastingen en toeslagen. Ook kunnen zij uitzoeken welke rechten je hebt op toeslagen. De ondersteuning die De Schans biedt is gratis.



In gebiedsteam Leek bieden Sibe Boomsma en Jantje Veenema ondersteuning op het gebied van de financiën. Om in contact te komen met Sibe of Jantje kun je bellen of langskomen. Telefonisch zijn wij te bereiken op 0594 745 620. Het inloopsprek uur is op de maandag van 12.30-14.30 uur. Per 1 januari 2025 zal dit op de dinsdag van 11.00-12.30 uur zijn.

Schroom niet en zoek contact met De Schans wanneer er vragen zijn over je financiële ondersteuning!

Jantje

ÒFSCHIED VAN T GEMEENTEHUUS IEN LEEK

Op 18 oktober jongstleden, konden de minsen veur t lest nog n kiekje nimmen ien t gemeentehuis van Leek. Dit brocht bij veul ienwoners gevulens noar boven. Net asof et bij et sluten van t gemeentehuis nou pas deurdringt dat er n enne kommen is aan et tiedperk gemeente Leek. Terwiel we toch alweer vief jaar deel uitmoaken van e gemeente Westerkwartier.

Emoties die leidden tot opmerkingen as: "Wij as Leek hemmen alles weggeven aan Zuudhörn." En één die dicht bij t gemeentehuis woont bekende dat ze toch wel n troantje wegpinkt had bij de iengang. t Veurstel van Anna van Ewsum (1640-1714) om met mekoar met huivörken noar t gemeentehuis van Zuudhörn te goan en te eisen dat wij t gemeentehuis ien Midwolle willen, kreeg biezunder veul bijval. Mor zo ver zal et toch niet kommen...

Dit gemeentehuis, waar je ienschreven werden ien t geboorteregister, waar je ien ondertrouw gingen, trouwen gingen, aangifte deden van de geboorte van je kiender, riebewezen en paspoorten aanvraagd werden. En uiteindelek werd je uutschreven as ienwoner ien t overliedenisregister.

De Van Ewsums die heur hier vestigden en riek werden deur et ontginnen van de hoogveengebieden, kochten gronden en steenhuzen op en verwierven doardeer veul rechten.

en 1525 liet Wigbold Van Ewsum, de 'Börg Nienoord' bouwen dichtbij de grond waar ze törf wonnen. Zij kregen aal meer

macht en ien 1531 werd op Hemelvoartsdag, op t kerkhof van Tolbert, de rechterleke macht (grietmanschap) schonken aan 'Nienoord'. Dit duurde tot 1795!

Per 1 augustus 1811 trad de gemeentelike iending ien warking. Deurdat ons laand ien 1810 bij Frankriek ienlijfd was gingen ok hier de Franse bestuurssystemen en de Franse wetten gelden. De eerste burgemeester werd dan ok "maire" nuumd en was Hermannus ten Kate. De gemeente Leek bestond uut 7 dörpen: Eementil, Tolbert, Leek, Lepterd, Oostwold, Zeuvenhuzen en Midwolle.

Der zollen nog 16 burgemeesters volgen en op 1 jannewoarie 2019 kwam er noa 207 joar een enne aan de Gemeente Leek. De leste burgermeester was Berend Cornelis Hoekstra. Mor één vrouw bekleedde et ambt van burgermeester: Sijbrigje (Siepie) de Jong. Ze was Stoatssecretares van Volkshuusvesting ien et 2e kabinet Van Agt. Ze zol één van de langstzittende burgemeesters van ons laand worden. Ok een kleurriek burgemeester was Mr. Theunis Pieter Zwart. Een burgemeester die je wel ien t dörp tegenkommen konden as er n endje met zien geit aan e wandel ging. Bij zien òfscheid as burgemeester zee der: "Ik wil op mijn afscheid veel cultuur en weinig vreterij." Der werd een boek uutbrocht: 't boek van Zwart. Mor de meest biezondere en eigenoardege was toch wel Mr. Ferdinand Folef II Baron von Inn-und Knyphausen, die de Dolle Jonker nuumd werd. Hij het dan ok mor 3 joar burgemeester west. Tja, wat kin je der aan doen as je slim dörsteg binnen.

Jonkheer Hobbe van Panhuys, zeun van de eigenoar en bewoner van de 'Börg 'Nienoord', werd hier burgemeester ien 1897. Hij liet 'Klein Nienoord' bouwen, t veurstuk van t gemeentehuis. Hij en zien vrouw Elske, zien pabbe en stiefmoeke kwammen ien dichte mist om t leven toen ze met koets en al t Hoendiep ienreden. De palfrenier, Meindert van Wijk, die de sleutel had, lag onder de koets.

Ze verdronken op 6 november 1907. Een zwarte bladziende ien de geschiedenis van de gemeente. En waar t nije gemeentehuis komt te stoan, doar binnen ze nog niet over uut. As t aan Anna van Ewsum leit dan komt et ien Midwolle. t Olle gemeentehuis stijjt immers ok op de olle grond van Midwolle en zo is de cirkel weer rond.

En loaten we eerlek weden, de geschiedenis van de 'Börg Nienoord' met heur ienwoners, de Van Ewsums, de Von Inn-und Knyphausen en niet te vergeten de Van Panhuysen is toch beter dan die van de Mepsche van t Foan die ien 1731, 22 onschuldege mannen ien Zuudhörn liet vermoorden.





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



KOOTSTRA
Levens- en Nalatenschapsplanning

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

VoorElkaar uitvaartvereniging



Uitvaartvereniging zonder winstoogmerk

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

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

Vraag naar de mogelijkheden over eventueel
lidmaatschap

Bent u op leeftijd dan is het mogelijk om van donateur
te worden van de uitvaartvereniging. Het geeft uw
naasten een zekere geruststelling naast 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



Pedicurepraktijk
Annieke

pedicure aan huis!

Ambulant pedicure
In Leek, Tolbert, Diepswal, Enumatil,
Lettelbert, Midwolde, Oostwold,
Zevenhuizen en omstreken.

Voor een afspraak kunt u bellen naar:
06 25223477

Voor meer informatie kunt u kijken op:
www.pedicurepraktijkannieke.nl

TJERK BEKIUS



In 1951 in de Parkwegbuurt te Groningen kwam Tjerk Bekius op deze wereld. Tjerk kreeg als tienjarige een fototoestel van zijn opa, een AGFA Box. "Foto's zijn mooi, maar bewegende beelden spraken mij meer aan, echter overstappen naar de film was erg duur en daar moest ik voor sparen. In 1965 kon ik mijn eerste filmcamera kopen voor fl. 99,- bij Galerie Modern aan de Vismarkt. Dit was het begin van mijn carrière als cameraman/filmmaker.

Op 18-jarige leeftijd ging ik naar de film-academie in Amsterdam. Na 2 jaar daar gestudeerd te hebben kwam ik erachter dat dit niet mijn ding was. Ik hou meer van journalistiek. Ik kreeg een aanbod om bij de NCRV te werken. Ik kwam in een productie-



team waarbij ik voor de laatste 5 afleveringen van Swiebertje (gespeeld door Joop Doderer) het buitencamerawerk mocht opnemen. De allerlaatste aflevering van Swiebertje was getiteld "Vaarwel Swiebertje" en werd uitgezonden op 25 april 1975. Swiebertje vertrok naar Canada. De laatste beelden waren dat hij op een lange boslaan naar het station liep met de koffers in zijn handen. Dit beeld zullen veel van onze lezers nog wel herkennen; het was een droevig moment voor vele Swiebertjeliefhebbers."

Bij diverse producties is Tjerk betrokken geweest; bijvoorbeeld voor de tv: Van gewest tot gewest, Kerkepad, Blauwbloed, items voor het Journaal. In opdracht van de Duitse TV een documentaire over de Nassau's, de bouw van de Schiphollijn en medische films voor de Universiteit. Zo maakte hij de film over de bouw van het UMCG die 8 jaar in beslag nam en een film over de Drachtster tramlijn. Voor tal van organisaties in het Westerkwartier heeft hij documentaires gemaakt, bijv. De Historische kring, Nienoord, Dorps-

verenigingen, St. Vredewold, Alzheimercafé, Ijsbaanvereniging, Uitvaartvereniging, Caze-mierboerderij en vele anderen. "In de Schutse heb ik ook films vertoond over de natuur en oud-Groningen. Helaas is dat gestopt door te weinig animo op dat moment, maar als er belangstelling voor bestaat wil ik dit nog wel eens weer oppakken".

Tjerk is vanaf het begin betrokken geweest bij het Groninger Audio Visueel Archief. Hij was ook betrokken bij de oprichting van Oog TV en heeft samen met Frans Stroink in 1981 het Groninger Filmfestival opgericht. Het filmfestival had aandacht voor Groninger amateur-filmers die één keer per jaar in drie bioscopen in Groningen hun film konden vertonen.

Tjerk werkte ook samen met Fredewalda in Tolbert. De maquette die daar tentoongesteld is heeft Tjerk een gezicht gegeven. Elk huisje heeft een stem met een beeld; al die 250 filmpjes van de huisjes heeft Tjerk opgenomen. Je kunt zien wie daar hebben gewoond en er zijn korte gesprekjes met bewoners gehouden. Tjerk werkt ook veel samen met TV Noord; hij levert vaak oud beeldmateriaal. "We zijn nu bezig met een nieuw programma dat over vervoer gaat. Ik ben geïnteresseerd in vervoer, bij ons thuis was dit een belangrijk onderwerp. Mijn opa werkte bij de NS en mijn vader bij het openbaar vervoer. Ook hiervoor lever ik beeldmateriaal uit vroegere jaren. Dit programma wordt in 2025 uitgezonden.



Belangrijke cameramensen zijn aangesloten bij de filmbank. Al mijn materiaal is daar opgeslagen, zodat de historische beelden nooit verloren gaan. Ook kunnen wij daar onderling films van elkaar lenen".

In 2024 heeft Tjerk tot zijn grote verrassing de 'Steunpilaar' ontvangen met het bijbehorende certificaat, uit handen van Stichting Open Monumentendag Westerkwartier. Hij kreeg deze voor de schitterende historie die hij al jaren lang via beelden levendig heeft gehouden.

U zult ongetwijfeld werk van deze man ach-

Vervolg pag. 31

Alles onder 1 dak

Voor particulieren en bedrijven - Deel 2
Een compleet pakket voor haar opdrachtgevers



Bij Montagebedrijf Montana zijn we gespecialiseerd in warmtepompinstallaties. Wij begrijpen als geen ander dat het belangrijk is dat u uw pand/huis verduurzaamt, maar dat u er wel warmpjes bij zit en dat u energiekosten bespaart. Daarom helpen wij u graag bij het kiezen van de juiste installatie voor uw huis of bedrijf. We snappen dat er het een en ander bij komt kijken; het is een belangrijke beslissing. Geen zorgen, bij ons bent u verzekerd van de beste materialen en installatie!

Bij ons kunt u terecht voor het plaatsen van verschillende soorten warmtepompen, zoals split units, een monoblock warmtepomp en een luchtwarmtepomp. Onze ervaren vakmensen focussen zich vooral op split units, omdat deze stiller en efficiënter zijn en het water binnen houden in plaats van buiten. Hierdoor heeft u een hoger rendement en heeft u minder grote kasten nodig. Bovendien zijn split units kleiner, waardoor ze minder ruimte innemen in uw huis of bedrijfspand. Hoewel we ook ervaring hebben met monoblock warmtepompen, raden we deze af vanwege de inefficiëntie en het lawaai dat ze produceren. De warmtepompen waar wij wél warm van worden zijn de kwalitatief hoogstaande Hitachi-warmtepompen. Dit merk levert warmtepompen van uitstekende kwaliteit, die zuinig zijn en lang meegaan. Wij begeleiden u uiteraard met het maken van de juiste keuze én adviseren u indien mogelijk over subsidieregelingen.



Installateur sinds 2010

Wilt u meer info of adviezen neem dan contact: 06 23 39 46 48
of mail naar montagebedrijf.montana@gmail.com Vestiging Leek KvK 72181176



Boelens Bouw & Montage B.V.
Boelens Staalconstructies B.V.

Voor uitbreiding van uw gebouw of nieuw te bouwen project kunt u bij Boelens Haulerwijk terecht.

Het behoort tot onze mogelijkheden een project te upgraden naar een nieuwe situatie.

Hieronder vallen ook aanpassingen van bestaande gebouwen, renovaties en/of reparaties van staalconstructies.

Ontwerpen voor renovatie of nieuw te bouwen projecten besteden wij uit aan de constructeur en architect.



Voor informatie kunt u bellen naar Boelens Haulerwijk B.V.
Turfsteker 1 - Haulerwijk - info@boelens-haulerwijk.com

ter zijn camera hebben gezien. In dit interview hebben wij maar een klein beeld van de veelzijdige cameraman Tjerk Bekius geprobeerd vast te leggen. Wij hopen dat er nog veel materiaal van hem voorbij komt, zodat geïnteresseerden hiervan kunnen blijven genieten.



De huisarts - Een pijnlijk versleten knie, wat nu?

Elize

Heeft u last van een stijve knie in de ochtend? Is het pijnlijk om in beweging te komen nadat u een tijdje stilgezeten heeft? Dan kan er sprake zijn van slijtage in de knie. Vaak wisselen perioden met veel en weinig klachten elkaar af.

Op de uiteinden van boven- en onderbeen zit een glad laagje kraakbeen. Dit laagje zorgt ervoor dat de knie makkelijk kan bewegen. Bij slijtage is dit laagje dun en niet meer glad.

Hoe het ontstaat weten we niet precies. Wel zien we het vaker bij sommige groepen mensen. Bijvoorbeeld mensen die een knieblesure hebben gehad, jaren zwaar werk hebben verricht of overgewicht hebben.

Bij knieslijtage is het belangrijk goed in beweging te blijven, minimaal 30 minuten per dag.

Bij overgewicht is het goed af te vallen. Lukt dit niet alleen dan zijn er tegenwoordig goede leefstijlprogramma's om hierbij te helpen.

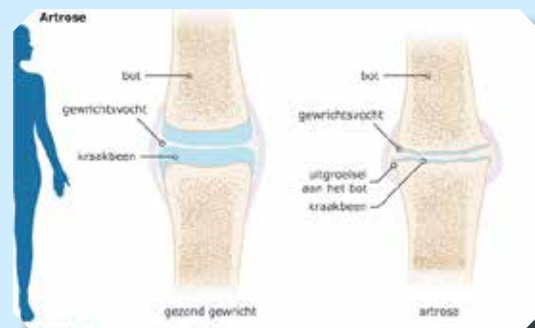
Daarnaast kunnen fysiotherapie en oefeningen helpen de pijn te verminderen.

Als pijnstillers worden geadviseerd te starten met paracetamol. Neem eens 2 tabletten voor de nacht, vaak maakt dit al verschil. Bij aan-

houdende klachten kan diclofenacgel gesmeerd worden. Een volgende stap zijn tabletten als ibuprofen. Let wel op of u deze mag slikken.

De (huis) arts kan een injectie in de knie geven met een ontstekingsremmend middel. Hierdoor kunnen de klachten tijdelijk afnemen, deze mogen maximaal 4 x per jaar gegeven worden.

Mochten ondanks alle bovenstaande adviezen / behandelingen er veel (pijn)klachten aanwezig blijven dan is een kunstknie een optie. Hiervoor zal de huisarts u doorverwijzen naar het ziekenhuis.



Bron: thuisarts.nl

Handwerkgroep Knutsel/ Frutsel 5-jarig bestaan

Per 1 januari 2025 bestaat ons groepje alweer 5 jaar. Dus ons eerste jubileum! Dit wordt natuurlijk gevierd op 9 januari 2025 in De Schutse op de eerste bijeenkomst van het nieuwe jaar.

Wat doet onze groep?

Wij zijn voornamelijk een handwerk- en gezelligheidsgroepje, dat eenmaal in de 14 dagen samenkomt aan de grote tafel in De Schutse. Om te borduren, haken, breien enzovoort met ondertussen een beetje gezellige kletspraat.

Per 1 januari 2025 richten wij een tweede groep op. Ook voor eenmaal in de 14 dagen 's middags van 14 tot 16 uur. Denkt u: Dit is misschien iets voor mij?

Bel dan mevrouw Krijgsman, telefoonnummer 0594-515327 voor nadere inlichtingen.

Zie activiteitenagenda's voor meer info.





zorgplaza

Tijdelijk een hulpmiddel nodig via uw zorgverzekeraar? Wij helpen u graag, vraag naar onze uitleen mogelijkheden!

Zorgplaza is dealer van Van Raam fietsen, voor bijna iedereen is er een fiets

Kom langs voor een proefrit op ons test terrein

Kanaalstraat 27, 9301 LP Roden
050-7370340
info@zorgplazanoord.nl

Uw zorg is onze zorg!

mobiliteit & hulpmiddelen | www.zorgplazanoord.nl



Medicijnvergeetachtigheid: Hoe herinner je jezelf om op tijd je medicijnen in te nemen?

Medicijnvergeetachtigheid is iets waar veel ouderen mee te maken hebben. Het kan gebeuren dat je vergeet je medicijnen in te nemen, zelfs als je weet dat ze belangrijk zijn voor je gezondheid. Het is essentieel om je medicijnen op de juiste momenten in te nemen, omdat dit helpt om je klachten te verminderen en je algehele gezondheid te verbeteren. Wanneer je een dosis mist, kan dat invloed hebben op hoe goed je medicijnen werken.

Gelukkig zijn er verschillende eenvoudige manieren om jezelf te herinneren aan je medicatie. Een populaire optie is het gebruik van een pillendoos. Deze doosjes zijn vaak verdeeld in dagen en momenten van de dag, zodat je in één oogopslag kunt zien of je je medicijnen al hebt ingenomen. Zorg ervoor dat je de pillendoos op een zichtbare plek neerzet, bijvoorbeeld op de tafel in de keuken.

Een andere handige methode is het instellen van een alarm op je telefoon of wekker. Je kunt een alarm zetten voor de momenten dat je je medicijnen moet innemen. Dit kan heel effectief zijn, omdat je een geluid hoort dat je herinnert aan je medicatie.

Daarnaast zijn er tegenwoordig apps beschikbaar die speciaal zijn ontworpen om je te helpen bij het bijhouden van je medicatie. Deze apps kunnen je waarschuwen wanneer je medicijnen moet innemen en geven zelfs informatie over je doseringen.

Tot slot, praat met familie of vrienden over je medicatie. Zij kunnen je helpen herinneren en motiveren om je medicijnen op tijd in te nemen. Met deze eenvoudige tips kun je medicijnvergeetachtigheid voorkomen en werken aan een betere gezondheid.

Advertorial



Bie Pad

Pal naast de Coendersborgh vind je 't Rieuw. Als ik daar van mijn fiets afstap heb ik meteen contact. 'Ik zoek verhalen van mensen die in deze contreien zijn opgegroeid.' Ik word op mijn wenken bediend. 'Die man daar moet je hebben: Henk Hut.'

Henk is een lange vitale man die wel even tijd wil nemen voor mij, maar niet te lang, want we hebben nog maar net een afspraak geregeld of hij roept: 'Kom jongens, er moet wat gebeuren!' Die 'jongens' blijken helemaal niet zo jong te zijn. Het zijn tachtigers die hier hun dividatie vinden. Het enthousiasme waarmee zij oude werktuigen restaureren is verbazingwekkend. Voor zo'n 10 tot 15 senioren is dit hun tweede huis op donderdag. Hut vertelt daarover in zijn huiskamer samen met zijn vrouw Iekje.

Museum 't Rieuw herbergt maar liefst zo'n 1500 diverse gereedschappen in de breedste zin van het woord: alles van vroegere jaren wat ons herinnert aan oude ambachten. Met het pronkstuk in dit museum: een Güldner uit het boerenbedrijf van Jan Boerema. Boerema's naam is vanaf het eerste uur van dit museum aan 't Rieuw verbonden. En ondanks zijn hoge leeftijd (105 jaar) komt hij nog wekelijks bij de werkers een bakkie halen. Andere stukken zoals een zaaivool en koolzaadpers behoren evengoed tot de collectie. Alles staat digitaal beschreven en wordt met regelmaat tentoongesteld of uitgeleend aan derden. Vandaar dat er veel werk aan de winkel is. Met de dringende roep om 'jongere ouderen'. Mensen die het oude ambacht nog kennen van voor de vernieuwingen na de oorlog.

De boerderij ontleent aan de Coendersborgh



Boerema en zijn Güldner

met 't Pad een onderscheiden plek; een historische parel in het Westerkwartier. Het pad is al eeuwenoud en liep vanouds van Marum tot Tolbert: het kerkenpad. Stel je voor hoe je een eeuw geleden het boerenfolk door het landschap over dat pad zag trekken. Alsof ze waren gefigureerd uit knipkunst, zwart-wit, klein-groot in een beweeglijk lint door het landschap. Hut vertelt: 'Weet je, dat dit voetpad al in de 19e eeuw een kerkenpad was? En dat de eigenaren van de aanpalende landerijen de verplichting hadden jaarlijks het pad te onderhouden? Men was verplicht het pad 0,8 meter breed begaanbaar te houden en te bezanden. Eens per jaar werd daar door de gemeente op toegezien en werden de eigenaren beboet als men in gebreke bleef. 'Moet je daar nu om komen', zegt Hut met verontwaardiging. 'Tien Jaar geleden heeft de gemeente het beheer overgenomen, maar aan 't Pad is welgeteld in al die jaren éénmaal onderhoud gepleegd! Het is beschamend'.

Dat brengt Henk op een andere herdenking zo'n tien jaar geleden. Hij wijst naar zijn vrouw. In het verleden stond hier 'Het Kamp' waar de KNIL-militairen met hun gezinnen ingekwartierd werden door de overheid. Die historie dreigde in de vergetelheid te raken totdat zijn vrouw Iekje het idee opperde een gedenkteken te plaatsen. En het staat er. Een sculptuur van een achteromkijkende Molukse man. Maar dat is een verhaal apart.

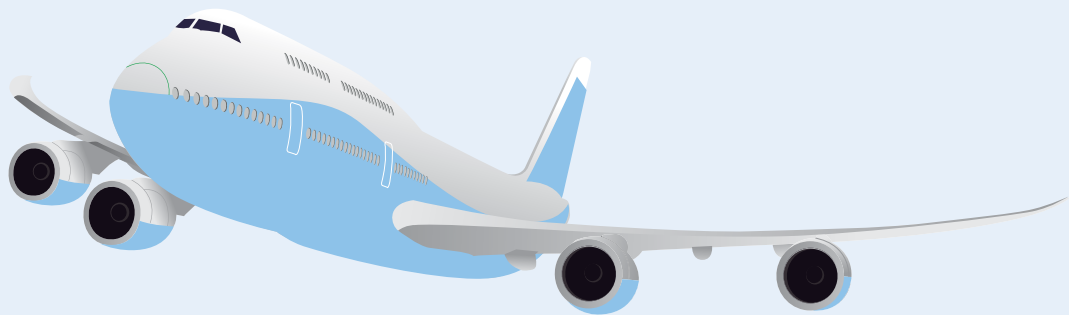
'Bie Pad' is een rubriek waarin ik op pad ga in de omgeving om mensen te ontmoeten en wetenswaardigheden door te geven.

We zoeken (nog steeds):

**Reservebezorgers, gastschrijvers, een redacteur,
een adverteerdersbezoeker en een penningmeester**

EELDE • SCHIPHOL • EINDHOVEN • MAASTRICHT • ROTTERDAM
ANTWERPEN • BREMEN • BRUSSEL • DORTMUND • FRANKFURT • KEULEN • LUIK • WEEZE • DÜSSELDORF

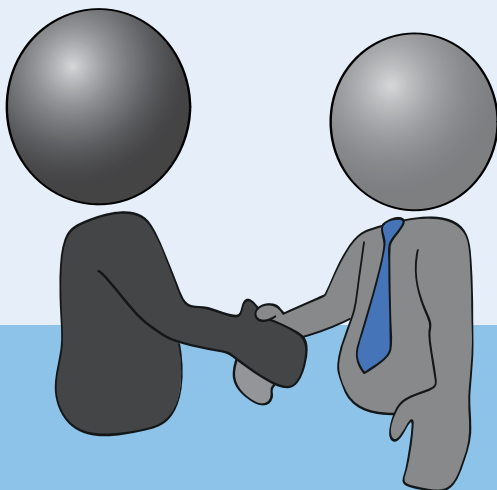
nauwkeurig, discreet en representatief



Zonder stress het vliegtuig in?

Uw reis begint al op het moment dat u van huis vertrekt!

Onze chauffeur rijdt u comfortabel naar de luchthaven en zet u af voor de juiste vertrekhal. U hoeft alleen nog in te checken. Op de dag van terugkomst staat onze chauffeur u op te wachten bij de aankomsthal, **welkom thuis!**



BOBLEEK

Vliegveldservice



06-31 51 65 00 • WWW.BOBLEEK.NL • INFO@BOBLEEK.NL

Belastingservice *De Schutse*

Kees Lakerveld

Ook in 2025 zal Belastingservice De Schutse, bestaande uit Jan v/d Veen, Geert v/d Veen, Tineke Turksema, Laurens Lukje en Kees Lakerveld weer voor u klaar staan om u te helpen met het invullen van de belastingaangifte 2024 die in 2025 ingevuld moet worden en met het aanvragen van de Zorgtoeslag en/of Huurtoeslag.

U weet dat u voor hulp een **machtigingscode** moet aanvragen. U bent daar al verschillende keren op geweest want zonder die code kunnen wij u niet helpen. Ik zal nog een keer het telefoonnummer geven: 088 123 6555. Ook voor uw eventuele partner-aanvragen. Het Burgerservicenummer bij de hand houden en melden dat het voor de belasting is en voor de toeslagen. De code komt binnen 3 à 4 dagen bij u thuis en die neemt u mee naar de afspraak die u bij De Schutse kunt maken.

Wij hebben zeer veel mensen, weer meer dan vorig jaar, kunnen helpen en daar zijn we heel blij mee want dit betekent dat we echt in een behoefte voorzien. Dat we een kleine bijdrage vragen voor papier, kof-

fie, inkt en stroom zal helaas moeten maar ook in 2025 zal de bijdrage €15,- zijn.

Niet denken: 'ik krijg toch niets terug', want de aftrekposten zijn ook voor 2024 weer aangepast. Voor de een is dit gunstig, voor de ander niet. Als u komt weet u meteen wat u terug kunt krijgen of eventueel moet betalen. Voor de goede orde, de verantwoordelijkheid van de aangifte ligt te allen tijde bij uzelf. Dit houdt in dat u de juiste papieren mee moet nemen zodat wij het goed kunnen invullen. Bijvoorbeeld alles wat met uw vermogen te maken heeft. Ook uw gewone banksaldo hoort daarbij; uw effecten, spaarrekening, beleggingen (ook de groene), vakantiewoning en ga maar door. Ook belangrijk is de KALE huur van uw woning. (Dit bedrag krijgt u elk jaar bij elke huurverhoging van de verhuurder). Bij de balie is er een formulier te krijgen van alle papieren die u, indien van toepassing, mee moet nemen.

Kees Lakerveld Coördinator.



Iedereen vergeet wel eens wat....

Jacqueline Kuipers



Mevrouw De Wit is wat vergeetachtig aan het worden. In het begin kunnen mensen met Alzheimer het goed verbloemen. En klopt de reactie: iedereen vergeet wel eens wat. Zo had ze onlangs een medicijnrol met medicijnen gekregen van de apotheek om er geen te vergeten of te voorkomen om te veel te nemen.

Toen ik een keer bij haar kwam zei ze: 'Ik ben denk ik een beetje stom geweest.' Ik zei: 'Hoezo dat?' Ze zei: 'Ik heb medicijnen gekregen in zakjes en die heb ik allemaal eruit gehaald en netjes gesorteerd', zoals ze altijd al deed. En dat lag keurig klaar. Mevrouw was vergeten dat ze ze gesorteerd aangeleverd krijgt.

Een andere keer lag er nog 1 zakje en ik vroeg: 'Heb je al nieuwe medicijnen gekregen of komen ze nog?' 'Oh', zei ze, 'ik heb ze gisteren gekregen maar waar zijn ze nu? Ik ben ze kwijt.' Dus wij aan het zoeken. Overall

gekeken. Bij de voordeur, tot aan de prullenbak maar niks gevonden. Via de thuiszorg kwamen we erachter dat ze de volgende dag geleverd zou worden.

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig hersenziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.

Bij dementie gaan de hersenen steeds minder goed werken.

Dit geeft problemen in het geheugen, bij het maken van plannen en het begrijpen van andere mensen. Het wordt moeilijker om de dagelijkse dingen te doen, bijvoorbeeld boodschappen of iemand opbellen.

Hoe snel de hersenen achteruitgaan, verschilt per persoon.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/wat-moet-ik-regelen>

<https://www.thuisarts.nl/dementie>



OPROEP 4 MEI-COMITÉ LEEK

Volgend jaar is het 80 jaar geleden dat de Tweede Wereldoorlog tot een einde kwam. Op 5 mei vieren we de bevrijding van Nederland in 1945 en dat we sindsdien in vrijheid leven. Ook staan we die dag stil bij de waarde van vrijheid, democratie en mensenrechten. Dat betekent dat in 2025 overal in het land activiteiten en feestelijkheden worden georganiseerd.

Het 4 mei-comité Leek is in voorbereiding om een tentoonstelling te organiseren van herinneringen, door middel van foto's en verhalen die vlak na de bevrijding zijn gemaakt. Foto's die gemaakt zijn in Leek en omliggende dorpen. Ook zijn verhalen uit die tijd, krantenberichten, of bewaarde kranten van harte welkom en foto's van de bevrijding zoals die toen is beleefd.

In het volgende nummer van de Bijblijver (april 2025) wordt u nader op de hoogte gebracht. Het geeft u de tijd om de zolder uit te kammen. Misschien nog albums enz. met herinneringen van opa's en oma's. Verder te informeren bij ouders, familie, vrienden enz. die misschien informatie op diverse wijze hebben bewaard.

Reactie naar: 4 Mei-comité Leek

Jan Willem Slotema / jwp_slotema@msn.com / 06-53253321
Willem Tjoelker / willem.tjoelker@outlook.com / 06-31037110
Fenna van der Zwaag / fvdzwaag@home.nl / 06-54630756

Wist u dat u bij Zorgplaza ook terecht kunt voor het aanschaffen van een scootmobiel? Wij hebben een ruime sortering scootmobielen in alle soorten en maten. Zowel drie- als vierwielers en daarover leggen we bij ons in de showroom graag uit wat het verschil is. U kunt natuurlijk een proefrit maken op de uitvoering die u wenst.

Ieder mens is anders, dat geldt ook voor scootmobielen. Wilt u grote afstanden overbruggen of wenst u elke dag even een rondje door het dorp te maken?. Mogelijk wilt u een combinatie van beiden. Alle opties zijn bij ons te bespreken; u hoort vooraf wat de mogelijke kosten zullen zijn en wat de eventuele levertijd is.

Omdat wij bij Zorgplaza niet weten wat de inhoud van uw portemonnee is houden we rekening met alle bestedingspatronen. We hebben doorgaans een ruime voorraad tweedehands scootmobielen in diverse uitvoeringen en prijsklassen. Al onze tweedehands scootmobielen worden voorzien van een onderhoudsbeurt en nieuwe accu's (tenzij anders overeengekomen) om u veilig op weg te laten gaan. Heeft u al een scootmobiel en wenst u een onderhoudsbeurt dan kunnen we die óók voor u regelen.

Activiteitenkalender

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

Elke zaterdag van 11:30 – 15:30 open Kerk, Centrumkerk, Tolberterstraat 24, Leek

Elke woensdag van 10:00 – 12:00 inloophuis, de Hoeksteen, Lindensteinlaan 1, Leek

Streekproductenmarkt Nienoord - Leek 'Boerderij Oosterheerdt', iedere 1e zaterdag v.d. maand

| Dag | deel | datum | activiteiten | tijd | pag. |
|-----------------|--------|-------|---|---------------|------|
| Januari | | | | | |
| woensdag | | 01-01 | Gezamenlijke lunch | 11.30 - 13.30 | 16 |
| woensdag | middag | 08-01 | Sjoelen | 13.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 09-01 | Rummikub | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 09-01 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| dinsdag | middag | 14-01 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 13.15 - 16.30 | 16 |
| dinsdag | avond | 14-01 | Alzheimer Café: Leek | 19.00 - 21.00 | 19 |
| woensdag | middag | 15-01 | Repaircafé | 13.30 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 16-01 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| woensdag | middag | 22-01 | Oogcafé | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 23-01 | Rummikub | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 23-01 | Bingo | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 23-01 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | avond | 23-01 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 19.00 - 22.30 | 16 |
| donderdag | middag | 30-01 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| Februari | | | | | |
| woensdag | | 05-02 | Gezamenlijke lunch | 11.30 - 13.30 | 16 |
| donderdag | middag | 06-02 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| dinsdag | middag | 11-02 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 13.15 - 16.30 | 16 |
| dinsdag | avond | 11-02 | Alzheimer Café: Leek | 19.00 - 21.00 | 19 |
| woensdag | middag | 12-02 | Sjoelen | 13.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 13-02 | Rummikub | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 13-02 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| woensdag | middag | 19-02 | Repaircafé | 13.30 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 20-02 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 22-02 | Bingo | 13.30 - 15.30 | 16 |
| woensdag | middag | 26-02 | Oogcafé | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 27-02 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | avond | 27-02 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 19.00 - 22.30 | 16 |
| vrijdag | avond | | PubQuiz | 19.00 | 5 |
| Maart | | | | | |
| woensdag | | 05-03 | Gezamenlijke lunch | 11.30 - 13.30 | 16 |
| donderdag | middag | 06-03 | Rummikub | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 06-03 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| dinsdag | middag | 11-03 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 13.15 - 16.30 | 16 |
| dinsdag | avond | 11-03 | Alzheimer Café: Leek | 19.00 - 21.00 | 19 |
| woensdag | middag | 12-03 | Sjoelen | 13.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 13-03 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| woensdag | middag | 19-03 | Repaircafé | 13.30 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 20-03 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 27-03 | Bingo | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 27-03 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| woensdag | middag | 27-03 | Oogcafé | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | avond | 27-03 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 19.00 - 22.30 | 16 |
| vrijdag | middag | | (2e kans) kinderkledingbeurs | 15.30 - 17.30 | 5 |
| April | | | | | |
| donderdag | middag | 03-04 | Rummikub | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 03-04 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| dinsdag | middag | 08-04 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 13.15 - 16.30 | 16 |
| dinsdag | avond | 08-04 | Alzheimer Café: Leek | 19.00 - 21.00 | 19 |
| woensdag | middag | 09-04 | Sjoelen | 13.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 10-04 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| woensdag | middag | 16-04 | Repaircafé | 13.30 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 17-04 | Rummikub | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 17-04 | Knutsel Frutsel groep I | 14.00 - 16.00 | 16 |
| woensdag | middag | 23-04 | Oogcafé | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | middag | 24-04 | Bingo | 13.30 - 15.30 | 16 |
| donderdag | middag | 24-04 | Knutsel Frutsel groep II | 14.00 - 16.00 | 16 |
| donderdag | avond | 24-04 | Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel | 19.00 - 22.30 | 16 |

DEMENTIE – WEGWIJZER



WAT HEB IK NODIG?

BIJ WIE MOET IK ZIJN?

Advies
Informatie
Luisterend oor



Uw huisarts
Dementielijn Alzheimer NL **0800-5088**
Alzheimercafé Westerkwartier **0594-512334**
Of info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl

Het stellen van
een diagnose door
de huisarts



Alzheimer Centrum UMCG **050-3618361**
Polikliniek Geriatrie Martini **050-5246555**
Geriatriisch advies Zuidhorn **0594-508507**
Team 290 Lentis Groningen **050-5223800**

Een casemanager
voor persoonlijke
ondersteuning



TSN Dementiezorg **0900-8615**
Vredewold thuiszorg **06-13753342**
Zonnehuis; Zorg bij Dementie **0594-508501**
Team 290 Lentis Groningen **050-5223800**

Praktische hulp bij
thuis wonen, het
welzijn, zorg en de
financiën



Sociaal werk de Schans **0594-745620**
WMO Westerkwartier **140594**

Beschermd wonen
zoals een opname
in een zorginstelling



CIZ (Indicatiestelling Zorg) **088-7891000**
Zorgcentra Westerkwartier:
Marum, Grijpskerk, Grootegast),
Zuidhorn en Leek



dementie
vriendelijk
westerkwartier

WWW.DVWK.NL

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"

- Vriendschappelijk huisbezoek
- Ziekenbezoek
- Hulp bij een klusje in en om het huis
- Repaircafé & rollatorspreekuur
- Vervoer en/ of begeleiding
- Boodschappen halen

- Informatie over dementie (Dementheek)
- 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 Tafeltje Dekje
- 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
Lindensteinlaan 75 | 9351 KC Leek
0594 - 51 21 61 | www.woldwaard.nl

