

BuurtBij

doorgeefblaadje

Uitgave nummer 4 | juni 2024



**Een blad vol raten van
ontmoetingen, ontdekkingen en ontwikkelingen**



**BuurtBij vormt een netwerk van
buurtinitiatieven én bewustwording**

buurtjemee.nl

COLOFON



Volg ons op het
BuurtBij Kanaal



Dit blaadje is
ook online op
buurtjemee.nl

Het BuurtBij | Blaadje verschijnt minimaal 1x per jaar.

Het wordt op vrijwillige basis samengesteld en deze editie is door sponsoring mogelijk gemaakt.

Het blad kunt u inzien in verschillende openbare centra in onze regio en online op buurtjemee.nl

Gedrukte uitgave:

Jaargang 1, nummer 2. Oplage 200 stuks.

Het volgende nummer verschijnt bij voldoende kopij en financiële middelen.

buurtjemee.nl

Druk: Venhuis Communicatie Producties.

Voorblad foto: Markus Kamphuis
www.mkfotografie.nl

Verspreiding:

Het is een doorgeefblaadje dus verspreidt het nieuws!

Redactie:

*Leonie Zijp-Botman
Annemieke Luursema
Hans Luursema
Diana Visser
Martin Visser*

info@buurtjemee.nl



Een blaadje vooraf



Beste lezer,

Welkom in dit BuurtBij doorgeefblaadje! Een blaadje dat verspreid wordt in de regio tussen Schellinkhout en Medemblik. De Bij vliegt over de dijk en verspreidt zo zijn boodschap rond. Het is een kleine oplage en wereldwijd online te lezen. Het houdt mij bezig hoe boodschappen het beste kunnen worden overgedragen en wat werkt. Ieder individu is anders, wat juist onze kracht is. Ieder zijn passie is onze kracht. Dus iets onder de aandacht brengen vraagt veel daadkracht, creativiteit en geduld. Met als doel de samenleving opbouwen naar bloeiende buurten. Waar mensen zich thuis voelen en hun kwaliteiten kunnen benutten.

In deze uitgave gaat het over waar iemand blij van wordt, waar je energie van krijgt. Persoonlijke verhalen met daarbij wat je zelf zou kunnen doen. Zo wordt ieder zijn passie weer doorgegeven. Buurt je mee? Verschillende buurtinitiatieven staan er op het kaart (blz. 5). In dit blaadje worden niet alle initiatieven uitgelicht.

In dit doorgeefblaadje neemt Annemieke je mee in haar zoektocht naar haar roots. Hans heeft zich met zijn vrouw verdiept in de historie van zijn woonomgeving en deelt zijn verhaal tijdens een wandeling. Diana deelt haar passie met boeken, ze heeft een boek uitgelicht dat zeker past in het thema van deze uitgave.

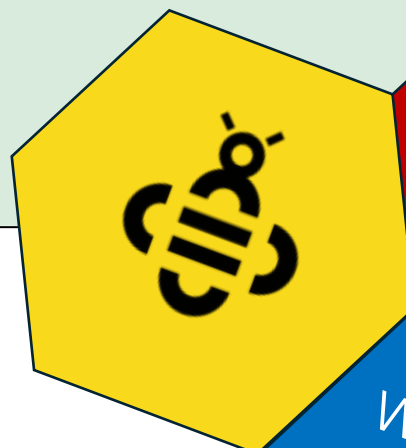
Het lijkt wel alsof mensen minder met hun handen kunnen. Daarom houden we ambachten graag in leven. Zo vertelt Anita over haar passie met wol en Annemieke over zelf brood bakken. Hans heeft passie voor muziek en een bijzondere ontdekking gedaan, gewoon in Wijdenes!

In Hem is er een oude boom die veel verhalen kan vertellen. Wij nodigen je uit om deze verhalen te ervaren aan de Hemmerbuurt. De Buurkat neemt ons mee met zijn belevenissen, hij vertelt zijn verhaal over vakantie. Verschillende deskundigen zijn aan het woord op het gebied van ademhaling, bewegen, gedrag, ontspanning, opruimen en voeding. Zij delen graag hun kennis en ervaring die bijdragen aan een gezondere samenleving (blz.18).

Ben je geïnspireerd geraakt en wil jij ook je passie delen?

Laat het ons weten. In de colofon kan je de gegevens vinden.

Veel leesplezier!

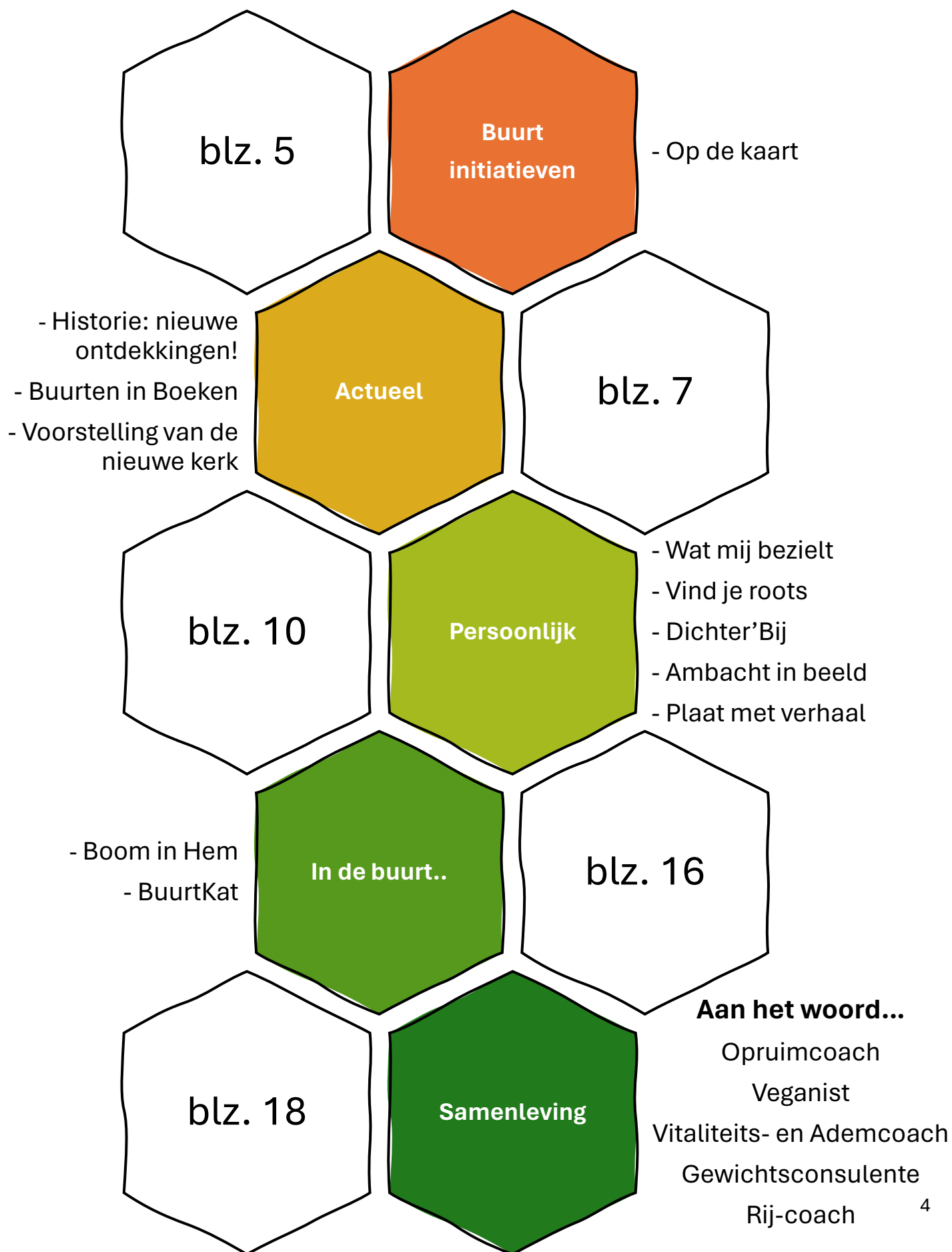


"Passie is je innerlijke bron van inspiratie."

Waar krijg jij energie van?



Het Buurt Menu



Buurtinitiatieven op de kaart

Zet jouw initiatief ook op de kaart!



buurtjemee.nl

Deugden als kompas

Deze keer brengen wij de deugd **passie** aan het licht

BuurtBij gebruikt deugden als kompas. In dit blaadje is 'passie' een belangrijk onderwerp. Deze deugd geeft ons draagkracht in de doelen die wij stellen. BuurtBij blijft in beweging en heeft nu een team die het BuurtBij - blaadje verzorgt, geheel vrijwillig. Daardoor zijn er veranderingen zichtbaar in het aanbod. Dat werpt zijn vruchten af in veel ontmoetingen, ontdekkingen en ook ontwikkelingen. Iets met passie doen en deze boodschap uit dragen werkt aanstekelijk. Dat maakt dat er meer talenten zichtbaar worden in activiteiten in onze omgeving. Zo ontstaat er een blije buurt! Want behoud van plezier is belangrijk. Buurt je mee?

Passie

Passie is je innerlijke bron van inspiratie en motivatie. Je ervaart een bron van energie, doelgerichtheid en enthousiasme. Je zet je met hart en ziel in, zonder terughoudendheid. Passie kan voortkomen uit de ontdekking van een verborgen talent, of ontstaan uit een verlangen om een idee of een droom te verwezenlijken. Wanneer passie en het hoger doel dat je nastreeft samen opgaan, stroomt je hart over van geluk. Het vervullen van je levensdoel geeft je leven betekenis.

Passie is mijn innerlijke inspiratie

***Even uitleggen** | Deugden toepassen om authentiek en moreel bewust te leven. Deugden zijn persoonlijke eigenschappen van het karakter, zoals integriteit, vriendelijkheid en wijsheid. Iedereen beschikt over alle deugden. Sommige deugden heb je als kind al sterk ontwikkeld, andere deugden leer je gedurende je leven toepassen.

Historie: Nieuwe ontdekkingen!!

Nieuwsgierigheid heeft geleid tot het opzetten van een Historische wandeling in Wijdenes.

De naam van het nieuwbouwproject - Sally - en het monumentje bij de entree van de nieuwe wijk maakten ons nieuwsgierig. Wij ontdekten het oorlogsverleden van Wijdenes en vertaalden dat in een historische wandeling.

Bijna twee jaar terug verhuisden wij uit Amstelveen naar een woning in het nieuwe plan. Wij interesseerden ons al langer voor geschiedenis en ontdekten al snel dat er nog een handjevol mensen in Wijdenes iets kon vertellen over wat zich in 40-45 in de boerderij met de naam 'Sally' heeft afgespeeld.



Wij ontdekten dat er een boek is gemaakt over de wapendroppings in West-Friesland en de Wieringermeer. Daardoor werd het verhaal al iets completer. Daarna zijn we bij de Historische Vereniging Suyder Cogge gaan vragen wat daar nog was en bij het Westfries Archief.

Beetje bij beetje werd het oorlogsverhaal van de verzetsgroep Sally thuis aan de keukentafel ontrafeld. Het is goed om je als nieuwe bewoner voor de lokale geschiedenis te interesseren. We zijn beiden mensen die graag willen weten wie er om ons heen wonen, wat er speelt. We willen betrokken zijn. Ook hebben we persoonlijk gesproken met diverse dorpsgenoten en nabestaanden van leden van de verzetsgroep.

Tevens hebben we als buurtbewoners van plan Sally geld ingezameld en op 4 mei jl. om 15:00 uur een krans gelegd bij het monument. Dit in aanwezigheid van ca. 70 belangstellenden. Tijdens onze speurtocht naar vroeger kregen we ook een brief van een onderduiker onder ogen.

Die koos tijdens de oorlog bewust voor Wijdenes waar zijn zuster woonde: dit was immers het dorp waar volgens zijn vaste overtuiging 'nooit iets gebeurt'. Dat pakte dus anders uit....

Inmiddels worden de wandelingen met enige regelmaat gehouden en via de BuurtBij aangekondigd en georganiseerd

Mocht u nog informatie hebben over de verzetsgroep Sally dan houden wij ons van harte aanbevolen.

Hans en Annemieke Luursema



Ook een keer mee wandelen?



Kijk op
buurtjemeel.nl voor
data en tijden.

Buurten in Boeken

Passie met boeken

Diana Visser is bibliothecaresse en deelt graag haar passie met boeken. Ook is ze betrokken in de leesclub. Dit boek licht zij uit omdat de titel haar aansprak en na het lezen deelt ze graag iets over de inhoud...

In de boekhandel zag ik veel "doem" - en veel "zelfhulp" boeken liggen. De reden waarom ik dit boek kocht was de titel die mij aansprak.

Niet het einde van de wereld

De schrijfster, Hannah Ritchie, is een onderzoekster bij de afdeling Global Development aan de Universiteit van Oxford. Ze is ook verbonden aan het invloedrijke online onderzoeksplatform Our World. Daarnaast verschijnt haar werk regelmatig bij de BBC, The New York Times, The Economist en The Financial Times.

Ze begint met dat wij overspoeld worden met sombere berichten die ons dagelijks vertellen dat de aarde uitgeput raakt, dat de vissen uit de oceanen verdwijnen en dat we maar geen kinderen meer moeten krijgen.

In haar hoopvolle aanpak laat ze zien (onderbouwd met grafieken, feiten en conclusies uit onderzoeken) dat de mensheid al heel veel en heel snel vooruitgang heeft geboekt bij de aanpak van de klimaatproblematiek. De problemen van nu zijn groot, dat valt niet te ontkennen, maar oplosbaar.

Daarnaast is ze eerlijk: ze denkt niet dat wij aan klimaatverandering- of een ander milieuprobleem ten onder zullen gaan; eerder zijn een kernoorlog, een pandemie of kunstmatige intelligentie een grotere bedreiging voor ons voortbestaan.

In verschillende hoofdstukken zet zij uiteen wat het toekomstperspectief zou verbeteren. Duurzaamheid, luchtverontreiniging, klimaatverandering, ontbossing, voedsel, biodiversiteitsverlies, plastic in de oceanen en overbevissing zijn de onderwerpen die zij bespreekt.

Om tot een oplossing te komen is optimisme nodig. Niet het zelfgenoegzaam optimisme (het gevoel van een kind dat op cadeautjes zit te wachten), maar het conditioneel optimisme gaat ons helpen (het gevoel van een kind dat een boomhut wil bouwen: 'Als ik aan hout en spijkers kan komen en een paar andere kinderen kan overhalen om mee te helpen, kunnen we iets heel gaafs in elkaar zetten' (Citaat van de econoom Paul Romer). Kortom: inspiratie en actie.

Ze heeft gegevens verzameld die inzicht bieden in wat werkt, wat niet, en waar we ons nu als eerste op moeten richten. Nogmaals, de problemen zijn groot, maar we zijn niet verloren. We kunnen iedereen een betere toekomst bieden. Laten we die kans grijpen, zo sluit zij af.



Niet het einde van de wereld; waarom wij de eerste generatie zijn met perspectief op een duurzame planeet - Hannah Ritchie.
Uitgeverij Balans, 2024, 352 p., met grafieken en register.
ISBN 978 94 638 2314 2



Voorstelling van de Nieuwe 'Kerk'

Waarvoor loop jij niet weg?

In ieder dorp en stad staat wel een kerkgebouw. Een monument van dat gebied, voor sommigen een parel, met ieder zijn eigen verhaal en betrokkenen. Een stip op de horizon geeft hoop! Deze wonderbaarlijke gebouwen zijn er nog steeds al zijn er velen die de hoop hebben opgegeven binnen de kerk. De kerken lopen leeg en

hebben hun functie verloren. Iedereen kan wel iets zeggen over de kerk. Al is een ander woord voor kerk 'samenleving'.

Voorstelling van de nieuwe kerk.

Als we het woord kerk nu eens vervangen voor samenleving

Wat voor voorstelling heb jij erbij als je denkt aan een ideale samenleving?
Waarvoor loop jij niet weg? Waarvoor wel?

Ik zie nu een rijkgevlude 'kerk' voor me, met schitterende lichtstralen die op ons schijnen. Er is muziek dat ons verwelkomt. Iedereen herkent de melodie en de taal die gezongen wordt. Muziek verbindt en we zingen en bewegen mee.

Dan ontstaat er een immense stilte...

Een stilte die jou raakt en je voelt jezelf van kruin tot aan je kleine teen. Niet door de kou, het is hier juist aangenaam. Het voelt als een stilte die confronterend is én ook eigenlijk prettig voelt. Je neemt van alles waar; bloemengeur, je ademhaling, iemand niest, je hoort het gekraai van een haan en je ziet mensen in volle verwachting.

Het gaat er namelijk om dat jij in volle aanwezigheid Bent. Er zijn namelijk anderen genoeg.

Niet wie jij denkt dat je bent. Zonder oordeel! Oeps. Daar was alweer een oordeel in mijn gedachten. Ik stel mezelf voor, een poging te wagen.

Wat heb jij nodig van jezelf om echt en jezelf te zijn?

De voorstelling is verder te beluisteren op buurtjemee.nl/buurtbij-blaadje.

***Zoekt u naar aanbod in de regio
waar een betekenisvol gesprek centraal staat?
Kijk dan op site bij Inspiratie Lokaal.***



Wat mij bezielt

Het is maar net hoe je er naar kijkt

De vraag waarom mensen doen zoals zij doen, draag ik mijn hele leven al met mij mee. Ik observeer en ben verwonderd over hoe mensen zich gedragen en wat zij uitspreken. Hier begrijp ik soms helemaal niets van. Dan klopt het niet met wat ik zie in hun ogen. De ogen zijn de boodschappers van de ziel, hoewel woorden namelijk geladen kunnen zijn met onoprechtheid, vormen de ogen de ramen van het hart en de taal van emoties: ogen hebben geen ondertiteling nodig.

Wat ik zie vanuit mijn ogen wil ik zo helder mogelijk hebben. Mijn blikveld is vertroebeld geraakt door de wereld om mij heen die mij vertelt hoe het 'hoort'. Dat als waarheid zien is niet verkeerd, als het ook maar klopt hoe dat voor mij voelt. En dat voelen is nog een kunst. Want dat is op een andere manier luisteren naar mijzelf. Dit is voor mij een ware openbaring en brengt me dichterbij mezelf.

Het beste in mijzelf naar boven halen is een dagelijkse bezigheid. Oprecht en authentiek zijn, autonoom én verbonden zijn met de mensen om mij heen. Want ik kan het hebben over de samenleving in het Blaadje vooraf (pag. 3), allereerst gaat het over wat ik zelf uitstraal.

Mijn dochter vroeg mij laatst: 'Mam, wat is normaal?'. Een mooie vraag waarop ik antwoordde: Wat voor jou van waarde is, is wat jouw hart je vertelt. Wat klopt voor jou, dat is jouw normaal. Lach en wees goed.

En wat is normaal voor jou? Het is maar net hoe je kijkt en waarin je bent opgegroeid. Ik heb eigenschappen meegekregen van mijn ouders, deze heb ik niet voor niets. Het is dus wel handig dat ik weet waar ik vandaan kom. Welke omgeving heb je om je heen gecreëerd, met welke mensen ga je om? Voedt deze jou zodat jij helemaal je zelf kunt zijn? Doordat ik meer bij mezelf blijf, door mezelf te voeden en energie te geven wordt mijn blikveld anders. Mijn omgeving verandert hierdoor mee. Ik heb geleerd te mogen ontvangen in plaats van alleen te geven. Want hierdoor raak ik verder van mijzelf verwijderd.

Met mijn reis vanaf het opzetten van BuurtBij tot op heden ben ik mijn passie aan het ontdekken. Mijn talent ontdekken en doen wat mij energie geeft. Aan enthousiasme geen gebrek, dit begrenzen is meer de kunst van het leven. Door mijzelf terug te roepen en steeds af te vragen: wat heb ik nu nodig om verder te komen. Wat bekrachtigt mij. Zo is af en toe stilstaan een hele vooruitgang.

"Mensen wees blij, lach en Wees goed"

Dat is een boodschap die ik op vierjarige leeftijd aan de weg zette voor ons huis. En dat is nog steeds de boodschap die ik uit wil dragen. Blij zijn vanbinnen, goed zijn voor een ander en het leven toelachen. Jezelf zijn betekent alles!

Leonie Zijp-Botman

Vind je roots

Geniaal toch dat Genealogie...

Annemieke is verhuisd naar Wijdenes en komt erachter dat haar familie uit deze buurt komt! Ze vertelt over haar zoektocht.

Mijn hele leven woonde ik in en rond Amsterdam/ Amstelveen en weet niet beter of ik had/ heb naast een oma (moeder vader), tante (zuster vader) geen familie van mijn vaders kant met de naam Koorn. Sinds september 2022 woon ik met mijn

man in Wijdenes in een mooi nieuwbouwproject. We zijn hier lid geworden van de historische vereniging Suyder Cogge en in een van de jaarboeken zag ik de naam Koorn voorbijkomen en dacht wat een toeval.

Jaren geleden heb ik eens contact gehad met een Koorn die met zijn stamboom bezig was, maar toen was ik daar zelf niet mee bezig en nu werd ik toch wel benieuwd hiernaar. Daarnaast kwam ik op de site van geneanet terecht op een stamboom van de familie Koorn uitgezocht door de heer M. Mantel.

In verbazing

Tot mijn verbazing blijken mijn voorouders hier uit de buurt te komen nl. uit Hoogkarspel en Bovenkarspel. En nog meer bijzonder is het dat er hier in Wijdenes verre familie van mij woont en heeft gewoond. Is dit nu toeval of werd ik onbewust hiernaar toegetrokken. Wie weet....

De heer M. Mantel is bezig met het uitzoeken van de stambomen van heel West-Friesland en toevallig had hij de naam Koorn al gedaan.

Bij het uitzoeken van zijn eigen stamboom dacht hij: het lijkt wel of we allemaal familie van elkaar zijn en is verder in de stamboom van de West-Friese families gedoken.

Mijn oma heette Bruijn en blijkt uit Enkhuizen te komen en wat schetst mijn verbazing... De voorouders van deze lijn hebben zich ook verspreid tot zelfs in Wijdenes. Nu is de cirkel helemaal rond. En ja, waarschijnlijk zijn we in West-Friesland uiteindelijk allemaal familie van elkaar.

Hierbij de link van de stambomen uitgezocht door M. Mantel, misschien zit de stamboom van jouw familie er ook wel tussen: <https://www.genealogieonline.nl/genealogie-mantel/>

Annemieke Luursema-Koorn

Dichter'Bij

Een gedicht uit mijn bundel die nog niet is uitgebracht.



Gevonden

Zoeken naar een plek
Waar jij je zelf kan zijn
In overgave en heerlijk ontspannen
Jezelf ervaren, dat is fijn

Ons brein vindt van alles
Gaat op zoek en beschermt
Alle gedachten gaan in vogelvlucht
Wat is het dat zich over jou ontfermt?

Ons brein is niet ons stuur
Al kunnen overtuigingen onze drijfveren zijn
Draag daarom zorg door liefdevolle woorden
Naar jezelf en anderen als een stromende fontein

Kijk met zachte ogen naar de wereld
Toon een glimlach vanuit je hart
Zet je voeten naast elkaar op de grond
Stap voor stap, jouw ritme, jouw start

Wij hebben de keuze hoe wij de wereld zien
Het leven stuurt ons, en nodigen ons uit
Om jouw plek hier te aanvaarden
Zie het als een leerschool, kijk waar je op stuit

Weerstand wil jou iets vertellen
Net als een zaadje in de grond
Eerst wortelt het zich en barst open in het donker
Worstelt het zich voordat hij het licht vond

Ergens iets van vinden doen we met ons hoofd
Voelen met ons hart en ervaren met onze zintuigen
Als je beseft dat je niet alleen aan het roer staat
Je hebt jezelf gevonden als je in ontspanning kan meebuigen

Vind, voel en ervaar dat je leven je gegeven is
Gezien, gehoord en gevonden
Jij bent de bloem die mag geuren
Beken kleur en wees jezelf, dat heelt wonden

Leonie Zijp-Botman

Ambacht in beeld

Haak & Brei Café: De draad die mensen verbindt en verwarmt

Vanaf mei is het Haak & Brei Café open in Venhuizen.

Initiatiefnemer Anita Botman wil haar vaardigheden en ervaring graag overbrengen en natuurlijk ook van anderen blijven leren.



Met andere ogen kijken

Anita Botman-Verdonk woont in Wervershoof en is de moeder van Leonie (oprichter van BuurtBij). Anita heeft vijf maanden lang als vrijwilliger gewerkt en haar talent in haken en breien overgebracht op de asielzoekers. Haar drijfveer was haar blikveld te verbreden door te ontdekken wie de mensen zijn die in het asielzoekerscentrum worden ondergebracht. Er zijn veel vooroordelen en wat er met deze mensen gebeurd is in handen van anderen mensen. Mijn moeder heeft bijzondere ontmoetingen gehad en ook onder ogen gezien hoe mensen weer uit elkaar werden gehaald die net een soort van familie vormden. De veiligheid en liefde die mensen nodig hebben om te leven en ook om een toekomst op te bouwen is essentieel.

Betekenisvol zijn

Anita heeft haar ervaring in deze handvaardigheid, die veel ontspanning biedt, over kunnen brengen aan de mensen. Anita bemerkte al snel dat het draad ook mensen verbindt. Mensen hebben behoefte aan betekenisvol bezig te zijn, een rustpunt hebben. Je af kunnen zonderen van de wereld om je heen en even zen zijn. Intern is er veel stress aanwezig bij de mensen, die er het beste van maken nu ze hier zijn. Met beperkt Engels en handen en voeten heeft Anita toch raad en draad over kunnen brengen. Er is gelachen met de mensen en interactie met elkaar.

Talentenproject

Ook op de basisschool in haar dorp is ze actief bij het talentenproject. Kinderen die kunnen zich inschrijven en Anita begeleidt de kinderen die interesse hebben in haken en breien. Sommige hebben het snel in hun vingers. Het is het zelf creëren dat ook de kinderen motiveert om door te zetten.

Rode draad in de familie

Anita heeft een moeder die altijd aan handvaardigheid deed. Naaimachines stonden thuis bij haar moeder al op tafel, ook haken en breien was een dagelijkse bezigheid. Haar moeder gaf later ook les in handvaardigheid op school. Mensen het genoeg geven om het te leren is dus niet vreemd in deze familie. De eerste steken zijn vaak niet de leukste, als je het door hebt gaat het als vanzelf. Het is de kunst om geduldig te zijn. Het is niet alleen het creëren maar ook de vrijheid om opnieuw te beginnen. Je hebt zelf de draad in handen. Ook iets doen of maken voor een ander geeft een fijn gevoel van zingeving.

Sinds 2022 heeft Anita het spinnenwiel leren gebruiken bij de buurvrouw van haar dochter in Venhuizen. Anita wast, kaard en spint de wol. Verven doet ze ook zelf. Nu kan ze vanaf het begin van wol tot aan de trui zelf vervaardigen. Ze wil dit nu ook overbrengen op anderen. Anita wil graag haar talent delen en deze ook in Venhuizen aanbieden in het Kaslokaal op het erf van haar dochter.

Ben je enthousiast en zou je ook graag in een groep je handvaardigheid willen uitbreiden?

Kijk voor meer informatie op de buurtjemee.nl

Je eigen desembrood bakken

Met Starter 'Sally'



*Toen we nog in Amstelveen woonden heb ik via een kennis een klein gedeelte starter gekregen en een recept voor het bakken van heerlijke desembroden. Dit naar aanleiding van een boek van Jenny Colgan, *De kleine bakkerij aan het strand*, dat o.a. ging over broodbakken, hetgeen mijn interesse wekte.*

De start

De eerste keer begon het te duizelen na uitleg van het bereiden van een desembrood. Maar op een zondag 3 jaar geleden toch een start gemaakt en na het afbakken enthousiast geworden. Wat ruikt het heerlijk en ziet het brood er goed uit en de smaak, verrukkelijk. En dat alles zonder toevoeging van allerlei stoffen om het brood langer houdbaar te maken.

Bewaren

Mocht je het versgebakken brood niet in een keer allemaal opeten dan kun je hetgeen over is in plakken snijden en invriezen.

Hier in Wijdenes heb ik nu mijn eigen starter gemaakt, genaamd 'Sally' en deze groeit goed en hiermee maak ik nu nog steeds heerlijk brood. Heb ik even geen tijd, dan gaat de pot met starter de koelkast in en staat de groei stil, wel zo handig. De starter kan zo wekenlang bewaard worden. Als je weer wilt beginnen met broodbakken dan haal je de starter einde middag weer uit de koelkast en laat hem op kamertemperatuur komen. De volgende ochtend weer beginnen met voeden (in een vaste verhouding toevoegen van tarwemeel, roggemeel en water) en al snel kun je weer brood bakken.

Wil je een beetje 'Sally' starter krijgen dan kun je mij een e-mail sturen. Je krijgt er een recept bij, waarna je zelf hiermee verder kunt gaan. Voordat je het weet, bak je zelf ook zo'n heerlijk desembrood.

Ingrediënten

Mijn starter bestaat uit tarwebloem, roggemeel en water. De bloem en het meel haal ik bij Molen De Krijgsman in Oosterblokker.

annemieke.luursema@gmail.com

Annemieke Luursema

Plaat met een verhaal

Passie voor muziek

Hans Luursema vertelt je graag iets over zijn passie: muziek. Hij houdt van diverse genres en neemt je graag even mee in zijn muzikale avonturen.

Muzikale ontdekking in Wijdenes!

Rock en zo af en toe hardrock. Dat was (en is) één van mijn favoriete muziekstijlen. Gillende gitaren vergezeld door een stevige drumbeat. Mooier is er niet. Het staat ook voor een zekere tegendraadsheid in een verder zeer comfortabel en vaak ook conformistisch leven. Het wakkert de rebel in je aan.

Enige tijd geleden waren er wat issues op het gebied van mijn gezondheid. Het leek er niet goed uit te zien. Dat doet, vooral mentaal, wat met je. Zorgen over de toekomst met als gevolg onrust in je hoofd. Niet fijn.

Min of meer bij toeval ontdekte ik de muziek van Reyn Ouwehand. Een internationaal gelauwerde componist en producer met een muziek-/opnamestudio in de kerk in Wijdenes. Reyn woont en werkt afwisselend in Parijs en Wijdenes, heeft samengewerkt met grote Nederlandse en buitenlandse artiesten.

Zijn stijl laat zich omschrijven als klassieke pianomuziek in een modern jasje, het lijkt wat op Ludovico Einaudi. Ik luister(de) vooral naar:

Écoute la neige tomber, een prachtig verzamelalbum.

Rustgevend, precies wat ik nodig had. Er kwam rust en berusting in mijn hoofd. Bijzonder wat muziek met je kan doen.

Gelukkig bleken de gezondheidsissues loos alarm. Maar Reyn en zijn muziek heb ik omarmd. Bijna elke dag luister ik wel naar een nummer of 'CD' van hem. Hij verzorgt ook livestreams uit de kerk (Studio The Church) en je kan hem online (Youtube, Instagram) vinden onder Reyn Musician.

P.S. Naast zijn klassieke heeft hij ook een elektronische kant. Zeg maar Jean Michel Jarre 2.0 (toch ook wel een jeugdheld van mij), maar dan met de meest moderne apparatuur. Met gebruik van voor mij magische apparaten en schermen weet Reyn een waar harmonieus elektronisch klankfestijn te creëren.

Reyn: bedankt 🙏

Hans Luursema

Album - Écoute La Neige Tomber



Lees een artikel over Reyn zelf:
www.buurtjemee.nl/buurtbij-blaadje/



Boom in Beeld

Interessante weetjes over de oude, rode beuk op de Hemmerbuurt

De rode beuk, *Fagus Sylvatica Atropunicea*, op de Hemmerbuurt ter hoogte van nr. 100 is zelfs voor een beuk oud, heel oud. Beuken hebben een gladde stam en kunnen 200-350 jaar oud worden en een hoogte bereiken van wel 30-40 meter. Maar hoe oud is onze beuk eigenlijk?

Deze winterse foto genomen op 3 januari 2010 geeft een prachtig beeld van hoe de beuk qua vorm en omvang er uit ziet.



Wat zal deze beuk een hoop verhalen kunnen vertellen over hoe het leven was in Hem in de afgelopen eeuwen.

Boeken over de ontstaansgeschiedenis van onze beuk zijn helaas niet te vinden.

Maar boek en beuk zijn vanuit de geschiedenis wel nauw met elkaar verbonden. In verschillende dialecten en in sommige Europese talen wordt boek gebruikt voor beuk.

Hoe komt dit? De beuk heeft een gladde bast waarop in het verleden door onze voorouders, zoals de Kelten en Germanen, werd geschreven. Deze manier van communiceren wordt nu nog steeds gebruikt, maar dan in de vorm van hartjes, namen of spreuken.

Maar hoe weet je nu hoe oud onze beuk ongeveer is.

Daar zijn in principe 3 manieren voor:

- 1) Omhakken/zagen en jaarringen tellen, maar dat zullen we maar niet doen!
- 2) Met een soort appelboor een monster nemen tot het binnenste (de kern) van de beuk, vind de beuk ECHT niet leuk.
- 3) Met behulp van de groeifactor.

Voor kinderen is dit een leuke methode om op een hoogte van 140cm van de grond de omtrek van de boom te meten in centimeters. Bereken nu de diameter van de beuk door de omtrek te delen door pi (3,14). Vermenigvuldig nu de diameter van de beuk met de groeifactor van de beuk, deze is 2,5.

Voorbeeld: diameter=omtrek 300cm:3,14=88,2

Leeftijd= diameter 88,2 x 2,5= ca. 220 jaar

Wie nog meer interessante of leuke weetjes heeft over de oude beuk op de Hemmerbuurt kan zich melden bij BuurtBij.

Martin Visser

Boodschap van de Kelten;

Ik ben de beuk. Ik ben een boek voor jou en ik spoor je aan tot het opnemen van wijsheid. Ik moedig je aan om hard te werken en door te bijten en ik je vraag je om het niet op te geven. Dit is het werk van je ziel. Ik ben jouw stevige fundering en je vastberadenheid. Stel je open voor mij zodat ik je kracht en steun kan geven. Wat heb je nodig? Spreek je behoeften uit.



Buurtkat uit Hem

Vakantie

Buurtkat UFO uit Hem gaat vaak kamperen met Mart (de baas) en Simone (het vrouwtje). Met z'n allen beleven ze avonturen.

Sinds een aantal jaren woon ik in Hem, naar alle tevredenheid. Er wordt voor mij gezorgd, want ik ben een kat. Niet zomaar een kat, maar een Noorse Boskater, stoer en tegelijk charmant en elegant.

Mijn personeel doet erg zijn best, daar moet ik eerlijk over zijn; mijn natje en droogje komen op tijd. Daarnaast mag ik vrij rondlopen en zo zie je mij af en toe rondhuppelen over de Hemmerbuurt. Natuurlijk kijk ik uit, want ze rijden hier als gekken, maar dat is een ander verhaal....

Vandaag is een bijzondere dag, het is vakantie, we gaan op pad. Mijn personeel heeft een caravan en ik mag mee. Dat doe ik al jaren, want ik vind het erg leuk op een camping.

Joepie! Hij staat voor de deur, ik loop er een rondje omheen en dan ga ik het opstapje op. Binnen ruikt het nog net als de vorige keer, ons huis voor onderweg. Morgen vertrekken we naar het oosten van het land. Inladen maar! Al mijn spullen gaan mee; de etensbakjes, de tekenpen, de kattenbak, kortom, alles wat een vakantie- en kampeerkat nodig heeft. Een mand heb ik niet nodig, ik slaap gewoon op het bed.

Ik zal mij even verder voorstellen, mijn naam is UFO. Dat komt zo.... Toen ik geboren werd, was ik een klein, plat pakketje. Eerst dachten ze nog dat er geen katten in zat, maar ja hoor! Verrassing! Daar was ik dan. Omdat dit nest met kittens allemaal met een U moest beginnen, werd het UFO, als een (ruimte) schoteltje.

Jong ging ik al mee kamperen. De eerste keer in Laren, Gelderland, samen met mijn zusje, die ook bij ons woont. We liepen vrij rond op de camping. Door de ook aanwezige hondjes, dachten wij dat we ook honden waren en liepen mee bij het uitlaten. Veel mensen vonden het bijzonder, nog nooit gezien!

Wij leerden wat kamperen was: voortent opzetten, haringen slaan, scheerlijnen spannen, toiletemmers legen. Overdag hingen we wat rond en 's avonds zaten we gezellig bij de vuurkorf, later doodmoe, na een gezonde dag buiten, slapen.

Alles ging goed, tot die ene keer....

We zagen roodborstjes op de grond nesten bouwen, meesjes met jongen aan de gang en eekhoorntjes in de boom. Dat was leuk, wij kregen door dat wij ook in bomen konden klimmen, echte Noorse Boskatten! Boom in, boom uit. Tot mijn zusje niet meer uit de boom durfde. Ze heeft tot 's avonds laat in de boom gezeten. Er was sprake van assistentie van de brandweer, maar iemand zei dat als ze honger zou krijgen ze vanzelf wel weer naar beneden zou komen.

Dat gebeurde ook, maar wel uren later!

Af en toe zat er wel eens een muisje onder het tentzeil, die probeerden we dan, als een grote kat, te pakken! Zo ging het een aantal jaren door, naar dezelfde mooie natuurcamping. Inmiddels is mijn zusje er niet meer, helaas, maar ik kampeer nog steeds. En morgen gaan we dus vertrekken. De caravan wordt aangekoppeld, de kogeldruk gemeten, lichten gecontroleerd en de voordeur gaat achter ons op slot. De muizen in Hem zullen wel dansen als ik vertrek, maar ik heb een beter gezegde: Als de kat van huis is, ligt hij vast in de caravan!

Buurtkat UFO





Is er een leven na het huishouden?

Toen mijn moeder verhuisde van een grote 4 kamer flat naar een aanleunwoning, kwam ik voor een behoorlijke klus te staan. Niemand had tijd, zin om op te ruimen of mee te helpen, dus ging ik het zelf doen. Daarnaast had ik een baan, moest heen en weer rijden, opruimen, afvoeren en efficiënt werken.

Tsja, waar begin je dan? Wat mag weg, wat bewaar je? Vragen die tijdens het proces naar boven kwamen. En, niet te vergeten, mijn moeder met haar herinneringen en waardevolle spullen, die ik niet wilde kwetsen. Om het makkelijker te maken gingen we kamer voor kamer te werk. Dozen neergezet om spullen in te doen die weg mochten. Nou, je raadt het al; aan het einde van de ochtend zat er nog niets in.

Waarom zijn mensen zo gehecht aan spullen? Via een bevriend psychiater kwam het gesprek op angsten. Veel mensen zijn bang, omdat ze afscheid moeten nemen van spullen die waardevol zijn (in geld) of anders waardevol (in herinnering). En vooral dat laatste.... die herinneringen. Als je dat servies wegdoet, dan ben je ook de herinnering kwijt aan die huwelijksdag waarbij je het gekregen hebt van je ouders. Kortom, spullen zijn omgeven met herinneringen. Dit verklaarde waarom mijn moeder geen afscheid kon nemen van haar mooie spulletjes.

Een andere aanpak zou misschien beter zijn, zo besloot ik. Samen met mijn moeder maakten we een fotoboekje van dierbare spullen die weg mochten, met het verhaal ernaast van wie ze het had gekregen en wat er verder te vertellen was. We besloten 1 kop en schotel te bewaren voor in de nieuwe woning, zodat er "iets" fysieks overbleef. Dat was een hele opluchting voor haar.

Mijn moeder en ik hebben iedere kamer doorgenomen, de dozen kwamen vol met spullen voor verkoop, kringloop of afvoeren. Het fotoboekje groeide, de herinneringen bleven. Na deze eerste grote opruimklus werd ik in het bejaardentehuis van mijn moeder benaderd door een dame waarvan haar moeder overleden was en haar kamer moest leeg. Ze had hulp nodig en geen familieleden die konden helpen. Ze had gehoord dat ik bij mijn moeder zo goed had opgeruimd, of ik ook haar kon helpen? Ze wilde mijn onkosten wel vergoeden.... en zo begon het.... De opruimcoach was geboren!

Mijn ervaringen bleven groeien en ook mijn interesse naar de achtergronden van de mensen met hun moeite bij het afstaan van spullen. Ik ging kritisch kijken naar mijn eigen spullen. Waarom wilde ik het ene wegdoen en het andere bewaren? Waarom stonden die dozen op zolder en wat zat er in die lades en kasten? Hoe kwam het dat alles moeilijk te vinden was? En, nog erger, waarom was ik zoveel tijd bezig met opruimen en schoonmaken.... Hoe deden andere mensen dat?

Door mijn neef, die een schoonmaakbedrijf heeft, kwam ik in overvolle, uitpuilende huizen, zonder organisatie of poetshulp. De aanpak van het schoonmaken (door hem) en reorganiseren (door mij) bleef niet onopgemerkt. Men vroeg naar meer hulp, meer tips en vooral men werd vrolijk als ik was geweest. Kortom, er was weer meer ruimte en tijd om te genieten van het leven na het huishouden.... en zo kom ik op de omschrijving van een opruimcoach:

Wat doet een opruimcoach? Zij adviseert en begeleidt mensen die meer structuur, overzicht en orde in hun tijd en ruimte willen, zodat zij met meer plezier, rust en ontspanning zich kunnen richten op andere activiteiten. Momenteel ben ik werkzaam in Amsterdam, Hem en Wijdenes en heb nog plek vrij om u ook te helpen. U kunt contact opnemen met Diana Visser (dianavisser209@gmail.com).

Vegan(isme) als levensvisie

Het uitgangspunt van veganisme is om voor zover haalbaar geen gebruik te maken van producten of diensten waar dieren voor zijn geëxploiteerd. Dan moet je aan voeding, kleding, schoenen, cosmetica en verzorgingsproducten denken maar ook aan dierentuinen of attracties.

Drijfveer

Mijn drijfveer om vegan te gaan had in het begin eigenlijk helemaal niets met voeding te maken maar alles met dieren. Mijn liefde voor dieren, en dan niet alleen dieren die je aait of knuffelt maar alle dieren, is zo groot dat ik al het mogelijke wil doen om ze geen schade toe te brengen voor eigen genot en/of behoefte. Ik heb vanaf de jaren tachtig niets anders als dierenleed gezien als gevolg van wat we normaal vinden te doen met dieren en daar wilde ik niet meer aan meewerken of verantwoordelijk voor zijn. Het sluit aan bij mijn visie dat de sterken van deze aarde voor kwetsbaren zorgen, zowel voor mens als dier.



Mijn kijk op voeding, het bewuster worden van waar ik mijzelf mee voed, kwam een paar jaar later doordat de aandoeningen die ik had spontaan verdwenen bij het weglaten van dierlijke producten uit mijn voeding. Met het volgen van gerenommeerde artsen en atleten wereldwijd is de interesse in voeding toegenomen. Ook omdat ik binnen mijn werk veel ziek en zeer tegenkom wat veelal voortkomt uit datgene waar mensen zich mee voeden en wat vaak ook met voeding op te lossen is. De wijze van leven zoals ik die nu alweer bijna 7 jaar volg is als vanzelfsprekend geworden.

Kosten van gezond eten

Het is een groot misverstand dat gezond eten duur zou zijn. Groente en fruit, zeker wanneer je dat in het seizoen koopt, is altijd goedkoper als het kopen van dierlijke producten. Een volledig plantaardige leefstijl hanteren vergt wel een andere kijk op en invulling van je dagelijkse voeding. Zelf ga ik niet naar andere winkels als wat ik voor het overstappen op een volledig plantaardige leefstijl deed. Dat wat ik echt nodig heb is toch vaak bij supermarkten en groenteboer (op de markt) te koop. Uit eten gaan hier in de regio vind ik als veganist wel lastig. Dit omdat men er een vrij traditioneel menu op na houdt maar ook omdat ik groot liefhebber ben van diverse keukens. Het aanbod van dat soort keukens is toch meer in de grote steden te vinden. Je zult dan ook begrijpen dat ik alleen al voor eten graag naar Amsterdam rijd.

Weet wat je eet

Mijn boodschap aan mensen zou zijn verdiep je in waar je jezelf en/of je kinderen mee voedt, welk effect dat heeft voor je gezondheid, het milieu en de natuur en vraag jezelf dan af of je daar tevreden mee bent of dat het iets is waar je verandering in zou willen en kunnen aanbrengen. We hebben als zorgverleners, op een enkeling na dan, weinig tot geen kennis van dat wat ons hoort te voeden en het is tijd dat daar verandering in gaat komen en daar wil ik graag aan bijdragen.

Kijktip: De documentaire What the Health!

Nancy van Dam

Nancy deelt meerdere malen in het jaar haar kennis en ervaring in het ProefLokaal. Daar koken en eten wij samen. Doe ervaring op en breng de gezonde keuken/keuze in huis! Buurt je mee?

Kijk op buurtjemee.nl/proeflokaal

Ontdek de kracht van ademen!

Je adem gebruiken voor een betere gezondheid, als je eigen medicijn, hoe tof is dat!

Adem, je hebt het altijd bij je en is gratis. Elk moment van de dag kun je adem bewust gebruiken om jezelf beter te laten voelen en om meer energie te krijgen. Veel mensen kennen de kracht van hun eigen adem niet en zijn niet bekend met ademwerk, daarom vind ik het superleuk om hier meer over te vertellen.

Iedereen die leeft haalt adem. Ademen is meer dan zuurstof happen en CO2 uitademen. Ademhalen zorgt voor levensenergie, energie die wij bewust en onbewust gebruiken om te functioneren, ons laat leven en voedt tot in de cellen.

Onze levensenergie moet blijven stromen, want anders is er geen leven. Hoe beter je energiestroom is, hoe vitaler jij je voelt.

Maar helaas wordt de energiestroom verstoord door wat we allemaal meemaken. Negatieve gebeurtenissen, gedachten, gevoelens of stress, blokkeren of verlagen de energiestroom. Dit heeft direct invloed op jouw gezondheid

De kracht van jouw levensenergie wordt bepaald door leefstijl, voeding en omgeving. Leefstijl, voeding en omgeving beïnvloeden jouw ademhaling. Jouw ademhaling geeft en beïnvloedt jouw levensenergie. De cirkel is rond.

Alles is met elkaar verbonden, het één beïnvloedt het ander. Dit is wat ik zelf ook heb ervaren. Ik voelde mij niet vitaal, had gezondheidsklachten, waaronder weinig energie, hoofdpijn, benauwdheid, wisselende gemoedstoestand en haalde hoog in mijn borst adem, wat leidde tot kortademig. Mijn ademhaling bepaalde op negatieve wijze mijn levenskwaliteit, vreugde en vitaliteit. Dit moest veranderen. Ik ben mij gaan verdiepen in hoe alles zo met elkaar verbonden was en hoe ik hiermee aan de slag kon gaan. Bewust ademen was de rode draad naar het verbeteren van mijn gezondheid.



In het kader van ademwerk kun je bij mij terecht voor een:

- 1:1 ademsessie (gericht op jouw gezondheidsvraag en/of situatie)
- een duo ademsessie (met je geliefde, vriend(in), of iemand met wie jij graag een ademsessie wilt delen)
- een groep ademsessie (max. 6 personen)

Meer weten? Kijk voor meer informatie op:

www.gezondaandedijk.nl

Er zijn verschillende ademhalingstechnieken die je kunt gebruiken. De technieken zijn gebaseerd op het in- of uit balans brengen van zuurstof en CO2, wat leidt tot een biochemisch proces en deuren opent op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau. Van de Wim Hof methode tot een verbonden ademhaling en technieken die gericht zijn op jouw gezondheidsvraag.

Het begin en belang van bewegen

Toen ik werd gevraagd om een stukje te schrijven over bewegen, was ik meteen enthousiast. Want één van mijn doelen is om mensen te stimuleren meer te gaan bewegen. Maar ja, hoe begin je nou aan een artikel? Wat worden de eerste zinnen? Ik had mijn laptop al een paar keer dichtgeklapt zonder dat er ook maar iets op papier stond. Ik had al een writer's block, nog voordat mijn eerste artikel ooit uitgebracht was. Had ik misschien te snel ja gezegd op de vraag om een stukje te schrijven?

Maar jawel, toen ik op een avond een rondje wandelde door de fruittuin vlak bij mijn huis wist ik het. Ik zou gewoon beginnen met het beschrijven van mijn probleem dat ik geen beginzin op papier kon krijgen. Probleem opgelost, de eerste alinea stond binnen een mum van tijd op papier en ook de rest volgde snel. En dat is nou precies één van de voordelen van bewegen. Je hersenen gaan beter werken. Zo kan je bijvoorbeeld makkelijker dingen onthouden, sneller schakelen, problemen oplossen en beter plannen.

Bewegen heeft nog veel meer voordelen zoals het vergroten van de stressbestendigheid en mentale weerstand en het verminderen van angst en depressie. Ook krijg je sterkere spieren en botten en wordt je weerstand beter en verklein je de kans op hart- en vaatziekten en diabetes.

Als kind was ik al actief. Ik wilde bijvoorbeeld heel graag een pony, maar daar dachten mijn ouders duidelijk anders over. Dus speelde ik zelf voor pony. Met een cap op van de rommelmarkt, een zweep gemaakt van een tak en een zwarte legging aan rende ik dagelijks door de tuin en sprong over hindernissen. De burens hebben het er nog over.... Tegelijkertijd zat ik op gym en later op tafeltennis. Tafeltennis is er met de paplepel ingegoten. Ons hele gezin deed of doet aan dit 'campingspelletje'. Tegenwoordig rijd ik paard en komende zomer ga ik weer zwemmen in het Hemmerven.



Beweeg jij momenteel te weinig en wil je hier verandering in brengen? Kies dan vooral iets uit wat je leuk vindt, dan heb je de meeste kans dat je het daadwerkelijk gaat doen en volhoudt. Vind je het moeilijk om jezelf te motiveren? Spreek dan met iemand af om samen te gaan. Dit is gezellig en je zegt minder snel af. Probeer ook in je dagelijkse leven minder te zitten. Pak vaker de fiets als je ergens naar toe moet, zorg voor een sta-zit bureau als je een kantoorbaan hebt, breng spullen meteen naar boven en verzamel ze niet op de trap, vergader wandelend, ga op één been staan tijdens het tandenpoetsen, kijk eens staand naar een filmpje. Hoe meer beweging, hoe beter en voorkom ook dat je lang achter elkaar stil zit. In ons dorp worden vanuit meerdere initiatieven wandelingen georganiseerd. [Kijk eens op buurtjemee.nl/wandelen](http://buurtjemee.nl/wandelen). Ik zou zeggen, ga eens mee. Het is gezellig, je doet sociale contacten op, je bent in de buitenlucht en je bent.... Juist ja in BEWEGING.

Ik ben Stefanie en werk als gewichtsconsulente. Aan de Meeweg in Hem heb ik mijn eigen praktijk. Mijn missie is om mensen te helpen aan een gezonde(re) leefstijl. Voeding is hierbij heel belangrijk, maar beweging, ontspanning en slaap spelen ook een rol. Door stap voor stap nieuwe gewoontes aan te leren kan je hele mooie resultaten behalen. Goed om te onthouden is dat het niet perfect hoeft. Iedere bewuste, gezondere keuze die jij maakt is positief!

Wil je weten wat ik voor je kan betekenen? Kijk op mijn website:

stefaniegewichtconsulente.nl



Rijden als drive

Vanuit mijn kantoor op wielen, de lesauto, geniet ik nu 1,5 jaar van mijn nieuwe omgeving Wijdenes. Rijden tussen de tulpenvelden, weilanden met de koeien, schapen en geiten en vooral over de dijk tussen Hoorn en Enkhuizen.

Dat is wat ik wilde, landelijker wonen, wat meer rust.

Na 30 jaar met veel plezier in Almere te hebben gewoond en gewerkt te hebben in Hilversum en omgeving, heb ik de oversteek gemaakt. In de nieuwe omgeving besef ik mij pas hoe verwend ik was in Almere: gescheiden fietspaden, busbanen, stroomwegen om de wijken heen i.p.v.

door een wijk, geen spoorwegovergangen maar viaducten, 30 km wijken!

Ook makkelijker om leerlingen op te leiden aan het begin van hun rijopleiding, je hebt daar wat meer overzicht.

In een nieuwe omgeving, liggen er nieuwe uitdagingen!

Loslopende honden op de weg, eenden, ratten, ruiters, motoren, scooters, koetsen, trekkers, fietsers en veel wandelaars. Je kan wel zeggen een "uitdagende en dynamische omgeving".

Er zijn 3 dingen die mij verbazen:

1. De 60 km wegen met fietsers en wandelaars en daarin de gelijkwaardige kruispunten, dat houdt in dat 60 km rijden eigenlijk te hard is voor deze situatie, daarbij komt ook nog de polderblindheid (zicht) bij zo'n kruispunt (de grootte van het kruispunt en het eentonige uitzicht).
2. De mooie dorpen, waarin er 30 km en 50 km zones liggen, heel bijzonder en alleen door borden en markeringen zichtbaar, maar waar de afstand tussen huizen en de rijbaan hetzelfde is m.b.t. voetgangers en fietsers en spelende kinderen! Waar in 1 zomer, helaas ook 2 dodelijke fietsongelukken zijn gebeurd. Dat komt binnen! Helaas liggen de ongevalcijfers nog te hoog; op 80 km wegen 18% dodelijke ongelukken, 60 km wegen 17 % en bij 50 km wegen 29%! *
3. De hoge snelheid van de gemotoriseerde voertuigen, het lijkt wel een wedstrijd wie het eerst bij de fietser is, of een scherpe bocht of bij de ingang van een dorp. In plaats van meer rekening houdend met de fietser of voetganger, ver vooruitkijken naar de situatie en de veiligste oplossing kiezen! Rekening houdend met wat er komen gaat en kan gebeuren, voorspellen en naar te handelen, oftewel meer defensief rijgedrag.

Inmiddels heb ik veel respect gekregen voor de wandelaars en fietsers die dagelijks lange afstanden afleggen met veel tegenwind en door weer en wind gaan en met blubber op de weg. Dan kunnen wij als gemotoriseerd verkeer toch wat meer respect voor deze groep tonen en met ze rekening houden! En uiteraard ook respect voor de boeren, weer of geen weer er moet gewerkt worden op het land, om ons te voorzien. Alleen laatst vloekte ik wel op een passerende boer, met zijn trekker! Mijn auto, net schoon uit de wasstraat, kreeg een volle gier doop!

Welkom op het platteland!

Tja enorm geschrokken, ik zag alleen maar groene vieze drab, gelukkig kon ik veilig stoppen en niet tegen een boom of een ander aangereden!

Kortom: Let goed op en houd rekening met elkaar, een vriendelijke groet of een glimlach van een fietser of een wandelaar maak mijn dag weer goed, in een mooie dynamische omgeving.

rijlesbrigitte.nl

Brigitte Halberstadt, Rijles Brigitte/ Rij coach.

*Bron: Ministerie van Infrastructuur & Waterstaat, Centraal Bureau voor de Statistiek en SWOV
- Instituut Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid

Mogelijk gemaakt door deze sponsoren:

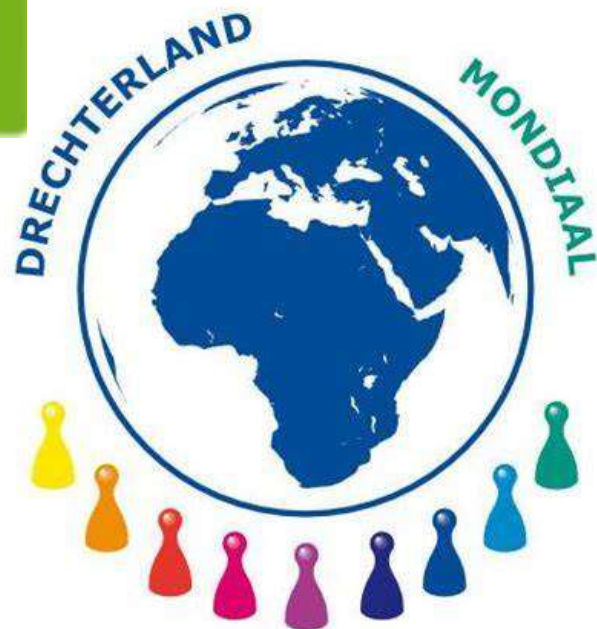


Buurtkat UFO



SAMEN BEWUST IN DE BUURT

Mogelijk gemaakt door deze sponsors:



**Boerderij-Camping
De Appelhoek**

Fam. Wagenaar
Zuiderdijk 46
1608 MV Wijdenes
0229 - 501150
www.appelhoek.nl
info@appelhoek.nl



DA Drogisterij Graaf
HET BESTE VOOR JOU

**Komt hier
jouw logo**

**in de
volgende
uitgave?**



**Ieder zijn passie is de kracht
van onze samenleving**