

Voorwoord

In dit programmaboekje vindt u een overzicht van alle verenigingen, groepen en activiteiten die vanuit 't Skewiel Trynwâlden in de Trynwâlden worden georganiseerd, door en voor 50plussers.

Tenzij anders vermeld, vinden de activiteiten plaats in het multifunctionele centrum Heemstra State in Oentsjerk en zijn de prijzen exclusief koffie / thee.

Voor alle activiteiten geldt dat er geen restitutiegeld betaald kan worden.

Naast al deze verenigingen en groepen, vinden er ook nog eenmalige activiteiten plaats. Voor een volledig en actueel overzicht van de activiteiten verwijzen we u graag naar onze vaste rubriek in Actief, of de websites www.trynwalden.nl, www.trynwalden.net. Alle informatie over de computercursussen vindt u ook op www.seniorweb.nl

Beschouwt u het programmaboekje ook als inspiratiebron om wellicht nieuwe activiteiten te ontwikkelen. Als er andere vragen en wensen zijn voor activiteiten en voldoende deelnemers zijn, dan proberen we zoveel mogelijk samen met u aan de vraag te voldoen. We horen graag van u!

Voor meer informatie en opgave belt u naar team welzijn van 't Skewiel Trynwâlden, 058-2564159.

Het liefst tussen 12.00 en 13.00 uur.

Of u kunt mailen naar welzijn@skewiel-trynwalden.nl

Wij wensen u heel veel genoeg bij de diverse activiteiten en heten u alvast van harte welkom.

Team welzijn Skewiel Trynwâlden.

Inhoud

1	Cursussen	3
	• Computercursussen	3
	• Talen cursussen	8
	• Creativiteit cursussen	9
	• Overige cursussen	11
2	Zingeving	12
3	Meer Bewegen Voor Ouderen	14
4	Spellen	16
5	Muziek	18
6	Ontspanning en Ontmoeting	19
7	Diensten en vervoer	22

1 Cursussen

Computercursussen

Tenzij anders vermeld, vinden de computercursussen plaats in het BOB-gebouw aan de Wijnzerdijk in Oentsjerk. Per cursus is er plaats voor maximaal 10 cursisten.

Informatiebijeenkomst computercursussen

Deze middag maakt u kennis met de (on-)mogelijkheden van de computer. Daarnaast krijgt u informatie over alle computercursussen, kunt u vragen stellen en u opgeven voor de cursussen.

Datum : maandag 14 september
Tijd : 13.30 – 15.30 uur
Plaats : BOB gebouw in Oentsjerk
Kosten : gratis
Docent : Ed Bartelds

Computer Beginnerscursus groep 1

U leert de basisprincipes van de computer: het toetsenbord, werken met de muis, de verkenner, bestanden opslaan enz. De ideale beginnerscursus om te leren werken met de computer!

Start : donderdag 1 oktober
Duur : 10 wekelijkse lessen
Tijd : 09.00 – 10.30 uur
Kosten : € 85,-
Docent : Henk Hoekstra
Instapnivo : geen ervaring met computer

Computer Beginnerscursus groep 2

U leert de basisprincipes van de computer: het toetsenbord, werken met de muis, de verkenner, bestanden opslaan enz. De ideale beginnerscursus om te leren werken met de computer!

Start : vrijdag 2 oktober
Duur : 10 wekelijkse lessen
Tijd : 09.00 – 10.30 uur
Kosten : € 85,-
Docent : Ed Bartelds
Instapnivo : geen ervaring met computer

Computercursus Tekstverwerken Word 2000

Een prima vervolgcursus na de beginnerscursus. U leert hierin alles op het gebied van teksten opmaken, illustraties invoegen, archiveren van bestanden enz.

Start	: vrijdag 2 oktober
Duur	: 10 wekelijkse lessen
Tijd	: 10.45 – 12.15 uur
Kosten	: € 85,-
Docent	: Ed Bartelds
Instapnivo	: bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Internet / e-mail cursus groep 1

U leert informatie op te zoeken op het wereld wijde web, maar ook mailtjes te versturen, te ontvangen en te archiveren.

Start	: dinsdag 6 oktober
Duur	: 5 wekelijkse lessen
Tijd	: 13.30 – 15.00 uur
Kosten	: € 42,50
Docent	: Wieb Broersma
Instapnivo	: bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Internet / e-mailcursus groep 2

U leert informatie op te zoeken op het wereld wijde web, maar ook mailtjes te versturen, te ontvangen en te archiveren.

Start	: woensdag 7 oktober
Duur	: 5 wekelijkse lessen
Tijd	: 13.30 – 15.00 uur
Kosten	: € 42,50
Docent	: Anske Nijland
Instapnivo	: bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Computercursus Veilig Internetten

Een cursus waarin u leert op een veilige manier gebruik te maken van het internet. Zonder virussen, ongevraagde abonnementen, spam enz.

Start	: maandag 9 november
Duur	: 3 wekelijkse lessen
Tijd	: 15.15 – 16.45 uur
Kosten	: € 25,50
Docent	: Anske Nijland
Instapnivo	: bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Computercursus Foto's bewerken groep 1

Met het programma Picasa (gratis te downloaden van internet) leert u digitale foto's te bewerken; kleuren veranderen, rode ogen bewerken, formaat bijsnijden enz. Ook leert u foto's van uw camera op te slaan in de computer.

Start	: donderdag 1 oktober
Duur	: 4 wekelijkse lessen
Tijd	: 11.00 – 12.30 uur
Kosten	: € 34,-
Docent	: Henk Hoekstra
Instapnivo	: bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Computercursus Foto's bewerken groep 2

Met het programma Picasa (gratis te downloaden van internet) leert u digitale foto's te bewerken; kleuren veranderen, rode ogen bewerken, formaat bijsnijden enz. Ook leert u foto's van uw camera op te slaan in de computer.

Start	: maandag 9 november
Duur	: 4 wekelijkse lessen
Tijd	: 13.30 – 15.00 uur
Kosten	: € 34,-
Docent	: Jan Bousema
Instapnivo	: bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Computercursus Digitaal Fotoalbum maken groep 1

Met het fotoalbum programma van de HEMA (gratis downloaden van internet) leert u een eigen digitaal fotoalbum te maken.

Start : donderdag 29 oktober
Duur : 3 wekelijkse lessen
Tijd : 11.00 – 12.30 uur
Kosten : € 25,50
Docent : Henk Hoekstra
Instapnivo : bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Computercursus Digitaal Fotoalbum maken groep 2

Met het fotoalbum programma van de HEMA (gratis downloaden van internet) leert u een eigen digitaal fotoalbum te maken.

Start : donderdag 19 november
Duur : 3 wekelijkse lessen
Tijd : 11.00 -12.30 uur
Kosten : € 25,50
Docent : Jan Bousema
Instapnivo : bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Computerworkshop adressenbestand en etiketten maken

U leert adresgegevens in een adressenbestand op te slaan en dit adressenbestand te gebruiken voor o.a. het maken van etiketten. Erg handig voor het versturen van kaarten.

Datum : vrijdag 11 december
Tijd : 09.00 – 11.00 uur / 13.00 – 15.00 uur
Kosten : € 10,-
Docent : Ed Bartelds
Instapnivo : bekend met computer, of beginnerscursus gevolgd

Workshop gratis telefoneren via Skype

In deze workshop leert u te telefoneren met beeld, via internet, met het (gratis van internet te downloaden) programma "Skype". Een mooie manier om met andere Skype-gebruikers gratis te bellen over de hele wereld. Handig als u bijvoorbeeld familie heeft in andere werelddelen. De kosten voor deze workshop zijn snel terug verdiend.

Datum : woensdag 11 november
Tijd : 13.30 – 15.30 uur
Plaats : Heemstra State
Kosten : € 10,-
Docent : Edward Ruitenbach
Instapnivo : bekend met computer/internet

Computer Oefenuren

Tijdens deze oefenuren kan u de lesstof van een cursus nogmaals doornemen en vragen direct stellen aan docenten. Ook als u geen cursus gevolgd heeft, kunt u gebruik maken van deze oefenuren.

Start : dinsdag 6 oktober
Tijd : 09.00 – 11.00 uur
Docent : Ben Meijer, Lammert Kuipers, Beeno Horlings, Jan Bousema en Henk Hoekstra

Computerspreekuur

Elke maandagmiddag zijn er docenten/assistenten van de Leerstee aanwezig in Heemstra State. U kunt hier terecht met vragen over de computer, of u kunt met begeleiding aan de slag op de computer. Heeft u thuis geen computer, maar bent u wel nieuwsgierig naar de mogelijkheden, of wilt u eens surfen op internet? Dan is dit de mogelijkheid. U kunt informatie opzoeken op internet, vragen stellen, oefenen en leren. U komt alleen, of met één van uw kinderen / kleinkinderen? Het kan allemaal. De docenten helpen u daar waar nodig.

Start : maandag 21 september
Tijd : 14.00 – 16.00 uur
Plaats : Heemstra State
Docent : Wieb Broersma, Beeno Horlings, Lammert Kuipers

Computer Hulp Thuis

Als u thuis worstelt met een vraag op het gebied van de computer, dan kan de Computer Hulp Thuis wellicht een antwoord bieden. Uw vraag wordt in eerste instantie telefonisch behandeld, lukt dit niet dan komt een vrijwilliger bij u thuis.

U belt hiervoor naar team welzijn 058-2564159, zij regelen dat u gebeld wordt door een vrijwilliger van de Leerstee ICT Trynwâlden.

Talen cursussen

Beginnerscursus Engels

Start : maandag 5 oktober
Duur : 10 wekelijkse lessen
Tijd : 10.30-11.30 uur
Kosten : € 45,- (exclusief cursusboek)
Docente : Anneke Smits

Lichtgevorderde groep Engels

Start : maandag 29 september
Duur : 10 wekelijkse lessen
Tijd : 09.15-10.15 uur
Kosten : € 45,- (exclusief cursusboek)
Docente : Anneke Smits
Instapnivo : basiskennis van Engelse taal

Cursus Duits / Frans

Deze cursussen kunnen we dit najaar helaas niet aanbieden. Indien u belangstelling heeft, kunt u zich wel opgeven voor de cursus in 2010.

Creativiteit cursussen

Schildercursus groep 1

Er worden allerlei verschillende technieken beoefend, dus naast aqua-relleren ook schilderen met olieverf, acrylverf, krijt e.d. Alle cursisten hebben hun eigen werk, de docent geeft geen gezamenlijke opdracht.

Start : maandag 5 oktober

Duur : 12 wekelijkse lessen

Tijd : 09.30 uur – 11.30 uur

Kosten : € 29,-

Docente : Thérèse Zijlstra

Bijzonderheden : u draagt zelf zorg voor de materialen

Schildercursus groep 2

Er worden allerlei verschillende technieken beoefend, dus naast aqua-relleren ook schilderen met olieverf, acrylverf, krijt e.d. Alle cursisten hebben hun eigen werk, de docent geeft geen gezamenlijke opdracht.

Start : donderdag 1 oktober

Duur : 13 wekelijkse lessen

Tijd : 09.30 – 11.30 uur

Kosten : € 29,50

Docente : Thérèse Zijlstra

Bijzonderheden : u draagt zelf zorg voor de materialen

Cursus Bloemschikken

Start : dinsdag 22 september

Duur : 7 maandelijkse lessen (22 september, 20 oktober, 24 november, 15 december, 19 januari, 16 februari, 23 maart)

Tijd : 13.30 – 15.30 uur

Kosten : € 73,50 (exclusief materialen)

Docente : Aukje van Dijk

Bijzonderheden : u draagt zelf zorg voor de materialen. Aan het eind van de les krijgt u de opdracht voor de volgende les mee.

Creatieve handvaardigheid groep A

Met behulp van allerlei technieken en materialen maakt u de prachtigste werkstukken. De docent staat garant voor een afwisselend en leerzaam programma. Het programma wordt altijd overlegd met de groep. Iedereen werkt aan een eigen werkstuk.

Start : vrijdag 4 september
Duur : 15 wekelijkse lessen
Tijd : 09.30 uur – 11.30 uur
Kosten : € 28,- (exclusief materialen)
Docent : Mevr. C. van der Meulen 058 - 2561820

Creatieve handvaardigheid groep B

In een gezellige sfeer wordt een ochtend gezamenlijk gehandwerkt. Iedereen maakt zijn eigen handwerk. Er zijn vrijwilligers aanwezig om daar te helpen waar nodig.

Start : woensdag 2 september
Duur : 18 wekelijkse bijeenkomsten
Tijd : 09.30 uur – 11.00 uur
Kosten : € 56,- (inclusief koffie/thee, exclusief materialen)

Creatieve handvaardigheid groep C

In een gezellige sfeer wordt een ochtend gezamenlijk gehandwerkt. Iedereen werkt aan zijn eigen handwerk. Er zijn vrijwilligers aanwezig om daar te helpen waar nodig.

Start : dinsdag 1 september
Duur : 18 wekelijkse bijeenkomsten
Tijd : 09.30 uur - 11.00 uur
Kosten : € 56,- (inclusief koffie/thee, exclusief materialen)

Workshop sieraden maken

In deze workshop leert u met behulp van verschillende technieken een halsketting maken. U maakt een ketting geheel naar eigen smaak. Alle materialen zijn aanwezig. U kunt kiezen uit een ruime voorraad van verschillende kralen. Er is echt voor elk wat wils, voor alle stijlen en smaken.

Datum : woensdag 4 november
Tijd : 14.00 – 16.00 uur
Kosten : € 14,-
Docent : Catrien Meindertsma

Kerstworkshop

In deze workshop kunt u kiezen wat u gaat doen, wilt u een kerststukje maken of wilt u hapjes maken. Als u gekozen heeft gaan we met elkaar aan de slag. Aan het eind van de middag krijgt u een drankje waarbij de gemaakte hapjes worden geserveerd. De mensen die gekozen hebben voor het maken van een kerstcreatie, hebben ondertussen voor iedereen een creatie klaar zodat iedereen met een leuk stukje naar huis gaat.

Begeleiding	: welzijn
Datum	: woensdag 16 december
Tijd	: 14.00 uur
Kosten	: € 12,50 (all-in)

Overige cursussen

Cursus "De skiednis van de Trynwâlden"

In deze cursus "de skiednis van de Trynwâlden" die wordt verdeeld over vier avonden komen verschillende onderwerpen aan de orde. Zoals o.a. het ontstaan, de ligging en de begrenzing; de diverse toponiemen en streekbenamingen; de adellijke bewoners met hun huizen en landgoederen; de monumentale kerkgebouwen en de voormalige fabrieken. De onderwerpen zullen zoveel mogelijk met beeldmateriaal worden toegelicht. Daarnaast is er ook ruimte voor eigen inbreng.

Start	: maandag 26 oktober
Duur	: 4 bijeenkomsten
Tijd	: 19.30 uur
Kosten	: € 27,50 (exclusief cursusmateriaal)
Docent	: Jan van der Zwaag uit Oentsjerk

2 Zingeving

Algemene gespreksgroep Groep 1

Tijdens deze leerzame bijeenkomsten komen, in een plezierige sfeer, de meest uiteenlopende onderwerpen aan de orde.

Start : vrijdag 11 september
Duur : 1 x per 2 weken, 8 bijeenkomsten
Tijd : 10.00 – 11.30 uur
Kosten : € 35,- (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Conny Hoogland

Algemene gespreksgroep Groep 2

Start : woensdag 9 september
Duur : 1 x per 2 weken, 8 bijeenkomsten
Tijd : 10.00 – 11.30 uur
Kosten : € 35,- (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Conny Hoogland

Algemene gespreksgroep Groep 3

Start : vrijdag 4 september
Duur : 1 x per 2 weken, 8 bijeenkomsten
Tijd : 10.00 – 11.30 uur
Kosten : € 35,- (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Conny Hoogland

Gespreksgroep voor Zingeving

Bij deze bijeenkomsten praten wij in een open sfeer, vanuit onze geloofsovertuiging over levens- en zingevingvraagstukken

Start : woensdag 16 september
Duur : 1 x per maand, in totaal 4 bijeenkomsten
Tijd : 10.00 – 11.15 uur
Kosten : € 19,- (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Conny Hoogland

Rouwverwerkinggroep

Het leven gaat verder...zeggen ze.

Rouw is iets wat je zelf moet verwerken, ieder op eigen wijze en in eigen ritme. De aanwezigheid, aandacht en warmte van anderen daarbij, maken dat je een tochtgenoot hebt, die de last als het ware helpt dra-

gen, helpt verdragen. Voor hen die recent of langere tijd geleden een dierbare hebben verloren. De bijeenkomsten staan in het teken van ontmoeting, (h)erkenning en inzicht verkrijgen in het rouwproces. Vervoer kan geregeld worden. Voor uitgebreide informatie kunt u bellen: 058-2564159

Start : donderdag 17 september
Duur : 1x per 2 weken, in totaal 7 bijeenkomsten
Tijd : 14.00 – 15.30 uur
Kosten : € 31,50 (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Conny Hoogland

Mantelzorgcontactgroep

Mantelzorg is de zorg die mensen uit liefde of persoonlijke betrokkenheid op zich nemen voor een naaste. Dit kan zijn een partner met een chronische ziekte, een gehandicapt kind, een dementerende ouder of een hulpbehoevende buur.

Kenmerk van deze zorg is dat deze langdurig en onbetaald is.

Voor iedereen die mantelzorger is en behoefte heeft aan het ontmoeten van andere mantelzorgers.

Start : donderdag 24 september
Duur : 1 x per 8 weken
Tijd : 14.00 – 15.30 uur
Kosten : € 4,50 per keer (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Conny Hoogland

Zangdienst

Data : elke 1e zondag van de maand
Tijd : 14.30 – 16.00 uur
Kosten : € 3,- (inclusief koffie/thee), hiervoor wordt gecollec-teerd
Begeleiding : Conny Hoogland

Kerkdienst

Data : elke 3e zondag van de maand
Tijd : 11.00 uur – 12.00 uur

Oudejaarsdienst

Datum : donderdag 31 december
Tijd : 16.00 uur
Bijzonderheden : na afloop koffiedrinken

3 Meer Bewegen voor Ouderen

Wandelgroep “de Trochstappers”

Deze wandeling voor 55-plussers heeft wekelijkse wandelingen in de Trynwâlden met een lengte van plm. 10 km. Elke woensdagmiddag om 13.30 uur wordt er gestart vanaf de ingang van Heemstra State. De routes zijn elke week weer anders en zoveel mogelijk over rustige wegen en paden. De gemiddelde snelheid van de groep is plm. 5,5 km/u. Op elke laatste woensdag van de maand gaat de groep ergens “buten ut” in de nabije omgeving, meestal met eigen autovervoer en soms op de fiets. De groep vertrekt op deze laatste woensdag van de maand om 13.15 uur i.v.m. een langere reistijd. Is het die dag slecht weer, dan wordt het uitje een week uitgesteld.

Start : woensdag 26 augustus
Duur : wekelijks
Tijd : 13.30 – 15.30 uur
Kosten : geen
Informatie : Tjalf Spanjer (058) 2563479 en
Jan v/d Burg (058) 2561890

Gymnastiek A

Start : vrijdag 4 september
Duur : 15 lessen
Tijd : 09.00 – 09.45 uur
Kosten : € 37,50
Docente : Lies Kool

Gymnastiek B

Start : vrijdag 4 september
Duur : 15 lessen
Tijd : 10.00 – 10.45 uur
Kosten : € 33,50
Plaats : de Einekoer in Ryptsjerk
Docente : Lies Kool

Gymnastiek C

Start : maandag 27 augustus
Duur : 17 lessen
Tijd : 09.30 uur – 10.15 uur
Kosten : € 39,-
Docente : Lies Kool

Gymnastiek D

Start : maandag 27 augustus
Duur : 17 lessen
Tijd : 10.45 – 11.30 uur
Kosten : € 39,-
Docente : Lies Kool

Bewegen op muziek

Start : maandag 7 september
Duur : 6 bijeenkomsten, 1x per 6 weken
Tijd : 14.30 uur – 16.00 uur
Kosten : € 6,00 per keer (inclusief koffie/thee)
Docente : Lies Kool
Bijzonderheden : Twee keer per jaar vindt deze activiteit plaats samen met de peuters.

Volksdansen

Start : donderdag 3 september
Duur : 16 lessen
Tijd : 09.30 – 11.30 uur
Plaats : 'de Viersprong' in Gytsjerk
Docent : Antina de Vries-Hogerhuis
informatie : Anne Postma 058 – 2561631

4 Spellen

Schaakgroep "Rochade"

Start : donderdag 3 september
Duur : wekelijkse bijeenkomsten, in totaal 17 weken
Tijd : 14.00 - 16.00 uur
Kosten : €10,-
Informatie : de heer S. Elgersma (058-2561218)

Bridge

Start : donderdag 11 september
Duur : wekelijkse bijeenkomsten
Tijd : 13.30 - 16.30 uur
Informatie : Thérèse Zijlstra 058 - 2562832

Klaverjassen

Start : maandag 7 en vrijdag 4 september
Duur : 2x per week, in totaal 33 bijeenkomsten
Kosten : € 16,50
Tijd : 13.30 - 16.00 uur

Koersbal

Start : donderdag 10 september
Duur : 1 x per 2 weken, in totaal 8 bijeenkomsten
Tijd : 09.30 – 11.30 uur
Kosten : € 27,- (inclusief koffie/thee)

Sjoelen

Start : donderdag 3 september
Duur : 1x per 2 weken, in totaal 9 bijeenkomsten
Tijd : 09.30 - 11.30 uur
Kosten : € 30,- (inclusief koffie/thee)

Rummicub

Start : vrijdag 4 september
Duur : wekelijks, in totaal 16 bijeenkomsten
Tijd : 09.30 - 11.30 uur
Kosten : € 50,- (inclusief koffie/thee)

Biljartclub Trynwâlden

De biljartclub Trynwâlden heeft vier groepen, ingedeeld op nivo;

Biljartgroep A : dinsdagmiddag om 13.00 uur, start op 1 september

Biljartgroep B : maandagmiddag om 13.00 uur, start op 31 augustus

Biljartgroep C : dinsdagochtend om 09.00 uur, start op 1 september

Biljartgroep D : maandagochtend om 09.00 uur, start op 31 augustus

Het A-B-C-D toernooi is op 21, 22 en 23 december

Het Oudejaarstoernooi is op 28 en 29 december

De externe competitie start op 10 september.

Informatie : secretariaat de heer J. Wijnsma 058-2561545

Biljarten

Buiten de uren van de Biljartclub Trynwâlden is er vrij biljarten, gedurende de openingstijden van dienstencentrum Heemstra State.

5 Muziek

Seniorenorkest 'Ryk troch Musyk'

Start : woensdag 2 september
Duur : wekelijkse bijeenkomsten
Tijd : 09.30 uur
Plaats : Heemstra State
informatie : Marten van der Lei 0511 - 432411

Ouderenkoor 'de Wâldklanken'

Start : maandag 7 september
Duur : wekelijkse bijeenkomsten
Tijd : 10.00 uur – 12.00 uur
Informatie : Dhr. J. de Haan 058 - 2561035

Spelen met Muziek

Start : woensdag 2 september
Duur : 1 keer per 2 weken, in totaal 9 bijeenkomsten
Tijd : 10.00 uur - 11.30 uur
Kosten : € 39,00 (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Lukie Ombelet

Sing in

Deze nieuwe Sing-in is voor iedereen die zingen leuk vindt. Met begeleiding van een pianist, of gitarist o.i.d. worden bekende liederen gezongen. Een heerlijk avondje zingen samen met anderen, een avondje waar je energie en goede zin van krijgt! Zingt u mee?!

Start : donderdag 10 september
Duur : 1 x per 2 weken
Tijd : 20.00 – 21.30 uur
Kosten : € 4,50 per keer (inclusief koffie/thee)
Begeleiding : Lukie Ombelet

6 Ontspanning en Ontmoeting

Winkelen

- Start : dinsdag 8 september
Duur : 1 x per 2 weken
Kosten : afhankelijk van het aantal gereden kilometers
Vertrek : Vanuit Heemstra state
Tijd : 13.30 – 16.30 uur
Bijzonderheden : per keer opgeven via afdeling welzijn 058 – 2564159

Middag met Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden

Deze middag duiken we even in het verleden van de Trynwâlden. Er zijn mooie oude foto's te bekijken van de dorpen uit de Trynwâlden. Ook gebeurtenissen van de afgelopen jaren zijn bewaard gebleven en roepen ongetwijfeld herinneringen op.

Er worden tevens een paar filmmiddagen georganiseerd, met oude beelden uit en over de Trynwâlden.

- Data : vrijdag 25 september filmmiddag
: vrijdag 30 oktober duiken we in de boeken van de Trynwâlden
: 27 november filmmiddag
Tijd : 14.30 uur
Kosten : € 4,00 per keer (inclusief koffie/thee)

Buorkjen

- Start : donderdag 3 september
Tijd : 13.15 uur vertrek vanuit Heemstra State
Plaats : Bedriewenplaets It Aventoer in Oentsjerk
Kosten : € 5,00 per keer (inclusief vervoer)
Begeleiding : Janny Groen

Koffie ochtenden

- Start : dinsdag 1 september en vrijdag 4 september
Duur : wekelijks
Tijd : 10.00 – 11.30 uur
Kosten : € 3,00 (inclusief koffie/thee)

Erop uit !!!!

De Seedykster toer

Onder leiding van een gids kunt u een tocht maken in het buitendijksgebied. Dit gebied staat bekend als één van de belangrijkste broed-, foerageer- en pleisterplaatsen voor vogels uit Noord-Europa. Vanuit een overdekte panoramawagen kunt u dit landschap bekijken. De wagen heeft een restauratie, verwarming, airco en een w.c. De startplaats is Marrum.

Datum : woensdag 30 september
Vertrek : 13.30 uur
Kosten : € 20,- (exclusief consumpties)

Bezoek Prinsessehof Leeuwarden

Het Prinsessehof in Leeuwarden vertelt dit jaar het verhaal van de huwelijkserviezen. Hierover is een tentoonstelling, Scherven van geluk genaamd ingericht, die u deze middag kunt bezoeken. Ook het verhaal achter de serviezen krijgt u hierbij te horen.

Datum : woensdag 21 oktober
Vertrek : 13.30 uur
Kosten : € 15,50 (inclusief entree, consumptie, vervoer en begeleiding)

Herfst rondrit

In onderling overleg wordt een bestemming gekozen. De kosten voor deze rit zijn afhankelijk van het aantal gereden kilometers. Consumpties zijn voor eigen rekening.

Datum : woensdag 25 november
Vertrek : 13.30 uur

Bezoek kerstmarkt Luttelgeest

Op het terrein van de orchideeënhoeve in Luttelgeest is een geheel overdekte kerstmarkt ingericht. Naast een ruim aanbod is deze markt zeer toegankelijk voor rolstoelen en rollators.

Datum : woensdag 9 december
Vertrek : 13.30 uur
Kosten : € 18,- (vervoer en begeleiding)

Sneonsfertier of Sneinsfertier

De komende maanden vindt er 1 x per maand een Sneons- of Sneinsfertier plaats.

Op de agenda staan in ieder geval:

- presentatie door Willem Boymans over zijn reis en werk in Oeganda
- een koffie uurtje
- een optreden met muziek

Voor exacte data, tijden en kosten verwijzen we u graag naar onze rubriek in Actief t.z.t.

't Ferhaal

't Ferhaal legt de geschiedenis van de Trynwâlden vast voor de volgende generaties en stimuleert de contacten tussen verschillende generaties. De afgelopen jaren zijn er door jongeren uit de Trynwâlden veel ouderen geïnterviewd over hun leven in de Trynwâlden. Het gewone dagelijkse leven, hoe woonde men vroeger, de beroepen, de kerk, de schooltijd, het dorpsleven, de winkels, het verenigingsleven of bijvoorbeeld de sport. Stuk voor stuk prachtige verhalen, die zeker de moeite waard zijn om eens te bekijken. Alle interviews staan op dvd, deze kunt u lenen bij:

De bibliotheek van Heemstra State. Op dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur en op donderdagochtend van 09.30 tot 11.00 uur zijn er vrijwilligers aanwezig.

Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden, contactpersoon is mevrouw Corrie Comello (058) 2561208.

Verhalen gevraagd voor 't Ferhaal.

Er zijn inmiddels bijna 40 verhalen vastgelegd door Trynwâldsters. Stuk voor stuk mooie levensverhalen. We weten zeker dat er nog heel veel andere mooie en interessante verhalen te vertellen zijn over het vroegere wonen, leven en werken in de Trynwâlden.

We zijn op zoek naar mensen die hun eigen verhaal willen vertellen. Die we kunnen interviewen en filmen, zodat deze verhalen niet verloren gaan.

Indien u belangstelling heeft, kunt u contact opnemen met mevrouw Corrie Comello (058-2561208) of de heer Geert Adema 0511-432479 van de Stichting Cultureel Erfgoed Trynwâlden.

7 Diensten en vervoer

Restaurant de Petiele

De Petiele is dagelijks geopend van 10.00 tot 19.00 uur. Dan kunt u gebruik maken van de kleine kaart, met diverse warme en koude dranken en snacks. Voor een warme maaltijd, of a la carte, is de Petiele dagelijks geopend van 12.00 tot 13.30 uur en van 17.00 tot 18.30 uur.

Daarnaast zijn er diverse mogelijkheden op het gebied van catering-service. Maaltijden kunnen bij u thuis gebracht worden, zowel warm als gekoeld.

Voor het bestellen van een maaltijd belt u naar de receptie, 058-2564141.

Thema buffetten

De koks van Skewiel Trynwâlden staan ook in dit najaar weer garant voor een aantal heerlijke themabuffetten. Opgave hiervoor is noodzakelijk, hiervoor belt u naar de receptie 2564141.

De exacte inhoud en de kosten van alle buffetten worden t.z.t. bekend gemaakt middels affiches en in Actief.

Hollandse stamppotten buffet

Datum : donderdag 24 september

Tijd : 17.30 uur

Oosters Buffet

Datum : donderdag 22 oktober

Tijd : 17.30 uur

Wildbuffet

Datum : donderdag 26 november

Tijd : 17.30 uur

Bibliotheek

In Heemstra State is een bibliotheek met een groot assortiment boeken, literatuur, veel romans, Fryske boeken, enz. U kunt dagelijks boeken komen lenen en terugbrengen. Maar op dinsdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur en op donderdagochtend van 09.30 tot 11.30 uur zijn er vrijwilligers aanwezig om u te helpen. De boeken kunt u gratis lenen.

Hulp bij belastingaangifte

In de maanden februari / maart kunt u gebruik maken van de hulp bij de belastingaangifte. In samenwerking met de ouderenbonden en Kern wordt deze dienstverlening georganiseerd. In Actief komen de exacte data te staan. U maakt een afspraak bij team welzijn 058-2564159.

Vervoer

(Rolstoel) bus

Indien u niet zelf beschikt over vervoer, kunt u gebruik maken van het vervoer van 't Skewiel Trynwâlden. Dit geldt uitsluitend voor vervoer van en naar activiteiten georganiseerd door Skewiel Trynwâlden. U kunt tot een dag van te voren het vervoer aanvragen bij de receptie. U belt dan 058-2564141. Er wordt een bijdrage van €1,- gevraagd voor een retourtje.

De bus is geschikt voor rolstoelgebruikers.

Skewiel mobiel

Het Skewielmobiel is een elektrisch wagentje, waarin naast de chauffeur 3 zitplaatsen voor passagiers zijn. Het wagentje is voornamelijk bedoeld voor minder mobiele ouderen in de Trynwâlden. U kunt een rit reserveren voor alle bestemmingen in de Trynwâlden. Bijvoorbeeld naar de dokter, de supermarkt, een vriendin, de vrouwenvereniging, het terras enz.

Een enkele rit kost €0,50, een retour €1,- en een rondrit start met €0,50 en daarna €0,10 per kilometer.

Het Skewielmobiel is beschikbaar van maandag tot en met vrijdag, van 8.30 tot 17.30 uur.

U kunt een rit van te voren reserveren, door te bellen naar de receptie 058-2564141. Maar u kunt ook direct bellen en vragen of de Skewielmobiel beschikbaar is en een rit regelen.

Duo fiets

Skewiel Trynwâlden beschikt over een duofiets. Een fiets waar twee personen naast elkaar zitten. Eén persoon stuurt en fietst, de ander trapt wel mee. Een prima manier om toch te kunnen fietsen, ook als u niet beschikt over veel kracht, evenwicht of gezichtsvermogen.

Voor een ritje maakt u een afspraak met team welzijn. Er zijn vrijwilligers beschikbaar om samen met u te fietsen.

Rolstoelfiets

Voor alle mensen die gebruik maken van een rolstoel, kunnen gebruik maken van de rolstoelfiets. Dit is een fiets waar voorop een rolstoel bevestigd kan worden. Op deze manier kunt u zittend in de rolstoel een mooie rit maken in de omgeving.

Voor een ritje maakt u een afspraak met team welzijn. Er zijn vrijwilligers beschikbaar om samen met u te fietsen.

Vrijwilligerswerk

De ruim 120 vrijwilligers vormen een onmisbare schakel in de organisatie en werkwijze van Skewiel Trynwâlden. Het lijkt wellicht veel, maar we kunnen altijd nieuwe vrijwilligers inzetten. Er blijft een grote vraag naar hulp bij begeleiding van de alledaagse dingen. Nieuwe vrijwilligers zijn daarom van harte welkom!

Als u tijd beschikbaar heeft, of kennis welke u wilt overdragen aan anderen, dan zijn er veel mogelijkheden voor vrijwilligerswerk bij Skewiel Trynwâlden. Zo zijn er computerdocenten, gastvrouwen, gespreksgroep begeleiders, fiets vrijwilligers, docenten, chauffeurs, vrijwilligers bij verenigingen of 't Deisintrum.

Voor een geheel vrijblijvend gesprek belt u naar Els Wouda, 058-2564128 of mailen naar ewouda@skewiel-trynwalden.nl