



Minsken mei in ferhaal

Mensen van verschillende pluimage, oude mensen, jonge mensen, velen hebben een verhaal, vanuit verschillende invalshoeken. Als redactie van Op 'e Roaster gaan we op (be)zoek bij (naar) mensen van wie wij denken dat ze een verhaal hebben, dat onze lezers interessant vinden. Heeft u tips voor deze rubriek, dan zijn deze welkom bij de redactieleden. Deze maand het verhaal van Hilde Hoogterp

Hilde Hoogterp beleeft "Amerikaanse droom" met Friese nuchterheid

Nog ietwat onwennig beweegt Hilde Hoogterp zich in de haar normaal zo vertrouwde thuisomgeving van Berltsum en omstreken. Na een avontuurlijk uitwisselingsjaar in Amerika, waar zij naast het harde werken als "Assistent Residential Director" in een zorggroep van vijf volwassenen met een meervoudige beperking ook de mogelijkheid kreeg om veel van het andere "beloofde" land te zien, valt de omschakeling niet mee. Amerika door velen gezien als het land met een rijke geschiedenis en onbegrensde mogelijkheden. Independence day, Statue of Liberty, Thanksgiving, 11 september Ground Zero, Obama en natuurlijk ook de uitgestrekte natuurgebieden en de bakermat van zoveel muziekinvloeden. Eigenlijk teveel om op te noemen maar Hilde Hoogterp maakte hier een jaar lang deel van uit. Er is dan ook eerder sprake van een omgekeerde heimwee en hieraan gekoppeld de wens om wellicht in de toekomst nog eens de koffers te pakken en met een gerichte studie op het managementvlak haar horizon te verbreden. Hilde heeft de Amerikaanse cultuur ondergaan met een flinke portie Friese nuchterheid maar tegelijkertijd wel genoten van de veelzijdigheid van dit bijzondere werelddeel. "Ik moat my noch wolris yn myn earmen knipe as ik allegear betink wat ik belibbe en sjoen ha. In protte libbensûnderfining en nije freonen dêr by krigen. It wie echt in ûnferjitlike moai jier."

Het uitwisselingsjaar ging uit van de stichting ILEX (International learning exchange). Een Amerikaanse organisatie die internationale werkverbanden organiseert in de zorgsector binnen onder andere de gehandicaptenzorg. In Hilde haar afstudeerjaar op de

SPH in Leeuwarden en tegelijkertijd tijdens haar tijdelijk werk bij zorggroep "Talent" (als ondersteunend begeleidster bij begeleid zelfstandig wonen in Leeuwarden) kwam ze via wervingsmateriaal in aanraking met deze organisatie en ging de wens om hier van deel uit te maken steeds vastere vormen aannemen. Een hele stap, maar toen de beslissing eenmaal gevallen was, werd het een keuze vol overtuiging. In februari 2009 volgde de aanmelding, waarna in maart het intake gesprek plaatsvond met Amerikaanse vertegenwoordigers van de organisatie. "Ik wurde oannommen en doe begûn de tarieding. Der moast in protte regele wurde en dat yn koarte tiid". Een kleine greep uit het voorbereidingstraject vormde ondermeer het tekenen van contracten en verzekeringen, regelen van een internationaal rijbewijs, de financiën en wellicht het allerbelangrijkste: Het visum. Dit bleek uiteindelijk nog het grootste struikelblok maar een studentervisum bracht gelukkig uitkomst. Hilde kon gaan werken in Andover (in de staat Massachusetts) voor de zorggroep Sevenhills Foundation en wonen in North Andover samen met Sanne (reeds ontmoet bij een kennismaking met andere Nederlandse ILEX kandidaten) en Tineke die al sinds maart 2009 het appartement bewoonde.

"Foar ik fuortgie wie der earst noch in geweldich ôfskiedsfeest mei famylje, freonen en fansels prachtige muzyk, wat hiel wichtich is foar my. Al dy geweldige minsken swaaiden my út mei it lied "On the road again". Na het vertrek vanaf Schiphol volgde als tussenstop Dublin en werd Maine de eerste Amerikaanse staat van verblijf, waar een introductieweek zou volgen met de andere ILEX kandidaten die verspreid over Amerika hun plek moesten gaan vinden. Het werd een week van elkaar leren kennen en voorbereiding op de Amerikaanse manier van leven (Go with the flow, oftewel laat je maar meedragen). Hilde voelt zich ogenschijnlijk snel thuis binnen de Amerikaanse cultuur want binnen een tijdsbestek van een week schafte zij een auto, laptop en een mobiele telefoon aan. Vervoer geregeld en als thuisbasis een prachtig appartement met zwembad en internet. "yinternet is fansels ideaal. Ek om kontakt te hâlden mei famylje, freonen en de oare ILEX kandidaten." Zelfs in huize Hoogterp wordt kennis gemaakt met het communicatie fenomeen "skype". Een vorm van internet bellen met beeld waardoor het verre en onbereikbare geachte Amerika en daarbij dochter en zus Hilde toch wel heel dichtbij komt. De familie Hoogterp voor de webcam en dat is toch wel iets anders dan bladmuziek, het dirigentenstokje en de vele muziekinstrumenten die hun huis aan de Skoallestrjitte domineren. Hilde wordt dan na een eerste kennismaking en introductie assistente van de directrice van de zorggroep. Waar de kantoorfunctie door de leidinggevende wordt bekleed, is Hilde haar taakomschrijving: Ogen en oren op de werkvloer. "In útdaging foar Hilde om har organisaasjetalint en entûsjasme oer te bringen op de sân "direct care workers". Sy binne fan Afrikaanse ôfkomst en fersoargje oerdeis en nachts de cliënten." Hilde wordt verantwoordelijk voor het reilen en zeilen op de werkvloer wat betreft medicatie, boodschappen, financiën en het maken van rapportages. Voorwaar een verantwoordelijke functie en een grote uitdaging om meer efficiëntie in het systeem te brengen. Want dat is iets waar het nogal aan schort. En hoewel de verzorging van de vijf cliënten naar behoren is, ontbreekt het leiding en medewerkers aan motivatie om iets extra's uit de groep te halen. "Se dogge wat der barre moat, mar se fine it dan ek wol goed. Se dogge neat yndividueel mei de cliënten. Der sit somtiden folle mear yn dizze minsken mei in beperking mar je moatte dan al aktyf mei harren oan de gong." Het verloop in de bezetting van de dagelijkse verzorgers is groot door uitval en ontslag. "Ek yn de lieding is der sprake fan hiërarchie. Se hawwe echt ûntsach foar in meardere en jouwe net gau harren eigen miening as kryptyk op it ien as oar." As ik mei myn direktise oer feroaring praat jout se my gelyk en toant begryp mar docht der úteinlik neat mei." Gelukkig is er naast de grote verantwoording voor de zorggroep ook de nodige ontspanning. Samen met de huisgenoten leuke uitstapjes maken of met ander ILEX collega's uit de omgeving. Vooral de natuurgebieden spreken Hilde hierbij aan. Bijvoorbeeld de vele parken in de steden zoals in Boston of New York zoals Central Park. De Everglades in de staat Florida. Een prachtig natuurgebied met een grote veelzijdigheid. Maar ook "internationale" uitstapjes naar buurland Canada om de grootsheid van de Niagara waterfals te aanschouwen of om de walvissen te "spotten" in de oceaan zijn herinneringen voor het leven. De white Mountains in de staat New

Hampshire of dichter bij het thuisfront de schitterende herfstgezichten van Andover (In de regio bekend als de Indian Summer) staan eveneens nog vers in haar herinnering. Vergezichten om de ogen bij uit te kijken en de camera bij vol te schieten. Waarbij ook niet onvermeld mogen blijven Hilde haar vakanties naar Vancouver en Whistler (Canada) en naar Yosemite Park in Calafornië. In december dan blij verwacht het bezoek van broer Jelle en zus Durkje. Een onvergetelijke periode van ruim twee weken rond de kerstdagen en oud en nieuw volgt en vormt daarbij een katalysator voor het vervolgverblijf in Amerika. Als vader en moeder Hoogterp dan in juni arriveren komt het einde van het buitenlandse avontuur wel heel dichtbij. Ook tijdens dit bezoek veel van de grootsheid van Amerika op het netvlies tijdens de vele uitstapjes en excursies. Het is gelijktijdig ook even afstand nemen van de Amerikaanse mentaliteit op het gebied van werkinstelling en omgang met elkaar wat vaak heel oppervlakkig is. "Hi How are you doing? I am Fine, Thank you how are you doing? Dat is typysk Amerika. Fansels giet it goed en is der neat oan 'e hân. Alles is gruts en goed." Maar nu terug in Friesland is er het besef van de bijzonderheid van dit avontuur. Een verrijking van het leven en ontstaan van vriendschappen wellicht voor het leven. Nog steeds onderhoudt Hilde veel contact met reisgenoten en ILEX deelnemers die nog in de Verenigde Staten zijn, maar ook met haar "Residential Directrice". En hoewel Hilde zich vaak aan haar kon ergeren op het gebied van slordigheid en het ontbreken van efficiëntie geeft zij Hilde misschien wel het mooiste compliment van de hele periode. Laatst, zo vertelde zij aan Hilde, was er een bewoner van ruim zestig jarig en die mocht zoals gebruikelijk een wens doen. "Ik wou graag dat Hilde hier bij mij was op mijn verjaardag." was zijn hartenwens. En dat zijn de dingen waar Hilde het voor heeft gedaan. Naast organisatorisch een steentje bijdragen ook op het menselijk vlak iets los te maken. Hilde moet zich gevoelsmatig weer een beetje losmaken van de geweldige ervaringen aan de andere kant van de oceaan, maar thuis met familie, vrienden en de liefde voor de haar zo vertrouwde muziek, zoals bij het "welkom thuis feest" opgeluisterd door "Omkedurkenty", kan Hilde zich weer opladen en klaarmaken voor het vervolg op haar afgeronde SPH studie. waarschijnlijk een management opleiding in de zorgsector met wellicht een internationaal tintje, want dit avontuur smaakt naar meer! (Op de site: hildehoogterp.waarbenjij.nu kun je haar reisverslagen nalezen en foto's van haar verblijf in Amerika bekijken)

JAN J.

Nachtje Ameland met Fawaka

Zaterdag 16 oktober/zondag 17 oktober 2010

Voor wie: Jonge mantelzorgers uit Friesland vanaf 14 jaar en ouder

Wat gaan we doen: Een weekend lang relaxen, lachen, activiteiten in de omgeving doen, kletsen, lekker eten en vooral ontspannen! Ook zullen we natuurlijk aandacht besteden aan het jonge mantelzorger zijn. Heb je zin om er een weekendje tussenuit te gaan? Ga dan met ons mee.

Waar: Het weekend vindt plaats bij: Stayokay Hostel, Oranjeweg 59, 9161 CB Hollum. Overnacht je bij Stayokay Ameland, dan slaap je in een moderne 4 persoonskamer met eigen sanitair. De kamers liggen in drie verschillende gebouwen rondom een ruim sport- en speelveld, waar je kunt volleyballen en voetballen.

Wanneer: Het weekend start op zaterdag 16 oktober 2010 9.30 uur (in Holwerd) en eindigt op zondag 17 oktober 2010 om 14.45 uur (in Holwerd)

Ga gezellig mee en meld je aan: Je kunt je aanmelden door een e-mail te sturen naar info@fawaka.nu of bel 0519-292223. In een later stadium krijg je van ons dan verdere informatie over wat je nodig hebt voor dit weekend. Mocht je al eerder vragen hebben dan kun je altijd even bellen of mailen. *Wil je graag mee, maar kan je niet weg vanwege zorgtaken thuis, laat ons dit dan weten. We denken graag met je mee over een mogelijke oplossing.*

Let op: Het gehele weekend is gratis voor Fawaka jongeren. Wel vragen we een borg van 25 euro. Deze wordt na deelname teruggegeven.

Vier miljoen Nederlanders hebben een hersenaandoening!

Collectanten welkom

Iedereen kent wel iemand in zijn of haar omgeving met een hersenaandoening. De kans dat het u zelf raakt is groot. Bijna 4 miljoen Nederlanders krijgen er mee te maken. Daarbij kunt u onder meer denken aan een beroerte, migraine, depressie of dementie. Ook ADHD, autisme, dyslexie behoren tot de hoofdproblemen. In februari start de Hersenstichting Nederland de jaarlijkse collecte. Deze collecte maakt het mogelijk om onderzoek te doen en voorlichting te geven. Laten we samen de strijd aan gaan en geef u nu op als collectant.

De Hersenstichting Nederland financiert diverse onderzoeken en steunt projecten die het leven van patiënten veraangenamen. Onderzoek is noodzakelijk voor nu en in de toekomst. Er zijn al belangrijke successen geboekt, zoals het terugdringen van hersenbeschadiging bij de geboorte en het verlichten van de gevolgen van een beroerte. Als collectant, coördinator of wijkhoofd kunt u ons helpen en draagt u bij aan betere vooruitzichten voor mensen met een hersenaandoening.

Voor informatie over de collecte of aanmelden kunt u contact opnemen met promotor Akke Hornstra tel.: 06-13 77 84 91 of met het hoofdbureau in Den Haag, tel. : 030-297 11 97

Aanmelden kan ook per email: ahornstra@herenstichting.nl

Hobby/cadeaumarkt in Drenningahof

Zaterdag 2 oktober 2010 organiseert Palet en Welzijn Middelsee gezamenlijk met de hobbyisten uit de gemeente Menaldumadeel een grote hobby / kado markt in Drenningahof.

De hobbyisten staan verspreid door het gehele gebouw. De deelnemers geven uitleg en demonstreren hun hobby's. Daarnaast bieden ze hun producten te koop aan. De volgende hobby's kunt u bewonderen: houtbewerking, fotografie, reptielen, mini-kermis, proeverij en verse bloemen. Van 13.30 tot 17.00 uur bent u allen van hartelijk welkom op de hobby/cadeaumarkt in Drenningahof aan de Hearewei in Dronryp. De toegang is gratis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sieta Kuipers, ouderenwerker van Stichting Welzijn Middelsee Menaldumadeel, tel:0518-460805 of via e.mail: s.kuipers@welzijnmiddelsee.nl.

TDF Cafénieuws

Vrije Formatie Straatkaatsen zondag 26 september

Het TDF Caféteam organiseert een vrije formatie straatkaatspartij. Deze wordt zondag 26 september gehouden. Aanvang is 13.00 uur. Alvorens de kaatsbal te raken, is er een lekker bakje koffie. Er zijn leuke prijzen te winnen. Opgeven kan tot en met 20 september via info@tdf-berlikum.nl of 0612-479030. Per partuur is de inleg € 10,00. Graag tot ziens,

TDF Café team en vrijwilligers

Fusie Protestantse Gemeente i.w. wordt feit

Zondag 19 september gaan de voormalig gereformeerde kerk en hervormde gemeente, sinds enige tijd de Protestantse Gemeente in wording Berlikum fuseren. Als Protestantse Gemeente Berlitsum gaat de gemeente verder.

De fusie kan gezien worden als het eindpunt van een lange weg die Samen-op-Weg is afgelopen. Maar meer nog betekent de fusie de start van één gemeente. De beide

predikanten J. van den Boogaard-Bongers en A.J. Bouwknegt blijven aan de gemeente verbonden en voorlopig blijven beide kerkgebouwen in gebruik.

Zondag 19 september wordt er feestelijk uitgepakt. Alle inwoners van Berltsum en Wier mogen zich bij het feest uitgenodigd weten. In de ochtenddienst gaan de beide predikanten voor. **Cantorij Bel Canto** zingt en **Alef Wiersma** speelt op het orgel. Tijdens de dienst wordt de fusieakte getekend. Na de dienst wordt het feest voortgezet in de tent op het plein voor de Klinker. Met koffie, limonade, springkussen, Oudhollands spelen, muziek van **Krijn Jacob en Jacob van DieTwa**, muziek van **De Bazuin en Klimop**, ruimte om gezellig bij te praten, soep en broodjes. 's Middags om vier uur wordt de dag besloten met een vesper in de Koepelkerk.

Tentoonstelling 'Verbondenheid'

Met als thema 'Verbondenheid' is er rondom de fusie een tentoonstelling. Deze is in de Koepelkerk en in 't Centrum en is zaterdag 11 september gestart. U kunt de kunstwerken nog bewonderen tot zondag. De openingstijden: Maandag 13 t/m vrijdag 17-09 van 15.00-17.00 uur en van 19.00-21.00 uur; Zaterdag 18-09: van 14.00-17.00 uur; Zondag 19-09: van 14.00-16.00 uur.

Fusiefeestcommissie, Ria Algra

55+ Koffieochtend

De eerste koffieochtend van het seizoen, een initiatief van de Protestantse Gemeente Berltsum, staat gepland voor woensdag 6 oktober in 't Centrum. Johan van Tuinen komt vertellen over zijn reizen naar en ervaringen in Nieuw Zeeland. Als u vervoer nodig hebt, dan kunt u contact opnemen met P. Schram (461514) of F. Visser (461959). Trouwe bezoekers zijn uiteraard opnieuw welkom, maar ook nieuwe gasten mogen zich van harte uitgenodigd weten.

Cursus 'Geef uw leven een beetje meer glans' voor 55+-vrouwen Ouderenadviseurs uit vier gemeenten organiseren dit najaar de cursus 'Geef uw leven een beetje meer GLANS' voor vrouwen van 55 jaar en ouder.

Veel 55+-vrouwen hebben hun leven goed op orde. Toch lijkt het soms alsof de glans een beetje verdwijnt. Dat kan te maken hebben met allerlei veranderingen. Bijvoorbeeld: wel of niet gedwongen stoppen met werken, het verlies van de partner of van een familielid of de achteruitgang van gezondheid. Veel vrouwen kunnen daarom behoefte hebben aan mogelijkheden om het dagelijks leven prettiger in te vullen, zoals het ontwikkelen van nieuwe bezigheden of het uitbreiden van de vrienden- en/of kennissenkring.

De cursus '**Geef uw leven een beetje meer GLANS**' is speciaal ontwikkeld voor deze vrouwen en biedt ondersteuning in het zoeken naar nieuwe mogelijkheden om de tijd prettiger in te vullen en in het aanleren van vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan de glans van het eigen leven. De cursus is ontwikkeld door het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG).

Tijdens de bijeenkomsten komen onderwerpen aan de orde die te maken hebben met manieren waarop je het leven wat meer glans kunt geven. Als rode draad door de cursus loopt het gebruik van de zogenaamde **glans-schijf** van vijf. De glansschijf is vergelijkbaar met de voedingsschijf. Alleen gaat het niet over gezonde voeding, maar over andere belangrijke 'voedingsmiddelen' die mensen nodig hebben om prettig te leven. Zoals: positief blijven en zijn, initiatief nemen en zelfvertrouwen opbouwen en doelen stellen en bereiken.

De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten en gaat van start in de derde week van oktober 2010. De exacte begindatum en de cursustijden worden later vastgesteld. De locatie van de cursus wordt gezocht op redelijke afstand van de woonomgeving van de deelnemers. De kosten voor de cursus bedragen 25 euro per persoon. Aanmelden kan tot 11 oktober.

Voor meer informatie of aanmelden kan contact worden gezocht met een van de Glanstrainers: Marianne Burgers (Franekeradeel), tel: 0517-393750 of Johanna Schaap (Harlingen), tel: 0517-239582, Tanja Sterkenburg (Leeuwarden) via tel: 0900-3213213, Tjik Flaming (Menaldumadeel), tel: 0518-460805

Kofjemoarn Berltsum woensdag 29 september

De laatste woensdag van de maand organiseert St. Welzijn Middelsee een kofjemoarn voor 55-plussers. Deze vindt plaats in de grote zaal van het Groene Kruisgebouw van 10.00-11.30 uur. De kosten hiervoor bedragen € 1,- per persoon. Tijdens de kofjemoarn komt er zo nu en dan een gastspreker of wordt er een activiteit gedaan. Tussendoor is er volop tijd om even met uw buurvrouw of buurman te praten.

Voor meer informatie of staat u er open voor dat de deelnemers van de kofjemoarn nu eens bij u op locatie komen, dan kunt u contact opnemen met Sieta Kuipers, ouderenwerker van Stichting Welzijn Middelsee. 0518-460805 (e-mail: s.kuipers@welzijnmiddelsee.nl)

De eerstvolgende kofjemoarn is woensdag 27 september. Roelien Witvoet, Wijkverpleegkundige van Het Friese Land komt u iets vertellen over 'De wijkzusters van Menaldumadeel'. Wat kunt u verwachten van wijkverpleegkundige, team en organisatie is een item waarop zij ingaat. Ook informeert zij u over een aantal gezondheidsproblemen die zij tijdens haar werk regelmatig tegenkomt. Bent u benieuwd naar wat een wijkverpleegkundige zoal doet, dan bent u welkom bij de kofjemoarn.

Sieta Kuipers.

Ouderenwerker Menaldumadeel

In Amerikaan yn Wier

Tongersdei 30 septimber komt Shane Alexander út de Fer.Steaten nei Fryslân. Middeis sjongt er live by Omrop Fryslân, deselde jûns treedt er op yn de tsjerke fan Wier by it ljocht fan kearsen en de rook fan wierook. Hy begjint om 20.00 oere. Kaarten kinne jo ek yn it foar reserveare fia tel.nr. 0518-471123 à 10 euro it stik.

Dizze simmer hat er syn fjirde album útbrocht 'Mono Solo', in cd dy't yn de Fer.Steaten tige goed ûntfongen is. Sels seit er der fan:

"For the most part, people are telling me this is their favorite record to date, which is nice. L.A. times called it 'beautiful'. I hear a lot of people saying how they love to go on roadtrips with it. The reviews have been all positive, which is nice, but I'm more concerned about my fan's reviews. I just try to write honest songs and make real music for real people. "Miles For Days" and Keep you In Mind" are standouts to many, "Good as Gold" is a favorite with girls."

Piippraat

Afgelopen vrijdag 3 september zijn we weer van start gegaan met het nieuwe seizoen voor de kinderen van de groepen 6,7, en 8. En waar vorig jaar weinig nieuwe inloop was vanuit groep 6, dit jaar kwamen ze dubbel en dwars terug! We hebben heel wat nieuwe gezichten mogen verwelkomen en dat doen we natuurlijk graag. We hebben het hele Piipskoft op de kop gezet met een vette disco, en zoals een van de vrijwilligers al zei: "It wie smoardrok!". En ook zondagmiddag 6 september mochten we een flink aantal jongeren van tussen de 12 en 16 verwelkomen, die gezellig een potje tafelvoetbal kwamen spelen, een spelletje wilden doen, of gewoon kwamen om gezellig met elkaar te zijn. Dat geeft een goed gevoel, en zo willen we het nieuwe seizoen dan ook beginnen. Jouke van Dijk en Gerrit Siegersma hebben afscheid genomen van it Piipskoft. Jouke als voorzitter, en Gerrit als fijn bestuurslid die voor ons ook de posters elke keer wist te

ontwerpen. Wij zullen allebeide heren erg gaan missen, en willen hun nogmaals bedanken voor alles wat ze voor It Piipskoft hebben gedaan. Gelukkig mogen we dit jaar ook een aantal nieuwe vrijwilligers verwelkomen en dat is natuurlijk ook altijd leuk. Wij willen dit seizoen 2010/2011 weer volstoppen met spetterende en leuke activiteiten. Jo hearre noch wol fan ús!

Activiteiten Café De Poarte

Nu de vakantie periode achter ons ligt en het 's avonds weer eerder donker wordt, is het tijd om het **maandelijks klaverjassen** weer op te pakken. De eerste wedstrijd is **vrijdag 24 september**. Dan zal ook de winnaar van vorig jaar zijn prijs in ontvangst kunnen nemen, zoals u mogelijk nog weet was het Appie Klooster die het afgelopen seizoen de meeste punten bij elkaar wist te kaarten. Het is de bedoeling dat we ook dit jaar weer in competitieverband alle scores bijhouden, waar dan aan het einde van het seizoen weer een overallwinnaar uit komt. Het is altijd een gezellig gebeuren bij ons en we spelen niet met het welbekende mes op tafel. Dus ook voor de wat minder bedreven spelers de kans om het spelletje wat beter onder de knie te krijgen. Het is wel de bedoeling dat men op de hoogte is van de basisregels. We proberen zoveel mogelijk om iedere laatste vrijdag van de maand een wedstrijd te houden. We beginnen altijd om 20.00 uur. Opgeven kan direct in het Café of bij snackbar Any Time maar ook telefonisch, 0518-462268. Alvast veel kaartplezier en tot 24 september as. De activiteiten commissie van Café De Poarte, Berlikum.

Start to Run, een begrip!

Vanaf zaterdag 11 september biedt de Atletiekunie weer een nieuwe serie Start To Run trainingen aan. Altijd al eens willen beginnen met hardlopen maar het is er nooit van gekomen? Vanaf 11 september krijgen beginnende lopers zes zaterdagen van 9.30 tot circa 11.00 uur looptraining onder deskundige begeleiding. Ook krijgen deelnemers doordeweeks huiswerk mee. Iedere training is er ruimte voor theorie-items zoals gezonde voeding, juiste kleding en goed schoeisel. Iedereen ontvangt een functioneel hardloopshirt en een goodie-bag vol leuke materialen. De cursus wordt afgesloten met een testloop.

Start to Run is al jaren dé manier voor beginnende lopers om daadwerkelijk de stap richting loopsport te zetten. Op laagdrempelige manier maakt de sporter kennis met het lopen in zijn eigen omgeving. En dat alles begeleid door deskundige trainers.

Start to Run heeft een groot aantal voordelen. De belangrijkste op een rij: * Meer energie * Groter zelfvertrouwen * Afvallen * Betere gezondheid * Sociale contacten.

De trainingen starten op zaterdag 11 september vanaf sportcomplex de Koekoek te Berlikum, of sportcomplex Britsenburgh te Britsum. Voor meer informatie en opgave:

www.starttorun.nl



Berltsumer Feilingdei naar volgend jaar
Organisatiecomité "De Afslag" heeft besloten de Berltsumer Feilingdei te verplaatsen naar zaterdag 24 september 2011. Dit evenement stond aanvankelijk gepland voor zaterdag 25 september a.s.

De Afslag:

"Gedurende de afgelopen periode dat wij bezig zijn met de organisatie, is ons steeds duidelijker geworden dat er via dit evenement nog veel meer promotie en uitstraling te behalen is voor Berltsum. 'Berltsum is seldsum' is een graag gebruikte kreet bij initiatieven voor en door ons dorp en deze hebben in het verleden bewezen van unieke en goede kwaliteit te zijn".

Voortschrijdend inzicht

Op basis van dit voortschrijdend inzicht heeft De Afslag besloten de kwalitatieve lat hoger te leggen voor de invulling en uitvoering van het programma en daarom meer voorbereidings-tijd te nemen voor de organisatie.

Ook de wens dit evenement de eerste maal zodanig op te zetten dat een terugkerend vervolg in de publieksbeleving logisch is, is een argument geweest om de planning te veranderen.

Bovendien kan aansluiting bij het - al lopende - initiatief van de Stichting Voortvarend Berlikum beter worden gerealiseerd en kunnen beide initiatieven elkaar versterken en in de toekomst wellicht in elkaar worden verweven.

Vervolg

De organisatie wordt voortgezet door organisatiecomité De Afslag waarbij als eerste gewerkt wordt aan een ruimer en verbeterd evenementconcept en financiële onderbouwing.

Hiermee wordt de kwaliteit op hoger niveau gebracht en kan de eerste **Berltsumer Feilingdei op 24 september 2011** meteen een aantrekkelijk publieksevenement worden.

Berltsum, 23 augustus 2010

Kennismaken met Vrouwen van Nu

De afdeling Menaldumadeel van de BvPF, Vrouwen van Nu, organiseert woensdag 22 september a.s een 'inloopavond' vanaf 20.00 uur in dorps huis 'Nij Franjum' te Marsum. Hier kunt u kennismaken met de activiteiten van de vereniging voor het komende seizoen.

Interesse? U bent van harte welkom! Zie ook voor het programma en de cursussen op de website: www.vrouwenvannumenaldumadeel.nl

Omtinkers yn Menaldumadeel

Wy hawwe jo al faker ferteld oer de omtinkers yn ús gemeente. Faaks hawwe jo al kontakt socht mei de omtinkers en hawwe se jo goed holpen. Want dat is it doel fan de omtinkers: jo sa goed mooglik helpe by it finen fan in oplossing as jo in fraach hawwe dy't giet oer soarch, wenjen, wolwêzen of tsjinsten. Faak rêde minsken harsels mei fragen. Mei help fan internet of omdat se witte wêr't se wêze moatte. Witte jo dat net, hawwe jo gjin tagong ta internet of komme jo der gewoan net út, dan kinne jo de omtinkers ynskeakelje. Sy komme by jo thús, besjogge mei jo wat de fraach is en sykje mei jo in oplossing. Dy oplossing kin fan alles wêze, mar ien ding is wis: it is in oplossing dy't by jo past. Omtinker yn ús gemeente binne: Roelien Witvoet, Tjik Flaming, Geertje van der Laan, Marjon Boersma, Attsje Bouma, Wendy Bolt en Lolkje Abma. Jo kinne de omtinkers op alle wurkdagen telefoanysk berikke op it nûmer 0518-452346. Fierder kinne jo op tongersdeitemiddei telâne yn it Griene Krúsgebou yn Berltsum (sjoch ek it kolofon yn dit blêd).

Start bewegcursus 55+ ers Menaldumadeel

Bewegcursus in Menaldum dankzij subsidie goedkoop

Waarom deze cursus "In Balans" en "Bewegen"

Dit jaar is een splitsing gemaakt in een bewegcursus voor mensen die goed zonder hulpmiddel kunnen lopen, én mensen die een rollator, stok of rolstoel gebruiken.

Voor beide groepen is bewegen belangrijk om in conditie te blijven. Door zwakkere spieren val je sneller.

55-plussers vallen sowieso vaker. Want het reactievermogen en flexibiliteit verminderen, en als je ouder bent herstel je minder snel van letsel. Naarmate de leeftijd nog verder stijgt, wordt de kans om te vallen groter en de gevolgen zijn ernstiger. Vaak zijn de gevolgen zo ernstig dat ouderen eerder of meer hulp moeten vragen van anderen. In Nederland moeten jaarlijks 120.000 mensen naar het ziekenhuis als gevolg van een ongeval in en rondom huis! Daar zijn ook al ouderen van rond de 55 jaar bij. Uit onderzoek blijkt dat met een gerichte voorlichting en training een vermindering van 50% op valongelukken kan worden bereikt.

Dankzij subsidie van de overheid zijn beide cursussen betaalbaar voor iedereen. Deze worden georganiseerd door Palet in samenwerking met Stg. Welzijn Middelsee en het Expertise & Behandelcentrum Palet.

Toelichting cursus "In Balans"

"In Balans" richt zich op 55-plussers die zich zonder hulpmiddel zoals rollator of stok kunnen bewegen.

De cursus bestaat uit eenvoudige oefeningen voor fitheidstraining en balans en het versterken van spierkracht. Ook worden tips gegeven om ongelukken te voorkomen en krijgt u gerichte informatie. Door het volgen van de groepstraining voelt u zich fitter. De ervaren leidster mevr. Boukje Dijkman zal u begeleiden.

De gehele cursus (incl. informatie-katern) kost incl. koffie /thee in totaal slechts € 20,-.

Wanneer en waar "In Balans"

De cursus is op dinsdagmorgen van 10.00 - 11.30 uur en start op 26 oktober a.s in de zaal van Gralda-State bij Nij Statelân, Nijlân 25 in Menaldum. De cursus bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten.

Toelichting cursus "Bewegen"

"Bewegen" is geschikt voor 55-plussers tot 90-plussers die rollator, stok of rolstoel gebruiken. De oefeningen kunnen zittend op een stoel uitgevoerd worden. Zoveel mogelijk worden alle spieren even aan het werk gezet, iedereen doet op eigen niveau mee. Meestal wordt de bijeenkomst afgesloten met een teamspel, ook vanaf de stoel. Ook wordt algemene informatie gegeven over het voorkomen van vallen. Deze cursus bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten. Mevr. J. Wybenga zal deze cursus weer deskundig begeleiden.

De cursus kost incl. informatie-katern, koffie/thee € 16,- in totaal.

Wanneer en waar "Bewegen"

Deze cursus start op donderdag 7 oktober a.s. en bestaat uit 8 bijeenkomsten van 10.30 - 11.30 uur. Plaats: zaal Gralda-State, Nijlân 25 in Menaldum.

Informatie en aanmelding

U kunt voor informatie en aanmelding bellen met Greetje Vriesema, welzijnscoördinator Nij Statelân, of met de receptie van Nij Statelân, tel: (0518) 45 35 00

Welzijnsdienst Menaldumadeel, telefoon (0518) 45 35 00.



Sans Souci nieuwe hoofdsponsor SC Berlikum

Met ingang van het nieuwe voetbalseizoen is Sans Souci, café/cafeteria De Poarte de nieuwe hoofdsponsor van het eerste elftal van SC Berlikum. Het elftal komt uit in de 3^e klasse B van de KNVB (foto Han Koopmans)