ORANJEWIJK

ons koninkrijk

‘DE DAG DAT MIJN LAMPJE BRANDEN MAG’

nr. 4
2022

SPORTEN OP LOOPAFSTAND?

sportschool DE LEEUW

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

ORANJEWIJK
ons koninkrijk

Visitekaartje plaatsen?

Dat kan voor 100 euro per jaar, vier nummers.

SALON Patricia
huidverzorging & make-up

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

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 Maaike
M 06 3985 4910

Willem Lodewijkstraat 53, 8933 BJ Leeuwarden

VAN DE REDACTIE

Een beetje vroeg misschien maar hier is alvast uw WIJKKRONIEK. En we kunnen u met veel plezier melden dat de Oranjewijk/Tulpenburg een werkelijk onuitputtelijk schatkamer is voor interessante plaatsen en personen en gebeurtenissen voor een wijkglossy zoals wij die eens per kwartaal voor u samenstellen. De meeste wijkbewoners zijn graag bereid om een interview af te staan over onderwerpen die ze belangrijk vinden. Zo openen we deze winterglossy door in gesprek te gaan met de nieuwe wethouder voor o.a. de Oranjewijk/ Tulpenburg gevolgd door een interview met 2 bootbewoners. Ook feestelijke gebeurtenissen zoals het jaarlijkse buurtfeest, de garage-sale en St. Maarten komen nog eenmaal voorbij in de vorm van heel veel foto's en inkijkjes.

Natuurlijk verandert er ook steeds weer het een en ander aan de inhoud van uw wijkkroniek. Zo is het helaas gedaan met de 4 middenpagina's van de Kinderredactie want de kinderen kregen het te druk met school, sport en andere activiteiten die hun aandacht vergden. Gelukkig hebben we van ieder van 2 ex-redactieleden toch nog een paginagroot artikel gekregen en daarvoor heel veel dank. Echt super!

Het zal niemand verbazen dat de energie-transitie een steeds prominentere rol gaat spelen in de Oranjewijk/Tulpenburg. De algemene ledenvergadering van NEO die daarover ging was zeer drukbezocht en overal in dit winternummer van de buurtkroniek komt u tips tegen over meer groen in de wijk en energiebesparing.

We hopen dat december 2022 fijn verlopen is voor iedereen en wensen u met de hele redactie én Russell een prachtig en gelukkig 2023 toe.

VAN DE REDACTIE 3
AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN 4
VAN DE WIJKVERENIGING & HET WIJKPANEL 5
CONTACTWETHOUDER ORANJEWIJK: EVERT STELLINGWERF 6
SINT MAARTEN OPTOCHT 11 NOVEMBER 2022 9
ORANJEWIJKBEWONERS: SIMONE GRUNDEMANN EN ARTHUR SMEETS 10
COLUMN VAN LUUK 13
BUURTFEEST EN GARAGESALE 14
SAFE PLEES 16
VAN GARAGESALE NAAR SUSHI RESTAURANT 17
KUNSTWERK: KATA OLSTROM 18
HET VERITAS-POORTJE 19
RUSSELL 21
ORANJEWIJKBEWONERS: MARINDA BOK 23
GROEN IN DE WIJK: VAN TEGELTUIN NAAR TUINKAMER (deel 2) 27
BED&BREAKFAST EIGENAREN IN DE WIJK 29
WALKING DINNER ORANJEWIJK/TULPENBURG 30
TIPS UIT DE WIJK: ENERGIEBESPARING 31
NEO 32
OVER DE KOOK MET SUMAYA 33
COLOFON 34
INFORMATIE EN CONTACTGEGEVENS 34
COLLAGE SPEELS METSELWERK 36

AGENDA BUURTHUIS EN ACTIVITEITEN

ACTIVITEITENKALENDER

Het jaar 2022 loopt op z'n eind. Een jaar waarin het Buurthuis eindelijk weer uit de lockdown kon en weer volop ging draaien. Fijn voor de wijk en de wijkbewoners. Laten we hopen dat dit het einde van het coronatijdperk is en we in 2023 zorgeloos activiteiten kunnen ontwikkelen. Gelukkig Nieuw Jaar!

LESACTIVITEITEN BUURTHUIS
Gysbert Japicxstraat 51

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

MAANDAG
cellolessen, op maandagmiddag en maandagavond en dinsdag eind middag/ begin avond door **Annette Scholten**, lagestrijkers@gmail.com, **06 29518136**.

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

DINSDAG
dwarsfluit, op dinsdagmiddag, door **Gera van der Meulen** is gestopt vanwege corona. gefluit.gera@gmail.com, **06-18845178**

cellolessen, eens in de 2 weken op middag en avond, door **Annette Scholten**, lagestrijkers@gmail.com, **06-29518136**

WOENSDAG
schilderen en **tekenen**, op woensdagmiddag en woensdagavond, door **Henk Krist**, henkkri@gmail.com, **06-26218914**

DONDERDAG
zanglessen, door **Sofie Raateland**, sraateland@planet.nl, 06-13068946

VRIJDAG
Jonge Leeuwarder violisten van het Frysk Jeugdorkest Akademyklas oefenen in ons buurthuis elke vrijdagmiddag van 16.30-17.30 uur o.l.v. **Janneke Zwezerijnen Boeschoten 06-30514597** jannekeboeschoten@gmail.com. Ook voor meer informatie.

ACTIVITEITENKALENDER

Winter 2022

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

VOLWASSENEN

Nieuwjaarsborrel voor wijkvrijwilligers

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 hulp nodig heeft. In de Oranjewijk gebruiken als 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.**

VAN DE WIJKVERENIGING

VAN HET BESTUUR

Het is donker en Sinterklaas al in het land! Nog even en hij vertrekt weer naar Spanje en kunnen we de kerstspullen van zolder halen.
Het nieuwe jaar staat weer voor de deur en dus ook tijd voor een update van de activiteiten in 2023 van de Wijkvereniging.

De volgende activiteiten voor het eerste kwartaal van 2023 staan in de agenda:

- **Muziekwerkplaats voor kinderen van + 8-12 jaar; op Zaterdagmiddag 21 januari van 14 tot 16 uur in het Buurthuis.** Knutselen met muziek onder leiding van Sina Keuning, je mag je eigen muziekinstrument meenemen. Loop gewoon binnen in het buurthuis, wees welkom.

- **Vrijwilligersborrel op Vrijdagmiddag 20 januari van 16 tot 18 uur in het Buurthuis**; voor iedereen die meehelpt de Wijk een beetje mooier te maken.

- **Buurtcafé** (iedere eerste zondag van de maand) **van 16.00 – 18.00 uur**: **zondag 5 februari, zondag 5 maart** (neem je eigen spelletjes mee) en **zondag 2 april** weer een **Jazz-café,** met een optreden van **Sina Keuning** en haar band

- **Algemene Ledenvergadering** en **Filmavond** op **vrijdagavond 10 maart van 19.30 tot 23.00 uur in het Buurthuis.**

Voor alle activiteiten geldt: houd de sociale media en de website (oranjewijk.nl) in de gaten voor de actuele informatie.
Nog geen lid? Scan bijgaande QR code

We hopen elkaar weer spoedig te treffen, graag tot ziens!
Namens de Wijk- en Speeltuinvereniging Oranjewijk
Mirjam Pruiksma

RUSSELL

VAN HET WIJKPANEL

NIEUWE WIJKCOÖRDINATOR.

Wij hebben in de afgelopen periode kennis gemaakt met Jet Brinker. Zij is de nieuwe wijkcoördinator voor onze wijk. Als Panel willen we graag van alle ontwikkelingen binnen onze wijk op de hoogte zijn. Tot nu toe horen we de ontwikkelingen via de gemeente Leeuwarden vaak te laat. Jet heeft beloofd om dit goed voor ons in de gaten te houden.

HET AANTAL STUDENTENWONINGEN IN DE ORANJEWIJK.

Onze wijk had een paar jaar geleden al een percentage van 37% huizen die als studentenwoningen verhuurd werden. 25% is toegestaan … We zaten dus al ruim boven de toegestane norm. Het is dus niet toegestaan om huizen die verkocht worden te verhuren aan studenten. Toch is er recentelijk een pand in de Willem Lodewijkstraat verkocht waar nu 5 kamers verhuurd worden. DIT MAG NIET! Minimaal 50% van de woning moet door de eigenaar zelf bewoond worden. Namens het wijkpanel en bewoners die de melding deden is er inmiddels contact geweest met Bouw en Vergunningen over dit pand met de toezegging dat het uitgezocht wordt en erop gehandhaafd zal worden.

OPROEP AAN IEDEREEN

Meld bij het Wijkpanel - dat kan ook via Facebook- als jullie een overtreding tegenkomen. Ook graag melden bij Bouw en Vergunningen van de gemeente Leeuwarden: tel 14 058. Zij zoeken het uit en handhaven erop.

LAADPALEN

Soms zie je opeens een laadpaal in je straat verrijzen. Dit komt omdat het door een particulier is aangevraagd bij de gemeente. De gemeente zelf heeft - hoewel wij als Wijkpanel dit graag anders zien - geen plan per wijk.

UITVALSWEGEN NAAR DE WILLEM LODEWIJKSTRAAT

Vooral met de fiets gaat het met grote regelmaat nèt goed. Je ziet verkeer dat op de WLstraat rijdt niet aankomen, omdat geparkeerde auto's in het zicht staan. Bij de uitvalsweg Emmaplein komt nu een proef met betonblokken op de laatste parkeerplekken WLstraat bij het Emmaplein. Als het werkt komen er in de hele wijk groenstroken op de laatste parkeerplekken bij uitvalswegen op de Willem Lodewijkstraat voor een beter zicht op de weg.

Hartelijke groet namens het Wijkpanel,
Elsiet van der Ploeg
Wijkpanel@oranjewijk.nl

EVERT STELLINGWERF

Tekst en foto's: Fransje Grisnich

EEN TOEGANKELIJKE BESTUURDER, FLEXIBEL OP DE AANPAK, STAND-VASTIG OP DE DOELEN

We willen bestuurders die dicht bij de mensen staan. Nou, Evert Stellingwerf, wethouder sinds juni 2022, is zo'n bestuurder. Hij reageert vlot op het verzoek om een interview, en wil dat het liefst in onze buurt en informeel. OK, bij mij thuis dan? Geen probleem. En zo is dit interview afgenomen aan een huiskamertafel in de Oranjewijk. Een open gesprek met een openhartig en betrokken mens.

EERST EENS EVEN KENNISMAKEN

Wie is Evert Stellingwerf, onze nieuwe wethouder voor o.a. de Oranjewijk? Evert is geboren in Harlingen, en heeft zijn jeugd doorgebracht in Balk. Thuis werd Fries gesproken en dat komt goed uit nu Evert ook contactwethouder is voor een aantal dorpen. Op school had Evert een technisch profiel. In eerste instantie ging zijn keuze voor een vervolgstudie uit naar Bouwkunde; hij wilde architect worden. Dat was niet vanzelfsprekend want hij komt niet uit een "gestudeerd milieu", zoals hij zelf zegt.

De kennismaking met de TU Delft maakte Evert duidelijk dat dit niet zijn wereld was – te veel jongens, te veel techniek. Nadere oriëntatie op de Rijksuniversiteit Groningen leidde wel tot een klik, en Evert koos voor technische planologie. "Dat is eigenlijk een soort bouwkunde op een hoger schaalniveau". Evert vervolgt: "mijn studiekeuze en loopbaan hing eigenlijk van toevalligheden aan elkaar, ik had niet echt een uitgestippeld plan. Dingen gaan zoals ze gaan".

Zo rolde Evert ook de politiek in. In 2009 kwam hij in Leeuwarden wonen en meldde zich als actief lid aan bij GroenLinks (toen nog PAL GroenLinks). Zijn politieke carrière verliep in stapjes: lid campagneteam,

bestuurslid, raadslid, wethouder. Een carrière van onderop, kun je wel zeggen. Evert schuwt het politieke handwerk niet. Als bestuurslid van GroenLinks merkte hij dat hij toch liever wilde meepraten op de plek waar de beslissingen worden genomen: de gemeenteraad. Hij werd in 2013 raadslid. En nu dus wethouder, met een portefeuille die hem gezien zijn belangstelling en achtergrond zit als gegoten: Klimaat, Energie, Duurzame ontwikkeling, Erfgoed en monumenten, Mobiliteit, Vastgoed, Natuur, Landbouw en Water. Ga er maar aan staan, in deze tijd van transities.

KLOOF BURGERS EN BESTUUR? KIJK WAT MENSEN NODIG HEBBEN

Vanwege zijn portefeuille vraag ik Evert hoe hij aankijkt tegen wat wel genoemd wordt 'de kloof tussen bestuur en burgers'. Evert: "de sfeer is wel anders dan toen ik begon in de politiek. Je wordt als politicus vaak benaderd op basis van wantrouwen, merk ik in gesprekken met mensen. Maar als ik dan één op één met iemand praat, of mails beantwoord, krijg ik toch een ander beeld. Sociale media doen iets met mensen, zaken worden zwartwitter gemaakt dan ze zijn. Als je de kans krijgt om met mensen in gesprek te gaan blijkt er wel degelijk ruimte voor nuance te zijn." Maar je kan niet met alle burgers individueel praten, hoe pak je het verder aan? "Dat is best lastig, ik doe mijn aandeel zo goed mogelijk. Ik merk dat er over het HOE van een aanpak ruimte is voor nuancering en compromissen. Wanneer je het oneens bent over het bereiken van bepaalde DOELEN wordt het lastiger, dan kan het een gewetenskwestie worden. Voor mij is de leidraad de vraag aan bewoners: Wat hebben jullie nodig? Hoe kunnen we als gemeente jullie helpen? Mijn drijfveer om in de politiek te gaan is om de leefomgeving duurzamer te maken en beter voor de inwoners. Ook toekomstige inwoners. Uit die drijfveer put ik mijn energie om dit werk te doen en ga ik de gesprekken aan."

WETHOUDER VOOR DE ORANJEWIJK/ TULPENBURG

Evert is contactwethouder voor onder andere de Oranjewijk/Tulpenburg. Onze wijk past Evert als een jas, qua onderwerpen waar we actief in zijn. We lopen een paar zaken langs.

NIEUWE ENERGIE ORANJEWIJK: ZOEK DE MOGELIJKHEDEN

De Oranjewijk heeft zoals bekend 3,8 miljoen Rijkssubsidie gekregen voor de Proeftuin Aardgasvrije Wijk. Onze eigen NEO maakt samen met de gemeente plannen voor de besteding van die middelen en er wordt een aparte organisatie voor opgetuigd. Dat doet ambtelijk en stroperig aan, hoe kijkt de wethouder daarnaar? Evert: "we doen alles wat nodig is om de boel snel op gang te krijgen. De bedoeling is juist om de wijk maximale zeggenschap te geven over de uitvoering van de plannen. Daarvoor moeten we een paar hobbels nemen die tijd kosten, zoals een overeenkomst die zorgvuldig op papier gezet moeten worden. Er is goed contact met het NEO bestuur. NEO is zelf de spil bij de uitvoering van de plannen en moet zelf contact met de leden en wijkbewoners onderhouden over de plannen." Omdat monumenten ook in Everts portefeuille zit vraag ik naar een detail: hoe staat het met de vergunningen voor de isolatie van (Rijks)monumenten? Voor die panden is het vaak lastig om verbouwplannen goedgekeurd te krijgen vanwege de specifieke regels. Zijn die nog wel van deze tijd, waarin verduurzaming noodzaak is? En waarom moeten leges worden betaald voor die vergunningen? Evert: "Het is een kans voor de Oranjewijk dat er hier veel platte daken zijn. Dat maakt het gemakkelijker om voor zonnepanelen een vergunning te krijgen, ook als er sprake is van beschermd stadsgezicht. De gemeente kan sturen op de vergunningscriteria en die vereenvoudigen als het nodig is. Helemaal vergunningsvrij maken kan in het beschermd stadsgezicht nog niet, maar vanaf volgend jaar hoeven er geen leges meer te worden betaald. Dat is goed nieuws! Over de bescherming van Rijksmonumenten heeft de gemeente veel minder te zeggen, maar in het algemeen is mijn uitgangspunt: Wat kan wel? Zoek de mogelijkheden!"

BALANS IN BEWONERSGROEPEN IN DE WIJK

In de Oranjewijk wonen relatief veel studenten, mensen met een zorgbehoefte en er zijn appartementen die worden doorverhuurd waardoor er minder binding is met de wijk. Dat levert de vraag op of er door de gemeente gekeken wordt naar de balans in een wijk, en of er quota zijn voor bepaalde bewonersgroepen. Dit valt eigenlijk onder collega-wethouder Hein de Haan. Evert vertelt dat de gemeente lange tijd geen goede instrumenten had om hierin te sturen. Maar nu wel. Er wordt binnenkort een 'opkoopbescherming' van toepassing in de Oranjewijk en andere stadwijken. Daarbij mogen particulier gekochte huizen of appartementen niet meer worden verhuurd. Er zijn wijkquota voor studenten, die in de meeste wijken zijn bereikt. Het beleid is om studenten vooral te huisvesten in de campussen dicht bij de hogescholen. Voor mensen met een zorgbehoefte is het lastiger om te sturen en mensen moeten natuurlijk ergens kunnen wonen. Ook dit heeft de aandacht van de gemeente. "We proberen ook een deel van deze groepen te huisvesten in nieuwe wijken als Middelsee."

COMMUNICATIE MET DE WIJK

De Oranjewijk weet wat ze wil. Bewoners willen een stem in de besluitvorming over

hun wijk. Het traject rond de doorfietsroute Maria Louisastraat heeft laten zien dat dit ook kan en succesvol is, met inzet van beide kanten: gemeente en bewoners. Het kost echter ook héél veel tijd. Evert: "Na een hobbelige aanloop, is de Maria Louisastraat een mooi voorbeeld van directe communicatie tussen gemeente en bewoners. Maar als wij voor elk verbeterplan in stad of dorp zo'n traject zouden moeten afleggen hebben we véél en véél meer tijd of ambtenaren nodig. Dat is niet haalbaar. Het wijkpanel is voor de gemeente een handig kanaal voor communicatie met de wijk. De gemeente maakt jaarlijks wijk- en dorpsplannen waarin alle zaken die in dat jaar in de wijk spelen gebundeld worden. Liefst samen met het wijkpanel. We willen ook graag uitgenodigd worden om op wijkbijeenkomsten in gesprek te gaan."

"Tegelijkertijd is het de taak van een bestuurder om verschillende belangen tegen elkaar af te wegen. Niet iedereen kan 100% zijn zin krijgen. Het gaat erom de verwachtingen te managen, en dat zie ik ook als mijn taak als wethouder." Daarbij heeft Evert zeker iets aan een vak als filosofie dat hij tijdens zijn studie koos als verdieping. "Mensen kijken ieder vanuit hun eigen perspectief naar een vraagstuk, en dus wordt een vraagstuk altijd vanuit verschillende kaders benaderd. Het is de kunst om uit te zoomen en te kijken of je de verschillende gezichtspunten kunt verbinden. Dat geeft inzicht in hoe mensen denken, en het helpt relativeren. Door in tijden van polarisatie of spanning eens boven de materie te gaan hangen kun je je blik verruimen en ineens een andere oplossing zien. Out of the box als dat moet."

VERBINDING MET MENSEN

Uit het hele gesprek blijkt dat Evert Stellingwerf een wethouder wil zijn die de verbinding zoekt met de inwoners. Binnen zijn

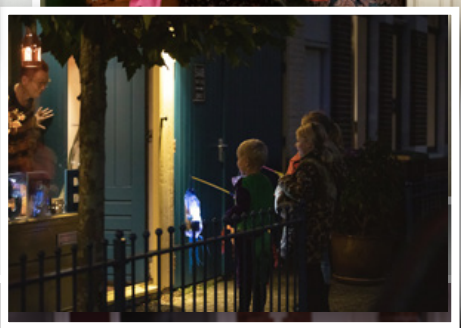
mogelijkheden, bevoegdheden en zijn tijd. Hij gaat graag met mensen in gesprek maar dat kan natuurlijk niet met iedereen. Dus wil hij ook vooral in contact blijven met wijkpanels, met bewonersgroepen en overleg op wijkniveau over wijkplannen en de optimale uitvoering daarvan. Een toegankelijke en betrokken wethouder die meerdere levens in één leven nodig heeft om de wereld – Leeuwarden en omgeving – beter, mooier, duurzamer en leefbaarder te maken.

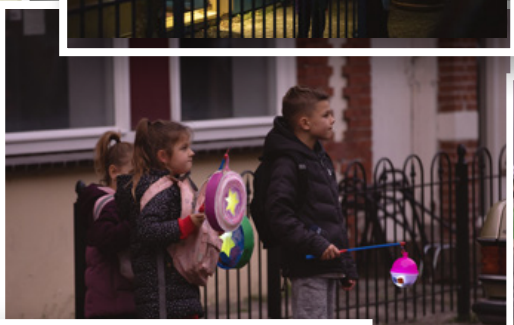
GA TOCH FIETSEN!

Heeft deze man nog vrije tijd? Nee, eigenlijk niet. Met een gezin met jonge kinderen en een baan waarvoor je 24/7 aan moet staan blijft er niet veel tijd voor jezelf over. Als hij een gaatje vindt gaat Evert sporten, lezen en vooral fietsen op zijn racefiets. Hoofd leeg, haren in de wind, en dóór!

ST MAARTEN

Foto's: Sita Koning





Fotografie: Sita Koning Tekst: Rita Hogerhuis

LET OP: NIET TUSSEN DE WAL EN HET SCHIP GERAKEN!

Er is geen loopplank, dus een beetje onwennig klauteren fotografe Sita en ik aan boord van de historische Klipperaak Vertrouwen aan de Emmakade. Ons gestuntel is kennelijk opgemerkt. Meteen gaat de deur van de kajuit open en stappen Arthur en Simone naar buiten om ons te verwelkomen.

Via een houten trapje dalen we af in de roef, die oorspronkelijk samen met het achteronder de leefruimte voor schipper en gezin was. Arthur moet met zijn lengte wat bukken vanwege het lage plafond. Simone past er prima. Het volgende trapje leidt naar het voormalige vrachtruim, de leefruimte van Arthur en Simone. Het eerst wat opvalt zijn de vele raampjes en patrijspoorten, waardoor het heel licht is binnen. Een grote palletkachel verwarmt de grote ruimte, die wel wat weg heeft van een loft.

BINNENSTE BUITEN

In februari van dit jaar bezoekt een cameraploeg van KRO/NCRV Arthur Smeets en Simone Grundemann om een reportage te maken voor het populaire programma 'Binnenste Buiten'. Ze vertellen over hun prachtig verbouwde Klipperaak, afgemeerd aan de sfeervolle Emmakade met haar huizen uit de tijd van de Handelsvaart. Onze nieuwsgierigheid is gewekt. Simone: 'Een vriendin uit Harlingen gaf zich op voor het programma, maar bij aankomst vond de cameraploeg haar woonhuis niet geschikt. Ze vroegen haar of ze niet iemand met een schip kende. Ze moest meteen aan ons denken en zo stond er dus ineens een cameraploeg op de kade. Wij dachten nog dat het hier ook niet geschikt zou zijn om opnames te maken, maar de programmamaker vond het perfect. Het werd een leuke reportage en we kregen er veel positieve reacties op'.

Om dit interview voor te bereiden bekeek ik de tv-uitzending. Het viel mij op dat Simone als een volleerd presentatrice overkwam. Ze lacht: 'Grappig dat je dat zegt, dat krijg ik wel meer te horen. Ik werk in het onderwijs en ben dus wel gewend om voor een groep te praten. Dat zal het zijn.' Simone geeft les aan basisschool De Oldenije in Leeuwarden.

GEEN ZEE TE HOOG

Arthur is nautisch fotograaf. Ik vraag hem wat dat precies inhoudt. Arthur steekt van wal: 'Eigenlijk is het reclamefotografie, maar dan toegespitst op de maritieme sector. Ik maak o.a. reclamefoto's voor scheepsbouwers en jachtbouwers. En wat ik vrij veel doe is fotograferen op Tall Ships die de hele wereld over varen. Dit voorjaar ging ik bijvoorbeeld mee aan boord van De Oosterschelde, de laatst overgebleven originele Nederlandse driemaster uit het begin van de vorige eeuw. De reis ging naar Spanje en Frankrijk.' Fotografe Sita merkt op dat dat haar geen straf lijkt en kijkt erbij alsof ze ineens gaat twijfelen aan haar keuze voor portretfotografie.

VAN WANTEN WETEN

Als jongetje van 12 verdient Arthur al zijn geld met fotografie voor de plaatselijke krant. Na de middelbare school gaat hij naar de Kunstacademie. Hij werkt vervolgens bij 2 reclame-/fotografiestudio's. Maar de zee roept en Arthur verlegt zijn koers en gaat varen. Zeilen is altijd al zijn hobby. Hij komt terecht in de chartervaart, wordt schipper

en eigenaar van een charterschip. Dat doet hij zo'n 14 jaar en dan verzet hij zijn bakens opnieuw. 'Ik verkocht het schip en dacht nu moet ik maar met een combi van beide aan de slag: varen én fotografie. In die tijd waren er maar heel weinig goede commerciële nautische fotografen. Het is ook wel heel specifiek. Je moet er je apparatuur op aanpassen. Zo heb ik een speedboot, die ik overal te water kan laten en die zo is ingericht dat niet alles nat word. Ik heb onderwatercamera's, noem maar op. Dat vergt nogal een investering en dat is niet voor iedereen weggelegd.'

SCHOON SCHIP MAKEN

Na het stuklopen van zijn relatie is Arthur op zoek naar woonruimte. 'Een vriend van mij zei: er is daar en daar een schip te koop. Dat vond hij wel bij mij passen. In eerste instantie zag ik op tegen de hoeveelheid werk, maar ik ging toch overstag. Dat is nu ruim 4 jaar geleden.' Arthur pakte het grootscheeps aan. Met de nodige hulp van zijn enthousiaste dochter en zijn vader stripte hij het schip tot op de staalhuid. Dag in dag uit werkte hij met veel discipline tegen de klippen op om het weer op te bouwen en er iets moois van te maken. Hij vertelt: 'Ik had niet voorzien dat het zo ontzettend veel tijd zou kosten. Gelukkig kan ik als fotograaf mijn werk zelf indelen, dat scheelt.'

De verbouwing neemt uiteindelijk 2 jaar in beslag. Vanaf dat moment kan er gewoond worden. Als Arthur het schip koopt, kent hij Simone al. Ze lacht: 'Ik had er wel een stem in hoor, maar dit schip is toch wel echt zijn ding. Ik had geen idee hoe hij het allemaal wilde aanpakken. Het leek mij een enorme klus, maar ja, ik ben ook helemaal geen klusser.' Het schip draagt de naam Vertrouwen, maar krijgt binnen nu en een jaar een andere naam.
Simone: 'Je mag het volgens de traditie alleen een andere naam geven als het schip uit het water is voor onderhoud. Dat is volgend jaar.'

EEN SCHEEPSLADING AAN RUIMTE

De indeling van het schip is een kwestie van veel wenden en keren. Arthur: 'Mijn idee was één ruimte te creëren waarin alles gebeurt. Dat je slaapt waar je bent en dat je ook in die ruimte er ook meteen de keuken bij hebt. Zo gezegd, zo gedaan. Het meest trots is Arthur op de door hemzelf ontworpen kombuis, een prachtige zelfgebouwde keuken van Bamboehout. Het ontwerp daarvan is een kwestie van passen en meten op de millimeter en neemt veel tijd in beslag. Maar het resultaat is ernaar. Onder zeil gaan doet het stel in een heuse bedstee met boven het bed een prachtige foto van Simone in yogahouding. De verbouwing is nog steeds niet helemaal af. Simone vertelt: 'We zijn net bezig met het volgende project: het achteronder, dat nu nog dient als 'rommelhok'. En daarna komt de roef nog aan de beurt.'
Het schip is op de roef na helemaal geïsoleerd. Daardoor is het in de winter goed

warm te houden en blijft het in de zomer aardig koel. Temeer omdat het schip aan de goede zijde van de Emmakade (de Oranjewijk) onder de bomen ligt. ;)

TIJD OM DE ZEILEN TE DROGEN

Je kunt het je haast niet voorstellen, maar naast al het werken en klussen heeft het stel zelfs nog tijd voor hobby's. Arthur beoefent al ruim 17 jaar Koreaanse karate, Tang Soo Do. Simone doet het wat rustiger aan en vermaakt zich al bijna 20 jaar met verschillende vormen van Yoga, waaronder Aerial yoga, waarbij je oefeningen doet met een doek/hangmat die in de lucht hangt.

KLIPPERAAK VERTROUWEN ZOEKT GESCHIEDENIS

Het schip Vertrouwen is in het verleden voor allerlei soorten vracht gebruikt, zoals turf, stront, groenten, kolen, koeien, noem maar op. Voordat de reportage van Binnenste Buiten wordt uitgezonden, is de historie van het schip grotendeels in nevelen gehuld. Arthur en Simone kunnen bijna niks vinden over het verleden van hun schip. Na de uitzending keert het tij en worden ze overstelpt met verrassend veel informatie en zelfs foto's van hun schip uit alle delen van het land.

WAT IS DE CHARME VAN WONEN AAN BOORD?

Simone: 'Dat is toch wel de weidsheid en het feit dat je geen directe buren hebt. Dat voelt vrij. Op het water voel je je sowieso heel vrij. Ik had ook altijd wel iets met varen. Het wonen op een schip is gewoon heel lekker.' Kleven er ook nadelen aan, vraag ik? 'Zekers!', antwoordt Simone. 'Denk maar eens aan de volle boodschappentassen, die je aan boord moet tillen, als het schip net heel hoog ten opzichte van de kade ligt. Ook is de leefruimte redelijk beperkt, maar dat is het dan ook wel. O ja, en een tuin… die mis ik ook wel een beetje.' 'Ik niet hoor', grijnst Arthur.

WIE SCHEEP IS MOET VAREN

Op dit moment varen Arthur en Simone niet met hun schip. Een van Arthur's dromen is om er nog een keertje mee naar Frankrijk te varen. Maar dan moet er eerst nog heel wat gebeuren. Het schip heeft een schroef en een motor, maar die zijn niet in optima forma. Het schip is overigens wel gemaakt voor de Franse wateren. Arthur: 'Dit schip is qua maatvoering precies afgestemd op de Franse sluizen. Je kan er echt helemaal mee naar de Middellandse Zee varen. Dan passeer je zo'n 125 sluizen.'

ANKEREN IN DE ORANJEWIJK

Arthur en Simone vinden de Oranjewijk een leuke wijk met mooie initiatieven. Ze zouden graag wat meer betrokken zijn, maar het ontbreekt hen aan tijd. Simone: 'Veel kinderen die ik in de klas heb en ook collega's wonen in de wijk. Het is echt een leuke wijk om in te wonen.'

WAT MOET ER NOG VERANDEREN IN DE WIJK?

Arthur hoeft daar niet over na te denken: 'Alles moet vooral zo blijven!'

EVENEMENTEN VOOR HET NIEUWE JAAR

2023

In 2023 weer veel moois in de Oranjewijk!
Agenda 2023 al gekocht? Mooi, pak hem er meteen maar even bij om daarin data van nieuwe evenementen te noteren. 2023 wordt weer een tof Oranjewijkjaar!

2 APRIL: ORANJEWIJK/ TULPENBURG EIST MIDDAGKRANT TERUG

Een klein jaar nadat de bezorging van kranten in onze wijk begon te 'destabiliseren' is voor Oranjewijkers de maat vol. In een ultimatum aan de kranten eisen zij herstel van de middagedities per 2 april 2023. Op die dag is het precies tien jaar geleden dat de LC en het Friesch Dagblad voor het eerst als ochtendkrant verschenen. 'De dag kan al direct bij het ontbijt of juist iets later bij de koffie, beginnen met de LC', schreef de hoofdredactie toen op de voorpagina om iedereen te overtuigen van de gezelligheid van deze vernieuwing. 'Het is een ingrijpend besluit', gaf de uitgever destijds in de krant toe 'maar belangrijk voor de continuïteit van NDC en de zelfstandigheid van de Leeuwarder Courant.' Nou, die zelfstandigheid is er niet meer en de continuïteit is als het om bezorging gaat ook geschiedenis. We zijn al blij als de krant voor het eerste bakje koffie binnen is.

21 JUNI: SAR-HELI 'BEDANKT' MET VLAGGEN

Meerdere keren per dag doorklieft de SAR-helikopter het stille luchtruim boven onze mooie wijk onderweg naar of van het MCL-ziekenhuis. Hoog tijd om de bemanningen, die al jarenlang zoveel goeds voor de mensheid doen, eens te bedanken. Dat doen we door op de langste dag van het jaar massaal Nederlandse vlaggen op alle platte daken in onze wijk te leggen. Aan de actie kan worden meegedaan door SAR-fans maar ook door alle SAR-wappies die geloven dat met die helikopters radioactief materiaal en/ of uitgeprocedeerde asielzoekers over onze wijk worden vervoerd. De piloten zullen het verschil tussen lof of protest niet goed zien. Want als ze op hun heenvlucht rood-wit-blauw zien liggen, is dat op hun retourvlucht blauw-wit-rood. Vlaggen zijn vanaf nu gratis af te halen uit diverse weilanden in de regio.

SEPTEMBER: RONDE VAN DE ORANJEWIJK

Nieuw is ook de wielerronde van de Oranjewijk, op een zaterdag in september. Leden van de wijkvereniging kunnen eraan meedoen en de winnaar vergaart natuurlijk eeuwige roem. De ronde gaat van start bij de speeltuin en voert via de nieuw aangelegde fietsstraat Emmakade ZZ naar de Emmastraat, vervolgens over de Willem Lodewijkstraat naar de vernieuwde Maria Louise fietsstraat en dan over het mooie gladde plaveisel van de nieuwe Emmakade naar de speeltuin. En dat twaalf keer. De fijne vlakke bestrating staat garant voor toptijden! Of dit evenement doorgaat is trouwens nog onder voorbehoud van het tijdig gereedkomen van de fietsstraten. Anders wordt het 2024. Of 2025. Of nog later.

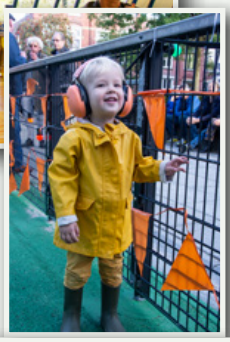
12 OKTOBER: DAG VAN HET OARANJEWIEKS

Onlangs is op een zolder een koffer met documenten aangetroffen die geheel in het Oaranjewieks zijn geschreven. Na bestudering constateerde taalkundige Dr. Johannes Gatsonides dat het Oaranjewieks aan alle criteria voldoet om een rijkstaal te worden. Op 12 oktober wordt dit feestelijk gevierd met het aanbieden van het eerste exemplaar van het 'Wjurdebook fannut Oaranjewieks' aan Kommiesoaries fanne Keunink Arno Brok. Tijdens dit evenement zal ook de oanfraach worden ingediend om het Oaranjewieks te erkennen als officiële rijkstaal naast het Nederlons en het Friis. 'Loate wy moai ut Liwadders, ut Bildsk, ut Sneekers un poepke ruûke', zegt Gatsonides. Typische Oaranjewiekse woorden zijn bijvoorbeeld Emmakoade, Emmaplain en Emmastrôât. In 2024 richten we de Oaranjewieksu Ækadomy op. En Dr. Joahannis Gatsonides is uzze kandidoat voor Hoachleraer Oaranjewieks bij de Friisce Koampûs fanne Únifersertijd Grinst.

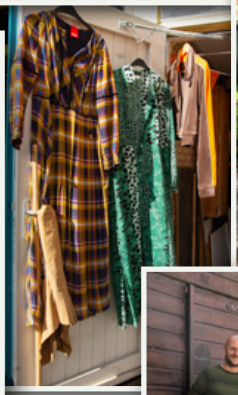
LUUK VAN DER VEEN

buurtfeest

Fotografie: Fransje Grisnich



garagesale



Een deel van de opbrengst is bestemd voor het project 'Herstel huizen Irpin' in Oekraïne van wijkgenoot Patrick van 't Haar.
Doneren mag ook!

GARAGESALE
OM de hoek

VERKOOP HIER

Dit winternummer zijn de twee kinderpagina's gevuld door Freija en Siem, twee leden van de voormalige kinderredactie. Helaas is die kinderredactie ermee gestopt.
Nieuwe initiatieven zijn welkom!

SAFE PLEES STEDELIJK GYMNASIUM LEEUWARDEN

FREIJA GOES VIRAL

Bij ons op school wordt sinds vorig jaar meer aandacht besteed aan de LHBTIQ+ community. Er is een GSA opgericht. GSA is de afkorting van Gender Sexuality Alliance. Voor mijn gevoel staat het ook voor inclusiviteit want iedereen is altijd welkom.

GENDERNEUTRAAL TOILET

Op dinsdag 11 oktober kwam er een genderneutraal toilet dat onder het project "safe plees" bedacht was door het GSA-netwerk Nederland samen met COC, Transgender Netwerk Nederland en Alliantie Gezondheidszorg op Maat. Veel jongeren voelen zich oncomfortabel om naar een mannelijk of vrouwelijk toilet te gaan denk aan trans en non-binaire jongeren. Van deze groep voelt 8 op de 10 (79%) zich onveilig op het toilet, 4 op de 10 (41%) gaat niet naar het toilet vanwege angst voor pesten en twee derde (63%) drinkt minder water zodat ze niet naar het toilet hoeven! Als jongeren bijvoorbeeld hun boodschap inhouden of niet drinken om maar niet naar het toilet te hoeven kunnen ze daar medische problemen mee krijgen (17%) en zelfs bij de spoedeisende hulp terechtkomen. DIT ZIJN PROBLEMEN ANNO 2022.

(Op Instagram kan je GSA-netwerk vinden en daar staat het filmpje van Alice Olstoorn ook)

FEESTJE

De opening van de safe plees werd groots gevierd. We gingen taart verkopen en er een feestje van maken in de kantine. Met onze ideeën hebben we de winactie van het GSA-netwerk gewonnen. We zijn in de Leeuwarder Courant gekomen, online en op papier, Omrop Fryslân kwam langs en heeft online een stuk geplaatst. Ook is de YouTuber/zangeres Alice Olstoorn erbij geweest. Zij heeft het toilet geopend en een video gemaakt. We hebben er zelfs een item in het jeugdjournaal mee gekregen!

Persoonlijk vind ik dit een heel belangrijk en goed initiatief. Het is belangrijk dat mensen zich veilig voelen. Op het toilet maakt het toch niks uit of je man/vrouw of geen van beiden bent? Of heb jij thuis een toilet voor mannen en een voor vrouwen? Nee? Nou waarom zou dat dan op school of op je werk iets uitmaken?
#geen gezeik iedereen is gelijk!

FREIJA

VAN GARAGESALE NAAR SUSHI RESTAURANT

Tekst: *Siem van Duinen*

ONTSPULLEN

Zo eens in de zoveel tijd is het weer zover. Mijn moeder wil dan ontspullen: opruimwoede, opruimdrift, noem het zoals jij het wilt. Wij vier arme onschuldige kinderen, met een sterke neiging tot verzameldrift, zijn dan de pineut; de sjaak, de pisang, verzin gewoon wat. Enfin, het startsein voor dat je op zoek gaat naar spullen om te verkopen voor een habbekrats was gegeven. Het huis lag vol met stapeltjes voor verkoop, weggeefhoek en kliko. Er werden foto's gemaakt, advertenties opgesteld en binnen een uur werd er al aan onze ouderwetse deurbel geklingeld.

KLANTEN

De eerste klanten! Daar waar wij als kinderen eerder helemaal niet blij mee waren met deze opruimdrift, veranderden wij van mening toen we de euro's zagen binnen rollen. Plotseling gingen we enthousiast meer spullen zoeken om te verkopen. Toen ging mijn moeder vragen wat we met dat geld zouden doen. Iedereen zijn eigen deel houden of alles op een grote stapel neerleggen en dan een uitje voor ons gezin mee doen. We waren nog nooit naar een sushi restaurant geweest, terwijl ik superdol ben op vis. U begreep wel waar mijn keuze naartoe ging! We kozen allemaal voor de sushi ervaring! De afspraak was; als we voor 100 euro spullen zouden verkopen, zouden mijn ouders de rest bij betalen. Toen zagen we de advertentie voor de garagesale. Wij stopten met marktplaats en gingen verzamelen voor de garagesale. We hadden heel veel meuk in ons huis verzameld dat we konden verkopen, en we bedachten dat snoep ook wel goed zou lopen. Dagen voor de garagesale stond onze gang ramvol met spullen en waren onze slaapkamers veranderd in een oase van rust, reinheid en regelmaat. □

GARAGESALE

Zaterdag 24 september was het zover. We versierden, we sleepten met tafels en we smeerden onze marktkoopmanstemmen. We bedachten een goed lokkertje voor de klanten: gratis glas limonade na aankoop. Nog voordat we onze opstelling klaar hadden, werden de eerste deals al gesloten. Grote stapels Donald Duck, prentenboeken en gezelschapspelletjes vlogen de "garage" uit. Echter, de grootste klapper van de garagesale bleek het snoepgoed te zijn. Onschuldige kindertjes leegden hun spaarpotten om hun honger naar zoetigheid te kunnen stillen. Sorry ouders, maar het was allemaal voor een hoger doel: de sushi ervaring. Het snoep ging als een malle. Sommige kinderen kwamen 4 of 5 keer terug voor wat snoep en uiteraard de gratis limonade met een dropje. De garagesale bleek ENORM succesvol. Ons doel was bereikt!

SUSHI ERVARING

Op 1 oktober was het zover. De sushi ervaring! Na wat gepriegel en gegiechel met de stokjes en eindeloos swipen op de iPad, werden de eerste sushi hapjes gebracht. Het water liep me in de mond bij het zien van die prachtige hapjes. Mijn eerste hapje...deed mijn droom in duigen vallen. Blijkbaar hoort rijst ook bij sushi. Die akelige witte korreltjes die zich verspreiden in je mondholtes, waar ze als kleine maden rond krioelen. U begrijpt, ik ben een illusie armer. Gelukkig waren er volop snacks en andere lekkernijen te bestellen en was ik een voldaan kind. Maar, na hoogtepunten komen ook dieptepunten: de rekening! Wat is uit eten gaan met z'n zessen duur! Na wekenlang spullen verkopen, elke euro keurig geteld, was het in twee uren in rook opgegaan. Sterker nog, 24 uur later ligt het te dobberen in het riool. De grote vraag blijft natuurlijk: was de sushi ervaring alle moeite waard? Ik vond van wel. Het was super gezellig!

Zoals afgesproken plaatsen we op deze pagina een illustratie van steeds weer een andere beeldende kunstenaar uit onze wijk.

Gemaakt door:
KATA OLSTROM

Titel:

HET VERITAS-POORTJE

Tekst: Hein Kraij Foto's Sita Koning

VREEMDE TEKST

Stel: op je wandel- of fietstochten door de Oranjewijk/Tulpenburg kom je geregeld langs de Zuidergrachtswal. Langs het oudste huis van de wijk nr. 14 en langs het poortje ernaast. Vanuit je ooghoeken is je al dikwijls opgevallen dat er een merkwaardige tekst op het bouwsel staat. Je verslaggever leest daar:

VIGET
VIGEBIT
VICTA
VINCIT
VERITAS

Stel verder dat je net als ik geen Latijn in je keuzepakket hebt gehad en je nieuwsgierig bent. Dan zou je een vertaling bij elkaar kunnen googelen of die klus uit handen kunnen geven. Oké, zeg je kiest voor het laatste en ik knap dat graag voor je op. Daar gaan we. Na wat gefocust zoeken kan ik gelijk al melden dat je mag kiezen uit 3 versies.

1. **De 1ste wat gedateerde vertaling: 'De waarheid overwint altijd en als zij overwonnen mocht worden zal ze uiteindelijk toch weer zegevieren'**
2. **Meer up-to-date is de volgende: 'De waarheid is en blijft geldig, want zelfs als ze in de verdrukking is gekomen, zegeviert ze'**
3. **En dan nog een vrije vertaling: 'De waarheid is geldig en zal ten allen dagen blijven gelden, want zelfs na geleden nederlaag behaalt zij toch weer de overwinning**

Voor het gemak nummer ik in dit artikel de verschillende vertalingen van de Veritas-spreuk maar even hoewel ik hoop dat de strekking ervan inmiddels helder is. En dan nu snel terug naar het poortje dat inmiddels **HET VERITAS-POORTJE** is gaan heten.

HERKOMST

We duiken niet al te diep in de geschiedenis van het poortje maar een paar feitjes worden al snel duidelijk. Bijvoorbeeld: dat het poortje vermoedelijk begin 1600 is gemaakt door de Leeuwarder beeldhouwer Jacob Dionysius. En ook: dat het poortje lange tijd heeft opgesteld gestaan in museum het Princessehof, later is teruggevonden door een oplettende medewerker in onjuist geadresseerde kisten in het Fries Museum en in 1994 terugkwam naar de Zuidergrachtswal. Op bijgaande foto uit de LC is te zien hoe Luitsen Grupstra van het Weidemer bouwbedrijf Van der Vegt het poortje nieuw opmetselt op de plek waar deze vandaag de dag nog te zien is.

HET VERITAS-POORTJE

Wil je de waarheid **(VERITAS)** over deze feitjes weten dan moet je er veel dieper in duiken en er een werkstuk, scriptie of proefschrift aan wijden. En alvast als reminder: vergeet dan vooral niet in een voetnoot te vermelden dat onze wijkgenoot Peter Karstkarel zich ook al uitgebreid en diepgaand met het VERITAS-poortje heeft beziggehouden, zowel onder zijn pseudoniem Lieuwe Valk als onder zijn eigen naam. Zoek zelf maar na.

BIJVANGST IN 'T KRANTSJE'

Op zich was het reconstrueren van de geschiedenis van het Veritas-poortje niet zo spannend. Dat werd het pas toen uw verslaggever de teugels van de **VERITAS** wat losser liet en ging grasduinen in 'T KLEINE KRANTSJE'. Daar zullen tegenwoordig nog maar weinig Oranjewijkers van gehoord hebben dus even wat uitleg.

Je zou kunnen zeggen dat 'T KLEINE KRANTSJE een van de voorlopers was van de glossy die je nu voor je hebt. Het verscheen van 1964 – 1997 eens in de 14 dagen, beoogde 'geen advertentieblad maar een gezellige leeskrant' te zijn en was bestemd 'voor Leeuwarden en de wijde wereld er omheen'. In een bepaalde periode van het KRANTSJE was 'ONZE FOTOPRIJSVRAAG' een van de vaste rubrieken. En je raadt het al: er werd een foto van een tafereel ergens in de stad afgedrukt met de vraag: LEEWADDERS, WAAR IS DIT?. Zo verscheen ook in het najaar van 1994 een afbeelding van het Veritas-poortje met die vraag. En als je de redactie mag geloven kwam er een dikke stapel oplossingen binnen. 'Voor veel lezers is het correct beantwoorden van die vraag te moeilijk geweest, anderen gokten gewoon en gokten verkeerd en weer anderen kwamen met het enig juiste antwoord: aan de Zuidergrachtswal'.
De bijvangst voor ons artikel is dat in verscheidene inzendingen de heftigste geruchten over het poortje werden vermeld. We noemen er een paar.

HEFTIGE VERHALEN

Het eerste verhaal gaat over een advocaat mr. Wopke Wopkes (let op die schitterende naam!) of mr. Wopkes-Tadema (dat is niet helemaal duidelijk) die gewoond heeft in huis nr. 11 naast de poort maar in 1796 gevangen werd gezet in gevangenis het Blokhuis hier pal tegenover. Waarom in het gevang wil je natuurlijk weten? Nou gewoon: 'vanwege zijn patriottische gevoelens' melden de bronnen. Wopke vond dat natuurlijk geheel onterecht en toen hij uiteindelijk

weer vrijgelaten en in ere hersteld was liet hij uit dankbaarheid de VERITAS-spreuk in het fries van de kroonlijst van het poortje aanbrengen.

Die aangrijpende geschiedenis leidde weer toch het volgende verhaal over een gevangene die uit datzelfde Blokhuis wist te ontsnappen, over het water zwom, de steeg achter de poort in rende maar daar helaas in de kraag gevat werd en opnieuw het gevang in draaide. Wat weer aanleiding was om de ingewikkelde Latijnse spreuk op het Veritas-poortje in de volksmond te vertalen met de simpele zegswijze:

4. 'Al is de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt haar wel'.

Een andere en heftiger versie van ongeveer hetzelfde verhaal, opgetekend uit het geheugen van mevrouw de Vries-Swart uit Dokkum, spreekt zelfs over 'een wrede moord' die

gepleegd zou zijn in de steeg achter ons poortje. De dader zou lange tijd onbekend zijn gebleven totdat hij op zijn sterfbed gekweld door wroeging alsnog bekende en daarmee weer wat extra bewijs leverde voor de zegswijze 'al is de leugen etc. …' Allemaal terug te vinden in 'T KRANTSJE'.

HOVEN TOTAAN DE POTMARGE

Achter het imposante pand en het Veritas-poortje bevindt zich een zeer ruime tuin. In vroeger tijden (en dan hebben we het over enkele eeuwen terug) sloot die aan op verschillende andere tuingebieden. Hierover laten we onze wijkgenoot Lieuwe Valk even aan het woord.

"Onze stadsgeschiedschrijver Wopke Eekhoff schrijft dat er aan de overzijde van het Blokhuis aan de grachtswal vanaf het midden van de 17de eeuw allerlei buitenhuizen met grote tuinen gesticht werden. Al in 1591 kwam er bij de stadsgracht een brug over de Potmarge zodat dat gebied bereikt kon worden en er liep ook een breed pad in zuidoostelijke richting, achter de grote tuinen langs, dat dan ook Achter de Hoven genoemd werd."

Mocht je de spreuk op het poortje boven waarheid en leugen willen uittillen en recht willen doen aan de voormalige groene achtergrond van de hoven dan zou je haar volgens M.H.H. Engels ook nog eens kunnen opvatten als de toepasselijke spreuk:

5. 'De natuur bloeit en zal bloeien, want na het afsterven (door de winter overwonnen) herbloeit ze' (in de lente).

SLOT

Eerlijk gezegd voel ik persoonlijk het meest voor vertaling 5. Er is al genoeg strijd in de wereld en als de natuur het nu maar redt dan zijn we alweer een heel eind. Maar voel je vrij om een andere interpretatie van de Veritas-spreuk te kiezen dan koers je hoe dan ook richting VERITAS.

TS
TRYNKE SCHRAA
EDELSMID

Uw edelsmid voor:

Reparaties
Assieraden
Trouwringen
Unieke stukken
Herinneringssieraden
Trouwringen vermaken
Diamanten en edelstenen

Ik werk op afspraak
Belt u gerust om af te spreken: 06 - 51 09 52 40
Emmakade 59, 8921 AG Leeuwarden
trynkeschraaedelsmid.nl

De mooiste gordijnen in jouw stijl

gewoon bij Jan Sikkes.

nu ook **online** gordijnen bestellen en thuis bezorgen!

Jan Sikkes Stoffen en Gordijnen | Emmakade 170 Leeuwarden | www.jansikkes.nl

STUCADOORSBEDRIJF CLIF

VOOR AL UW **STUCADOORSWERKZAAMHEDEN**

INFO@STUCADOORSBEDRIJF**CLIF**.NL / **06 24 51 35 34**

Fotografie: Sita Koning Tekst: Rita Hogerhuis

SITA EN RITA GAAN OP DE SPIRITUELE TOER

‘WE ZIJN ALLEMAAL NUCHTER, OOK ALS JE NOGAL SPIRITUEEL BENT…’

Die zin las ik ergens toen ik het interview met Marinda Bok van Holistische praktijk Natuurwezen voorbereidde. Ooit las ik alles wat los en vast zat op spiritueel gebied. Er was nog geen internet, dus alles kwam van de bieb. Maar sinds die tijd is spiritualiteit niet meer zo ‘mijn ding’. Vraag me niet waarom.

Het voorstel om Marinda Bok te interviewen kwam van Fotografe Sita, spiritueel geïnteresseerde. Marinda woont in de Willem Lodewijkstraat. De stickers op haar raam met de naam Decospirits triggerden Sita, terwijl ze haar hond uitliet. Natuurlijk ging ik in op Sita’s voorstel, want ik ben een nieuwsgierig aagje. Marinda hield de boot even af, omdat ze net in de transitie van haar bedrijf zat, maar in oktober was het zover.

Sita verheugt zich er enorm op en uw reporter Rita trekt de stoute schoenen aan. De holistische praktijk Natuurwezen is gevestigd in Emmastate, het voormalige Provinciaal Elektriciteits Bedrijf, aan de Emmakade. Marinda volgde een opleiding tot Orthopedagoog en werkte jarenlang in de reguliere geestelijke gezondheidszorg (GGZ) met kinderen en jongeren. We zijn nieuwsgierig naar het wezen van haar bedrijf.

HOE KWAM JE VANUIT DE REGULIERE ZORG IN DE ALTERNATIEVE HOEK TERECHT?

Ik merkte in het werken met kinderen en jongeren dat er voor mijn gevoel iets ontbrak. Toen ik in een burn-out terecht kwam, kwam ik er achter dat ik niet met al mijn vragen terecht kon in de reguliere zorg. Bijvoorbeeld over waar mijn klachten vandaan kwamen, waarom ik ze had, maar ook over hoe om te gaan met aangeleerde patronen en overtuigingen.
Uiteindelijk belandde ik in de “alternatieve spirituele hoek” waar ik bijzonder genoeg wél terecht kon met al deze puzzelstukjes. Dit was zo’n verademing; het idee dat nu alle delen gezien werden en ik niets meer hoefde weg te zetten als ‘onverklaarbaar’ of ‘psychosomatisch’. Vanuit dat inzicht startte ik later Decospirits, een webshop in edelstenen aan huis. Later volgde ik een energetische opleiding en ben ik begonnen met energetische behandeling (healing) op afstand en het geven van readingen.

Door vanuit huis te werken miste Marinda toch wel het échte contact met mensen. Daarnaast kreeg ze steeds meer behoefte aan een eigen plek. Marinda zit nog maar kort in Emmastate. De muren zijn pas geschilderd in rustige kleuren en de ruimte is sereen ingericht en straalt rust uit. Zelfs het

uitzicht vanuit haar werkruimte op de 3e etage draagt bij aan dat gevoel. Kort door de bocht is het Marinda's doel je in contact te brengen met je natuurlijk wezen, ofwel jouw ware natuur.

WAT BEDOEL JE MET NATUURWEZEN?

Wat je in deze tijd ziet is dat de maatschappij veel van je vraagt. Iedereen heeft naast een drukke baan ook een druk sociaal leven. Zelfs yoga, dat voor ontspanning zou moeten zorgen, is dan soms een moetje. Zo ontwikkelen mensen veel sneller stressklachten en raken steeds verder bij hun buikgevoel vandaan. En daar zit juist je intuïtie, daar zit wie je echt bent. Van daaruit maak je keuzes die passen bij je natuur en wie je in de kern bent.

De elementen die Marinda toepast in haar behandelingen zijn een mix uit haar ervaringen. Zo combineert ze Cognitieve gedragstherapie (CGT) en andere reguliere technieken met lichaamsgerichte en energetische behandelingen. Het leverde haar zelf veel op en nu past ze het op anderen toe. Ze maakt mensen zich bewust van hun chakra systemen, hun aura en wat er allemaal nog aan oude trauma's, pijn en emoties opgeslagen ligt in het lichaam.

MARINDA, WAT IS EEN HEALING?

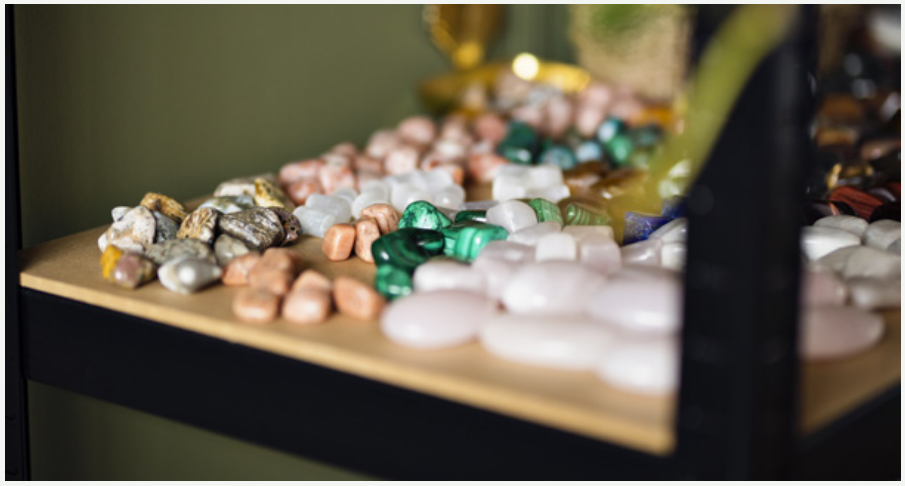
Een healing is eigenlijk Engels voor 'energetische therapie' of 'energetische behandeling'. Healing is een vorm van lichaamsgerichte, energetische behandeling waarbij jouw zelfhelend vermogen wordt geactiveerd. De energie die vrij komt tijdens een healing werkt daarnaast in op jouw energetisch systeem, bestaande uit onder andere jouw chakra's en je aura. Veel klachten die we ervaren zijn uiteindelijk vaak te herleiden naar een disbalans of blokkade in ons chakrasysteem of in onze aura. Ik help je tijdens de behandeling om de blokkades in jouw energetisch systeem op te lossen,

zodat jouw energie weer optimaal kan doorstromen. Voor de healing start stem ik me af op iemand. Ik krijg dan meteen al informatie door: bijvoorbeeld over waar die persoon last van heeft. Als de healing dan start, maak ik met onder andere mijn handen contact met het energetisch lichaam en soms ook met het fysieke lichaam. Ik check alle chakrapunten en ook de verschillende energiepunten in het lichaam. Zo voel ik waar blokkades zitten.

MAAR HOE VOEL JE DAN BIJVOORBEELD PSYCHISCHE BLOKKADES?

Nou, psychische blokkades zijn allereerst al goed in de communicatie vooraf te herkennen, door bepaalde beperkende gedachtenpatronen en overtuigingen van de persoon. Maar ik voel ze ook. Bij het hoofd heb je bijvoorbeeld twee chakra's: de voorhoofd- en de kruinchakra. Ik kan voelen wanneer het daar erg druk en verward is. Na mijn behandeling ervaren mensen meteen meer rust. Ik breng ze energetisch meer in balans. Ik probeer mensen 'uit hun hoofd te trekken' en ze weer in verbinding te brengen met hun lijf. Eén of twee behandelingen kunnen al veel verschil maken.

Als kind was Marinda een gevoelig meisje. Voor zover ze zich kan herinneren, heeft ze de behoefte gevoeld om naar verhalen van andere mensen te luisteren en te helpen bij persoonlijke problemen. Toen



ze eind 2019 burn-out raakte, kwam haar bewustzijnsproces ineens in een stroomversnelling. Al haar ervaringen uit die tijd en die uit de reguliere geestelijke gezondheidszorg, integreerde ze zorgvuldig in haar praktijk. Marinda woont volgend jaar april 5 jaar in de Oranjewijk. Haar man deelt haar spirituele zienswijze. Ze hebben een zoontje van bijna 1,5 jaar, Hidde. Natuurlijk krijgt Hidde spiritualiteit met de paplepel ingegoten.

BEHANDEL JE OOK KINDEREN?

Dat is zeker de bedoeling en ze zijn van harte welkom! Het mooie van kinderen is dat ze zo puur in hun energie zitten en nog niet zoveel beperkende overtuigingen hebben. Ze zijn veel vrijer en makkelijker in contact te brengen met hun gevoel. Kinderen hebben soms maar één of twee sessies nodig om zich weer zelfverzekerder te voelen of om bijvoorbeeld geen angst voor het slapen te hebben.

WAT MIST ER IN ONS ONDERWIJS?

Persoonlijk zou ik graag zien dat je op de basisschool al leert hoe je mag omgaan met gevoelens en emoties. Hoe kan jij je goed inleven in een ander kindje en ook een beetje aanvoelen wat wel en niet fijn is voor iemand? Hoe kan je als er iets naars gebeurt, daar meteen goed over leren vertellen, zodat het ook niet aan je blijft kleven? Daarnaast vind ik het echt een gemis dat er in het onderwijs geen ruimte is om te leren over je intuïtie en hoe je vanuit je intuïtie keuzes kunt maken die goed voelen. Ik zou een mooi idee vinden om daarover op scholen les of workshops te geven.

WE LEVEN IN EEN WREDE TIJD, WAT DOET DAT MET JOU?

Ik vind dat best ingewikkeld. Ik heb er gelukkig een modus in gevonden. Als ik er de hele dag voor open sta, dan lukt het mij niet om mijn dagelijkse dingen goed te doen. Ik sluit mij er dan soms bewust voor af: dus even geen telefoon of internet. Even meer met

het leven bezig en niet zozeer met nieuws en dat soort dingen. Zo hebben we ook ons televisie-abonnement opgezegd. We kijken nog wel via NPO start, maar niet zoveel meer.

Naast de behandelingen runt Marinda nog steeds een webshop in edelstenen. Ze verkoopt ze niet alleen, maar ze werkt er ook mee en geeft er cursussen over. Sita en ik bewonderen de vele ruwe en gepolijste stenen en kristallen die ze op de schappen heeft. Marinda vertelt dat de edelstenen mensen helpen dichterbij zichzelf te komen, in verbinding met hun natuur en gevoel. Ook kunnen ze ondersteunen bij zowel psychische als fysieke klachten.

HEB JIJ NOG EEN BOODSCHAP VOOR ONZE LEZER?

Ik denk dat je niet per sé naar een energetisch therapeut toe hoeft om dichterbij jezelf te komen. Je kunt zelf ook veel onderzoeken. Ga lekker veel de natuur in en zoek het contact met je lijf. We gaan die verbinding vaak uit de weg om maar niet bezig te zijn met wat er van binnen gebeurt. Maar dat hoeft niet eng of spannend te zijn. Check dus eens wat vaker in bij jezelf. We hebben allemaal een zelfhelend vermogen en als het je lukt om daar wat vaker contact mee te maken, dan is dat prachtig.
Het was een mooi interview. Sita schoot prachtige foto's van de sfeervolle ruimte. Ik genoot van de heerlijk Chai Thee, die Marinda mij voorzette. En ja, ik moet bekennen: ook ik streef naar lichaam en geest in balans en sta graag met beide benen geaard op de grond.

'WE ZIJN ALLEMAAL SPIRITUEEL, OOK ALS JE NOGAL NUCHTER BENT…'
www.praktijknatuurwezen.nl

annelie haaridee

Geknipt voor hem en haar!

www.haaridee.eu

www.haarideeshop.nl

www.facebook.com/haaridee

De Haaridee crew
Vera, Simone, Debora en Annelie

annelie haaridee

Oranje Nassaustraat 19
8933 BR Leeuwarden
tel. (058) 2135256

haaridee@gmail.com
www.haaridee.eu

WWW.BWHONTWERPERS.NL
EMMAKADE 74A

VAN TEGELTUIN NAAR AANGENAME TUINKAMER, DEEL 2

Tekst en foto's: Tineke van der Wijk

GROOTS GROEN

Hoe kunnen wij met onze kleine stadstuin bijdragen aan een zo groen mogelijke leefomgeving? De verstening tegengaan, zorgen dat regenwater goed kan worden gebruikt en afgevoerd, dat het een plek is voor bijen en vogels en dat er voor ons als bewoners soms ook wat te eten valt?

Zo in herfst en winter raakt onze blik meer naar binnen gericht en ook in de tuin trekt veel groen zich terug. Van het grootse groen van de Duitse Pijp resten nog wat gele, maar vooral bruine bladeren op de grond; de metershoge kale stengels hebben hun eigen schoonheid. Net als de camel-bruine bollen van de hortensia Annabelle, die met een laagje rijp of sneeuw erop (nog even wachten…) zo prachtig zijn. De blauwe regen zit nu nog dik in het blad en tekent zich groen af tegen de blauwe lucht. Tot de nachtvorst er grip op krijgt…

VARENS

In de late-herfst-tuin is nog genoeg groen dat nog lang groen blijft, misschien wel de hele winter. Zoals varens! Ze behoren tot de oudste planten van de wereld en hebben alles wat je van een tuinplant wenst. Ze zijn sierlijk met hun fijne blad, dat in het voorjaar zo mooi uitrolt. Ze gaan lekker hun gangetje, worden niet te groot, hoeven niet gesnoeid en ze doen het juist goed op een schaduwrijke plek. Het enige wat ze niet hebben zijn bloemen. Maar dus wel dat groen in vrijwel elk seizoen.

Er staan hier vier met geveerd of soms meervoudig geveerd blad; de namen kan ik maar niet onthouden. De ene is wat losser en meer opgaand, de andere groeit juist breeduit. Die blijkt dan weer heel handig om wat onder te verstoppen. In het voorjaar de potten met uitgebloeide bollen en nu in het najaar kunnen we er veel afgevallen blad onder kwijt. De tongvaren heeft een heel ander uiterlijk en kan het goed vinden met de blauwe regen, hij heeft een mooi plekje aan haar voet.

GROEN DAK

Op de bovenverdieping hebben we zicht op het platte dak van de bijkeuken, waar we een sedum-tuintje hebben aangelegd. De kant-en-klare cassettes met zo'n 10 soorten verschillende vetplantjes konden we zelf plaatsen. De dakbedekking was gelukkig in goede staat en het dak sterk genoeg; niet alleen voor de planten, maar vooral om de hoeveelheid regenwater die het zgn. korrelsubstraat kan opnemen na een fikse bui te kunnen dragen. De sedum vormt nu een groen tapijt, met in voorjaar en zomer roze, gele en witte bloempjes.

TEGELS ERUIT/GROEN ERIN

Onder een tuinbankje vonden we nog een plekje waar wel een paar terrastegels weg konden. Onder het bankje vlak bij de achterdeur komen bodembedekkers, de grond is er klaar voor…. En ook aan een perkje met half-schaduw raakt het terras een strook kwijt; een aantal heucheria-planten met hun roodachtige blad krijgen daar een mooie plek. Nog even en we zijn klaar voor de winter.

jouw tandarts

Bas Petit
Hans Scholtanus

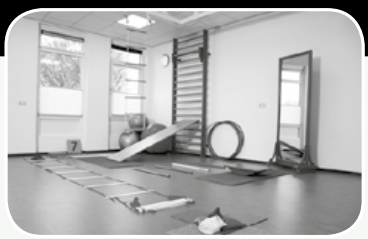
Sixmastraat 66
8932 PA
Leeuwarden

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
Geriatrie fysiotherapeut

Anouschka Nuver
Fysiotherapeut

Wietske Siemensma-v.d. Ploeg
Kinderfysiotherapeut

MEDISCH CENTRUM VOOR GEZONDHEID
BUITENHOVE

Praktijk *FYSIOFRISO*
J.H. Knoopstraat 6-e, 8933 GS Leeuwarden
tel.: (058) 213 59 56 , info@fysiofriso.nl
www.fysiofriso.nl

Wijkzorgcentrum Greunshiem
Tjotterstraat 16, 8937 AS Leeuwarden
Wijkzorgcentrum Het Nieuwe Hoek
Hoeksterpad 16, 8911 JW Leeuwarden

BED AND BREAKFAST EIGENAREN IN DE WIJK

Tekst: Rita Hogerhuis
Foto's eigen en Sita Koning

B&B EMMAKADE 108

WIE:
Klaas-Jan Alma en Annet Wouda.

WAT NAAST DE B&B?
Annet runt samen met haar zus een makelaardij in Leeuwarden en Klaas-Jan is eigenaar van een adviesbureau voor duurzame en slimme energieoplossingen.

HOE KWAM DE B&B OP JULLIE PAD?
Annet en Klaas-Jan hebben het pand in 2017 gekocht. Meteen vanaf de start van de verbouwing is de bovenste etage aangepakt. Eerst bewonen ze deze etage zelf, om zo de rest van de woning te kunnen verbouwen. Toen de verbouwing klaar was kon de bovenste etage als B&B worden ingericht.

DE EERSTE GASTEN:
In 2019 verwelkomen Klaas-Jan en Annet hun eerste gasten, dit beviel meteen goed.

DE KRENTEN IN DE PAP?
'Het contact met de gasten. Er is altijd leven in de brouwerij', aldus Klaas-Jan. In 2020 ontvangen ze gasten uit Frankrijk, die een week blijven. Er is een erg leuke klik. Een paar maanden later zoeken Klaas-Jan en familie hun B&B gasten op in Frankrijk. Die laten hen vol enthousiasme hun regio zien. 'Ze hadden voor ons al een hele route uitgetekend, zo leuk!'

MINDER AANTREKKELIJK?
Helemaal niks.

WAT MAAKT JULLIE B&B BIJZONDER?
Het pand was ruim 60 jaar lang in gebruik als modevakschool. Het onderstel van de antieke naaimachine uit de modevakschool is gebruikt als onderstel van de wastafel. Bijzonder is ook dat het pand uit 1907 helemaal energieneutraal is en volledig geïsoleerd. Het pand wordt verwarmd met een warmtepomp en er zijn zonnepanelen aanwezig.

ONTBIJTJE?
Klaas-Jan en Annet verzorgen geen ontbijt, maar met een volledige keuken en een supermarkt en bakker op steenworp afstand is dat geen probleem.

LEUKE ANEKDOTE?
Het jonge stel uit Amsterdam. Zij, met de achternaam Broersma, spreekt Fries met Klaas-Jan. Hij vraagt of ze toevallig familie is van het voormalig transportbedrijf Broersma. Bingo! De Broersma's hebben nu een wijnboerderij in Twijzel en die gaat het stel bezoeken. Een paar gasten later -hoe bestaat het – is er ineens weer een stel dat naar de wijnboerderij in Twijzel wil. Zo is de wijnboerderij ineens vanuit het niets in trek.

www.booking.com/Share-jjbBDz

B&B HET GELE HUIS, GYSBERT JAPICXSTRAAT 25

WIE?
Rixt en Rob Tigchelaar.

WAT NAAST DE B&B?
Rob is in het dagelijks leven beheerder van een aantal Protestantse kerkgebouwen in Leeuwarden. Rixt was peuterspeelzaalleidster, maar is inmiddels gepensioneerd.

HOE KWAM DE B&B OP JULLIE PAD?
Rob kocht het pand in 2000 van een tandarts met praktijk aan huis. Het huis werd verbouwd tot woonhuis. Toen de kinderen uit huis waren was er veel ruimte over. Hun gezamenlijke droom van het runnen van een B&B werd ineens mogelijk.

DE EERSTE GASTEN?
2011: 2 Finse dames, die voor de jaarlijkse Hengstenkeuring komen . Ze zouden een baby meenemen. Geen probleem. Rixt en Rob zorgden voor een wiegje. Toen puntje bij paaltje kwam, kwam de baby niet mee, maar was er wel alvast een wiegje voor de kleinkinderen.

DE KRENTEN IN DE PAP?
Al die verschillende mensen met hun verhalen. Met sommige onderhouden Rixt en Rob nog steeds leuke contacten. Naast gasten van bedrijven en scholen in Leeuwarden ontvangen ze ook bezoekers van Welcome tot the Village en Into the Grave.

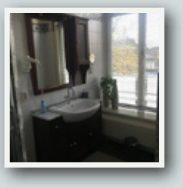
MINDER AANTREKKELIJK?
Eigenlijk niets.

WAT MAAKT JULLIE B&B BIJZONDER?
'Dat is toch wel onze gezellige stijl en de laagdrempeligheid. En… het Friese ontbijt dat we serveren met o.a. 3 soorten Friese kaas, suikerbrood en een gebakken ei met mijn geheime kruiden', lacht Rixt, 'maar die verklap ik niet'.

LEUKE ANEKDOTE?
De dame uit Japan, die stage loopt bij de CCF. Ze stelt zich voor: Leslie. Rixt steekt haar hand uit: Rixt. 'Lik' herhaalt ze. 'Nee, Rixt', herhaalt Rixt. 'Aaah, Lik!'. Vooruit dan maar. Ze had nog niet zo haar weg gevonden in Nederland. Zo kwam ze melden dat de lamp het niet deed. Ze wist niet dat je daarvoor een knopje moest indrukken.

'Thank you, Lik!' Het toppunt was toen Rixt beneden in de huiskamer plotseling Japanse YouTube op de tv kreeg met een scherm omlijst door bloemranden. De Japanse dame was reuze verheugd dat ze Japanse YouTube kon ontvangen en streamde dat vrolijk op alle tv's in huis.

www.bbhetgelehuis.nl



ROEL'S B&B, EMMAKADE 22

WIE:
Roelanda en Jos Alkema.

WAT NAAST DE B&B?
Roelanda werkt als verpleegkundige in de buurtzorg en Jos is vrijwilliger bij een schouwburg.

HOE KWAM DE B&B OP JULLIE PAD?
'Dat is de schuld van Jos', zegt Roelanda. 'Hij droomde al langer over een groot pand met ruimte voor een B&B. Op Funda kwam hij dit monumentale pand aan de Emmakade tegen.' Roelanda heeft de nodige twijfels. Maar als ze de drempel overstapt is ze al om. Het pand is bij aankoop uitbundig gedecoreerd met rood en gouden behang. In 2018 betrekken Roelanda en Jos hun koninkrijkje en richten het sfeervol en rustiek naar eigen smaak in.

DE EERSTE GASTEN:
Die staan al op de stoep als de verhuizing nog moet gebeuren. Het zijn 4 dames uit het westen die in het kader van LF 2018 een congres hebben in de Blokhuispoort. Het zijn hun proefgasten.

DE KRENTEN IN DE PAP:
'Al die verschillende gasten over de vloer', vertelt Jos. De B&B ontvangt veel binnenlandse en buitenlandse gasten die opdrachten hebben bij de hogescholen, verzekeringsmaatschappijen en theatergezelschappen in Leeuwarden.

MINDER AANTREKKELIJK?
Eigenlijk niks. Het was eerst wel even wennen om gasten in je huis te hebben.

DE WOW-FACTOR:
De B&B ligt dicht bij het centrum. Elk van de 2 kamers heeft een eigen badkamer en toilet.

ONTBIJTJE:
is uitgebreid en biedt keuze uit verschillende soorten brood en beleg, cruesli, yoghurt, koffie en thee. Gasten ontbijten op de kamer, maar dat kan ook in het prachtig ruime soutterain. Ook 's avonds kunnen gasten daar gezellig zitten.

LEUKE ANEKDOTE?
Het loopt de spuitgaten uit qua wijn: een Italiaanse gast geeft een wijnproeverij in Leeuwarden. Hij spreekt alleen Italiaans. Bij het betalen komt hij geld tekort. Roelanda scheldt hem dat kwijt, maar hij blijft maar flessen wijn aanslepen om te 'betalen'.

www.roelsbedandbreakfast.nl

WALKING DINNER ORANJEWIJK

Vrijdag 24 maart 2023

Wegens succes willen we het Walking Dinner ook in 2023 organiseren. Het is een leuke en lekkere buurtactiviteit. Tijdens het Walking Dinner koken de koks een voor-, hoofd- en nagerecht voor gemiddeld 6 personen, dit is dan inclusief de kok en partner. De gasten lopen tussen de gangen door naar een andere kok in een ander huis. Bij iedere gang tref je andere buurtgenoten en na afloop is er een borrel in het buurthuis.

WANNEER?
Vrijdag 24 maart 2023
Van 17.30 tot 21.30 uur

KOSTEN VOOR DE GASTEN
€ 25,00 p.p. inclusief drankjes.

KOKS EN GASTEN GEVRAAGD
Voor het Walking Dinner hebben we koks en gasten nodig.

WIE LIJKT HET LEUK OM VOOR BUURTGENOTEN TE KOKEN?

EN WIE WIL GRAAG ALS GAST DEELNEMEN?

AANMELDEN
Het is fijn als vooral koks zich zo spoedig mogelijk zouden willen aanmelden. Koks en gasten kunnen zich, **uiterlijk 1 maart 2023**, aanmelden via een aanmeldformulier op **www.oranjewijk.nl/walkingdinner**. Voor vragen kun je ook een mailtje sturen naar **walkingdinneroranjewijk@gmail.com**

Tekst en foto's: Suzanne van Buren

MET SUZANNE VAN BUREN WARMPJES DE WINTER DOOR!

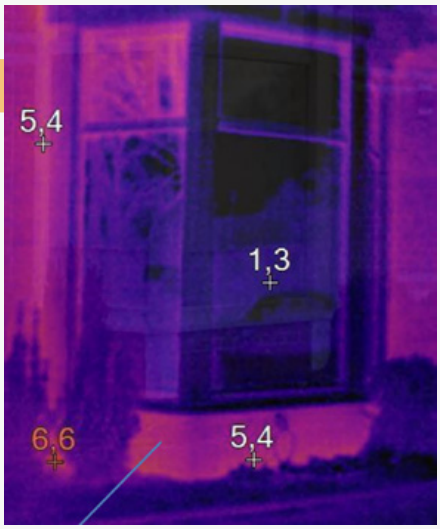
Terwijl we het koudste weekend in deze herfst meemaken schrijf ik dit stukje over goedkoop warm blijven in je huis. En dat zonder dat je veel gas of energie gebruikt, maar met spullen die je misschien al in huis hebt. Eerst zal ik onze motivatie uitleggen om zo weinig gas te gebruiken als kan om ons huis te verwarmen. Wij zijn anti-oorlog en willen al helemaal zo weinig als mogelijk een oorlogskas spekken van een dictator uit het koude oosten. Daar waar ook het koude weer van dit weekend vandaan komt.

Ondanks een vast energiecontract en zonnepanelen zijn we aan de slag gegaan. We hadden al grote en dure isolatiemaatregelen genomen. Van dak tot vloer hebben we voor een huis als in onze wijk alle maatregelen genomen. Daarnaast hebben we een gratis warmtescan laten maken van ons huis via de NEO-groep. Daar kwam uit dat onze erker een warmtelek heeft en wel een behoorlijk lek. De radiator in de erker verwarmt de voortuin beter dan onze woonkamer ;-)
We hadden nog antivriesdekens liggen in onze auto. Om het niet te opvallend te maken heb ik een deken omgekeerd, met de witte kant naar de woonkamer tegen de buitenmuur geplaatst en achter tegen de radiator aan met de grijze kant nog een stuk geplaatst.

En ik heb nog meer goedkope tips met spullen die je misschien al op zolder hebt of in een kast. Zo hebben wij mijn oude dekens van vroeger bewaard, je weet wel die zo jeukten en je dolgelukkig was als je een dekbed kreeg. Mijn oude ledikantdekentje ligt nu op de bank. Niet om onder te liggen, maar we zitten erop en dat geeft een lekker warm gevoel. Zo'n wollen deken kun je ook op een matras leggen en dan je hoeslaken er bovenop leggen, dit geeft extra warmte. Ik heb het uitgeprobeerd een maand geleden en het was zo effectief dat ik zwetend 's nachts wakker werd. Dus die wollen deken ligt nog ff in de kast ;-) Heb je nog kruiken in huis van je kids vroeger, deze kun je nu weer gebruiken om je bed te voor te verwarmen. Ook de vaak al aanwezige gordijnen kunnen je helpen om het warm te houden. Doe ze op tijd dicht en niet over de verwarming hangen om te voorkomen dat de warmte erachter blijft. Wij hebben bij de gordijnenwinkel naast de AH een gordijn laten maken voor bij de voordeur. Oude huizen zijn mooi, maar tochten kunnen ze. Ook kun je tochtstrips aanbrengen of een tochtrol neerleggen bij de buitendeuren.

Nu je toch op zolder bent: heb je nog een ventilator staan? Je kunt deze aanzetten in de woonkamer om de warmte door de kamer te laten 'waaien'. Met onze hoge plafonds kan het helpen om niet alle warmte hoog in de kamer te laten blijven, beetje zonde van de energie die er nodig is om een huis te verwarmen. Koude voeten voorkomen we door sloffen te dragen en we hebben meerdere kleden in onze woonkamer liggen om onze voeten warm te houden, ook bij de bank. Over de bank gesproken, zet deze niet voor een radiator, dat neemt warmte weg.
Een totaal andere tip is: ga 's avonds een wandeling maken door onze prachtige wijk. Dat is niet alleen gezond, maar je hebt het extra warm als je thuiskomt. Ook je doorbloeding zal er door verbeteren en ook dit helpt weer om warm te blijven.

En dan die eensteensmuren van onze huizen. Tja, rond 1910 was isoleren nog niet echt hip,



maar je kunt van alles doen om goedkoop je muren te isoleren zonder een grote verbouwing. Zet bijvoorbeeld je boekenkast tegen een buitenmuur. Laat je gordijnen breder maken dan het raam waar het voorhangt, zo isoleer je ook de muren mee.

Dan nog een paar kleine tips: doe warme sokken aan, kleed je in laagjes, doe een warme trui aan, ga lekker dansen in huis, neem je huisdier op schoot of kruip dicht tegen elkaar aan. En gebruik waxinelichtjes om tocht op te sporen en niet om zo'n levensgevaarlijke plantenpot kachel te maken. Als laatste tip: koop een radiator ragger op de markt en maak hiermee je radiatoren schoon. Zo kan de radiator beter zijn warmte kwijt. Nog even over die wollen dekens: vorig zomer hadden we er nog een discussie over. Ik moest ze wegdoen van mijn man, maar ik ben nogal eigenwijs en in dit geval slim eigenwijs. Ik heb namelijk altijd gedacht dat ze nog een keer van pas zouden komen. Zo zie je maar!

NEO

GROEIENDE BELANGSTELLING

Tekst: Hein Kraij

ZICHTBAARHEID

Ja dat kun je zeker zo stellen, dat de energiecoöperatie NEO steeds zichtbaarder wordt in de Oranjewijk/Tulpenburg. Om maar iets te noemen: de laatstgehouden Algemene Ledenvergadering trok 40 belangstellenden in een uitpuilend Buurthuis en het aantal leden van NEO is inmiddels de 170 gepasseerd.

Dat NEO ook inderdaad dingen voor elkaar krijgt blijkt uit de dubbele laadpaal op de hoek van de Emmakade en Oranje-Nassaupark waar het bijbehorende bordje vermeldt dat de deelauto van Mywheels daar haar standplaats heeft gekregen op initiatief van NEO. Mooie reclame. Iedereen die de energie-transitie ook maar enigszins volgt zal ook weten dat de proeftuinaanvraag van NEO samen met de gemeente door BIZa is gehonoreerd. 'Dit betekent dat er de komende acht jaar veel geld beschikbaar is voor het verbeteren van de isolatie van de woningen en woonschepen in onze wijk' aldus de voorzitter van NEO.

Wat verder opvalt is de grote schaal waarop momenteel aan huizen en schepen in de Oranjewijk geklust wordt. Om ook daarvan een voorbeeld te geven: Hûs en Hiem de club in onze wijk die als doelstelling heeft om 'de bouwkundige schoonheid van Fryslân te bevorderen' heeft bij haar monumentale pand op de Emmakade een groot bord laten plaatsen waaruit blijkt dat ze hun pand duurzamer gaan maken en waarop maar liefst 11 bedrijven genoemd worden die daarbij een rol gaan spelen.

We blijven deze beeldschone ontwikkelingen natuurlijk op de voet volgen. Zo zijn we benieuwd naar de integrale tekst van de presentatie 'Stand van zaken voorbereidingen /uitvoering Programma "Oranjewijk isoleert" door Siebe Schootstra en wat er in het nieuwe jaar allemaal op stapel staat. En ondertussen wensen we alle lezers een duurzame jaarwisseling en een milieuvriendelijk 2022.

HARIRA
(MAROKKAANSE SOEP)

Onze wijkgenote Soumaya deelt graag een feestelijk Marokkaans recept met ons voor: harira. Harira is traditioneel de soep die gegeten wordt na het verbreken van het vasten tijdens de Ramadan. Harira is een echt familiegerecht. Maar deze soep wordt niet alleen na de Ramadan gegeten, maar ook het gehele jaar door. De Marokkaanse harira heeft iets feestelijks, een mooie intense kleur en is ongelofelijk rijk aan smaak. Een bijzonder gerecht om tijdens één van de kerstdagen te uit te proberen. Dit gerecht is – het is immers een familiegerecht - voor circa 10 personen:

INGREDIËNTEN

15 ml olijfolie
125 g gehakt (rund)
125 g vlees (rund)
10 g zout

500 ml water
100 g witte ui
125 g wortel

500 ml water
150 g tomaten
75 g selderij

60 g verse koriander
400 g gepelde tomaten

70 g tomatenpuree
14 g ras el hanout
3 g komijn
1 saffraan
1 g zwarte peper

500 ml warm water
80 g bloem

Nog eens 1500 ml water

90 g kikkererwten
40 g linzen

62 g groentesoep
1 blokje runderbouillon

40 g parelcouscous

BEREIDEN

- Verhit de olijfolie in een pan en voeg gehakt, vlees en zout toe. Bak 5 tot 7 minuten.
- Giet 500 ml water in een blender en voeg de wortels en uien toe. Blend dit niet al te fijn en voeg het mengsel toe in de pan.
- Giet weer 500 ml water in een blender en voeg de tomaat, tomatensaus, koriander en selderij toe. Blend niet al te fijn samen. Voeg het weer toe weer toe in de pan.
- Voeg tomatenpuree, ras el hanout, komijn en zwarte peper toe.
- Giet warm water in de blender (500 ml) en voeg de bloem toe. Blend samen tot een geheel en voeg het weer toe in de pan.

Voeg 1,5 liter water toe en kook alles op hoog vuur.

- Als het borrelt zet je het vuur laag en voeg je de kikkererwten en linzen toe, zet het vuur weer hoog.
- Wanneer het weer begint te borrelen voeg je de groentesoep en runderbouillon toe. Roer de groentesoep met een garde. Zet het op hoog vuur voor zo'n 10 minuten, daarna zet je het vuur laag. Leg de deksel er nu schuin op. Kook het voor zo'n 60/70 minuten (vergeet niet om de 15 minuten te roeren).
- Voeg tot slot de parelcouscous beetje bij beetje toe. Kook nu weer zo'n 15 minuten en zet het vuur dan uit.

COLOFON

REDACTIE
Fransje Grisnich
Rita Hogerhuis
Sita Koning
Hein Kraij

KOPIJ
Kopij Lenteglossy 2023 aanleveren
vóór 1 maart 2023
Mail naar: redactie@oranjewijk.nl

CONTACTPERSOON
Hein Kraij
tel. 058 2164845 of 06 2255 8276

VASTE COLUMNS
Gerco van Beek
Luuk van der Veen

GASTSCHRIJVERS
Mirjam Pruiksma, Jochum Admiraal,
Tineke van der Wijk, Suzanne van Buren

GRAFISCHE VORMGEVING en OPMAAK
Gilbert Terpstra, Verkorteweg CCM

FOTOGRAFIE
Fransje Grisnich
Sita Koning
Kata Olstrom
Siep van Lingen
Hein Kraij

OPLAGE
900 stuks

BEZORGING
Sake en Jisk

PRINT
Copy Service Leeuwarden

JAARGANG 22
Winter 2022

WWW.ORANJEWIJK.NL

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):
Elsiet van der Ploeg, voorzitter
Jochum Admiraal, secretaris
Christine Pietersen, penningmeester
Mirjam Pruiksma, 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/ of mail naar info@nieuweenergieoranjewijk.nl. Het virtuele loket, voor vragen en tips: energieloket@nieuweenergieoranjewijk.nl

EN VERDER

Moestuin:
oranjehof@oranjewijk.nl
Kinderactiviteiten:
kinderactiviteiten@oranjewijk.nl
Boomspiegelcommissie:
Ines.jonker@gmail.com
Redactie wijkblad:
redactie@oranjewijk.nl
Oud papier,
coördinator **Janny Kamp**,
janny@contagio.nl, 06 54636578

Garage Emmakade

AUTO CREW

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*

BOSCH
AutoCrew
A Bosch Automotive Workshop Brand

Garage Emmakade | Drachtsterweg 8 | 8934 BV Leeuwarden | 058 212 82 13
hoeksma@garageemmakade.nl | **WWW.GARAGE-EMMAKADE.NL**

SPEELS METSELWERK