

Leef-Tijd



Leeftijd



Overweegt u de verkoop van uw woning,
belt u ons gerust voor een vrijblijvend gesprek.
Wellicht kunnen wij u verder helpen.

INFO@TEXELVASTGOED.NL | TEL: 0222-313025 | WWW.TEXELVASTGOED.NL | KOGERSTRAAT 57, 1791 EP DEN BURG

Souvenirs, wooninspiratie & kleding



Nieuwe naam, ouderwets winkelplezier bij Pier 53 aan de Postweg!
Ma t/m za 9 - 18 uur / Zo 11 - 17 uur • Postweg 215 De Cocksdorp • 0222-316243

welKOOP

Weet wat te doen.

Waalderstraat 53 - Den Burg - tel. (0222) 321 551



RAAKS
GRANDCAFÉ

Randy & Denise Verblauw | 0222-729080
info@raakstexel.nl | www.raakstexel.nl

JUMBO
TEXEL

Uw boodschappen
persoonlijk thuis
afgeleverd!

JUMBO.COM

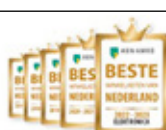


ONBEZORGD
BEZORGD



Bij inlevering van
deze advertentie
10% korting

Moerbeek
DAMES- & HERENMODE
Parkstraat 6
1791 CA Den Burg
tel: 0222 31 33 93



expert



Waar oud weet van nieuw!

Expert Texel

Waalderstraat 33 - Den Burg
0222-312550 texel@expert.nl

Voorwoord

Hier is weer een nieuwe Leef-Tijd. We hebben Koningsdag gehad, hebben de Meierblis moeten missen, Pinksteren is net achter de rug en dat alles betekent, dat we naar de zomer gaan. Dat betekent drukte op het eiland, volle terrasjes, hopelijk mooie zonnige dagen en af en toe een ijsje.

Wederom willen we alle inzenders hartelijk bedanken voor hun bijdragen. Sommige schrijvers zijn in het thema gedoken, anderen niet, maar dat geeft niet. De thema's zijn altijd vrijblijvend en we hopen ze zo breed aan te bieden, dat er veel onder valt, maar andere onderwerpen zijn ook meer dan welkom.

Het thema voor het volgende nummer (augustus/september), dat eind juli uitkomt, is **reizen**. We denken dat veel inzenders daarmee uit de voeten kunnen en we hopen dan ook op veel kopij.

De deadline voor kopij is op **3 juli** en inzendingen kunnen gestuurd worden naar redactie@txleeftijd.nl

Veel leesplezier,

De redactie

Inhoud

We hebben een aantal verhalen en rubrieken voor u op een rijtje gezet

- 4 Marianne Witte**
Corrie, nodig of niet nodig
- 5 Annette Abbas**
Op het Haarlemmerplein
- 6 Annemarieke de Vries**
Leeftijd en hoe ga je er mee om
- 9 Marijke Palm**
Verrassend
- 10 Peter Bakker**
Leeftijd
- 13 Dick Breedveld**
Recept
- 14 André van Gent**
Vliegen met een Arend door de tijd
- 16 Marijke Palm**
Geel
- 17 Annemarieke de Vries**
Bewegen voor mensen met reuma
- 19 Agenda**
- 25 Annemarieke de Vries**
Papier in de container
- 27 Marijke Westerlaken**
Mijn vergissing
- 28 Marijke Westerlaken**
Zien is Kennen
- 29 Evert van Leersum**
Op leeftijd
- 30 Henk Snijders**
De laatste stappen wegen het zwaarst
- 32 Tine Dorothy Kooiman**
Wat is leef-tijd?
- 34 Kees Dekkers**
Oorlog is nooit voorbij
- 37 Colofon**
- 38 Puzzel**
- 39 Service**

Corrie, nodig of niet nodig

De eerste helft van mijn leven verplaatste ik mij per openbaar vervoer en op de fiets.

Een rijbewijs had ik niet, want een auto vond ik milieuvervuilend en niet noodzakelijk. Per trein kwam ik overal.

Mijn zes broers stonden daar heel anders in. Zij ging op rijles zodra ze achttien werden. Ik hoor het er eentje nog zelfverzekerd zeggen: 'De theorie is gewoon een kwestie van leren.' In mijn herinnering zakte hij de eerste keer. De praktijk ging hen beter af, al haalde geen van de zes alles in één keer. Zodra hun roze papiertje binnen was kochten ze een tweedehands auto. Ze wisselden die zo regelmatig in, dat ik het niet kon bijhouden en nog lang naar de verkeerde auto zwaaide.

Natuurlijk bleef ik fietsen en natuurlijk gaf ik mijn mening tijdens de zondagse gezamenlijke koffie bij mijn ouders. Aan mijn belerende oordeel over zure regen hadden de broers echt geen boodschap. Ze lachten meewarig om mij, hun betweterige zus met haar rare praat.

Op een dag wilde mijn vader grasmaaien, maar er stond een

auto van een van mijn broers voor de benen. Alle jongens waren te werk. Mijn vader had zelf geen rijbewijs, maar pakte de sleutel van het wandmeubel en dacht: 'Hoe moeilijk kan het zijn?'. Een inschattingsfout. Achteruit reed hij zijn halve schutting omver en daar is nog jaren besmuikt om gelachen.

Op mijn 34^e keerde het tij. Onder invloed van de liefde neemt een mens rare sprongen en ineens wilde ik op rijles. Eerst haalde ik de theorie, in één keer geslaagd. Voor het praktijkexamen was ik niet nerveus, want niemand haalt dat toch de eerste keer? Ontspannen reed ik mijn rondjes door Den Helder en was stomverbaasd toen de examinerator me feliciteerde. Ik kon mijn geluk niet op en wreef het er bij mijn broers fijntjes in: als enige van het gezin had ik alles in één keer gehaald!

Vanwege het milieu reed ik wel altijd met een sluimerend schuldgevoel. Tien jaar later waren de bewuste liefde en ik gescheiden

en werd een auto te duur. Ach, ik kon immers goed zonder.

Tot mijn dochter oud genoeg was en haar rijbewijs haalde. Om te oefenen leende ze twee weken de auto van haar vader. Onwennig zat ik naast haar, haar fiets met zijwieltjes nog vers in mijn geheugen. Ik kroop ook even achter het stuur en reed zomaar naar het strand. Nergens voor nodig, maar heel lekker.

Een vriend bood me zijn oude Opel Corsa aan voor een schamel bedrag.

'Nee hoor!' riep ik. Van binnen siste echter een stemmetje: 'Zeg toch ja...'

En dat gebeurde. We noemden het rode roestbakje Corrie en ik reed er zielsgelukkig mee rond, nodig of niet nodig.

Maar eerlijk is eerlijk: mijn broers kunnen allemaal beter rijden dan ik. Daarom ben ik nu best een beetje zenuwachtig, want ik word dit jaar 75. Tijd voor de verplichte rijbewijskeuring. Ik zal toch wel in één keer slagen?



Op het Haarlemmerplein

**Zit ik op een bankje onder hoge bomen
naast een oude man.**

Waterstralen spuiten uit de grond. Kleine kinderen rennen er tussendoor. Hun ouders zitten op bankjes of rennen tussen de stralen door achter hun kind aan. Een meisje kijkt van dichtbij naar een gaatje in de grond. Ineens schiet er een straal uit... in haar gezicht. Haar natte krullen liggen plat langs haar hoofdje. Haar jurkje is ook nat. Met gespreide armpjes rent ze huilend naar haar moeder, die met gespreide armen klaar staat met een handdoek. Het meisje loopt erin en haar moeder vouwt hem om haar heen.

Terwijl we naar de fontein staren, begint de man te praten:

"Mijn ouders heb ik nooit gekend. Mijn moeder was 20 jaar toen ze stierf. Toen was ik drie. En die ouweheer... die heeft de benen genomen, de boef, die heb ik nooit meer gezien. Want ik was een niet gewenst kind, omdat mijn moeder in verwachting was van een man van adel. En dat mocht niet hè. Toen ben ik opgeruimd. Ik werd bij de boom neergezet op de Lindegracht.

Een vrouw die op driehoog uit het raam keek, riep: "Teunis! Ga eens kijken! Daar staat een kind bij de boom!"

Nou, die heeft me mee naar boven genomen en ik ben nooit meer weggeweest.

Ik heb een schitterend leven gehad. Maar ik kan me nog herinneren dat ik bij die boom ben neergezet. Dat vergeet je nooit.

"Ga hier maar even staan. Ik kom je zo halen."

Hij moet nóg komen. Tja, dan ben je drie jaar... en dan moet je nog beginnen.

Ik heb een schitterend leven gehad bij die mensen waar ik grootgebracht ben. Ze hadden zelf ook nog twee zoons.

"Moeder, wat ga je nou doen?! Ga je dat kind in huis



nemen?!"

"Bemóei je er niet mee! Ik doe wat ik wil!"

Tja, en naderhand kon ik lezen en schrijven met die broers.

"Teunis, haal dat kind eens op!"

Dat vergeet je nooit... dat ik bij hun ben terechtgekomen... dat ze me hebben grootgebracht. En dat ik een schat van een vrouw heb leren kennen, waar ik 64 jaar mee getrouwd ben geweest.

Matje heette ze. Ze was van de kermis en ze woonde in een woonwagen. Ik heb haar op de boksschool leren kennen. Haar broer bokste daar. Ze kwam weleens kijken.

Ik vroeg aan die jongen: "Wie is die mooie meid?"

Hij zei: "Dat is mijn zuster." Ik zei: "Vraag eens of ze met mij naar de bioscoop wil?" Hij zei: "Ach, dat doet ze niet." Ik zei: "Ga toch maar vragen." Toen hij terugkwam zei hij: "Als je betaalt, dan graag."

Zo zijn we aan elkaar gekomen. Nou heb ik haar niet meer. Zij is zes jaar geleden overleden."

Leeftijd en hoe ga je er mee om

In de vorige Leef-Tijd stond er een verslag van de lezing over succesvol ouder worden, georganiseerd door de Seniorenvereniging Texel, verzorgd door hoogleraar klinische geriatrie, mevrouw Emelot-Vonk. Ze gaf daarbij ook wat tips en aanwijzingen over gezond(er) ouder worden. Tijd om daar eens wat dieper op in te gaan. Het thema van deze Leef-Tijd is tenslotte 'leeftijd' dus met behulp van Google en AI ga ik eens proberen nog een keer wat zaken op een rijtje te zetten, die ook echt wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Er zijn van die momenten, waarop je jezelf betrapt. Je staat op uit de stoel en er ontsnapt een geluidje, 's ochtends uit bed moet je even door de stijve spieren heen, of je zoekt je bril terwijl je 'm op je hoofd hebt. En je denkt: ah, dus zo gaat dat, ouder worden. Met een beetje geluk worden we het allemaal en hoewel je niet alles kunt voorkomen, zijn er wel dingen die je kunt doen om je gezondheid te bevorderen.

Het goede nieuws is, dat de wetenschap de laatste decennia behoorlijk veel heeft opgehelderd over wat er echt toe doet als je gezond wilt ouder worden. Dat is minder ingewikkeld, dan je op basis van al die boeken, reclames voor supplementen, sta-op stoelen, trapliften en aangepaste badkamers zou denken. De kern zit in een paar gewoonten die je waarschijnlijk al kent - maar die we gezamenlijk structureel onderschatten.

Je lijf wil bewegen. Echt.

Om te beginnen: bewegen werkt. Niet als straf, niet als compensatie, maar als basisbehoefte. Onderzoek toont keer op keer aan, dat regelmatige lichaamsbeweging één van de sterkste beschermfactoren is tegen leeftijd gerelateerde achteruitgang - van

hart en bloedvaten tot geheugen en stemming.

Het verrassende detail: het hoeft niet intensief te zijn. Dertig minuten matig bewegen per dag - gewoon stevig wandelen telt - heeft al meetbare effecten op ontstekingsmarkers, insulinegevoeligheid en zelfs hersenvolume. Studies laten zien dat aerobe beweging (zoals fietsen, wandelen of zwemmen) de hippocampus - het geheugencentrum - letterlijk groter maakt.

Krachttraining verdient ook een eerlijke vermelding. Vanaf je vijftigste verlies je zonder actieve inspanning geleidelijk spiermassa, een proces dat sarcopenie heet. Dit meldde professor Emelot ook in haar lezing. Minder spieren betekent meer valrisico, minder stofwisseling, minder zelfstandigheid. Twee keer per week weerstandstraining - met je eigen lichaamsgewicht mag ook - is genoeg om dat proces flink te vertragen. Er zijn veel (goedkope) manieren om te trainen. Je kunt een paar keer per week meedoen aan 'Nederland in beweging' voor de televisie. En je kunt ook eens kijken naar het aanbod bij Sportstichting Texel

Je hoeft geen sporter te worden. Je hoeft alleen te stoppen met stilzitten.

Slaap is geen luxe

Slaap is het moment waarop je brein zichzelf letterlijk reinigt. Tijdens diepe slaap spoelt het glymfatisch systeem - een soort afvoerkanaal in de hersenen - afvalstoffen weg, waaronder eiwitten die gelinkt worden aan dementie. Chronisch slechte slaap verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, depressie en cognitieve achteruitgang. Zeven tot negen uur is voor de meeste volwassenen geen aanbeveling maar een biologische behoefte.

Wat helpt: vaste slaaptijden (ook in het weekend), een koele slaapkamer, en schermen weggelaten een uur voor het slapen. Je slaapkwaliteit verbeteren is misschien het meest onderschatte gezondheidsinstrument dat je hebt.

Eten: minder is meer, maar niet minder lekker

Voeding is het terrein waar de meeste ruis zit. Keto, intermitterend fasting, mediterraan, plantaardig - iedereen heeft een mening en een studie om het te onderbouwen. Maar als je door de ruis heen kijkt, zijn er een paar dingen waarover de wetenschap het roerend eens is.

Groenten, peulvruchten, noten, olijfolie, vette vis, volle granen: dit patroon - grof beschreven als me-

diteraan eten - komt consequent naar voren als beschermend tegen hart- en vaatziekten, dementie en bepaalde vormen van kanker. Niet omdat er een magisch ingrediënt in zit, maar omdat het ontstekingsremmend werkt en je darmmicrobioom voedt.

Voldoende eiwitten eten (1,0 - 1,2 gram per kg lichaamsgewicht per dag) is cruciaal bij het ouder worden om spiermassa, kracht en mobiliteit te behouden. Het helpt spieraafbraak tegen te gaan, ondersteunt het immuunsysteem en bevordert wondgenezing. Eet verspreid over de dag eiwitrijke producten zoals zuivel, vlees, vis, ei en peulvruchten.

Bewerkt voedsel, suiker en te veel rood vlees gaan de andere kant op. Niet omdat je er onmiddellijk van omvalt, maar omdat ze op de lange termijn chronische laaggradige ontsteking aanwakkeren - de stille motor achter de meeste welvaartsziekten.

Praktisch gezien hoef je niet alles tegelijk om te gooien. Kleine verschuivingen tellen. Een extra portie groenten bij het avondeten. Noten in plaats van koekjes. Vaker vis, minder worst. Het gaat om het patroon over de jaren, niet om de perfecte dag.

Verbinding is geen bijzaak

Dit is misschien het onderdeel dat we het snelst overslaan in gesprekken over gezondheid, omdat het niet klinkt als iets medisch. Maar de data zijn onweerlegbaar: sociale isolatie is een risicofactor. Zinvolle verbinding met anderen, - vrienden, vrijwilligerswerk, gemeenschap - houdt je cognitief actief, geeft je een gevoel van betekenis en reguleert je stress-systeem.

Je hoeft niet extravert te zijn om hiervan te profiteren. Diepte telt meer dan breedte. Een handvol betekenisvolle relaties beschermt al.

Wat je hoofd doet, doet er ook toe

Stress is onvermijdelijk. Chronische stress niet - of in elk geval: hoe je ermee omgaat, is beïnvloedbaar. Langdurig hoge cortisolniveaus beschadigen de hippocampus, verhogen bloeddruk en verstoren vrijwel elk fysiologisch systeem dat je hebt.

Mindfulness, meditatie, dagelijks iets doen wat je kalmeert - zelfs gewoon lezen - heeft aantoonbare effecten op het stresssysteem. Niet als zweverige aanvulling, maar als onderdeel van fysiolo-

gisch onderhoud.

Hersenen die uitgedaagd worden, blijven ook langer scherp. Nieuwe dingen leren - een taal, een instrument, een vaardigheid - stimuleert neuroplasticiteit en bouwt aan wat onderzoekers cognitieve reserve noemen: de buffer die je hersenen flexibeler maakt als er schade optreedt.

Het gaat niet om perfectie

Gezond ouder worden is geen project met een einddatum en een certificaat. Het is een manier van leven, die je in kleine stappen opbouwt, en waarbij consistentie het wint van perfectie. Volhouden dus, maar ook niet te streng voor jezelf zijn

Je hoeft niet elke dag te sporten, elke maaltijd te optimaliseren en acht uur te slapen terwijl je serene gedachten denkt. Je hoeft het alleen vaker goed te doen dan niet. En terwijl je dat doet, mag je ook gewoon genieten van het ouder worden zelf. Van de rust die je soms voelt. Van dingen die je eerder niet wist en nu wel. Van het feit dat je steeds beter weet wat je wel en niet wilt.

Dat is ook gezondheid.





**BEZOEK ONZE WINKEL
ÉN PROEFLOKAAL**

Kijk voor de meest actuele
openingstijden op www.texels.nl en kom gezellig
langs voor ons heerlijke Texels speciaalbier of exclusieve
Texels merchandise. Ontdek Texels Geheim,
exclusief in ons proeflokaal.




WWW.TEXELS.NL

NIX18

 Schilderweg 214b, Oudeschild



KAGER & PARTNERS Financiële Dienstverlening
VERZEKERINGEN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ
Bernhardlaan 109A, 1791 XD Den Burg - Texel • tel. 0222 - 312 833
WWW.KAGERENPARTNERS.NL



WWW.TEXELZORG.NL
Info@texelzorg.nl
06 123 29 295



Gratis toegang

Uitje met de kleinkinderen?
U bent van harte welkom bij Vakantiepark De Krim. Bezoek het Krim Natuuravontuur!


De Krim Texel

www.krim.nl/dagrecreatie



persoonlijk vervoer

TAXI
BUS
ZORG





**Binnen een mum van tijd is
je auto weer blinkend schoon!**

Kijk voor meer info op: www.wasstraatrentenaar.nl

Ma-vr 8-21/ za 9-20 / zo 10-20 uur | Bernhardlaan 200 – Den Burg

Zit u ergens mee?

Heeft u vragen over langer zelfstandig thuiswonen, werken, geld of opvoeden & opgroeien? En komt u er niet uit met familie en vrienden? Het Sociaal Team Texel staat voor u klaar! Met elkaar zoeken we naar een passende oplossing voor vragen over zorg, begeleiding en werk & inkomen.

U kunt uw vraag stellen door te bellen naar 14 0222 of via www.texel.nl/sociaalteam.

Liever persoonlijk contact?
Dan kunt u een afspraak maken.

SOCIAAL TEAM TEXEL

Gemeente Texel **.txl**



Oudeschild
Vlamkast 15 - Oudeschild
tel. 0222-314515

Thuis met Omring
Zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen



Meer informatie : 088 - 206 89 10

 www.omring.nl

Verrassend

Op Texel waren er in de 80er-jaren net als nu veel bloembollentelers. Die vormden samen met andere boeren, vissers en het toerisme de inkomensbron op Texel.

Wij hoorden tot de bollentelers, maar dan wel van het bijzondere soort. Wij teelden Fritillaria's of te wel Keizerskronen. Meestal werden ze stinkelies genoemd. Gelukkig rook je na een tijdje niet meer die indringende geur. Het waren (en zijn nog steeds) hele kwetsbare bollen, die toen met de hand gerooid moesten worden. Daarvoor meldden zich scholieren en wat studenten aan, die op de knieën de opgeploegde bollen voorzichtig schoonmaakten en in bollenkistjes legden. Als er voldoende gerooid was, kwam het sorteren aan de beurt. De al maanden eerder verkochte bollen van een omvang van 20-24 cm vormden de hoofdzaak. Kleinere bollen (18-20 cm) en hele grote (24-26 cm) werden mondjesmaat ook verkocht en wat overbleef moest weer opgeplant worden, ook met de hand. Het moest voorzichtig gebeuren, beschadigde bollen waren onverkoopbaar. Het rooien kwam erop neer, dat je het grootste deel van de dag op je knieën zat, daarna werden voorzichtig de kratten op de wagen gestapeld en in de schuur in de verwarmde opslag goed op grootte voor de ventilatoren geplaatst.

Het was ook gezellig werk, onder het rooien kon je met elkaar praten en lachen. Bovendien kon je zelf bepalen hoe laat je begon en hoeveel dagen of weken je doorwerkte. Wanneer het warm en zonnig weer was, waren er aanzienlijk minder rooiers, dan wanneer het kouder was. Bij regen kropen we op het land onder de wagen en onder een enorm zeil. Als er genoeg verdiend was (de lonen waren per leeftijdsgroep vastgesteld) om naar Spanje of Terschelling te gaan, vertrokken de rooiers. Ze kwamen meestal na 14 dagen terug, omdat dan het geld op was.

In die tijd kwamen er veel asielzoekers uit Afghanistan en een aantal Afrikaanse landen. Ze kwamen ook op Texel en mochten beperkt werken. Een Afghaanse chirurg en een Afghaanse kinderarts kwamen bij ons werken. Voor hetzelfde loon als de scholieren. Ze werkten de hele dag door, geen gezellige koffietijd, geen lunch- en theetijd en pas stoppen als wij naar

huis gingen. Natuurlijk was de taal medebepalend voor de contacten en alleen ik had contact met ze, maar ook ik kon ze niet verleiden tot een rusttijdje. Nadat ze een week gewerkt hadden, kwamen hun vrouwen bij ons om te zorgen dat hun mannen meer zouden verdienen. Wij hadden zélf al alle mogelijkheden daartoe onderzocht, maar het mocht niet. Net als de maximale werktijd, die óók niet verlengd mocht worden.

Wat mij het meest bijstaat, is dat de hoogopgeleide mannen zich op scholierenwerk stortten, zich er bijna aan vast klampten, en dat de vrouwen, níet achter een nikab verscholen, maar net als de vrouwen hier gekleed waren en ze loonsverhoging voor de mannen eisten.





Peter Bakker

Toen onze oude juttepeer de laatste jaren alleen nog maar hele kleine peertjes voortbracht, - de rot zat in al zijn takken, zodat er af en toe stammen van wel 30 cm. doorsnee afvielen en daar hoefde het niet eens hard voor te waaien - hebben we hem omgezaagd.

Een boomdeskundige uit Boskoop is de jaarringen komen tellen en stelde de leeftijd van de boom vast op 365 jaar. We hebben dus euthanasie gepleegd, toen bij hem het verval al ver was gevorderd. Maar hoe is het met bomen, die bijvoorbeeld door een overstroming zijn bedolven en daarna door zand zijn toegedekt? Ze zijn onder de grond blijven bestaan. Met twee van onze kinderen maakten we een boottocht (in een fluisterboot) door het moerasgebied van het Parc de Brière in Frankrijk. In een klein museum, werd in een diapresentatie uitleg gegeven over klimaatverandering en zeespiegelstijging van 5000 jaar geleden met daarin dramatische beelden van uitstervende dinosaurussen en een door golven verzwolgen eikenbos, dat langzaam in het moeras wegzakte, waar we net doorheen waren gevaren. Wanneer hield de leeftijd van deze bomen op? De bomen waren in de loop van

de tijd tot een keiharde zwarte steen samengeperst: Morta. In het winkeltje van het museum heb ik van die zwarte steen een pijp gekocht gesigneerd met een M van Morta. Commercie moest de zaak daar draaiende houden. 'Historie' is nu eenmaal ook 'handel'. Met mijn pijp kreeg de boom weer een nieuw leven. Inmiddels rook ik al lang niet meer en mijn pijpen, inclusief dat souvenir, heb ik overgedragen aan een fervent pijproker. Zal hij de pijp met dat lettertje M nog wel eens roken om de herinnering aan Morta levend te houden?

Samen waren we eens op weg naar het zuiden toen we in Budel stopten voor een kop koffie. Gelukkig was er naast het café een bloemenzaak waar we een bos bloemen konden kopen; dan hoefden we niet met lege handen bij onze afspraak in Weert aan te komen. De bloemenzaak was een wonderlijke tent; behalve mooie

bossen bloemen, stond de zaak vol met grillige houten voorwerpen, het meest populair waren kennelijk bijzettafeltjes. De eigenaar van de zaak vertelde ons, dat hij op zijn reizen veel naar Zuid-Amerika ging en daar stuitte op een dorp waar veel hout werd verhandeld. Alleen de stobben van die teakhouten bomen bleven achter en die zorgden rond het dorp voor een troesteloze aanblik. Maar hij zag er wat in, en zette samen met de dorpsbewoners werkplaatsen op om de stobben te bewerken tot bruikbare 'kunstvoorwerpen', daar een handeltje van te maken en tevens de stapels achtergelaten stronken op te ruimen. Dat is later waarachtig een rage geworden.

Zijn al die bijzettafeltjes een voorbeeld van 'leven na de dood' van de gevelde bomen, net als mijn pijp uit Morta? Een scheut uit het wortelgestel van onze perenboom - er was nog zoveel levenskracht - is uitgroeid tot een boompje dat

ons nog twintig jaar lekkere stoofpeertjes heeft gegeven, maar de nakomeling was niet sterk genoeg en is aan schimmels overleden.

Met 'Leeftijd' drukken we uit de lengte van het leven dat tot een bepaald moment is geleefd. Aan een kind vragen hoeveel jaren hij/zij al is. Dat levert twee of, met een trots gezicht, drie opgestoken vingers op. Dan komt er een periode waarin we die vraag niet meer stellen; misschien nog in welke groep hij of zij zit, op welke school en of die leuk is. Zelf was ik mij heel erg van een veranderende periode bewust toen ik 30 werd. Dertig, getrouwd en een kind. Dat betekende voor mij definitief het einde van mijn jeugd. Weer zo'n moment was 50 jaar. Daarná kon ik toch niet meer denken dat ik nog een jonge vent was. Op mijn 80e zei mijn verstand, dat ik voortaan echt bij de oude mensen hoorde, al verzet mijn gevoel zich daar nóg zo hard tegen. Regelmatig denk ik aan wat ik vroeger kon, maar dan verrek ik een spier, word duizelig, sla met de fiets over de kop en beland in het ziekenhuis. Een van onze kinderen vroeg mij op een

keer: "Pap, hoever ben ik nou"? Kennelijk was het voor hem een moment om zowel achter- als vooruit te kijken, maar niet als iemand die uitrekent hoe lang hij nog 'moet' tot aan zijn pensioen.

Aandoenlijk in dit verband was de reactie van mijn schoonmoeder, toen we haar in het jaar 2000 bij de eeuwwisseling in het verzorgingshuis Nieuwjaar kwamen wensen. Alsof het een wedstrijd was geweest zei ze trots: "Ik heb het gehaald". Meestal tellen wij toekomstige jaren alsof ze ons nog toekomen, bij onze leeftijd op en stippelen uit wat we daarin nog willen: een reis maken, de kleinkinderen zien opgroeien. Mijn moeder had altijd piano willen spelen, maar op een zeker moment zei ze: "Voor mij hoeft het nou niet meer". Dat kan natuurlijk ook: niet meer reizen, niet meer verbouwen, niet meer groter, maar kleiner. Een vriend van ons lijdt aan longfibrose. We ontmoeten hem nog twee weken geleden in Groesbeek. Hij is blij, dat hij nog niet aan de zuurstof hoeft: "het is zo het is", zei hij, "we maken er het beste van". Hoe we ook ons best

doen in onze maakbare wereld, er komt een moment waarop het einde zich bij iedereen aandient.

"Je bent zo oud als je je voelt" hoor je vaak zeggen. Het is een uitspraak, die de bedoeling heeft mensen te bemoedigen. Zelf heb ik, als ik dat hoor, meteen het gevoel, dat ik bij de gelukkigen hoor, maar dat diegene die al in de misère zitten van een naderend einde, er niet zoveel aan hebben.

De oude postbode van het dorp Halsteren lag in 1963 tegenover mij in het ziekenhuis van Bergen op Zoom. Een positieve man, vol met verhalen en het leek wel of het hele dorp hem kwam opzoeken. Maar, als lopend persbureau van het dorp, merkte ik, had hij ook een beperking - je kunt het 'beroepsdeformatie' noemen - wie een tijd lang geen post meer kreeg, raakte bij hem uit beeld. Over zo iemand kon je hem horen zeggen: "Goh, leeft die ook nog". Het betrof vaak mensen die jonger waren dan zichzelf. Zijn verbaazing had dus waarschijnlijk niets met leeftijd te maken. Of toch?

Els Huisman

Met de scootmobiel op pad

Op 9 april maakten 12 deelnemers en 5 vrijwilligers een mooie scootmobielrit via de Pontweg naar de Zuidhaffel en de Waterweg, waar het gele speenkruid volop bloeide.

Bij de Waddel genoten we van de lammetjes en via het Bossie, met bloeiend zwartmoeskervel, reden we naar het Voedselbos voor koffie. Een korte regen- en hagelbui mocht de pret niet drukken. Via de Hallerweg en de Mars keerden we tevreden terug. Iedereen heeft genoten!

Vooruitkijkend naar de zomer staat er alweer een mooie activiteit op het programma: op 15 juni maken we een vaartocht met de TX 44 in het kader van de Landelijke Zonnebloemweek. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Els Huisman via 0613617920.





WWW.BOUW2020.NL



Voor al uw fietsplezier op Texel van stadsfiets tot e-bike tot driewieler!



Powered by: Fietsverhuur De Koog

Brink 6, 1796 AJ De Koog
Tel. 0222-327027



Molenstraat 87 - Den Burg

0222 - 760 760

info@fysioteamtexel.nl

www.fysioteamtexel.nl

Lid van Orthopedisch netwerk
en Claudicationet.



Stap nu ook over!

GA VAN GRIJS NAAR GROEN!

0222-314 939

Texels Bakkershuus

Schilderend 11, Den Burg | tel. 06 30 50 85 05



Totaalleverancier
van natuursteen



Langeveldstraat 10
De Cockdorp

06-128 155 72
steenhouwerijtexel.nl



De specialist voor
uw droomhuis op maat

Realiseer uw woning welke
voldoet aan al uw wensen.

info@frecohuis.nl T 0224 - 59 16 19 frecohuis.nl

Ijsboerderij „Labora”

Ambachtelijk gemaakt schep-ijs

Hollandseweg 2 (afslag 32) • 1795 LE De Cocksdorp

T 0222 316088 E info@ijsboerderijlabora.nl

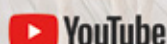
www.ijsboerderijlabora.nl



WEBCAMS TEXEL

HEEL TEXEL IN BEELD

Texel
informatie.nl



SCAN DE CODE MET UW TELEFOON OM DIRECT MEE TE KIJKEN.
WWW.YOUTUBE.COM/TEXELINFORMATIE

Vermeulen Bikes



Voor uw Rollator, Scootmobiel en 3-wiel fiets



Jan de Wit

úw topSlijter

Champignonquiche

Deze keer een recept voor een quiche.

Helaas ben ik nu op vakantie en nu niet in staat het over te typen. Hopelijk heb je daar wel tijd voor. Het komt uit Champignons door Wiel Basten. Een kookboek uit de jaren negentig van de vorige eeuw en hij was bekende Limburgse kok die veel recepten verzamelde van collega's uit die regio met champignons en ook asperges. Heb best veel ideeën opgedaan uit beide boeken.

Het recept

350 gram champignons; 2 sjalotten; 15 gram boter; 250 gram bloem; 125 gram koude boter; 4 eieren; boter; 2dl koud water; 18 gram zout; 200 gram Gruyère; 200 gram mager spek; 4 dl room; zout en peper.

Begin met de bereiding van het deeg voor deze champignon-vlaai. De bloem in een grote kom storten, de ijsskoude boter in vlokken verdelen en op de bloem leggen en met twee messen onder de bloem snijden tot er een korrelige massa ontstaat. Een ei breken in een kommetje, met een vork losslaan en door het mengsel van boter en bloem werken. Met een vork zoveel ijsskoud water door het mengsel werken dat er een samenhangende, vrij droge deegbal ontstaat. Het zout door het deeg werken. De werktafel met bloem bestuiven, de deegrol uitrollen tot een lap die groot genoeg is voor een vlaai vorm van 22 centimeter. De vorm met boter vestrijken, de lap op de vorm leggen en het overhangende deeg wegsnijden. Het deeg goed in de randen aandrukken. De vorm koel wegzetten.

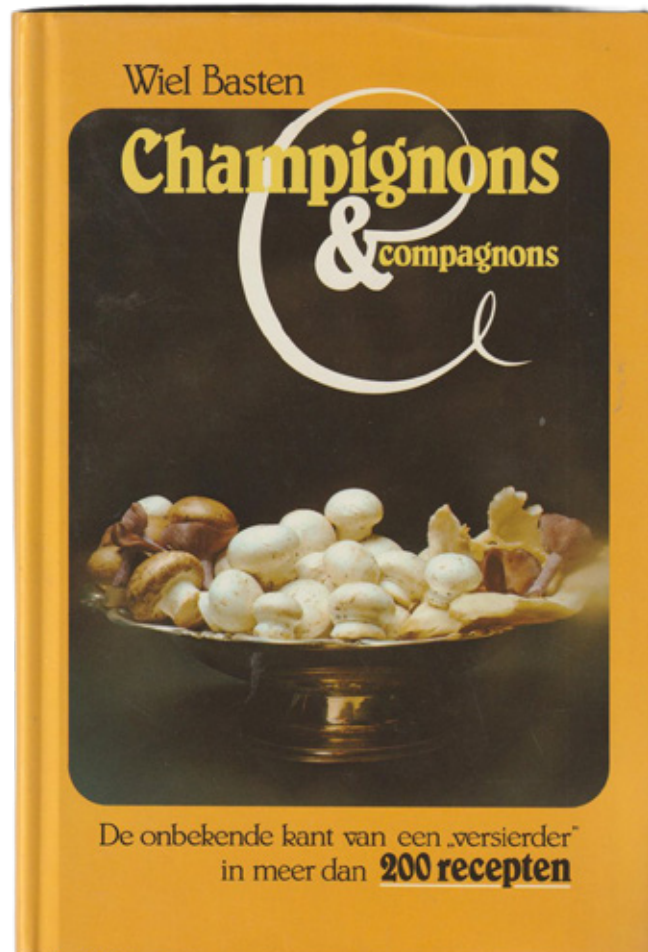
De champignons zorgvuldig afborstelen en (eventueel) kort naspoelen met koud water. De onderste plakjes van de stelen wegsnijden en de champignons in plakjes snijden.

De sjalotten pellen. Boter verhitten in een pan en de sjalotten glazig fruiten. De champignonplakjes toevoegen en laten smoren tot alle vrijkomende vocht verdwenen is.

De plakjes spek even aanbranden in een pan. De oven voorverwarmen op 220°C.

Drie eieren breken in een beslagkom en loskloppen. De room door de eiermassa kloppen en de massa op smaak brengen met versgemalen peper en zout. De vlaai vorm uit de koelkast halen en de bodem beleggen met het uitgebakken spek. De champignonplakjes over het spek verdelen en er de plakken Gruyère op leggen. De geklopte eieren in de vorm gieten en de vorm in de oven zetten.

De champignonquiche heeft ongeveer een half uur nodig om te garen.



Vliegen met een Arend door de tijd

“Bent u die man die dat stukkie schreef, over een boekie dat u uitleende en nooit meer terugkreeg?” “Ja, dat ben ik”. Aan de telefoon is Arend Witvliet uit Oudeschild. “Ik ben aan het opruimen en heb dat boekje. U mag het zo hebben”. “Wat vind ik dit leuk”, is mijn reactie. “Ik haal het bij u op”.

Een paar dagen later stap ik de woning binnen van Arend en tref er een bezoeker, die ik toevallig ook ken. Simon Dros. Voor ik het weet ben ik beland in de strenge winter van 1927, waarin een paar botters, die van zee terugkwamen door een maartse zuidwesterstorm, dreigden gekraakt te worden in het ijs. Ijs dat kruide tot op de dijk. Simon heeft er een lied op geschreven, dat hij ter plekke ten gehore brengt. Hij wil dit binnenkort doen voor een groter gezelschap in ‘Het Skiltje’.

Beide mannen zijn nog niet geboren wanneer dit plaatsvindt, maar de strenge winter van 1947 hebben ze weer wél meegemaakt. Ze vertellen hoe ze als jonge broekies op de schotsen bovenop de dijk

stonden en uitkeken over een zee met kruidend ijs. Ze vertellen erover alsof het gisteren was. Als Simon vertrokken is, verhaalt Arend verder. Niet voordat ik hem gevraagd heb waar de naam Witvliet vandaan komt. Witte’s zijn er in overvloed, maar Witvliet?! Wat blijkt is dat na de inpoldering van Eierland in de 19e eeuw, de voorouders van Arend uit Goeree en Overflakkee op Texel aanlandden. Op zoek naar een nieuwe toekomst. Arends vader werkt begin 20e eeuw als sjouwer bij het pakhuis op de haven van Skil. Het is zwaar werk om schepen te laden en te lossen.

Soms heeft een schip averij aan de motor en moet een noodreparatie worden uitgevoerd. Dit vergt technisch inzicht en inventiviteit.

Arends vader blijkt die, bijna van nature, te bezitten en zijn hulp wordt regelmatig ingeroepen. Later bouwt hij achter zijn huis een werkplaats, waar hij zich technisch verder bekwaamt. Arend kijkt met veel interesse over zijn schouder mee en leert zo spelenderwijs de kneepjes van het vak. Op een later moment stapt hij in het bedrijfje. Hij herinnert zich hoe er regelmatig een ‘reiziger’ (vertegenwoordiger) langs kwam, bij wie zijn vader bestellingen plaatste. Deze werden dan per beurtschipper een week later bezorgd.

Arend laat het bedrijfje uitgroeien tot installatiebedrijf. Maar daar gaat wel wat aan vooraf. Waterleidingen zijn aanvankelijk van lood gemaakt. Naar achteraf blijkt, niet zo gezond. Als die



vervangen moeten worden door koper, is het wethouder Cor Dros die de leiding neemt. Figuurlijk dan. Overal op Texel mag alleen nog maar koperen leiding worden aangelegd. Later neemt hij ook het initiatief voor de aanleg van gasleiding. Voor Arend betekent dit dat hij moet leren koper solderen, gasleiding te koppelen en om moet leren gaan met water en gasdruk. Daartoe was een soort spoedcursus opgezet, die Arend volgde. Volgens hem stelde het weinig voor. Wat grondbeginnen en voor de rest, leer het jezelf maar aan. Het begrip loodgieter wordt vervangen door water en gasfitter. Voor installatietechniek moet Arend een opleiding volgen aan de overkant. Als ik me goed herinner moet hij in Amsterdam

examen doen. Eerste boot heen en de laatste terug. Ter plekke schrikt hij van wat hij schematisch moet weergeven en een begroting hoort daar ook bij. Te veel voor zo weinig tijd. De boot moet wel gehaald! De examinator stelt hem gerust met de opmerking dat hij maar moet proberen om zover mogelijk te komen. Af hoeft niet persé. Arend is er niet gerust op als hij naar huis terugreist. Een week later valt een enveloppe in de bus. Geslaagd!

Nu even een sprongetje in de tijd. Er zijn 3 zonen Witvliet, die allen technisch begaafd blijken. Ze komen terecht in banen waarin ze goed zijn en plezier hebben. Walter is degene die het bedrijf wil voortzetten en die ook veel

van zijn vader blijkt te hebben afgekeken. Tot Arends plezier ziet hij zijn zoon op dezelfde wijze een braampje verwijderen van de koperleiding, zoals hij dat zelf deed. Wat Arend niet meer weet, maar ik nog wel, is, dat hij samen met Walter, 20 jaar geleden, bij mij aan de keukentafel zat om een elektriciteitsplan te bespreken voor de keuken. Zeer naar tevredenheid uitgevoerd trouwens. Een paar jaar geleden heeft Walter, in overleg met zijn vader, het bedrijf beëindigd en is in loondienst gegaan. Een wat rustiger bestaan. Volgens Arend is hij er tevreden mee en heeft hij het naar zijn zin. Bijna 2 uur lang heb ik mogen luisteren naar de schitterende verhalen. Dankjewel daarvoor Arend en natuurlijk voor het boekje.

Annemarieke de Vries

ANWB- AutoMaatje nu ook op Texel

Op zaterdag 9 mei is het vrijwilligersproject 'AutoMaatje' feestelijk van start gegaan. Met steun van de gemeente heeft Stichting Texels Welzijn het mogelijk gemaakt dat dit project, dat al in ruim 130 gemeentes in Nederland aangeboden wordt, ook op Texel wordt aangeboden. In de afgelopen maanden heeft Texels Welzijn vrijwilligers gezocht die willen rijden.

Wat houdt AutoMaatje in? ANWB AutoMaatje is een vervoerservice en een samenwerking tussen ANWB en een groot aantal gemeenten in Nederland. Vrijwillige chauffeurs met een eigen auto worden gekoppeld aan minder mobiele plaatsgenoten die vervoer nodig hebben van A naar B, en weer terug. ANWB AutoMaatje is er voor ANWB-leden én niet ANWB-leden. De vervoerservice richt zich op minder mobiele mensen die buiten bestaande regelingen vallen. Wanneer je geen beroep kunt doen op vervoer met indicatie, zelf vervoer regelen lastig is en er geen enkel alternatief is, kan je je aanmelden bij

Texels Welzijn. Hier kun je terecht voor meer informatie, al je hulpvragen en het aanvragen van een rit. Als je gebruik maakt van AutoMaatje, dan betaal je 35 cent* per kilometer aan de chauffeur.

Wil je meer informatie of een rit aanvragen of je aanmelden als vrijwilliger, neem dan contact op met Texels Welzijn – 0222-312696

**In verband met de hoge brandstofkosten is dit bedrag tijdelijk verhoogd naar 38 cent. Bij het uitkomen van deze Leef-Tijd is niet bekend of dit tarief nog steeds geldt. Vraag dit dus even na bij het aanvragen van een rit.*



Geel



Weet u het nog? Ons eiland geel van de narcissen, keurig op de velden, maar ook langs slootkanten, zomaar tussen de bomen, de huizen of ergens in de tuin, waar je dat niet verwachtte.

We waren door de sneeuwkllokjes al in de stemming gebracht en ook de bloeiende sneeuwbalstruiken hadden ons de donkerte van de winter door geholpen met hun uitbundige roze/wit. De krokussen laten zich zien, de blauwe druifjes, de maagdenpalm. Ook geel verspreidt zich over ons eiland, in de vorm van bordjes die onbegaanbare routes aan ons kenbaar maken, want vóór het toeristenseizoen losbarst, moeten de wegen en paden en liefst ook de huizen klaar en toegankelijk zijn. Nu was ik de forsythia nog vergeten, die een grote gele voorjaarsbijdrage levert, samen met de paardenbloemen.

De dagen lengen weer, het wordt weer warmer en zo rond Pasen zijn er alweer heel wat toeristen, die net als wijzelf van het voorjaar genieten. Toch zijn er gelukkig nog heel wat rustige plekjes op ons eiland. Daarvan genoot ik op een fietstochtje om Den Burg heen. Onderweg zag ik opeens een af-

slag naar nieuwbouw, die gelukkig in bijna alle dorpen voor meer onderdak zorgt.

Ik remde af om over te steken, maar opeens lag ik onder mijn fiets. Geen idee hoe dat gebeurde. Een automobilist die het zag gebeuren, remde af, zette zijn auto aan de kant en wilde mij ophijzen. Ik was nog niet gekomen van de val en wilde nog even bijkomen, dus dat zei ik. Het bleek een Oekraïner te zijn, dus nadat hij gecheckt had of ik het meende, stond hij een beetje besluiteloos naast me. Van de andere kant kwam ook een auto die stopte en waar een mevrouw uitkwam, die kordaat mij op wilde pakken. De Oekraïner stapte weer in de auto, vergezeld van mijn dank. Nu wilde de mevrouw mij ophijzen en in haar auto bij laten komen, maar ik trilde nog steeds en m'n fiets lag nog steeds half op me. Toen kwam er een tienermeisje, die de fiets weghaalde en mij uiteindelijk samen met de andere vrouw ophees. Het enige wat ik wilde, was opstappen op mijn fiets en naar huis. Gelukkig was de fiets niet beschadigd en pas thuis, nam ik mijn beschadigingen op. Een behoorlijk gat in mijn broek, waarvan de binnenkant vol bloed zat en een ontvelde knie, die al dat bloed veroorzaakte.

Goed spoelen met koud water en daarna gaas eromheen, had ik geleerd in de EHBO-cursus van

Texels Welzijn. Maar dat was makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe spoel je koud water over zo'n knie, terwijl je nog steeds trilt en beeft. Uiteindelijk een emmer koud water over het gewonde been in de douche, terwijl ik er op een krukje net buiten zat.

Daarna gaas, waarvan er gelukkig nog een rol in de EHBO-doos op voorraad was. Het leek mij goed om te blijven bewegen en het hele gebeuren eens goed te overdenken. De hulp die er meteen van drie kanten kwam, is voor mij een teken, dat niet overal slechte mensen wonen, maar dat het leven op Texel eigenlijk bijzonder prettig is. Na twee dagen werd ik wakker met een heel warm been van heup tot enkel. Gelukkig kon ik dezelfde dag bij de dokter terecht. Als je binnen 10 jaar een tetanus prik hebt gehad, hoeft je er geen. Verder kreeg ik een nieuw verband, met een zalfgaasje dat ontsmet en niet met de wond verkleeft, en het consigne iedere dag met koud water de wond te spoelen, een nieuw gaasje en een nieuw verband aan te brengen. We zijn een week verder en het gaat behoorlijk goed, en mijn been is nu geel. Ik ben elke dag blijven lopen en heb ook alweer gefietst. De wond is bijna dicht en ik heb meteen mijn winterkleden omgewisseld voor lente- en zomerkleden, want het weer helpt aardig mee om lekker naar buiten te gaan.



Bewegen voor mensen met reuma

Sommige lezers zullen haar kennen, Mara Kranen van de Sportstichting. Ze is buurtsportcoach en geeft stoelgym in de Buureton en de Waldhoorn.



Eerst maar even voorstellen: Haar ouders verhuisden van Arnhem naar Texel en als (destijds)16-jarige moet je dan mee, maar gelukkig heeft Mara het wel naar haar zin op Texel. Ze werkt sinds ongeveer een jaar bij de Sportstichting, maar daarvoor had ze al een aantal jaren stage gelopen voor haar

opleiding Sport en Bewegen, die ze in Den Helder heeft gevolgd. Daarnaast heeft ze een cursus gedaan, specifiek gericht op bewegen voor ouderen. Ik wil graag weten wat ze leuk vindt aan werken met ouderen, want Mara is nog een jonge meid. Ze begint meteen te glimlachen. “Het is erg leuk om

te doen en het is altijd gezellig.” Dat er wel een generatiekloof is, blijkt uit de gesprekken, die bijvoorbeeld gaan over spelletjes op het schoolplein waar Mara nog nooit van gehoord heeft. Ook de muziekkeuze is soms een punt van discussie. Mara kiest bij de stoelgym voor muziek waarvan ze denkt dat die bij haar doelgroep past, zoals Abba en Boney M, maar haar pupillen willen ook wel eens wat anders, dus soms draait ze haar eigen muziek

In september wil ze, bij voldoende belangstelling, starten met bewegen voor mensen met reuma. Het was de bedoeling dat dit al in het voorjaar zou starten, maar toen waren er te weinig aanmeldingen. Mara vermoedt dat dit kwam door het tijdstip en ze denkt dat mensen het ook wel spannend vinden. Maar in het najaar wordt er opnieuw gekeken of dit van de grond kan komen. “Bewegen voor mensen met reuma is belangrijk”, stelt Mara. “Het doel is om soepeler te worden en te blijven. Het lijkt wel een beetje op stoelgym, maar het is speciaal gericht op de klachten en de beperkingen die mensen met reuma hebben. De beweeglessen zullen worden gegeven in het gebouw Odysseus en duren 45 tot 60 minuten.

In de volgende Leef-Tijd volgt meer informatie, maar mensen die nú al belangstelling hebben en meer willen weten, kunnen een mailtje sturen naar mara@sportstichting.nl

DE TEXELSE SLIJTERIJ



Waalderstraat 27-29
1791 ER Den Burg - Texel
info@detexelseslijterij.nl
0222-313185

DE VAKSLAGER
HAKER
TEXELSE LAMB, RUND- & VARKENSVLEES



Het hele jaar door bieden wij vlees van topkwaliteit!
Van gourmet tot BBQ of iets anders speciaals.
Informeert u naar de mogelijkheden.

Oudeschild | Vliegwielt 25 | 1792 CS | Tel: 0222-310133

REKENMAATJE
ADMINISTRATIEKANTOOR VOOR OVERZICHT, INZICHT EN VOORUITZICHT

**BOEKHOUDING | JAARREKENING
AANGIFTEN**

www.rekenmaatje.nl



www.eibernest-texel.nl

CARWASH
Texel



Welkom
FOAM SPLASH

Openingstijden: Ma - Za 8.00 - 21.00
Zondag 10.00 - 18.00
Telefoon: 06 - 58880648
Wezenland 11a - Den Burg Texel
WWW.CARWASHTEXEL.NL

VOLVO XC60
Garage Grisnigt



Bernhardlaan 170
Den Burg
Tel. 31 22 00

INSTALLATIEBURO
IBS OOELE
SCHOO b.v.



www.ibstexel.nl tel. 313144

Hooijschuur Groen

Voor iedere tuin een plan op maat!

Heeft u al een onderhoudscontract voor tuin en/of gazon?
Vraag ons naar de mogelijkheden.

Postweg 145, De Cocksdorp
0222-331000 www.hooijschuurgroen.nl

VEM installatie-techniek

Haal met VEM de zon in huis

Electrische installaties
Thuisaccu's en laadpalen
Zonnepanelen

Spinbaan 10, Den Burg • Tel 31 34 58 • www.vemtexel.nl

Iedere week weer een verse stal op de maandagmarkt!

Beentjes Bloemen



Op een band van Kees Hin kun je vertrouwen!



KEES HIN BANDEN
Reijer, Keijzerstraat, Den Burg Tel. 310707
De Texelse Bandenspecialist!

Dros Grondverzet

Loonbedrijf Dros
Harkebuurt 4 Oosterend
Telefoon: 0222-318 311
Mobiël: 06 21 888 188
info@drosgrondverzet.nl



Leef-Tijd



Juni en juli 2026

Hier is weer een agenda voor de maanden juni en juli. De volgende agenda komt eind juli uit, de deadline voor bijdragen voor de maanden augustus en september is 3 juli (agenda@txleeftijd.nl)

Juni

Dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 juni

Inloop De Deel in schietsportcentrum Odysseus van 10:00 tot 13:00 uur

Koffieochtend Eierlandsche Huis, De Cocksdorp van 10:30 uur tot 12:00 uur

Koffieochtend De Buureton, Den Burg van 10:00 uur tot 11:30 uur

Woensdag 3 juni

Koffieochtend De Wielewaal, De Waal van 10:00 tot 12:00 uur

Koffieochtend De Hof, De Koog van 10:00 tot 11:30 uur

(Natuur)wandelen; start om 10:00 uur bij het Cafeetje, na afloop koffie in bistro 't Kerckplein.

Donderdag 4 juni

Inloophuis 'Leven met kanker' (Inloophonc) Mensen met kanker en hun naasten kunnen eens per twee weken terecht in het schietsportcentrum Odysseus op donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur voor een praatje, een kopje koffie of informatie.

Bijeenkomst Reumapatiëntenvereniging Texel gebouw Odysseus Emmalaan van 14:00 tot 16:30 uur afsluiting van het

seizoen met zelfgemaakte hapjes, alléén toegankelijk voor leden.

Donderdag 4, 11, 18 en 25 juni

Koffieochtend De Bijenkorf Oosterend, aanvang 10.00 uur

Taalhuis in de bibliotheek van 14:00 tot 17:00 uur voor mensen die beter willen leren lezen, schrijven, rekenen, spreken en omgaan met de computer (tijdens de schoolvakanties is er geen Taalhuis)

Brei- en haakmiddag van 14.00 t/m 16.00 uur in de huiskamer van De Buureton

Vrijdag 5 juni

Koffie met een boekje om 10:30 uur in de bibliotheek. Voorlezen voor volwassenen, onder het genot van een kopje koffie of thee. Iedere eerste vrijdag van de maand zijn volwassenen van harte welkom in de bibliotheek om onder het genot van een kopje koffie te komen luisteren naar een mooi verhaal. Een medewerker van de bibliotheek zoekt een verhaal om voor te lezen. Het is leuk en gezellig om er samen naar te luisteren. De inhoud van het voorgelezen verhaal geeft vaak aanleiding om er verder over te praten of om samen herinneringen op te halen.

Vrijdag 5, 12, 19 en 26 juni

Van 14:00 tot 16:00 uur kunt u in de bibliotheek terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) voor hulp bij het gebruik van de digitale overheid

Oefenplein: **spreekuur digitale vraagstukken**. Heeft u vragen over e-mail, het overzetten van bestanden, foto's, downloaden van e-boeken, etc., dan kunt u van 14:00 tot 15:30 uur langskomen in de bibliotheek.

Donderdag 11 juni

Scootmobieltocht (met koffiestop) – Vertrek om 14:00 uur vanaf de Zandkoog

Maandag 15 juni

De Zonnebloem organiseert een **vaartocht met de TX 44** in het kader van de Landelijke Zonnebloemweek. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Els Huisman via 0613617920.

Woensdag 17 juni

Informatieavond 'Hulp Nabij' Buureton, inloop 19:15 uur, aanvang 19:30 uur. Voor meer informatie zie elders in deze Leef-Tijd.

Donderdag 18 juni

Inloophuis 'Leven met kanker'

(Inloophonc) Mensen met kanker en hun naasten kunnen eens per twee weken terecht in het schietsportcentrum Odysseus op donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur voor een praatje, een kopje koffie of informatie.

Woensdag 24 juni

De Seniorenvereniging organiseert een **bezoek aan het Luchtvaartmuseum in Eierland** op woensdagmiddag 24 juni vanaf 14.00 uur. Voor meer informatie: zie elders in deze agenda.

Donderdag 25 juni

Seniorenfietsen vertrek om 14:00 uur vanaf het gemeentehuis. Opgave vooraf is niet nodig. Bij slecht weer wordt er niet gefietst. Voor meer informatie: Els Huisman tel: 06-13617920

Dinsdag 30 juni

Alzheimercafé in de Buureton, inloop 19.15 uur, start 19.30 uur. Er is in het Alzheimer café al vaker aandacht besteed aan euthanasie bij dementie. Met name de theorie, de timing en de wettelijke kaders. Dit keer zijn er ervaringsdeskundigen aan het woord. Kinderen van mevrouw De Winter spreken openhartig over hun ervaringen rond het levenseinde van hun moeder.

Juli

Woensdag 1, 8, 15, 22 en 29 juli

Koffieochtend De Wielewaal, De Waal van 10:00 tot 12:00 uur

Koffieochtend De Hof, De Koog van 10:00 tot 11:00 uur

(Natuur)wandelen; start om 10:00 uur bij het Cafeetje, na afloop koffie in bistro 't Kerckplein.

Donderdag 2 juli

Inloophuis 'Leven met kanker' (Inloophonc) Mensen met kanker en hun naasten kunnen eens per twee weken terecht in het schiet-

sportcentrum Odysseus op donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur voor een praatje, een kopje koffie of informatie.

Donderdag 2, 9, 16, 23 en 30 juli **Koffieochtend** De Bijenkorf Oosterend, aanvang 10.00 uur

Taalhuis in de bibliotheek van 14:00 tot 17:00 uur voor mensen die beter willen leren lezen, schrijven, rekenen, spreken en omgaan met de computer.

Donderdag 2, 9 en 16 juli

Brei- en haakmiddag van 14.00 t/m 16.00 uur in de huiskamer van De Buureton

Vrijdag 3 juli

Koffie met een boekje om 10:30 uur in de bibliotheek. Voorlezen voor volwassenen, onder het genot van een kopje koffie of thee. Iedere eerste vrijdag van de maand zijn volwassenen van harte welkom in de bibliotheek om onder het genot van een kopje koffie te komen luisteren naar een mooi verhaal. Een medewerker van de bibliotheek zoekt een verhaal om voor te lezen. Het is leuk en gezellig om er samen naar te luisteren. De inhoud van het voorgelezen verhaal geeft vaak aanleiding om er verder over te praten of om samen herinneringen op te halen.

Vrijdag 3, 10, 17, 23 en 30 juli

Van 14:00 tot 16:00 uur kunt u in de bibliotheek terecht bij het **Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)** voor hulp bij het gebruik van de digitale overheid

Oefenplein: **spreekuur digitale vraagstukken**. Heeft u vragen over e-mail, het overzetten van bestanden, foto's, downloaden van e-boeken, etc., dan kunt u van 14:00 tot 15:30 uur langskomen in de bibliotheek.

Dinsdag 7, 14, 21 en 28 juli

Inloop De Deel in schietsportcentrum Odysseus van 10:00 tot 13:00 uur

Koffieochtend Eierlandsche Huis, De Cocksdorp van 10:30 uur tot 12:00 uur

Koffieochtend De Buureton, Den Burg van 10:00 uur tot 11:30 uur (let op, er is géén koffieochtend op 28 juli)

Donderdag 16 juli

Inloophuis 'Leven met kanker' (Inloophonc) Mensen met kanker en hun naasten kunnen eens

per twee weken terecht in het schietsportcentrum Odysseus op donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur voor een praatje, een kopje koffie of informatie.

Scootmobieltocht (met koffiestop) – Vertrek om 14:00 uur vanaf de Zandkoog

Donderdag 30 juli

Inloophuis 'Leven met kanker' (Inloophonc) Mensen met kan-

ker en hun naasten kunnen eens per twee weken terecht in het schietsportcentrum Odysseus op donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur voor een praatje, een kopje koffie of informatie.

Seniorenfietsen vertrek om 14:00 uur vanaf het gemeentehuis. Opgave vooraf is niet nodig. Bij slecht weer wordt er niet gefietst. Voor meer informatie: Els Huisman tel: 06-13617920

Bezoek aan het luchtvaartmuseum met Seniorenvereniging Texel

Seniorenvereniging Texel organiseert een bezoek aan het Luchtvaartmuseum in Eierland op woensdagmiddag 24 juni vanaf 14.00u. U dient zelf voor vervoer te zorgen en de Texelse museumkaart mee te nemen voor de entree. Mocht u deze niet hebben, dan kunt u de kaart aanvragen bij de Gemeente.



Er is een rondleiding door het museum aan het begin van de middag. Daarna een bezoek aan de hangar van Flying Focus, waar prachtige foto's tentoongesteld zijn die men maakt met de speciaal daarvoor uitgeruste vliegtuigjes. Deze staan opgesteld in de hangar.

Dit alles voor een ledenprijsje van 12.50 euro. Opgeven kan bij Guusje Witte tel: 06-44818097 voor 17 juni. Uw aanmelding is geldig wanneer het bedrag is overgemaakt op het rekeningnummer van de Seniorenvereniging Texel NL81RABO0307893766. Onder vermelding van 'Luchtvaartmuseum'.

Na afloop wordt in het restaurant koffie gedronken met appeltaart.



Zomer-openingstijden van Texels Welzijn en De Buureton

Tijdens de zomervakantie hebben Texels Welzijn en De Buureton aangepaste openingstijden.

Wij zijn van maandag 20 juli t/m vrijdag 14 augustus open tussen 8.30 en 13.30 uur voor vragen op het gebied van welzijn, (mantel)zorg, maatschappelijk werk en vrijwilligerswerk. Tel.: 312696 of mail welzijn@texelswelzijn.nl

Het team van Texels Welzijn wenst je een mooie zomer.

Gezocht: Leesliefhebbers

Wist je dat je via Bibliotheek Texel lid kan worden van een leesclub? Een leesclub bestaat uit maximaal 7 personen en elk lid van de leesclub leest hetzelfde boek. Na reserveren haalt één van de leesclubleden het lees koffertje op bij de bibliotheek. Je spreekt met elkaar af, wanneer je bij elkaar komt om het boek te bespreken, dat kan bij één van de leden thuis, maar natuurlijk ook in de bibliotheek. Lezen is nóg leuker in een leesclub, want je leest eens wat anders én ontmoet nieuwe mensen. Je geniet dus dubbel!



Twee van onze leden zouden het leuk vinden een nieuwe leesclub te starten. Heb je interesse? Kom langs in de bibliotheek of bel naar 0222-312743.

Ga voor meer informatie naar www.mijnleesclub.nl of kijk op onze website www.kopgroepbibliotheeken.nl

Hulp nabij

Hulp geven of hulp vragen. Het eerste gaat de meesten van ons gemakkelijker af dan het tweede.

In samenwerking organiseren Texels Welzijn, Texel Samen Beter en de Seniorenvereniging Texel op woensdag 17 juni a.s. een avond in De Buureton te Den Burg over dit onderwerp. De gemeente Texel ondersteunt dit initiatief.

Uitgenodigd zijn initiatiefnemers van vormen van directe hulp, buiten het reguliere hulpverleningscircuit om.

Zo is er Heads Up. Een initiatief van jonge Texelaars met een chronische aandoening, die gelijkgestemden bij elkaar brengen,

zodat ervaringen gedeeld kunnen worden en hulp en steun geboden kan worden. Zij komen er graag over vertellen.

Een ander initiatief betreft "Boetjes voor Texel"

Mensen doen op vrijwillige basis klusjes voor elkaar, die inhoudelijk sterk kunnen variëren. Men belooft elkaar met boetjes. Een soort van ruilsysteem.

De avond draagt het karakter van geïnformeerd worden **over**, maar met volop gelegenheid **om** te kunnen bevragen over zaken waar we, vroeg of laat, allemaal mee te maken krijgen

Noteer de datum alvast in uw agenda: Woensdag 17 juni. Inloop vanaf 19.15u met koffie of thee en start om 19.30 u.



Lid worden van de Seniorenvereniging

Lidmaatschap en Administratieve Instructies

Om alles binnen onze vereniging soepel en overzichtelijk te laten verlopen, verzoeken wij zowel bestaande leden als aspirant-leden vriendelijk om onderstaande richtlijnen te volgen.

Lid worden

Wilt u lid worden van onze vereniging? Dan gelden de volgende voorwaarden en mogelijkheden:

- De minimumleeftijd voor lidmaatschap is **50 jaar**.
- Aanmelden kan op verschillende manieren:
 - Telefonisch via de ledenadministratie bij **Bert Backer** (06-20849231)
 - Per e-mail via abacker751@gmail.com
 - Via het aanmeldingsformulier op onze website

Bij aanmelding verzoeken wij u de volgende gegevens te vermelden:

- Naam
- Adres
- Geboortedatum

Wijzigingen en meldingen

Voor een correcte administratie is het belangrijk dat wijzigingen tijdig worden doorgegeven. Dit betreft onder andere:

- Adreswijzigingen
- Wijzigingen in telefoonnummer
- Meldingen van overlijden

Deze wijzigingen kunt u doorgeven aan:

- **Bert Backer** via 06-20849231
- Of per e-mail via abacker751@gmail.com

Vermeld hierbij altijd:

- Naam
- Lidnummer
- Geboortedatum

Opzegging lidmaatschap

Indien u uw lidmaatschap wilt beëindigen, dient u dit vóór 1 december van het voorafgaande jaar door te geven. Opzeggingen na deze datum kunnen mogelijk niet meer tijdig worden verwerkt.

Bert Backer
Ledenadministratie





Uitvaartcentrum TEXEL

Voor een uitvaart
naar uw wens

Ook met vragen over een persoonlijke
invulling kunt u bij ons terecht

Mark & Yolanda Pijper
☎ 0222-310 168 📱 06-512 832 46



Natuursteen TEXEL



- ☐ Eigen monumententuin
- ☐ Beletteringen, reparatie, restauratie
- ☐ Korte levertijd uit voorraad
- ☐ Grafversieringen / vazen / lantaarns
- ☐ Natuursteen onderhoudsproducten
- ☐ Jaarlijks onderhoud over geheel Texel

Bernhardlaan 147, 1791 XD Den Burg
www.uitvaartcentrumtexel.nl

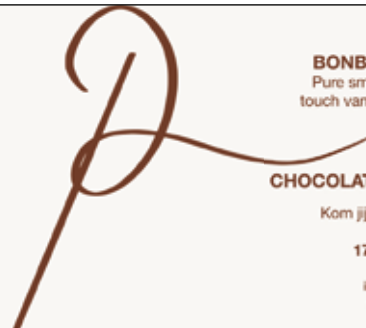
NOTARISKANTOOR HOOGERHEIDE



Voor alle momenten die ertoe doen
DE NOTARIS OP TEXEL

BEATRIXLAAN 1, 1791 GA DEN BURG
TELEFOON (0222) 31 52 41

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL



BONBONS & CHOCOLADE
Pure smaak, verrijkt met de unieke
touch van echte Texelse schapenmelk

CHOCOLATERIE PASCAL KLAPPE

Kom jij langs in onze winkel?
Spinbaan 6B
1791 MC Den Burg

info@pascalklappe.nl
+31(0)6 22 37 62 22



Lekker & betaalbaar!

**KOM ETEN BIJ
FAMILY TEXEL**

**10%
KORTING**

KIKKERTSTRAAT 23 - DE COCKSDORP
Korting tegen inlevering van deze voucher

StruunTX

kringloopwinkel voor hulp bij nood



Ma-di-do-vr van 10-13 uur / Za van 10-15 uur
Maricoweg 6A, Den Burg - www.struuntx.nl



VAN EGMOND SCHILDERSBEDRIJF



Van schilder-, behang- of spuitwerk tot vloercoating

www.vanegmonschilders.nl - 06-1346 9043

Nieuw, gebruikt, oldtimer, youngtimer,
klassieker... leeftijd is onbelangrijk.

Wij houden uw auto in **topconditie**.

Bosch Car Service van Sambeek
Schilderweg 252 Oudeschild
Telefoon 315353 www.vansambeek.com



ASC

auto service centrum

Maricoweg 3 • 1791 MD Den Burg • (0222) 31 55 88

Papier in de container – maar lukt dat wel?

In april heb ik een stukje in de Texelse Courant geschreven over de papiercontainers.

Hoewel er veel over geklaagd wordt/werd, voldoen ze voor mij in ieder geval prima. Kranten en tijdschriften en niet al te grote dozen kun je er goed in kwijt. Niet proppen en dozen wat kleiner maken en dan gaat het prima. Waarom ik er toch een ingezonden stuk over schreef, was, omdat ik erachter kwam, dat het voor sommige mensen niet mogelijk was om naar de container te gaan. Ze waren er gewoon fysiek niet toe in staat of de scootmobiel verhinderde dat ze er dicht genoeg bij konden komen. En die mensen (in Den Burg in ieder geval) konden het voorheen aan de weg zetten, want één keer in de maand kwam de scouting langs.

Mijn punt is, dat veel dingen prima geregeld lijken, maar dat er toch vaak een groep vergeten wordt, in dit geval mensen met een fysieke beperking. Misschien een klein probleem, papier scheiden, maar het opgeven van wéér een stukje zelfstandigheid is groter dan het weggooien van een stapeltje kranten. En dat, terwijl bekend is, dat Texel in een rap tempo vergrijst. Hier rekening mee houden, zou altijd in beleid moeten worden meegenomen, is mijn grotere boodschap.

Nu heeft mijn stukje wel effect gehad, want al snel las ik, dat er raadvragen gesteld waren en ik werd benaderd door iemand van

de gemeente, die mee wil denken over een oplossing. Maar voor het vinden van een oplossing is het wel nodig, dat er in kaart gebracht wordt hoeveel mensen niet in staat zijn, om hun papier weg te (laten) brengen. Daarom de volgende vraag: Bent u niet in staat om papier naar de container te (laten) brengen en

wilt u wel graag meewerken aan het scheiden van afval (in dit geval papier), laat dit dan weten! U kunt een mail sturen naar annemarieke13@icloud.com of bellen naar Texels Welzijn 0222-312696. Laat uw adres en telefoonnummer achter en we gaan ons best doen om een oplossing te vinden. Wel graag voor 1 juli!



Seniorenfietsen

Eind maart zouden we weer beginnen met fietsen, maar het weer werkte niet mee, regen, hagel en harde wind. Via onze WhatsApp hebben we de deelnemers op de hoogte gebracht en de tocht uitgesteld tot 2 april, iets beter weer.

Met 7 personen zijn we door het Hogeberg gebied gefietst, met als eindpunt De Stal in Den Burg waar we koffie hebben gedronken. Op 23 april, zijn we via de Kadijksweg en Spang naar Oosterend gefietst, daar stond Ericka Voortman ons al op te wachten in de Peperstraat om met ons de Wol Kathedraal te bewonderen.

Ericka vertelde ons dat er 200 mensen aan hebben meegewerkt. De wol gesponnen en vervolgens gebreid, zodat het in 4 maanden klaar was. Daarna heeft Ericka ook nog voor ons gezongen. De deelnemers vonden dit heel apart en hebben hiervan genoten. Voor U ook zeker de moeite waard om dit eens te gaan bekijken.

Naderhand smaakte de koffie ons goed in het Cafeetje en zijn we via de Oosterenderweg, door De Waal naar de Waalderweg weer naar den Burg gefietst. Wilt U ook eens meefietsen? We starten om 2 uur bij het gemeentehuis op de volgende data: 28 mei, 25 juni, 30 juli, 27 augustus, 24 september.




Lune Baris
UITVAARTEN

Lune Baris Uitvaarten

Helpt u en uw dierbaren het laatste afscheid op uw manier te laten verlopen, vanuit aandacht, zorg en verbinding. Ongeacht of en hoe u verzekerd bent.



Contact

-  info@lunebarisuitvaarten.nl
-  0617842042 (ook via Whatsapp)
-  www.lunebarisuitvaarten.nl



Download het **laatstewensenboekje** via de website



Mijn vergissing

(het zal de leeftijd zijn.)

Het was al druk bij het rouwcentrum. De mensen stonden buiten in een al indrukwekkende rij met elkaar te praten. Tijdens het parkeren van mijn fiets, bedacht ik dat er wel veel mensen waren.

Verbazend veel mensen voor een man van die leeftijd.

Terwijl ik in de rij aanschoof, kwam een gerespecteerd raadslid naar buiten.

Het is misschien een vreemde gewoonte, maar ik vraag me bij zulke gelegenheden altijd af wat de connectie was.

Wat dat betreft was er dit keer meer dan genoeg om over te speculeren.

De eigenaar van de boekenwinkel kon ik plaatsen, hij had altijd graag en veel gelezen.

Maar hoe zat het met mensen van de toneelgroep?

Naarmate de rij groeide nam ook mijn verbazing toe.

Mijn oom mag dan wel ruim 90 jaar zijn geworden, maar hij stond kennelijk nog midden in het leven.

En, naar nu bleek, met een brede belangstelling voor de wereld om hem heen.

Een vooraanstaand lid van de plaatselijk Rotary, de yoga leraar met zijn vrouw.

Goh, die oude oom, het was me nooit zo opgevallen. Was ik maar wat vaker op bezoek gegaan, wie weet wat voor een leuke gesprekken we hadden kunnen hebben.

‘Waar kende jij hem van? ‘Een kennis die ook in de rij stond keek me vragend aan.

Ze had kennelijk dezelfde nieuwsgierigheid naar connecties als ik.

Met een zekere trots zei ik, “hij was mijn oom.”

Ze keek verbaasd, “nee joh, dan ben je verkeerd.

De condoleance van je oom is volgens mij in het zorgcentrum.”

Daar viel alles op z’n plek.

Er zaten naast zijn kinderen, wat oude mensen een neef en wat nichten aan een tafeltje.

Nadat ik de familie had gecondoleerd, was er alle tijd voor praatje en een kopje koffie.

Met cake, en daar was ik inmiddels aan toe ook.

Zien is Kennen

Omdat ik graag vogels zie en hoor, heb ik lang geleden een cursus vogelherkenning voor beginners gevolgd. Ik wilde een vogelaar worden.



Vijf uur in de ochtend gingen we met een expert op pad.

Volgens de kenners kun je *dán* het beste waarnemen en beluisteren en dan natuurlijk herkennen.

Zelf had ik me grondig voorbereid, door de gids voor vogels van Texel van Adriaan Dijkse te gebruiken, en een cd met Vogelgeluiden van Nico de Haan meermaals te beluisteren.

(Even opzoeken op je mobiel was toen nog niet aan orde.)

Aan het materiaal zou het niet liggen. Dus ik deed mezelf ook een verrekijker cadeau.

Het kon niet misgaan.

Toen we in het bos aankwamen

was het eerst nog stil, maar even later was het een hels kabaal.

De expert herkende uit de kakatoe van vogelgeluiden onmiddellijk de verschillen.

‘Luister daar is de Fitis... Hoor je dat? “Tsjak, tsjek, wiet tsjek” dat is een Tapuit.’ Het was veel ingewikkelder dan ik dacht, op de plaatjes zag je een kuifje, of een streepje hier en daar, en kon je het op je gemak terugkijken.

Maar na een aantal wandelingen, meende ik toch heel af en toe iets te herkennen.

Wat was ik trots toen ik voor het eerst het geluid van een Tjiftjaf herkende. Nou is dat niet zo

moeilijk, zijn zang is “tjif - tjaf, ” maar toch.

Maar zodra ik alleen was en de lessen in de praktijk wilde brengen ging het mis.

Soms dacht ik een Tjiftjaf te zien of was het een Fitis?

Op een zomeravond tijdens een wandeling in het buiten gebied, zag ik hoog in de lucht een grote vogel vliegen.

Was het een Kiekendief op zoek naar eten voor zijn jongen?

Misschien een Valk of een Buizerd?

Nauwlettend hield ik het beest in de gaten.

Wat dom, dat ik nu *nét* mijn verrekijker thuis had gelaten.

Ik repeteerde in gedachten de lessen.

Ik zag geen gekartelde vleugels, dus vinkte ik de Kiekendief af.

Steeds dichterbij komend bleef ik speurend naar boven kijken.

Hij bleef ook niet ‘biddend’ in de lucht hangen. En bovendien, was hij groter dan een Valk.

Sierlijk vloog hij zijn rondjes.

Dat ik nou niet zag wat voor een vogel het was.

Om dol van te worden!

In de verte stond *nóg* iemand omhoog te kijken. Misschien een collega vogelaar en kon hij me helpen. Toen ik dichterbij kwam zag ik dat hij een apparaatje in zijn handen had voor het besturen van zijn vliegtuigje, mijn vogel.

Hoe was het ook alweer?

Eén zwaluw maakt nog geen zomer.

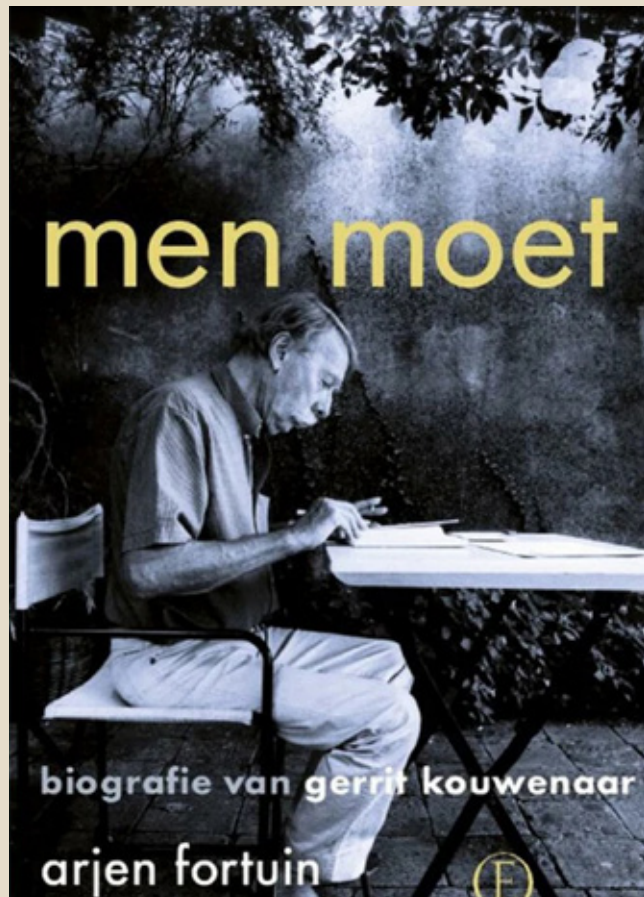
Op leeftijd

Iedereen heeft een leeftijd, vanaf de dag dat je geboren wordt. Eerst wordt er gerekend met dagen en weken; dan met maanden en jaren en tenslotte met kroonjaren: de macht van het ronde getal dat dicteert dat er iets te vieren is.

Iedereen heeft een leeftijd, maar je bent pas op leeftijd, wanneer je al een aardig tijdje onderweg bent; en wat staat je dan nog te doen?

We gaan daarvoor te rade bij de dichter Gerrit Kouwenaar (1923-2014) in het ontroerend mooie *men moet*. Een gedicht vol tegenstelling – ijswater koken, ogenblik en horloge, zomers om te tellen, winters om nog mee te maken – om er maar een paar te noemen. Daaruit spreekt zowel een zekere berusting, als ook een fel verzet. De dichter pakt uit met wat hij zijn hele leven gedaan heeft: zijn kinderen weerbaar maken, het donker in je leven onder ogen zien (zwarte kaarsen in de kelder) en de telkens vrolijke lente met vreugde begroeten.

Maar nu moet hij het gaan loslaten – het huis ontwennen, maar ook zijn bestaan. En dan alsnog het inktlint vernieuwen (wie weet nog van typemachines en inktlinten?), want er is nog zo veel te vertellen. De schrijver moet doen, wat hij altijd deed. Zoals gezegd een ontroerend gedicht. Maar ook een hoopvol program. Een motto om bij te leven.



Men moet

Men moet zijn zomers nog tellen,
zijn vonnis
nog vellen, men moet zijn winter
nog sneeuwen

Men moet nog boodschappen
doen voor het donker
de weg vraagt, zwarte kaarsen
voor in de kelder

Men moet de zonen nog moed
inspreken, de dochters
een harnas aanmeten, ijswater
koken leren

Men moet de fotograaf nog de
bloedplas wijzen
zijn huis ontwennen, zijn inktlint
vernieuwen

Men moet nog een kuil graven
voor een vlinder
het ogenblik ruilen voor zijn
vaders horloge

BOUWCENTER RAB



KEUKENS



BADKAMERS



TEGELS



BOUWSHOP

HEEMSKERCKSTRAAT 50 OUDESCHILD

Café-restaurant 'De Slufter'

Hét adres voor een heerlijk kopje koffie
of een uitgebreide maaltijd.

Slufterweg 1 - De Cockdorp - Tel: 31 12 58
www.caferestaurantdeslufter.nl

DE TEXELSE
KAASBOERDERIJ
**WEZEN
SPYK**

wezenspyk.nl



Kaasboerderij Wezenspyk | Hoornderweg 29 | 1791 PM | Den Burg
Ma. t/m zat. 09:30 - 17:00 | Zon. & feestdagen 11:00 - 17:00



van Kralingen
tandprothetische
praktijk



Voor uw kunstgebit en
klikgebit met zorg,
kennis en aandacht voor
uw persoonlijke wensen
aangemeten door uw specialist

Sommeltjesweg 3, 1793 AL De Waal
Tel. 0222 - 312069 • praktijk@tpvkv.nl

mantje voetzorg

Heeft u vragen over uw voeten, dan kunt
u altijd terecht bij onze specialisten



Gerookte, gebakken en verse vis

Heemskerckstraat 15, 1792 AA Oudeschild
Tel. 0222-312441 www.vispaleistexel.nl

Gordijnen en
binnen-zonwering

Z. GRAAF
WOONSTYLING

VERFSPECIAALZAAK
WOONDECORATIES
LIJSTENMAKERIJ

Hogerstraat 9 - Den Burg - (0222) 312 305
www.zgraafstexel.nl

De Reuze Aardbei



Van mei tot oktober
dagverse aardbeien!

Het hele jaar zelfgemaakte producten
verkrijgbaar! (ijs, jam, siroop, etc.)

www.dereuzeaardbei.nl
Schorrenweg 32a Oosterend
7 dagen per week geopend van 9.00 - 21.00 uur



ZEGEL

odes

Weverstraat 55, tel. 312692

DE MUY
BUNGALOWVERHUUR

Familie of vrienden
naar Texel?

TIP

Boek een betaalbare
bungalow in het
Texelse noorden

www.demuy.nl

Smakelijk & Meer

Waalderstraat 18 - Den Burg
Telefoon 0222 - 31 22 10
www.smakelijkenmeer.nl

De laatste stappen wegen het zwaarst



De kop van dit artikel heeft te maken met de Vierdaagse van Nijmegen in 1968. Hierover later meer.

In de zestiger jaren was er een hausse aan jonge mensen, ontstaan door de geboortegolf na de Tweede Wereldoorlog, de baby-boomers genaamd.

Dat vertaalde zich stevig in de maatschappij. Bij de keuring voor de militaire dienst, was het aanbod zó groot, dat velen afgekeurd werden op medische gronden waarvan het 'medische' een bizarre vorm kreeg. Bij de minste of geringste afwijking hoefde de baret niet gedragen te worden en dat was niet tot ongenoegen van de mensen die geacht werden het vaderland te verdedigen.

Naast afkeuring, werden velen buitengewoon dienstplichtig, mede door het teveel aan jonge mensen, wat het leger niet kon behappen. Daarbij kwam, dat de Russische Beer niet voor de deur stond, wat zich vertaalde in niet al te beste huisvesting en te weinig wapens. Van de acht vrienden, was ik de enige die de dienstplicht moest vervullen.

Het onrechtvaardige vond ik, dat mijn vrienden door konden gaan met hun eigen loopbaan en uiteraard loon naar werken kregen.

De wedde voor dienstplichtigen, was per 1 januari 1967 ingevoerd ter vervanging van de soldij. Het bedrag werd 200 gulden, maar

daar werd een bedrag van ingehouden voor huisvesting en voeding. Te gek om los te lopen, dat daarvoor betaald moest worden. We hadden niet om die huisvesting gevraagd, laat staan om de voeding. Het reizen naar huis werd de ene week geheel betaald, de andere week voor de helft.

Nog gekker maakte Prins Bernhard het, die protesteerde bij de invoering van de wedde, met de opmerking dat de jongens er toch maar gevulde koeken van zouden kopen. Het grootste gedeelte was ik gelegerd op vliegbasis Deelen waarvan de kazerne zelf op de Kop van Deelen was gevestigd.

De huisvesting was dik in orde. De reden: direct na de Duitse bezetting werd het kleine vliegveld door de Luftwaffe overgenomen en flink uitgebreid. Het werd de uitvalsbasis voor Duitse luchtaanvallen op Engeland en tegelijkertijd als eerste verdedigingslinie tegen geallieerde luchtaanvallen op Duitsland. Ter camouflage werd een Divisiondorp voor de huisvesting van militairen gebouwd, bestaande uit verschillende als boerderijen uitziende woonbarakken.

De Kop van Deelen, ligt op 75 meter hoogte tussen Arnhem en Hoenderloo, met een mooi uitzicht over de omgeving, het aanra-

den waard om ernaartoe te rijden. Met een aantal medekameraden heb ik de Vierdaagse van Nijmegen gelopen.

Om te oefenen, kregen wij van de commandant toestemming om dat een paar keer te doen. Verder dan de eerste de beste kroeg kwamen we niet en dat hebben we geweten.

Met 10 kilo bepakking plus een Uzi (alleen tijdens de Vierdaagse in mijn handen gehad) gingen we van start in Nijmegen. We werden 'bestraft' met op de eerste dag veel blaren onder de voeten.

De laatste dag was het zwaarst, mede doordat een maat bijna niet meer kon lopen. Omdat zijn vriendin op de Via Gladiola hem stond op te wachten wilden wij hem helpen. Maar ja, om de paar kilometer moesten we rusten, om hem naar het eindpunt te brengen. Al krakend kwamen wij de Via Gladiola op. De enige die rechtop liep was onze maat, die wij met veel pijn en moeite zover hadden gebracht. Zijn vriendin overhandigde hem vol trots de gladiolen.

We waren echter nog niet over de meet of hij zat weer op de stoep. Een bedankje van hem zat er niet in, laat staan één van de gladiolen.

Wat is leef-tijd?

In het woord 'leef-tijd' zit veel besloten. Leven, hoeveel tijd heb je nog en leeftijd. Met dit woord kun je dus alle kanten op.

We starten ons leven met een rimpelloos velletje en hebben nog geen weet van wat ons te wachten staat. Alles wat jong is, wordt bemind. Een jonge leeftijd straalt kracht en een belofte uit. De energie straalt ervan af. Het leven bruist. De wereld ligt open. Nieuwe ervaringen liggen voor het oprapen. Op oudere leeftijd komen deze nieuwe ervaringen uit onze jeugd steeds meer opdagen. Herinneringen ophalen, daar houdt menig ouder persoon zich mee bezig. Op latere leeftijd wordt er minder beleefd en worden dus minder ervaringen opgedaan.

En ja, tijd. Hoeveel tijd hebben we om te leven? Gelukkig weet niemand dat van tevoren. Vroegtijdig overlijden door ziekte, ongeval of misdaad is voor de meesten van ons een 'ver-van-mijn bed' show. Een leven leven, is voor iedereen anders. De één gaat de wijde wereld in en de andere blijft z'n hele leven in de stad of dorp waar hij geboren is. En is tevreden. Een ander is voortdurend op zoek naar kicks, naar leven vol adrenaline en zoekt het gevaar op.

Leeftijd is een abstract begrip. Jonge personen doen zich soms ouwelijk voor, terwijl mensen op leeftijd

zich heel jong kunnen voelen. Dit alles heeft te maken met hoe je in het leven staat. Sombere gevoelens helpen niet mee om positief in het leven te staan. Terwijl positieve gedachten je leeftijd behoorlijk kunnen opkrikken. Genieten van het moment is dan aan de orde.

Leeftijd komt ook ter sprake als een ouwe vent een jonge blom aan de haak slaat. Of een oudere vrouw gaat samenwonen met een jonge man. Is dat erg? Nee, dat hoeft helemaal niet. Geestelijk passen ze misschien wel goed bij elkaar. Leeftijd speelt geen rol voor deze mensen. Alleen de buitenwacht heeft vaak commentaar.

Leven en laten leven, is het beste wat we kunnen doen. Laten we allemaal onze eigen weg bewandelen. Je eigen leven inrichten, zoals jij wil. Niemand zit te wachten op een bemoeiziek persoon. We reizen allemaal naar het einde. Hoeveel tijd we onderweg zijn, weten we niet van tevoren. Gelukkig niet.

De Texelse Apotheek

Weverstraat 95, 1791 AC Den Burg

T (0222) 312112

www.detexelseapotheek.nl

HAIRSTYLING YVONNE

Beatrixlaan 29
Den Burg

0222-314073
06-12276261

Meyert Laan Zonweringen

Robbepad 11 - Oosterend
Tel. 0222-365440 - info@zonweringentexel.nl



Henk Snijders

Leef Tijd, het kan verkeren

In mijn vroege jeugdjaren gingen mijn moeder en ik om de twee weken naar Brakel, waar opa en oma Van Daalen, de ouders van mijn moeder, woonden.

Brakel ligt aan de Waal en Ade reis naar het dorp was een hele onderneming. Vanuit Leerdam met de trein naar Geldermalsen, daarna met de trein naar Zaltbommel en dan met de bus over de Waaldijk naar Brakel.

De verbinding naar Geldermalsen ging met de stoomtrein, tot de Blauwe Engel in beeld kwam. Het was voor mij een sensatie daarmee te reizen.

Brakel was een streng orthodox dorp, zoals vele dorpen aan de rivier. Het was een hecht dorp.

Het geloof speelde een centrale en bepalende rol in het dagelijks leven. De invloed van de kerk was groot. De bevindelijk-gereformeerde leer stond centraal, waarbij begrippen als zonde, genade en bekering diep in het leven van de inwoners waren geworteld. Het geloof bood houvast in de strijd tegen het water, wat typerend was voor de dorpen langs de Waal.

Men liep daar, óf in het zwart, óf in het grijs. Reden: overleed een echtgenoot (echtgenote) dan droeg men drie jaar zwarte kleding en daarna twee jaar grijs. Voor andere naaste familieleden was het twee jaar zwart en één jaar grijs. Verder dan grijze kleding kwam

men in het leven bijna niet.

Opa was parlevinker en hij leverde zijn koopwaar af aan zijn vaste klanten, varende op de Waal, met zijn kleine bootje langszij.



Ik mocht een keer mee en door mijn toedoen viel zijn scheepstoeier in het water. Ik heb opa nog nooit zo hard zien huilen als toen. Dat is altijd in mijn gedachten gebleven.

Na het eten ging opa voorlezen uit de bijbel, uit het Oude Testament. Oma moest regelmatig haar tranen drogen met haar schort, vanwege de teksten die voorgelezen werden. De Wrake Gods kwam daarin veelvuldig door en daar werd niemand vrolijk van, zeker mijn oma niet.

Voor mij kwam er geen eind aan dat lezen!

Bij onweer werden de spiegels

bedekt met lakens en er werd gebeden om het huis te sparen voor blikseminslag. Mijn moeder is altijd angstig gebleven voor onweer. Bij het ouder worden kwam er een einde aan opa's parlevinkersbestaan.

Hij werd weduwnaar en kon op een gegeven moment niet meer voor zichzelf zorgen. Hij kwam terecht in een christelijk bejaardenhuis in Schoonhoven, dicht bij zijn oudste dochter, wonend in Haastrecht.

Het bijzondere was, dat in die tijd de directeur vaak vader werd genoemd.

Ook dáár werd aan het einde van de maaltijd door de directeur uit de bijbel gelezen, maar opa had daar geen boodschap meer aan. Zijn geloof was in Brakel achtergebleven. Tijdens het lezen zat hij te ritselen met de krant en mijn vader werd gevraagd zijn schoonvader tot de orde te roepen. Of dat is geslaagd weet ik niet, maar bijzonder is, dat de Wrake Gods door hem was ingeruild voor een krant. Leef Tijd, het kan verkeren.

Opa is 88 jaar geworden en zijn familie vond dat hij jong gestorven was. Heel wat familieleden zijn 90+ geworden.

Brakel is nu een modern dorp met vele voorzieningen en steeds meer in trek bij forenzen.



Oorlog is nooit voorbij

Zoals gebruikelijk is ook dit jaar op 4 mei de dodenherdenking geweest. In heel het land, ook hier op Texel. Altijd is dit een indrukwekkend gebeuren.

We staan stil bij de doden die gevallen zijn in de Tweede Wereldoorlog, maar ook bij de doden die gevallen zijn in vredesoperaties overal in de wereld. Op Texel worden in het bijzonder de doden herdacht die gevallen zijn in het laatste wrede stukje oorlog van april en mei 1945. De strijd werd ontketend door de krijgsgevangen Georgiërs, waarop de Duitsers meedogenloos reageerden. Zoals altijd waren het gewone burgers, die met deze strijd niets te maken hadden, die de tol moesten betalen.

De oorlog leeft voort

Oud-verzetskrant Trouw schrijft elk jaar uitgebreid over de oorlog, over herinneringen van de weinige mensen die nog uit eigen ervaring kunnen vertellen, over hun kinderen en kleinkinderen die de oorlog alleen uit de verhalen van hun ouders kennen, over de vele vrouwen die in het verzet actief waren, maar wier inzet na de oorlog te veel naar de achtergrond verdween, over onderduikers en de mensen die onderduik boden, talloze verhalen waarbinnen één duidelijke rode lijn te zien is. De oorlog was niet voorbij toen de vredesakkoorden getekend werden. De oorlog leefde voort in hoofd en hart, in gebroken en getraumatiseerde lichamen van hen die niet konden vergeten. Pas later bleek dat de oorlog bleef bestaan in de levens van kinderen en kleinkinderen. Wij zijn nu 81 jaar na de oorlog die voor velen nooit voorbij was.

Diepe sporen zijn getrokken, weggestopt, afgedekt, maar pijnlijk aanwezig. De verhalen van kinderen die niet overweg konden met het zwijgen van hun ouders of andersom zo overstelpt waren met hun verhalen dat ze een levende werkelijkheid werden. De trauma's van mensen die lang weggestopt, maar op latere leeftijd onstuitbaar naar boven kwamen, het verdriet, de angst, de boosheid, sterke emoties die op of onder de oppervlakte altijd aanwezig waren.

Nooit geheelde wonden

Des te schrijnender is het, dat we 81 jaar na die verwoestende Tweede Wereldoorlog opnieuw leven te midden van oorlogsgeweld. Oorlogen in Soedan, Congo, Gaza, Libanon, Iran, Oekraïne en op nog veel meer plaatsen. "Nooit meer oorlog" riepen we bij de vele herdenkingen, waarbij we in de loop van jaren aanwezig waren. Maar die roep klinkt nu wel erg hol bij het zien van al die oorlogen, van al het geweld dat opnieuw honderdduizenden levens vraagt, militairen, maar vooral gewone burgers, vooral de meest kwetsbare burgers, ouderen, vrouwen en kinderen. En daarbij komen de eindeloze stromen vluchtelingen, die van hot naar her trekken in eigen land, naar omliggende landen en natuurlijk ook naar Europa, naar ons land. Bij de oudere generaties rijten deze oorlogen, die ook steeds dichterbij lijken te komen, de nooit geheelde wonden van die eerdere grote oorlog

Aanleg en onderhoud van tuinen
Grond-, weg- en straatwerk

**aannemingsbedrijf
TATENHOVE BV**

IJsdijk 11 Oudeschild
Tel. 0222 313809
www.tatenhovetexel.nl

Zorg en begeleiding bij
het levenseinde.

Hart voor Sterven
Verzorging & Begeleiding
op Texel

www.verzorgingoptexel.nl | 0637273439

weer open. De angst voor een Derde Wereldoorlog groeit. Hoewel deze nog niet echt waarschijnlijk is, spelen de wereldleiders van Amerika, Rusland en China wel een heel gevaarlijk spel, een spel dat ondanks alle mooie woorden uiteindelijk draait om olie, grondstoffen, macht en meer land. We weten eigenlijk heel goed, met die ervaring van 81 jaar geleden, dat dit spel, deze oorlogen, alleen maar verliezers opleveren. Maar geen enkele oorlog kan eindeloos voortgezet worden.

Nieuw perspectief

Uiteindelijk zal er onderhandeld moeten worden, moet de strijd gestaakt worden en kunnen we weer de wonden gaan likken. In Hongarije was er géén oorlog, maar wel een steeds verder oprukkende dictatuur, waarbinnen het eigenbelang en de zelfverrijking van de machthebbers centraal stonden. Het Hongaarse volk greep de kans die de democratie bood en rekende af met Victor Orban en zijn partij. Die democratie bestaat helaas niet in Rusland en China, maar wel in Amerika en Israël en dat biedt hoop op nieuwe perspectieven. Maar ook waar géén democratie bestaat, zal een geknecht volk op een bepaald moment in opstand komen. Het Iraanse volk is al meerdere malen in opstand gekomen, maar tot op heden zijn deze opstanden, de legitieme roep om een nieuw perspectief, meedogenloos neergeslagen. Maar ook dát zal een keer anders zijn. Dat is de hoop die mensen drijft. Het moet en zal anders gaan. Die hoop dreef mensen in de oorlog van 81 jaar geleden tot verzet, die hoop drijft mensen vandaag, in welke oorlog

dan ook, eveneens tot verzet. En dat verzet kunnen we steunen met alle middelen die ons rijke Westen, inclusief Nederland ter beschikking heeft. Dat verzet steunen betekent ook ruimhartige opvang van mensen die oorlog en geweld ontvluchten, in het besef dat 81 jaar geleden ónze mensen ruimhartig werden opgenomen in Engeland, Canada en andere landen.

De vraag stellen

De dodenherdenking op 4 mei biedt ons de gelegenheid om telkens opnieuw stil te staan bij de oorlog die voorbij is, maar óók om stil te staan bij de oorlogen die nog níet voorbij zijn, bij de doden die vandaag vallen, massaler dan we tot voor kort konden denken. En stilstaan betekent ook, nadenken over wat wij kunnen doen.

Denk hierbij aan de onderstaande woorden van Remco Campert:

*Verzet begint niet met grote woorden
maar met kleine daden.*

*Zoals storm met zacht geritsel in de tuin
of de kat die de kolder in zijn kop krijgt.
Zoals brede rivieren met een kleine bron
verscholen in het woud.*

*Zoals een vuurzee met dezelfde lucifer
die een sigaret aansteekt.*

*Zoals liefde met een blik,
een aanraking, iets dat je opvalt in een stem.
Jezelf een vraag stellen,
daarmee begint verzet.*

En dan die vraag aan een ander stellen.



Durft u de uitdaging aan?

Het Texelfonds daagt jong en oud uit om maatschappelijke idealen te realiseren. Wij steunen initiatieven op het gebied van:

- **Zorg en welzijn**
- **Kunst en cultuur**
- **Sport en recreatie**
- **Natuur en landschap**

Texelfonds
Van en voor Texel

[www.texelfonds](http://www.texelfonds.nl)

Ook helpen we u graag als u uw dorp of buurt wilt verbeteren of de contacten tussen bewoners wilt stimuleren.

Heeft u een idee?

Of wilt u een vraag stellen?

Kijk op **www.texelfonds.nl** of neem contact op met ons secretariaat: secretariaat@texelfonds.nl.

Bezoek Natuurcentrum De Marel

- * Informatie & expositie
- * Koffie & appeltaart
- * Cadeau-artikelen
- * Excursies

Nieuwlanderweg 38 1793EV De Waal

 **Natuurmonumenten**





COMPLETE WOONINRICHTING
Parkstraat 3, Den Burg
0222 312 246
firma@oosterhofwonen.nl
www.oosterhofwonen.nl





GROOT assortiment (elektrische) fietsen, veelal direct uit voorraad leverbaar!



van der Linde
FIETSEN TEXEL



Nikodel 60 - De Koog
Parkstraat 14 - Den Burg
Kikkertstraat 3 - De Cocksdorp



MB
HYPOTHEKEN

Bij elke woning past een persoonlijk advies en bemiddeling van MB Hypotheken. Komt u eens langs op de Abbewaal 1 te Den Burg of wij komen graag bij u thuis om uw mogelijkheden te bespreken.

Abbewaal 1, Den Burg - 06 46 05 50 73 - info@mbadviesgroep.nl
www.mbhypotheken.nl



Ook voor heerlijke kant-en-klaarmaaltijden!

Parkstraat 42 Den Burg
Tel. 315 707
www.slagerijdros.nl



SLAGERIJ DROS

Colofon

Redactie en eindredactie

Peter Bakker, Annemarieke de Vries (coördinator),
Henk Snijders, Marijke Palm, Guusje Witte en
Rob & Marianne Dapper.

Met medewerking van:

Texels Welzijn, Andre van Gent, Marianne Witte,
Marijke Palm, Seniorenvereniging Texel, Dick
Breedveld, Tine Dorothy Kooiman, Evert van
Leersum, Kees Dekkers, Henk Snijders, Marijke
Westerlaken, Els van Heerwaarden, Peter Bakker,
Cobi Daalder, Annette Abbas en Annemarieke de
Vries.

Tekstcorrectie

Marianne Dapper en Annemarieke de Vries

Puzzel

Annie van der Heide

Agenda LeefTijd

Annemarieke de Vries (agenda@txleeftijd.nl)

Adreswijziging/opzegging

Bent u verhuisd of wilt u de bezorging van Leef-Tijd
stopzetten? U kunt het ons laten weten per mail:
m.zegers@texelswelzijn.nl of een kaartje/briefje
naar Beatrixlaan 43, 1791 GA Den Burg.

Vormgeving en opmaak

HuigHaverlag Printing B.V.

Distributie

Matthy Zegers (telefoon 312696)

Advertenties

HuigHaverlag Printing B.V., specialist in professioneel
drukwerk, met medewerking van Paul Smidt en
Tom Steenvoorden (telefoon 06-13883065)

Websites

www.texelswelzijn.nl

www.seniorenverenigingtexel.nl

LeefTijd is een uitgave van

HuigHaverlag Printing in samenwerking met
Texels Welzijn en Seniorenvereniging Texel.

**Inzenden van kopij voor de volgende Leef-Tijd
en de agenda uiterlijk vrijdag 3 juli 2026 naar
redactie@txleeftijd.nl.**

Oplage: 2500 stuks; verschijnt 6 maal per jaar.

Leden van Seniorenvereniging Texel krijgen op vertoon van hun ledenpas* korting bij de volgende bedrijven:

- **Oosterhof Wonen** in Den Burg geeft op alle artikelen 5% korting.
- **Pier 53** in De Cocksdorp geeft 10% korting op Texelse dekbedden (op = op).
- **Zegel Modes en Lingerie** in de Weverstraat te Den Burg geven 10% korting.
- **Mantje Lifestyle Stores (in Den Burg en De Koog)** geeft 10% korting op: schoenen op maat, sokken, gemak schoenen, semi-orthopedische schoenen en inleg zolen. De korting is van toepassing op de volgende merken: Xsensible, Hartjes, Ecco, Nimco en Sockwell.

*) De korting geldt niet voor aanbiedingen. U dient van tevoren kenbaar te maken, dat u voor korting in aanmerking wenst te komen. Toon daarom altijd direct uw ledenpas (wacht daar dus niet mee tot u tot betaling overgaat). De stelregel is: Alléén korting als u het kenbaar maakt, vóórdat u de koop sluit.

Uw bedrijf kan ook meedoen aan dit initiatief!

Hiervoor kunt u contact opnemen met Tom Steenvoorden. (Tel. 06-13883065 of mail naar tomenanstexel@gmail.com)

Puzzel

Van de puzzel uit Leef-Tijd 2026-2 ontvingen we via de mail en in de brievenbus weer veel goede inzendingen. Na het wegstrepen van de opgegeven woorden was de oplossing 'Puzzelen is nadenken met een doel.'

Mevrouw van der Ploeg uit De Koog is de winnaar van de cadeaubon van Pascal Klappe Patisserie & Chocolate aan de Spinbaan in Den Burg. De cadeaubon kan worden afgehaald bij Texels Welzijn, Beatrixlaan 43, Den Burg.

Hieronder vind je de nieuwe puzzel, gemaakt door Annie van der Heide. Om tot de oplossing te komen streep je de woorden weg: van links naar rechts of van rechts naar links. Diagonaal en van boven naar beneden of andersom. Let op: sommige woorden kunnen vaker voorkomen. Na het wegstrepen van alle woorden houd je nog 27 letters over waarmee je een zin kunt vormen.

Deze oplossing mail je voor vrijdag 26 juni 2026 naar welzijn@texelswelzijn.nl of je stuurt hem per post naar: Texels Welzijn, Beatrixlaan 43, 1791 GA Den Burg.

Maak kans op een leuke prijs: een Jumbo cadeaukaart t.w.v. € 25,00.

Veel succes!

O	N	K	P	T	T	O	C	H	T	J	E	L
S	E	E	J	G	N	I	T	T	E	K	N	A
T	X	L	N	I	W	K	E	L	W	A	F	N
E	P	I	E	I	D	I	E	T	A	D	S	D
I	M	E	M	K	U	N	N	B	D	N	V	S
F	A	L	M	N	K	D	R	D	D	A	E	C
A	L	W	E	G	G	E	T	J	E	R	E	H
M	S	W	R	H	L	R	B	E	N	T	R	A
O	T	S	T	E	I	F	Z	A	T	S	B	P
N	E	K	I	B	N	I	A	T	N	U	O	M
I	I	W	Z	A	D	E	L	N	D	D	O	I
N	F	D	E	U	I	T	Z	I	C	H	T	R
H	A	R	D	A	P	S	T	E	I	F	E	N

dijk - duinen - fiets - fietslamp - fietspad - helm - ketting - kinderfiets - landschap
lekke band - mountainbiken - omafiets - remmen - route - strand - tochtje - uitzicht
veerboot - wadden - weggetje - wielerved - wind - zadel - zee

Texels Welzijn is er voor alle Texelaars vanaf 18 jaar

De hulp van Texels Welzijn is kosteloos. Je kunt rechtstreeks contact met ons opnemen, er is geen verwijzing nodig.

• WELZIJNSWERK:

De welzijnswerkers bieden een luisterend oor, denken mee, geven advies en informatie. Ze bieden ondersteuning bij hulpvragen op het gebied van sociaal netwerk, langer zelfstandig thuis wonen, het vinden van passende activiteiten (ontmoeting en ontspanning), inzet van vrijwilliger, vervoersmogelijkheden en praktische regelzaken.

• MAATSCHAPPELIJK WERK:

Ondersteunt mensen, jong en oud, als psychosociale problemen het dagelijks leven belemmeren. Vaak hebben deze problemen te maken met relaties, werk, opvoeding, financiën, overbelasting.

• VRIJWILLIGERSWERK:

Bent u vrijwilliger of op zoek naar vrijwilligerswerk? Dan kunt u rekenen op goede informatie, begeleiding, scholing en ondersteuning. Het verbinden van vraag en aanbod is maatwerk. www.vrijwilligerswerktexel.nl

• MANTELZORGSTEUNPUNT TEXEL

Mantelzorgers kunnen rekenen op ondersteuning bij hun zorgtaken en regelzaken, op informatie en advies, cursussen en activiteiten, respijtzorg en een luisterend oor.

• WONENPLUS:

Diensten zoals Tafeltje Dekje en ziekenhuisvervoer maken het mogelijk dat ook kwetsbare inwoners zo lang, zelfstandig en prettig mogelijk kunnen functioneren en wonen in hun eigen omgeving.

• DE BUURETON:

Texels Welzijn biedt vele activiteiten voor ontmoeting, ontwikkeling, preventie en ontspanning. We beheren ook De Buureton. In dit buurtcentrum kun je ruimte huren voor groepen van 5 tot 100 personen, al vanaf € 12,00 per dagdeel.

• ONTMOETING, ONTSPANNING EN ONTWIKKELING:

Inwoners kunnen deelnemen aan een verscheidenheid aan activiteiten zoals cursussen, sport en spel, muziek en dans, speciale projecten.

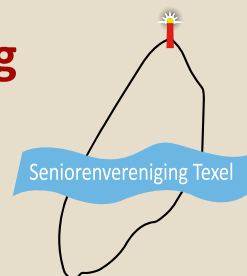
Texels Welzijn

De Buureton, Beatrixlaan 43 Den Burg

Tel. 0222-312696 | welzijn@texelswelzijn.nl |

www.texelswelzijn.nl (op werkdagen telefonisch bereikbaar van 8.30 uur tot 13.30 uur). Een afspraak maken voor een huisbezoek kan uiteraard ook.

Seniorenvereniging Texel



LYDIA BLOK, VOORZITTER

Vloedlijn 46, 1791 HK Den Burg. Tel. 06-18347334

Vacature, VICE-VOORZITTER

CARLA BAKKER, PENNINGMEESTER

Jan Dirksoord 28, 1791 GR Den Burg. Tel. 0222-314900

IBAN nummer van de vereniging NL81 RABO 0307893766

BERT BACKER, VICE-PENNINGMEESTER

Noordvlak 4, 1791 SG Den Burg. Tel. 06-20849231

ANDRÉ VAN GENT, SECRETARIS

Vloedlijn 10, 1791 HH Den Burg. Tel. 06-51006818

ANK VAN PUTTEN, VICE-SECRETARIS

Jan Dirksoord 53, 1791 GR Den Burg. Tel. 06-17255057

MARIJKE OTTEN, ALGEMEEN BESTUURSLID

Epelaan 42, 1796 AT De Koog. Tel. 0222-327010 Wmo/Zorg/Welzijn, Belasting, koopkracht bijz. bijstand

GUUSJE WITTE, ALGEMEEN BESTUURSLID

Molenstraat 20, 1791 DL Den Burg. Tel. 06-44818097

Reizen, redactielid Leef-Tijd

ROSALIEN HIN, ALGEMEEN BESTUURSLID

Nesweg 39, 1794 GC Oosterend. Tel. 0222-318244

Lief en leed

LEDENADMINISTRATIE:

Bert Backer, telefoonnummer 06-20849231

e-mail abacker751@gmail.com

• LEDEN VAN DE SENIORENVERENIGING TEXEL KUNNEN ONDER ANDERE GEBRUIK MAKEN VAN:

Invullen jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting en aanvragen ten behoeve van toeslagen door middel van huisbezoek à € 20 per persoon. € 35 voor een echtpaar. Korting bij een aantal Texelse detailhandelszaken (Zie pag. 37)

• LEDEN VAN DE SENIORENVERENIGING TEXEL KRIJGEN INDIEN GEWENST:

Hulp en advies over vragen m.b.t. WMO, Zorg en Welzijn.

• SENIORENVERENIGING TEXEL STREEFT NAAR:

- Het scheppen van voorwaarden ter verbetering van de sociale binding binnen de leeftijdsgroep.
- Het geven van onderricht en het scheppen van voorwaarden voor educatie en ontwikkeling van de leden.
- Het bieden van participatiemogelijkheden en lokale belangenbehartiging op Texel.
- Het vertegenwoordigen van de leden in verschillende klankbord- en adviesgroepen.

• JAARCONTRIBUTIE € 30,00.

• Website: www.seniorenverenigingtexel.nl

• Contactadres info@seniorenverenigingtexel.nl



*Wij ondersteunen projecten die bijdragen
aan een vitale samenleving op Texel.
Samen voor zorg en welzijn.*

Wij leverden al bijdrages aan:

- Hospice Texel
- Voedselbank
- Texelgezinnen
- Lekker Tuus
- De Skuul
- Huis van Tante Jans
- De Deel ontmoetingsplek
- Busrondritten voor bewoners verpleeghuis

Wij kunnen niet zonder u!

Onze stichting krijgt geen subsidie en is mede afhankelijk van schenkingen, erfenissen en legaten. Uw gift aan de stichting is vrijgesteld van schenk- en erfbelasting en komt geheel ten goede aan onze projecten.



Wilt u ons steunen?

Wij gaan graag met u in gesprek. Kijk voor meer informatie op onze website of bel met Steven Bakker (voorzitter), 06 52834617.



Fonds op naam

Wilt u meer doen en echt een bijdrage leveren? Met uw eigen fonds op naam bepaalt u zelf het doel. Wij helpen en adviseren u hierbij graag.

Zelf een aanvraag doen

Wilt u een financiële bijdrage aanvragen voor een maatschappelijk Texels project? Download het aanvraagformulier op onze website **www.sameneentexel.nl**

