



Makkumer Belboei

In dit nummer o.a.

Excursie Makkumer Noardwaard met It Fryske Gea

6



No. 1691 - 15 mei 2019

Met dank aan onze adverteerders en vrienden van de Belboei verschijnt de Belboei ook in 2019 tweewekelijks. Het wel of niet plaatsen van artikelen is de verantwoordelijkheid van de redactie. Wilt u zeker weten dat uw advertorial of artikel geplaatst wordt, dan kan dat door het betalen van een plaatsingsvergoeding.

Met vriendelijke groet,
Werkgroep Makkumer Belboei

Dodenherdenking 2019 in Makkum



door Sjoukje Steinhovden

Ondanks de kou hadden veel mensen zich zaterdagavond 4 mei om 19.15 uur verzameld bij basisschool St. Martinus om de jaarlijkse dodenherdenking bij te wonen. Daar begon de tocht naar de Van Doniakerk, begeleid door Muziekvereniging Hallelujah. Bij het monument aan de Buren werd gestopt om een aantal kransen en bloemen te leggen. Daarna werd het Frysk volkslied gespeeld. Bij de Van Doniakerk hingen behalve de Nederlands en de Friese vlag ook de vlaggen van Canada, Groot-Brittannië en Polen halfstok. Net als bij het monument stond er jeugd van scoutingclub Burdine met fakkels bij de graven. Ook hier werden veel kransen en bloemen gelegd, zowel door instanties als door particulieren. Kinderen van de basisschool legden bloemen bij de graven van de buitenlandse gevallen. Ook vertegenwoordigers van de Canadese en de Britse ambassade waren gekomen om een krans te leggen.

Na zijn welkomstwoord vertelde de voorzitter van het Comité Dodenherdenking Makkum, de heer Klaas Groeneveld, dat dit jaar landelijk was gekozen voor het thema "In vrijheid kiezen". Noah Leenstra van basisschool St. Martinus mocht het winnende gedicht van de gedichtenwedstrijd "Dichter bij mei" voorlezen. Het gedicht was getiteld "Eén keer vaker" en geschreven door Maureen de Witte uit Emmeloord.

Vlak voor 20.00 uur werd de Taptoe gespeeld en toen was het twee minuten lang stil. Het was indrukwekkend om te beleven hoe zo'n

menigte zo ècht stil kan zijn. Nadat de volksliederen van Groot-Brittannië en Nederland waren gespeeld werd het woord gegeven aan mevrouw Epke van Gelderen-Dijkstra. Zij is een zus van Hobbess "Bob" Dijkstra, één van de Makkumers die vlak voor de bevrijding omkwamen. Zij vertelde over de brief die de jonge Hobbess aan zijn familie had geschreven voordat hij zich aansloot bij het verzet. Indrukwekkende woorden had hij geschreven: "met Gods wil had hij gekozen voor een korter leven". Mw. Van Gelderen stelde de aanwezigen de vraag waar zij voor kiezen in het leven en riep hen op te blijven herdenken en de namen van de gevallen te blijven noemen, zodat wij nooit vergeten.

Dhr. Groeneveld herdacht kort de Makkumer slachtoffers van de oorlog, inclusief de drie slachtoffers die in Nederlands-Indië vielen. Ook de Britse, Canadese en Poolse RAF piloten werden herdacht. Als afsluiting van de ceremonie werd een aantal "vredes"duiven losgelaten. Zij vlogen dankbaar hun vrijheid tegemoet.

Mega Stoffering
Stoffering maakt het mooier

SNEEK

Wij stofferen alles!
Boten, caravans, campers, meubels en méér

megastoffering.nl | megastoffering@hotmail.com
06-14816588 | megastoffering ook op facebook

Een plaats op

Makkum.nl
gem. Súdwest Fryslân

wilt u toch ook?

LOODS-15
Fietsen van Pieter

Voor nieuwe en gebruikte elektrische fietsen
verkoop-reparatie-onderhoud

De Tunen 15 - Witmarsum - 06-20804708
www.loods-15.nl

MAKKUM
Werkumerdijk 9

Vraagprijs
€ 139.500,- k.k.

KINGMA WALINGA
makelaars en taxateurs

www.kingmawalinga.nl tel. 0515-233664

AUTOEXCELLENT Autobedrijf Kamstra

Wij zijn gespecialiseerd in:

- Autoverkoop
- Onderhoud
- APK
- Bandenwissel
- Airco service
- Diagnose

KAMSTRA
autobedrijf makkum

Autobedrijf Kamstra
Kalkovens 13 | 8754 GP Makkum
T. 0515-231 6911 | 06-1513 2366
info@autobedrijfkamstra.nl
www.autobedrijfkamstra.nl

BOVAG

Info

Sûnhûs - Gezondheidscentrum Makkum

tel: 0515-231770 www.sunhus.nl
Openingstijden: Praktijk en apotheek:
8.00- 12.30 uur en van 13.00 tot 17.00 uur
Medicijnen ophalen: 16.00 - 17.00 uur
Bloedprikken: ma. di. do. vr. om 8.30 uur
Trombosedienst: alleen donderdag om 9.00 uur
Heeft U na 17.00 uur in de regio 's avonds, 's nachts, week-ends of feestdagen een dokter nodig bel dan 0900-1127112, dat is het nummer van de Dokters-wacht, adres Antonius Ziekenhuis, Bolwarderbaan 1, 8601 ZK Sneek
(ingang Spoedeisende hulp SEH)

Patyna

Patyna heeft een breed zorg- en dienstverleningsaanbod:
o.a. tijdelijk verblijf, huishoudelijke hulp, maaltijden aan huis en wonen met zorg.
WOONZORGCENTRUM AVONDRUST
Kerkeburen 66, 8754 EB Makkum
T. 0515 - 231 655 (9.00-16.00 uur)
E. receptie.avondrust@patyna.nl
WOONZORGCENTRUM AYLVA STATE
Van Aylvaweg 29, 8748 CC Witmarsum
T. 0517 - 531 456 (9.00-13.00 uur)
E. receptie.aylvastate@patyna.nl

Apotheekhoudende Huisartsenpraktijk

De Tsjasker, Tel.: 0517-531281, www.detsjasker.nl

Tandartspraktijk Mondzorg Makkum

tel: 0515-750576 email: info@mondzorgmakkum.nl
www.mondzorgmakkum.nl
Openingstijden 08:00 - 12:00 en van 12:45 tot 16:45

Tandartspraktijken Spoedgevallen

Heeft U na 17.00 uur in de regio 's avonds, 's nachts, weekends of feestdagen een tandarts nodig, bel dan: 058-8450939. Dat is het nummer van de Dokterswacht. Adres Antonius Ziekenhuis, Bolwarderbaan 1, 8601 ZK Sneek (ingang Spoedeisende hulp SEH). Op zaterdag en zondag om 14.00 uur kunt u terecht in de Antonius Ziekenhuis, Bolwarderbaan 1, 8601 ZK Sneek. Het is verplicht een identiteitsbewijs mee te brengen.

Dierenartsenpraktijk "It Griene Hert"

Voor spoedgevallen 0517-531274
de Tunen 1, Witmarsum.
tel. 0517-531274, www.itgrienehert.nl
- U kunt elke werkdag bij ons terecht met uw dier.
- We werken alleen met telefonische afspraken

Begrafenis en Crematie verzorging Makkum e.o.

Bode mevrouw B. Kooistra-Hoekstra
tel. 0515-852958 / 06-20441818
bgg; Casper van Veen 06-46351620
www.uitvaartverenigingmakkum.nl

Politie

Geen spoed, wel politie, tel. 0900-8844

Schoonmaakhulp gezocht (oproepbasis)

De uren zijn variabel.

Het betreft campingsanitaire, stacaravans, caravans, een kampeerbungalow en een groepsaccommodatie in een boerderij.

Reakties a.u.b. naar: info@sotterum.nl
of: 0630213029, www.sotterum.nl.

Familieberichten

OVERLIJDEN

*Soms is er zoveel wat we voelen,
maar zo weinig wat we kunnen zeggen...*

Met veel verdriet, maar dankbaar voor wie ze was en met diep respect voor de manier waarop zij haar strijd gestreden heeft, laten wij u weten dat mijn lieve vrouw, onze lieve mem en trotse beppe het leven heeft losgelaten

Lenie Koornstra-Klok

* Delft, 22 december 1949
† Makkum, 3 mei 2019

2 april 1971

Andries Koornstra

Liane en Enne

Karin en Carl

Chelsea

Chanoa

Denise en Boudewijn

Tigo

Lilli

Aakweg 27, 8754 AL Makkum

Het afscheid en de begrafenis hebben op 8 mei jl. plaatsgevonden te Makkum.

Op 3 mei is overleden

Lenie Koornstra-Klok

Lenie was 27 jaar lid van het KVG Makkum. Zij heeft haar ziek zijn met moed en kracht gedragen. Daar kunnen wij alleen maar veel respect voor hebben. Wij wensen haar man, kinderen en kleinkinderen veel kracht en sterkte toe met dit grote verlies.

Bestuur en leden KVG Makkum

Verdrietig zijn wij door het overlijden van de moeder van onze vrienden Liane en Enne.

Lenie Koornstra-Klok

Wij wensen hun en Andries, Karin en Carl, Denise en Boudewijn en hun kinderen veel kracht en liefde toe in deze moeilijke tijd.

Broer en Joke
Erwin, Jessica en Maurits

*Je moeder blijft je moeder
Zo eigen en vertrouwd
Je wil haar niet graag missen
Omdat je van haar houdt
Maar eens dan komt de dag
dat je haar moet laten gaan
Je verstand zegt dat het goed is
Maar in je ogen blinkt een traan...*

Verdrietig namen wij kennis van het overlijden van

Lenie Koornstra-Klok

Wij wensen Liane & Enne en familie heel veel sterkte en kracht toe met het verwerken van dit verlies.

Freonenploech
Karmasterkorps Yn 'e Bocht

De moeilijkste vorm van liefhebben is afscheid nemen van iemand waar je van houdt.

Lenie Koornstra-Klok

Echtgenote, mem en beppe van onze lieve vrienden.

Het is moeilijk de juiste woorden te vinden, maar weet dat we in gedachten bij jullie zijn.

Otte en Corrie	Yke en Mirjam
Iris	Roy
Jesper	Silva

Makkum, 3 mei 2019

*Wat je in je hart bewaart,
raak je nooit meer kwijt*

Intens bedroefd zijn wij door het overlijden van

Lenie Koornstra-Klok

Mem en schoonmoeder van Liane, Enne, Karin, Carl, Denise, Boudewijn

Wij wensen Andries, de kinderen en beppe-zeggers veel sterkte toe in deze moeilijke en verdrietige tijd.

Yvonne en Kenny
Jessica en Erwin
Amarins en Eddy
Gerbrig en Bouke
Sjoertje
Vollie en Hessel
Ewoud en Yme
Annalies en Edwin
Geartsje en Michiel

Wij ontvingen de laatste weken 3 droeve berichten, 3 van onze gewaardeerde leden zijn onlangs overleden.

LENI KOORNSTRA, Makkum
PIET van der MEER, Nijland
DUKKIE NEGERMAN, Bolsward

Wij wensen de naaste familie sterkte met dit verlies.

Bestuur Bridgeclub MAKKUM

MYN LEAVE MAN,
ÚS SOARCHSUME HEIT,
SKOANHEIT & PAKE IS FERSTOARN.

WY BINNE TIGE TANKBER
FOAR DE LEAFDEFOLLE JIERREN
DY'T WY AS HECHTE FAMILJE
MEIELKOAR BELIBBE HA.

BERTUS BIJLSTRA

LJOUWERT 20 JULY 1932  MAKKUM 4 MAAIE 2019

MAKKUM: SJOUKJE
KAAPSTAD: LYSBETH, PETE & FLYNN
AMSTERDAM: GEERT JAN

*Wy hawwe op sneon 11 maaie
ôfskie fan Bertus nommen.*

*Wy wolle dokter Dierick,
it Sûnhûs & de froulju fan Thússoarch
Súdwest-Fryslân, ôfdieling Makkum,
tije tankje foar alle leave soargen
foar Bertus yn 'e ôfrûne tiid.*

Skriuwadres: Famylje Bijlstra,
Pruikmakershoek 8, 8754 ET Makkum.

KV MAKKUM ORGANISEERT MAKELAARDIJ KINGMA EN WALINGA OUDER / KIND PARTIJ.

Vrijdag 24 mei a.s. wordt deze
gezellige kaatspartij gehouden.
Er wordt gekaatst met een luchtbal!

Aanvang: 18.00 uur op
"Keatslân De Seize"

**Opgave in de kantine of via
jeugd@kv-makkum.nl,
vóór 20 mei 20.00 uur**

Kijk voor meer informatie op
www.kv-makkum.nl

Kantinedienst:
Vanaf 17.30 uur: Kantine Commissie

Café-Restaurant



De Zwaan

Zaal voor vergaderingen
en kleine partijen
Tevens verhuur tapinstallaties
Bar-Café voor jong en oud

Plein 1
8754 ER Makkum
Telefoon 0515-232471
Fax 084-2203718



Doekele Terpstra

VERKOOP - REPARATIE
ONDERHOUD - SERVICE
Tuinmachines
Parkmachines
Recreatietechniek
Landbouwtechniek
Hogedrukspuiten
Heaters
Quads

www.doekeleterpstra.nl

Meerweg 8, 8758 Allingawier
Tel. 06 2948 4276 / info@doekeleterpstra.nl



KOENRAAD's

GLAZENWASBEDRIJF

06 - 57 12 88 12 | Makkum
koenraadsglazenwasbedrijf@live.nl

Voor reiniging van houtwerk - zonnepanelen
dakgoten - trappenhuizen - glas in lood - hogedruk
reiniging - vloerreiniging - telescopisch wassen

Slagerij Attema Makkum elke donderdag en vrijdag ruime keus assortiment vleessoorten

Telefoon: (0515) 23 23 25

donderdag/vrijdag tot 18.00 uur geopend

1 kg ribkarbonade	€ 7,00
1 kg schouderkarbonade	€ 6,50
1 kg hamlappen	€ 6,75
1 kg speklappen	€ 6,00
1 kg shoarmavlees	€ 6,00
1 kg verse worst	€ 5,25
1 kg fricandeau	€ 7,75
1 kg schnitzel	€ 8,25
1 kg varkenshaas	€ 11,75
1 kg krabbetjes	€ 4,50 / 3 kg € 12,75
5 stuks droge worst	€ 4,75
1 kg rundvlees	€ 6,75
1 kg biefstuk	€ 7,50 / 3 kg € 21,00
1 kg ossenstaart	€ 5,25
1 kg biefstuk	€ 8,25
1 kg kipfilet	€ 7,50
hamburgers	5 stuks € 4,75
boomstammetjes	5 stuks € 4,75
kipschnitzel	5 stuks € 4,75
zigeunerschnitzel	5 stuks € 4,75
kip cordonblue	5 stuks € 4,75
slavink	5 stuks € 4,75
1 kg gehakt	€ 4,75 / 5 kg € 22,00

PAKKET

1 kg hamlappen	
1 kg speklappen	
1 kg verse worst	
2 kg biefstuk	
3 kg gehakt	
samen	
€ 45,00	

Slagerij Attema Makkum
Harlingerdijk 3
8754 EC Makkum
Tel. (0515) 23 23 25



Vakkundig op het gebied van grafonderhoud en restauratie

Voorbeelden van onze werkzaamheden:

- Rechtzetten van grafmonumenten,
- Reinigen en schoonmaken,
- Schuren, polijsten of zoeten,
- Vervangen of herstellen van beschadigde delen,
- Opschriften bijwerken of opnieuw inletteren,
- Periodieke onderhoud,
- Opruimen en afvoeren van grafmonumenten.

Contact:

Rozengracht 11
8861EX Harlingen
tel. + 31 (0) 622503885 of + 31 (0) 517-415069
aleijenaarrestauratie@gmail.com



Voor



Na

Vrijblijvende offerte

Gezond & Vitaal

Fysiotherapie, Fitness&Sport, Health en Animate

(kinder) Fysiotherapie (ook op afspraak in Súnhús!)
Oncologische fitness, sportmogelijkheden en animatie
mogelijk bij: Beach Resort Lifestyle
Langezand 2c, 8754 HR Makkum
Tel. 0515-231551 - info@lifestyle-makkum.nl

Fysiotherapiepraktijk "In e Fûke" Makkum

Fysio-/kinderfysiotherapie,
manuele therapie en fitness
De Voorn 35, tel. 0515-232221
www.fysiotherapiemakkum.nl

Fysiotherapie en Meridiaantherapie

C.J. Tjeerdema - tel. 0515-232119
www.praktijktjeerdema.nl

Fysiotherapie Zuidwest en Podologie Douma

Registerpodologie en (Geriatric) Fysiotherapie
Kerkeburen 66 (Locatie Zorgcentrum Avondrust)
8754 EB Makkum. T. 0515 - 541967
E. info@fysiotherapiezuudwest.nl
www.fysiotherapiezuudwest.nl en
www.podologiedouma.nl

Body Balance Anneloes

Shiatsu & Massagetherapie
www.bodybalanceanneloes.nl / 06-11054874

Praktijk voor stoelmassage en magnetiseren

Magnetiseren ontspannend voor lichaam en geest
www.momentvoorjezelf.com / 06-50837937

ALGEMEEN

Amivedi Zuidwest Friesland

Registratie vermiste en gevonden huisdieren
Tel. 088 006 46 92, www.amivedi.nl

Stipepunt Bolsward e.o.

Voor vrijwilligerswerk en/of mantelzorgondersteuning
www.stipepunt.nl. bolsward@stipepunt.nl of
tel. 06- 46157152

Colofon

Uitgave:

Ondernemers Vereniging Makkum,
Werkgroep Makkumer Belboei
www.makkumerbelboei.nl

De Makkumer Belboei verschijnt twee wekelijks op woensdag en wordt gratis verspreid in een oplage van 4600 stuks. Het verspreidingsgebied is Makkum en de dorpen in de omgeving.

Aanleveren materiaal: Al het materiaal (zakelijke advertenties, familie-verenigings- advertenties, kopij, ingezonden mededelingen, redactionele artikelen enz. enz.) ontvangen wij graag uiterlijk vrijdagochtend, voorafgaand aan de verschijning voor 11.00 uur op: belboei@makkum.nl. Aanleveradres indien geen e-mail voorhanden: Alpha Sail Makkum, Strânwei 17, 8754 HA MAKKUM, tel: 06-15064763.

Info over uw media- reclamecampagne en onze tarieven:

Acquisitie: Roelof Vellinga, tel. 06-15064763
E-mail: advertentie@makkumerbelboei.nl

Redactieleden:

Judith van Lavieren, Sijrk Wijbenga,
Jetze Genee, Sjoukje Steinhovden

Klachten bezorging en verspreiding folders:

A. v.d. Woude, tel. 06-53784057
Email: bezorging@makkumerbelboei.nl

Drukkerij: Hunia's Drukkerij, Workum



AANBIEDING 30 RIJLESSEN

incl 1 Tussentijdse Toets + 1 Praktijkexamen voor €1620

WWW.RIJSCHOOLMONIQUEMAKKUM.NL

MELD JE NU AAN VOOR EEN GRATIS PROEFLES: INFO: BEL: 06-16716241 of mail (adres op website)

Prachtig leerlingenproject Miloke



"Overweldigend". Dat is veelal de eerste reactie van jongeren als ze de hal van De Vries Scheepsbouw Makkum betreden en het enorme nieuwbouwjacht zien liggen. Deze indruk, samen met de hoge kwaliteitsnorm, was voor 1e jaars meubelmaker leerling Ian Rooijackers (21) reden om in eerste instantie juist niet bij De Vries Scheepsbouw Makkum aan te kloppen voor een stageplek. Tot hij hoorde van een ander bijzonder project op de werf. De refit van een klassieke Feadship van 7,5 meter, genaamd 'Miloke'. Dit jacht wordt gerestaureerd en gemoderniseerd door leerlingen en stagiairs. Reden voor Ian om toch bij De Vries Scheepsbouw Makkum aan de slag te gaan. "Inmiddels ben ik ook erg benieuwd hoe een groot motorjacht tot stand komt en wil ik daar ook graag aan meewerken".

Miloke is in 1932 gebouwd door de grootvader van Sijbrand de Vries, directeur van de werf in Makkum. Na de vondst van Miloke ontstond de wens om het jacht in ere te herstellen. Met de inzet van meubelmaker-, constructie- en jachtschilderleerlingen van de eigen bedrijfs-scholen van De Vries Scheepsbouw Makkum en stagiairs van mbo-opleidingen van ROC Friese Poort en Friesland College wordt de charme van Miloke hersteld. Met het inbouwen van een elektromotor, ledverlichting en een audiovisueel systeem krijgt Miloke een moderne 'touch'.

Welke elektromotor en audiovisueel systeem aan de wensen voldoen en wat een praktische indeling is voor het buitenzitgedeelte van Miloke, is uitgezocht door vmbo-leerlingen van mavo De Saad uit Damwoude. De vierdejaars leerlingen hebben grondig onderzoek gedaan

via internet. Aan de hand van foto's, technische tekeningen of mock-ups hebben de leerlingen hun ideeën bepleit. "We zijn erg blij met de input van de leerlingen en deze wordt zeker meegenomen", zegt Sijbrand de Vries. Binnenkort verwacht hij ook nog ideeën aan te leveren te krijgen van 1e jaars havo leerlingen van Marne College uit Bolsward en 1e jaars havo/vwoleerlingen van Emelwerda College uit Emmeloord. De leerlingen uit Bolsward zijn bezig met het design van de opbouw en het zonnescherm. De Emmeloorders onderzoeken de mogelijkheden voor een transportsysteem in combinatie met een kleine mobiele werkplaats voor Miloke. "We merken dat de leerlingen zo'n praktijkopdracht interessant en uitdagend vinden", aldus De Vries. "Daar werken we graag aan mee".

Agenda

Op zaterdag 18 mei organiseert stichting Behoud Kerk Hieslum weer een prachtige wandeltocht (10 of 25 km.) De start vindt plaats tussen 9.00 en 11.00 vanuit de kerk van Hieslum. Een startbewijs kost €10,- (Kinderen < 12 jaar betalen €5,-)

Zaterdag 18 mei Witmarsum
Camping Mounewetter, Bingo
Aanvang: 20.00 uur in de kantine.

Zaterdag 25 mei Witmarsum
Camping Mounewetter, Bingo
Aanvang: 19.00 uur in de kantine.

Piep in de (Makkumer) Bieb



Kinderen genoten van een spannend ritje met de brandweerwagen.

door Sjirk Wijbenga

Het zal je maar gebeuren. De brandweer plotse-ling voor je deur met een tiental brandweer- lieden erbij. Dit was op 1 mei jl. het geval in

de Kerkstraat voor de bibliotheek. Geen brand gelukkig. De brandweer was deze keer uitge- rukt voor de start van het nieuwe brandbevei- ligheidsproject "Piep in de Bieb". En de piep is natuurlijk de pieper die bij de brandweertie-

den afgaat wanneer er brand is. Gezamenlijk met de bibliotheken van Mar en Fean is de brandweer dit project gestart om kinderen en ouders te informeren over brandveiligheid. De opening werd verricht door Wim Kleinhuis, re- gionale commandant Brandweer Fryslân en Dilly van Empel, manager bibliotheken Súd- West Fryslân.

Jeugdmedewerker van de bibliotheek Pleunie Oostenveld is erg enthousiast over het project: "De brandweer heeft ons hiervoor benaderd. Het is een voortvloeisel uit 2017. Toen was de brandweerweek ook een groot succes".

Na de officiële opening mochten de kinderen met de ouders aan de hand van een speur- tocht in de twintig meest voorkomende oor- zaken van woningbranden opzoeken en zo ontdekken of de eigen woning brandveilig is. In alle hoeken van de bibliotheek staan de voorbeelden tentoongesteld zoals: telefoon opladers in het stopcontact, brandende siga- ret in asbak, teveel elektrische apparatuur aan een stekkerdoos, welk hout gebruik je in de kachel, enz. Hoogtepunt voor de kinderen was een ritje in de brandweerauto door Makkum.

De basisscholen uit Makkum en omstreken zijn uitgenodigd voor een klassenbezoek. Veel scholen hebben zich al aangemeld laat Pleu- nie Oostenveld weten. Het project duurt nog 2 weken. Daarna wordt het achtereenvolgend verplaatst naar de bibliotheken Bolsward, Wommels, Koudum, Workum en Sneek.



Nieuws uit Sûnhûs

Dinsdag 28 mei as, worden in het gezond- heidscentrum alle computers vervangen. Hier- door zijn we alleen voor SPOEDGEVALLEN (0515 231770, kies een 1 voor spoed) bereik- baar. Reguliere afspraken kunnen dan NIET worden gemaakt. Voor de apotheek geldt; voor eventuele spoedrecepten vanuit het zie- kenhuis, is er een assistente aanwezig. Eerder bestelde medicijnen kunnen worden afge- haald tussen 16.00-17.00 uur.

Donderdag 6 juni as, gaan wij in de namiddag als team op excursie, de praktijk is dan vanaf 15.00 uur gesloten. Het gezondheidscentrum blijft bereikbaar voor SPOEDGEVALLEN (0515 231770, kies een 1 voor spoed). Mocht u die dag ontslagen worden uit het ziekenhuis en u heeft vanaf die tijd medicatie nodig, dan kunt u dit afhalen op afspraak. Deze afspraak kunt u maken door te bellen met onze spoedlijn. Onze excuses voor de overlast!

Beste inwoners van Mak- kum en omstreken, per 1 juni aanstaande zal ik drie dagen per week in het Sûnhûs als huisarts werkzaam zijn. Wat betreft mijn werk: Ik ben huisarts sinds 1995. Opgeleid in Amsterdam en Engeland. Praktijkhoudend huisarts in Workum van 1997-2011. Vanaf 2011 weer 'freelance-huis- arts' en op diverse plaatsen in Friesland als waarnemer gewerkt. De laatste drie jaren met plezier in Sexbierum. Ik zie er zeer naar uit in het fraaie Makkum en de mooie praktijk te werken. Na de eerste kennismakingen met



collegas en medewerkers heb ik alle vertrou- wen in de komende samenwerking.

Nog iets meer over mijzelf: Ik ben 56 jaar, ge- scheiden en woonachtig in Sneek. Vader van drie volwassen kinderen waarvan ik zeer kan genieten. Ik heb met mijn familie en vrienden een rijk sociaal leven en diverse hobby's en bezigheden naast mijn werk. Mocht het voor u nodig zijn mij te ontmoeten dan zal ik u met de nodige aandacht, raad en daad bij staan. J.M. de Weerd, huisarts

Beste inwoners van Mak- kum e.o., in juni start ik in de huisartsenpraktijk Sûnhûs, daarom wil ik mij graag aan u voorstellen: Mijn naam is Jaap Eu- wema en op dit moment ben ik bezig met het laat- ste jaar van mijn opleiding tot huisarts. Vijf jaar geleden heb ik mijn studie geneeskunde afgerond. In de jaren daarna heb ik met veel plezier op de spoedeisende hulp in het Sint Lucas ziekenhuis te Winschoten ge- werkt en op de Intensive Care in het UMCG. Nadat ik daarna nog een halfjaar ervaring had opgedaan in een ziekenhuis op Aruba, wist ik zeker dat ik huisarts wilde worden. De huis- artsopleiding ben ik begonnen in een kleine huisartsenpraktijk in Woldendorp (Oost-Gro- ningen). Het lijkt mij ontzettend leuk om ko- mend jaar in Makkum de andere kant van Noord-Nederland te ervaren. De eerste twee jaar van mijn huisartsenopleiding bevielen erg goed en dat zal ongetwijfeld niet anders zijn tijdens mijn jaar in Makkum. Misschien tot ziens in de praktijk!



Beach Resort

FYSIO & FITNESS

Fysiotherapie & Fitness

- | | |
|---------------------|---------------------|
| * (sport) blessures | * Fitness |
| * COPD/Diabetes | * Spinning |
| * Dry needling | * Personal training |
| * Beweegprogramma's | * WOW |
| * Medical taping | * Afslank programma |
| * Magnesium baden | |

U kunt een afspraak maken (ook zonder verwijzing) van Maandag t/m Vrijdag.

Tevens 's avonds tot 21:00

Daarnaast is een afspraak bij onze fysiotherapeuten mogelijk in het Sunhus

Voor info of afspraak: Langezand 2c - 8754 HR Makkum
Telefoon: 0515-231551

Excursie Makkumer Noardwaard met It Fryske Gea

door Sjoukje Steinhovden

Regelmatig verzorgt It Fryske Gea excursies in de omgeving van Makkum en zo ook op 8 mei. Gids Lydia Barkema nam een groep geïnteresseerden mee naar de Makkumer Noardwaard, die buiten georganiseerde tochten om niet voor mensen toegankelijk is. Met een sloepje werd de overtocht naar het eiland gemaakt en gewapend met verrekijkers en onder begeleiding van meerstemmig vogelgezing ging het gezelschap op pad.

Tot de aanleg van de Afsluitdijk in 1932 was het eiland een zandplaat van de Zuiderzee. Lydia vertelde dat de Afsluitdijk veel impact had op de biologie van het gebied. Veel zoutwatervissen gingen dood, maar in die tijd was men daar nog niet zo mee bezig als tegenwoordig. Het waterpeil werd verlaagd en daardoor kwam de zandplaat permanent bloot te liggen. Ondanks dat het in het IJsselmeer ligt heeft het eiland nog de functie van een waddenei-

land, aldus Lydia. Eb en vloed gaan gewoon hun gang, wat betekent dat er regelmatig dingen aan land spoelen. De hoeveelheid schelpen op het strand wekte de verbazing van de wandelaars.

Alles wat er groeit en bloeit op het eiland is "spontaan aan komen waaien", zo vertelde Lydia. Dit geldt voor de verschillende bomen, het zilverschoon, de smeerwortel, de zeekool en de rozenstruiken. De smeerwortel, die vroeg in het seizoen bloeit, is een belangrijke voedselbron voor bijen en hommels. Het rietland op het eiland wordt tegenwoordig gemaaid. Dit is nodig om te voorkomen dat de makkelijk en snel groeiende wilgen het gebied overnemen. Vanwege de vele broedende vogels moet het maaien vóór 1 april gebeurd zijn.

De koolmezen lieten zich flink horen en ook het raspende geluid van de rietzanger hield maar aan. Er vlogen ook diverse zwaluwen

over. Lydia legde het verschil uit tussen de verschillende soorten, met name te herkennen aan hun staart. Al wandelend kwam het gezelschap verschillende soorten vogels tegen. De op het eiland levende zoogdieren lieten zich niet zien, maar hun sporen waren wel degelijk zichtbaar: zo werd een keutel van een vos gevonden en een hol van wat vermoedelijk een hermelijn was. Konijnen leven er niet op het eiland volgens Lydia. Pootafdrukken van vos en ree werden wel gespot.

De tocht ging niet helemaal tot de noordkant van de Makkumer Noardwaard: dat gebied is voorbehouden aan de bruine kiekendief en de roerdomp, die deze plek hebben uitverkoren om te broeden. Ook ganzen zijn er graag en eenden gaan erheen om te ruïen. De vogels werden met rust gelaten en na een leerzame wandeling werd het sloepje weer opgezocht voor de overvaart naar het vasteland.

Zoekertje

Zoekertje opgeven voor vrijdags 11.00 uur. Niet op tijd = niet geplaatst. Gratis geplaatst tot € 250,-. Boven de € 250,- kost een zoekertje van maximaal vijf regels € 7,50 incl. B.T.W. De rubriek zoekertjes is alleen voor particulieren. Voor zakelijke zoekertjes zijn er betaalde mogelijkheden. Aanleveren via belboei@makkum.nl

Zoekertjes

Gezocht: handige klusjesman die zo nu en dan een (kleine) reparatie in ons chalet op de Hollepoarte kan verrichten.
Meer info: Carla 06 8398 0000.

Nederlandse Voolbouwschool
Markt 17 Makkum zoekt schoonmaakhulp voor 1 uur per 14 dagen.
Tijdstip zelf te bepalen, goed uurtarief.
0610735495 / koningsmargo@hotmail.com.

KV MAKKUM ORGANISEERT ROVATECH PARTIJ

Zondag 19 mei a.s. wordt deze Off. K.N.K.B. Pupillenmeisjes D.E.L. A/B gehouden.

De prijzen worden aangeboden door:
RoVaTech

Aanvang: 10.00 uur op
"Keatslân De Seize"

Keurmeesters graag 15 min. Vóór aanvang v.d. wedstrijd aanwezig! zie hiervoor www.kv-makkum.nl

Kantinedienst:

v.a. 9.30 uur: Alinda Kolk, Anette Meina
v.a. 14.00 uur: Paula Helfrich, Willy v/d Velde



The Blues Brothers in Buitenbioscoop Makkum

Op zaterdagavond 25 mei om 20.00 uur organiseert het Cultureel Podium Makkum, in samenwerking met Makkum aantrekkelijk Duurzaam, de allereerste buitenbioscoop van Makkum. De natuurspeelplaats is in de afgelopen tijd flink onder handen genomen door de vrijwilligers van MaD én, zoals u in de vorige Belboei heeft kunnen lezen, in samenwerking met jongeren die het landje ook graag bezoeken.

Deze avond is de officiële afsluiter van het seizoen 19/20. Het CPM is in september vorig jaar gestart met een zeer bijzonder optreden van de Makkumer Bluesbrothers in het Kasteeltje. Om de cirkel rond te maken zal op zaterdag 25 mei de film The Bluesbrothers te zien zijn tijdens de buitenbioscoop. Actie, humor en heel veel lekkere muziek, maken deze vrolijke film uitermate geschikt om vanaf een klapstoeltje of kleedje met zelf meegebrachte versnaperingen te komen bekijken. Dansen mag!

Bezoekers komen via het pad tussen de tennisbaan en het kaatsveld bij de ingang van de Natuurspeelplaats. Toiletvoorzieningen zijn aanwezig. Drankjes en hapjes worden door

de bezoekers zelf meegenomen, als ook iets om op te zitten. Iedereen ruïmt zijn eigen afval op (er zullen afvalbakken zijn). Bij slecht weer wijken we uit naar het MFC, dit zal het CPM indien nodig uiterlijk 2 dagen van te voren communiceren via de website en via facebook, dus hou bij twijfel deze kanalen in de gaten. Vanaf 15 mei zijn kaartjes a 4,00 te koop bij Speelsgoed aan de Markt te Makkum. Online gereserveerde kaartjes als ook aan "de deur" 5,00. Let op, er is geen pin!

Kort nadat hij uit de gevangenis is ontslagen, gaat Jake Blues samen met zijn broer Elwood op bezoek in het katholieke weeshuis waar ze samen zijn opgegroeid. Ze vernemen dat de instelling spoedig de deuren zal moeten sluiten door gebrek aan geld en steun. Daar willen de broers iets aan doen. Ze besluiten hun vroegere bluesband weer samen te brengen om zo aan geld te komen om de schulden van het weeshuis af te betalen. Het wordt een muzikaal avontuur met heel wat hindernissen, tegenslagen en memorabele ontmoetingen met allerlei bizarre figuren, wraakzuchtige militante groepen, kwade countryzangers en hysterische ex-geliefden.

Stellingwerf Gym in beweging tegen psychische klachten

Bewegen als middel inzetten om psychische klachten te bestrijden is al enige tijd in opkomst. Hoogleraar Erik Scherder, voor het grote publiek bekend van De Wereld Draait Door, pleit al jarenlang voor meer beweging voor alle leeftijden. Helaas constateert hij dat het bewegen alleen maar afneemt. Een gemiddeld kind brengt door de week zes uur per dag door achter een scherm en in het weekend is dit zelfs een uur meer. Van de volwassen haalt nog niet de helft de Norm Gezond Bewegen. Passiviteit heeft enorme gevolgen voor je cognitieve functioneren, je stemming en op je slaap-waak ritme, aldus Scherder. Dat is van gróót belang voor jouw kwaliteit van leven.

De laatste jaren wordt veelvuldig onderzoek gedaan naar beweging als middel tegen psychische klachten. Een recent onderzoek door psychomotorische therapeuten (PMT) naar hun vakgebied laat zien dat bewegen een positief effect heeft op het verminderen van depressieve klachten. Running therapie blijkt een prima methode te zijn.

Running therapie is het therapeutisch inzetten van een rustige duurloop onder begeleiding van running therapeut als aanvullende behandelvorm voor mensen met psychische klachten.

We weten al langer dat bij een depressie er in de hersenen weinig serotonine aanwezig is. Een aantal effectieve antidepressiva kan de zogenaamde serotonine spiegel verhogen,

waardoor de balans herstelt. Het vermoeden is dat beweging hetzelfde effect heeft en studies lijken dat uit te wijzen.

Een andere theorie is dat de hippocampus (speelt een belangrijke rol bij het opslaan en ophalen van informatie) anders werkt bij mensen met en zonder depressie. Bij mensen die hinder ondervinden van een depressie hebben de hersenen de voorkeur om die informatie op te halen of op te slaan die meer negatief gekleurd is. Met cognitieve therapie kunnen mensen zich bewust worden van dat proces, en het leren bijsturen. Als de therapie succesvol is, is dit terug te zien in de hersenen. De hippocampus is gegroeid. Het vermoeden is dat bewegen hetzelfde effect heeft; de hippocampus groeit weer.

Bij running therapie is het praten ondergeschikt aan het bewegen. Het is belangrijk om running therapie te volgen onder deskundige begeleiding. Dit zorgt voor een gedegen opbouw van de therapie en bovendien voorkomt het de kans op blessures. Met name bij mensen die hinder ondervinden van depressieve of sombere klachten is het verstandig dat de therapie gedegen wordt opgebouwd om teurstellingen en tegenslagen te voorkomen. Binnen Stellingwerf Gym hebben wij inmiddels een deskundig running therapeut, Jaap Harkema. Naast zijn kennis van sport werkt hij ook al enkele jaren in de hulpverlening. Binnen Stellingwerf Gym vinden wij deze combinatie

een pré.

Wanneer jij/ belangstelling heeft voor running therapie neem dat contact op via de mail: info@stellingwerfgym.nl en of via nummer 06-48465543. We nemen dan contact u met op en nodigen u uit voor een intake. Tijdens deze intake kunnen wij van gedachten wisselen over running therapie.

Kerkdiensten

Makkum

Zondag 19-05 09.30 uur
Doopsgezinde kerk, Pastor N. ten Wolde.
Zondag 26-05 09.30 uur
Doopsgezinde kerk, Pastoor A. Bultsma.

Witmarsum

Zondag 19-05 09.30 uur
Pastoor A. Bultsma.
Zondag 26-05 09.30 uur
Pastor N. ten Wolde.

PKN Makkum

19 mei 9.30 uur K.C. Het Anker
ds. F. Wesseling-Schilstra, de Tike
26 mei 9.30 uur Witmarsum
Regiozondag

Programma V.V. Makkum

Zaterdag 18 mei

14:30 Waterpoort Boys 1-Makkum 1
12:00 SC Berlikum 2-Makkum 2
14:30 Makkum 3-Foarut 2
12:30 Makkum 4-V.V. Heeg 3
11:15 Makkum JO19-1-FVC JO19-1
13:00 SWZ Sneek JO17-3-Makkum JO17-1
10:00 Makkum JO13-1-SC Bolsward JO13-4
08:45 LSC 1890 JO12-4-Makkum JO12-1
09:00 Makkum JO11-1-SC Bolsward JO11-2
09:00 Woudsend JO11-1-Makkum JO11-2
10:15 Oosterlittens JO10-2-Makkum JO10-1
09:00 AVC JO9-1-Makkum JO9-1
10:30 Makkum JO9-2-Irnsrum JO9-2
10:05 L. Zwaluwen JO8-3M-Makkum JO8-1
09:00 Makkumjo7-1-Workumjo7-2

Kantinediensten

08.15-12.00 Teacke Elgersma/
Magriet vd Weerd
12.00-15.00 Tanja vd Logt/Jellie Poog
15.00-19.00 Klaas v Malsen/Rein Attema/
Remco Leenstra

Zaterdag 25 mei

15:00 Makkum 1-TOP'63 1
12:30 Makkum 2-Leovardia 2
11:45 Lions'66 2-Makkum 3
14:30 Mulier 2-Makkum 4
09:30 Harlingen JO13-2-Makkum JO13-1
Kantinediensten
08.15-12.00 Ans Pieters /Jelle vd Velde
12.00-15.00 Jannie v Loon/Auke de Jong
15.00-19.00 Evelien Schakel/Caro Brouwer/
Christina vd Weerd

**IT
POST
HÛS**
ETEN. DRINKEN
EN BELEVEN



Reserveren: 0515-231153
of info@itposthus.nl

Wist u dat wij ook uw catering kunnen verzorgen? Of bedrijfsborrel, vergadering, zakendiner of andere speciale evenementen?
info@itposthus.nl of 0515-231153.
Op zoek naar een leuk cadeau?
Wat dacht u van een dinerbon van It Posthûs?
Al verkrijgbaar vanaf € 10,00.

FORCYS
COMPUTER & IT SPECIALIST



ICT Waarborg

Computerservice

VOOR AL UW REPARATIES

Wanneer het u uitkomt, ook bij u thuis!

Sneek, Kleinzand 26, 0515-419391

Parrega, Trekweg 68, 0515-560172

WWW.FORCYS.NL



ZEKERHEID IN COMPUTERS EN AUTOMATISERING

VORMGEVING
ART-DIRECTION
CONCEPT
DTP/PREPRESS
WEBSITE
FOTOGRAFIE
VIDEO
FREELANCE

LIEVER DINK

lieverdink-vormgeving.nl
info@lieverdink-vormgeving.nl 06 2709 1499

Vanaf februari zijn onze openingstijden gewijzigd

Maandag	9.00 - 18.00
Dinsdag	Kapsalon gesloten (de schoonheidssalon en pedicure zijn op afspraak geopend)
Woensdag	9.00 - 18.00
Donderdag	9.00 - 18.00
Vrijdag	9.00 - 21.00
Zaterdag	9.00 - 13.30

BEL 0515 232 989 voor een afspraak

Of ga naar de website en klik op afspraak

NYNKE
kapsalon beauty

Kerkstraat 8 0515 232 989
8754 CP Makkum info@nynkekapsalonbeauty.nl
nynkekapsalonbeauty.nl

MA 9.00 - 18.00 | WO 9.00 - 18.00 | DO 9.00 - 18.00
VR 9.00 - 21.00 | ZA 9.00 - 13.30

HOUTKACHELWARMTE

Uw adres voor:
Schoorsteenvegen
Aanleggen van rookkanalen
Houtkachels, nieuw of gebruikt

www.houtkachelwarmte.nl
Hielke IJlstra, It Heidenskip, Tel. 06-10504141

Café-Restaurant



De Zwaan

Zaal voor vergaderingen
en kleine partijen
Tevens verhuur tapinstallaties
Bar-Café voor jong en oud

Plein 1
8754 ER Makkum
Telefoon 0515-232471
Fax 084-2203718

Een goed geregelde financiële administratie geeft u rust en zekerheid

Wij ondersteunen ondernemers, agrariërs, zelfstandigen en particulieren

Onze diensten

- Belastingaangifte particulieren
- Bedrijfsadministratie
- Bedrijfsopvolging
- Begeleiden starters en ZZP'ers
- Loonadministratie
- Online boekhouden
- Financieringsadvies

Wij helpen u graag!

www.deboeraccountant.nl

deBOER
accountant & belastingadviseurs

Kerkstraat 16, 8754 CS Makkum
T 0515 23 28 50
E info@deboeraccountant.nl

GF
Groenhout Financiële Dienstverlening

Uw adres voor:
Hypotheek, samenwerking met meer dan 30 geldverstrekkers
Verzekeringen, samenwerking met meer dan 25 maatschappijen
Bedrijfsfinancieringen voor MKB en Agri
Bemiddeling crowdfunding

Met betrekking tot sparen en betalen hebben wij een exclusieve samenwerking met RegioBank

Bezoekadres:
Van Aylvaweg 1
Witmarsum
Tel. 0517-531529
Mob. 06-30603131

Postadres:
Postbus 23
8748 ZL
Witmarsum
Email: info@groenhoutfd.nl

RA
Regio Assurantiën

RegioBank
Zelfstandig Adviseur

Rommelm Markt

Actie Kerkenwerk

Zaterdag 18 mei van 9.30 tot 16.00 uur
in K.C. 'Het Anker' Buren 17 te Makkum

Entree €1,50/ kinderen tot 12 jaar gratis

Deze advertentie is mede mogelijk gemaakt door:

Bootverhuur Plaam **HANDELSONDERNEMING R. Joustra** **Vogelmuseum Plaam**

PIAAM TEL 0515-232724