

# ORANJEWIJK

ons koninkrijk



NAJAARSBESPIEGELINGEN

nr. 3  
2023

**SPORTEN OP  
LOOPAFSTAND?**



**CONTACT:  
SPORTSCHOOLDELEEUV@HOTMAIL.COM  
WWW.SPORTSCHOOLDELEEUV.NL**

OOSTERGRACHTSWAL 123, 8921 AC LEEUWARDEN

*Femke de Boer*

**Zangles  
Ademcoaching  
Pianoles**

www.femkedeboer.com  
contact@femkedeboer.com  
Verkorteweg 12 • 06 30 56 20 79



**EVERT JAN HOEN**

BOUW- EN SCHEEPSTIMMERBEDRIJF  
EMMAKADE 198  
8933 AX LEEUWARDEN  
TEL.: 06 - 25096569 / 058 - 2125879  
E-MAIL: EVERTJANHOEN@XS4ALL.NL

**BIKESHOP**

Leeuwarden

Zuiderplein 1A - Tel. 058-2897097  
info@bikeshopleeuwarden.nl



**Invest in your skin**  
You wear it every day

Salon Patricia  
Oranje Nassaustraat 19  
Bovenetage Kapsalon Haaridee  
Tel: 06-16802230  
Info@salon-patricia.nl  
www.salon-patricia.nl

**Benieuwd wat úw huis  
waard is?**

**Bel ons:  
058 - 216 05 00**

**GRATIS EN  
VRIJBLIJVENDE  
WAARDE  
BEPALING**



Zuiderplein 31  
Leeuwarden

info@bosmadewitte.nl  
www.bosmadewitte.nl



**Dochter & Zn**  
verloskundepraktijk

Emmaplein 1  
www.dochterenzn.nl

*Schoonheids- en kapsalon*

**Petra Reen**

M 06 2147 7982

**Jitske Maaik**

M 06 3985 4910

Willem Lodewijkstraat 53, 8933 BJ Leeuwarden

# VAN DE REDACTIE

Terwijl het volop zomer en vakantie was – en wij daar zelf ook van genoten – heeft de redactie voor u weer een afwisselende glossy samengesteld. Met de complimenten aan enthousiaste buurtbewoners die meehelpten leuke artikelen te schrijven. Het rijtje gastschrijvers wordt steeds langer!

Met weemoed nemen wij afscheid van ons zeer gewaardeerde redactielid Hein Kraij. Niemand weet precies hoe lang Hein heeft bijgedragen aan tientallen glossy's, maar het is méér dan 10 jaar. Verder gaat het archief niet terug, en zijn geheugen ook niet. Hein en Elsiet, jarenlang lid van het wijkpanel, gaan verhuizen uit onze wijk. Bey, bey Hein en Elsiet, we eren jullie beide met een mooi afscheidsinterview. En ook Freija schrijft een mooi eerbetoen.

We laten u meegenieten van de kookkunsten van onze super(markt)manager Jente – wat hij kan kunt u ook. Onze jonge columnist Siem van Duinen is op reis geweest, en dat zullen wij weten. Uitgebreid brengt hij verslag uit van zijn avonturen. Heeft u zin in een alternatieve culturele route door de wijk? Lees dan de column van Luuk. Columnisten Femke en Tineke zorgen ervoor dat de aandacht voor vergroening van onze wijk niet verslapt; hun columns bieden vast inspiratie.

Onze wijk heeft prachtige huizen, daar hebben we al vaak aandacht aan besteed. Maar nu hebben we toch weer een juweeltje ontdekt! We starten een nieuwe rubriek Verliefd op je huis en we beginnen met het romantische buurtkasteeltje van Daisy en Edwin Koster.

We hebben ook oog voor een donkerder kant van het leven, maar met een lichte toets. De Skulp Leeuwarden probeert het leven met of ná kanker draaglijker te maken door veel aandacht te besteden aan de sociale aspecten en creatieve activiteiten. U leest erover op pag. 30/31.

Er staan weer veel leuke activiteiten op stapel in de wijk. Zoals de buurtborrels in het buurthuis, Eten met Anna in de Waterbar en een workshop Vriendelijk communiceren met Erika van Driel. En wat we ook hebben ontdekt: er is een mooi wijkbudget voor buurtactiviteiten bij de Ondernemersvereniging Oranjewijk/Achter de Hoven. U leest het op pag. 6/7. Dus om het geld hoeven we het niet meer te laten.....niet gedacht deze zin ooit hier te kunnen opschrijven.

Veel leesplezier en inspiratie!

## INHOUD

VAN DE REDACTIE	3
AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN	4
VAN HET WIJKPANEL, VAN DE WIJKVERENIGING	5
ONDERNEMINGSFONDS	
ORANJEWIJK/ACHTER DE HOVEN	6
GROEN IN DE WIJK, COLUMN VAN TINEKE	9
AFSCHIED VAN HEIN EN ELSIET, INTERVIEW	10
COLUMN VAN LUUK	13
OVER DE KOOK MET.....JENTE	14
INDUSTRIEEL ERFGOED ORANJEWIJK	16
ILLUSTRATIE KUNSTENAAR MARLOES MOLL	17
REISVERHAAL VAN SIEM	18
RUSSELL	21
VERLIEFD OP JE HUIS: DAISY EN EDWIN KOSTER	22
COLUMN VAN FREIJA	24
COLUMN FEMKE MOLENAAR	25
COLUMN SUZANNE VAN BUREN	27
ETEN MET ANNA	29
INTERVIEW DE SKULP LEEUWARDEN	30
WORKSHOP VRIENDELIJK COMMUNICEREN	32
NIEUWE BEWONERS	33
INFO EN CONTACTGEGEVENS, COLOFON	34
COLLAGE: BOOTLEVEN	36

# AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN

WE GAAN WEER LOS!

LESACTIVITEITEN BUURTHUIS  
Gysbert Japicxstraat 51

Informatie bij buurthuisbeheerder  
Henk Krist (06-26 218 914).

## MAANDAG

**cellolessen**, op maandagmiddag en maandagavond en dinsdag eind middag/ begin avond door **Annette Scholten**, [lagestrijkers@gmail.com](mailto:lagestrijkers@gmail.com), **06 295 18136**.

**mindfulness**, iedere 1e en 3e maandagavond van de maand, in de traditie van Thich Nath Hans, door **Josephine Wernsen** ([jwernsen@xs4all.nl](mailto:jwernsen@xs4all.nl) en **Els Bultsma** ([elsbultsma64@kpnmail.nl](mailto:elsbultsma64@kpnmail.nl)), **0566-620486** en **058-2883664**.  
Website: [www.aandacht.net](http://www.aandacht.net).

## DINSDAG

**cellolessen**, eens in de 2 weken op middag en avond, door **Annette Scholten**, [lagestrijkers@gmail.com](mailto:lagestrijkers@gmail.com), **06-29518136**

**Energieoket NEO**, 9-17 uur

## WOENSDAG

**schilderen** en **tekenen**, op woensdagmiddag en woensdagavond, door **Henk Krist**, [henkkri@gmail.com](mailto:henkkri@gmail.com), **06-26218914**

**Zangkoor** op woensdagavond, contactpersoon Annie Bakker, 06-23454946

**Energieoket NEO**, 9-17 uur

## DONDERDAG

**Energieoket NEO**, 9-17 uur

## VRIJDAG

Geen activiteiten.



## ACTIVITEITENKALENDER VAN/IN HET BUURTHUIS

Voor alle activiteiten geldt:  
houd de social media (Facebook en Nextdoor) en de website ([oranjewijk.nl](http://oranjewijk.nl)) in de gaten voor de actuele informatie

### Buurtcafé

Zondagmiddag **1 oktober** met bierproeverij, **5 november** met kooroptreden, **3 december** met een **GO-workshop** (Bordspel GO), steeds van 16-18 uur in het Buurthuis  
**Filmavond**: vrijdagavond **17 november**

### Jeugd:

**Sint-Maarten** optocht: **11 november**, verzamelen bij het buurthuis

## TWEE HANDIGE APPS:



**Twee handige apps:** via de **Nextdoor app** kunt u een oproep doen als u de kat kwijt bent, of als u een paar liter erwtensoep te veel heeft gemaakt of als u hulp nodig heeft. In de Oranjewijk gebruiken al zo'n 250 mensen deze app. De **Omrin app** is ook superhandig: u krijgt via de app een seintje als de bakken naar buiten moeten.

## NIEUWBOUW SUPERMARKT AH-TERREIN?

Het wijkpanel schrok op 1 augustus tijdens de vergadering. We bespraken een door een wijkbewoner op internet gevonden en zeer uitgebreide plantoelichting voor nieuwbouw op de plek van het parkeerterrein en de (op termijn te slopen) AH-supermarkt.

AH wil verhuizen, is ooit al eens bekendgemaakt, maar de plannen daartoe zijn nog lang niet rond en of dat doorgaat is onzeker: Maar bebouwing? Daar wist het wijkpanel niets van. Het gaat om alleen vrije-sectorwoningen:

Langs de Emmakade en de Willem Lodewijkstraat zouden er volgens het voorlopige plan grondgebonden stadswoningen komen in verschillende hoogten en diepten plus atelierwoningen naast de vroegere garage Emmakade. Sloop van supermarkt en appartementen daarboven, met daarvoor in de plaats appartementen-hoogbouw. Voorlopig gebeurt er nog niets. Op de facebook-site van wijkpanel Oranjewijk staat het vergader-



verslag, geplaatst op 3 augustus, met het hele verhaal en de link naar het officiële document, de plantoelichting. Een en ander staat ook op de website [www.oranjewijk.nl](http://www.oranjewijk.nl)

Inmiddels is de gemeente begonnen met de voorbereiding van de Maria Louisastraat tot fietsstraat, volgens planning en afspraken met de bewoners. Dat betekent dat er deze zomer een boomloze Maria Louisastraat is, een uniek beeld (zie foto).

Voor de Emmakade is nog geen definitief plan voor de fietsstraat, dat wordt verder besproken met (boot)bewoners. Zie het verslag op onze facebookpagina.

Vragen of opmerkingen?

Mail naar [wijkpanel@oranjewijk.nl](mailto:wijkpanel@oranjewijk.nl)

Jochum Admiraal

## VAN DE WIJKVERENIGING

### VAN HET BESTUUR

## VOLOP ACTIVITEITEN

**De herfst is weer in aantocht, maar met het prachtige ZOMERFEEST nog in gedachten kijken we uit naar de volgende momenten dat we elkaar kunnen treffen.**

De volgende activiteiten voor het najaar staan in de agenda:

- **Buurtcafé:** zondag 1 oktober met een bierproeverij, zondag 5 november met een optreden van het koor Caucasica en zondag 3 december met een GO-workshop van 16.00 – 18.00 uur

- Op **14 oktober** een lezing over de **Bluezones** in **Costa Rica** door buurtgenoot Gerlinda met bijpassende lunch in de Waterbar van Wetsus; aanmelden bij [wijkvereniging@oranjewijk.nl](mailto:wijkvereniging@oranjewijk.nl) kosten €5

- Voor de kinderen: **11 november – Sint Maarten** optocht

Voor alle activiteiten geldt: houd de sociale media en de website ([oranjewijk.nl](http://oranjewijk.nl)) in de gaten voor de actuele informatie. Ook zal er weer geflyerd worden en hebben we een Whatsapp groep waar alleen de activiteiten op aangekondigd kunnen worden. Wil je ook een bericht via je telefoon ontvangen? Geef je telefoonnummer door op [wijkvereniging@oranjewijk.nl](mailto:wijkvereniging@oranjewijk.nl)

Nog geen lid? Scan bijgaande QR code

We hopen elkaar weer spoedig te treffen, graag tot ziens!

Namens de Wijk- en Speeltuinvereniging Oranjewijk, Mirjam Pruiksmá



# ONDERNEMERSVERENIGING ORANJEWIJK/ACHTER DE HOVEN

## NIEUWE BESTUURSLEDEN GEZOCHT

Tekst en foto's: Fransje Grisnich

# “SINTERKLAAS SPELEN MET WEINIG WERK EN VEEL IMPACT”



We krijgen de vraag van Douwe Huitema of we in deze glossy een oproep kunnen plaatsen voor nieuwe bestuursleden van de Ondernemersvereniging Oranjewijk/Achter de Hoven. Die vereniging is weer onderdeel van het Leeuwarder Ondernemings Fonds (LOF). Dat vraagt om uitleg en is aanleiding om eens een kijkje te nemen achter de schermen van deze club. Wie zijn ze, wat doen ze, en waarom? Al snel wordt duidelijk: ZE VERDELEN GELD! Daar willen we dus alles van weten. En zij willen vertellen, want een sterke delegatie van maar liefst vier personen zit klaar voor dit interview. Douwe Huitema (BW H ontwerpers), Bas Petit (Jouw Tandarts), Lourens Touwen (Beaufort adviesbureau) en Ali de Jong, fondsmanager van het LOF.

## SAMEN DELEN

LOF verdeelt ruim 800.000 euro per jaar. Wat houdt het Leeuwarder Ondernemers Fonds (LOF) eigenlijk in? Ali de Jong legt het uit. Sinds 2009 heft de gemeente op verzoek van de ondernemers een extra tarief op de Onroerend Zaak Belasting van niet-woon panden, dus bedrijven, winkels, onderwijs- en zorginstellingen. Bovenop de OZB wordt 5,5% geheven en in een fonds gestort ter ondersteuning en behartiging van collectieve belangen en initiatieven. Dat fonds is het LOF. Het fonds is er voor ondernemers – het is tenslotte hún geld – maar moet besteed worden aan initiatieven die nuttig zijn voor de gemeenschap. Zo cofinanciert het LOF stedelijke projecten als BOSK, Prinsentuinconcerten, Welkom in Heechterp, It Liwwadder Bierproeër, LUNA, City Proms, Welcome to the Village en vele anderen.

## ONDERNEMERSVERENIGING ORANJEWIJK/ADH MAG 20.000 EURO PER JAAR VERDELEN

Het LOF wil geworteld zijn in de Leeuwarder samenleving en heeft daartoe ook op wijkniveau ondernemersverenigingen. Dus ook in onze Oranjewijk, waar Achter de Hoven is bijgevoegd. Onze wijk heeft een bestuur, bestaande uit drie enthousiaste mannen van het eerste uur (2010): Douwe Huitema, Bas Petit en Lourens Touwen. Zij hebben de afgelopen dertien jaar met veel plezier financiële steun gegeven aan leuke projecten. Het jaarbudget voor de ondernemersvereniging Oranjewijk/Achter de Hoven is € 20.000,-. Een greep uit meegefinancierde wijkprojecten: de verbouwing van het Buurthuis in 2015, de buurtmoestuin Oranjehof, de Midnight Walk door de wijk, deelname van wijkbewoners aan de IIsfoarstin door met pramen vanuit de wijk

naar de Harmonie te varen (zie lijst in kader). Maar de laatste jaren is het wat rustig met aanvragen.....

## VERNIEUWING GEZOCHT

Na dertien jaar vinden de huidige drie bestuursleden dat het tijd is om het stokje over te dragen aan nieuwe mensen. Ze wonen ook alle drie niet (meer) in de Oranjewijk en alleen Douwe heeft zijn bedrijf nog



V.l.n.r.: Douwe Huitema, Lourens Touwen en Bas Petit.

aan onze Emmakade. De Ondernemersvereniging Oranjewijk/AdH bestaat uit ondernemers die hun bedrijf of instelling gevestigd hebben in de wijk. Het is niet per sé nodig om als ondernemer/directeur zelf in de wijk te wonen, maar dat is natuurlijk wel een aanbeveling. Binding met de wijk is handig als het gaat om het beoordelen van aanvragen om financiële steun voor wijkinitiatieven. Niet alleen commerciële bedrijven kunnen een bestuurslid leveren, maar ook onderwijs- of zorginstellingen. Voorwaarde is dat er een pand met een niet-woon functie in de wijk staat en de onderneming/instelling dus bijdraagt aan het LOF.

## VRIJKAARTEN

Wat doet het bestuur? Het bestuur beoordeelt de ingediende aanvragen. Daarvoor zijn een aantal criteria, waarvan de belangrijkste is dat het project een collectieve, niet-commerciële activiteit betreft

voor wijkbewoners en dat er geen personele kosten worden opgevoerd. Tot nu toe komen er zo'n 10-15 aanvragen per jaar bij dit bestuur binnen, niet alleen uit onze wijk maar ook voor stedelijke initiatieven zoals LUNA of een expositie in het Fries Museum. Een recente bijdrage aan het Fries Museum leverde het bestuur 40 vrijkaarten op voor het museum, te verdelen onder wijkvrijwilligers. Dat zijn leuke dingen. En hoeveel tijd kost het jullie op jaarbasis? Daar is Lourens heel stellig in: "héél weinig tijd met héél veel impact!" Hij schat dat hij er niet meer dan 10-15 uur per jaar mee bezig is. Douwe voegt eraan toe: "we zijn eigenlijk een soort Sinterklaas. Het is heel leuk om geld te mogen verdelen voor leuke initiatieven."

## AANVRAGEN IS GEMAKKELIJK

Hoe kun je aanvragen doen? Bas: "dat is vrij eenvoudig. Je gaat naar de website <https://leeuwarderondernemersfonds.nl> en klikt daar op het vakje AANVRAAG INDIENEN. Dan kun je kiezen uit Gemeentebreed Budget of Gebiedsgebonden Budget. Voor een aanvraag uit de wijk kies je voor Gebiedsgebonden Budget en dan kun je een formulier invullen. Onderaan het formulier kun je aangeven bij welke ondernemersvereniging je de aanvraag wilt indienen, voor onze wijk is dat dus Ondernemersvereniging Oranjewijk/Achter de Hoven. Een kind kan de was doen."

## OPROEP

Dit interview is mede bedoeld om nieuwe bestuursleden te vinden. Ben je enthousiast geworden, wil je ook wel eens in de huid van Sinterklaas kruipen? Meld je dan aan bij Douwe Huitema, Emmakade 74A, 058 – 213 35 43 of vraag bij hem meer informatie. [douwe@bwhontwerp.nl](mailto:douwe@bwhontwerp.nl)

Een duurzaam verantwoorde  
boxspring voor een vergelijkbare  
prijs van een reguliere boxspring.



Stel je eens voor...

Uitgerust wakker worden in een handgemaakt  
bed van organisch katoen, biologische bamboe,  
agave en Zweedse grenenhout. Zweedse ambacht  
en design. Gemaakt met respect voor onze planeet  
en voor een prijs die je niet verwacht.



*Ecolife*<sup>®</sup>  
SWEDISH MADE BEDS

SLAPEN  
MET EEN  
GOED GEVOEL



**wielinga&tabbers**

Zuiderplein 7 - 8911 AM Leeuwarden - 058 2126398

Voor meer informatie of het aanvragen van een brochure: [ecolifebeds.nl](http://ecolifebeds.nl)

**STUCADOORSBEDRIJF**



**VOOR AL UW STUCADOORSWERKZAAMHEDEN**

**INFO@STUCADOORSBEDRIJFCLIF.NL / 06 24 51 35 34**



Tekst en foto's: Tineke van der Wijk



### GEWELDIGE GROENE CHAOS

Als je in de voorzomer zeven weken van huis bent, tref je de tuin bij terugkomst heel anders aan dan je haar achterlaat!

In de droge, warme juni maand hebben de tuin-oppassers het er druk mee gehad. Het hemelwater, opgevangen in onze alternatieve regenton, de 600 liter container in het schuurtje, kwam heel goed van pas. De gieter laat zich snel vullen via een stuk tuinslang door de houten wand. En dat heeft het groen goed gedaan. Maar ander tuinonderhoud is erbij gebleven.

Halverwege juli leek de achtertuin wel een jungle, een prachtige hoog-opgroeide groene chaos. Er was weinig onkruid of ongewenste, woekerende planten, hier en daar was iets verdroogd, een gat gevallen. Schijnbaar is er toch een redelijk goede balans?! Dit jaar ;-).

### AUGUSTUS OOGSTTIJD

De Opal-leipruim heeft mooi gebloeid in april; het is altijd spannend hoe en of zich dit vertaalt naar een oogst. En jaah! Vooral in de bovenste takken hangen pruimen, en zelfs véél dikker dan we gewend zijn! Ze zijn heerlijk zoet, daar houden ook pissebedden, mieren en andere kleine beestjes van die wel raad weten met de afvalligen.

Volgend jaar hopelijk een oogst waar jam van gemaakt kan worden - die lekkere, met banaan en doyenne-peer erdoor. Ook de appelboompjes doen hun best. De een heeft het goed naar de zin, eind augustus kunnen we 9 appels plukken. De takken van de lei-boompjes (stenvork-vorm) moeten geregeld opnieuw worden aangebonden; harde wind deed er al eentje afbreken, met 4 appeltjes



eraan. Zo zonde. Als je zo'n klein tuintje hebt wordt elke vrucht gekoesterd.

### BUITEN DE PERKEN

De voortuin is helaas een klein drama, daar is geen sprake van een balans. Munt zoekt ruimte naar alle kanten. De steun van de witte lysimachia (puntwederik) heeft het laten afweten; de lange stengels hangen in de hortensia Annabelle of liggen op de grond. En het wilde roze roosje is veel te wild geworden. Er moet ook ergens nog een kleinbloemige salvia staan met z'n indringende geur. Die zou ik via mijn neus weer kunnen opsporen misschien.

Ook guldenroede, die hier en daar in de straat groeit en bloeit is een plek aan het overerven bij het hekje. Mijn voortuintje groeit zo letterlijk buiten de perken en neemt ook een deel van de stoep in beslag. Tja, het heeft toch beter onderhoud nodig. Ik heb het echt laten versloeren.



Maar... onze straat wordt heringericht, als onderdeel van de snelfietsroute.

De eerste zichtbare actie was begin augustus. Alle bomen zijn weggehaald: vastgegrepen door een kraan, kettingzaag door de stam en 10 seconden later wordt de boom rechtstellig afgevoerd door de kraan. De boomspiegels blijven kaal achter als ze even later worden ontdaan van eindjes stam en begroeiing. Gelukkig had ik mijn energie niet besteed aan het onderhoud van 'onze' (ook verwilderde) boomspiegel.

In september, als straat en stoeptegels er uit gaan, is het plan de voortuin te fatsoeneren. Te beginnen bij het "onkruid" dat vanaf de stoep oprukt.

Ik las iets over een mini-voedselbos... kan al op 5 m<sup>2</sup>...

Nijsgierig!



Foto's: Sita Koning Tekst: Rita Hogerhuis



# VAARWEL LEUK STEL!

**Elsiet had wel wat meer van haar moestuintje willen maken. Als ze waren gebleven had Hein de zolder nog graag verbouwd. Veel licht en een extra badkamer. Wat meer duurzaam gemak. Het ging anders. 7 september vertrekken ons redactielid Hein Kraij en Elsie van der Ploeg, lid van het wijkpanel, uit hun geliefde Oranjewijk. Ze beginnen aan een nieuw hoofdstuk in de binnenstad. Dat vraagt om een interview.**

Het is een zonnige zomeravond. Op de eettafel ligt Hein's strohoed, die hij vaak draagt tijdens wandelingen met hondje Dana door de wijk. We zitten in de sfeervolle achtertuin van Emmaplein 8, één van hun favoriete plekjes. Een deel van de schutting met de tuin van de burens ontbreekt. Bewust. Dat geeft niet alleen ruimte, maar is ook gezelliger. Regelmatig gaat er eten over en weer. 'Buur-

vrouw Soumaya kan heerlijk koken. Daarnaast woont Femke. Haar dochter Frijia kan heerlijk bakken en dan is er altijd iets voor ons bij', vertelt Hein.

#### DE INVLOED VAN ZIJN VADER

Hein groeit op in Assen. Zijn vader is illustrator, kunstschilder en auteur van kinderboeken.

'Hij kon geweldig uit de hand tekenen. Elke avond voor het slapengaan mocht ik bij hem op schoot zitten. Hij vertelde dan een geïmproviseerd sprookje en dat verlevendigde hij al vertellend met tekeningetjes.' Hein tekent en schildert in die tijd ook graag. 'Op een gegeven moment had ik zelfs het idee: hier ga ik van leven.' Maar de twijfel slaat toe, want ook de psychologie trekt hem aan en wint. Na de Pedagogische Academie vertrekt Hein naar Amsterdam om sociale en experimentele psychologie te studeren. 'Daardoor is schilderen en tekenen me langzaam maar zeker jammer genoeg ontvallen.' Als psycholoog doet hij bij een vakgroep van de VU onderzoek naar 'schattingsgedrag van

de intuïtieve statisticus'. Hein ontrafelt zoals hij het noemt 'kleine fenomeentjes' maar vindt het saai in het kwadraat. Met een studiebeurs op zak vertrekt hij voor een jaartje naar Canada, waar een instituut is dat zich bezighoudt met bewustzijn. En dat is precies zijn favoriete onderzoeksthema.

*Er loopt een poes over het kleine stukje schutting dat over is tussen de tuinen. Niet poes Dunya van Hein en Elsie, want die ligt te slapen op 'haar stoel' in de voortuin. Stoel en poes zijn het laatste dat ze verhuizen. Ze hopen maar dat ze niet terug zal lopen.*

## ONTMOETINGEN MET WIJSHEID

Tijdens zijn werk doet Hein vaak mee aan meditatiegroepen. 'Ik kwam veel in aanraking met verschillende heldere lieden op dat gebied', vertelt hij. 'Die konden niet alleen geweldig redeneren, maar straalden ook wijsheid en inzicht uit. Ik had het geluk dat ik veel beroemde psychologen aan het werk en aan het woord zag.'

## DE BETERE INITIATIEVEN KOMEN VAN DE VROUW...

Hoog in de lucht, in een vliegtuig, ontmoet hij Elsie. Ze geven allebei zelfmanagementcursussen en reizen daarvoor regelmatig naar het buitenland. Een collega van Hein, die Elsie goed kent, stelt hem aan haar voor: 'Wat een bijzondere man, dacht ik, meer niet', vertelt Elsie. Toen werd het oud en nieuw. 'We waren allebei alleen en woonden beiden in Amsterdam. Ik wist een café waar je lekker kon swingen, dus ik nodigde Hein uit. Dat was ons eerste afspraakje in 1992. Hein was 49 en ik 34. Pas in maart van het jaar daarop kregen we wat'. Hein neemt de draad over: 'Toen gingen we uit rijden. Er lag ijs en sneeuw en van de zenuwen tankte ik mijn dieselauto vol benzine. Mij lukt zo iets heel gemakkelijk', lacht hij. Daarna is het raak: in 1999 trouwen ze.

*'Mijn favoriete plekje in dit huis?' Elsie denkt na: 'Dat zijn er meerdere. De keuken, de tuin, maar ook het balkonnetje dat uitkijkt op de tuin.' Ze wijst naar boven. 'Ik heb daar twee*

*stoeltjes staan. Al is het heel warm, daar is het altijd heerlijk koel.'*

## OVER ROEPING EN ONTWIKKELING

Elsie komt ter wereld in Groningen. Heel lang heeft ze geen idee wat ze wil worden. 'Op een dag had ik een feestje. Er reisde iemand mee, die zei onderweg: kijk hier zit ik op school. Dat was de kleuterweek op de Springweg in Utrecht. Toen wist ik het ineens: ik wil kleuterjuf worden.'

Elsie rondt de studie af en vindt in tijden van weinig banen meteen werk. Ongeveer 7 jaar lang werkt ze in Utrecht. Een paar jaar als hoofdleidster en later als adjunct-directeur op een basisschool. Dan verkast ze naar Amsterdam. "Behalve mijn werk ben ik altijd nieuwsgierig geweest naar hoe het leven in elkaar zit'. Om haar volledige potentieel te benutten volgt ze een opleiding en start met zelfmanagementcursussen voor volwassenen. Toch blijft het werken met kleuters trekken. Met de combinatie van die twee valt alles op zijn plek. Elsie werkt nog twee dagen per week in het onderwijs bij IKC de Wielen in Leeuwarden, eerst steeds met groep 2 en volgend jaar met groep 5.

*'Dit huis heeft een grote ziel', vertelt Elsie. 'Het is een warm huis. Maar je wordt ouder en begrijpt dat je soms afscheid moet nemen van een huis, ook al ben ik zelf nog niet zo oud. Als we beiden nog zoveel konden doen, zoals ik nu kan, dan waren we hier nog een poosje blijven wonen.'*

## ER IS MEER DAN ALLEEN WERKEN

Hein was dol op tekenen en schilderen. Maar als de psychologie hem aantrekt, verstoft de kunst. 'Ik begon te lezen en volgde filosofische debatten', vertelt hij. Hij vertaalt ook een boek van een zeer vermaard wetenschapsfilosoof uit die tijd, Paul Feyerabend. Elsie haar hobby's zijn aardser. Zij houdt van fietsen en wandelen, leuke dingen doen met vriendinnen en het verfraaien van tuin en interieur. Hein merkt op: 'Elsie krijgt daarom de vrije hand om onze nieuwe benedenwo-

ning in te richten. Ik vind dat ze dat altijd heel leuk doet.'

*Als ze iets uit de buurt als souvenir mochten meenemen, dan is dat voor Hein het historische schip dat naast de speeltuin ligt. Elsie zou de drie bomen voor hun huis aan het Emmaplein meenemen en ze een plekje voor de woning in de Grote Kerkstraat geven.*

## LIEFDE OP HET EERSTE GEZICHT

'De keuze voor Leeuwarden was toevallig. We konden eigenlijk overal wonen waar we maar wilden, omdat we die trainingen gaven. In 1997 kochten we een arbeidershuisje in Achlum. Tegelijkertijd hadden we nog onze woonboot in Amsterdam, in de Prinsengracht. In Achlum keken we uit op de dijk bij Harlingen. Fantastisch met al die weilanden.' Zo werd Hein een beetje Fries. Elsie was dat al deels, want haar vader kwam uit Friesland. Elsie: 'Ik werkte in Amsterdam, maar het was allemaal niet handig. Je moet alles schoonhouden en je spullen liggen verspreid over



twee locaties. Dus ik stopte daar met werken. We verkochten de boot en besloten ook Achlum te verkopen en iets nieuws in Friesland te kopen. Dat werd het Emmaplein.' Zo simpel verloopt het ook weer niet... Eerst kopen ze een ander huis in Makkinga, maar ze blijven gek genoeg advertenties bekijken. Ineens duikt daar het huis aan het Emmaplein op. Zonder ooit één nacht in Makkinga te hebben overnacht, wil Elsiet toch het Leeuwardense huis bekijken. Hein protesteert, maar verandert snel van gedachten. 'We merkten dat het hier stiller was dan in Makkinga. En alle bomen op het plein stonden ook nog eens in bloei, prachtig! Elsiet voegt toe: 'Dit huis had al alles wat we wilden. Het was veel mooier, met een mooie trap, een houtkachel en daklicht.' Ze verkopen Makkinga en kopen het Emmaplein. Na een verbouwing trekken ze er in 2001 in.'

**Elsiet en Hein hopen dat de burens die ze achterlaten regelmatig op bezoek komen. Buurvrouw Soumaya rekende uit hoe lang zij erover doet om met flinke pas van haar huis naar de Grote Kerkstraat te wandelen: exact 7,5 minuut.**



### OP NAAR HET SINT ANTHOON...

Ze stonden al een tijd op de wachtlijst, maar het aanbod komt sneller dan verwacht. Precies als Elsiet druk is met de verhuizing van haar tante van 92. Het overrompelt haar een beetje, maar ze is er wel gelukkig mee. De woning is onderdeel van het Sint Anthony Gasthuis en is de helft zo groot als wat ze nu bewonen en heeft een fijn tuintje. Er zit een garage en opslagruimte bij. Er is zelfs een koor en een schildersclub. Het is geen zorginstelling, wel is er 24 uur hulp beschikbaar indien nodig. 'Mijn favoriete plek in dit huis? De ruimte waar de bibliotheek is ondergebracht, maar ook mijn werk-kamer', zegt Hein. 'En heb je onze

**kelder al gezien? Die is echt te gek.' Gelukkig weet de koper het huis op waarde te schatten. Ze gunnen het 'hun huis' dat het verder wordt verfraaid en verduurzaamd.**

### NIEUWE AVONTUREN

We gaan Hein en Elsiet missen. Sinds 2016 hebben ze onmisbare bijdragen geleverd aan de wijk glossy en ons wijkpanel. Ze waren geliefd en werden gewaardeerd om hun inzet. Jammer dat ze vertrekken. We wensen ze mooie avonturen in het bruisende stadscentrum toe. Hein heeft daar voor zichzelf al een idee over: 'Ik ga nu eindelijk de kunst maar eens proberen als belangrijkste bezigheid!' Zo is de cirkel eigenlijk mooi rond, concluderen we tevreden.



# NIEUW: DE LANTAARNPALEN- CULTUURWANDELING

Leeuwarden beschikt inmiddels over allerlei leuke en interessante rondvaarten, wandelroutes en andersoortige uitstapjes waarmee Liwadders en toeristen een plezierige kennismaking met de stad, zijn geschiedenis en zijn cultuur kunnen beleven. De Oranjewijk introduceert nu een uitbreiding van dit boeiende aanbod onder de titel 'de tegencultuur op lantaarnpalen'.

Deze nieuwe route, min of meer spontaan en geheel zonder een euro subsidie ontstaan, geeft bezoekers een goede impressie van het gedachtengoed van bewoners uit wijken rond het centrum en is daarmee een waardevolle aanvulling op musea en begeleide stadswandelingen. Hij is ook leerzaam voor al die Leeuwarders die de mentaliteit van hun eigen stad en zijn bewoners graag echt willen leren doorgronden.

Wandelt u even mee? We lopen door de lieflijke Maria Louisastraat, te beginnen bij de kruising met de Willem Lodewijkstraat en vandaar naar de Emmakade. Vervolgens gaat het over de Emmakade vanaf de Kanaalstraat naar het Emmaplein. Let deze keer nu eens eens niet op de mooie woningen die u passeert, maar houd de focus op al de lantaarnpalen die u tegenkomt, en let op: naast de in deze route opgenomen genummerde exemplaren is er veel meer te zien!

Omdat ons koningshuis nadrukkelijk in onze Oranjewijkse straatnamen aanwezig is, starten we (1) met de sticker 'fuck de koning'. Waarom anderen dan de koningin dat zouden moeten doen maakt



de auteur/maker niet helemaal duidelijk, maar de toon is gezet.



Paal 2 sluit op dit 'fucking concept' aan. De maker ervan geeft met slechts zes letters op kernachtige wijze zijn/haar visie op de komende verkiezingen.

Gelukkig! Er wordt relativerend. De maker van het bordje op lantaarnpaal 3 plaatst de wellicht inmiddels geëmotioneerd geraakte toeschouwer weer met beide benen op de grond. De boodschap onderstreept dat de kijkers niet alles wat op deze nieuwe lantaarnpaalkunstroute wordt beweerd hoeft te geloven.

Humor die wellicht niet door iedereen wordt begrepen vinden we op lantaarnpaal 4: een echte woordgrap (!) over meer koeten en minder politie. De meerkoet is een onaantrekkelijke, vette en brutale watervogel, terwijl de politie vaak je beste kameraad is. De auteur van dit werkje heeft daar echter een heel andere kijk op. Stof tot nadenken dus.



Via iets over etnische verschillen (5) en een pleidooi voor een nieuwe drugs wet (6) komen we bij het Britse bedrijfsleven (7) en de klimaatcrisis (8), waarmee de onbekende lokale kunstenaars laten zien ook qua actualiteit nauw betrokken te zijn bij de toestand in de wereld. Inmiddels vraagt menig bezoeker zich wellicht af waar mensen de tijd en de energie vandaan halen om lantaarnpalen met zulke slogans en opdrukjes te verrijken. Ik bedoel... met kranten bezorgen bereik je veel meer mensen en verdien je ook nog een zakcentje, maar dat terzijde.

Uiteraard mag een stukje eigentijdse promotie voor onze lokale voetbalvereniging (9) niet ontbreken. Hier wordt in één oogopslag duidelijk gemaakt dat een avondje Cambuur altijd een vrolijk en inspirerend uitje is voor het hele gezin!

Slim eindigt de route dan weer met een stukje Leeuwarden-promotie. Een fijne uitzwaai voor al die bezoekers en een warme groet aan hun burens, vrienden en bekenden, mits geen fascist. Blijf onthouden: het klopt niet.

Luuk van der Veen



Tekst: Rita Hogerhuis Foto's: Jente Voet

# SUPERMARKTMANAGER KOOKT MET EEN VLEUGJE PASSIE



**'Goed koken is niet mijn sterkste punt. Ik kan prima een gerecht maken, maar mijn vriendin Melissa kookt met meer gevoel. Helaas vindt zij koken weer vervelender dan ik,' grijnst Jente.**

Ditmaal praat ik over koken met een bekend gezicht uit onze buurt: supermarktmanager Jente Voet. Jente is een echte AH'er in hart en nieren. Zijn carrière begon 17 jaar geleden als vakkenvuller bij de grote AH aan de Tynjedyk. Vier jaar geleden klom hij op tot manager bij de AH aan de Emmakade.

Jente woont samen met zijn vriendin in Leeuwarden. Ze koken wel samen, maar ook vaak om en om. Vanwege hun wisselende

werkschema's staat degene die tijd heeft in de keuken. Vandaag staat er lasagne op het menu, bereid door Melissa. Het stel maakt regelmatig gebruik van de verspakketten die AH verkoopt. Deze pakketten zijn ideaal voor momenten waarop je geen inspiratie hebt of weinig tijd om te koken. Dankzij de verse groenten zijn deze pakketten gezond en wat overblijft - ze zijn voor vier personen - verdwijnt in de vriezer voor later gebruik.

Over de vraag wat het favoriete gerecht is dat zijn moeder of vader vroeger maakte, hoeft Jente niet lang na te denken. 'Mijn moeders nasi', antwoordt hij direct. 'En mijn vader kan heel goed Indisch koken'. Jente en Melissa eten ook graag buiten de deur. 'Een favoriet van ons is Huize Kwast, echt een aanrader. Maar het restaurant waar we het liefst naartoe gaan, is Yucatan. De Mexicaanse keuken is onze favoriet. Daarom bereiden we thuis ook vaak Mexicaanse gerechten.' Er

## JENTE & MELLISA'S MEXICAANSE KIPPENGEHAKT TACO'S

### Ingrediënten

(voor 2 personen)

1 rode ui

1 rode puntpaprika

1 avocado

2 tomaten

1 blikje tomatenpuree

1 klein blikje mais

300 gram kipgehakt naturel

Mexicaanse kruiden

6 Tacoschelpen

Zure room

Ijsbergsla

Olie

Zwarte balsamicoazijn

Peper en zout

Jalapeno pepertjes

### Snijden

Verwarm de oven op 180 graden. Snipper de ui. Snij de puntpaprika en de tomaten in kleine blokjes.

### Guacamole maken

Prak een avocado in een bakje. Voeg hier een klein beetje van de gesneden ui en tomaat in. Maak verder op smaak met een beetje knoflook, peper & zout. Dan nog even goed verder prakken met een vork.

### Kipgehakt bakken

Verhit de olie in een wok of hapjespan met deksel en bak het kipgehakt in een paar minuten los op middelhoog vuur.

### Roerbakken

Voeg vervolgens de ui, de paprika, de mais, de Mexicaanse kruiden en de tomatenpuree toe aan de pan en roerbak nog 2 minuten.

### Stoven

Voeg de blokjes tomaat en twee eetlepels balsamicoazijn toe aan de pan en laat, afgedekt, 10-12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.

### Tacoschelpen verwarmen

Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat en verwarm 5 minuten in de oven.

### Serveren

Verdeel de taco's over de borden en vul met het kipgehaktmengsel. Garneer met zure room, jalapeno pepertjes, guacamole en een beetje ijsbergsla. Eet smakelijk!



is één ding dat ze allebei niet lekker vinden: zalm. 'Ik zou het graag lekker vinden. Het is een mooi product en het lijkt me leuk om het goed klaar te kunnen maken,' zegt Jente. Maar voorlopig hebben ze die smaakdrempel nog niet overwonnen.

Een tijdlang, deels uit gemak en deels om zichzelf uit te dagen nieuwe gerechten te proberen, bestelden ze Hello Fresh-pakketten. Het nadeel was dat de bezorgmomenten vaak niet goed uitkwamen. Wel fijn was, dat ze precies genoeg ingrediënten hadden voor drie dagen, voor twee personen. Veel van de recepten bewaarden ze en gebruiken ze nog steeds.

Zowel Jente als Melissa houden van gerechten die snel te bereiden en toch gezond zijn. Een ovengebakken burrito, een verspakket of een wrap met veel groenten staan regelmatig doordeweeks op tafel. Hun 'juichsmaak' is - hoe kan het ook anders - Mexicaans. 'De Mexicaanse smaak in Mexico is niet te vergelijken met hoe we het hier bereiden, vertelt Jente. 'Ik noem het hier weleens 'Hollands-Mexicaans'. In Mexico zijn de smaken zoveel intenser. Je weet niet wat je proeft.'

Het grootste succes in huize Voet is hun recept voor Mexicaanse kippengehakt taco's. 'Met smakelijke pepertjes en guacamole. Het is gebaseerd op een HelloFresh-recept, maar wij hebben het aangepast zodat het dichtbij de echte Mexicaanse smaak komt.' Zo zie je maar: koken is niet moeilijk zolang je het maar met een vleugje passie doet!

Dinergasten en koks gezocht !



de 3e editie van het  
**ORANJEWIJK WALKING DINNER**

vrijdag 12 april 2024

Vanaf 17.30 - 21.30 uur

After Borrel in het buurthuis vanaf 21.30 uur

Verrassende ontmoetingen, 3 verschillende huizen, 3 verschillende koks, 3 keer verschillende tafelgasten!

Meer info of je opgeven kan via:

[oranjewijk.nl](http://oranjewijk.nl)

[walkingdinneroranjewijk@gmail.com](mailto:walkingdinneroranjewijk@gmail.com)

# HISTORISCHE PANDEN IN ORANJEWIJK/TULPENBURG

## INDUSTRIEEL ERFGOED

Tekst: Menno Keulen Foto's: Fransje Grisnich

# INFORMATIEBORDEN GEPLAATST

**WIEL**, de Werkgroep Industrieel Erfgoed Leeuwarden, heeft in juni en juli informatiepanelen geplaatst bij bijzondere panden met een geschiedenis als bedrijf. Daarop staan oude foto's van het pand en een korte historische beschrijving. Het ontwerp is van BW H.

De Oranjewijk kent vanouds een menging van wonen en bedrijvigheid. Er zijn 13 panden in Leeuwarden waar zo'n informatiebord geplaatst is, en daarvan liggen er 7 in de Oranjewijk/Tulpenburg. Eén daarvan, De Klasse, is toegevoegd na overleg met het wijkpanel. We kregen subsidies uit het gebiedsbudget Oranjewijk van het Leeuwarder Ondernemers Fonds (zie elders in dit blad) en uit het lepen Mienskip Fûns van de provincie.

Het gaat om deze panden:



**Twee pakhuizen aan de Potmarge**, Posthoornsteeg 1-3. De oudste is gebouwd in 1880/1892 voor meelhandelaar M. Frantzen. Zijn naam staat helaas fout op de gevel.

De jongste is gebouwd in 1896/1897 voor Kiers & Heida, ook meelhandelaren.

**Pakhuis Hartelust**, Romkeslaan 11. Dit grote pakhuis met zijn torens is gebouwd in

1907 voor ijzerhandelaar B. Hartelust. Allerhande ijzerwaren zijn hier opgeslagen, zoals kachels, landbouwmachines en gereedschappen. Hartelust verkocht ook schaatsen van verschillende fabriekjes onder zijn eigen merk.



**Scheepstra kantoorbouwenfabriek**, Zuidergrachtswal 18. Een kantoor, drukkerij en boekbinderij, gebouwd in 1917.

De architect was Hendrik Kramer, die veel bedrijfspanden en ook woonhuizen in de Oranjewijk heeft ontworpen.

**Phoenix rijwielfabriek**, Zuidergrachtswal 19-20. In oorsprong gaat het hier om een 18e eeuwse pand. Dat is nog te zien aan de



pilasters in de voorgevel. De rijwielfabriek kwam hier in 1917. Het pand is toen verbouwd en uitgebreid. Wegens ruimtegebrek is de productie na 1961 verplaatst naar Groningen.

**Theepakhuis**, Emmakade 64. Dit hoge pakhuis is gebouwd in 1904 voor theehandelaar C. ten Brink. Die bleef hier tot in 1937. Een tegeltableau ging naar Keramiekmuseum Prinsessehof. Daarna kwam de firma W.A. Bary, handel in woontextiel, waaronder goedkope China matten. Een geschilderde muurreclame herinnert hieraan.



**Leeuwarder Stoomzakkenfabriek**, Emmakade 74. Gebouwd in 1906 voor Andreas Markus, fabrikant van papieren verpakkingsmateriaal. Hier werden rollen inpakpapier gemaakt, en zakken met opdruk. Dit was een voorloper van de latere Leeuwarder Papierwaren Fabriek, de LPF. Na 1913 kwamen hier een confectieatelier en later een theemengbedrijf. Vanaf 1933 zat hier Vermeulen Verpakkingen BV. Nu: ontwerpbedrijf BW H.

**De Klasse**, Gysbert Japicxstraat 44. In 1905 gebouwd als meubelfabriek voor H. Tekstra. Hij was meubelmaker, beeldhouwer en winkelier. In 1914 werd hij opgevolgd door meubelfabrikant Romkes. In 1958 kwam hier



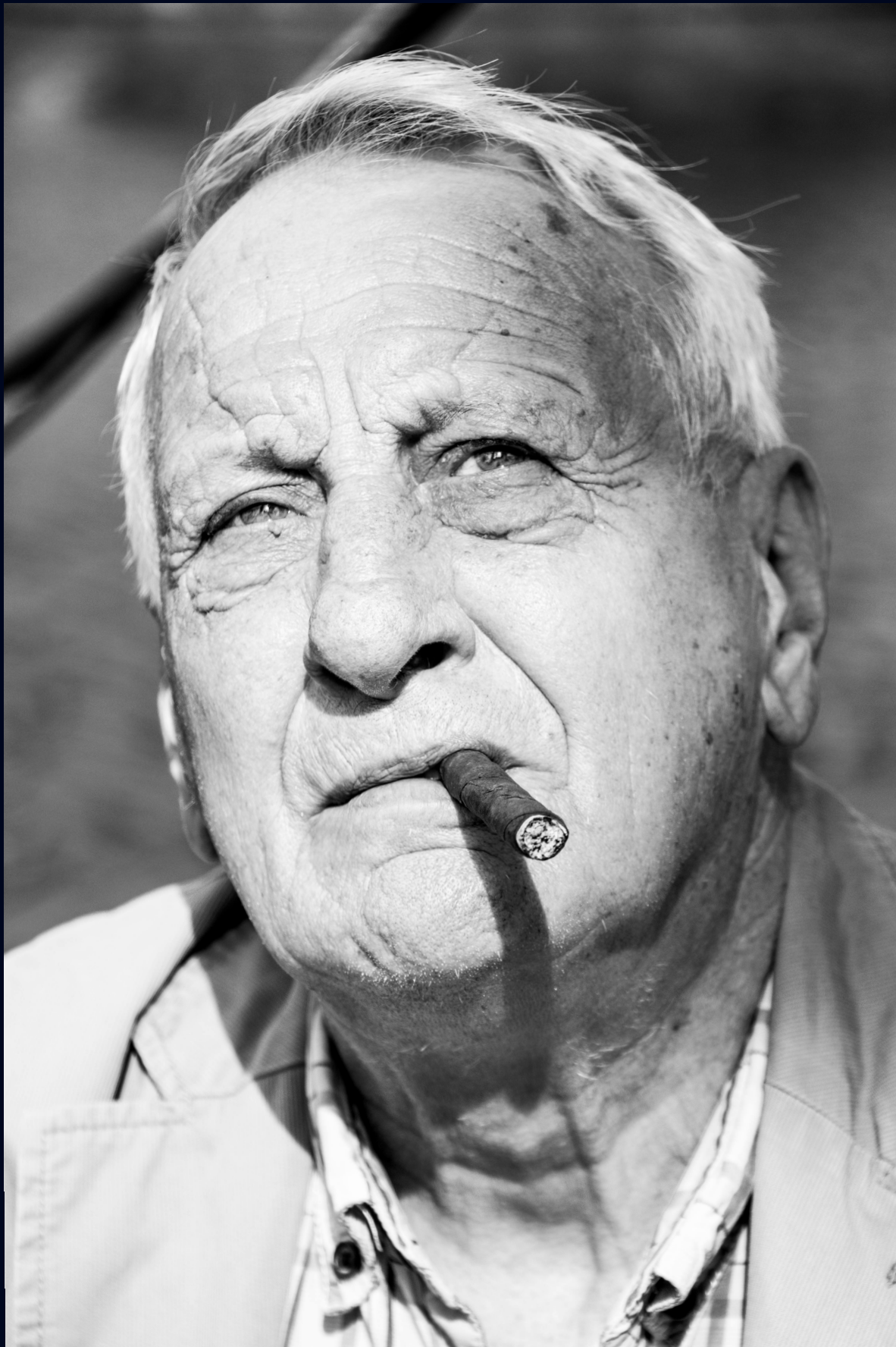
de Coöperatieve Kruideniersvereniging De Sperwer

en in 1967 vleesgroothandel P.B. van der Wal, later onder de naam De Klasse.

Buiten de Oranjewijk zijn informatiepanelen geplaatst bij panden aan het Zuidvliet, de Oostersingel, Eewal, Dokkumertrekweg en Snekertrekweg. Er is een informatieve flyer beschikbaar, onder andere verkrijgbaar bij het Historisch Centrum Leeuwarden, Groeneweg 1.

Werkgroep Industrieel Erfgoed Leeuwarden, onderdeel van de Leeuwarder historische vereniging Aed Levwerd ([www.aedlevwerd.nl](http://www.aedlevwerd.nl))





Gemaakt door: MARLOES MOLL

Titel: SU IS HET EN NIET ANDERS.

'Mensen op de foto zetten zoals ze zijn, is iets wat ik het liefste doe'.

[instagram.com/marloesmoll](https://www.instagram.com/marloesmoll)



# ZUID-ENGELAND IN EEN NOTENDOP

**Ken je dat gevoel? De spanning, beetje zenuwen net voordat je op**

**vakantie gaat? Ik hou ervan! Vorig jaar maakten we als gezin ons eerste rondreis door Scandinavië. Dit jaar gingen we Zuid-Engeland ontdekken. Na een reis van 13 uren door Nederland, België en Frankrijk namen we de boot naar Dover. Vanuit Dover reden we naar Eastbourne, waar onze ontdekkingsreis kon beginnen. Hierbij mijn reisverslag:**

## **OP AVONTUUR! Eastbourne, 3 nachten, rijtjes- huis in woonwijk, WIFI was redelijk**

We kwamen aan bij een klein rijtjeshuis in een gewone woonwijk. De komende dagen zouden we echt tussen de Engelsen wonen! Dezelfde avond gingen we het strand en de pier van Eastbourne ontdekken. Wat bleek; er staan gewoon palmbomen op het strand. Op de Pier aten we fish & chips. Een enorme hoeveelheid slap gebakken, super zoute plat-geslagen friet met daar bovenop een homp vis. Tja... lang naar uitgekeken, maar ik was niet zo onder de indruk. De meeuwen waren het niet met mij eens. Voor hen was dit blijkbaar het allerlekkerste wat er bestond. Als een straal-jager dook een zekere lefgozer naar beneden, gebruikte Dirk zijn achterhoofd als springplank om een duik te nemen in zijn vis. In een seconde was er een witte wolk van veren en geflapper, geschreeuw van ons en een vis die even dacht dat 'ie kon vliegen voordat hij werd opgegeten. Hilarisch! Was er tenminste nog iemand die van de fish & chips kon genieten.



Een ander hoogtepunt van Eastbourne was de afternoon tea in The Grand Hotel, ooit het zomerpaleis van de koning en koningin. Thuis hadden we dit al geboekt en ik had hier zo'n zin in. Gelukkig overtrof het werkelijk mijn verwachtingen! Een grote hal, met een oudere deftige Brit die ons begeleidde naar onze plek. Niks geen houten stoeltje rondom een tafeltje, maar grote plofbanken en fantastische stoelen waarin je kon wegzakken. Het was

tijd om mijn Engelse vaardigheden los te laten. Wat bleek, ik was een natuurtalent, maar Dirk schaamde zich ervoor; want ik praatte met een hoog stemmetje. Dat hoefde dus niet. Oeps, een beginners foutje. Later, toen we het eten en drinken kregen, maakten we eerst een foto en daarna begon de schranspartij! Wel beleefd in Britse stijl, natuurlijk.

Verder was de natuur hier prachtig. We zijn naar Beachy Head geweest, waar onderaan de klif een vuurtoren staat, zoals in de kinderserie "Lampje". Ook de kliffen van Seven Sisters waren erg mooi.

**Cijfer: 9**

## **Torquay, 3 nachten, pent- house, WIFI was slecht**

Van Eastbourne gingen we naar Torquay, een superlange rit. Als tussenstop gingen we naar Durdle Door, een heel mooi strandje met kristalhelder water en zo'n uitgesleten poort in de rotswand door het water. Het water was





REISVERHAAL  
VAN Sien

trouwens super koud! Uiteindelijk hadden we er genoeg van en gingen we nog weer 2 uren verder rijden naar Torquay. Wat een verrassing stond daar op ons te wachten! We gingen naar binnen, met de lift naar de 2e verdieping, naar ons verblijf. Toen we de deur opendeden, zag het er nog redelijk normaal uit. Toen we de eerste kamer gingen inspecteren, zagen we een enorme slaapkamer met witte vloerbedekking en eigen badkamer. Ook was er een gigantische televisie. Iedereen wilde natuurlijk die kamer, daar zouden we later over battelen. Toen de trap naar boven en kwamen we in een de woonkamer met witte vloerbedekking, witte leren bank en uitzicht over de zee. Wauw, we zitten in een penthouse! Toen brak het moment aan. Wie kreeg de grootste kamer?? Raad eens, ik kreeg samen met Dirk de grootste kamer! Helaas werden we gestoord door de rest, die onze kamer ook in ging en op het bed ging liggen. Heel irritant. Gelukkig hadden we allemaal leuke dingen gedaan, zoals naar de kermis gaan in de buurt (super leuk, maar wel jammer dat ik bijna nergens in durfde), met een stoomtrein naar een stadje en naar een strandje geweest. Super leuk allemaal en heel mooi weer. Er was een nadeel, die hele grote tv op onze slaapkamer? Die deed het niet en de WIFI deed het ook niet.  
**Cijfer: 8,5** (Tja, WIFI voor een puber is nou eenmaal belangrijk, hè?)

### Falmouth, 3 nachten, plat-telandshuis op een boerderij WIFI was goed (tenminste, als je dicht bij de router zat).

Van Torquay reden we naar Falmouth. Een groot stuk rijden en als tussenstop hebben we een fort bezocht die werd gebruikt in de strijd tegen de Spanjaarden, de WOI en WOII. Best leuk wel. Toen we bijna bij onze bestemming waren, moesten we wel goed opletten, want we wilden niet de verkeerde afslag nemen en navigatie werkte daar niet goed. Met een routebeschrijving op papier is het toch goed gekomen. Toen we aankwamen in the middle of nowhere dacht ik: "Dit is het mooiste huis". Oud, veel hout, een perfect verblijf. Tenminste, dat vond ik. Een grote huiskamer met bloemetjesbanken, een bibliotheek, grote keuken en overall open haarden en het rook er naar hout en een beetje muf. Er waren pauwen die losliepen. De eerste dag gingen we het een beetje verkennen. De tweede dag gingen we naar St. Ives toe. Dat moest fantastisch zijn volgende reisdagen, nou dat viel tegen, want het was superdruk. Les geleerd, vertrouwen geen reisdagen. We gingen naar een strandje daar en daar was het water lekker warm. We hadden ook pasty's gehad en dat smaakte prima. Dat was gelijk ons avondeten. Daarna liepen we terug naar de auto en gingen terug naar het huisje. De derde dag gingen we naar een strandje en het water daar was koud (dat

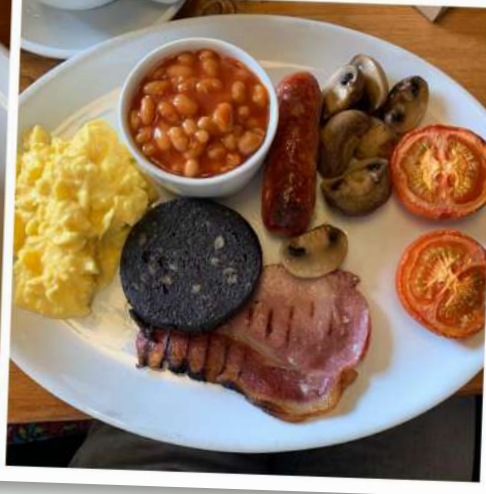
is bijna altijd zo) met hoge golven en hele mooie kliffen om ons heen. Toen we weggingen, hadden we nog een supergroot ijsje gehad. Altijd goed natuurlijk!

**Cijfer: 9**

### Coleford: 1 nacht, een hotel, WIFI was goed.

Vanuit Falmouth gingen we naar Tintagel Castle van King Arthur. Dat stond op een klif, maar een deel was afgebrokkeld en in de zee gestort. We hadden heel mooi weer en je kon heel ver over de zee uitkijken. Supermooi. Er was ook een heel tof standbeeld op het hoogste deel van de klif en een hele hoge loopbrug die wiebelde. Toen we teruggingen naar de auto gingen we naar Coleford, een piepklein dorpje met hele oude Engelse huizen. We verbleven in The New Inn, een hotel uit 1305 (super oud). Ze hadden ook een papegaai genaamd Captain. The New Inn is zijn huis voor al 40 jaar! Die vogels worden echt oud, wel 80 jaar!! We gingen dineren om 19.00 samen met blijkbaar alle dorpsbewoners. Het bleek een echte pub, waar iedereen bij elkaar kwam. Heel leuk, met dikke vloerbedekking, laag plafond en kleine raampjes. De volgende morgen gingen we ontbijten in het restaurant. Dirk, Thijs en ik kozen the full English breakfast. Dat was heel lekker, op de black pudding na. Black pudding is bloedworst, yak, blèrgh. Ik rook eraan en mijn brein ging op

REISVERHAAL  
VAN Sien



**Londen, 2 nachten, heren-  
huis (dachten we), super  
goede WIFI**

Van Bath reden we naar Stonehenge. Na de tegenvallende rondvaarttocht dachten we dat dit ook wel zou tegenvallen. Een paar steentjes in een cirkel in een weiland. Maar ja, we waren dichtbij en dus gingen we er heen. Wat bleek. Zo leuk! Eerst krijg je in een museum uitleg en dan met een bus naar het weiland en daar kreeg je een audiotour met uitleg over de stenen. Die stenen zijn 5000 jaar oud. 5000!!! Uiteraard het bezoek afgesloten met een lekkere pasty.

Toen op naar LONDON.

Toen we bij het huis kwamen, waren we heel blij. Een prachtig hoog oud roze heren huis. We liepen snel de trap op naar de ingang, maar als snel bleek dat wij het kleine gebouwtje ernaast moesten hebben. Het gastenverblijf. Haha, wat een grap! Maar het was wel mooi en 's nachts bleek dat de vliegtuigen van Heathrow precies laag over ons huisje vlogen met veel gebrom. Best indrukwekkend, de eerste paar keer. Maar na elke anderhalve minuut was sloeg mijn stemming wel om. Telkens dat gebrom, zo val je toch nooit in slaap! Maar het lukte me om alsnog wel wat te slapen. De volgende dag gingen we een beetje

ERROR! Daarna gingen we naar Bath rijden.  
Cijfer: 9,5

**Bath, 2 nachten, een normaal huis, WIFI was goed, behalve op 1 kleine slaapkamer in de hoek.**

Toen we aankwamen in Bath bleek het huis meteen aan een hele drukke weg te zitten. In de tuin kon je elkaar niet eens verstaan. Oeps! Maar het huisje was heel gezellig (en beetje klein voor ons zessen). We gingen met de dubbeldekker naar het oude centrum van Bath. Vet grappig. Dat links rijden is sowieso wel gek in het begin, maar blijkbaar niet echt eng, want ook mijn moeder durfde het zelfs aan. Het centrum is echt oud en de winkelstraat is in Romeinse stijl. Heel mooi. Ik wilde graag naar het romeinse badhuis, want dat stond in mijn geschiedenisboek. Een probleem, het kostte wel 100 euro om naar binnen te mogen. Dus hebben we in plaats daarvan over het muurtje gekeken en een rondvaarttocht gedaan. Vol verwachting stapten we aan boord. We keken uit op de beroemde Pulteney Bridge. Toen de boot weg voer, gingen we juist Bath uitvaren. Huh? We voeren een half uur door de natuur en keer-

den weer om en gingen dezelfde route weer terug. Nou ja zeg. Dit was net de Potmarge. We hebben besloten om er maar hard om te lachen. Wat een tegenvaller, zeg!  
Cijfer: 8



# REISVERHAAL VAN Siem



eerder opstaan, want we wilden zoveel mogelijk van London ontdekken. We liepen als eerst naar het station, waar we de metro pakten naar Green Park. (slik) Ik was heel erg zenuwachtig, omdat ik dacht dat ik te laat zou uitstappen en dat de deuren al dicht waren terwijl de rest daar stond. Gelukkig ging het allemaal goed en kwam iedereen op tijd eruit. Toen gingen we naar de uitgang. Het was superdruk! Iedereen ging bij het Buckingham Palace staan, volgens mij omdat het de wisseling van de wachten was. Daarna liepen we door naar de Big Ben, waar we een broodje aten, en naar het gebouw van het parlement. We besloten om een rondvaart op de Theems te doen. Hopelijk werd het leuker dan in Bath en dat werd het. We zagen hele mooie oude en nieuwe gebouwen. Omdat ik in de hoek zat, kon ik veel mooie dingen zien aan de rechterkant. Toen de rondvaart was afgelopen, namen we de metro naar de duurste winkelstraat van Londen. Daar liepen we rond en zagen we Lamborghini's, McLaren's en Ferrari's. Toen hebben we verderop de metro weer gepakt naar ons huisje. Een geslaagde dag en een super leuke vakantie door Zuid-Engeland.

Cijfer: 9



## RUSSELL

WAT ...

POM POM

ETEN ...

WE ...

POM POM...  
SNIF  
SNIF

VANDAAG ...

JAHAAAAA!  
YESYESYES!  
SNERT!\*

RUSSELL © 2023 studiovanbeek.nl

\* OF BOERENKOOI, NASI, SPAGHETTI,

# BIJZONDERE HUIZEN IN DE ORANJEWIJK

## VERLIEFD OP JE HUIS

Tekst: Fransje Grisnich Foto's: Sita Koning

# LEFDE, OP HET EERSTE GEZICHT



Nog voordat we aanbellen bij het statige pand op de hoek Emmakade/Maria Louisastraat zwaait de deur al open. Daisy Koster heet ons van harte welkom in haar huis. Wij komen langs omdat wij getipt zijn: dit huis heeft een bijzonder interieur. Dat willen we dus graag zien. En het via fraaie foto's van Sita delen met buurtgenoten.

Enmaal binnen zien we een smaakvol interieur; onze monden vallen open. Het is alsof we een romantisch kasteel zijn binnengewandeld. Hoge plafonds met kleurrijke schildering, paneeldeuren, kroonluchters, prachtige meubels en gordijnen in een antieke en art deco stijl, kasten vol geslepen glazen. We zijn onder de indruk. Omdat we vooral via de foto's het verhaal van het huis willen vertellen stelt Fransje aan Daisy een paar vragen en wordt

dit geen uitgebreid interview. Sita is al druk bezig met camera, statief en lamp.

### HOE LANG WONEN JIJ EN JE MAN EDWIN AL IN DIT HUIS?

"We wonen hier nu 8 jaar. Hiervoor woonden we in Amsterdam op een woonboot maar dat beviel niet. We wilden graag naar Friesland, daar had ik goede jeugdherinneringen aan.

Edwin wilde in een stad wonen, dus het werd Leeuwarden. We vielen gelijk voor dit huis, het was liefde op het eerste gezicht!"

### WAAR VIELEN JULLIE VOOR?

"We zochten een huis met een souterrain. En we vielen direct voor het authentieke karakter van dit huis, de details, bij voorbeeld de belletjes voor de vroegere dienstbode in alle kamers".

## HEBBEN JULLIE VEEL AAN HET HUIS GEDAAN?

"We hebben veel veranderd! Alle kamers hadden verschillende felle kleuren rood, groen, blauw, roze, we hebben alles opnieuw laten schilderen met meer harmonie. We wilden ons er prettig in voelen, niet te schreeuwerige kleuren. Sfeer en warmte vinden we heel belangrijk".

## WAT MAAKT VOOR JOU EEN GOEDE SFEER?

"Als het huis jouw identiteit uitademt. Warmte, mensen moeten zich welkom voelen. Ik ben makkelijk, maar het moet wel kloppen voor mijn gevoel".

## HOE KOM JE AAN JE SPULLEN?

"We gaan veel naar rommelmarkten en veilingen, en kopen via Marktplaats. We hadden moderne meubels, maar dit huis vraagt om 'oude spullen', vind ik. Ik koop gewoon wat ik mooi vind, en ik vind véél mooi. Geen mix van modern en antiek, gewoon authentiek".

## WAT IS JE FAVORIETE PLEK?

"Deze kamer en deze bank waar we nu zitten. En de keuken in het souterrain. Dat is het middelpunt als we bezoek hebben. Gezellig, allemaal rond de grote tafel".

We krijgen een uitgebreide rondleiding. In het souterrain bevindt zich de keuken en de voormalige woonkamer van de vroegere dienstbode. Die had een eigen 'personeelsingang'. Er hangt nog een kastje met cijfers, die zichtbaar werden als in de betreffende kamer iemand om de dienstbode had gebeld. Mooie plavuizen op de vloer.

Op de beletage zijn de twee woonkamers, met mooi uitzicht op de woonboten en het Kanaal. Boven zijn er een aantal slaapkamers en de badkamer. Het is een ideaal huis voor kinderen om verstoppertje te spelen, een beetje spookey als je veel fantasie hebt.



*In het souterrain hangt dit kastje. Hieraan kon de dienstbode precies zien in welke kamer gebeld werd.*

"Als ik buiten sta ontmoet ik vaak mensen die graag binnen willen kijken", zegt Daisy bij het afscheid. "Waarschijnlijk door de aard en vorm van het huis, de hoge heggen, het huis heeft iets mystieks. Wij boffen dat we dit huis hebben. Het is ruim, we kunnen feestjes geven. Er kunnen 16 mensen blijven slapen.

Maar we moeten wel mobiel blijven, vanwege alle trappen. Als ik de koffiemelk ben vergeten en we zitten hier in de zitkamer op de

beletage, dan moet ik weer helemaal naar het souterrain".

Maar dat hebben Daisy en Edwin Koster er graag voor over. En wij snappen dat, met zo'n mooi huis.

*Ben jij ook verliefd op je huis en wil je dat delen in deze glossy? Geef je dan op, [redactie@oranjewijk.nl](mailto:redactie@oranjewijk.nl), en jouw huis komt ook in de schijnwerpers.*

Tekst: Freija Loonstra

# BURENLIEFDE

Hein en Elsiet zijn een soort zelfgekozen opa en oma. Ze waren er op alle belangrijke en onbelangrijke momenten. Verjaardagen en Sinterklaas, Kerstmis en Oud en Nieuw. Ze wonen hier nu al bijna 23 jaar en zijn er dus ook altijd voor me geweest. Sinds ik me kan herinneren kwamen en gingen de verschillende burens, maar deze keer is het niet zoals voorgaande keren. Wanneer ze weggaan wonen ze nog steeds best dichtbij maar toch zal het erg anders worden. Kletsen bij de voordeur doe ik zelf niet heel vaak maar luisteren naar mijn ouders die een praatje maken is bijna altijd erg interessant. Iets vragen doe je wel bij een buur, maar voelt wat vreemd als je daarom op de fiets moet stappen. Dan pak je sneller de telefoon erbij en dat is dan meteen heel erg anders. Elsiet brengt vaak lekkere dingen en omdat ik zelf ook graag wat lekkers maak krijgen ze ook regelmatig wat lekkers voor bij de thee. Toen ik hoorde dat ze weggingen landde het niet meteen. Ondertussen weet ik dat er aardige mensen komen wonen. Dat is erg leuk maar ik zal Hein en Elsiet erg missen als onze burens.

Freija Loonstra





Tekst: Femke Molenaar  
Illustratie: Gerco van Beek

# DE STILLE WERELDVERBETERAAR

**Het idee dat ik had, toen mij gevraagd werd om een vaste column te gaan schrijven, was om simpele ideeën de wereld in te slingeren. Ideeën waar de wereld een beetje leuker, liever, mooier of beter door zou kunnen worden. Ideeën waar anderen misschien door geïnspireerd zouden kunnen worden. Ideeën die voor iedereen -of de beurs nu vol of leeg is of je nu oud of jong bent- leuk kunnen zijn. Dat de ideeën voor deze column soms onverwacht kunnen ontstaan, bleek toen ik mijmerend op de fiets door het Potmargegebied reed.**

Mijn oog valt op een wat oudere man die ik al vaker hier zag. Hij staat net als alle voorgaande keren dat ik hem zag, gebogen over een hekwerk geconcentreerd naar de begroeiing te kijken. Beginnend met excuses over mijn nieuwsgierigheid, vraag ik hem wat hij doet. Het is het begin van een bijzonder verhaal waar ik ademloos naar luister. De man vertelt hoe hij al jaren gewoon op straat, in parken of gemeenteperken zaden uit bloeiende planten verzamelt. Soms kweekt hij het eerst op en soms verstrooit hij de zaden direct elders. Ook heeft hij in het afgelopen jaar maar liefst 600 biologische bloembollen geplant her en der in de gemeente. Hij loopt vaak door de stad en geniet als de borders of perken wat meer diversiteit en kleurige bloemen bevatten.

Als ik hem vraag waarom hij dat doet, vertelt hij in geuren en kleuren hoe hij gedreven wordt door de wens om de wereld wat

mooier en beter te maken. Hij heeft het in zijn leven niet altijd makkelijk gehad en heeft het soms moeilijk met de gebaande paden en regeltjes. "Ik heb nagedacht wat ik zelf kan doen en kwam hier op.", zegt hij en kijkt me bijna triomfantelijk aan.

We praten verder over de schoonheid van de natuur en het belang ervan, over de biodiversiteit en de mooie initiatieven in de wijken. Ik vertel hem over ons Oranjehof in de Oranjewijk en hij vertelt over de moestuinperikelen op Achter de Hoven. Ik vertel hem hoe blij ik ben met het nieuwe wandelpad langs de potmarge waar de bramen welig tieren. Hij waarschuwt dat dit wel bijgehouden moet worden, want met dit weer groei-

en ze enorm. Ik grap dat ik op de volgende wandeltocht gewoon de snoeischaar meeneem om het pad begaanbaar te houden. Hij grinnikt en kijkt weer ondeugend. Als het even stil valt, vraag ik hem of ik hem voor onze wijkkrant mag interviewen. "Nee", zegt hij vastberaden. Gevolgd door: "Wat ik doe hoeft niet bekend te worden met naam en toenaam, maar jij mag erover schrijven hoor. Misschien inspireert het anderen."

En zo heb ik zomaar een nieuwe column.

Als ik een week later met de hond weer het rondje loop over de Potmarge zie ik dat alle bramenscheuten weer zijn gekortwiekt. Ik glimlach en denk aan ons gesprek.



'De Zaaiër' vrij naar van Gogh



haaridee

“1001 ideeën  
voor  
hem & haar”



**Bezoekadres:**

Oranje Nassaustraat 19  
8933 BR Leeuwarden

**Contact:**

(058) 213 52 56  
haaridee@gmail.com  
www.haaridee.eu

Maak nu je *afspraak*

[www.haaridee.eu](http://www.haaridee.eu)

of koop je *producten* online

[www.haarideeshop.nl](http://www.haarideeshop.nl)

*Volg jij ons al?*

 @haaridee  @haarideeforcurls @haarideeshop.nl



WWW.BWHONTWERPERS.NL

EMMAKADE 74A



Tekst en foto's: Suzanne van Buren

# WIJKWANDELEN VOOR INSPIRATIE

Vindt u de voortuin bij de buren ook zo erg? Ik kan het mij voorstellen met zo'n tuin met allemaal tegels! Nu niet allemaal bij ons huis komen protesteren op de (bak)fiets en rinkelen met uw bel. Het is begrijpelijk dat u wat geïnspireerd bent geraakt door de tractoren die een poos geleden door de Willem Lodewijkstraat reden als protest. Maar laat mij het eerst uitleggen, daarna mag je komen protesteren.

Zelf hebben we ooit zo'n 20 jaar geleden de grindtegels voor het huis vervangen door grind. Dit deden we vooral omdat mensen tegens ons raam gingen hangen als ze even



op een tegenligger moesten wachten (geen grap). In die tijd was tegelwippen nog niet hip, nu wel en wel om meerdere redenen. Zo stroomt het regenwater niet allemaal in het riool, en je huis wordt minder warm bij hete dagen. Ook in onze achtertuin hebben we steeds meer groen en een strook met planken met een grindbak eronder. Dit is een soort opvangbak. Er komt zo beduidend minder



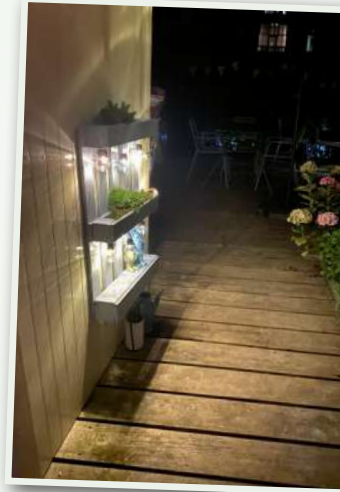
water in het riool. Onze tuin overstroomt niet meer en het blijft koeler op warme dagen. We hoeven minder water te geven, het overtollige water trekt in de grond. Ook zorgen planten in je tuin ervoor dat er meer biodiversiteit komt. Onze tuin is een walhalla voor insecten en andere beestjes.

Terugkomend op het wandelen. Eigenlijk zie ik vooral dat oudere wijkbewoners het helemaal snappen. Sorry dat ik 'oudere' zeg, misschien toch een protest voor de deur?... Zij hebben vaker struikjes, bomen en inheemse planten in hun voortuin. Wandel maar eens langs de Emmakade. Daar zie je de prachtigste voortuinen. Tuinen die beschutting bieden aan vogels door struiken en bomen. Ook zie je veel vaste planten. Op de Willem Lodewijkstraat zie je deze tuinen ook, maar wat minder. De Gysbert Japicxstraat is het meest toe aan een wedstrijd tegelwippen. Je kunt ook gewoon een strook tegels weghalen en dat beplanten, niet alle tegels hoeven weg. Door deze strook komt er ook meer regenwater in de grond. Weer terugkomend op de struiken. Vogels zijn erg blij met struiken om te schuilen. Vooral de

varianten met doorns zijn belangrijk voor vogels, zo kunnen ze beter schuilen voor katten. Deze struiken zijn niet erg hip tegenwoordig, ik weet het. Maar google eens op 'dwergkwee' of 'Japanse sierkwee', dat is zo'n prachtige struik, die verdient het om weer geliefd te worden.

Ondertussen benieuwd geworden? Ga dan eens lekker wandelen in de wijk en doe inspiratie op. Misschien kom je dan ook wel eens rare zaken tegen. Daar gaat mijn volgende column over: Die gaat dan echt over wandelen in de wijk, beloofd.

Oh ja, ons grind voor de erker is inmiddels vervangen door maagdenpalm. Maagdenpalm hoort bij de bijenboog en zo helpen we de bijen, vliegen en insecten al vroeg in het jaar de winter door. Waar wij wonen? Haha, wandel ze en ontdek het. Je mag altijd aanbellen om te protesteren, voor meer tips of een bakkie.



wij zijn  
www.jouw  
tandarts.frl

jouw  
tandarts

Bas Petit  
Hans Scholtanus

Sixmastraat 66  
8932 PA  
Leeuwarden

058 2552888  
info@jouwtandarts.frl  
www.jouwtandarts.frl



## FYSIOFRISO

*Sinds juli 2012 zijn wij als praktijk werkzaam binnen het medisch centrum Buitenhove. Deze stap bracht ons meer ruimte, een grote en goed uitgeruste oefenzaal en meerdere zorgdisciplines onder een dak.*

Het **Fysiofrisoteam** bestaat uit acht fysiotherapeuten en één oefentherapeute, ieder met een eigen specialisme. Hiermee proberen wij de voor U optimale zorg te verlenen. Onze benaderingswijze is individueel gericht, met persoonlijke aandacht en professionele begeleiding. Binnen onze praktijk bestaan er ook mogelijkheden om te oefenen in klein groepsverband.



### Onze therapeuten:

**Ynse de Boer**

*Fysiotherapeut  
Manueel therapeut*

**Eke Siebinga**

*Fysiotherapeut  
nek/schouder/hoofdpijn*

**Martine de Jong**

*Oefentherapeut Cesar*

**Dick de Roest**

*Fysiotherapeut*

**Ita de Roest-Luth**

*Fysiotherapeut  
Bekkenfysiotherapeut*

**Sina Keuning**

*Fysiotherapeut, Haptonomie,  
Psychosomatische  
Fysiotherapie*

**Lianna Touwen**

*Fysiotherapeut*

**Mart Haan**

*Geriatric fysiotherapeut*

**Anouschka Nuver**

*Fysiotherapeut*

**Wietske Siemensma-v.d. Ploeg**

*Kinderfysiotherapeut*

# Eten bij ANNA



Beste buren van de Oranjewijk, Als kok heb ik dit jaar bijgedragen aan het Walking Dinner met Costa Ricaans eten. Ik woon sinds 2018 weer in Nederland, na ruim 25 jaar in Costa Rica gewoond te hebben. Met Costa Ricaans koken en vertellen van verhalen over smaken en geuren van daar, probeer ik een brug te slaan tussen mijn twee thuislanden onder de naam Eten bij Anna.

Graag nodig ik jullie uit voor een verhaal over de Blue Zones. Gebieden in de wereld waar mensen het langst (gelukkig en gezond) leven. Een van die 5 zones is de Nicoya Peninsula in Costa Rica. Naast voeding zijn een aantal omgevingsfactoren van belang die bijdragen aan een gezonde manier van leven. En dat laatste is nu juist iets wat ons verbindt en waar ik graag met mijn buurtbewoners over in gesprek ga. Hoe leuk zou het zijn om onze eigen Blue Zone vorm te geven!

Ik heb dit gesprek al eerder gevoerd met studenten van de Minor 'Feeding the Future' van Hogeschool Van Hall Larenstein en ook met buurtgenoten van de Spoorstraat. En nu met mijn overburen van de Oranjewijk.

Ook weer in De Waterbar, een bijzondere ontmoetingsruimte tussen de Spoorstraat en de Oranjewijk in!

**Zaterdag 14 oktober, 10:30 - 14.00 uur**  
**De Waterbar (het glazen gebouwtje naast Wetsus)**

- *Ontvangst met koffie/thee/fruit*
- *Verhalen over de Blue Zone & Costa Rica, afgewisseld met opdrachten*
  - *Costa Ricaanse lunch!*
- *Aan tafel ontstaan altijd de leukste gesprekken.*

Kosten: 5 euro per persoon  
 (speciale prijs met dank aan de Buurtvereniging)  
 Zie ik je dan? Doe denk je mee? Dat zou leuk zijn!

*Tot ziens! Hasta luego!*

Anna.

Gerlinda Scheepsma

Graag reserveren per e-mail: [wijkvereniging@oranjewijk.nl](mailto:wijkvereniging@oranjewijk.nl)

# DE SKULP, CENTRUM VOOR LEVEN MET EN NA KANKER

INTERVIEW MET ANNEKE JONKER, COÖRDINATOR

Tekst en foto's: Fransje Grisnich

## “HELEN IS IETS ANDERS DAN GENEZEN”

Iedereen die te maken heeft met kanker -als patiënt of als naaste- weet dat lotgenotencontact belangrijk is. Mensen om mee te praten en te delen wat je bezig houdt, die je begrijpen omdat ze het zelf ook meemaken of hebben meegemaakt. Voor deze mensen is er De Skulp, Centrum voor leven mét en ná kanker. Een ontmoetingsplek waar gesprekken worden gevoerd, creatieve activiteiten gedaan en waar mogelijk ook sportieve activiteiten. Waar een luisterend oor wordt geboden en aandacht is voor ieders individuele behoefte. We hebben een gesprek met Anneke Jonker, één van de twee coördinatoren van De Skulp Friesland.



Het team van De Skulp Leeuwarden, met links Anneke Jonker

De Skulp, locatie Leeuwarden, is gevestigd in twee zaaltjes van de Kurioskerk aan de Julianalaan 38. In heel Friesland zijn er vier locaties, ook in Drachten, Heerenveen en Sneek. In Leeuwarden is De Skulp elke donderdagmiddag geopend voor inloop en activiteiten, zonder afspraak of verwijzing, van 14 tot 16.30 uur. Daarnaast worden er lezingen en andere activiteiten georgani-

seerd. Belangstellenden kunnen in elk van de vier locaties deelnemen aan activiteiten. Het aanbod is verschillend en gevarieerd.

### SLAKKENHUIS

Wat betekent “De Skulp”, waarom deze naam? Anneke: “De Skulp is Fries voor schelp, slakkenhuis. Mensen met kanker of een andere ziekte hebben vaak de neiging



om zich terug te trekken als de omgeving onveilig of niet vertrouwd voelt, zoals een slak ook doet. Wij willen mensen helpen uit hun schulp te kruipen en in hun kracht te zetten. Niet te zien als slachtoffer, maar als mens.”

Hoe pakken jullie dat aan? “Mensen die hier binnenkomen krijgen eerst een gesprek waar we de tijd voor nemen. We brengen in kaart welke behoefte iemand heeft, en dat kan per persoon heel verschillend zijn. Daar hebben we aandacht voor, want we willen maatwerk leveren. De één heeft behoefte aan een luisterend oor, een ander wil juist weer activiteiten oppakken, of meer informatie, of iets creatiefs doen. We gaan uit van Positieve Gezondheid, het gaat ons om hélen en dat is meer dan genezen (zijn).”

### SPIN IN HET WEB

De Skulp heeft een breed netwerk met aanbod in ondersteuning, begeleiding, zorg en hulpverlening. Zij willen vooral verbindend zijn, een spin in het web van oncologische zorg. Ze bieden zelf activiteiten, maar verwijzen ook door naar specifieke zorg zoals coaching, re-integratie naar werk, gesprek met een psycholoog, therapeutische massage etcetera. De psychosociale oncologische zorg staat voorop. Anneke: “de medische oncologische zorg heeft vaak onvoldoende tijd om aandacht te besteden aan de bredere context van

het hebben van kanker. Wat betekent dit voor je dagelijks functioneren? Voor je relatie? Voor je gezin? Voor je werk? Veel mensen hebben bijvoorbeeld last van vermoeidheid maar daar is bij de arts vaak geen of onvoldoende aandacht en tijd voor. En juist als mensen 'uitbehandeld' zijn valt er een gat in de aandacht en zorg terwijl er ook of juist dan behoefte aan is. Bij De Skulp vinden mensen een luisterend oor en herkenning bij lotgenoten. Vaak horen we dan: waarom wist ik dit niet eerder? Het zou mooi zijn als er vanuit de medische zorg meer naar ons verwezen wordt."

## GIFTEN, DONATIES EN FONDSSEN

De Skulp is ontstaan uit een initiatief van Marijke Kramer, zelf borstkanker patiënte. Dat is al weer tien jaar geleden. Marijke begon in Heerenveen een centrum voor leven met en na kanker. Voor iedereen die dit aangaat. Ook kinderen en jongeren. Voor deze groepen zijn er nog geen activiteiten, maar er wordt hard aan gewerkt om dit samen met de jongeren en jongvolwassenen te realiseren. Het moet een project worden. In Leeuwarden is het centrum nu twee jaar actief. De Skulp draait voor het overgrote deel op geschoolde vrijwilligers. Er is één full time functie coördinator, die door twee parttimers wordt ingevuld. Anneke Jonker is de coördinator van Leeuwarden en Drachten. Zij heeft een achtergrond als verpleegkundige en massagetherapeut. Voor de financiering is de Skulp afhankelijk van giften en donaties van particulieren, van fondsenwerving, bedrijven en subsidies. Het kost veel tijd om de benodigde middelen bij elkaar te sprokkelen. De coördinatie is voor drie jaar veilig gesteld door financiering van het KWF Kankerbestrijding. De Skulp zal in die jaren haar bestaansrecht moeten bewijzen om langduriger of zelfs structurele middelen te krijgen. Deelname aan gespreksgroepen is voor gasten gratis, voor (creatieve) activiteiten moet



men een kleine bijdrage betalen voor materiaalkosten en huur van de ruimte.

## ZORGEILANDJES VERBINDEN

Anneke, wat motiveert jou om dit werk te doen? "Dat is moeilijk te omschrijven, het komt van binnenuit. Zorg voor mensen met kanker loopt als een rode draad door mijn leven. Ik zie dat mensen op zoek zijn naar "iets", maar niet weten waar te beginnen. Ze verzanden in het grote aanbod dat er is. De Skulp wil bruggen slaan, verbindingen maken met andere zorgverleners. De Skulp kan een centrale rol spelen in gasten de weg te wijzen in hun zoektocht. Voorop staat de mens zelf en niet de patiënt. Kijken wat mensen zelf willen en kunnen, en hen ondersteunen om dit voor elkaar te krijgen. Regie over je eigen leven staat bij ons centraal."

## MINDSET EN TRANSITIE VAN DE ZORG

Wat zou beter kunnen in de oncologische zorg? Anneke: "Door tijdgebrek in de zorg, de vele administratie, regels en protocollen, is maatwerk voor patiënten vaak moeilijk te realiseren. Vooral op het psychosociale vlak heeft iedereen iets anders nodig om te hélen en dat is niet hetzelfde als genezen. Er zou een andere mindset moeten komen in de hele gezondheidszorg. Meer oog voor preventie en voor de sociale en

maatschappelijke impact van ziekte. Een transitie die we met z'n allen moeten doen. Te beginnen bij de zorgverzekeraars, maar uiteindelijk moeten we het met z'n allen doen. Krachten bundelen, samenwerken." Een hartenkreet die we maar al te vaak horen.

## FAMILIEDAG

Op zaterdag 23 september houdt De Skulp in de Sluisfabriek in Drachten een provinciale familiedag. Het thema is De impact van kanker in het gezin. Er zijn lezingen en activiteiten, zoals Dans voor je leven, workshop viltten, schilderen, kookworkshops, lessen, workshop Eco, massage. Iedereen is welkom.

### Meer informatie:

Kijk dan op Familiedag - De Skulp



# UITNODIGING

## WORKSHOP!

# UITNODIGING WORKSHOP VRIENDELIJK COMMUNICEREN OF GEWELDLOZE COMMUNICATIE

Vaak communiceren we agressiever dan we denken.



Maandag 27 november 2023

19.30 – 21.30 uur

Buurthuis Oranjewijk, Gysbert Japicxstraat 51 Leeuwarden

Tijdens deze workshop krijg je inzicht in hoe je:

- vriendelijker kunt communiceren
- ruzie of gedoe kunt voorkomen of verminderen
- eerder krijgt wat je graag zou willen.

Trainer: Erika van Driel

Kosten: Gratis

Graag voor 20 november 2023 opgeven via [info@vriendelijkcommuniceren.nl](mailto:info@vriendelijkcommuniceren.nl)

Vriendelijk  
Communiceren

## OPROEP OVER EMMAPLEIN 6

Wie weet meer over de nazaten van **Jan Harkema** en zijn vrouw **A. IJzendoorn** die in WO2 woonden aan het **Emmaplein nr 6**? Zij hielpen drie joodse mensen onder te duiken. Jan Harkema is gestorven in 1958.

Hebben zij nazaten en zo ja, waar zijn die naar toe vertrokken? Informatie graag naar [sasmailsas@hotmail.com](mailto:sasmailsas@hotmail.com) (huidige bewoner Saskia) ten behoeve van onderzoek voor een boek.



## NIEUWE GEZICHTEN IN DE ORANJEWIJK



### SVEN, MIRTE EN ELSA

#### WAAR?

Gysbert Japicxstraat 46A

#### WIE:

Sven Petter en Mirte Zuidema en hun dochtertje Elsa. Halverwege augustus verhuisden ze vanwege het werk van Mirte vanuit Amsterdam naar het nieuwe appartementencomplex De Klasse. Mirte is arts op de Intensive Care in het MCL. Elsa van vier gaat straks naar groep 2 van de basisschool. Sven zorgt er voornamelijk voor dat Elsa en Mirte lekker bezig zijn.

Houden van: Tussen haar werkzaamheden door vindt Mirte ontspanning in yoga. Sven vult zijn vrije tijd graag met voetballen en gamen. En Elsa? Die heeft als hobby regenbogen en hartjes verven.



### JOERI & SANNE

#### WAAR?

Emmastraat 23.

#### WIE:

Joeri Pechler en Sanne Lolkema. Sinds 1 augustus van dit jaar wonen Joeri en Sanne in een mooi huis aan de Emmastraat. Sanne werkt als operationeel inkoper bij een laboratorium. Joeri is trajectbegeleider WMO. Ze hebben 2 konijnen Patty en Dino, die hun eigen riante appartement in de achtertuin bewonen.

#### HOUDEN VAN:

Sanne en Joeri delen hun liefde voor eten koken, maar ook voor het opeten ervan. Ideaal is dus de supermarkt om de hoek. Joeri pendelt soms wel vier keer op een dag heen en weer. Daarom is een portie sporten niet verkeerd. Sanne heeft als hobby spinning. Joeri mag graag (tafel)tennissen, maar gamen is ook favoriet. Verder is hij enthousiast over de Formule 1. In wedstrijdweekenden is zijn bank zijn bolide.

#### WAKKER MAKEN VOOR:

Daar zijn ze het wel over eens. We mogen allebei wakker maken voor een heerlijke portie oesters. Maar dan wel goed klaarge-maakt met een heerlijk sausje.

### BABY SVERRRE

#### WIE?

Ongeveer 6,5 week geleden werd het gezinnetje van wijkgenoten Berber van den Brink, Marten Odinga, Vera en Djurre uitgebreid met zontje/broertje Sverre. Berber werkt als illustrator en Marten is educatief medewerker bij het Natuurmuseum Fryslân. De familie woont in de Maria Louisastraat 18.

#### HOE KWAMEN JULLIE AAN DE NAAM?

Ze hebben de naam via internet gevonden. Sverre zijn volledige naam is Sverre Matteije.



#### LEUKSTE DEZE WEEK?

Tot groot plezier van zijn gezinsleden is Sverre deze week begonnen met het maken van geluidjes.

#### HET ORIGINEELSTE KRAAMCADEAU?

Dat was een vlaggenlijn met Sverre's naam en een felicitatiekaart. Wanneer je de kaart opent, hoor je een ingesproken gelukswens. Reuze origineel.

#### WIE VAN JULLIE GAAT ER 'S NACHTS UIT?

Meestal is dat Berber. Bij het geven van borstvoeding ontkom je daar niet aan.

# COLOFON

## REDACTIE

Fransje Grisnich  
Rita Hogerhuis  
Sita Koning

## KOPIJ

Kopij Winterglossy 2023 aanleveren  
vóór 27 november 2023  
Mail naar: [redactie@oranjewijk.nl](mailto:redactie@oranjewijk.nl)

## CONTACTPERSOON

Fransje Grisnich  
Tel 06 5198 5445

## VASTE COLUMNIS

Gerco van Beek  
Luuk van der Veen  
Siem van Duinen

## GASTSCHRIJVERS

Mirjam Pruiksmá, Jochum Admiraal,  
Suzanne van Buren, Tineke van der Wijk,  
Femke Molenaar, Erika van Driel,  
Menno Keulen, Gerlinda Scheepsmá,  
Freija Loonstra

## GRAFISCHE VORMGEVING en OPMAAK

Gilbert Terpstra, Verkorteweg CCM

## FOTOGRAFIE

Fransje Grisnich  
Sita Koning

## OPLAGE

950 stuks

## BEZORGING

Sake en Jisk

## PRINT

CSLdigitaal

## JAARGANG 23

Herfst 2023

[WWW.ORANJEWIJK.NL](http://WWW.ORANJEWIJK.NL)

# INFORMATIE EN CONTACTGEGEVENS

[WWW.ORANJEWIJK.NL](http://WWW.ORANJEWIJK.NL)

FACEBOOK: [Oranjewijk Leeuwarden](#)

## BESTUUR WIJKVERENIGING

([info@oranjewijk.nl](mailto:info@oranjewijk.nl)):

**Mirjam Pruiksmá**,  
voorzitter, [voorzitter@oranjewijk.nl](mailto:voorzitter@oranjewijk.nl)

**Gerben Dijkstra**,  
penningmeester,  
[penningmeester@oranjewijk.nl](mailto:penningmeester@oranjewijk.nl)

**Tino Renkema**, lid

**Janna Kaspers**, lid

## WIJKPANEL

([wijkpanel@oranjewijk.nl](mailto:wijkpanel@oranjewijk.nl)):

**Elsiet van der Ploeg**, voorzitter

**Jochum Admiraal**, secretaris

**Christine Pietersen**, penningmeester

**Mirjam Pruiksmá**, lid

## NIEUWE ENERGIE ORANJEWIJK

Wordt lid van **NEO** voor € 2,50 per  
jaar (ruim 100 wijkbewoners gingen u al  
voor) en profiteer van alle info, inkoop-  
voordelen en nuttige adviezen die NEO  
haar leden biedt.

Ga naar [//nieuweenergieoranjewijk.nl/  
doe-mee-en-word-lid/](http://nieuweenergieoranjewijk.nl/doe-mee-en-word-lid/)  
of mail naar  
[info@nieuweenergieoranjewijk.nl](mailto:info@nieuweenergieoranjewijk.nl).  
Het virtuele loket, voor vragen en tips:  
[energieloket@nieuweenergieoranjewijk.nl](mailto:energieloket@nieuweenergieoranjewijk.nl)

## EN VERDER

### Moestuin:

[oranjehof@oranjewijk.nl](mailto:oranjehof@oranjewijk.nl)

### Kinderactiviteiten:

[kinderactiviteiten@oranjewijk.nl](mailto:kinderactiviteiten@oranjewijk.nl)

### Boomspiegelcommissie:

[Ines.jonker@gmail.com](mailto:Ines.jonker@gmail.com)

### Redactie wijkblad:

[redactie@oranjewijk.nl](mailto:redactie@oranjewijk.nl)

### Oud papier,

coördinator **Pjotr Blom**,  
[pjotrblom@live.nl](mailto:pjotrblom@live.nl)





## Wij staan voor u klaar!

- Onderhoud personenauto's
- Onderhoud bedrijfsauto's
- Onderhoud campers
- Onderhoud leaseauto's\*
- APK
- Aircoservice
- Accu's
- Banden
- Storingsdiagnose
- Verkoop nieuwe en gebruikte auto's (gemiddeld 50 auto's op voorraad!)
- Private Lease
- Zakelijke Lease
- Financiering
- Uitlijnen
- Zoekopdracht naar de door u gewenste auto!  
*\*Afhankelijk van welke leasemaatschappij*

# BOOTLEVEN

