

# 't Pompebled

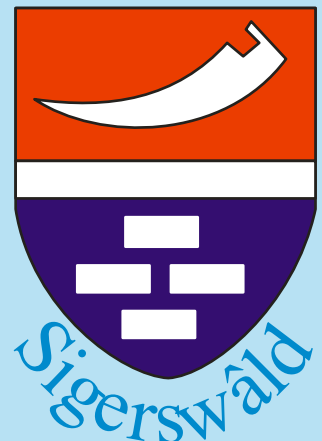
23<sup>e</sup> jaargang

Nr.: **234**

november 2015



Doarpskrante mei it nijs fan



## Colofon

't POMPEBLED verschijnt  
10 keer per jaar.  
Oplage: ±950 exemplaren



### Redactie en bezorging:

Pjirkje Idsinga-Vellenga, Merskekamp 1,  
Bakkeveen, tel. 0516-426927  
Sieta van der Veen, Middenwei 5b,  
tel.: 06 5023 7465, Siegerswoude.  
Atty Verbeek, Lytse Dobbe 3,  
tel.: 0512 30 33 32, Frieschepalen.  
Trienke van der Wier, Kromhoek 15,  
tel.: 0512 30 24 50, Frieschepalen.  
Jelle Jeensma, Lytse Leane 5,  
tel.: 06 21 23 87 64, Frieschepalen.  
Albert Gjaltema: DTP & website.  
Uitgifte volgende nr.: 23 en 24 december 2015



### Kopij:

Kopij voor het volgende nummer **uiterlijk**  
inleveren voor  
**maandag 14 december 2015**  
voor 18:00 uur bij de redactie.  
*Op de computer gemaakte teksten (en  
foto's als **JPG-bijlage**) kunt u  
aanleveren per e-mail:*

**[kopij.pompebled@gmail.com](mailto:kopij.pompebled@gmail.com)**



**[www.pompebled.tk](http://www.pompebled.tk)**

### Advertenties:

Anneke Atsma, Siegerswoude  
Tel. **0512 30 12 48**  
Email: **[jal.atsma@hetnet.nl](mailto:jal.atsma@hetnet.nl)**



### Vrijwillige bijdrage 't Pompeblêd:

Bankrek.nr.: NL78RABO 0135 1525 34  
ten name van Stichting 't Pompeblêd  
K.v.k. nr.: 01134787



## 't Pompebledpraatsje

Terwijl deze woorden worden neergetikt, slaat de regen heftig tegen de ramen. Westerstorm op komst, zei Piet. Novemberstorm. Maar het echte gevaar komt uit het oosten. Volgend voorjaar gaan Wilfred en Rosa Kooi de Muskathlon op de grens van Bulgarije en Griekenland lopen. Geld inzamelen voor een goed doel: een campagne tegen mensensmokkel. Opkomen voor mensenrechten en strijden tegen terreur is nodig, ook in het steeds onrustig wordende Europa. Wat willen de terroristen nog meer aanrichten om overheid en burger machteloos te maken? En hoe lang duurt dit nog?

De voedselbank kan ook aanvulling gebruiken zo aan het einde van het jaar en Marijke Durksz vertelt het één en ander over diabetes, een ziekte waarvan de onderzoeken al resultaten afleveren. Maar het onderzoek moet doorgaan! Sport blijft een interessant onderwerp. Een drillinstructeur bij SDM, bootcamp in Bakkeveen en badminton bij BV Oerterp. Er is nieuws uit de dorpen en de ANBO komt met een wervelende kerstshow in De Wier in Ureterp.

29 November is het feest in de kerk voor Kingskids. Kids...men hoort dat woord steeds vaker. Waarom niet gewoon kinderen? Die taalverloedering, een ergernis. Koningskinderen; toch ook mooi? In de Uthof is 22 december een bijeenkomst voor andere 'kids'; senioren. 'Vrouwen van Nu', afdeling Appelscha, verzorgt deze muzikale middag.

Op de foto op de voorpagina is het gebouwtje te zien bij de ijsbaan in Siegerswoude, dat van binnen en van buiten helemaal wordt aangepakt. Dit zal straks meer comfort geven aan de schaatsers. Nu maar hopen op een strenge winter.



## Wilfred en Rosa Kooi lopen Muskathlon “Acties zijn nodig om mensenhandel te bestrijden”

In mei volgend jaar maken Wilfred en Rosa Kooi een reis naar Bulgarije. Het is geen vakantietripje voor de beide inwoners uit Frieschepalen, maar een serieuze missie, want zij nemen deel aan de Muskathlon op de grens van Bulgarije en Griekenland en ondersteunen daarmee een campagne tegen mensenhandel. Wilfred legt lopend een hele marathon (ruim 42 kilometer) af en Rosa de helft van die afstand. Met acties zamelen Wilfred en Rosa geld in om een vuist te maken tegen mensenhandel en campagnes daartegen te ondersteunen.

Wilfred en Rosa werden getroffen toen ze de documentaire Nefarious zagen over mensenhandel en vrouwen die daardoor in de seksindustrie belanden. “Je krijgt een machteloos en onbevredigend gevoel”, zegt Rosa. Ze besloten niet passief toe te kijken, maar te gaan hardlopen voor de organisatie A-21, die in het buitenland een Muskathlon organiseert om mensenhandel tegen te gaan. Er doen ruim veertig mensen mee aan deze Muskathlon, die wordt gelopen in een heuvelachtig gebied. Rosa: “Ik train elke week drie keer voor de halve marathon. Ook doe ik bootcamptraining, een combinatie van kracht- en conditietraining bij Fit & Enerzijk van Johannes Veenema in Frieschepalen”. Ook Wilfred zal goed beslagen ten ijs komen bij de



Muskathlon, hij is regelmatig in training. De route van de Muskathlon is symbolisch, want in dit grensgebied van Bulgarije en Griekenland brengen de mensenhandelaren hun geronselde slachtoffers naar andere Europese landen waar ze dwangarbeid moeten verrichten of seksueel worden uitgebuit. Veel slachtoffers van mensenhandel komen uit de Oost-Europese landen of Griekenland. Niet alleen in Europa, maar ook in andere delen van de wereld worden de mensenrechten geschonden.

De christelijke mannenbeweging De 4<sup>e</sup> Muskettier, waarbij Wilfred betrokken is, zet zich samen met de internationale en ook in Nederland actieve organisatie A-21 in om mensenhandel te bestrijden. De cijfers zijn alarmerend. Zevenentwintig miljoen mensen zijn wereldwijd slachtoffer van illegale handel van mensen en moderne slavernij. Veel jonge vrouwen en meisjes komen in de prostitutie terecht en ook dwangarbeid komt vaak voor. Nu de vluchtelingenstroom uit oorlogsgebieden in het Midden-Oosten op gang is gekomen worden steeds meer mensen slachtoffer van mensenhandel. "Het zijn vooral jonge vrouwen, die in de seksindustrie terecht komen. Ze worden ontvoerd of hen wordt beloofd dat ze in elders in Europa een baan zullen krijgen. Als ze zijn geronseld en meegelokt naar een ander land zijn ze rechteloos. Hun paspoort, geld en telefoon wordt hen afgenomen", vertelt Rosa. In de campagnefolder van A-21 staat een schrijnend voorbeeld van een studente, die in Griekenland solliciteerde naar een seizoensbaan. Ze kwam in de seksindustrie terecht, maar wist te ontsnappen aan haar belagers en kwam in een opvanghuis van A-21 terecht. "De georganiseerde misdaad zit achter deze lucratieve mensenhandel. "Soms zijn het drugsbaronnen, die overgestopt zijn naar de mensenhandel. De pakkans is klein", zegt Rosa.

A-21 helpt de slachtoffers en pakt de mensenhandelaren aan, met steeds meer succes. Rosa: "De organisatie werkt samen met de autoriteiten om de handelaren op te sporen. Daardoor is al een aantal daders opgepakt". De missie van A21 is het voorkomen van mensenhandel door voorlichting en educatie, slachtoffers bevrijden, een safe-house en herstelprogramma's bieden, daders voor de rechter brengen en slachtoffers ondersteunen in processen tegen de mensenhandelaren. De organisatie werkt nauw samen met de lokale politie en hulpverlening.

Wilfred en Rosa willen door mee te doen aan de Muskathlon ieder tienduizend euro bijeen brengen. "Dat doen we met verschillende acties, die het werk van A-21 ondersteunen", zegt Rosa. Ze zijn begonnen met het verkopen van bloemen en bloembollen. "Nu houden we een oliebolactie, mensen kunnen bij ons oliebol bestellen. Ook kan men bij ons biologische wijn bestellen en organiseren we wijnproeverijen. Die proeverijen kunnen we ook bij de mensen thuis houden. Met Janita Seinstra uit Frieschepalen organiseren we twee keer een schilderworkshop." Verder staat Rosa met haar producten op de kerstmarkt van haar werkgever, het Martini Ziekenhuis in Groningen. Wie een bestelling bij hen wil doen of informatie wil kan mailen naar [info@project180.nl](mailto:info@project180.nl), dit e-mail adres is gekoppeld aan website [www.project180.nl](http://www.project180.nl)

Sympathisanten van de actie kunnen verder geld doneren via de site [www.muskathlon.com](http://www.muskathlon.com) op welke website de deelnemers kunnen worden aangeklikt. Ook Wilfred en Rosa staan hierop. "Mensen kunnen ons ook steunen door voor twee jaar eenentwintig euro te doneren aan A-21. Dan is het bedrag op onze account in

één keer behoorlijk. Dit kan via een machtiging, die bij ons verkrijgbaar is.” Rosa vertelt tenslotte nog dat ze eigenlijk niet zo’n hardlooperster is, maar voor dit goede doel wil ze, samen met Wilfred, graag haar grenzen verleggen. “De Muskathlon is een sportieve uitdaging voor een goed en belangrijk doel”.

## Het spiegelglas

Er leefde eens heel lang geleden een boertje werkzaam en tevreden Van weelde was hij niet gewend een spiegel had hij nooit gekend.

Eens toen hij aan het spitten was vond hij een stukje spiegelglas, Hij nam 't in zijn vereelde hand 't zat onder 't vuil en onder 't zand.

Hij veegde 't aan zijn broekspijp af en keek er in, en stond toen paf. Mijn vader zei hij, sapperloot die is al vele jaren dood ..

Mijn vader, och die goeie man hij is het en hij kijkt me aan .. Hoofdschuddend stak hij 't in z'n zak bekeek het thuis op zijn gemak.

En hij begon te overleggen wat zijn vrouw ervan zou zeggen, Ze was wat bazig, zijn Katrien, zou ze er om lachen misschien.

En omdat hij daar zo bang voor was verborg hij 't onder zijn matras. Maar telkens ging hij er weer heen Mijn vader, zei hij dan tevreên ..

Dat wekte argwaan bij z'n vrouw die het hare er van weten wou, En zodra hij weer de deur uit was toen zocht en vond zij 't spiegelglas.

Wat moet hij daarmee, peinsde zij er moet iets niet in orde zijn . Zo wantrouwde zij haar goede Hein Ze keerde 't om en keek en raakte toen geheel van streek.

Daar heb je 't nou, ik dacht het wel er is een andere vrouw in 't spel. Mijn man, hij heeft geen hart in 't lijf hoe houdt hij van zo'n lelijk oud wijf.!!!!

## *Aangeleverd door Myriam Loonen*

## Plaatselijk Belang Frieschepalen

Zoals iedereen merkt wordt er hard gewerkt in het dorp. Binnenkort zijn de werkzaamheden aan het kruispunt afgerond en is het dorp weer volledig toegankelijk. Door de gemeente worden ook de toegangswegen naar het kruispunt aangepakt. Uit onderzoek blijkt dat er veel verkeer door het dorp rijdt (forensen) en dat de snelheid vaak te hoog is. Op dit moment zijn we hierover nog met de gemeente in gesprek. Voor de bewoners van de Hearsterwei en de Kromhoek is op 26 november een informatieavond in 'de Dobber' georganiseerd.

Ook dit jaar is er weer een dorpsbudget aan het dorp toegekend. Als u aanspraak op een vergoeding uit dit budget wilt maken, neem dan contact op met onze penningmeester.

Als bestuur zijn we regelmatig in overleg met gemeente.

Een punt waar we als 'Frieschepaalsters' op gewezen worden is dat er regelmatig klachten op gemeentehuis komen over overlast van



hondenpoep. We vragen alle dorpsbewoners rekening te houden met elkaar.

Zoals u weet is het realiseren van betaalbare starterswoningen op het terrein van 'de Skans' één van de wensen van Plaatselijk Belang. We zijn weer in gesprek met gemeente en hopen ook hier een bewonersinformatieavond te organiseren zodat de voorlopige plannen van de aannemer ook door de bewoners van het dorp beoordeeld kunnen worden. Na het vertrek van Johannes Dijkstra uit het bestuur zijn de bestuursposities opnieuw verdeeld. Het dagelijks bestuur bestaat nu uit Janneke Aans (secretaris), Wietse Teakema, (penningmeester) en Jannes Donker (voorzitter).

## **N**ieuws uit de dorpen: **bouwplan Frieschepalen**

Er zit schot in de ontwikkeling van het inbreidingsplan op de plaats van de voormalige openbare school 'De Skâns' in Frieschepalen. Bouwbedrijf J.W. van den Broek uit Ureterp hoopt en verwacht begin volgend jaar te beginnen met de invulling van deze locatie door vier

koopwoningen te bouwen. Daar kunnen later nog andere woningen bijkomen. "Voordat we met de bouw kunnen beginnen moet het bestemmingsplanwijziging rond zijn, waarna de bouwvergunning wordt afgegeven. Daarna willen wij zo snel mogelijk starten met de sloop van de oude school en de bouw van de woningen", zegt Jan van den Broek van het bouwbedrijf. Eerder toonden starters belangstelling voor de woningen. "Maar door de verscherpte hypotheekvoorwaarden zijn die afgehaakt", aldus Van den Broek. Intussen hebben zich nieuwe gegadigden gemeld. Van den Broek verwacht dat er voldoende animo is voor de woningen op deze aantrekkelijke plek.

Bijzonderheden staan op [www.funda.nl/koop/frieschepalen/huis-49589629-nieuwbouw-de-skans/](http://www.funda.nl/koop/frieschepalen/huis-49589629-nieuwbouw-de-skans/)

Bij Bouwbedrijf Van den Broek en makelaardij Varwijk & Sibma in Ureterp kunnen belangstellenden meer informatie krijgen over het bouwplan. Op de website van Funda staan ook ontwerpen van de woningen.

**Samenstelling: Jelle Jeensma**



## **K**ingsKids Frieschepalen

Stel je eens voor....zondag 29 november is het feest in de kerk.

We gaan dan van start met KingsKids in Frieschepalen. Alle basisschoolkinderen zijn vanaf 9.15 uur van harte welkom om samen te spelen, liedjes te zingen, te praten over Gods liefde voor ons en onze liefde voor God. Door middel van Bijbelverhalen op een creatieve manier te delen, sleutelverskaarten uit te delen met daarop een Bijbeltekst (elke keer weer een nieuwe tekst mee naar huis!), spelletjes te doen met elkaar en te knutselen, willen we kinderen al op vroege leeftijd kennis laten maken met Jezus. We zouden het geweldig vinden als ieder kind een persoonlijke relatie met Jezus kan opbouwen. Wij werken daar bij KingsKids graag aan mee.

Gedurende een heel uur gaan we met elkaar aan de slag rondom het thema: David, een hart voor God. We wisselen af met grote en kleine groepen. We doen de verwerking in kleine groepjes met leeftijdsgenootjes en een vaste begeleider, zodat kinderen zich op hun gemak voelen. Maar zingen, spelen en plezier maken, doen we natuurlijk met z'n allen! Het belooft een prachtige ochtend te worden. Kinderen uit de omgeving Frieschepalen zijn van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. Kom je ook?! Tot dan!

**Zondag 29 november om 9.15 uur**  
**VGKN-kerk Frieschepalen**  
**Tolheksleane 41**

## **A**ndreaz en Cezilia

Op donderdag 18 december komen naar MFC de Wier in Ureterp Andreaz en Cezilia met een wervelende Kerstshow. De recensies zijn lovend, al heb ik geen idee wat ze allemaal ten gehore zullen brengen. Ik laat me verrassen, U ook? Let op de datum, die wijkt af van de normale datum. Dus donderdag 18

december om 14.00 uur hoop ik u allen te mogen begroeten in De Wier.

**Bertie ten Haaf-Boerrigter, ANBO**

## **D**orpshuis Uthof

Aan het einde van het jaar weer een aantal zaken van het bestuur. Dorpshuis Uthof is een ontmoetingsplek waar we allemaal trots op kunnen zijn. Samen met onze vrijwilligers proberen we ervoor te zorgen dat een ieder die gebruik maakt van ons dorpshuis ziet dat de kwaliteit goed is en dat men ervaart dat het een gezellige ontmoetingsplek is.

Zoals u weet verhuren wij het dorpshuis voor meerdere doeleinden. U kunt verschillende zalen huren. De grote zaal is voorzien van podium en een gezellige bar. Beamer en geluidsinstallatie zijn hier standaard aanwezig. Deze zaal is geschikt voor familiefeestjes, bruiloft of begrafenis. Mocht u belangstelling hebben dan kunt u contact opnemen met Hinke Mekkes, tel. 0516-426001. Binnenkort zal er achter het dorpshuis op het sportterrein een aantal goaltjes geplaatst worden. Deze mogen dan door de jeugd gebruikt worden als ze een balletje willen trappen. In het voorjaar zal er ook een voorziening komen om buiten te volleyballen.

Op 22 december om 14.30 uur is er een seniorenbijeenkomst in het dorpshuis welke in het teken staat van zingen. De vrouwen van nu uit Appelscha zullen de middag verzorgen met een afwisseling van kerstliederen en koorzang en sketches. Iedereen is van harte welkom en het belooft een gezellige middag te worden. U kunt zich opgeven via: mail: [reserveren@dorpshuissiegerswoude.nl](mailto:reserveren@dorpshuissiegerswoude.nl) of tel: Arob Antennebouw, tel. 0516-541129. Kosten: 7.50 euro (inclusief twee consumpties)

Op zaterdag 23 januari 2016 is er weer de jaarlijkse uitvoering van onze

toneelvereniging Siegerswoude. Het toneelstuk 'Wat in skrik!' (kluchtich blijdspul fan Henk Sloots) giet oer Berend - freonen neame him Benny en hy is hast 25 jier troud mei Sippy, mar hy is in frouljus gek. It programma 'Spoorloos' makket him ûnstjoer. Der troch hat er gjin grip mear op de situaasje wêrnei hy yn panyk rekket. Reserveer alvast in uw agenda!

**Namens het bestuur,  
Jaap Spoelstra**

## Ferhuzing

It soe 'Even vorstellen' wurde, mar der reaget noch in resinte ferhuzing yn de holle om; de kop is der noch net alhiel bij. Jonge, jonge, dat hâldt nochal wat yn, as men fan grut nei lyts ferhuzet en jierren *op* de romte en *yn* de romte sitten hat.

De stâl stie leech en doe't wy oan de Bremerweg kamen, krapoan 20 jier lyn, waard it oerstallige guod fan ferskillende famyljeleden dêr mar delset. En as je

dan nocht oan ynrjochtsjen ha, begjin je ek noch keammerkes te foarmjen fan al dy besittingen yn dat romme bûthûs. Mar dan komt der in tiid, dat hûf en hiem jin wat oermânsk wurde en men ferstannich wêze moat en it bûten wenjen ynromje moat foar in plakje yn in doarp, lytser hûs, minder hiem en tichter bij de foarsjenningen. Earst fan alles besjen, in spannende en ek beslist wol moaie tiid. Hjir ha je dit en dêr ha je dat en op Funda liket it ornaris moaier dan yn de wurklikheid.

Mar goed, der wurdt wat fûn en eigen hûs ferkocht. En dan begjint it: der moat opromme wurde. Tinke: wat moat mei en wat kin fuort. En as it fuort sil, wêr moat it hinne? Kin it noch brûkt wurde en sette wy it op ynternet? Of moat it nei it stoart? Mar dat is noch fan ús mem en dat ha'k no sa lang hân, dat fan de bern en dat brûk ik sa no en dan noch en dat.....It is hiel dreech ôfskie te nimmen fan dingen, dêr 't in hiele libbensskiednis en famyljeskiednis, yn ferweven sit. Gelokkich ha wy yn Sigerswâld in plakje fine kinnen yn de





skuorre fan Joke Veenstra, dy't it mei plesier ferhannelt en de opbringst besteget foar in goed doel yn Afrika. Dat fersachtet it ôfstean wer.

Dit ûnderdiel fan de ferhuzerij is dus minder plesierich en ferget in protte enerzjy. It nije hûske wurdt ûnderwilens omraak neisjoen en yn it nij set en dat freget ek in protte omtinken. Men wol it ek yn ien kear goed dwaan fansels, dan hoef je net dalik wer. Goede faklju mei deskundige advisen, dêr 't men op betrouwe kin, dat ha wy mei hân. En hoe as it der dan útsjocht sa yn 't begjin!; mar ja, it moat earst op it raarst ear 't it better wurd. En it eigen hûs ûnderwilens keal en ûngesellich!

Dan is der noch de administrative kant, it op- en ôfsizzen fan 'providers', elektrisiteit en soks. Yn prinsipe hoeft dat net muolik te wêzen, mar as je dan, lykas yn ús gefal al trije wike earder ôfsletten wurde fan fêste tillefoan en ynternet dan de oerdracht plak fynt troch in miskommunikaasje en de mobiliteit op it âlde stee in min berik hat is dat ek in dreech stik. Sawol de mobile tillefoan as it ynternet ( foarsjoen fan in dongel foar mobyl kontakt) foelen tidens it gebrûk hyltyd út. Op ús nije adres wurke it wol goed, mar dêr wienen timmerlju en fervers dwaande mei de begeliedende lûden en wie it kâld mei doarren en rûten iepen, dus net plesierich om op kantoarieren te beljen of ynternetten mei de bank, makelaar of notaris. It wie in dreech skoft, mar dan komt doch de finale yn sicht! En dan blykt wol, dat der noch fierstefolle meinaam is en stiet de garaazje folproppe mei guod, dat der yn it hûs feitelik net mear bij kin. En as it spul dat je brûke moatte úteindelik in plakje fûn hat, moat je noch wer elke kear tinke: wer ha'k dat ek al wer brocht en yn welke kast is dat?

De romte opjaan, wenje yn in doarp, in kompaktere mienskip, dat hienen wij noch net belibbe. It moat wenne, it sil ek wol wenne. Achter de feart ( dat is moai)

mar mear auto's oan de oare kant, mei folle minder snelheid en lawaai as op de Bremerwei trouwens.

It hûske is moai wurden; no it hiem noch wat opknappe en it soe moai wêze, as der dan ek fan alle soarten fûgeltsjes yn de buert komme. Op de Bremerwei ha'k wolris fjirtich ferskillende soarten teld. Aanst, yn de donkere dagen hjir de strjitten ferljochte tink en wat fersierd, och, dat hat ek wol wat. Mar ferhúzje; leaver net wer!

Sokke 'happenings', foar jinsels frij heftich, ha fansels neat te betsjutten as men dat fergeliket mei de hjoeddeiske flechtlingen krisis. Ek in ferhúzing; mar wat in rampsalige eftergrûn!

### ***Pjirkje Idsinga***

## **N**ieuwe drillinstructeur bij SDM

Na de herfstvakantie is er bij Sport- en dansschool SDM weer het één en ander veranderd en uitgebreid. Zo is er een nieuwe instructeur (lees: Bakkeveenster) aangenomen voor het verzorgen van personal training én Cardio & Corelessen: Jochem Commies. Zijn lessen zijn zeer geschikt voor zowel mannen als vrouwen van alle sportniveaus! Tevens zeer geschikt (als aanvulling/ondersteuning) voor fanatiekelingen uit andere sportdisciplines zoals voetbal, korfbal en volleybal.

Wat kan je verwachten? Een full body workout waarbij een stukje extra aandacht zal zijn voor cardio én op het versterken van de rug en buikspieren (oftewel: je core). Tijdens de les wordt voornamelijk gebruik gemaakt van het eigen lichaamsgewicht, maar uiteraard



kan dit ook verzwaard worden met losse gewichten.

De lessen worden gehouden op dinsdag 19.00 uur tot 19.50 uur in Sporthal de Wilp en vrijdagochtend 09.30 tot 10.20 uur in Sporthal de Wilp, Schoolstraat 17, 9367 PX De Wilp.

Het is vanaf nu mogelijk om een op een met een personal trainer samen te werken bij SDM! Wil jij dat lang gedroomde resultaat behalen en lukt het je niet om dit zelf te realiseren? Dan is deze kennismaking met Personal Training (PT) iets voor jou! Of je nou wilt afvallen, aankomen, sterker worden of sportspecifieke doelen hebt, voor alle doelen kunnen wij samen met jou een persoonlijk plan samenstellen! Wij hebben een speciaal introductieprijs samengesteld.

Jij kan hier nú van profiteren:  
3 x 30 minuten €50,- voor zowel leden als niet-leden (doorstart in overleg)  
Voordelen PT: flexibel in te delen, gericht aan het werk, persoonlijk, individuele begeleiding, directe terugkoppeling, stok achter de deur, snellere resultaten, je eigen grenzen verleggen!  
Het is ook mogelijk om thuis of op een andere gewenste locatie te trainen!  
Daarnaast kan je ook samen met bijvoorbeeld een vriend/vriendin de sessies inplannen.

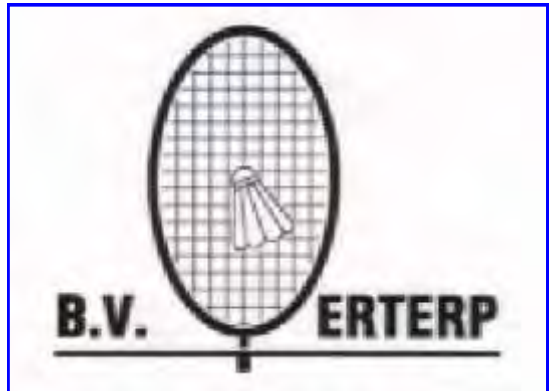
## **B**ootcamp Bakkeveen

Naast drillinstructeur Jochem heeft de sport- en dansschool SDM nóg een fanatieke drillmeester in haar bestand: John Knol. Deze Marumer jaagt elke zaterdagochtend (weer of geen weer) diverse mannen en vrouwen in het zweet in het Bakkeveensterbos. Deze populaire outdoor-workout is namelijk gebaseerd op de militaire training die rekruten vroeger kregen. Onder leiding van ex-militair John wordt er gewerkt aan je conditie, kracht en explosiviteit.

Benodigheden? Doorzettingsvermogen en sportkleren die vies mogen worden.  
Dag en tijd(en): Zaterdag 09.00 tot 10.00 uur onder leiding van John.

Verzamelpunt: ingang van het Bakkeveensterbos (bij de uitkijktoren)  
Een gratis proefles of meer info? Stuur een mailtje naar [info@s-d-m.nl](mailto:info@s-d-m.nl) of kijk op de website: [www.s-d-m.nl](http://www.s-d-m.nl)

## **B**v Oerterp De badmintonvereniging



Badmintonvereniging Oerterp is een vereniging met een grote diversiteit in leden die zich niet alleen richt op Ureterp, maar zeker ook uit de omgeving.

We hebben onder andere een zestal leden uit Siegerswoude en Frieschepalen. We hopen door dit artikeltje onze bekendheid in deze omgeving te vergroten en mensen aan te sporen. Hierbij roepen we de lezers van 't Pompeblêd op om ook eens het badmintonspel te proberen en te ervaren of het iets voor jullie is.

Wij spelen op de volgende dagen en tijden:

- Elke dinsdagavond traint de jeugd in groepen van 19.00 tot 20.00 uur.
- Elke dinsdagavond trainen de senioren (volwassenen) van 19.30 tot 21.30 uur, (uitloop tot 22.00 uur).

- Elke donderdagochtend hebben we een badminton overdaggroep van 9.30 tot 11.00 uur.

Wil je meer informatie over badmintonvereniging Oerterp? Stuur dan een mailtje of bel een van onze bestuursleden.

Of kom langs en speel vrijblijvend twee keer mee. website:

**[www.bvoerterp.nl](http://www.bvoerterp.nl)**

**[info@bvoerterp.nl](mailto:info@bvoerterp.nl)**

**Folkert Huisma**

**06-83638310**

## **C**ollecte Diabetes Fonds

Vijftien vrijwilligers gingen begin november in Siegerswoude op pad voor het Diabetes Fonds. Gezamenlijk haalden zij met de collectelijst € 584,15 op. Het opgehaalde geld gaat naar onderzoek om diabetes beter te behandelen of te voorkomen.

‘Bedankt, Siegerswoude. Wij zijn erg blij met de bijdrage van de collectanten, de gevers en iedereen die zich heeft ingezet’, zegt het Diabetes Fonds. ‘Met dit geld betalen we nieuw onderzoek naar diabetes en geven we uitleg over de ziekte.’

Ongeveer 1 miljoen Nederlanders hebben diabetes, suikerziekte. Iedereen kan het krijgen, en iedere dag komen er in ons land 200 mensen met diabetes bij. Veel mensen denken dat diabetes wel meevalt, maar helaas kan het ernstig zijn. Diabetes leidt ook vaak tot andere ziekten of klachten. Zoals hart- en vaatziekten, dementie en problemen met ogen, nieren en voeten.

Dankzij onderzoek is al veel bereikt waardoor mensen met diabetes gezonder en langer kunnen leven. Zo is ontdekt hoe diabetes type 1 ontstaat, dat is een fout van het afweersysteem.

Daardoor kunnen artsen nu bij sommige kinderen diabetes afremmen. Ook is er nu bijvoorbeeld betere begeleiding van

mensen met diabetes en depressie, wat vaak samengaat. Daardoor voelen mensen zich beter en ze blijven gezonder. Geld voor meer onderzoek is hard nodig. Het Diabetes Fonds zet zich hiervoor in en betaalt in Nederland het meeste onderzoek naar diabetes.

Inwoners van Siegerswoude die geen collectant aan de deur hebben gehad, kunnen alsnog geld overmaken op giro 5766 t.n.v. het Diabetes Fonds in Amersfoort. Voor meer informatie: bel 033 – 462 20 55 of kijk op **[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)**.

***Namens Diabetes Fonds,  
Marijke Durksz***

## **V**oedselbank Gorredijk

Iedereen die op welke manier dan ook in het afgelopen jaar Voedselbank Opsterland heeft gesteund willen we hiervoor hartelijk danken. Aan bedrijven, particulieren en instellingen willen we hierbij een verzoek doen hun kerstpakket te schenken aan de Voedselbank.

Mocht u uw pakket beschikbaar willen stellen, dan kunt u dit inleveren bij de Voedselbank op de volgende vrijdagen: 4 december, 11 december en 18 december tussen 10.00 en 12.00 uur. Het adres is: Stationsweg 8, 8401 DP Gorredijk.

Bereikbaar via de steeg links van de Essopomp en vervolgens twee keer rechts.

Indien u wel uw kerstpakket beschikbaar wilt stellen en niet in de gelegenheid bent het te brengen of u wilt nadere informatie, dan kunt u telefonisch contact met ons opnemen via telefoonnummer 06- 2193 4361. Alvast bedankt en fijne feestdagen!

***Bestuur en vrijwilligers  
Voedselbank Opsterland***



## Preekroosters Frieschepalen / Siegerswoude

### Gereformeerde kerk Vrijgemaakt Frieschepalen/Siegerswoude

29-11	09.30 uur ds. G. Bruinsma 14.00 uur ds. R. Prins
06-12	09.30 uur ds. G. Bruinsma 14.00 uur ds. R. Prins
13-12	09.30 uur ds. G. Bruinsma 14.00 uur ds. R. Prins
20-12	09.30 uur ds. H. G. Gunnink 14.00 uur ds. T. P. Nap
24-12	<i>gezamenlijke kerstdienst vGKN-GKv in de kerk van de vGKN</i> 21.00 uur ds. G. Bruinsma
25-12	09.30 uur ds. G. Bruinsma
26-12	10.00 uur (kinder)kerstfeest voor de hele gemeente
27-12	09.30 uur ds. H. Zeilstra 14.00 uur ds. J. J. Verwey
31-12	19.30 uur ds. G. Bruinsma
01-01	10.00 uur samenkost
03-01	09.30 uur ds. P. K. Meijer 14.00 uur ds. J. J. Verwey

### VGKN Frieschepalen-Siegerswoude

29-11	09.30 uur ds. D. van der Meulen
29-11	13.45 uur ds. K. Snijder
06-12	09.30 uur ds. K. Bijleveld
06-12	13.45 uur ds. B. Bloemendal
13-12	09.45 uur ds. A. van Harten-Tip
13-12	19.30 uur Jeugdendienst m.m.v. praiseband Together
20-12	09.30 uur ds. S. van Deventer
20-12	13.45 uur zr. F. Wesseling-Schilstra
23-12	Kerstdienst o.l.v. ds. G. Bruinsma
25-12	09.30 uur Ds. B. Bloemendal
26-12	10.00 uur Kinderkerstfeest
27-12	09.30 uur ds. J.J. Douma-van der Molen
31-12	19.30 uur ds. B. Bloemendal, <i>Oudejaarsdienst</i>

### Protestante Gemeente De Wilp-Siegerswoude

29-11	09.30 uur ds. A.G.M. Klomp-Hogeterp Oosterkerk 14.00 uur Bijzondere Dienst Plantsoenkerk
06-12	09.30 uur ds. A. de Vries Oosterkerk
13-12	09.30 uur ds. F. de Jong Plantsoenkerk
20-12	09.30 uur ds. A. van der Wiel Oosterkerk
24-12	19.00 uur ds. A. de Vries kerstappel Dorpshuis Op de Welle
25-12	09.30 uur ds. A. de Vries Oosterkerk 19.00 uur kerstfeest in Plantsoenkerk
26-12	09.30 uur kerstzangdienst Oosterkerk
27-12	09.30 uur mevr. W. Jansen Oosterkerk
31-12	19.30 uur ds. A. de Vries Oosterkerk

### Christelijk Gereformeerde kerk Siegerswoude

29-11	09.30 uur ds. D.J. Hoogenboom 14.30 uur ds. D.J. Hoogenboom
06-12	09.30 uur ds. A. v.d. Weerd 14.30 uur ds. A. v.d. Weerd
13-12	09.30 uur ds. D.J. Hoogenboom 14.30 uur ds. D.J. Hoogenboom
20-12	09.30 uur ds. D.J. Hoogenboom 14.30 uur ds. D.J. Hoogenboom
25-12	09.30 uur ds. D.J. Hoogenboom 14.00 uur kinderkerstfeest zondagschool
26-12	09.30 uur ds. D.J. Hoogenboom
27-12	09.30 uur ds. M. Visser 14.30 uur ds. M. Visser
31-12	19.30 uur ds. D.J. Hoogenboom
01-01	10.00 uur ds. D.J. Hoogenboom

## **A**genda Dorpshuis Uthof Siegerswoude

28-11	Jeugdavond 19.30 uur
12-12	Jeugdavond 19.30 uur
17-12	Plattelandsvrouwen 19.45 uur
22-12	Vrouwen van Nu 19.45 uur
21-01	Toneel voor ouderen 14.00 uur
23-01	Toneeluitvoering 20.00 uur

Hinke Mekkes Agendabeheer  
Dorpshuis Uthof Siegerswoude,

tel: 0516-426001

Email: [dorpshuisuthof@gmail.com](mailto:dorpshuisuthof@gmail.com)

Tel. 0516-541900

## **A**genda Dorpshuis De Dobber Overzicht activiteiten 2015/ 2016

19 dec	Kaarten
08 jan	Soos; bingo
15 jan	Kinderdisco
16 jan	Kaarten
27 jan	Soos; Knutselen sneeuwmanfamilie
12 febr	Kinderdisco
13 febr	Kaarten
19 febr	1 <sup>e</sup> Toneelavond
20 febr	2 <sup>e</sup> Toneelavond
26 febr	Soos; T-shirt bedrukken/verven

## **H**ulpnetwerk Frieschepalen

06-50600148

Telefonisch spreekuur iedere maandag  
van 13-15 uur (anders voicemail en  
SMS)

## **Ú**t de rie

Vrijdag 20 november 2015 was het tijd voor de jaarlijkse raadsexkursie. Deze keer stond het thema "krimp" centraal. De ochtend begon met een lezing van mevrouw Angelique van Wingeren, projectleider van het Kennisnetwerk Noord-Nederland. Krimp is meer dan alleen een bevolkingsdaling. Jonge mensen en gezinnen trekken weg en de

mensen die blijven worden ouder. Huizen staan leeg en blijven onverkocht. Voorzieningen verdwijnen. Dit alles gaat ten koste van de leefbaarheid. Gebrek aan werkgelegenheid is een van de grootste oorzaken. De bevolking van Nederland blijft voorlopig echter nog groeien door de hogere levensverwachting en door de komst van migranten. De bevolkingsopbouw verandert. Er zijn straks veel meer ouderen dan jongeren. We noemen dit ontgroening en vergrijzing. We denken het probleem van de ontgroening en vergrijzing op te kunnen lossen door de bouw van starterswoningen in onze dorpen. Mevrouw Van Wingerden was hier stellig over: niet doen! Nu bouwen betekent meer leegstand over enige jaren. Zij pleitte juist voor het aanpassen van bestaande woningen. Zorgen dat woningen leeftijdsbestendig zijn, zoveel mogelijk energie-neutraal en van een goede kwaliteit.

Woningbouwverenigingen spelen hier al op in.

Een mooi voorbeeld vinden we in Gorredijk. Bouwbedrijf Van Wijnen heeft hier een modelwoning ingericht. De oorspronkelijke woning is gebouwd in de jaren zestig en voldeed niet meer aan de eisen en wensen van vandaag. De woning is nu energiezuinig, heeft lage woonlasten en er zijn maatregelen genomen op het gebied van wooncomfort en zorg en welzijn. Verder is deze rijtjeswoning voorzien van allerlei slimme technologie. Mocht de bewoner hulpbehoevend worden dan kan hij zo langer in zijn bestaande omgeving blijven wonen. Aan het huis is een prefab zorgkamer gebouwd, geplaatst in één dag!

's Middags hebben we een bezoek gebracht aan het dorp Ulrum in de gemeente De Marne. We hebben daar kennis gemaakt met Project 2034. De bewoners van Ulrum willen met eigen inzet, creativiteit en zoveel mogelijk





eigen middelen projecten realiseren die ten goede komen aan de leefbaarheid en het woongenot. Daarbij is de bevolking de baas! Zij komen met de ideeën.

Zo is er subsidie beschikbaar om de eigen woning toekomstbestendig te maken. Project 2034 heeft hiervoor afspraken gemaakt met lokale bedrijven, zodat ook zij van deze regeling profiteren.

Opsterland kent geen grote krimp de komende jaren, maar krijgt wel te maken

met vergrijzing. Het is goed dat wij als gemeenteraad inspiratie kunnen opdoen tijdens dergelijke excursies. Ulrum is een prachtig voorbeeld hoe het kan.

***Libbe de Vries,***  
***raadslid PvdA-Opsterland***  
***[libbe.de.vries@opsterland.org](mailto:libbe.de.vries@opsterland.org)***

**B**este puzzelaars,

Iedereen die de tweede puzzel heeft ingeleverd kreeg hiervoor 50 punten. In deze nieuwe puzzel die voor u ligt telt u het aantal keren dat het woord **Hulpnetwerk** en **Himmelploech** er in voorkomt. Het totaal van het aantal dat u horizontaal, verticaal en/of diagonaal in de puzzel vindt levert u in.

Allemaal weer veel plezier bij het zoeken..

De puzzel kunt u inleveren tot vrijdag 11 december bij Metje van der Harst, Lytse Dobbe 7 te Frieschepalen. Ook kunt u puzzels per e-mail inleveren. E-mail adres: **[metjevanderharst@hotmail.com](mailto:metjevanderharst@hotmail.com)**

# Puzzle 3

h	i	h	h	c	e	o	l	p	l	e	m	m	i	h	p	l	u	h
h	u	p	u	u	w	e	r	k	r	e	w	t	e	n	p	l	u	h
i	h	l	l	l	l	w	w	e	r	k	r	e	l	l	u	h	h	h
m	m	p	p	u	p	p	w	e	r	e	e	k	r	e	w	i	i	e
m	e	m	n	n	h	n	n	k	r	e	w	e	r	k	h	m	m	w
e	l	l	e	o	e	h	e	e	p	n	e	t	w	c	m	m	m	t
l	p	h	t	l	l	t	e	t	t	h	w	e	e	e	m	e	e	e
p	l	i	w	o	p	e	w	k	w	u	p	o	l	n	i	l	l	n
l	o	m	e	o	w	l	e	e	r	l	l	p	l	l	p	p	p	p
o	k	m	r	h	i	m	m	e	l	p	l	o	e	c	h	l	h	l
e	r	e	k	m	m	i	h	u	l	n	w	w	m	u	h	o	u	u
c	e	l	h	r	e	w	t	e	o	e	c	t	l	m	m	e	l	h
h	w	p	i	h	i	m	m	e	l	t	e	p	e	h	i	c	p	e
l	t	l	m	e	l	m	c	t	l	w	n	n	l	n	u	h	n	n
p	e	o	m	m	i	h	w	o	l	e	o	o	p	o	p	p	e	p
l	n	e	e	h	e	e	e	o	t	r	l	p	l	l	h	l	t	l
o	p	c	l	n	r	c	c	w	o	k	o	e	l	m	u	u	u	u
e	l	h	p	k	h	c	e	o	l	p	l	e	m	m	i	h	h	h
c	u	l	l	r	r	r	c	e	o	l	p	l	e	m	m	i	h	u
h	h	l	o	e	k	c	e	o	l	p	l	e	m	m	i	h	u	l
i	k	r	e	w	t	e	n	p	l	u	h	i	m	m	e	h	u	l

# Puzzelcompetitie eindstand 2015 / 2016

					P1	P2	Totaal	
1	Feikje / Trienke		Benedictus	Binnenwei 49	Siegerswoude	10	50	60
2	G.		Beute	Weibuorren 91	Ureterp	10	50	60
3	Gepke		Bijker	Klauwertswai 2	Siegerswoude	10	50	60
4	Baukje		Dijkstra	De Feart 117	Ureterp	10	50	60
5	Rolf en Ancis		Feenstra	Teajewyk 1	Siegerswoude	10	50	60
6	Lies		Haisma	Bremerwei 4	Siegerswoude	10	50	60
7	Baukje	v.d.	Harst	WF de Boerstraet 34	De Wilp	10	50	60
8	Sjikke		Havinga	Boerestreek 12	Ureterp	10	50	60
9	Etsje		Hummel	Binnenwei 11	Siegerswoude	10	50	60
10	Anneke	v.d.	Iest	Lytse Leane 36	Frieschepalen	10	50	60
11	Wietske		Jeensma	de Bodding 6	Frieschepalen	10	50	60
12	Leny		Jongsma	De Slûs 18	Frieschepalen	10	50	60
13	H.J.		Kloosterman-Luchtenburg	Hoofddiep 2	Zevenhuizen	10	50	60
14	Anneke	de	Koning	De Feart 60	Ureterp	10	50	60
15	Boukje		Kooijker	Lytse Leane 20	Frieschepalen	10	50	60
16	Mieke		Kooijker	Boerestreek 4	Ureterp	10	50	60
17	G.		Kooistra	Tolheksleane 14	Frieschepalen	10	50	60
18	Marieke		Marinus	Van Houtenwei	Siegerswoude	10	50	60
19	Hinke		Mekkes	Middenwei 4	Siegerswoude	10	50	60
20	Jeltsje		Mulder -vd Mei	Kromhoek 33	Frieschepalen	10	50	60
21	Baukje		Rijpstra	Mounleane 1	Ureterp	10	50	60
22	H.	v.d.	Veen-Waringa	Kromhoek 40	Frieschepalen	10	50	60
23	Yvonne	de	Vries	Lytse Leane 49	Frieschepalen	10	50	60
24	Irma		Weening	Boerestreek 29	Ureterp	10	50	60
25	Frouwkje		Ekema-Bakker	Foarwurk 11	Siegerswoude	10	0	10