

ZO REDDEN WE ONS

Iedereen moet sinds drie jaar langer zelfstandig thuis blijven wonen, met hulp van mantelzorgers en de gemeente. De *Leeuwarder Courant* kijkt in 2018 hoe kwetsbare Friezen zichzelf redden. Vandaag deel 13: Michiel Sjouke de Vries (81) en Lutske Hofing (80) uit Marrum. „As jo 80 wurde, binne jo hiel sterk.”

‘Eltsenien hat wer wat oars’

GOOS BIES

‘As jo rjochts binne, moatte jo no dingen lofts dwaan’, vertelt Michiel Sjouke de Vries over de ouderengymnastiek die hij en zijn vrouw Lutske Hofing wekelijks volgen. Daar hoort ook hersengymnastiek bij. Hij steekt zijn armen naar voren. Van zijn rechterhand steekt hij zijn duim omhoog, van zijn linkerhand zijn pink. En dan andersom. „Sa traine jo ek jo oare breinhelte.”

De Vries en Hofing vertellen vol plezier over de ouderengymnastiek in dorpshuis Nije Tille. Al een jaar of twintig zijn ze er present, maar sinds Boukje Dijkman de lessen geeft zijn ze nog enthousiaster. Zij geeft de mensen een positieve injectie, vinden ze. Gymnastiek is een breed begrip. „Guon âlderen sitte de hiele oere op 'e stoel, dy bewege wat mei hannen en fuotten”, vertelt mevrouw Hofing. „Witst wat it is”, vult meneer De Vries aan. „Dizze frou makket it foar alle minsken mooglik dat sy meidogge. Dat is in psychologyske opstekker foar alle minsken, jo wolle der by hearre.”

Met dagelijkse oefeningen houdt De Vries thuis zijn rug zo soepel mogelijk. Hij praat luid en duidelijk, zijn vrouw is slechthorend. Ooit is hij als veehouder afgekeurd vanwege zijn rug. „Ik begûn op myn 18de mei 8 kij. Doe wie ik 35 en hie ik 36 kij. It wie swier wurk, dat jout neat. Efternei tink ik dat it oanberne is, dy swakke lendekolom.” Als alternatief nam hij met zijn vrouw de boekhandel in het dorp over, daar kwam later nog een postagentschap en een kleine verzekeringsportefeuille bij. ABC stond er op een gegeven moment op de gevel. „Assurantiën, Boekhandel en Copyservice. Ik wie de earste dy't in kopiearmasine hie, in wiete kopierder. Dat wie in hiele ynvestearring, 10.000 gûne. No kin elts printe by de computer en makket net ien him noch drok om auteursrjochten. Wat binne de tiden feroare net?”

De boekhandel was tevens het woonhuis. De winkel sloot in 1998, in 2012 verhuisden ze naar een huis iets verderop in de straat. „Ek al om medyske redenen. Krekt as dat ik earst gjin boer mear wêze koe”, zegt De Vries. Zijn vrouw heeft een versleten rug en is gauw kortademig doordat haar middenrif te hoog zit. „Hoe't dat kin witte se net, mar it

‘Oars hienen wy ek al dea west’

wurdt net better.” Hierdoor is ze afhankelijk van de rollator. In het nieuwe huis met minder mooi uitzicht is alles gelijkvloers, er zijn geen drempels en ze kunnen beneden slapen. „Myn rollator is myn Mercedes, dy giet sels mei nei de sliepkeamer.”

Het echtpaar redt zichzelf. Ze hebben eens in de twee weken wel een hulp, maar niet van de gemeente. „Michiel is myn mantelsoarger”, zegt Hofing. Fietsen durft ze sinds afgelopen najaar niet meer, al probeert de fysiotherapeut haar terug op de tweewieler te krijgen. Ze doet de boodschappen nog zelf. Dan loopt ze achter de rollator 300 meter naar de Coop om de hoek. Daar zet ze de gekochte levensmiddelen klaar, die De Vries met de fiets komt halen. „Sa hâldt sy kontakt mei de minsken. Dat is o sa wichtich.” De drie kinderen wonen in andere dorpen. Ze staan als het echt nodig is altijd klaar, maar hebben ook hun eigen drukke leven. „It is oars as froeger, doe wie de frou thús. No moatte de



Michiel Sjouke de Vries en Lutske Hofing (re)

froulju ek allegear wurkje en op kursus, de maatskippij is folle yngewikkelder as foarhinne.”

De Vries heeft zoveel zien veranderen. Dat constateert hij, zonder daar altijd een waardeoordeel aan te verbinden. De mentaliteit is veranderd. „Froeger kaam mem mei Piet yn de winkel. Sy sei: sjoch, dit krijst fan my. Doe waard it: dit wol ik ha, en mem sei: Ja Piet. Froeger krige in jonkje in nije fyts fan heit, punt. No sykje de lytse bern sa'n fyts sels út.”

In de winkel hadden ze het altijd druk, er kwamen wel honderd klanten op een dag. Vaak voor kleine boodschappes, als een pakje vloeit of de vulling van een Parker-pen. Of voor een ansichtkaart, die ze zelf maakten met daarop de molen of de kerk van Marrum en waarvoor verzamelaars van heinde en verre langskwamen. „Ik hie in soad oanrin út it doarp, minsken fertelden hoe't it gie mei de bern, dat se trouwe soene, dat waard je allegear tafertroud.” Toen hij een keer in het ziekenhuis lag, kreeg hij 126 kaartjes. „Dat docht wol goed. Dat je omringd wurde troch it doarp, dat wurdt dan sichtber.”

Ook al zo goed als verdwenen, de ansichtkaart. En de binding in het dorp is onvergelykbaar met weleer. „Achter ús ha wy buorlju, dy ha wy noch nea sjoen. Froeger kamen jo

WMO in Ferwerderadiel

Inwoners zijn in de eerste plaats zelf verantwoordelijk voor hun redzaamheid en participatie. Inwoners die een beperking, een lichamelijk, een psychisch of een psychosociaal probleem ervaren en dit naar hun idee niet zelf of in eigen omgeving kunnen oplossen, kunnen zich melden bij de gemeente. Deze melding gaat vooraf aan een eventuele aanvraag en is het eerste contact met de gemeente.

In Ferwerderadiel kregen vorig jaar 99 inwoners een vorm van huishoudelijke hulp, die (grotendeels) wordt vergoed door de gemeente. Dat is 1,1 procent van de bevolking.

In Ferwerderadiel kregen vorig jaar 338 inwoners een vergoeding voor collectief vervoer, zoals de WMO-taxi. Dat is 3,9 procent van de bevolking.

In Ferwerderadiel hadden vorig jaar 77 inwoners ondersteuning voor een woonvoorziening, zoals bijvoorbeeld een traplift of een elektrische deur-opener. 63 inwoners kregen een rolstoel ter beschikking.

In Ferwerderadiel kregen vorig jaar 135 inwoners begeleiding van de gemeente. Dat is 1,6 procent van de bevolking.

In 2017 had Ferwerderadiel een geraamd budget van 1,08 miljoen euro voor WMO-voorzieningen.

Dat jaar is 1,32 miljoen euro uitgegeven. Dat is gemiddeld 152 euro per inwoner.

Noot: Deze cijfers zijn op verzoek verstrekt door de gemeente. Er is gevraagd naar de meest recente gegevens die beschikbaar zijn.



(rechts) doen mee met ouderengymnastiek in dorpshuis Nije Tille. FOTO MARCEL VAN KAMMEN



In dit woonhuis aan de Langebuorren in Marrum was tussen 1972 en 1998 Boekhandel W.S. de Vries gevestigd. Daarvoor zat Boekhandel Beukenkamp in het pand. FOTO LC

Boekhandel M. S. De Vries

Tot 1998 hebben Michiel Sjouke de Vries en Lutske Hofing aan de Langebuorren een boekhandel, annex post-agentschap, gerund. Een opvolger was er in 1998 niet, de zaken liepen op het eind. De concurrentie met een warenhuis als V&D was niet meer op te brengen. „Skoaltassen wienen dêr 9 euro goedkeaper as mines, dêr koe ik net mear tsjinop.” Ook andere trends bezorgden de boekhandel een tik. Aan de goedkope BIC-pen was veel minder te verdienen dan aan een dure Parker. En opkomende modegevoeligheid zorgde ervoor dat over-

gebleven schoolschriftjes die het ene jaar waren ingeslagen, het andere jaar niet meer waren te slijten. „It iene jier woenen alle bern Donald Duck op it kaft en it oare jier moast der perfoarst Mickey Mouse op stean, bygelyks.” Vandaag de dag zijn er alleen nog een supermarkt, een bouwmarkt en een Chinees restaurant in het dorp. „De super is eins seis winkels ynien. Hast gjin grienteboer en slachter mear nedich. Mar dy winkel moat al bliuwe, dy is hiel wichtich foar de leefberens yn it doarp.”

earne en dan stelden jo josels foar. Soksoarte kontakten sjochst lang safolle net mear.” De Vries en Hofing zorgen wel dat ze vaak van de partij zijn op ouderenbijeenkomsten in het dorpshuis of in de kerk. Dichten, zingen en muziek maken op de accordeon en het keyboard is een grote passie van De Vries, al staat dat alles al twee maanden op een lager pitje vanwege „pine yn it skouder”. Net als het volkstuintje met zes kippen. „Ik krij myn earm net mear heech genôch.”

Vandaar ook dat De Vries zijn

zangkunsten momenteel beperkt tot het kerkkoor in Marrum, en dat hij het christelijke gemengd koor Looft den Heer in Oudebildtzijl voorlopig heeft afgezegd. „Autoride wurdt troch dat skouder ek minder. Ús tsjerke is 220 stappen rinne, dat kin noch wol.” Optreden tijdens de viering van honderd jaar Dorpsbelang kon eerder deze maand ook. De groep van ouderengymnastiek moest een stukje doen, zodat iedereen weer betrokken was, en het koor van De Vries moest twee stukjes zingen. Dan schuifelt De Vries de trap

op. Tree voor tree, zoals hij heeft geleerd op de cursussen valpreventie. Met bladmuziek keert hij terug. Spontaan begint hij te zingen in de kamer, zijn vrouw knikt mee op de melodie.

*O doarpkje kein en prûs
Do bist lykas in âlderhûs
Dyn wal en tipelsteech
Dyn langpaad of it sippe-leech
Dyn maitiids pronk en pracht
It hâldt ús ivich yn 'e macht
Der is neat op 'e wrâld
Dêr't ik noch mear fan hâld*

„Ik bin sa'n man. Dit fyn ik prachtich, dit is ús doarp”, zegt De Vries. Het lied is in 2000 opgevoerd in het kader van de grote Friezenreünie Simmer2000 en geschreven door dorpsgenoot Germ Koldijk. Over de rollator heeft hij ook een loflied gemaakt. De Vries zet meteen weer in, en Hofing – knipogend bij de valse noten – deint weer vrolijk mee met haar hoofd.

*Wy binne wiis mei ús rollator
It is ús kuierjende ynspirator
It is in wûnder ja in wûnder hiel bysûnder
Wier hjir kin gjin AOW'er sûnder
Der op út mei dit skoane weintsje
Grutte steun by grut en lytse eintsjes
dit foldocht in elk sa skoan
Hjir kin gjin Cadillac tsjinoan*

Ach, al die ongemakken. Als je openstaat voor de adviezen op ouderengymnastiek en je wil wat aannemen, dan is er nog heel wat mogelijk, is de overtuiging van De Vries en Hofing. Gebreken horen nu eenmaal bij het ouder worden. „It stiet allegear al yn de Bibel. As jo santich of tachtich wurde, dan binne jo hiel sterk, sei Moazes. Sa âld waarden de minsken yn dy tiid net. Hjoed-de-dei is sa freeslik folle mear mooglik”, zegt De Vries. Een nieuw gebit, lenzen, een bril, een nieuw gehoor, een nieuwe

'De maatskippij is folle yngewikkelder as foarhinne'

heup, een nieuwe knie, stents in de slagaderen, somt het echtpaar op. „Dêr wurdt it libben allegear mei ferlingd. Oars hienen wy ek al dea west, ik ha twa kear in hertoanfâl hân, myn frou ek ien kear. Ik ha ek noch sûkersykte”, zegt De Vries. „Ach, eltsenien hat wer wat oars”, vult zijn vrouw aan.

Niet al zijn dorpsgenoten accepteren het zo gemakkelijk dat de gezondheid onomkeerbaar met de jaren achteruitgaat, signaleert De Vries. Zo zijn er kennissen die de hersengymnastiek nergens voor nodig vinden, omdat ze menen dat ze geestelijk nog niets hebben ingeleverd. „Sjoch, ferjitlikens, dat merke jo as jo âlder wurde. Dat jo midden yn in sin net mear witte wêr't jo it ek al wer oer hiene. Mar dat ha wy allegear, der is gjin ûntkennen oan. Dat ha ik yn al dy jierren yn de winkel wol fernaam. De minsken tinke dat sy nearne lêst fan ha, mar ik seach de feroarings wol.”

Bekijk op www.lc.nl/video