

VLIELANDS EERSTE ...



VLIELANDS EERSTE SENIOREN VERENIGING

Van het bestuur

Na een drukke decembermaand met veel activiteiten luiden we het nieuwe jaar in met een volle nieuwsbrief. De toespraak die **Heleen** heeft gehouden bij ons jaarlijkse kerstdiner willen we u niet onthouden, dus die vindt u in deze nieuwsbrief.

Belangrijk is de **statutenwijziging** die wij willen doorvoeren. Hiervoor is een koffieochtend gepland in de Wadden op 22 januari om 10.15u met een korte **extra algemene ledenvergadering**. Zodra het concept van de nieuwe statuten bekend is, kunt u deze samen met de huidige statuten lezen op onze website. Als de statutenwijziging aangenomen wordt, kunnen we dit na de jaarvergadering effectueren. Tot slot wensen wij u een goed en gezond 2026.

We heten onze nieuwe leden **Yde en Carolien de Breed en Ina Komdeur** van harte welkom en hopen jullie binnenkort op een van onze activiteiten te kunnen verwelkomen.

Marja Veerdig heeft dit keer het stukje 'Uit de oude doos' geschreven. **Trudy Vogel** leverde de bijdrage over de Kerstmarkt in Witmarsum en **Lineke Tepper** schreef het stukje over kerstkrans maken. Hartelijk dank allemaal voor de bijdrage. Alleen kunnen we het niet!

Als u de pen doorgeeft bij 'Uit de oude doos', meldt dit dan alvast aan uw opvolger, zodat die niet verrast wordt.

Vergeet niet bij wijziging van adres, telefoonnummer of emailadres dit door te geven aan het bestuur. Dan kunnen wij u bereiken, mocht dit nodig zijn.

Wilt u iets aan ons kwijt, heeft u tips of vragen dan kunt u hier terecht:

Voorzitter: Heleen Rommens	email: heleen.rommens@gmail.com	tel 06 15580244
Secretaris: Remmie Hammers	email: secretarisvesv@kpnmail.nl	Dorpsstraat 153
Penningmeester: Ineke Weber	email: penningmeestervesv@gmail.com	
Judith van Houten	email: judithvhouten50@gmail.com	
Marianne Wels	email: welsmarianne@hotmail.com	
Banknummer Vlielands Eerste...:	NL76 INGB 0006 3131 58	

Marja Veerdig verzorgt kaartjes bij ziekte en jubilea van onze leden.

Email: marja-vr@hotmail.com of via telefoon of whatsapp, tel 06 83001576.

Website: <https://vlielandseerste.nl> Hier staan ook de komende activiteiten vermeld.

Vergeet niet wijziging van adres, telefoonnummer of emailadres door te geven aan het bestuur. Dan kunnen wij u bereiken, mocht dit nodig zijn.

Kersttoespraak van de voorzitter

Goede avond allemaal,

Welkom op ons jaarlijkse kerstdiner, dit jaar in Hotel Zeezicht, waar ik zelf heel wat voetsporen heb liggen en fijne herinneringen aan heb. Dit afgelopen jaar hebben we samen activiteiten georganiseerd, mooie gesprekken gevoerd en elkaar gesteund wanneer dit nodig was. We staan voor elkaar klaar in goede en slechte tijden. We zijn een hechte gemeenschap!!



En zoals bij elke hechte gemeenschap is het goed dat we soms even stilstaan bij wat ons officieel bindtonze statuten... Ze vormen het fundament van onze vereniging een beetje zoals de wortels van een sterke boom. Zoals u weet hebben we onze vereniging heel snel moeten oprichten en nu blijkt dat we bij het maken van onze sterke boom bij één wortel niet goed hebben opgelet, want er staat namelijk in de statuten dat je na je 72 jaar geen bestuursfunctie meer mag vervullen. Ojee, ojee ik kan U wel verklappen dat uw voorzitter al lang over deze datum heen is. Wij gaan dus als U het goed vindt dit uit de statuten halen. Maar dit komt later.

Laten we het eens hebben over die wortels die we heel goed beheersen: het samen kerstfeest vieren!! Want wat is het bijzonder om hier vanavond samen te zijn.

Buiten doet Vlieland wat het altijd doet in December: flink zijn best om ons binnen te houden. Maar dat is hier geen straf. Want we gaan genieten van een heerlijk diner, waar we hopelijk net zo lang van genieten als van onze verhalen en laten we eerlijk zijn: die verhalen worden met de jaren niet korter ...maar wel beter.!!!

Onze vereniging bewijst dat leeftijd vooral betekent dat je ervaring hebt. En dat is handig: we weten precies wanneer je moet lachen en wanneer je moet zwijgen en vooral wanneer het tijd is voor koffie of iets sterkers. Laten we proosten op elkaar op onze gezondheid en op ons mooie eiland dat ons soms door elkaar waait, maar ons ook altijd weer bij elkaar brengt.

En mocht U vanavond iemand twee keer hetzelfde verhaal horen vertellen, beschouw het dan als een kersttraditie.

Ik wens U allemaal een heerlijk diner toe. Met veel goede gesprekken en een kerstdiner dat zo lekker is, dat we het er volgend jaar nog steeds over hebben. Proost, eet smakelijk en een fijne avond gewenst.



Ik wens U veel licht in de donkere dagen toe en alvast een goede jaarwisseling en dat we het komende jaar elkaar vaak zullen zien bij de diverse activiteiten. Wel thuis en tot ziens.



Het Kerstdiner – Marianne Wels

We beleefden met de leden, tussen de 54 en 99 jaar jong, een heel gezellige en smaakvolle avond. Gelijk bij binnenkomst vielen onze ogen op de feestelijk gedekte tafels, voorzien van het Christmas menu speciaal voor de VESV. In het menu stond niet alleen uitleg over de 5-gangen, van de amuse tot en met het dessert, ook een pagina 'Kerstpraatjes' met een aantal vragen die we met elkaar zou kunnen bespreken. Gelukkig is er aan gespreksstof geen gebrek bij Vlielands Eerste...

Zodra de groep compleet was en het restaurant vol en genoeglijk warm, nam voorzitter Heleen het woord en opende op positieve wijze en met een toast op allemaal en de komende tijd, het diner. Wat zijn we in de watten gelegd, wat hebben we genoten!

De bediening vloog geruisloos en soepel af en aan met de met zorg opgemaakte borden en onze bestellingen. Lekker, heerlijk en verrukkelijk waren veel gehoorde woorden deze avond bij ieder gerecht.

Met als afsluiting een kopje thee of koffie was het toch echt voorbij. Bij wijze van spreken 'tonnetje rond gegeten' sloot Heleen de avond af, we klapten ons weer slank voor de keukenbrigade en de bediening, petje af voor hen!

Om de bij Zeezicht niet-aanwezige leden niet jaloers te maken plaatsen we geen foto's waar we aan het eten zijn (ook omdat we er dan niet altijd op ons best uitzien 😊).

Bezoek Kerstmarkt – Trudy Vogel

Woensdag 10 december vertrokken we met een 20 tal dames en één heer naar de kerstmarkt in Witmarsum. In Harlingen stond de bus met chauffeur op ons te wachten en bracht ons naar het tuincentrum. Daar ging ieder zelf op pad en kwamen we elkaar af en toe tegen op de paden vol kerstspul.

Rond kwart voor vier verzamelden wij ons in het restaurant waar we werden getrakteerd op koffie, thee en een heerlijk gebakje. Daarna in ganzenpas naar de kassa om af te rekenen, met enige moeite konden alle spullen mee terug in de bus en uitgeladen bij de terminal.

Er was nog tijd om even de stad in te gaan en om iets te eten en te drinken. Gezien de vele tassen, dozen en rugzakken was het een zeer geslaagde en gezellige dag!



Alles in vijven.

Donderdagmiddag 18 december kwamen 8 dames bij elkaar in de Vliestroom voor het maken van een kerstkrans. Dit onder de bezielende leiding van Gerjan Thalen.

Gerjan heeft de opleiding bloembindster en heeft jarenlang cursussen gegeven.

Een week tevoren kregen we van haar een wensenlijst met materialen om mee te nemen. Van mos als basis tot takken dennengroen, bessen, klimop, hulst. Alles waarvan je denkt iets mee te kunnen doen om je kerstkrans mee te bekleden. En dat alles klein, klein, klein.

Het is heel mooi om op deze manier over het eiland te wandelen, om je heen kijken wat er groeit en bloeit en eventueel geschikt is voor een kerstkrans. Loop ook eens door je eigen tuin of daar iets is wat je kan gebruiken.

Deze middag leidde Gerjan ons stap voor stap door het proces, om van een kale oase-ring een prachtige krans te creëren.

We begonnen met het bekleden van de krans met mos. Daarna de krans in vijven delen om een rond geheel te krijgen. Daarna ging iedereen op haar eigen wijze aan de slag om de krans te bekleden met de meegebrachte materialen. Of iets bietsen bij de buurvrouw.

Tot slot koos ieder haar eigen kleur rozen en verwerkte deze ook in de krans. Daarna nog lichtjes of kerstballen, alles om het tot een mooi geheel te maken.

Dank aan Gerjan voor haar goede begeleiding en uitleg.

De resultaten mogen gezien worden en zouden niet misstaan in een bloemenwinkel.

Trots vertrok iedereen met haar krans naar huis.



◆ Sponsoring

Er zijn een aantal bedrijven op Vlieland, die onze leden korting geven op vertoon van hun lidmaatschapskaart. Onze hartelijke dank daarvoor. De lijst met bedrijven die korting geven, kunt u vinden op onze website

<https://vlielandseerste.nl>.

In het begin van het jaar worden deze bedrijven weer door ons benaderd of ze de sponsoring voort willen zetten.

Merkt u dat een van de sponsors de toegezegde korting niet (meer) geeft of dat het personeel er niet van op de hoogte is, meldt dit dan bij ons, zodat wij de lijst up to date kunnen houden.

◆ Sportcentrum Flidunen:

Helaas zult u sportcentrum Flidunen niet meer vinden op onze sponsorlijst. Bij navraag bij het nieuwe bestuur van Flidunen blijkt dat er geen 65+ korting meer verleend kan worden aan onze leden die nog geen 65 jaar oud zijn.

Het in het verleden afgesproken speciale maandtarief voor de seniorenfitness en gymnastiek met Merel en Miek van € 21,00 bestaat ook niet meer. Het is wel mogelijk een seniorenFit abonnement af te sluiten voor € 29,75 per maand, waarbij u 3 maal per week kunt sporten met keuze uit Fitness, Gymnastiek met Miek, In balans en Senioren fitness. Zwemmen mag helaas niet op dit abonnement. Als alternatief kunt u de 10-strippenkaart voor € 65,00 kopen.

Wilt u een VIP kaart om zowel te sporten als te zwemmen, kan het verstandig zijn deze tussen 1 en 16 januari aan te schaffen. U betaalt dan € 500 op jaarbasis. Bij een maandkaart betaalt u € 58,50 per maand. Voor alleen zwemmen is een apart abonnement.

Wilt u graag sporten, maar wordt dit moeilijker te betalen door de stijgende tarieven, dan kunt u contact opnemen met Albert Jan van de Belt. Hij kan met u kijken of u in aanmerking komt voor een tegemoetkoming vanuit het Sport en Cultuurfonds. Informatie hierover vindt u verderop in de nieuwsbrief.

◆ Website

<https://vlielandseerste.nl>

Op 26 november heeft Omrin een informatiemiddag gegeven. U kunt deze presentatie van **Omrin** doorkijken op de website. Te vinden onder **Presentaties**.

We proberen ook de foto's van activiteiten up to date te houden.

Merkt u dat de website niet naar behoren functioneert, dan kunt u dit doorgeven per email op secretarisVESV@kpnmail.nl

◆ Geen geld voor sport of cultuur?

Het Volwassenfonds & Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt!

Sport en creatieve activiteiten zijn belangrijk voor je gezondheid en welzijn. Helaas is deelname niet voor iedereen vanzelfsprekend. Het Volwassenfonds en Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt kinderen en volwassenen met een laag inkomen om toch mee te doen.



Wat houdt het in?

Het fonds vergoedt (een deel van) de kosten voor sport en culturele activiteiten. Zo verlagen we de drempel om in beweging te komen of creatief bezig te zijn.

Wil je meedoen?

Kijk op de website www.vlieland.nl of neem contact op met de buurtwelzijnswerker. We helpen je graag!

Contact:

Albert Jan van de Belt

06-15942740

aj.vd.belt@vlieland.nl

◆ Tip: Workshop digitaal nalatenschap. Bibliotheek Vlieland



Wat gebeurt er met al jouw foto's, appjes, mails en filmpjes als je komt te overlijden?

In deze tweedelige workshop gaan we aan de slag met je digitale nalatenschap. Wat moet er geregeld worden en hoe doe je dat?

Je krijgt meteen een wachtwoordenboekje dat je kan gebruiken bij het regelen van je digitale nalatenschap.

Wanneer

Dinsdag 27 januari en dinsdag 17 februari van 13:00 tot 15:00 uur.

Aanmelden

Aanmelden voor deze tweedelige workshop kan via onderstaande knop, bij de balie van onze bibliotheek of door te bellen met onze klantenservice op 088 16 56 123.

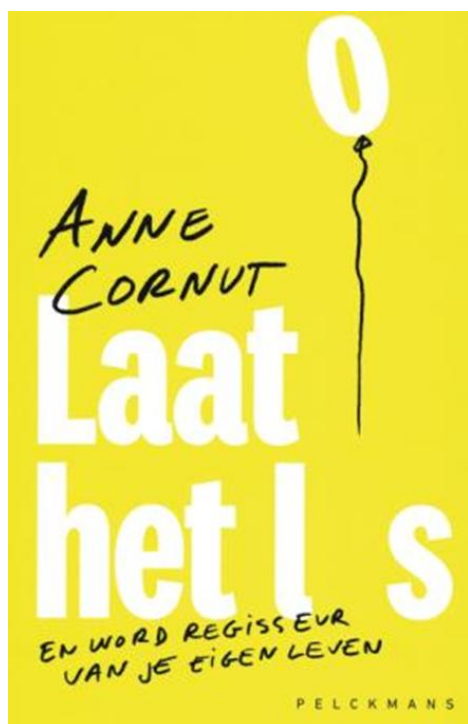
13 jan. Alcarràs, Spanje (Catalonië). 2022. 120 min.

Eilander dinsdagmiddagfilm. 's Middags om half 3, in Podium Vlieland. entree € 12.50; leden VESV € 7,00. Met gezellig napraten bij Anne-Mieke v. d. Plaat, Kerkplein 5.

Van oudsher verzamelt de familie Solé zich in de zomerperiode in Alcarràs om de oogst van hun perzikboomgaard te plukken. Dit jaar kan echter hun laatste zijn aangezien ze het risico lopen uit het huis te worden gezet. Er liggen plannen op tafel om de boomgaard om te kappen en zonnepanelen te plaatsen. Dit zorgt voor een breuk tussen de hechte familieleden, die een onzekere toekomst tegemoet gaan.

Een tedere melancholische en nostalgische ode aan het Spaanse plattelandsleven, dat de regisseuse Carla Simón als meisje nog kon meemaken maar dat steeds zeldzamer wordt.

De film won de Gouden Beer op het filmfestival van Berlijn.



Wat als je vanaf vandaag radicaal voor je eigen leven zou kiezen? Als je de torenhoge verwachtingen van jezelf en van anderen zou kunnen loslaten? Wat als je je niet meer zou laten leiden door oordelen, angsten, excuses en veronderstellingen? Maar integendeel resoluut zou kiezen voor een leven op jouw voorwaarden, volgens jouw waarden en wat voor jou belangrijk is? In *Laat het los* zet Anne Cornut – mama van vijf, influencer, ondernemer en ervaren ‘loslater’ – je op weg naar een leven dat van jou is. Want door meer dingen los te laten, krijg je massa’s tijd en energie cadeau. Die kun je bewust investeren in jezelf en in iedereen die voor jou belangrijk is.



Allereerst dank Erwin voor het vooraf vragen of ik voor deze nieuwsbrief iets wilde schrijven; en eigenlijk is daar 'nee' tegen zeggen geen optie. Maar wat? Toch maar iets over hoe we op Vlieland zijn gekomen, weggegaan zijn en toch weer teruggekeerd.

Henk ontmoette ik eind 1988 in een jazzcafé in Enkhuizen; ik lag - letterlijk- aan zijn voeten want ik struikelde over een paar in het looppad uitgestoken voeten. Excuses zijnerzijds, maar we spraken elkaar pas weken later weer. Hij was net klaar met zijn studie (weerwaarnemer bij de Koninklijke Luchtmacht) en zijn standplaats werd Finland - bijzonder vond ik dat en wel wat ver. Maar het bleek Vlieland te zijn (harde muziek destijds) en kijk, dat bood meer perspectief.

Na een jaar in de weekenden pendelen van Amsterdam (waar ik werkte) en Enkhuizen (waar ik woonde) naar Vlieland, de knoop doorgehakt en naar Vlieland verhuisd. Mijn eerste baan was bij het Seeduyn Hotel als receptioniste (met dank aan mijn klasgenote Lia Bootsma, stiefzus van Jennifer Immink) en een leuk team om mee te werken (Petra Liefhebber en Ina Komdeur). Maar als voormalig kantoormeisje niet gewend aan wisseldiensten en na een jaar kon ik beginnen bij de Rabobank: 'normale' werktijden en drie jaar daar fijn gewerkt met Simon Heeringa en Patu de Nijs. Volgende werkgever werd de gemeente Vlieland: invalkracht op Financiën en administratieve ondersteuning bij Sociale Zaken.

Echter, Henks baan op Vlieland zou in de komende jaren volledig geautomatiseerd worden en Henk werd weer teruggeplaatst naar Leeuwarden. Wat nu? Toch maar besloten van Vlieland weg te gaan en ik vond snel een baan als redactiesecretaresse bij het Friesch Dagblad.

En we kochten een bijzonder huis(je): een voormalige poldermolen in de gemeente Tytsjerk. Van 1999-2007 daar gewoond tot we dit in 2007 verruilden voor een woning in de binnenstad van Leeuwarden.

In 2009 gingen we (na 10 jaar) weer eens een dagje naar Vlieland: er was best veel veranderd (dat begon al met de boot die nu nog in de vaart is). Maar ook voor wat betreft de (ver)bouw van hotels, huizen, winkels en restaurants. We spraken ook bekenden van 10 jaar geleden en terug op de boot hadden we zoiets van: wat hebben we hier een mooie tijd gehad.

Laat er nu een week na ons bezoek een vacature vrijkomen bij mijn voormalige werkgever de gemeente! Ja, toen begon het toch weer te kriebelen. Geschreven, de baan gekregen op Burgerzaken en Ruimtelijke ordening. Alleen betekende dat wel pendelen en nu voor Henk tot op heden.

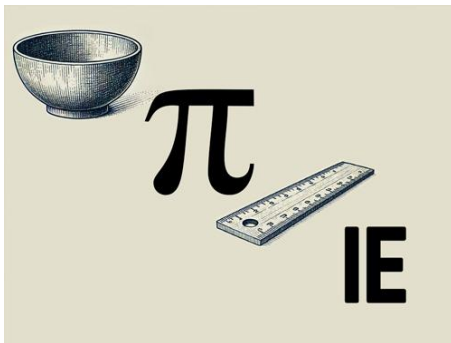
Sinds eind 2023 ben ik werkzaam als activiteitencoördinator in dorps huis de Vliestroom en pendelt Henk nog steeds elke week op en neer; sinds 2018 vanaf Vliegbasis Deelen. Maar daar komt per 1 maart '26 een einde aan: ik krijg een huisman, hahaha want ja, ik blijf nog graag doorwerken in deze huidige en leuke baan.



Ik geef de pen door aan **Ina Komdeur**.

Droedels

Weet u het nog? Voorbeeld: U ziet een G met daarin een R; als je dat leest als R in G, dan heb je de oplossing: **RING**.



10 letters

7 letters



♦ De oplossingen van december:

kompilatie

ouderen

Geen nieuwe droedels; we gaan ons beraden op iets nieuws (de voorraad is op 😊).

Senioren yoga

Langzamerhand wordt het opstaan uit een stoel wat lastiger als je ouder wordt. Onderstaande oefening helpt om de spieren te trainen die daarbij helpen.

- Ga bij het aanrecht staan en pak de rand van de afwasbak stevig vast.
- Laat je langzaam zakken zolang het goed voelt in knieën en heupen.
- Kom weer tot stand door **alleen** je benen te gebruiken.
- Je handen zijn je houvast en je veiligheid.
- Doe alles rustig en gelijkmatig.
- Neem steeds tussendoor even rust en probeer een serie van 10 te maken.

Squats

Sterke benen & billen

Tip: Zet je voeten op schouderbreedte, duw je knieën licht naar buiten en zak traag tot je heupen laag genoeg komen. Focus op controle, niet snelheid.



Activiteiten vanaf januari 2026

- Woensdag 7 januari 14.00u: Vliestroom: start spelletjesmiddagen op de eerste en derde woensdag van de maand. We gaan door tot in mei. Op 20 mei wordt de knikkerkoning(in) bekend gemaakt.
- Elke woensdag Flidunen 8.30u: Gymnastiek met Merel en Miek. Start het nieuwe jaar met goede voornemens en kom lekker sporten. We sporten zonder toestellen, maar gebruiken wel alle spieren, inclusief kaak- en lachspieren.
- Dinsdag 13 januari 14.30u: Podium, dinsdagmiddagfilm **Alcarràs**
Na afloop napraten bij Annemiek van der Plaat op Kerkplein 4.
- Zondag 18 januari 19.30u: Discoavond in De Stoep. We gaan weer een avond genieten van muziek uit de jaren 60, 70 en 80 waarop we gezellig kunnen dansen. Voor de muziek start is er net als vorig jaar een pubquiz. Dus: kom op tijd!



- Donderdag 22 januari 10.15u: Hotel de Wadden: **Koffieochtend met algemene ledenvergadering** i.v.m. voorgenomen statutenwijziging. Uitnodiging en uitgebreide informatie volgt via een nieuwsflits. De huidige statuten en voorgenomen wijzigingen zijn te vinden op de website onder het kopje Bestuur.
- Zondag 25 januari 14.00u: Chocolademelkwandeling: startpunt Liesbeth Listpad, het schuine pad naar de vuurtoren. Rond 15.00u krijgen we weer warme chocolademelk aangereikt door Heleen bij het tafeltje bij de Torenvijver. Scootmobielers en mensen met een rollator zijn daar welkom vanaf 15.00u.
Nadere informatie volgt via de nieuwsflits.
- Woensdag 4 februari 14.00u: Vliestroom: spelletjes
- Maandag 9 februari 19.30u: **Jaarvergadering** in Gestrand
- Woensdag 18 februari 14.00u: Vliestroom: spelletjes
- ♦ Alvast voor in de agenda:
- Donderdag 2 april 12.00u: Paasbrunch