

De Flapút



**Doarpskrante fan Jelsum-Koarnjum
Sellemoanne**

Febrewaris 2021

Tunmanswente



Martenawei 2
9056 PE Koarnjum
Tel. 058 - 257 21 90
Mob. 06 - 127 434 36
www.tunmanswente.nl
informatie@tunmanswente.nl

- Bêd & Brochje
- Groepsrestaurant
- Theetuin
- StreekproductenWinkel
- Toeristisch Informatiepunt
- Kweektuin groenten, kruiden en bollen
- Leerplek voor studenten Nordwin College & Friesland College



WOUDSTRA

**BORGERS - IRENES
BILDSTAR**



Menno van Coehoornwei 27, Britsum, tel. 058 - 257 1670



kalsbeek

Stiens

It Noarderfjild 13-15
9051 BM STIENS

T: 058-2572952

E: info@autoschadekalsbeek.nl

W: www.absautoherstel.nl



Wij herstellen uw autoschade
vakkundig en snel.

- Contractreparateur voor alle verzekeringsmaatschappijen
- Haal- en brengservice
- Gratis vervangend vervoer *
- 4 jaar Bovag Garantie
- Autoruit herstel- en vervangen

* Vraag naar de uitzonderingen.



TIS - Stiens

Technische Installatie Service

Tel. 085 - 2084 160 www.tis-stiens.nl

🔥 Duurzame Techniek

🔥 Sanitair

🔥 Verwarming

🔥 Water

🔥 Zink / Dakwerken

Fan de Redaksje

NOODKREET

Helaas hebben we nog steeds te maken met corona.

Laten we hopen dat de vaccinatie ons de vrijheid gaat geven waar-naar wij verlangen.

Ook voor veel ondernemers is het moeilijk in deze financiële zware tijd.

Voor De Flapút breekt er misschien ook een moeilijke financiële tijd aan.

Per januari zijn de drukkosten met 40% omhoog gegaan. Deze maand zijn er ook een aantal adverteerders gestopt.

De adverteerders maken het drukken van De Flapút mogelijk.

De conclusie is dat het uitbrengen van De Flapút op de huidige manier moeilijk wordt!

Alleen als de drukkosten aanzienlijk naar beneden gaan, kan de redactie er voor zorgen dat u de maandelijkse Flapút kunt blijven lezen. U kunt hiervoor zorgen! Als iedereen die over een computer, laptop of mobiel beschikt vanaf maart De Flapút online gaat lezen, kan het aantal te drukken exemplaren drastisch naar beneden. Dus ook de drukkosten gaan dan naar een gezond financieel niveau! Hiermee bereiken we dat degene die niet in staat zijn om digitaal te lezen, vooral ouderen, toch door middel van een boekje op de hoogte blijven van hetgeen in onze dorpen plaatsvindt.

Er zijn 3 mogelijkheden:

1. U stuurt een e-mail naar doarpskranteflaput@hotmail.com om u aan te melden voor de maandelijkse digitale toezending met vermelding van uw naam en adres.
 2. Ook wordt De Flapút iedere maand op de website jelsumkoarnjum.nl gezet. Als dit uw voorkeur is, stuurt u dan een e-mail naar doarpskranteflaput@hotmail.com met de vermelding: boekje niet meer nodig en uw naam en adres.
 3. Voor diegene die De Flapút niet digitaal kan ontvangen brengen wij uiteraard het boekje nog in de brievenbus, maar laat het ons dan wel weten!
- Telefoonnummers om dat te melden staan achterin De Flapút

En het grote voordeel is, dat de digitale versie in kleur is!

Met elkaar kunnen we de uitgave van De Flapút laten blijven bestaan!

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Doarpsbelang

Heeft u vragen of ideeën?
Mail ons!

Het bestuur Doarpsbelang Jelsum

Koarnjum:

Jaap Keizer

Janna Prosé

Germ de Jong

Sandra van der Meer

Roel Hooijenga

voorzitter

secretaris

penningmeester

algemeen lid

algemeen lid



Algemeen e-mailadres Doarpsbelang Jelsum-Koarnjum:

dorpsbelang@jelsumkoarnjum.nl

Website: **www.jelsumkoarnjum.nl**



**De jaarvergadering 21 januari van
Doarpsbelang Jelsum Koarnjum gaat
i.v.m. de corona maatregelen niet
door.**

Wy wolle graach elkenien tank sizze for alle bliken fan meilibjen
mei it weireitsjen fan myn frou, ús (skoan)mem, beppe en
oerbeppe

Anke Spoelstra—de Vries

It hat ús goed dien.
Famylje Albert Spoelstra

Wij willen iedereen bedanken voor de vele kaarten, steun en me-
deleven bij het overlijden van mijn ouders en schoonouders.
Het is en was een heftige tijd. Maar erg dankbaar zijn wij dat men-
sen die samen zo één waren ook samen zijn gegaan. Voor moeder
was het laatste halfjaar met haar Alzheimer, doofheid en delier erg
zwaar. Toen bij vader een hersentumor geconstateerd werd en hij
niet meer zelfstandig van stoel en toilet kon komen, koos hij er
voor om met moeder mee te gaan.

VOOR ALTIJD SAMEN

Isolde en Janny



Wel en Wee

Doarpsbelang Jelsum-Koarnjum buurtcontacten Wel en Wee

Heeft u een Wel en Wee weetje? Geef ze aan ons door! Hieronder ziet u een overzicht van de straten, namen en telefoonnummers aan wie u ze kunt doorgeven. Wij zorgen voor een mooie kaart of een bloemetje bij bijvoorbeeld:

25/50 jarig huwelijk, geboortes, nieuwe bewoners,
langdurig zieken, overlijden

Alvast onze dank hiervoor!
Sandra van der Meer



Jelsum

Titus Sinnema: 058- 2574388: Skierhústerwei tot 8 (Groenteboer)/
Boarnsylsterwei/Brédyk te Jelsum/Piter Rindertsreedsje, It Paradys

Sandra van der Meer: 06-52125444: Aldlânsdyk t/m 12/
Skierhústerwei t/m groentehal/Op 'e Terp/Dekemawei 1 t/m 7/
Hoatse de Jongstrjitte

Jaap Keizer 058-2571319: Aldlânsdyk vanaf nr 7 (Heslinga) t/m
Dokkumer Trekwei

Marten Reen: 058-2574580 Finsterbuorren/Langhústerdyk/
Haskedyk/Dekemawei 2 t/m Teun Kuipers

Anneke Kuipers-Brouwer 058-2661399 Tsjessingawei (nr 6)

Koarnjum

Auke Rijpstra 06-83795568: Martenawei/Bokkesteeg/Tsjerkepaed

Baukje van den Burg 058-2574282: de Wier/Swarte Singel
(Martenastate)/Aldlânsdyk

Germ de Jong: 058 2572968: David van Goirlestrjitte(16)/
Helmbloomstrjitte/Wylde Tulpstrjitte

Geert Beeksmas (12) 058- 2574668: Holwortelstrjitte

Grieteloek Kingma 058-2574330: Longkrûdstrjitte(6)/
Giele Anemoanstrjitte

Wietske Ketellapper 058-2571278: Skeltedyk/Nijlânsdyk/Bredyk

MENEER & MEVROUW HOEKSTRA



Langebuorren 29 • 9051 BE Stiens • 058-2572005
WWW.HOEKSTRASTIENS.NL

Openingstijden:

Maandag:	Gesloten
Dinsdag:	9:00 - 13:30 19:00 - 21:30
Woensdag:	9:00 - 13:30
Donderdag:	9:00 - 13:30 19:00 - 21:30
Vrijdag:	9:00 - 17:30
Zaterdag:	8:30 - 13:30
Zondag:	Gesloten

Contactgegevens:

Jh van alsmawei 18a
9045 PJ Bitgummole

T. 058 253 22 90

M. 06 37 32 34 97

E. christahairstyling@gmail.com

www.christa-hairstylist.nl



BIOMELKTAP

BIOLOGISCHE MELK EN VLEES

**24 / 7 Verse boerderij melk tappan
Ook luxe vleespakketten**

Aldlânsdyk 20, Jelsum

06-44852207

Webshop: www.biomelktap.nl

Marten Reen

Interieurbouw
en klein onderhoud



Finsterbuorren 17, Jelsum

(058) 257 4580 / 06 171 488 48

Meubels op maat!

De vier troeven van Haijma Stiens



Haijma

Witgoed specialist
alstublieft van 1918



Langebuorren 16-18, Stiens • Tel. 058 257 42 00 • www.haijma.stiens.nl • www.facebook.com/haijma

De Flapútloper

Wat is je naam, leeftijd en leefsituatie

Wij zijn Janneke Tempel (46) en Perry van der Marel (39) en samenwonend met onze dochters Sam (11) en Eva (9). We hebben een hond (Teddy, 3) die enthousiast blaft naar iedereen die langsloopt of fietst (maar ook naar kraaien en de traumahelikopter). En twee katten (Bella (5) en Keessie (bijna 1)) voor het muizenbeheer.

Hoe lang woon je al in Jelsum/Koarnjum

We wonen sinds 14 februari 2020 op de Aldlansdyk 14 in Jelsum. Op deze prachtige plek nu drie mooie seizoenen meegemaakt. We hopen stiekem op een strenge winter en zien het wel zitten om naar de Dokkumer Ee te schaatsen.

Wat doe je in je dagelijkse leven

Janneke werkt bij Wetsus in Leeuwarden als manager KAM en Veiligheid. Bij Wetsus wordt internationaal onderzoek gedaan naar doorbraakuitvindingen voor watertechnologie, zoals energieproductie door het mengen van zout en zoet water.

Perry is directeur bij North Water. Een soort drinkwaterbedrijf, al wordt er een ander type water gemaakt en alleen geleverd aan industrie.

Van welke muziek houd je

Dat is heel breed. Van Nederlandse meebler-nummers tot R&B en Tiktok-liedjes. We hebben dan ook weer genoten van de top 2000 op radio 2 tussen kerst en oud&nieuw. En dan besef je telkens dat er nog veel meer mooie muziek bestaat dan de 35 nummers die je zelf mag indienen om deze lijst samen te stellen. Als we toch wat moeten noemen: Michael Jackson en Queen mogen niet ontbreken.

Welke vorm van lichaamsbeweging is je favoriet

Janneke voetbalt, kaatst en loopt hard. Perry tennist en fietst. En onze beide dochters handballen en kaatsen. Daarnaast zijn we graag bezig in de tuin. En lopen ook mooie afstanden door het Aldlan en het Leeuwarder bos met Teddy.

Welk klusje vind je echt vreselijk om te doen

Het mooie van verhuizen is dat elk klusje nog nieuw te noemen is en daarom leuk.

Wat is je favoriete indoor/outdoor activiteit

In de tuin bezig zijn. Grasmaaïen is zeker een favoriet.

Wat is je beste moment van de dag/dag van de week/maand in het jaar

Poeh. Na wat nadenken is dat de avond in de lente/zomer, als we de zon zien zakken en vanaf een tuinstoel uitkijken over de weilanden en genieten van paaiende karpers met azende reigers, een torenvalk die haar nest verdedigt tegen een kraai, het opkomende mais, katten die aan het jagen zijn en een voorbij huppelende ree.

Als je de loterij zou winnen, wat zou je dan als eerste doen

We hebben iedere dag het idee dat we de loterij gewonnen hebben.



Als je een feestje zou geven wat voor een dan ook, wat voor feestje zou het dan zijn en ter gelegenheid waarvan

Dat zal een feest in de zomer van 2021 zijn om alle gemiste feestjes van het afgelopen jaar in te halen.

Als je er voor kon kiezen om voor altijd één bepaalde leeftijd te hebben, welke zou dat dan zijn

28. De club van 27 voorbij, onbeperkt sporten zonder pijntjes.

Als je elke willekeurige fictieve persoon zou kunnen zijn, wie zou je dan kiezen

Hmm, lastige vraag. Vroeger had je een serie met Captain Planet. De hele wereld verbeteren wordt lastig, maar we willen ons steentje bijdragen met tenminste beschikbaarheid van voldoende schoon water (wat zelfs in Nederland een uitdaging vormt).

Wat is je favoriete gerecht

Ook dat is gevarieerd. Boerenkool, spinazie, rijstgerechten.... Of nee, patat. Ik denk dat we dat gewoon het lekkerste vinden.

Als je een half uur vrije tijd hebt, hoe besteed je die dan

Een spelletje spelen op een tablet of met z'n vieren. Of wat hobby'en in de tuin.

Wat was de laatste film, tv programma of boek waarbij je moest huilen

Dat moet de All You Need Is Love kerstspecial geweest zijn.

Wat was het moeilijkste wat je ooit gedaan hebt

Voor Perry was dat zijn proefschrift afschrijven in combinatie met vader worden en starten bij een nieuwe werkgever. Toen zaten er wat te weinig uren in een dag.

Janneke woonde tot 2005 in Groningen, voetbalde daar en verhuizen en de voetbalvriendinnen achterlaten was best moeilijk.

Wat zou je graag nog weleens over willen doen

Misschien de eerste jaren van onze kinderen. Iets meer van genieten, omdat het zo snel voorbij gaat.

Feest vereniging Jelsum Koarnjum

Beste Feestgangers,

'Nieuw jaar, nieuwe kansen.' Zo zien wij 2021. Als bestuur vergaderen we dan ook alweer druk over de invulling van het feest van dit jaar en over andere activiteiten die we willen gaan organiseren. Zo willen we graag binnenkort een online feestje organiseren voor de dorpen. Hierbij denken we bijvoorbeeld aan een online optreden, workshops, een bierproeverij met verloting, maar we zijn ook benieuwd naar wat jullie leuk lijkt voor een online feestje. Alle ideeën zijn welkom! Heb je een leuk idee stuur die naar ons toe via facebook, de mail of op de smartphone. Ons even aanschieten op straat (op 1,5 m) mag natuurlijk ook. We ontvangen jullie ideeën het liefst voor 1 februari.

Met het dorpsfeest van dit jaar zijn we ook al weer bezig. Als we kijken naar de vaccinatie planning dan weten we nog niet zeker of het feest op 18, 19 en 20 juni wel door kan gaan. Daarom zijn we ook aan het kijken naar vervangende datums voor later in het jaar wanneer we mogelijk van de regering wel weer mogen feesten, maar voor nu zijn de pijlen gericht op het vertrouwde weekend in juni. In de sfeer van het EK is het thema van feest (nog steeds) 'Op z'n Holla nds' en we verwachten met zo'n lange voorbereidings-tijd heel veel mooie en originele kostuums.

It Feestbestjoer,



Feestvereniging de twa doarpen



detwadoarpen@hotmail.com



06 445 886 59





Investeer in sfeer

*Een vloer is sfeerbepalend voor uw inrichting, een mooie vloer voegt iets toe aan uw huis.
Het straalt warmte of gezelligheid uit of geeft uw interieur een klassiek, rustiek of juist trendy uiterlijk.
Een nieuwe vloer is een keuze voor jaren, daarom kunt u het beter in één keer goed doen.
Met Duinstra Vloeren haalt u een kwaliteitsproduct, vakmanschap en service in huis.*

SKELTEDYK 3A KOARNJUM | 058-204 55 55 | DUINSTRAVLOEREN.NL

ROORDA

- * Kraanverhuur www.roordastiens.nl
 - * Grondwerken
 - * Straatwerken
 - * Rioleringswerken
 - * Bestratingsmaterialen
- voor particulieren en bedrijf

Stienzer Hegedyk 15 Stiens

Tel. 058 - 257 47 36 b.g.g. Tel. 06-5133 1181 Fax. 058 - 257 4944

'It Nut' Jelsum, Koarnjum, Britsum

Seizoen 2020-2021

Op dit stuit witte we noch net hoe ús teaterseizoen der yn 2021 út sjen sil. Alles is noch ûnwis. Sadree wy mear witte, sille wy ús leden op de hichte bringe. Alle foarstellingen binne no ûnder foarbehâld.

De foarstelling fan 13 febrewaris giet net troch.

- **sneon 10 april 2021.**
Holocaust-Hollywood troch Inez Timmer en Tseard Nauta
Gearwurkingsjûn mei huiskamer theater De Wier
- **Sneon 13 novimber 2021**
Tryater : Joop en Mads Wittermans
20 jier letter: still going strong
Gearwurkingsjûn mei De Bining

It Bestjoer
Titus Sinnema, ponghâlder.
Joke Scheffer, skriuwster.
Haakje Stielstra
Janna Prosé



Inez Timmer en Tseard Nauta



**Concerts
& More
@
De Wier**

**De Wier 5
9056 PM
Kaarnduin**



Primera

Primera van den Berg

Mr. P.J. Troelstraweg 15
8916 AA Leeuwarden
Tel: 058-2123553

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur
Zaterdag van 8.00 tot 17.00 uur

*De gemakkelijke winkel voor
wenskaarten, kansspelen, tabak en tijdschriften*

www.zonweringaanhuis.nl

Dé showroom aan huis!



Bel GRATIS

0800 **aan huis**
226 4847

**Zonneschermen
Screens
Rolluiken
Markiezen
Rolgordijnen
Jaloezieën**

Middelsee

Assurantiën & Hypotheken

Wylstrjitte 2
9051 AX Stiens
Tel. 058- 257 4411

info@middelsee-assurantiën.nl
www.middelsee-assurantiën.nl

Bredyk 17
9057 RB Jelsum



WOK Paradijs

☎ 058-2573366
☎ 058-2575579
www.wokparadijs.com

A

- Babi Pangang
- 2 Soorten Stooftvlees
- Tjap Tjoy
- 10 Mini Loempia's
- Nasi of Bami

Happy Menu A of B
(AFHALEN)

(Voor 3/4 Personen € 23,50)

B

- Babi Pangang
- Cha Sieuw
- Foe Yong Hai
- Pangsit Goreng
- Nasi of Bami

Alle gemak onder één dak

f Twitter
TexacoNijlân

TEXACO
Service Station & Car Wash
Nijlân Jelsum



Bredyk 19 • 9057 RB JELSUM • T: 058-257 2531 • info@texaco-nijlan.nl



Mondzorg Stiens
Jouw mondhygiënist voor
Stiens en omstreken.
Ruime ervaring
Angstbegeleiding
Jeugd tot 18 jaar gratis
Vergoeding vanuit uw
tandartskostenverzekering
Afspraken ook op avond en
zaterdagen
Parkeren voor de deur
Corrie Dijkstra Mondhygiënist
Nije Poarte 21, 9051MA Stiens
Tel: 0621592951

Beweging tijdens de coronacrisis

Maak je brein blij: beweeg ook nu voldoende



Nu we door het coronavirus meer aan huis gebonden zijn, schiet bewegen er al snel bij in. Dat is zorgelijk, want beweging houdt je niet alleen lichamelijk fit, maar houdt ook je hersenen in topconditie. Waarom is bewegen zo goed voor je hersengezondheid? En hoe zorg je in deze vreemde tijd dat je voldoende - en veilig - beweegt?

Voldoende beweging helpt je gezond, fit en vrolijk te houden. Daarom is het juist in deze tijd misschien nog wel belangrijker dan ooit om in actie te komen. Door te bewegen zet je in feite de motor van je hersenen aan. Het stimuleert de doorbloeding van je hersenen, verbetert de communicatie tussen hersencellen en heeft een positief effect op de ontwikkeling, groei en functioneren van hersencellen. Bovendien verkleint bewegen de kans op een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes type 2; een aantal risicofactoren voor allerlei neurodegeneratieve ziekten zoals de [ziekte van Alzheimer](#). Beweeg je niet of te weinig, dan verslechtert je doorbloeding waardoor het risico op ziekten juist groter wordt. Wát je doet - wandelen, hardlopen, tuinieren - maakt niet eens zoveel uit, áls je maar beweegt. Hoe werkt dat precies?

Bewegen helpt je doorbloeding

Als je beweegt, gaat je hart harder werken en dat is goed voor je doorbloeding. Omdat bloedvaten flexibel zijn, komen er - als je regelmatig beweegt - kleine bloedvaten en slagadervertakkingen bij. En dat zorgt voor een betere doorbloeding van al je organen én zorgt dat er meer zuurstof naar de hersenen gaat. Een goede doorbloeding versterkt de communicatie tussen de verschillende hersengebieden en de stofwisseling in de hersenen.

Goed voor je geheugen

Beweging verkleint niet alleen het risico op ziekte, het bevordert tegelijkertijd je vermogen om te leren en je geheugen. Juist de gebieden die betrokken zijn bij cognitieve functies, zoals de hippocampus en de prefrontale cortex, zijn extra gevoelig voor de positieve effecten van beweging. Als je beweegt, krijgen je hersenen meer prikkels door alles wat je om je heen ziet en hoort en wat je in je lichaam voelt. Door meer prikkels ontstaat in de hersenen meer grijze stof, waar informatie wordt verwerkt, en worden signalen beter doorgegeven. Ook gaan neurotransmitters in je hersenen beter functioneren en neemt de hoeveelheid van deze signaalstoffen toe. Signaalstoffen die een belangrijke rol spelen in het waarnemen, verwerken en opslaan van nieuwe informatie.

Andere positieve effecten van bewegen

Betere nachtrust

Door overdag te bewegen, slaap je 's nachts beter. Beweging beïnvloedt de afgifte van het slaaphormoon melatonine op een positieve manier en verbetert zo je slaap-waakritme. Vooral ouderen hebben vaak slaapproblemen door minder afgifte van melatonine. Voor hen is voldoende beweging dus extra belangrijk. Maar: beweeg liever niet intensief net voor het slapen gaan. Dit kan juist voor slaapproblemen zorgen, omdat je lichaam dan nog te actief is.

Minder stress

Ook heeft beweging een positieve invloed op de mentale gezondheid. Het zorgt voor een betere stemming en minder stress. Regelmatig bewegen kan zelfs angst- en depressieve klachten verminderen. Beweging leidt je af van negatieve gedachten. Door beweging komen de neurotransmitters endorfine, serotonine, dopamine en noradrenaline vrij. Deze stoffen zijn belangrijk voor een goede stemming en zijn juist bij mensen met een depressie in mindere mate aanwezig.

Met het lopen kom je van alles tegen. Hier de ontmanteling van de boerderij Hettinga wat nu bij Martena Zathe behoort.



Of een prachtige zonsondergang in Martenastate.



Verhoogde weerstand

Door regelmatig bewegen, verhoog je je weerstand. Dit verkleint de kans op ziektes en infecties, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en virussen.

Hoe veel moet je bewegen?

Het advies is om minstens een half uur per dag, minimaal vijf keer per week, matig intensief te bewegen. Veel mensen vinden dat lastig, zeker nu het coronavirus ons min of meer aan huis gebonden houdt. "Heel Nederland zit, en vaak teveel", beaamt hoogleraar neuropsycholoog Prof. Erik Scherder.

In zijn boek '[Laat je hersenen niet zitten](#)' houdt hij een vurig pleidooi om 'gewoon' te gaan bewegen. Topsport is niet nodig, een halfuur per dag uit de luie stoel komen wél. "Vooral nu, tijdens de coronacrisis, bewegen mensen weinig, omdat ze aan huis gekluisterd zijn.

Dit heeft grote directe- en indirecte gevolgen voor de gezondheid. Dat moet anders. Voldoende beweging verhoogt namelijk de weerstand, productiviteit en creativiteit, vermindert stress en zorgt voor een betere stemming. Daarnaast stimuleert het de aanmaak van nieuwe hersencellen."

Ommetje

Om te zorgen dat Nederlanders in beweging komen, ontwikkelde Scherder samen met de Hersenstichting 'Ommetje', een active-ringscampagne gericht op de gezondheid Nederlanders tijdens de coronacrisis. Het doel van deze campagne is om Nederlanders te activeren om door de dag heen meer te bewegen. Via de bijbehorende app, die tijdens de huidige coronamaatregelen voor iedereen gratis te downloaden is, verleidt Erik Scherder Nederlanders om uit de stoel te komen en – alleen of op gepaste afstand van elkaar – een ommetje van minimaal 20 minuten te maken. De [ommetje-app](#) stimuleert deelnemers door uitdagingen aan te gaan waar digitale beloningen aan zijn gekoppeld. Ook verstrekt de app informatie over hersengezondheid, die gebruikers meer inzicht geeft in hoe zij hun hersenen gezond kunnen houden.

Andere beweeghulp

Ommetje is niet de enige digitale hulp om meer te bewegen. Er zijn ook diverse andere apps die je helpen gemotiveerd te blijven. Zo zijn er natuurlijk (apps met) stappentellers waarop je kunt zien of 10.000- stappen per dag zet en sport-apps voor allerlei verschillende sporten. Of fitness-apps om thuis oefeningen te doen.



De digikit Pilates is een digitaal pilatesprogramma voor beginners en op NPO1 kun je 's ochtends meedoen met 'Nederland in beweging'. Check ook eens of de sportschool waar je een abonnement hebt lopen digitale lessen aanbiedt. Op Youtube staan ook veel video's waarmee je thuis kunt trainen. Je kunt natuurlijk ook een hometrainer of gewichtjes aanschaffen om thuis te trainen.

Plan je beweging in

Voor thuiszitters is het nu extra belangrijk om zoveel mogelijk vaste beweegmomenten op een dag in te bouwen en deze ook echt in je agenda te plannen. Anders zit je voor je het weet de hele dag achter de laptop. Sta bijvoorbeeld op dezelfde tijd op en wandel een rondje door de buurt nu je geen reistijd naar werk hebt. Je kunt ook een vaste wandeling inplannen na de lunch. Houd daarbij natuurlijk wel 1,5 meter afstand tot andere mensen en mijd drukke plekken. Of ga een rondje fietsen aan het eind van de werkdag. Sta ook regelmatig op van je werkplek gedurende de dag. Doe hierbij eventueel wat rek- en strekoefeningen of loop een paar keer de trap op en af om weer fit aan de slag te gaan. Schroom niet om meteen die volle wasmand naar boven te tillen. Alle beetjes tellen. Zelfs de voorjaarsschoonmaak en het lappen van de ramen hebben een positief effect op de hersenen.

Bewegen in coronatijd

Er zijn een paar dingen om rekening mee te houden nu het coronavirus rondwaart:

- Bij lichte griepachtige klachten, zoals keelpijn, hoofdpijn, lichte hoest, of neusverkouden, mag je wel bewegen, maar alleen op een lichte tot matige intensiteit.
- Dit geldt ook voor mensen met een chronische aandoening, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, longproblemen of kanker. Bewegen met licht tot matige intensiteit ondersteunt het immuunsysteem. Intensieve inspanning maakt je juist vatbaarder voor infecties.
- Bewegen in de buitenlucht is gezond, maar pas op bij koude lucht. Daardoor kunnen de luchtwegen uitdrogen en ben je vatbaarder voor infecties. Doe eventueel de warming-up al binnen en wacht niet te lang met douchen of omkleden na de inspanning.
- We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: houd je bij sporten in de buitenlucht ook aan het advies om een afstand van 1,5 meter tot elkaar te bewaren.

Ga de competitie aan met burens, vrienden, collega's enz.
Vorm een team om met elkaar de strijd aan te gaan en elkaar te stimuleren!!

Overgenomen van Gezondheidsnet

Dekema State



VOORAANKONDIGING

Dekema State helpt Pake & Beppe de voorjaarsvakantie door

Vanaf dinsdag 23 februari start weer de 20^{ste} editie van 'Help Pake & Beppe de vakantie door'. Dekema State gaat daar dit jaar ook weer aan mee doen, uiteraard onder voorbehoud van Covid maatregelen. Omdat 2021 tevens is uitgeroepen door het Nederlands Bureau voor Toerisme en Congressen tot themajaar 'Ode aan het landschap', hebben we het navolgende bedacht. Pake & Beppe, maar natuurlijk ook heit & mem kunnen hun (klein) kinderen meenemen naar het prachtige landgoed van Dekema State. In de tuin of vanaf de omringende bossingels kun je dan een prachtige foto nemen van het landschap of een speciaal ding of dier. Die ga je lekker thuis bewerken op je computer of ga je natekenen, verven noem maar op. Het resultaat kun je zenden naar Dekema State.

Inzenden kan tot 8 maart waarna de prijswinnaars bekend worden gemaakt in twee leeftijdscategorieën. De exacte voorwaarden komen vanaf 20 februari op de site van Dekema State te staan.



Nico & Aeltsje de Groot De *Echte* Bakker

It Achterbosk 5
9051 CS Stiens
till. 058-2571341

Rûke, sjen en priuwe,
genietsje bij Nico en Aeltsje!

*Twijfelt u aan de scherpste van uw ogen,
kom dan eens langs bij:*

- * vakkundige oogmeting
- * oogdrukmeting
- * alle soorten contactlenzen
(gratis proefperiode !)
- * advies en begeleiding laserbehandelingen

www.vellingaoptiek.nl

Vellinga^{PTIEK}

Vellinga Optiek, Naauw 13,
8911 HW Leeuwarden
tel. 058 - 2162124

verbouw • nieuwbouw • renovatie

uw allround stukadoorsbedrijf

A. Bijlsma

Stukadoorsbedrijf

Stiens, Tel. 06 57 39 56 70, info@abijlsma.nl
www.abijlsma.nl

Traditioneel stukadoorswerk
Decoratieve wandafwerking • Schilderwerk

Mededelingen-kastje in ere hersteld



In de vorige eeuw hing er bij 'doarpshûs De Bining' een smal kastje met informatie wat er allemaal te doen was in die tijd in het dorps-huis van Koarnjum. Het is lang geleden vakkundig gemaakt door oud-bewoner Henk van Dijk uit Koarnjum.

Toen De Bining in 2012 helemaal werd vernieuwd kwam er een nieuw exemplaar te hangen: deze keer wat ruimer van opzet en met verlichting in de vitrines.

Het oude exemplaar kreeg een plek aan de buitenkant van het houten tuinhuisje, naast de volkstuintjes bij Túnmanswente. Daar heeft het jaren gehangen, zonder dat het opviel of echt werd ge-bruikt. Maar tijden veranderen ...

Pieter van der Werff kwam in het najaar van 2020 op het idee om dit fraaie kastje opnieuw te gaan gebruiken voor z'n project "Neem een boek, breng een boek" en vrijwilliger Dick Rijpstra, die overi-gens heel erg veel klussen doet voor Túnmanswente, nam de taak op zich om het oude houtwerk op knappen, te schilderen en uitein-delijk opnieuw op te hangen, deze keer op een opvallende plek ...! Al spoedig bleek dat Pieter zijn idee in de smaak viel: het kastje bleek al snel te klein te zijn: er konden namelijk maar 12 boeken in en de ruilhandel was direct succesvol.

Opnieuw nam Dick het onder handen en zie hier het resultaat: nu is er plek voor zo'n 150 boeken, keurig gerangschikt op onderwerp en grootte. Een aanwinst voor Túnmanswente! Men kan gratis de boeken meenemen en je hoeft niet persé te ruilen. Maar boeken brengen mag natuurlijk altijd!

Foto en tekst Bob de Boer

Geen brood als ontbijt of lunch maar wat dan wel?
Wat dacht je van je eigen granola, crackers, bananenbrood
of haverkoek maken

Met onze unieke mixen maak je in een handomdraai een
overheerlijk ontbijt of lunch, zonder dat je daarvoor veel
verschillende ingrediënten in huis hoeft te halen.

Ook bij de Túnmanswente te
koop!

www.vandaaganderseten.nl



**WYNSMA
MECHANISATIE**

LEEWARDEN • 058 266 15 55



DeLaval

- Melkmachines
- VrijwilligMelkSysteem
- Voersystemen

Loodgieters & Installatiebedrijf

BOONSTRA

Stiens

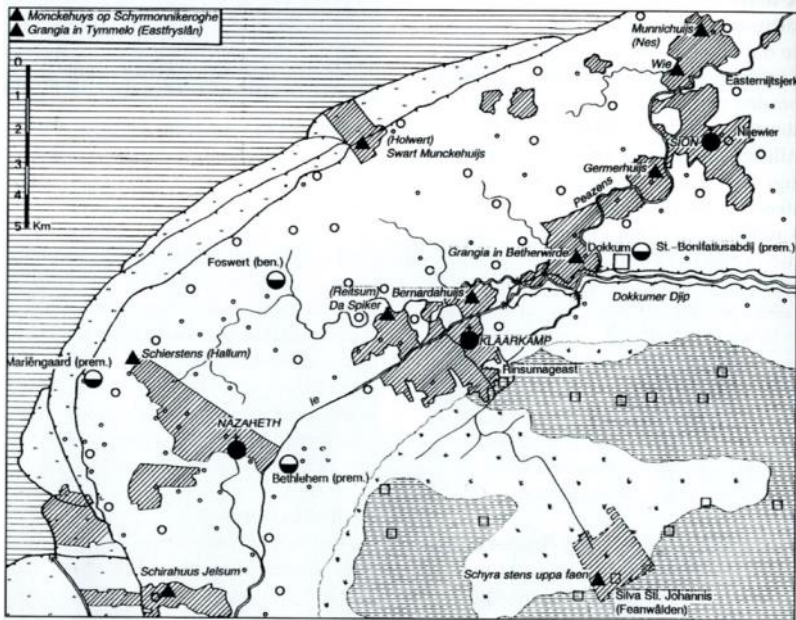
Totaal Installateur

Tel.058-2574689



Zoektocht naar het kloosterverleden in Jelsum

Recentelijk hebben we ons eerste jubileum kunnen vieren, we wonen inmiddels één jaar in Jelsum. Zo anders was het in januari 2020 toen we nog de verhuisdozen aan het uitpakken waren en een housewarming konden vieren met vrienden, familie en burens. Bij de sleuteloverdracht werden wij verrast door de vorige bewoners van het Skierhûs, met een fraai document van Hoatse de Jong uit 1975. Het document is lastig te lezen door een combinatie van verbleekte inkt, een klassiek handschrift en geschreven in het Oudfries. De meeste woorden hebben we inmiddels redelijk kunnen vertalen. Hoatse de Jong beschrijft de geschiedenis van it Skierhûs, de eigenaren en gebruikers vanaf 1640. Tevens verwijst Hoatse naar het kloosterverleden in Jelsum: "In het Register van den Aanbreng fan 1511 werd al gesproken ver de schyra monnikahûs of schyre hûs". Schier - Fries woord voor grijs. De cisterciënzers heten in Friesland schiere monniken en schiere vrouwen. (1) Het kloosterverleden wekte mijn interesse en ik vervolgde mijn zoektocht op het Internet en bij bibliotheek Tresoar (te Leeuwarden).



Kaartsje fan de besittingen en úthôven fan de Cistersiënzer abdij Klaarkamp en syn frouljus-dêpendânse Nazareth

Afbeelding 1: <https://pure.knaw.nl/ws/portalfiles/portal/477476/Bernardahus.pdf>

In de uitgebreide collectie van bibliotheek Tresoar vond ik een artikel uit 2003 met de titel "Nij Skierhûs: de oudste boerderij van Leeuwarden". Wat fijn dat de bibliotheken ook in deze tijd geopend zijn voor het afhalen van boeken en artikelen. Dit artikel bleek te gaan om het Skierhûs in Wytgaard ook gebouwd op een Middel-eeuwse terp. Ten Zuiden van Leeuwarden en tevens op korte afstand van de Brédyk (voormalige zeedijk). Het was voor mij grappig te constateren dat er nog een boerderij met (vrijwel) dezelfde naam rond Leeuwarden ligt. Het een en ander begon al aardig op een literatuurstudie te lijken, aangezien ik de volgende dag opnieuw bij bibliotheek Tresoar aanklopte voor het afhalen van extra literatuur.

Ondanks dat ik zeker nog niet alles heb kunnen lezen, ben ik meer te weten gekomen over onze woning, het kloosterverleden en het dorp Jelsum:

- Na de opgravingen in de zomer van 2010 is vastgesteld dat Jelsum permanent bewoond is sinds de midden-ijzertijd, ca. 2300 jaar geleden. (2)
- Abdij Klaarkamp de kunst van het steenbakken vanuit Italië in Nederland heeft geïntroduceerd, mede met klei uit de Dokkumer Ee. (1,2)
- Op het hoogtepunt bezat de abdij Klaarkamp 2500 hectare grond en zo'n 80 boerderijen.(3)
- Schiermonnikoog (eiland van de grijze monniken) was volledig eigendom van de abdij Klaarkamp.(4)
- Uit het Register van Aanbreng uit 1511 blijkt dat circa 45% van het grondige gebied van Jelsum aan kloosters (Klaarkamp, Haskerconvent, Mariëngaarde) toebehoort.(2)
- "Register van den ontvang bij Agge Aggezoon van hoenders, boter, vleesch, speck, koorndoor de landzaeten van Klaarkamp, aan dat Convent opgebracht in den jare 1576." Met hieronder een tabel met gebrachte hoenderen uit Stiens en Jelsum.(5)
- Het Jabikspaad, pelgrimsroute loopt door Cornjum en Jelsum.(6)
- Aan de groei van het klooster Klaarkamp (Rinsumageest) en de bijbehorende macht kwam tijdens de 80-jarige oorlog vrij abrupt een einde. Door de grootte van het klooster en zijn brede grachten was Klaarkamp van militaire betekenis geworden. De staten van Friesland waren bang dat de Spanjaarden het klooster zouden gebruiken als uitvalsbasis voor de aanvallen in Noord-Nederland. Op 31 maart 1580 besloten ze dat Klaarkamp zo snel mogelijk moest worden opgeheven. De monniken werden verplicht met pensioen gestuurd en de kloostergebouwen werden steen voor steen afgebroken. Ook kloosterbibliotheken sneuvelden, waarmee veel middeleeuwse informatie verloren ging. (7)

Voor mij blijven er ook nog genoeg vragen over, zoals:

- Wanneer vestigde de kloosterlingen zich voor het eerst in Jelsum?
- Vanaf wanneer dateert de plaets van het Skierhûs te Jelsum?
- Is er meer algemene informatie bekend over de Middeleeuwse kloosterbebouwing in Jelsum/Cornjum?
- Welke archeologische vondsten zijn er in het verleden in Jelsum/Cornjum gedaan? Deze zoektocht vormt voor mij een leuke tijdsinvulling in deze koude lockdown. Bovendien vind ik het bijzonder dat Hoatse de Jong een belangrijk deel van de geschiedenis van Jelsum (zonder de huidige technologie) op papier heeft gezet.

Heeft u aanvullende informatie over het bovenstaande, antwoord op de door mij opgestelde vragen, of wilt u reageren? Mail mij dan gerust.

Nico Groenewegen
nicogroen@gmail.com

Bronvermelding:

- 1: P. Holt. Schiere monniken en grijze vrouwen (2015). Pagina: 39, 342
- 2: Dekema State Jelsum Biografie van een landgoed (2020). Pagina: 24, 31, 34
- 3: https://nl.wikipedia.org/wiki/Abdij_van_Klaarkamp
- 4: <https://reizen-en-recreatie.infonu.nl/binnenland/174057-waddeneiland-schiermonnikoog-eiland-van-schieremonniken.html>
- 5: De kloosteradministratie van Klaarkamps Abdij in haar nadagen (1930). Pagina: 323
- 6: <https://www.jabikspaad.nl/Onderweg/Stempeladressen>
- 7: <http://www.geschiedenisbelevan.nl/het-verdwenen-klooster-claercamp/>
- 8: Klaarkamp Middeleeuws klooster bij Rinsemageast (2014).

Hier de F35 over het Skierhûs. Was er uiteraard nog niet in de tijd dat dit verhaal speelde.



Kom eens naar Primera!

Voor al uw cadeaukaarten, wenskaarten, tijdschriften en cadeaus, bent u van harte welkom bij ons in Stiens en Dokkum.

Primera Dokkum
Waagstraat 15
9101 LC Dokkum
Tel. 0519 221 610

Primera Stiens
Lijpstrjitte 2E
9051 AS Stiens
Tel. 058 257 5526



Henk de Jong Glasplaats- & stukadoorsbedrijf

Populierstrjitte 2, 9051 RC Stiens
Tel.: 058 - 257 35 29 Fax: 058 - 257 09 25
Mobiel: 06 - 16 36 61 37

DE VAKMENSEN DICHTBIJ, EEN VERTROUWD GEVOEL!



VELLEMA
INSTALLATIETECHNIEK

Passie voor mens en techniek!

Grienedyk 48, Hallum
Tel.: 0518 - 43 22 99
www.vellema.nl

WIJ ZIJN
**GEMAAKT
OM TE
MAKEN.**

Bij Praxis helpen
we je altijd verder
met workshops
online stappenplannen
2 uur gratis aanhangert
het juiste aanbod voor elke klant

Praxis Stiens: ma t/m vrij 9-20^u, zat 9-17^u

Praxis Stiens
Saeerb 3

VOOR DE
MAKERS **praxis**

JANNA'S
VOETVERZORGING

MEDISCH PEDICURE

VOOR EEN PEDICURE OF VOETREFLEXBEHANDELING
IN MIJN PRAKTIJK OF AMBULANT

Jenne Prose
Aldlëndyk 3, 9036 LK Koerndum
06-22563333
jenneprose@planet.nl
www.jannasvoetverzorging.nl

Túnmanswente

Stichting Túnmanswente beëindigt huurovereenkomst met Stichting Martenastate

Op 1 april 2021 stopt de huurovereenkomst tussen stichting Túnmanswente en Stichting Martenastate.

Reden is de maandenlange sluiting van Túnmanswente door de Corona maatregelen. Sterke daling van inkomsten, schulden die daarvoor zijn ontstaan en de sombere vooruitzichten hebben het bestuur van Túnmanswente gedwongen om de huurovereenkomst op te zeggen. Dit betekent eveneens dat er een einde zal komen aan de baan van Beitske Homsma en Wietske Postema. Ook de oproepkrachten zullen na 1 april niet meer ingezet worden, evenals de vrijwilligers.

Het is een moeilijk besluit geweest, immers meer dan 10 jaar zijn we vol passie actief geweest, in het begin met veel studenten. We willen daarvoor ook allen die betrokken zijn geweest bij Túnmanswente heel hartelijk dank zeggen.

Maar:

- * we zijn nog actief tot en met 31 maart 2021, dus kom gerust langs voor een product uit de winkel
- * helaas kunnen we voorlopig het restaurant nog niet openen, overheidsmaatregelen voorkomen dat
- * Het ouderenproject gaat door zodra er weer mogelijkheden zijn, zie verderop in de Flapút
- * Bêd & Brochje blijft nog open
- * alle bezorgers van de Flapút die een High-Tea aangeboden hebben gekregen kunnen er op vertrouwen dat dit mogelijk blijft
- * en tenslotte: De Stichting Martenastate zoekt naar nieuwe mogelijkheden voor Túnmanswente

We willen nu alvast alle inwoners van de dorpen hartelijk dank zeggen voor het in ons gestelde vertrouwen en ook dank voor alle mooie activiteiten: trouwerijen, High-Teas, familiefeestjes, vergaderingen, maar ook de losse bezoeken in bijvoorbeeld de theetuin.

Pieter van der Werff



*Kapsalon
it Waed*

U kunt ook online een afspraak maken!
www.kapsalon-it-waed.nl



**UITDAGENDE
CONCERTREEKS 2020/21
MET DIVERSE PREMIÈRES
VAN HEDENDAAGSE
COMPONISTEN ONDER
AUSPICIËN VAN PAKHÛS
SOLO. LOCATIE ST.
VITUSKERK FEINSUM.**

INFORMATIE / AANMELDING:
[HTTPS://WWW.STINZE-STIENS.NL/
AGENDA](https://www.stinze-stiens.nl/agenda)

EMAIL: [STINZE.STIENS@ICLOUD.COM](mailto:stinze.stiens@icloud.com)
@MONUMENTSTIENS  STINZE STIENS



bij de leij
assurantiën sinds 1953

- Hypotheken
- Verzekeringen
- Leningen
- Pensioenen
- Financieringen
- Onroerend goed

Hynstewaed 3, 9051 CV Stiens

tel: 058-2571468

@: info@bijdeleij.nl, www.bijdeleij.nl

riethandel

botanisch maaibeheer

De Vries Cornjum

Gerrit Jan de Vries - 06-54241017

Hét adres voor een rieten dak

Bredyk 10 9056 PB CORNJUM tel. 058 257 52 17 fax. 058 257 46 41
e-mail info@devriescornjum.nl website www.devriescornjum.nl

Ouderenproject Jelsum / Koarnjum

Door de coronaperikelen kunnen we nog steeds niet starten met het ouderenproject. Dat is jammer, we hadden eind december zo'n leuk muziekprogramma bedacht samen met Bob van De Wier. Maar het mocht niet doorgaan. Ter compensatie hebben we alle deelnemers een kleine kerstattentie gebracht.

Maar.... nu ook de Stichting Túnmanswente per 1 april haar activiteiten moet staken (zie artikel elders in De Flapút) zullen we ook na moeten denken hoe we het ouderenproject voort moeten zetten. Want dat we doorgaan is zeker, maar op welke wijze? We denken er samen met de vrijwilligers over na. Ook uw ideeën zijn welkom. Neem daarover gerust contact op met Pieter van der Werff (06 51292559).

Zodra de corona-maatregelen weer versoepeld worden zullen we zo snel mogelijk weer van start gaan, hoe en waar dan ook. Deze succesvolle activiteit willen we in de dorpen toch niet missen!



Impressie van onze high teamiddag bij De Túnmanswente in de tuin

P. de VRIES

INSTALLATIETECHNIKEN BV

P. de Vries Installatietechnieken is een dynamisch bedrijf en opereert al 90 jaar voornamelijk in de Noordelijke provincies, met Leeuwarden als thuisbasis. P. de Vries biedt u een team van professionele, gemotiveerde en gecertificeerde medewerkers. Ons complete aanbod en de bundeling van diverse expertises biedt u veel voordeel.

Duurzame energie • Elektra • Werktuigbouw • Beveiliging
Verlichting • Service & Onderhoud

Meer informatie? Ga dan naar
www.pdevries.nl of bel (058) 288 02 22

al 90 jaar
een begrip!

Postbus 7540, 8903 JM Leeuwarden, telefoon: (058) 288 02 22, fax: (058) 288 00 60, E-mail: info@pdevries.nl



Als 't om smaak
gaat is er maar
één nummer 1

BROLSMA, keurslager



Langebuorren 13
9051 BD Stiens
058 - 2571271

DE KEURSLAGER, VERSTAND VAN LEKKER VLEES

ALWEER EEN ECHTE TITAN

- * verhuur
- * verkoop
- * reparatie
- * onderhoud
- * onderdelen



www.titanjelsum.nl
info@titanjelsum.nl
Tel: 058-2572445

TITAN AANHANGWAGENS
Bouwen in de 21e eeuw



BAKKER

Training | Therapie

Fysiotherapie en meer...



Cambridge
Weight Plan™

Vanaf januari 2020
zijn we...

1op1dieet.nl

The 1:1 Diet met
Marieke van der Meer

Pyter Jurjensstrjitte 10
9051 BS Stiens

Emmakade 59
8921 AG Leeuwarden

+32 (0)6 54 202 317
info@mariekevdmeeer.nl

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan™

GITAARLES

KRIJG LES VAN EEN GEDIPLOMEERDE, PROFESSIONELE GITARIST IN DE MUZIEKSTIJL DIE JIJ WILT!
BLUES, ROCK, POP, JAZZ, COUNTRY, FUNK, FUSION, LATIN OF KLASSIEK.



WAAR?
1. ST. VITUSHUS, STIENS
2. ALDLANSOYK, JELSUM

BEL, APP OF MAIL VOOR EEN PROEFLES!
T 06 20 49 72 67
INFO@GREATLAKEMUSIC.NL

GREATLAKEMUSIC.NL/
GITAARLES.HTML




ZORG VOOR ELKAAR...

Zeg het met bloemen.

Wij zijn open. Bestel ook gemakkelijk via WhatsApp: 06 16545201 ☺ of webshop.

bloembinderijblom.nl

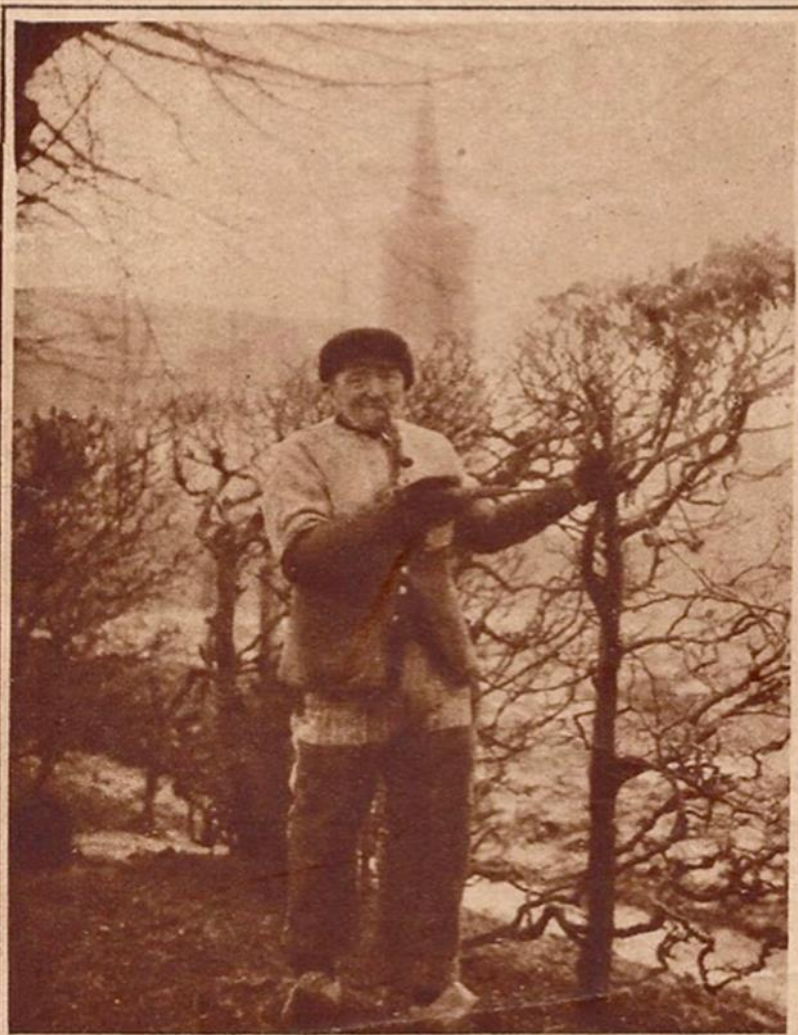



PRAKTIJK 4Health

Carla van der Veen-Holzman
magnetiseur & shiatsu-therapeut

info@4health.nl | 06 - 295 00 955
Boarnsylsterwei 3, Jelsum | www.4health.nl

út 'e âlde doaze



De 75-iarige grijsaard Bavius Wijbenga te Cornjum, tuinier en koster aldaar, kiekten we dezer dagen in den Slottuin aldaar, bezig met het snoeien van boomen. Bavius is nog flink voor zijn jaren, dat is hem aan te zien; hij tart alle weer en wind en op een kouden Januarimorgen vonden we hem zelfs bereid tot poseeren

Dorpenteam Noord

Het team opbouwwerk is begonnen aan een zoektocht naar de parels in het dorp/de omgeving.

Mensen die iets voor andere mensen doen zónder daar iets voor terug te hoeven krijgen.

Uit liefde voor de medemens en sociaal gevoel. Mensen die voor anderen bijvoorbeeld een boodschap doen, een kopje koffie komen drinken, een pannetje eten brengen, de krant delen, de ton bij de weg zetten, enz. enz. Van kleine tot grote daad zijn dat mensen die goud waard zijn, de stille krachten in de omgeving die iets voor een ander betekenen zónder op de voorgrond te staan of bekend te zijn of te willen worden.

Juist in deze coronatijd is het leven zwaar voor vele mensen. De stille krachten dragen ertoe bij dat sommige mensen het kunnen vol houden.

Ik zou graag in contact komen met deze stille krachten in '**oud Leeuwarderadeel**' om met hen in gesprek te gaan over wat hen beweegt ter inspiratie van andere bewoners en mezelf. Met de interviews willen we een breed beeld schetsen van hoe de mensen in de samenleving van Leeuwarden wél voor elkaar klaar staan. Van elk interview zal een verslag gemaakt worden en daar waar mogelijk en gewenst ook foto's of film. Het eindresultaat zal hoogstwaarschijnlijk een boekvorm met foto's en verhalen zijn.

Ken jij zo iemand of ben jij zelf zo'n stille kracht?

Laat het me alsjeblieft weten!

Dit kan via antwoorden op deze mail, telefoon of WhatsApp.

Vind jij het zelf leuk om mensen te interviewen of te fotograferen?

Ook dat zou heel erg leuk zijn, kunnen we samen op stap!

Stuur me een berichtje via antwoorden op deze mail of bel/WhatsApp me!

Ik hoop op een mooie zoektocht en gesprekken met inspirerende mensen uit onze omgeving!

Met vriendelijke groet,

Christel van Hoorn

Opbouwwerker



Werkdagen: maandag t/m woensdag, donderdag (in even weken)

06 22 16 30 85

Dorpenteam Noord

Pyter Jurjenstrjitte 17

9051 BR Stiens

www.amaryllisleeuwarden.nl



Dewi en Nora met de eerste sneeuwpop van het jaar

Aanleg
nieuw
voetpad
verlengde
Tsjerke-
paed
Koarnjum



Kalinder Huiskamertheater De Wier

"Ijs en weder dienende ..." – locatie Nicolaaskerk, De Wier 7, 9056 PM Koarnjum – entree €17,50 p.p., tenzij anders vermeld

- Voorjaar 2021: voorleessessie Frank Belt – "Moeders"
- Vrijdag 5 maart 2021: singer songwriter Sarah Sötëman, winnares Singer Songwriter Contest 2018 (Friesland Pop)
- Zaterdag 10 april 2021 – Holocaust Hollywood – Inez Timmer & Tseard Nauta ism NUT @ De Bining
- Zaterdag 24 april 2021: Guus Westdorp - 'Ramses Shaffy - de Liederen'



Van harte welkom!

Geïnteresseerd in de nieuwsbrieven, neem contact op met Bob!

U kunt zich nu al opgeven voor al deze evenementen:

" Huiskamertheater De Wier"

De Wier 5

9056 PM Koarnjum

tel. 06-54763154

of via bobdeboer@pinupsanddowns.com

Ook op Facebook onder 'concerts and more @ de wier' en ook op Instagram onder Bob de Boer Koarnjum. Toegang is alleen mogelijk na reserveren.

Annuleren is mogelijk, maar dan wel drie dagen van te voren van het evenement, anders worden de entreekosten alsnog verrekend.

Gerard Nielsen Hoefsmid

Haskedijk 10
9057 LB Jelsum

tel. 058 - 2571381





FOAR AL JO LYTSE PUTSJES YN, OM EN OAN IT **HÛS**

PUTSJESBEDRIJW WYBREN

Wybren van der Veen

Lange Hage 5
9055 NA Britsum
Tel.: 058 - 257 23 93
Mobiel: 06 - 44 02 02 84
E-mail: putsjesbedriuwwybren@gmail.com

WYBREN MAKKET IT ÔF

Theo de Vries

bouw advies projectbegeleiding

Vierhuisterweg 4
8919 AJ Leeuwarden
06 - 51 42 46 88
b.g.g. (058) 266 69 65
Fax (058) 266 57 79
E-mail: theo_devries@planet.nl



Wij zijn blij
met onze
adverteerders!

Kunnen zij ook blij
zijn met ons?

BEHANG | GORDIJNEN
VLOEREN | RAAMDECORATIE
BUITENZONWERING



Bredijk 27
9051 HZ Stiens
Telefoon (058) 257 11 07
E-mail kars@colorsathome.nl



Mirjam van Heumen
Schoonheidsspecialiste

Hynstewaed 7a
9051 CV Stiens
Martenawei 69
9056 PJ Koarnjum

06 29 45 29 12 / 058 843 10 37
mirjamvanheumen@gmail.com



MOAI
SCHOONHEIDSSALON

Wichtige tillefoannûmers

Alarmnummer hulpdiensten: 112

Huisartsen

Dhr. Heuberger / mw. Oosterbaan /
mw. Landmeter / mw. Butselaar: 058-257 1969
Mw. Kalsbeek / mw. Kroon: 058-257 1254
Mw. Koetsier / Mw. Coenegracht: 058-257 3572

Avond-, nacht- en weekenddienst huisartsen

Let op! Bij levensbedreigende situaties belt u direct 112

Dokterswacht Friesland (www.dokterswacht.nl): 0900-112 7112
Apotheek Stiens, Griene Leane 5-A, Stiens: 058-257 2131

Dorpenteam Noord

Het team werkt vanuit De Skalm in Stiens. U kunt daar iedere werkdag van 9.00 – 12.30 uur terecht. U kunt ook bellen. We zijn dagelijks bereikbaar via 058-585 3790. Voor meer informatie over de dorpenteams kunt u kijken op www.lwdvoorelkaar.nl

Zorgaanbieders

Buurtzorg Stiens (stiens.buurtzorg.net): 06-5177 9732
St. Palet (www.paletgroep.nl): 0900-321 3213
Het Friese Land (www.thfl.nl): 0900-8864 of 058-257 6306
Interzorg Groep Ferwert (www.interzorggroep.nl): 088-518 0200

Begraffenisferiening Eare en Plicht

Jelsum-Koarnjum

Boade mw. W. Hoekstra: 06-2011 9960 of 058-257 4388
Helpboade dhr. Joh. van der Galiën: 058-266 7722

Kerkelijke gemeente

<https://britsum-koarnjum-jelsum.protestantsekerk.net/>

Ds. M. Hulzebos, hulzebos.7@kpnmail.nl
Wijtse Kemker, voorzitter kerkenraad 058-257 2684
Fokje Swierstra, scriba.bkj@hotmail.com 06-273 223 39

Wijkagent

Cees Hoekstra 0900-8844
cees.hoekstra@politie.nl

Ynformaasje foar ús ynwenners

Gemeentehuis Leeuwarden, Oldehoofsterkerkhof 2,
Postbus 21000, 8900 JA, Leeuwarden, tel. 14 058.

Het gemeentehuis is geopend van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur. Donderdag van 8.30 tot 19.30 uur.
Wilt u direct geholpen worden? Maak dan vooraf een afspraak via www.leeuwarden.nl.

Vliegbasis Leeuwarden

Vragen/klachten: luchtmacht.nl/geluidshinder
of invullen van het online klachtenformulier
Vliegbewegingen: luchtmacht.nl/vliegbewegingen
of NOS teletekst pagina 766.

058-234 6700
0800-022 6033

Zwembad It Gryn

Ieleane 1, Stiens (www.bvsport.nl):

058-257 2400

Milieustraat (inclusief depot klein chemisch afval)

Seerob 23, Stiens

(online zoekterm 'Milieustraat Stiens')

0900-210 0215

Al het afval dat niet in de sortibak of biobak mag/past kunt u naar de milieustraat brengen op
maandag t/m vrijdag: 13-16.30 uur en op
zaterdag: 9-13 uur na aanmelding vooraf!!

Ophalen grof vuil en/of ophalen grof tuinafval

Aanmelden via www.omrin.nl of tel.

0900-210 0215



Afvalkalender

Grijze container (Sortibak): vanaf 7.30 uur op 12 en 26 februari
Groene container (Biobak): vanaf 7.30 uur op 5 en 19 februari
Papiercontainer: vanaf 17.30 uur op 16 februari

Ferskiningsdata 2021

Nû.	Moanne	Kopij uterlik	Ferskining
412	Febrewaris	11-01-21	22-01-21 Sellemoanne
413	Maart	08-02-21	19-02-21 Foarjiersmoanne
414	April	15-03-21	26-03-21 Gersmoanne
415	Maaie	12-04-21	23-04-21 Blommemoanne
416	Juny	17-05-21	28-05-21 Simmermoanne
417	July/Aug.	14-06-21	25-06-21 Hea/Rispmoanne
418	Septimber	16-08-21	27-08-21 Hjerstmoanne
419	Oktober	13-09-21	24-09-21 Wynmoanne
420	Novimber	11-10-21	22-10-21 Slachtmoanne
421	Desimber	08-11-21	19-11-21 Wintermoanne
422	Jannewaris	06-12-21	17-12-21 Foarmoanne

U zoekt een woning ?

Bent u op zoek naar een geschikte woning in Jelsum, Koarnjum of elders in Friesland? Dan is WoonFriesland het aangewezen adres. Inschrijven bij WoonFriesland gaat via onze internetsite

www.woonfriesland.nl

Heeft u thuis geen internet aansluiting?

U kunt ook bij de bibliotheek in Stiens uzelf inschrijven en het aanbod op internet bekijken.

Inschrijven eenvoudig in mijnwoonfriesland.nl.

De gegevens die u nodig hebt bij uw inschrijving zijn:
uw persoonsgegevens, e-mailadres en uw inkomensgegevens.

Wilt u meer informatie, dan kunt u contact opnemen met het KlantServiceCenter **088 995 22 22**.

We helpen u graag!

Tsjerketsjinsten



Protestantse Kerk



Protestantse gemeente Britsum-Koarnjum-Jelsum

Hieronder de kerkdiensten voor de maand februari.

Het kan zijn dat er wijzigingen zijn.

Op de website is de meest recente informatie te vinden:

<https://britsum-koarnjum-jelsum.protestantsekerk.net/>

In de lockdown periode zijn de diensten alleen online toegankelijk. Ze zijn met beeld en geluid via de website van de prot.gemeente te volgen.

Op de website is een link te vinden naar de uitzendingen.

(Kerkdiensten → Kerkdienst gemist)

Dei/Tiid	Foargonger	Doarp/Bysûnderheden
<u>7 febr.</u> 09.30 ^u	Ds. M. Hulzebos	De Hoekstien Britsum.
<u>14 febr.</u> 09.30 ^u	Drs. J.L. de Haan	De Hoekstien Britsum.
<u>17 febr.</u> 19.30 ^u	Liturgiegroep	De Hoekstien Britsum, aswoensdag.
<u>21 febr.</u> 09.30 ^u	Ds. A. Bouman	De Hoekstien Britsum.
<u>28 febr.</u> 09.30 ^u	Ds. J. van Dijken	De Hoekstien Britsum.



Redaksje

41e jiergong nr. 412

oplage 500 eksimplaren

Corrie v.d. Meer, H. de Jongstrj.16, Jelsum
Beitske Homsma, Martenawei 1, Koarnjum
Ellis Comello, H. de Jongstrj.13, Jelsum

tel.: 0640996841
tel.: 0612743436
tel.: 0628787176

Kontaktpersoan advertinsjes en ponghâlder:

Greetje Heeres, g.heeres112@upcmail.nl

tel.: 2572600

Finansjele bydragen, abonnemintsjild en oare betellingen kinne stoart wurde op banknûmer **NL98 INGB 0004 3489 00**
fan: Redaksje De Flapút, doarpskrante Jelsum/Koarnjum.

Ynwenners fan Jelsum en Koarnjum en leden fan de by De Flapút oansluten ferienings kinne fergees lytse advertinsjes pleatse. Dizze advertinsjes moatte de partikuliere ferkeap fan net al te djoere dingen, betankjes, lokwinsken ensfh. oanbelangje en net al te grut wêze. Oare advertinsjes kinne tsjin fergoeding pleatst wurde.

De redaksje fan de doarpskrante hâldt it rjocht om ynstjoerd materiaal yn te koartsjen, oan te passen of net te pleatsen. Anonime bydragen sille net pleatst wurde.

De redactie van de dorpskrant behoudt zich het recht voor ingezonden materiaal in te korten, aan te passen dan wel niet te plaatsen. Anonieme bijdragen zullen niet worden geplaatst.

-----//-----

De folgjende Flapút ferskynt om-ende-by: 19-3-2021
De kopij foar de folgjende Flapút kin uterlik 8-3-2021
ynlevere wurde by ien fan'e redaksjeleden of fia e-mail:

doarpskranteflaput@hotmail.com





**Kleurrijk vakmanschap.
Voor binnen en buiten.**

Voor al uw schilderwerk, houtreparatie, wandbekleding en beglazing is Klugkist & de Vries uw partner.

Vraag een vrijblijvende prijsopgave aan.
We komen graag bij u langs.



Klugkist & de Vries  Schilders

Ceresweg 4
Leeuwarden
T (058) 216 1980
www.klugkistdevries.nl

06-51607248 AGEMA RIOOLTECHNIEK: • ONTSTOPPEN • ONDERHOUD • AANLEG • ADVISERING

Maatwerk voor een prettige prijs!



Agema
RIOOLTECHNIEK

Agema Riolotechniek, Boarnsylsterweg 13a
9057 RD JELSUM
Telefoon (058) 257 55 11, Mobiel 06-51607248
E-mail info@agemariooltechniek.nl
www.agemariooltechniek.nl

AGEMA
vlaggenmasten
VERKOOP EN VERHUUR
van polyester vlaggen masten

*Tevens levering
van vlaggen
en wimpels*



**Boarnsylsterwei 13a, 9057 RD Jelsum
(058) 257 55 11 of 06 51 60 72 48**

5 JAAR
garantie

Doarpshûs *De Bining*



De Bining, it brûzjende sintrum
fan de sosjale mienskip en it ferieningslibben
yn en rûn Koarnjum

In pân op in treflike lokaasje
mei multyfunksjonele sealen, in bar en in keuken

Yn De Bining binne jo te plak foar
in gearkomst, feestjûn, resepsje, lêzing,
presentaasje of kursus

By ynteresse kinne jo skilje mei
Baukje vd Burg 058-257 4282 of
maile nei baukje62@hotmail.com

Webside: www.debining.nl
Lokaasje: Wylde Tulpstrjitte 2
9056 PW Koarnjum
058- 257 1690