



# ORANJEWIJK

ons koninkrijk



WINTERLICHT 

nr. 4  
2023

**SPORTEN OP  
LOOPAFSTAND?**



CONTACT:  
SPORTSCHOOLDELEEUW@HOTMAIL.COM  
WWW.SPORTSCHOOLDELEEUW.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



Emmaplein 1  
www.dochterenzn.nl

*Schoonheids- en kapsalon*

Petra Reen

M 06 2147 7982

Jitske Maaïke

M 06 3985 4910

Willem Lodewijkstraat 53, 8933 BJ Leeuwarden



# VAN DE REDACTIE



We zitten middenin de donkere dagen...in meerdere opzichten. Oorlog en geweld nemen toe, en ook in ons eigen land is sprake van onrust en onzekerheid. Tumultueuze tijden. De redactie houdt het positief en heeft een gevarieerd Winternummer voor u gemaakt. Hopelijk brengt dat wat licht en ontspanning. Om mogelijke discussies vreedzaam te houden kunt u het verslag van de workshop Geweldloos communiceren lezen.

Goed nieuws: Japke Hoekstra is onze redactie komen versterken. Daar zijn wij heel blij mee. Zij heeft een interessant interview gemaakt met medisch kunstenaar Anna Sieben. En Japke verhaalt over de opening van het Energieloket als hulp in de soms ondoordringelijke wereld van de verduurzaming.

Een nostalgische toets vindt u in het artikel over buiten spelen in onze wijk zo'n zestig/zeventig jaar geleden en in de column van Luuk over onze buurtsuper. De Goede Oude Tijd? Vrolijk wordt u wellicht van de foto's van ons gezellige buurtfeest en buurtcafés van het afgelopen najaar. Altijd al eens binnen willen kijken in het huis van Mirjam en Hans? Kijk dan eens bij onze nieuwe rubriek Verliefd op je huis.

Ferdi Pentinga is verhuisd naar onze kant van de stadgracht en woont nu in Tulpenburg. Waarom hij blij is uit te kijken op de binnenstad leest u in het interview met hem.

Onze nieuwe columnist Marten Odinga zet een (vreedzaam) leger wormen in bij het vergroenen. Femke Molenaar geeft in haar column tips om van overbodige spullen af te komen. Hoe duurzaam kunnen we zijn? Siem geeft een inkijkje in de perikelen rond een verhuizing, ook al is dat naar het huis van de burens. Licht in de duisternis, voor troost en hoop. Rita vertelt over het spectaculaire LUNA Festival in januari 2024, waarvan onze buurtbewoner Andrea Möller artistiek leider is. En licht(jes) sieren de cover en de collage op de achterkant.

Wij wensen u fijne feestdagen en een gezond en vreugdevol 2024 toe!



## INHOUD



VAN DE REDACTIE	3
AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN	4
VAN HET WIJKPANEL, VAN DE WIJKVERENIGING	5
OVER DE KOOK MET KOKS WD 2024	6
WORMENHOTEL, COLUMN VAN MARTEN ODINGA	9
VERLIEFD OP JE HUIS MET MIRJAM EN HANS	10
COLUMN VAN LUUK	13
FOTO'S BUURTFEEST EN BUURTCAFEES	14
COLUMN VAN SIEM	16
ILLUSTRATIE KUNSTENAAR BERBER VD BRINK	17
ANNA SIEBEN INTERVIEW	18
BUITEN SPELEN IN DE JAREN 50 EN 60	21
FERDI PENTINGA INTERVIEW	22
GEWELDLOOS COMMUNICEREN	24
COLUMN FEMKE MOLENAAR	25
WORKSHOP IN DE WATERBAR	27
OPENING ENERGILOKET	29
LUNA FESTIVAL 2024	30
NIEUWE BEWONERS	32
SUPERKATER	33
INFO EN CONTACTGEGEVENS, COLOFON	34
COLLAGE: LICHTJESFEEST	36

# AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN

EERSTE KWARTAAL 2024

## FIJNE FEESTDAGEN, MOOI 2024



Ook het eerste kwartaal van 2024 staat weer vol met activiteiten. We maken er weer een feestje van! Voor nu wensen wij alle buurtbewoners hele fijne feestdagen en een mooi en gezond nieuw jaar.

**Informatie bij buurthuisbeheerder**  
**Auke Dijkstra (vanaf 1 januari)**  
**06-23735920.**  
**Mail: [buurthuis@oranjewijk.nl](mailto:buurthuis@oranjewijk.nl)**

### MAANDAG

**cellolessen**, op maandagmiddag en maandagavond en dinsdag eind middag/begin avond door **Annette Scholten**, [lagestrijkers@gmail.com](mailto:lagestrijkers@gmail.com), **06 29518136**.

**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**, [henkri@gmail.com](mailto:henkri@gmail.com), **06-26218914**

**zangkoor** op woensdagavond, contactpersoon Annie Bakker; 06-23454946

**Energieoket NEO**, 9-17 uur

### DONDERDAG

**vioollessen** van Janneke Zwezerijnen Boeschoten, Tel. 0630514597 van 14.30 tot 18.00 uur

**Energieoket NEO**, 9-17 uur

### VRIJDAG

Geen activiteiten.



## ACTIVITEITENKALENDER VAN/IN HET BUURTHUIS EERSTE KWARTAAL 2024

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.

### Volwassenen

**Vrijwilligersborrel: Vrijdag 12 januari** voor iedereen die in 2023 heeft meegewerkt met de activiteiten in de Oranjewijk. In het buurthuis.

**Buurtcafé: 4 februari** met Pub Quiz; **3 maart** muziekcafé met Jazz Band en **7 april** een lezing. Steeds op zondag van 16-18 uur in het Buurthuis.

**Algemene Leden Vergadering (ALV):** vrijdag **15 maart**. Bespreken jaarstukken 2023 en begroting 2024. 19.30 in het Buurthuis.

**Filmavond:** vrijdag **15 maart** na de ALV  
**Walking Dinner:** vrijdag **12 april**  
**Garage Sale:** zaterdag **18 mei**

### Jeugd

**Geen activiteiten in januari, februari en maart**



## 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.

## GEMEENTE TREEDT IN ORANJEWIJK OP TEGEN ILLEGALE KAMERVERHUUR

In een vorig wijkmagazine schreven we over een geval van illegale kamerverhuur aan de Willem Lodewijkstraat. Er waren te veel huurders in een woning.

De verhuurder maakte bezwaar bij de gemeente, maar die bezwaren zijn door de bezwarencommissie van tafel geveegd. De gemeente treedt nu op en legt de verhuurder zelfs dwangsompen op. Aanmelden van illegale kamerverhuur helpt dus.

Ook u kunt helpen om uw straat en de wijk mooi en overlastvrij te houden. Meld illegale kamerverhuur en illegale verbouwingen tot huurpand bij wijkpanel ([wijkpanel@oranjewijk.nl](mailto:wijkpanel@oranjewijk.nl)) en gemeente.

### Kruispunt Emmaplein-WLstraat overzichtelijker en veiliger

Het wijkpanel heeft geen op- en aanmerkingen gehoord over het bij wijze van proef overzichtelijk en veiliger maken van het

kruispunt Emmaplein-Willem Lodewijkstraat. Het wijkpanel vraagt de gemeente nu om de geblokkeerde parkeerplaatsen definitief te vervangen door groenstroken, liefst ook meteen bij de andere uitval straten.

De gemeente neemt die verandering dan in hun planning op. Een enkele wijkbewoner merkte wel op wat echt helpt: de racebaan Willem Lodewijkstraat aanpakken. Het wijkpanel heeft op grond van gesprekken met de gemeente goede hoop dat een verkeersveilige Willem Lodewijkstraat dichterbij komt.

### Wijkpanel zoekt twee nieuwe leden

Het wijkpanel heeft binnenkort twee vacatures. Meld u aan op [wijkpanel@oranjewijk.nl](mailto:wijkpanel@oranjewijk.nl)

Voorzitter Elsie van der Ploeg verhuisde naar de binnenstad en ook secretaris Jochum Admiraal wil het stokje graag overdragen aan een andere gemotiveerde wijkbewoner. Mirjam Pruikma en Christine Pietersen blijven nog wel wijkpanellid.

Heel veel vrijwilligerstijd vraagt het wijkpanelwerk niet. Wel help je je straat, je wijk en je medebewoners. Het wijkpanel heeft rechtstreeks toegang tot de ambtenaren van de gemeente, ook tot de wethouder. Dat helpt wanneer bewoners moeite hebben met gemeentelijke plannen. Denk aan de ombouw tot fietsstraat van Maria Louisastraat en de Emmakade. En bij illegale verhuur, zoals we hierboven schreven. Leuke onderwerpen zijn de steun aan de activiteiten van de wijkvereniging en aan het wijkmagazine. Dat alles en meer wordt voor het grootste gedeelte betaald uit subsidie die de gemeente elk jaar aan het wijkpanel geeft. Eigen ideeën die de wijk ten goede komen, kunnen uitstekend verder worden gebracht via het wijkpanel. Informeer eens bij Christine en Mirjam.

Beiden werken, dus maak daarom een afspraak voor een gesprek via [wijkpanel@oranjewijk.nl](mailto:wijkpanel@oranjewijk.nl)

Jochum Admiraal



## VAN DE WIJKVERENIGING

### VAN HET BESTUUR

## VAN HET BESTUUR

We kunnen terugkijken op een mooi najaar, waar we ondanks alle regen weer warmte bij elkaar konden vinden tijdens de verschillende activiteiten. Zie de verslagen en foto's in deze glossy. De activiteiten voor het eerste kwartaal in het nieuwe jaar staan in de agenda hiernaast.

### NIEUWS!

Per 1 januari gaat onze beheerder van het Buurthuis, Henk Krist, met pensioen. Hij heeft zich jarenlang ingezet om het Buurthuis netjes te houden, contact onderhouden met de huurders en gezorgd dat er voldoende hapjes en drankjes bij de activiteiten waren. We zullen Henk gaan missen! Zijn afscheid laten we niet ongemerkt voorbijgaan, we gaan een mooi afscheid samen met hem organiseren.

Volgende Glossy meer!

We zijn blij dat we een opvolger voor hem hebben kunnen vinden in Auke Dijkstra. Hij gaat in het nieuwe jaar het werk van Henk overnemen. Zijn telefoonnummer is al te vinden op de pagina hiernaast. Met elkaar werken we aan een goede overgang!

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.

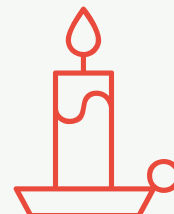
Wil je ook een bericht via je telefoon ontvangen? Geef je telefoonnummer door op [wijkvereniging@oranjewijk.nl](mailto:wijkvereniging@oranjewijk.nl)

Nog geen lid? Scan bijgaande QR code



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

Namens de Wijk- en Speeltuinvereniging Oranjewijk  
Mirjam Pruikma



# OVER DE KOOK MET

## KOKS WALKING DINNER 2024

Met dank aan Erika van Driel

# Kerst Diner

## 2023

In deze aflevering van Over de Kook geven drie koks van het Walking Dinner 12 APRIL 2024 suggesties voor kerstrecepten. Eet smakelijk!

Meedoen aan het Walking Dinner?

Geef je dan vóór 22 maart 2024 op via [www.oranjewijk.nl](http://www.oranjewijk.nl).



### VOORGERECHT: ZALM/MIERIKSWORTEL SOEP

Suggestie van Tineke van der Wijk

#### Ingrediënten:

(voor 2 personen)

50 gr. gerookte zalm

2 theel verse geraspte mierikswortel

(kan ook uit een potje)

1 eetl olie

2 dl room

2 dl melk

1/2 bouillontablet

Zout en peper

Klein beetje fijngehakte dille (evt. diepvries)

#### Bereiding

De zalm in smalle reepjes snijden. In een pan de olie verhitten en de geraspte mierikswortel, al roerende met een houten lepel, even



fruiten (of de mierikswortel uit een potje op een zacht vuurtje verwarmen). De room, de melk en het 1/2 bouillontablet toevoegen en alles 10 min. zachtjes laten koken. Vlak voor het serveren de zalm er bij doen en indien nodig de soep op smaak brengen met zout en peper. Pas op met zout, gerookte zalm is ook al vrij zout! De soep in 2 kommen schenken en de dille er over strooien.

### HOOPDGERECHT: KERST OVENSCHOTEL MET SPRUITJES EN POMPOEN

Suggestie van Anouk Moerkens

Heerlijke ovenschotel met spruitjes, pompoen en cranberries en een krokant laagje bladerdeeg met uitgestoken sterren. Fijn is dat je hem van te voren kunt

klaarmaken, je hoeft hem alleen maar vlak voor het kerstdiner in de oven te schuiven. Zo kun je als kok ook gezellig aansluiten bij je kerstvisite. Samen met aardappelkroketjes, een frisse (witlof)salade, stoofperen en huisgemaakte appelmoes een compleet en lekker kerst hoofdgerecht!

Het hele jaar probeer ik lokaal, biologisch en met de seizoenen mee te koken. Dus

ook met kerst! Mijn lokale biologische boodschappen bestel ik bij de Streekboer ([www.streekboer.nl](http://www.streekboer.nl)). Scheelt me een hoop fietstochtjes langs de boer, want ik kan ze iedere donderdagavond gewoon om de hoek ophalen bij de Blokhuispoort!



## HOOPDGERECHT: KERST OVENSCHOTEL MET SPRUITJES EN POMPOEN

### Ingrediënten voor 4 personen

100 gr paddenstoelen  
200 gr spruitjes  
1 rode ui  
400 gr pompoen  
75 gr cranberries  
0.5 theel tijm  
3 eetl bloem  
2 eetl boter  
250 ml groentebouillon  
1 rol vers bladerdeeg (zelf maken kan met bloem, water, boter en zout -> ook lekker met pizza deeg)  
1 ei  
Ovenschaal

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200° graden. Snijd de pompoen in blokjes. Breng een pan met water aan de kook. Kook de spruitjes en pompoen ca. 5 minuutjes voor en giet daarna af.

Snipper de rode ui en fruit aan in een pan met de boter. Snijd de paddenstoelen in plakjes en bak even mee. Voeg de bloem toe en roer erdoor.

Giet de bouillon erbij en roer goed door.

Doe de spruitjes, cranberry en pompoenblokjes bij de saus in de pan. Breng het mengsel op smaak met tijm. Verdeel het



mengsel dan in een ovenschaal. Om er een echte kerst oven-schotel van te maken: druk met een koekjesvorm een paar sterren uit het bladerdeeg en plak deze op een ander stuk. Leg dan het deeg op de vulling in de schaal en duw de randen

een beetje naar binnen.

Klop het eitje los en bestrijk de bovenzijde van het bladerdeeg hiermee. Bak 25 tot 30 minuten in de oven.



## NAGERECHT: PAVLOVA SCHUIMKRANS MET FRUIT

Suggestie van Sido Siemonsma

### Ingrediënten voor 10 personen

5 eieren  
250 gr fijne kristalsuiker  
2 theel maïzena  
1 theel wittewijnazijn  
250 ml slagroom  
2 zakjes vanillesuiker (à 8 gr)  
150 gram frambozen  
150 gram bramen  
150 gram blauwe bessen  
bakpapier



### Bereiding

Deze feestelijke pavlova kun je van te voren maken. Bij het diner alleen nog even afmaken. Verwarm oven voor op 150 gr Celsius. Bekleed bakplaat met bakpapier en teken daarop een cirkel van 30 cm doorsnee. Teken precies in het midden een cirkel van 12 cm doorsnee. Splits de eieren; er mag geen spoor

doer in het eiwit terecht komen. De dooiers worden niet gebruikt.

Klop in een vetvrije kom de eiwitten stijf met een mixer. Voeg al kloppend geleidelijk de suiker toe. Klop door tot het schuim glanst en een beetje taai is. Klop dan de maïzena en azijn er door. Schep het eiwit gelijkmatig in de getekende kransvorm op het bakpapier. Of gebruik hiervoor een spuitzak.

Schuif de vorm iets onder het midden van de oven, verlaag de temperatuur tot 120 graden en laat in ca 1,5 uur gaar worden. Zet de oven uit en laat de

pavlova in de gesloten oven zeker 3 uur afkoelen.

Neem de schuimkrans uit de oven, verwijder voorzichtig het bakpapier en leg de krans op een platte schaal. Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf en schep op de krans.

Verdeel het fruit erover:

Je kunt desgewenst natuurlijk ook per persoon een pavlova maken. Maak dan 10 kleinere cirkels op het bakpapier met buitenmaat ongeveer 12 cm doorsnee.

## KOFFIE IJS MET GESUIKERDE CONDENS TOE

Suggestie van Anouk Moerkens

Foto's: Anouk Moerkens

### Ingrediënten:

375 ml verse slagroom  
250 ml gecondenseerde volle melk met suiker  
4 espressosticks (oploskoffie)  
2 eetl koffielikeur

### Bereiding

Doe de slagroom, gecondenseerde melk, espressopoeder en likeur in een kom en klop het mengsel met een handmixer in ca. 5 min. stijf. Schep het mengsel in een diepvriesbak van 1 liter.

Doe de deksel er op en laat in 8 uur bevriezen.

Gesuikerde condens wordt gemaakt bij ons in de Oranjewijk! (FrieslandCampina)



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  
Verassende 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)

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 Marten Odinga

# WORMENHOTEL



Elke keer als mij wordt gevraagd of ik huisdieren heb is mijn antwoord ontkennend. Maar eigenlijk heb ik stiekem wel huisdieren.

Wormen. En niet zo'n beetje ook!

Het begon voor mij op de basisschool 8 jaar geleden waar ik als leerkracht werkte.

Het schoolfruit in de pauze gooiden we weg bij het restafval. Kon dit niet anders?

We ontdekten op internet dat wormen grote opruimers zijn. Met de kinderen samen startte ik het project "de wormenbak" in de klas.

De bakken kocht ik bij een lokale bouwmarkt en de wormen bestelde ik via de post bij een Drentse wormenkweker. De kinderen vonden het geweldig om huisdieren te hebben in de klas en bij de wekelijkse taken behoorde nu ook de "wormendienst". De wormendienst zorgde ervoor dat het fruitafval keurig in de wormenbak werd gedeponereerd. De wormenbak ging zelfs langs de andere klassen van de school met een bijhorende presentatie ter inspiratie. Het werd een geweldig succes.

Een wormenbak starten is niet moeilijk. Je kunt vandaag nog beginnen.

## WAT IS EEN WORMENHOTEL?

Een wormenhotel is een plek waar speciale compostwormen gft-afval al etend en poepend verwerken tot wormencompost. De compost kan weer gebruikt worden in de tuin en dient als plantenvoeding.



## HOE ZIET EEN WORMENHOTEL ER UIT? EN HOE WERKT HET?



Een wormenhotel bestaat uit meerdere lagen. De wormen moeten altijd vrijuit kunnen bewegen tussen de bakken d.m.v. kleine gaatjes. De onderste bak is een opvangbak van het vocht dat uit het gft-afval wegsijpelt. Dit wordt percolaat genoemd. (Dit is zonde om weg te gooien omdat het erg rijk is aan voedingsstoffen. Meng de percolaat in verhouding 1/10 met water en verwen je planten bij het watergeven.) Op deze onderste bak wordt een volgende bak gestapeld waar het gft-afval in kan. Ook de wormen zitten in deze bak.

Ze zullen meteen beginnen met eten. Vul regelmatig bij. Zit de bak vol? Stapel dan een volgende bak weer op deze bak en vul de bak met gft-afval. De wormen zullen nu uit zichzelf omhoog kruipen door de gaatjes. Als alle wormen omhoog gekropen zijn kan je de overgebleven compost gebruiken voor je tuin.

## WAAR MOET IK OP LETTEN BIJ EEN WORMENHOTEL?

- Licht: wormen houden van een donkere plek.
- Lucht: zorg dat er genoeg lucht in de wormenbak kan komen. Dit voorkomt dat het gaat stinken.
- Temperatuur: zet de bak niet neer waar het warmer wordt dan 30 graden of waar het kan vriezen.
- Vochtigheid/droogte: wormen hebben het liever niet te nat of te droog. Is het te droog? Sprenkel dan wat water in de bak. Is het te nat? Doe er dan karton in. Dit absorbeert water.

## WAT ETEN WORMEN?

- Groente- en tuinafval (bv klokhuis, bladeren, koffie, etc.)
- Eierschalen en zelfs koffiedik!
- Géén citrusvruchten, brood en vlees/vis

## KUN JE HET ZELF MAKEN?

Wormenbakken zijn kant en klaar te koop, maar je kan er ook zelf een maken. En nog goedkoper ook! Op internet kun je allemaal voorbeelden vinden. Veel succes!





# ‘WIJ HOUDEN VAN VERZAMELEN, DAT KUNNEN WIJ HEEL GOED!’

Het ontvangstcomité in de vorm van hond Melle wacht ons zwiepstaartend op met een theedoek in zijn bek. Hij sleept van alles aan als er bezoek komt, vertelt Mirjam Pruiksma.

Samen met haar man Hans Stapel bewoont ze een prachtig breed pand aan de Emmakade 28. Hans staat op de ladder achter huis de metershoge klimop te fatsoeneren, terwijl Mirjam ons een rondleiding geeft door dit karakteristieke pand dat dateert van rond 1900.

### ACHTERKAMER

‘Dit is geen atelier, dit is gewoon de achterkamer en de werkplaats van Hans, waar hij graag bezig

is. Het is ook de laatste ruimte in huis die we opknappen. Er is hier heel wat kijkwerk. Als je wat langer kijkt zie je echt pas alles.’

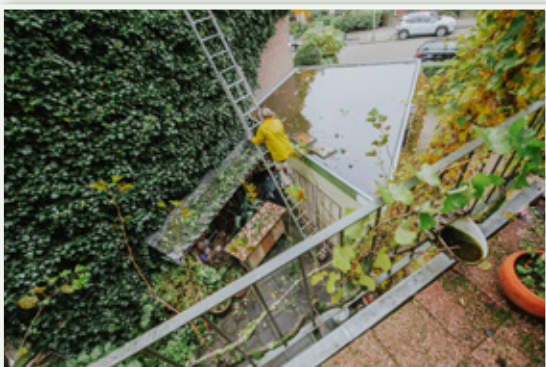
### VOORKAMER

‘Als het nou gaat om wat wij mooi vinden, dan zijn wij heel erg blij met deze voorkamer; het bijzondere behang, onze lamp en het mooi gerestaureerde plafond. Naast het hoofdornament zijn er vier hoekstukken die de seizoenen verbeelden. In de ene hoek zit bijvoorbeeld een kweeper in de andere een citroen.’



### HAL

‘De toenmalige eigenaar woonde op de eerste etage en had de rest van de ruimtes verhuurd aan studenten. De ornamenten- en lijsten-plafonds waren verdwenen achter verlaagde plafonds.’





Die laatste hebben we er allemaal weer uitgesloopt. Als alles op de benedenverdieping klaar is hebben we hier een woonkamer, een slaapkamer en een keuken waar ook een douche in staat en een wc.'



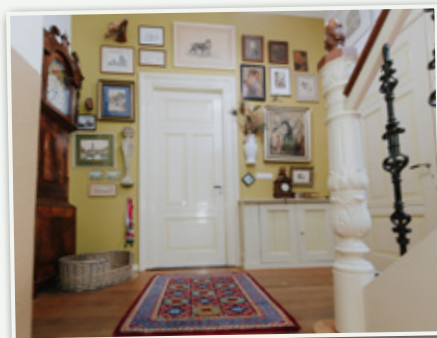
### KEUKENRUIMTE MET DOUCHE

'In deze ruimte zijn we nog bezig. Maar de douche is al klaar. Het is gewoon een moderne douche van binnen, maar Hans heeft er met oude paneeldeuren iets bijzonders van gemaakt. En als je goed kijkt zie je dat hij er een houten eendje in verwerkt heeft. Mijn moeder overleed onlangs en spaarde eendjes. Die vind je hier nu her en der in huis.'



### DE TRAP

'De bordestrap is heel mooi. We hebben er twee jaar over gedaan om hem te restaureren. Vorig jaar hebben we er een loper op laten leggen.'



### OVERLOOP

De voormalige bewoner had hier helemaal wanden van schrootjes. Toen we die weghaalden, kwam de een na de andere prachtige deur tevoorschijn. De deuren hebben we met veel liefde hersteld. We proberen het huis zoveel mogelijk in de originele staat terug te brengen.'

### 1E ETAGE WOONKAMER

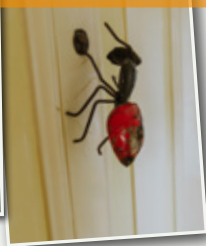
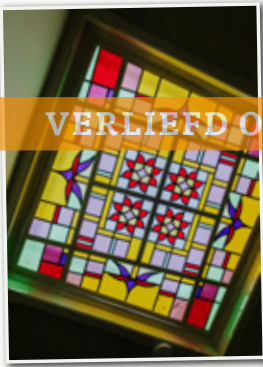
'Op de eerste etage wonen we. Het allerfijnste hier is het licht. De planten groeien en bloeien dat het een lieve lust is. In de winter zit ik graag in die stoel bij het raam en kijk uit over het Nieuwe Kanaal.'

### BADKAMER

'We hebben ervoor gekozen om sommige oude elementen in het huis te laten zoals ze zijn. Hier hebben we dus niks gedaan aan de muur.'



## VERLIEFD OP JE HUIS



### DROOGZOLDER

'De eerste paar jaar sliepen we met de kinderen op de droogzolder: er was een tweepersoonsbed en een stapelbed. Er stonden allemaal kastjes met kleding voor iedereen. In de grote spekkasten konden de kinderen zich heerlijk verstoppen. Er is ook een toilet en een wastafel, waarom dat is, laat ik je zien, loop maar mee.'



### WERKKAMER

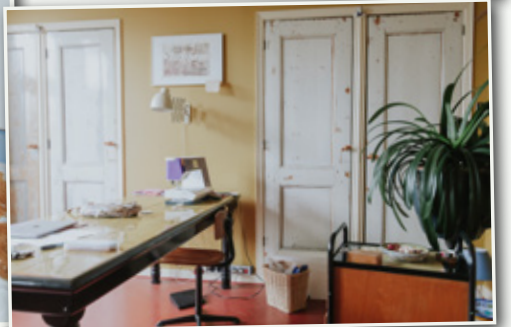
'Toen we hier kwamen, hebben we als eerste al het plaatwerk van de muren getrokken. Toen vonden we dus die deuren. Het is hier echt het huis van de verborgen deuren.'

### SLAAPKAMER

'In deze kamer besloten we de wanden helemaal kaal te halen en zo te laten. Het huis kent weinig stenen muren. Het huis is van binnen eigenlijk helemaal van hout. Zo werd er gebouwd in die tijd.'

### BALKON

'Door de openslaande deuren kom je op ons balkon. In de zomer toch wel mijn favoriete plekje. Je zit er heerlijk in het zonnetje.'





# UPS EN DOWNS VAN DE BUURTSUPER

**Kort voordat wij in de Oranjewijk kwamen wonen opende, op woensdag 16 juni 1982, aan de Emmakade Nieuwe Weme een winkel die in de krant trots werd aangekondigd als een 'koopcentrum'.**

Onze wijk werd verrijkt met een soort 'supermarkt plus' waarin maar liefst 15 zaken zijn ondergebracht! Klussend aan ons nog te betrekken huis ging één van ons kort na de openingsdag langs die winkel om broodjes te halen en de boodschappen voor zondag in te slaan. Om pas twee uur later terug te komen: 'De rijen voor de ingang stonden tot ver op het parkeerterrein en toen ik eenmaal een kar had schoot het niet op, iedereen ging schuifelend door de gangpaden.' Logisch, want Nieuwe Weme had de mensen niet alleen razend nieuwsgierig gemaakt, maar pakte flink uit. De eerste duizend bezoekers kregen op woensdag gratis bloemen en op zaterdag gratis suikerbrood uit de bakkerij (bij fl. 25 aan boodschappen).

### WAT EEN ASSORTIMENT!

In de supermarkt vond je een 'ambachtelijke slagerij met vakbekwame slagers', die ook de royale vleeswarenafdeling vulden.

Vanuit de 'ambachtelijke bakkerij' kwam de geur van versgebakkenbrood de hele dag door de winkel in: bulkwagens van een meelfabriek losten het meel daarvoor via een opening aan de kant van de Willem Lodewijkstraat. Ze bakten in goede jaren wel duizend broden per dag en op zaterdag zelfs zestienhonderd.

Kaas werd er altijd vers van 't mes gesneden. En naast de supermarkt, in afzonderlijke winkeltjes, vond je dan ook nog: een drogist, een tabak + lectuurwinkel, een vishal, een noten- en dropbar, een hakkenbar (ook nieuwe sleutels) en een superslijterij met wijnkelder: 'Enerzijds groot genoeg om u een compleet assortiment te kunnen aanbieden, anderzijds zo compact dat u efficiënt boodschappen kunt doen'.

### KLEINER EN KLEINER

Kennelijk hadden Oranjewijkers niet zo vaak last van stukke schoenzolen en verloren ze weinig sleutels, want de hakkenbar sneuvelde. Vis, schaal- en schelpdieren? Lekker en gezond, maar niet elke dag: ook die winkel verdween na een tijdje en hetzelfde gebeurde

met drogist en de drop- en notenbar. Na achttien jaar werd de winkel in een 'militaire operatie' in recordtijd omgebouwd tot een 'donker en duur' Konmar-filiaal, een mislukking die vervolgens in recordtijd vele tientallen procenten omzetverlies leed. Blij waren we dus in 2006, toen Albert Heijn de winkel overnam. Wel verving die meteen de echte bakkerij door een afbakkerij. En haalden ze een paar jaar geleden een stuk van de winkelruimte af om het te verhuren aan Jan Sikkes. Het assortiment ging er daardoor niet altijd op vooruit. Probeerden we laatst een struik andijvie te kopen, konden we alleen een zakje voorgesneden meekrijgen. 'Beslissing van het hoofdkantoor' horen we vaak als we vragen waarom ze weer eens een gewaardeerd product hebben gecancelled. Van lekker en degelijk is de nadruk verlegd naar makkelijk en snel klaar:

Nu zijn er, zo lezen we in de vorige editie van dit blad, plannen om op 'koopcentrum' De Centrale, steeds moeilijker bereikbaar, iets nieuws te beginnen en onze winkel te sluiten. Gaat de geschiedenis zich weer eens herhalen?

Luuk van der Veen



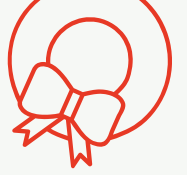
# WIJKFEEST

SEPTEMBER 2023

Foto's wijkfeest: Jenny Piso







Tekst en foto's: Siem van Duinen

# ORANJEWIJK LIEFDE



Terug van Engeland raak ik een beetje in een dipje.

Weer een heel jaar wachten op een nieuw avontuur. Nog zo'n 11,5 saai maanden in het vooruitzicht. Nou, dat had ik mis. De koffers zijn net uitgepakt als mijn vader als een jarig kind in huis begint te springen. Hij wil het huis van de burens kopen. Huh? We zijn toch net klaar met ons eigen huis verbouwen? Hoezo wil hij nu een ander huis?



Goed, we gaan kijken of het huis wat voor ons is. Dus na een tijdje gaan we met z'n allen bij de buurvrouw kijken. De trap op, de trap af, beetje struinen en in mijn gedachten ga ik als een ware VT-wonen stylist door het huis; mijn eigen kamertje, indeling, kleurtje op de muur, behangetje daar en de inrichting van de gamekamer. Ik zie het al voor me.



De meningen zijn echter verdeeld, maar na een goed gesprek gaan we er voor; want dit huis is groter en nu kunnen alle kinderen een eigen slaapkamer. Dat was ook de reden dat ik daar wou gaan wonen. Zo. Gekocht. Geweldig. Een nieuw avontuur!

Eigen huisje even verkopen en hoppa, we wonen in ons nieuwe huis. Nou dat eigen huisje verkopen is eigenlijk niet hoppa. Huisje verkopen betekent eigenlijk dat er heel veel wordt gepoetst, opgeruimd, weggezet. Posters weg, vieze sokkenbrigade, de schoolboeken netjes, de kast netjes, de kledjes opvouwen, wat een gedoe zeg. Na de bezichtigingen komt het ergste; je weet niet meer waar je spullen liggen. Zoals de oplader van de tandenborstel, de tijdschriftenmand, het mandje met pianoboeken enz. Als je denkt dat de twee dagen bezichtigingen klaar zijn, moeten we een week later weer! Weer alles opruimen, wegzetten en poetsen. Vervolgens nog een bouwkundig onderzoek en ja hoor; je raadt het al. Weer opruimen...! Maar gelukkig goed nieuws,

want ons huis is verkocht. Nu kan alles weer terug op zijn oude, vertrouwde plekje.

Mijn ouders moeten wel echte Oranjewijk liefhebbers zijn (dat ben ik ook), want dit wordt ons 3e huis in de Oranjewijk! Eerst in de Gysbert Japicxstraat, dan Emmaplein 7 en nu Emmaplein 9! Lekker makkelijk verhuizen dus. Maar voordat het zover is, gaan we eerst flink verbouwen. Oké, nog even over de kamers. Het delen van een kamer is fijn, want als je je kamer moet afstoffen of stofzuigen, hoef je maar de helft te doen



omdat de ander dan de andere helft doet. Super fijn! Maar het is ook fijn om je eigen kamer te hebben. Dan kan je alles naar je eigen smaak inrichten. De een wil bijvoorbeeld een groene muur en de ander wil een oranje muur. Dat is dan niet echt handig. Als je een eigen kamer hebt kan je gewoon de kleur kiezen die jij wilt! Niet meer gezeur over wat voor kleur, gewoon willen en dan hoppa, is de muur in jouw gewenste kleur. Alleen je ouders nog even overtuigen. Da's uiteraard een makkie!

Kortom: een nieuw huis, geweldig!!!







Gemaakt door: illustrator en ontwerper BERBERVAN DEN BRINK  
Vrij werk, getekend op de Ipad Pro

[berbervandenbrink.nl](http://berbervandenbrink.nl) / [instagram.com/berbervandenbrink](https://www.instagram.com/berbervandenbrink)

# OP HET SNIJVLAK VAN WETENSCHAP EN KUNST

Tekst en foto's: Japke Hoekstra

In het zomernummer stond een prachtig kunstwerk van een portret van een jonge vrouw van wie de rechterkant van het gezicht transparant is, zodat we een inkijkje hebben in haar spierstructuur, zenuwen en bloedvaten. De belichting en intens rode tint van haar kleding doen denken aan de oude meesters. Het maakt nieuwsgierig naar de persoon achter dit werk. De maakster is Anna Sieben, ik kijk vanuit mijn huis uit op haar “etalage” in de Maria Louisastraat. In haar atelier aan de voorkant van hun huis staan zowel een ezel en een tafel met schildersbenodigdheden als een bureau met beeldschermen voor haar online werk. En een schommelstoel.

**Na je bachelor Geneeskunde was je geïntrigeerd door het snijvlak van wetenschap en kunst. Daarom ging je Medical Art studeren aan de universiteit van Dundee. Wist je als kind al dat je iets in deze richtingen wilde doen?**

Ja, het heeft altijd tegelijkertijd bestaan. Ik tekende en schilderde vroeger veel maar ik dacht nooit dat ik er mijn baan van zou maken. Ik ben geneeskunde gaan studeren omdat ik

dat heel erg interessant vind. Het heeft zo veel aspecten en invalshoeken! Er kan heel veel mis gaan en het is een uitdaging hoe je dan kunt ingrijpen. Een soort heel ingewikkelde puzzel. Ik wilde nooit arts worden, maar geneeskunde fascineert me. Ik had de bachelor bijna afgerond en ik realiseerde me dat ik nieuwe dingen leren het leukst vond. Ik had ook geen behoefte om stages te gaan lopen. Het voelde alsof het leukste deel van de opleiding was afgerond. Een vriendin stuurde een artikel

over de opleiding Wetenschappelijke Illustratie en toen dacht ik: als deze opleiding bestaat, is er misschien ook wel een opleiding voor medische illustratie. Die was er! Deze opleiding in Schotland was een schot in de roos, ik heb er nooit spijt van gehad.

Toen ik de master had afgerond, ben ik in Dundee stage gaan lopen op de faculteit Tandheelkunde en terwijl ik daar zat, kreeg ik een mailtje van mijn oude faculteit in Groningen. Ik had hen een mailtje gestuurd dat ik beschikbaar was voor het maken van afbeeldingen en graag wilde samenwerken. Wie kan beter illustraties bij een curriculum maken dan iemand die het curriculum zelf heeft doorlopen? Ze boden me een baan aan en daarvoor ben ik weer naar Nederland gekomen.

Ik heb daar 3 jaar fulltime gewerkt aan het maken van illustraties voor het lesmateriaal voor Geneeskunde, Tandheelkunde en Bewegingswetenschappen. Toen ze daar geen



vaste aanstelling van konden maken, wilden ze graag met mij blijven samenwerken als ZZP'er.

### **Je werkte op kantoor en had collega's, een heel andere dynamiek dan nu.**

Inderdaad, maar ik ben soms snel afgeleid en kan nu wel veel beter in de flow blijven. Ik ga best wel goed op in mijn eigen studio zitten en lekker ergens in duiken. Voor de sociale contacten en het sparren, moet ik dan een andere manier zoeken. Daar moet je dan wel moeite voor doen.

### **Je hebt in Uruguay een cursus gegeven...**

Ja, dat was een prachtige kans, om daar voor mijn werk naar toe te kunnen gaan. Ik gaf daar een training in het maken van 3D-modellen aan studenten en onderzoekers van de faculteit Diergeneeskunde. Bijvoorbeeld: hoe maak je van bestaand medisch materiaal, zoals scans, 3D-modellen? Je kunt met anatomische 3D-modellen beter snappen hoe de verhoudingen zijn. Je kunt het ook zo bewerken dat je alvast ziet hoe iets eruit gaat zien na een ingreep. Dit gaat meest digitaal, maar ook wel geprint (Anna duwt mij enthousiast een kunststof hart met een klein gaatje in de hartkamer in de handen). Deze vorm van illustratie is heel handig om patiënten (en behandelaars) uit te leggen wat er specifiek is aan hun situatie. Ook voor de informatie en besluitvorming over protheses is dit heel handig. Je kunt zelfs mensen door een 3D-model heen laten lopen, met een soort audiotour, zoals in een museum.

### **En nu zit je in Leeuwarden en je werkt in je eigen atelier.**

#### **Op je website zie ik illustraties die je maakte voor promotieonderzoeken.**

Ja, ik heb inmiddels een groeiende stapel proefschrift-omslagen. Anna trekt een kastdeur open en toont een stapel met zo'n 30 proefschriften.

We maken meteen een foto waarbij Klaartje, het skelet, even een stapje opzij moet doen. Klaartje heeft overigens twee rechterhanden en er volgt een hilarisch verhaal over haar



tante die Klaartje meenam in de auto. Ze moest eerst nog even boodschappen doen en het kleded dat ze discreet over Klaartje had gehangen, schoof er af tijdens de rit. Niemand nam er gelukkig aanstoot aan.

#### **Ontstaan je covers altijd in samenspel met de klant? Of hebben ze al ideeën? Of jij?**

Het verschilt heel erg. Soms hebben mensen geen idee wat ze willen en dan begin ik een gesprek over wat ze mooi vinden. Of iets dat ze hebben gezien of een bepaalde kleur. Ook kan het onderwerp letterlijk met het onderzoek te maken hebben, maar soms vinden ze het leuk om iets symbolisch te doen. Soms hebben ze een band met een bepaald land, hobby of dier en dat verwerk ik er dan in. Je gaat een beetje brainstormen en aan het eind van het eerste gesprek is er altijd een idee dat uitgewerkt gaat worden. Een van mijn huidige opdrachtgevers houdt van kleurcontrasten en dat je verfstructuur kan zien en dat verwerk ik er dan in. Tijdens het proces houden we contact en kan ik het ontwerp bijstellen.

#### **Op je website staat dat je een bijdrage wilt leveren aan de communicatie met patiënten.**

Ja, een scan laat informatie zien, maar door een illustratie kun je zaken weglaten, arceren of ik teken het lichaam er omheen zodat

mensen beter begrijpen waar het lichaamsdeel precies zit en wat de verhoudingen zijn. Ik wil het tot leven brengen. Voor patiënten gebruik ik natuurlijk ander illustratiemateriaal dan voor behandelaars. Ik houd rekening met wat ik verwacht dat ze begrijpen, al is een patiëntengroep ook heel divers. En wat is het doel? Wil je alleen de anatomie aangeven of wil je juist een proces illustreren? Of wil je een gevoel overbrengen? Soms wil ik mensen kalmeren die in een angstige situatie zitten. Dat heeft invloed op de kleurkeuze en de sfeer van de illustratie. En natuurlijk moet het

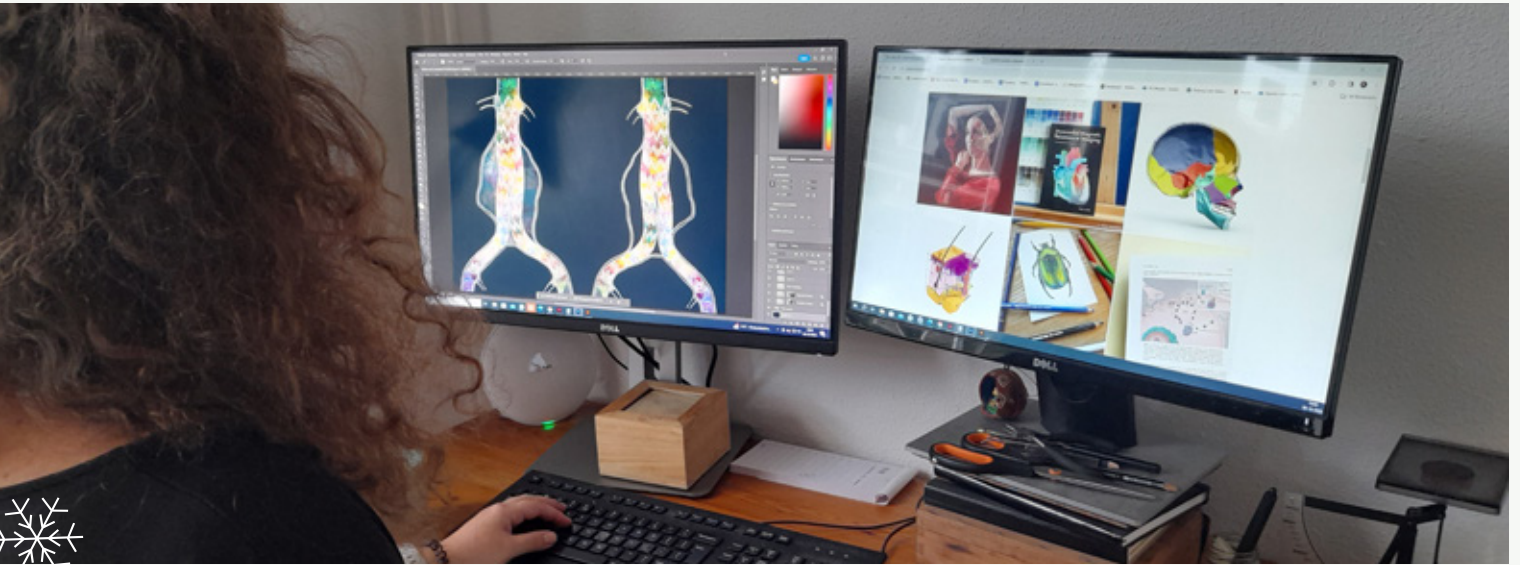


Leonardo Da Vinci, studie van een embryo in de baarmoeder



# INTERVIEW

ANNA SIEBEN



vaak ook nog passen in de huisstijl van de instelling.

## Helder, accuraat en mooi is je motto. Heb je kunstenaars die je “mooi” vindt, die je inspireren?

De grote anatomische kunstenaars vanaf Leonardo da Vinci tot de anatomische les van Dr. Nicolaes Tulp van Rembrandt. En collega's die een heel eigen stijl hebben. Ik vind het nu lastig een eigen stijl te herkennen, omdat ik zo veel verschillende dingen doe. Ik ben nu 29, misschien dat ik over vijf jaar kan zeggen: dat is mijn stijl!

## Hoe ziet je week er nu doorgaans uit?

Veel losse opdrachten en die verschillen nogal. Daarnaast natuurlijk de vaste samenwerking met het UMCG en een aantal medische bedrijven. Ik kan zelf kijken of een opdracht in mijn planning past. Ik zou bijvoorbeeld niet zo snel solliciteren op een vaste baan, want nu kan ik doen wat ik wil. Maar een museum mag me altijd bellen... Ik doe ook vrij werk, vaak wel met een aanleiding. Ik wilde bijvoorbeeld graag een verjaardagskalender met dieren, die vond ik niet en toen heb ik hem zelf maar gemaakt. En natuurlijk heb ik mijn webshop. Mijn valkuil is dat ik hier te weinig tijd aan besteed. Ik zou dat meer willen doen.

## Heb je een beeld van de klanten van je “little art shop”?

Het zijn mensen met interesse in anatomie of ze zijn op zoek naar een cadeau voor een arts of verloskundige. Of voor iemand die biologie gaat studeren of afscheid neemt van een praktijk. Maar mijn assortiment is breder. Ik verkoop ook kerstkaarten, kaarten met bloemen of met een baby, voor bijvoorbeeld een geboorte.

## Je woont nu samen met je man in de Oranjewijk. Hoe ben je hier terechtgekomen en had je verwachtingen?

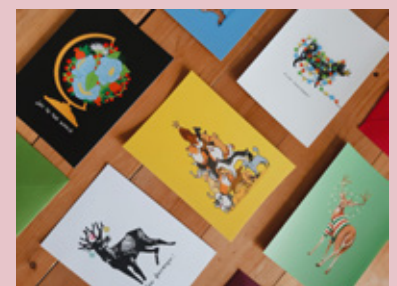
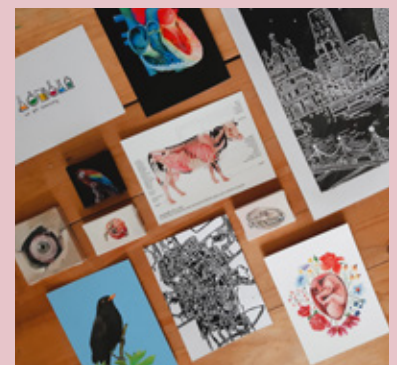
We woonden in Groningen op een toplocatie, maar wel wat klein. Omdat Fokke vanwege corona thuis online les moest geven, hadden we behoefte aan een groter huis. Hij werkte toen op Schiermonnikoog als aardrijkskundeleraar, maar inmiddels op CSG Liudger in Burgum. Ook vanwege de hogere prijzen in Groningen, viel de keus op Leeuwarden.

Fokke heeft hier veel familie wonen en fietste vroeger veel door deze straat. Het was een droom voor hem om hier een huis te kunnen kopen. Ik ben blind op hem gevaren en toen ik het zag, was ik ook verkocht. Qua sfeer en locatie spreekt het ons heel erg aan. Ons huis is uit 1902 maar de bovenverdieping is nieuwer vanwege een brand. Volgens mij van vlak na de tweede wereldoorlog. Elk huis is

anders, geen copy-paste, niet iedereen hetzelfde huis. Die verscheidenheid, dat is de charme van de Oranjewijk.



*Om een indruk van de webshop te geven, besluiten we een opstelling te maken van de producten die Anna verkoopt en die te fotograferen. Als je in de webshop [sieben-medicalart.nl/shop](http://sieben-medicalart.nl/shop) de code **ORANJEWIJK** invoert, kun je producten bestellen zonder verzendkosten te betalen. Anna komt ze zelf brengen.*



## BUITEN SPELEN IN DE JAREN 50 EN 60 VORIGE EEUW



Een grote bron van plezier was het. Ze noemden het een kar, maar het is natuurlijk bekend als zeepkist. De eigenaren ervan? Jelle en Jaap Wagenaar, Gerrit Venema en Douwe Boetje.



Beetje onscherp, maar elke dag werd er wel gevoetbald in het parkje.



Bij de spoorloot was het sowieso leuk spelen, je kon er kikkervisjes en stekelbaarsjes vangen. Op de foto Arthur Hagenbeek, Douwe Boetje, Rein Hoekstra en Jelle Wagenaar

En menig wijkgenoot beleefde er ijspret en heeft er leren schaatsen.



'Vooruit! Voor de foto mocht het buurmeisje ook even in onze zeepkist'. De Gysbert Japicxstraat ziet er ruim en netjes uit.

Het Oranje Nassauparkje was rond 1950 niet meer dan een grasveld met twee kastanjabomen.



'Douwe Boetje is een zoon van de buurtwinkel Boetje in de Gysbert Japicxstraat. Hij en Jaap Wagenaar werden beide geboren in 1948 en zijn nog steeds vrienden. Ze treffen elkaar regelmatig en hebben nog hele verhalen over hun jeugd in de Gysbert Japicxstraat. Op de foto voeren ze samen met een vriendje de duiven.



Kamperen deden de jongens Wagenaar achter in de tuin van hun huis aan de Gysbert Japicxstraat.



Het is zo rond 1950. Jaap Wagenaar speelt met zijn broer Jelle op de stoep van hun huis aan de Gysbert Japicxstraat 22. Let eens op de bestrating.



En was de ene zeepkist kapot, dan bouwde je gewoon een andere. Op de foto Jelle en Jaap Wagenaar en natuurlijk ook Douwe Boetje. Zoals je ziet staat er één auto in de straat. Die was van de vader van Jelle en Jaap en werd gebruikt voor het bedrijf.



Of er werd gewoon langs de spoorloot aan de Willem Lodewijkstraat gekampeerd.



# LIWWADDER IN TULPENBURG

We ontmoeten elkaar tijdens het Walking Dinner 2023 bij het voorgerecht ten huize van Albert Hans en Japke. Ferdi Peninga vertelde daar dat hij woont in Tulpenburg en een geboren en getogen Liwwadder is. Omdat we niet zo veel mensen kennen in ons wijkdeel Tulpenburg en nieuwsgierigheid ons als redactie drijft, was het idee voor een interview snel geboren. Nu is het zover.



Ferdi woont in een ruim appartement boven Wielinga&Tabbers aan het Zuiderplein. Ingang in de Posthoornsteeg. Ik kan met de lift naar de tweede verdieping, maar neem de trap. Ferdi wacht me al op in de deuropening. Ik loop achter hem aan naar binnen en ben direct getroffen door het fenomenale uitzicht over de Zuidergracht, het Beursplein en de weidse lucht in het Noordwesten. "De luchten zijn hier geweldig", raadt Ferdi mijn gedachten.

"De mooiste zonsondergangen en wolkenluchten". Maar vanmiddag even niet, het is bewolkt en grijs.

### ZOON VAN EEN BRANDWEERMAN

We zitten met een kopje koffie op de bank en Ferdi (1952) steekt van wal. "Ik ben geboren in de Bagijnestraat, hartje Leeuwarden. Nu woon ik voor mijn gevoel eigenlijk aan de 'verkeerde' kant van de gracht. Als kind kwam

je daar eigenlijk niet, dus ook niet in Tulpenburg wat vroeger een afbraakbuurt was. Mijn vader was beroepsbrandweerman. De kazerne zat aan de Nieuwestad, waar nu Fire is. Toepasselijke naam ja. In de Bagijnestraat woonden wij in een woning van de brandweer. We speelden als kind vooral op straat want de stoep was maar 3 tegels breed. Verstopperkje, tikkertje, of bij klasgenootjes. Soms zelfs in De Harmonie of in de meubelwinkel van Miedema op de Nieuwestad.



Het was een leuke tijd. Je speelde eigenlijk altijd buiten of binnen met Lego of Electro. We gingen ook naar het overdekte zwembad aan het Catsplein. Dan namen we het pontje bij de Harmonie naar de Westersingel. Er was misschien wel armoede in de buurt, maar daar hadden we niet zo'n erg in. Wij kampeerden in ieder geval 's zomers 4 weken op camping Duinoord in Nes op Ameland. In een tent, die door mijn ouders zelf was gemaakt. De theekist met spullen werd dan op de handkar naar het bodeterrein op het Oldehoofsterkerkhof gebracht voor verzending naar het eiland.

### **GRIEZELIGE BUTTERHOEK**

"Ik ging vanaf mijn vierde samen met mijn tweelingzus Silvia naar kleuterschool De Lijster aan het Sint Jobsleen. Dan moest ik langs de Butterhoek, een wijkje waar nu het HCL en Tresoar staan. Het waren onbewoonbaar verklaarde woningen en ik vond het maar griezelig om daar langs te moeten lopen. We liepen naar school via de Kleine Kerkstraat en de Heer Ivostraat, alleen, dat was zo in die tijd. Mijn lagere school stond in de St. Anthonystraat, tegenover waar nu de basisschool Oldenije is. Na de lagere school ging ik een jaar naar de Brugschool in de Schoolstraat. Vervolgens naar de Gemeente HBS in wat nu de Popacademie is. Hier in deze wijk dus, toen fietste ik al hier over het Zuiderplein met Us Mem in het midden. Die HBS was een bijzondere school. Je had daar Pa en Ma Smit; hij was de directeur en zijn vrouw lerares Nederlands. Ik hoorde destijds, midden jaren '60, bij het 'langharig tuig' en dat matchte totaal niet met het echtpaar Smit. In de vierde klas, waar ook de broertjes Anker zaten, ben ik er af gegaan. Dat kon, na drie jaar HBS had je een diploma.

Na de HBS ging ik werken bij de Post-, Cheque- en Girodienst. Later Postbank, nog later ING. Er waren verschillende panden, op de Heliconweg, in het Beursgebouw en Amicitia. Tot de gebouwen aan de Tesselschadestraat gebouwd werden. Ik heb daar een mooie tijd gehad en ben er altijd gebleven. De mooiste jaren had ik bij de Alarmlijn.

Daar had je 24-uursdienst en behalve dat je klanten meestal kon geruststellen was er een enorme saamhorigheid onder de collega's. We hebben nog een paar keer per jaar contact met elkaar. Ik kon er uiteindelijk in 2010 vervroegd uit. Daar had ik geen moeite mee. Mijn vader overleed in dat jaar en 8 jaren lang ging ik vrijwel dagelijks bij mijn moeder langs. Ze werd bijna 102. Ik hoef nu lekker niets." Er verschijnt een tevreden lach op Ferdi's gezicht.

### **VAN HIER TOT TOKIO**

Dertien jaar 'helemaal niets' doen blijkt relatief. Ferdi heeft altijd veel heeft gereisd, avontuurlijk in zijn eentje en ook wel in een groep. De hele wereld over, van Tokio tot het zuidelijkste puntje van Zuid Amerika (Patagonië, Ushuaia), naar India, Nepal, Egypte, Jordanië, Nieuw Zeeland en vaak New York en Londen. Te veel om allemaal te noemen. Toen was er nog geen vliegschaamte. Tokio vond Ferdi 40 jaren geleden een heel aparte ervaring; hij kon er niets lezen, men sprak nauwelijks Engels en het was er bovendien schreeuwend duur. Na 10 dagen hield Ferdi het voor gezien en ging twee weken naar Miami Beach in het Art Deco district. Daarna nog enkele dagen New York. Hopper, Broadway en dansen in Studio 54. "Verre reizen maak ik niet meer. Wel iedere 2 jaar naar de Kunst Biënnale in Venetië. Hoeveel kan een mens zien?. Het gaat er toch om met wie je bent en wat je beleeft. Dichterbij huis kan ook net zo leuk zijn". Sinds 2020 woont Ferdi in dit appartement.



Daarvòòr woonde hij meer dan 30 jaar in de Stiensersstraat en 7 jaar in de Grote Kerkstraat, in één van de woningen van het St. Anthony Gasthuis waar vroeger sauna Westenberg zat. "Ruime woningen zijn dat, al zie je dat niet aan de buitenkant. Maar het werd me daar te druk, hoekje Pijlsteeg. Veel autoverkeer naar de koffieshops, herrie van bezorgscooters en uitgaanspubliek vlak langs de ramen. Eenmaal hier moest ik wel erg wennen. In de Grote Kerkstraat had ik meer contact met de burens in de gemeenschappelijke tuin, hier toch wat minder. Bij borrelen op ons gezamenlijke dakterras zien we elkaar af en toe. Ik heb echt heimwee gehad naar een soort



# BUURTBEWONER

## FERDI PENTINGA

hofjesgevoel. Maar het grote voordeel van hier wonen is dat ik toch nog lekker dicht bij de stad zit, alles op loopafstand en geen getimmer meer op de ramen. Het fantastische uitzicht is natuurlijk super! En iedere week naar Slieker. Ik ga voorlopig niet meer verhuizen. Ik geniet enorm van het botenverkeer en de suppers in de gracht."

### PORTRETSCHILDEREN

Ferdi heeft als hobby schilderen. Hij heeft een apart atelier in zijn woning, op het Noorden. En voor het grote raam staat tijdelijk zijn schildersezels, waarop een schilderij in wording staat. Het uitzicht op de Beurs is opgezet en moet nog worden afgemaakt. De lucht is al prachtig. "Ik heb een half jaar op Academie Minerva gezeten, in Groningen. Op mijn 60e. Maar ik hield het daar niet vol. Kunstsnoobs. Ze adviseerden mij de Klassieke Academie maar schilder cursussen vond ik toch een stuk gezelliger. Ik schilder het liefst portretten, bij voorbeeld

van mijn ouders en familieleden. Maak een foto en schilder die na".



### VAKANTIE BIJ HENDRICK DE KEYSER

Ben je een beetje rebels, Ferdi? "Nee hoor, ik vind mezelf juist heel makkelijk". Ik vraag Ferdi naar zijn levensmotto. "Die heb ik niet maar probeer iedereen gewoon in zijn/haar waarde te laten. Ik vind wat er momenteel in de wereld gebeurt behoorlijk deprimerend.



Familie en vrienden zijn best belangrijk voor me, en mijn kat Wolfie. Voor Wolfie, een Britse korthaar, black shaded golden, kom ik mijn bed uit,

hij is zó mooi maar volgens een dierenarts autistisch!. Ik heb drie zussen, veel (achter) neefjes en nichtjes. Met mijn tweelingzus en haar man ga ik tegenwoordig elk jaar op vakantie, op een mooie locatie in Nederland in een vakantiehuis van Hendrick de Keyser.

Prachtig! Echt een tip. Ferdi Pentinga in één zin?

"Leef je leven zoals je zelf wilt (maar hou wel rekening met anderen) en ga af en toe eens naar de Kringloop".



# ACTIVITEIT IN DE WIJK

## WORKSHOP GEWELDLOOS (VRIENDELIJK) COMMUNICEREN

Tekst en foto's: Fransje Grisnich

### PRAAT ALSEEN GIRAFFE, NIET ALSEEN JAKHALS

Zeven vrouwen en één man zitten verwachtingsvol in een kring in het buurthuis. Erika van Driel is de workshopleider. Uit de antwoorden op haar eerste verzoek 'Stel je even voor en vertel hoe je je nu voelt' blijkt dat de meesten nieuwsgierig zijn en het ook een beetje spannend vinden. Iedereen heeft wel 'iets' met communicatie, in positieve of in negatieve zin.

Erika legt de theorie uit van Geweldloze Communicatie, de Taal van de Vrede. Daarin staat ieders behoefte centraal. Als jouw behoefte (aan verbinding, aandacht, rust,

duidelijkheid, gelijkwaardigheid etc.) wordt vervuld dan voel je je blij. Wordt je behoefte niet vervuld, dan voel je je naar of chagrijnig. Zo simpel kan het zijn. Of toch niet? In de uitwerking met diverse voorbeelden uit de eigen ervaring van deelnemers ligt het toch wat ingewikkelder. Want het blijkt (onbewust) gemakkelijker te zijn om een oordeel te vellen over (het gedrag van) een ander dan bij jezelf te onderzoeken hoe je je voelt en wat je behoefte is.

We hebben meestal niet goed geleerd om bij onszelf te blijven. Het is toch prima om voor anderen klaar te staan? Zeker, maar niet als dat betekent dat je over je eigen grenzen gaat en dat dan die ander kwalijk neemt. Lief zijn voor jezelf is de basis voor prettige omgang met anderen.

### Vriendelijk Communiceren

Erika geeft ons een advies: praat in giraffen-taal, de taal van het hart. Zonder oordeel. Praat geen jakhalzentaal, veroordelend. Dat roept weerstand op.

We doen ons best. Het helpt in ieder geval bij het reflecteren op uit de hand gelopen communicatie. En, zegt Erika, "we leren een leven lang". Zo is het. Al doende leert men. Vreedzame Feestdagen!





Tekst: Femke Molenaar

# WEGGEVEN IS OPRUIMEN



**Zoals de vaste lezer van deze column inmiddels weet, ben ik geen goede weggooiër. In sommige opzichten is dit fijn, maar als je niet wilt omkomen in de spullen is het een minder handige eigenschap. Waar ik wel goed in ben is weggeven. Vanuit dat principe ontstaan vaak leuke initiatieven. In de vorige wijkkranten schreef ik al over ons weggeefkastje en het plantenruilrekje. Vandaag schrijf ik over andere manieren van weggeven van spullen.**

Er zijn een heleboel kringloop initiatieven waar je je spullen kan inleveren, maar ik vind het extra leuk als 'mijn spulletjes' een nieuw leven krijgen bij mensen die ik ken. Zo ontstond het lange-leen-ruilen met onze inmiddels ex-buren Hein en Elsiet. Het tafeltje dat bij ons boventallig was, kreeg bij hen een plekje als nachtkastje en in hun glazen vitrinekastje pronkte bij ons thuis de lego van zoonlief...

Maar er zijn genoeg andere manieren om van overvloedige spullen af te komen. Zo organiseerde ik een jaar of twee geleden een tijdelijke kledingweggeefwinkel in mijn eigen huis. De aanleiding was dat er echt niets meer in mijn kledingkast paste. In een overmoedige bui begon ik alles op het bed te leggen dat ik al jaren niet meer droeg, veel te groot was of juist te klein. Aangestoken door mijn actie begon ook dochterlief haar kledingkast grondig uit te mesten en al gauw bleek dat er genoeg was voor een tijdelijke weggeefwinkel. Ik appte diverse vriendinnen, hun dochters en moeders met een vergelijkbare kledingsmaak en adverteerde

op mijn eigen socials. Het was een week vol vriendinnenbezoek. Heerlijk om te zien hoe ze met tassen vol huize MolLoo verlieten. Na die week paste wat er over was in 4 shoppers die ik naar de kringloop bracht!

Soms is wegdoen lastiger omdat er een emotionele lading aan kleeft. Zoals het bureau dat mijn schoonvader zelf ontwierp en maakte voor mijn Lief toen hij een klein jongetje was. Nadat het jaren bij mijn schoonouders op zolder had gestaan, ging het dienstdoen voor onze jongste.



Helaas worden alle kleine jongetjes groot en wilde hij van het schattige gele bureautje af om een reusachtig grijs gamegevaarte die hij op marktplaats had gekocht een plekje te kunnen geven in zijn kamer. Hoewel ons huis best groot lijkt, is er geen schuur, vliering of zolder, dus moest het bureautje echt weg. Met pijn in mijn hart plaatste ik het op mijn socials met de vraag wie het een tweede (of eigenlijk derde) leven wilde geven.

Tot mijn vreugde reageerde buurgenoot Anne-Marie en verhuisden we dezelfde avond het bureautje van het Emmaplein naar de Emmastraat. Anne-Marie haar zoon Ferre zijn kamer werd enige tijd geleden in zijn lievelingskleuren geschilderd en miste nog een bureau. Het bureau leek voor zijn kamer gemaakt te zijn, want geel is zijn lievelingskleur!



## OPROEP

Dit jaar miste ik de **Oranjewijk Garage Sale**. Dus **wie wil samen met Karin en mij** het komende jaar weer een **Oranjewijk Garage Sale organiseren** op **zaterdag 18 mei 2024?**

Ik hoor het graag via een appje naar **06-29197651** of een kaartje in mijn brievenbus (Emmaplein 12)!!! Als we genoeg animo hebben zien jullie in het voorjaar de aankondiging van de **Oranjewijk Garage Sale 18 mei 2024!**

Femke Molenaar





haar **u**dee

“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 *afpraak*

[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: Rita Hogerhuis

# EEN GESLAAGDE EN SMAKELIJKE REIS NAAR EEN LANG EN GELUKKIG LEVEN

**PURA VIDA op zaterdagochtend 14 oktober. De zon schijnt door de ramen van de Waterbar, waar Anna (Gerlinda) Scheepsma begint met haar workshop over Blue Zones, haar geliefde tweede vaderland Costa Rica en eten. De bijeenkomst, georganiseerd door onze wijkvereniging, blijkt een groot succes te zijn.**

Anna, een frêle vrouw met een kleurrijke uitstraling vertelt enthousiast. Bijna 25 jaar lang woonde ze in Costa Rica, waar ze haar eigen hotel/restaurant runde. Toen haar ouders in Nederland op leeftijd raakten, keerde ze terug om voor hen te zorgen en begon ze haar cateringbedrijfje ETEN BIJ ANNA.

Haar diepe band met Costa Rica straalt door in de verhalen over het land, en we proeven het in het verrukkelijke Costa Ricaanse lunchgerecht dat ze ons voorschotelt. Anna neemt ons in haar verhalen mee naar het schiereiland Nicoya in Costa Rica, één van de vijf zogenaamde 'Blue Zones' in de wereld, waar de gemiddelde leeftijd van de inwoners hoger ligt dan elders. Wat is hun geheim?

Samen met nog veertien wijkgenoten verkennen we het kleurrijke Costa Rica, filosoferen we over de levenswijze van de inwoners van de Blue Zones en de toepasbaarheid ervan in ons eigen leven. Maar vooral laten we ons inspireren door Anna.

Al met al blijkt het niet moeilijk en ook niet duur om gelukkig en gezond oud te worden. De inwoners van de Blue Zones zijn het levende bewijs. De term Blue Zones werd bedacht door Dan Buettner, een journalist van National Geographic. Hij identificeerde deze plekken op aarde en was verrast door de gezondheid en levensverwachting van de inwoners. Samen met experts kwam hij er-



achter dat al deze mensen in hun levenswijze een aantal zaken gemeenschappelijk hebben:

- \* ze bewegen natuurlijk: mensen in Blue Zones bewegen constant door dagelijkse activiteiten zoals tuinieren en wandelen;
- \* ze hebben een levensdoel: een gevoel van doel geeft actieve betrokkenheid, zelfs op hoge leeftijd;
- \* ze kunnen stress gemakkelijk loslaten;
- \* ze houden zich aan de 80% regel: niet te veel eten en eet een kleine avondmaaltijd
- \* hun dieet is voornamelijk plantaardig: bonen, groenten en volle granen, met weinig vlees;
- \* ze drinken matig én regelmatig alcohol: 1-2 glazen per dag bij vrienden of maaltijden.
- \* ze hebben een positieve sociale kring: vrienden met gezonde gewoonten beïnvloeden hun levensstijl;
- \* ze maken deel uit van een spirituele gemeenschap, wat voor geloof doet er niet toe.

Een smakelijke reis naar een lang en gelukkig leven! Als je er niet bij was op 14 oktober, maak je geen zorgen. Er zijn tal van bronnen om je te inspireren, zoals de boeken van Dan Buettner en Anna's Facebookpagina "Etenbij-Anna." Geniet van je avontuur richting een gezond en vreugdevol leven!



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**

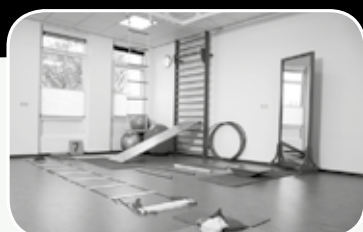
*Geriatric fysiotherapeut*

**Anouschka Nuver**

*Fysiotherapeut*

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

*Kinderfysiotherapeut*





Tekst: Japke Hoekstra Foto's Fransje Grisnich

# HULP BIJ VERDUURZAMING

Eerlijk is eerlijk, de woorden “feestelijk” en “livemuziek” trokken mij naar de opening van het Energieloket. Zoals bij velen van ons gaat een schone wereld mij erg aan het hart, maar de praktische uitvoering laat ik graag over aan de deskundigen. Het lukt mij in ieder geval niet om grip te krijgen op alle mogelijkheden en ontwikkelingen van het energievraagstuk. Maar misschien ben ik daarom wel de aangewezen persoon om een “energietransitie voor dummies”-stukje te schrijven over deze bijeenkomst.

Wat is het Energieloket dat vandaag feestelijk wordt geopend nu precies? Het Energieloket bestaat uit Siebe Schootstra en Jelly Miedema. Jelly bemant het Energieloket en gaat de keukentafelgesprekken voeren. Siebe is de directeur. Zij leggen verantwoording af aan een raad van toezicht waarin ook iemand uit de gemeente zitting heeft. Het energieloket helpt bij het verduurzamen van je woning. Bijvoorbeeld bij het zicht krijgen op de subsidieregelingen. Ze gaan ook helpen bij de voorfinanciering bij mensen met een smalle beurs.

## MANDJES EN EEN FIXTEAM

Ook proberen ze collectief dingen aan te pakken, de zogenaamde "mandjes". Bijvoorbeeld bij 10 woningen tegelijk een dak of erker isoleren. Of zonnepanelen installeren. Dan is het natuurlijk veel efficiënter en goedkoper. Nieuw is het fixteam: de heren Oosterwijk en Zijlstra kunnen je helpen bij simpele isolatieklussen. Je kunt het energieloket bellen (06-21452441) als je hierbij hulp nodig hebt. Op stapel staat nog een isolatieplanner die in februari klaar zal zijn. Als je dan je postcode en huisnummer intikt, krijg je de kenmerken van je woning in beeld. Je kunt dan zien wat je kunt verbeteren en wat het zou kosten. Siebe roept op om de website [oranjewijkisoleert.nl](http://oranjewijkisoleert.nl) goed in de gaten te houden, er komt voortdurend nieuwe informatie bij. Ga vooral reageren op de acties voor je gevel, dak en vloer; dan kunnen de eerste 10 woningen aangepakt



worden. Laat je emailadres achter; dan ben je bereikbaar.

Tot nu toe heldere taal, het maakt me wel nieuwsgierig. Misschien de volgende keer een interview met iemand van het Energieloket.

## RUISENDE BLADEREN

Met een hapje en een drankje en de saxofoonmuziek van Laurens Blinxma op de achtergrond, raak ik in gesprek met een buurtbewoner die een warmtepomp heeft geïnstalleerd. Na de ledenvergadering van 7 november van de NEO was ik ervan overtuigd dat die voor ons veel te lawaaig zou zijn. Nu hoor ik verhalen over de stilste pomp in Nederland die niet meer geluid maakt dan ruisende bladeren. Maar werkt dit ook voor ons met de achterburen op een paar meter afstand? Ik ben opnieuw in verwarring. Dat is wel kenmerkend voor deze materie: denk je het te weten, is het toch net weer anders. Toch maar even het energieloket bellen?





# FESTIVALS EN MEDIAKUNST

## IN GESPREK MET ANDREA MÖLLER

Tekst: Rita Hogerhuis Foto's via Andrea Möller



Januari 2024, de kortste dag hebben we gehad, er is getoost op het nieuwe jaar en de meeste goede voornemens zijn alweer vergeten. Terwijl de dagen nog steeds donker en grijs zijn, is het tijd om te verlangen naar wat licht in de duisternis. Gelukkig is daar het avontuurlijke Leeuwarder lichtfestival LUNA.

Fraction - Anne Fie Salverda

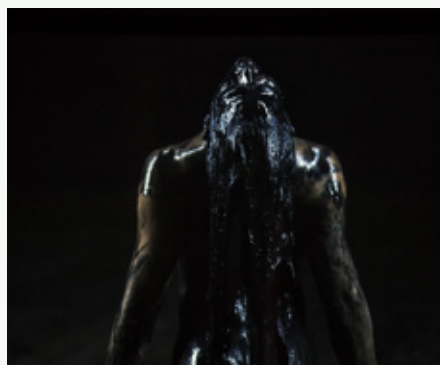
Van 26 januari tot en met 11 februari vormt Leeuwarden opnieuw het sfeervolle decor voor dit feest van licht en geluid. Elk jaar trekken tienduizenden bezoekers naar de drie avonden durende LUNA Nights in de binnenstad op 1, 2 en 3 februari en de zeventiendaagse expositie LUNA Young Masters in het Stationskwartier. Het programma omvat ook LUNA Currents, met boeiende thema-avonden, educatieve activiteiten en nog veel meer. Wat staat de bezoekers volgend jaar te wachten? We stellen deze vraag aan wijkgenote Andrea Möller, sinds 2014 artistiek directeur van het festival.

### SNUFFELEN AAN 2024

We zitten rond de keukentafel in haar huis aan de Gysbert Japicxstraat. Andrea is behoorlijk druk. Sinds de laatste editie zijn zij en haar team intensief bezig met het scouten van boeiende kunstenaars voor de editie van 2024: maximaal 15 voor LUNA Nights en evenveel voor LUNA Young Masters. Ze zetten alles op alles om het allerbeste op het gebied van mediakunst naar Leeuwarden te halen. Het thema voor

het komende jaar is 'Moving Heads'. Andrea legt uit: 'Ken je die? Die spectaculaire lichtspots uit de evenemententechniek? Ze draaien snel en hebben een enorm bereik. Dat past perfect bij ons festival. We willen mensen in beweging brengen, hun gedachten veranderen en ze kritisch laten kijken.' Als ik vraag naar de hoogtepunten voor 2024, is Andrea duidelijk: 'Ik kan niet kiezen. Ze zijn allemaal verschillend en stuk voor stuk fantastisch. Maar er staat iets groots te gebeuren bij het Wilhelminaplein op het

Paleis van Justitie, om alvast een tipje van de sluier op te lichten.'



Void - Joshua Serafin

### HANDEN UIT DE MOUWEN

Gedurende het hele jaar zijn 4 freelancers, waaronder Andrea zelf druk bezig met de voorbereidingen. 'Ik ben echt blij met ons vaste team. Nu, zo'n drie maanden voorafgaand aan het festival komen we op stoom en breiden we uit met 10 betaalde krachten. Zodra het festival draait, komen daar nog eens 30 betaalde specialisten bij. En dan hebben we het nog niet eens over de inzet van meer dan 130 vrijwilligers.' Naast eerdergenoemde programmaonderdelen is er nog een categorie binnen LUNA Nights: LUNA & Friends. 'We presenteren natuurlijk een prachtig programma dat veel mensen aantrekt, en daardoor ontstaat interesse bij lokale partijen die graag willen deelnemen. Die kans bieden wij graag.' 'De charme van ons festival ligt in het feit dat de kunst en de kunstvormen die we presenteren altijd vernieuwend zijn. Soms stuit er wel eens iets op haperingen, en dan kijken we gezamenlijk hoe we dat kunnen oplossen,' legt Andrea uit. Ze is trots op haar teamleden, die allemaal even gepassioneerd zijn als zijzelf. 'We genieten enorm van de contacten die we leggen en de internationale

projecten die we bezoeken. Hoewel we misschien niet veel verdienen, halen we er wel veel voldoening uit.'

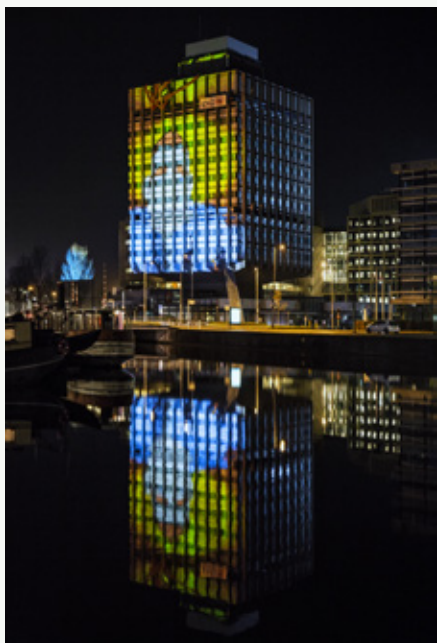
### MISTIGE MISSTAPPEN

Natuurlijk zijn er ook bijzondere, hilarische verhalen. Ik vraag Andrea om een grappig moment te delen. Ze moet even nadenken: 'Een voorval uit 2019 is echt een klassieker. Tijdens LUNA presenteerde Robert Seidel zijn kunstwerk in de Prinsentuin.



Het was een installatie met - ik weet niet hoeveel - rookmachines. Het was windstil in het hele land en er gold een stookverbod. Maar wij lieten die rookmachines gewoon draaien. Op een gegeven moment rij ik door de stad en denk: 'Het is wel heel erg mistig.' Plotseling viel het kwartje: 'Oh jee, dat zijn wij...

'Alsof dat nog niet genoeg was, liep diezelfde avond een festivalbezoekster in de Prinsentuin door de 'mist' en zag het verschil niet meer tussen het gras en de vijver vol eendenkroos. Ze liep zo de vijver in,' lacht Andrea. Gelukkig kon de vrouw er achteraf ook hartelijk om lachen.



Antrilope - Clemens Rudolphe



Magical Colour Space - Laurenz TheinertRudolphe

### HET WEL EN WEE

Gevraagd naar wat de toekomst voor LUNA in petto heeft, antwoordt Andrea: 'We hebben een heldere en werkzame structuur die ons veel ruimte biedt om inhoudelijk alle kanten op te gaan. Dus veel samenwerkingen en veel ruimte voor experiment. Het is fantastisch om beeldende kunst te creëren die verrast, en dat willen we blijven doen. Onze zorg ligt momenteel meer bij de nieuwe coalitie in Friesland.

Magical Colour Space - Laurenz TheinertRudolphe



Ergens hebben we het vertrouwen dat het wel goed komt, en we hopen oprecht dat de meer traditionele partijen en de cultuurgedeputeerde vooral inzetten op de Friese cultuur. Wij zijn een belangrijk onderdeel van de cultuur in Friesland. Daarnaast investeren we aanzienlijk in talentontwikkeling. We hopen dat dit op zijn minst voldoende is om ons niet in de steek te laten.' Houd de website in de gaten voor meer nieuws!  
[mediaartfriesland.nl](http://mediaartfriesland.nl)



# ORANJEWIJKBEWONERS

## NIEUWE GEZICHTEN IN DE ORANJEWIJK

Foto's: Sita Koning  
Tekst: Rita Hogerhuis



### LENNART

#### WAAR?

Maria Louisastraat 11

#### WIE

Maak kennis met Lennart. Hij woont sinds kort in de Maria Louisastraat. Lennart is geboren in Westeinde, maar voordat hij naar Leeuwarden kwam woonde hij in Groningen. Hij werkt voor een organisatie die informatie geeft aan hulporganisaties op het gebied van politiek geweld en onrust.

#### HOUDT VAN

Lennart is een enthousiast klusser. Hij draait zijn hand er niet voor om om de hele benedenverdieping te strippen en grondig te verbouwen. Volgend jaar zomer hoopt hij klaar te zijn, net op tijd voor de verhuizing van zijn vriendin vanuit de USA. Lennart kijkt er reikhalzend naar uit. Naast zijn klusavonturen houdt hij van voetbal. Hij is actief lid van een voetbalteam in Groningen.

#### WAKKER MAKEN VOOR

Een geurig kopje koffie is dé manier om Lennart uit zijn slaap te halen.

### FRITS EN JUDITH

#### WAAR?

Emmastraat\*

#### WIE:

Frits en Judith wonen nu al drie weken in een prachtig huis aan de Emmastraat, nadat ze een wijk zijn opgeschoven van Achter de Hoven naar onze Oranjewijk. Beiden werken in de zorg en hebben dezelfde opleiding gevolgd in 2017/2018. Ook Frits en Judith zitten nog midden in de verbouwing en wonen voorlopig nog even op kamers in eigen huis.



#### HOUDEN VAN

In haar vrije tijd geniet Judith ervan leuke activiteiten te ondernemen met vriendinnen. Ze heeft ook een passie voor vakanties en interieurstyling. De hele aankleding van hun nieuwe huis zit al in haar hoofd. Frits is een enthousiast voetballer. Rond 2011 speelde hij een tijd als profvoetballer bij Cambuur. Op dit moment maakt hij deel uit van het eerste elftal van Flevoboys. Dat betekent dat hij naast wedstrijden ook ongeveer drie keer per week naar de polder moet voor trainingen

#### WAKKER MAKEN VOOR

Judith wil liever niet gestoord worden tijdens haar nachtrust. Frits mogen we wel wakker maken, tenminste als het een leuke vakantie-trip of een heerlijk ontbijtje betreft.

### JIPPE

#### WAAR?

Willem Lodewijkstraat 19

#### WIE

Jippe is de trotse eigenaar van één van de mooie monumentale huizen aan het begin van de Willem Lodewijkstraat. Ook in zijn nieuwe huis wordt nog flink geklust. Hij hoopt medio december te kunnen verhuizen. Nu woont hij nog bij zijn ouders in Broek. Jippe is van beroep bio-informaticus bij Wetsus. Hij zorgt ervoor dat alle gegevens die microbiologen verzamelen keurig worden opgeslagen en geanalyseerd.

#### HOUDEN VAN

Jippe speelt graag gitaar en tennist. Hij heeft ook plannen om te beginnen met pingpong, aangezien dat op zijn werk veel wordt gespeeld. Daarnaast is hij liefhebber van vissen.

#### WAKKER MAKEN VOOR

Dat mag, maar wel onder één voorwaarde: neem sushi mee. Ook is Jippe enthousiast als je hem wakker maakt voor Formule 1.



\*) i.v.m. de aard van hun werk vermelden we geen huisnummer.



## JASPER, AUKJE, REDMER EN NYNKE

### WAAR?

Emmakade 108

### WIE

Begin november zijn Jasper en Aukje samen met hun kinderen Redmer en Nynke verhuisd van de Spoorstraat naar de Emmakade. Jasper en Aukje kennen elkaar al sinds hun tijd op Comenius. Ze fietsten vaak langs de Emmakade en zeiden tegen elkaar: 'Later, als wij groot zijn, gaan we aan de Emmakade wonen.' En voilà! Jasper werkt bij het laboratorium van Friesland Campina, terwijl Aukje samen met onze voormalige buurtgenoot Hylke Goudswaard een stedenbouwkundig adviesbureau runt op het gebied van ruimte en energie, genaamd Roenom.

### HOUDEN VAN

'Heb je even?' zegt Aukje. En dat is geen overdrijving. De familie is enorm actief. Redmer bespeelt de cello, piano en gitaar, is lid van het Fries Jeugdorkest, en tennist twee keer per week. Nynke speelt viool, is ook lid van het Fries Jeugdorkest, en doet aan moderne dans en hiphop. Aukje is bestuurslid bij het Fries Jeugdorkest en houdt van klassieke zang. Jasper speelde saxofoon, maar is momenteel alleen nog actief met hardlopen. Dit smaakt naar meer. In de volgende glossy volgt een uitgebreid interview met deze muzikale familie.

### WAKKER MAKEN VOOR

Auke mag je gerust wakker maken voor een leuke vakantie. En als we lekkere broodjes meebrengen zijn we ook welkom, aldus Redmer. Tot slot wil Redmer met gepaste trots opmerken dat hij volgend jaar op 11 mei mag optreden in het Concertgebouw in Amsterdam.



## DIEREN IN DE WIJK

### BUURTKAT

Tekst en foto's: Rita Hogerhuis

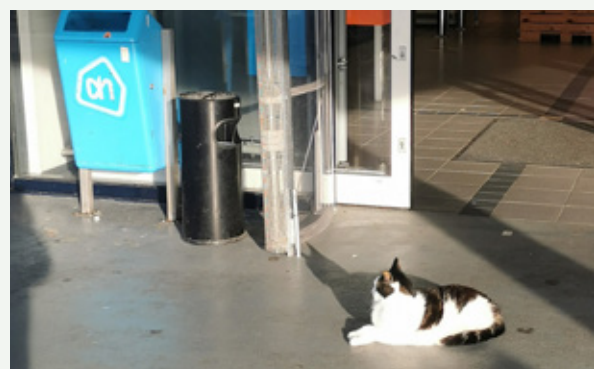
### SUPERKATER OANE STEELT DE SHOW BIJ DE AH

'Geef geen eten aan de kat - Hij heeft een thuis!' Een opmerkelijk reclamebord bij Albert Heijn aan de Emmakade trekt de aandacht. Het is bedoeld voor kater Oane, die er vaak opduikt. Oane slaat zelden een dag over en is vrijwel elke dag te vinden bij de ingang van de supermarkt. 's Ochtends wandelt hij op zijn gemakje van de Emmastraat, waar hij woont bij Anne-Marie Dros en zoon Ferre, naar de supermarkt ongeveer 170 meter verderop.

Oane is een echte buitenkat, maar wel één van het goede leven. Klanten van de supermarkt begroet hij graag met een zachte miauw.

Over belangstelling heeft hij niet te klagen. Hij ligt vaak in volle lengte uitgestrekt voor de deuren en klanten moeten hem voorzichtig ontwijken. Veel mensen geven hem een aai over zijn bolletje of wat lekkers om van te smullen. Daarom blijft hij steeds terugkomen.

Omdat Oane zich vaak overeet, steeds dikker wordt en minder thuiskomt, vroeg Anne-Marie – ten einde raad - of de supermarkt een mededeling wilde ophangen. Zo hoopte ze dat de klanten de gulzigaard niet meer zouden voeren en aaien. Maar Oane? Die trekt zich er niets van aan. Daarom krijgt Oane nu zo nu en dan huisarrest. Maar zodra hij de deur weer uit mag, volgt hij zijn vaste route naar de winkel.



Dus een oproep aan onze wijkgenoten: Laten we samen zorgen voor het welzijn van Oane: voer hem niet meer bij de supermarkt, zodat hij weer genieten van zijn huiselijke leventje bij Anne-Marie en Ferre!



# COLOFON

## REDACTIE

Fransje Grisnich  
Japke Hoekstra  
Rita Hogerhuis  
Sita Koning

## KOPIJ

Kopij Lenteglossy 2024 aanleveren  
vóór 1 maart 2024  
Mail naar: [redactie@oranjewijk.nl](mailto:redactie@oranjewijk.nl)

## CONTACTPERSOON

Fransje Grisnich  
Tel 06 5198 5445

## VASTE COLUMNS

Jochum Admiraal  
Gerco van Beek  
Luuk van der Veen  
Siem van Duinen  
Femke Molenaar  
Mirjam Pruiksmá

## GASTSCHRIJVERS

Marten Odinga  
Koks Walking Dinner '24/Erika van Driel  
Jaap Wagenaar

## GRAFISCHE VORMGEVING en OPMAAK

Jenny Piso en Gilbert Terpstra,  
Verkorteweg CCM

## FOTOGRAFIE

Fransje Grisnich  
Sita Koning  
en anderen

## OPLAGE

1000 stuks

## BEZORGING

Sake en Jisk

## PRINT

Copy Service Leeuwarden

## JAARGANG 23

Winter 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)):

**Vacature, 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)

## BUURTHUIS

[buurthuis@oranjewijk.nl](mailto:buurthuis@oranjewijk.nl)  
**Beheerder:** Henk Krist (tot 1 januari).  
Vanaf 1 januari Auke Dijkstra  
06-23735920.

## 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*



SINT MAARTEN

