

IN DEZE UITGAVE:
80 jaar bevrijding in gemeente Opsterland | Woonportret: Antonina Kamenchuk vluchtte voor de oorlog |
‘Voel je Goed’ helpt mensen gezonder te leven

Contact met de gemeente

Hoofdstraat 82,
9244 CR Beetsterzwaag
Postbus 10.000,
9244 ZP Beetsterzwaag
E-mail gemeente@opsterland.nl

Telefonisch zijn wij bereikbaar van
ma. t/m do. van 9.00 - 17.00 uur en
vrij. van 9.00 - 13.30 uur op
telefoonnummer 0512 386 222

De gemeente Opsterland is alleen
op afspraak geopend op ma. t/m vr.
van 9 - 17 uur. Op donderdag is het
gemeentehuis open tot 20.00 uur.
Een afspraak maken kan online via
www.opsterland.nl/contact



NL Doet in de gemeente Opsterland

Ook dit jaar waren de collegeleden van de gemeente Opsterland actief tijdens NL Doet. Dit jaar hielpen ze bij de Jeu de Boulesbanen in Terwispel en bij de Fûgelhelling in Ureterp. De Fûgelhelling bestaat dit jaar 50 jaar en organiseert op 24 mei aanstaande haar jaarlijkse open dag.

Vrijwilligerswerk is belangrijk in Opsterland. Ontzettend veel activiteiten zouden niet door kunnen gaan zonder de inzet van vrijwilligers. Dan gaat het om voetbaltraining tot aan koffie schenken in een verzorgingshuis. Meedoen aan NL Doet is een van de manieren en momenten waarop we in de gemeente onze waardering uiten voor vrijwilligers.

Schuilstallen: tijdelijke oplossing om dieren 's nachts op stal te zetten

De afgelopen periode is het aantal aanvallen van wolven op schapen in onze regio toegenomen. Om het risico op wolvenschade te beperken, is het mogelijk om schuilstallen of kralen te plaatsen.

Het is een tijdelijke oplossing voor veehouders om hun dieren 's nachts veilig op stal te zetten als bescherming tegen de wolf. Ondertussen zijn we afhankelijk van Europees beleid en kijken we hoe we ons beleid daarop kunnen aansluiten.

Voor meer informatie, de voorwaarden en aanmelden, kijkt u op www.opsterland.nl/schuilstal of scan de QR-code.



KOMT U EEN WOLF TEGEN? ZO KUNT U HET BESTE REAGEREN:

- Probeer kalm te blijven.
- Houd afstand tot de wolf, bij voorkeur 100 meter.
- Blijf op de toegestane paden en wegen.
- Komt de wolf te dichtbij? Ren niet weg maar neem langzaam afstand, spreek luid en maak gebaren.
- Loop de wolf niet achterna.
- Voer of lok de wolf niet.
- Houd uw hond kort aangelijnd.



Opsterland zoekt jeugdige Cyber Agents

Hoe voorkom je dat criminelen inbreken op jouw computer en gevoelige informatie stelen? Word Cyber Agent! De trouwzaal van het gemeentehuis in Beetsterzwaag was onlangs gevuld met leerlingen van 11 basisscholen uit Opsterland. Ruim 250 kinderen keken online mee in de klas naar de lancering van het project HackShield.

“In Opsterland wonen heel veel kinderen die al best wat van het internet weten. Het internet is leuk en handig, maar er kunnen ook dingen misgaan, zoals online oplichting, identiteitsfraude en cyberpesten”, aldus burgemeester Andries Bouwman.

In de online game HackShield word je opgeleid tot een junior Cyber Agent. Een goede Cyber Agent herkent online gevaar en weet hoe je dit moet voorkomen. De gemeente wil de komende drie jaar kinderen tussen 8 en 12 jaar weerbaar maken tegen internetcriminelen. Het

programma is tot 12 mei voor alle kinderen in Opsterland gratis te spelen. “Misschien kun je daarna je ouders, opa's en oma's ook leren om de computer veilig te gebruiken”, opperde Bouwman.

Tijdens de kick-off werd een introductiefilmpje getoond en werd er een quiz gespeeld onder leiding van kinderburgemeester Sterre Turk en de gemeentelijke digitale wijkagenten.

Wil jij het spel ook spelen? Scan de QR-code:



Fiets mee bij de opening van het Doortrappen seizoen

Bewegen is gezond. Om de daad bij het woord te voegen, kan soms een uitdaging zijn. Wij willen graag dat jong en oud, en iedereen daar tussenin, veilig en met plezier kan fietsen. Daarom organiseren we ook dit jaar diverse Doortrapactiviteiten. Doortrappen is een programma dat er op gericht is om senioren zo lang mogelijk te laten fietsen.

Op woensdag 16 april opent de gemeente Opsterland het Doortrappen seizoen in Beetsterzwaag. U bent van harte welkom met uw eigen fiets om 10.00 uur bij Best2Wielers (Kerkepad Oost 17) in Beetsterzwaag. De inloop is vanaf 9.45 uur. Na uitleg over veilig fietsen, fietsen we een ronde van ongeveer 20 km en sluiten we het programma af met een lunch. Deelname is gratis.

Opgeven kan via Buurtsportcoach Geerte via geerte@sportfryslan.nl of 06 - 57 040 151.

Bekendmakingen?

Schrijf u in voor de nieuwsbrief! Scan de QR-code.



Afspraak maken met B en W
U kunt bellen naar 0512 386 202 of 0512 386 208 of stuur een mail naar bestuurssecretariaat@opsterland.nl

Social media en webcare
Whatsapp: 06 12 64 51 55
Facebook: facebook.com/opsterland

Gebiedsteam Opsterland
U kunt contact opnemen via 0512 386 222 Of e-mail: gebiedsteam@opsterland.nl
Loket Beetsterzwaag: Hoofdstraat 82 ma t/m vr. 09.00 – 12.30 uur

Loket Gorredijk: Bibliotheek, Schansburg 1, di. 14.30 – 16.30 uur
Loket Ureterp: Bibliotheek, Lijteplein 9, wo. 14.30 – 16.30 uur



80 Jaar bevrijding in gemeente Opsterland

Dit jaar markeren we een bijzondere mijlpaal: 80 jaar vrijheid. Een belangrijke moment, vrijheid is namelijk niet vanzelfsprekend. Het is daarom ook mooi om te zien dat ontzettend veel Opsterlanders zich dit jaar inzetten om momenten en projecten te organiseren waardoor we samen stil kunnen staan bij 80 jaar vrijheid en de lokale impact van de Tweede Wereldoorlog.



14 april tot 4 mei
JAN EISENGA PROJECT
Stichting de Skâns
Theatervoorstelling.
www.skans.nl

14 april tot 18 augustus
TENTOONSTELLING '80 GEZICHTEN IN FRIESLAND'
Stichting Streekmuseum Opsterlân
Museum Opsterlân: ontdek de verhalen van 80 Friese gezichten die bijdragen aan de geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog.
www.museumopsterlan.nl

14 april
VRIJHEID VERBINDT: 80 JAAR BEVRIJDING
PB Ureterp
Op zorglocatie de Lijte en MFC de Wier, speciaal project voor schoolkinderen, ouders, nabestaanden en de bredere gemeenschap.

4 mei
KRANSLEGGING IN BEETSTERZWAAG
Comité Beetsterzwaag
Dorpskerk van Beetsterzwaag.

4 en 5 mei
TIJNJE VIERT 80 JAAR VRIJHEID
PB Tijnje
Kom in MFA Tijnje samen en vier de vrijheid met optredens en een maaltijd.

5 mei
80 JAAR BEVRIJDING IN WIJNJEWOUE
PB Wijnjewoude
Feestelijk programma met dauwtrappen, een dorpsontbijt, muziek en een expositie.

5 mei
DORPSONTBIJT 80 JAAR VRIJHEID
PB Terwispel
Dorpsontbijt in Us Doarpshûs in Terwispel ter gelegenheid van de 80ste verjaardag van onze bevrijding.

5 mei
BOEKPRESENTATIE URETERP IN OORLOGSTIJD
Stichting Dorpshistorie Ureterp
Het boek over de Tweede Wereldoorlog in Ureterp wordt gepresenteerd in de Bibliotheek van Ureterp. Een bijzondere herdenking van het verleden.

5 mei
BEVRIJDINGSFESTIVAL IN BEETSTERZWAAG-OLTERTERP
Plaatselijk Belang Beetsterzwaag-Olterterp
Bevrijdingsfestival in Sporthallen Lyndensteyn, waar een bevrijdingslunch wordt georganiseerd met een feestelijk programma voor jong en oud.

9 mei
FEESTELIJK CONCERT 80 JAAR VRIJHEID
Stichting Falcon Band
Bevrijdingsconcert in De Skâns, Heerenveen en Lemmer, met optredens van Excelsior Lemmer, HMC Heerenveen en Bigband Falcon.

ONDERZOEK INTERNERINGSKAMP SPARJEBIRD & EDUCATIEF PROGRAMMA OVER DE ARBEIDSDIENST
Stichting Werkkampen Hemrik
De stichting doet onderzoek naar de voormalige werkkampen en ontwikkelt een educatief programma over de Nederlandsche Arbeidsdienst en de werkkampen in Hemrik. Meer informatie: www.werkkampenhemrik.nl

woon portret

Het is goed wonen in Opsterland, zo horen wij vaak. Dat vinden wij als gemeente natuurlijk fijn en dat willen we uiteraard ook graag zo houden. Maar, net als elders in het land, is ook in hier sprake van krapte op de woningmarkt. Samen met woningcorporaties en commerciële bouwbedrijven willen we als gemeentebestuur zorgen voor een woningaanbod dat aansluit bij de markt en toekomstbestendig is. Op deze plaats portretteren wij inwoners van Opsterland en vragen wij naar hun ervaringen met wonen in onze gemeente.

‘Het leven in Nederland is fijn’ Antonina Kamenchuk vluchtte voor de oorlog

Het is een bont, vrolijk kleurenpalet. Aan de muren van de woon- annex slaapkamer van Antonina Kamenchuk aan de Trimbeets in Gorredijk hangen diverse schilderijen en posters met de meest uiteenlopende kleuren. De posters waarop zeemeerminnen staan afgebeeld komen van een internetwinkel, de schilderijen zijn van de hand van de 27-jarige bewoonster zelf. “Ik weet niet waarom, maar ik houd van zeemeerminnen. En de kamer kon wel een beetje kleur gebruiken”, zegt de Oekraïense.



red.).” De Oekraïense leerde de Nederlandse taal en geeft nu zelf taallessen aan andere vluchtelingen. “Ik heb hier nieuwe vriendinnen gemaakt en ik heb een Nederlandse vriend. In juni gaan we trouwen! Het leven is hier fijn. Echt missen doe ik Oekraïne niet. Tja, misschien het eten, maar ik vind de Hollandse snacks ook erg lekker”, lacht ze.

Gevlucht met slechts een rugzak

De uitbundige kleuren staan in schril contrast met de inktzwarte aanleiding voor de komst van Antonina en haar moeder drie jaar geleden naar Nederland. De inval van Rusland in Oekraïne maakte het leven in woonplaats Irpin onmogelijk. “Van de stad is misschien nog maar 20 procent over. De Russen hebben alles verwoest.”

Aankankelijk hoopte Antonina in Oekraïne te kunnen blijven, maar ook de eigen woning raakte zwaar beschadigd door de Russische bombardementen.



Er zat voor haar moeder, die leidt aan een auto-immuunziekte, niets anders op dan te vluchten. Met een rugzak, met daarin alleen een laptop, spijkerbroek, trui en een paar persoonlijke documenten, liet zij haar tot dan toe goede en rustige leven achter zich. “We dachten dat we na een paar weken wel weer terug konden gaan, maar dat bleek niet het geval.” Haar vier katten bleven bij haar toenmalige burens.

De woning aan de Trimbeets is de tweede voor Antonina in Gorredijk en de derde in Nederland. “Via Polen zijn we naar Eindhoven gevlogen. Van Nederland kende ik alleen de kunstschilders Rembrandt en Van Gogh.” De keuze voor Nederland was een toevallige. “Ik werkte als tekstschrijver voor een Duits bedrijf en daar werkte ook iemand uit Nederland. Hij raadde aan om hier naartoe te gaan.”

Dertien vluchtelingen onder één dak

Antonina, die voordat de oorlog uitbrak in Kiev was afgestudeerd met een master in de Engelse taal, vond door zelf te zoeken op internet een woning in Noordwolde. “We konden vier maanden bij mensen in hun eigen huis terecht.



Daarna hebben we via particulieren een jaar in een woning in Gorredijk kunnen wonen. Sinds november vorig jaar wonen we met 11 andere vluchtelingen uit Oekraïne aan de Trimbeets. Eerst deden mijn moeder en ik deze kamer, maar dat was eigenlijk te klein. Nu heeft ze haar eigen kamer. Ik deel de badkamer met mijn haar; de keuken wordt door alle bewoners gebruikt.” De woning, een twee-onder-een-kapper, werd eerder als zorgwoning gebruikt en is nu een van de woningen die de gemeente Opsterland huurt van woningcorporatie Elken voor de opvang van vluchtelingen.

In Gorredijk heeft Antonina haar leven vlot opgepakt. “Met heel veel hulp van inwoners van Gorredijk, de gemeente en Code Hans (vrijwilligersorganisatie,

Niemand wist van een woningprobleem in Nederland

Voor veel Oekraïners is het onzeker wat er begin volgend jaar gebeurt, als de speciale verblijfsregeling waaronder zij vallen, afloopt. “Vooral voor ouderen is het moeilijk”, weet Antonina. Ze weet dat een deel van de Nederlandse bevolking niet blij is met de huisvesting van haar landgenoten en dat het voor veel inwoners moeilijk is om een woning te vinden. Contact met mensen die zich negatief uitlaten over de vluchtelingen, mijdt ze. “Het is jammer dat er in Nederland problemen zijn met huisvesting. Natuurlijk hebben andere vluchtelingen en ik daar niet over nagedacht toen we ons land verlieten. Iedereen dacht dat we na een tijdje wel weer zouden terugkeren.”

Antonina ziet haar toekomst in Nederland. “Ik wil stabiel in mijn hoofd blijven. De oorlog is een trauma geworden. Rusland en nu ook Amerika, met president Trump, spelen een spel met de levens van Oekraïners. Het zal voorlopig niet voorbij zijn.” Een nieuw leven, inclusief een andere woning, wacht in Drachten, de woonplaats van verloofde Sybren. “Mijn moeder blijft hier in Gorredijk. Gelukkig is Drachten dichtbij.”

‘Voel je Goed’ helpt mensen gezonder te leven

Praten over eten, bewegen én de Nederlandse taal beter begrijpen

De cursus ‘Voel je Goed’, die door welzijnsorganisatie Code Hans in Gorredijk wordt aangeboden, helpt mensen om gezonder te leven en zich in algemene zin prettiger te voelen. Dat is niet altijd gemakkelijk, zeker niet wanneer mensen de taal niet goed begrijpen. En wat is dan een beter gespreksonderwerp dan praten over voedsel. Eten doet en moet iedereen.

Op deze woensdagmorgen buigen de deelnemers Alla, Antonina, Tatjana en Valentina zich met hulp van de vrijwilligers Henk en Jitske in een kamer in De Skâns over de lesstof. Zij zijn nu halverwege de 20 weken durende cursus. Toevallig komen de deelnemers allen uit Oekraïne.

Zij hebben zich met een persoonlijk doel aangemeld. “Ik wil weten hoe je goed kunt eten”, zegt Alla. “Soms at ik van alles en dan voelde ik mij niet goed.” Voor Tatjana is de cursus vooral fijn om contact te hebben met andere mensen en de Nederlandse taal beter te leren. “De cursus stimuleert mij ook om meer te bewegen.” Antonina was altijd al geïnteresseerd in een goede leefstijl en diëten, zegt zij. “Ik hoop hier interessante ideeën op te doen.”

Het is lastig om een goede keuze te maken

Het is toeval dat de groep uitsluitend uit vrouwen uit Oekraïne bestaat. “We hopen dat in een volgende groep ook andere mensen die met dezelfde problematiek kampen, deelnemen”, aldus Marissa van der Walle van Code Hans. Er zijn veel mensen die problemen hebben met lezen en/of schrijven, rekenen of onvoldoende digitale vaardigheden hebben. Dat zijn niet alleen mensen die niet uit Nederland komen. “Probeer dan maar eens goed te begrijpen wat er op de etiketten van voedsel in de supermarkt



staat. Dat is best lastig.” Zonder goede kennis van de taal is het moeilijk om een gezonde keuze uit het enorme aanbod van etenswaren te maken. Met alle gevolgen van dien: gewichtstoename, gezondheidsklachten of een algemeen gevoel van afgenomen fitheid.

Het cursusboek bevat eenvoudige lees oefeningen en opdrachten. Henk en Jitske gaan op speelse wijze door de lesstof. De sfeer tijdens de bijeenkomsten is gemoedelijk. Er is veel ruimte om meningen en ervaringen uit te wisselen. Tatjana kookt thuis regelmatig, maar koopt soms een kant-en-klaarmaaltijd voor haar man.. “Nasi uit blik. Zelf eet ik dat niet.” Ze geeft de overige cursisten een goede tip: “Ga niet naar de winkel als je honger hebt. Dan koop je te veel en vaak niet altijd gezond.” Of zet niet alles wat je hebt gemaakt op tafel, vult Antonina aan.



Maak van een pizza een gezonde maaltijd

Vers eten is veel gezonder, legt Jitske uit. Bouillonblokjes in verspakketten en vleesvervangers bevatten veel zout. Dan kun je beter groene kruiden en specerijen gebruiken.” Hoe maak je van een pizza een gezondere maaltijd, vraagt Henk. Hij geeft zelf antwoord: “Eet er een salade bij, rauwkost of verse kiemen, zoals taugé.” Antonina vult aan: “Ik probeer bij iedere maaltijd iets groens te eten.”

Eten is een sociaal gebeuren. Het is soms lastig om nee te zeggen als een tafel rijkelijk is gedekt. Ook belonen we onszelf vaak met eten (of drinken) als er iets te vieren valt. Jitske: “Daar kun je zelf best iets anders voor bedenken.”

De cursisten kunnen drie keer een diëtist bezoeken voor advies. Ook staat er nog een gezamenlijk bezoek aan de supermarkt op de agenda. Soms krijgen ze huiswerk mee. Henk: “Probeer thuis eens een maaltijd te maken op een manier die je nooit doet. Bijvoorbeeld stomen, wokken of in een tajine.”

De deelnemers hebben ook allemaal een beweegdoel. “Werk dat in kleine stapjes uit. Dat werkt beter om je doel te bereiken”, adviseert Henk. Voordat de groep deze ochtend weer

Digi-Taalhuis

Iedereen die in de gemeente Opsterland woont en beter Nederlands wil lezen, schrijven of praten kan terecht bij het Digi-Taalhuis. Iedere donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur wordt geoefend in de bibliotheek in Gorredijk.

Belangstellenden kunnen zich aanmelden via www.ikwilleren.nl. Of scan de QR-code.



uiteen gaat, wordt nog een korte bewegingsoefening gedaan.

Cursus is een stimulans voor anderen

Van der Walle hoopt dat de deelnemers na iedere lesdag de geleerde theorie thuis in praktijk brengen en ook anderen stimuleren om gezond(er) te gaan leven. “We hopen bij voldoende belangstelling later dit jaar met een tweede groep te beginnen.”

Voor meer informatie over Voel je Goed kunt u bellen of mailen naar marissa@codehans.nl of 06 29 18 08 87.



De deelnemers aan ‘Voel je Goed’

De gemeente Opsterland ondersteunt het project Voel je Goed. Uit oogpunt van preventie worden tal van initiatieven op dit gebied gestimuleerd. www.opsterland.nl/preventie-agenda geeft een algemene indruk van alle onderwerpen op het gebied van preventie.

