

De BijBlijver

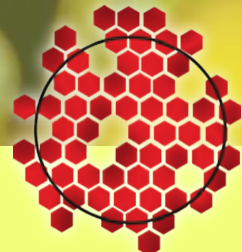
23e jaargang 2025 nr. 2

mei-juni-juli-augustus

LENTE - ZOMER



"BEWAAR wat FIJN is..
Of het nu GROOT of KLEIN
is. HOU VAST wat raakt,
LAAT LOS wat niet
GELUKKIG maakt!"
Gouda Leefstijl
FLUNKE



*Wegwijzer voor 55plussers en hun
mantelzorgers in de 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:
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
Kees Lakerveld
Laureen Afman
Elize
Jaqueline Kuipers
Hennie v.d. Laan
Hielke Hut
Geke de Vries
Idse v.d. Donk
Meindert Bouma
Kor Mollema
Jacob Mulder
Thea Koster
Fenna v.d. Zwaag
Bonne de Boer

Met dank aan onze donateurs

Uitvaartzorg Westerkwartier

Bent u al lid?

- Voor begravenis 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-III

- ♦ Advertenties en externe contacten: 10 juni
- ♦ Kopij gastschrijvers en oplossing puzzel: 10 juni
- ♦ Kopij redacteuren, wijzigingen Schutse activiteiten: 9 juli

Voorzitters denk er aan dat jullie zelf wijzigingen moeten doorgeven!!

Als u wat wilt vertellen of schrijven, neem dan ook gerust contact met ons op: redactiedebijblijver@gmail.com.
Vooral nieuws uit de dorpen is van harte welkom.

Uitgave: september 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

Lente - Zomer 2025
23e jaargang nr. 2
mei - juni - juli - augustus

- 5 Voorwoord Hoofdredacteur Joop de Goede - De Schutsebeheerder Minke Huberts
- 6 Deur tot deur
- 7 Abel ten Have - Van journalist tot naaiatelier
- 8 Jan W. Slotema - 4/5 mei viering 80 jaar vrijheid
- 9 Fenna v.d. Zwaag - Joodse geschiedenis
- 11 Hans Greuter - Senior vertelt! - Oud hè?
- 10 Schenken 2025
- 13 Meindert Bouma - Ervaringen van een Tolberter vrouw in de Duitse tijd
- 14 Seniorweb
- 15 Abel ten Have - Op een verjaardag schoenmaker geworden
- 16 Wassink - Stijve voeten
- 17 Grace Persijn - Prijspuzzel - Recept
- 18 Schutse activiteiten
- 19 Fiena Bolt - De Filatelisten-vereniging heeft zijn eigen intrek in De Schutse Minke Huberts - Wist u dat in De Schutse
- 20 Gerard Kosse - Alzheimer Westerkwartier
- 21 Bonne de Boer - Oldebert, vereniging van de dorpsbelangen Tolbert
Donaties naar het juiste financiële adres
Geke de Vries - Dans op recept in Vredewold
- 23 Hieke Hut - Samen op de fiets
- 24 Voorbereiding Grunnegse Rieders project tweede weeshuis
De Hulpkring: met spoed gezocht handige helden met een groot hart
- 25 Idze v.d. Donk - Soopy movie
- 26 Thea Koster - Interview met Hielke Hut over zijn boek "Het Valcken-mysterie"
Cees Gerretsen - Tuintips
- 27 Activiteiten in De Schutse voor kinderen
- 28 Tips PC Ronnie, upgrade naar Windows 11
Laureen Afman - Valpreventie voor 65+
- 29 Hennie v.d. Laan - Ien't Westerketiers
Donaties naar het juiste financiële adres
- 31 Wim Venema - Bie Pad
- 32 Nieuwe leden welkom bij Bridgeclub LEO
- 33 Fiena Bol - Victory Museum 1940 - 1945
Elize - Leefstijl een modewoord?
- 34 Veiligheid van medicijnen thuis
- 35 Jacob Mulder - The sky is no limit
- 36 Kees Lakerveld - Belastingsservice De Schutse
Jacqueline Kuipers - Een handiger keuken
- 38 Vannys, familie- en erfrecht
- 39 Kor Mollema - Boven Grunn (gedicht)
- 40 Krachtraining en valpreventie voor ouderen
Zorgplaza
- 41 Activiteitenkalender
Jacob Mulder - Asgardia: De vlag, de grondwet en het volkslied naar de maan!
- 42 Dementie-wijzer
- 43 Seniorenwijzer



BIKE Totaal WAGENAAR

Meer dan **1000m²**
fietsplezier.

Bosweg 10-13 | 9351 AB Leek | 0594 519370 | www.biketotaalwagenaar.nl

UITVAARTVERENIGING 'TOLBERT' e.o.

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

Bezoek eens onze website:
www.uitvaartverenigingtolbert.nl

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

COMPUTERHULP KINGMA



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

Eenvoudige oplossingen
Zodat u er gemakkelijk mee kan werken.

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

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

www.computerhulpkingma.nl
info@computerhulpkingma.nl
Leek - 06-20746459 - 0594-853113

ADVIES, BEGELEIDING EN REPARATIES AAN HUIS



Voorwoord

Joop de Goede
hoofdredacteur

Het is nu begin maart. Het is een bijzondere en spannende tijd, en het zal wel spannend blijven voorlopig. Vooral natuurlijk op het wereldtoneel.

Wat een rustgevend ritme dat we midden in deze onzekere tijden mogen werken aan een nieuwe Bijblijver! Het is overigens een bijzonder exemplaar: voor het eerst groeien we naar 44 pagina's!

Dat kan alleen voortduren als we meer schrijvers uit de verschillende 'Leek' dorpen kunnen vinden die bereid zijn om met ons mee te schrijven; het liefst over hun eigen dorp. Het hoeft maar 3x per jaar te zijn en niet meer dan ca. 280 woorden. Valt mee toch?



Wat Bijblijver zaken betreft: twee adverteerders hebben ons verlaten, maar er komen drie bij: Fysiotherapie Oldenoort (in het MCW), advocaten Vannys, (voorheen van Lelyveld). Ze hebben een nieuwe (Westerkwartierse) naam

gekregen en vonden dat ze moesten adverteren in een Westerkwartiers blad. En dan is ook Hummel-recycling nieuw.



In deze Bijblijver is er aandacht voor de 4/5 mei-viering en de herdenking van de Tweede WO en komt Fiena met een vervolg op haar serie over het Legio museum. Jan Willem praat ons bij over het huidige werk van de Grunnegse Rieders. Wim Venema komt met een nieuwe aflevering van 'Bie pad'.

Aan de nieuwe abonnees: hartelijk welkom, ik hoop dat jullie veel leesplezier zullen hebben. Dit blad is gratis, maar we stellen een kleine jaarlijkse donatie wel op prijs om de kosten te dekken.

DE SCHUTSE BEHEERDER

Minke Huberts



In misschien wel de mooiste tijd van het jaar, de lente, bruist het ook in De Schutse van de nieuwe ideeën. 'Petje af' komt elke woensdag met jonge mensen gebruik maken van ons centrum, er is een vaste filatelieclub maar ook de bekende items vinden doorgang. Daarnaast is de verhuur van onze ruimtes een doorslaand succes. Er is zelfs op vaste tijden een keuringsarts in De Schutse. We hebben ruimte tekort en mede daarom zijn we bezig met een plan voor de upgrade van De Schutse. Een best wel dure operatie, dus moeten er fondsen worden gewonnen voor de financiering. We zijn er druk mee doende. Kees Lakerveld (met collega's) heeft wederom de belastinginvalservice gedaan en dat is voor velen weer een zorg minder. Momenteel hebben we een mooie expositie van o.a. Sijke Haisma en Janny Franssens. Loop eens binnen en geniet ervan.

Dan zijn er de sluitingen:

- We zijn **tweede Pinksterdag gesloten**
- In de zomer hebben we zoals gebruikelijk een beperkte opening. Tijdens deze periode, van maandag **14 juli t/m zondag 24 augustus 2025**, kunt u op bepaalde tijden terecht voor wat betreft ouderenvervoer, Certe en de Hulpkring. Onze receptie is gesloten. Zie de info in De Schutse en op Facebook
- Gedurende de Kerstperiode, duurt nog wel een tijdje, hebben we de sluiting van maandag **22 december tot en met zondag 4 januari 2026**
- We zijn ook dicht op **maandag 5 mei** i.v.m. 80 jaar bevrijding en op **29 mei Hemelvaartsdag** 🙏

Noteert u het maar vast!

Kortom allemaal weer leuk en vernieuwend. Laat je verrassen in De Schutse! Zie ook onze 'Wist u dat' rubriek.

Minke Huberts Beheerder Schutse
Tel 06 55376570 (bereikbaar ma t/m do van 8-13 uur) of 0594 512334
Mail: m.huberts@beheerwelzijn.nl





Deur-tot-deur vervoersmogelijkheden

	Hulpkring	Ouderen- vervoer	WMO vervoer	Valys	Zittend zie- kenvervoer	Hub Taxi
VOOR WIE	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.
WAAR	Maandag t/m vrijdag van 9:00-10:30 uur. 06-30858525	Maandag t/m vrijdag. 0594-512334	Via de gemeente Westerkwartier. 140594	Aanvraagformulier op www.valys.nl 0900-9630	Via de zorgverzekeraar	Taxi Nuis 0800-1422
AFSTAND	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
KOSTEN	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 06-31 51 65 00

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



TX | KEUR
HET KEURMERK
IN PERSONENVERVOER



VAN JOURNALIST TOT EIGENAAR NAAIATELIER

Abel ten Have

Wat moet je als je journalist bent en de Taliban in Afghanistan heeft je in het vizier? Voor die vraag kwam Taher Rahmani in 1997 te staan. Hij vluchtte uiteindelijk via Pakistan naar Nederland.

Na de opvang in een asielzoekerscentrum belandde Rahmani in Leiden. Daar vond hij werk in een zeilmakerij. Hij had er daarbij profijt van dat zijn vader kleermaker was en hij als jongeling moest meehelpen in het bedrijf. De vaardigheden van Rahmani vielen de zeilmaker op en hij besloot het bedrijf uit te breiden met het bekleden van meubilair. Die tak van het bedrijf, met 8 medewerkers, kwam onder leiding te staan van Rahmani.

Hij had het op zich prima naar de zin in Leiden, maar het was wel een bestaan alleen. Zijn moeder, ook gevlucht uit Afghanistan en in Leek beland, wist wel een goede partner voor hem: Ghazal, de Afghaanse naam voor Giselle. Zij had rechten gestudeerd en was in 2002 via Pakistan in Nederland terechtgekomen. Dat bleek een goede match en in 2004 trouwden ze. Ze vormen nu met hun 2 zonen een hecht gezin.

Toen Afghanistan door de binnenkomst van Amerikaanse troepen veiliger werd, was het voor Taher en Ghazal Rahmani mogelijk om in 2012 en in 2015 hun beider families te bezoeken. Dat werd een weerzien waarbij de tranen na 15 jaar gescheiden leven overvloedig vloeiden. Nu de Taliban weer aan het bewind is, is Afghanistan bezoeken voor hen niet mogelijk.

Hoewel Rahmani het goed had in Leiden besloot hij in 2015 toch te vertrekken. De reden was dat zijn moeder in Leek ernstig ziek werd. Weliswaar keek een neef in Leek veel naar zijn moeder om, maar hij wilde toch graag zelf voor zijn moeder kunnen zorgen. Helaas is ze overleden.

Rahmani had in Leek het voordeel dat hij kon stagelopen bij het bedrijf van zijn nicht, Amid's kledingatelier, met vestigingen in Roden en Leek. Daar kon hij zich nog verder bekwamen in het naaien van gordijnen en kleding.



In 2017 nam Rahmani de winkel in Leek over en sindsdien zwaait hij samen met Ghazal de scepter over het kledingatelier aan het Boveneind. Dat doen ze onder het toeziend oog van het naambord van vader A. Latif Rahmani in Kaboel; een van de weinige voorwerpen die ze nog hebben uit Afghanistan.

Het accent in het werk in Rahmani's kledingatelier ligt op het maken van gordijnen en het vermaken van kleding. Dat doen ze met een indrukwekkend aantal machines: een stikmachine, een knoopsgatmachine, een leermachine en twee verschillende zoommachines. Inmiddels krijgen ze hulp van een Syrische vluchteling, die via de gemeente bij hen is geplaatst. En natuurlijk helpen de beide zonen met regelmaat mee (al of niet met lichte puberale tegenzin). Met daarnaast een servicepunt voor de stomerij heeft Rahmani's kledingatelier veel te bieden aan Leek.



Of ik als voorzitter van het 4-5 Mei Comité iets wilde schrijven over 80 jaar Vrijheid. Belangrijk is natuurlijk dat velen van ons al veel jaren hebben mogen genieten van deze vrijheid en sommigen zelfs de bevrijding hebben meegemaakt.

Helaas leeft mijn moeder niet meer, maar over de bevrijding en het daarna in vrijheid mogen leven zou ze vast en zeker hebben willen vertellen, hoewel ze de bevrijding in haar geboorte- en woonplaats Leek niet als een jonge meid op een tank had meegemaakt. Integendeel, ze mocht na de bevrijding van Leek zelfs niet naar het centrum van Leek. De Binnenlandse strijdkrachten sloten daar gearresteerde NSB-ers, landwachters en van collaboratie verdachte ingezetenen op in lokalen van de Exportslachterij v/h van Dam en Co. De belangstelling van de bevolking was enorm. Maar mijn opa, haar vader, wilde niet dat mijn moeder daarheen ging. Hij noemde dat pottenkijken of leedvermaak.

De bevrijding van Nederland begon al op 12 september 1944 in het Zuid-Limburgse Mesch. Of Nederland daarna binnen de kortste keren helemaal bevrijd werd? De geschiedenis geeft aan dat dit nog maanden zou duren. Er volgde een Oorlogswinter, waarbij vooral in het Westen naar schatting 20.000 mensen omkwamen door honger en kou. Uiteindelijk slaagden de geallieerden er in het voorjaar van 1945 in om met een nieuw offensief de grote rivieren over te steken en de Duitse defensie te breken. Toen ging het snel en kon de vrijheid ook het noorden bereiken.

Bevrijding van het Westerkwartier

Voordat de enorme strijd tijdens de bevrijding van de stad Groningen plaatsvond werd eerst het Westerkwartier op 15 april bevrijd. Canadese legerstroepen hadden hun kampement bij de Kuzemer in Oldekerk en in Leek\ Midwolde op Landgoed Nienoord. De bevrijding in het Westerkwartier verliep vergeleken met veel andere dorpen en steden vrij rustig. Wel werd het werk neergelegd en werden de bevrijders langs de wegen met gejuich ontvangen. Een foto van Westerkwartierders op een Canadese pantserwagen bij Kuzemer is een van de weinige getuigen, hoewel ook de eerste tram die na de bevrijding door Leek reed een feestelijk tintje kreeg. Wel volgde er later een Bevrijdingsoptocht. Het mooiste meisje zat op de hoogste plaats op de versierde wagen. Laat dat mooie meisje nu mijn moeder zijn.

Hopelijk heeft er nog iemand een foto..

Hoewel de bevrijding een einde aan de oorlog in Leek betekende, betekende dit helaas ook het einde van een jarenlange Joodse gemeenschap. Wat overbleef is de trieste geschiedenis, waarvan het Joodse Schooltje getuige mag en moet zijn.



Bewoners van het Westerkwartier op een Canadese pantserwagen bij Kuzemer.
Foto: Groninger Archieven.



Leek, de eerste Tram na de bevrijding in mei 1945.

Foto: Historische Kring Gemeente Leek e.o.



Bewoners van het Westerkwartier op een Canadese pantserwagen bij Kuzemer.
Foto: Groninger Archieven.

Beschrijving: De Binnenlandse strijdkrachten sluiten onder grote belangstelling gearresteerde NSB-ers, Landwachters en van collaboratie verdachte ingezetenen op in lokalen van de Exportslachterij v/h van Dam en Co!! (Foto gemeente Westerkwartier)

Joodse geschiedenis De familie Israëls uit Leek

Dit verhaal gaat over de familie van Heiman Israëls uit Leek. Het begint rond 1840.

Freek Israëls en Schoontje de Vries beginnen midden 19e eeuw, rond 1840, een slagerij in Leek. Freek is ook ritueel slachter voor de Joodse gemeenschap. Hij is in Grijpskerk getrouwd met Schoontje de Vries. Zij komt uit Winschoten. Hun slagerij is gevestigd in de Tolberterstraat. Ongeveer ter hoogte van wat we nu "De Oude Bank" noemen. Ze krijgen een groot gezin. Het zevende kind van dit echtpaar, Levie Israëls, neemt samen met zijn broer Sander in 1911 de slagerij over. In de plaatselijke krant staat dat het een 'geheel naar de eischen des tijds ingerichte slagerij' betreft. De slagerij is zeer ruim en goed ingericht en de zaken gaan naar wens. Dan overlijden de ouders van Levie en ook zijn broer Sander overlijdt jong. Vanaf dan staat Levie Israëls er alleen voor in de slagerij.

Levie Israëls is naast slager ook actief binnen de Joodse gemeenschap en is penningmeester van de Joodse school. Samen met zijn vrouw Antje Cohen krijgt hij drie kinderen. Twee dochters, Schoontje en Julia en zoon Heiman.



Foto uit 1932 van het huwelijk van Heiman Israëls met Aaltje

Heiman en Aaltje zijn goed bevriend met het Leekster echtpaar De Poel. Dochter Jante vertelt later (2013/2014) over de familie Israëls. Zo weten we dat Heiman er ook anders uitziet dan de doorsnee Leekster. Gekleed in een driekwart broek ('drollenvanger') met geruite kousen valt hij op in het dorp. Hij is een goedgekleed heer en houdt niet van werken in de tuin.

Heiman gaat na de lagere school nog drie jaar naar de Burgerschool. Het is logisch dat hij ook gaat werken in de slagerij van zijn vader. Behalve dit werk is Heiman ook vertegenwoordiger voor de naaimachinefabrikant Singer. Heiman repareert en verkoopt de naaimachines. Als vertegenwoordiger gebruikt hij een transportfiets. In de wijde omgeving staat Heiman ook bekend als dansleraar. Danslessen geven zit in de familie. Zowel in Winschoten als in Groningen hebben twee ooms dansscholen. Met zijn vrouw Aaltje de Vries doet Heiman mee aan danswedstrijden en winnen ze samen prijzen.

Om danslessen te geven in de omgeving van Leek gebruikt hij eerst de transportfiets. Later beschikt hij over een motor. Met die motor reist hij ook naar verder gelegen dorpen om danslessen te geven. Van Noordhorn tot Eelde en Norg, Langelo en zelfs Aduard.

Aaltje, de vrouw van Heiman, is lerares ritmische dansen en tap-dance. Het echtpaar Israëls gaat in 1937 naar een congres van het Nederlandse Genootschap van Beroepsdansleraren in Valkenburg. Van daar nemen zij nieuwe dansen mee terug naar Leek zoals de "swing step" en "coronation blues". Op Koninginnedag heeft Heiman de leiding over een bal in de bovenzaal van de "Drie Provinciën" (nu: de winkel van Zeeman) in Leek. Een jazz-band zorgt voor de begeleiding. Een dansfestijn onder leiding van Heiman Israëls is altijd een groot succes. Ook in Norg zorgt hij voor een dansfestijn als afsluiting van de jaarlijkse motorrace. Hij is dan al gestopt met de slagerij.

Dan breekt de oorlog uit. Heiman moet zijn motorfiets inleveren. Er komen allerlei verordeningen die Joden ernstig beperken in hun werk en normale leven. Als vertegenwoordiger voor Singer int Heiman ook de contributie voor de huur van naaimachines. Vlak voordat Heiman wordt afgevoerd naar Westerbork, vraagt hij zijn vriend Klaas de Poel het werk als vertegenwoordiger van Singer over te nemen. Van de correspondentie uit Westerbork is een brief van Heiman Israëls bewaard gebleven in Museum Het Joodse Schooltje. De familie Israëls is vermoord in de vernietigingskampen.

Het einde van de oorlog betekent in Leek en in de andere dorpen dan ook het einde van de Joodse gemeenschappen in het Westerkwartier.

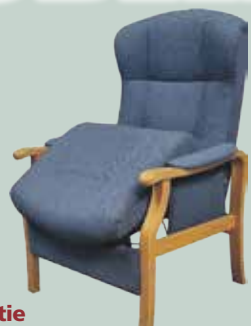
H. ISRAËLS
GEDIPL. DANSLEERAAR
LID 1/4 NED. GENOOTSCHAP
VAN BEROEPSDANSLEERAREN

AANVANG DANCURSUS
LEEK
in 't Hôtel RELINTJES,
MORGEN ZONDAG 8 OCTOBER,
's avonds half 6.
MODERNE DANCEN
DANSSCHOOL H. ISRAËLS
GEDIPL. DANSLEERAAR - LID 1/4 GEN. VAN DANSLEERAREN

MEUBELHUIS ROJA



met sta-op functie



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

Schenken 2025

We zitten alweer in kalenderjaar 2025 en dus zijn ook de vrijstellingen van schenkbelasting en erfbelasting weer aangepast. Een goede reden om de vrijgestelde bedragen weer eens even kort tegen het licht te houden.

Jaarlijkse schenking aan kinderen

In kalenderjaar 2025 kunnen ouders belastingvrij € 6.713 schenken aan hun kinderen. Als u meer schenkt dan het belastingvrije bedrag, dan moet uw kind de schenking opgeven bij de belastingdienst en schenkbelasting betalen.

Eenmalige schenking aan kinderen

Eenmalig kunnen ouders elk kind (tussen 18 en 40 jaar) een flink bedrag geven waarover ze geen belasting hoeven te betalen. Hoeveel dat is, hangt af van het doel

van uw gift. Meer informatie over dit soort schenkingen kunt u verkrijgen bij de notaris. Uw kind moet de eenmalig verhoogde belastingvrije gift altijd opgeven bij de belastingaangifte. In kalenderjaar 2025 bedraagt de vrijstelling voor een eenmalige gift aan uw kind, ongeacht het doel: € 32.195.

Alvast schenken op papier

Zit uw vermogen vast, bijvoorbeeld in een huis? Dan kunt u via de notaris al op papier geld schenken. Uw kind krijgt uw schenking pas na uw overlijden in handen en betaalt dan minder erfbelasting. Informeer bij de no-

taris of schenken op papier in uw situatie fiscaal voordelig is.

Schenken aan kleinkinderen

In kalenderjaar 2025 kunnen grootouders belastingvrij een bedrag ad € 2.690 schenken aan hun kleinkinderen. Deze vrijstelling geldt overigens niet alleen voor kleinkinderen, maar voor alle andere begiftigden die niet uw kinderen zijn. Ook daarbij geldt, dat als u meer schenkt dan het belastingvrije bedrag, het kleinkind de schenking moet opgeven bij de belastingdienst en schenkbelasting moet betalen.

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

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

Senior vertelt!



Jij bent oud hè? Ze keek me onderzoekend aan. Ik was op weg naar het toilet in een wat alternatief café-restaurant, waar veel jonge ouders met kinderen komen, die we vroeger "vrijgevochten" noemden. Ik vond het wel leuk zo direct aangesproken te worden door zo'n jong klein meisje.

Ja, en hoe oud denk je dan dat ik ben? Stomme vraag natuurlijk, want ze had een leeftijd waarbij je denkt dat iedereen die zichtbaar ouder is dan je eigen ouders gewoon oud is. Rijp voor de titel "Opa".

"Papa, hoe oud is deze meneer?" Papa, toch zichtbaar verlegen met de vrijpostigheid van zijn dochter, aarzelde wat en ik kwam hem snel te hulp door mijn leeftijd te noemen: 85 jaar. Ja, dat is best wel oud... "En hoe oud ben jij?" vroeg ik. Met even wat geconcentreerd

Oud hè?

Hans Greuter

frummelen telde ik 4 opgestoken vingers. "Vier jaar! Dan ga je al gauw naar school!". Jargon uit mijn jeugd natuurlijk, maar ik voel me verontschuldigd omdat mijn achterkleindochter ook vier is en er juist trots op is dat ze naar de 'grote school' gaat, en nog wel op de fiets!

Helaas stopte hier de conversatie, want pa liep door en maande zijn dochter mee te komen en ik moest nog steeds naar de wc. Toen ik terug kwam kon ik het niet laten om nog even om mij heen te kijken waar die leuke gesprekspartner gebleven was. Maar ze was in geen velden of wegen meer te zien....

Dat is nou het leuke van reizen met de trein: als je eenmaal tot een gesprek komt ondanks de i-pods en andere oordingetjes, heb je de tijd om door te vragen. Je gaat dezelfde kant op en als je niet te lang gearzeld hebt om het gesprek te beginnen heb je de tijd tot het volgende station of de halte waar je zelf eruit moet. Zo anders dan bij gelegenheden waar je soms ook naast iemand komt te zitten met wie je niet weet hoe je een gesprek moet voeren. Nieuwjaarsborrels, verjaardagen en tegenwoordig steeds vaker uitvaarten. Stiltes kunnen als pijnlijk worden ervaren en aangesproken worden als vrijpostig. En als je die neef vraagt naar zijn huidige werk, blijkt hij inmiddels weer een andere baan te hebben of werkeloos te zijn. "Dat vroeg je me de vorige keer ook al"... In de trein zal je dat niet gebeuren en mag er gewoon een stilte vallen.

Dat is het leuke van vluchtige contacten; het is afgelopen voordat je iets stoms hebt kunnen zeggen. Ja, ik ben dol op mijn klein- en achterkleinkinderen en treinreizen...

LAAT UW VOETEN VERZORGEN IN HET COMFORT VAN UW EIGEN HUIS

BENT U OP ZOEK NAAR EEN PROFESSIONELE MEDISCH PEDICURE AAN HUIS?
HEEFT U LAST VAN EELT, LIKDOORNS, INGROEIENDE NAGELS OF ANDERE VOETPROBLEMEN?
IK BIED VAKKUNDIGE VOETVERZORGING BIJ U THUIS, ZODAT U NERGENS NAARTOE HOEFT.

VOOR HET MAKEN VAN EEN AFSpraak KUNT U BELLEN MET



KARIN SIETSMA

TELEFOONNUMMER 06-51207420
GUN UW VOETEN DE ZORG DIE ZE VERDIENEN





Ridder
Tandprothetische Praktijk

KUNSTGEBIT - KLIKGEBIT



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

VANAF €35.00 PER MAAND
€360 PER JAAR

EGYM

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

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

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

UW NAAM

UW TELEFOONNUMMER

Knip deze bon uit

eGYM

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

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

FITCLUB RODENBURG

Rodenburg 2
9351 PV Leek

0594 - 740 842
info@fitclubrodenburg.nl

www.fitclubrodenburg.nl



Schoenmakerij Wieland

*Vaethklachten?
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

*Ervaringen van een Tolberter vrouw
in de Duitse tijd*

Meindert Bouma

Op de silo bij de Cazemier Boerderij staat een afbeelding van Katrijn Huizinga, die als koerierster werkte voor het verzet, hieronder haar verhaal.

“Op 30 juni 1944 werd ik ’s nachts om 3.00 uur gearresteerd door 10 landwachten en 2 politiemannen. Ik werd in een cel achter het gemeentehuis in Leek opgesloten. De volgende dag werd ik onder politiebewaking naar Groningen naar het beruchte Scholtenhuis gebracht, kort erna onder bewaking naar het huis van bewaring aan de Hereweg. Ik werd afgeleverd en belandde in een cel met twaalf vrouwen. Het was krap, normaal zaten er drie of vier vrouwen. Het eten was elke dag stampot snijmoes, in de hoek stond een ton met deksel voor je behoeften. Na 5 weken moesten we naar kamp Vught, twee aan twee met de polsen aan elkaar geketend. We moesten werken in de wasserij en naaikamer, de boel schoonhouden en de bedden opmaken.




Toen naderden de geallieerden en we dachten dat het einde van de oorlog dichtbij was. Toen ineens appèl, opgemarcheerd naar de trein en helaas gingen we naar Duitsland. Tachtig vrouwen werden in één wagon gepropt, kregen brood en water mee; in de hoek was een hoop zand voor de behoeften. Drie dagen en drie nachten zaten we opgesloten, liggen was onmogelijk. Eindelijk stond de trein stil, in concentratiekamp Ravensbrück. Het was verschrikkelijk overbevolkt en vuil. Hongerige vrouwen rukten ons het brood uit handen. In de barak kregen we met z’n drieën één bed. We lagen er om en om, twee met het gezicht naar de ene kant en één met gezicht naar de andere kant. Na vijf weken werden tweehonderd vrouwen afgeroepen maar we wisten niet wat er ging gebeuren. We stonden de hele nacht naakt in de kou en toen kregen we een hemd, een jurk en een paar schoenen. We gingen het kamp uit, de trein in met tachtig vrouwen in een wagon, 3 dagen in de trein, elke dag en nacht hield de trein even stil en mochten we buiten onze behoefte doen. Zo kwamen we in een buitenkamp van Dachau aan.

Oorlog is het meest afschuwelijke wat bestaat. Onmenselijk wordt er geleden, alle normen vertrapt. ‘Befehl ist befehl’ vierde hoogtij, geen persoonlijke verantwoordelijkheid; zelfhandhaving en machtswellust voerden de boventoon. De beestachtige wreedheid, het sadisme, de zinloze medische proeven op mensen. Hoe wonderlijk het mag klinken, toch is er in deze satanische omgeving een gemeenschapsgevoel gegroeid, dat mensen die het hebben meegemaakt nooit zullen vergeten. Alles ben je kwijt, geen contact met de buitenwereld, aangewezen op je gedachten, herinneringen, op je geestkracht. Je bent gewoon werkvee, dat wordt afgemaakt als het niet kan werken. Daarom heten deze kampen ook ‘Vernichtungslager’. De tweehonderd Hollandse vrouwen moesten twaalf uur per dag in de Agfafabrieken werken, de tyfus brak uit en vele vrouwen stierven door ziekte en ondervoeding. Half april moesten we ons klaarmaken voor de afmars; we moesten lopen, wie niet mee kon werd afgemaakt. De eerste dag liepen we 20 km, de volgende dag strompelden we 10 km en arriveerden in Wolfratshausen ten zuiden van München. We konden niet meer, maar toen we de volgende dag de eerste Amerikaanse tank het dorp zagen binnenrijden werd alles anders. Met Franse krijgsgevangenen konden we meereizen naar Zwitserland, naar Frankrijk en via Brussel naar Oudenbosch en tenslotte naar Tolbert”.

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

elke dinsdag Inlooptochtend

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.

LET OP: In de zomermaanden juli en augustus is er geen Inloop - Hulp aan Huis gaat in die maanden wel gewoon door.

U kunt bij ons ook uitleg op maat krijgen over uw apparaat of over een specifieke toepassing. Dus een (korte) cursus of workshop, toegespitst op uw eigen wensen. Wanneer u ons laat weten wat u wilt leren, doen wij u hiervoor een passend voorstel.

maatwerk Leren aan Huis

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.

OP EEN VERJAARDAGFEEST SCHOENMAKER GEWORDEN

Abel ten Have

Ik heb het over Wander Wieland, die schoenmaker is aan het Boveneind in Leek. Maar daar ging een hele geschiedenis aan vooraf. Het begon al met de emigratie van zijn ouders met twee kinderen naar Australië in 1953. Zij maakten deel uit van de vele Nederlanders die naar het buitenland trokken; Canada, de Verenigde Staten en Australië waren daarbij favoriet. De vader van Wander pakte in Australië zijn vak van bouwvakker weer op. In dat verre land zijn nog twee kinderen geboren, waaronder Wander. In 1972 besloten zijn ouders weer terug te keren naar Nederland en de 7-jarige Wander ging mee. In zijn bagage enkele herinneringen, zoals de grote spinnen die er waren in hun vakantiehuisje aan de bosrand. Zo gauw ze werden ontdekt waren ze hun leven niet zeker. Giftig waren ze niet, maar eng wel. Veel gevaarlijker waren de kleine spinnen, want die waren wel giftig.

Terug in Nederland belandde de familie Wieland na wat omzwervingen in het Noorden, in Oosterwolde, waar vader een bouwbedrijf opzette. Wander intussen genoot volop van de motoren. Hij had er lol in om ze flink op te voeren. Het was de bedoeling dat Wander ook de bouw inging, maar een motorongeluk doorkruiste dat plan. Een fikse streep door zijn rekening.



Op een verjaardagsfeest kwam ter sprake wat Wander nu zou kunnen doen, want stilzitten was niks voor hem. Een kennis kwam met het voorstel om schoenmaker te worden. En zo ging Wander op voor het vakdiploma schoenmaker. Toen hij dat eenmaal in z'n bezit had opende hij een schoenwinkel in Emmeloord en niet veel later ook eentje in Joure. Dat ging een aantal jaren goed, maar in de jaren '90 kwam er de klad in met de komst van zaken als Scapino en Bristol. Uiteindelijk verkocht Wander de ene zaak weer en sloot hij de andere. Hij voorkwam daarmee dat hij failliet ging.

Met inmiddels een gezin met 3 kinderen te voeden ging Wander een heel andere kant op. Hij werd medewerker bij een groothandel in chemische producten, dat werd bestierd door een familielid. Dat heeft hij een aantal jaren gedaan.

Maar uiteindelijk kwam Wander weer in het schoenmakersvak terecht, en wel bij het bedrijf OIM te Groningen. Dat is een bedrijf dat orthopedisch schoeisel maakt. Hij heeft

er 7 jaar gewerkt en de opleiding tot podoloog gevolgd, aangevuld met een specialisatie in orthopedische voorzieningen. Toen in 2004 dit bedrijf een reorganisatie onderging, was voor Wander de lol eraf.

Hij besloot voor zichzelf te beginnen. Hij kreeg van diverse kanten het advies een schoenmakerij te beginnen in Leek. Daar was net schoenmaker Renkema in De Liekeblom gestopt. Tegen die tijd verhuisde ook de winkel van Kuperus hengelsport naar De Dam. Wander nam zijn oude winkel aan het Boveneind over. En intussen zag hij

kans de machines van schoenmaker Huizing in Roden te verwerven. Zo kwam alles mooi samen en heeft Leek sinds 2005 schoenmakerij Wieland. Hij kwam er tevens achter dat Leek een bloeiende paardenwereld heeft die veel klandizie oplevert.

In de coronatijd gingen veel mensen wandelen en kreeg Wander het extra druk met het repareren van schoenen. In die tijd heeft hij veel hakken vernieuwd, want een goede hak is belangrijk voor een goede houding. Toen echter een klant terugkwam omdat de hak losgeraakt was, werd Wander uitgemaakt voor 'oelewapper'. Toen hij terugkwam hoefde hij niet te betalen, want volgens de schoenmaker 'heeft iemand die hem oelewapper noemt garantie'.

Een kant van Wander Wieland die niet vaak naar voren komt is zijn passie voor muziek. In zijn woonplaats Oosterwolde heeft hij samen met een groep van 9 muzikanten een eigen studio. Daar wordt naar hartenlust samen muziek gemaakt, waarbij Wander zich uitleeft op gitaar, op basgitaar en op de drums.



Stijve voeten

Een voet heeft een complexe structuur van botten, spieren en banden, ontworpen om te bewegen. Onze voeten worden door onze schoenen beperkt, wat op lange termijn kan leiden tot problemen, zoals verzwakte kleine voetspieren, verminderde mobiliteit en diverse voetafwijkingen.

Heeft u last van stijve voeten of pijn aan de voet en de enkel? Deze klachten komen relatief vaak voor en kunnen u behoorlijk beperken in uw dagelijks leven. De stijfheidsklachten komen vaak voor bij het opstaan 's morgens. Maar ook voor, tijdens of na het wandelen of sporten kunt u stijfheid in uw voeten ervaren. Om stijve voeten tegen te gaan is een soepele afwikkeling van de voet belangrijk. Daarom is ons advies om regelmatig te bewegen.

Therapie bij stijve voeten

Samen met ons kunt u er zelf voor zorgen dat uw voeten beter bewegen. We leren u oefeningen waardoor u minder stijfheid, pijn en beperkingen in uw voeten en enkels ervaart. Van ons krijgt u de meest efficiënte oefeningen met daarbij een uitleg. We leren u bijvoorbeeld oefeningen met een balletje waarbij u leert de gevoelszenuwen en de voetspieren te activeren en waarmee u stijfheid vermindert. U merkt direct de voordelen tijdens het lopen. Zo kunt u zelf meer bewegingsvrijheid opbouwen.

Als u drie keer per week of zelfs dagelijks uw voeten traint, activeert u daarmee het natuurlijk lopen, versterkt u de kleine voetspieren en bevordert u uw stabiliteit. Onbeperkt bewegen van de voet resulteert in een betere beweeglijkheid van de gewrichten en een betere algehele beweeglijkheid van de voet. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen, wij vertellen u hier graag meer over!

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

- Verkoopbegeleiding
- Taxaties
- Aankoopbegeleiding
- Nieuwbouw

leek@bruiningdereus.nl • 0594-554355

WWW.BRUININGDEREUS.NL



Prijspuzzel

169

Los deze rebus vóór 10 juni 2025 op en stuur de oplossing naar: de BijBlijverredactie, p/a De Schutse, Oldenoert 32, 9351 KP Leek of mail ons: redactiedebijblijver@gmail.com.

Vergeet je naam + adres niet.

Van de goede oplossingen, wordt één prijswinnaar uitgeloot!

Gezegden/ spreekwoorden 1 t/m 6

Prijs:
VVV-bon



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Oplossing nr.168: **WE GAAN JE MISSEN**
Prijswinnaar puzzelnummer 168: S.Gaasterland.



RECEPT
Voor de BBQ

Zeer eenvoudig te bereiden



Ingrediënten:
750 gr varkenshaasje
(in blokjes gesneden)

Bereiding:
U kruidt de varkenshaasjes met peper en zout en u maakt een marinade van de fijngewreven ui, knoflook en de ketjap.

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 kopje ketjap manis
peper en zout
- 1 eetlepel ketoembar en
een klein beetje djinten

U laat de marinade goed in het vlees trekken.
Daarna rijgt u het vlees aan satépennen en u roostert het op open vuur (houtschool) gaar.

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	weoostinga@gmail.com
09:30 - 12:00	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:00 - 17:00	Biljarten, competitie	Verenigingen
13.30	Filatelisten club 3de maandag v.d. mnd.	info: www.fvrl.nl

Dinsdag

10:00 - 12:00	Seniorweb Inloopochtend	Zie info op pag.14
09:00 - 17:00	hele dag Vrij biljarten,	De Schutse 0594-512334
09:30 - 10:15	Senioren gym "Meer bewegen voor ouderen"	Marc Wiendels 0594-512334
13:00 - 17:00	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:00 - 16:30	Klaverjassen Verenigingen 2e di. v.d. mnd.	E. Eilander 0594-631691
19:00 - 21:00	Alzheimercafé 1x p.m. (niet in juli en aug)	pag. 20 (13/5 en 10/6)

Woensdag

09:00 - 12:00	13.00 - 17.00 Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
09:00 - 12:00	Inloop huiskamer voor jong en oud	De Schutse 0594-512334
10:00 - 11:30	Gezamenlijke lunch	1e woensdag van de maand
13:15 - 17:00	Kapster Angelique Huisman	0594-517368 op afspraak
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	Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:30 - 16:00	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 elke week	mw. Krijgsman, 0594-515327
18:45 - 22:30	Klaverjassen Verenigingen 3e do. v.d. mnd.	K. Hekkema 0594-519096

Vrijdag

09:00 - 12:00	13.00 - 17.00 Vrij biljarten	De Schutse 0594-512334
13:00 - 16:00	Klaverjassen	De Schutse 0594-512334

UMCG - spreekuur geopend op afspraak: maandagmiddag en woensdagochtend
 CERTE - spreekuur geopend op afspraak: maandag-, dinsdag en donderdagochtend
 Belastingservice 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.

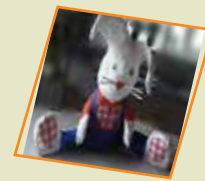
OPENINGSTIJDEN 8.30 - 12.00 en 13.00 -17.00 UUR

van maandag t/m vrijdag

Telefoon 0594-512334 (zie ook baliemededelingen)

Denk om de zomervakantie!

Tijdens de feestdagen is De Schutse gesloten. Zie p. 5



DE FILATELISTEN-VERENIGING HEEFT SINDS KORT ZIJN INTREK GENOMEN IN DE SCHUTSE.

Fiena Bolt



De leden komen 1 keer per maand op de 3de maandag om 13.30u. bijeen om hun hobby te delen. Ook in Roden komt de vereniging bijeen, op de 1e woensdagavond van de maand (bij Op de Helte). De vereniging telt ong. 80 leden en wordt bestuurd door 7 bestuursleden (op de foto ontbreekt 1 van hen).

De redactie sprak een lid dat alle postzegels die zijn uitgegeven in Nederland in zijn bezit heeft, op een paar na die erg duur zijn. Deze zegels komen uit het jaar 1852 en kosten tussen de €400 en €500 per stuk.

Vroeger waren er veel postzegelverzamelaars want men dacht dat je op latere leeftijd er rijk van kon worden. Helaas kwamen er steeds meer verzamelaars bij en toen stortte de markt in en was de droom een beetje voorbij. De duurste Nederlandse postzegel met de afbeelding van Koning Willem III is uit 1867, met een nominale waarde van 25 cent. In 2015 is de postzegel verkocht voor het recordbedrag van €100.000. Een zeldzame postzegel in de Verenigde Staten is verkocht voor ruim 1,8 miljoen euro. De postzegel draagt de naam Inverted Jenny, er staat een vliegtuig ondersteboven op afgebeeld.



Er werden ook brieven verzameld; brieven die naar het buitenland werden gestuurd bevatten soms vele stempels. Als een brief een postkantoor verliet dan werd hij gestempeld, bij het volgende postkantoor kwam er weer een stempel op. Brieven werden vervoerd per vliegtuig, boot of trein. Des te verder de reis, des te meer stempels. Zo kon je de hele reis van de brief volgen.



Wij hopen dat u een positieve indruk van onze vereniging heeft gekregen.

Nieuwe leden zijn van harte welkom. Kijk op de website voor meer info: www.fvrl.nl



WIST U DAT IN DE SCHUTSE:

Minke Huberts

- De Bingo: de beide dames ermee gestopt zijn maar wij, De Schutse, wél doorgaan - misschien in de toekomst op de vrijdagavond - zie de info in De Schutse en op Face book. Voorlopig gaat alles gewoon door, dus 1 x per maand op donderdagmiddag
- De Filatelistenvereniging een vaste plek heeft en ook een eigen kast
- U op woensdagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur kunt binnenkomen voor een kopje koffie/thee en een gezellig praatje of spelletje
- U kunt klaverjassen op dinsdag- en donderdagavond 1 x per maand én elke vrijdagmiddag
- Wij op zoek zijn naar darters en sjoelers
- De succesvolle Pubquiz een vervolg krijgt, waarschijnlijk in oktober. Nadere info volgt middels onze flyers en op de informatieborden
- Onze lunch enigszins is veranderd want we doen het nu niet meer elke maand met broodjes maar om de paar maanden met een thema. De eerste was in februari met wintersoepen en zo de volgende met.....Op de informatieborden en op onze flyers leest u welk thema er wordt uitgevoerd. Altijd overheerlijk en ruim voldoende!
- Kerstfeest in De Schutse is op vrijdag 12 december
- Met medewerking van de Schans er diverse kinderactiviteiten worden georganiseerd. Eén van de ideeën is een kinderbingo
- Hele leuke, mooie wenskaarten te koop zijn en ook nog de postzegel!



Mocht ú ideeën hebben of lessen willen geven over het één of ander....dan kunt u zich melden bij onze SCHUTSE beheerder.

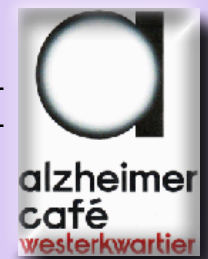
Minke Huberts Beheerder Schutse
 Tel 06 55376570 (bereikbaar ma t/m do van 8-13 uur) of 0594 512334
 Mail: m.huberts@beheerwelzijn.nl

Gerard Korte

ALZHEIMERCAFE WESTERKWARTIER

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

Data: 13 mei: vergeten is niet het einde van het bestaan?
10 juni: ONTSPANNENDE CAFE QUIZ; als afsluiting van het seizoen 2024-2025



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.nl en klik op de button "vrijwilliger worden".
Direct mailen kan ook: info@dementievriendelijkwesterkwartier.nl of neem telefonisch contact op. Tel. 06-82789919



Oldebert, vereniging van dorpsbelangen Tolbert,

Bonne de Boer

behartigt de belangen van alles wat er in en rond Tolbert gaande is en werkt nauw samen met de Gemeente Westerkwartier. Oldebert is "beheerder" van het dorpsbudget. Wat dat is?
De gemeente Westerkwartier heeft een budget beschikbaar gesteld aan alle 41 dorpen in de gemeente. Daar mogen verenigingen, buurtschappen of wijken, maar ook groepen een aanvraag doen voor een subsidie uit dat budget. Dit uiteraard onder voorwaarden, die uitgebreid op onze website vermeld staan. Eten en drinken kan bijvoorbeeld niet, maar een springkussen huren wel.
Zie daarvoor onder de kop "dorpsbudget" alle info hierover op: www.oldebert.nl. Hier vinden jullie ook de al gerealiseerde projecten en daarom brengen we het nogmaals onder de aandacht: MAAK GEBRUIK VAN HET DORPSBUDGET VAN TOLBERT! Uiteraard geldt dit alles voor de Tolberter gemeenschap.

De voorzitter Oldebert

Hier al vast een paar voorbeelden

- ☐ Het uitbrengen van een Magazine 100 jarig bestaan Oldebert in 2021 en deze huis-aan-huis verspreiden;
- ☐ Bijdrage voor de aanschaf van een AED in een wijk;
- ☐ Huurmiddelen voor een buurtbarbecue in verschillende wijken;
- ☐ Bijdrage kerstfair in Zevenhuizen
- ☐ Bijdrage initiatieven van Nuis/Niebert
- ☐ Huur biljart biljartclub Midwolde
- ☐ Bijdrage gymclub Midwolde
- ☐ Bijdrage beweegpark Oostwold

DANS OP RECEPT: SAMEN BEWEGEN EN GENIETEN IN VREDEWOLD

Geke de Vries



In januari zijn we in Vredewold gestart met een nieuwe en leuke activiteit: Dans op Recept. Dit is een bewegingsactiviteit waarbij bewoners samen met een dansdocent aan de slag gaan. Het doel? Samen plezier hebben in beweging, nieuwe sociale ontmoetingen aangaan en ontdekken wat het lichaam allemaal nog kan!

De danslessen zijn niet alleen een manier om fysiek actief te blijven, maar ook om in een gezellige sfeer nieuwe energie op te doen. Bewoners kunnen even helemaal opgaan in de muziek, wat een geweldige manier is om het sociale contact te bevorderen.

Wat deze activiteit extra bijzonder maakt, is dat het mogelijk werd dankzij een subsidie. We zijn dan ook ontzettend blij dat we deze kans hebben gekregen om iets nieuws te bieden aan onze bewoners. En het resultaat mag er zijn: Dans op Recept is een groot succes! De reacties zijn heel positief en we zien dat het een echte aanvulling is op het dagelijks leven van onze bewoners.

We kijken er dan ook naar uit om deze activiteit in de toekomst voort te zetten en verder uit te breiden. Want zoals we nu al zien: samen bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest!

Erika Wassink Teamleider



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

HELP INITIATIEVEN OP WEG

www.vriendenvanhetouderenwerk.nl



dementie vriendelijk westerkwartier

STAPPEN ZETTEN TEGEN DEMENTIE

www.sdvw.nl

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.



**GEZOND
IN BEWEGING**

- LEEK**
- Seniorenzwemmen** bewegen in het water voor senioren
Zwemkasteel Nienoord:
woensdag en vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur.
Informatie: Zwemkasteel Nienoord - Telefoon 0594-517500
Voor overige activiteiten, raadpleeg de website of bel.
- Seniorengymnastiek**
De Schutse:
dinsdag van 09.30 - 10.15 en 10.30 - 11.15 uur
Informatie: De Schutse (balie), Oldenoert 32, Leek - Telefoon 0594-512334
- 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):
maandag van 14.00 - 16.00 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
Houding en bewust bewegen
dinsdag 10.00 - 11.00 uur en vrijdag 10.00 - 11.00 uur
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:
maandag van 10.30 tot 11.30 uur
Informatie: Aafke Voskes, www.tigaleek.nl
- 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

- 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

Hallo trouwe lezers.
Hoewel het tijdens dit schrijven nog winter is, kijken we, mijn passagiers en ik zelf, al uit naar de lente.

Ondanks de toch wel zeer frisse dagen die achter ons liggen waren er toch sommige die het wel aandurfd en de frisse wind te trotseren. Maar met die frisse wind om de neus werd het stuur na zo'n half uurtje gedraaid om toch maar weer richting Vredewold te toeren. De neuzen en wangen rood. De handen wit - handschoenen niet aanwezig - van de kou. De benen stijf koud. Koning Winter weet je te pakken. Ondanks dat werd er toch lekker gekletst. Als de deuren van Vredewold weer achter ons sluiten en de warmte ons weer omhelst komt er toch weer een lach op die koude snoet en is de koude rit alweer geschiedenis. Maar duidelijk is wel dat de voorkeur uitgaat naar de lente met wat meer graden op de teller. Toch elke dinsdag maar even zien of er nog een gegadigde is die het aandurft. Aahh, het voorjaar ligt voor ons. Komt vast goed.



Blijf in beweging!



'VOORBEREIDING GRUNNEGSE RIEDERS PROJECT TWEEDE WEESHUIS'

Na de werkzaamheden aan en in het Hospice en eerste weeshuis, is de komende missie een 'Eigen Thuis' maken voor twaalf weeskinderen en hun pleegouders in het tweede weeshuis naast beide voorgaande.

Ons vertrek is zaterdagmorgen 5 april. Naast een busje voor vervoer, hopelijk weer een afge-laden vrachtwagen vol hulpgoederen voor gezinnen en soldaten. Daarnaast veel hulpmiddelen voor het door ons geadopteerde ziekenhuis in Berezhany. Ook de complete inrichting voor het weeshuis. Een nieuwe keuken wordt gemaakt in Ternopil, net als veilige trappen naar de ver-diepingen. Nieuwe daken, i.v.m. lekkage en kou zijn op beide weeshuizen geplaatst. Verder zetten we ons in voor 2 tweedehands 9-persoons busjes voor beide weeshuizen. Door omstan-digheden zitten beide weeshuizen zonder een veilig groot genoeg vervoermiddel om de kin-deren naar scholen te vervoeren. Dit terwijl het 2e weeshuis op dit moment 12 weeskinderen hebben en in de toekomst 14. Een hele financiële uitdaging voor ons. Bedoeling is kopen in Oekraïne. Dit om extra kosten te voorkomen.

De acties in de supermarkten om bananendozen te kunnen vullen zal op 21 en 22 maart plaatsvinden. Naast Tolbert, Leek en Zevenhuizen zal nu ook Jumbo in Roden hieraan mee-werken. Hopelijk mogen wij ons samen met alle vrijwilligers weer verheugen op een grote opbrengst.

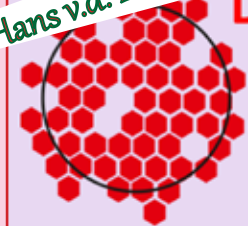
Begrijpelijk zal zijn dat voor dit alles veel vrijwilligers nodig zijn, maar ook de benodigde fi-nanciën om dit alles te kunnen waarmaken. Gelukkig hebben we steeds bij al onze missies veel financiële steun mogen ontvangen door het doneren via de QR Code of door het overmaken op ons rekeningnummer. Ook nu vragen we, waar mogelijk, ons ook deze keer financieel bij te staan, waardoor onder anderen de pleegkinderen een 'Eigen Thuis' en vervoermiddel mogen krijgen.

'Grunnegse Rieders'

NL92 RABO 0320 0198 29 t.n.v. Stichting Grunnegse Rieders



Hans v.d. Zwaag



DE HULPKRING - LEEK

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

Met spoed gezocht:

handige helden met een groot hart!

Vrijwilligers voor de klussendienst

Heb jij gouden handen en een beetje tijd over? Veel mensen in onze gemeenschap hebben hulp nodig met kleine klusjes die zij zelf niet kunnen uitvoeren. Denk aan een

kraan repareren, een schilderijtje ophangen of een tuinklusje; kleinere klussen, die je niet makkelijk uitbesteedt, omdat het te duur is of omdat er niemand voor is te vinden.

Een klusser moet kennis hebben van huisinstallaties m.b.t. water en elektriciteit. Weten wat veilig gedaan kan worden en wat niet (waar je een expert voor nodig hebt).

Goed kunnen inschatten of een klus past, in wat van een Hulpkring mag worden verwacht. De klusser moet kunnen omgaan met de mensen bij wie hij of zij thuis komt.

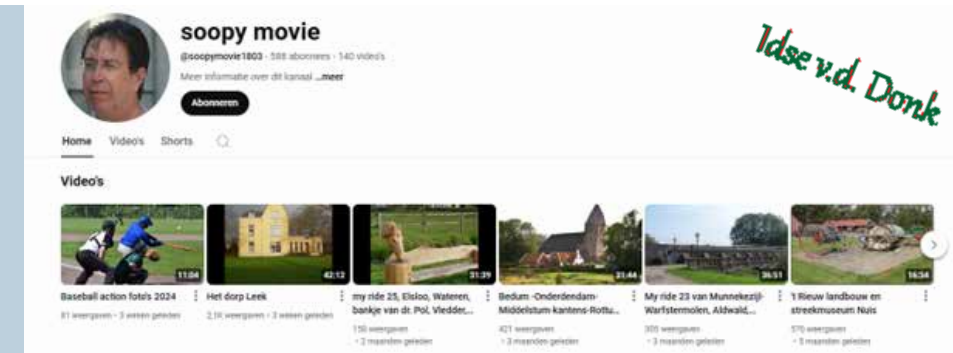
Vrijwilligers voor het Repair café

Reparateurs (dames en heren) in het RepairCafé hebben kennis nodig van kleding, spullen en apparaten die ter reparatie worden aangeboden. Hier geldt dat na reparatie alles weer veilig gebruikt moet kunnen worden.

Reparateurs in het Repaircafé werken altijd op een vaste tijd in een groep.
Het doel van het RepairCafé is: zo mogelijk repareren, weggooien kan altijd nog.

Interesse? Meld je aan via klussen@hulpkring.nl of aan de balie in de Schutse en word deel van ons team van enthousiaste vrijwilligers!

Kleine moeite, groot gebaar! Alex



Idse vd Donk uit Tolbert heeft o.a ook een hobby om films te maken.

Hij is op jonge leeftijd begonnen om met een super8-camera van alles en nog wat te fil-men. Over natuur, animatie, snelheidssporten en films over de motorwereld waar hij deel van uitmaakte. In de loop van de jaren kwam het di- gitale tijdperk met de videorecorder en camera. Het voordeel hiervan was dat je geen korte filmpjes had van 3 minuten die je op een projector moest afspelen. De grote doorbraak was het VHS systeem met vide-obanden van 2 uur.

Ook dit werd ingehaald, door de Cd-rom waar je 1 uur film op kon branden.

Die naam is in het verleden ontstaan en inmiddels heeft hij er meer dan 130 films op staan. Ze gaan over diverse interessante gebeurtenissen en ook heeft hij een camera op zijn mo-torhelm en dan filmt hij vanaf zijn motor diverse dorpen in het noorden. Zo heeft hij een filmpje van een boer die in het weiland koeien aan het melken is met een melkmachine. Deze film is inmiddels 50.000 keer bekeken o.a. door dr. Pol in Amerika. Dus ga via Google naar Soopy Movie en klik dan op video's en dan zul je ze zien, veel kijkplezier!

Deze link is van een film over Leek met o.a. Het Leeksterheem en de Schutse : <https://www.youtube.com/watch?v=m8J3Msr4bM>



**Comfortabele
Dames Mode**

ook het adres voor

**Nacht
mode** & **Onder
goed**
open

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

Er is ook een achteringang bij het parkeerterrein

De Dam 24, 9351 AM Leek
0594-769054
E-Mail: donnaleek@hotmail.nl



INTERVIEW MET HIELKE HUT OVER ZIJN BOEK: HET VALCKEN-MYSTERIE

Hielke, kun jij in het kort zeggen waar het boek over gaat?

In de laatste week van hun vakantie slapen Tim en zijn ouders en zus in een echt kasteel. Wanneer Tim tijdens een gevaarlijke wandeling om het kasteel bij toeval in een grot terecht komt, blijkt dit een geheime gang te zijn. Als hij later samen met zijn vader op onderzoek uit gaat, worden ze stilletjes gevolgd door iemand met kwade bedoelingen. In de geheime gang doen ze een mysterieuze ontdekking die ze nooit voor mogelijk hadden gehouden. Wordt dit avontuur een gevecht op leven en dood? Zal het mysterie ooit het daglicht zien? Het is een echt jeugdboek.

Wat inspireerde jou om dit boek te schrijven?

Tijdens een vakantie in 2014 zat ik op een balkon en keek ik uit naar de bergen. Ineens zag ik uit het niets 2 hertjes lopen, zo uit het niets. Toen ik even de andere kant op keek, waren ze verdwenen. De volgende dag gebeurde het weer. In mijn hoofd begon zich een plan te ontwikkelen om hier een verhaal van te maken.

Is dit het tweede boek dat uitkomt?

Ja. Het eerste boek heet "de geheimzinnige molen" en het derde manuscript ligt al klaar.

Kun je iets vertellen over je schrijfproces?

Omdat ik altijd pen en papier bij de hand heb, ben ik in de vakantie meteen een aantal dingen op papier gaan zetten en dat werk ik later uit in een verhaal. Het proces duurde in totaal 2 jaar.

Waarom duurde het zolang voordat je het manuscript naar de uitgever stuurde?

Schrijven is voor mij pure liefde en niet mijn intentie om een boek uit te geven.



Hierbij mijn tuintips

tuintips mei

- * pas aangeplante planten voorzien van extra water
- * na 14 mei (IJsheiligen) éénjarigen aanplanten
- * heesters die net gebloeid hebben zoals forsythia en weigelia kun je nu snoeien

tuintips juni

- * bloemborders bijmesten
- * onkruid wieden
- * eerste snoei hagen
- * uitgebloeide bloemen verwijderen voor een frisse kijk in tuin

tuintips juli

- * bind klimplanten op
- * geef kuipplanten veel water
- * verwijder onkruid voordat ze weer zaad maken
- * heb je lavendel kun je het nu oogsten

tuintips augustus

- * rozen extra bemesten met magnesium
- * voor half augustus snelgroeiende hagen zoals liguster nog 1 x snoeien
- * bomen die sterk bloeden zoals berk en esdoorn nu snoeien

Tuinonderhoudsbedrijf Cees Gerretsen
(06-53523916)

(advertorial)



ACTIVITEITEN IN DE SCHUTSE



Gratis

**kinderen uit
groep
3 t/m 8**

**tijdstip
14.30-
16.00**

**Oldenoert 32
te Leek**



Voor de kleinkinderen

Neem je kleinkinderen mee om samen te onderzoeken en ervaren!!!



Dinsdag 20 mei

Science - Checkpoint

Dinsdag 17 juni

Science - Wat leeft er in de wijk? Biologie

Dinsdag 16 september

Kunst en cultuur - theater sport

Dinsdag 14 oktober

Kunst en cultuur - vloggen



Dinsdag 18 november

Kunst en cultuur - Sing-Along

Dinsdag 16 december

Kunst en cultuur - Koken en bakken

Goed om te weten:

Activiteiten zijn gratis!

Aanmelden is niet nodig.

Fruit wordt aangeboden door de gemeente Westerkwartier.



Contact: activiteiten@sociaalwerkdeschans.nl



**sociaal werk
de schans**
Onderdeel van Tintengroep

Tips van PC Ronnie, computerhulp aan huis in Noordenveld en Westerkwartier: Upgrade naar Windows 11

Om deze update te installeren, moet je de optie 'krijg de nieuwste updates zodra ze beschikbaar zijn' aanzetten. Microsoft hanteert zoals gebruikelijk een gefaseerde uitrol en zal vermoedelijk pas veel later ook pc's automatisch gaan updaten naar de laatste versie van Windows 11.

- ✓ De ondersteuning voor Windows 11 wordt dringend aangeraden i.v.m. het up-to-date houden van je PC of laptop.
- ✓ Of de apparatuur geschikt is, blijkt uit de analyse van Microsoft bij het zoeken naar updates. PC's met een oudere CPU, zoals de zevende generatie van Intel en ouder, krijgen geen mogelijkheid om te updaten.
- ✓ De ondersteuning voor Windows 10 eindigt in oktober 2025.

Wil je hulp bij de update en wil je updaten met behoud van alle bestanden en instellingen? Of wil je hulp bij PC's die niet geschikt zijn voor de update? Neem dan contact op!



06 - 22 175 775



info@pcronnie.nl

(Advertorial)

Valpreventie voor 65+

Laureen Afman

Uit onderzoek blijkt dat senioren meer risico lopen om te vallen dan jongeren. Per jaar belanden ongeveer 50.000 mensen met een botbreuk op een spoedeisende hulp omdat ze gevallen zijn. Daarnaast worden veel mensen na een val angstiger om te bewegen. Ze gaan activiteiten vermijden waardoor hun conditie verslechtert.

Merk je dat je bang bent om te vallen, je vaker struikelt, je niet alleen meer een wandeling durft te maken of dat angst ervoor zorgt dat je minder beweegt? Gelukkig kun je daar wat aan doen. In de gemeente Westerkwartier is het mogelijk om een valpreventie-cursus te volgen. Verschillende fysiotherapiepraktijken bieden een valpreventie cursus aan.



Tijdens de cursus ga je aan de slag met spierversterkende oefeningen en leg je een parcours af waarbij je de balans gaat trainen. De groep bestaat vaak uit ongeveer 10 deelnemers. De cursus bestaat uit meerdere bijeenkomsten en dit kan variëren per aanbieder (meestal tussen de 10 en 15 bijeenkomsten). Door deze cursus proberen we samen de kans op een val te verkleinen, zodat je langer zelfstandig en zelfredzaam bent en blijft.

Wil je meer informatie over de kosten van valpreventie-cursussen in de buurt van Leek, of heb je andere vragen? Stuur dan een berichtje naar valpreventie@sociaalwerkdeshans.nl of neem telefonisch contact op met Marleen Ploeg (06 83 107 659).

Op pagina 40 wordt een aanbod van Valpreventie cursus verder toegelicht.

Laureen Afman

Ien 't Westerkwartiers

OPRUMEN

Hennie v.d. Laan

Noa de Coronatied bennen der veul minsen aan t oprumen sloagen. Of op zien Hooghaarlemmerdijsk zaid: ontspullen. Het begon met lange rijen veur de stört. Minsen mosten sums wel 2 uur wachten veur dat ze hun aanhangwoagen lössen konden. Nou het mien Jan al zo vaak aan mij vroagd: Ruum het huus nou toch eens op. Alles stijjt hier vol van e zolder tot aan e ruimte onder de trap. En zults de garage liekt meer n verhuusopslag, je kinnen je de kont er niet keren.

Eigelsks het er ook wel geliek, mor as ik op zolder ben en om mij henkiek dan zakt de moed mij ien e schoenen. Overal leit, stijjt of hangt wat.. en wat n deuzen. Der is gien begunnen aan. En dat alle-moal omdat ik last heb van n bepoald virus: no-amelek 'ik kin et niet weggooien virus'. Veurdeel: t is niet besmettelek of aarvelek. Noadeel: je kinnen der niet tegen ienent worden. Mor onder-tussen ben ik er eerder met verlegen dan erom verlegen. Der zal toch wel wat gebeuren moeten want Jan wil groag verhuzen noar n kleiner huus, zeg mor zo'n seniorenwoning. En gusteravond begon hij der weer over. Dus toog ik vanmörge noar zolder, ik pakte de eerste de beste deus uut, ach wel honderden foto's. Kiek die wol ik altied nog n keer ienplakken en doarveur had ik al verscheidene boeken kocht en die zwefende hier vast ok wel aargens op zolder rond. Ach foto's van e kiender toen ze nog klein wadden. Onze oldste op zien driewelertje, Mariette ien t zwembadje... en de jongste bie opa en opoe op schoot. Alle herinnerings kwammen weer noar boven. Mor ja veur dat ik het deur had was er wel weer n uur veurbie gaan. Foto's gooi je niet vot. Ik pakte de tweede deus, ja heur n deus vol Tupperware spul-len. Die bennen meschien nou wel wat weerd, nou ze stoppen met e verkoop ien Nederland. Een stoetbak, een cakebak, een keesbak, bakken veur vleeswoaren. t Liekt altied heul handeg as je op zo'n party bennen, mor bij mij bennen ze nog nooit bruukt. Die kleine dingen van Tupperware, een handeg doekje waar je de deksels met lös draaien kennen of n soort van lepel waar je de eier met uut kokend wotter hoalen kinnen. Ja, die bruuk ik wel es en die wadden meestal nog groates ok. En nou stekt het 'ik-kin-het-niet-weg-gooien-virus' de kop weer op. Meschien willen de kiender t wel hemmen. En dan volgt de deus met knutselwarkjes van e kiender.. poashoaskes moakt van wc roltjes...hun handjes op papier... paddestoel met watjes der op en de deus met de schriftjes uut e eerste klas tot en met de mid-delboare school. Ieneenent stijjt Jan achter mij: Kin ik al wat metnimmien noar beneden veur de grieze container. Ik schrik ervan... en goa verder. Ik vien van alles, handdoeken, kop en schuddels,



keerzen, wol...je kinnen er n kringloopwinkel met vullen en zults nog n nij kovviezetapparaat nooit bruukt, zat wel n felroze sticker op e deus, vast metnommen omdat er veur de helft van e pries was. Kiek t vervelendst is dat je sums niet wien-ten wat je hemmen, of dat je wieten, dat je t wel hemmen, mor het niet vienden kinnen omdat alles vol stijjt. En wat is dan t makkelekt om te doen, Hennie gijjt weer noar de Action en komt dan met nog meer dingen thuus die ze eigelieks niet neudeg het en jim roaden het al het komt weer op e zolder terecht.

Mor heur ik nou n auto op e oprit. Ja, warempel mien dochter met heur blauwe autootje stijjt op t heem. Ik pak de twee deuzen met heur knutsel-warkjes en schriftjes en met gevoar veur eigen leven (de trap stijjt ok vol) moak ik de veurdeur lös. Mooi daster bist wicht: Kiek wat ik veur dij bewoart heb...Ze kikt ien beide deuzen en gript er één en vlugt richting auto. Ik docht, die is wel heul bliede dat ik dat bewoart heb. Mor ze sjeest heur auto veurbij en zet de deus aan e kant van e weg. Hardlopend komt ze terug en gript de tweede deus uut mien hand, vlugt weer richt-ing weg en zet de deus op e aander. Op t zelfde moment draait de vrachtwoagen van e milieboer de hoek om, twee mannen die achterop stoan springen van e woagen of en griepen de beide deusen, met n zwierege zwaai belanden ze ien e ofvalcontainer veur papier.

Mien dochter draait heur om en lopt met n grijs van oor tot oor noar mij toe. 'Zo opgeruimd staat toch altijd netjes hè mam'. Ik docht: doe most es wieten wicht...

Donaties naar het juiste financiële adres!

Er is nog steeds een 10-tal lezers dat een automatische betaling heeft uitstaan voor 'Vrienden van het Ouderenwerk', terwijl ze het indertijd bedoeld hadden voor de BijBlijver.

OPROEP: Wilt u even kijken of u één van die 10 bent en de automatische overschrijving veranderen naar:

* NL02 RABO 0357 3095 10 t.n.v. Stichting Alg. Vrijw. De Hulpkring.
Dan komt het geld bij ons op de goede plek terecht! Hartelijk dank.

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



KOOTSTRA
Leverings- en waterschapsgesprek

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

VoorElkaar uitvaartvereniging



Uitvaartvereniging zonder winstoogmerk

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

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

Vraag naar de mogelijkheden over eventueel lidmaatschap

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

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



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

Bie Pad

Het is november in het jaar 1370. Op een karrenpad van Friesland naar Aduard stapte een man voort. Zo te zien heeft hij haast. In de verte een toren, wolkenflarden boven overstromde gebieden, maar hij kijkt er niet naar. Opschieten. Van een kiepkerel hoorde hij geruchten over gespuis dat de streek onveilig maakt. Als hij bij de hutten komt staat zijn gezicht ernstig en stevent hij zijn erf op. Zonder groeten commandeert hij zijn knechten etenswaren in de manden te doen, drinkwater en kostbaarheden bij elkaar te pakken. Niemand in de hut verbaast zich. Het is weer zover. Ze haasten zich naar de toren.

Het is 2025. Midden in de winter heb ik de E-bike genomen om naar 't Steenhuus te rijden. Toen ik in november voor het laatst over dit paadje fietste - glibberig, kuilen met water, moest ik denken aan het jaar 1370. Maar nú. Ik uit van verbazing een kreet. 't Pad is verbreed! Waar ik in het vorige artikel met Henk Hut verbolgen was over de desolate toestand van dit eeuwenoude pad, kan ik nu een lach niet onderdrukken: 90 cm breed, geplaveid en aangewalst met schelpen. Ik was op sprong weer in de 21e eeuw

Maar na zowat een kilometer gereden te hebben besterft me de lach op de lippen. Waar is de toren? Ik vraag het aan Jan de Jong die vlakbij woont. Op zijn sleetse klompen staat hij bij de achterdeur. Even later zitten we gedrieën om de tafel en schenkt Jenny koffie. Tja, zegt Jan, die toren...das lang geleden hè. Ik weet nog wel van de kiepkerels, maar die toren... In die tijd was dit pad het hoofdpad waar alle neringdoenden langs trokken, dwars door de moerassen die zich van het Oude Diep tot aan Zevenhuizen uitstrekten. De eerste bewoners met fortuin bouwden hun

hutten op een gezamenlijk erf. Zij betrokken kloostermoppen van het klooster te Aduard die via het Oude Diep werden aangevoerd. De toren was een soort vesting waar je je kon beveiligen tegen rovende bendes. Binnen een ommuring van 65 cm dik was men veilig. Bij dreiging haastte men zich naar binnen, trok de ladder mee en klom enkele verdiepingen hoger om indringers met pijl en boog op afstand te houden.

Maar opeens slaat Jan zich op de knieën. Wat zeg je me nou, dat je de toren mist? Man dat is eeuwen geleden, ben je wel helemaal bij de tijd? Haha. Tja, daar sta ik dan met mijn droombeelden. Maar goed, Jan brengt me weer eeuwen dichterbij. Als Jan dan gaat vertellen dat zijn verhaal over het museum van het 't Steenhuus gaat ben ik in twee werelden tegelijk. Jan vertelt over de oude ambachten waarmee 't Steenhuus meerdere vertrekken heeft gevuld en waarin steeds een ander ambacht wordt tentoongesteld. Jan vertelt overactiviteiten voor kinderen in oktober; over klootschieten in de avond; over optredens van shantykoren en over het Tuinstraplein.

Dus beste lezer, een volgende keer nog meer verhalen van Jan de Jong.

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

Wim Venema



NIUWE LEDEN WELKOM BIJ BRIDGECLUB LEO (LEEK EN OMSTREKEN)

De bridgeclub LEO is in 1987 opgericht door een aantal enthousiaste bridge-spelers.

In eerste instantie heette onze club LEO 55+, maar inmiddels hebben wij het toevoegsel 55+ laten vervallen en zijn wij blij met elk nieuw lid! Onze bridgeclub is overigens niet aangesloten bij de officiële bridgebond, wat betekent dat wij geen competitie spelen.

Bridge is een boeiend en uitdagend kaartspel dat je samen met een partner speelt. Bridge wordt vaak gespeeld op een club, maar het kan ook thuis met vrienden. Of op vakantie, want bridge is over de hele wereld populair. Ook online kun je het op elk moment spelen, tegen wie dan ook. Een spel duurt ongeveer 7 minuten en in competitieverband worden er meestal 24 spellen gespeeld. Er zijn talloze redenen waarom bridge een fantastische vrijetijdsbesteding is: het is gezellig, houdt je mentaal fit en is heel betaalbaar. Je kunt het tot op hoge leeftijd spelen!

Op dit moment telt onze club LEO 20 leden die iedere woensdagmiddag (van september tot mei) bij elkaar komen van 13.30u tot uiterlijk 17.00u in de voetbalkantine van TCL op het Sportpark Rodenburg in Leek. Mocht u belangstelling hebben: u bent van harte welkom! Nog steeds geldt onze lijfspreuk van weleer: "Niet de winst maar het spel scoort het hoogst"! We spelen bridge voor onze ontspanning en de gemoedelijke sfeer binnen onze club. De contributie is € 20,00 per jaar en eenmalig € 12,50 inschrijfgeld. De kosten op de speeldagen bedragen € 6,00 per persoon, inclusief koffie of thee.

Bent u geïnteresseerd (of wilt u nog vragen stellen), neem dan gerust contact op met Cecile van Beuken, voorzitter LEO, op nummer 06 42335768

(Advertorial)



VICTORY MUSEUM

1940-1945

Fiena Bolt

is één van de 3 musea op het museumplein in Grootegast. Het museum heeft prachtig nagebouwde scènes uit de 2e wereldoorlog. Vele poppen in originele kostuums en kleding uit die tijd. Ook vind je hier veel wapentuig,

voertuigen, kanonnen, jeeps en er staat zelf een heus vliegtuig. Vele objecten komen binnen als oud roest, maar worden volledig gerestaureerd.

Het museum toont van zowel Canadese, Duitse als verzetszijde objecten die met deze tijd te maken hebben.

De collectie is ontstaan uit de privéverzameling van Heiko Ates. Na een gedwongen verhuizing uit Groningen heeft het plaats kunnen krijgen in Grootegast.

Het is ruim opgezet met een prachtige collectie en de geschiedenis komt tot leven.

Je waant je even in de tijd van 1940-1945, maar dan gelukkig in Vredestijd.



De huisarts - Leefstijl een modewoord?

Elize

In mijn ogen wordt leefstijl terecht steeds meer besproken in de spreekkamer. Bij bijna alle klachten waarvoor mensen komen, is er wel een link met leefstijl. In oorzaak maar nog belangrijker als onderdeel van klachtenverlichting.

Meestal moet ik het zelf ter sprake brengen. Zo niet afgelopen week. "Ik schrok laatst toen ik uitrekende wat mijn BMI was" zei een patiënt. "Ik zie mezelf niet als dik maar de uitslag was 'mortale' obesitas". Ik moest glimlachen: hij bedoelde morbide obesitas. Nog samen lachend om zijn verspreking vervolgde hij "Als ik morbide obesitas hoor dan denk ik aan een ander postuur dan dat van mezelf, ik heb alleen een buikje".

En zo is het vaak, een buikje wordt niet gezien als groot probleem. Maar de gezondheidsrisico's ervan zijn dat wel.

Er wordt dan ook steeds meer gepleit voor het gebruik van de middelomtrek als maat voor gezondheidsrisico's bij overgewicht. Dit is betrouwbaarder dan de BMI. Mensen kunnen een redelijk slank postuur hebben maar wel een 'buikje'. Die vetopslag zorgt voor verstoringen in vele belangrijke processen in het lichaam en daardoor verhoogt de kans op verschillende ziekten.

Als we niet naar de BMI maar naar middelomtrek gaan kijken dan heeft een nog veel grotere groep overgewicht. Met alle gevolgen van dien.

Essentieel dus om hier aandacht aan te geven. Ik mat de middelomtrek bij deze man, welke veel te hoog was.

Hij was door deze uitslag zeer gemotiveerd om het te hebben over leefstijlaanpassing. Hoe is dit bij u?

**"BEWAAR wat FIJN is..
Of het nu GROOT of KLEIN
is. HOU VAST wat raakt.
LAAT LOS wat niet
GELUKKIG maakt!"**

Gezonde Leefstijl
PLANNER

Hummel Recycling.nl

Wij blijven herhalen

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@zorgplaza Noord.nl

Uw zorg is onze zorg!

mobilititeit
& hulpmiddelen

www.zorgplaza Noord.nl

BENU  **Veiligheid van medicijnen thuis: Tips voor een veilige opberging**

Als je medicijnen gebruikt, is het belangrijk om ze veilig op te bergen. Dit voorkomt dat ze in verkeerde handen vallen of per ongeluk ingenomen worden. Hier zijn enkele handige tips om je medicijnen veilig te houden.



Zorg ervoor dat je je medicijnen op een plek bewaart waar kinderen en huisdieren niet bij kunnen. Een hoge kast of een afgesloten lade is ideaal. Gebruik altijd de originele verpakking, zodat je ook de bijsluiter en informatie over de medicatie bij de hand hebt. Let ook op de omstandigheden waarin je je medicijnen bewaart. De meeste medicijnen moeten op een koele, droge plek worden bewaard. Vermijd het bewaren van medicijnen in de badkamer, omdat de luchtvochtigheid daar vaak hoog is. Een vochtige omgeving kan de werking van medicijnen beïnvloeden. Een slaapkamer of een kast in de gang is vaak een betere keuze. Daarnaast is het belangrijk om medicijnen uit direct zonlicht te houden. Te veel zon kan ervoor zorgen dat medicijnen hun werking verliezen. Bewaar ze dus op een donkere plek, weg van ramen. Controleer regelmatig je medicijnvoorraad. Kijk of de medicijnen nog goed zijn en of de houdbaarheidsdatum niet is verstreken. Gooi verlopen medicijnen op een veilige manier weg, bijvoorbeeld via de apotheek. Zij kunnen je helpen met het correct afvoeren van medicijnen.

Tot slot, als je samenwoont met anderen, bespreek dan het belang van veilige opberging. Dit helpt om iedereen bewust te maken van de risico's. Door je medicijnen goed te bewaren, zorg je ervoor dat je veilig en verantwoord met je gezondheid omgaat. Veiligheid begint bij jou!

(Advertorial)

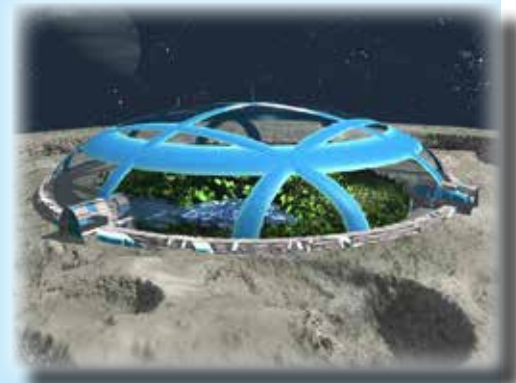
THE SKY IS NO LIMIT...!

Jacob Mulder

Gewichtsloosheid. Dat je zweeft en dat er geen zwaartekracht meer is. Dat kan best handig zijn. Dan heb je geen rollator of scootmobiel meer nodig.

In het zwembad ben je gewichtsloos, maar in de ruimte ook. Het is wel wat minder gemakkelijk om naar de ruimte te gaan. Een zwembad is dichterbij en goedkoper.

Maar stel je voor: meerdere steden in de ruimte. Op de Maan, op Mars, op de manen van Jupiter en Saturnus of zwevend ergens halverwege. Elke stad zo'n 10.000 inwoners. Met huizen, scholen, winkels, een ziekenhuis. De gewone dingen die je in een stad vindt. Maar dan buiten de Aarde. In de ruimte.



Als je op Aarde 80 kilo weegt, dan weeg je op Mars maar 27. En op de Maan maar 13 kilo. Heerlijk rondhuppelen zonder wandelstok. Een wedstrijdje ver springen met je vrienden. Kijken wie er verder dan 20 meter komt.

Er is een grote groep mensen die serieus werkt aan zo'n toekomst. Mensen die nadenken over wonen en werken in de ruimte. Echt. Ruim een miljoen mensen, van over de hele wereld, hebben samen een nieuw land opgericht. Asgardia, the Space Nation, het ruimteland. Een land dat de mensheid voorbereidt op het wonen en werken in de ruimte.

Asgardia is een echt land, met een eigen grondwet, munt, Kamer van Koophandel, overheid, wetgeving, alles. Het is een democratie die expliciet op de toekomst van de mensheid is gericht, zodat het ook goed past op die steden in de ruimte. Kijk maar eens op www.Asgardia.Space.



Ook in Nederland wonen Asgardian Residents. Eén van hen, Jacob Mulder uit Niebert, heeft ooit Sterrenkunde en Informatica gestudeerd. Hij is jaren geleden via een verkiezing in het Asgardian Parlement gekomen en is inmiddels Minister van Manufacturing. En kreeg daarmee dus de bevoegdheid om echt werk te maken van zijn droom, die ook de missie van Asgardia is: in de toekomst kunnen wonen en werken in de ruimte.

Jacob heeft daar ook een expliciet persoonlijk belang bij. Door serieuze rugproblemen kwam hij eind 2016 te liggen en zit hij sindsdien in een elektrische ligrolstoel. Door rugproblemen worden de zenuwen naar zijn benen platgedrukt als hij rechtop gaat zitten, staan of lopen. Effectief wordt hij dus uitgedaagd door de zwaartekracht. Hij zou dus heel graag naar een plek zonder zwaartekracht willen. Bijvoorbeeld naar zo'n stad die in de ruimte zweeft. Da's dus ook één van zijn doelen. Hij wil over een jaar of 15 emigreren naar de ruimte. Echt. Kijk maar eens op www.JacobMulder.nl en www.JacobTo.Space.



VERHUIZEN?

Verhuizen is maatwerk; elke klant heeft zijn specifieke wensen en eisen. Deze koppelen we aan onze vakkennis en ervaring, zodat uw verhuizing precies zo verloopt als u wenst. Met extra ondersteuning als inpakken, de- en montage of tijdelijke opslag voor uw inboedel.



Smilda & Zn. Verhuizingen B.V.

Kapteynlaan 4 9351 VG LEEK

T 0594-645266

E verhuis@smilda.nl W www.smilda.nl

Smilda & Zn. is aangesloten bij
de Erkende Verhuizers en
ISO 9001 gecertificeerd.



Belastingsservice *De Schutse*

Als u dit leest is het waarschijnlijk alweer mei en dat betekent dat de aangifteperiode in de Schutse alweer voorbij is. Ook dit jaar hebben we weer veel aangiften gedaan en veel mensen kunnen helpen. Wij, leden van de belasting-werkgroep willen de baliemedewerkers danken voor de goede afspraken die er gemaakt zijn. Zij maken de afspraak voor degenen die bellen en beantwoorden hun vragen. Heel vaak wordt er hulp gevraagd van een bepaald persoon omdat die het vorig jaar ook heeft gedaan. Men kan best een voorkeur uitspreken maar daar kan lang niet altijd aan voldaan worden. Mocht dus de gewenste persoon niet aanwezig zijn op het gewenste moment dan wordt het overgenomen door iemand die even capabel is. Er wordt mij weleens gevraagd: krijgen jullie ook nog les of voorlichting voor het invullen. Ja, ik ben nog steeds gecertificeerd om de voorlichting en lessen te geven, want ik word door de Belastingdienst bijgeschoold en moet tentamens doen om te kijken of ik nog competent genoeg ben om een en ander door te geven aan de invullers. Gelukkig is dat nog steeds het geval, dus mijn collega's en ik zijn goed op de hoogte van de aanpassingen die elk jaar gedaan moeten worden. Elke invulsessie ben ik aanwezig zodat men altijd bij mij terecht kan voor vragen als er iets speciaals aan de hand is. Het bovenstaande geldt niet alleen voor de Inkomstenbelasting maar ook voor de Toeslagen, met name de Zorg- en/of Huurtoeslag.

Zoals u weet gaan wij in mei altijd met onze partners uit eten. Zij verdienen het omdat zij ons steeds steunen om dit werk te kunnen blijven doen. Dit wordt betaald uit uw bijdrage voor het invullen van de aangiften. Van dat wat over is wordt papier, printerinkt, koffie enz. betaald. Als er dan nog over is gaat dit naar de Schutse zodat men een klein buffertje heeft om dingen aan te schaffen die voor de Schutse van belang zijn.

Mocht u vragen en/of opmerkingen hebben dan hoor ik ze graag van u. Daarnaast weet u dat u mij het hele jaar door over belastingzaken kunt blijven bellen. Wellicht zien we elkaar bij een volgende invulsessie!

Coördinator Belastingsservice de Schutse.



Een handiger keuken

Jacqueline Kuipers



Vandaag was ik weer bij mevrouw De Bruin. Ik zag haar met moeite spullen uit de keukenkastjes pakken. Ze zei 'volgens mij ben ik wat gekrompen'. 'Dat zou best kunnen', zei ik. 'Kan je meedenken hoe het makkelijker kan? Ik wil graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven zonder ongelukken.' Natuurlijk kan dat. Zo heb ik bij een andere cliënt een deel van de soepkommen bovenin gezet zodat ze zelf makkelijker bij de borden kon en alles binnen handbereik had. Naast een andere indeling zijn er ook keukenaanpassingen mogelijk. Denk hierbij aan laden of uitschuifbare manden in plaats van keukenkastjes, apparatuur op werkhoogte, een éénhendelkraan, een draicarrousel in de hoek, makkelijke handgrepen, een niet te gladde vloer en goede verlichting.

En naast een keukenaanpassing zijn er veel keukenhulpjes te koop. Iets om potten en flessen mee open te maken, een afgietdeksel dat je met één hand kunt gebruiken en een dienblad met antislipbodem. Vergeet ook niet de grijpstok 'helping hand' en stoffer en blik met lange steel. Gebruik een waterkoker in plaats van een fluitketel. En wanneer lang staan een probleem is, is een keukenkruk heel handig.

Om duurzaam en langer thuis te kunnen blijven wonen is er vanuit de gemeente een lening mogelijk via Fonds Wonen. Er kan dan onder voorwaarden een bedrag geleend worden van 2.500 tot ruim 50.000 euro tegen een lage rente.

Daarnaast is het van belang om niet te lang te wachten met de woningaanpassingen. Niet alleen de burens worden een dagje ouder maar jij ook. Hoe graag we het oud zijn ook willen uitstellen, een beetje gemak in de keuken wil toch iedereen.

<https://www.westerkwartier.nl/fonds-wonen-westerkwartier>
<https://www.keukenervaringen.nl/keuken-voor-senioren/>
<https://ouderenbelangen.nl/9-keukentips-in-de-keuken-kan-het-vaak-een-stuk-praktischer/>
<https://laatjenietvallen.nl/alles-over-vallen/voorkom-een-val/veilig-huis/keuken/>



Vannys familie- & erfrecht

Vannys is gevestigd aan het Lorentzpark 24 in Leek. Het advocatenkantoor, gespecialiseerd in zaken op het gebied van het familierecht en het erfrecht, draagt deze naam sinds het begin van dit jaar. Tot dat moment was ons kantoor bekend onder de naam Van Lelyveld Advocaten.

Bij Vannys werken specialisten die zich met toewijding inzetten voor oplossingen die helderheid en rust bieden in complexe situaties. We hebben ons volledig toegelegd op het familie- en erfrecht en we geloven in de kracht van duidelijke afspraken en duurzame oplossingen.

Dat het niet in alle gevallen lukt om in overleg tot afspraken te komen, waarmee een procedure bij de rechtbank wordt voorkomen, blijkt wel uit de enorme voorraad aan juridische uitspraken in onder meer erfrechtelijke dossiers. Deze jurisprudentie wordt gepubliceerd op www.rechtspraak.nl. Vannys is bij het onderstaande geschil niet betrokken geweest, maar onze specialisten hebben wel kennisgenomen van deze lezenswaardige uitspraak van 9 januari 2025. Zoals altijd zijn de namen van de procespartijen geanonimiseerd. De onderstaande weergave betreft een samenvatting van de volledige uitspraak, gepubliceerd op rechtspraak.nl met kenmerk ECLI:NL:RBNHO:2025:118.

De casus en de vordering

Partijen zijn broer en zus van elkaar. Na een incident op 11 december 2022 heeft Piet geen contact meer gehad met zijn moeder. Op [datum] is de moeder van partijen overleden. Na het overlijden van de moeder heeft Marie Piet een rouwkaart gestuurd, met daarop informatie over de afscheidsdienst en de uitvaart. Piet is op de afscheidsdienst verschenen, die in een kerk plaatsvond, maar heeft de kerk vóór afloop van die dienst verlaten op verzoek van de uitvaartverzorger, welk verzoek is gedaan namens Marie. Piet vordert daarom veroordeling van Marie tot betaling van € 15.000,00 aan immateriële schadevergoeding wegens geleden emotionele schade.

De overwegingen van de kantonrechter

Uitgangspunt is dat het ontnemen van de mogelijkheid om afscheid te nemen van een overleden ouder onrechtmatig kan zijn en tot schadeplichtigheid kan leiden. Immateriële schadevergoeding is verschuldigd als de aansprakelijke persoon het oogmerk had zodanig nadeel toe te brengen of indien de benadeelde lichamelijk letsel heeft opgelopen dan wel in zijn eer of goede naam is geschaad of op andere wijze in zijn persoon is aangetast.

Naar het oordeel van de kantonrechter is niet vast komen te staan dat Marie het oogmerk had Piet nadeel toe te brengen. Marie heeft Piet via de uitvaartleider weliswaar verzocht de afscheidsdienst te verlaten, maar zij heeft hem daartoe niet verplicht. Dat het voor Piet erg vervelend is geweest dat hem is verzocht de dienst te verlaten, is begrijpelijk. Niet gebleken is dat dit verzoek van Marie is gedaan met het doel om Piet nadeel toe te brengen.

De kantonrechter weegt ook mee dat de verstandhouding tussen partijen ernstig bekoeld was en dat Piet er nadien zelf voor heeft gekozen om tot aan het overlijden van zijn moeder op [datum] geen enkel contact meer te hebben met zijn moeder en zus. Piet had er daarom rekening mee moeten houden dat zijn onaangekondigde aanwezigheid bij de afscheidsdienst de nodige emoties bij Marie op zou roepen. Het had dan ook op zijn weg gelegen om voorafgaand aan de dienst aan Marie te laten weten dat hij daarbij aanwezig wilde zijn, zodat zij daarop voorbereid was. Er is daarnaast niet gebleken dat Marie Piet geen (andere) mogelijkheid wilde geven om afscheid te nemen. Ook uit het voorgaande volgt dat geen sprake is van een oogmerk om immateriële schade toe te brengen en dat Marie niet onrechtmatig heeft gehandeld.

Verder is niet gebleken dat Piet (op andere wijze) in zijn persoon is aangetast. Om dit aan te kunnen nemen is niet voldoende dat sprake is geweest van meer of minder sterk psychisch onbehagen of een zich gekwetst voelen, maar geldt als uitgangspunt dat er sprake moet zijn van geestelijk letsel. De benadeelde moet voldoende concrete gegevens aanvoeren waaruit kan volgen dat in verband met de omstandigheden van het geval een psychische beschadiging is ontstaan. Piet heeft daarvan geen concrete gegevens aangevoerd, en geen gegevens waaruit kan volgen dat in verband met de omstandigheden van het geval psychische schade is ontstaan.

Het oordeel van de kantonrechter

De kantonrechter wijst de vorderingen van Piet daarom af.

Contactgegevens: www.vannys.nl / 0594-514001.

Der gaat niks boven Grunn sikkom niks boven Stad: n wienderige polder, n poar dieken en t Wad En stao ik bie diek en is t wotter nait hoog din loop ik deur bragel noar Schiermonnikoog Din kom ik in Vraislaand t is toch aldernoarst Schier heurt toch bie Grunn zo liekt mie op koart Vraise meroakels dij kint elkenain 'Fryslân boppe' heurst du doar aaid. 'Grîns in de groppe' is 'n ol' Vraise wins Moar dat niks boven Grunn gait, wait toch elk minsk? In Visvliet, ain loug in t Westerketaaier doar mengt zich sproak zodat t akkedaaier Provinziegrins is in dat loug mor n daip mit n boogke der over woar elk over gait Doar wacht n jong kerel oet Grunn op n doetje en knovvelt din geern een lekker Vrais snoetje	BOVEN GRUNN 	<i>Kor Mollema</i> Moar Ulrum en Anjum - nait wied hemelsbraid - Dei waiten van mekander achternoam nait. Doar was Lauwerzee zunder diek nog de schai- ding tussen twij volken: het 'wotter te daip'. Nou ligt doar dij diek en bie Lauwersoog is sproakverwarring as in Babel zo hoog. Gait er niks boven Grunn of is 'Fryslân boppe'? 't Is 't ain of t aander Ik loat mie nait foppen. Wat komt boven Ljouwert wat gait boven Stad? Kom zulf moar kieken: Spiek en Moddergat. En aal dat nittjen over wel boven ligt het haildal niks om hakken Zo zee mie mien wicht. Der gait niks boven Grunn niks boven 't Vraise laand Op scholders van Drenthe albaaiden bovenaan. <i>Kornyt</i>
---	--	--

Krachttraining en valpreventie voor ouderen: een krachtige manier om vitaal te blijven.

Bij het ouder worden neemt de kans op vallen toe door een afname van spierkracht, balans en mobiliteit. Door regelmatig te trainen blijft het lichaam sterk en soepel en zal de stabiliteit en het zelfvertrouwen toenemen. U kunt in de gemeente Westerkwartier op verschillende plekken meedoen aan valpreventieprogramma's, maar ook krachttraining is op vele plekken mogelijk. Hierdoor zal het risico op vallen aanzienlijk verkleinen. Vandaag gaan we verder in op de voordelen van krachttraining bij het ouder wordende lichaam.

Krachttraining is niet alleen voor jonge sporters of bodybuilders. Het biedt ook tal van voordelen bij het ouder worden. Het is een uitstekende manier om de algehele gezondheid en het welzijn te verbeteren. Veel mensen denken dat krachttraining te belastend is, maar juist het tegenover- gestelde is waar: het kan de mobiliteit, kracht en levenskwaliteit enorm verbeteren.

Waarom zou u aan krachttraining moeten doen?

1. Behoud en verbeteren van spiermassa en kracht

Krachttraining helpt de spierafbraak te vertragen, de spieren te versterken en de algehele lichaamskracht te behouden.

2. Betere balans en coördinatie

Ouderen die krachttraining doen, merken vaak dat hun balans en coördinatie verbeteren. Door spieren te versterken die verantwoordelijk zijn voor stabiliteit en beweging, raakt het lichaam beter in staat om zich aan te passen aan veranderingen in houding en omgeving.

3. Verbeterde botdichtheid

Krachttraining kan ook de botdichtheid verbeteren, wat belangrijk is voor het voorkomen van osteoporose (botontkalking). Door regelmatig krachttraining te doen, worden de botten sterker en minder kwetsbaar voor breuken.

(Advertorial)



Wist u dat Zorgplaza u kan helpen bij het vinden van de juiste rollator? Bij Zorgplaza werken mensen die u aan de hand van uw situatie van de juiste rollator kunnen voorzien. We stellen deze voor u in zodat u op de meest comfortabele manier op pad kunt.

Omdat iedere situatie anders is hebben wij diverse rollators op voorraad. Als u pijnlijke handen of polsen hebt is een onderarmschaal-rollator misschien een uitkomst voor u. Voor mensen met Parkinson is er een speciale Parkinson-rollator, mét of zonder laser-streep. Wij hebben rollators voor elke gewichtsklasse die u helpen om uw dagelijkse wandelingetje weer op te pakken of te vergroten. Maar we hebben óók rollators in elke gewichtsklasse, van een RVS frame tot een volledig carbon-frame. Van zwaar maar solide tot licht en soepel.

Wij kunnen uw rollator onderhouden in onze werkplaats. Van de merken die wij zelf voeren hebben wij ook een groot scala aan onderdelen opdat u snel weer op pad kunt. In sommige gevallen hebben wij een leenrollator beschikbaar als de reparatie iets meer tijd in beslag gaat nemen. Hebt u voor een korte periode een rollator nodig, bijvoorbeeld na een heupoperatie, dan is het ook mogelijk om bij ons een rollator te huren.



Zorgplaza BV
Kanaalstraat 27
9301 LP RODEN

050 – 737 0 340
info@zorgplazanoord.nl
www.zorgplazanoord.nl

(Advertorial)

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', ieder 1e zaterdag v.d. maand

Vakantieperiode en aanvangsdata te bevragen bij uw eigen vereniging.

Dag	deel	datum	activiteiten	tijd	pag.
mei					
donderdag	middag	1	Knutsel Frutsel 1	14.00 - 16.30	18
woensdag		7	Gezamenlijke lunch	10.00 - 11.30	18
donderdag	middag	8	Knutsel Frutsel 2	14.00 - 16.30	18
dinsdag	avond	13	Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel	13.15 - 16.30	18
dinsdag	avond	13	Alzheimer Café: Leek	19.00 - 21.00	20
woensdag	middag	14	Sjoelen	13.00 - 16.00	18
donderdag	middag	15	Knutsel Frutsel 1	14.00 - 16.30	18
donderdag	middag	15	Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel	19.00 - 22.30	18
maandag	middag	19	Filatelistenclub	13.30	18
woensdag	middag	21	Repaircafé	13.30 - 16.00	18
donderdag	middag	22	Bingo	13.30 - 15.30	18
donderdag	middag	22	Rummikub	13.30 - 15.30	18
donderdag	middag	22	Knutsel Frutsel 2	14.00 - 16.30	18
woensdag	middag	28	Oogcafé	14.00 - 16.00	18
donderdag	middag	29	Knutsel Frutsel 1	14.00 - 16.30	18
juni					
woensdag		4	Gezamenlijke lunch	10.00 - 11.30	18
donderdag	middag	5	Knutsel Frutsel 2	14.00 - 16.30	18
dinsdag	avond	10	Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel	13.15 - 16.30	18
dinsdag	middag	10	Alzheimer Café: Leek	19.00 - 21.00	20
woensdag	middag	11	Sjoelen	13.00 - 16.00	18
donderdag	middag	12	Knutsel Frutsel 1	14.00 - 16.30	18
maandag	middag	16	Filatelistenclub	13.30	18
woensdag	middag	18	Repaircafé en inleveren oplossing puzzel	13.30 - 16.00	18
donderdag	middag	19	Klaverjassen KC Schoppenboer/De Schakel	19.00 - 22.30	18
donderdag	middag	19	Rummikub	13.30 - 15.30	18
donderdag	middag	19	Knutsel Frutsel 2	14.00 - 16.30	18
woensdag	middag	25	Oogcafé	14.00 - 16.00	18
donderdag	middag	26	Bingo	13.30 - 15.30	18
donderdag	middag	26	Rummikub	13.30 - 15.30	18
donderdag	middag	26	Knutsel Frutsel 1	14.00 - 16.30	18

ASGARDIA: DE VLAG, DE GRONDWET EN HET VOLKSLIED NAAR DE MAAN!

Elders in dit blad kunt u lezen over het ruimteland Asgardia. Voor de één een dom verhaal, voor de ander iets om zich aan te ergeren. Maar voor wéér anderen eindelijk de bevestiging dat iets waar zij zelf van dromen, inderdaad werkelijkheid kan worden.

Nu hoor ik op het nieuws: medio maart is inderdaad de eerste commerciële maanlander geland en heeft het de digitale vorm van de vlag, de grondwet en het volkslied op de maan achtergelaten. Bijzonder toch?! Nog bijzonderder vind ik het dat in ons lezersgebied één van die Asgardianen woont en dat hij in ons blad een uitleg geeft.

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 050-5248555
Geriatrisch advies Zuidhorn 0594-508507
Team 290 Lentis Groningen 050-3223800

Een casemanager
voor persoonlijke
ondersteuning



TSN Dementiezorg 0900-8615
Vredewold thuiszorg 06-13753342
Zonnehuis; Zorg bij Dementie 0594-508501
Team 290 Lentis Groningen 050-3223800

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, Griepkerk, Grootegast,
Zuidhorn en Leek



dementie
vriendelijk
westerkwartier

WWW.DVWK.NL

Seniorenwijzer

ENUMATIL, LEEK, LETTELBERT, MIDWOLDE, OOSTWOLD, TOLBERT, ZEVENHUIZEN

WAT HEB IK NODIG?

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



Een seniorenwoning



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

- 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 8.30 tot 12.00 uur
☎ 140594 uitleg
☎ 06 - 28758199
✉ wmo@westerkwartier.nl

CIZ (CENTRUM INDICATIESTELLING ZORG)

☎ 088 - 7891000
✉ info@sociaalwerkdeschans.nl
🌐 www.ciz.nl
Ook via team Mens & gezin gemeente
Westerkwartier of Sociaal Werk "De Schans"



Wold & Waard verhuurt **sociale huurwoningen** in het **Westerkwartier**



Kleiner wonen of naar een seniorenwoning?

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



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

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



**wold &
waard**

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

