

ORANJEWIJK

ons koninkrijk



IN DIT NUMMER O.A.:

SIEM'S AVONTUREN IN PORTUGAL

INDIAAS KOKEN MET LIORAH MONTEIRO

**NIEUW: LANGSTWONENDE
BEWONERS: CORRIE JAGROEP**

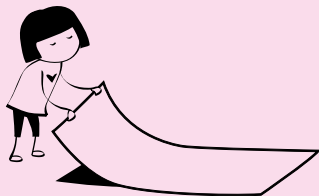
INTERVIEW MET MINNE VELSTRA

TROTS OP BUURTSUPER AH

nr. 3
2026

**YOGA
SANTOSA**

**STUDIO
145**



noordvliet 145.....
www.yogasamtosa.nl

.....de plek voor jouw lessen
www.studio145.nl

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

E-MAIL: EVERTJANHOENBOUW@GMAIL.COM

BIKE SHOP

Leeuwarden

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

ORANJEWIJK
ons koninkrijk

Visitekaartje plaatsen?

Dat kan voor 100 euro per jaar,
vier nummers.

**Benieuwd wat úw huis
waard is?**

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

GRATIS EN
VRIJBLIJVENDE
WAARDE
BEPALING



bosma de witte
makelaars

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 Maaïke

M 06 3985 4910

Willem Lodewijkstraat 53, 8933 BJ Leeuwarden

VAN DE REDACTIE

Na een, voor mijn gevoel lange, warme zomer glijden we langzaamaan de herfst in. Op dit moment regent het pijpenstelen en klagen mensen alweer over de nattigheid (nét die barbecue gepland!). Toch ben ik blij voor de bodem, de planten en de rivieren. In deze glossy weer veel afwisseling. Natuurlijk komt de hitte voorbij. Siem verhaalt van een zinderende zomervakantie in Portugal. Kláár met de regenvakanties waren warme zonnige palmenstranden het ultieme doel, en die heeft hij gekregen. Soms wat té veel van het goede, volgend jaar toch Schotland?

Bij een hete zomer past een Indiase keuken. Liorah Monteiro leert ons de fijne kneepjes van koken met pittige kruiden. Eindelijk maak je nu je eigen kip tandoori.

We starten met een nieuwe rubriek: langstwonende buurtbewoners. Corrie Jagroep vroeg hier aandacht voor, omdat zij altijd de Nieuwe bewoners met plezier leest maar de oudere buurtjes mist. We trappen af met Corrie. Wie meldt zich voor het volgende nummer? Meer dan 30 jaar wonen in onze wijk is een voorwaarde.

Corrie stoort zich aan de vele afvalcontainers in haar straat, en zij is niet de enige. Ook Minne Velstra heeft deze ergernis en wil daar via zijn lidmaatschap van het wijkpanel iets aan doen. Lees Japke's interview met hem. Veel bewoners in onze wijk hebben te kleine voortuintjes om de containers netjes weg te werken, en wie wil nou met die dingen dwars door het huis? Dus verstenen de voortuinen om er de containers kwijt te kunnen. Geen gezicht en slecht voor de gewenste vergroening van onze wijk. Tijd voor actie!

De vrolijke noot vinden we in de bijdragen van Femke (een praatje met je burens máákt je dag) en in de speelse chihuahua Fyn van Anita Terpstra. Waarom moestuinieren een daad is van rebellie lees je in de column van Gerlinda. Hilarisch is het verhaal van Luuk: Oranjewijk voor toeristen (?).

Veel leesplezier!
Fransje Grisnich

Coverfoto: Gerrit Bosch

INHOUD

VAN DE REDACTIE	3
AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN	4
VAN DE WIJKVERENIGING: VERBOUWING	5
VAN HET WIJKPANEL	6
FOTO'S BUURTFEEST 2026	7
COLUMN VAN LUUK	9
INTERVIEW MINNE VELSTRA, WIJKPANELLID	10
COLUMN INEKE EVINK	13
INDIAAS KOKEN MET LIORAH MONTEIRO	14
NIEUW: GITAARLES VAN PHILIP CANOY	16
JACK RUSSELL	16
ILLUSTRATIE KUNSTENAAR: WIM SPIRK	17
FOTO'S BUURTFEEST KIDS OP 5 JUNI	18
NIEUW: LANGSWONENDE BEWONERS, CORRIE JAGROEP	19
REISVERHAAL VAN SIEM	20
BAASJE EN BEEST	23
COLUMN VAN FEMKE	25
TROTS OP JE BEDRIJF: BUURTSUPER ALBERT HEIJN	26
NIEUWE BEWONERS	30
GROENE VINGERS, COLUMN GERLINDA REHBERG	33
INFO EN CONTACTGEGEVENS, COLOFON	34
COLLAGE ACHTERPAGINA: OPGEBROKEN	36

AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN

VIERDE KWARTAAL 2026

LESACTIVITEITEN BUURTHUIS
Gysbert Japicxstraat 51

Wist je dat je het buurthuis ook kunt huren voor een privé feestje?
Meer informatie bij buurthuisbeheerder

Auke Dijkstra (06-23735920)
Mailadres: buurthuis@oranjewijk.nl

MAANDAG

Cellolessen, op middag en avond door Annette Scholten, lagesrijkers@gmail.com, 06 29518136.

Mindfulness in de traditie van Thich Nhat Hanh iedere 1e en 3e maandagavond van de maand. Contactpersonen: Josephine Wernsen (jwernsen@xs4all.nl en Els Bultsma (elsbultsma64@kpnmail.nl), 0566-620486 en 058-2883664. Info: www.aandacht.net.

DINSDAG

Cellolessen, eens in de 2 weken eind van de middag en avond, door Annette Scholten, lagesrijkers@gmail.com, 06-29518136
Mindfulness Based Stress Reduction, dinsdagavond 19.30-22.00 uur: Karen Sikkell, 06-23553071

WOENSDAG

Vrouwenzangkoor Schwung op woensdagavond, contactpersoon Annie Bakker, 06-23454946. Energieloket NEO, 12-14 uur



DONDERDAG

Vioollessen van Janneke Zwezerijnen Boeschoten, Tel. 0630514597 van 14.30 tot 18.00 uur
Gitaarlessen van Philip Canoy tussen 18.00 en 22.00 uur: Tel. 06-83579966 philipcanoy@muse-x.nl

VRIJDAG: Geen activiteiten.

ACTIVITEITENKALENDER VAN/IN HET BUURTHUIS 3E KWARTAAL 2026

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

Buurtcafé's in het buurthuis, 16-18 uur

- Zondag 4 oktober met Pubquiz
- Zondag 1 november (activiteit nog niet bekend)
- Zondag 20 december Sing Along! (samen zingen)

Filmavonden in het buurthuis, aanvang 20.30 uur

- Vrijdag 23 oktober
- Vrijdag 27 november

OVERIGE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Academie voor Popcultuur
Geen activiteiten.

Bijbelcentrum Achter de Hoven 2C:

- Inloophuis: elke vrijdag en zaterdag van 11-15u is Achter de Hoven 2c open voor een bakkie en een praatje
- Bijbeluurtje: elke zondag om 12u is het Bijbeluurtje, loop vrijblijvend binnen. Vanaf 11.45u koffie
- Haak- en breimorgen, dinsdag, opgeven bij Sam de Visser 06-40242607
- Bak- en kinderclub woensdag 15.30 uur.
- Fotopresentatie: Boswachter Jan Huttinga toont prachtige beelden van de natuur en het dierenleven op de Veluwe. Donderdag 26 november 19.30 uur: <https://inloophuis-achterdehoven.nl>

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.

TOEKOMSTBESTENDIG

In de Glossy van de zomer hebben we het al genoemd, de verbouwing van het Buurthuis! Het zal jullie niet ontgaan zijn, de grofvuil-containers, vrachtwagens en kranen in de Gysbert Japicxstraat. De verbouwing is in april gestart met het vervangen van het dak. De vraag was of het dak eraf moest, en bij het verwijderen van de gipsplaten hadden we antwoord: het dak moet eraf!!

Het was mooi weer in die periode, waardoor de start voorspoedig verliep. Daarna is er een nieuwe technische installatie aangelegd voor de verwarming en koeling en ook de zonnepanelen zijn

geplaatst.

De aannemer heeft tempo gemaakt en in juli is de bovenverdieping verbouwd, geschilderd en met een mooie nieuwe keuken, opgeleverd. We zijn heel tevreden over het resultaat.

Toen de afwerking. De vloer is gelegd door vrijwilligers: met name Roel, gepensioneerd timmerman uit de Johan Willem Friso, heeft ons fantastisch geholpen. De gordijnen zijn gedoneerd door Aukje, dank je wel! Nu het meubilair nog....

Tijdens het zomerfeest op 5 september was de bovenverdieping te bewonderen.

Eind september gaan we door met de verhuur en we hopen van harte dat er weer veel bruisende activiteiten mogen plaatsvinden!

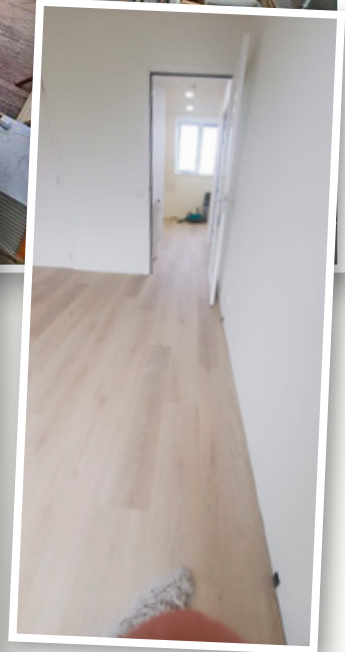
Het Buurthuis is toekomstbestendig.

Namens de Wijk- en Speeltuinvereniging
Oranjewijk, *Mirjam Pruiksma*

**NOG GEEN LID?
SCAN BIJGAANDE
QR CODE**



> ZIE VOLGENDE PAGINA VOOR MEER FOTO'S



VAN HET WIJKPANEL

DE STAND VAN ZAKEN

HET WIJKPANEL HOUDT EEN VAKANTIEPAUZE

Oorspronkelijk was het de bedoeling om begin september de bewonersavond te organiseren, maar dat lag te dicht bij het wijkfeest Oranjewijk en de opening van het buurthuis.

Tijdens de laatste vergadering zijn er veel agendapunten afgerond. We komen dus in de zomermaanden niet bij elkaar, maar dat betekent niet dat er niets gebeurt. Een statutenwijziging, een bespreking met een ambtenaar vergroening en er is contact gelegd met de afdeling Verkeer waarmee ook binnenkort een inleidend gesprek zal worden gevoerd. De inzet zal zijn om te

spreken over de inrichting van de "stenen straten" (straten zonder voortuinen) en de ontsluiting van de wijk. Als jullie als bewoners ook ideeën hebben over het verkeer, schrijf ons via wijkpanel@oranjewijk.nl

Uiteraard zal de Willem Lodewijkstraat aan de orde worden gesteld. In Nederland is (politiek gezien) de visie aan het kantelen en zoekt men steeds meer naar snelheidsbeperking binnen de bebouwde kom. Wie weet lukt het op termijn wél om wat te bereiken waardoor er iets gedaan kan worden aan het harde rijden aldaar. We kunnen het echter niet alleen. Het zou

goed zijn als de bewoners, samen met het wijkpanel, een werkgroep zouden vormen om bij de gemeente en de politiek het onderwerp op de kaart te zetten.

De ideeën van ons panel zullen worden gepresenteerd op de bewonersbijeenkomst die de vorm zal krijgen van een inloopmiddag of -avond. Bewoners vragen we uitdrukkelijk om hun ideeën mee te brengen. Zodra het tijdstip bekend is, gaan we in de wijk flyers hierover bezorgen.

Minke Hoelen,
voorzitter



Buurtfeest



wielinga & tabbers

INTERIEURMAKERS



ZUIDERPLEIN 7
8911AM LEEUWARDEN

058-212 63 98
www.wielingaentabbers.nl



Uw complete huis ingericht door Wielinga&Tabbers

- ✓ Bedden
- ✓ Raambekleding
- ✓ Verlichting
- ✓ Maatwerk meubels
- ✓ Vloeren
- ✓ Interieuradvies

WWW.BWHONTWERPERS.NL

EMMAKADE 74A



foto's: Fransje Grisnich

EEN VETTE ONVOLDOENDE VOOR CHATGTP

De deadline voor deze Oranjeglossy viel één dag na terugkeer van mijn vakantie. Weinig tijd en dus verzon ik een list: ik zette ChatGTP (Artificial Intelligence dus) even aan het werk. Dat leverde een dikke onvoldoende op. Na mijn vraag: 'maak een tekst van 200 woorden die de Oranjewijk te Leeuwarden interessant presenteert aan toeristen' verscheen al binnen enkele seconden dit bericht van 177 woorden op mijn scherm:



'De Oranjewijk is een charmante en historische wijk in het hart van Leeuwarden, de hoofdstad van Friesland. Deze wijk staat bekend om haar sfeervolle straatjes, sfeervolle pleinen en goed bewaarde oude gebouwen die de rijke geschiedenis van de stad weerspiegelen. Wandel door de smalle straatjes

Uniek boetiekje



Lokale specialiteiten

je verschillende galerieën en ateliers, waar lokale kunstenaars hun werk tentoonstellen. Bovendien organiseert de wijk regelmatig culturele evenementen en markten die de levendige sfeer versterken.

Voor wie van historie houdt, zijn er diverse monumenten en kerken die de moeite waard zijn om te bezoeken. De groene hofjes en stille binnenplaatsen bieden rustige plekken om even tot rust te komen na een dagje sightseeing.

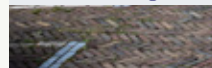
Of je nu zin hebt in een ontspannen wandeling, lekker eten of het ontdekken van lokale cultuur, de Oranjewijk in Leeuwarden is een perfecte bestemming. Kom langs en ervaar zelf de warme en gastvrije sfeer van

en ontdek unieke boetiekjes, gezellige cafés en authentieke restaurantjes waar je lokale specialiteiten kunt proeven.

De Oranjewijk is ook een ideale plek voor kunst- en cultuurliefhebbers. In de wijk vind



Verkorteweg straatje



deze bijzondere wijk.'

Kijk, dat Leeuwarden de hoofdstad is van Friesland staat buiten kijf, maar een bezoeker die dát niet weet lijkt me



Stille, groene binnenplaats

ook helemaal niet welkom. Ik ben natuurlijk direct op zoek gegaan naar al die mooie beloften. Naar de ultieme sfeer keek ik in de Verkorteweg, die volgens mij zowel door z'n naam als door z'n bescheiden lengte wel het beste voldoet aan het verkleinwoord 'straatje'. Er was niemand buiten, dus sfeer was er niet te proeven. Ik wilde naar een groen hofje in deze wijk. Nergens te bekennen en iemand die ik ernaar vroeg verwees me naar een heel mooi hofje de andere kant van het kanaal. Lokale specialiteiten in de horeca? De loempiaverkoop bij de supermarkt had nog nooit van de Oranjewijkse stamppot of gebonden Emmagroentensoep gehoord en veel anders dan pannenkoeken met Koopmans-meel konden buurtbewoners desgevraagd ook niet verzinnen als het ging om plaatselijke culinaire specialiteiten. Boetiekjes? Geen. Galerieën? Anderhalf. Het werd dus al met al geen ontspannen wandeling, niet lekker eten en nauwelijks lokale cultuur. Gelukkig was er wel een warme en gastvrije sfeer bij bijna iedereen die ik de weg naar de eveneens niet meer gevonden 'stille binnenplaatsen' vroeg.

Maar het blijft wel bizar dat ze dit 'kunstmatige intelligentie' durven noemen.

Luuk van der Veen



Hofje

Tekst: Japke Hoekstra Foto's/illustraties: Minne Velstra

VAN HET EEN KWAM HET ANDER

Als tiener bediende Minne de benzinepomp van zijn vader. Als hij niet zat te lezen of te tekenen maakte hij een praatje met de klanten en hij verbaasde zich over al die verschillende wereldbeelden.



Foto: Menno de Boer fotografie

EN NU KOM JE HET WIJK- PANEL VERSTERKEN. BEN JE GEVRAAGD OF HEB JE JEZELF AANGEMELD?

Ik heb mezelf aangemeld. Ik heb ook een poosje in het bestuur van de wijkvereniging gezeten en ik heb eigenlijk altijd wel vrijwilligerswerk gedaan. Zo zit ik ook in het bestuur van "Stichting Industrieel Erfgoed Friesland". Ik wil iets bijdragen in plaats van alleen maar te praten: "dit doocht net en dat doocht net".

IK ZIE HIER SCHILDE- RIJEN, BOEKEN, JE HEBT GEDICHTEN IN DE GLOSSY GESCHREVEN... BEN JE DICHTER, SCHRIJVER, SCHILDER? OF GEWOON MINNE?

Het laatste, ik zie mezelf als kunstenaar-scharrelaar. En zo sta ik ook bekend. Ik ben

opgeleid als grafisch vormgever. In de jaren 80 deed ik de kunstacademie Vredeman de Vries in de avonduren. Maar ja, de "no future-generatie", dus er was weinig werk. Ik heb toen een tijdje kantoorwerk gedaan. Daarna kwam ik bij Lodema, lichtreclame en zeefdruk. We maakten enorme borden voor ziekenhuizen in de Arabische Emiraten. Met wel 14 verschillende drukkleuren. Hier heb ik veel geleerd.

Maar een jongen uit mijn klas zat bij een vormgeverscollectief, dat sprak me meer aan. Op mijn 22e begon ik een reclamebureau met hem als compagnon. Geld geleend van heit en mem en na drie jaar begon het goed te lopen. Philips Leeuwarden, de NHL, de Waterleiding, we kregen steeds meer opdrachten. Na 5 jaar stapte ik uit het reclamebureau en deed ik jaren freelancewerk. Van het een kwam het ander....

Omdat ik een jaar werktuigbouwkunde had

gestudeerd, kon ik ook technisch tekenen. Ik ontwierp het meubilair voor Westergo Gasbedrijf en mocht het ontwerp voor het Amicitiatheater in Sneek maken en de bouwdirectie voeren. Dat was een klus van een paar miljoen en ik had twee mensen in dienst. Daarna nog een bioscoop in Steenwijk, maar dat liep niet lekker en ik ging bijna failliet. Met geleend geld kon ik dit voorkomen en uiteindelijk heb ik alle schuldeisers, soms zelfs contant, terugbetaald.

Minne steekt, net als mijn vader vroeger, even een halve sigaret op om in de deuropening op te roken. "Nu nog 10 sigaretten, volgende week 7 en dan is het klaar met het roken".

Gedurende die periode ging ik in loondienst bij een collega, die ik nog kende uit de tijd in de lichtreclame en die onderhand een eigen reclamebureau had. Met meenemen van mijn eigen klanten, gewoon voor het minimum-

loon. Ik heb daardoor de lening weer terug kunnen betalen en na anderhalf jaar kon ik weer verder.

Een heel leuke tijd was mijn werk bij Parnas als PR-medewerker. Jammer dat dat is opgeheven! Daarvoor ben ik nog in Zwitserland aan het werk geweest. Het was van alles wat, ik ben een wat ongedurig type. Op een gegeven moment raakte ik ook aardig aan de drank. En daar raakte ik op een gegeven moment ook weer af. Toen vroeg mijn moeder: "Wat wil je nu met je leven?"

HOE OUD WAS JE TOEN?

Zo'n 45 jaar, denk ik. Misschien wel 50. Toen realiseerde ik me dat ik kunstenaar wilde worden. Dat was een wens uit mijn vroegste jeugd die is ondergesneeuwd door al dat andere werk. Toen ben ik gaan schilderen, het restant daarvan hangt hier. Op een gegeven moment was ik wel klaar met die wachthuisjes en nu maak ik vooral portretjes.

Maar de maanden dat je zo'n schilderij maakt, ben je niet met mensen bezig. En dat is voor mij het belangrijkste. Belangrijker dan creëren, ik ben geen ijdele kunstenaar. Ik ben erachter gekomen dat het eigenlijk niet uitmaakt wat je doet. Mijn motto is: "doe het met vlag en wimpel, maar hou het simpel".

Momenteel ben ik bezig met een boek in opdracht van bouwbedrijf Postma, dat volgend jaar 125 jaar bestaat. Ik doe daarvoor zowel het schrijven als de fotografie en de vormgeving. Daarnaast fotografeer ik hun houtskeletbouw (HSB)-huizen. Dit maakt dat ik veel onderweg ben. 20 huizen, 20 eigenaren. Elk mens is anders en je wordt door iedereen anders ontvangen. Het mooiste is de combinatie van esthetiek en mensen.

DENK JE DAT JE DEZE TWEE THEMA'S IN HET WIJKPANEL KUNT INBRENGEN?

Dat denk ik zeker. Ik wil vijf jaar in het wijkpanel zitten en daarin heb ik een duidelijk doel. Er zijn in ieder geval twee dingen waarvan ik vind dat ze anders moeten:

Als eerste de containers. We zijn een be-

schermde stadsgezicht en die bakken met gekleurde deksels in onze kleine tuintjes... Het is lelijk en ze staan er permanent. Het beleid van de gemeente is dat ondergrondse containers alleen ingezet worden bij huizen hoger dan drie verdiepingen. Maar regels zijn er om vanaf te kijken en het zou een oplossing kunnen zijn. Misschien vindt niet iedere wijkbewoner dit en daarom moeten we ook goed naar ze luisteren. Mensen moeten ook zelf een keuze kunnen maken.

Het tweede punt is dat ik van de Willem Lodewijkstraat een Willem Lodewijkkiaan zou willen maken. Nu wordt er veel te hard gereden en de rode fietsstroken zijn afgesleten. De straat moet sowieso aangepakt worden en ik heb begrepen dat er nog geen plan voor ligt. Mijn idee: de rode fietsstroken breder maken (zoals in de Wijbrand de Geeststraat) en bomen planten voor vergroening en schaduw en optische versmalling van de straat. Dan wordt het ook veiliger voor fietsers.

Het allermooist zou zijn als hier ondergrondse containers aan de spoorkant zouden ko-

men met zebrapaden er naartoe. Dat heeft een remmende werking, maar de ambulance, politie en brandweer kunnen er gewoon langs. Maar ook hierover wil ik heel graag weten wat anderen in de wijk willen. Ik ga in het wijkpanel omdat ik er met elkaar een verhaal van wil maken.





*Wil je hulp
bij subsidie en
financiering?*

Het energieloket helpt!

Voor het verbeteren van de isolatie van je eigen woning is subsidie beschikbaar, zowel van gemeente Leeuwarden en Provincie Fryslân, als het Rijk. Het energieloket helpt je de subsidies en financieringsvormen te vinden die het beste bij je passen.

Meer weten?

Spreekuur in het buurthuis op woensdag tussen 12 en 14 uur, als de vlag buiten staat. Of bel naar 06 2757 1379 of ga naar [oranjewijkisoleert.nl/subsidie](https://www.oranjewijkisoleert.nl/subsidie)



Subsidie 1

Vergoeding voor isolatie: € 2150

Maximaal € 2150. Voorwaarden: WOZ-waarde maximaal € 350.000 (2022); energielabel G, F, E, D of twee slechte bouwdelen. Dit is de subsidie Isolatie Eigen Woning.

Subsidie 2

Vergoeding voor isolatie: € 2500

Let op: alleen indien subsidie 1 is toegekend. Maximaal € 2500. Voorwaarden: alleen aan te vragen als de subsidie Isolatie Eigen Woning is toegekend en uw inkomen niet hoger is dan € 25.350 (alleenstaand) of € 35.908 (met partner). Dit heet 'De Friese Plus'.

Subsidie 3

Vergoeding energiebesparing: € 2500

Maximaal € 2500. Voorwaarden: WOZ-waarde maximaal € 268.000 (2022); energielabel G, F, E, D of twee slechte bouwdelen; verzamelinkomen maximaal € 48.625. Dit is de subsidie Energiebesparende Woningmaatregelen.

Subsidie 4

Vergoeding energiebesparende maatregelen ISDE

De ISDE vergoedt diverse duurzaamheidsmaatregelen. Bijvoorbeeld: voor HR++ glas is dat € 25 per m², voor dakisolatie € 16,50 per m². Bij twee maatregelen verdubbelt de subsidie!

Energiebespaarlening

| Lening tot € 28.000

Het Nationaal Warmtefonds biedt woningeigenaren de energiebespaarlening. Voor huishoudens met een verzamelinkomen tot € 60.000 bedraagt de rente 0% (!). Hogere inkomens betalen wel rente, vanaf 3,6%.

ISOLATIE: HET HELPT ECHT



Ik ben gezegend met een gezonde portie achterdocht. Mooie verhalen en verkooppraatjes zijn niet aan mij besteed. Reclame op radio en tv wantrouw ik en deur-aan-deur-verkopers al helemaal. Toen we hadden besloten dat we ons dak zouden laten isoleren en ons beloofd werd dat dat wel zes graden zou schelen in de zomer, waagde ik dat dan ook te betwijfelen. Eerst zien en dan geloven, zeker als het geld kost.

Dat dakisolatie nut had, geloofde ik wel. Al was het maar omdat isoleren betekende dat ons hoogbejaarde dak eindelijk eens goed geïnspecteerd zou worden. De minstens zes lagen mastiek die er in de loop van de tijd op gebrand waren, boezemden me geen vertrouwen in, en terecht want regelmatig was er lekkage.

NATTIGHEID

Ik herinner me maar al te goed dat ik de eerste twee jaar dat we in dit huis woonden panisch omhoogschoot als ik ergens een tik hoorde die leek op een druppel die op een radiator viel, of op de vloer. Vooral 's nachts, in bed, als ik half wakker was geworden en zenuwachtig de radiator en vensterbank

bevoelde, sloeg de angst toe. Was er inderdaad nattigheid te bespeuren, dan kwam ik niet meer in slaap.

Lekkage was jarenlang mijn grootste nachtmerrie. In een vorig huis lekte de badkamer, het resultaat van een zichzelf ernstig overschattende klusser die bouwvakproblemen het liefst oploste met de kitspuit. We kwamen erachter omdat er opeens druppels water hingen aan de lamp in de voorkamer. Tik, tik, tik. En daar niet alleen. De badkamer bevond zich boven de meterkast en daar stroomde het water letterlijk overheen. Ik heb nog jaren gedroomd van enorme watervallen die van de trap afkwamen, van complete binnenzeeën in de woonkamer.

Voor eens en voor altijd een eind maken aan mogelijke lekkageperikelen leek me dus wel wat.

VOORDEUR ALS SPELBREKER

En nu ligt alles erop, een dikke laag kurk (duurzaam!) en wit mastiek daarbovenop, wat volgens de verhalen een flinke bijdrage levert aan een koeler huis. Hoe het ook zij, de isolatie heeft de test doorstaan. De afgelopen weken was het bloedverzengend heet, maar boven de 25 graden is het binnenshuis niet gekomen, ondanks het platte dak en de grote ramen op het zuiden. Het scheelt inderdaad minstens vijf á zes graden met daarvoor.

Nu ben ik alleen nog benieuwd wat de winter brengt. Zal het inderdaad droger zijn op de bovenverdieping, scheelt het echt in de stookkosten? Spelbreker is en blijft de voordeur. Inmiddels zit de derde generatie tochtstrippen erop, de brievenbus is dichtgemaakt. Maar de deur blijft uitzetten en krimpen, al naar gelang het seizoen. Daarom stonden we onlangs bij de Hema om een gordijn te bestellen. Een dik velours gordijn met dubbele plooiën voor in de winter en met witte voering tegen de zon in de zomer. Vergeleken met de isolatie is het spotgoedkoop, zo'n gordijn. Maar goedkope maatregelen helpen ook.



Foto's: Sita Koning en eigen foto's
Tekst: Rita Hogerhuis



IN INDIA IS ETEN GEEN BRANDSTOF, MAAR EMOTIE

Met die ene zin vat wijkgenote Liorah Monteiro misschien wel de hele Indiase keuken samen. Wie bij haar aanschuift, krijgt namelijk veel meer voorgeschoteld dan een bord vol curry. Je proeft geschiedenis, familie, tradities én vooral heel veel smaak.

Liorah groeide niet op in India zelf, maar in Abu Dhabi. Toch liggen haar roots in het uiterste zuiden van India, in Mangalore, vlak bij Kerala. En juist die streek proef je terug in haar keuken. 'Zuid-India is totaal anders dan Noord-India. Bij ons draait alles om kokos, rijst, zeevruchten én kruiden.' Dat laatste kun je gerust met hoofdletters schrijven.

ZONDER KRUIDEN GEEN INDIASE KEUKEN

Open een willekeurig keukenkastje bij Liorah en je waant je direct op een Indiase markt. Potjes, zakjes en bakjes vol kleurrijke specerijen staan keurig naast elkaar: Chili, kurkuma, komijn... ze gebruikt ze bijna dagelijks. 'Je zult in India geen keuken zonder kruiden vinden', vertelt ze lachend. 'Dat is echt de basis van alles.' En haar persoonlijke favoriet? Chili. Pittig mag het absoluut zijn. Al geeft ze toe dat haar smaak in Nederland een beetje is veranderd. 'Vroeger kon ik veel pittiger eten dan nu. Als ik tegenwoordig naar mijn ouders ga, vind ik hun eten soms zelfs té pittig.'

KOKOS, KOKOS... EN NOG EENS KOKOS

Vraag haar naar haar favoriete gerecht en het antwoord komt zonder aarzelen. 'Chicken Sukka.' Een traditioneel gerecht uit de streek waar haar ouders vandaan komen. Pittig natuurlijk, maar vooral rijk aan kokos. 'Eigenlijk gaat overal kokos in. Kokosrasp, kokosmelk, verse kokos... alles.' En nee, dat verveelt nooit.

ETEN IS SAMEN BELEVEN

Waar Nederlanders een boterham vaak tussen twee afspraken door eten, nemen veel



Indiërs uitgebreid de tijd voor een maaltijd. 'Voor ons is eten veel meer dan voedsel. Het is een gevoel.' Juist dat vindt Liorah misschien wel het grootste verschil tussen India en Nederland.

'In Nederland hoor ik vaak: eten is 'fuel'. Bij ons is het iets waar herinneringen aan vastzitten. Waar je samen bent. Dat maakt eten bijzonder.' Dat betekent overigens niet dat er urenlang aan tafel wordt gediscussieerd over politiek of voetbal. Bij familie wordt vooral gegeten. Zijn er gasten? Dan verandert de maaltijd vanzelf in een gezellig samenzijn.

NIET ÉÉN INDIASE KEUKEN

Wie denkt dat dé Indiase keuken bestaat, heeft het mis. 'India is enorm groot. Iedere regio heeft zijn eigen gerechten.' In het zuiden staat rijst centraal. Niet alleen als losse rijst, maar ook verwerkt in bijvoorbeeld dosa: een

grote, knapperige pannenkoek van gefermenteerd rijstbeslag, soms gevuld met gekruide aardappelen of gedipt in diverse curries. Ook idli, zachte gestoomde rijstdumplings, is er een geliefd ontbijt. In het noorden zie je juist veel meer tarwe, broodsoorten en vegetarische gerechten. 'Daar eten ze heel anders dan wij.'

ETEN DOE JE MET JE RECHTERHAND

Ook aan tafel bestaan tradities. Zo eten veel Indiërs nog altijd met hun handen. Maar wel uitsluitend met de rechterhand. 'Dat is een teken van respect.' Als kind leerde Liorah bovendien hoe je netjes rijst hoort te eten zonder je hele hand onder te smeren. 'In Nederland gebruik ik meestal bestek. Maar als ik een beetje heimwee heb en ik maak authentic Indiaas eten, dan eet ik soms weer met mijn handen.' Volgens haar smaakt het eten dan zelfs beter.



DE NEDERLANDSE BOTERHAM WON TERREIN

Toen Liorah op haar achttiende naar Nederland verhuisde, veranderde haar eetpatroon langzaam. 'Ik ben hier eigenlijk pas echt zelf gaan koken.' Ze maakt nog steeds graag Indiase gerechten, maar wel iets sneller qua kooktijd dan vroeger. En tussen de middag? Daar ligt tegenwoordig vaak gewoon een boterham met kaas op haar bord. Toch blijft ze de enorme variatie uit India soms missen.

RODE HOOFDEN AAN TAFEL

Een van haar mooiste herinneringen ontstond tijdens een internationale studentenavond. Iedereen kookte een gerecht uit zijn eigen land. Liorah maakte wat voor haar een heel gewone curry was. De Italiaanse en Ierse studenten vonden het verrukkelijk. Alleen... ze kregen knalrode hoofden. Ze bleven dapper dooreten, terwijl de glazen melk in hoog tempo werden leeggedronken. 'Toen ontdekte ik pas dat niet iedereen dezelfde pittigheid aankan.' Sindsdien weet ze dat 'een beetje pittig' voor iedereen iets anders betekent. Authentiek? Niet helemaal...

Wie denkt dat Liorah regelmatig in een Indiaas restaurant aanschuift, heeft het mis. 'Vaak zijn de gerechten veel te vet en smaken ze anders dan het hoort.' Voor écht Zuid-Indiaas eten rijdt ze liever naar de Idly Cooker of



Curry Me in Groningen dan dat ze in Leeuwarden naar een Indiaas restaurant gaat.

EÉN HAP, TIEN SMAKEN

Voor de lezers deelt Liorah een tandoori-recept. Wat ze hoopt dat iedereen daarin proeft? 'De verschillende lagen smaak.' Want juist dát maakt de Indiase keuken volgens haar zo bijzonder. Elke hap vertelt een nieuw verhaal. En misschien is dat wel precies waarom Indiaas eten voor zoveel mensen onweerstaanbaar blijft.

TANDOORI KIP VOOR 2 PERSONEN

Marinade

- ¼ kopje Griekse yoghurt
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel gember-knoflookpasta
- 2 theelepels Kashmiri chilipoeder
- ½ theelepel gemalen koriander
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel gemalen kasuri methi
- ½ theelepel zout
- ¼ theelepel zwarte peper

Kip

2 dijstukken, vel verwijderd, diep ingesneden of 500-600 gr ontbeende kippendijen met inkepingen

Methode

1. Dep de kip droog. Meng alle ingrediënten voor de marinade en wrijf deze er goed in.
2. Koelen: minimaal 2 uur voor vlees met bot (een nacht is nog beter), 1 uur is voldoende voor vlees zonder bot.
3. Bereid de kip in de airfryer of in de oven.

	Airfryer, 200 °C	Oven, 220-230 °C
Kippendij met bot	10 min., omdraaien, 8 min	30-40 min., eenmaal omdraaien
Kippendij zonder bot	14-16 min., halverwege omdraaien	20-25 min., eenmaal omdraaien



Bak het vlees nog 2-3 minuten extra aan (of zet het kort onder de grill in de oven) en bestrijk het vervolgens met ghee of sesamolie. Serveer met citroen en gesneden ui.



Opmerkingen:

- Gebruik voor de oven een rooster boven een met aluminiumfolie beklede bakplaat en schraap dikke plakken marinade van de kip af.
- Gember-knoflookpasta en alle genoemde specerijen zijn verkrijgbaar bij Toko Saigon of Safari supermarkt, maar kan ook zelfgemaakt worden door gember en knoflook te mengen met een beetje water en wat olijfolie. Zo blijft het langer goed.

VAN BEGINNER TOT GEVORDERDE: GITAARLES IN HET BUURTHUIS



Mijn naam is Philip Canoy en ik woon in Leeuwarden. Muziek speelt al jarenlang een belangrijke rol in mijn leven en ik haal veel plezier uit het bespelen van de gitaar en het overbrengen van die passie op anderen. Ik geloof dat iedereen muziek kan leren maken, ongeacht leeftijd of ervaring. Vanaf mijn veertiende is de gitaar niet meer uit mijn leven weg te denken. Mijn vader leerde me de eerste akkoorden en liedjes, en wat begon als een hobby groeide al snel uit tot een grote passie. Sindsdien is muziek een onmisbaar onderdeel van mijn leven. Gitaristen als Chet Atkins, Eric Clapton, Stevie Ray Vaughan en John Mayer hebben mijn spel en manier van lesgeven sterk beïnvloed.

Naast het gitaarspelen ontdekte ik ook hoe leuk lesgeven is. Tijdens mijn stage gaf ik gitaarles aan leerlingen uit groep 6 tot en met 8 op verschillende basisscholen. Later verzorgde

ik workshops op een middelbare school. Inmiddels geef ik al twee jaar met veel plezier individuele gitaarlessen in de omgeving van Leeuwarden. Vanaf september 2026, geef ik iedere donderdag tussen 18.00 en 22.00 uur gitaarles in Buurthuis Oranjewijk. De lessen zijn geschikt voor kinderen, jongeren en volwassenen, van beginner tot gevorderde. Ik pas iedere les aan op jouw niveau, doelen en muzieksmaak, zodat je leert spelen met de muziek die jij leuk vindt. Nieuwsgierig geworden? Ik bied een gratis proefles aan. Zo kun je vrijblijvend kennismaken en ontdekken of gitaarles iets voor jou is.

Ik hoop je binnenkort te ontmoeten en samen muziek te maken!

philipcanoy@muse-x.nl

06-83579966

www.muse-x.nl



RUSSELL



KUNSTENAAR IN DE WIJK

TITEL: ZELFPORTRET

Acryl op linnen

Kunstenaar: Wim Sprik

Buurtfeest Kids

Foto's Fransje en Gerdien Laning



WIE HEEFT EEN MOESTUIN BAK BESCHIKBAAR?

We ontvingen via via een berichtje van Corrie Jagroep. Of de glossy, behalve de rubriek Nieuwe Bewoners, ook aandacht kan besteden aan Langstwonende Buurtbewoners? Wat een goed idee, Corrie! We beginnen bij jou.

Corrie Jagroep (57 jaar; met prepensioen, voorheen werkzaam in de zorg) woont sinds 1994 met haar man Kenneth in de Gysbert Japicxstraat 63. Daarvòr woonden ze aan de Pieter Stuyvesantweg, maar ze wilden een huis kopen. Zo kwamen ze in de Oranjewijk terecht. Eigenlijk stond het huis op nr 65 te koop. Maar toen Corrie en Kenneth kwamen bezichtigen vertelde de buurvrouw van nr 63 dat ook háár huis te koop was. Dus ook daar even naar binnen, en.... liefde op het eerste gezicht! Het werd het huis van de buurvrouw. En daar wonen ze nu al 32 jaar.

WAT MAAKTE JULLIE VERLIEFD OP DIT HUIS?

"Deze ruime kamer met hoog plafond, de mooie tuin, de ruime slaapkamers, gewoon de ruimte. Het is een heerlijk huis en dicht bij de binnenstad."

Wat is het grootste verschil tussen toen je hier kwam wonen en nu?

"Veel bewoners van toen zijn vertrokken. Ze zijn overleden of kleiner gaan wonen. Dat vind ik wel jammer; ik had goed contact met mijn burens. Nieuwe bewoners ken ik niet zo goed, er zijn ook veel studenten. Daar hebben we geen overlast van hoor, maar we hebben er ook geen contact mee. De jongere mensen van nu zijn meer op zichzelf, zo lijkt het."

WAT VIND JE HET LEUKSTE/BELANGRIJKSTE KENMERK VAN DE BUURT?

"Toen onze kinderen klein waren werd er veel georganiseerd waar we bij betrokken waren. Nu is dat ook nog wel zo, maar onze kinderen zijn het huis al uit." En de activiteiten voor volwassenen? "Ja, het buurtfeest! Daar ga ik altijd naar toe. Heel leuk. Maar de buurtborrels.... daar ben ik nog nooit geweest. En ook niet naar de filmavonden. Ik ben bang dat ik dan niemand ken. Misschien moet ik iemand vragen om met me mee te gaan, ja dat ga ik denk ik doen." Corrie wil duidelijk wel meer contact in de buurt, vooral nu ze niet meer werkt. Heel mooi vindt ze het Emmaplein en de Emmakade, vooral het groen.



ZOU JE IETS WILLEN VERANDEREN IN DE BUURT?

Zonder aarzelen: "Ja, de containers weg uit de voortuinen! Ze staan veel te veel voor de ramen. Ondergrondse containers zou veel beter zijn. En het onkruid in de voortuintjes zou beter onderhouden moeten worden."

OVERWEEG JE WEL EENS TE VERHUIZEN?

"We hebben het wel eens overwogen, maar besloten om hier niet weg te gaan. We hebben net alles verbouwd, zonnepanelen aangelegd, van alles gedaan. Als we gaan verhuizen, dan naar een appartement met alles gelijkvloers, levensloopbestendig. Maar zover is het nog lang niet."

Tenslotte zegt Corrie: "ik zou wel weer een bak in de moestuin willen. Vroeger had ik er een, maar ik had het er toen te druk voor. En nu is er geen bak beschikbaar".

Misschien overweegt iemand te stoppen met moestuinieren? Dan wil Corrie Jagroep de bak graag overnemen.



Tekst en foto's: Siem van Duinen

ZINDERENDE ZOMER

HET ROER OM

Met onze oude Volvo hebben we inmiddels genoten van vele vakanties. Hij heeft ons duizenden kilometers trouw vervoerd. Van Scandinavië, Engeland, Frankrijk, Italië naar Oostenrijk, waarbij hij maar af en toe even een pauze nodig had om de motor en/of de remmen te laten afkoelen. (Pfoe, wat een putlucht was dat...)

Maar dit jaar gooien we het roer om. Wij kinderen zijn klaar met de regen tijdens onze vakanties. Wij willen zinderende hitte, palmbomen en azuurblauwe zee. Waar mijn moeder nog dapper offerde om een rondreis te maken door Schotland, werd ze liefdevol uitgelachen. Een vliegvakantie naar de zon, dat moest 'm worden. Een welverdiende vakantie voor onze Volvo. Hij hoefde ons alleen maar naar Schiphol te brengen. Echter, de Volvo had andere plannen en weigerde één dag voor vertrek om enig teken van leven te vertonen. Een nieuwe accu werd snel geplaatst, maar op de dag van vertrek wederom weigering van de Volvo. Klein stressmomentje bij ons allen. Dus tot 1 uur 's nachts aan de lader. De twee koffers werden ingeladen, de sleutel werd omgedraaid, en daar was ons oude vertrouwde gebrom. Feestvreugde! We zoefden in één keer naar de parkeerplaats van Schiphol en naast het ANWB-hokje was een plaatsje vrij. Hoe handig! Voor de zekerheid hadden we een accuboot meegevoerd en met onze Dirk als automonteur in opleiding moest de terugweg toch mogelijk zijn. Maar eerst het vliegtuig halen naar de Algarve in Portugal! Verkeerde beslissing?!

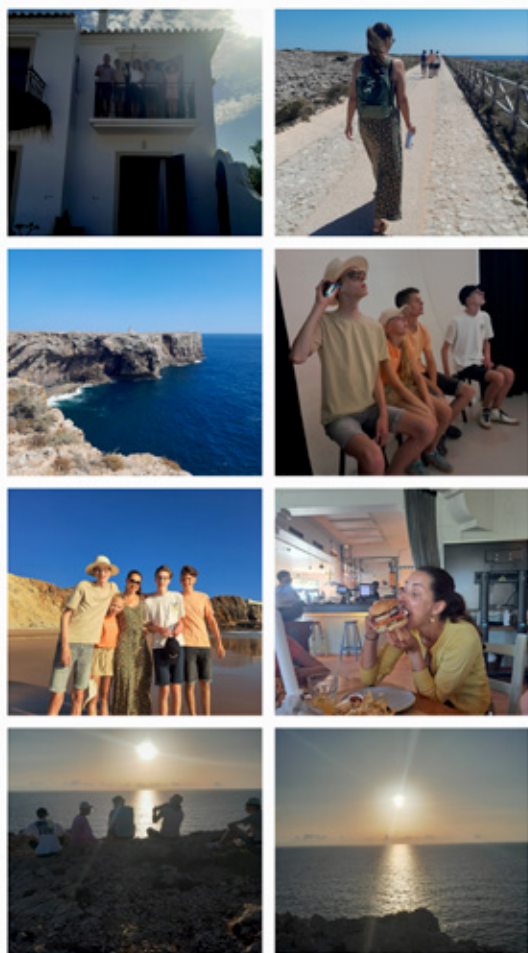
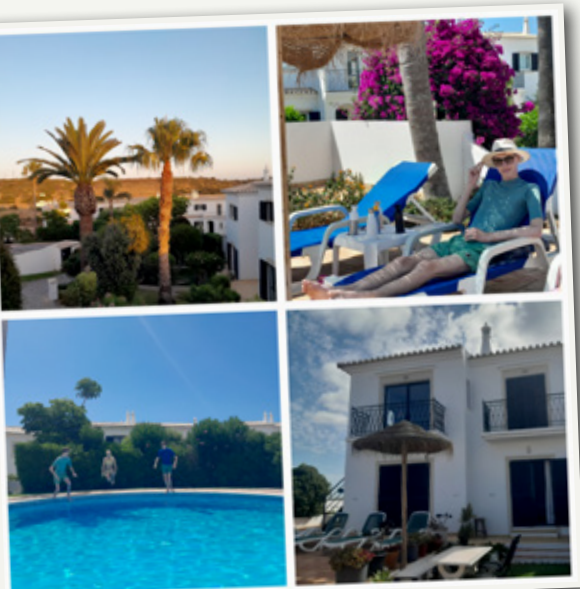
Ik werd zenuwachtig. Wat nou als we onze vlucht missen? We moesten namelijk in de

rij staan om in de rij te mogen voor bagage inchecken. De tijd tikte maar door en mijn hart tikte steeds een tikje sneller. Uiteindelijk sprintje getrokken naar de gate, daar zaten we net op een stoeltje en toen mochten we het vliegtuig al in. In het vliegtuig was ik gespannen. Ik mocht niet naast mijn moeder zitten, want zij houdt niet van vliegen en zit al in de noodlandingshouding terwijl we nog aan de grond staan. Inderdaad beter dat ik dan naast de onverschrokken heit en kleine zusje zou zitten. (Zij is echt nergens bang voor! Hoe dan?!) Gezien mijn ietwat angstige metro ervaringen in metropolen, wist ik niet hoe ik zou reageren op vliegen. Het eerste moment van opstijgen vond ik spannend, maar toen we gingen klimmen in de lucht was het gevoel al volledig weg. Dat uitzicht boven de wolken. Prachtig!

Eenmaal aangekomen op de vlieghaven van Faro was het 's ochtends vroeg al rond de 30 graden. We moesten wachten op de huurauto's en we smolten haast weg op de parkeerplaats. Er schoot door mijn hoofd dat deze zonzakantie misschien toch een verkeerde beslissing was. Schotland was toch niet zo'n slecht idee vergeleken met deze dampende hitte. We reden in twee gehuurde koekblikjes zo'n anderhalf uur achter elkaar aan naar het uiterste zuidwestelijke puntje van de Algarve. Daar stond een prachtig huis op ons te wachten. Bye bye Schotlandgedachten, want ik zag palmbomen, een zwembad en hoorde overal krekels. Maar eerst...slaap inhalen, want we hadden een hele nacht overslagen.

PIZZAHUT

De eerste echte dag van de vakantie. Ge-





start met een plons in het (bijna privé) zwembad. Ultiem vakantiegevoel! Na de boodschappen gingen we naar een strand toe waar het water heel helder was. Hier huurden we bodyboards en hadden we het superleuk! Die avond wilden wij graag uit eten gaan. We hadden besloten om naar een piepkleine pizzeria in ons piepkleine dorpje te gaan. Op de weg daar naartoe liepen we door een smal maar heel mooi Portugees straatje. De pizzeria had zo'n laag houten plafond, was piepklein en stampvol, want de WK-wedstrijd van Portugal tegen Spanje werd uitgezonden. Helaas, geen plek voor 6 personen. Met z'n vijven dropen wij af en lieten we heit, de voetbalfan, achter voor het WK. Op het moment dat we in onze keuken iets in elkaar wilden flansen, belde heit. Er was plek vrij gekomen en hij had al 6 pizza's besteld. Juichend snelden we ons weer door de smalle straatjes. De pizza's waren fantastisch, net zoals het sfeertje!

SCHIETSTOEL

De volgende dag was het wat koeler geworden, rond de 25 graden. Ahhh, perfect voor mijn tere huidje. Heit kwam met een verrassingsaankoop terug van de supermarkt: een luchtbedstoel voor op het water; inclusief bekerhouders. Het was een kneitergroot ap-

paraat wat net in 1 klein autootje paste als de achterbank plat ging. Dus 4 personen in het ene koekblik en 2 personen + luchtstoel in de andere. Zo zijn we de hele vakantie door de Algarve gereden. En het was het waard, want man o man, wat een lol hadden we met dat ding. Het grootste preteffect was als persoon 1 in de stoel ging zitten, met de rug richting de branding. Persoon 2 duwt de stoel naar de golven en dan opeens werd persoon 1 door de harde beuk van de golf er af gekatapulteerd. Machtig mooi!

PONTA DI PIEDADE

Het was tijd voor een uitstapje: Lagos Ponta di Piedade. Dit is een lang houten vlonderpad met een mooi uitzicht op zee, waar je langs verschillende strandjes en uitkijkpunten komt. We besloten om een rondvaart te doen. We moesten ons opsplitsen in twee kleine bootjes en daarmee gingen we in de grotten wat mooie foto's en uitzichten opleverde. Hierna gingen we verder over het vlonderpad naar het strand voor een plons en lekkere lunch. Daarna gingen we de toerist uithangen in Lagos, waar we onder andere een bezoek brachten aan Igreja de Santo António. Een kerk dat ook een museum is. Eerst kwamen verhalen en schilderijen over Sint Antonius en als laatste de beroemde

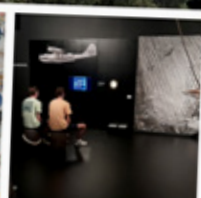
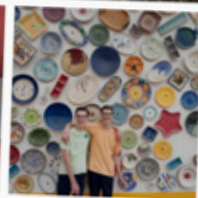
kerkzaal met overdadige gouden versieringen daterend uit de Barok. Indrukwekkend!

ROADTRIP

Op een bewolkte dag werd het tijd voor een kleine rondreis. Als eerste gingen we naar een pand met allemaal keramieken borden aan de gevel. Dat moesten we eens van binnen bekijken. Hier had je alles van keramiek; beeldjes, borden, kannen en uiteraard...pastel de nata sokken.

Hierna gingen we naar het Museum in Villa do Bispo, wat de geschiedenis vanaf de dino's tot nu laat zien van de regio. We waren de enige zes gasten. We begonnen met het kijken van een (saai) filmpje, waar precies zes krukjes stonden. De medewerkers stonden trots naar ons te kijken en knikten ons bemoedigend toe. Wij fluisterden glimlachend naar elkaar 'Wanneer is het klaar? Ik vind er niets aan' afwisselend met 'hou vol, blijf lachen'. De rest van het museum was echt heel leuk!

Hierna gingen we naar een verlaten punt waar een mooi uitzicht moest zijn. De weg ernaartoe bleek halverwege opeens off-road te zijn, met diepe kuilen en grote stenen die over de bodem van de auto's schuurden. Toen we eindelijk aankwamen bij een grote obelisk, keken we verwachtingsvol om ons heen. Niets! Na een studie op Google Maps, bleek de obelisk dezelfde naam te hebben als het uitzichtpunt. Dus hobbelden





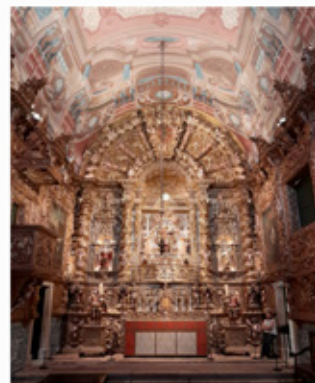
OPGELADEN

Aan alles komt een einde, dus ook aan deze vakantie. In de namiddag reden we in onze autootjes naar Faro. Rond middernacht vertrok het vliegtuig. Prachtig al die lichtjes vanuit de lucht. We kwamen doodop aan op Schiphol. Het was hopen dat de Volvo het zou doen. We verwachtten het ergste. Met één druk op de knop ging het slot open. Bij ons allen ontstond een sprankje hoop. Zou het dan toch? Heit draaide de sleutel om en daar was het mooiste geluid op aarde als je doodop bent, een startende auto! Dus stonden we daar om 4 uur 's ochtends op het parkeerterrein een feestje te bouwen en schouderklopjes te geven aan onze vriend. Wat een geweldig slot van een topvakantie! En Schotland? Wie weet... ;)

en schuurden we verder totdat de weg opeens stopte boven op een klif! Daar werden we beloond met een prachtig uitzicht op de ruige westkust. Het hoogtepunt van onze kleine rondreis vond ik toch echt de hippiemarkt met livemuziek. We zagen veel mensen met 'uitbundige' haardossen voorzien van eigen flora en fauna. Er waren kraampjes met zelfgemaakte sieraden, vage brouwseltjes en veel loslopende honden én kinderen (Thije en ik vonden de honden geweldig). We keken even rond en besloten te blijven eten, want het was een topsfeertje. Het eten was lekker, maar aan hygiëne mocht wel wat meer aandacht worden besteed. Dirk krijgt nog kippenvel als hij denkt aan de handdoek in de wc daar...

THREE LITTLE BIRDS

Een speciale dag, want mem was jarig! Na een serenade van ons vanaf het balkon gingen we op pad naar het fort van Sagres, het zuidelijkste puntje van Portugal boven op een lange klif. Het uitzicht daar was echt prachtig. Ook was er een museum, met jawel, een audiotour! Ik ben dol op audiotours. De rest van onze "gang" niet. Zij kiezen ervoor om als kip zonder kop door de zalen te lopen. Maar nu hadden ze een andere tactiek. Als een roedel hongerige wolven liepen ze om mij heen en vroegen steeds wat er werd verteld. Die avond dineerden wij bij 'The Three Little Birds'. We bestelden burgers, kaakontwrichtende gevaren. Mem had per ongeluk de grootste besteld, de portobello burger. Hilarisch! Als afsluiter naar de zonsondergang gekeken bij Cabo de São Vicente, fenomenaal.



Tekst: Rita Hogerhuis Foto's: Sita Koning

EEN KLEIN HONDJE MET EEN GROTE PERSOONLIJKHEID

'Ik ben Fyn. Vijf maanden oud en was de kleinste uit het nest. Ze zeggen dat ik een onderbeet heb. Nou en? Die heeft Anita ook. Verder ben ik misschien klein, maar in mijn eigen beleving ben ik minstens een Duitse herder.'

Nog voordat Sita haar camera heeft scherp gesteld, dendert Fyn als een stuiterbal door de woonkamer. Alles is interessant. De camera, de tas, de bank en vooral de visite mét hun aandacht. Een portret maken van een Chihuahua-pup blijkt topsport. Maar ineens gebeurt het. Fyn gaat zitten, zet haar enorme oren rechtop en kijkt precies de goede kant op. Alsof ze denkt: vooruit dan maar; wat foto's voor de fans.

Na het overlijden van haar hondje Grace wist schrijfster Anita Terpstra het heel zeker. Er kwam nóóit meer een hond. Tot ze op een avond alleen thuis zat en ze het wel heel stil vond. 'Ik ging online op zoek naar een herplaatser, maar kwam uit bij een fokker met puppy's. Eén foto was eigenlijk al voldoende om mij te laten smelten.' Dat kleintje, die met een onderbeet, stal haar hart. Ze was verkocht.

'Iedereen denkt dat wij Chihuahua's de hele dag wat lopen te keffen. Dat laat ik graag aan anderen over. Ik heb wel belangrijkere zaken aan mijn hoofd. Rondrennen bijvoorbeeld, mij verstoppen, of kijken wat iedereen aan het doen is.'

Anita omschrijft Fyn als energiek, grappig en lief. En nieuwsgierig, heel nieuwsgierig. Toch is Fyn blaftechnisch gezien niet een druktemaker. 'Sterker nog, ze zegt nauwelijks iets.' Fyn kijkt liever eerst even de kat uit de boom. Of de hond, in dit geval.

Wandelen vindt Fyn soms nog best spannend.



Ze zit duidelijk midden in haar puppyfase. Anita tilt haar dan naar een rustig plekje van waaruit ze op eigen tempo de wijk kan verkennen. 'Ze zeggen altijd dat je een hond moet kiezen die bij je past. Nou, dat klopt Fyn en ik zijn beide niet zo van het wandelen.'

'Anita noemt mij wel eens Fyniemienie. Beetje



overdreven hoor, zo klein ben ik niet. Ik ben razendsnel. En als de zoons van Anita thuiskomen ga ik helemaal los. Rondrausen, likken, spelen... Iemand moet hier tenslotte voor wat gezelligheid zorgen.'

Binnen is Fyn naast hoofd entertainment vooral een enorme knuffelaar. Haar favoriete plek? Op schoot. Of naast Anita als die met haar laptop op schoot op de bank zit te schrijven. 'Dure speelgoedjes heeft Fyn niet nodig', vertelt Anita. Geef haar een washandje om op te kauwen en haar dag kan niet meer stuk. Een paar brokjes, een stukje komkommer of wat besjes en madam is tevreden. Terwijl Sita de laatste foto's maakt, draait Fyn nog één keer haar kopje nieuwsgierig omhoog. Klik. Weer raak. Alsof ze precies weet wanneer ze op haar mooist is.

'Ach', zegt Anita lachend, 'misschien is ze dan toch een klein beetje een diva.' En heel eerlijk? Dat mag best als je zoveel vrolijkheid in huis brengt.



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 *afpraak*

www.haaridee.eu

of koop je *producten* online

www.haarideeshop.nl

Volg jij ons al?

   @haaridee  @haarideeforcurls  @haarideeshop.nl

BENIEUWD WAT IK
VOOR JOUW HUID
KAN BETEKENEN?

Bij Salon Patricia ben je aan
het juiste adres voor zowel
huidverbetering als ontspanning.

Gezichtsbehandelingen

Fruitzuurpeeling

Bindweefselmassage

Microneedling

MAAK NU JE AFSPRAAK

www.salon-patricia.nl



SALON
Patricia
huidverzorging & make-up

Bezoekadres:

Oranje Nassaustraat 19
8933 BR Leeuwarden
(bovenverdieping van
Kapsalon Haaridee)

Contact:

0616802230
info@salon-patricia.nl
www.salon-patricia.nl
 @salon_patricia

Tekst en foto's: Femke Molenaar

LIEVER EEN GOEDE BUUR DAN...

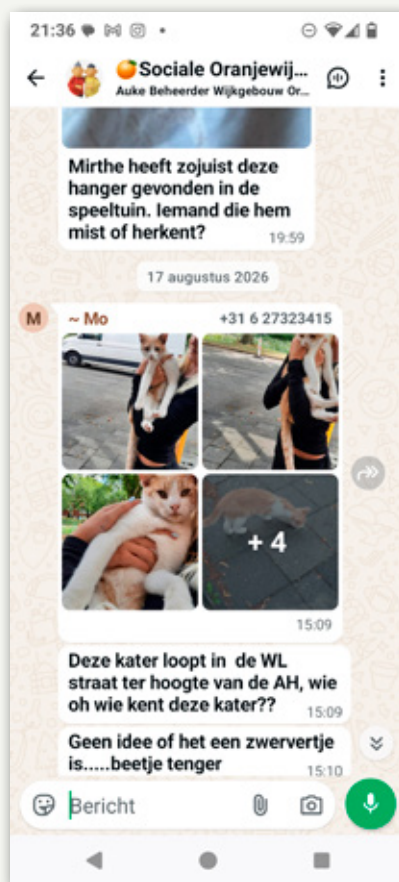
Gisteren liep ik naar onze buurtsuper en voor de deur kwam net Buuf C aan. Kletsend liepen we over de groenteafdeling toen Buuf P en Buuf R door de poortjes van de Appie kwamen. Met z'n vieren ging het gesprek verder. Over de vakantie, de kinderen, wat eten we vandaag en natuurlijk de gezondheid kletsen we heerlijk tussen de komkommers en de tomaten... Het was dat ik haast had om 't eten op tafel te krijgen, anders hadden we nog veel langer staan kletsen....

Terug naar huis zei ik zes mensen gedag. Niet iedereen daarvan kende ik van naam, maar wel van gezicht (of van de hond uitlaten). Niet heel gek, want we wonen dit jaar twintig jaar in ons huis aan het Emmaplein. Van alle Emmapleinbewoners wonen wij er nu het drie-na-langst. We zagen in die twintig jaar burens die in drie verhuizingen vanuit de Gysbert Japicx nu onze overburen zijn geworden en wiens kinderen we van hummeltjes naar stevige tieners hebben zien groeien. Eentje schrijft zelfs GE-WEL-DIGE columns in deze kroniek!

Dit jaar vierden we zelfs een zomervakantie met onze burens op dezelfde camping! Na terugkomst bleken we niet eens de enige Oranjewijkers te zijn die met burens vakantie vieren.

Sinds enige tijd hebben we in onze wijk een sociale WhatsAppgroep. Die kwam er naast de Oranjewijk Vigilantes appgroep, omdat daar nogal eens gemopperd werd over berichtjes over vermiste poezen en andere zaken die niet pasten bij het doel van die

groep: elkaar waarschuwen bij gevaar, inbraak of ander onheil.



De Sociale Oranjewijk Buren appgroep voor hulp, tips of vragen aan je buur is inmiddels gegroeid naar honderdelf leden. Er wordt gevraagd naar een buur die een grote pan te leen heeft, als mensen een kast over hebben delen ze het, of er wordt gevraagd of iemand een fijne huishoudelijke hulp of betaalbare tuinman weet. Ook komen er regelmatig gevonden voorwerpen in de speeltuin langs en natuurlijk de kattenvragen...

Soms vertrokken er de afgelopen twintig jaar burens waarbij ik best even moest slikken. Ik kijk terug op een indrukwekkend rijtje burens met wie ik wijs ben geweest en van wie ik



me bij sommigen niet kon voorstellen dat ons contact ooit anders zou worden. Inmiddels weet ik dat een verhuizing vaak ook het contact verandert. Waar je eerst even aanwipt voor een verhaal of om een mixer te lenen, verwatert het contact soms grotendeels of helemaal. Gelukkig komt er altijd weer een nieuwe buur en kan die zomaar je nieuwe beste buur worden!

Neem je buur daarom nooit als vanzelfsprekendheid en geniet van ze met het carpe diem gevoel! En zeg op straat vooral vaak gedag tegen je buur, of je ze nou kent of niet! Want zeg nou zelf, wat is er heerlijker dan op de fiets zo vaak hoi te zeggen dat het lijkt alsof je iedereen in je wijk kent! En door iedereen gedag te zeggen, komt het kennen vanzelf!

Heb jij een geweldig verhaal over jouw goede buur in onze wijk, laat het me dan weten!

AANMELDEN:

Oranjewijk Vigilantes appgroep:

0628062118 (Rita)

Sociale Oranjewijk Buren appgroep:

0629197651 (Femke)

TROTS OP ONS BEDRIJF

ALBERT HEIJN EMMAKADE

Tekst: Rita Hogerhuis Foto's: Sita Koning



ONZE AH, WAAR BOODSCHAPPEN EN MENSEN SAMENKOMEN

Ooit stond hier de Coöperatieve Zuivelfabriek Emmakade (later LMI). Begin jaren tachtig ging de fabriek tegen de vlakte en maakte plaats voor een Nieuwe Weme-supermarkt met bovenwoningen. Een prestigieus project, maar onze buurt stond bepaald niet te juichen om die 'lelijke nieuwbouw'. Toch wist de Nieuwe Weme de wijk al snel voor zich te winnen, hoewel het natuurlijk jammer bleef dat daarmee de kleine buurtwinkeltjes verdwenen. Na

de Nieuwe Weme volgde de Konmar, en medio jaren 2000 kreeg het pand zijn huidige bestemming: Albert Heijn. Onze buurtsuper. Of, zoals je het ook kunt noemen: de voorraadkast van de wijk. Wie zijn de mensen achter die voorraadkast? Wie zorgen er elke dag voor dat wij onze boodschappen kunnen doen? En vooral: hoe trots zijn deze wijkgenoten op hun supermarkt? kip-borek. Als ik de kans krijg, neem ik die zeker!



BONNIE, VAN MEDEWERKSTER INFORMATIEBALIE NAAR MANAGER

Mijn eerste werkdag was 25 april 2022. Ik stond hier bij de ingang om mensen te begroeten en informatie te geven over de bonuskaart. Al snel dacht ik: dit kan ik wel. Eigenlijk wilde ik toen mijzelf al verder ontwikkelen. Maar ik twijfelde. Want als leidinggevende heb je toch veel verantwoordelijkheden. Collega's zagen mijn mogelijkheden wel. Jente, de vorige supermarktmanager zei: eigenlijk doe je het werk al, Bonnie. Dus waarom ga je niet een stapje hoger? Toen er op het thuisfront

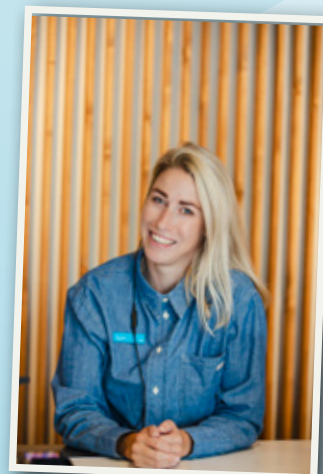
wat meer rust kwam, zette ik de stap. En ik vind het hartstikke leuk.

SAMEN DOEN

Het leukste vind ik mijn collega's meenemen in het hele proces van mensen helpen. Hen beter maken in hun werk. En vooral: het samen doen. Klanten blijven mijn favoriete onderdeel van het werk. Ik ken best veel klanten bij naam en zij mij. Maar ook ons team is belangrijk. We hebben hier een heel hecht team. Wat mij trots maakt? Dat mijn collega's zichzelf prima redden en mij niet heel veel nodig hebben. Dat ze zich zelfverzekerd voelen en klanten goed kunnen helpen. Het mooiste compliment van een klant was dat dit zo'n fijne winkel is. Dat ze hier graag komen en alles durven te vragen.

FAMILIE

Wat zou deze Bonnie de Bonnie van 25 april 2022 adviseren? 'Doe maar wat rustiger aan en neem meer de tijd. Al blijft dat lastig. Ik wil nog altijd best snel. Mijn grootste trots is dat we hier eigenlijk een soort familie zijn. Samen voelen we ons een beetje eigenaar van deze winkel.'





CHRISTINA, MET EEN PLEKJE IN HET HART VAN DE WIJK

Mijn eerste werkdag bij deze Albert Heijn was in februari 2008. Daarvoor werkte ik bij AH XL, Cammingaburen, Harlingen en de Prins Hendrikstraat. Volgend jaar werk ik alweer veertig jaar bij Albert Heijn. Veertig jaar! Daar kan ik ook van opkijken.

TWEELINGVERWARRING

Mijn eerste dag hier herinner ik me nog levendig. Ik meldde me bij de ingang, stelde me voor, trok mijn werkkleding aan en ging naar beneden. Daar zei iemand tegen mij: 'Ik zal me maar voorstellen, want dat doe jij niet uit jezelf.' Ik zei: Dat heb ik net gedaan bij de deur. Bleek dat ik een van twee tweelingzussen, die hier werkten voor me had. Tja, dan begin je je eerste werkdag meteen met verwarring.

DE KAARTEN

Toen ik vorig jaar een tijd ziek thuis was, stond alles in het teken van mijn herstel en afspraken. De winkel miste ik in het begin niet eens. Ik miste wel mijn collega's. Op een gegeven moment kwam ik hier weer kof-fiedrinken. Dat voelde goed. En dan die kaarten en bloemen van klanten. Ik was geroerd, soms tot tranen toe. Ik had een hele stapel kaarten. Dat heeft me echt geraakt.

Wat deze winkel voor mij meer maakt dan een werkplek? Dit is voor mij familie. Ik ben er het meest trots op dat ik een plek in het hart van de klanten heb gekregen.



EDWIN, SUPERMARKTMANAGER, ZIJN WINKEL EN ZIJN TEAM

Ik ben Edwin van der Deen, vijftig jaar jong, en eigenlijk al mijn hele leven supermarkman. Sinds 2006 werk ik bij Albert Heijn. Ik heb inmiddels aardig wat winkels van binnen gezien: Leek, de Schrans, Sneek, Drachten en Bilgaard. Vanaf begin dit jaar ben ik manager van Emmakade en de Tesselschadestraat.

ONZE MENSEN

Wat deze winkel bijzonder maakt? De mensen. We hebben hier een behoorlijk vast team, met veel vertrouwde gezichten. Collega's blijven hier lang en halen hier gewoon hun pensioen. En het mooie is: die

vertrouwde gezichten gaan ondertussen vrolijk mee met de tijd. Dat zegt veel over onze sfeer.

We krijgen vanuit Albert Heijn natuurlijk behoorlijk wat voorgeschreven. Maar gelukkig kunnen we nog altijd ons eigen sausje eroverheen gooien. En in dit pand hebben we de ruimte. Met Sinterklaas, een barbecue-actie of een ander thema kunnen we flink uitpakken. Waar kan dat nog?

SPONSOR WIJKFEEST

We zijn de buurtsuper van de wijk. Een grote buurtsuper, dat wel. Maar ook mensen van verder weg komen voor ons ruime assortiment en het gratis parkeren. Als wij iets voor de buurt kunnen doen, doen we dat. Zo sponsoren we bijvoorbeeld het wijkfeest.

EVEN DOORBIJTEN

De wegafsluiting? Ja, dat is even zes weken pijn. Vooral logistiek was het een puzzel. Maar we slaan ons erdoorheen. En ondertussen doen we het inhaalwerk waar we normaal niet aan toekomen. Daarna staan we weer 100% klaar.

Niet alleen voor de wijk, maar voor alle klanten waarvan we verwachten dat die gewoon weer terugkomen.



TROTS OP ONS BEDRIJF

ALBERT HEIJN EMMAKADE



ERIK-JAN, NOG STEEDS EEN BEETJE ZIJN WIJK

Ik help Edwin hier zo nu en dan een handje, twee supermarkten managen is heel druk. Ik heb hier zo'n 6,5 jaar als supermarktmanager gewerkt. Inmiddels manage ik een winkel in Sneek, maar de Emmakade ben ik duidelijk niet vergeten. Ik woon er niet, maar voel me er wel heel erg thuis.

ONS DORP

Dat komt vooral door de mensen. Ik ken de wijk en veel klanten nog

erg goed. Als ik hier rondloop, is het al snel: 'Hé Erik-Jan!' Alsof ik nooit ben weggeweest. Terwijl er toch bijna zestien jaar tussen zit.

Ik noem de Oranjewijk graag een dorp in de stad. Mensen kennen elkaar, blijven hier vaak wonen en hebben iets voor elkaar over. Dat zie je ook bij de supermarkt. De winkel is er voor de mensen in de wijk en de wijk voor de winkel. Net als in een dorp: je wilt ook dat je supermarkt blijft bestaan, dus dan blijf je er je boodschappen doen.

SUPERMARKTMANOOG

En ja, als ik hier rondloop, kijk ik nog steeds met een supermarktman-oog. Een appel met een deukje? Weg ermee. We zijn uiteindelijk zelf ook klant. Dus we proberen als manager onze winkel zo in te richten zoals we hem zelf graag zouden willen zien.

Mijn grootste drive is dat ik wil dat klanten én collega's het naar hun zin hebben. Ik geloof echt dat blijde collega's zorgen voor blijde klanten.

En eerlijk gezegd: als ik hier binnenloop, voelt het altijd een beetje als thuiskomen: mijn oude werkplek, mijn oude wijk.



HANS, DE MAN VAN DE BANANEN >

Ik werk inmiddels zo'n zestien jaar bij Albert Heijn Emmakade. Daarvoor stond ik elf jaar in de Prins Hendrikstraat en ooit begon ik in Bilgaard. Altijd in Leeuwarden. Ik ben gehecht aan deze winkel. Dat zit vooral in de mensen. Dat sociale, dat je iets voor elkaar over hebt, zie je niet meer overal. Wij zijn toch een soort familie.

POPULAIR

Ik ben blijkbaar ook populair bij de kinderen. Jaren geleden stond hier een karretje fruit voor de jongste klantjes. Toen anderen het fruit meenamen, dacht ik: dat kan ook anders. Nu weten kinderen me feilloos te vinden en krijgen ze een banaantje van me. Soms zie ik ze van klein ukkie groot worden. Dat vind ik mooi.

Groente en fruit zijn nog steeds mijn ding. Ik hou van het contact en help graag als iemand iets zoekt. Ik wil graag dat stapje extra blijven zetten. En altijd goedemorgen zeggen, hé? Zo ben ik opgevoed. Waar ik trots op ben? Als ik 's middags naar huis ga en alles netjes in de schappen ligt voor het drukste moment van de dag.

NOG LANG NIET

En pensioen? O, dat duurt nog heel lang. Ik ben nog heel jong! In april word ik pas zestig.





JEFFREY, VROEG UIT DE VEREN VOOR ONS VERSE BROOD

In april begon ik bij de Emmakade. Daarvoor werkte ik een jaar in Sneek. In 2024 verhuisden mijn vrouw en ik van Delft naar Leeuwarden. Zij komt hier vandaan en wilde graag wat dichterbij haar familie wonen. Ik heb negentien jaar in een XL-winkel in Delft gewerkt, dus hier was het wel even wennen. Het is hier een stuk rustiger. De bakkerij ligt mij na aan het hart. Ik heb mijn bakkersdiploma's en probeer mijn kennis hier zoveel mogelijk toe te passen. Zelfs al is het tegenwoordig vooral afbakken.

VROEGE VOGELS

Mijn werkdag begint om kwart voor zeven. Dan bakken we de eerste ronde brood. We hebben ongeveer een uur en een kwartier om alles klaar te krijgen en de schappen te vullen voordat de winkel opengaat. Rond elf uur volgt de volgende bakronde. Normaal hebben we vier bakrondes per dag, maar door de wegomleiding bakken we nu minder.

GEEN VERSPILLING

En daar zit voor mij meteen mijn uitdaging: ik wil zo min mogelijk verspillen. Ik vind het zonde als aan het eind van de dag veel wordt weggegooid. Dus ik speel met de schapvoorraad en kijk vlak voor iedere bakronde wat er écht nog nodig is. En mijn favoriete product? De kip-borek. Als ik de kans krijg, neem ik die zeker!



INLOOPHUIS ACHTER DE HOVEN

ACHTER DE HOVEN 2C

Inloop is open op vrijdag en zaterdag
van **11.00 tot 15.00 uur.**

Elke zondag Bijbeluurtje om **12.00 uur.**

Maaltijd: elke donderdag om **17.30 uur.**

(opgeven bij Sam de Visser: 0640242607 / kosten: €4,-)

Welkom!



**GRATIS
BIJBEL**

WWW.INLOOPHUISACHTERDEHOVEN.NL

ORANJEWIJKBEWONERS

NIEUWE BEWONERS

Tekst: Rita Hogerhuis Foto's: Sita Koning

EMMAKADE 142 – SEBASTIAAN & FLOOR



WIE

Sebastiaan en Floor hebben hun nieuwe stekje gevonden. Sinds april wonen ze hier en dat bevalt prima. Sebastiaan komt uit Emmen, Floor oorspronkelijk uit Easterlittens, maar woonde hiervoor in onze binnenstad. Ze zijn nog stevig aan het klussen. Sebastiaan werkt als calculator bij een bouwbedrijf. En Floor – hou je vast – is treinmachinist. De een rekent dus uit wat er gebouwd kan worden, de ander zorgt ervoor dat de rest van Nederland op tijd ergens aankomt.

HOBBY'S/PASSIES

Gamen, wandelen en sporten worden ze allebei blij van.

En Floor houdt nog van koken en mode. En dat gamen nemen ze echt serieus, want op de bovenverdieping is een heuse gamekamer ingericht.

WAKKER MAKEN VOOR

Floor mag je uit bed trommelen voor Thais eten en voor een nachtelijk bezoekje aan een kringloopwinkel. En Sebastiaan voor een vroege wandeling.

JOHAN WILLEM FRISO STRAAT 5 – JEROEN, LISA & JOB

WIE

Een Groninger die al 24 jaar in Leeuwarden woont met zijn negenjarige zoon en een geboren Groningse, die sinds 2 jaar in Leeuwarden woont. Samen betrekken ze hun nieuwe huis aan de Johan Willem Frisostraat. Half maart kregen ze de sleutel.

WAT

Jeroen is ondernemer en eigenaar van Stadslab Groningen. Lisa werkt als vertegenwoordiger bij een horecagroothandel. Maar momenteel staat ook het verbouwen van hun huis hoog op de prioriteitenlijst. Ze zijn grondig bezig om van dit prachtige huis hun droomhuis te maken.

HOBBY'S/ PASSIES

Jeroen staat graag op de padelbaan. Lisa heeft een iets breder menu: lekker eten en drinken, pilates, vrienden, familie én lezen. Als er tenminste nog tijd over is.

WAKKER MAKEN VOOR

Beide zijn dol op eten. Jeroen kunnen we wakker maken voor stampot rauwe andijvie. Ja, echt. Lisa gaat voor een lekkere steak tartaar.

GYSBERT JAPICXSTRAAT 34 – SANDER, HEGE & BOSSE

WIE

Sinds maart woont er aan de Gysbert Japicxstraat een gezellig gezin. Vader Sander en Hege (9) en Bosse (5½). Oorspronkelijk uit Friesland, o.a. gewoond in Rotterdam en nu neergestreken in de Oranjewijk.



WAT

Sander is web- en appontwikkelaar bij een bedrijf in Rotterdam. Hege zit op toneel, hoewel ze daar zelf niet heel enthousiast van wordt. Bosse? Die heeft met gamen en klimmen een prima dagbesteding gevonden. Hege en Bosse gaan naar de Vrije school in Leeuwarden.

HOBBY'S/PASSIES

Hege tekent, danst, zingt en leert piano spelen. Bosse racet online het liefst rond in Mario Kart of speelt Het Geitenspel. Klimmen kan hij ook als de beste. En Sander? Volgens Hege houdt pappa vooral van werken. Gelukkig heeft Sander ook nog wat hobby's: muziek, wandelen, reizen, sporten, Zuce dansen én leren piano spelen.

WAKKER MAKEN VOOR

Sander zegt: een reisavontuur. Maar eerst koffie. Heel veel koffie. Hege en Bosse zijn eensgezind: doe maar een film met pannenkoeken. Kijk, daar hoef je geen app voor te ontwikkelen.

LOTTE

(5½ maand) is het kleine zusje van Guus (2½) en dochter van Yvonne en Mark. Samen wonen ze in een mooi huis aan de Emmakade. Dat Lotte én Guus deze week een beetje ziekjes zijn, weerhoudt ze er gelukkig niet van om even voor onze glossy te poseren. Gewoon in de deuropening.



DE NAAM

Yvonne en Mark wilden natuurlijk een mooie naam, maar eentje die ook een beetje lekker klinkt naast Guus. Na wat wikken en wegen werd het Lotte.

HET LEUKSTE DEZE WEEK

Lotte ging voor het eerst babyzwemmen. En dat bleek een schot in de roos. Waterpret? Graag!

Volgens haar ouders is Lotte sowieso een vrolijk en pittig meisje. Dat belooft wat als ze straks echt kan zwemmen.

HET ORIGINEELSTE KRAAMCADEAU

Opa heeft blijkbaar een traditie hoog te houden. Toen Yvonne werd geboren, kreeg zij van haar vader een grote aankleedpop. Bij de geboorte van Lotte kwam pake opnieuw met... jawel, zo'n zelfde aankleedpop. Sommige dingen veranderen blijkbaar nooit. En eerlijk is eerlijk: Lotte kan er maar mooi mee oefenen.

WIE GAAT ER 'S NACHTS UIT?

Tja, Yvonne dus. Daar valt weinig over te onderhandelen. Want hoewel Mark ongetwijfeld best wil helpen, zijn vaders anno 2026 helaas nog steeds niet uitgerust met borstvoeding. Misschien iets voor de volgende software-update.

LINDE MARE (9 weken)

Dochtertje van Frits en Judith, die aan het begin van de Emmastraat wonen.

DE NAAM

Dat was nog een heel gedoe. Zou het Linde worden of Mare? Mare vonden ze mooi, maar toen kwam Frits met Linde. Maandenlang wisselden de twee namen elkaar af. Uiteindelijk besloten ze: waarom kiezen als je ze ook gewoon allebei kunt gebruiken? Ook voor een jongetje lag er al een naam klaar. Ze wilden namelijk niet weten wat het zou worden. Frits dacht tijdens de bevalling zelfs even dat hij een zoon had gekregen. Hij zag de navelstreng aan voor een piemelkje. Een vergissing die gelukkig snel rechtgezet kon worden.

HET LEUKSTE DEZE WEEK

Net als Lotte heeft ook Linde zich ontpopt tot een echt watermeisje. Bad? Heerlijk. Douche? Ook prima. Misschien niet zo gek: Linde is in bad geboren en mama Judith heeft tijdens de zwangerschap heel wat baantjes getrokken.

HET ORIGINEELSTE KRAAMCADEAU

Een doosje met daarin Legopoppetjes en accessoires die het hele gezinnetje vertegenwoordigen. Een soort miniatuurversie van het gezin, maar zonder rondslingerend speelgoed.

WIE GAAT ER 'S NACHTS UIT?

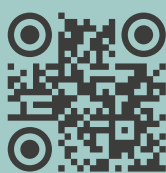
Verrassing! Frits doet de meeste nachten. Hij komt er trouwens behoorlijk goed vanaf, want Linde is een uitstekende slaapster.





jouwstandarts.frl

aangenaam. Jouw standartsen.



Sixmastraat 66 058 2552888
8932 PA Leeuwarden info@jouwstandarts.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

Peter Stam
Handtherapie
Medical taping
Echografie

Dick de Roest
Fysiotherapeut

Wybe van der Veen
Fysiotherapeut
Dry Needling

Sina Keuning
Fysiotherapeut, Haptonomie,
Psychosomatische
Fysiotherapie

Mart Haan
Geriatric fysiotherapeut

Wietske Siemensma-v.d. Ploeg
Kinderfysiotherapeut





EEN STILLE VORM VAN VERZET

'Ik geloof dat het verbouwen van je eigen voedsel altijd een stille vorm van verzet is geweest. Elk zaadje dat je plant is een kleine weigering, want elke oogst bewijst dat we tot meer in staat zijn dan ons is voorgehouden. Het leren en delen van tuinvaardigheden betekent een systeem trotseren dat ons verdeelt en afhankelijk houdt, want iemand die zichzelf kan voeden is veel moeilijker te controleren.'

Paul Avellino, Amerikaanse tuinier, auteur

Onze moestuinbak op het Emmaplein vertelt een verhaal van wisselend succes. Hij ligt verscholen onder twee volwassen bomen: een uitgestrekte laurier en een gigantische esdoorn die sterke concurrenten zijn voor beschikbare voedingsstoffen en vocht in de grond. Samen wisten deze twee hun wortels royaal te verspreiden om van beneden af in onze bak te groeien.

In het voorjaar van 2025 groef Patrick alle grond af, we zeefden de wortels eruit, bedekten de grond met een doek en voegden grote hoeveelheden organische multi-mineralen-mest toe.

De al gevestigde munt- en zuringplanten groeiden daarna bijzonder weelderig, en we werden beloond met een aantal enorme vruchten van spectaculaire afmetingen en gewichten. De kleine bessenstruiken sloegen aan om de eerste vruchten op te leveren, terwijl bieslook, peterselie en een paar bladgroenten er vrolijk tussendoor gedijden.

Vanaf midzomer begonnen roest en meeldauw zich helaas bijzonder wreed te verspreiden en royaal bladeren te vernietigen, ondanks meerdere pogingen om veel schade te voorkomen. Maar Avellinos idee van moestuinieren als verzetsdaad gaf mij dit groeiseizoen nieuwe energie en inspiratie om weer aan de slag te gaan.

Het raamwerk van vorig jaar beviel ons nog steeds goed, en ik hoopte dit jaar meer eetbare gewassen te kunnen verbouwen. Het

blijft een work-in-progress: mislukkingen en successen horen er blijkbaar gewoon bij! De vroege oosterse mosterdplantjes werden opgegeten door slakken en de plantjes die overleefden schoten door. De munt werd opnieuw aangevallen door roest en leed zwaar onder de hittegolven. De bladeren van mijn drie geliefde zuring planten vanuit Engeland smaken nog altijd heerlijk zuur, hoewel ze dit jaar door de droogtes een beetje leer-achtig lijken.

Maar elke ochtend pluk ik nog wel muntblaadjes voor verse thee, salades en smakelijke dipsauzen. De late frambozen en bramen beginnen te groeien, en nieuwe veldmosterd staat tussen heldere goudsbloemen te pronken. De courgettes klimmen vrolijk omhoog en om hun stokken heen, en hebben al meerdere heerlijke vruchten voortgebracht. Tere nieuwe zuringplanten, in het voorjaar gezaaid, groeien weelderig ernaast, terwijl sommige momenteel ook in de verhoogde kruidenbak zitten, waar ze volop blij gedijen.

Zuring is een van onze favoriete bladgroenten. Deze vaak vergeten delicatessie zit boordevol vitaminen en voedingsstoffen. Met zijn frisse, citroenachtige smaak kan hij eenvoudige gerechten - zowel warm als koud - omtoveren tot ware culinaire hoogstandjes. Zuring is vrijwel nooit in winkels verkrijgbaar, maar deze erg bescheiden zeldzaamheid is supermakkelijk te kweken - een echte aanrader voor elke moestuin.

De onderstaande link brengt je naar een



heerlijk recept met zuring, dat je gemakkelijk op allerlei creatieve manieren kunt aanpassen. Geniet ervan! www.receptensite.nl/gebakken-boterbonen-met-feta-en-sumak

En tot slot: we blijven rebelleren!!!



COLOFON

REDACTIE

Fransje Grisnich
Japke Hoekstra
Rita Hogerhuis
Sita Koning

KOPIJ

Kopie Winterglossy 2026 aanleveren
vóór 21 november 2026
Mail naar: redactie@oranjewijk.nl

CONTACTPERSOON

Fransje Grisnich
Tel 06 5198 5445

VASTE COLUMNS/SCHRIJVERS

Gerco van Beek
Luuk van der Veen
Siem van Duinen
Femke Molenaar
Mirjam Pruiksma
Gerlinda Rehberg
Minke Hoelen
Ineke Evink

GRAFISCHE VORMGEVING en OPMAAK

Gilbert Terpstra, Verkorteweg CCM

FOTOGRAFIE

Fransje Grisnich
Sita Koning
Japke Hoekstra
Rita Hogerhuis
Gerdien Laning
Coverfoto: Gerrit Bosch

OPLAGE

1000 stuks

BEZORGING

Sake en Jisk

PRINT

Copy Service Leeuwarden

JAARGANG 26

Nr 3 Herfst 2026

WWW.ORANJEWIJK

INFORMATIE EN CONTACTGEGEVENS

WWW.ORANJEWIJK.NL

FACEBOOK: [Oranjewijk Leeuwarden](#)

BESTUUR WIJKVERENIGING

(info@oranjewijk.nl):

Mirjam Pruiksma, voorzitter,
voorzitter@oranjewijk.nl

Gerben Dijkstra, penningmeester,
penningmeester@oranjewijk.nl

Tino Renkema, lid

Janna Kaspers, lid

WIJKPANEL

(wijkpanel@oranjewijk.nl):

Minke Hoelen, voorzitter

Jonas Papenborg, vice voorzitter

Bart Schuitema, secretaris

Eddy IJzendoorn, penningmeester

Minne Velstra, 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,
inkoopvoordelen en nuttige adviezen

die NEO haar leden biedt. Ga naar
[https://nieuweenergieoranjewijk.nl/
doe-mee-en-word-lid/](https://nieuweenergieoranjewijk.nl/doe-mee-en-word-lid/) of mail naar
info@nieuweenergieoranjewijk.nl.
Het virtuele loket, voor vragen en tips:
energieloket@nieuweenergieoranjewijk.nl

BUURTHUIS

Beheerder: **Auke Dijkstra**
buurthuis@oranjewijk.nl 06-23735920.

EN VERDER

Moestuin:

oranjehof@oranjewijk.nl

Kinderactiviteiten:

kindercommissie.oranjewijk@gmail.com

Speeltuinbeheerder:

speeltuin@oranjewijk.nl

Redactie wijkblad:

redactie@oranjewijk.nl





Wij staan voor u klaar!

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

**Afhankelijk van welke leasemaatschappij*



OPGEBROKEN

