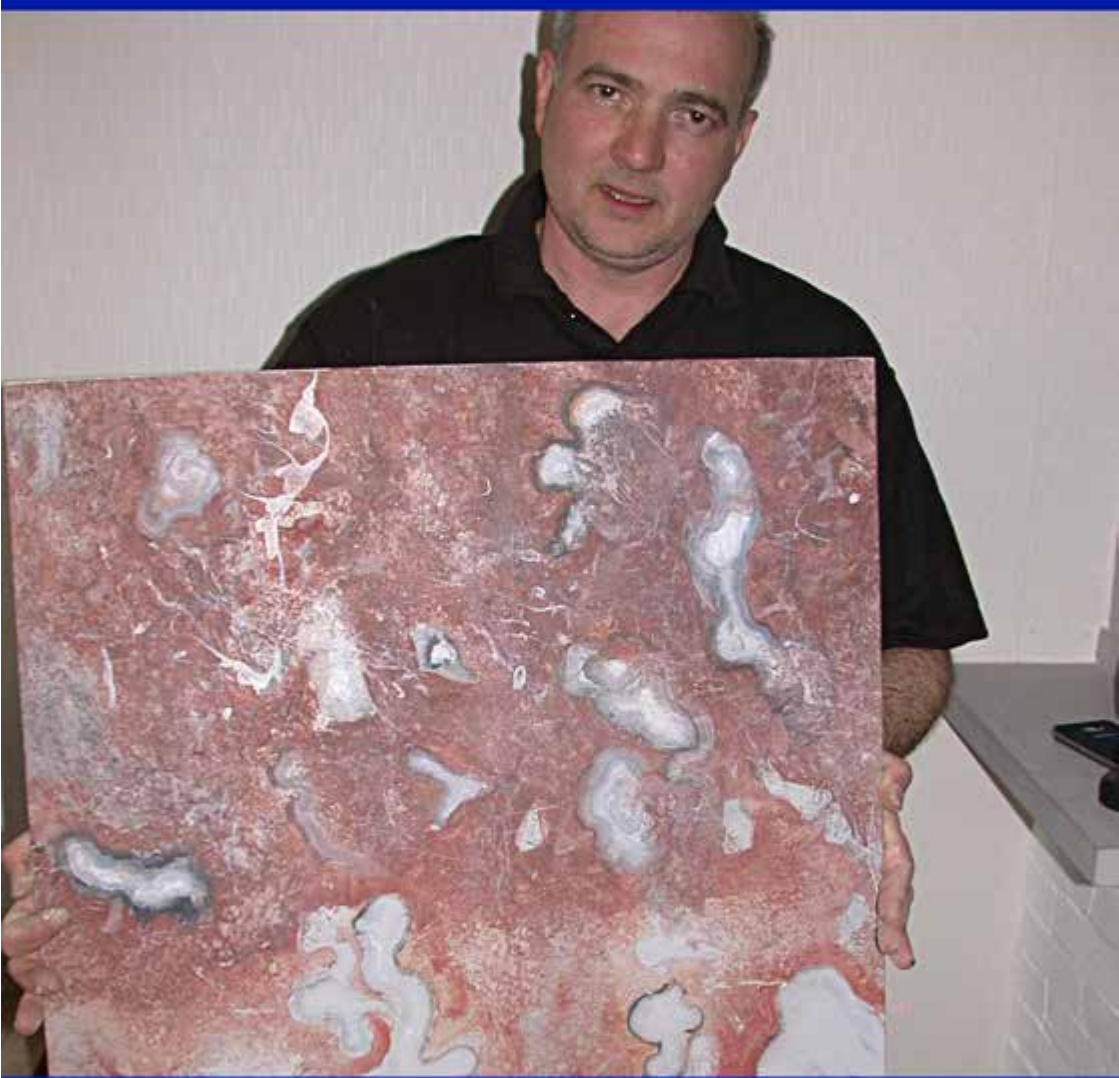


hollanderwijk **krant**

jaargang 40
nummer 2
april 2016



Buurtvereniging Hollanderwijk

INHOUD

Redactiekraabel	3
Geld verdienen met oud papier	5
Startsein Zorgsteunpunt HAWAR	6
Paasmiddag 2016	7
In memoriam Corrie Veen	8
In memoriam Tinie van Heerewarden - Van Wijngaarden	9
Chris Keller, huis- en decoratieschilder	10
Met muziekschool DOEDAB gaat het 'vivace'	14
Voorjaars schoonmaak Simon de Vliegerparkje	17
Een nachtmuts met puntoortjes	18
Anne Holland vertelt	19
Excursie vogelwerkgroep 17 april	25
Het boek '100 jaar op de Hollanderdijk' verschijnt op vrijdag 20 mei	26
Fietsen naar de Hollanderdijk	28
Kattenpraat 3	29
Ga mee naar Vijversburg op zondag 29 mei	30
Smartlappenkoor FESKES slaat een nieuwe koers in	32
De pizzazuster (4)	35
Natuur in de wijk	40
Gratis ziekenhuisbegeleiding bij Humanitas	44
Chronische pijn, uitgedokterd, hoe nu verder?	45
"Korrels gevraagd"	48
Activiteiten, deadlines en adressen	50

Foto voorkant: Chris Keller met een zelf geschilderd stuk 'kunstmarmor'

Colofon

De Hollanderwijkkrant is een uitgave van Buurtvereniging Hollanderwijk.

Nieuwe Hollanderdijk 63, 8932ET Leeuwarden

Redactieadres: Hollanderstraat 4, 8932EW Leeuwarden, fankroffel1957@gmail.com

Redactie: A. Groenewoud, P. Pasveer, F. Roffel, R. Swart

Kopij in te leveren bij het redactieadres, of in de bus IN het Hollanderhuuske, of bij STIP -

P. Pasveer. **Let hierbij op de kopijdatum** (zie achter in dit boekje)

Oplage: 720 exemplaren, verschijnt 5 maal per jaar

Layout: P. Pasveer, Druk: STIP Stencilwerk

REDACTIEKRABEL

Alweer een Hollanderwijkkrant in de bus! De tweede van 2016.

In dit nummer een aantal belangrijke zaken:

- komende zaterdag 23 april is er een schoonmaakactie in het Simon de Vliegerparkje
- het nieuwe dikke Hollanderwijkboek wordt definitief aangekondigd
- U kunt zich opgeven voor de excursie naar Vijverburg (voorheen Bos van Ypey) met de vogelwerkgroep



En verder bekende rubrieken als Natuur in de Wijk, de Pizzazuster, kattenpraat, Anne Holland en een boeiend stuk van Spectrum (Aad vd Windt).

De schilder Chris Keller laat zien dat hij 'marmert', niet van echt te onderscheiden. Het koor Feskes presenteert zich, evenals Doedab.

Nieuw is een rubriek door Marieke Draaisma, die verschillende huisdieren in de Hollanderwijk zal belichten. Ze begint (natuurlijk) met haar eigen kat.

En we schenken aandacht aan het ophalen van het oud papier. Dat levert de buurtvereniging een paar duizend euro per jaar op! Daarvan worden allerlei activiteiten betaald, die daardoor gratis zijn voor de leden en bijna gratis voor niet-leden.

Vlak voor het ter perse gaan van dit boekje hoorde ik van een werknemer van het Franeker bedrijf Huhtamaki dat zij vrijwel al het oud papier van Omrin kopen en daarvan vele miljoenen eierdozen per dag maken. Dus, als u weer eens een eitje eet, is er een goede kans dat de verpakking is gemaakt met papier van de Hollanderwijk(-krant)!

Namens de redactie,
Paul Pasveer

"Het verdriet is zwaarder dan u kunt dragen"

Gecertificeerd rouw- en
verliesbegeleider Anne Mantel
begeleidt ouderen, volwassenen
en jong volwassenen in
een rouw- en verliesproces.


Anne Mantel
Verliesbegeleiding

Emmakade 59 | 06 497 68 479
8921 AG Leeuwarden | info@annemantel.nl



Geert Eisma
Hoveniersbedrijf

Ik kom eerst geheel vrijblijvend bij u langs

Fioringras 87 • 8935 BR Leeuwarden
tel. 058-2800346 • mobiel: 06-20893334
e-mail: geert.eisma@telfort.nl


KELLER
schilderwerken

Chris Keller

Uw schilder in de Hollanderwijk

Vraag vrijblijvend om een offerte!



Leeuwarderstraat 28
8932 GR Leeuwarden

chris.keller3@gmail.com
tel. 06 - 48557297

GELD VERDIENEN MET OUD PAPIER

de oud papierploeg heeft vers bloed nodig

door Frank Roffel

Oud papier ophalen is een traditie die in Nederland goed wortel heeft geschoten. Ook in de Hollanderwijk is dat al decennia lang een goede gewoonte, want het helpt mensen van overtollig papier af en de verkoop ervan levert de wijk ruim 3000 euro per jaar op, die voornamelijk besteed wordt aan het financieren van kinderactiviteiten. Onder de bezielende leiding van Gerda van Houten trekt de ploeg kinderen en een paar ondersteunende volwassenen bijvoorbeeld naar Oranjestad om daar vermaak en vertier te zoeken. Ook gaat men naar het inmiddels veel grotere Aqua Zoo, waar tegenwoordig ook vreemde dieren te zien zijn. Vroeger ging het vooral om de otters, maar tegenwoordig is er veel meer. Het oud papier wordt met een vracht- wagen en chauffeur van Omrin opge-

haald. De drie 'lopers' zetten de containers tegen de achterkant van de auto, die ze dan zelf optlit en in de laadbak leegt. Het is lekker dom werk, wat wel enige samenwerking vereist. De route, dwars door de buurt, neemt ongeveer twee uur in beslag. Ook goed voor de lichaamsbeweging! Na afloop is er een drankje in het Hollander- huuske. Het ploegje wisselt steeds, zodat je maar drie of vier keer per jaar hoeft mee te lopen.

Meld je daarom aan als je een paar keer oper jaar op de maandagavond mee wilt lopen.

Gerda van Houten is de contact- persoon, haar gegevens vindt u in de medewerkerslijst achter in dit boekje.

**Oud papier
lopers
gevraagd**

**We kunnen er nog
wel wat mensen
bij hebben.**

**De opbrengst gaat
naar de buurt!**

Huizum-West zorgzaamste wijk van Friesland

STARTSEIN ZORGSTEUNPUNT HAWAR

door Roel Swart

Vrijdagmiddag 1 april jongstleden werd in eetcafé De Basuin aan de Leeuwarderstraat door het bestuur van de Zorgcoöperatie Hawar in Huizum West het startsein gegeven voor een Zorgsteunpunt. Dit steunpunt, dat van de gemeente Leeuwarden een startsubsidie heeft gekregen, is vanaf deze maand gevestigd in fysiotherapiepraktijk "Spectrum Leeuwarden" aan de Wijnhornsterstraat 196 in Leeuwarden. Tijdens de bijeenkomst, bijgewoond door vertegenwoor-

digers van de gemeente Leeuwarden, het Sociale Wijkteam, het Wijkpanel en de drie wijkverenigingen in Huizum-West, gaf Hawar-voorzitter Aad van der Windt een toelichting.

Hawar (Fries voor "Komaan-Komop-Vooruit!") is in 2014 op initiatief van het wijkpanel Huizum-West opgericht. Zorg en welzijn dreigen voor veel mensen onbereikbaar te worden. Het kan efficiënter, goedkoper, beter en maatschappelijk bewuster. Hawar wil dit bereiken door zorg en welzijn toegankelijker te maken door professionals en gebruikers uit de wijk bij elkaar te brengen. Volgens Van der Windt, in het dagelijks leven, samen met zoon Martijn, praktijkhouder van Spectrum, kan de wijk, beter dan landelijke, provinciale of gemeentelijke instellingen, zorg en welzijn in het eigen woongebied organiseren: ze weet waar de behoeftes van de bewoners liggen. Doel van Hawar is om Huizum-West te maken tot de zorgzaamste wijk van Friesland. Dat kan alleen als je er samen voor gaat: met elkaar - voor, door en met de wijk - zorgen kleinschalige zorgaanbieders voor het leveren van een divers en kwalitatief zorgaanbod. Kleinschalig betekent dichtbij, op maat en uitgaand van de

Pedicure aan Huis

Pedicure
Samantha

Het Beste voor
Uw Voeten
in Leeuwarden
06-18122059

ook 's avonds!

ProVoet

behoefte van de zorgbehoevenden. Coöperatief betekent dat we van elkaars kwaliteiten gebruik kunnen maken om elkaar te helpen, te beïnvloeden, aan te vullen en te ondersteunen.

Bewoners kunnen voor hulp en ondersteuning bij Hawar terecht voor veel verschillende en uiteenlopende onderwerpen met betrekking tot zorg en welzijn, zoals extra steun en hulp in het huishouden, dagbesteding voor jong en oud, een extra hand bij het boodschappen doen, voorkomen van vereenzaming en hulp bij problemen

met opvoeding. De zorgcoöperatie Hawar zou niet kunnen bestaan zonder vrijwilligers. Er is altijd behoefte aan nieuwe vrijwilligers die zich willen inzetten voor de wijk.

Belangstellenden kunnen contact opnemen met Hawar: bezoekadres: "Spectrum Leeuwarden", Wijnhorsterstraat 196, 8932EZ, Leeuwarden.
E-mail: info@hawarzorg.nl; Telefoon: 06-83790730; 058-215711; website: www.hawarzorg.nl.

PAASMIDDAG 2016

Een middag om niet direct te vergeten. En hadden zich 30 vrouwen en mannen opgegeven, waarvan door ziekte en werkomstandigheden vijf moesten afhaken. Jammer dat Johannes Postma onderhand is opgenomen in het ziekenhuis.

Gezellig met elkaar koffie en thee gedronken en 'hewwe jou vroeger daar woant, wete jou nog dit of dat'. Een borrel, een wijntje of een frisje, en niet te vergeten kaas en worst, bracht nog meer leven in de brouwerij, vooral bij de mannen met het biljarten. Ook werd er gedart, waar onze Sietske een ster in was. En natuurlijk werd er gesjoeld, waarbij ook de vrouwen zich flink weerden.

En toen was er soep van Jan. Verder paasbrood en wat er verder bij hoort. Na afloop kreeg iedereen een klein paascadeautje na het bedanken.

Mijn grote dank gaat naar Gerda en Jan, en verder iedereen die heeft mee opgeruimd.

- Dries Minnema

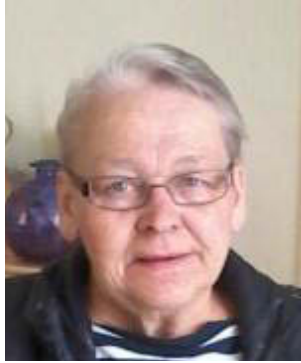


In memoriam

CORRIE VEEN

* Nijeveen 26-02-1953

† Leeuwarden 01-02-2016



Corrie kende ik van de kaartclub, waar ik haar in de tachtiger jaren van de vorige eeuw leerde kennen. Een slimme tante, die smakelijk kon lachen om grappen en haar mening soms niet onder stoelen of banken stak. Ze was getrouwd met Dirk, die eerder dan zij overleed en gezamenlijk hadden ze twee jongens en een meisje. Corrie heeft jarenlang trouw de kaartclub bezocht en was ook vaak op de nieuwjaarsreceptie. Ze hield van een neutje en was op gezelligheid gesteld. Ze behoorde tot die buurtbewoners die trouw en vaak door de buurt met hun hondjes wandelen, in haar geval een pittig, niet alleedaags hondje. Ze woonde op het streekje met de fam. Jonkman en Liesbeth en Jurjen en het is een gek gezicht om haar huis nu leeg te zien.

Namens de redactie wens ik de naaste familie, vrienden en andere getrouwen sterkte en een goede toekomst zonder haar.

door Frank Roffel

In memoriam

TINIE VAN HEEREWAAARDEN – VAN WIJNGAARDEN

* Leeuwarden 26-12-1929

† Leeuwarden 14-04-2016



Op 21 september vorig jaar vierden Tinie en Loe van Heerewaarden hun 60-jarige trouwdag. Die dag was het ook 60 jaar geleden dat ze kwamen te wonen in de Hollanderwijk. In een vraagsprek dat ik voor de Hollanderwijkkrant met hen had (geplaatst in de editie van oktober 2015) vertelden ze dat ze hier met heel veel plezier woonden. Met name vanwege de gezondheid van Tiny besloten ze echter in november vorig jaar om te verhuizen naar de Wijlaarderhof in Leeuwarden. Op 12 december 2015 namen ze tijdens een druk bezochte receptie in het Hollanderhuuske afscheid van bewoners en oud-bewoners van de Hollanderwijk. Daar vertelden ze dat ze het naar hun zin hadden in de nieuwe woning en dat ze zich verheugden op de komende tijd. Helaas was de vreugde van korte duur: op donderdag 14 april is Tinie, in het bijzijn van haar dierbaren, overleden. Ze was 86 jaar.

Tinie was jarenlang lid van de Vrouwenclub van onze buurtvereniging. Ook was ze, samen met Loe, een graag geziene gast bij de 55+- middagen rond Kerst en Pasen in het Hollanderhuuske. Persoonlijk herinner ik mij haar als een gezellige en betrokken vrouw met een groot gevoel voor humor. Mede namens de overige leden van de redactie wens ik Loe, dochter Jenny, zoon Kerst en schoondochter Gerda, alsmede de klein- en achterkleinkinderen, heel veel sterkte toe bij het verwerken van dit grote verlies.

door Roel Swart

CHRIS KELLER, HUIS- EN DECORATIESCHILDER

door Roel Swart

Sinds 2011 woont Chris Keller (Leeuwarden, 1970) samen met Veronique Antoine (Leeuwarden, 1977). De twee kennen elkaar sinds 2005. Veronique woonde toen nog bij haar ouders in de Hollanderwijk. Chris kwam regelmatig op bezoek bij de burens van de familie Antoine. Toen Veronique in 2008 het huis aan de Leeuwarderstraat 28 had gekocht, had zij een schilder nodig. De keus viel op Chris. Al snel stond de schildersbus voor de deur. Chris is sindsdien nooit meer weggegaan.

Voordat Chris zelfstandig huisschilder werd in de Friese hoofdstad, had hij al heel wat van de wereld gezien. Vanwege het werk van zijn vader verhuisde het gezin in 1970 naar Frankrijk. Zijn vader, een Fransman, was destijds werkzaam als technicus op diverse olieplatforms. In 1976 scheidden zijn ouders en keerde Chris met zijn Nederlandse moeder terug naar zijn geboortestad. Na de basisschool ging Chris naar de Detailhandelsschool, waar hij werd opgeleid tot etaleur. Tijdens een vakantie in Frankrijk in 1985 werd Chris getroffen door hersenvliesontsteking. Ondanks dat het herstel



geruime tijd in beslag nam, deed hij in 1986 met succes eindexamen, waarbij hij de hoogste cijfers behaalde; even daarvoor was hij in Utrecht nationaal kampioen etaleren geworden!

Na zijn opleiding ging Chris niet als etaleur aan het werk. Het vak van etaleur is volgens hem niet meer zo als vroeger. Bovendien waren de meeste etalages buiten openings-tijden door rolluiken afgesloten. Hij ging aan het werk als schilder. Totdat hij in militaire dienst ging, heeft Chris allerlei baantjes gehad als schilder, waarvoor hij een aantal bedrijfs-cursussen volgde. Van 1993 tot 1994 was hij dienstplichtig militair in het Franse Nice. Hij mocht de dienstplicht in Frankrijk vervullen vanwege zijn vader's Franse nationaliteit. Ook in het leger verrichtte hij schilders-werkzaamheden.

In 1994 trad hij in de voetsporen van zijn vader: Chris ging aan het werk in de olie-industrie. Hij heeft tot 2001, in dienst van multinational Camco Halliburton, onder meer gewerkt in Aberdeen, Kameroen, Algerije, Congo en Argentinië. In die periode werkten daar rond de 160.000 mensen. De oliecrisis gooide echter roet in het eten. Als gevolg daarvan werden veel werknemers ontslagen. Hoewel Chris mogelijk aan het werk kon blijven, was een eventueel vooruitzicht om in het buitenland ontslagen te worden niet erg aantrekkelijk. Hij koos eieren voor zijn geld, nam ontslag en keerde



Een door Chris fraai gemarmerde vaas

in 2001 terug naar Leeuwarden. Chris bood zich aan als schilder, waarna hij in Heeg werd aangenomen als leerling-jachtschilder. Al vrij snel kreeg hij andere klussen, onder andere in Terhorne en Sneek.

In 2004 ging hij voor zichzelf werken. Hij huurde een woning met garage in Stiens. Chris had nog geen auto, dus ging hij op de fiets naar de opdrachtgevers toe. Een kennis bracht met zijn auto de ladder naar de werkplek. Toch was het niet een ideale situatie. Het was niet altijd mooi weer. Soms kreeg hij een lekke band; dan moest hij, met de fiets aan de hand, van Bilgaard naar Stiens lopen. Intussen had Chris in korte tijd een behoorlijke klantenkring gekregen. Een half jaar later kon hij een bus en een steiger kopen en huurde hij een loods aan de Uranusweg. Sindsdien heeft Chris niet zonder opdrachten gezeten, niet alleen voor schilderen, maar ook voor behangen, met name patroon-behang, en glaszetten. De meeste klanten heeft hij in Leeuwarden, maar af en toe heeft hij opdrachten elders in Nederland, zoals onlangs in het Limburgse Landgraaf, vlakbij het drielandenpunt. Verder heeft hij klanten in Noord-Holland en Utrecht.

In het kader van oude ambachten beoefent Chris, naast zijn werk als schilder, als hobby decoratie schilderen. Hiervoor is hij lid van de

DHZ

HOYTE^VD^DWAL

Leeuwarden Verlengde Schrans 34 - Tel 2127631

werkelijk alles!

Dealer van Koopmans verven • Klompen • Car-
boleum en tuinbeitsen • Elektro installatiemate-
riaal • PVC afvoermateriaal • IJzerwaren, hang-
en sluitwerk • Dakbedekking en -reparatiepasta's
• Hout • Koperen leidingen en fittingen • Tuinge-
reedschappen • Ladders en trappen (Altrex)

KRISTAL HEALTH CARE



Wil je weten hoe **GEZOND** je bent?
In korte tijd kan ik dat meten met de
Quantum Resonance Magnetic Analyzer.
Het is mogelijk om 36 gebieden te meten, o.a.
hart-en bloedvaten, maag, dunne-en dikke darm,
lever, galblaas, alvleesklier, nieren, longen,
hersenen, botten, reuma, bloedsuiker, mineralen,
vitaminen, aminozuren, klieren, immuunsysteem,
schildklier, toxines, psyche, allergien,
obesitas, huid, ogen, bloedwaarden, zware metalen,
gyneacologie/prostaat.

Afspraak maken? Bel: 058 2157008 of
info@kristalhealthcare.nl
www.kristalhealthcare.nl

Introductieprijs € 15,00

Eetcafé en cafetaria

DE BASUIN

Nieuwe Hollanderdijk 1
8932 ES Leeuwarden

058 8434665
info@debasuin.nl



**'t Gezelligste
Eetcafé
in Huizum!**

Studieclub Schilders Friesland, een lokale afdeling van de Studieclub Schilders Nederland. Hierbij zijn mensen aangesloten die affiniteit hebben met het schildersvak. De studieclub kent een aantal specialiteiten, zoals hout- en marmerimitatie, industrieel schilderen en letterzetten. Chris heeft als specialiteit marmer- en houtimitatie. Op internet lezen we: "Uitgangspunt bij een hout- of marmerimitatie is dat het uiteindelijke resultaat niet van het echte materiaal te onderscheiden is. Vooral dure en/of niet meer of moeilijk te verkrijgen hout- en marmersoorten worden geïmiteerd". Hoewel het een liefhebberij is, verkoopt Chris een enkele keer op verzoek, producten. De Studieclub is daarnaast ook een organisatie waar vakbroeders ervaringen uitwisselen. Ook worden er cursussen gegeven. De Centrale Club Leiding (CCL) adviseert en stimuleert de studieclubs. Jaarlijks organiseert de CCL samen met één van de regionale studieclubs een vakwedstrijd en een reünie. Op de reünie versterken leden hun

onderlinge band, onder meer door het uitwisselen van ervaringen. Tijdens de vakwedstrijd meten leden hun vakmanschap aan dat van anderen en verhogen hierdoor hun eigen vakmanschap. In Friesland zijn slechts 12 mensen lid. "Het is een uitstervend iets," aldus Chris, die desondanks met veel plezier zijn hobby uitoefent..

Voor zijn werk als beroepsschilder is hij gemiddeld zes dagen per week in touw. Naast het uitvoeren van opdrachten doet hij als zelfstandig ondernemer ook de administratie en het onderhoud van de loods. 's -Avonds probeert hij zoveel mogelijk thuis te zijn. En op zondag is hij vrij. Dan is er voldoende tijd om andere activiteiten te ondernemen met zijn vriendin en de trouwe huisgenoot, de tweejarige teckel Aldo. Hoewel: momenteel is hij op zondag bezig met onderhoudswerkzaamheden aan de woning, die hij, onder het toezien oog van Aldo, samen met Veronique uitvoert.

van **Assendelft**
H A A R  M O D E

Schrans 69
LEEWARDEN Tel. 058-2887800
www.vanassendelfthaarmode.nl

Voor Hem en Haar
★
Great Lengths
haarverlenging

MET MUZIEKSCHOOL DOEDAB GAAT HET VIVACE

door Frank Roffel

Al vele jaren fiets ik in de Leeuwerderstraat langs de muziekschool, die gezegend is met de aparte naam DOEDAB, een naam samengesteld uit de beginletters van de achternamen van de docenten De Boer en Beukema.

Irene de Boer is een enthousiaste vioollerares en Take Beukema, haar

partner en compagnon, is orgel-, piano- en keyboarddocent die ook nog koordirectie in zijn takenpakket heeft. Take, die vorig jaar het Hollanderwijkkoor begeleidde tijdens het jubileumfeest in de tent, komt uit een muzikale familie waar veel volksmuziek werd gespeeld. Op de middelbare school kwam hij in aanraking met klassieke muziek en dat ging hem meer en meer boeien. Uiteindelijk kwam hij, na jarenlange



omzwervingen in de popmuziek terecht op de MPA, de muziek-pedagogische academie, waar hij orgel studeerde bij de legendarische Jan Jongepier. Ook van koordirectie kwam hij veel te weten door les te krijgen van de bekende Friese koordirigent Jan Veninga. Aan het conservatorium van Groningen studeerde hij ook nog enige jaren en verder volgde hij vakcursussen.

Irene de Boer heeft ook het conservatorium doorlopen. Ze komt uit een kunstenaarsgezin en heeft de nodige neven en nichten die in vooraan-



Muziek maken wordt een feest onder leiding van Irene de Boer (op de foto zonder instrument) en Take Beukema!

staande orkesten spelen. Ze heeft vroeger moeten smeken om vioolles te mogen krijgen, terwijl haar jongere zusje al op haar 4e een viool kreeg. Maar het is allemaal goed gekomen. Irene staat bekend om haar zonnige karakter en wordt door haar leerlingen geroemd (zie ook de website waar ervaringen van oud-leerlingen breed worden uitgemeten.) Als uitgangspunten voor haar muziekvakonderwijs hanteert ze drie pijlers: 1) genieten (van de muziek), 2) presteren (goed je stuk spelen) en 3) focussen (rustig

blijven als je speelt). De docenten van deze muziekschool presenteren zich als enthousiast, gediplomeerd en ervaren. Als je je aanmeldt op 1 van de 2 locaties, kun je een proefles krijgen en als iemand toehapt, kan diegene les krijgen in 20, 30, 40 of 60 minuten tijd. Ook kan er in ensemble les worden gegeven. Prijsopgave is digitaal beschikbaar en verkrijgbaar via de website (www.doedab.nl) of op de muziekschool zelf. Elk jaar zijn er concerten van de muziekschool in de Lutherse Kerk, waar veel leerlingen aan meedoen en waar veel publiek op

af komt. Maar er zijn ook speciale projecten met andere muziekvakdocenten en met scholen. Take en Irene genieten van het ondernemerschap dat dit werk voor hun school met zich meebrengt. Irene vindt het belangrijk dat ze het op haar manier kan doen. Vorig jaar won een leerling van haar een gerenommeerd concours in het westen van het land en dat heeft de redactie van dit blad dan ook duidelijk vermeld in het oktobernummer. Het is een veeleisend vak; muziekstudie en de stress voor optredens is afschuwelijk, maar als het dan eenmaal loopt is het ook zeer bevredigend. De lat wordt hoog gelegd in deze wereld, en daarom dien je vaak hard te werken en moet je je ook wel eens het een en ander ontzeggen. Irene speelt voor haar zelf ook in een trio met twee andere dames, waaronder de bekende accordionist Geppy Haarsma. Dit trio, Dionysus is geschikt voor koffieconcerten. Take Beukema maakt liever muziek met anderen dan alleen solo spelen, maar hij staat zijn mannetje inmiddels. Tijdens het gezellige interview komt ook de ondergang van het kunstinstituut Parnas aan de orde. Irene vindt het zonde dat zoveel opgebouwde kennis en ervaring wordt

weggegooid. En je zult zien, merkt ze op, dat er over een aantal jaren juist weer behoefte is aan de verontachtzaamde expertise. Het muziekonderwijs is sowieso sterk veranderd. Vroeger kreeg je als jonge leerling eerst een aantal jaren Algemene Muzikale Vorming (AMV), waarbij je je oriënteerde op wat muziek is en welke instrumenten je kunt leren bespelen. Tegenwoordig gaat dat anders. Een leerling mag eerst een tijdje zijn of haar ervaringen



met muziek centraal stellen en de eerste fase van het onderwijs is vooral op luisterend leren gericht. Daarna beginnen beide docenten met een meer gestructureerde aanpak, waarbij ook het notenlezen ontwikkeld wordt. Vroeger kreeg je wel 5 tot 10 jaar les op een instrument, tegenwoordig zijn er veel meer kortdurende cursussen, waarbij de leerling ook samenspeelt en gezamenlijk les krijgt van de docent. Muziek geeft veel vreugde aan het leven en beide docenten zijn blij daar een bijdrage aan te kunnen leveren.

SIMON DE VLEGERPARKJE VOORJAARS SCHOONMAAK

*Vele handen
maken licht
werk!*

**Zaterdag 23 april
van 15.30 uur
tot max. 17 uur**

Handschoenen en containers aanwezig

***Vanaf deze Hollanderwijkkrant vertelt
buurtgenote Marieke Draaisma regelmatig
over de vele huisdieren in onze wijk.
Ze begint (natuurlijk) met haar eigen kat!
Heeft u zelf een leuk of bijzonder (huis)dier,
laat het even weten.***



EEN NACHTMUTS MET PUNTOORTJES

door Marieke Draaisma

Poek, mijn 11-jarige geadopteerde huisgenote van het ras Oosters Korhaar, slaapt iedere nacht smoek naast mij op mijn hoofdkussen. Als een soort muts ligt zij gedrapeerd om mijn hoofd. Niet zo hygiënisch? Ach, bij ons in de familie zeggen we altijd dat je weerstand krijgt van zogenaamde 'onhygiënische' taferelen. Denk aan kaas met een schimmeltje hier en daar (gewoon eraf schaven), een klein wit toefje op een prakje (niks aan de hand als je't eraf lepelt), of iets wat over datum is (geen probleem als't niet uit zichzelf is wegelopen). Maar ik dwaal af...

Poek, mijn zachte warme nachtmuts met puntoortjes, is naast een warme, ook nog eens een heel rustige kussengenoot. Ze stoort me nooit en vouwt zich keer op keer weer moeiteloos om mijn hoofd, ondanks mijn gewissel van links, naar rechts, naar rug, naar buik. Ze past zich gemakkelijk en zonder enig commentaar aan. En als de temperatuur buiten rond't vriespunt ligt, dan mag ze graag onder het dekbed komen liggen. Smelt! Zodra ik dan de deken optil, zoekt ze een plekje en slaapt moeiteloos verder. Wat een genot zo'n beestje. Bovendien slaapt mijn fantastische Poekebeestje ook nog eens uit. Ze past zich volledig aan mijn ritme aan. Niet het tijdstip of daglicht bepalen wanneer ze om eten gaat miauwen, maar pas wanneer ik mijn hoofd daadwerkelijk optil, komt er een ferme miauw uit Poek. Mensen die 't Oosterse en Siamese ras kennen, weten dat ze flinke stembanden hebben, dus vol enthousiasme begint haar dag elke dag opnieuw (want: tijd voor brokjes!) en ik begin daardoor elk dag met een grote glimlach. Om ten slotte nog heel even terug te komen op het hygiëne-aspect: we zijn bij ons in de familie bijna nooit ziek, doen nooit mee aan griepgolven en zijn nergens allergisch voor!

ANNE HOLLAND VERTELT

Heel leuk, dat enkele wijkgenoten zich herkenden in het beroep van machinebankwerker, zo meldde de redactie mij.

Ja, ja, daar las ik weer een e-mail van Driekus! Of we weer even moeten afspreken, om wat te “ouwehoeren”. Het liep even anders, want op 11 april zag ik hem de Lektuur-winkel aan Over de Kelders uitkomen. Dus even stoppen. “Jij ziet er sportief uit, man”, zei ik. “Anne, dat must oek, want ik loop één keer in ‘e week de hele Voorstreek om. Dat weestou toch oek wel?” Nee dus, liet ik hem weten. Hij had daar net even een Volkskrant gekocht en stelde voor zijn fiets te halen, die even verder stond, en dan naar zijn huis te gaan. Ik vond dat prima.

“Ik gaan my even verklede, want in ‘e korte broek is mij wat te fris”, zei hij, toen we gearriveerd waren. Het was een uur of vier als we gezellig achter een kop thee zitten.

“Myn vrouw is om boadskappen en seit altyd: Driekus gaast weer de Loopstreek om?”, zei een grijnzende maat, “en je mutte wel wat in kondisie blywe vanself.”

“Driekus, ik fien het uitstekend wat je doet, maar ik hoef niet zo nodig. Ik fiets liever tien kilometer- met- knap- weer. Maar hoor eens eventjus, jij

hebt dat concert in ons Hollanderhuuske op 24 januari gemist. Dat was wel een succes.” “Dat klopt Anne, maar ik sal dy sège, ik hou niet sò van klassieke musiek, vandaar, siên.” Oké zei ik. “Maar Anne, myn seun sei gister, dat ut al weer 5 jaar leden is, dat oanze wyk renoveerd is. Allemaal nieuwe leidingen, kabels en rioleringen wudden vernieuwd.” Hij zei ook tegen mij: “De tyd gaat had!” Ik vond ook, dat de tijd snel gaat. Verder vertelde ik hem, dat ze mij ook gevraagd hebben, mee te helpen met oud-papier ophalen. Jammer, maar omdat ik last van mijn rug heb, moest ik helaas “nee , dat lukt niet” zeggen. “Driekus, ik vind het wel heel geweldig, wat die wijkgenoten doen, want het is niet echt licht werk en ook lang niet altijd geschikt weer er voor.” “Anne, ik fien ut oek mooi, wat su voor de wyk doen! Maar over ut weer spoken. Nou we in april sitte kenst wel sège, dat we de goeie tyd weer krije, met praatsjes-over-de-haag en weer tuunfeesjes, met of sonder “wandloaze”-tenten.” “Oh jij bedoelt, party-tenten zeker.” Het bleek, dat ik toch wel wat helder was, want ik had gelijk.

Na die vooruit-ziende-blik van Driekus, zei ik: “Nou kan ik je ook vertellen, dat ik een oud-



Engelse en Franse stijlen met een
Landelijke uitstraling

Maandag t/m Woensdag GESLOTEN
Donderdag en Vrijdag 11:00 - 18:00
Zaterdag 10:00 - 16:00

d' Hondecoeterstraat 39
8932DP Leeuwarden
Telefoon: 0582670071
email: info@bonsbons.nl
Internet: www.bonsbons.nl

**U vist zeker niet achter
het net bij:
Huizumer Zeebanket**



**Ruysdaelstraat 2
8932 EJ Leeuwarden**

Tel. 06-23934180

Openingstijden:
Wo. & Do. 11 tot 18.30 uur
Vrijdag 10 tot 18.30 uur
Zaterdag 11 tot 17.30 uur



PASMA
biljarts

uw biljartspecialist sinds 1925
Ruysdaelstraat 21, 8932 EE Leeuwarden

**Onderhoud en reparatie
van biljarts en keus**

Verkoop van nieuwe en gebruikte biljarts
Keuen (o.a. Artemis en Longoni)
Dart-artikelen • div. accessoires

Openingstijden:

maandag 13 - 18 uur • dinsdag t/m vrijdag 10 - 18 uur
(alleen tussen 1 september en 1 april): zaterdag 10 - 15 uur
of na telefonische afspraak

Wietse Rinsma • 058 - 2880804
info@pasmabiljarts.nl
www.pasmabiljarts.nl



新亞酒家

Chinees Indisch Restaurant

SIN JAH

Schrans 105 - 8932 NC Leeuwarden
Telefoon (058) 2890990 - Fax: (058) 2880424

ambachtsman heb gesproken met ervaring met een bijzonder beroep?" "Nou, jou make mij wel nieuwskierug!" Ik deed hem het gesprek uit de doeken, terwijl we ondertussen nog van een kop thee met koek genoten. Het was eind maart. Ik had mijn fiets uit de stations-stalling gehaald en zag de werkluï druk bezig met de veranderingen daar. En dan kom je al gauw in gesprek met wat andere toeschouwers. Een van hen, een keurig geklede man, maakte wat technische opmerkingen en toen vroeg ik hem, of hij ook in dat vak had gewerkt. Nee, zei hij, hij wilde mij laten raden, dus ik zei zoïets als ingenieur. Nou, dat was het beslist niet; te veel "eer" zei hij. Het bleek, dat hij 42 jaar bij de Provinciale Waterstaat Drenthe had gewerkt als kantonnier. Dat was voor mij reden genoeg, om een afspraak met hem te maken, en daar wat meer over te horen. Bovendien woonde hij óók nog in onze wijk! Wij hebben eerst wel even kennis gemaakt. Hij heet Bertus Walburg. Een week later zaten we met zijn vrouw om de tafel met een kop koffie. "Kantonnier", zei ik, "Driekus, ik had daar nooit van gehoord." "Nou ik oek

niet", bekende hij.

Walburg startte met het begin: hij werd op 6 oktober 1940 in Stiens geboren. Na de lagere school ging hij in Leeuwarden naar de Middelbare Landbouwschool, die gelukkig niet door de Duitsers geannexeerd werd. Het was een mooie opleiding. In 1958 trad hij dus in dienst van de Drentse Provinciale Waterstaat. Na een paar interne opleidingen, zoals b.v. het besturen van heftrucks en bedienen van machines. Vervolgens mocht hij zich kantonnier noemen, een deftige naam voor wegwerker. "Holland", zei hij, "het

Bertus Walburg in actie als kantonnier



Bouw Trend Leeuwarden



- *Renovatie*
- *Innovatie*
- *Interieurbouw*
- *Nieuwbouw*
- *Aan- en verbouw*
- *Serres*
- *Bouwbegeleiding*

***Pôllepaed 8,
058-2667629***

***9083 AA Snakkerburen
06-53817156***

Sportief Wandelen in het Julianapark

Onder leiding van gespecialiseerde instructeurs van Spectrum

Dit is een veilige oefenvorm heerlijk in de buitenlucht, waarbij wandelen afgewisseld wordt met oefeningen voor het gehele lichaam. De oefeningen en wandelvormen zijn zeer gevarieerd en worden individueel aangepast. Hierdoor kan iedereen op zijn of haar niveau veilig mee doen, met en zonder fysieke klachten.

Tijd en plaats: elke dinsdag en donderdagochtend van 09.00 uur tot 10.00 uur.
Kosten: €15,00 per maand; **Leeftijden:** variërend van 50 tot ruim 80 jaar

In de groepen zien we een groot scala aan mensen met chronische aandoeningen zoals gewrichtsslijtage, ademhalingsproblemen, chronische knie- of rugklachten en reuma.

Sportief Wandelen van Spectrum Leeuwarden is al 17 jaar actief in Huizum. Als eerste in Leeuwarden is Spectrum Leeuwarden begonnen met deze vorm van conditietraining. Ondertussen is Sportief Wandelen door vele andere sport/beweegaanbieders gekopieerd. Hiermee bewijzend dat deze manier van bewegen zeer succesvol is.

***Kom een gratis proefles nemen op dinsdagochtend bij Aad van der Windt,
058-2157111 - info@spectrumleeuwarden.nl***



was een mooie baan met veel vrijheid, maar ook met grote verantwoordelijkheid. Ik kreeg een “wegvak” te verzorgen en te beheren. Dat was tussen Assen en Gasteren. Later weer andere weggedeelten en dan vooral autowegen.”

Driekus kreeg steeds beter door, wat voor beroep het was. Zijn taken waren hoofdzakelijk het (laten-) maaien van bermen, snoeien van bomen en struiken. In dat opzicht voelde hij zich ook natuurbeschermer. (Vogels met rust laten en geen snoei van bloeiend groen.) Hij moest melding maken van kapotgereden wegdek, gedoofde verlichting en ging zelf bezig met de witte belijning als die onduidelijk werd. Met zijn gele dienstauto hield hij de zaak in de gaten.

De zwaarste periode van het jaar was toch wel de winter. De kantonnier moest ook alert zijn, als er door vorst, of sneeuwval gladde wegen ontstonden. Dat was “24 uur” paraat

zijn. Hij sluit dan contracten af met aannemers voor aanvoer van zout en zand. Kortom hij is een ambtenaar die de weg veilig maakt en zo goed mogelijk houdt.

“Een ander onderdeel van mijn taak was het betrokken zijn bij ongevallen. Registratie en schade opnemen enz. Dat was niet het leukste werk”, zei hij op ernstige toon. “Al die tijd woonde hij met vrouw en 2 kinderen in Assen. In 2000 ging ik met pensioen en in 2005 zijn we hier komen wonen en we voelen ons echt thuis.”

“Driekus, ik vond het een interessant verhaal”. “Ja, ik oek en je wudde altyd weer wat wyzer.” “Maar Anne, nog even een “stinkend” verhaaltsje. Een man uut oanze straat trapte kort leden bij donker in ‘e stront van syn eigen hond! Die had daar ‘s morgus wat neer-sketen en dät liet hij lège! Toevallig, sag een man die daar in syn tuun ston, dat gebeuren! Hij vloekte dur over. **Maar hij ston flink voor**

paal!” “Wàt een bak, Driekus! Het is nou half zes, dus ik ga op huus-an. Bedankt en tottekiek .”

Mensen, jullie zijn weer op de hoogte.
Groet,
Anne Holland



“Hij ston flink voor paal”

**Jouw
bedrijfssucces
is mijn
focus**



De Ondernemersspiegel
Helpt ondernemers met
het opstarten, professionaliseren
en innoveren van hun bedrijf.

Rina Ruiter
06-83 605 339

info@deondernemersspiegel.nl
www.deondernemersspiegel.nl

Loodgietersbedrijf



**NYEN
HUIS**

Voor al uw

- sanitair
- gas- en waterleidingen
- alle lood-, zink- en mastiekwerken

Telefoon
058 2129636 - bgg 2135246
werkplaats: Mr. P.J. Troelstraweg 159

Pedicurepraktijk
Marian Relleke



*Voor een complete voetverzorging
Op afspraak ook bij u thuis.*

*Ingroeiende nagels, eelt, likdoorns,
schimmel (mycose) nagels,
afsluiting van behandeling met voetmassage.*

Lid Provoet.

**Frans van Mierisstraat53
Leeuwarden
Tel: (058) 2136338
Mob: 06-22121339**



*Kom je gezellig
bij ons
spelen?*



Gastouderopvang Pardoes, biedt opvang aan kinderen tussen
0 en 12 jaar oud. Voor meer info: lusannewoltjer@versatel.nl
of bel: 058-2139272 / 06-38436366 • LRK nummer: 614859311.
Of bezoek de site: <http://gastouder.lusannewoltjer.nl>

EXCURSIE VOGELWERKGROEP 17 APRIL

Zondagmiddag 17 april kregen de kids van de Vogelwerkgroep Hollanderwijk een excursie in Eernewoude van het Fryske Gea.

9 kinderen en 6 ouders (en 3 leden van de werkgroep) hebben genoten van een rondleiding door het natuurgebied 'it Wikelslân'.

Ooievaars, rietgors, het hoempen van de roerdomp, een keutel van een vos en lekker met de laarzen door de venige modderblubs.

De kids waren superenthousiast. En wat weten ze al veel van de vogels en de natuur. Zelfs de 6-jarige Emy kon meteen vertellen dat verderop een meerkoet zwom. Fantastisch dat ouders ook wilden rijden, dank daarvoor. We waren met 4 auto's, waarvan 3 van ouders.

Vogelwerkgroep Hollanderwijk.
Antoon, Lies, Meinte en Gerrit



Meinte legt de werking van een verrekijker uit.



De excursieleider van het Fryske Gea weet de kinderen te boeien met zijn verhalen

HET BOEK

'100 JAAR OP DE HOLLANDERDIJK'

VERSCHIJNT OP VRIJDAG 20 MEI

Het grote boek over de geschiedenis van de buurt is klaar en als u dit leest ligt het bij de drukker. Het is dus toch nog goed gekomen met de bijdragen van de fondsen, die nodig waren om het boek te laten verschijnen.

De presentatie is op vrijdagmiddag 20 mei, om 16.30 uur in het Hollanderhuiske.

Iedereen die in het werkgebied van de buurvereniging woont (Winaherne helaas uitgezonderd) kan dan gratis een exemplaar ophalen, op vertoon van een kaartje dat u half mei in de bus krijgt. Oud-buurtbewoners en andere belangstellenden kunnen het boek kopen voor 20 euro.

Het wordt een dik boek van 300 pagina's dat de geschiedenis van de buurt beschrijft vanaf het jaar 1000, toen de oude Middellzee, droogviel en werd ingepolderd. Onze buurt ligt op de bodem van die oude zeearm. De woningvereniging, architect W.C. de Groot, de bouw van de buurt en de eerste bewoners, alles komt aan bod. Ook de strijd om het behoud van de buurt, de renovatie in de jaren tachtig, de bouw van het buurthuis, de projecten van de stichting Toekomstverkenning, het groot onderhoud en de vernieuwing van de

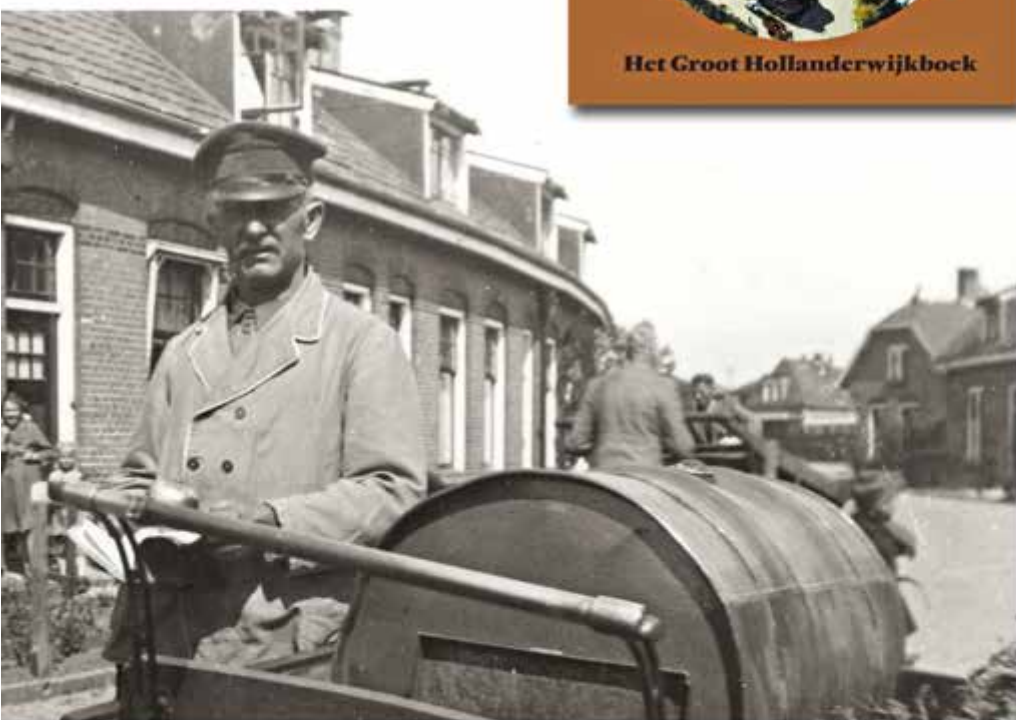
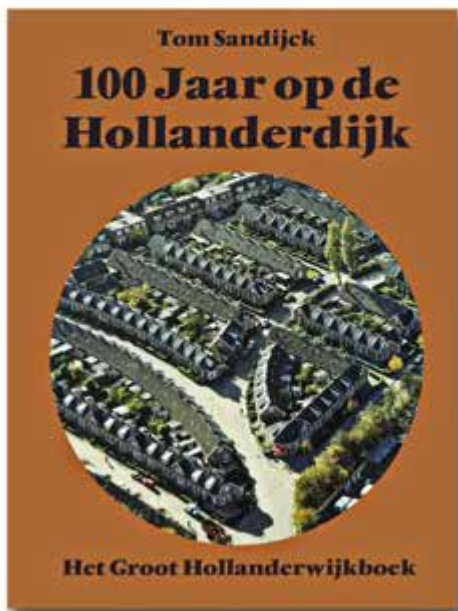
riolering een paar jaar geleden, de viering van het 100-jarig bestaan vorig jaar en het wel en wee van de buurvereniging. Alle hoogtepunten uit de geschiedenis passeren in vijf hoofdstukken de revue. Er staan veel foto's in het boek, die samen een mooi beeld geven van de geschiedenis van onze buurt, en hoe hij er nu bij



Eén van de vele foto's uit het boek:



ligt.
Houd uw brievenbus dus goed in de gaten de komende weken, voor uw gratis exemplaar.



'Peterolieboer' Piet Swart in de Hollanderstraat.

FIETSEN NAAR DE HOLLANDERWIJK

Sinds een paar weken staan er aan de voorkant van het station een paar borden die aangeven dat je daar je fiets niet meer mag neerzetten. Ze verwijzen de fietsers naar de bewaakte fietsenstalling en naar de Hollanderwijk! Het moet voor iedereen dan maar duidelijk zijn dat de overdekte fietsenstalling aan onze kant van het spoor bedoeld wordt. Dat werd voor op dat bord natuurlijk een te lange tekst. Ze hebben het opgelost door er een plaatje van een fietsenrekje bij te zetten. Gelukkig

hebben we nog geen last van geparkeerde fietsen!

Dat geldt ook voor de omvangrijk werkzaamheden die straks op het Stationsplein beginnen. Daar gaat de boel flink overhoop voor een hele nieuwe inrichting. Er zijn al 92 bomen en boompjes gekapt, waarvan de stronken opvallend oranje zijn geverfd en voorzien van een reflector. Ons loopje naar de stad zal door het al werk over een poosje wel kruip door sluip door worden.



KATTENPRAAT 3

“Poes, poes, poes, kom maar”, zou je kunnen zeggen, als je in een bos in b.v. het Geuldal in Zuid-Limburg wandelt en ineens een prachtige kat ziet staan. Een mooie volle vacht, een brede kop, een dikke geringde staart. Maar die confrontatie duurt heel kort, want de poes draait zich vlug om en is snel foetsie!

Dat was dus een Wilde kat, die bij het begin van de schemering al op jacht was. De bossen bieden de dieren een hinderlaag om hun prooien te bespringen. Een broedende Houtsnip of een jong konijntje kunnen niet ontkomen.

Met zijn gebit met vrij forse hoektanden en met de uitgestoken nagels van de voorpoten, is de kans om te ontkomen erg klein. Behalve in het groen van bossen, bezoeken de Wilde katten soms ook oevers van meren en rivieren. Een vis, die te dicht bij de kant langs zwemt, wordt dan met één-voorpoot-met nagels(!) uit het water geslagen.

De jacht in de weilanden of bouwlanden gebeurt door gebruik te maken van greppels of sleuven en zo wordt de prooi beslopen. Dat zullen dan doorgaans muizen zijn. Het schijnt ook, dat ze dan ook rustig een Haas te grazen nemen. Overdag zal een Wilde kat een grote buit verslepen naar een schuilplaats en daar zich te goed doen aan het vlees.



Het gebit met de snijtanden en – kiezen is daarbij een belangrijk “instrument”. Maar ook de tong speelt een grote rol. Het is een tast- en smaakzintuig. Verder zijn de smaakpapillen verhoornd om daarmee het vlees beter van de botten af te kunnen schrapen. Toen ik voor het eerst een likje van een Huiskat kreeg was ik verbaasd over dat lapje “schuurpapier”. Dat hebben alle Katachtigen. Behalve de tong als zintuig, beschikt de Wilde kat over een uitstekend gehoor en ook het gezichtsvermogen mag er zijn. De neus is ook onmisbaar, alleen al om luchtjes van prooien op te vangen. Daarnaast moeten ze ook geursporen herkennen, die soms een boodschap kunnen zijn in een territorium van ongeveer 100 tot 300 hectare. Vooral de vrouwtjes leven erg solitair, maar toch doen ze aan voortplanting. Maar dat bewaar ik even voor de volgende “Kattenpraat”.

Antoon Groenewoud

Ga mee naar:



VIJVERSBURG (BOS VAN YPEIJ) OP ZONDAGMIDDAG 29 MEI 2016.

Het is inmiddels traditie dat De Vogelwerkgroep een uitstapje organiseert, waarbij de natuur en het spotten van vogels in het bijzonder centraal staan.

Dit jaar gaan we naar het volledige vernieuwde Bos van Ypeij, nu bekend onder de naam Vijversburg. Natuur en cultuur gaan samen in park Vijversburg. Het historische deel van het park, in de volksmond 'Bos van Ypeij' genoemd, is voor het grootste deel aangelegd in de 19^e eeuw. Vanaf het begin van deze eeuw is er veel in het park veranderd. Het park is fors uitgebreid en er zijn allerlei nieuwe voorzieningen bij gekomen. Voor het publiek is er nu veel meer te doen en te beleven. En het wandelgebied is flink groter.



In het park kunnen we kiezen uit verschillende wandelroutes:

- Wandelroute Hedendaagse Beeldende Kunst
- Wandelroute Bezienswaardigheden Westelijke Lus
- wandelroute Bezienswaardigheden Oostelijke Lus

Voor de nazit wijken we uit naar de Piramide aan de Grote Wielen, omdat het paviljoen met de bijzondere glazen gang in de Vijversburg nog niet open is.



We gaan op de fiets naar Tytsjerk: een mooie fietstocht door het vogelrijke Groene Stergebied.

Praktische informatie:

- > datum: zondag 29 mei 2016.
- > vertrek vanaf het Hollanderhuuske om half 2
- > we gaan met de fiets
- > voor degenen die niet op de fiets gaan: verzamelen op het parkeerterrein bij de ingang van Vijversburg
- > wij verwachten eind van de middag weer terug te zijn in de Hollanderwijk
- > aanmelden graag vóór 23 mei
- > aanmelden telefonisch bij Antoon Groenewoud, 2165771
- > of mail naar Meinte Boersma m.boersma@vestdijk.nl (ook 't telefoonnummer vermelden waarop je te bereiken bent)

Namens De Vogelwerkgroep Hollanderwijk,
Lies Braaksma

SMARTLAPPENKOOR FESKES SLAAT EEN NIEUWE KOERS IN

door Frank Roffel

Vorig jaar overleed John Eskes, de geliefde eerste dirigent van smartlappenkoor Feskes. Na lang zoeken werd in de bekende Leeuwarder muzikant Rinke Schroor een opvolger gevonden. Met hem en een gedeeltelijk nieuw repertoire wil het koor meer een meezingkoor worden. Door twee Hollanderwijkers, beiden lid van dit koor, werden we benaderd voor een stukje in onze krant. Hieronder lees je het verhaal van Gerrit Tuinenga en Catharina de Graaf.

Hoe lang bestaan jullie al? Zijn er al hoogtepunten geweest?

Afgelopen 13 februari 2016 bestonden wij 2 jaar. In deze 2 jaar waren al onze optredens o.l.v. John Eskes een hoogtepunt want zingen onder begeleiding van zo'n geweldige muzikant was een voorrecht.

Hoe was het om met zo'n coryfee als John Eskes te kunnen werken?

Zoals we al eerder vermeld hebben, 'n voorrecht en vooral heel bijzonder en zijn accordeonspels was werkelijk onovertreffelijk!



*Gerrit Tuinenga en
Catharina de Graaf*

Is het wel een smartlappenkoor? Zo nee, hoe omschrijven jullie het dan?

We zijn gestart als smartlappenkoor maar werken er naartoe om 'n meezingkoor te worden. Dat houdt in wat meer bekendere oude en nieuwe meezingers zodat het publiek ook mee kan zingen.

Hoeveel mannen en vrouwen vormen gezamenlijk the crew?

Na het overlijden van John Eskes in 2015 hebben we lang gezocht naar 'n nieuwe dirigent en dat is geworden Rinke Schroor. Inmiddels hebben we 6 mannen en 11 vrouwen.

Ik heb jullie 1x zien optreden (in de Basuin) en vond het erg leuk. Die theatrale aanpak werkt goed. Staat iedereen daarachter, want het moet natuurlijk ook wel passen bij je karakter.

Ja want dat is het unieke aan ons koor. Het verkleden vind iedereen leuk en dan het theatraal overbrengen van de liedjes vind iedereen ook geweldig.

In de Basuin was overigens het laatste

optreden van ons koor o.l.v. John Eskes die toen al heel erg ziek was.

Wat zijn jullie plannen de komende tijd?

Na lange tijd niet gezongen te hebben zijn we nu weer flink op weg om t.z.t. weer op te treden o.l.v. Rinke Schroor

Noem eens wat materiaal dat jullie zingen?

Naast bekende smartlappen van Zangeres zonder naam, Johnny Jordaan etc. Zingen we nu ook nummers van Gert en Hermien, André Hazes, Marco Borsato, Anneke Grönloh, Corry Konings etc.

Hebben jullie de bezetting sopranen/alten/tenoren en baritons of doen jullie het op je eigen manier?

We zingen inderdaad 4-stemmig.

Hebben jullie nieuwe leden nodig en zo ja, voor welke stemmen?

Ja, vooral mannen zijn van harte welkom. Onze oefenavond is op woensdag van 20.00 tot 22.00 uur in de bovenzaal van de Cambuurbar. Reuze gezellig!

Vul aan als je nog wat te vertellen hebt?

Ter nagedachtenis aan John Eskes (Tribute to John Eskes) wordt er op 19 juni 'n Bigbandconcert gehouden in Neushoorn van 15.00 tot 18.00 uur waar het muzikale leven van John Eskes wordt doorlopen, waar o.a. wij als koor Feskes ook aan deelnemen. Iedereen is van harte welkom.



Hèt juiste adres voor

-  De lekkerste belegde broodjes
-  Oranjekoek, vers opgespoten, klaar terwijl u wacht
-  Meer dan 40 broodsoorten
-  Koffie, thee, cappuccino, espresso met natuurlijk iets lekkers erbij
-  Een gezellig praatje
-  Een enorm assortiment koek en bonbons
-  Vers gebakken croissants, harde bollen en stokbrood, de hele dag door
-  Ruime openingstijden
-  Bestellen via internet

Dus graag tot ziens bij **Bakkerij Schuurmans**, al vanaf 07.00 's ochtends geopend!

Schrans 145, Leeuwarden, www.bakkerijschuurmans.nl
058-2159002



Tijd voor een voorjaars schoonmaak voor uw computer!

Wordt uw computer ook trager in de loop der tijd, maakt wat meer lawaai, loopt weleens vast, of wilt u bovenstaande problemen graag een stap voor zijn?

Eens per jaar opschonen van de computer draagt bij aan het probleemloos functioneren, voorkomt dat kleine problemen grote problemen gaan worden en maakt uw computer vaak sneller.

De voorjaars schoonmaak omvat de volgende activiteiten:

- | | |
|--|--|
|  Verwijderen van ongewenste programma's |  Uitgebreide scan op virussen |
|  Opruimen van het register |  installeren van updates |
|  Controle van de belangrijkste onderdelen |  Fysieke schoonmaak van de computer |

Deze complete voorjaars schoonmaak voeren wij uit voor slechts €49,95!

In de Hollanderwijk wordt uw computer bovendien **GRATIS** losgekoppeld en afgehaald.

Na de voorjaars schoonmaak wordt de computer weer bij u gebracht en aangesloten op bijvoorbeeld uw printer, scanner en internetverbinding

Neem voor een afspraak snel contact met ons op via 0566 - 65 1204, of mail naar voorjaar@webish.nl

WEBISH
ict

Kijk voor al uw computerapparatuur op:

WWW.WEBISHICT.NL

Korte samenvatting deel 3 van De Pizza zuster

In de vorige aflevering (deel 3) hebben Fokelien en Fokke een gesprek met de klaagster, Simone Verhaag gehad. Op weg naar dat gesprek ontdekken beiden dat er rond de woning blauwe vlesvliegen rondzwermen. Na het verhaal van Simone hebben Fokelien en Fokke een redelijke indruk gekregen, en zijn in hun eigen waarnemingen bevestigd. Tevens hebt u, als lezer inmiddels een wat beter beeld van Merel gekregen. Haar ogenschijnlijk keurige bestaansleven als operatieverpleegkundige wordt overschaduwd door een toch wel duister, en vooral triest privé leven, waar zaken als drank en zelfverwaarlozing een rol spelen. Tot overmaat van ramp wordt er bij haar aangebeld. Maar open doet ze niet. Fokelien en Fokke hadden na het gesprek met Simone besloten om gelijk een poging te wagen om met Merel in gesprek te gaan. Hoewel beiden het sterke vermoeden hebben dat Merel wel thuis is, maar op dat moment niet open doet, staken ze hun poging, en besluiten tot de volgende dag te wachten. Op dat moment krijgt Fokke een telefoontje van zijn collega Mientje, die hem vertelt dat de overleden man in het ziekenhuis waarschijnlijk nog een in leven zijnde zus heeft. Als hij vervolgens het vermoedelijke adres van die zus noemt, valt de mond van Fokelien van verbazing open. Naar aanleiding van deze nieuwe informatie besluiten ze om de prioriteit in deze zaak anders te leggen. Ze zullen Merel, wanneer ze haar aantreffen, eerst moeten gaan vertellen dat haar broer overleden is. Afhankelijk van haar reactie kunnen ze later nog op de overlast terug komen. Veel leesplezier bij deel 4.



DE PIZZA ZUSTER (4)

- door Hielke Houtsma

De steegdeur, die toegang verschaft tot de achtertuin, blijkt niet slotvast afgesloten te zijn. Omzichtig betreden de beide ambtenaren vervolgens de tuin. Zo te zien zou het niet verkeerd zijn om de tuin eens een fikse onderhoudsbeurt te geven. Tussen zeker het halve meter hoge onkruid ligt allerlei rotzooi, uiteenlopend van losse tegels, stuk tuinslang, lekke

emmers tot zakken met stinkend huishoudelijk afval, die inmiddels al aardig aangevreten zijn door vogels en loslopende katten. Fokelien en Fokke moeten goed uitkijken dat ze zich niet aan al die troep bezeren. Het scheelt maar weinig of Fokelien is over een tussen het onkruid verscholen plastic zak met zand gestruikeld. Fokke, die door de openstaande deur van het

vrijstaand schuurtje een snelle blik werpt, ziet en ruikt al genoeg, waarna hij de schuurdeur met veel moeite probeert dicht te trekken. De gordijnen van de woonkamer zijn gesloten. Fokelien maait geïrriteerd met haar armen om zich heen om de rondzwermende blauwe vliegen, die het blijkbaar nodig vinden om haar ook lastig te vallen, van zich af te slaan. Had ze vanochtend geweten, dat ze met een dergelijke klus als deze bezig zou moeten, dan had ze zeker voor een blouse met lange mouwen en hoogsluitende kraag gekozen, in plaats van een T- shirt met lage V-hals. Intussen probeert Fokke door een kier van het gesloten gordijn een glimp op te vangen van de woonkamer en van een eventueel aanwezige bewoonster. Maar tevergeefs. Ze hebben wel vaker met dit bijltje gehakt en zijn op alles voorbereid. Terwijl Fokelien met haar zegelring driemaal stevig op het raam van het woonkamerraam tikt, gevolgd door: 'Hallo is daar iemand' te roepen, voelt Fokke voor alle zekerheid nog even aan de kruk van de achterdeur. Deze is zoals verwacht gesloten. Het is voor Fokelien en Fokke wel duidelijk. Beiden hebben het gevoel dat de bewoonster wel thuis is, maar niet reageert. Tot zijn schrik ziet Fokke dat zijn horloge ruim half zes aangeeft. Tijd om naar huis te gaan waar zijn vrouw Annie en een koud pilsje op hem wachten. Ze besluiten om de

volgende dag opnieuw contact met de bewoonster zoeken. Fokelien vult een 'contactkaartje' in, met de voorgedrukte tekst: 'Dringend' erop en laat het kaartje vervolgens door de brievenbus glijden. Fokke heeft tussentijds nog even met Mientje gebeld en haar van de laatste ontwikkelingen op de hoogte gebracht.

*

Waarschijnlijk is ze door de sherry in slaap gesukkeld? Wie zal er toch aangebeld hebben? Ze verwacht geen bezoek. Al zeker een jaar niet meer. Merel nodigt nooit iemand uit en zelf komt ze ook nergens meer. Ze heeft wel andere, mooiere tijden, gekend. Hele fijne tijden zelfs. Maar nu? Ze belt af en toe nog met een vriendin, maar dat is het dan ook wel. Ook met haar collega's heeft ze geen contact buiten het werk om. Het zijn stuk voor stuk kanjers, daar niet van. Word er op het raam van haar woonkamer getikt? Ook meent ze stemmen in de achtertuin te horen. Het moet toch niet gekker worden, bromt ze in zichzelf. Waarom laten ze haar niet met rust? Misschien zijn het die vervelende jongelui uit de straat verderop weer? Merel pakt haar kakibroek van de grond die ze vanwege de warmte had uitgetrokken. Behoedzaam loopt ze op blote voeten naar het raam van de woonkamer en schuift voorzichtig het gordijn in de hoek een beetje opzij, zodat ze zicht

op de achtertuin heeft. Behalve de enorme bende en het inmiddels hoge onkruid, ziet ze niemand.

Door het gordijn in haar keuken iets opzij te schuiven, heeft ze uitzicht op haar voordeur. Niemand te zien gelukkig. Wat ziet haar keuken er toch smerig uit. Ze zal morgenmiddag na het werk, als het niet zo warm meer is, een begin maken om haar keuken wat te ordenen. Ze neemt zich voor om met de afwas te beginnen die al maanden het aanrecht ontsiert. Gelukkig heeft Merel de komende nacht de bereikbaarheidsdienst met een collega geruild. Ze is onvoldoende in staat om

eventueel de komende nacht weer op te moeten draven. Een beetje onvast op haar benen staand, opent ze koelkastdeur en voelt of de fles whisky al een beetje afgekoeld is. Ze ziet op de klok, die boven de televisie hangt, dat het kwart over vijf is. Met de fles in de hand ploft Merel vervolgens op de versleten bank neer. Twee uur later wordt er driemaal kort na elkaar aangebeld. Merel schrikt wakker uit haar hazenslaapje en pakt het reeds klaargelegde geld van de tafel. Ze loopt met het geld in haar enigszins trillende hand en onvast op haar benen staande naar de voordeur



en pakt vervolgens de platte doos van de jongeman aan. Na de voordeur, die voorzien is van extra sloten, weer te hebben afgegrendeld, loopt ze met de doos naar de woonkamer en ploft opnieuw op de bank neer. Ze opent het deksel van de doos en snijdt met een mes, die altijd op de tafel ligt, een stuk van de vispizza af. Dat valt er na vier glazen koude sherry en twee glazen half gekoelde whisky goed in, denkt Merel bij zichzelf. Ze heeft langzamerhand wel behoefde aan iets warmes in haar met alcohol gevulde maag. Vier happen verder vlijt Merel zich behaaglijk languit op de bank

neer en valt al snel in diepe slaap. Ze mist daarmee het actualiteitenprogramma op de televisie die nog aan staat. In de overvolle asbak op de kloostertafel naast de pizzadoos met daarin nog de rest van een inmiddels koud geworden pizza, ligt een brandende sigaret zichzelf verder op te roken.

De volgende dag

Stevige onweer- en regenbuien hebben de afgelopen nacht ertoe bijgedragen dat de temperatuur, in vergelijking met de vorige dag, wat dragelijker geworden is. Fokke en

Fokelien zitten tijdens de lunchpauze in de gezellig ingerichte bedrijfskantine. In deze bedrijfskantine, die meer weg heeft van een huiskamer, eten ze de van thuis meegebrachte broodjes op. Er is tijdens de laatste verbouwing van hun Unit goed nagedacht over de inrichting van de verblijfsruimte. Naast de lange eikenhouten etenstafel met bijbehorende met stof beklede stoelen, zijn er ook een aantal gezellige zitjes met mooie fauteuils gecreëerd, waar de medewerkers van de afdeling 'Sociale Hygiëne' zich tijdens de pauzes kunnen ontspannen.

DE STATIONSKAPPER LEEWARDEN



**STATIONSPLEIN 1
8911 AC LEEWARDEN
TEL NR: 058-2128334**

www.destationskapperleeuwarden.nl

Fokke en Fokelien hebben overlegd wat ze het beste kunnen doen met betrekking tot het verwittigen van de zus van de overleden man, die officieel nog ongeïdentificeerd in het mortuarium ligt. Even hebben ze overwogen om de zus in het ziekenhuis op te zoeken. Het voordeel daarvan zou zijn dat ze dan gelijk met haar de identificatie zouden kunnen afronden. Het nadeel is, dat ze dan niet in de woning van de zus kunnen rondkijken, in verband met de stankoverlast. Fokke en Fokelien hebben besloten om gelijk na de pauze naar de woning van de vrouw te gaan, om, mocht ze al niet van het werk thuis zijn, haar op te wachten. Zo kunnen ze twee vliegen in een klap slaan. Alleen zullen ze dan nog met de vrouw naar het ziekenhuis moeten om haar overleden broer te identificeren. Fokke heeft die ochtend de recherche even op de hoogte gebracht van de laatste ontwikkeling. Van die zijde had er een 'geen bezwaar' geklonken. Voor de politie is de zaak al afgerond, wat de lijkvinding betreft. Fokke heeft bij de Woningstichting te horen gekregen dat de huurster van de Grensweg een betalingsregeling heeft lopen, die na een huurschuld van drie maanden is ontstaan. De Stichting is op de hoogte van de chaos in de achtertuin en heeft zelf ook de blauwe vleesvliegen

waargenomen. Helaas heeft de huurster geen reactie gegeven op het schrijven dat ze van de Woningstichting heeft ontvangen. Fokke heeft met de medewerkster van de verhuurder afgesproken, dat Fokelien en hij eerst nog een poging zullen doen om de vrouw te bereiken. Een telefoontje met de buurtagent heeft ook weinig nieuws gebracht. Fokke had de buurtagent kunnen vragen om eens bij de vrouw langs te gaan, maar er was iets wat hem daarvan heeft weerhouden. De overgebleven tijd van de ochtend hebben Fokelien en Fokke zich beziggehouden met het administratief afhandelen van een aantal dossiers die al weken hun mooie bureau ontsieren. Eigenlijk zouden ze zich een paar dagen achtereen bezig moeten houden om de stapel dossiers weg te werken. Helaas is dat voornemen tot op heden een utopie gebleken. Er dienen zich immers steeds weer nieuwe zaken aan die de nodige aandacht vragen. Merel is die ochtend rond zes uur met barstende hoofdpijn opgestaan. Ze is die nacht om half drie pas op de bank in de woonkamer rillerig van de kou wakker geworden. De televisie had nog aan gestaan. Het restant van de koud geworden pizza had ze met doos en al op de voor haar bekende plaats gesmeten. Kokhalzend van de stank die uit de kamer opsteeg, was

Merel naar bed gegaan, waar ze nog een tijdje heeft liggen rillen van de kou door haar verblijf op de bank. Nadat Merel haar gezicht wat heeft gewassen in de smerige doucheruimte, is ze met een lege maag en stekende hoofdpijn in haar auto naar het werk gegaan. Als ze in het kantoortje van de afdeling op het planbord kijkt, slaat de schrik haar om het hart. Ze staat voor twee langdurige operaties van elk vier uur ingeroosterd. Dat komt haar slecht uit. Nadat ze bij het lijstje van de reserves gekeken heeft, komt Merel tot de conclusie, dat er vandaag niets te ruilen valt. Het is immers vakantietijd. Ze had liever gezien, dat ze ingeroosterd zou zijn geweest bij de meer kleinere en dus kortdurende ingrepen, zodat ze wat meer pauzes kon nemen. Tijdens het omkleden ontdekt Merel een enveloppe met het ziekenhuislogo in haar garderobekastje, die tevens als brievenbus ten behoeve van interne post gebruikt wordt. Ze pakt de enveloppe en stopte deze ongeopend in haar handtas, die ze in het kastje terug legt. Ze zal vanavond na werktijd wel kijken wat er in de enveloppe zit. Nu moet ze opschieten om niet te laat bij de dagelijkse briefing te komen.

*

Een donkere lucht pakt zich boven de stad samen, als Fokke en Fokelien hun dienstauto nabij perceel

Grensweg 4 parkeren. Tot hun opluchting zien ze de Fiat 500 van de bewoonster niet op de parkeerplaats staan. Fokelien kijkt op haar horloge. Het is nog maar half twee. Ze houden er rekening mee, dat het een lange middag van wachten gaat worden. De eerste dikke regendruppels spatten op de voorruit van hun auto uiteen. Weerstations hebben opnieuw gewaarschuwd voor stevige onweer en regenbuien, met zelfs op sommige plaatsen kans op wateroverlast. Ze hadden ervoor kunnen kiezen om later naar de woning te gaan, ervan uitgaande dat de vrouw, die ze dringend moeten spreken, nog de hele middag zal moeten werken. Echter, gelet op hun eerdere ervaring dat de vrouw zich na thuiskomst weer in haar huis zal opsluiten en niet op aanbellen zal reageren, willen Fokke en Fokelien dat risico lopen. Ze nemen het lange wachten maar voor lief. Beiden zijn ze wel gewend om lange tijd te posten. Wordt vervolgd.

Illustraties verzorgd door Monique Buising

N.B.: Overname, kopiëren en verspreiden van (gedeelten van de) tekst is zonder voorafgaande toestemming van de auteur Hielke Houtsma niet toegestaan. De gegevens van hem zijn opvraagbaar bij de redactie.

NATUUR IN DE WIJK

Nog midden in de winter, in de tijd dat een deel van de levende dieren “rust” heeft, zal ik toch proberen in elk geval op papier wat leven in de brouwerij te brengen. Deze keer richt ik me op de “ontwrichte” natuur, vogels als kilometervreters, weer de Linde op de rol en “wat-verwacht-wordt eind-april”.

“Geen leven in de brouwerij?” Dat was niet helemaal zo. Nee, bomen, planten, insecten en zelfs Egels werden “in de war geschopt”. Oorzaak: de bijzonder hoge temperaturen! Maar daar heb ik vorige keer al uitvoerig over geschreven. De conclusie van de deskundigen in Wageningen is, dat de natuur zeker 6 weken vooruit loopt! Ik heb in die uitzonderlijke periode de bloeiende planten, die even later op hun “donder” kregen van vriezend weer, in de gaten gehouden. Het is gebleken, dat toch wel wat bloeiende planten, wat de bloemen betrof, wat schade opliepen. Met de planten zelf viel het reuze mee. Zaaillingen, die toen al boven de grond kwamen, legden het loodje, maar nu, maart, komen ze hun groene “kopjes” toch weer laten zien! De natuur bleek toch weer sterk te zijn! Dat kon Attie Efdé met haar variabele flora-tuin zeker beamen. In plantsoenen en parken stonden zo vanaf 8 februari en de

week daarna de zgn. Winterbloeiers in volle pracht: krokussen, narcissen, hazelaars en natuurlijk de sneeuwkllokjes.

Eind februari, het was nog erg koud, maar wel de zon erbij, waren meteen al Koolmezen, die naar elkaar lieten horen, waar ze “de baas” wilden zijn. In de hele koude, soms natte tijd, waren er vogels, die zich regelmatig lieten horen. Ik vernam dan vooral Eksters, Turkse tortelduiven, Kauwtjes en ook Merels als ze schrokken. Maar eind februari konden we ook een zingende Lijster horen, zij ’t nog bescheiden. Maar er waren ook zacht zingende Roodborstjes te zien uit Scandinavië. Ja, en die andere soorten vogels zijn voor een deel echt naar het zuiden vetrokken, behalve onze Huismussen, maar die zwerven ook hele einden om. Ik las daarover, dat de “stadsmussen”, als ze te weinig eten bij de huizen kunnen vinden, naar boerenerven gaan, met o.a. grote kippenrennen en andere voederplaatsen.

De zomergasten die ik net noemde, b.v. de Huiszwaluwen, hebben, als ze terugkomen, zeker \pm 5000 km. afgelegd. Van de Gierzwaluwen is een jaarlijkse vliegafstand berekend, die totaál, dus met de heen- en terugreis naar Afrika, met de kilometers die ze hier zomers in de lucht afleggen, een

afstand oplevert van maar liefst 7 keer rond de aardbol, dat is ongeveer 280.000 km. !!!

Maar wat ook nog steeds een “vogelwonder” is, is het gedrag van de Noordse stern, familie van het Visdiefje, die we wel boven stadsgrachten visjes zien vangen. Deze Noordse stern broedt bij de Noordpool, maar vliegt voor zijn/haar winterverblijf even naar de Zuidpool: 90.000 km. heen- en terug. Het krill (garnaaltjes) schijnt daar heel lekker te zijn. Oh sorry, dit was natuurlijk géén Hollanderwijkvogel.... Maar tòch wel aardig om even te weten.

Omdat een groot deel van de vogels gebruik maakt van bomen, ga ik als vervolg van de vorige keer, met één

soort van deze verder verhalen. Het zijn de Lindebomen, die met name in de zomermaanden in de Wijnhornsterstraat te bewonderen zijn. De bomen staan dan vol in het blad. Elk blad is hartvormig. Bladeren van de Hollandse linde worden al snel bezet door bladluizen. Op zich niet zo erg, maar ze zuigen veel sap op. Het “gemorste” sap en de uitwerpselen worden besmet met een schimmel. Deze zwarte troep, valt op de straten en ook op alles wat onder die lindes geparkeerd staat: “Roetdauw”. Normaal beginnen de bomen te bloeien zo omstreeks eind juni – begin juli. De bloemen, wat roomwit, zitten in trosjes, geuren heerlijk en trekken daardoor veel bijen, hommels en andere insecten aan, want er is nectar



voor muzieklessen en meer

doedab

de Boer & Beukema

Muziekles in Huizum:
Keyboard/Piano, Orgel,
Viool en Kleuterviool

www.doedab.nl
enthousiast - gediplomeerd - ervaren



*Bloemschermen van de
Hollandse Linde*

De Meidoorns staan dan al in bloei, daar waar een Vlier ruimte heeft, zal deze ook gaan bloeien. De Atalanta- en Daggpauwoogvlinders zijn al heel lang actief en het Oranjetipje komt er dan bij.

Dan de vogels in die periode: het zal blijken, dat mogelijk de Gierzwaluwen terug zijn.

in overvloed. Veel nectar, dus....Lindebloesem-honing, heerlijk, dankzij de honingbijen. Wat bloemen plukken en na drogen: Lindebloesemthee, kan ook. Na de bloei vormen zich de zaden, verpakt in vruchten die "versierd" zijn met een vleugeltje. Hoe verder ze van de boom wegwaaien, hoe beter. Dat het zaad zo'n 50% olie bevat, ontdekten de mensen (weer?) in de Tweede Wereldoorlog. Het werd veel geogost!
Wat de Lindeboom betreft, is er nog genoeg interessants, maar dat neem ik de volgende keer mee. Het is bijna eind-april, als deze wijkkrant in jullie bezit is. Dan is het echt LENTE!
(Alhoewel op 8 en 9 maart er al een paar Merels zongen!)

De Huiszwaluwen zullen stellig al een dag-of-veertien onze wijk mee-bewonen. Hopelijk zullen velen van hen de reis naar Afrika hebben overleefd.

Het kan zijn, dat bij de Koolmeesjes eind-april al een eerste jong is geboren in één van onze nestkastjes. Ik zie met verlangen uit naar het voorjaar-2016, om met 't genieten van de natuur-in-de-wijk (en elders!) door te kunnen gaan. Voor jullie hoop ik dat ook.

Medio maart 2016
Antoon Groenewoud

GRATIS ZIEKENHUISBEGELEIDING BIJ HUMANITAS

Mevrouw Groen

Mevrouw Groen, alleenstaand, is 20 jaar mantelzorger geweest voor haar man. Na zijn overlijden kreeg mevrouw last van duizelingen en werd het zelfs te lastig voor haar om bijv. alleen al een boodschap te doen.

Een oplossing hiervoor was niet zo snel gevonden, burens waren aan het werk, familie woonde ver weg. Via Welzijn Centraal en het Vrijwilligersteunpunt kreeg zij contact met Humanitas.

In een jaar tijd heeft mevrouw Groen alweer 6x gebruik gemaakt van de diensten die Humanitas biedt. Voor een bezoek aan een arts of specialist is er de ziekenhuisbegeleiding en voor de boodschappen is er het project FF Doen.

De vrijwilliger, Watze, die mevrouw bijstaat was toevallig in beide projecten actief en doet nu zoveel mogelijk de begeleidingen met haar. De aanvragen voor begeleiding regelt mevrouw ruim van te voren telefonisch bij Humanitas kantoor afd. Leeuwarden. Dat was best eerst even wennen maar het gaat haar nu heel gemakkelijk af.

De begeleidingen bevallen mevrouw uitstekend en niet alleen omdat de vrijwilliger Watze altijd op tijd is. Hij kan ook goed luisteren, neemt de tijd en is positief ingesteld. Daarbij geeft het haar ook rust en zekerheid dat er ondersteuning is en dat ze er niet alleen voor staat.

* Ziekenhuisbegeleiding van Humanitas is voor iedereen een gratis aanbod en kan minimaal 2 dagen van te voren aangevraagd worden. Naast ziekenhuisbegeleiding biedt Humanitas ook andere vormen van ondersteuning aan.

* Voor aanvragen van ziekenhuisbegeleiding of informatie kunt u bellen met het Humanitas kantoor van maandag t/m donderdag van 09.00 uur tot 12.00 uur.

* Humanitas kantoor 058-2666608

* U kunt natuurlijk ook mailen naar leeuwarden@humanitas.nl

The logo for Humanitas, featuring the word "humanitas" in white lowercase letters on a blue background that resembles a speech bubble.

humanitas

CHRONISCHE PIJN. UITGEDOKTERD. HOE NU VERDER?



Een bijdrage van Aad van der Windt van Sport- en gezondheidscentrum Spectrum Leeuwarden, specialist chronische pijn

De laatste jaren heb ik diverse artikelen over pijn en met name chronische pijn geschreven voor de Hollanderwijkkrant. Met deze reeks ga ik hopelijk nog lang door.

Chronische pijn is een groot probleem en komt veel voor. Eén op de vijf mensen heeft last van chronische pijn en een eenduidige oplossing is er nog lang niet. Vandaag een tip over een techniek om chronische pijn zelf beter in de hand te krijgen.

Een pijn noemen we chronisch wanneer deze minimaal 6 weken aanwezig is, continu of afwisselend. Deze pijn wordt gekenmerkt doordat de pijn niet goed kan worden verklaard door een beschadiging in het lichaam. Chronische pijn kan spontaan ontstaan of overblijven na een lichamelijke beschadiging (acute pijn). Voorbeelden van chronische pijnklachten zijn sommige rug- of nekpijn, spit, ischias, whiplash, rsi,

fibromyalgie, kaakklachten, prikkelbare darm syndroom of spastische darmsyndroom, hoofdpijn, artrose (slijtage).

Omdat de klacht 'pijn' binnen de gezondheidszorg niet duidelijk onder één soort medisch specialisme is onder te brengen, krijgen patiënten vaak het gevoel van het kastje naar de muur gestuurd te worden. Iedere specialist kijkt op zijn eigen terrein of er iets mis is. En als dat niet zo is (vaak het geval bij chronische pijn), wordt een volgende specialist geraadpleegd. Enzovoort. Uiteindelijk, na veel onderzoeken en veel tijd, blijft de pijnpatiënt alleen met zijn of haar pijn.

Als de pijn niet te verhelpen is, wat dan....??

Het blijkt dat er therapieën zijn die toch effect te hebben. In dit artikel wil ik een therapie aanstippen die – blijkt uit recent wetenschappelijk onderzoek – zeker succesvol kan zijn. Dit betreft mindfulness (Mindfulness is een methode van mediteren waarbij mensen zich zo

veel mogelijk bewust worden van fysieke sensaties zonder erop te reageren).

MEDITATIE WERKT ALS PIJNSTILLER

Amerikaanse wetenschappers hebben vastgesteld dat mensen (zelfs na een korte meditatie sessie) over het algemeen minder gevoelig zijn voor pijn. 57% ervaart de pijn als minder onplezierig en 40% ervaart de pijn minder intens dan ervoor. Het effect blijkt al snel op te treden.

De wetenschappers lieten bij een experiment enkele tientallen proefpersonen een stoomcursus mediteren volgen. Voor en na de sessies van 20 minuten, drukten de onderzoekers een hitte element met een temperatuur van 48 graden Celcius tegen de kuiten van de deelnemers. De gemiddelde afname van de pijngevoeligheid was zelfs groter dan bij het gebruik van sommige pijnstillers.

Op hersenscans was het effect van de meditatie te zien. Na het mediteren was er veel minder activiteit waarneembaar in hersendelen die pijn registreren. Delen van het brein die betrokken zijn bij concentratie en verwerking van emoties, werden juist actiever na de sessies.

“Er gebeurt meer dan één ding in het brein”, aldus hoofdonderzoeker Zeidan. “Meditatie zet meerdere mechanismen in werking die verlichting van pijn brengen.”

PIJNSTILLENDE WERKING VAN MEDITATIE IS GEEN PLACEBO-EFFECT

Uit ander onderzoek blijkt dat pijnprikkels met behulp van de zogenaamde mindfulness methode met 27% kan worden verzacht. Uit het onderzoek blijkt dat niet alleen de fysieke pijn van de mediterende deelnemers sterk afnam. De emotionele pijn die de proefpersonen voelden als gevolg van het hitte-element verminderde met 44 procent.

Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat de werking van mindfulness geen placebo effect is. Maar dat er duidelijk veranderingen plaatsvinden in de hersenen en dat daardoor de pijn minder heftig wordt.

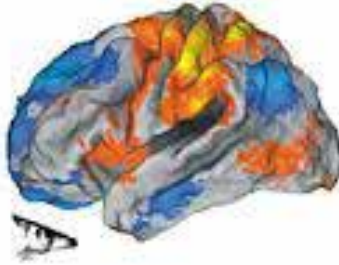
CHRONISCHE PIJN EN MEDITATIE

De onderzoeken zijn uitgevoerd bij gezonde personen zonder pijn. Hen werd een pijnprikkel toegediend welke ze met meditatie/mindfulness moesten bestrijden. De bovenstaande bevindingen kunnen niet zo maar één op één worden toegepast op chronische pijnpatiënten.

EN HOE NU VERDER?

De chronische pijnbehandeling is maatwerk. Een goede aanpak is een combinatie van voorlichting, meditatie (of andere vorm van

**CHRONIC
PAIN**



HEALTHY



Hiernaast hersenscans van een persoon met chronische pijn (boven) en zonder pijn (onder).

Bij de persoon met chronische pijn zien we dat erg veel hersengebieden actief zijn. Hieruit kan geconcludeerd worden dat daardoor ook vele gebieden in het lichaam, mentale functies, etc betrokken zijn bij chronische pijnen.

Bij de persoon zonder pijn zijn maar enkele hersengebieden actief.

vergroten van de mentale kracht), werken aan fysieke conditie en het in balans brengen van het dagelijks leven.

Bij Spectrum Leeuwarden werken we aan bovenstaande combinatie. Dit

blijkt bij veel mensen heel goed te werken. Benieuwd? Neem vrijblijvend contact op:
a.vdwindt@spectrumleeuwarden.nl

Cartridge & Toner
VULPUNT

Schrans 117
8932 ND Leeuwarden

tel: 058-2135081
fax: 058-2135824
www.vulpunt.nl

- Vullen vanaf € 3,=
- Alle gangbare printers
- Advies
- 100% garantie

Leeuwarden@vulpunt.nl

“KORRELS GEVRAAGD”

Zo af en toe deed ik via onze wijkkrant een verzoek, om wat zand mee te nemen uit de “verre” oorden. Dan vragen sommige buurtgenoten, waarom ik dat verzamel. Tijdens de “Open-huizen-route” kon ik een 50-tal mensen het antwoord geven.

Het leek me goed, om hier ook nog even daar op in te gaan, het kan nl. het “meenemen” motiveren.

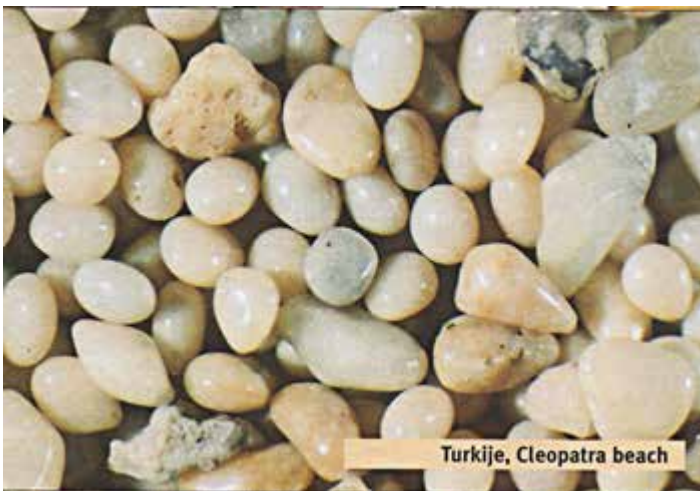
Zoals ik de zand-hobby bedrijf, is het wel nodig, om van zoveel mogelijk plekken materiaal te hebben. Want in veel zandmonsters vind ik wel vreemde, of opmerkelijke korrels, onder het microscoop bekeken dus. Dat kunnen dan zeldzame mineralen zijn, goud b.v., of delen van koraalriffen, of vulkanisch materiaal, of mooie steentjes enz.

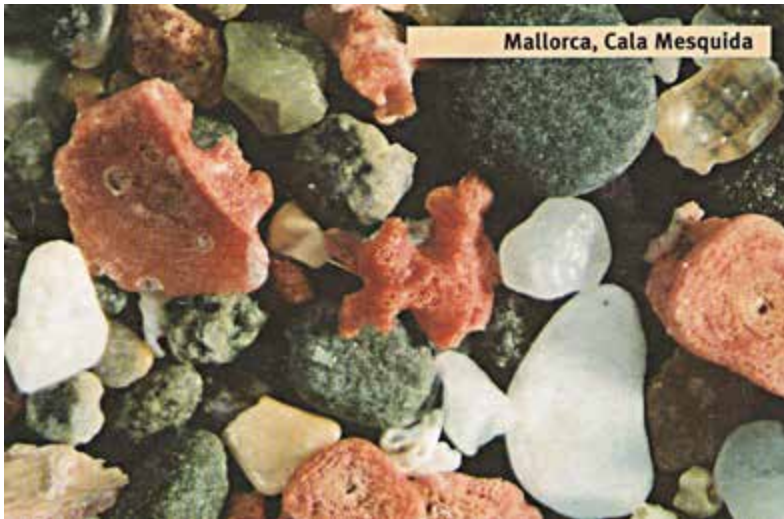
Behalve het verwonderen over de kleuren en vormen, probeer ik het zand in relatie te brengen met de omgeving. Want heel vaak komen opmerkelijke elementen ook voor in zand van andere kusten of zeebodems. De zeestromen helpen mij daarbij, op een kaart afgebeeld. Een mooi voorbeeld was o.a.:

Koraal-resten in zand afkomstig van een gebied onder Kaapstad, Zuid Afrika.

Nergens in die omgeving riffen te bekennen! Ontknoping van het raadsel: Op 1950 km. afstand, aan de oostkust van Afrika, liggen die koraalriffen!

Maar met het vergelijken van de zandjes, mits voldoende, lukt het vaak om een verklaring te vinden van de relaties tussen de diverse zandmonsters.





Als jullie de komende tijd op reis gaan, dan mógen jullie de kop van dit stukje herinneren: “korrels gevraagd”!
Een eetlepel uit een kuiltje van ongeveer 15 cm. diep is genoeg.
Misschien vind je zand zoals b.v. hier is afgebeeld! Wie weet! Bij voorbaat heel hartelijk bedankt!

Antoon Groenewoud

Tel. 2165771

N.B. ik heb wel lege kokertjes om mee te nemen.

(foto's Loes Modderman)



Autorijschool De Frosk



- Gedegen, persoonlijke opleiding.
 - Praktijklessen in wagens met versnelling en automaat.
 - Theorieles klassikaal, individueel of thuisstudie.
 - Compactopleiding met slaagarantie.
- Ben je geslaagd, dan krijg je gratis een dag een Toyota Aygo mee.
- Autorijschool De Frosk bestaat al sinds 1978.



Annelies Dijkstra
Ereprijs 76
8935 JK LEEUWARDEN
(058) 288 49 59

Thilda de Haan
Vincent van Goghstraat 5
8932 LD LEEUWARDEN
(058) 2160183

www.defrosk.nl defrosk@kpnmail.nl

Iedere week in het huiske

maandag

20.00 - 23.00 Klaverjasclub

dinsdag

20.30 - 22.30 Hobbyclub
20.00 - 22.00 Tafeltennisclub
20.00 - 22.00 Naaiclub

woensdag

14.00 - 15.00 Kinderclub
20.00 - 23.00 Vrouwenclub

donderdag

20.00 - 23.30 Biljartclub 2

vrijdag

20.00 - 23.30 Biljartclub 1



DEADLINE HOLLANDERWIJKKRANT 22 MEI

Oud papier ophalen:

Maandag 23 mei
Maandag 13 juni
Maandag 11 juli
Maandag 8 augustus

CONTACTPERSONEN

't Hollanderhuuske

Nieuwe Hollanderdijk 63, 2139687

Bestuur

Wietse Rinsma, voorzitter

Nw Hollanderdijk 61, 06-41 96 87 54

Doeke Brouwer, penningmeester

Postbus 8501, 8903 KM 06-43 75 53 11
(vacant), secretaris

Jurjen Langendijk, bestuurslid

Hollanderdijk 62, 212 59 09

Emiel van der Laag, klusjesman

Beheer huuske/coördinatie bar/sleutel

Harm en Gerda van Houten

Nw. Hollanderdijk 49, 212 62 72

Ledenadministratie

(vacant)

Biljartclubs

Alij Kwebeman

Nw. Hollanderdijk 59, 213 67 69

Jan Minnema (bilj.club 2)

Nw. Hollanderdijk 45, 21381 91

Bingo-commissie

Gerda van Houten

Nw. Hollanderdijk 49, 212 62 72

Kinderclub

Gerda van Houten

Nw. Hollanderdijk 49, 212 62 72

Klaverjasclub

Jack Melein

Ritsumasyl 3, Deinum,
tot 18 u. 212 63 35; na 18 u. 215 42 82

Tafeltennisclub

Liesbeth Langendijk

Hollanderdijk 62, 2125909

Ouderenactiviteit

Dries Minnema

Nw. Hollanderdijk 45, 21381 91

Naaiclub

Grietje Koster

Stiens

Oud papier inzameling

Vacant (tijdelijk Gerda van Houten)

Hobbyclub

Gerda van Houten

Nw. Hollanderdijk 49, 212 62 72

Vrouwenclub

Mevr. de Bruin

Eekhoffstraat 1, 212 81 67

Vogelwerkgroep

Antoon Groenewoud

Waling Dijkstrastraat 5, 2165771

Redactie Hollanderwijkkrant

Frank Roffel

Hollanderstraat 4, 212 22 98

Huurdersvereniging Hollanderwijk

Sita Adema

Hollanderstraat 18,

Sjakkie Jongma

Van Harenstraat 2, 212 54 19

St. Toekomstverkenning

Hollanderwijk 2015

Jaap Braaksma

Nw. Hollanderdijk 17, 2135971

Wijkagent:

Axel vd Honing

0900-8844

Vrijdag 20 mei...

Tom Sandijck

**100 Jaar op de
Hollanderdijk**



Het Groot Hollanderwijkboek