

Happy Four and More



NIJSGJIRRICH NIJS ÚT DE STREEK

AENGWIRDEN AKTIEF

JAARGANG 51
JANUARI 2024
NR. 5

Boordevol verhalen uit:
Terband, Luinjeberd
Tjalleberd, Gersloot
en Gersloot-Polder

administratieve en fiscale dienstverlening voor particulieren, midden- en kleinbedrijf

H.J. van Zwol
administratiekantoor

"ondersteuning door dik en dun"

Leitswei 9
8401 CL Gorredijk
Tel. 0513-571691
Fax 0513-461851
E-mail info@hjvanzwol.nl

* Volledige verwerking van uw administratie.
* Opstellen jaarrapporten.
* Personeels- en salarisadministraties.
* Belastingaangiftes voor ondernemer en particulier.
* Advisering en begeleiding.

de Kapskuorre

Dyn hier,
MYN WURK

Maak nu online een afspraak!

www.dekapskuorre.nl

De Finne 35 • 8458 CT Tjalleberd • T. 0513 - 785 033 • E. antje@dekapskuorre.nl



Colofon

Dit blad is een uitgave van de Stichting Aengwirden Aktief.
Zij verschijnt 11 x per jaar in 'n oplage van 735 stuks in:
Terband, Luinjeberd, Tjalleberd, Gersloot en Gersloot-Polder

Redactie:

Douwe Bethlehem	Tel. 06 - 16 692 201
Aly Leijendekker	Tel. 06 - 10 372 730
Rita Oosterloo	Tel. 06 - 51 700 703

Bezorging:
Aly Leijendekker
06 - 10 372 730

Inleveren Kopij volgende nummers:

Per mail: kopij@aengwirden.nl
of post: Aengwirderweg 379, 8458 CH Tjalleberd

Zaterdag 3 februari	tot uiterlijk 20.00 uur
Zaterdag 2 maart	tot uiterlijk 20.00 uur
Zaterdag 30 maart	tot uiterlijk 20.00 uur
Zaterdag 2 mei	tot uiterlijk 20.00 uur
Zaterdag 1 juni	tot uiterlijk 20.00 uur
Zaterdag 6 juli	Let op! dit is 1 week opgeschoven.

In augustus komt er géén uitgave.

Uitkomst:

9 en 10 februari
8 en 9 maart
5 en 6 april
10 en 11 mei
7 en 8 juni
12 en 13 juli

Praatje bij het plaatje:

Dappere badgasten bij de Nieuwjaarsduik in het Zandgat aan de Polderdijk.
(foto red.)

Plaatsen van foto's:

Alle foto's in deze uitgave zijn aangeleverd door de tekstschrijvers en interviewers. Wij gaan er van uit dat zij met goedkeuring van de personen die er op staan, deze bij ons aanleveren. De redactie is niet aansprakelijk voor evt. privacy schending.

LET OP ! Wijziging in de kosten voor plaatsing van fullcolour posters.

Ondanks dat we nog steeds te maken hebben met hoge drukkosten, heeft de redactie besloten om vanaf 1 januari 2024 géén extra bijdrage meer voor posters te vragen, wanneer de actie of het evenement 'streek gerelateerd' is. Wel behouden wij ons het recht voor, om meerdere posters van hetzelfde evenement samen te voegen, te verkleinen of in sommige gevallen niet te plaatsen.
Dit zullen we altijd van te voren eerst met de betrokkenen communiceren.

Voor evenementen buten de streek blijft de bijdrage € 19,00 per plaatsing.

nummer 5
jaargang 51
januari 2024

STUDIO BOSTRAINING

✓ Personal training, small grouptraining
✓ Online trainingsbegeleiding
✓ Privé studio in Heerenveen

Wilt u:
- Meer energie en vitaliteit
- Meer spierkracht en spiermassa
- Betere conditie
- Meer mobiliteit en coördinatie
- Afvallen of aankomen

Kom dan bij ons trainen:
- Meer dan 20 jaar ervaring
- Training in privé studio
- Professionele gediplomeerde trainer
- Persoonlijke benadering

STUDIO
BOSTRAINING.NL

Turfschip 19, 8447 DM Heerenveen
www.bostraining.nl

Van de redactie

door
Douwe
Bethlehem



**En zo is het nieuwe jaar
al weer in volle gang.**

Weer vol verwachting wat ons dit jaar weer te wachten staat. Allemaal goede voornemens waarvan je misschien nu al twijfelt of ze ook echt worden uitgevoerd.

Ook best wel zorgen om alles wat er in de afgelopen tijd allemaal is gebeurd en waar maar geen einde aan lijkt te komen. Juist daarom is het ook zaak voor de nodige rust en ontspanning te zorgen. Wat er op kleinere of grotere afstand van ons gebeurt, daar heb je weinig invloed op. Laten we daarom in onze directe omgeving wel de mooie momenten koesteren.
Een helpende hand of een troostend woord zijn de kleine dingen die waarde geven aan ons leven.

Als redactie van de Aengwirden Aktief willen wij daar ook graag invulling aan geven voor elke maand weer een mooie uitgave in de brievenbus te laten vallen.

We krijgen steeds weer de bevestiging dat de streekbewoners zich betrokken voelen bij alles wat er in onze dorpen gebeurt. En dat vertaalt zich ook steeds weer in mooie reacties en soms ook aangrijpende verslagen van het dorpsgebeuren.

Ook in dit eerste nummer van 2024 is er weer voldoende kopij binnen gekomen om er een mooi blad van te maken. Voor Aly, Rita en mij een stimulans om ook dit jaar er weer voor te gaan.



Trefpunt voor al uw vergaderingen en bijeenkomsten, thuishaven voor vele sportverenigingen en activiteiten.



Beheerders / verhuur:
Yntze en Rita Oosterloo - Telefoon 06-51 700 703
Email: rita@mfa-aengwirden.nl

Bezoekadres: It Hiem 3 - 8458 CA Tjalleberd
Makkelijk bereikbaar vanaf de A7

MFA
ÆNGWIRDEN



Mariënbosch
zorggroep sint maarten

Mariënbosch
in Heerenveen
ook voor thuiszorg dichtbij

Woonzorgcentrum Mariënbosch is in Heerenveen al sinds jaar en dag een begrip. Het wonen, de zorg, de sfeer, de extra services... u kunt er dichtbij uw leven voortzetten. Hetzelfde geldt voor de thuiszorg van Mariënbosch.
Ook prettig dichtbij. Met dezelfde persoonlijke warme benadering, zoals de wijkzuster die vroeger gaf. Betrokken en professioneel, dat is Mariënbosch.

www.zorggroepsintmaarten.nl

Wilt u meer weten?
Belt u gerust met Mariënbosch of met de thuiszorg van Mariënbosch: 0513 - 62 49 25.

Mariënbosch is onderdeel van Zorggroep Sint Maarten

laat je zien

Verenigde Doopsgezinde Gemeente Heerenveen en Tjalleberd

U kunt de diensten in Heerenveen ook via livestream bekijken.
Gemist? Kijk via You tube, zoekbalk: dgkerkheerenveen
Meer info op: www.doopsgezindheerenveentjalleberd.nl
e-mail: info@doopsgezindheerenveentjalleberd.nl

				Bijzonderheden
7 januari			Geen dienst	
14 januari	10.00 uur	Heerenveen	Zr. J. Molenaar	
21 januari	10.00 uur	Heerenveen	Zr. M. Ostijen	WFD
28 januari	10.00 uur	Heerenveen	Ds. J. van der Meer	
4 februari	10.00 uur	Heerenveen	Ds. C. Nijkamp	
11 februari	10.00 uur	Heerenveen	Zr. M. Prins	
18 februari	10.00 uur	Heerenveen	Zr. A. de Groot	Fryske Tsjinst
25 februari	10.00 uur	Heerenveen	Zr. J. Molenaar	
3 maart	10.00 uur	Heerenveen	Da. W. Beuker	

Protestantse Gemeente Tjalleberd - De Knipe

KERKDIENSTEN

Datum	Tijd	Plaats	Voorganger	Bijzonderheden
14 januari	09.30 uur	De Knipe	Ds. Martin Jans (Joure)	
21 januari	09.30 uur	Tjalleberd	Ds. D.S. de Vries (Nijbeets)	
28 januari	09.30 uur	De Knipe	Ds. H. Engelsma (Wijnjewoude)	
4 februari	09.30 uur	Tjalleberd	Ds.Riemer Praamsma (Rotsterhaule)	**Viering Avondmaal m.m.v. Koor Akkrum**
11 februari	09.30 uur	De Knipe	Ds. Marjan van Hal (Nijeveen)	
18 februari	09.30 uur	Tjalleberd	Mevr. S. Dijkgraaf-Nijdam (Groningen)	**1e zondag 40 dagentijd**
25 februari	09.30 uur	De Knipe	Ds. Nel v/d Briel (Oudeschoot)	**2e zondag 40 dagentijd**

* De diensten zijn ook live te volgen via www.kerkdienstgemist.nl (kies Friesland en dan De Knipe). De uitzendingen zijn ook op een later tijdstip nog te bekijken.
Liturgieën voor de diensten kunt u vinden op onze website www.pkn-tjalleberd-deknipe.nl
Informatie : info@pkn-tjalleberd-deknipe.nl

Heb je passie voor techniek? Dan zoeken wij jou!

Kijk voor meer info over een uitdagende werk- stageplek op:

vacatures.kig.nl

beroepsonderwijs bedrijfsleven

K.I.G. Heerenveen b.v.

wij leiden vakmensen op





- Wij zijn een technisch hoogwaardige machinefabriek
- Wij zijn specialist op het gebied van complexe machinebouw
- Wij zijn innovatief
- Wij hebben alle specialismes onder één dak: engineering, staalbouw, verspaning, spuiterij & stralerij, assemblage, hydrauliek en elektrotechniek!
- Wij ontwikkelen, produceren en servicen onze producten wereldwijd





vrouwen van nu

door
Marie
de Vries

Afdeling Gersloot

Kerstmiddag 19 december in de Doarpskeamer

December! Buiten was het guur maar in de Doarpskeamer was het behaaglijk met kerststukjes en lichtjes op de tafels.
Agnes heette ons welkom, het is fijn dat er zoveel leden aanwezig waren. Ze las een mooi gedicht *"De wind is guur".*

Er waren enkele huishoudelijke mededelingen: o.a. over de opheffing van B.v. PF Fryslan. Het is jammer dat er ook geen voor-en najaarsvergaderingen, en geen kringdagen meer zullen zijn, maar Maartje v.d. Bijl blijft aanspreekpunt voor ons.
Aangeraden wordt om ook eens op de site www.vrouwenvannu.nl te kijken.

En daarna was het echt tijd voor de koffie of thee, en voor een kerstgebakje namen we de tijd. Intussen was Sjoerd Leistra ook binnen gekomen met zijn Cornet om ons te begeleiden bij het zingen van de Kerstliederen, dat ging heel goed en het klonk ook mooi.

Hierna gingen we wat fris in schenken en er waren hapjes en nog veel meer lekkers. Feike vertelde het Kerstverhaal *"Bij Pake om e tafel"* , een verhaal van Pake over hoe hij de tijd nu beleeft. Er ging heel wat om in Pake z'n holle als hij dacht aan eertijds. Mooi... we leven met Pake mee.

Na het mooie verhaal kregen we nog een opdracht van Ria, we maakten een leuke versiering voor in de Kerstboom, een tekeningetje met b.v. een wens of bemoediging voor onze buurvrouw.
Dat was een leuk idee want er waren allemaal mooie resultaten.

De middag sloten we af met een kop soep en stokbrood. Agnes had inmiddels Sjoerd bedankt met een kerstkrans voor het begeleiden met de Cornet. Zij bedankte iedereen voor het gezellige aanwezig zijn en Feike voor het mooie verhaal.

Het gedicht wat Agnes voor ons las is toepasselijk in deze donker tijd.

"Wij binne de ljochtjes fan e Kryst'.

Tot besluit kregen we een verassing mee voor thuis.
Agnes wenste ons *"Gezondheid Voorspoed en Geluk''*

YK coaching
Gezond Geluk
Leefstijlcoach en Gewichtsconsulent

Zet de stap naar een gezonder leven.
Ook jij kunt je doel bereiken en ik kan je daarbij helpen.

- **Persoonlijk en professioneel:** *krijg de aandacht en coaching die je verdient.*
- **Voedingsadviezen:** *gebaseerd op je huidige voeding.*
- **Praktisch advies:** *op het gebied van voeding, beweging, slaap en ontspanning.*
- **Training en advies:** *in doorzettingsvermogen, zelfbeheersing en wilskracht.*

www.yk-coaching.nl



Altijd oog voor actie!

Verkoop van:
- Ontwerp
- Druk- en printwerk
- Buitenreclame
- Belettering
- Kleding
- Presentatie
- Promotiemiddelen

RiMaCo druk en print
Grafisch manager van A tot Z

Tel. 06 - 51 700 703 | info@rimacodrukenprint.nl | www.rimacodrukenprint.nl

Senioren Sociëteit

door Grietsje, Diny en Minze

Wintermarkt 2023

De Jaarlijkse Wintermarkt was weer een groot succes.
Heel veel dorpsgenoten kwamen een kijkje nemen en genoten van de vele mooie spullen die dit jaar gemaakt werden. De 'home-made' huisjes, boompjes, kerststukken, handwerk, vogelvoertaarten en hangers, het gebak en de snert gingen als broodjes over de toonbank.
Het draaiend rad, elk jaar weer een groot succes, is de gangmaker van deze middag.

De kinderen van groep 8 van basisschool de Nijewier waren benaderd om mee te helpen en waren heel enthousiast: hadden zelf bedacht een nagelstudio te verzorgen; hielpen bij het draaiend rad en de limonade bar en als kashouder bij de Grabbelfee. Sjoelen en raadspelletjes zijn ook altijd een succes.

Zonder al onze vrijwilligers zou de markt niet zijn wat het nu is. Dank daarvoor!
Ook de mensen waar we altijd groen mogen halen en die weer mooie schalen en potten beschikbaar stellen, dragen bij aan het succes. Het na afloop met alle vrijwilligers van deze middag een kop snert eten als dank, blijkt waardevol. Het MFA als prachtige locatie en de fijne samenwerking zorgen er voor dat we dit samen door en voor onze dorpsgenoten kunnen realiseren.

Hopelijk zien we elkaar weer bij de volgende Wintermarkt.
De netto-opbrengst van deze Wintermarkt bedroeg € 1.450,-.
De Wintermarkt is één van de 3 pijlers om de begroting rond te krijgen.
Daarnaast hebben we een aantal donateurs, samen goed voor ca. € 1.000,-, en wordt ons door de GFTO de slotavond in april (met verloting) aangeboden. Op deze wijze kunnen we de entreeprijzen voor de maandelijkse soosbezoekers relatief laag houden.



Grietsje, Diny en Minze

De begrafenisvereniging "De Laatste Eer Tjalleberd e.o." staat in de meest moeilijke omstandigheden voor u klaar.

Zij verzorgt een begrafenis of crematie voor haar leden op een zeer correcte wijze. Daarnaast streeft onze begrafenisvereniging er naar de kosten voor de leden welke verbonden zijn aan het verzorgen van een begrafenis of crematie zo laag mogelijk te houden. Onder andere door gezamenlijk met andere begrafenisverenigingen met de desbetreffende aanbieders van diensten goede afspraken te maken. Lid zijn heeft zo dus zijn voordelen. Als lid hebt u daarnaast recht op een van toepassing zijnde ledenkorting mits de begrafenis of crematie wordt verzorgd door één van onze bodes.
Ingeval van overlijden van een lid dienen de nabestaanden kontakt op te nemen met één van onze onderstaande bodes (dag en nacht bereikbaar).
De voor onze begrafenisvereniging werkzame boden zijn:
mevr. W. Dijkmeijer 06 - 50 81 97 86
mevr. H van der Meulen-Heidinga 0512 - 35 69 01 of 06 - 30 40 57 66

Voor nadere inlichtingen:
D. van Dijk 0513 – 52 94 39 of mobiel 06 – 112 435 61

uitvaartverenigingtjalleberd.nl





Flowerfarm met veel ervaring en kunde zowel zakelijk als privé bloemen, boeketten, gelegenheidsbloemwerk en diverse soorten kamer- en tuinplanten en woonaccessoires.

Tuincentrum Volbeda Flowerfarm
Het meer 75 - 8448GB Heerenveen
0513-640674



Kon. Julianaweg 17 | 8443 DP Heerenveen | T 0513 - 63 61 54
www.pietboersmaschilders.nl



Foto’s wintermarkt - gemaakt door de redactie.







Voor de leukste tweedehands spullen ga je naar GoedGuod!

in- en verkoop van nieuwe en gebruikte goederen

GoedGuod

www.goedguod.nl - info@goedguod.nl

Pastoriesingel 42a, Tjalleberd

Wilt u iets kopen of verkopen? Zolder of garage opruimen? Woning ontruimen?
Laat het ons weten!

info@goedguod.nl, Sjoerd de jong (06-22800226) of Johan Post (06-10720701)

We zijn open op donderdag van 19.00 tot 21.00 uur en op zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur.

SIETSKE

KAPSALON



Albert Mol's Menninge 1
8458CN Tjalleberd
0634141173

Klussenbedrijf L. de Jong

Meyerweg 1
8456 GA De Knipe

Tel.: 0513 - 688819
Fax: 0513 - 688819

* **Behangen**
* **Schilderen**
* **Bestraten**
* **Etc.**





Voor al uw kleine reparatie en onderhoudswerkzaamheden.

Senioren Sociëteit

door Grietsje,

KERSTMIDDAG 14 DECEMBER 2023

Een hele andere invulling dit jaar. De zaal was gezellig ingericht om zo de High Tea te ervaren. Heerlijke lekkernijen werden geserveerd: eerst de zoete en bij de nazit de hartige hapjes.



Folk Police; 3 dames en 1 heer, zongen de middag aan elkaar met Friese- Nederlandse- en Engelse liedjes. Waaronder: Dêrsto net bist, Stil, Goed en Lytse Bear. Kerstliedjes, gedichten en een kerstverhaal brachten het Kerstgevoel.

De Rendieties verzorgden de muziek bij binnenkomst en bij de gezellige nazit. 'Ere zij God' en 'We wish you a Merry Christmas' werden volop mee gezongen. Daarna ging een ieder weer huiswaarts met de woorden: veilig thuis en tot volgend jaar bij de Streektalenten.

Wees welkom op 11 januari 2024. Yvonne Knijn geeft een lezing over voeding en bewegen. Na de pauze neemt **Eelke Kruis** ons mee in zijn verhaal en belevenissen rond de paarden die in zijn bezit zijn en waren. Graag tot dan.

MONTAGE
Vakkundig gemonteerd!

Betonwerken
Betonvloeren
Monolitisch afwerken
Funderingen
Kelders

Jaap Jan Wassenaar
wa-montage@hotmail.com
06-29558338
Gersloot

KEURSLAGER

Keurslagerij Zijlstra
Pleinweg 14-16
8442 CS HEERENVEEN
Tel. 0513-627444
www.keurslagerzijlstra.nl

Scharnestraat 6
8601 BB SNEEK
Tel. 0515-414154

KEURSLAGER ZIJLSTRA
GEVESTIGD IN HEERENVEEN & SNEEK
SINDS 1955

Kijk voor meer informatie op mijn website www.feetenwellness.nl

Feet & Wellness
ESTHER DOZY

Pedicuresalon

Aengwirderweg 246
8458 Bj Tjalleberd

Tel: 06 5026 4150
essie9779@gmail.com

door
Lysbeth
van Dijk



2e kerstdag maatschutjassen

Op 2e Kerstdag werd het maatschutjassen bij Cafetaria en eetcafé O.D.L Luinjeberd weer gehouden. Net voor 2 uur komen de kaarters binnen druppelen. Een aantal met hun "vaste" maat en aantal een nieuwe maat. Gerrit Kroes had ook zin in een potje kaarten en kwam maar gewoon naar het café om te zien of er een verdwaalde maat voor hem was.

Na een aantal telefoontjes (Auke heeft zo te zien alle telefoonnummers van iedereen) is er een slachtoffer gevonden.; Dicky Hof. Het duurde een half uurtje voordat hij er was, de schapen moesten nog uit de kerststal gehaald worden, de koeien klaar zetten voor de veemarkt, de pony's borstelen en Geertje een tût geven).

De kaarters die al een tafel door Johannes aangewezen hebben gekregen, waren al begonnen. Echter Gerrit, Dicky, Kees en Grytsje kunnen zeker veel sneller kaarten. Zij waren eerder uit dan de rest. Je hebt er toch altijd bij die niet weten wat SCHUTjassen is, dus is het dan wel even wachten voordat iedereen verder kan.
Vanaf het 2e spel is de groep vanuit de zaal naar de kroeg verhuisd. Gezien het aantal deelnemers kwam dit beter uit en is toch ook wel gezelliger op die manier. De fans zaten in groten getale aan de bar mee te kijken naar blije gezichten, veel troef, en sneue koppies, geen troef.



Ondertussen was Jantine druk aan het werk geweest in de keuken voor de hongerige kaarters, schalen vol heerlijke hapjes, het is natuurlijk ook echt wel een topsport! Leo draafde van hot naar her. De bierdoppen vlogen door de lucht.
Van dat vele gepraat, geschut en lachen krijg je toch echt wel een droge keel.
Om ongeveer half 8 waren de winnaars bekend en kon de prijsuitreiking beginnen.
Leo en Jantine hadden mooie vleesprijzen geregeld. Super geregeld!







E.KRUIS
ENTRAINEMENT & VEEHANDEL
sinds 1961

Telefoon 0513-624767 Mobiel 06-22468718

Winnaars :
1e Henk de Boer en Johannes van Dijk
2e Kees en Grytsje Hoekman

Verliezersronde:
1e Gerrit Kroes en Dicky Hof
2e Miranda en Ale Warringa

Poedelronde:
1e Bjintze Jan Hylkema en Rene van der Berg
2e Wieger en Sippie Stoelwinder

Na het kaarten nog bijpraten aan de bar.
De strategie voor volgend jaar doornemen.

Bedankt O.D. L.
het was een goed geregeld middag.











friese**blaarkop.nl**

Heerlijk vlees uit eigen streek

Duurzaam vlees op ambachtelijke wijze klaargemaakt.
Vleespakketten van 10 kg diepgevroren.

Fam. van Zwieten
Aengwirderweg 245
8459 BN Luinjeberd
Tel.: 0513 - 52 93 44

Meer info: www.frieseblaarkop.nl
Voor bestelling: info@frieseblaarkop.nl



Loonbedrijf voor agrarisch- en grondverzetwerk

L. VELDMAN

LUINJEBERD - HEERENVEEN

06 22 41 89 13

www.loonbedrijfveldmanluinjeberd.nl

DIT 'VAKJE' IS NOG VRIJ

OM UW EIGEN ADVERTENTIE TE PARKEREN!



Voor tarieven graag een mailtje naar kopij@aengwirden.nl



SV HERCULES TJALLEBERD START WEER MET

KLEUTERGYM

KOM JIJ MEE DOEN?

"Na zwemles de ideale sport om mee te beginnen. We noemen het gym, maar het is veel meer dan alleen gymnastiek. Spelletjes, behendigheid, balspellen, kunstjes, alles komt aan bod!"

DINSDAG 16 & 23 JANUARI
PROEFLES OM 15.00 UUR

GEEF JE KIND VOOR 13 JANUARI OP VIA:
SVHERCULES@OUTLOOK.COM



Bij genoeg interesse na de proefles(en) starten we een nieuwe groep!
Iedere dinsdag om 15.00 uur
De les duurt 45 minuten
Vanaf 4 jaar tot 6 jaar
Kleuters moeten zindelijk zijn



bedrijven centrum
De Helling

BOUWBEDRIJF
BUSSTRA

Tel. 0513 - 529 444 E-mail: info@busstra.nl

Atelier Kleyn
miniatuurbouw

Tel: 06 51296049
E-mail: info@atelierkleyn.nl

facefacts
ACADEMY
BEAUTYSCHOOL

E-mail: info@facefactsacademy.nl
www.facefactsacademy.nl

Kliko
ombouw shop

Tel. 0513 - 24 50 16 E-mail: info@kliko-ombouw-shop.nl

Aengwirderweg 129 A | 8459 BK Luinjeberd | Tel. 06 - 53 203 949
www.bedrijvencentrumdehelling.nl

Gezond geluk

door Yvonne Knijn

Traditioneel gezien is januari de maand waarin we vol goede moed starten met goede voornemens. Vaak gericht op het verminderen van ongezonde gewoontes en het aanleren van gezonde gewoontes. De motivatie om dit vol te houden zakt meestal na drie weken weg. Een goede coach kan je helpen om het vol te houden en van je gezonde voornemen het nieuwe 'normaal' te maken. Kleine tip; gooi het roer niet direct om, maar integreer kleine veranderingen in je huidige leefstijl. Bijvoorbeeld door het koken van onderstaand gezonde recept.😉

Zoete stoofpot met kippendijen en paprika



Dit heb je nodig *(voor 2 personen)*
5 gram paprikapoeder
250 gram kippendijenfilet
1 flinke ui
3 rode puntpaprika's
120 gram zilvervliesrijst
Olie om in te bakken
Peper en zout naar smaak

Zo maak je het (*bereidingstijd: 15 minuten + minimaal 30 minuten stoven)*

1. Smeer de kippendijen in met het paprikapoeder en wat peper en zout.
2. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de kippendijen op hoog vuur aan zodat de rondom bruin kleuren.
3. Snijd ondertussen de ui en puntpaprika in grove stukken.
4. Voeg de ui en puntpaprika toe en bak kort mee.
5. Zet het vuur laag en laat het gerecht met de deksel op de pan minstens 30 minuten zacht pruttelen.
6. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Serveer de stoofpot met de rijst.

Tip: Wanneer er te weinig vocht uit de groente komt om mee te stoven kun je af en toe een scheutje water toevoegen. Door langer te stoven wordt de stoofpot nog lekkerder. Voel je vrij om ingrediënten naar smaak toe te voegen. Denk aan tomaat, knoflook of peterselie. De kippendijenfilet is een vettere filetsoort dan gewone kipfilet. Dit gerecht heeft het echter wel nodig.



Simone's
KAPSALON

Tel: 06 226 537 42

Openingstijden:

Maandag	gesloten.	Donderdag	gesloten.
Dinsdag	13:00 - 17:30 uur	Vrijdag	9:00 - 17:30 uur.
Woensdag	10:00 - 21:00 uur.	Zaterdag	9:00 - 14:00 uur

Adres:
Kampen 1 - Tjalleberd
Locatie: Hartmans Hus

Fysiotherapie de loefbiter

Fysiotherapie
De Loefbiter

Joris van Hooijdonck
06 22198726
Fysiotherapie en Geriatrie fysiotherapie

Parkinson; behandeling aan huis; reactivering; valpreventie; hulpmiddelen advies en meer . .

www.loefbiter.nl **info@loefbiter.nl**

Aanwezig in Tjalleberd op dins- en vrijdagochtend (Hartmanshûs)
Behandeling alleen op afspraak



DE INTERIEURSPECIALIST
VLOEREN | GORDIJNEN | BEHANG
RAAMDECORATIE | SHUTTERS

COLORS @HOME LEO VAN DER VEEN
interieurspecialist

Schans 3 | 8441 AB Heerenveen | Telefoon (0513) 62 06 08
E-mail leovanderveen@colorsathome.nl | www.colorsathome-heerenveen.nl

Aengwirden Aardgas vrij dochst mei?

Update Warmtebeeld Camerateam

Met subsidie van de Gemeente Heerenveen, de Rabobank én een aanvulling van de Energiecoöperatie Ús Aengwirden zijn 3 warmtebeeldcamera's aangeschaft.

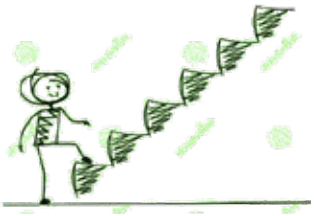
Met deze camera kun je warmtebeelden maken en zo warmtelekken van je woning opsporen. Eind november hebben 8 streekgenoten een korte cursus "warmtebeelden maken en interpreteren" gevolgd. Deze cursus werd verzorgd door een bedrijf die landelijk hier trainingen in geeft. Het is een interessante techniek maar er komt nog wel wat bij kijken. Zo moet een huis flink opgewarmd worden en moet het verschil in temperatuur tussen binnen en buiten eigenlijk minimaal 15 graden zijn. Met de warme start van deze winter, was dat nog niet echt mogelijk. Maar…daar schijnt nu verandering in te komen.

Tijdens de Energiemarkt kon men zich opgeven om in de winter 2023/2024 een scan te laten uitvoeren. Er zijn 40 aanmeldingen binnengekomen. De bedoeling is dat we deze 40 huizen dit jaar (januari – februari – maart) gaan scannen. De scan is in principe gratis maar een kleine vrijwillige bijdrage (5 – 15 €) wordt op prijs gesteld.

Hoe nu verder:

De cameramensen hebben zelf eerst wat thuis geoefend en er zijn inmiddels 2 huizen als "proefhuis" gescand. Binnenkort komen we samen om de beelden te bespreken en af te spreken hoe we een en ander gaan aanpakken.
Het team zoekt dan contact met de bewoners die zich hebben aangemeld. Er wordt een afspraak gemaakt voor een scan en de bewoners krijgen dan instructies (over onder andere het voorverwarmen van het huis). Na afloop van de scan worden de beelden door het team bekeken en krijgen de bewoners de warmtebeelden toegestuurd (met natuurlijk de bijzonderheden die zijn geconstateerd).

Een warm en tochtvrij 2024 gewenst!



Wordt vervolgd.
Namens het Camerateam van Aengwirden Aardgasvrij.



accolade

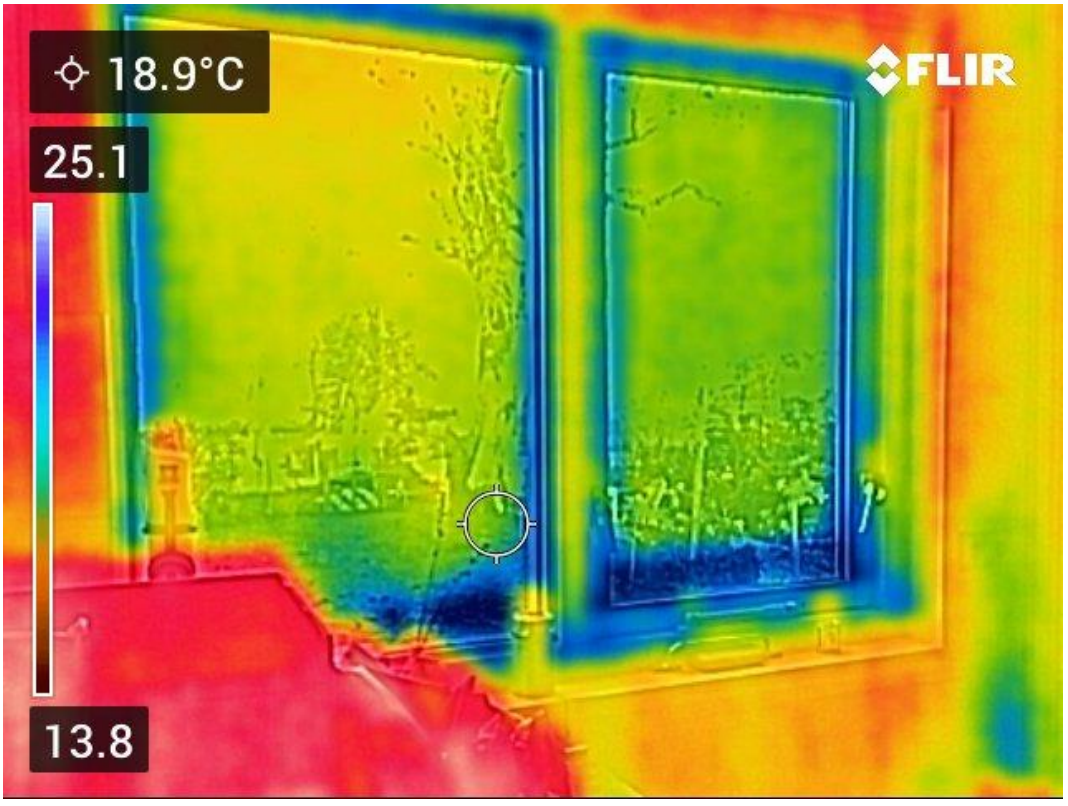
Prettig wonen op een plek waar je je thuis voelt. Daar maken we ons sterk voor. Daarom doen we meer dan het aanbieden van betaalbare, comfortabele woningen. We werken samen met organisaties op het gebied van wonen, zorg, welzijn en leefbaarheid. Ons doel is: voor iedereen een passende woonplek in een aangename buurt.

We hebben woningen in en om Drachten, Franeker, Heerenveen, Joure en Sneek.

helemaal
je eigen plek

Jama
ZONWERING
RAAMDECORATIE


-1.2°C
1.8
-8.1
FLIR


18.9°C
25.1
13.8
FLIR



Brouwer

Ongediertebestrijding



De specialist in het voorkomen en bestrijden van:
Boktor • Houtworm • Muizen • Ratten • Steenmarter • Wespen

Tel: 0513-682 222 • www.brouwerongediertebestrijding.nl

PROFILE

DE FIETSSPECIALIST

...daar mag je méér van verwachten!

Chris Jacobs
Geerts Willigenplein 3
8441 GV Heerenveen
0513-622039
profilejacobs@hetnet.nl
www.profiledefietsspecialist.nl

H.vd Wal

Installatie service

*GAS
*WATER
*SANITAIR
*RIOLERING
*C.V.-GASKACHELS
*DAK EN ZINKWERK
*ONDERHOUD SERVICE

Schoterlandseweg 18
8451 CP Oudeschoot
Tel.: 0513 - 57 11 61
Fax: 0513 - 57 25 44
Mob.: 06 - 512 954 57



Als MKB-ondernemer op zoek naar financiering en bedrijfskundig advies?

- Directe toegang tot 45+ financiers zoals de grootbanken, vastgoedfinanciers en private partijen
- Onafhankelijk financieringsadvies
- Financieel en commercieel advies aan ondernemers
- Strategie en bedrijfsovername

Klaar om de meerwaarde van Siljan te ontdekken?
Lees hier alles over op www.siljan-mkb.nl.

Quote van ondernemer: "Bedankt voor jullie vertrouwen, professionaliteit en de ge-wel-di-ge samenwerking"



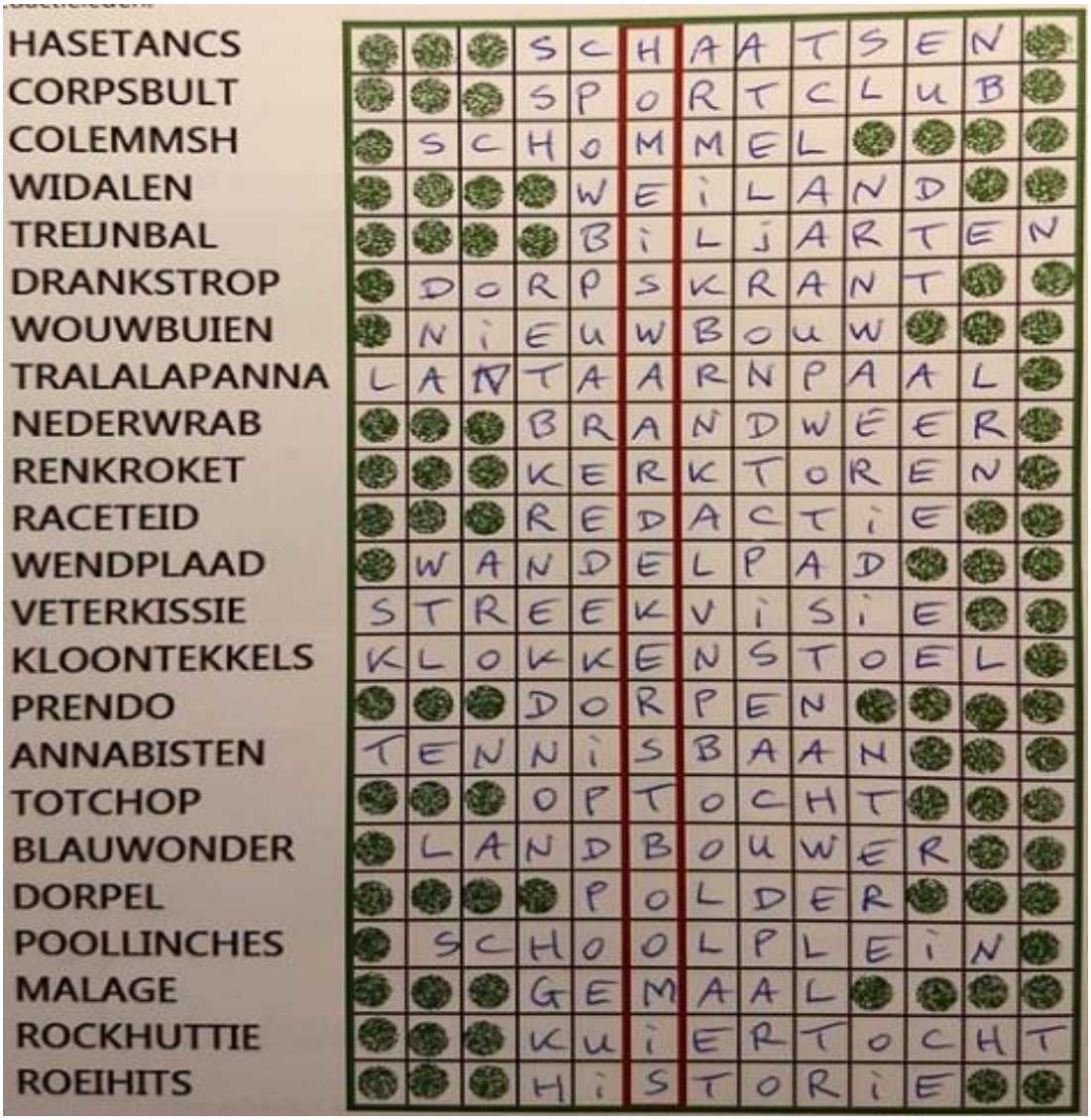
Siljan
Passie voor MKB

www.siljan-mkb.nl
Aengwirderweg 138
8459 BR Luinjeberd
Telefoon 06 11 97 38 36
Email info@siljan-mkb.nl

Uitslag van de prijspuzzel december ’23

We willen iedereen bedanken die een oplossing heeft ingestuurd en ook voor de leuke reacties die we kregen. De gehele puzzel moest worden ingeleverd. De quote na het oplossen van de puzzel was:

home is waar de kerstboom is.



Door loting onder de juiste inzendingen zijn de winnaars van de cadeaubon:
Matthijs & Josephine Sinnema

Namens de redactie van harte gefeliciteerd.

bso de grietenij



BSO de Grietenij
It Hiem 1
Tjalleberd

06 20597194
grietenij@live.nl

FryskeAngus.nl

TOPVLEES VAN 100% ANGUSKOEIEN

Onze koeien grazen in het natuurgebied van Staatsbosbeheer nabij de Menninge en in het kruidenrijk grasland aan de Otterweg en worden niet bijgevoerd met krachtvoer of mais waardoor ze zo natuurlijk mogelijk groeien en dat proef je.

Voor meer informatie: www.fryskeangus.nl

We zijn ook telefonisch bereikbaar:
Herman de Glee 06-23940400 of Jeroen de Glee 06-15272492.
Hooilanden 3 Luinjeberd.

door
Ymkje
Veldman



Oud Aengwirden

Instagram.com/aengwirden
oudaengwirden@gmail.com



Wie wel eens via de A7 vanaf Tjalleberd richting knooppunt Heerenveen rijdt, rijdt ter hoogte van de Mercurius onder het viaduct "Katryp" door. Katryp is een naam die tegenwoordig nergens meer voorkomt en daarom is in deze editie in gegaan op wat Katryp (ooit) was.



Afbeelding 1: Viaduct "Katryp" waar de Mercurius de A7 kruist

De Leeuwarder Courant kopte op 1 mei 1992 een artikel, geschreven door Kerst Huisman, dat de laatste resten van Katryp waren weg geploegd. In de afbeeldingen op de volgende pagina's is te zien wat de locatie van Katryp moet zijn geweest ten opzichte van de huidige dorpen en het wegennet.

Katryp

Katryp werd al in 1315 opmerkelijk genoeg Oldekatrip genoemd. Misschien werd het "Olde" gelinkt was naar het "nieuwe" dorp Luinjeberd, wat toen nog lang niet bestond, en dat er sprake was van alleen en het toen al langer bestaande dorp Katryp. Daarnaast is het vreemd dat ten noorden en in het verlengde van Katryp in het huidige de Deelen bij de turfmakers altijd bekend stond als Oud Kerkhof.

Het zou zo kunnen zijn dat Katryp oorspronkelijk op de locatie van Oud Kerkhof is ontstaan en later naar het zuiden, ter hoogte van (het latere) Katryp zelf, is verplaatst. Een kaart uit 1815 (zie afbeelding 2) laat zien dat er ook sprake was van de Oude Begraafplaats op de locatie van Katryp zelf.



Afbeelding 2: Oude begraafplaats nr. 2 (cirkel). De kaart uit 1850 is over de kaart van 2023 gelegd waarbij de cirkel achter een huidige boerderij aan de Bornego is gelegen.

In 1991 heeft amateurarcheoloog Hendrik de Jong een aantal sonderingen uitgevoerd rondom het Oud Kerkhof in de Deelen maar hier zijn geen sporen gevonden dat hier een dorpskerk heeft gestaan.
Maar de oude plaats van de kerk van Katryp ligt vrijwel op dezelfde plek als het Terbandster-kerkje. Het is daarom met bijna alle zekerheid te zeggen dat het Terbandsterkerkje de opvolger is van het kerkje van Katryp.

Katrypster Kleaster
Daarnaast heeft Katryp ook een klooster gehad en dat lag niet in het dorp zelf maar in Luinjeberd en stond bekend als Stientsjerk (Steenkerk). Eerst was dit klooster gelegen bij Spitsendyk (nu HB Jonkerweg en Hooilanden). In 1525 is de Stientsjerk verplaatst naar de zuidkant van de huidige Aengwirderweg in Luinjeberd, ergens tussen Aengwirderweg 128 en 130.

Luinjeberd
Dr. Hans Mol heeft in zijn proefschrift "De Friese huizen van de Duitse Orde" beschreven dat hij in de kronieken ene Lambertus van Katryp heeft opgespoord. Lambertus zou volgens het verhaal zich hebben aangesloten bij de Duitse Orde en

halverwege de 14e eeuw hebben meegevochten in Litouwen. Daarnaast staat in de kronieken ook beschreven dat Lambertus bij de familie Lioedingha behoorde.
Het is nu wel erg toevallig dat in de naam van het Katrypster buurdorp Luinjeberd, de naam Lioedingha zit verborgen. De oudst bekende naam van Luinjeberd is namelijk Lyendingaberde. Het is dus goed aannemelijk dat de belangrijke familie Lioedingha in Katryp woonde en verbonden was aan de kerk van Luinjeberd en mogelijk het dorp zelf ook. De familie Lioedingha kunnen ook wel eens de stichters zijn geweest van de Stientsjerk. En tot slot zal de familie zelfs een belangrijke rol hebben gespeelt bij de kerk van Aldeboarn. Dit omdat het grondbezit van de kerk van Luinjeberd rechtstreeks afgesplitst was van de Sint Pancratiuskerk in Aldeboarn.



Afbeelding 3: kaart met huidige situatie inclusief de locatie Katryp.

Terband
In 1518 is het klooster Stientsjerk gesloten na overeenkomst met de pastoor van Luinjeberd. Deze akte is ook verzegeld door de pastoor van "Catryp ende Bant". Terband wordt namelijk in die tijd ook wel Catharinabant genoemd nadat het dorp Katryp ophield te bestaan. De Katrypsters hebben zich daarna gevestigd in het nieuwe dorpje Terband.
In 1992 wist men in de omgeving van Spitsendyk te vertellen dat er wel eens oude grafstenen van het oude kerkhof van Katryp gebruikt zijn om de inritten of delen van het erf zijn verhard. Daarnaast beschrijft de Leeuwarder Courant ook het verhaal dat vroeger meester Gjalt van Dam eerder met zijn leerlingen naar de plek van het klooster ging en dat ze daar scherven van oude potten vonden.
De laatste resten van Katryp zijn pas voorgoed verdwenen door de turfafgraving en ruilverkaveling. De naam wordt nu alleen herinnerd op het viaduct van de Mercurius, kruisend met de A7.

Wonen in een **droominterieur?**



Wij maken van je huis jouw heerlijke thuis.

Toe aan een nieuw interieur? Wij geven graag 2D of 3D interieuradvies! Voor zowel particulieren als bedrijven gaan wij op zoek naar het persoonlijke interieur of de perfecte werkomgeving.

Daarnaast kan je bij ons ook terecht voor zowel advies, levering of turn-key oplevering van meubels, keukens, verlichting, raamdecoratie, vloeren, accessoires, etc. Kortom alles om van je huis jouw thuis te maken!

Dynthus
interieurprojecten



Dynthus Interieurprojecten
Apollo 9
8448 CL Heerenveen

085 - 08 05 476
info@dynthus.nl

www.dynthus.nl



Toneelvereniging Rjucht & Sljucht speelt op

zaterdag **24 februari** om 20.00 uur
zondag **25 februari** om 14.30 uur

Zij staan dan voor u op het toneel in de huiskamer van de vrijgezelle Bertus.
Bertus woont alleen en zo langzamerhand raakt zijn woonkamer vol met rommel.

Hij voelt zich daar fijn bij. Zijn maat beste maat voelt zich verantwoordelijk voor Bertus en denkt dat hij de boel wat in de gaten moet houden, maar veel helpt het niet. En wanneer de buurvrouw de gemeente inlicht over de zooi bij Bertus in huis, sturen die een maatschappelijk werker naar hem toe, die moet proberen om de boel weer wat op regel te krijgen. Wanneer dan ook zijn zus na twintig jaar ineens op de stoep staat is de rust in huis helemaal verstoord.

Wilt u weten hoe dit afloopt? Koop dan vanaf 1 februari a.s. al vast kaartjes in de voorverkoop voor dit leuke blijspel in 2 bedrijven

BERTUS & BROCHJE

Geschreven door Otto Adema in 2018
en in het Fries vertaald door Jikkemien van der Wal-ten Heuvel

Voorverkoop € 10,00 voor volwassenen
Voorverkoop € 6,00 voor kinderen tot 12 jaar

Aan de kassa € 12,50 voor volwassenen
Aan de kassa € 8,00 voor kinderen tot 12 jaar



Kaarten zijn verkrijgbaar vanaf 1 februari a.s.
Bij : Café & Cafetaria O.D.L. (Leo en Jantine)
per mail : rjuchtensljuchtgersleat@hotmail.com

Vergeet **per mail** niet door te geven voor welke dag u wilt bestellen en met hoeveel personen u komt. Die kaartjes liggen dan bij de kassa voor u gereed.

Gepasteuriseerde melk
& Chocolademelk

ZUIVEL LOKAAL

Melkveebedrijf Hemminga
Bornego 41a, Terband



Willy Dijkmeijer Uitvaartzorg
Jister 40
8404 GZ Langezwaag
Telefoon: 06-50819786

info@willydijkmeijer-uitvaartzorg.nl
www.willydijkmeijer-uitvaartzorg.nl



PROFESSIONALS
IN POETSEN

Het Meer 58f
8448 GK Heerenveen
T 0513-627200
M 06-25044650
E info@ppkpoetsbedrijf.nl

PPK
POETSBEDRIJF

www.ppkpoetsbedrijf.nl



Bûten is better door Paulien

Op de schaarse momenten dat het niet regende en ook niet al te hard waaide, ging ik weer eens de tuin in. Eerlijk gezegd kwam het de laatste tijd wel heel erg weinig van tuinieren. Het was natuurlijk ook de donkerste tijd van het jaar, waarin ook ik veel binnen was, al dan niet bij de kerstboom. Inmiddels is de kortste dag geweest en worden de dagen weer langer. Het kriebelt bij mij weer om de tuin in te gaan! En wat is het dan ook fijn dat het, op het moment dat ik dit schrijf, helder is en niet waait!

Water water water,



Wat een winter hebben we tot nu toe gehad met al die regen, onze tuin is doorweekt. Het zal bij de meeste van jullie niet anders zijn in de tuin en op een rondje langs het bosje en de Bûtendykster Haadfeart zag ik hoe enorm vol de sloten staan. Een voordeel van de regen is dat ik nu een heel goed beeld heb van welke plekken in de tuin momenteel minder geschikt zijn om bomen aan te planten! In het meest lage deel van de tuin, wat eigenlijk een terras is maar waar we nooit zitten, staat heel veel water. We denken erover om dit deel van de tuin op te hogen zodat we meer kunnen doen met dit stuk.

Wind wind wind,

en dan was er nog de wind… die heeft tot nu toe gelukkig voor niet al te veel schade gezorgd in de tuin. Vorig jaar vlogen er met harde wind alsmaar raampjes uit de kas (deze zijn van kunststof). Mijn man heeft ze inmiddels zo ongeveer allemaal vastgeschroefd en de deur hebben we met een paar houtjes klemgezet zodat de wind er niet meer in komt. So far so good… hij overleeft nu al een aantal stormen!

Er staan nu ook geen planten meer in de kas. Wel heb ik er een laag blad in gelegd. Dit verteert nog niet zo erg heb ik gezien dus misschien moet ik het maar eens flink nat gaan maken. De paar planten die niet goed tegen vorst kunnen (oleanders en een nog erg klein olijfboompje) heb ik onder een afdak gezet. Als het meevalt met de winter gaat dat wel goed. Vorig jaar had ik een sinaasappel- en citroenboom in de kas gezet maar die zijn toen helaas doodgegaan door schimmel.

Naaiatelier by Trijntje



- **Kledingreparatie**
- **Gordijnen/ wiegbekleding**
- **Naam borduren bad- en babytextiel**

Aengwirderweg 288
8458 CK Tjalleberd
06-11243561
info@naaiatelierbytrijntje.nl
www.naaiatelierbytrijntje.nl

BEENEN
brillen &
contactlenzen



- tekenlessen
- kunst op maat
- illustraties



kirsten krijthe tekenkunst



www.kirstenkrijthe.nl
06 51 10 57 87
Aengwirderweg 425 Gersloot

Leven in de moestuin

Het lijkt alsof er verder niks gebeurt in de winter maar dat is schijn. Onder de grond gebeurt er van alles in de winterrust. Mijn in oktober geplante knoflook komt inmiddels mooi op. Het is natuurlijk ook nog echt niet koud geweest dus dat is niet zo raar.

Door de wind lagen er verspreid in de tuin veel afgewaaide takken. Deze heb ik verzameld en door de hakselaar gehaald. Een leuk klusje vind ik dat en het levert mooi wat materiaal op om de bodem te voeden. Samen met mijn zoon heb ik in deze kerstvakantie een deel van de bodem van de moestuin daarmee bedekt. Een paar takken van elzen en een wilg voeren we aan de konijnen die daar ook heel blij mee zijn.

Plannen voor de rest van de winter

Hopelijk wordt het vanaf nu wat beter winterweer. Ik wil namelijk nog bomen en struiken gaan planten! In ieder geval heb ik een appelboom gekocht bij Fruitparadijs Lauwershof.



Blijkbaar vernieuwen ze af en toe hun bomenbestand en de bomen die over zijn worden dan te koop aangeboden. Die appelboom zou eigenlijk al beschikbaar zijn maar vanwege het slechte weer wordt dat pas in de loop van de winter. Ik heb daar ook een kruisbessenstruik gekocht, die zullen we dan ook meenemen. Ik kwam er trouwens op via de Streekboer. Dit is een online streekwinkel voor verse producten.

Zeker in de wintertijd koop ik daar vaak groente en fruit. Wil je graag meer ‘eten uit de korte keten’ (ofwel je eten kopen van dichtbij in plaats van uit de Spaanse kas of uit Kenia), bestel dan ook eens bij de Streekboer.
Je steunt allerlei boeren uit Noord-Nederland, je koopt er super verse groente, fruit, zuivel en vlees (en nog meer trouwens) en kunt het zelfs thuis laten bezorgen!

Pedicuresalon
Geertje van Norel

- pedicure
- diabetische- en reumatische voet
- verpleegkundige-A
- verkoop van voetverzorgingsproducten
- lid van ProVoet

Aengwirderweg 325
8458 CG Tjalleberd
0513 529921
06 13043149



Terras
Restaurant
Zaal
Feesten
Diners
Buffet
Boottochten
Evenementen
& Workshops

Domela Nieuwenhuisweg 114
9245 VD Nij Beets
T 0512 461900

info@piershiem.nl
www.piershiem.nl

RESTAURANT
ZAAL
100 jaar
Pier's Hiem

Kom langs voor
hout en bouwmaterialen

Saturnus 3, 8448 CC Heerenveen | **T** 513 521 391

BOUWCENTER Concordia

Bedankt!
Ik hoor van meerdere mensen dat ze de stukjes die ik schrijf leuk vinden om te lezen. Dat vind ik dat weer heel leuk om te horen en dat stimuleert mij om ermee door te gaan en er ook in de winter toch iets van te bakken.

Hopelijk volgende maand weer wat meer nieuws te vertellen!

In griene groetnis,
Paulien



SAMEN HET NIEUWE JAAR IN !

MFA
ÆNGWIRDEN



Na een lange tijd van wachten op de juiste vergunningen en de gekozen 'beste plek', prijken sinds eind december deze prachtige vlaggen fier boven de auto's uit op het parkeerterrein bij het MFA Aengwirden.

De masten van maar liefst 7 meter hoog werden aangeschaft met een financiële steun van:

- De vereniging van Werkverschaffing Albert Hoekstra Fonds en
- De vereniging van Ondernemers van Aengwirden
- De vlaggen zijn bekostigd door :
  vv Aengwirden, sv Hercules en Stichting S.B.V. (vier dopen één streek).

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD
REPARATIE

TIJNJEWEG 16
8457 EK GERSLOOT
TEL. 06 - 19 79 04 60

BB
BOUWHUIS
BOUWSERVICE

De redactie wenst u een **FANTASTISCH 2024**

TEGELZETBEDRIJF
P.J.F. Kalbet

De Mieden 16
8458 CD Tjaleberd

Tel. privé:(0513) 52 91 38
Mobiel: 06 - 12 41 92 88

SP:Van der Hoek

- Verkoop huishoudelijke apparatuur - witgoed - ktv - video
- Reparatie door eigen technische dienst
- Groot assortiment in onze onderdelen-shop

Service voor u.
ServicePartner

Burg. Falkenaweg 17-19 8442 KX Heerenveen Tel. 0513-651520

Wouda Machines
onderhoud, reparatie en in/verkoop
NEN 3140 keuringen

Abe Wouda 06-11497304 Tjalleberd

www.woudamachines.nl

Lekkerzzz
eten & drinken

Wij verzorgen ook graag uw:
Catering , buffetten, recepties, vergaderingen,
Besloten feesten:
ook buiten openingstijden te reserveren
Dracht 27, 8442 BK Heerenveen
tel: 0513-640078
jd@lekkerzzz.nl of www.lekkerzzz.nl

schildersbedrijf
S de Jager

Tsjerkeleane 11 Langezwaag T. 06-51177056

Terbandster Tsjerkje

Duo Fling

door Gerda Jonker



Zondag 10 december waren we weer getuige van een prachtig concert van het Duo Fling.

Er waren ongeveer 60 bezoekers op dit concert afgekomen en dit waren de echte liefhebbers van Ierse en Keltische muziek. We werden meegenomen in de verhalen en ballades over bevroren ontdekkingsreizigers, blote rovers en vallende jonkvrouwen.
Annemarie is een toonaangevende zangeres in dit genre.
Evertjan bespeelt de magisch Uilleann Pipes (Ierse doedelzak) en is naast bespeler tot ver over de grenzen befaamd als bouwer van het instrument.
Er werden vele instrumenten bespeeld, o.a. de Ierse houten dwarsfluit, de bodhrán (Ierse trommel) en gitaren. Na een toegift, konden we dromend over vakanties naar Ierland huiswaarts keren.

Het volgende concert is van Adri de Boer op zondag 4 februari om 15.00 uur in de Terbandster Tsjerke met het programma "De Boer sjongt Bos".



Duitse herder kennel fan 't Âldershûs

Volg ons ook op Facebook



ROYAL CANIN

Dealer van zowel honden als kattenvoer van Royal Canin. Vraag naar de streekprijzen!!

Bestellen of meer informatie: rcvoer@kpnmail.nl



De 6435 brandt los !



Brandweer Tjalleberd wenst u een gezond en veilig 2024!

Deze keer zijn de bevelvoerders van Brandweer Tjalleberd aan het woord. Onze post heeft 6 bevelvoerders, Heine Veenhouwer, Peter Jelmer Otter, Remco Kraan, Tjalco van den Broek, Pamela Cuiper en Wouter Titsing.



Binnen de brandweer zijn er verschillende rangen. Als je start met de opleiding ben je aspirant. Na het behalen van het diploma ben je brandwacht (manschap A) en wordt je volledig ingezet bij uitrukken. Hoofdbrandwacht (manschap B) ben je als je naast de functie van manschap ook nog twee andere taken kunt invullen zoals bijvoorbeeld brandweerchauffeur, maar ook nadat je minimaal 5 jaar actief bent als brandwacht wordt je hoofdbrandwacht.

Om brandmeester (Bevelvoerder) te kunnen worden, moet je een aparte opleiding volgen. Deze opleiding bestaat uit verschillende onderdelen. Denk hierbij aan human factors, leidinggeven en situationele commandovoering.



Deze opleiding duurt ongeveer 1,5 jaar en omvat ook een stageperiode. De Bevelvoerder is te herkennen aan de rode schouderstukken op het pak, zie foto op de vorige bladzijde.
De standaard bemanning van een tankautospuit is een chauffeur/pompbediende, 4 manschappen en een bevelvoerder. De bevelvoerder bij de brandweer is de leider van het team tijdens een uitruk. Als er ergens een incident is, is de bevelvoerder de persoon die de touwtjes in handen heeft. Vanaf het moment dat het alarm afgaat probeert de bevelvoerder al aanrijdend naar de kazerne in te schatten wat mogelijk de situatie is. De bevelvoerder neemt plaats voor in het voertuig waar de diverse communicatie middelen zich ook bevinden. Met behulp van die middelen zoals de mobilofoon en Ipad waarmee ze in contact staan met de meldkamer proberen ze de situatie en risico's vooraf zo goed mogelijk in te schatten. Naar aanleiding van die inschatting worden opdrachten aan de manschappen en chauffeur/pompbediende gegeven.



Als het team ter plaatse is toetst de bevelvoerder of de gemaakte inschattingen juist zijn en welke informatie er nog nodig is om een veilige en effectieve inzet te doen. Samen met het team wordt een inzetplan bedacht en de opdrachten gegeven.
Veiligheid gaat altijd voor, dus er wordt goed in de gaten gehouden of het team geen gevaar loopt tijdens de inzet. Ook wordt er continu bekeken of het inzetplan effectief is, of iedereen zich aan de opdracht houdt of dat er mogelijk wat moet worden bijgesteld.

Communicatie is de sleutel, dus ze praten constant met hun team, andere hulpverleners en de meldkamer.

Als het incident meester is zorgt de bevelvoerder voor de verdere afhandeling, administratie en eventueel nazorg binnen het team.



Als het incident van dusdanige omvang is dat er meerdere eenheden ter plaatse komen heeft iedere tankautospuit een eigen bevelvoerder die zijn eigen team aanstuurt. Daarnaast komt er een officier van dienst ter plaatste die zorgt voor de communicatie tussen verschillende bevelvoerders, het verdelen van de taken en het verrichten van ondersteunende werkzaamheden.



Kortom een uitdagende functie binnen de ploeg. Iedereen vind zijn eigen plek binnen de ploeg, de één gaat tot brandwacht, de ander word chauffeur of bevelvoerder. Maar we doen het met elkaar en een ieder is even belangrijk om deze post inzetbaar te houden en de uitruk te garanderen. Wil jij onderdeel zijn van deze prachtige hobby kom eens langs om je te laten informeren.

eerdere uitgaven van de Aengwirden Aktief kunt u terug lezen op de site: www.aengwirden.nl


ZONDAG 10 MAART 2024
GFTO Aengwirden organiseert
FOARJIERS KUIERTOCHT
Afterparty in Café en Cafetaria O.D.L
(Kinder) Beleeftocht van 5 km.
De routes zijn 5, 10 en 20 km.
Start 20 km vanaf 10.00-11.00 uur
Start 5 en 10 km vanaf 11.00-14.00 uur
bij Cafétaria en eetcafé O.D.L.
Deelname tot 12 jaar gratis
Foto's: Lourens Hengst
Kijk ook op www.geitefok.nl
en op www.aengwirden.nl
Ontwerp en druk:
RiMaCo
Deelname volwassenen 5 euro p.p. (startkaarten beschikbaar bij de start)
Een vrijwillige bijdrage stelt de organisatie zeer op prijs.
GFTO gebruikt uw bijdrage voor de organisatie van jaarlijkse activiteiten.
KIG HEERENVEEN

door
Corry
Veldman



Lieve mensen,

Aan het begin van 2024,
hoop ik dat jullie hele fijne en gezellige feestdagen hebben gehad en wil ik jullie voor 2024 een jaar met heel veel gezondheid, liefde, vertrouwen en vrede toewensen.

Yin yoga lessen zullen ook in 2024 op maandag- en donderdagavond zijn. Door mijn lidmaatschap van Fry Fryslân zal ik er zelf niet altijd op de maandagavond zijn.
Deze lessen worden dan gegeven door Anja Boender. Zij heeft de opleiding voor yin yoga docent afgerond. Ook zal zij waarnemen, als ik voor de werkvkantie in Gambia ben.



Door te yinnen kom je tot rust, terwijl je de flexibiliteit van je lichaam vergroot. Aangetoond is, dat het een verbetering van je gezondheid en van je conditite geeft. Zeker als je de houdingen thuis ook doet.

Als er mensen zijn, die zich willen aansluiten bij een van de yogalessen, neem dan contact op met mij via de mail: vandervoortcorry@gmail.com
of via de app 06- 12120234. Er zijn nog wat plaatsen vrij, vooral op de maandagavond. Kosten € 12,50 per uur.

Ook bestaat een mogelijkheid om incidenteel aan te sluiten, maar alleen als dat van te voren is opgegeven en er plaats is. De mensen die wekelijks komen, krijgen aan het begin van de maand een factuur voor de komende weken in die maand. Zij gaan voor t.o.v. de mensen die incidentele komen. Kosten voor een incidentele les € 15,- . Schroom niet om een gratis proefles aan te vragen, als je wilt aansluiten. Je bent van harte welkom.
Individuele behandeling m.b.t. yin yoga houdingen, meridianen en acupressuur is mogelijk en een heel goed aanvulling op de orthomoleculaire therapie. Kosten € 25,- per uur.

“Als we ons in een diepzinnig, eerlijk gesprek verbonden voelen met de ander worden we heel gelukkig. Dezelfde diepzinnige verbinding met onszelf is mogelijk als we accepteren wie we zijn en onze eigen verlichte aard leren kennen. Dit is ook een bron van weergaloos geluk en vrijheid”.



Met lieve groet, namasté, Corry Veldman – van der Voort
Complementaire Zorg Praktijk
Rijksstraatweg 34 8468 BH Haskerdijken



BOOTCAMP
‘Een tandje lager’

- Plezier staat voorop!
- Leuke, afwisselende workouts
- Aandacht voor been-, arm en buikspieren
- Werken aan meer uithoudingsvermogen
- Trainen op eigen niveau
- Lekker samen sporten in de buitenlucht
- Betaalbaar

Bootcamp ‘een tandje lager’ is één van de nieuwe bootcamp groepen die dit jaar van start is gegaan! Deze groep traint op vrijdagochtend van 9.30-10.30 in Tjalleberd. Tijdens de trainingen is er de ruimte om op je eigen tempo en niveau mee te doen. De oefeningen worden op verschillende niveaus aangeboden en het tempo ligt lager dan bij de reguliere bootcampgroepen. Het doel van deze groep is om de bootcamp voor zo veel mogelijk mensen toegankelijk te maken.



“Na lang aarzelen ben ik vorig jaar toch begonnen met de Bootcamp lessen van Catharina. Ik heb het lang niet gedurfd omdat het woord ‘bootcamp’ voor mij wat heftig klonk. Ik dacht met mijn lichamelijke beperkingen kan ik dat niet. Wel had ik gehoord dat je echt wel op je eigen niveau mee kon doen. Uiteindelijk heb ik toch de stap gezet om het te gaan proberen. Vooral omdat ik weet dat bewegen goed voor je is. En de lessen zijn altijd buiten. Lekker sporten en actief buiten bezig zijn maakt dat ik altijd met een voldaan gevoel naar huis ga. Ik dacht op een gegeven moment er zijn vast meer mensen die een lichamelijke beperking hebben en eigenlijk ook wel weer wat willen sporten. Ik heb toen bij Catharina gepolst of zij niet een aparte groep kan starten met mensen zoals ik. Die het belangrijk vinden om toch ondanks lichamelijke beperkingen lekker actief te sporten om op deze manier je lijf zo goed mogelijk op kracht en in conditie te houden. Dus ik ben dan ook erg blij met deze nieuwe groep en ik hoop ook van harte dat meer mensen hier gebruik van gaan maken!”

Sportieve groet, Pauline

De promotie van BOOTCAMP ‘EEN TANDJE LAGER’ wordt mede mogelijk gemaakt door het Sport Inclusie Fonds van Provinsje Fryslân en Sport Fryslân.

CK Training Bootcamp & Paardensport
Catharina Kruis-Kuipers
info@cktrainingen.nl
+31 6 83 20 94 52

CK TRAINING
Sporten met plezier

Kijk voor meer informatie op: **www.cktrainingen.nl**

Grutsk op onze Multi Functionele Accommodatie

door Johan Krul

Na jaren van voorbereiding is in 2016 het MFA in gebruik genomen. Met 2024 voor de boeg gaan we alweer het achtste jaar in. Menig bezoeker 'van buiten' verbaast zich over de kwaliteit van het gebouw en de functies die het herbergt. Dat dit kan bestaan in de streek. Nou…dat kan dus. Maar het gaat niet vanzelf.

Hoe werkt het eigenlijk?

Er is gekozen om het geheel als een stichting in te richten. De stichting is te vinden onder de naam Samenwerking Bevordert Vooruitgang in het register van de Kamer van Koophandel. Een prachtige naam die 'de bedoeling' eigenlijk heel goed weergeeft. Alleen door goed samen te werken kunnen we het MFA op deze manier ten behoeve van de streek in de lucht houden.

De grotere gebruikers zoals VV Aengwirden, SV Hercules en Alles Ûnder Ien Dak zijn samen vertegenwoordigd in het Algemeen Bestuur (AB). Dit AB is het belangrijkste besluitvormende orgaan van de Stichting. Hier wordt bijvoorbeeld de begroting goedgekeurd, maar ook de jaarrekening en eventueel belangrijke te nemen besluiten. Het AB benoemt een Dagelijks Bestuur (DB) dat de dagelijkse gang van zaken aanstuurt en de vergaderingen van het AB voorbereidt. Het DB bestaat uit een voorzitter, een penningmeester en een secretaris. Op dit moment zijn de leden van de het DB onafhankelijk van de verenigingen. Afgesproken is dat dat in ieder geval voor de voorzitter moet gelden. Op dit moment is Dirk Otter de penningmeester, Johan Krul voorzitter en is de secretarisfunctie vacant. We hopen op hele korte termijn de secretarisfunctie weer in te kunnen vullen.

De echt dagelijkse gang van zaken is in handen van de beheerders, Rita en Yntze Oosterloo en Theun Hijlkema. Zij zorgen ervoor dat aller er spik en span bij staat, dat het gebruik van de ruimtes administratief goed in de systemen staat, dat de ruimtes ingericht zijn zoals de gebruiker dat wenst, dat eventueel de catering geregeld is, dat er wordt schoongemaakt, dat er wordt ingekocht, dat reparaties worden uitgevoerd, et cetera. Gelukkig is er om hen heen nog een grote groep vrijwilligers die actief zijn in de schoonmaak, bij het netjes houden van het buiten terrein of als gastvrouw/heer bij activiteiten.

Het gebruik

De eigen verenigingen die ook in het AB zitten zijn de grootgebruikers. Zij betalen daarvoor huur aan de stichting. Met elkaar proberen we dat op een betaalbaar niveau te houden zodat de verenigingen ook de contributies op een betaalbaar niveau kunnen houden. Gelukkig zijn er daarnaast ook vele externe gebruikers die ruimtes huren en gebruik maken van catering faciliteiten. Het lukt heel goed om externe gebruikers voor het MFA te interesseren. Dat komt door de kwaliteit van het gebouw en de mogelijkheden die het biedt maar ook de gastvrijheid die ervaren wordt. Op dit moment kunnen we wel zeggen dat het MFA goed gebruikt wordt en dat is heel fijn.

Hoogtepunten uit '22-'23

Zo zijn er het afgelopen jaar zijn er weer heel veel activiteiten georganiseerd door de verschillende gebruikers. Neem bijvoorbeeld EHBO Heerenveen die gemiddeld 50 avonden per seizoen hun cursisten bij ons in het pand opleiden. Maar ook worden er Tai Chi lessen gegeven en fysiotherapeuten uit heel Noord Nederland bijgespijkerd. Niet te vergeten zijn de vele activiteiten voor de senioren; 55+ gym, koersbal en 1 van de 3 kaartverenigingen uit de streek, maken wekelijks gebruik van onze zalen. Ook organiseert deze groep een jaarlijkse Sinterklaasmiddag en Wintermarkt in december. Een week na de landelijk intocht is het MFA daadwerkelijk 'n hotel voor de echte Sint.

De grote sporthal en de velden rondom het gebouw worden 7 dagen in de week in gebruik genomen door voetballers, tennissers, volleyballers, gymnasten van 4 tot 80 jaar, acro-leden, dansers en schoolgym. En sinds kort hebben we een besloten groep mogen verwelkomen, die elke week bokslessen krijgen in één van de bovenzalen.



Het MFA Aengwirden is ook zeer geschikt voor vergaderingen en bijeenkomsten. Instellingen weten ons dan ook steeds meer te vinden en dat komt soms ook voort uit een spontane rondleiding die door de beheerder wordt gegeven wanneer een

deelnemer uit een vergadering plotseling belangstelling toont namens een andere partij. Hierbij zijn we "Grutsk" om de namen van de Gemeente Heerenveen en het Wetterskip Friesland te mogen noemen.

Ook bijzonder was, de in juni georganiseerde wedstrijddag met slotfeest, van de Vrijwillige Brandweerkorpsen uit de regio en de groots opgezette Energiemarkt van werkgroep Aengwirden Aardgasvrij die in november heeft plaatsgevonden.
Daarnaast hebben we al regelmatig koffietafels mogen verzorgen, na het verlies van geliefde dorpsgenoten of oud-streekgenoten.
Wat hebben onze vrijwilligers samen al veel neergezet met elkaar en voor elkaar.
Precies daar waar het MFA zijn doel wil bereiken, '*er zijn*' voor alle streekgenoten!

Dat we steeds vaker de vraag krijgen of wij 'hun feestje' willen organiseren is fijn, we bekijken wel altijd eerst de mogelijkheden en stemmen af met de aanvrager waarom zij voor onze accommodatie kiezen en of het haalbaar is met vrijwilligers.



De toekomst

Rita en Yntze hebben aangegeven dat ze dit seizoen voor het laatst als beheerders actief zullen zijn. We gaan te zijner tijd natuurlijk uitgebreid stil staan bij hetgeen ze allemaal betekend hebben (en nog betekenen) voor de opbouw van het MFA en de wijze waarop het nu functioneert. Er is in feite een bedrijf opgebouwd. En dat allemaal op vrijwillige basis!
Daarmee staan we als AB en DB, maar laten we het breder trekken, als gemeenschap in de streek, voor een forse uitdaging.
Natuurlijk zijn we als AB en DB bezig alternatieven te onderzoeken. We denken dat we het totale takenpakket moeten verdelen over meerdere personen.
Maar mocht je ideeën hebben hoe we dit moeten aanvliegen of zelf een rol willen spelen, meld je dan bij Johan Krul, johan@mfa-aengwirden.nl

Wijk- en zorgcentrum **Hartmanshûs**



Ruime en gratis parkeergelegenheid

Hulpmiddelen uitleen o.a.: krukken, rollator en rolstoel op aanvraag en voorraad, gratis uitleen, aanmelden bij contactpersoon zie onderstaand.

Fysiotherapie de Loefbiter
Joris van Hooijdonck **06-22198726**
op afspraak aanwezig op dinsdag- en vrijdagochtend

Simone's Kapsalon 06-22653742
openingstijden zie de advertentie

Tai chi docent en klankmasseur
Ellen Zwanenburg **06-20360328**
op afspraak donderdagochtend Yuchitao-Klank-ZENtrum

Hypno-en Energetische Therapie
Geke Hornstra -Suik **06-15378960**
dinsdag en woensdag op afspraak

Mascha Ringers **06-51080914**
donderdag en vrijdag op afspraak

Kirsten Schakelaar-Stiksma **06-24289921**
zaterdag en maandag op afspraak

Pastoriesingel 5 - Tjalleberd (ingang de Kampen)
Contactpersoon Jildert Huver 06-29423777 -Bestuur Stichting Gezusters Hartmans

Streek activiteiten 2024

DATUM:	EVENEMENT:	INFO OP:
11 januari '24	Seniorensocieteit, Streektalenten in het MFA Aengwirden	14.00 uur
16 januari '24	sv Hercules proefles kleutergym in het MFA	15.00 uur
22 januari '24	Vrouwen van Nu, ledenmiddag in de Doarpskeamer	14.00 uur
23 januari '24	sv Hercules proefles kleutergym in het MFA	15.00 uur
4 februari '24	Terbandster Tsjerke, Adri de Boer sjongt Stef Bos	15.00 uur
13 februari '24	Vrouwen van Nu, jaarvergadering in de Doarpskeamer	19.30 uur
15 februari '24	Seniorensocieteit, lezing met Klasina Seinstra elfstedenwinnaar	14.00 uur
24 februari '24	Tonielferiening Rjucht & Sljucht spylet in Café en Cafétaria O.D.L.	19.30 uur
25 februari '24	Tonielferiening Rjucht & Sljucht spylet in Café en Cafétaria O.D.L.	14.30 uur
25 februari '24	Terbandster Tsjerke, Koor Melomania	15.00 uur
11 maart '24	Vrouwen van Nu, ledenavond in de Doarpskeamer	19.30 uur
14 maart '24	Seniorensocieteit, reisje naar Scherjons klompenmakerij en museum	info volgt
15 maart '24	Terbandster Tsjerke, Peter & Engbert "de friese Simon en Garfunkel"	15.00 uur
Midden maart	Vrouwen van Nu, Paasworkshop in de Doarpskeamer	info volgt
5 april '24	Seniorensocieteit, Slotavond door GFTO bij Café O.D.L	20.00 uur
16 april '24	Vrouwen van Nu, afsluiting seizoen in de Doarpskeamer	19.30 uur

CAFÉ & CAFETARIA

O.D.L

- Café / Cafetaria
- Buffetten /bbq's pakketten, arrangementen
- Zalenverhuur
- Workshops
- Biljarten
- Evenementen

Kijk ook eens op onze facebook site of op www.cafetaria-eetcafe-odl.nl

Aengwirderweg 149 8459BK Luinjeberd tel:0653922005



DEZADEN is onderdeel van Pieterpikzonen/Tuinplus

BOUWBEDRIJF OTTER









- Nieuwbouw
- Aan- en Verbouw
- Renovatie en Onderhoud
- Boerderijdaken
- Utiliteitsbouw / industrie
- Vastgoed partner

Pluto 9
8448 CM Heerenveen
Tel.: 0513-646 027
E-mail: info@bouwbedrijfotter.nl

www.bouwbedrijfotter.nl

Kwalitatief en duurzaam bouwen