

# *Us Blêd*

*Doarpsblêd fan Stynsgea  
sûnt oktober 1975*

## **Redactie:**

Petra Cramers	tel: 844505
Liesbeth Groenland	tel: 352541
Hannie Haagsma	tel: 844688
Sjoukje v/d Tuin	tel: 352209
Nyncke Woudstra	tel: 350519

## **Penningmeester:**

Cees Dam	tel: 351677
Rek.nr.Us Blêd	30.42.14.337

## **Printwerk:**

Tine Atsma	tel: 351889
------------	-------------

## **Bezorging:**

Trynke de Bruin	tel: 352443
-----------------	-------------

## **Vouwwerk:**

Familie Woudstra / Runia

**De volgende editie van Us Blêd  
verschijnt op:**

**17 februari 2011**

**Laatste inleverdatum:**

**5 februari 2011**

**Verschijnt 11 x per jaar  
Oplage 575 stuks**

*35<sup>ste</sup> jaargang nr. 1  
Januari 2011*

## **Kopij inleveradressen:**

Hannie Haagsma, W.B. van der  
Kooiwei 31 (geschreven kopij)  
usbled@augustinusga.com

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	2
Van de redactie .....	3
Voorkant .....	4
Data 2011 .....	5
Oproep .....	5
Kerstboom .....	18
Oud- en nieuwfeest Stynsgea .....	6
Even voorstellen .....	9
Warme Rillingen .....	10
Warme klanken op een koude kerstmorgen .....	11
Vrouwen van Nu .....	13
Krystkuier .....	15
Kinderpagina .....	16
De buurtschap Rohel .....	18
Goede voornemens .....	23
Terugblik op geslaagde jeugdevenementen Rabobank .....	25
Standhouders gevraagd! .....	26
Februari .....	26
Agenda .....	27
Adressen en telefoonnummers .....	28

## Van de redactie

...Waar moeten we mee beginnen...? maar bij het begin. Een nieuw jaar, 2011. De jaarwisseling is volgens ons goed verlopen. In het dorp waren gezellige ophopingen van mensen. In het café natuurlijk, waar de "jeugdigen" zich prima vermaakten met elkaar, en in het dorp rond vuurkorven waar iedereen kon aanschuiven, hoe meer zielen, hoe meer vreugd! Van al de muziek en het knetterende, knallende, spetterende en prachtige vuurwerk zijn er vast verscheidene inwoners die nog steeds last hebben van oorsuizingen.

Hoe staat het met de goede voornemens?? Staan ze nog fier overeind, of zijn ze alweer onder het kleed geveegd?

Wij zijn van plan dit jaar wat meer op onze gezondheid te letten. Van geest immer jong, maar het lichaam begint soms wat tegen te sputteren. Er slaat zo nu en dan zomaar iets op slot!... Plotseling krampen op plekken waarvan je het bestaan niet eens wist. Je vraagt je af, of je botten zwaarder zijn geworden....., of dat er nieuwe batterijen in de digitale weegschaal moeten... De (lees)bril moet steeds vaker op, of het zijn de armen die korter worden... Maar, positief als we zijn, we kunnen nu éven geen gebreken meer bedenken, dat is een goed teken, toch?

Verder zijn we van lijf en leden nog in alle bochten te wringen, en nog altijd strak in de lak! Alles overziend willen we

de "ouderdom" verslaan, en gaan we alles op alles zetten!  
Wat zijn de concrete plannen zult u zich afvragen... Zwemmen, zolang het nog kan in Buitenpost, wandelen met de honden, en op de fiets (shoppen).

De extra stimulans, en daarmee een grote kans van slagen, zit in het feit dat we dat *samen* gaan doen.

Samen sta je sterk, en alleen is maar alleen. Samen geeft motivatie en vooral gezelligheid, want die blijft hoog in ons vaandel staan! Wat zijn uw voornemens voor 2011?

Laat het ons weten, dan kunnen we elkaar als dorpsbewoners nog meer stimuleren.....

Namens de redactie,

Liesbeth en Sjoukje

### Voorkant

2011, tijd voor een nieuwe voorkant. Wat vindt u ervan??  
Kijk maar eens goed, misschien herkent u een bekende, of wellicht uzelf!!

Dankzij het feit dat we de voorkant nu laten drukken in eigen dorp, kunnen we iedere maand een mooie voorkant maken, met foto's die horen bij de onderwerpen waarover u in het blad kunt lezen.

Voeg dus vooral foto's bij uw kopij en help om 2011 tot een fotorijk jaar te maken!!

## Data 2011

Hieronder de data waarop kopij ingeleverd moet worden, er gevouwen wordt door de vele vrijwilligers en de bezorgers weer door weer en wind de straat op gaan om ús blêd ook weer bij u thuis te bezorgen.

Tip, knip het schema uit en bewaar het, zodat u weet wanneer u uw kopij in moet leveren!!

Kopij inleveren	Vouwen	Vouwers	Bezorgen
8 januari	17 januari	Familie Runia/Woudstra	20 januari
5 februari	14 februari	Familie Nicolai/Kamminga	17 februari
5 maart	14 maart	Efterwei / Lege Loane	17 maart
9 april	18 april	Plattelandsvrouwen	21 april
7 mei	16 mei	Plattelandsvrouwen	19 mei
4 juni	13 juni	De Nije Buurt	16 juni
9 juli	18 juli	GEEN VOUWERS	21 juli
3 september	12 september	Familie Tjoelker	15 september
8 oktober	17 oktober	Jeugdhonk Stiensgea	20 oktober
5 november	14 november	Familie v.d. Linden	17 november
3 december	12 december	Redactie Us Blêd	15 december

## Oproep

Zoals u in bovenstaand schema kunt zien hebben we voor de maand juli helaas geen vouwers meer. Herhaalde oproepen vorig jaar hebben geen effect gehad, dus proberen we het nog eens... Misschien een leuke activiteit voor een buurtvereniging (bijvoorbeeld de Boskkampers, in ruil voor de gratis publiciteit...) of de tennisvereniging (i.p.v. een avondje lessen een avondje vouwen??). We hopen snel reacties te krijgen!!



## *Oud- en nieuwfeest Stynsgea*

Het begon oudejaarsdag al vroeg. Om 10.00 uur begon de jeugd met het carbid schieten.

Dit jaar ter ondersteuning voor de jeugd een tent erbij opgezet met verkoop van warme chocolademelk en broodjes knakworst door Andrea en Naomie namens het jeugdhonk. Tussen de knallen door was er muziek van de Vrolijke Strijders.

Het werd er steeds gezelliger. Veel dorpsgenoten zijn een kijkje wezen nemen. Ook de burgemeester liet zijn gezicht zien. Samen met de jeugd stak hij een carbidbus aan. Hij was erg positief over de opzet en ging nog even met de jeugd op de foto. Deze staat op zijn eigen weblog.

Om middernacht staken Jan Jaap, Mark en Tjeerd het vreugdevuur aan waarna de familie Laanstra met de vuurwerkshow kon beginnen. Prachtig! Ook dit jaar weer bekeken door enkele honderden dorpsgenoten. Een ieder die kwam kijken kreeg namens het café een drankje aangeboden, uitgeserveerd door Tia en Alie.

Na de spectaculaire vuurwerkshow ging het feest verder in het café. Hier was het tot in de late uurtjes feest onder leiding van DJ Wilfred. De sfeer was top. Om half drie kwa-

men de burgemeester en enkele wethouders nog even langs om de sfeer de proeven. Ook hier waren ze enthousiast over.

Samengevat kijkt de oud-en nieuwploeg ook dit jaar terug op een geslaagd oud- en nieuwfeest.

We zijn er trots op dat er praktisch geen vernielingen zijn geweest, maar dat een ieder gewoon gezellig met elkaar aan het feestvieren is gegaan.

Dus inwoners van Stynsgea bedankt dat jullie er waren en wat ons betreft is de opzet voor herhaling vatbaar!

Wij danken de sponsors:

- \* Gemeente Achtkarspelen
- \* Dorpsbelang
- \* Laanstra bestratingen
- \* Jan Boom Kraanverhuur & Grondverzetbedrijf
- \* sv ASC '75
- \* Praktijk voor fysiotherapie Ina van Kasteel
- \* Nicolai's verzekeringen
- \* Behangersbedrijf v.o.f. Wiebe Borger
- \* Klokkenmaker van der Schuit
- \* Bandenhandel Stienstra
- \* Stal Kamminga
- \* Glaszettersbedrijf Wim Borger
- \* Behangersbedrijf Jan Borger
- \* Jeugdhonk Augustinusga
- \* Tegelzetbedrijf R.J. Veenstra
- \* WBRN binnenafbouw Wieberen Veenstra
- \* Anton de Jong Timmer- & onderhoudswerk

- \* Janneke's kapsalon
- \* Koeriersbedrijf Jan Bouius
- \* VEB Boelenslaan
- \* Art Lease Elverdink
- \* Sietse en Marianne café Stynsgea
- \* Geert Vietmeijer Schilder-Klus-en Onderhoudsbedrijf
- \* Pluimveevangbedrijf A.W. Bruining
- \* Fokko Veenstra Glas-en onderhoudsbedrijf
- \* Roel Gernaat Weldsupport

Bedrijven bedankt! Zonder jullie steun is het niet mogelijk zo'n feest te organiseren.

Tevens willen we langs deze weg de vele vrijwilligers bedanken. Ook zonder hun kunnen we niet zo'n gezellige oudejaarsdag organiseren.

De oud-en nieuwploeg,

Gerrit van Dijk (penningmeester)  
 Tia Zuidersma (secretaris)  
 Alex Borger  
 Jan Woudstra  
 Trynke en Arjen Boonstra  
 Marianne en Sietse van der Heide  
 Alie Ferwerda (voorzitter)

## *Even voorstellen...*

Wij (Sietse en Marianne) hebben per 1 januari het café/cafetaria/zaal over genomen van Arjen en Trienke.

Wij zijn druk bezig geweest om alles netjes te maken zowel café, cafetaria als zaal.

Door de openingstijden te veranderen zijn wij nu meer open en hopen u meer van dienst te zijn. Onze openingstijden zijn als volgt:

### **Café:**

Maandag gesloten

Dinsdag tot vrijdag vanaf 15.00 uur

Zaterdag en zondag vanaf 11.00 uur

### **Cafetaria:**

Maandag gesloten

Dinsdag en woensdag vanaf 11.30 tot 22.00 uur

Donderdag vanaf 11.30 tot 23.00 uur

Vrijdag en zaterdag vanaf 11.30 tot 24.00 uur

Zondag vanaf 11.30 tot 22.00 uur

Vanuit de keuken maken wij ook salades zoals u ze hebben wilt hebben. Bijvoorbeeld vis, vlees- of huzarensalades.

Nu de zaal ook is opgeknapt zijn er de mogelijkheden om uw feestjes en partijen er weer in te kunnen houden. Zo verzorgen wij personeel- en barbecuefeestjes.

Door een foutje zijn wij op dit moment alleen via 06-29366009 te bereiken maar vanaf 1 februari is het oude nummer weer in gebruik. Ons telefoonnummer is: 0512-841427.

Tot ziens in café Stynsgea!!

Sietse en Marianne

## Warme Rillingen

Een grote volle sporttas op de rug, tweede rugzak wordt buikzak en de bugelkoffer in de hand. Zo sprintte ik als een emigrant twee weken geleden naar het busstation. Toen ik 20 meter had gehold stopte ik en murmelde een paar niet voor herhaling vatbare woorden; Niets vergeten, behalve geld voor de bus. Tja, dat heb je als weekendreiziger, ovakaart doet het dus niet op donderdag. Gelukkig had ik nog net genoeg tijd om wat centen thuis uit m'n la te grissen en de sprint te hervatten.

Daarna begon de reis voor twee weekjes Augustinusga. De reis naar het noorden stemt mij altijd vrolijk. Deze kerstvakantie was heerlijk als vanouds, vooral met de kerstdagen staat de muziek voorop, heerlijk. Het bugeltje van de vereniging waar ik nu bij zit, Fanfare 'Sint Gregorius' in Hertme (een dorpje in de buurt van Enschede) mocht nu mee om in Fryslân op eerste kerstdag de mensen een warm ontwaken te bezorgen op een ijskoude kerstmorgen. Een traditie waar ik ondanks het vroege opstaan naar uitkijk. Dit jaar was er zelfs een Arreslee, (wel met wielen maar toch met echte snowbells en een frysk hynder) die de buitengebieden met vijf muzikanten rondging om ook daar de eerste kerstdag aan te kondigen. Wat een schitterend gezicht en geluid. Een rilling liep mij over de rug toen we met de dorpsgroep zouden inzetten en we ineens verrast werden door de klanken van het groepje op de arreslee. Uit de verte klonk het 'komt allen tezamen'. Schitterend warm gespeeld door die bibberende muzikanten.

Op dat soort momenten moeten mensen toch trots zijn op

die ogenschijnlijk kleine vereniging die met een hele groep om 5.30 hun bed uitstappen op eerste kerstdag. Gelukkig zijn er genoeg mensen die extra vroeg opstaan om voor het raam te kijken en te luisteren of zelfs de kou trotseren en al buiten staan te wachten als we eraan komen. De klank is met -4 natuurlijk niet helemaal warm, maar dat deert de echte fans niet. Hier in Twente kennen ze de traditie van kerstmorgen niet, gelukkig maar, ik zou het in Stynsgea niet willen missen!

### Warme klanken op een koude kerstmorgen

1<sup>e</sup> Kerstdag 06:00 uur: liefst 19 muzikanten zijn bij elkaar gekomen om de dorpsgenoten in Augustinusga op warme kerstklanken te trakteren. Het was koud, ongeveer 4 graden onder nul, maar nagenoeg windstil waardoor het toeteren van 'kersthits' goed mogelijk was. Ook de vier jeugdleden die de rondgang meemaakten hadden totaal geen last van het koude weer. Betty, Hanna, Rinske en Daniel weerden zich goed van hun taak en speelden hun partijtje vrolijk mee.

Na de start in 't West ging men verder in het dorp waarna de groep zich splitste. Blij verrast waren we namelijk met het



aanbod van Kees van der Kooi om een aantal muzikanten met

paard en arrenslee langs de buitengebieden van Augustinusa te rijden, waardoor we ook daar kerstliederen konden laten klinken. Een prachtig gezicht op de vroege kerstmorgen in de sneeuw en het kan bijna niet anders; dit moet gewaardeerd zijn door de bewoners van de buurtschappen.

Een enkele keer moest een muzikant de groep verlaten om zijn toeter weer ijsvrij te föhnen, omdat deze was 'vastgelopen'. Met name Pieter-Jan heeft liters slotontdooier gebruikt om zijn grote bas gangbaar te houden. Omdat ons traditionele koffiedrinkadres, Bart en Hennie de Jong, zijn verhuisd naar elders hadden we er voor gekozen om deze keer een ontbijt te organiseren na afloop van de rondgang. Toen we dan ook om iets na achten in het 'Gebouwke' kwamen om vooral warm te worden, stond daar een fantastisch ontbijt in kerstsferen klaar. Henk, Froukje, Beitske en Theun hadden dit voor ons verzorgd en het moet gezegd, het smaakte ons prima.

Nadat ook Kees van der Kooi en zijn groep muzikanten aanschoven aan de ontbijttafel hebben we heerlijk genoten van de warme chocomel, de koffie, kerstbrood, gekookte eieren, roggebrood en wat er allemaal nog meer stond. Na een gemeend dankwoord door Dries aan genoemde helpers konden we niet anders concluderen dan dat deze opzet een vervolg moet krijgen.

De Bazuin

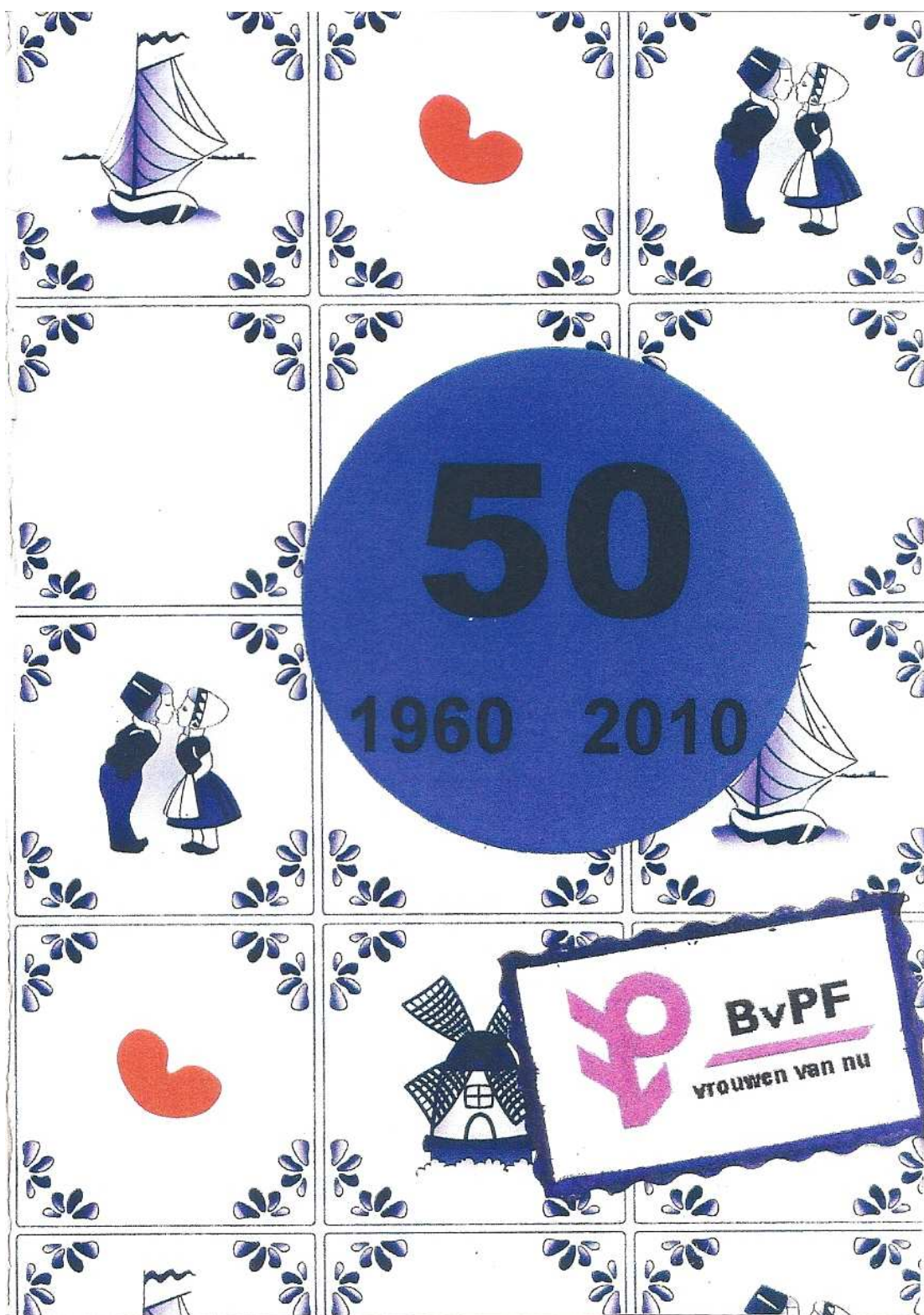
### **Terug in de tijd met spannende verhalen...**

Op onze bijeenkomst van 21 december kwam Baukje Koolhaas met een koffer vol verhalen. Ze nam ons mee naar vroeger tijden, toen er, vooral in het donker, van alles kon gebeuren. Ze is, zoals ze zelf zei, een vertelster. En vertellen deed ze. Ze nam ons mee naar Zweden en naar Friesland in vroegere tijden, toen er meer was tussen hemel en aarde dan de mensen konden begrijpen. In de verhalen speelde de duivel en ook geesten een rol. Het was dan ook doodstil in de zaal. Het was een prettige avond.

### **Op 18 januari vieren wij ons 50- jarig jubileum.**

#### ***Vrouwen van Nu***

- *Is er voor alle vrouwen, jong en oud, in dorp en stad.*
- *Brengt actuele thema's onder de aandacht.*
- *Biedt je kansen en mogelijkheden op ontplooiing van je creativiteit.*
- *Is een ontmoetingsplaats voor vrouwen.*
- *Staat op de bres voor een leefbare wereld, eerlijke handel en duurzame producten.*
- *Is een vrijwilligersorganisatie.*
- *Heeft een rijke historie en is wel degelijk meegegroeid met haar tijd.*



**De redactie van ús blêd feliciteert de Vrouwen van Nu met hun 50 jarig jubileum!!**

## Krystkuier

Hierbij bedanken wij iedereen die in grote of kleine mate geholpen heeft om de krystkuier tot een succes te maken.

Vele kinderen en volwassenen maakten een rondwandeling door het dorp. Hierbij passeerden zij een herberg, engelen, herders met schapen, de wijzen en zelfs een heuze koning, om uiteindelijk in de kerk Jozef en Maria en hun kindje Jezus te vinden.

De sneeuw gaf een fijne decoratie aan deze kerstwandeling, vuurkorven en met kaarsjes verlichte paden maakten het plaatje af.

De aanwezigheid van een echte baby maakte het tot een waar kerstgebeuren.

Op het Abrahamsplein kon men onder het genot van een kopje warme chocolademelk genieten van de kerstklanken van een delgeatie van de Bazuin. Voor de kinderen stond een tasje met wat lekkers en een mooi boekje klaar.

Dit alles maakte ons dorp weer tot een gezellige éénheid.

Hartelijk dank hiervoor!

De werkgroep:  
obs Maskelyn  
cbs de Saad  
Kindernevendienst  
Zondagschool  
Jongerenraad



## Kinderpagina

### Een kleurdiploma voor prinsje Alexander

Dit is prinsje Alexander  
hij kan spelen als geen ander  
hij leert plakken - hij leert scheuren  
en mag vandaag een kleurplaat kleuren  
dus het prinsje pakt alvast  
de pot met stiften uit de kast

En dan kan hij gaan beginnen  
hij kleurt het huisje mooi vanbinnen  
ieder vakje krijgt een kleur  
het dak, de ramen en de deur



Want dan is er straks misschien  
nergens meer iets wits te zien  
en zelfs de prachtige gordijntjes  
kleurt hij precies tussen de lijntjes

En is hij klaar krijgt hij van oma  
 een fantastisch kleurdiploma  
 en net als alle Alexanders  
 leert hij morgen weer iets anders...



### Woordritsen

1. mok	..	baal	11. knip	...	schaduw
2. kar	...	register	12. oor	...	pet
3. vol	...	loos	13. gordijn	...	del
4. pa	..	rel	14. pols	....	opname
5. sneeuw	...	last	15. wijs	....	lengte
6. hagel	....	boom	16. dia	....	schap
7. ree	...	aal	17. boeg	.....	scherm
8. ban	...	moes	18. pot	.....	aardig
9. pot	....	zwaar	19. appel	....	tuin
10. mot	.....	jas			

Bij **woordritsen** moet je één woord in het witte vak schrijven, zodat de eerste twee woorden & de laatste twee woorden samen weer een nieuw woord vormen. Het aantal stipjes staat voor het aantal letters. Succes!

## Kerstboom

Op 1e kerstdag liep ik bij de boom langs en zag prachtig mooie versieringen hangen. Snel een foto gemaakt. Volgend jaar maar weer! Bedankt inwoner(tje)s van Augustinusga.



## De buurtschap Rohel

Rohel (of in het Fries Reahel) is een buurtschap aan het Prinses Margrietkanaal, halverwege Munneketille en Blauwverlaat. De buurtschap is ontstaan op de kruising van het Kolonelsdiep en de Surhuisterveenstervaart. Het Kolonelsdiep is in 1508 gegraven en in 1571 tijdens de 80-jarige oorlog door de Portugese stadhouder Caspar di Robles verbreed. Vandaar dat het water Kolonelsdiep of Caspar di Roblesdiep en in het Fries Knillisdjip werd genoemd. In 1648/49 werd de nieuwe Surhuisterveenstervaart gegraven. Op de plek waar de vaart in het kanaal uit kwam, ontstond een buurtschap, waar de scheepsbouw een belangrijke plaats in ging nemen. De nieuwe Surhuisterveen-stervaart was gegraven om de afgegraven turf uit de veenderijen bij Surhuisterveen af te voeren. Er woonden in die tijd maar liefst 26 schippers in Surhuisterveen die met hun schepen, pramen en bokken de turf vervoerden. Rohel lag dus op een strategische plek om een scheepswerf te beginnen.

Het grootste deel van Rohel viel onder het dorp Harkema-Opeinde. Een klein deel hoorde bij Augustinusga. Het dorp Harkema-Opeinde lag toentertijd noordelijker dan het huidige Harkema. De kern van het dorp werd gevormd door de Hamsterpein, de Kromelle en it Kleasterbreed. De noordelijke grens lag bij Lutkepost en de zuidelijke grens bij de Hoemear in het tegenwoordige Harkema. Harkema-Opeinde was qua inwoners gezien maar een klein en was voor voorzieningen als kerk, school en winkels aangewezen op Drogeham.

## Grensgeschil

Over de grens tussen Harkema-Opeinde en Augustinusga is van 1763 tot 1766 een hele strijd geweest. Er is een proces gevoerd voor het Hof van Friesland. Inzet van het proces was het onderhoud van de huishoudingen van Hendrik Roels op Rohel en die van Lykle Jans in de Woudmieden bij Lutkepost. Volgens de diakenen van Harkema-Opeinde en Drogeham woonden de huishoudingen onder Augustinusga. Volgens die van Augustinusga woonden ze echter onder Harkema-Opeinde. Uitkomst van het proces was uiteindelijk dat de zogenaamde Lolmoiswyk de grens was. Deze wijk lag tussen de huizen van Flores Ritskes en Lolkje Barends (Lolkmoy), in het verlengde van de tegenwoordige Rohelsterweg. Dat betekende dat de huishoudingen van Hendrik Roels en Lykle Jans onderhouden moesten worden door de diaconieën van Drogeham en Harkema-Opeinde.



© H. W. Fluks

Op een situatiekaartje uit 1763 stonden naast scheepswerf de Rode Helling zeven huizen ten noorden van het kanaal getekend. Hiervan stond één op het grondgebied van Augustinusga. Daarnaast stond er één huis ten zuiden van het kanaal, ten westen van de Surhuisterveenstervaart. Rond 1830 stonden er al 19 huizen bij Rohel, waarvan 14 in Harkema-Opeinde en 5 in Augustinusga. Van de 19 huizen stonden er 7 aan de zuidkant van het diep. Door diverse verbredingen van het kanaal in de loop der tijden, verdween de bebouwing aan de zuidkant. Tegenwoordig staan er zo'n 12 huizen bij Rohel.

### **De naam Rohel**

Voor de betekenis van de naam Rohel zijn verschillende verklaringen. Rood verwijst naar de kleur van het water. De grond is ijzerhoudend, waardoor het moeraswater roodbruin gekleurd wordt. Hel betekent petgat of laagliggend land. Hel kan echter ook zetwal betekenen, een smalle strook tussen de petgaten waar de turf op te drogen werd gelegd. Een waarschijnlijker verklaring is dat Rohel afgeleid is van scheepstimmerwerf de Rode Helling. Volgens het Aardrijkskundig Woordenboek van A.J. van der Aa uit 1839-1851 was deze scheepstimmerwerf met rode dakpannen gedekt.

*Volgende week meer over de geschiedenis van Rohel.*

## Elfstedentocht

Hij komt, of niet, of wel, of... enzovoorts,  
maar Friesland wrijft zich nú al in de handen,  
van Snits tot Ljouwert hoor je klappertanden  
van barre kou en van elfstedenkoorts.



Us heitelân is weer eens in de ban  
van bloed en zweet en dichtgevroren ogen,  
de supertest van menselijk vermogen  
en wordt daar reuze zenuwachtig van.

Enfin, ze doen maar... Ik blijf lekker thuis,  
ik bibber bijgeval wel voor de buis.

**It giet  
oan!**

## Goede voornemens

Heeft u het zich begin dit jaar ook weer voorgenomen? Afvallen? Hieronder vindt u enkele praktische tips en weetjes. Wie weet helpt het u!

### Geen streng dieet

Wilt u afvallen zonder een streng dieet te volgen? Volgens voedselkundigen kan dat door strikt de stelregel te volgen om 14 uur vóór het opstaan de volgende morgen niets meer te eten. Als u bijvoorbeeld 's morgens om acht uur ontbijt, mag u de avond ervoor na zes uur niets meer eten. Het lichaam kan dan 's nachts alle energie inzetten om alles te verteren. Bovendien vermeedert zich in die tijd het groeihormoon dat zorgt voor de afbraak van vetweefsel en de opbouw van spiermassa.

### Calorieënverbruik op wintersport

Heeft u nog wintersportplannen? Dan is hier speciaal voor u een tabelletje hoeveel calorieën u mogelijk zult verbruiken:

- Een stevige wandeling door de sneeuw en u verliest per uur 240 calorieën.
- In een uur skiën verbrandt uw lichaam 400 calorieën.
- Tijdens een uurtje langlaufen raakt u 720 calorieën kwijt.

### Beloning voor het afvallen

Amerikaanse onderzoekers verdeelden een groep testpersonen met overgewicht in twee groepen; de ene groep moest afvallen zonder beloning, de andere groep kreeg bij elke kilo minder lichaamsgewicht een beloning van drie dollar of een lotto-lot. De groep die een beloning in het vooruitzicht kreeg, viel vijf maal zo veel af als de groep zonder beloning!

### Cellulite en hoge hakken

Het is een fabeltje dat het lopen op hoge hakken cellulite, oftewel

een sinaasappelhuid, aan de bovenbenen veroorzaakt. Het krijgen van cellulite heeft voornamelijk met aanleg te maken. Men raadt echter wel aan om bij beginnende cellulite hoge hakken niet dagelijks, maar alleen bij speciale gelegenheden te dragen. Zij verlangzamen de lymfvloed en de doorbloeding in de benen, waardoor de ophopinkjes in de benen bevorderd worden.

### Langzaam eten

De gemakkelijkste manier om wat extra pondjes kwijt te raken, is langzaam eten. Dat is nu bewezen door een onderzoek onder 330 deelnemers tussen de 18 en 54 jaar. De testpersonen die in tien minuten hun eten naar binnen werkten, kregen 650 calorieën binnen, tegen 580 calorieën bij de mensen die de tijd namen en een halfuur over hun maaltijd deden. Door goed en rustig te kauwen, raakten zij beter verzadigd. Bovendien dronken zij meer water, wat ook een gunstig effect op de lijn heeft.

### Radijsje als goed tussendoortje

Het is niet voor niets dat Erica Terpstra sinds ze ging afvallen altijd radijsjes in haar tas heeft om te eten als ze opeens zin in een tussendoortje krijgt. Radijsjes bevatten naast kalium en vitamine C ook veel mosterdolie. Deze stof, die voor de scherpe smaak zorgt, vermindert hongergevoelens en bevordert de spijsvertering. Men raadt aan om radijsjes ook zoveel mogelijk te mengen door salades.

### Rauwkost langzaam eten

De Fransen doen het goed, door rauwkost en sla voor het hoofdgerecht te eten. Daardoor nuttigt men namelijk minder van de vette voeding die daarna komt, waardoor we niet te veel aankomen. Maar dan moet de rauwkost wel langzaam worden gegeten en goed worden gekauwd. Het duurt namelijk een kwartier voordat de genomen voeding een seintje naar de hersenen geeft dat de trek wordt gestild. Snelle eters zullen daardoor ook sneller aan overgewicht gaan lijden.

## Terugblik op geslaagde jeugdevenementen Rabobank

Oktober 2010 was een bijzondere maand bij Rabobank Burgum-De Lauwers. En dan vooral voor de jonge spaarders van onze bank, want die werden dat jaar speciaal in het zonnetje gezet. Misschien was uw kind er ook wel bij.

Op zaterdag 2 oktober hadden we de voorstellingen van de Sprookjesboom, voor de spaarders van 1 tot en met 6 jaar. Vier maal 300 kinderen genoten zichtbaar van Heks, Langnek, Ezel en Geitje Benjamin. Na de show konden ze met een sprookjesfiguur op de foto.

Op vrijdag 29 oktober waren de spaarders van 7 tot en met 11 jaar aan de beurt. Voor hen was er de Rabo Rainbow Roadshow. 'Showmaster' Hans Postma en 'onze eigen' DJ Bouke Koning, in het dagelijks leven servicemedewerker klantcontactcentrum, vermaakten de kids met muziek, dansen en spelletjes. Hoogtepunt in de show was een optreden van de band Zirkus Zirkus. Na het optreden mocht een groepje kinderen een 'Meet and Greet' meemaken met de bandleden. De shows vonden plaats in het theater van De Buitenplaats in Earnewâld.

Twee fantastische dagen" zegt Grietha Algra, manager Clienten Advies. "We willen als Rabobank Burgum-De Lauwers onze jonge klanten een bijzondere belevenis bieden. En dat is met de Sprookjesboom en de Rabo Rainbow Roadshow prima geslaagd!"

Een foto-impressie van beide evenementen is te bekijken op [www.rabobank.nl/burgumdelauwers/jeugd](http://www.rabobank.nl/burgumdelauwers/jeugd) en [en jongeren/acties](http://www.rabobank.nl/jongeren/acties) en evenementen.

## **Standhouders gevraagd!**

Voor de Sudwester Lentefair op vrijdag 8 april 2011 van 14 uur - 21 uur in De klink te Koudum zijn wij op zoek naar standhouders. Opgave kan t/m 15 februari bij Henny Zijlstra : 06-36145180 en Hannie Winia : 06-14130989, of via de mail: [lentefair@live.nl](mailto:lentefair@live.nl). Er kunnen ong. 40 stands zich aanmelden.

Kosten voor een standplaats zijn €40,00. U krijgt per standplaats: 2x koffie/thee en 1x soep met broodje.

Tijdens de fair is er een modeshow van Sake Sakelijk uit Balk. Met medewerking van: Schoonheidssalon van Hotel aan de Wymerts uit Workum en Kapsalon Bonbini uit Koudum.

## **Februari**

Februari (ook wel: sprokkelmaand, schrikkelmaand, kortemaand, slijkmaand, regenmaand) heeft 28 dagen in gewone jaren, en 29 dagen in schrikkeljaren. 30 februari is in de geschiedenis drie keer voorgekomen. Februari is genoemd naar de Romeinse god Februus, de god van de purificatie/onderwereld. Bij de oude Romeinen was februari de maand van de grote reiniging en boetedoening (de februa). In de oudste Romeinse kalender, die tien maanden telde, kwam februari niet voor. Toen het jaar werd verdeeld in twaalf maanden (onder koning Numa Pompilius), werd de laatste maand februaris gedoopt. Het jaar begon dus met maart.

De schrikkel dag verrekende men logischerwijze aan het einde van het jaar, dus aan het eind van februari. Pas in het jaar 456 werd januari de eerste en februari de tweede maand, de schrikkel dag bleef nu ten bate van de tweede maand komen.

Januari en februari zijn de laatste twee maanden die aan de kalender werden toegevoegd, aangezien de Romeinen de winter als een maandloze periode zagen.

## Agenda

- 15 februari* BvPF Vrouwen van Nu - 'Under Nul' door H. Bijlsma uit Drachten
- 15 maart* BvPF Vrouwen van Nu - Boekbespreking 'De Sunde fan Haitze Holwerda' door J. Jongsmā uit Bergum
- 19 april* BvPF Vrouwen van Nu - 'Damast uit de kast' door mw. Weenick uit Sneek

Zoals u kunt zien staat er tot dusver barweinig op de agenda in Augustinusga. Dit kan natuurlijk niet zo blijven. Dus geef uw activiteiten door aan Nyncke Woudstra, 350519 of via [usbled@augustinusga.com](mailto:usbled@augustinusga.com). De gemelde activiteiten worden tevens opgenomen in de agenda van Us Blêd. Op deze manier kunt u ook mee helpen voorkomen dat er activiteiten op een zelfde dag georganiseerd worden.

## Collecten

- 30 januari - 5 februari* Hersenstichting
- 6 - 12 februari* Amnesty International
- 27 februari - 5 maart* Reumafonds

## Adressen en telefoonnummers

E-mail Us Blêd - [usbled@augustinusga.com](mailto:usbled@augustinusga.com)

Internetpagina Augustinusga - [www.augustinusga.com](http://www.augustinusga.com)

E-mail dorpsbelang  
[dorpsbelang@augustinusga.com](mailto:dorpsbelang@augustinusga.com)

Internetpagina peuterspeelzaal  
[www.amarinskindercentra.nl](http://www.amarinskindercentra.nl)

Bode - Begraffenisvereniging 'De Laatste Eer' Augustinusga  
Hiltsje van der Brug  
Wytse Peetswei 17, 9223 NL Houtgehage  
0512-342689 of 06-10542628

Fanfare de Bazuin  
[www.fanfaredebazuin.nl](http://www.fanfaredebazuin.nl)

Internetpagina SV ASC '75(voetbal en tennis)  
[www.svasc75.nl](http://www.svasc75.nl) en [www.asctennis.nl](http://www.asctennis.nl)

Internet en e-mail I. B. S. Maskelyn  
[www.maskelyn.nl](http://www.maskelyn.nl) en [maskelyn@go2tricat.nl](mailto:maskelyn@go2tricat.nl)

Internetpagina De Bazuin  
[www.fanfaredebazuin.nl](http://www.fanfaredebazuin.nl)

Internet en e-mail C. B. S. De Saad  
[Saad.noventa.nl](http://Saad.noventa.nl) en [info@saad-pcbo.nl](mailto:info@saad-pcbo.nl)

Internetpagina SKW  
[www.skwaugustinusga.nl](http://www.skwaugustinusga.nl)

E-mail Jounswille  
[jounswille@hotmail.com](mailto:jounswille@hotmail.com)

PKN Augustinusga  
[www.pknaugustinusga.nl](http://www.pknaugustinusga.nl)

Internetpagina Set 'm Op  
[www.set-m-op.nl](http://www.set-m-op.nl)

E-mail + internet café Stynsgea  
[cafe-stynsgea2009@live.nl](mailto:cafe-stynsgea2009@live.nl) en [www.cafe-stynsgea.hyves.nl](http://www.cafe-stynsgea.hyves.nl)

