



(foto: Liesbeth Ribbink)

Nationale voorleesdagen in de bibliotheek

Op woensdag 22 januari, was het voorleesochtend in de bibliotheek voor een groep peuters en hun ouders. Er werd voorgelezen uit het 'Prentenboek van het Jaar' Krrrrr...okodil van Catherine Rayner. Het voorlezen en verwerken gebeurde op een speelse en interactieve manier. De kinderen deden enthousiast mee en vonden het best spannend, maar vooral heel leuk.

Van de redactie

2014

Een nieuw jaar heeft alweer zijn intrede gedaan. We zullen allemaal wel het gevoel hebben dat ook een jaar zomaar voorbij is. Velen zullen om allerlei redenen met meer of minder treurnis op het vorige jaar terugkijken. Anderen hebben redenen te stellen dat 2013 door gunstige voorvallen en omstandigheden een goede periode was. Hoe het ook zij, als redactie wensen wij u een zo gelukkig mogelijk Nieuwjaar toe en voor sommigen sterkte, beterschap of wat in uw situatie wenselijk is.

Verkeer: Een nieuw jaar met nieuwe verkeerssituaties op de hoofdroute door ons dorp. Let u goed op bij de veranderde kruisingen van de Voorstraat !? We hebben thans te maken met nieuwe en (voorlopig) ongewijzigde voorrangregels. Het is nog enigszins onoverzichtelijk, de Voorstraat is bijvoorbeeld niet meer overal een voorrangsweg. Na de gehele reconstructie zal alles duidelijker zijn.

Redactie: Ook nieuw is dat onze redactie weer uit zeven leden bestaat. Karin van IJsseldijk heeft ons door gewijzigde werkomstandigheden helaas moeten verlaten. Wij danken haar voor haar jarenlange inzet.

BiButon bij The Readshop: Tenslotte nog een 'oud' probleem dat we opnieuw willen aankaarten. De rode bonnen van de kerstactie van de BuVo horen NIET in de BiButon bij The Readshop gedeponeerd te worden. Gelukkig hebben we een kleine 500 bonnen tijdig in de juiste bus gedaan, zodat die toch mee konden dingen naar een prijs. Nogmaals: de BiButon mag u volgooien met kopij, puzzeloplossingen, wetenswaardigheden uit Buitenpost of wat dies meer zij.

Wegwerkzaamheden centrum Buitenpost

Voorstraat-oost en –west zijn vorig jaar op de schop geweest en het kan toch gezegd worden dat deze gedeelten op fraaie wijze zijn opgeknapt. Zoals een en ander is uitgevoerd is het aanzien waard en we kunnen spreken van een meer dorps karakter. Het is ook rustiger geworden wat het (vracht)verkeer betreft. Er wordt niet meer zo gekakerd als voorheen. Het oversteken van de Voorstraat gaat al gemakkelijker, alhoewel het uitkijken blijft, mede vanwege het feit dat autobestuurders nog enige moeite hebben met de voorrangregels. Zolang deze straat nog niet geheel in het definitieve nieuwe jasje is gestoken, heeft de voorrangssituatie nog geen definitieve status. Dat geldt zeker voor het gedeelte tussen de Bakkershoeke en de Parklaan. Het is nu al wel zo dat op de kruispunten Herbrandastraat-Halbertsmastraat, De Schepperstraat en de Parklaan het verkeer van rechts voorrang heeft. De voorrangssituatie blijft nog bij het oude op de kruisingen Kuipersweg-Stationsstraat, Schoolstraat, Irenestraat en de Julianalaan, totdat deze ook zijn gereconstrueerd. De Voorstraat is nu een gemeenteweg en denk er om dat er een maximumsnelheid geldt van 30 km./uur.

Voorstraat, Julianalaan en Irenestraat

Het gedeelte van de Voorstraat tussen Kapenga Wonen en Enorm van der Veen is vrij langdurig onder handen geweest. Daar is men nogal diep de grond ingegaan voor de aanleg van dubbele riolering. Hierbij gaat het om een gescheiden opvang en verwerking van hemelwater en vuil huishoudwater. Hetzelfde geldt voor het gedeelte Julianalaan vanaf de Voorstraat tot de Berkenlaan. Dit is of wordt herstraat met de steen, zoals die er lag. De Irenestraat tot de Haersma de Withstraat ondergaat dezelfde behandeling wat riolering en bestrating betreft. De tegeldrempel naar het parkeerterrein bij Lidl gaat eruit en wordt gelijkvloers met de Irenestraat, mede om de maximumsnelheid van 30 km./uur aan te geven. Ook de nabijgelegen tegelopritten Haersma de Withstraat en daarnaast die in de Irenestraat worden om dezelfde redenen gelijkvloers gemaakt.

Schoolstraat

Na de krokusvakantie komt de Schoolstraat op de kop te staan. De bestrating gaat eruit voor de aanleg van nieuwe riolering alleen voor huishoudwater. Omdat het gedeelte Schoolstraat tot de kinderopvang 'Krobbekûle' er wat rommelig uitziet, zal de herbestrating met nieuwe steen ter verfraaiing van het straatbeeld plaatsvinden. Er komen tevens nieuwe trottoirs. De heg bij de 'Krobbekûle' is verdwenen. Daar is een trottoir voor in de plaats gekomen. Deze nieuwe situatie verbeterde het uitzicht.

Voorstraat tussen Irenestraat en Bakkershoeke

Dit gedeelte komt in uitvoering na de aanpak van de Schoolstraat. Omdat ook dit traject van de Voorstraat dubbele riolering krijgt, zal dit werk, naar verwachting, wat langere tijd in beslag gaan nemen. De zogenaamde inritconstructie bij de Kerkstraat vervalt en dat betekent dan dat het verkeer van rechts uit de Kerkstraat voorrang heeft op het verkeer op de Voorstraat.

Kruispunt Kuipersweg-Stationsstraat

Als vervolg op het traject Irenestraat-Kerkstraat is de Bakkershoeke aan de beurt. Het asfalt op de Voorstraat en de Stationsstraat tot de kiosk wordt vervangen door klinkerbestrating. Dezelfde steen

als in deVoorstraat. Deze gelijkwaardigheid in bestrating dient een verkeerstechnisch doel. De gelijkwaardigheid komt op deze manier beter en duidelijker bij de verkeersdeelnemers over. Het rijden op asfalt, zo heeft de praktijk uitgewezen, geeft het idee dat men voorrang heeft op klinkerbestrating. De bestaande bushaltes in de Stationsstraat worden vernieuwd, zodat ze voldoen aan de huidige richtlijnen.

Herbrandastraat

Om tijdens de werkzaamheden het verkeer naar en van het NS-station open te houden, is de Herbrandastraat als laatste aan de beurt. Er zal herbestrating plaatsvinden en de fundering wordt verbeterd. Dat zal gebeuren met dezelfde steen als opgebroken in deze straat. Het project centrum Buitenpost oftewel de gehele operatie zal vóór de bouwvakvakantie dit jaar haar beslag moeten hebben gekregen.

Ottevangerspad

Dit wandel- en fietspad dat loopt vanaf de rotonde in West naar de weg Egypte is in beton verbreed tot 1.80 meter. Bij de uitloop op Egypte is uit veiligheidsoverwegingen een schrikhek geplaatst.



Nieuwe situatie bij het Ottenvangerspad (foto: Hielke Boorsma)

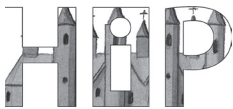
In dit nummer:

- > Wat verenigt ons: Spikant
- > Sportkoppen: Zwembad De Kûpe
- > Inspiratie: Trienke Hoekstra-Ploegh
- > Buitenpost 1940-45 -deel 41-
- > Wat verenigt ons: Mûnewyk
- > Buitenposters: Simone Swart

Theaterkorting met je biebpas

Tijger ontsnapt! Op woensdag 19 februari om 14:00 uur in theater Sense in Dokkum. Ben je lid van de bibliotheek? Dan kun je met € 3 korting mee op zoek. Je betaalt daardoor geen € 8, maar slechts € 5. Deze gevarieerde kindervoorstelling van Jo de Rijck met goochelen, speciale effecten, echte dieren, circuskunst en veel humor is een echte aanrader voor kinderen van 4 t/m 12 jaar. Bibliotheeken Noordoost Fryslân heeft, in samenwerking met Theater Sense, een beperkt aantal kaarten beschikbaar, dus bestel snel, want op = op!

Voordeel halen uit je biebpas? Bestel dan je kaartjes tussen maandag 6 januari (13.30 uur) en zondag 2 februari via ontdekdebieb.nl. Hier vind je ook meer informatie over de voorstelling.



Scheppende Handen

Tijdens de historische markt in het gemeentehuis werden we geatten-deerd op de tentoonstelling Scheppende Handen (Buitenpost). Deze ten-toonstelling is waarschijnlijk in 1952 gehouden. Door het hele dorp zouden voorbeelden van handwerktechnieken te zien geweest zijn. En er zou een film van gemaakt zijn. Die film is ongetwijfeld door een enkeling bewaard. En van die film zou het Historisch Informatie Punt van de bibliotheek graag een kopie in haar bezit krijgen. Iedereen kende iedereen destijds in het dorp en veel mensen zouden het heel leuk vinden om al die mensen in de betreffende film nog eens op het scherm in de bibliotheek terug te zien. Dus, bent u in het bezit van deze filmbeelden, heel graag een reactie naar k.vanijsseldijk@bnof.nl of de film brengen naar de bibliotheek in Buitenpost. Wij zetten de film over op DVD en u krijgt uw eigen film snel terug.

Opbrengst verkoop voor Siloam

Hierbij willen wij een ieder die een kerstboom en/of kerstgroen bij ons heeft gekocht, of op de kerstmarkt iets uit onze kraam heeft gekocht hartelijk bedanken. Door jullie aankoop mochten wij het mooie bedrag van € 1135,- overmaken naar het Chr. Kinderherstellingsoord Siloam op Curacao. We hebben bericht ontvangen dat ze er heel blij mee zijn. Het geld zal goed besteed worden. Kijk ook eens op www.siloamvillage.org

Piet en Baukje Douma, West 92 Buitenpost

Bedankt !

Wij willen iedereen heel hartelijk bedanken voor de overweldigende belangstelling tijdens de Kerstmarkt. Maar ook in de weken daarna, hebben we veel super leuke reacties gehad op straat en via de (social)media. Ook bij deze willen we nogmaals alle vrijwilligers hartelijk danken voor hun geweldige medewerking en inzet. Zonder hen was het nooit zo'n geweldig succes geworden.

Er zijn nog een aantal prijzen van de loterij tijdens de Kerstmarkt niet opgehaald. De nr. 31, 32, 11, 172, 180, 320, 331, 332, 551, 552, 641, 687, 688, 883, 892, 908, 984. De prijzen zijn, tot 1 maart 2014, af te halen bij Haagen Hobby.

De Kerstmarktcommissie.

De foto



Op een druk bezochte Nieuwjaars receptie, met live muziek van de Waldsang ,een toespraak van de burgemeester en een gedicht van Ate Grijpstra werd er een toast gebracht (met Friese sjampanje van de Frysling) op het nieuwe jaar. En een toast uitgebracht door de burgemeester. (foto: Hielke Boorsma)

De foto



Op 2 januari organiseerde de PKN kerk in de sporthal een spelinstuif voor kinderen tot 12 jaar. Een kleine 200 kinderen hebben zich op de diverse speeltoestellen uitstekend vermaakt (foto: Hielke Boorsma)

De volgende Binnenste Buiten Post wordt verspreid in de week van 24 februari 2014.

De krant niet of te laat ontvangen? Meld het zo snel mogelijk met uw adres bij:
Piet Pettinga,tel. 540014/06 12325671, e-mail: p.pettinga8@chello.nl

Zwembad De Kûpe roept hulp vrijwilligers in



Zwembad De Kûpe in Buitenpost is op zoek naar vrijwilligers. Gezocht worden onder andere gastheren of -vrouwen voor het horecagedeelte, schoonmakers en klussers. Het zwembad is per 1 januari gered van de ondergang en overgenomen door stichting sportcentrum De Kûpe. “We krijgen nu tonnen minder subsidie. Om het zwembad draaiende te houden is de inzet van vrijwilligers onmisbaar”, aldus voorzitter Bothilde Buma van de stichting.

Eind vorig jaar hebben zich al spontaan enkele enthousiaste vrijwilligers gemeld bij De Kûpe. Het stichtingsbestuur hoopt uiteindelijk op een groep van zo'n vijftig mensen die op regelmatige basis of incidenteel klussen willen doen. Uiteraard blijft het werk in en rondom het water in handen van betaalde krachten, zegt Buma. “De zwemlessen - die kwalitatief heel goed staan aangeschreven -, het houden van toezicht en het begeleiden van activiteiten als ClubAqua, Aquajogging en Aquarobics worden net als voorheen gedaan door de vertrouwde professionals.”

Werkzaamheden

In het zwembad is op dit moment met name vraag naar vrijwilligers die alle voorkomende werkzaamheden in het horecagedeelte willen verzorgen. “Het gaat niet alleen om het schenken van een kopje koffie en het serveren van een snackje, maar ook om bijvoorbeeld het schoonhouden van de tafels en wc's en meewerken aan een gemoedelijke, gastvrije sfeer.” Een klus die elke dag aan bod komt, is het schoonmaken van de kleedruimtes. Hiervoor zoekt de stichting een groep vrijwilligers die elkaar kunnen afwisselen. Verder zijn er werkzaamheden die zo nu en dan voorbijkomen. Zoals het schilderen van het gebouw aan de buiten- en binnenkant en het onderhouden van de groenstroken.

Vooraf gezellig

Buma wijst erop dat sommige vrijwilligers ook kunnen worden opgeleid voor het diploma sociale hygiëne of lifeguard/EHBO. “Gezamenlijk klussen uitvoeren binnen een team is vooral ook heel gezellig. Je leert nieuwe mensen kennen in een leuke omgeving. Bovendien staat vrijwilligerswerk met mogelijk nieuwe diploma's goed op je cv.” Volgens de voorzitter dragen veel mensen in Buitenpost en omgeving De Kûpe een warm hart toe. “Wij roepen hen op samen met ons de schouders onder het zwembad te zetten zodat we De Kûpe de komende jaren kunnen blijven behouden. Belangstellenden kunnen bellen of mailen naar manager Henrica Bergsma: (0511) 543180 of h.bergsma@dekupe.nl. Het personeel in het zwembad geeft ook graag een toelichting op alle klussen waarvoor we mensen zoeken.”

Achtkarspelen steek(t) energie in besparen!

Uitnodiging voor iedereen met een particuliere woning van voor 1985!

De gemeente is dwaande met de actie 'Duorsum Dwaande mei wjen'. De actie is bedoeld voor particuliere woningeigenaren, met een woning van voor 1985, binnen de gemeente Achtkarspelen.

Een goed geïsoleerde woning wordt comfortabeler en stijgt in waarde, terwijl de woonlasten dalen. Dat is prettig voor uzelf, maar ook voor het milieu. Het is echter vaak lastig om uit te zoeken bij wie u waarvoor terecht kunt, wat de beste maatregelen zijn en wat het uiteindelijk gaat kosten.

De gemeente heeft alvast een aantal zaken op een rijtje gezet. Zo kunnen we u een goed beeld geven over wat er komt kijken bij woningverbetering en u daarbij zoveel mogelijk zorgen uit handen nemen. Bovendien kunt u gebruik maken van een aantrekkelijke actie en een subsidie voor woningverbetering.

Heeft u een woning met bouwjaar 1985 of ouder in Buitenpost? Dan nodigen wij u uit om naar de informatieavond te komen.



Datum dinsdag 11 februari
Locatie Raadszaal Gemeentehuis
Plaats Stationsstraat 18, 9285 NH Buitenpost
Tijd 20:00 - 21:30 uur

Programma
20:00 uur Opening en welkom
20:10 uur Voorlichting over woningverbetering en energieadvies
 Uitleg aanbod van de gemeente en subsidie op labelverbetering
20:45 uur Koffie
21:00 uur Vragen en opmerkingen
21:30 uur Afsluiting

Op de informatiebijeenkomst krijgt u een voorbeeld te zien van de verbetering van een woning uit Achtkarspelen en u krijgt te horen en te zien hoe de actie in zijn werk gaat. Ook krijgt u informatie over bedrijven in Achtkarspelen die zich bezig houden met woningverbetering en energiebesparende maatregelen. De avond is geheel vrijblijvend en u hoeft zich hier niet voor op te geven. Wij zien u graag op 11 februari.

Meer weten?
www.duorsumdwaande.nl

Al gelezen?

> Bij de Stichting Behoud de Kûpe in Buitenpost hebben zich al tientallen mensen gemeld die zich als vrijwilliger willen inzetten voor het zwembad. Met een aantal personen is het bestuur al serieus in gesprek. Door de inzet van vrijwilligers, voor bijvoorbeeld onderhoud en bardiensten, kan het zwembad behouden blijven, inclusief de vaste medewerkers, zoals badmeesters. De stichting heeft per 1 januari 2014 de exploitatie overgenomen en ontvangt hiervoor jaarlijks een subsidie van € 168.000 van de gemeente.

> Woensdag 18 december stond het Nordwin College in Buitenpost geheel in het teken van Serious Request. De leerlingen van het VMBO-groen en het MBO wisten met een geweldige inzet en op soms de meest originele wijze uiteindelijk met hun acties 5500 euro bijeen te brengen. Op de geplande actiedag werden stallen uitgemest, er werden auto's gewassen, kramen voor kerstmarkten klaargezet, dakgoten schoongemaakt, cupcakes gebakken en er werd zelfs een sponsorloop van vijftientig kilometer gelopen. Op de school zelf begon de actie dinsdagavond al met een gamemarathon van 24 uur.

> Plaatsgenoot Hielke Jan Ellens heeft vorige maand in het glazen huis in Leeuwarden het nieuws voorgelezen. Via de veiling van Serious Request betaalde hij 1600 euro om dit te mogen doen. Het geld gaat uiteraard naar het goede doel. Hielke Jan heeft veel ervaring met spreken aangezien hij regelmatig optreedt als 'speaker' bij evenementen in de gemeente Achtkarspelen en ook daar buiten. Na een kleine speedcursus 'nieuwslezen' presenteerde hij op 24 december om 16.30 succesvol het nieuws.

COLOFON
Jaargang 15, nr. 3, januari 2014

De Binnenste Buiten Post is een uitgave van de Stichting Dorpsblad 'de Binnenste Buiten'. Deze is verantwoordelijk voor de inhoud van deze krant en is daarop aan te spreken als bestuur en als rechtspersoon.

Oplage:
2800 exemplaren
verschijnt 11x per jaar

Kopij:
Postbus 30, 9285 ZV Buitenpost
of de kopijbus bij 'The Readshop'
E-mail: bibupost@gmail.com
Website: www.binnenbuitenpost.nl

Redactie:
Wim Ausma tel. 541658
Lolkje Boorsma tel. 06 15500493
Gesien Leguijt tel. 06-81269889
Johan Kootstra tel. 541322
Piet Pettinga tel. 540014
Cathy Pot tel. 544988
Liesbeth Ribbink tel. 543948

Correspondentie:
redactie.bibupost@gmail.com

Advertentieacquisitie:
Inlichtingen over advertenties: Ursula Groenhart, tel. 06 48939919,
e-mail: ursulagroenhart@upcmail.nl.

Bezorging:
Vragen en klachten over de bezorging:
Piet Pettinga, tel. 540014/06 12325671,
e-mail: p.pettinga8@chello.nl

Druk:
Hoekstra Krantendruk, Emmeloord
Zet- of drukfouten voorbehouden

Exemplaren zijn ook af te halen in
The Readshop, It Koartling en
de bibliotheek.

Kopij graag getypt of via e-mail aanleveren, maximaal ongeveer 150 woorden. De redactie kan geen garantie geven dat kopij wordt geplaatst. Zij behoudt zich het recht voor ingezonden stukken redactioneel te wijzigen of niet te plaatsen. Anonieme stukken worden niet geplaatst.

Kopij voor het volgende nummer inleveren voor 17 februari 2014.
De volgende editie verschijnt in week 9 van 2014.

Maskelyn

Weromsjen

Miranda & Westlauwers en De emigrant. Twa folslein ferskate produksjes stienen desimber 2013 en jannewaris 2014 op it program fan Stichting Maskelyn. Dochs wie der ien dúdlike oerienkomst. Savol De Kruiskerk as The Point sieten beide kearen grôtfol, folslein útferkocht. Ek waarden beide tige wurdearre troch it publyk. Op wei nei de Kryst mei koar en soliste, mei in Ave Maria as pikefelmomint, en in Emigrant dy't itselde pikefel opkomme liet yn de syktocht nei syn thúshar ek mei humor de seal oan it laitsjen krige. Artysten en publyk, tige tank foar ynset en wurdearring.

De fjouwer troebadoers



It is gjin reuny, gjin come-back en alhiel gjin ôfskiedstoernee, nee de Fjouwer Trûbadoers binne gewoan wer mei-elkoar by't paad. Wêrom? Om't sy maten foar it libben binne en it meitsjen fan muzyk, it betinken fan nije lietsjes én de optredens gewoan te moai en ynspirearjend binne om it net te dwaan. Sadwaande ha Piter Wilkens, Jaap Louwes, Gurbe Douwstra en Doede Veeman de koppen wer byinoar stutsen, de ynstruminten der wer by pakt en in folslein nij program mei in soad nije lieten betocht. Ferskes oer it libben en hoe frjemd at it sa út en troch rinne kin, lieten oer 'wâldpiken' en 'klaaiklûten' en oare bysûndere bewenners fan ús planeet. It optreden fan de fjouwer wurdt oanfolle mei lieten út harren eardere programma's. Boppedat sit in middei mei it kwartet mannen fol mei bysûndere ferrassingen. Sneintemiddei 9 febrewaris 2014 Oanfang 15.30 oere / Sealesintrum The Point Bûtenpost Foarferkeap Bloemtique € 12,50 / Oan de seal € 13,50 Ynfo: 0511 541444

Aginda:
Snein 23 maart 2014: Mata Hari – The Point 16.00 oere

Feike ter Velde en Westerlauwers Mannenkoor

Op woensdagavond 29 januari spreekt Feike ter Velde in Buitenpost over het thema 'Het Vaderhart van de God van Israël'. De avond wordt muzikaal omlijst door het Westerlauwers Mannenkoor en vindt plaats in 'het Lichtbaken', Marconistraat 5 te Buitenpost, aanvang 19.30 uur. U bent welkom vanaf 19.00 uur en de toegang is vrij. Deze avond wordt georganiseerd door de Israëlwerkgroep Buitenpost.

Het Vaderhart van de God van Israël
Feike ter Velde is bekend geworden door het EO-programma 'De Verandering'. Hierin interviewde Ter Velde gasten die een verandering in hun leven hadden meegemaakt door een ontmoeting met Jezus. De lezing die Ter Velde zal houden heeft als titel 'Het Vaderhart van de God van Israël'. Hij zal laten zien hoe God als Vader betrokken is op zijn zoon Israël. Het verhaal van Ter Velde krijgt een persoonlijk tintje als hij iets laat zien van de verandering die hij zelf maakte in zijn vaderschap. Ter Velde zal ingaan op de betekenis van de woorden van de profeet Maleachi: Hij zal het hart van de vaders terugvoeren tot de kinderen en het hart van de kinderen tot hun vaders. De avond wordt muzikaal omlijst door een optreden van het Westerlauwers Mannenkoor, onder leiding van Harm van der Meer.

Herdenkingsbijeenkomst op 2 februari

Zondag 2 februari organiseert woonzorgcentrum Haersmahiem in Buitenpost een herdenkingsbijeenkomst. Er wordt dan stilgestaan bij bewoners en cliënten die in 2013 zijn overleden. Het woonzorgcentrum van De Friese Wouden organiseerde al eerder zo'n herdenkingsbijeenkomst. Volgens locatiemanager Aafke Kamminga bleek er onder medewerkers en cliënten een grote behoefte te zijn om gezamenlijk aandacht te besteden aan overleden bewoners en cliënten. 'Het is belangrijk dat er binnen de huizen ruimte is om aan zo'n wens te voldoen en voorgaande jaren bleek al dat de bijeenkomst zeer op prijs werd gesteld', aldus Aafke Kamminga. Tijdens de herdenkingsbijeenkomst worden de namen van de overledenen opgenoemd en worden er een paar woorden ter overdenking gesproken. Aafke Kamminga vertelt: 'Het is een korte, eenvoudige bijeenkomst, waar naast medewerkers en bewoners ook familieleden van de overledenen aanwezig zijn. We hopen dat we met deze bijeenkomst eraan kunnen bijdragen dat mensen een moeilijke periode kunnen afsluiten.'

PBB Van de bestuurstafel...

Januari 2014

Het nieuwe jaar is goed begonnen voor het bestuur van Plaatselijk Belang Buitenpost. Eind 2013 konden we al een nieuw aspirant-lid verwelkomen, u wellicht bekend als voormalig voorzitter van de feestweekcommissie, Hans de Vries. Ook begin 2014 was er iemand aanwezig die belangstelling heeft voor een plaats in ons bestuur, Arnold Jan Ruisch. Minder goed was zijn evaluatie na afloop van de vergadering. Hij was verbaasd over wat wij allemaal doen en vindt dat we meer aan de weg moeten timmeren. En de Binnenste Buiten dan? wilden we weten. Hij wist niet dat dit een orgaan is van Plaatselijk belang. Bij dezen nog maar eens duidelijk gezegd. De Binnenste Buitenpost is door Plaatselijk Belang opgericht en daarvoor is een stichting in het leven geroepen. Deze Stichting is vooral financieel verantwoordelijk voor de gang van zaken. De redactie, die net als het bestuur van PBB niet te klagen heeft over vrijwilligers, is verantwoordelijk voor de inhoud van dit mooie en goed gelezen blad. Als Arnold Jan besluit om toe te treden tot het bestuur, dan zult u wellicht meer van ons horen en zullen we meer leden kunnen verwelkomen (voor maar 5 euro per jaar). In de vergadering kwam ook het zwembad nog even aan de orde. De bemoeienissen van het bestuur hiermee zijn afgelopen en gelukkig met een goed resultaat. De Kûpe kan nog wel vrijwilligers gebruiken: voor de horeca/kassa en voor de schoonmaak. Als u een dagdeel over heeft, meld u aan bij De Kûpe. Onze prioriteitenlijst voor Buitenpost bij de gemeenteraadsverkiezingen is vastgesteld en naar alle politieke partijen verstuurd. Tot slot beveelt het bestuur van harte bij u aan om de avond van Duorsaam dwaande mei wenjen bij te wonen. De gemeente heeft in ieder dorp een avond over energiebesparing georganiseerd en zoals u in dit blad kunt lezen is op 11 februari Buitenpost aan de beurt. Naast voorlichting, krijgt u ook informatie over subsidie voor isolatiemaatregelen.

Namens het Bestuur van Plaatselijk Belang Buitenpost,
Marianne Rigter, bestuurslid

Fryske Krite spilet "Lekker Koese"

Fryske Krite Bûtenpost spilet op sneon 1 maart en op snein 9 maart "Lekker Koese" In blijspul yn fiif tafrielen skreaun troch Dimitri Frenkel Frank, "In de holte van je arm," en yn it Frysk oerset troch Bienze Westra.

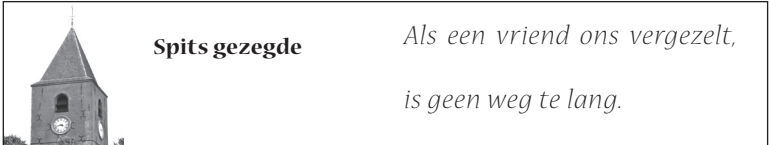


Vanaf links: Frouke Holtrop, Dictus Benedictus, Lourens de Zee, Greetje Klaren (eigen foto)

Otto, in yntellektueel fan kwizekwânsje, is by syn frou weigien en hat in flatsje hierd. It duorret net lang of hy kriget besite fan buorman Freark dy't ek wol fan't wiif ôf wol, mar net rjocht wit hoe't er dat ha sil. Otto jout ried en Freark syn matras bedarret njonken dy fan Otto. Ankeline, Otto syn frou, besiket oer de telefoan kontakt mei Otto te krijen. Omdat dit net slagget komt hja sels del om de sitewaasje ris te ferkennen. Tet, Freark, syn wiif komt dan ek noch oanwaaien en makket it kwartet compleet. It liket op partnerruil út te draaien...

Plak: The Point, Voorstraat 54, Bûtenpost
Begjintiid: Sneon 1 maart 20.00 oere, seal iepen fan 19.00 oere ôf
Snein 9 maart 15.30 oere, seal iepen fan 14.30 oere of
Bloemtique fan 19 febrewaris ôf
Kaartferkeap: Foar leden € 3,50
Tagongspris: Foar net-leden € 9,00
Waarm buffet € 15,00
Nei ôfrin: Sneon 1 maart RTV Noordoost-Friesland Drive in Show
Snein 9 maart Waarm buffet à la Tet

Waarm buffet: Nei ôfrin fan de útfiering fan sneintemiddei 9 maart stiet der foar de leafhawwer fan in goed miel iten it "buffet à la Tet" op it program. Wa't graach mei-ite wol kin kaarten besette by Bloemtique. Dit kin oant uterlik tiisdei 4 maart.





L'ANZA® HEALING HAIRCARE

CARIN'S

HAARMODE
dames & herenkapsalon

ONLINE
AFSPRAAK MAKEN?
www.carinshaarmode.nl

Kuipersweg 13
Buitenpost
0511 54 2707
www.carinshaarmode.nl

THE READ SHOP®

Nijenstein 7, telefoon 0511 541309

**Ruim assortiment
Valentijnskaarten!
Ook diverse cadeaus.**

Erkend installatiebedrijf voor:

- Gas, water en sanitair
- Zink- en dakdekkerswerk
- Electrotechniek
- Centrale verwarming
- Ook onderhoud van CV ketels
- Energiezuinige ketels

Postbus 43 - 9285 ZV Buitenpost

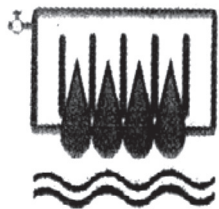
Einsteinstraat 1 (oost) - 9285 WN Buitenpost

Tel.: 0511 - 541 756

Fax: 0511 - 544 361

E-mail: mail@bremerinstallaties.nl

Installatiebedrijf
J. Bremer & zn. BV



KLOOSTERMAN
hoveniers

TUINAANLEG | ONDERHOUD | BESTRATING | RENOVATIE

KUIPERSWEG 80 | BUITENPOST | T 06-543 466 06 | WWW.KLOOSTERMANHOVENIERS.NL

*Een druk op een
knop*

*en u bent in beeld
bij onze adviseur.*

In Buitenpost regelt u bankzaken via videochat

Op onze locatie Buitenpost kunt u een adviseur spreken door middel van videochat. Met een druk op een knop ziet en hoort u elkaar. In een speciaal daarvoor ingerichte ruimte. Kom het proberen!

www.rabobank.nl/burgumdelauwers (0511) 45 85 00

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank

HANDELSONDERNEMING
MINCO



**Weer volop
isolatie op
voorraad!**

hét adres voor elke klus

- BOUWHOUT - PVC
- TUINHOUT - ISOLATIE

Marconistraat 3 - Buitenpost - 0511 541 440 - www.hominco.nl

MOOK
DE NOTARIS

Surhuisterveen

Nije Jirden 14

Postbus 140

9230 AC Surhuisterveen

LOKET-Buitenpost

Kuipersweg 5

9285 SN Buitenpost

(Innovatiehuis Lauwersdelta)

T 0512 - 36 98 00

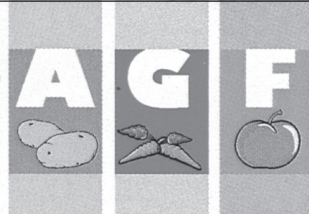
E info@mookdenotaris.nl

I www.mookdenotaris.nl

Twitter @MOOKdeNotaris

MOOK DE NOTARIS MAAKT HET VERSCHIL

Schipper AGF
Aardappelen, Groente & Fruit



ALLEEN DEZE WEEK

Bildstar Irene Borgers	10 kilo	€ 5,95
Bananen	per kilo	€ 0,99
Hutspot	500 gram	€ 0,69
Fruitmanden	vanaf	€ 7,50

Volg ons ook op facebook



Kerkstraat 24 Tel. 0511 540004

www.schipperagf.nl
info@schipperagf.nl

Buitenposters

door Nelleke Kemps-Stam

Wat een psycholoog doet met woorden, doe ik met muziek

Simone Zwart helpt mensen hun emoties te uiten

In 2005 brak mijn oude dementerende vader een heup. Na een operatie moest hij revalideren in het Zonnehuis in Zuidhorn. Op de maandagmiddagen dat ik hem bezocht, gingen we steevast naar het angklungorkest. Onder leiding van muziektherapeute Simone Zwart tevoren de deelnemers geestelijke liederen en liedjes van vroeger tevoorschijn. Simone legt uit hoe muziek kan bijdragen tot een gevoel van veiligheid en het uiten van gevoelens.

Muziektherapie is een methodische vorm van hulpverlening waarbij muzikale middelen binnen een therapeutische relatie gehanteerd worden om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied. (Definitie van de Nederlandse Vereniging voor Muziektherapie)

Opgevoed met muziek

Volgens de Dikke van Dale is de betekenis van muziek: ‘Geluid, voortgebracht door de menselijke stem of door instrumenten omwille van (de schoonheid van) dat geluid zelf’. Toch is schoonheid niet de enige functie van muziek. Het doet iets met mensen. Zelfs al met ongeboren baby’s in de moederschoot. “Dat klopt wel”, bevestigt Simone. “Baby’s horen dingen van buiten. Daarom herkennen ze de stemmen van hun ouders. Ik heb tijdens de zwangerschap van mijn dochter en na haar geboorte een cd met klassieke muziek voor baby’s gedraaid. Daar werd ze rustig van, het gaf haar een veilig gevoel.”

wil zichzelf nou niet direct een muzikaal kind noemen, maar ze was er al wel vroeg bij. “Het werd van huis uit gestimuleerd. Mijn moeder speelde piano totdat mijn zus en ik haar inhaalden. Mijn vader speelde trompet. Wij moesten een sport kiezen en op muziekles. Dat heb ik weer meegenomen in de opvoeding van mijn kinderen. Ik ben begonnen met Algemene Muzikale Vorming, daarna heb ik tot mijn twaalfde piano gespeeld en dwarsfluit. Ik richtte me niet specifiek op één instrument om daar heel goed in te worden, maar zocht het breder. Dat past ook wel een beetje bij mijn vak. Op de HAVO had ik muziek in mijn eindexamenpakket. Daarna moest ik een opleiding kiezen. Ik wilde wel iets met muziek doen, maar niet het podium op. En ik wilde met mensen werken. Toen ik op onderzoek uitging ontdekte ik de opleiding Muziektherapie in Amersfoort. Dat was het helemaal!” In 1993 studeerde Simone af. “Als begeleidingsinstrument had ik voor de piano gekozen. Tijdens de opleiding werd je heel breed opgeleid in de muziek. Daar heb ik ook accordeon leren spelen. Dat is heel handig, want achter een piano zit je vast. Ik gebruik de accordeon nu heel veel in mijn werk bij oudere mensen. Je kunt ermee lopen en ik zit vaak op een krukje met wielotjes, waarmee ik zo van de een naar de ander kan rijden.”

Praten via muziek

Op de vraag wie er ontdekt heeft dat mensen met problemen baat hebben bij muziek, weet Simone geen naam te bedenken. “Ik denk dat het al sinds mensenheugenis is. Mensen die erover geschreven hebben, zijn psychomusicoloog Henk Smeyjsters en neuroloog Oliver Sacks die in zijn boek Musicofylia beschrijft wat muziek doet in de hersens. “Het werken met mensen vind ik belangrijker dan dat je heel erg muzikaal bent”, zegt Simone. “Je moet heel flexibel kunnen inspelen op actuele situaties: wat heeft diegene nu nodig om niet meer verdrietig te zijn? Tegen psychologiestudenten die mij vra-

gen wat muziektherapie is, zeg ik altijd: ‘Wat een psycholoog doet met woorden, doe ik met muziek’. Mensen die moeite hebben zich verbaal te uiten, kunnen bij muziektherapie goed terecht. Zodra je muziek hoort, komt het binnen. En als je niet doof bent, zal het meteen een emotie oproepen zonder dat je het kunt verbloemen. Bij iemand die net uit een coma komt, zie je bijvoorbeeld als reactie kippenvel op de armen.” In het Zonnehuis behandelt Simone verschillende doelgroepen: mensen die aan dementie/Alzheimer lijden en mensen die moeten revalideren. “Patiënten die een hersenbloeding gehad hebben, behandel ik via Speech-Music Therapy for Aphasia (SMTA). Mensen die moeite met spreken hebben ten gevolge van een bloeding in het spraakgedeelte (afasie), kunnen wel iets met muziek omdat muziek in een ander hersengedeelte zit. Samen met de logopedist proberen we iemand weer te laten praten via muziek. Eerst leer ik de eigen naam aan. Ik maak dan een melodietje dat precies past bij hoe je de naam uitspreekt. Dat oefen je net zo lang tot het goed gezongen wordt. Dan haalt de logopedist heel langzaam de muziek eraf door het ritmisch te zeggen. Het is heel emotioneel als iemand voor het eerst zijn eigen naam weer na lange tijd kan zingen.”

Sprekende handen

In 2010 verhuisde Het Zonnehuis naar een nieuwe locatie. Dat betekende ook het einde van het angklungorkest. Het was meer een vrijwilligersorkest dan een bewonersorkest geworden. De activiteitenbegeleiding organiseert nu een muziekmiddag voor wie maar wil komen. Simone kreeg daardoor ruimte om iets nieuws te doen op de nieuwe afdeling kleinschalig wonen. “Samen met de geestelijk verzorger ga ik naar de huiskamer toe. Met een ontmoetingsgroep van zes dementerende ouderen bespreken we aan de hand van de methode ‘Sprekende handen’ een thema dat over handen gaat. We beginnen en eindigen altijd met hetzelfde liedje. Is het thema ‘de handen van je moeder’, dan zingen we daar liedjes van vroeger bij. ‘Sprekende handen’ slaat heel goed aan bij de bewoners omdat je samen iets deelt met de mensen met wie je de hele dag doorbrengt. Maar ook individueel kun je heel veel doen met muziek. Vooral bij mensen die diep in hun dementie zitten. Waar je vooral naar moet kijken is waaraan mensen behoefte hebben, behalve aan



Simone op haar werkkamer. (eigen foto)

eten en drinken en gewassen worden. Je probeert letterlijk zo dicht mogelijk bij zo iemand te komen. Door zijn hand vast te houden of te neuriën op de ademhaling van de ander. Je merkt dat je dan op een gegeven moment contact krijgt. Heel klein, maar heel waardevol.” Simone laat me via internet een filmpje zien wat er dan gebeuren kan. Een dementerende mevrouw die helemaal in zichzelf gekeerd is, reageert op zingen en aanraking. Ze doet haar ogen open en laat haar emoties zien*. “Heel goed kijken naar wat iemand nodig heeft, dat is wat ik ook constant doe met dementerenden of mensen van de revalidatie”, legt Simone uit. “Meebewegen met de mens die tegenover of naast je zit. Het verplegend personeel heeft daar tegenwoordig niet altijd tijd voor. Daarom is ‘Sprekende handen’ zo belangrijk.” Simone wijst er ook nog even op dat familie soms met de beste bedoelingen bekende muziek opzet bij een geliefde die zelf niet kan aangeven naar welke muziek hij luisteren wil. Zo iemand kan daar heel emotioneel op reageren. De familie beseft dan niet dat muziek waar iemand veel van hield, herinnert aan de tijd dat het nog goed ging. Dat kan iemand verdrietig of boos maken. In dat geval is het beter een ander soort muziek aan te bieden.

Respect

Hoewel Simone buiten ons dorp werkt, heeft ze wel iets met Buitenpost. “Tot voor kort deed ik vrijwilligerswerk bij Het Behouden Huis, waar ik kleutervoorstellingen organiseerde voor alle kleuters van ons dorp. Samen met mijn man Jan-Willem ben ik vrijwilliger bij Fogelsangstate waar ik de kindactiviteiten organiseer en de website bijhoud. En ik ben voorzitter van de ouderraad van Scouting De Brimzen. Jan-Willem heeft hier toen hij zestien was met een groep jongeren de scouting opgericht en nu zitten mijn kinderen erbij. We hebben honderd leden en ze komen overal vandaan. Daardoor komen de kinderen in contact met andere kinderen. Zo leer je ook respect te hebben voor het gedachtegoed van de ander. Mijn werk voer ik op dezelfde manier uit. Want of ik nou een mevrouw voor me heb zitten die veel aan kerkelijke liederen heeft of een jonge jongen bij wie je ingang krijgt via house, dat maakt mij niet uit. Ik gebruik alles: van house tot Strauss tot aan psalmen toe.”

*Zoek op het internet naar: Gladys Wilson and Naomi Feil (You Tube) en Sprekende handen (You Tube) om een beeld te krijgen bij dit interview.

(advertentie)

Meldpunt cultureel

> Muziekcursussen voor volwassenen bij de Wäldsang

Binnenkort starten de volgende cursussen: Spelen op de Cajon (start 3 februari); Luisteren naar klassieke muziek (start 21 februari); Drumcursus “Aan de slag!” (start 14 april). Meer informatie over data, tijden en lesplaatsen is te vinden op www.muziekschooldewaldsang.nl. Specifieke informatie kan gevraagd worden aan de betrokken docent via info@muziekschooldewaldsang.nl.

> Steun Concordia

Vanaf 3 februari gaat namelijk de jeugdsponsoractie bij Poeisz weer van start. ‘Concordia’ doet hier dit jaar voor het eerst aan mee. Tijdens deze periode kunt u tijdens het boodschappen doen uw Voordeel Clubpas laten scannen en zo punten sparen voor de vereniging. De leden van ‘Concordia’ zullen zo veel mogelijk pasjes verspreiden. Van dit geld wil ‘Concordia’ onder andere een uniform aanschaffen voor de jeugd. Meer informatie of clubpas aanvragen: info@brassbandconcordia.nl of bel 06-38020276

Winterhol

door Janne Oosterwoud

Foarsichtich stek ik de noas in eintsje bûten myn winterhol. Is de kust wer feilich? In skoftke ha ik my ôfsletten foar de desembergekte. Op 'e flecht foar it ferplichte feestgefoel en it donderjende fjoerwurkgeweld. Yn myn hol mei boeken, muzyk en kleurige lapen meitsje ik my in eigen feestgefoel. Mar ik moat der hast út seit myn maat, oars wurd ik wrâldfrjemd, it is no jannewaris. Hy is de man fan de feiten en twa fuotten op 'e grûn. Der is wer in knoarre jild útjûn foar de krystdagen. Ek binne der wer eagen en hannen sneuve-

le. Mei dank oan 67 miljoen euro fjoerwurk. Dat ha wy wer knap dien. Fersoargingshûzen wurde sletten en as wy âld wurde moatte wy ússels rêde. Ik wol fuortdaliks werom yn myn hol, mar dat is gjin opsje. Der is wer in kalinder en it bûsboekje moat op oarder. Dêr is gjin ûntkommen oan. Der is mar ien mooglikheid fan libjen, dat is foarút, meibewege yn de stream fan de ûnwisse dagen. Mar libje by de dei, sizze âlde minsken wiis. Want hjoed is hjoed, en moarn is in ûnbegryplike dei

de Vries

verzekeringen-hypotheken.nl

Verzekeringen

Hypotheken

Banksparen

Pensioenen

Aankoopmakelaar

M.J de Vries Assurantiën & Bankzaken

Ried 4 | 9285 KK Buitenpost

Tel. 0512-35 22 21 info@mjdevries.nl

www.verzekeringen-hypotheken.nl

Kootstra Advies

Alles onder één dak!!!



Voor een persoonlijk en vrijblijvend advies bent u bij ons op het juiste adres.

- ♦ verzekeringen
- ♦ hypotheek
- ♦ pensioenen
- ♦ belastingaangiften
- ♦ administraties MKB
- ♦ advisering startende ondernemers
- ♦ flitscheidingen
- ♦ regiobank

Makelaardij:

- ♦ aan- en verkoop van uw woning
- ♦ waardebeoordeling

VBO MAKELAAR

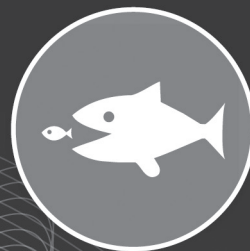
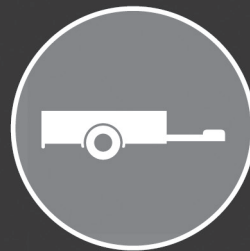
Erkend
Hypotheek
adviseur

funda

RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Ried 9, 9285 KK Buitenpost
tel. 0511 544442, e-mail: info@kootstraadvies.nl
internet: www.kootstraadvies.nl

AUTOWAS & TANKSTATION VEENSTRA



Autowas & Tankstation Veenstra
Kuipersweg 74a Buitenpost
Telefoon 0511 54 1222

WHEREVER YOU GO



**CHINA GARDEN
BUITENPOST**

China Garden
West 1a
9285 WB Buitenpost

Alle dagen geopend van
11:30 - 21:30

Tel: 0511-541297
www.chinagardenbuitenpost.nl

ELEKTROBODE

- ✓ Draad & kabel
- ✓ Schakelmateriaal
- ✓ Kabelgoten
- ✓ Groepenkasten
- ✓ Armaturen
- ✓ En al uw andere elektrotechnische materialen



www.elektrobode.nl

Beatrixstraat 15 info@elektrobode.nl
9285 TV Buitenpost 0511-70 02 06

Wintercollectie

Kleding - Laarsjes



Modique Nijenstein 11 Buitenpost 0511-543128

WINTERBEURT VOOR UW FIETS

- * Afstellen en eventuele reparatie van alle onderdelen (schoon, ingevet afgeleverd)
- * Remmen
- * Versnelling
- * Verlichting
- * Banden
- * Excl. onderdelen
- * Gratis leenfiets

De nieuwe collectie
fietsen 2014
is weer binnen!

€ 27,50

GRATIS HALEN BRENGEN SERVICE
BUITENPOST

Wiersma Fietsen

Fietsplezier voor iedereen!
Bekijk ons aanbod online via www.wiersmafietsen.nl

BATAVUS Gazelle SPARTA

Voorstraat 47
9285 NP BUITENPOST
T: 0511 - 541237
F: 0511 - 543950

E: info@wiersmafietsen.nl
W: www.wiersmafietsen.nl

Wat verenigt ons... Buurtvereniging Spikant

Al meer dan dertig jaar actief

De naam “Spikant” is ontstaan uit De Achtkant en De Spil. Deze naam is bedacht door (wijlen) onze eerste voorzitter Karel Bruinsma. De actieve vereniging functioneert als een buurtcomitee, zonder reglementen of i.d. De oprichting vond plaats in de beginjaren 1980. Bijna 85 % van de bewoners is lid. Het primaire doel is gezellige ontmoetingen/uitstapjes te organiseren. De jaar vergadering vindt plaats in de maand januari.



Barbeque in 2013 (eigen foto)

Activiteiten
Dit jaar gaan we wederom naar “China Garden” en na de vergadering gaan we wokken. Zo’n 60 % van de leden is dan aanwezig. Jaarlijks is een BBQ party op het Spil Plein die immer een groot succes is. We starten om ongeveer 18.00 uur en het eindtijdstip ligt achterin de avond. De leden dragen bij in de kosten en ieder neemt zijn eigen drank mee. Bij Kerst/Nieuwjaar krijgen alle bewoners, lid of geen lid, een eigen gemaakte Nieuwjaarskaart. In 2012 heeft het Bestuur bij iedere bewoner een kerstlied gezongen en werd een attentie overhandigd hetgeen op zeer hoge prijs werd gesteld. Dit jaar wilde een lid voor de leden een grote pan snert maken. Alle bewoners, lid of geen lid werd uitgenodigd. In de zeer frisse novembermaand kwamen bijna 50 warm aangeklede leden met gezin “snerten”. De succesvolle party vond plaats in een open garage en statafels buiten onder een partytent. Met mooie verlichting. Heerlijke pan-vol 30 liter(!!!) snert, broodjes knakworst en eigen meegebrachte drank

De rooibos-oogst is gestart

Start oogstseizoen
Van oorsprong groeide Rooibos (rood bosje) in het wild in Zuid-Afrika. Half januari is de oogst van start gegaan. Na het kappen van de takken worden deze direct mini-klein gesneden, gefermenteerd en de volgende dag in de zon gedroogd. Nog even door de zeef en ze zijn klaar voor in een kopje thee.



Dankzij de arbeiders
Fair Trade Original importeert Rooibosthee afkomstig van fairtrade boerderijen. De arbeiders van de boerderij bezitten 50% van de aandelen van deze verwerkings-unit. Zij praten mee over het beleid, worden opgeleid en hebben toegang tot hoger geplaatste banen. Dankzij hun inspanningen liggen de velden er stralend bij, klaar voor de oogst.

De zon in je kop thee
Wereldwinkel Buitenpost verkoopt meerdere varianten Fair Trade Original Rooibosthee, van de pittige Rooibos Spicy Orange tot de hartverwarmende Rooibos Puur. Je proeft de zon in je kopje. Helemaal nu de thee nog tot eind januari extra lekker geprijsd is.

Sprekwurd fan ‘e moanne

Foet en fuotten

Dat wy it yn Bûtenpost yn it nije jier meielkoar mar wat op fuotten hâlde meie!

Dy man giet op alle fuotten
Die man waait met alle winden

Syn foet stiet ûnder allemans tafel
Hij is afhankelijk van allerlei mensen

Earlik sein stean ik op kâlde fuotten
Eerlijk gezegd ben ik helemaal platzak

Ik ha him even moai by’t fuotsje hân
Ik heb hem mooi voor de gek gehouden

It is mar in spultsje fan kâlde fuotten
Het stelt eigenlijk helemaal niks voor

Se wol mei twa fuotten yn ien skoech
Ze wil twee dingen voor de prijs van één

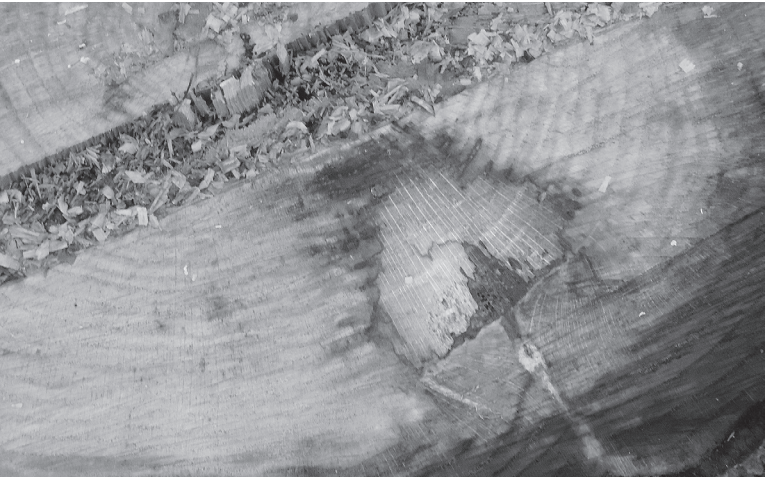
verhoogden de sfeer. Kortom een zeer geslaagde “snertparty”. De “Spikant” heeft meestal minimaal 3 activiteiten per jaar. Het afgelopen jaar heeft het bestuur voorlichting gehad van een WMO-bestuurder. Dit was zeer informatief gezien de veranderingen die er plaats vinden in ondersteuning van hulpbehoevende leden/ouderen. Het bestuur is zeer attent op de onderdelen zgn. “lief en leed” in de buurt. Bij (langdurige) ziekte wordt een kaart bezorgd. Leden die niet op een bijeenkomst kunnen komen ontvangen een attentie thuis. In de winter zijn meerdere bewoners zeer actief in het sneeuwvrij maken van straatjes naar de voordeur van mede-bewoners.. Vaak is er hulp bij diverse klusjes. Medio augustus zijn er vrij ingrijpende rioleringswerkzaamheden gestart in onze buurt. Vanuit de bewoners bereikte ons bestuur diverse “wrijfpunten” in de werkzaamheden. Na een inventarisatie bij de bewoners is er een bijeenkomst geweest met de betrokken wethouder en de ambtenaren. Er is een stuk geproduceerd met de knelpunten en de gewenste aanpassingen. Zo’n 30-tal bewoners waren naast het bestuur aanwezig in een van beide zijden – gemeente en bestuur/bewoners – een zeer openhartige en constructieve bijeenkomst. Eind januari vindt het vervolg plaats en het bestuur rekent weer op grote opkomst. Op dit moment is er van een optimale communicatie met ons bestuur. Het huidige bestuur bestaat (08-01-2014) uit vier personen: Harry Tees, Emmy Dantuma, Rachel de Boer, Hette Nicolaij en Henny Procee. Allen hebben specifieke taken en er is altijd veel ondersteunende hulp van medebewoners. Ook in 2014 gaat het bestuur in vollr vaart voort.

Hoe beleeft lid Dries van der Meulen “Spikant”?
In onze vereniging gebeurt heel veel. Alle activiteiten zijn prima georganiseerd en altijd zo gezellig en zeer geslaagd. Kortom: lof voor ons “clubke”. In afgelopen jaar waren de BBQ en de snertparty hoogtepunten. Ik wil nog wel even kwijt dat mijn vriendin Epie zeer warm is ontvangen en voelt zich voor 100% geaccepteerd. “Spikant” ga zo door in 2014.

Hoe beleeft lid Marjan Kuipers-Pasma “Spikant”?
Met veel trots vertel ik aan mijn vrienden dat ik in een buurt woon met een buurtvereniging, die al meer dan 30 jaar bestaat! We kennen elkaar al jaren, de één wat beter dan de ander, er is sprake van een familiegevoel, een betrokkenheid op elkaar! Niks sociale controle, we respecteren elkaars vrijheden, maar kunnen wel terecht bij onze buurtgenoten als er iets is! Hulde aan onze buurtvereniging de Spikant die de jaarlijkse ontmoetingen tussen bewoners mogelijk maakt!

Hoe beleeft lid Hetty Bulthuis “Spikant”?
Vindt van: Dat de buurtvereniging de Spikant een zeer actieve club is! Ze doen heel veel voor de buurt.

De natuurfoto



Een van de bomen die aan de Bernhardlaan te Buitenpost zijn omgezaagd toont een hartje op de resterende stam. Bloemen houden van mensen, bomen ook, zelfs als ze door hen zijn omgezaagd. (toto: Roel Timmermans)

De sportfoto



De o.b.s. De Mienskip is op woensdag 15 januari in Ureterp Fries schooldamkampioen geworden! Een grote prestatie! Daarnaast deden nog andere team van de Mienskip mee, die goede resultaten behaalden. Dit resultaat is mede te danken aan de damlessen van Durk Teitsma. De teams zijn nu uitgenodigd voor de halve finale van Nederland op 12 april. Op de foto de kampioenen. Vanaf links: Dany Couperus, Yussuf Algggazzaz, Willem Pol en Wietse van der Meer. (eigen foto)



Leven

Gesien Leguijt, 30 jaar en moeder van 3 zoons, beschrijft het leven van een doorsnee gezin. Met een lach en een traan beschrijft zij de dagelijkse perikelen van een moeder en vrouw.

De grote schoonmaak
Vroeger gebeurde dit fenomeen elke lente. Vlijtige huisvrouwen trokken meubels en kleden uit hun huizen om met mattenkloppers en boenwas stevig te keer te gaan. Gezellig babbelend met de buurvrouw, die op haar beurt de witte, met de hand gewassen, was aan het ophangen was. Een pittoresk tafereel, kan ik me zo voorstellen. Blozende wangen onder dichtgebonden boerenzakdoeken, tegen de haren die los waren geraakt uit de mooie knotten, die ze toen nog zo kunstig wisten te maken iedere morgen. Als de echtgenoten in de namiddag thuis kwamen stond de warme maaltijd op de tafel welriekend te geuren en waren de kinderen gewassen en geboend tot hun oortjes ervan glommen. Des avonds werden de sokken gestopt en de truien gebreid terwijl manlief de krant ter hand nam. Ik persoonlijk kan wel genieten van dit beeld. Het geeft mij, op de één of andere manier een fijn en vertrouwt gevoel. En dat terwijl ik nooit in die tijd geleefd heb. Mijn moeder had al een wasmachine én een droger (eerder was dat een centrifuge met een emmer eronder om het water op te vangen). Het eten zetten we met zijn allen op tafel en ook de afwas werd verdeeld tussen de kinderen. Nee, in die tijd heb ik niet geleefd, laat staan dat ik dat leven nu leef. Ik leef in een gemak-dient-de-mens-maatschappij, in een wat-we-niet-gebruiken-gooien-we-weg-maatschappij. Waar ik ook kijk zie ik reclame voor nog meer gemak. Vrouwen wisselen niet meer lekkere recepten uit bij de voordeur, maar sturen elkaar een foto van de zoveelste goede maaltijdverpakking in de winkel, via de app. We weten bijna niet meer wat ossengalzeep is, of schoonmaakazijn. Nee, wij gebruiken spuitflessen met dubieuze chemische goedjes, maar waar duidelijk op aangegeven word dat je wc, keuken of douche nooit schoner is geweest. En terwijl we vrolijk fluitend alle ramen open zetten om niet te stikken in de chemie, kwinkeleren we over goede keuzes maken en bewust leven, rekening houden met het milieu. We werken hard, te hard om één keer per jaar eens goed alle tegels in huis te schrobben. We moeten namelijk verdienen! Onder andere zodat we de dure schoonmaakmiddelen kunnen kopen, die zorgen dat onze douche met één spray kalkvrij kan worden verklaard (ook ik betrap mezelf daar nog regelmatig op). Maar wat is er mis met schrobben? Wat is er eigenlijk mis met één weekje per jaar je lijf in de strijd te gooien tegen het opgehoopte vuil van een jaar. Ik heb nog geen steekhoudende tegenargumenten kunnen vinden. We hebben met ons ‘bewuste’ gedrag in ieder geval gezorgd voor minder langere winters (so to speak). En dat is mooi, want nu hebben we meer tijd voor een echte ouderwetse zweet-op-je-voorhoofd-voorjaarsschoonmaak.

De kracht van dichtbij



Wilt u meer weten over wat wij voor u kunnen betekenen? Ga naar www.friesewouden.nl of bel 088 512 70 00.



“Welke zorg u ook nodig heeft, wij staan voor u klaar!”



De Friese Wouden
wonen welzijn zorg

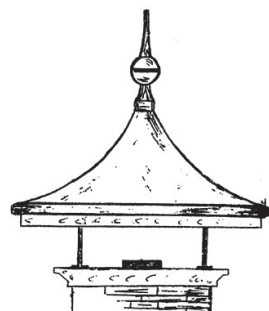
www.friesewouden.nl



Bernhardlaan 106, 9285 TT Buitenpost
0511-544205 www.kdvdebernebrege.nl



de plaats waar uw kind al 12 ½ jaar kind mag zijn



TIMMERBEDRIJF

Oldenburger

* ONDERHOUD * VERBOUW * SCHOORSTEENKAPPEN

Einsteinstraat 3a, 9285 WN

Tel.: 0511-541032 Fax: 0511-544084 Buitenpost



www.hovingbouwontwerp.nl

Bouwtekeningen
Vergunningen

Acht oan de Diken 45
Buitenpost



Uw eten lekker & warm laten bezorgen?

Kom nu langs of bel & bestel snel

Kerkstraat 32, te Buitenpost :0511-769019

Bezorgt 6 dagen per week van 5 tot 10

Wij bezorgen o.a. in: Kollummerzwaag, Twijzel, Surhuisterveen & Kootstertille



Like us on: www.facebook.com/pizzariabuitenpost
Tot snel!! **Dinsdag gesloten**



MODISTA
bruidsmode & bruidsstoffen

Voorstraat 40
9285 NT
Buitenpost
0511-543148

Openingstijden
dinsdag - zaterdag
10:00 - 17:00

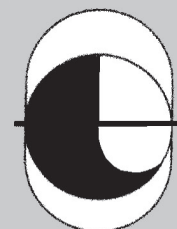
-Grote collectie bruidstoffen & Alle denkbare accessoires
-Collectie japonnen & Eigen ontwerpen
(voor bruidsmode & bruidsstoffen even bellen voor een afspraak)

- OOK VOOR ALLE KLEDINGREPARATIES
WWW.MODISTA.NL

schilderwerken tiemersma



Wattstraat 2
9285 WR Buitenpost
Tel. 0511 - 541362
www.tiemersma.nl



Bart van der Meer

Detachering Grondverzet, Weg- en Waterbouw

Buitenpost Tel. 06-51661149

Grondverzet (kraanverhuur, mini-dumper)

Riolering

Drainage

Bestrating

Erfafscheiding (plaatsen)

AMBACHTELIJKE HOUTBEWERKING DE NERF



W Tabak
Franklinstraat 6
9285 WT Buitenpost
0511 541109
www.denerf.nl

Als het van hout moet zijn!

Buitenpost 1940-1945 - deel 41 -

Oorlogsleed (2)

Helaas bleef het niet bij de in ons vorig deel genoemde slachtoffers van de nazi's. Opnieuw noemen we vier personen, die door het bruet geweld werden getroffen.

Keimke Kooistra (22-07-1897 – 07-11-1944)

Aan de Rohelsterweg 1 woonden Keimke Kooistra en zijn vrouw Jacoba Wagenaar met hun vier kinderen Hendrik, Chris, Joukje en Jelle. Keimpe was een kleine boer. Even buiten de bebouwde kom had hij een vrij goed uitzicht om bij eventueel onraad snel weg te komen. Dinsdag de 7e november 1944 was het zover:s Morgens om 6.30 uur was Buitenpost geheel afgezet. Overall verscheen de bezetter en een aantal mannen zochten een schuilplaats bij de petgaten in de Mieden, ongeveer bij het huidige “laarzenpad.” Ook Keimpe zocht hier zijn toevlucht. Maar de Duitsers kregen de vluchtelingen in de gaten en dirigeerden een patrouille richting Rohelsterweg-Oudedijk. Helaas kostte dit twee mensenlevens. Keimpe en Folkert Smit werden door de Duitsers neergeschoten. Moeder Jacoba stond er ineens alleen voor met haar vier kinderen en kreeg het moeilijk. De bevrijding bracht niet direct een verbetering in de positie van vooral de kleine boeren en de middenstand. Jacoba had veel familie in Amerika en dezen drongen er op aan om bij hen in de U.S.A. te komen. In 1949 nam ze het besluit om te gaan. Ze emigreerde met drie kinderen naar de staat Iowa. Vandaar vertrok zij later naar Grand Rapids. Zoon Hendrik volgde enige tijd later met zijn vrouw en dochtertje. Momenteel wonen alle nakomelingen van Keimpe en Jacoba, meer dan 70 personen, in Amerika. Keimpe ligt begraven op het kerkhof aan de Kuipersweg.

Folkert Smit (12-01-1908 – 07-11-1944)

Het tweede slachtoffer van de razzia op 7 november 1944 was Folkert Smit. Folkert en zijn vrouw Grietje Wouda woonden toen met hun zoontje Tjerk te Lutjepost, thans Kuipersweg 80. Folkert werkte bij de spoorwegen en had gevolg gegeven aan de oproep van de Nederlandse regering in Londen tot een algemene staking “teneinde het vijandelijk vervoer zoveel mogelijk te beletten.”Hij dook onder in het evangeliesatiegebouw in de Irenestraat, thans Lippe Lap. Daar verborg hij zich achter de panelen in het orgel. In de vroege morgen van 7 november 1944 kreeg hij het er te benauwd. Hij besloot de Mieden in te vluchten, met als noodlottig gevolg dat hij dodelijk getroffen werd door de kogels van een Duitse patrouille. Toen de bezetter vertrokken was met zo’n tachtig gevangenen, werd in het dorp bekend dat er iets ergs gebeurd was. Omdat niemand van de overgebleven mannen zich nog durfde vertonen, werd de 10-jarige Tjerk Smit naar de Mieden gestuurd. Eerst vond hij Keimpe, even verder zijn vader voorover in de modder. Hij trok aan zijn kleren, draaide hem op zijn rug en riep. Toen besepte Tjerk dat zijn vader niet meer leefde. Folkert vond zijn laatste rustplaats op het kerkhof aan de Kuipersweg. In 1948 werd een plaquette onthuld in het station, thans aan de buitenmuur van het nieuwe gebouw, met als tekst:

1940 – 1945
Ter gedachtenis aan
den gevallen
Folkert Smit

Sindsdien wordt nog ieder jaar door de Spoorwegen een krans bij de plaquette gelegd. Moeder Grietje kon in haar onderhoud voorzien door een pensioen van de Spoorwegen. Deze vrese-lijke gebeurtenis, die de 10-jarige Tjerk meemaakte, liet een on-

uitwisbare herinnering bij hem achter. “Dit moment vergeet je echt nooit van je leven,” waren meermalen zijn woorden. Maar thuis werd er weinig of niet over gesproken.

Tamme van der Veer (04-10-1918 - 09-03-1945)

In deel 18 hebben we gezien dat Tamme van der Veer op 9 maart 1945 overleed aan de gevolgen van een hardhandig verhoor door de bezetter. Over zijn illegale activiteiten had hij geen woord los gelaten. Op dat moment woonde hij met zijn gezin boven het arbeidsbureau aan de Parklaan. Zijn vrouw Jantje van der Veer Leistra (24) bleef achter met twee kinderen, Akky (1944) en Tjibbe (1945). Jantje kreeg het bijzonder moeilijk. Wel kreeg ze een buitengewoon pensioen van het rijk en ondersteuning van de Stichting Friesland 1940 – 1945, maar het bleef uiterst zuinig leven. In 1953 verhuisde ze naar Murmerwoude, thans Damwoude, waar haar ouders woonden. Om wat ruimer rond te komen, nam ze kostgangers in huis. Het gemis van vader en het verdriet van moeder zette een stempel op het leven van de kinderen. Ze hebben nooit met hun moeder over de oorlog en hun vader kunnen praten. Op 5 december 2010 overleed Jantje. Ze werd begraven naast haar man Tamme op de algemene begraafplaats in Damwoude.

Folkert Klamer (04-08-1919 - ? . ? . ?)

Folkert was een zoon van Lucas Klamer en Aaltje Raven. Lucas had een café aan de Voorstraat, schuin tegenover de Juliana-laan, thans Kapenga Wonen. De capitulatie in mei 1940 deed de werkeloosheid schrikbarend stijgen. Waren dit er in april 1940 211.000, een maand later bedroeg dit aantal reeds 325.000 werkelozen. Duitsland had een schreeuwende behoefte aan arbeiders. Eind juni 1940 kwam de bepaling af dat een werkeloze die arbeid in Duitsland weigerde, voortaan geen steun meer zou ontvangen. Ongeveer een jaar na de bezetting werkten bijna 120.000 Nederlandse arbeiders in Duitsland. Van onderduiken was toen nog geen sprake. Het woord bestond nog niet eens. Eén van hen was Folkert, die in Berlijn terecht gekomen was. Hij bleef tot het einde in Duitsland. Zomer 1945 kregen zijn ouders bezoek van een Amsterdammer, die hen, tot hun verwondering, een lege portefeuille van Folkert bracht. Tevens werd hen verteld dat Folkert, met een groep onderweg naar huis, in een boerenschuur was verongelukt. Plaats en tijdstip bleef voor de familie onbekend. Ze vonden het maar een raadselachtig geval. Een tastbaar bewijs van de dood van een geliefde geeft enige rust. Het ontbreken van tijd en met name de plaats blijft een ontbrekende schakel in het rouwproces. Nader onderzoek wees uit dat Folkert op een onbekende datum in Roslau om het leven kwam. Helaas heeft de familie dit nooit geweten. Nu rijst de vraag hoe hij vanuit Berlijn daar terecht kwam. Daarvoor zijn twee mogelijkheden. Het Rode Leger drong vanuit het oosten steeds verder



Plaquette aan de muur van het station, spoorzijde (foto: Jasper Keizer)

op. Arbeiders werden verplaatst naar industrieën in westelijke richting. In de regio Dessau-Roslau lag een uitgestrekt industrie gebied, waar o.a. ook het gas Zyklon B. werd geproduceerd, bestemd voor de gaskamers. Het is mogelijk dat Folkert naar Roslau werd overgeplaatst. Deze regio werd zwaar gebombardeerd, maar liefst twintig maal. 88% van de oppervlakte werd totaal verwoest. Mogelijk was Folkert één van de vele slachtoffers. Maar klopt het verhaal van de Amsterdammer, waar de familie aan twijfelde, dan moet hij met een groepje vanuit Berlijn naar het westen zijn gevlucht, toen deze stad onder zwaar Russisch vuur kwam te liggen en alle controle daar verdwenen was. Vanuit het westen drongen de geallieerden op, zodat massa’s mensen van allerlei nationaliteit beknelde raakten tussen deze fronten. Enorme aantallen vluchtten in een chaotische toestand richting rivier de Elbe om niet in Russische handen te vallen. Deze vormde de grens tussen oost en west. Eenmaal daar over voelden zij zich veiliger dan onder de Russen. Het groepje, waarbij Folkert dan geweest moet zijn, bereikte deze rivier bij Roslau, dat op 24 april door de Amerikanen was veroverd. Daar zal hij dan omstreeks die datum zijn verongelukt. Hoe het ook zij, ‘ergens’ in Groslau vond Folkert zijn laatste rustplaats. Er werd thuis later weinig meer over gesproken. De drukte van het werk en de zeven kinderen eiste veel. Maar het verlies en het niet weten waar hun zoon en broer begraven was, bleef knagen.

Bronnen: Een verleden met toekomst: Bauke Boersma; ..En verpletterd wordt het juk: Jasper Keizer; Gedenktekens in Friesland: C. Reitsma; informanten:Juil Beerda; mevr. T.Dijkstra; mevr. Henstra - de Vries; Jan Kempenaar; Lucas Klamer, Alkmaar; mevr. A. Kuiper – van der Veer, Marsum; Anne van Lune; Roel Roosma; mevr. E. Smit; Romke de Vries; Fré de Vries; P. de Vries,Kollum; B. Waltje.

Jasper Keizer

Wat verenigt ons... Buurtvereniging Mûnewyk



Samen sporten, samen winnen, samen eten. (eigen foto)

onze eigen buurttent, ledenvergadering, Sinterklaas viering (met de buurt zwarte Pieten) en het hoogtepunt is de succesvolle buurtdag. Deze buurtdag bestaat uit een stratenvolleybal en lijnbal toernooi met een afsluitende barbeque. Dit jaar was er een record aantal deelnemers van 130 personen. Elk jaar wordt er fanatiek gestreden om de wisselbokaal. Onze ledenvergadering proberen we zo kort mogelijk te houden waardoor er meer tijd is voor leuke activiteiten. Dit jaar hebben we de ledenvergadering gecombineerd met een Chinees buffet en een spelavond. Al met al zijn wij een levendige vereniging die vele activiteiten organiseert. Buurtvereniging Mûnewyk is een vereniging die leeft!

Buurtvereniging Mûnewyk is een zeer actieve buurvereniging in de nieuwbouwwijk Mûnewyk. Het bestuur bestaat uit 7 leden en onze vereniging telt 48 gezinnen. Ons doel is de saamhorigheid en de onderlinge contacten van de bewoners te bevorderen. Dit doen we door het organiseren van diverse activiteiten voor verschillende leeftijdsgroepen, zoals een bezoek aan het Adventurapark in Dokkum, Sanjersvertier, herfstpicknick in het bos, kinderboerderij, voetbalwedstrijden kijken, rondleiding oude gevangenis Blokhuispoort, schaatssen Thialf etc.

De vaste jaarlijkse activiteiten die we organiseren zijn: paaseieren zoeken, feestpalen opzetten in de feestweek, oudejaarsborrel in een

Een vliegende start in 2014



4 januari 2014 was het de eerste zaterdag van de maand en dus werd er weer een Repair Café gehouden in het Koartling. Ook in het nieuwe jaar wist men ons weer goed te vinden en was het bijzonder gezellig in het café. Veel mensen bleven, ook nadat hun eigen apparaat weer is gemaakt, nog wat hangen om een praatje te maken en te kijken wat er verder nog allemaal gebeurd.

Er werden de meest uiteenlopende zaken aangeboden, 18 stuks in het totaal. Zeker tien zaken werden ter plekke gerepareerd. Van 3 zaken werd besloten er volgende maand mee verder te gaan, doordat er onderdelen moeten worden besteld, dan wel speciaal gereedschap meegenomen. Soms gaat het om zaken waar men aan gehecht is, zoals een oude lamp of een olie lampje wat gesoldeerd moet worden. Dan weer gaat het om DVD spelers waar het latje niet meer van open wil. Vaak doordat hij te lang heeft stil gestaan overigens. Ook magnetrons komen nogal eens langs, maar helaas blijken dit nogal moeilijke en gevaarlijke apparaten om te repareren.

En natuurlijk waren ook de senseo's ook deze keer weer aanwezig.Dit keer ook een type die zelf de bonen maalt. Best wel ingewikkeld!. Er ontstonden dan ook levendige discussies hoe verder te gaan, maar tenslotte mocht het resultaat er zijn: een lekker bakje koffie!!

En als laatste een tip: mocht er achter uit je stofzuiger allerlei rommel de lucht in worden gespoten...., dan wordt het tijd er een stofzak in te stoppen!! En ook deze klant ging tevreden huiswaarts.

Heb je iets te repareren? Kom langs op zaterdag 1 februari vanaf 13.00 uur in het Koartling.

Horeca ~ Centrum

The Point

Restaurant - Pizzeria - Café
Gezellige Feestzaal
Catering & Partyservice

Feestje?

Wij weten hoe we het moeten regelen!

Uw bruiloft, uw zilveren jubileumfeest, uw
jaarfeest voor de personeelsvereniging;
laat het over aan mensen die weten
hoe het geregeld moet worden.

Horecacentrum the Point nodigt u uit
uw wensen met ons te bespreken.

Wellicht dat er een wereld aan
mogelijkheden voor u open gaat.

Wij zorgen in ieder geval voor een perfect
verloop van de festiviteiten en een uitstekende
verzorging van buffet, barbecue, diner,
pizza, of ...? vult u maar in,
wij maken het mogelijk.

Uw veelzijdige
horecapartner voor feesten en partijen.

Voorstraat 54 - 9285 NT Buitenpost
telefoon : (0511) 54 15 80 ~ www.point-horeca.nl

feestcommissie

BUITENPOST

PROUDLY PRESENTS



ZATERDAG 15 FEBRUARI
Zalencentrum The Point ||| 21.00 uur ||| Buitenpost ||| Entree € 5,-

80's & 90's 'the basic edition' party suppliers:

KOBUTEX

custard
on & offline communicatie

Horeca ~ Centrum
The Point



Professionele kinderopvang is goed voor kinderen!

En... ondanks de bezuinigingen nog altijd voordeliger dan u denkt!

Enkele rekenvoorbeelden van wat de opvang bij **Kinderopvang Achtkarspelen u netto kost:**

Kinderdagverblijf, 1 hele dag per week van 7.30 tot 18.30 uur voor kinderen van 0-4 jaar

Gezinsinkomen:	minimuminkomen	€ 40.000 per jaar	€ 60.000 per jaar
 1 kind:	€ 31 per maand	€ 82 per maand	€ 136 per maand
  2 kinderen:	€ 53 per maand	€ 116 per maand	€ 183 per maand

BSO, 1 korte middag in de week en in alle vakanties en op schoolvrije dagen de hele dag van 4-13 jaar

Gezinsinkomen:	minimuminkomen	€ 40.000 per jaar	€ 60.000 per jaar
 1 kind:	€ 18 per maand	€ 40 per maand	€ 64 per maand
  2 kinderen:	€ 33 per maand	€ 60 per maand	€ 89 per maand

Bel even met ons kantoor (tel. 0511-543017) en we rekenen u precies voor wat kinderopvang in uw situatie kost!

Sportkoppen

door Bote de Haan

Zwembad De Kûpe gaat door! En Hoe!

De gemeente Achtkarspelen organiseerde op woensdagavond 4 december in het gemeentehuis een openbare informatiebijeenkomst over de toekomst van Zwembad de Kûpe. Wethouder Marten van der Veen sprak in zijn openingswoord zijn waardering er over uit dat toen sluiting per 1 januari 2014 dreigde, vanuit Buitenpost een tegenbeweging ontstond. Dit resulteerde maart 2013 in een stichting “Behoud de Kûpe” met een speciale werkgroep . Bothilde Buma werd tot voorzitter benoemd. De strategie van de stichting werkte, want Gemeente Achtkarspelen zegde toe dat het zwembad nog 5 jaren open blijft. Wel moet er van alles gebeuren om dit ook op de langere termijn te realiseren.

Bothilde Buma kreeg vervolgens het woord. Zij vertelde over de plannen voor de toekomst van de Kûpe op korte termijn en op lange termijn. Het gebouw de Kûpe is 40 jaar oud en het zwembad voldoet niet langer aan de moderne eisen. Bothilde: “ het gebouw is in redelijke staat, alleen verouderd. Op korte termijn is dat geen probleem. Maar houdt de Kûpe het in de huidige staat nog 40 jaar vol dan luidt het antwoord NEE.” Er moet dus van alles gebeuren . Bij andere sportverenigingen zijn er altijd vrijwilligers aan het werk; achter de bar, schoonmaken of klussen. Bij de Kûpe is er uitsluitend beroepspersoneel.” Dit zal anders moeten en Bothilde is optimistisch dat er in Buitenpost en omgeving genoeg mensen zullen zijn die wel een handje willen helpen. Hierbij wordt onder andere gedacht aan de leden van de zwemclub PWC. De zwemlessen en doelgroepen blijven onder verantwoording van de beroepskrachten is de bedoeling. De vrijwilligersactiviteiten zullen geen consequenties hebben voor het huidige personeelsbestand. Wat de kosten voor de korte termijn betreft moet alleen het hoogst noodzakelijke gebeuren. Het meeste geld moet worden gereserveerd voor kosten op de lange termijn. Er moet dus te zijner tijd een nieuw

zwembad met de meest moderne milieueisen worden gebouwd. Wellicht kan ‘achterbuurman’ de Houtmoune’ er dan ook bij worden betrokken. Er kan dan een sportcentrum ontstaan, waarbij eventueel ook een horecagelegenheid, een sportschool of sportwinkels in kunnen worden ondergebracht. Ook op het gebied van de energie kunnen er kosten worden bespaard. Een andere buurman van de Kûpe is EssentraExtrusion BV, in de volksmond beter bekend als Enitor. Het blijkt dat daar resten van energie (restwaarde) gewoon verdwijnen. Via een bypass kan de Kûpe hiervan profiteren. Zo’n bypass verdient zich in een paar jaar terug. Met de directie van Essentra is al een positief gesprek geweest. Kortom, volop plannen en het zou voor ons dorp een goede zaak zijn wanneer deze in de toekomst worden gerealiseerd. Marten van de Veen sluit af met de mededeling dat de Gemeente Achtkarspelen de aandelen per 1 januari 2014 overdoet aan de Stichting “Behoud de Kûpe.” Ook het personeel gaat mee over. De bijeenkomst wordt met applaus afgesloten. Uw correspondent ontmoette bij deze bijeenkomst Henrica Bergma. Zij is manager van zwembad de Kûpe. Zij woont in Marum en

werkt in Buitenpost. Hoog tijd voor de Buitenposters om eens nader kennis te maken met haar. Zij is geboren en getogen in Wollega. Haar zwemcarrière begon bij zwemclub “de Forel” in haar woonplaats, die haar zelfs tot erelid benoemden. Zij werd daar ook lid van de Reddingsbrigade. In haar jonge jaren was zij een getalenteerd lange afstand zwemster. Ze nam deel aan Nederlandse kampioenschappen; voor de echte top “De Olympische Spelen” kwam ze net tekort. Zwemmen was toen en is nog steeds haar grote hobby en zij bevindt zich in de gelukkige omstandigheid dat zij hiervan haar beroep heeft weten te maken. “In 1989 gingen mijn man en ik in Marum wonen. Ook daar ging ik bij het plaatselijke zwembad werken. Omdat ik ontzettend van zwemmen houd en ook in managen was geïnteresseerd volgde ik iedere opleiding die er door Sportfondsen op zwemgebied werden aangeboden. Ik heb echt alle diploma’s en licenties die er te behalen zijn, ook in de aquasport. Elf jaar geleden begon ik een trainings- en adviesbedrijf, gespecialiseerd in alles wat zwemonderwijs te bieden heeft.” Nu haar twee kinderen volwassen zijn kan ze zich helemaal uitleven in haar werk en hobby’s ; ze maakt zodoende lange werkweken. Ze is sinds 2006 manager bij de Kûpe. De afgelopen jaren waren niet ge-



De BinnensteBuitenpost verslaggever in gesprek met Henrica Bergsma, manager van zwembad de Kûpe. (foto: Juul Beerda)

makkelijk. “De sluiting dreigde; je durfde bijna niet met iets nieuws te beginnen, want stel je stopt er een heleboel energie in en dan hoor je plotseling dat de deuren gesloten worden,” vertelt Henrica. Vol lof is ze over het zwembadpersoneel, dat het afgelopen jaar ondanks alles gemotiveerd bleef en vriendelijk tegen de klanten. Zelf noemt ze zich een flexibel manager en ze probeert altijd voor iedereen bereikbaar te zijn en is ze dat niet, dan belt ze altijd terug. “Het enthousiasme is teruggekeerd, nieuwe ontwikkelingen op zwemgebied worden besproken en uitgevoerd zoals clubaquabootcamp en een duikopleiding. Het is zoals de slogan van Stichting Behoud de Kûpe luidt ‘Zwembad de Kûpe gaat door en hoe!!’ “vertelt Henrica enthousiast , “Nu het zeker is dat het bad open blijft voel je

als het ware een nieuw elan binnestromen”. Als andere hobby’s noemt ze duiken, knutselen en politiek. Voor de gemeenteraadsverkiezingen van 2014 staat ze als nummer zes op de PvdAlijst van de gemeente Marum. Op dit moment heeft PvdA vijf zetels in de Marumse gemeenteraad. “Inmiddels heb ik veel ervaring opgedaan door mijn onderhandelingen over het zwembad met de raadsleden van Achtkarspelen, zowel positief als negatief. Mocht ik dit jaar 2014 in de gemeenteraad van Marum worden gekozen dan komt dit allemaal mij zeker ten goede. Je weet dan ook hoe het elders toe kan gaan. Alleen krijg ik het dan nog drukker, ik blijf dus lekker bezig,” aldus Henrica, maar ze heeft er zin in. Haar levensmotto is dan ook: Leef niet in het verleden, leef vandaag!

Elk jaar een feestje? Buurtvolleybal!

Verschillende individuen samengesmeed tot een team, verschillende teams samengesmeed tot buurtploeg en verschillende buurtploegen samen gesmeed tot ...juist ja...buurtvolleybal! Al die verschillende individuen weg, samengesmeed tot één groot team, samen sporten én...natuurlijk samen napraten- en borrelen! Buitenpost als één team...dat gebeurt steeds minder en dus : Buurtvolleybal is back! Volleybal Club Buitenpost heeft besloten de krachten te bundelen om er zo voor te zorgen dat het jaarlijkse dorps-sport-festijn weer nieuw leven wordt ingeblazen.12 Mei 2014 lijkt wellicht nog ver weg maar het is zomaar zover, voor je het weet is het feest. Dus begin maar vast met het verzamelen van de buurtgenoten om deze tot een gezellig geheel te smeden, wij zorgen voor de rest !

Er zal worden gespeeld in verschillende klassen zodat het voor iedereen leuk blijft. Zo is er de ‘FS-klasse’ en de ‘LF-klasse’ waar je de teams voor kunt opgeven, alhoewel dat soms ook weer door elkaar loopt dus eigenlijk maakt het ook weer niet veel uit, als het maar leuk is. Ook wordt er sterk gedacht aan een speciale klasse voor de jeugd maar dat laten we even van de opgaven afhangen, kortom, geen enkele reden om je niet op te geven. Het geheel zal worden georganiseerd door de zwaar gemotiveerde “Buurt Volleybal Commissie” dus dat belooft een mooi toernooi te worden. Geen tijd te verliezen, mobiliseren!

In de agenda:

Nu: start verzamelen individuen
Daarna: individuen samensmeden tot teams
Daarna: teams samensmeden tot buurtploeg
1 maart: buurtploeg opgeven
Mei 2014: buurtvolleybal!

Belangrijk:

Opgave

- FS-klasse: Fanatiek Sporters Klasse, voor iedereen die denkt dat ie ‘t goed kan.
- LF-klasse: Lekker Feesten Klasse, voor als het vooral een feestje moet worden.

Opgeven bij buurtvolleybal@vcbuitenpost.nl

Aantal teams doorgeven
Naam van de “buurtploeg” doorgeven

Plaats

Sporthal de Houtmoune te Buitenpost
12,15 en 19 mei 2014

Spinningmarathon t.b.v. energiestofwisselingsziekten

Op zaterdag 15 februari tussen 13:00 en 19:00 organiseert fietsteam Switte4Energy voor het derde opeenvolgende jaar een spinningmarathon. De opbrengst van deze spinningmarathon gaat naar Stichting Join4Energy. Elke week worden er ca. 4 kinderen met energiestofwisselingsziekten geboren. 50% haalt het 10e levensjaar niet, 70% wordt niet volwassen. Hier moet een medicijn voor komen. De spinningmarathon wordt gehouden bij Bewegingscentrum Switte te Buitenpost. U kunt u inschrijven voor 1 tot max. 6 uren spinning. In het laatste uur van 18:00 t/m 19:00 uur, komt Gert Tholen van UIC Cycling een les geven. UIC Cycling is binnen fietsen met de beleving van buiten. Wilt u ook 1 of meerdere uren meedoen, schrijf u dan in via www.switte4energy.nl of stuur een email naar info@switte4energy.nl. Vooraf inschrijven via onze website voorkomt teleurstelling bij de balie. Want vol = vol. Heeft u nog nooit gespind, dan kunnen wij in samenwerking met bewegingscentrum Switte e een Spinning Clinic aanbieden. U kunt 4 keer een spinningles volgen en u sluit af met een uur spinningmarathon. Kosten voor deze clinic bedragen € 25,- voor niet-leden en € 15,- voor leden van Bewegingscentrum Switte. U kunt u aanmelden voor deze clinic bij de balie van Bewegingscentrum Switte. Op zaterdag 15 februari is Bewegingscentrum Switte van 08:00 t/m 19:00 uur geopend. U kunt deze dag gewoon sporten. De dag staat wel geheel in het teken van het goede doel, dus als u komt sporten zou het fijn



De spinningmarathon van vorig jaar, in bewegingscentrum Switte. Na die actie kon er ruim duizend euro over gemaakt worden. (eigen foto)

zijn als u een kleine bijdrage over heeft voor het goede doel. Hiervoor zal een donatieton aanwezig zijn op de balie. Ook kunt u tegen een kleine vergoeding van € 5,- uw conditie laten testen. Maar ook onze sponsor Coop Supermarkt heeft een leuke actie. Tussen 13:00 en 16:00 zijn er Coop-medewerkers aanwezig op 2 spinningfietsen. Zij geven tijdens het spinnen kortingsbonnen weg aan de deelnemers en bezoekers welke die dag te besteden zijn bij Coop Supermarkt Buitenpost. Tevens kunt u de komende periode uw statiegeldbon aan dit goede doel donezen, door deze in de zuil bij het statiegeldinzamelpunt te doen. Dankzij onze sponsors Bewegingscentrum Switte en Coop Supermarkt Buitenpost kunnen wij de complete opbrengst van deze dag naar het goede doel overmaken. Vorig jaar was dit € 1012,50. Misschien dat we dit jaar dit bedrag kunnen overtreffen. Wij rekenen op uw komst.

Balievrijwillig(st)er museum entree/winkel

Bent u een enthousiast gastheer of gastvrouw? Vindt u het leuk om de bezoekers te vertellen wat De Kruidhof te bieden heeft en kunt u zelfstandig werken? Dan bent u degene die wij zoeken!

Wat houdt de functie in?

- Telefoon aannemen
- Verkoop entreebewijzen, winkel- en tuinproducten
- Verzorgen van de winkelruimte

Wat vragen wij van?

- U bent klantvriendelijk
- U bent bereid om te werken met geautomatiseerde systemen
- U kunt het overzicht bewaren tijdens drukte
- U kunt improviseren

Wat bieden wij?

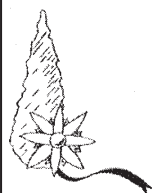
- Een inspirerende en collegiale werkomgeving
- Kassa training en ondersteuning bij de verschillende taken
- Reis-/onkostenkostenvergoeding
- Vrijwilligerspas met korting op eigen producten
- Werkuren in overleg (werkdagen zijn di-zo)

Informatie en sollicitatie

Tonny Goettsch, 0511-541253; to.goettsch@achtkarspelen.nl / www.dekruidhof.nl

Meesterlijk
Goed Makelaardij o.z.

Aankoop-Verkoop en Taxaties A. Kootstra
Tel. 0511-542909 Buitenpost www.meesterlijkgoed.nl



Hoveniersbedrijf
P. Douma



voor vakkundig snoeiwerk en tuinonderhoud

Tevens verkoop van tuilmeststoffen en eikenhouten vaten
West 92, Buitenpost, tel. 0511 543870 of 06-23115155, www.eikenvaten.nl

Pannenkoekenhuis
LANDZICHT



It Sud 13
9283 TT Surhuizum
Tel: 0512-351303
www.pannenkoekenhuislandzicht.nl

Geopend, woensdag t/m zondag vanaf 15.00uur

Siton voor onbezorgde mobiliteit

Auto van de Week



Opel Meriva 1.6 Cosmo

Brandstof	Benzine
Stand	88.310 km
Bouwjaar	2007

Extra's

Zeer nette dealeronderhouden auto met hoge instap, afneembare trekhaak, ECC, conveniencepakket, cruise control, mistlampen voor, etc.



Siton Autogroep

Buitenpost
Kuipersweg 74a
0511 54 32 20

www.siton.nl
info@siton.nl



FRITECH
PERSONEELSDIENSTEN

Werkt óók
voor jou..!

Fritech Personeelsdiensten
Kerkstraat 39, 9285 TA Buitenpost
Tel. (0511) 54 83 00
Fax (0511) 54 83 01
www.fritech.nl



BELASTINGAANGIFTE
voor PARTICULIEREN
en BEDRIJVEN

Wacht er niet te lang mee!
Neem nog vandaag vrijblijvend contact op.

TAAK van Zuiden

Administratie en advies

Wollegas 4 ■ 9285 LN Buitenpost ■ T. (0511) 54 46 00 ■ M. 06-46 626 680
www.taakvanzuiden.nl

Loonbedrijf J. Sipkema & Minikraanverhuur



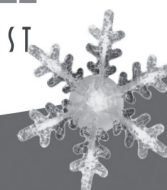
OOK LEVERING VAN ZAND EN GROND

Jan Sipkema
Oost 36
9285 XL Buitenpost
Tel.: 0594-249124 Mob.: 06-51929318

g BUITEN
gewoon
BUI TENPOST

• tot **70%** korting op de
Gehele Wintercollectie

Jan Jansen schoenen
en laarzen 50% korting



VOORSTRAAT 45
BUITENPOST



LAATSTE
OPRUIMINGS-
RONDE !

KLEDING •	SCHOENEN •	TASSEN •
OSKA, E-POTEMPA, CUT-LOOSE BORISZUKS, ART, CINCINI, ANGELS	TRIPPEN, JAN JANSEN	O.A. MARIA LA VERDA
www.buitengewoonbuitenpost.nl		

Bedrijvigheid

door Piet Pettinga

Onderdelen



Lekker ite mei de meiwurkers (eigen foto)

stie er doe noch net, der stie in âld wenhûs wêr’t de famylje Bergsma wenne. It like ús wol aardich om sawat 40 jier letter op dat plak te ús kantoor te ha.

We ha in internetbedriuw yn de auto-underdielen dat op dit momint bestiet út OnderdelenZoeker.nl en OnderdelenDirect.nl. OnderdelenZoeker.nl is in website wêr’t fraach en oanbod op it mêd fan brûkte ûnderdielen byinoar brocht wurde. It is eins in oerkoepeljende site wêr’t men yn kontakt komme kin mei autosloperijen yn hiel Nederlân. OnderdelenDirect.nl is in webshop wêr’t we nije auto-ûnderdielen ferkeapje. Dizze ûnderdielen lizze net yn Bûtenpost, mar by 37 filialen fan uze leveransier yn België en Nederlân. Op dy manier kinne we dus hiel fluch ûnderdielen by uze klanten ôfleverje, soms sels binnen 1 oere.

Der wurkje by ús op kantoor 6 minsken inklusief ússels. We ha 3 programmeurs en 1 tillefoanyske ferkeaper oan it wurk.

Bedrijvigheid

door Piet Pettinga

Moeder bakt pannenkoeken...

De tijd dat alleen moeder de pannenkoeken bakt, ligt ver achter ons, zelfs vaders en kinderen “knoeien” soms in de keuken om deze lekkernij in elkaar te flansen. Wat echter tegenwoordig nog eenvoudiger en gemakkelijker kan: Een bezoek brengen aan pannenkoekenhuis Lanzicht in Surhuizum. In een sfeervolle ambiance kunt u uitzoeken wat u wenst. Een zoete pannenkoek met bijv. appel, banaan, honing, ananas enz., of een hartige pannenkoek met spek, salami, ui, champignons e.d.. Er zijn ook specialiteiten verkrijgbaar en dan moet u denken aan o.a. Egyptische, Indische of Griekse pannenkoeken. Als klap op de vuurpijl is het restaurant uitermate geschikt voor kinderpannenkoeken en kinderpartijtjes. Alle gasten mogen zelf zijn of haar pannenkoek opmaken, als dat geen feest is ? Een leuke attentie wordt er natuurlijk bijgegeven. Het is haast niet voor te stellen dat er mensen zijn die geen pannenkoek willen of mogen en ook aan diegene is gedacht, zij kunnen kiezen uit diverse schnitzels, uitsmijters, saté met frites e.d.. Mocht u nieuwsgierigheid gewekt zijn , neem dan contact op met pannenkoekenhuis Lanzicht, It Sud 13 te Surhuizum (naast Snackbar it Mountsje), aan de doorgaande weg Buitenpost-Surhuisterveen. Tel. 0512-351303 of via email : info@pannenkoekenhuislandzicht.nl Op de website www.pannenkoekenhuis.nl krijgt u een beeld van wat de fam. Piersma u kan bieden. Tenslotte nog een aanbieding: mocht u voor bijv. een personeelsuitje of een familiefeestje een locatie zoeken, dan kunt u ook hier terecht, er wordt geen zaalhuur berekend!



Waarom je geen tijd hebt

Er wordt gezegd dat het gezond is elke dag een appel te eten en een banaan om genoeg calcium binnen te krijgen. Je moet ook sinaasappels eten vanwege vitamine C. Dan moet je nog een kop groene thee drinken, zonder suiker om diabetes te vermijden en om het cholesterol in je lijf te verminderen. Je moet ook minstens dagelijks twee liter water drinken en ook weer precies zoveel uitscheiden, waardoor je de tijd in het kleinste huisje eigenlijk verdubbelt. Je moet ook dagelijks een beker yoghurt nuttigen om de goede bacteriën in maag en darmen te laten floreren, waarvan eigenlijk niemand precies weet wat ze nou bewerkstelligen, maar waarvan je er dus permanent een miljoen in je maag schijnt te moeten hebben, anders komt het beslist niet goed. Je moet ook dagelijks een glas rode wijn drinken om een hartinfarct te voorkomen. En dan een glas witte wijn om het zenuwstelsel te beschermen. En natuurlijk een pint bier, waarbij je je kunt afvragen waar dat nou eigenlijk goed voor is. Je moet elke dag nogal wat noten en bonen, bijvoorbeeld erwten, ver-

teren. Je moet vier tot zes maaltijden per dag tot je nemen. Licht maaltijden, maar vergeet niet dat je elke hap minstens 36 keer moet kauwen. Alleen dat vergt al vijf uren. En dan nog een belangrijk detail: na iedere maaltijd moet je je tanden poetsen. Na het eten van de appel, de yoghurt, de banaan, de noten, de bonen en de erwten. Dit moet zolang je nog tanden hebt en vergeet niet te flossen, je tandvlees te masseren en met mondwater te spoelen. Als je toch met je gebit bezig bent in de badkamer, kun je meteen de badkamer schoonmaken. Want met al dat water dat je drinkt en de andere vloeistoffen erbij opgeteld en het continu tandenpoetsen, zul je automatisch veel tijd in de badkamer doorbrengen. Je moet minstens acht uren per nacht slapen en ook acht uren per dag werken. Als je die vijf genoemde uren erbij rekent, die je bij het kauwen van je eten kwijt bent, kom je op 21 uren. Blijven drie uren over, aangenomen dat je op weg naar en van je werk niet in de file komt. De statistieken zeggen dat volwassenen drie uren per dag televisie kijken. Dat zal niet meer lukken, omdat je dan minstens een half uur per dag moet bewegen en dus een wandeling gaat maken. Overigens een tip: na een kwartier omkeren en weer terug naar huis, anders duurt je wandeling een uur. Je moet ook tijd nemen voor je vrienden. Ze zijn net als planten, die moet je ook regelmatig begieten. Dan moet je ook

nog op de hoogte blijven van wat er in de wereld speelt, dus minstens twee kranten per dag lezen om een kritische instelling in het leven te krijgen en te houden. Je moet zeker dagelijks aandacht aan je partner besteden, maar zonder dat het routine wordt. Ook daarin moet je dus elke dag vindingrijk en creatief zijn. Hier is tijd voor nodig die je eigenlijk niet hebt. Je moet namelijk tijd hebben voor je gezin en tijd om je huis schoon te houden, dus stofzuigen, de afwas doen, de was doen, strijken om het maar niet te hebben over hoe het moet als je kinderen en huisdieren hebt. Als je alles optelt, heb je minstens 29 uur nodig. Er zitten echter maar 24 uren in een etmaal! De oplossing is dan ook allerlei dingen tegelijk te doen. Multitasken heet dat. Bijvoorbeeld douchen met koud water en je mond wijd open, zodat je meteen twee liter water drinkt. Terwijl je de badkamer verlaat, met de tandenborstel in je mond, kun je tegelijk de krant lezen of TV kijken. Heb je nog een hand vrij kun je de familie of vrienden even bellen. Drink in ieder geval daarna een wijntje dan zul je nog blij zijn met jezelf! Mocht je nog twee minuten over hebben, stuur dan dit verhaal aan vrienden als je je appel eet, zogezegd reuze gezond. Een STRESSVRIJE dag toegewenst.

Prijspuzzel

door Gryteke van IJsseldijk

Hoe werkt de puzzel?

Onderstaande woorden zijn van links naar rechts, van rechts naar links, van boven naar beneden, van beneden naar boven en diagonaal in het diagram verborgen. De letters mogen meer dan éénmaal gebruikt worden. De overgebleven letters vormen de oplossing van de puzzel.

S	D	W	N	R	L	N	T	S	H	K
C	N	I	E	O	A	I	H	T	O	A
H	A	N	D	O	A	E	C	U	U	C
A	A	T	R	K	J	U	U	M	T	H
A	M	E	A	W	S	W	L	N	V	E
T	W	R	O	O	S	J	V	S	U	L
S	U	S	B	R	N	A	S	K	U	I
E	O	P	W	S	E	A	P	I	R	E
N	L	O	O	T	R	R	I	Ë	U	W
J	A	R	N	A	T	R	G	N	S	D
U	I	T	S	W	U	E	E	N	S	K

gipsvlucht
louwmaand
rookworst
skiën
snowboarden
houtvuur
muts
schaatsen
sneeuw
wintersport
kachel
nieuwjaar
sjaal
snert

Oplossen en inleveren.

Los de puzzel op en maak kans op een prijs ter waarde van € 10,-. Deze prijs wordt ter beschikking gesteld door De Binnenste Buiten Post. Oplossingen – bij voorkeur op een kaartje – inleveren in de kopijbus bij The Readshop (Nijenstein 7) vóór vrijdag 14 Sfebruari 2014

Oplossing prijspuzzel novembernummer.

De puzzel in het novembernummer heeft 26 correcte inzendingen opgeleverd! De oplossing luidde: kerstmarkt. De winnaar is: F. Ralten, Japiksstraat 9.

- Sinds 1981 gevestigd in het Medisch Centrum aan de Groenkamp
- Sinds 1 januari 2014 tweede locatie binnen Switte Bewegingscentrum
- Iedere maandag bij Switte van 20.00-21.00 gratis inloopsprekuren fysio consult

- ✓ Algemene fysiotherapie
- ✓ Chronische pijnklachten
- ✓ Sportfysiotherapie
- ✓ Medische Fitness
- ✓ Leefstijl en Afvalprogramma Obese
- ✓ Medical Taping
- ✓ Beweegprogramma's o.a. Diabetes, COPD, Overgewicht en Hartfalen
- ✓ Manuele therapie
- ✓ Oedeem therapie
- ✓ Compressie therapie
- ✓ Manuele lymfdrainage
- ✓ Arbeidsfysiotherapie
- ✓ Psychosomatische fysiotherapie
- ✓ Mind Fulness

heeft de specialisten in huis

Switte februari Actie

Afvalcursus In Balans € 99,00

- ✓ vanaf 3 maart, 6 weken
- ✓ onbeperkt sporten, wekelijks meten en wegen, met weekmenu's en voedingsadvies
- ✓ vergoeding zorgverzekeraar mogelijk
- ✓ eerste 10 aanmeldingen gratis sporttas
- ✓ informatiebijeenkomsten over deze cursus in februari

Partner/Gezinsabonnement nu slechts €54,90

Onbeperkt toegang tot fitness en groepslessen! Vanaf twee personen.

Kijk op www.switte.nl voor alle informatie en voorwaarden

voor gezondheid & plezier

Inspiratie

door Ineke Mooijweer

Trienke Hoekstra-Ploegh *Maakt wat ze ziet*

Op het visitekaartje van Trienke Ploegh staat: ‘De Freubelhut’. Een vrolijke naam, die in feite op wel drie verschillende plekken kan slaan. Want Trienke knutselt niet alleen veel in de woonkamer, ze heeft ook een eigen naaikamer boven en bovendien nog een hokje in de tuin (mèt verwarming), waar ze vooral zit om er kaarten te maken. Het is een voormalig gereedschapenschuurtje, maar haar echtgenoot was zo lief om voor zijn spullen een ander onderkomen te zoeken. Nu zijn de planken en haken aan de wanden ingericht met bakken vol papier, plaatjes, kraaltjes, schaatjes en wat dies meer zij.

Trienke is altijd bezig. Als ik vraag, wat ze allemaal doet, antwoordt ze: “Ik doe alles. Alles wat ik leuk vind. Wat mijn ogen zien, maken mijn handen. Ik kan niet stilzitten. Ook als ik voor de televisie zit, ben ik met iets bezig. Haken, breien, kaarten maken, naaien, luiertaarten maken..” Pardon, een luiertaart? “Ja, dat is een kraamcadeau, dat je maakt van opgerolde luiers of pampers, die je rechtop naast elkaar zet. En daar zet je dan weer allerlei kleine cadeautjes tussen en bovenop, in de vorm van een taart. Cadeautjes voor de baby, maar ook voor de moeder of de vader, net wat je leuk vindt.” Trienke laat een voorbeeld zien. Het ziet er heel gezellig uit.

En er komen nog veel meer spullen ter tafel. Prachtige geaakte poppen: alle figuren uit de kerststal bijvoorbeeld en de hele crew van Winnie de Pooh. Trienke brei Sara's voor kennissen die vijftig jaar worden; ze heeft al een heel pak wol klaarliggen voor een dekentje voor de baby die haar schoondochter verwacht. Ze heeft plannen om een speeltent te naaien voor haar kleinkinderen. Zelf draagt ze een origineel jasje, dat ze maakte van allerlei verschillende stofjes, die elk een eigen verhaal hebben. Ze vertelt over haar vrijwilligerswerk bij de dagbesteding van Haersmahiem, waar ze twee keer per week spelletjes doet en knutselt met ‘de oude mensen’. Trienke: “We zijn daar bezig met een levensboek. Ik vond dat zo’n leuk idee, dat ik er thuis ook voor mezelf mee ben begonnen. Het is een soort plakboek, met verschillende rubrieken erin die je zelf moet invullen. Allerlei onderwerpen en perioden uit je leven komen aan bod. Een reis door de tijd. Je kunt het boek vullen met foto's, brieven, plaatjes, van alles. De hele tafel lag vol. Ik vond het geweldig om te doen en was er dagen en avonden mee bezig. En straks is dit voor de kinderen.”

Trienke was een jaar of zestien, zeven-tien, toen ze begon met een opleiding tot costumiëre en coupeuse. Eigenlijk wilde ze niet meer naar school, ze werkte immers al op een kantoor als receptioniste en telefoniste, maar haar ouders waren onverbiddelijk. Handwerken deed ze al graag, dus de keus was niet erg moeilijk. Na haar examen gaf ze naailes aan huis. Al haar eigen kleding en die van de kinderen naaide ze zelf. Op een gegeven moment werd het lesgeven haar te veel; nu beperkt ze zich tot een gezellig tweewekelijks naaclubje met vier vrouwen.

Ze heeft het creatieve talent van haar moeder en ze lijkt het weer doorgegeven te hebben aan haar dochter: die naait ook de kleertjes van haar kind zelf. Dat creatieve talent gaat samen met een scherpe blik: Trienke ziet direct of iets of iemand er goed uit ziet. Daar heeft ze gewoon oog voor. Het maakt ook dat ze niet snel tevreden is over haar werk. Zo nodig haalt ze uit wat ze gemaakt heeft of ze gooit het weg: ze wil het perfect hebben. De resultaten zijn dan ook- in mijn ogen- helemaal af. Goed, netjes, verzorgd. “Mijn man vraagt wel eens: ‘Wat doe je er nou allemaal mee?’ Ik kan me dat wel voorstellen, want ik heb zoveel materiaal in huis en ik ben er zoveel mee bezig. Zelfs als ik met vakantie ga, neem ik het mee. Ik kan het gewoon niet missen. Handwerken is mijn leven. Maar ik doe er verder niks mee. Af en toe maak ik wel eens iets in opdracht, ik verkoop wel eens wat, maar daar doe ik het niet voor. Ik doe het voor mezelf. Ik zie iets moois en dan krijg ik zin om het te maken. Ik vind het ook mooi dat iets groeit onder mijn handen, dat je kunt zien dat zien dat het iets wordt. Ik krijg er veel voldoening door en word er lekker rustig van. Ik ben geen zenuwachtig persoon, maar ik heb het wel nodig om bezig te blijven, anders ga ik denken. Als ik stilzit, zonder iets te doen, dan gaan mijn gedachten alle kanten op. Ik doe veel verschillende dingen. Nu ik een nieuwe naaimachine heb, wil ik ook gaan quilten. Ik kan gewoon niet kiezen, maar dat hoeft ook niet, vind ik. Afwisseling is het mooiste.”



Trienke Hoekstra-Ploegh in haar werkkamer (foto: Harrie Slagter)

Rectificatie

In het decembernummer 2013 kwam in Ispiratie Ben Weishaupt aan het woord.

De foto die erbij stond was van hemzelf, en niet van de aangegeven bron.

Per abuis vielen ook de laatste zinnen van de tekst van het interview weg, hierbij alsnog:

Je ziet bij sommigen dat de druk erg groot is. Aan prijzen op concoursen zijn tenslotte vaak hoge geldbedragen en ondersteuning verbonden en dat kan belangrijk zijn voor je carrière. Toch is het beter om je te blijven focussen op de muziek en hiervan te blijven genieten. Daardoor komt de muziek ook vaak beter tot zijn recht. Ik blijf zelf redelijk nuchter, daarin ben ik toch een echte Fries. Het gaat uiteindelijk altijd om de passie die je hebt, dat je die kunt uiten en kunt overbrengen.”



CreativeWork

Creatief in internet ontwikkeling en online marketing, dot wurket!
www.creativework.nl



Tuinservice
Th. van der Meer

Hèt adres voor

- Tuinaanleg
- Tuinonderhoud
- Bestratingen
- Erfafscheidingen

www.thvandermeer.nl
telnr 0511 541760
mob. 06 46156899



Toewijding in techniek...

- cv
- dakbedekking
- elektra
- gas
- riolering
- water

faber
INSTALLATIETECHNIEK

Grieneui 52 - 9137 SB Oosternijkerk
Tel. (0519) 241888 - www.faber-installaties.nl

Haagen hobby

Prachtige gemêleerde wol binnen, voor sjaals, truien, poncho's

de gezellige hobbywinkel

Nijenstein 1; 9285 NV Buitenpost
Tel: 0511-542351
E: info@haagenhobby.nl I: www.haagenhobby.nl



Zwemlessen

Wat bieden wij: op maandag, woensdag, donderdag vrijdag, zaterdag en zondag zwemles .

Wij bieden hiervoor diverse mogelijkheden, neem voor vrijblijvende informatie contact op met de kassa tel. 0511-543180 of kijk op onze site www.dekupe.nl

In zwembad De Kûpe leiden wij de kinderen op voor het erkend zwemdiploma van de Nationale Raad Zwemdiploma's. Zij bieden een zwemdiploma met maximale zwemveiligheid. www.npz-nrz.nl.

Samen met uw zoon of dochter op zwemles

Wat houdt dit in? Op zondag geeft u samen met één van onze medewerkers uw zoon of dochter zwemles. U krijgt vele aanwijzingen om uw zoon of dochter sneller naar een zwemdiploma te begeleiden en bent een klein beetje zwemonderwijzer mee. Snelle resultaten doordat uw kind veel vertrouwen heeft in deze situatie.

Tijd: zondagochtend van 9.00-10.00 uur.

Ook in zwembad de Kûpe

Zwem je slank (obesitas zwemmen)

Aquajogging

Aquarobic

Aquabootcamp - NIEUW

Aquavaria

Teenage robicsporten en DISCO zwemmen

En natuurlijk op de vrijdagavond het nieuwe : Teenage robicsporten. dit houdt in dat als je teenager bent je iedere vrijdag aan een ander soort aquasporten deelneemt.

De laatste vrijdag van de maand is er DISCO zwemmen. Vrijdag 31 januari is de 1e keer dat wij dit organiseren, met een speciale aanbieding € 1.-

Duiken

In samenwerking met Octopus divers start er bij voldoende deelname weer een opleiding Duiken. Voor meer informatie over duiken, kijk eens op www.duikenleren.nl. Opgave hiervoor kan via het zwembad.

Wil je de opleiding lifeguard, lesgever zwemABC, recreatie begeleider of leiding geven zwembad volgen: ook deze mogelijkheid bestaat bij HeBe training en advies. De opleiding wordt gegeven bij zwembad de Kûpe om

Buitenpost. Bel voor info 1612094974

Voor meer info met betrekking tot deze advertentie: www.dekupe.nl

**Kuipersweg 74b
9285 SW Buitenpost**

**T: 0511 – 543180
E: info@dekupe.nl**



it Koartling

Stichting Sociaal Cultureel Werk Buitenpost

Schoolstraat 31
9285 NE Buitenpost
Tel. 0511 - 54 12 14
www.itkoartling.nl

Jongeren en alcohol: een vraagstuk om serieus over na te denken

De leeftijdsgrens voor het drinken van alcohol is per 1 januari 2014 naar 18 jaar gegaan. Met name 16 en 17 jarigen zijn daar boos over. Veel jongeren en ouders weten bovendien nog niet precies hoe ze daarmee moeten omgaan. Betekent het bijvoorbeeld dat je onder je 18de helemaal geen alcohol meer mag drinken?

NIX18

De wetswijziging houdt in dat je geen alcohol mag kopen als je nog geen 18 jaar bent. Daarnaast ben je strafbaar als je nog geen 18 bent en in het openbaar alcohol bij je hebt. Maar in feite gaat het om veel méér dan alleen een verbod: het gaat om versterking van de sociale norm dat het vanzelfsprekend is dat je geen alcohol drinkt als je nog geen 18 jaar bent.

Alcoholgebruik schrikbarend hoog.

Zowel ouders als jongeren zijn zich niet bewust van het reële gevaar van het gebruik van alcohol op jonge leeftijd. Hoewel jeugd en alcohol van alle tijden is, drinken jongeren tegenwoordig steeds meer in kortere tijd. Dit wordt 'binge' drinken genoemd. Bovendien drinken kinderen op steeds jongere leeftijd.

Het gebruik van alcohol begint in veel gevallen al als kinderen nog naar de basisschool gaan. Zelfs op die jonge leeftijd komt dronkenschap voor. Vanaf pakweg 12 jaar neemt het alcoholgebruik snel toe. Van de leerlingen uit het voortgezet onderwijs is bijna de helft wel eens dronken of aangeschoten geweest. Twaalf procent van de drinkende jongeren tussen de 12 en 17 jaar is een overmatige drinker. Dat wil zeggen dat van deze groep de meisjes minstens 14 glazen per week drinken en de jongens minstens 21 glazen per week nuttigen.

Grote belangstelling voor kinderactiviteiten, maar te weinig vrijwilligers

Van oudsher organiseert It Koartling voor kinderen van circa 4 tot 12 jaar een grote verscheidenheid aan wekelijkse activiteiten. De belangstelling daarvoor is groot. Daardoor is er bijvoorbeeld sprake van een gezellige drukte tijdens de 'soos'-activiteiten op de vrijdagavond. Onlangs ontvingen de ouders en verzorgers van de kinderen echter een brandbrief van het bestuur van It Koartling.

De activiteiten die It Koartling voor kinderen organiseert omvatten o.a. knutselmiddagen, filmmiddagen, bak- en kookactiviteiten, kinderdisco, spel en beweging, workshops en – niet te vergeten – de zeer populaire 'soos'-activiteiten op de vrijdagavond. De activiteiten zijn bedoeld voor alle kinderen uit Buitenpost en directe omgeving. Door de kosten van de activiteiten laag te houden blijft de drempel laag en kan élk kind meedoen.

Doel van de activiteiten.

Het doel van de activiteiten is om de kinderen te vermaken, te laten spelen met elkaar, te laten wennen aan groepsprocessen, om hen te leren rekening met elkaar te houden en om het onderlinge sociale contact te vergroten, maar vooral ... om met elkaar veel plezier te hebben! De activiteiten laten het kind aldus spelen, derwijs zijn talenten ontdekken en in contact komen met leeftijdsgenoten, ook buiten de vertrouwde kring, zoals school en sportvereniging.

Vrijwilligers onmisbaar.

Wat veel mensen zich echter doorgaans niet realiseren is dat 'it Koartling' volledig afhankelijk is van de enthousiaste inzet van vrijwilligers, van jong tot oud. Zónder vrijwilligers kunnen de activiteiten geen doorgang vinden. En juist dáár wringt de schoen: de organisatie kampt met een ernstig tekort aan vrijwilligers, met name als het gaat om activiteiten voor kinderen en jongeren.

Oproep aan iedereen.

In de brandbrief aan de ouders en verzorgers laat het bestuur van It Koartling hen niet alleen weten dat de organisatie werkelijk om vrijwilligers zit te springen,

Alcohol is extra slecht voor jongeren.

Het is een hardnekkig misverstand om tussen de verschillende soorten alcoholische dranken verschil te maken: een glas bier, wijn of sterke drank bevat per saldo steeds eenzelfde hoeveelheid alcohol.

Verder is het belangrijk om te weten dat jongeren sneller het risico lopen om alcoholvergiftiging te krijgen dan volwassenen.

Dat komt in de eerste plaats omdat jongeren per glas een hoger alcoholpromillage in hun bloed krijgen dan volwassenen. Ook maakt het uit of je een jongen of meisje bent.

In de tweede plaats breekt het lichaam van jongeren de alcohol minder snel af dan dat van een volwassene, waardoor de alcohol bij jongeren veel langer in het bloed blijft.

Blijvende schade aan de gezondheid.

Daarom roept 'it Koartling' ouders en jongeren op om serieus na te denken over het gebruik van alcohol. De belangrijkste redenen daarvoor zijn de volgende.

De hersenen van jongeren zijn nog niet volgroeid: tot ongeveer het 23ste levensjaar zijn de hersenen namelijk nog in ontwikkeling, waardoor zij extra kwetsbaar zijn. Blootstelling aan alcohol op jonge leeftijd kan daardoor leiden tot ernstige geheugen-, leer- en concentratieproblemen.

Maar er zijn méér goede redenen: zo lopen jongeren die voor hun 15de met drinken beginnen vier maal zoveel risico op alcoholverslaving als jongeren die pas op hun 21ste beginnen. Bij meisjes en jonge vrouwen is met name het risico op ontwikkeling van borstkanker zorgwekkend. Uit onderzoek is gebleken dat hoe meer en hoe vaker jonge vrouwen alcohol gebruiken tijdens de puberteit, des te groter de kans is op goedaardige borstaandoeningen. Goedaardige borstaandoeningen zijn een belangrijke voorspeller voor borstkanker.

Tenslotte: hoe jonger tieners aan alcohol beginnen des te groter is de kans dat zij ook gaan roken of drugs gaan gebruiken. Ouders en jongeren: maak duidelijke afspraken over het gebruik van alcohol. Wees samen verstandig – onder de 18 geen alcohol!



maar doet het bestuur tevens een dringend beroep op hen, de gezinsleden, familieleden (opa's en oma's, ooms en tantes), maar ook op burens en vrienden, om eens serieus na te denken over de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te gaan doen.

Eén middag of avond per maand helpt al.

Het vrijwilligerswerk in 'it Koartling' is afwisselend en biedt voor elk wat wils. Het is ook bijzonder leuk werk. Bovendien hoeft het vrijwilligerswerk echt niet veel tijd te kosten: één middag of avond in de maand kan al volstaan. Als voldoende mensen daartoe bereid zijn wordt het op die manier voor It Koartling mogelijk om dóór te gaan met het organiseren van activiteiten voor kinderen.

Heeft u belangstelling, wilt u meer hierover weten of wilt u zich aanmelden? Stuur u dan even een e-mail naar vrijwilligerswerk@itkoartling.nl. U kunt natuurlijk ook een van de vrijwilligers benaderen. Op de website www.itkoartling.nl vindt u alle informatie over de activiteiten en de verschillende mogelijkheden om in It Koartling als vrijwilliger aan te slag te gaan.

Kruidencursus in mei van start

Het hebben van een groentetuin komt steeds meer in de mode. Een kruidentuin is al heel snel gemaakt en hoe leuk is het niet om met zelfgekweepte kruiden het eten te bereiden. En hoe leerzaam is het niet om eens te weten hoe u uw eigen kruiden kunt gebruiken om kleine kwaaltjes mee te bestrijden. Dit alles en nog meer komt u te weten op de kruidencursus die door Jan Willem Zwart gegeven wordt in It Koartling in samenwerking met De Kruidhof.

Voor mensen die belangstelling hebben voor de kruidencursus kunnen alvast de datum in hun agenda zetten. Dit jaar gaan we van start op de dinsdagen 20 en 27 mei van 19.00 tot 21.00 uur in It Koartling.

De laatste avond vind plaatst op een vrijdagmiddag van 17.00 tot 19.00 uur. De datum hiervan is afhankelijk van het weer, omdat die bijeenkomst gehouden wordt op het terrein van De Kruidhof in de open lucht. We houden twee datums vast, te weten: 30 mei of 6 juni. De cursuskosten zijn 30 Euro.

Inlichtingen bij:

Evertje Gatsonides 0511 542772 of email: evertje.gatsonides@upcmail.nl

Tienduizend euro van het Oranje Fonds voor It Koartling

Helemaal passend bij de actuele situatie stelde het Oranje Fonds medio 2013 een eenmalig éxtra budget beschikbaar voor organisaties die de sociaal economische kansen van mensen versterken. Een buitenkans voor veel instellingen en de belangstelling ervoor was dan ook bijzonder groot. De aanvraag die 'it Koartling' indiende is onlangs gehonoreerd met een bijdrage van maximaal € 10.000,00.



De Stichting Sociaal Cultureel Werk Buitenpost ontplooit activiteiten voor jong en oud, bedoeld om mensen met elkaar in contact te brengen, om hen te inspireren en om hen bewust te maken van zichzelf en van hun samenleving. Anders gezegd: de vrijwilligers van It Koartling willen de burgers met elkaar verbinden, om zo het gevoel van saamhorigheid en onderlinge solidariteit te vergroten.

Inspelen op actuele veranderingen

Versterking van de sociale samenhang betekent eveneens aandacht hebben voor mensen die kwetsbaar zijn. Daarbij komt dat de financiële en economische ontwikkelingen van de laatste jaren ingrijpende gevolgen voor de regio hebben. De verwachting is dat ook na herstel de effecten nog lang merkbaar zullen zijn.

Een andere ontwikkeling, waarin voor It Koartling eveneens een belangrijke rol is weggelegd, betreft de veranderingen in het 'sociaal domein'. Daarbij gaat het over alles wat mensen direct raakt in hun bestaan: zorg, welzijn, arbeid, onderwijs, gezondheidszorg en vrijetijdsbesteding.

Door de veranderingen die zich nu voltrekken zal de burger méér en nadrukkelijk vanuit de eigen kracht moeten gaan werken en denken. Het idee is dat iedereen van betekenis is voor de samenleving en dus daaraan moet kunnen deelnemen. Het doel is dan ook dat iedereen daadwerkelijk actief meedoet: de participatiesamenleving.

Noodzakelijke aanpassingen en voorzieningen

Alle veranderingen leiden ertoe dat It Koartling als sociaal-culturele accommodatie intensiever maar ook ánders zal gaan worden gebruikt. Daarom is het bestuur al sinds het voorjaar van 2013 druk doende om de nodige voorbereidingen te treffen. De bekostiging van het een en ander zorgde echter voor de nodige hoofdbrekens. Het beschikbaar stellen door het Oranje Fonds van een eenmalig éxtra budget bood daarom een uitgelezen kans. In september 2013 werd door It Koartling een aanvraag bij het Oranje Fonds ingediend. Dat verzoek is onlangs gehonoreerd door de toezegging van een bijdrage van maximaal € 10.000,00. De totale begroting voor de noodzakelijke voorzieningen bedraagt evenwel ruim € 33.400,00. De organisatie hoopt het ontbrekende deel van het benodigde budget voor een belangrijk deel te kunnen compenseren door zelfwerkzaamheid, waarvoor extra vrijwilligers nodig zijn. Voorts zullen particulieren, bedrijven en organisaties worden benaderd met de vraag om via sponsoring (in geld of in natura) of op andere wijze een bijdrage te leveren.

Oranje Fonds is onmisbaar

Eerder, eind 2010 – begin 2011, droeg het Oranje Fonds óók al bij aan de broodnodige renovatie en herinrichting van de Jeugdsoos in 'it Koartling'. Toen was de financiële steun van het Oranje Fonds voor 'it Koartling' eveneens onmisbaar.

Voor wie het Oranje Fonds nog niet kent: het Oranje Fonds steunt sociale initiatieven met geld, kennis en contacten. Afgelopen jaar besteedde het Oranje Fonds € 31 miljoen aan organisaties die een betrokken samenleving bevorderen in het Koninkrijk der Nederlanden. Door deze bijdragen ontmoeten mensen elkaar of vinden zij een nieuwe plaats in de samenleving. Het Oranje Fonds wordt o.a. gesteund door de Nationale Postcode Loterij, De Lotto en door Vrienden en bedrijven. Koning Willem-Alexander en Koningin Máxima zijn al sinds de oprichting het beschermepaar van het Oranje Fonds. De initiatieven die het Oranje Fonds ondersteunt komen – net als bij 'it Koartling' – voort uit ideeën van vrijwilligers. Het gaat om initiatieven die alleen door de enthousiaste inzet van vrijwilligers mogelijk zijn.

Meer informatie over de activiteiten van It Koartling en over het project vindt u op de website van de organisatie: www.itkoartling.nl. Heeft u een vraag? Stuur u dan een e-mail naar webredactie@itkoartling.nl.

Verkeershinder KORTING

Buitenpost wordt nog mooier...

Om Buitenpost nog **mooier** en **klantvriendelijker** te maken wordt o.a. de voorstraat geheel vernieuwd. Wij zijn daarom **tijdelijk iets moeilijker bereikbaar**. Om u tegemoet te komen ontvangt u nu van ons **verkeershinder korting**. Veel meubelen, keukens en boxsprings hebben nu speciale verkeershinder prijzen.



Hoekbank Busson

elementenbank Busson heeft een heerlijk zitcomfort en is vrijstaand te plaatsen. Daardoor is hij op vele manieren samen te stellen. Zoals afgebeeld (exclusief hocker) van € 2.049,- Nu voor

€ 1.699,-

Eettafel Ultima

in massief eiken met stoer metalen onderstel, 240x100 cm van € 1.199,- nu voor

€ 899,-



Eestoel Imperia
in leder van € 299,-
nu voor

€ 229,-



Relaxfauteuil Hellas
voorzien van handmatige
verstelling, van € 499,-
nu voor

€ 399,-



Complete boxspring Finnmark
inclusief hoofdbord, 2 verende boxsprings,
2 gestoffeerde 5-zone pocketveermatrassen
en ca. 10 cm dik topdekmatras van HR schuim.
Ook leverbaar in andere afmetingen.

van € 1.849,- Nu voor

€ 849,-
(140x200 cm)

DroomDomein

Eestoel Malonno
in leder van € 249,-
nu voor

€ 199,-



IN HOUSE
SUPERKEUKENS
XOOON

HENDERS & HAZEL

DROOM DOMEIN

STRESSLESS

LIPPE WONEN

RIVERDALE

RIVIÈRA MAISON

CARPE DIEM

GERLAG & GERLAG

HAPPY LIVING

NORMA

DE TOEKOMST

EASTBORN

TEMPUR

VAN DYCK

ZUIVER

AUPING

EN NOG VEEL MEER...

Wij staan voor
kwaliteit en service!

10.000 m²
wonen, slapen
& keukens

wonen
kapenga

Voorstraat/Irenestraat, BUITENPOST (0511) 54 44 44
www.kapengawonen.nl

Maandag t/m donderdag 09.30 - 18.00 uur • vrijdag 09.30 - 21.00 uur • zaterdag 09.30 - 17.00 uur • zondag gesloten

reeds
45 jaar!

Anne's Ansichten

van Anne van Lune



Hierboven een ansicht uit Anne van Lune's collectie bijzondere kaarten. Geen afbeelding uit Buitenpost deze keer maar wel uit Friesland. Oude beroepen. Op 't bjinstap of Op de boenplaats. Bij de pomp werden de melkbussen en emmers schoon geboend. De redactie van de BinnensteBuitenPost wil graag doorgaan met de ansichtkaarten van Anne van Lune en heeft overleg met de Stichting Oud Achtkar-spelen die in principe wel door wil gaan met de afbeeldingen aanleveren. Er wordt nu naar gekeken hoe dat het beste kan. Als alles goed gaat vindt u volgende maand op deze plek weer een oude afbeelding van Buitenpost uit Anne van Lune's collectie.

Uit de oude doos

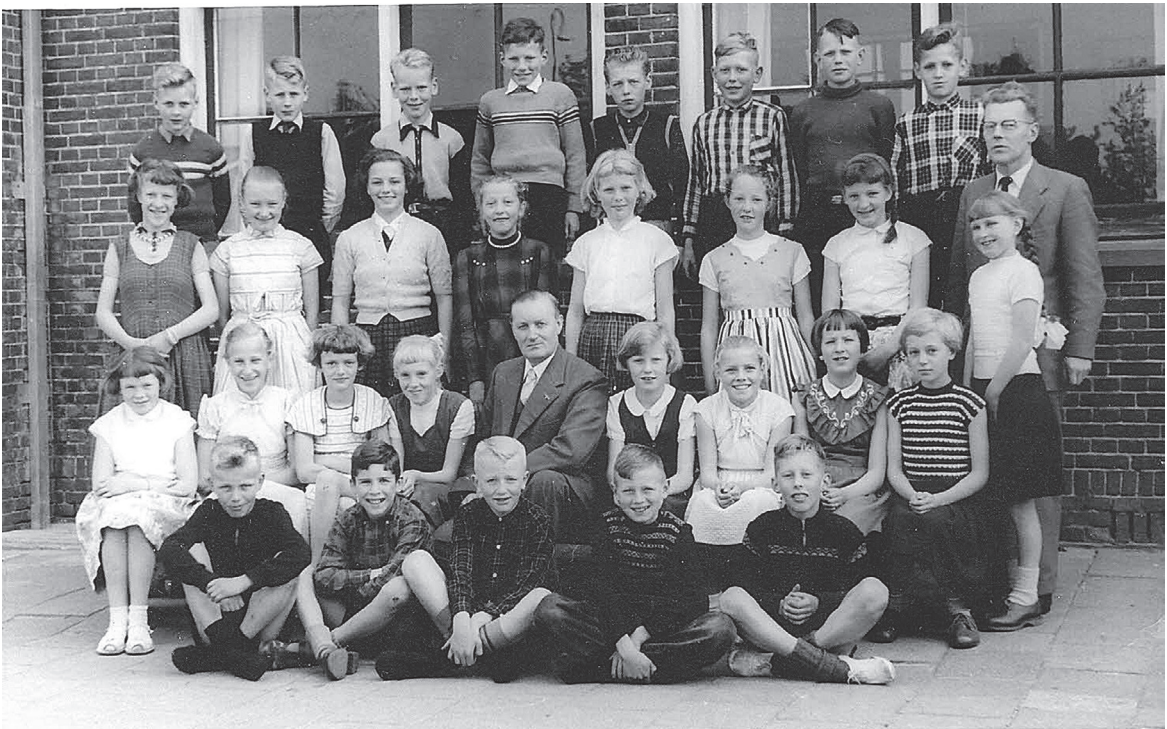
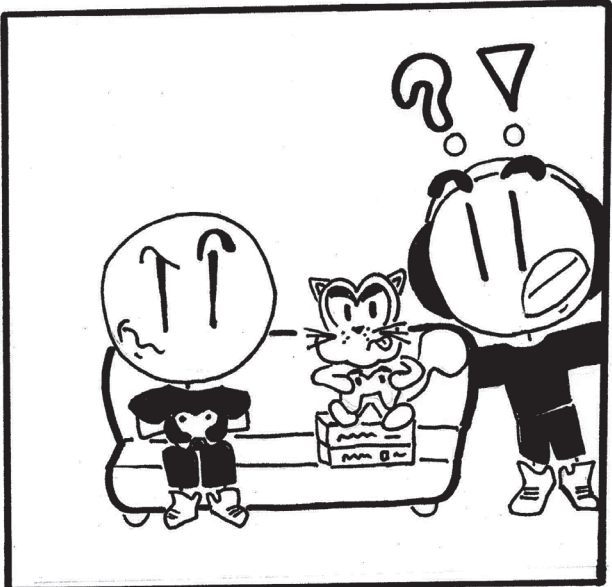
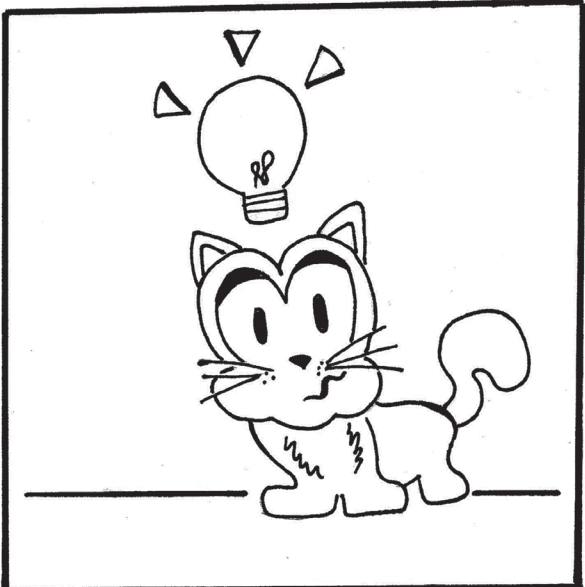
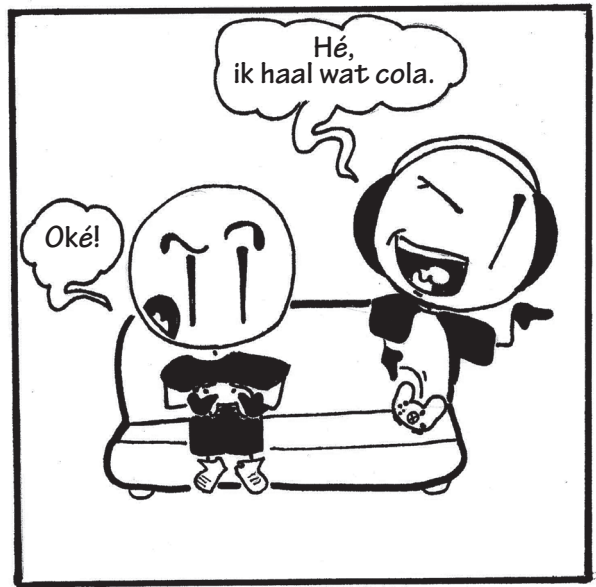


Foto 5e en 6e klas 1958 (combinatieklas) school Kuipersweg.
Voorste rij (zittend) vanaf links.: Harm Douma, Dickie Fuykschot, Waatze Boersma, Dirk Wijma en Frits de Vries.
Tweede rij (zittend): Martha Rijpma, Titia Klunder, Wiep van der Meer, Roosje Koopmans, meester Beerda, Emmie Witvoet, Tineke Dijkstra, Bonnie van der Berg en Maaïke Veenstra.
Derde rij: Alie Metzlar, Minke Brouwer, Sjoeko van der Schaaf, Seeske Dijkstra, Marijke van Sloten, Nienke de Boer, Dieke Brouwer en Akke Brinkman.
Vierde rij: Tjisse Zijlstra, Taeko Beerda, Geert Terpstra, Sieger de Vries. Jan Bremer, Bennie de Boer, Tom Bosma, Jelke Tjoelker en meester Anema, schoolhoofd.
(foto: Juul Beerda)

Teo en Leo

Door Dave



Tuin(be)leven

DE KRUIDHOF
BOTANISCHE TUIN FRYSLAN

januari

Tuinieren op de vierkante meter

Als er een award bestond voor wispelturigheid, dan sleept de maand februari die met glans in de wacht. Het kan nog flink koud worden en op veel sympathie van de zon hoeven we niet te rekenen.

De dagen gaan al weer lengen en de eerste groene puntjes verschijnen reeds boven de grond. Krokussen, sneeuwkllokjes en een enkele narcis hebben de moed zich te vertonen en in deze tijd van het jaar zijn we blij met elke vorm van kleur. Januari en februari zijn, zeker bij vorst, rustige tijden voor de tuinier.

Het is een mooie tijd om vast na te denken wat u wilt gaan doen in de tuin het komende seizoen. Welke kruiden wilt u gaan zaaien en welke kruidenplantjes gaat u aanschaffen? En vooral, waar laat u deze? Zeker als u klein behuïsd bent, moet u woekeren met iedere vierkante meter die u ter beschikking heeft. Een oplossing hiervoor is bijvoorbeeld een kas tegen de muur van uw huis of schuur. Bent u een beetje handig, dan kunt u vrij simpel zelf een muurkas maken.

1. Plaats twee balken met een tussenruimte van ongeveer anderhalve meter schuin tegen muur en zet deze vast.
2. Bevestig 3 liggers op verschillende hoogtes met gelijke tussenruimte, ongeveer 50 cm, tussen de muur en de balken.
3. Leg vervolgens drie brede planken op de liggers.
4. Maak de kas waterdicht.
 - Meet de zijkanten en de voorkant op en snijdt deze op maat uit polycarbonaat plaat.
 - Schroef een aluminium profiel tegen de muur, waarin u de zijplaat vastklemt en schroef de andere kant vast op het houten frame.
 - Gebruik eventueel een waterdichte kit tussen de muur en de zijplaat.
 - Gebruik voor de polycarbonaat plaat aan de voorkant een pianoscharnier en maak zo een deur.
5. Zorg dat u de deur open kunt zetten om de kas te luchten als het te warm wordt.

U kunt in plaats van polycarbonaat ook folie, tuinbouwglas of veiligheidsglas gebruiken. Zet de muurkas bij voorkeur bij tegen de zuidgevel van het huis aan zodat de kas profiteert van de warmte van het huis en het zonlicht.

Als de kas klaar is, dan kunt u vanaf begin april bij De Kruidhof terecht voor o.a. zaden en kruidenplantjes. Ook verzorgen wij het komende seizoen een workshop over 'maak uw eigen kruidentuin'. Succes!

Bernadette Deijis

Advertentienieuws

We heten de volgende adverteerders (opnieuw) welkom: Kapenga wonen en huisinrichting, Pannenkoekenhuis Landzicht, Allert Pol Fysiotherapie en Nerf voor ambachtelijke houtbewerking. Mede door deze en de reeds bestaande vaste adverteerders, kunnen we deze krant ook dit jaar weer gratis bij u thuisbezorgen. Hartelijk dank!



ALLERTPOL

FYSIOTHERAPIE

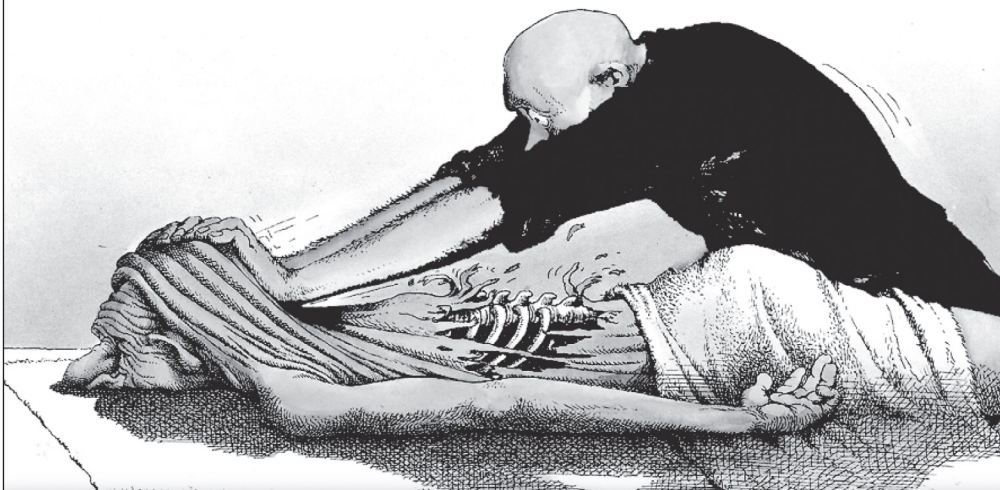
Flexibele fysiotherapie met of zonder verwijzing

Veel specialisten verwijzen door naar Allert Pol Fysiotherapie. De unieke behandelmethode is alom bekend.

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Unieke sportrevalidatie
- Geen wachtlijsten, meteen geholpen!
- Behandeling 's avonds en in het weekend mogelijk
- Geen verwijzing nodig van huisarts of specialist
- Contracten met alle Zorgverzekeraars

Fysiotherapie volgens unieke behandeltechniek wordt volledig vergoed

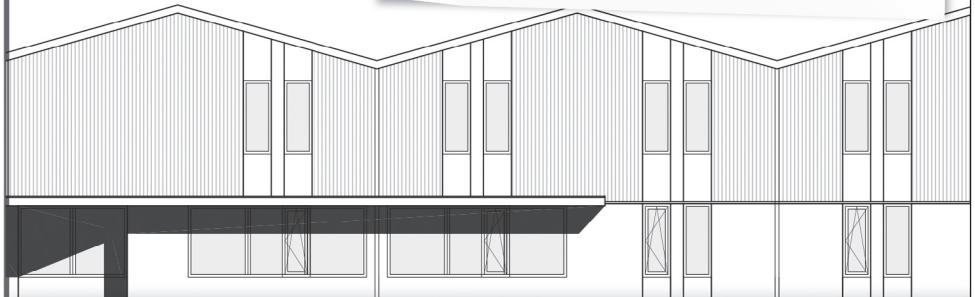
Fysiotherapie wordt gewoon vergoed vanuit uw aanvullende zorgverzekering. Fysiotherapie gaat niet ten koste van uw eigen risico. Dat betekent dat u gebruik kunt maken van fysiotherapie volgens een unieke behandeltechniek bij Allert Pol Fysiotherapie in Buitenpost.



Ried 1
Buitenpost

(0511) 54 04 04
06 543 735 42

nieuwe accommodatie
ideeën zijn welkom!



TRAININGSCENTRUM & FYSIOTHERAPIE
Ideeën voor onze nieuwe accommodatie? Laat het weten!



**55+ VUTness
tot 1 mei sporten
voor maar 55 euro**

Nieuw is 55+ VUTness. Hét vervolg op het gemeente fitness programma. U sport tot 1 mei voor maar 55 euro en onder professionele begeleiding een keer per week.

In het bijzonder voor senioren is het belangrijk om regelmatig te sporten. Door beweging voelt u zich fitter en gezond. VUTness is de ideale preventie tegen verschillende klachten.



allertpol.nl