

Skuorre Lagom broedplek voor leven in balans

YKE BREMER

KOLLUMERZWAAG „Niet te veel en niet te weinig, maar precies goed”, dat is zo ongeveer de omschrijving van het Zweedse woord Lagom. Het is daarom ook dé perfecte naam voor de verbouwde schuur van Sita Veenstra in Kollumerzwaag.

In Skuorre Lagom, achter haar woning aan de Ganzingawei 11, wil Sita meer activiteiten organiseren die geïnspireerd zijn door het Lagom-leven in Zweden. „Lagom-leven kun je toepassen op alle gebieden, zoals je eetgedrag, koopgedrag, je werk, je relaties en in je zorg voor de wereld. Het staat voor duurzame en bewuste keuzes met ruimte voor genieten. Als je weet wat precies genoeg is, waarom zou je dan nog meer willen?”

Verbinding staat centraal in het Lagom-leven. „In een tijd van onzekerheden, waarbij de wereld op z'n kop lijkt te staan, is het belangrijk om verbinding met elkaar te zoeken. Op die manier breng je zingeving in je bestaan. Naast de zorgen en ellende, zijn er gelukkig ook nog heel mooie dingen in het leven. De betekenis van Lagom spreekt ons aan en daarom hebben we onze schuur de naam Skuorre Lagom gegeven.”

Activiteiten

In de schuur is de diëtistenpraktijk met kookstudio van Sita gevestigd, evenals Zeepfabriek Suver, die ze samen met haar zus Johanna runt.

„Maar we willen hier meer activiteiten organiseren. Zo komt er woensdag 30 november een echtpaar uit Peru vertellen over hun stichting PUMA Ayni, waarmee ze kansarme jongeren ondersteunen. Ze bieden ze een hoopvolle toekomst en dat is heel belangrijk.”

Wûnderdokters

Op 10 december volgt een muzikale avond – WinterWûnderJûn – waar de



Sita Veenstra: 'Naast de zorgen en ellende, zijn er gelukkig ook nog heel mooie dingen in het leven'. EIGEN FOTO

'Leven in balans en de dingen doen die belangrijk voor je zijn'

Friese band de Wûnderdokters zal optreden met daarbij een lekker hapje en drankje.

In het nieuwe jaar 2023 staan ook al enkele activiteiten gepland, zoals de start van een basiscursus moestuineren van Velt Fryslân en een bijeenkomst van Grannies2Grannies Friesland. „Dit zijn grootmoeders

die ondersteuning bieden aan grootmoeders in Oeganda. Veel grannies hebben daar de zorg voor hun kleinkinderen door onrust en oorlog in hun land.”

Als je belangstelling hebt om een activiteit bij te wonen, dan kun je mailen naar skuorrelagom@gmail.com. Er wordt op dit

moment druk gewerkt aan de website, maar via social media worden de activiteiten al wel gedeeld.

„Volgend jaar gaan we nog meer activiteiten op het programma zetten waarin verbinding, gezond en duurzaam leven, ontspanning en omkijken naar elkaar dichtbij en veraf centraal zullen staan.”

Indrukwekkende 'Verhalenavond' op Burgerschool

DOKKUM In het kader van Verhalenavond heeft de Burgerschool meegedaan aan de pilot Verhalen vertellen op School. De verhalen raakten kinderen, leerkrachten en ouders.

In de aanloop naar de Verhalenavond heeft een aantal leerlingen uit groep 8 van de Dokkumer school een driedaagse workshop verhalen vertellen gevolgd. In de vorm van een 'verhalenmuseum' zijn deze verhalen gedeeld met de rest van de groep en de leerkrachten.

Thema dit jaar was de Ommekeer, een thema dat uitnodigt tot het vertellen van waardevolle verhalen. De vertellers rouleerden langs de verschillende groepjes en vertelden op deze manier een aantal keren hun verhaal.

„Ik kan niet anders zeggen, dan dat wij als groep en leerkrachten intens hebben genoten”, zegt leerkracht Nikkie Kasimier na afloop. „Verhalen die raakten, inspireerden en zorgden voor een heel bijzondere ervaring. De kracht van het vertellen van een verhaal hebben we aan den lijve ondervonden. Het was een voorrecht om te mogen luisteren naar de verhalen en de respectvolle



Een van de leerlingen van groep 8 van de Burgerschool vertelt haar verhaal.

FOTO LUCAS KEMPER

'De impact in positieve zin kan erg groot zijn binnen een groep'

reacties van de luisteraars.” Een collega van haar omschrijft het luisteren naar de verhalen als 'een heel bijzondere ervaring', een ouder reageert: „Prachtig dat jullie dit gedaan hebben. Het heeft veel indruk gemaakt en gezorgd voor meer wederzijds respect.”

Kasimier: „Na afloop was iedereen enorm geraakt en door de verschillende verhalen zag je van alles geburen binnen de groep. Wij vinden dat dit een groter publiek verdient en gaan het schoolbreed inzetten. We hopen oprecht dat veel meer basisscholen dit gaan omarmen, want de impact in positieve zin kan erg groot zijn binnen een groep. Dit gun je alle kinderen!”

Pilot

De Burgerschool was een van de twee scholen die deelnamen aan een pilot van de organisatie van Verha-

lenavond. „Onze ambitie is dat Verhalenavond een traditie wordt, elk jaar op de derde vrijdag van november”, zegt projectleider Wini Weidenaar van Verhalenavond. „Dit kan alleen als we de komende tien of misschien zelfs wel twintig jaar zo veel mogelijk mensen in aanraking laten komen met het vertellen van verhalen en de waarde daarvan. Een belangrijke groep daarin zijn kinderen want zij zijn de toekomst.”

Eline Bodha van de docent-theater opleiding heeft, onder supervisie van Jos Thie, een methode gemaakt om kinderen op een speelse manier te verleiden tot het vertellen van een verhaal.

Samen met de docenten van beide scholen, in Dokkum was dat Pieter Visser, zijn deze aangescherpt en zijn er drie lessen ontwikkeld voor de kinderen om te komen tot een verhaal.

„Verhalen vertellen is goed voor de ontwikkeling van een kind, daarnaast kan het verbindend werken om persoonlijke verhalen te vertellen in een klas dus wij zijn heel enthousiast om als een van de eerste scholen deel te nemen aan dit project”, aldus Pieter Visser van OBS de Burgerschool.