



Dec 2022 NR 5

Beste ruiter, ouder en/of verzorger.

Zo in de winter is het best koud in de manege. Gelukkig weten de ruiters dit en zijn handschoenen een extra warme broek en dikke jas nodig. In de afgelopen periode hebben we weer mooie dingen gedaan! In de herfstvakantie zijn er zonnepanelen op het dak van de manege gekomen. Zo kunnen we de stijgende energieprijzen voor de manege een beetje bedwingen. In deze nieuwsbrief de laatste nieuwtjes en tips.

### **Pony's en paarden**

Sinds kort hebben we een nieuwe pony op proef: Franny. Franny is een tienjarige merrie en van het ras Irish Cop. Ze heeft een rustig en vriendelijke karakter en wil graag werken. De proefperiode loopt tot eind januari en dat vis heel fijn, want zo kunnen we beoordelen of ze geschikt is voor inzet in de verschillende lessen, zonder gelijk tot aankoop over te gaan.

In de kerstvakantie komt er nog een nieuwe pony bij: Ciske. Ciske is een vijftienjarige Fjord, een echte manegepony en gewend om te werken met mensen met een beperking. Ze komt via de stichting STAPS uit Steenwijk. Zij bieden ook aangepast paardrijden voor mensen met een beperking op dinsdag. Deze stichting is verhuisd naar een andere locatie, waar geen ruimte is voor al hun paarden. Nieuwe paarden en pony's zijn nodig, omdat meerdere pony's en paarden inmiddels een dagje ouder worden en al lang genoeg gewerkt hebben op de manege. Ringo is 23 jaar en heeft de laatste tijd niet zoveel zin meer om te werken. Ringo verdient dan ook rust en mag na de kerstvakantie genieten van zijn welverdiende pensioen.

### **Nieuwe tilbanden**

We hebben nieuwe tilbanden voor de tillift. Dagelijks wordt onze speciale lift tien tot vijftien keer gebruikt om de ruiters op het paard te tillen. Veiligheid is één van de belangrijke dingen, die we goed willen waarborgen. Met hulp van een sponsor: Regina van Geuns Fonds en de leverancier JOYinCARE hebben we drie verschillende maten tilbanden kunnen aanschaffen. We zijn er blij mee!



### **NSGK collecte**

De collecteweek van de Nederlandse Stichting Gehandicapte Kind was een buitengewoon succes. Zowel de huis aan huis collecte (€1436,15) en online digitale collecte (€1160,00) maakten dat we een groot bedrag voor de NSGK en Stichting Manege Onder de linde hebben opgehaald. Stichting Manege Onder de Linde heeft hierdoor bijna €1300,00 aan sponsorgeld ontvangen. Onze dank is groot! Bedankt voor uw donatie. Speciaal willen we de 14 collectanten en coördinator Gelmer Haveman bedanken voor hun inzet!



Dec 2022 NR 5

**Informatie/bijcholingsavond voor vrijwilligers:**

Op dinsdagavond 1 november hebben we voor medewerkers en vrijwilligers in de manege een thema-avond gehad: EHBO hulpverlening, door trainer Edwin Pietersma training & advies. Paardensport is een risicovolle sport, immers paarden zijn levende wezens en hoe betrouwbaar ook, ook zij kunnen schrikken. Daarnaast werken we in de manege met een kwetsbare doelgroep, waardoor we extra alert moeten zijn op allerlei signalen van ongenoegen of onwel worden. Edwin Pietersma geeft EHBO- en BHV-trainingen, is bekend met de paardensport en kent de risico's. Deze avond hebben we casussen behandeld die we kunnen tegenkomen in het werk op de manege. Gebaseerd op waargebeurde situaties hielp een Lotus ons om de noodsituatie na te spelen en daarop te reageren. Zeer realistisch en herkenbaar en daardoor erg zinvol! Deze training konden we organiseren met hulp van Stichting de Gouden Schakel. Als dank voor de inzet van de vrijwilligers deze avond, heeft Edwin Pietersma de manege voorzien van een nieuwe BHV koffer! Bedankt!



**Kledingverkoop.**

De kledingverkoop in de manege heeft weer een mooi bedrag opgebracht. We hebben voor €146,00 verkocht. Volgend jaar zullen we in de herfstvakantie weer een kledingverkoop organiseren. Heb je nog paardrijkleiding over en wil je die doneren? Breng het dan bij ons. Wij verkopen het dan weer en zo steun je stichting Manege Onder de Linde

**Intensieve Therapie Groep paardrijden, certificaat.**

Intensieve Therapie Groep paardrijden, certificaat behaald GEFELICITEERD!  
Elk voor- en najaar hebben we een groep jonge ruiters die twee keer per week gaat paardrijden. Dit is het "Intensief Therapeutisch Paardrijden" via Revalidatie Friesland. Tijdens deze therapie wordt gewerkt aan versterken van de beenspieren en rompbalans. Voor de start van deze lessen worden er door fysiotherapie Revalidatie Friesland bij ieder kind metingen gedaan. Na de reeks lessen worden er weer metingen gedaan. Op deze wijze kunnen we het effect van twee keer per week intensief paardrijden goed monitoren. De resultaten bij sommige kinderen zijn verbluffend goed. Spieren zijn versterkt en de rompbalans sterk verbeterd. Daarnaast hebben de kinderen een boost gekregen in het zelfvertrouwen. Immers ze kunnen zelf paardrijden! Op donderdag 15 december was de laatste keer les en hebben de ruiters een proefje gereden. Zo konden ze laten zien, wat ze geleerd hebben. Familie, vrienden en klasgenootjes mochten dit aanschouwen. De jury was onder de indruk van de prestaties, maar bovenal was goed zichtbaar hoeveel plezier de kinderen hebben bij het rijden. Helaas waren er twee kinderen ziek. Natuurlijk krijgen ook deze kanjers een certificaat en rozet! Van harte gefeliciteerd met het behalen van jullie certificaten!





Dec 2022 NR 5

### Vrijwilligers

Zonder vrijwilligers kunnen we niet. Zoals bekend hebben we veel vrijwilligers nodig. De meeste vrijwilligers zijn nodig voor de lessen waar mensen met een beperking rijden. We noemen dit de begeleide lessen. Inmiddels hebben we 28 begeleide lessen en 16 lessen waar ruiters zelfstandig rijden.

Naast de vrijwilligers die helpen bij de begeleide lessen, hebben we vrijwilligers nodig voor de zaterdag zorg-activiteitenmiddagen, weekenddiensten, stalhulpen (door juniorvrijwilligers), administratie en schoonmaak. We hebben nu op onze website de volgende vacatures openstaan:

- Vrijwilliger voor de begeleide lessen (hoofdzakelijk in de middagen)
- Vrijwilliger voor de schoonmaak (1 of 2 keer per week, 2 uren)

Zie ook op onze website: <https://www.manegeonderdelinde.nl/de-manege/vacatures/>

### Vrijwilliger Marianne Hoekstra 15 jaar bij Manege Onder de Linde

Vandaag hebben we op de manege een feestje gevierd. Marianne Hoekstra uit Beetsterzwaag is al 15 jaar vrijwilliger. Marianne vervult veel taken op de manege. Wekelijks op donderdagochtend meelopen met de lessen, inwerken van nieuwe vrijwilligers, helpen bij festiviteiten en jaarlijks bij ponykamp. Te veel om op te noemen. Met gebak, bloemen, cadeau en een fotocollage werd Marianne in het zonnetje gezet. Een speciaal lied werd toegezongen en daarna op de rug van Doutzen mee als ruiter in de begeleide lessen, geweldig! Ondanks de bescheidenheid van Marianne verdient ze zeker deze aandacht. Ze is van onschatbare waarde voor Stichting Manege Onder de Linde. Nog een filmpje van Marianne uit 2014; <https://youtu.be/yPqQV8xyKhA>



### Nationale Vrijwilligerdag, 7 december

Op 7 december was het de Nationale vrijwilliger dag! Op deze dag hebben we onze vrijwilligers bedankt voor hun trouwe inzet met een zakje: "1000 bloemetjes bedankt!" Dit jaar heeft de gemeente Opsterland in samenwerking met ondersteunde vrijwilligersorganisaties, Code Hans en Romte foar Talint een actie opgezet om vrijwilligers te bedanken. Zie ook de regiokrant Sa! van 13 december of via deze link:

<https://www.sa24.nl/reader/21071#p=12>

Met de actie werden ook twee taarten onder vrijwilligers van de gemeente Opsterland verloot. Laten nu net deze twee taarten terecht gekomen zijn bij onze vrijwilligers Hermien Pieters en Hilde Marinus. Ze hebben inmiddels de taarten ontvangen en in de SA-krant van 21 december zal daar nog aandacht aan besteed worden.



Dec 2022 NR 5

### Eindejaarsfeest vrijwilligers

Afgelopen dinsdagavond 13 december hadden we ons jaarlijkse vrijwilligersfeest! Dit jaar de KERSTBINGO! De kantine was afgeladen vol. Weer als vanouds supergezellig. De plaatselijke ondernemers hadden ons voorzien van mooie bingo cadeau's. Tijdens deze avond hebben we acht jubilarissen een bos bloemen kunnen overhandigen. Allen doen al 5 jaar vrijwilligerswerk bij Stichting Manege Onder de Linde.



Mede dankzij stichting de Gouden Schakel konden we dit prachtige feest organiseren. We hebben genoten.

### Kerstattentie

Voor onze vrijwilligers, deelnemers van de dagbesteding, team en bestuur hebben we dit jaar een mooie kerstattentie. Een broodplank met logo van de manege met daarop heerlijke versnaperingen van delicatessenwinkel "Bijzonder lekker" in Beetsterzwaag. De broodplank is gemaakt bij houtbewerking De Klamp in Surhuisterveen. Dit is een onderdeel van zorggroep Alliade, waar mensen met een beperking en mensen met afstand tot de arbeidsmarkt, fantastisch mooie dingen maken. Zo ook deze broodplank. Zij trots en wij blij, hoe mooi is dat! Henriëtte & Sanne van "Bijzonder Lekker" hebben alle 110 pakketten prachtig opgemaakt en voorzien van lekkers! De attenties zijn mogelijk gemaakt door Stichting De Gouden Schakel.

### Start Goede doelen Kerstweek CSG Liudger

Klas 3, locatie de Splitting van het CSG Liudger in Drachten gaat in de kerstweek een actieweek organiseren voor Stichting Manege Onder de Linde. Geld ophalen voor het goede doel! De aftrap van deze actie-kerstweek hebben Marlijn Fokkema (ruiter en deelnemer dagbesteding) en Trea Arkema gedaan. We hebben een presentatie gehouden op het CSG Liudger over stichting Manege Onder de Linde. Marlijn en Trea hadden wel een uitdaging, hoe kunnen we nu in 45 minuten duidelijk maken wat we doen? Maar.... dat is gelukt! En zelfs wel twee keer! Marlijn is een echte ambassadeur en ervaringsdeskundige. Zij kan goed uitleggen waarom paardrijden zo belangrijk voor haar is. Met deze informatie gaan de jongeren volgende week creatief aan de slag om acties te bedenken hoe ze geld kunnen ophalen.





Dec 2022 NR 5

**Tip: Stichting Moeders ondersteunen moeders**

Voor ouders met kinderen en jongeren met een beperking is er in Friesland een ondersteunde organisatie, stichting Moeders Ondersteunen Moeders. Deze stichting organiseert bijeenkomsten om zo informatie met elkaar te delen. Wilt u meer informatie over stichting MOM? Zie bijlage of mail naar [info@momondersteuning.nl](mailto:info@momondersteuning.nl) of kijk op onze website [www.momondersteuning.nl](http://www.momondersteuning.nl). Stichting MOM ondersteuning kun je vinden op Facebook, Instagram en LinkedIn.

**Tip: voor ruiters die zelfstandig rijden.**

Voor de ruiters die zelf rijden en geen hulp van een vrijwilliger nodig hebben in de lessen, is het belangrijk dat ze ook leren zelf de voorbereidingen voor de les te doen. Dit betekent dat de ruiter ook kan helpen bij het opzadelen van een pony of paard. Het komt nu vaak voor dat de juniorvrijwilliger die helpt in de stallen van 16.00 uur tot 20.00 uur de pony's en paarden gaat opzadelen. Zo leren de ruiters niet hoe het opzadelen in zijn werk gaat. De ruiters kunnen dit eventueel samen met de juniorvrijwilliger doen. Voor deze ruiters: Kom minimaal 15 minuten eerder voor de les en ga dan helpen bij het opzadelen van je pony of paard.

**Kerstvakantie, 24 dec t/m 8 jan**

We zijn **GESLOTEN** voor alle activiteiten tussen kerst en oud & Nieuw! (26 dec t/m 30 dec).

In de 2e week van de kerstvakantie (2 t/m 6 januari 2023) ;

- Zijn er **GEEN** begeleide lessen.
- De lessen waar ruiters zelfstandig rijden gaan wel door.
- Is de dagbesteding alleen in de ochtend;
  - Ma, Wo, Do, Vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur.
  - Dinsdag van 9.00 tot 13.00 uur



Zet de volgende datums voor 2023 alvast in je agenda:

- 25 maart onderlinge wedstrijden voor ruiters die zelfstandig rijden
- 26 t/m 30 juni diploma rijden voor ruiters, kinderen en jongeren van de begeleide lessen
- 22 en 23 juli ponykamp voor kinderen met een beperking

