

NIJSGJIRRICH NIJS ÚT DE STREEK

AENGWIRDEN AKTIEF

JAARGANG 51
APRIL 2024
NR. 8

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

Jaar 51
Nr. 8

April
2024

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

Uitkomst:

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.

10 en 11 mei
7 en 8 juni
12 en 13 juli

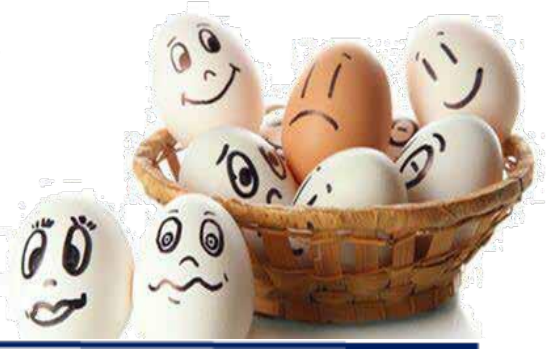
Praatje bij het plaatje:
Op de foto tonen een trotse Hette en Jordy van de jeugdafdeling Vogelwacht Tjalleberd, het eerste broednestje. Zij hebben deze gevonden op 25 maart .

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.

Oproep ...

aan de man en vrouw in een zilver metallic auto,
die op donderdagmiddag 28 maart 10 euro
betaalden voor één doos eieren van
twee broertjes bij de T-splitsing van
de Aengwirderweg en de Bantsterschans!

We willen u graag nog drie dozen eieren geven.
Bedankt, Jorrit Siebenga, 06-51296049, Terband



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

PERSONAL TRAINING **06 - 52 427 623**

Turfschip 19, 8447 DM Heerenveen
www.bostraining.nl

Van de redactie

door
Douwe
Bethlehem



Genieten

Ik stap op de fiets om een ommetje te maken.
In de weilanden zie ik lammetjes gekke bokkensprongen maken. Gek zo'n woord want het zijn niet alleen jonge bokken, die in het land dartelen. Na een uurtje krijg ik best wel trek.
Gelukkig heb ik een boterham meegenomen. Oh nee, dat mag ik niet meer zeggen. Het woord boterham is verbannen want het zou bijdragen aan het eten van vlees en dat moeten we juist minder gaan doen.
Nou vooruit, dat pak ik wel een stik bole mei tsiis. Maar ook dan word ik op de vingers getikt. We zijn hier in Nederland en je moet er wel rekening mee houden dat niet iedereen Fries kan verstaan. Maar goed, om me daar nou verder druk om te maken.

Ik stap weer op en peddel verder door een mooi bosrijk gebied. Wat een rust. Geen last van auto's die langs mij snellen. Even een praatje maken met een eenzame wandelaar , die toch niet alleen is.



Hij heeft een lieve hond meegenomen die ook wat frisse lucht nodig heeft. Keurig aangelijnd zoals het hoort. Daar kijk ik nu ook naar uit.
Over een paar weken hoop ik onze nieuwe huisgenoot, een prachtige zwarte Labrador, te verwelkomen. Ook op de laatste kilometers van mijn tochtje is het volop genieten van de natuur. Vogels die hun hoogste lied zingen. Bloemen en planten in volle bloei laten prachtige kleuren zien.
Thuis gekomen zit een van onze katten vol ongeduld te wachten op een streek over de bol en kruipt behaaglijk en al snorrend bij mij op schoot. Dat zijn echt de kleine dingen waarvan ik volop kan genieten.

Douwe

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

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

				Bijzonderheden
7 april	10.00 uur	Heerenveen	Br. R. Spits	
14 april	10.00 uur	Heerenveen	Zr. M. Huisman-Grooters	
21 april	10.00 uur	Heerenveen	Ds. J. van der Meer	
28 april	10.00 uur	Heerenveen	Da. C. Visser	
5 mei	10.00 uur	Heerenveen	Zr. J. Molenaar	
12 mei	10.00 uur	Heerenveen	Ds. C. Nijkamp	
19 mei	10.00 uur	Heerenveen	Zr. G. Wierda	
26 mei	10.00 uur	Heerenveen	Ds. J. van der Meer	Buitendienst Oudeschoot
2 juni	10.00 uur			Buitendag Fredeshiem Steenwijk

KERKDIENSTEN

Protestantse Gemeente Tjalleberd - De Knipe

Datum	Tijd	Plaats	Voorganger	Bijzonderheden
14 april	09.30 uur	De Knipe	Ds. V. Top Sneek	
21 april	09.30 uur	Tjalleberd	ds. D.S. de Vries Nijbeets	
28 april	09.30 uur	De Knipe	ds. I. v/d Pol Woudsend	
5 mei	09.30 uur	Tjalleberd	Ds. M. van Hal Nijeveen	**Na de dienst koffiedrinken**
9 mei	09.30 uur	Tjalleberd	dhr. A. Dijkstra Joure	**Hemelvaartsdag**
12 mei	09.30 uur	De Knipe	ds. N v/d Briel -Moerman Oudeschoot	
19 mei	09.30 uur	Tjalleberd	ds. F. Haverschmidt Gorredijk	**1e Pinksterdag**

Tijdelijke woonruimte nodig? Door allerlei omstandigheden kunnen mensen in tijdelijke nood komen qua woonruimte. De Diaconie van de Protestantse Gemeente Tjalleberd – De Knipe biedt tijdelijke woonruimte aan in De Knipe voor mensen die in een acute woonsituatie zijn beland, bijvoorbeeld in verband met scheiding of financiële problemen. De huurperiode is maximaal 6 maanden tegen een schappelijke huur. De woonruimte is voor iedereen, waarbij in geval van meerdere aanvragen gezinnen voorgaan op éénlingen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen via de mail: diaconie@pkn-tjalleberd-deknipe.nl

* 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





Senioren Sociëteit

door Grietsje Wuite

REISJE NAAR SCHERJON'S KLOMPENMAKERIJ EN MUSEUM

Donderdagmiddag 14 maart 2024 hebben We met een bus van Bus museum Ouwsterhaule 'Scherjon's Klompenmakerij en Museum' in Noordburgum bezocht.



Jilles Scherjon begroette ons en nam ons mee naar de werkplaats, waar sinds 1850 klompen gemaakt worden door familie Scherjon. We werden meegenomen in het verhaal en het maken van klompen.

Uit een dikke stam kunnen 6 à 7 blokken gehakt worden waarna de machine zijn werk doet om er klompen van te maken. Toch komt er nog veel handwerk aan te pas. Zo wordt er ná het verven het kenmerkende Scherjon motief op gedrukt met de rubberen bol van een oude toeter.

Na de koffie met oranjekoek namen we een kijkje in het museum waar vele soorten en maten klompen waren te bewonderen, zowel uit Nederland als daar buiten.

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





En we bezochten natuurlijk de winkel, waar van klompen gemaakte vogelhuisjes te koop waren en waar ook vele bijproducten werden verkocht.

Ook zijn er 2 Fierljepschansen en een Fierljep museum aanwezig.
Tijd te kort om alles goed te bekijken.

Bij terugkomst in het MFA wacht ons een muzikaal onthaal met een drankje.

Met patat en een kroket werd onze middag afgesloten. Een gezellige en informatieve middag, alweer de laatste van het seizoen 2023 – 2024.

Vrijdag 5 april a.s. wacht ons nog
Een gezellige slotavond, aangeboden door de GFTO. Het programma is elk jaar een verrassing.

Ook is er een verloting.
Deze avond vindt plaats in
'Onder de Linden' aanvang 20.00 uur.



Grietsje



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



RemcoVolbeda bloemen

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

PIET BOERSMA
Sinds 1932
Verf & Behang
schildersbedrijf en speciaalzaak

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

Donateurs Senioren-Sociëteit gevraagd!

Beste mensen,
De maandelijkse bijeenkomsten van de Senioren Sociëteit worden door de bezoekers als zeer waardevol ervaren.

Naast de vele activiteiten, zoals interessante sprekers, aansprekende artiesten, de jaarlijkse busreis et cetera , is er altijd voldoende gelegenheid om gezellig bij te praten bij een hapje en een drankje.
Om de entreeprijzen betaalbaar te houden wordt er een o.a. een Wintermarkt georganiseerd, biedt de GFTO een slotavond met verloting aan en – niet te vergeten – doneren ca. 200 donateurs een jaarlijkse bijdrage van € 5,-
Onderkent u ook het belang van de soosbijeenkomsten,
dan verwelkomen wij u graag als nieuwe donateur!
U kunt u aanmelden bij penningmeester Minze Broersma,
telefoonnr. 06 - 22 94 95 96, of via mailadres minzebroersma52@gmail.com

Alvast onze hartelijke dank!
Bestuur Senioren-Sociëteit

Hé do !

Bist in keatser
mar wist eins net
wêr ast weze moatst?

Wolris keatst mar hoe gie it ek alwer?
Noch nea ús Fryske sport beoefene?
It kin yn Gersleat, op de fuotbalfjilden!

By KV Foarút keatse wy hast al 125 jier! En dat doche wy yn lyts selskip dat der kin altiten guon by! Alle woansdeitejûnen rûn in oer as 19 slaan wy der om it hurdst de ballen fuort!

Nim ris kontakt mei ús op ast it ris besykje wolst! Belje dan efkes ús foarsitter Dennis Waringa (0653184006) as Jildert Huver (0629423777)

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.

vrouwen van nu

Afdeling Gersloot

door Marie

Woensdag 27 maart hebben de “Vrouwen van Nu “ Gersloot, in de Daorpskeamer, een Paasactiviteit gehad. Enkele dames brachten mooie materialen mee waar we paasstukjes van konden maken. Veel mos, takken, veel groen en zelfs narcisjes en blauwe druifjes. We hadden eigen gebakken cake bij de koffie en de thee. We kijken terug op een gezellige creatieve middag. *Marie*



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

NIEUWS van de Vogelwacht
Tjalleberd / de Streek

April 2024

Het broedseizoen voor de weidevogels is inmiddels begonnen: het is dan ook eindelijk voorjaar.

Het eerste kievitsei van de Streek is dit jaar gevonden door Siep Heida die het nestje vond op het land van zijn broer Jurrit op 16 maart toen hij bezig was in het land. Hette en Jordy vonden op 25 maart als eerste jeugdleden meteen een broedsje. (zie foto op de voorpagina red.) Het eerste broedsje werd trouwens op 21 maart gevonden door Andries de Boer.



Het seizoen werd dit jaar geopend op onze Algemene Ledenvergadering van 8 maart in café O.D.L. te Luinjeberd. Tijdens deze vergadering namen we ook afscheid van penningmeester Wietze van der Honing die na 21 jaar stopt als onze penningmeester. Hij ontving als dank een zuivelpakket en een mooie ‘aaisikerspet’ van de BFVW. Uiteraard blijft Wietze wel betrokken bij de vogelwacht als vrijwilliger bij de nestkasten waarvan hij er meer dan 100 in beheer heeft.

Op 10 maart stonden we op de 10 en 20 kilometerroute met een druk bezocht kraampje. Vooral de chocoladepaaseieren waren zeer in trek en we spraken op deze dag ook vele enthousiaste vogelaars.




Coby Kruis
sportmassage voor uw paard
✔ Verbetert spieropbouw
✔ Verbetert bewegingsvrijheid
✔ Vermindert spierkramp
✔ Stimuleert de circulatie van het lymfestelsel
✔ Voorkomt verklevingen in het bindweefsel
✔ Leert ontspannen en loslaten
P.G. Otterweg 6 - 8458 ES Tjalleberd
06-46234423
www.cobykruis.nl
info@cobykruis.nl


Tolsma Tanks
We tender your energy.
www.tolsmatankbouw.nl | +31 (0) 513 633 733 | Heerenveen


RECLAME
MET EEN
UNIEKE
IDENTITEIT!
LOGO'S - HUISSTIJLEN - FLYERS - BROCHURES - WEBSITES
YOUR IDENTITY
reclame die opvalt!
GORREDIJK
TEL. 0513 - 853 000
YOURIDENTITYRECLAME.NL


E.KRUIS
ENTRAINEMENT & VEEHANDEL
sinds 1961
Telefoon 0513-624767
Mobiel 06-22468718

Samen met onze vrijwilligers en ook boeren zijn ook dit jaar weer afrasteringen geplaatst om grondpredatie tegen te gaan: ons eerste project is de Lúnberter Krite waarbij ongeveer 130 hectare is afgezet. Ook in Gersloot-Polder zijn we sinds vorig jaar actief waar we bij maatschap Heida-Kerstma proberen om met een afrastering vooral een grote gruttopopulatie te beschermen tegen predatie.



Over predatie gesproken: ook dit jaar doen we weer een beroep op alle katten bezitters van de Streek.

Met de actie ‘kuikens in het land, poes in de mand’ vragen we iedereen om in het broedseizoen de huiskat met name ’s nachts binnen te houden. Uit onderzoek (en ook onze wildcamera’s laten dit zien) blijkt namelijk dat katten ’s nachts een enorm bereik hebben en ver in de weilanden op zoek gaan naar helaas ook kwetsbare kuikens van weidevogels.



Als laatste mooi nieuws voor onze vogelwacht: we mogen dit jaar de jeugdvogelwachtdag van heel Friesland organiseren. Op zaterdag 8 juni zal dit evenement plaatsvinden aan de hooilanden in Luinjeberd bij veehouder Herman de Glee. Uiteraard hopen we dat ook zoveel mogelijk kinderen uit de Streek deelnemen aan dit provinciale evenement. Opgave kan via: www.bfvw.nl
Lid/donateur worden van de vogelwacht? Dat kan al voor 10 euro per jaar. Stuur een mail met uw gegevens naar: vogelwachttjalleberd@gmail.com



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

Meer info: www.frieseblaarkop.nl
Voor bestelling: info@frieseblaarkop.nl
Tel. 06 - 290 78 982



Loonbedrijf voor agrarisch- en grondverzetwerk

L. VELDMAN

LUINJEBERD - HEERENVEEN

06 22 41 89 13

www.loonbedrijfveldmanluinjeberd.nl

hoe groen wil je het hebben?

tuinontwerp
aanleg
onderhoud
bestrating
boomverzorging
advies

bervoets groen

t 06 23 88 29 59





Uitnodiging voor de jeugdfûgelwachtdei

juni 2024

08

‘s Ochtends van
8:30 tot
12:30 uur

Locatie: familie de Glee in Luinjeberd



Opgave tot
18 mei via:
www.bfvw.nl

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

NU bij TV Hercules Tjalleberd:

Maak kennis met tennis!

Vanaf donderdag 11 april organiseert TV Hercules Tjalleberd 5 lessen
"Maak kennis met Tennis"

- kosten voor junioren t/m 17 jaar € 35,- voor 5 lessen
- kosten voor senioren v.a. 18 jaar € 45,- voor 5 lessen
- tennisrackets en ballen zijn aanwezig
- qua schoeisel: het liefst tennisschoenen, heb je die (nog) niet dan sportschoeisel met niet te groot/grof profiel.
  Hardloopschoenen zijn niet geschikt voor de baan.
- na 5 lessen kan er nog met 5 extra lessen verlengd worden,
  deze kosten dan ook € 35,- en € 45,-.
- lessen zijn op donderdag
- inschrijving op volgorde van binnenkomst

Opgave graag vóór 7 april a.s.
door te mailen naar sec.hercules@gmail.com

Enkele dagen voor aanvang van de lessen ontvang je de definitieve indeling en lestijd. Afhankelijk van opgave starten de lessen waarschijnlijk vanaf 16.00 uur voor de jongste deelnemers.

"Maak kennis met tennis" is speciaal voor iedereen die nog niet eerder getennist heeft. Heb je nu wel al ervaring en lijkt het je leuk om weer eens te spelen? Geeft je dan op voor onze reguliere tennislessen zowel voor senioren als junioren.

Wil je meer info?

Of heb je vragen dan kun je mailen naar genoemd e-mailadres, of appen met Sandra de Oude 06-108161713



Simone's
KAPSALON

Tel: 06 226 537 42

Openingstijden:

Maandag	gesloten.	Donderdag	gesloten.
Dinsdag	open op afspraak	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

Gezond geluk

door Yvonne Knijn

Deze maand een supersnel gerecht met eieren. Een ei is rijk aan eiwitten, vitamine D en B12 en bevat daarnaast verschillende andere vitamines en mineralen. Een nadeel van eieren is dat het eigeel relatief veel verzadigd vet bevat en daardoor je cholesterol verhoogd. Maar zoals bijna alles geldt: geniet met mate. Iedere week 2 á 3 eieren eten past prima binnen een gezond voedingspatroon. Als vegetariër mag je er 3 tot 4 per week eten. Omdat een ei rijk is aan eiwitten, B12 en ijzer is het een prima vervanger voor vlees. Onderstaand gerecht bevat veel groente en is oorspronkelijk vegetarisch. Je kunt bijvoorbeeld wat gemarineerde kipfiletblokjes toevoegen wanneer je liever wel vlees eet. Wees zuinig met de hoeveelheid sambal; dit kun je altijd nog toevoegen aan tafel.

Pittige omelet wrap met roerbakgroente

Dit heb je nodig *(voor 2 personen)*

6 eieren
2 tl sambal (naar smaak)
250 gram oosterse roerbakgroente
125 gram champignons
Scheutje ketjap manis
125 gram (zilvervlies) rijst
1 el sesamzaadjes
(wok) olie
Peper en zout



Zo maak je het *bereidingstijd: 15 minuten)*

- Kook de rijst volgens de verpakking en houd warm.
- Kluts voor 1 omelet 3 eieren los in een kom. Voeg 1 tl sambal toe en een snuf peper en zout.
- Verhit een scheutje olie in een pan. Giet het eiermengsel in de pan en laat stollen. Draai de omelet voorzichtig om. Herhaal deze stappen ook voor de andere omelet. Houd de omeletten warm.
- Snij de champignons in plakjes. Verhit een scheutje olie in een wok/hapjespan. Roerbak de groenten met de champignons 5 minuten en voeg een scheutje ketjap toe. Bak nog even kort mee.
- Schep het groentemengsel op de omelet en vouw dubbel. Bestrooi me sesamzaadjes en serveer met de rijst.



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

KOFFERBAK VERKOOP

ZATERDAG
8 JUNI
VAN 10.00 TOT 13.30 UUR

- ✓ VOOR ALLE LEEFTIJDEN
- ✓ ALLEEN PARTICULIERE VERKOOP EN 2DE HANDS SPULLEN
- ✓ ALLEEN PERSONEN AUTO'S
- ✓ GEEN BUSJES, CAMPERS, AANHANGWAGENS E.D.

OP 'T PARKEERTERREIN VAN HET MFA IN TJALLEBERD

HET EVENEMENT GAAT ALLEEN DOOR BIJ minimaal 25 AANMELDINGEN
HOUD DE AENGWIRDEN AKTIEF EN FACEBOOK IN DE GATEN !



Organisatie is in handen van de gezamenlijke Activiteiten Commissie van het MFA AENGWIRDEN in Tjalleberd

—

Inschrijven kan tot uiterlijk 25 mei via whatsapp bericht naar 06 48 789 794

INSCHRIJFGELD 5 EURO



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

Stichting Ondernemers van Aengwirden



Graag informeren wij jullie over de recente ontwikkelingen vanuit de Stichting Ondernemers van Aengwirden.

Doel Stichting

Eerst een korte terugblik over de reden van oprichting en het doel van onze stichting. Eind 2019 is de Stichting Ondernemers van Aengwirden opgericht. De directe aanleiding was om aanspraak te kunnen maken op de gelden die middels een opslag op ozb van zakelijke panden in een fonds worden beheerd. Deze 'pot met geld' wordt beheerd door St. Heerenveen Ondernemers Fonds (HOF). Het HOF is opgericht door steun van de Gemeente Heerenveen met als doel om de samenwerking tussen de lokale ondernemers binnen de Gemeente te stimuleren en de algehele economische structuur van de Gemeente te versterken. Wij zijn als Stichting Ondernemers van Aengwirden dus direct betrokken bij het HOF en onze plannen worden vanuit die lijn gefinancierd.

Circa 2x per jaar gaan 2 bestuursleden van onze Stichting naar bijeenkomsten die het HOF organiseert. Daarbij zijn aanwezig een vertegenwoordiging van de andere ondernemersverenigingen in onze Gemeente, Heerenveen Vitaal (sport, zorg en onderwijs) en LTO.

In totaal zijn er 10 verenigingen of samenwerkingsverbanden. We wisselen onderling ervaring uit wat ons bezig houdt, wat een ieder met de beschikbare gelden wil doen, soms krijgen we een presentatie over een onderwerp of combineren we het met een bedrijfsbezoek. De bijeenkomsten vinden plaats op verschillende locaties. Afgelopen jaar zijn wij in Akkrum geweest bij Boot Akkrum en vorig jaar hebben wij de mensen ontvangen in Café ODL in Luinjeberd.

Activiteiten en bijdragen

Als bestuur van de St. Ondernemers van Aengwirden hebben wij besloten om ons budget (circa EUR 2200,- per jaar) die dus afkomstig is vanuit het HOF, deels te besteden aan activiteiten of behoeften voor de ondernemers die

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.

wonen en/of werken in onze dorpen en deels aan maatschappelijke initiatieven in onze dorpen. Sinds de oprichting van de Stichting hebben wij een financiële bijdrage geleverd aan onder andere:

- ✓ onderhoud pontje in de Deelen,
- ✓ het jubileumboek Aengwirden Actief,
- ✓ de kinderspelen op Streekein,
- ✓ aan het kindervuurwerk educatie,
- ✓ de pannakooi in Luinjeberd,
- ✓ gymnastiekmatten,
- ✓ de vlaggenmasten bij het MFA,
- ✓ het scorebord bij de voetbal,
- ✓ de Sinterklaasintocht
- ✓ en nog veel meer.

Mocht je een aanvraag hebben, neem dan contact op met een van de bestuursleden of stuur een mail naar ovaengwirden@gmail.com

Vorig jaar in mei hebben we een fantastisch bedrijfsbezoek georganiseerd voor de ondernemers die wonen en/of werken in onze dorpen bij PieterPikZonen. Het jaar ervoor mochten we met eveneens een grote groep ondernemers het bedrijf KIG bezoeken. Dat was eveneens zeer geslaagd.

Voor dit jaar hebben wij een andere activiteit in gedachten. Noteer de datum alvast in de agenda: **vrijdagavond 25 oktober**. Wat de inhoud van deze avond is communiceren wij op een later moment maar we zijn enorm blij om te vertellen dat we in de gezamenlijkheid met de GFTO, SV Hercules, VV Aengwirden en VV Gersloot een avond organiseren in het MFA voor al hun sponsoren (ondernemers).

We zijn bezig met de voorbereiding maar deze avond zal in ieder geval in het teken staan van verbinding, ondernemers, ondernemersthema/inhoud en een gezellige avond.

Kortom, blijf ons volgen via Facebook en/of meld je aan als je dat nog niet hebt gedaan door een mail te sturen naar ovaengwirden@gmail.com en dan nemen we jouw gegevens op in onze mailinglijst.

lees meer over de stichting op de volgende pagina's

Overleggen en overige ontwikkelingen

- Naast het bijwonen van de vergaderingen van het HOF, worden wij ook uitgenodigd voor andere bijeenkomsten. We zijn selectief in de keuze waar we naar toe gaan. Recent zijn we uitgenodigd door Plaatselijk Belang om samen met andere dorpsgenoten het bezoek van de nieuwe burgemeester, mevrouw Avine Fokkens, bij te wonen. Zij kwam afgelopen maand in het MFA om te luisteren naar wat er speelt in onze dorpen, wat goed gaat, waar zorgen zijn en wat we als dorp allemaal met elkaar doen. Op zo'n avond hoor je weer wat een enorm actieve Streek we zijn en dat kan alleen maar met de vele vrijwilligers. Dat is enorm belangrijk voor de leefbaarheid. Wij hebben ook verteld dat we trots zijn om zoveel ondernemers te hebben in onze dorpen. Er zijn immers maar liefst 200 inschrijvingen bij de Kamer van Koophandel m.b.t. onze dorpen.

- Eind maart wordt door de Gem. Heerenveen een lunch georganiseerd voor de besturen van de ondernemersverenigingen. Centraal staat het Economisch beleid van de Gemeente Heerenveen. Wij zijn hierbij aanwezig.

- Binnen het HOF zijn de krachten gebundeld en is budget beschikbaar gesteld (dit gaat niet ten koste van ons jaarlijks budget) om een parkmanager aan te stellen voor de komende 3 jaar in samenwerking met een aantal andere financiers/stakeholders. Liesbeth van der Wal is het aanspreekpunt, bemiddelaar en aanjager van samenwerkingsinitiatieven tussen de ondernemers en bedrijven over de bedrijventerreinen. Met name is de aandacht gericht op de energievraagstukken. Daar is vanuit de bedrijven veel behoefte aan. Liesbeth is recent bij ons geweest voor kennismaking en het ophalen van behoeften. Dit gesprek heeft plaatsgevonden samen met 2 bestuursleden van de Energie coöperatie Aengwirden. Als er vanuit de ondernemers vragen zijn of ideeën, dan kunnen jullie haar bereiken via 06-102 22 594 en parkmanager@ondernemerskringheerenveen.nl

- Inmiddels is vastgelegd dat mochten er op den duur bedrijven zich vestigen op het KNO gebied, dat de opslag van de WOZ gelden die in de pot van het HOF komen, aan onze Stichting worden toebedeeld.

- St. Knooppunt Heerenveen organiseert stages voor docenten bij bedrijven (KIG heeft hier ook aan mee gedaan), brengen leerlingen actief in contact met beroepen en sectoren waarvan bekend is dat daar nu en in de toekomst, een grote behoefte aan is. Ook voor onze regio. Maar ook brengen zij studenten en bedrijven in contact om concrete vragen vanuit het bedrijfsleven aan studenten voor te leggen (denk aan marktonderzoek, social media etc etc). Ben je nieuwsgierig naar wat zij allemaal doen? Kijk op www.kph.frl of neem contact op met de projectleider Willeke Hoogma 06-1367 6086 of info@kph.frl

- Op 5 november 2024 organiseert de ondernemersvereniging Heerenveen (Ondernemerskring Heerenveen) een grote bijeenkomst waarbij Ben van der Burg (ex-professional schaatser en digitaal ondernemer) zal praten over leiderschap, ondernemerschap en innovatie. De ondernemers die wonen en/of werken in onze dorpen mogen ook naar deze bijeenkomst toe.

- Aris Leijendekker is toegetreden tot ons bestuur en daar zijn we erg blij mee.

- Als Stichting zijn wij zelf aan het onderzoeken hoe we nauwer, op een efficiënte maar prettige manier contact kunnen hebben met de ondernemers in onze dorpen. Dit jaar willen wij dat meer professionaliseren. Dat wordt vervolgd. Indien er ideeën zijn, dan vernemen wij graag. Ook als er andere ideeën, vragen of dergelijke zijn, neem gerust contact met ons op.

Nogmaals: noteer vrijdagavond 25 oktober!

Namens het bestuur:
Erik van Dijk (PieterPikZonen)
Jorn Tolsma (Tolsma Tankbouw)
Peter Jelmer Otter (Bouwbedrijf Otter)
Aris Leijendekker (Marleij Schilderwerken)
Ypie Oenema (KIG)
Christina Draaisma (Siljan MKB)

Dynthus
interieurprojecten

interieurontwerp | 3D ontwerp | (turn-key) realisatie | verkoop | styling & advies

Dynthus Interieurprojecten
Sandra de Oude

06-10816173 | info@dynthus.nl | www.dynthus.nl





Wij maken van je huis "Dyn thús" !

STAAL DE ZAAK

STAAL VOOR INTERIEURS

















TAATSDEUREN **SCHUIFDEUREN** **ENSUITE DEUREN** **BALUSTRADES**

www.destaalzaak.nl - info@destaalzaak.nl - Gorredijksterweg 67 - Jubbega - 0621880024



Bûten is better door Paulien

Wat een fris groen en wat een kleuren in de tuin inmiddels! Bijna iedere dag als ik een rondje loop is er wel iets nieuws te zien. Ik zie ook alweer (grote!) hommels en zweefvliegen in de tuin. De avonden werden afgelopen weken al steeds wat langer, en op het moment dat deze Aengwirden Aktief uitkomt is de zomertijd ook ingegaan. Ik neem jullie mee in wat we de afgelopen maand gedaan hebben!

Planten en verplanten

Alle nieuwe planten die we gekocht hadden, zitten inmiddels in de grond. Wat hebben we zoal geplant? Meidoorns, prunussen (pruimen), duindoorn, olijfwilgen, een bodembedekker-braam en wat grappige planten zoals een aardbeiboom en een sneeuwklokjesboom. Aan de voorkant zijn een paar appelbomen die het niet zo denderend deden verplaatst naar achteren en daar zijn 2 magnolia's voor in de plaats gekomen.

Zaailingen

Planten kopen is leuk maar als je goed kijkt in je tuin dan kan het zomaar zijn dat je zaailingen ontdekt waarmee je onbewust je eigen nieuwe planten hebt gekweekt. Het kan zijn dat planten zichzelf vermeerderen doordat ze via de wortels op een andere plek weer boven komen. Dan kun je ze vaak afsteken en het nieuwe deel ergens anders opnieuw planten. Dat deed ik met de kerria japonica, een plant die nu heel mooi geel staat te bloeien.
Het kan ook zijn dat die nieuwe planten letterlijk zijn komen aanwaaien doordat ze heel licht zaad hebben (denk aan een berken en elzen bijvoorbeeld) of ze zijn gaan groeien uit een zaadje/pitje dat een vogel heeft achtergelaten via zijn poep.
Of het kunnen eikenboompjes zijn van eikels zijn die door een gaai in de grond gestopt zijn bij wijze van reserve. Die ze blijkbaar nooit meer komen ophalen...



Kerria Japonica

Gepasteuriseerde melk
& Chocolademelk

Melkveebedrijf Hemminga
Bornego 41a, Terband

ZUIVEL LOKAAL



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

Mulchen met wol

Op een plek waar ik veel onkruid weggehaald had om aan te planten ben ik met een experimentje begonnen. Ik heb van een schaapherder wol gekregen en dat heb ik verspreid rond de planten. Wol zit vol met voedingsstoffen en zal als het goed is langzamerhand vergaan, waarmee de bodem verrijkt zal worden. Het vormt een dekentje tegen onkruid (hopelijk ;-)) en houdt vocht vast in de bodem. Het schijnt wel dat slakken eronder kunnen gaan zitten maar dat zullen we dan wel zien. Het is nu een grappig gezicht en ik ben benieuwd of dit inderdaad zo'n goed idee was als ik gelezen heb.



In de moestuin

De eerste zaden zijn gezaaid in de nieuwe moestuin, en in het andere stuk heb ik doperwten geplant. De peulen kunnen er ook in en ik ben begonnen een zaaibedje voor de aardappels te maken. Een flinke peterselieplant heeft de winter overleefd dus daar eten we alweer smakelijk van. Ik probeer de grond te verbeteren in de oude moestuin met compost, kalium en lavagruis. In de tussentijd zijn de mannen in ons gezin bezig om nog een moestuinbak te maken, van stenen die uit een lager deel van de tuin komen. Daar wil ik straks onder andere courgette uitplanten.

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

Wat er verder nog te beleven is in de tuin

De frambozen en rabarber die ik nieuw aangeplant heb doen het goed. Heel leuk want dat was de vorige twee zomers nog niet zo'n succes. Nu al zin in rabarbercrumble, nog even geduld! Minder leuk was dat er door het weinig maaien in een deel van de tuin dat stuk blijkbaar onweerstaanbaar was geworden voor woelmuizen... het zit er vol met holletjes. Dus dit seizoen iets anders met het maaien omgaan daar, het schijnt dat ze ook wel weer weg gaan als je ze stoort wanneer je met de maaimachine over de holletjes rijdt. Dat zijn dan wel de minder leuke dingen maar ja, ook dat is natuur en we proberen er maar een weg in te vinden met alles wat we tegen komen. Wat ik trouwens heel leuk vind is dat ik nu bewust foto's maak in de tuin en er daarmee een leuk overzicht van de seizoenen aan het ontstaan is.

Wild eten uit de tuin

Tot slot deed ik vandaag nog wat eet-inspiratie op buiten onze tuin. Ik deed mee met een soort wildplukwandeling bij Farsk, een voormalige boerderij in Britswerd (aanrader trouwens om eens heen te gaan!). De eigenaren namen ons mee hun tuin in om te kijken wat er aan eetbare wilde planten stonden, zo eind maart. Ik wist al wel dat er in de natuur veel eetbaar te plukken is, maar het verbaasde me dat bijna alles wat we daar zagen ook in onze tuin staat.



Look zonder look, dovenetel, robertskruid, fluitekruid, hondsdraf, meidoornblad en speenkruid bijvoorbeeld.
Die laatste staat inmiddels bloei en dan wordt Ie schijnbaar licht giftig.
Dus dat nu niet meer doen maar de rest is bruikbaar!

Ik vond zelf de hondsdraf en de dovenetel erg lekker. Wie durft er op onderzoek in zijn eigen tuin te gaan naar eetbare planten? Ik hoor het graag...

In griene groetnis,
Paulien

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

HEEL DRINGENDE HULP GEZOCHT VOOR IN HET MFA

MFA ÆNGWIRDEN

Voor de 3DE MAAND op rij, vragen wij nog steeds op de maandagochtend 2 personen die ons willen helpen met de schoonmaak.

Wij zijn met een klein ploegje senioren dat op **vrijwillige basis,** na ieder weekend de toiletten, de keuken, de kantine, de sporthal, de zalen en gangen schoonmaken voor de nieuwe gasten. Maar we komen niet toe andere kleine klusjes. We zijn er van 09.00 tot 12.00 uur en drinken om 10.00 uur samen koffie. Bent u geïnteresseerd? Bel of app 06 51 700 703.

UITBREIDING SCHOONMAAKWERKZAAMHEDEN wordt hygiënisch probleem !

Wij hebben géén schoonmakers meer voor de kleedkamers. Het is echt nodig dat dit minimaal 1x per week grondig gebeurd. Onze beheerder Rita, heeft aangegeven dit er niet bij te kunnen doen vanwege te drukke werkzaamheden. Daarom worden de kleedkamers op dit moment nauwelijks schoongemaakt. Ze worden wel elke dag gebruikt door de sporters en misschien wel uw kinderen. Het is een groot probleem aan het worden. **U begrijpt dat wij dringend meer hulp nodig hebben. Wilt u meer weten? Bel of app met Rita op 06 51700703.**

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

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

Foarjierskuiertocht

10 maart 2024

door
Froukje
de Vries

Driemaal is scheepsrecht, na 2 keer de Kuiertocht te hebben afgeblazen i.v.m.de weersomstandigheden/ de natte weilanden was het op zondag 10 maart dan toch zover, de 11e Kuiertocht kon van start gaan vanaf café Onder de Linden in Luinjeberd. De **Kuiertochtcommissie**, **bestuur** en **leden GFTO**, hebben weer een prachtige tocht uitgezet met allerlei activiteiten. Alle **vrijwilligers**, **EHBO**, **café ODL**, **sponsoren** en wandelaars bedankt voor een geslaagde dag!

Voor het eerst was er ook de mogelijkheid om 20 kilometer te wandelen, deze groep startte om 10:00 uur, ongeveer 90 wandelaars hebben deze afstand gelopen. Vanaf 11:00 uur kon met starten voor de 5 en 10 kilometer, voor de kleinsten was er op de 5 kilometer de **Kinderbeleeftocht** georganiseerd door **Anneke Postma** en **Antje van der Veer**, onderweg waren er opdrachten en puzzels voor deze groep gemaakt en dit werd met veel enthousiasme ontvangen en uitgevoerd.

De 10 km ging van start door de weilanden (Bornego) richting **machinefabriek K.I.G. in Terband,** waar de 3e generatie **Knijpstra** een bedrijf voert met meer dan 100 werknemers. Het bedrijf is gespecialiseerd in het maken van attracties, bootliften en trailers. Internationaal zijn zij bekend met hun reuzenrad en wat een geluk, de wandelaars mochten een paar rondjes draaien in een reuzenrad. Wat een prachtig uitzicht heb je dan. In de fabriek zelf waren werknemers en bedrijfsleiding aanwezig om tekst en uitleg te geven hoe alles wordt gemaakt, zeer interessant.

Daarna via de H.B. Jonkerweg verder gewandeld, oversteek naar de bosjes en weilanden, waar de **Fûgelwacht van Tjalleberd** een mooie kraam had opgesteld met info over de vogelwacht. Graag willen ze de jeugd ook enthousiast maken voor het goede (nazorg) werk van deze vereniging en hebben ook een les-kist ontvangen van **buurtvogelwacht Haskerdijken** met lesmateriaal. Uitleg over plasdras weilanden en welke vogels daar gebruik van maken, heel leerzaam.
De chocolade paaseitjes van de **Albert Heijn** waren erg in trek bij de wandelaars.

Duitse herder kennel fan 't Âldershûs

Volg ons ook op Facebook





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

Bestellen of meer informatie: rcvoer@kpnmail.nl



Verder via de weilanden naar de boerderij van **Amarins de Vries en Hessel de Graaf, stal AdV,** op de H.B. Jonkerweg, waar wij op de rode loper werden ontvangen door 3 deftige personages, **Ineke Elshof, Henk Hiddinga en Thiemen Stobbe**, we voelden ons echt even een koning of koningin. Velen gingen op de foto met een mooie omlijsting.
Amerins fokt hier Friese paarden en ook veel paarden staan hier op stal van andere eigenaars. Wat een rijkdom als je met deze prachtige dieren mag werken en in een prachtige ruime omgeving. Mooi om te zien met hoeveel passie Amerins dit werk doet.

Hille Faber en Jos de Vries (heit van Amerins) van het **bandje Jarje** waren hier gezellig in de stal aan het muziekspelen, leuke toevoeging.







Daarna via de weilanden de oversteek naar de boerderij van de **familie Elshof**, aan de Bandterschans, **de Elzenhof**, waar de meester oliebollenbakkers **Durk, Henk en Jitse** weer de lekkerste oliebollen maakten.
De koeien stonden er allemaal goed bij en keken met aandacht naar alle voorbijlopende wandelaars.
De koeienstal met robot trok veel aandacht, mooi om te zien hoe een robotmelkmachine werkt. **Gerard van Norel** gaf namens **de Heus Veevoeder** informatie over de mogelijkheden van veevoer en deelde hebbedingetjes en tekeningen uit aan de kinderen om thuis te kleuren.
Buiten bij de Elzenhof, stond **Oane** als quizleider bijgestaan door **Jouke**, met het programma Wie van de Drie is de echte Krystman, **Jan, Janus of Baukje**, volgens mij zijn ze daar nu nog niet achter..., maar hilarisch was het wel.

Via de Bandsterschans richting Terband, laatste stukje door bosjes, waar we in het bos een heuse Fluitketelrace tegenkwamen bedacht door **Gerard & Jetse Hoen**.



Een soort curling achtige baan waarop de fluitketel geschoven moest worden en de afstand natuurlijk belangrijk was, heel leuk bedacht.



Daarna de oversteek naar de Pastorielaan waar we in het kerkje van Terband werden ontvangen met een kruidenbitter of ranja uitgedeeld door **Klaas Tjibbe en Sander**, dat ging er wel in.

In het kerkje werden we weer prachtig toegezongen door het samengestelde Streekkoor onder begeleiding van **Linger and Boots**, wat een zangtalenten hebben we toch op de Streek.

Na genoten te hebben van de zang en de muziek via tunneltje door de weilanden langs de A7 bosschages gelopen, kwamen we onderweg de **wielervereniging MFTO van Tjalleberd** en omstreken tegen met een **act van Boer siket Frou**. Kandidates werden uit het wandelend publiek gehaald, daarna werd de bruidsjurk aangetrokken en met bloemetje en al op de foto gezet met de vrijgezelle boer, met nog vele anderen die het toneelstukje leuk meespeelden. Bloemetje werd daarna zoals het hoort achterstevoren in het publiek gegooid en wie het opving was de volgende bruid.

Daarna door de weilanden weer richting Luinjeberd waar we uitkwamen bij de **Melktap van Joost en Esther Peeters**, hier werden we getrakteerd op een blokje kaas en glaasje kefir. Velen waren nog nooit in het leuke kleine winkeltje geweest waar je verse melk kunt tappen en eieren, karnemelk, vla, kefir etc. kunt kopen.

Weer terug naar café ODL waar de hamburg bakkers al druk waren om alle hongerige wandelaars te voorzien van een heerlijke hamburger.



Gelegenheid om nog een drankje te drinken in het café en later op de middag te genieten van de muzikale klanken en zang van Linger and Boots.
Dank aan iedereen die deze gezellige en actieve Kuiertocht mogelijk heeft gemaakt, het was weer zeer goed georganiseerd!

Tot volgend jaar,
Froukje de Vries-Jetten





De 6435 brandt los !

Deze maand willen wij van Brandweer Tjalleberd jullie meenemen in de wereld van brandveilig leven. Hoe enthousiast wij ook zijn om een brand te blussen, hopen we nooit bij u thuis te komen.

Wist u dat u zelf maatregelen kunt nemen tot een brandveiliger even? Regelmatig leidt het verkeerd opladen van apparaten tot het ontstaan van een brand.
Hopelijk heeft u dan rookmelders geplaatst om u daarvoor te waarschuwen.



HONDENOPVANG
- Dagopvang
- Vakantieopvang

Go Lightly

GEZONDHEID & WELZIJN
- Hondenmassage
- Lymfedrainage
- Orthomoleculaire hondenvoedingadvies
- Hirudo therapie
- Laser therapie
- Natuurgeneeskunde
- Medical taping

Alde leane 1
8458CR Tjalleberd
- Opvang Elina - 0625334513
- Gezondheid & welzijn Femmie - 0629169676



‘LAAD JIJ APPARATEN VEILIG OP?’

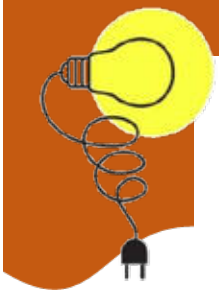
In de afgelopen jaren is het gebruik van elektrische apparaten in huishoudens flink toegenomen. Denk aan mobiele telefoons, tablets, laptops, huishoudelijke apparaten en speelgoed, maar ook scootmobielen, elektrische auto’s en fietsen. Al deze apparaten moeten regelmatig worden opgeladen. Maar gebeurt dit dan wel veilig?

De helft van de woningbranden wordt veroorzaakt door een elektrisch apparaat of het opladen daarvan. Met de volgende tips maak je die kans kleiner:

- Laad geen batterijen of lithium-accu’s, waaronder de fietsaccu, op als je niet thuis bent of ligt te slapen. Een accu-brand is erg moeilijk te blussen.
- Gebruik altijd de originele opladers en snoeren.
- Voorkom overladen: trek de stekker uit het stopcontact als het apparaat is opgeladen.
- Laat de oplader niet zonder apparaat in het stopcontact hangen.
- Houdt de aansluiting van je oplader schoon: ook stof is brandbaar materiaal.
- Gebruik goedgekeurde en onbeschadigde stekkerdozen.
- Verbind stekkerdozen niet onderling met elkaar. Zo voorkom je overbelasting van een elektriciteitsgroep in de meterkast.

Brandveiligheidtips: www.brandweerfryslan.nl

Uitgelicht geselecteerd door de redactie voor u !





Fietsersbond Fryslân wil beter onderhoud van de fietspaden

Fietsersbond Fryslân heeft een meldpunt geopend voor fietsproblemen in uw buurt. Uit een enquête onder leden blijkt dat slecht onderhoud van fietspaden een groot probleem vormt. De Fietsersbond is vastbesloten hier verandering in te brengen en doet een oproep aan fietsers in de gemeente Heerenveen om hun problemen rechtstreeks te melden bij het nieuwe meldpunt van Fietsersbond Fryslân; fryslan.fietsersbond.nl/melding.
De meldingen kunnen betrekking hebben op allerlei oorzaken die het fietsen gevaarlijker en minder prettig maken. Denk daarbij bijv. aan slecht wegdek, gevaarlijke paaltjes, gladheid, overhangende begroeiing, te smalle fietspaden, niet aansluitende berm, gevaarlijke oversteken etc. De Fietsersbond streeft naar veiliger en comfortabeler fietsen in de gemeente Heerenveen roept daarbij de hulp in van alle fietsers.



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**

Stichting HuisDierenHulp Heerenveen e.o

Graag vertellen we in het kort wat wij doen.

- In Heerenveen en binnen een straal van 20 km ondersteunen wij mensen die hun huisdier kwijt zijn.
- Wij chippen huisdieren en/of controleren de chip.
- Bij een gevonden huisdier kunnen wij snel een chip uitlezen en zo hopelijk de eigenaar opsporen.
- Wanneer een dier zich moeilijk laat vangen hebben wij vangkooien die we gebruiken.
- Bij langdurige vangacties gebruiken we vaak de wildcamera om zo te kunnen zien of het dier de vangkooi inloopt.
- We geven advies aan mensen wat te doen bij een vermist huisdier
- Ook hebben we speurhonden die ingezet kunnen worden bij een vermissing.

Dit alles doen we gratis, maar om toch aan geld te kunnen komen voor materiaal, benzinekosten, opleidingskosten van de speurhonden etc. hebben we weer een BINGO georganiseerd.



op zaterdag 11 mei a.s. in Café Onder de Linden

De inloop is 19.00 uur
en om 19.30 uur starten we.

Kosten zijn 15 euro voor 9 bingokaarten met elk drie rondes, je krijgt 1 drankje en 1 hapje gratis. Aanmelden via emailadres: Bingostichtinghdh@hotmail.com
Geef in de mail door met hoeveel personen je komt.
Je reservering is pas akkoord als je een bevestigingsmail hebt ontvangen.

Met vriendelijke groet,
Patricia de Jager Heerenveen 06 24575408 en
Lenie de Bos Terband 06 31392850

Uit het moeras getrokken

Bernard komt de Bloeikas binnen. Hij oogt vermoeid en 'zwaar'. Met een zucht laat hij zich in de stoel zakken.
Bernard is algemeen directeur van een MKB bedrijf. Hij werkt al vijftien jaar samen met zijn broer in een familiebedrijf en werkt met ongeveer twintig collega's. Hij is bijna veertig en heeft een jong gezin. Na een coaching traject is hij veel dichter gekomen bij wie hij oorspronkelijk is. Hierdoor heeft hij duidelijke keuzes gemaakt die hem veel ruimte en luchtigheid hebben gegeven. Nu komt hij eens in de zes weken voor een opfrisgesprek.

A: Nou Bernard.....ga maar eens lekker zitten kerel. Volgens mij heb je een zware dag... Bernard begint te vertellen over de zaak, moeilijke leveringen in deze tijd, ongeduldige klanten, onenigheid met zijn broer en de druk die hij voelt. Hij zucht en steunt.
A: Wat is nou eigenlijk het probleem? **B:** Het lijkt wel of het hele bedrijf op mij leunt.
A: Dat lijkt niet alleen zo.....dat is ook zo. Jij bent ALGEMEEN directeur. AL-GE-MEEN. Dat betekent dat alles bij jou terecht hoort te komen. Dus dat klopt. Wat is het probleem? **B:** Ik kom gewoon niet meer toe aan de dingen die ik belangrijk vind, ben alleen maar bezig met details...
A: Maar dat is fantastisch! Jij bent daar ook heel goed in. Het is niet voor niets dat al jouw mensen én de klanten jou daarvoor benaderen....en jij bent dol op details toch?
B: [kijkt me guitig aan] Precies. **A:** Precies is ook mooi uitgedrukt vind ik. Als iets precies is, gaat het ook over details. Jij bent heel precies..
B: [lacht hard] Ja dat bedoel ik. Ik ben daar juist niet goed in!
A: huh? Niet? Net zei je nog precies....en dat vind ik juist zo mooi aan jou, dat jij de hele organisatie weer op sleeptouw neemt. Daarom houden ze zoveel van je. Omdat jij die details zo goed oplost de hele tijd. Eigenlijk zit jij in de handel.....de DETAIL-handel! [lacht] **B:** [weer luide lach]. Ach man, hou maar op. Ik ben toch geen detaillist.
A: [verbaasd] Niet?!
B: Nee! Ik ben juist van de grote lijnen, het bedenken van creatieve oplossingen en nieuwe ideeën. Maar daar kom ik niet aan toe.
A: Jij bent natuurlijk ook onmisbaar en onvervangbaar. **B:** Nou...zo voelt het wel ja!
A: [vertraagd]. Heel eerlijk Bernard, hoe voelt dat...
B: Het voelt alsof ik helemaal geen kant op kan, alsof ik helemaal klem zit ....alsof....[ogen beginnen te twinkelen en stem wordt vrolijk]
Maar ik heb de oplossing al! [Hij is lang stil en denkt na..] **A:** Echt?
B: [helemaal opgelucht, vrij] Arno, het voelt alsof je me net uit het moeras hebt Getrokken.
A: Ik zie het ook...je zit nog helemaal onder de modder, je ziet er niet uit man!

B: [energiek] Enige tijd geleden heb ik een jongen gesproken die bij ons wil komen werken. Die kan veel dingen van me gaan overnemen en .....blablabla.....

Bernard lichtte helemaal op, zijn energie begon te stromen en hij zag alleen weer oplossingen en kansen.

B: Dit is één van de beste sessies die we hebben gehad, het is altijd waardevol....maar deze....

Het verschuiven van perspectief, inzoomen en uitzoomen, versnellen en vertragen in deze sessie werkte goed. Uiteraard hebben we veel gelachen over zijn probleem wat het enorm relativeerde. Na een uur vertrok Bernard vol energie de Bloeikas. En ik bleef vol energie achter in de bloeikas.



Streek activiteiten 2024

DATUM:	EVENEMENT:	INFO OP:
10 april	Tennisver. Hercules: voorjaarsvergadering in het MFA	19.30 uur
11 april	TV Hercules: start tennislessen "Maak kennis met tennis"	zie pag. 21
18 april	Toneelver. Rjucht & Sljucht: Ledenvergadering Café O.D.L.	20.00 uur
16 april	Vrouwen van Nu: afsluiting seizoen in de Doarpskeamer	19.30 uur
21 april	GFTO: Autocross + NK selectiewedstrijd in Tjalleberd	11.00 uur
24 april	SV Hercules: Algemene Ledenvergadering in MFA	19.45 uur
27 april t/m 12 mei:	meivakantie met o.a. **Koningsdag, bevrijdingsdag, Hemelvaartsdag**	
11 mei	Stichting huisdierenhulp: GROTE BINGO bij Café O.D.L.	zie pag. 49
6 juni	Stemdag Europese verkiezingen in MFA Aengwirden	
8 juni	Vogelwacht: jeugddag bij fam. de Glee Luinjeberd	8.30 – 12.30 uur
8 juni	Kofferbak verkoop op het parkeerterrein van het MFA	zie pag. 25
28 en 29 juni	Toneelver. Rjucht & Sljucht: SUTTELAKSJE FRYSKE BOEKEN	info volgt
20 juli	**Start zomervakantie regio Noord**	
19 t/m 22 sept	Aengwirder Merke	info volgt
25 oktober	Stichting O.v.A. : gezamenlijke avond voor ondernemers	zie pag. 28
2 november	Stichting O.v.A.: bijeenkomst met Ben van der Burg	zie pag. 31
23 november	Sinterklaas intocht in Aengwirden	info volgt

Wilt u uw activiteit ook melden in de Streek-agenda? Stuur dan een mailtje naar: kopij@aengwirden.nl Plaatsing in deze agenda gratis.
Kijk voor datum van verspreiding in de colofon.

NEEM VOOR ACTUELE INFORMATIE OOK EEN KIJKJE OP DE WEBSITE VAN DE STREEK WWW.AENGWIRDEN.NL

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