

Wijkkrant Oud Oost

Nieuws- en informatieblad voor de bewoners van
Oldegalileen/Bloemenbuurt, Tjerk Hiddes/Cambuursterhoek en Vlietzone

2^e jaargang nummer 2, ☀ zomer 2019

Creativiteitsroute Oldegalileen-Bloemenbuurt

Zaterdag 25 mei was voor de tweede maal een wandelroute uitgezet in de wijk Oldegalileen-Bloemenbuurt.

Het thema deze keer was kunst en hobby. De vijftien deelnemende artiesten hebben hun kunst getoond en erover verteld.



Op diverse plekken langs de route konden de bezoekers van de creativiteitsroute kijken in een atelier of op een speciaal

daarvoor ingerichte plaats langs de route.

In St. Jozef waren uit natuursteen gehouwen beelden en schilderijen van de schildersclub van St. Jozef te bezichtigen. Onderweg waren bij deelnemers thuis achtereenvolgens: glas in lood, schilderijen, kunst in de tuin, het 'inspiratiekastje' van Escher, graffiti en vogels in een voliëre te bezichtigen. Bij de finish in de Fontein was een kleine hobbymarkt ingericht. Quilten, haken en breien, schilderen, draadfiguren en sjabloneren werden daar gedemonstreerd. De Groene Apotheek was aanwezig met een kraam en liet zien hoe makkelijk het is om zelf je tomatenplanten te kweken. Stichting Jeugdhulp vroeg aandacht voor de weeskinderen in Oost Europa.

Het aantal bezoekers viel enigszins tegen, mede doordat er op diverse plaatsen in de stad andere activiteiten werden georganiseerd - waaronder het straatfestival. Desondanks was het een zonnige en geslaagde middag.

Het was verrassend om te zien waar de wijkbewoners zich mee bezighouden en ook dat ze ongekennde kwaliteiten hebben.

Het open en laagdrempelige karakter werd door iedereen zeer gewaardeerd. De wandeling werd georganiseerd door werkgroep 'De Ontmoeting' waarbij diverse organisaties uit de wijk betrokken zijn.

21 september zal in de wijk Oldegalileen-Bloemenbuurt weer een wandeling worden georganiseerd.

Dit in combinatie met een Burendag en andere activiteiten.

Jos Bouwhuis

Groot openingsfeest Cambuursterhoek

Buurthuis Cambuursterhoek is uitgebreid met een sfeervol ingerichte ruimte met een bar en een goed geoutilleerde keuken. De opening was op 25 mei en de openingshandeling werd verricht door wethouder Herwil van Gelder van Pal/GroenLinks. Hij knipte een **rood** lint door, waarna de nieuwe ruimte snel volstroomde. "Een nieuwe aanwinst is één," merkte hij op, "maar het gaat erom die goed te gebruiken". Dat zal zeker gebeuren, gelet op alle geplande activiteiten (**zie pagina 6**).

Cultureel Centrum Mahatma Gandhi Buurthuis Bloemenbuurt-Oldegalileen



SCCMG (de eigenaar) gaat binnenkort aan de slag met de activiteitenplanning/bezetting van het centrum.

"De formele opening en de open dag van het *wijkcentrum nieuwe stijl* waren gepland voor

eind juni. Helaas halen we deze deadline niet door de vele tegenvallers tijdens de verbouwing. De verbouwing is rond 15 juli klaar en daarna moet het centrum nog worden ingericht. Het bestuur van Stichting Cultureel Centrum Mahatma Gandhi heeft besloten om de officiële opening en de open dag te verplaatsen naar begin september.

De opening staat nu gepland op vrijdag 6 september van 15.00 - 17.00 uur en de open dag op zaterdag 14 september."

Adiep Antar

Verder in dit nummer:

Agenda De Klomp /kapper Ali/Pannetje Oud Oost	2
SWIO's/Team Participatie	3
Het Vliet door <i>Eddy Sikma</i>	4
Stadswerf Leeuwarden door <i>Andries Ekbart</i>	
Werkplaats Oud-Oost	5
Buurthuis Cambuursterhoek	6
Buurthuizen Tjerk Hiddes en Welgelegen	7
Vier je leeftijd! door <i>Kamila Moseicka</i>	8
Boomspiegels, Modderdag en meer/Hartig	9
Rembrandt in de Vlietzone	10
Sameland/Kerken/ <i>Column</i> : We houden het kort	11
<i>Puzzel</i> /Wijkteam/058SamenSterk/colofon	12



Netwerkcentrum Oud Oost - De Klomp

Insulinestraat 27, 8921 JW Leeuwarden

www.netwerkcentrumoudoost.nl

Coördinator Senan: 06-394 189 83

Jong en oud zijn van harte welkom bij De Klomp om langs te komen voor een kop thee of koffie, en uiteraard om mee te doen aan de geplande activiteiten.

Openingstijden:

Maandag, dinsdag, woensdag 09:30 - 15:30 uur

Donderdag 09:00 - 15:30 uur.

In de bouwvakvakantie (29 juli t/m 16 augustus) zijn wij gesloten. Maandag 19 augustus is De Klomp weer open.

Maandag

09:30 - 12:00 uur: Kracht van het Oplossen
vanuit Sociaal Wijkteam Oud Oost

10:00 - 15:30 uur: Kapsalon Babylon

09:30 - 13:30 uur: Kledingwinkel You're Invited:

Gratis kleding voor minima!

Dinsdag

10:00 - 15:30 uur: Kapsalon Babylon

13:00 uur: Vertrek Wandelgroep (zie pagina 12).

13:00 - 14:00 uur: **Lunchen in de Klomp**
voor € 2 eet u mee!

Woensdag

09:30 - 12:00 uur: Bloemenwinkel

10:00 - 15:30 uur: Kapsalon Babylon

14:00 - 15:30 uur: Computercursus

19:00 - 21:00 uur: Art Sessions voor jongeren door
Leeuwarder Collectief, elke twee weken.

Donderdag

09:00 - 11:00 uur: Taalpunt voor mannen

09:30 - 13:30 uur: Kledingwinkel You're Invited.

Gratis kleding voor minima!

09:30 - 13:30 uur: Bloemenwinkel

10:00 - 15:30 uur: Kapsalon Babylon

13:00 - 14:00 uur: **Koken in de wijk (warme maaltijd)**
voor € 2 eet u mee!

Zelf een activiteit organiseren?

Het Netwerkcentrum staat altijd open voor nieuwe ideeën en initiatieven. Ons motto: **Kan niet bestaat niet!**

Hebt u een goed idee dat u graag wilt uitvoeren met de hulp van het Netwerkcentrum? Neem dan gerust contact op met Senan om dit te bespreken.

Nieuwe kapper bij De Klomp

Kapsalon Babylon - kapper Ali

Dé kapper voor mensen met een kleine beurs!

Na het vertrek van kapper Glen - die na zijn succesvolle periode bij Netwerkcentrum Oud Oost betaald werk vond - heeft de kapsalon in De Klomp een tijdje leeggestaan. Maar intussen is een nieuwe enthousiaste kapper aan het werk gegaan.

Wilt u of willen uw gezinsleden wel eens vaker naar de kapper, maar is daar niet altijd geld voor? Laat u dan **gratis knippen** bij Kapsalon Babylon!



Voor het maken van een afspraak of voor meer informatie bel met **kapper Ali: 06-3409 5211.**

Kapper Ali geeft op maandag en donderdag ook **knipcursussen!**

Openingstijden: maandag t/m donderdag van 10:00 - 15:30 uur. Adres: De Klomp, Insulinestraat 27.

Pannetje Oud Oost

Vind jij koken leuk?

Wil je gezonder eten?

Wil jij samen met anderen gezellig koken?

Meld je dan aan voor **Pannetje Oud-Oost!**

Bij Pannetje Oud Oost staat gezond, gezellig en betaalbaar koken voorop. Onder begeleiding van onze chef maak je op een betaalbare manier een gezonde maaltijd.

We gaan onder andere aan de slag met lokale producten en laten zien dat gezond en lekker eten zeker niet duur hoeft te zijn! Voor € 2 doe je mee!

Aanmelden?! koken@netwerkcentrumoudoost.nl

Bel **06-478 987 39** of loop binnen bij het Netwerkcentrum! (De Klomp, Insulinestraat 27, 8921 JW Leeuwarden).

Wij koken in het wijkgebouw van **Heechterp**

Schieringen, Egelantierstraat 5, 8924 EJ Leeuwarden.

Een eerste groep is gestart op maandag en komt 12 weken lang van 10:00 - 12:00 uur bij elkaar. We gaan ook een keer met elkaar winkelen.

Pannetje Oud Oost is een initiatief van Timo van Gangelen en Linus Atzert, die als NHLStenden-studenten stage lopen bij het Netwerkcentrum Oud Oost. Het wordt met enthousiasme ondersteund door een van de koks van Koken in de Wijk: Jefta Winkel.

Social Workers in Opleiding

Je komt hen dit schooljaar heel vaak tegen bij De Klomp: Tien Social Workers in Opleiding (SWIO's), die aan het NHLStenden studeren en praktijkervaring opdoen bij het Netwerkcentrum Oud Oost. Elke dinsdag, woensdag en donderdag zijn ze hier te vinden.

Ze worden begeleid door Jenny Klinkert, docente Social Work aan de NHLStenden. Jenny is in 1978 geboren in Leeuwarden en heeft hier dezelfde opleiding gedaan. Ze was daarna negen jaar actief als maatschappelijk werkster en is nu al negen jaar docente.



Hier op een voetbalveld bij De Klomp.

Vooraan: Melissa, Saskia, Rebecca, Albena, Mirte, Jenny en Timo en daarachter: Iris, Folmer, Harry en Linus.

“We beginnen tegenwoordig al in een vroeg stadium van de opleiding met het oppakken van sociale vraagstukken in de praktijk,” vertelt Jenny. “Doordat studenten hier drie dagen in de week aan het werk én met hun studie bezig zijn ontstaat er meer verbinding tussen onderwijs en praktijk. Dat zou je in een klaslokaal nooit voor elkaar kunnen krijgen.”

Het heeft er in dit geval toe geleid dat de SWIO's zich op vele manieren verdienstelijk hebben gemaakt voor het Netwerkcentrum en daarmee voor de bewoners van de wijk. Daarbij hebben ze zelf ook weer veel geleerd.

Met hun frisse en open blik zijn ze een prettig aanspreekpunt en helpen ze mensen praktisch of met een goed gesprek verder. Zo gingen ze de wijk in om kennis te maken met de bewoners en namen koffie mee voor een ‘Bakje in de Buurt’. Met succes organiseerden ze een rommelmarkt in De Klomp. Ze begonnen met een Pannetje Oud Oost (zie hiernaast) en staan aan de wieg van een ochtend voor moeders met kinderen. Met veel bestaande activiteiten hielpen ze mee, ook met de redactie en verspreiding van deze wijkkrant. *Bedankt allemaal en veel succes met je verdere studie en latere werk.*

Vanaf september gaat een nieuwe groep studenten aan de slag bij De Klomp.

Aan de slag met **jouw** toekomst!

Hedi Rijpstra, Marthijn de Wit en Anneke Hijman werken voor Amaryllyis bij het Team Participatie. Dit team ondersteunt mensen met een uitkering die een stap verder willen zetten en even niet weten hoe ze dat moeten doen.



Samen kijken we naar de vraag die iemand heeft en wat op dat moment bij iemand past. Het kan gaan om daginvulling, vrijwilligerswerk of regulier werk. Het kan ook gaan om een training of cursus die nodig is om te ontdekken wat iemand leuk vindt of waar iemand goed in is, om uiteindelijk is een vervolgstap te zetten.

Je kunt op drie manieren gebruik maken van het **Team Participatie**:

Eén. Door de training ‘**Versterk je zelf**’ te volgen. Een korte training over wat jouw mogelijkheden zijn, hoe je die kunt inzetten en hoe je beter voor jezelf kunt opkomen. Marthijn de Wit geeft deze training elke dinsdag en donderdag in de Klomp.

Twee. Door gebruik te maken van ons verdere trainingsaanbod. Denk aan: **training sociale hygiëne, verkeersregelaar, verantwoord alcohol schenken, BHV** of trainingen gericht op **groenbeheer**. Er zijn veel mogelijkheden. Alle trainingen hebben een certificering en dat staat weer mooi op je cv. Meer informatie kun je vragen aan Hedi Rijpstra.

Drie. Wanneer je toe bent aan ander vrijwilligerswerk of misschien wel betaald werk kun je terecht bij collega Anneke Hijman of Hedi Rijpstra. Samen met jou kijken wij naar wat er allemaal nodig en mogelijk is. *Zoek je zelf vrijwilligers* dan kunnen we daar in ook bemiddelen.

Team Participatie is elke donderdag van 11:00 uur tot 13:00 uur te vinden bij het Netwerkcentrum Oud Oost, in De Klomp, Insulindestraat 27. Je kunt ons dan vragen over training, vrijwilligerswerk of betaald werk.

We vinden het leuk om jou te ontmoeten!



Hedi is telefonisch bereikbaar op
06-139 69 007

Het Vliet

Toen in de vroege Middeleeuwen drie terpen (Oldehove, Nijehove en Hoek) aan de Middellzee lagen, stroomden hier reeds drie riviertjes: de Ee, de Potmarge en het Vliet. Leeuwarden zou als stad ontstaan uit de samenvoeging van de genoemde terpen.

Later werd de stad van een omwalling voorzien, die nu nog altijd herkenbaar is in de plattegrond van de huidige binnenstad.

Al in de zestiende eeuw waren er buiten de wallen bebouwde buurten langs het water. De Ee (Oldegalileën), maar met name langs het Vliet. Bedrijfjes die in de binnenstad niet of nauwelijks werden getolereerd vonden hier hun plek: leerlooierijen, scheepswerven, tichelwerken en panbakkerijen. Tussen deze bedrijven woonden eigenaren en arbeiders.



*Het Vliet gezien naar het oosten, omstreeks 1969.
Foto: Eddy Sikma*

De hoge nummering in de huidige Vlietbebouwing verwijst nog altijd naar de stegen die dwars op het Vliet de mensen in éénkamerwoningen huisvestten. Rond 1800 woonde een goede 15% van de bevolking in de buurten buiten de binnenstad.

Een eeuw later werden grote stukken van Oud Oost ontwikkeld. Voor het Vliet betrof dit rond 1910 de oud-Indische buurt (noordzijde Vliet) en de Saskia- en Rembrandtstraten (zuidzijde Vliet). De Rembrandtstraten waren particulier, de Indische- en Saskiastraten een initiatief van de Woningvereniging Leeuwarden - in zijn soort de eerste van de stad. Vaste architect bij deze coöperatie was W.C. de Groot, die ook het Gabbema Gasthuis (1906) en de Hollanderwijk (1915) ontwierp.

Het Vliet was een buurt van eigenzinnige mensen. Vrijbuiters. Ze woonden buiten de omwalling waar de burgerij zich ophield. Legendarisch waren de types zoals bootjesverhuurder Markus Aal.

Al even kleurrijk was het volk van de 'Weerklank', een aantal straatjes (stegen) ten noorden van het Vliet. Men beweerde dat de naam van de (weer)klank van de klok van de Bonifatiustoren kwam.



De Kapelsteeg rond 1932. Foto: J. Dwinger

Pal na de Tweede Wereldoorlog is dit wijkje afgebroken en vervangen door de huidige M.H. Trompstraat en dwarsstraten.

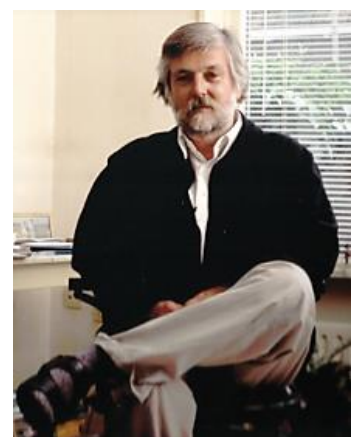
Na 1945 nam de industriële activiteit bij het Vliet af. Koopmans meelfabrieken en de werf Welgelegen hielden het lang vol. De pakhuizen Friesland, Groningen en Koningsbergen kregen een andere functie.

In de jaren 1969 -1971 is het Vliet gedempt. Eerst het gedeelte van de stad naar de Bleeklaan, daarna het oostelijke stuk richting het Noordvliet-slot. De betonnen brug over het Vliet (tussen de Bleeklaan en de Bote van Bolsvertstraat) gaf zich niet gauw gewonnen. Ooit zo stevig aangelegd om de nooit gerealiseerde tramlijn te dragen.

Het water werd asfalt. Later is er met een bomenherinrichting en voetpadbestrating wel het een en ander verbeterd.

Nooit zul je hier echter de tjalken en stoombootjes meer zien, liggend aan de kade.

Voltooid verleden tijd.



Eddy Sikma

Bron o.a. Leeuwarden 750 - 2000 Hoofdstad van Friesland.

Afbeeldingen beschikbaar gesteld door het Historisch Centrum Leeuwarden.

De Stadswerf Leeuwarden, een sociale onderneming

Twee keer mocht ik als wethouder een officiële handeling verrichten op de Stadswerf in Leeuwarden. De eerste keer in september 2017, nadat de werf dankzij sponsors maar vooral door de enorme inzet van de eigen medewerkers prachtig was gerenoveerd - en mijn laatste officiële daad als wethouder in januari 2018 was de overdracht van de Stadswerf van de GGZ aan een onafhankelijke stichting.
Mooi om mee te maken!

Lang niet iedere Leeuwarder kent de werf. Eigenlijk doodzonde. Wat een prachtige locatie midden in de stad aan Oldegaliën 25a, tegenover waar vroeger de oude gasfabriek stond en nu parkeergarage Hoeksterend en de Jumbo zijn gevestigd.

De werf kent 28 bijzondere medewerkers, die er (nog) niet aan toe zijn om regulier werk te verrichten, meestal om medische redenen. Maar door hun werkzaamheden op de werf compenseren ze dat ruimschoots. Iedereen kan aan de slag in zijn eigen tempo en aanwezige talenten worden volop benut.

En niet onbelangrijk: het werkplezier spat eraf!

De stadspriemen worden er onderhouden en er liggen 20 boten in de stalling. Binnenkort wordt een nieuwe praam - Us Heit - te water gelaten. Etc. etc.



Eerder dit jaar bezocht burgemeester Ferd Crone de stadswerf. Na afloop ging de duim omhoog! Op de foto rechts naast hem Mathijs Westra.

Al bijna 25 jaar staat de werf onder de bezielende leiding van Mathijs Westra. Werfbaas noemt hij zich, maar daar doet hij zichzelf mee te kort in mijn ogen. Hij is een meewerkend, meehelpend, meedenkend voorman, maar vooral ook een vertrouwenspersoon voor zijn medewerkers. **Hij gelooft in maatwerk en niet in marktwerking.** Elke medewerker krijgt zijn aandacht. Gaat het een keer niet zo goed met iemand, dan regelt Mathijs adequate hulp. Hij werkt daarom samen met de wijkteams, Zienn en andere instanties.

De samenwerking gaat goed, maar kan altijd beter. Daar wordt aan gewerkt. Preventie is belangrijk en bespaart geld.

Wat de Stadswerf voor mensen met een bootje, maar ook andere mensen kan betekenen kunt u vinden op www.stadswerfleeuwarden.frl.

Of schrijf u in voor de Nieuwsbrief.

Wat natuurlijk ook kan, is gewoon een keer op bezoek gaan, zodat u met eigen ogen kunt zien wat voor een schitterende plek dit is in hartje Leeuwarden en hoe enthousiast er wordt gewerkt.



12 september dit jaar bestaat de Stadswerf 25 jaar. Een feest dat ik zeker niet wil missen, ook al omdat er hard wordt gewerkt aan een jubileumboek, waarnaar ik erg nieuwsgierig ben.

Andries Ekhart

Werkplaats Oud-Oost

Helemaal los van de Stadswerf staat de Werkplaats aan de Ouddeelstraat. De werkplaats is een plek waar iedereen zijn ding kan doen. Het belangrijkste is dat je niet thuis hoeft te zitten. Net als het Netwerkcentrum maakt de werkplaats onderdeel uit van Stichting Werkplaats Oud-Oost. Mocht je zin hebben om eens langs te komen, maak dan gerust een afspraak.

Als je interesse hebt om bij ons aan de slag te gaan kan dit via je wijkteam of door rechtstreeks een afspraak te maken. Er zijn bij ons op de werkplaats verschillende afdelingen waar je als vrijwilliger bezig kunt zijn. Momenteel hebben we de volgende afdelingen: • Fietsafdeling • Metaalafdeling • Houtafdeling • Tuinafdeling. Naast deze werkzaamheden hebben we ook geregeld andere klussen. Het komt erop neer dat je je nooit hoeft te vervelen bij ons. Ook is er altijd ruimte om iets voor jezelf te doen tussen de vaste werkzaamheden door.

Wij zijn te vinden op het volgende adres:

Ouddeelstraat 9, 8936 AZ Leeuwarden

Je kunt ons bereiken door ons direct een mail te sturen: info@werkplaats-oudoost.nl of via je lokale wijkteam.

Menno Dijkstra

Locatiemanager bij de Werkplaats Oud-Oost is **Albert Ronner**.

Hij heeft de dagelijkse leiding en is van 09:00 tot 15:00 uur van maandag t/m donderdag bereikbaar op zijn mobiele nummer: **06 18 77 24 34**.



Buurthuis Cambuursterhoek

Boerhavestraat 44, 8921 TL Leeuwarden



Tel: 058-212 4120 / 06-412 506 59

Email: hoekstramaat@msn.com

Facebook: Wijkgebouw Cambuursterhoek

Het buurthuis is de afgelopen maanden uitgebreid en **op zaterdag 25 mei is er een groot openingsfeest gehouden**. Wij hebben nu een grotere keuken en bar, en meer mogelijkheden voor diverse activiteiten. Het gebouw is zeer geschikt voor trouwerijen, presentaties, cursussen, uitvaarten etc. (beamer, geluidsinstallatie, discoverlichting, podium en opnamestudio zijn aanwezig) Er is nog plaats voor een band die oefenruimte zoekt op donderdag- of maandagavond.

Wij zijn ook nog op zoek naar **vrijwilligers** want hoe meer vrijwilligers hoe meer **activiteiten** wij kunnen organiseren.

Maandag 14:00 uur: Vergadering Zonnebloem

Dinsdag 19:00 uur: Dartcompetitie
(nieuwe dartteams welkom)
19:30 uur: Knutselclub

Woensdag 20:00 uur: Bingo volwassenen

Donderdag 09:00 uur: Schildersclub

Vrijdag 09:00 - 10:30 uur: **Sport en Spel**
met Jerrel Ramdat, *058 Samen Sterk*
10:30 - 11:30 uur: **Diëtist** Froukje
Noordenbos *Balanza* (1x per maand)

Vrijdagmiddag/avond 16:00 - 00:30 uur: **Inloopcafé**

Zondagmiddag/avond 14:00 uur: Oefenen met artiesten
Geopend voor publiek (nieuw talent welkom)
14:00 uur: Instuif Zonnebloem (6x per jaar)

Zaterdag 8 juni 12:00 - 19:00 uur: **'Effe buurten'**
Vele activiteiten voor jong en oud

Woensdag 12 juni 13:00 - 17:00 uur: **'Welkom in de Jungle'** Buitenspeeldag met studenten van NHL Stenden

Zaterdag 14 september 12:00 - 17:00 uur: **'Parkfeest'**
Diverse activiteiten voor jong en oud
20:00 uur: **Feestavond met artiesten**

Zondag 29 september: 14:00 - 21:00 uur:
'The music family' Gezellige dag met vele artiesten.

Ook organiseren wij kinderdisco, kinderbingo, feestavonden etc. Voor meer info over onze activiteiten kunt u terecht op onze [facebookpagina: Wijkgebouw Cambuursterhoek](#). Let ook op de posters op onze ramen!

Het buurthuis is gesloten van 22 juli t/m 18 augustus.
(m.u.v. de zondagmiddag vanaf 16:00 uur. Het buurthuis is dan geopend voor de thuisblijvers die zin hebben in een gezellige middag/avond).

Het openingsfeest op 25 mei was grandioos!

Er was weer volop actie in Buurthuis Cambuursterhoek en het was druk, ook 's avonds toen er verschillende artiesten optraden.



Een zaal met een podium is er ook in Buurthuis Cambuursterhoek. Hier voor het toneel v.l.n.r. wijkmanager Daniël Appelo, bestuurslid Willem Hoekstra, wethouder Hermil van Gelder, bestuurslid Marcel Zijlstra, Jerrel Ramdat en een enthousiaste deelnemer aan 058samensterk.

058samensterk met Jerrel Ramdat maakte de **middag** extra feestelijk met een demonstratie van sport/spel die beslist indrukwekkend was.

Voor de kinderen was er een groot springkussen, er waren pannenkoeken en de dames van 058samensterk hadden onvoorstelbaar lekkere hapjes gemaakt. Met een gratis drankje erbij was het echt genieten!

"De **feestavond** was een groot succes. Er waren optredens van Mathijs Laverman, Mattin & Hermina en Alex van Kammen. Het is in de afgelopen jaren nog nooit zo druk geweest en iedereen was enthousiast over de verbouwing. De sfeer was gezellig en gemoedelijk.

We hopen dat het wijkgebouw in de toekomst nog meer bezoekers trekt en we gaan ons inzetten om leuke activiteiten te organiseren voor jong en oud. Daar kunnen wij ook nog wel vrijwilligers voor gebruiken. Dus als u denkt dat lijkt mij ook wel wat, kunt u altijd even contact opnemen voor een vrijblijvend gesprek."

Douwina Hoekstra-Maat

Agenda Buurthuizen

Buurthuis Tjerk Hiddes

Tjerk Hiddesstraat 5.2, 8921 NM Leeuwarden



www.buurthuis-tjerkhiddes.nl

Tel: 06-519 648 92

Buurthuis Tjerk Hiddes wordt gerund door een actief team. Hier worden veel activiteiten georganiseerd voor de buurtbewoners. Houdt u van creatief bezig zijn of van spelletjes, dan bent u van harte welkom!

Activiteiten

Maandag

10:00 - 12:00 uur: Textielclub

15:00 uur: Bewegen op muziek voor ouderen
(inloop 14:30)

19.30 - 23.00 uur: Yoga

Dinsdag

13:30 uur: Creatieve activiteiten voor vrouwen

19:30 uur: Ouders van autistische kinderen
(elke 3e dinsdag van de maand)

Woensdag

13:30 uur: Inloopmiddag voor ouderen

14:15 - 22:00 uur: Toneelavond

14:30 - 16:00 uur: Sport en spel voor kinderen (10-12 jaar)

Donderdag

19:30 uur: Biljarten

Vrijdag

19:30 uur: Klaverjassen (even datums)

19:30 uur: Kinderdisco (even datums)

Elke **maandagavond** is er yoga, in twee groepen. Kom je aanmelden bij het buurthuis, of bel het telefoonnummer.

Elke **woensdagmiddag** is er inloop voor ouderen.

U kunt een lekker bakje koffie of thee drinken, een potje sjoelen of gewoon even gezellig praten. Iedereen is van harte welkom!

Woensdagmiddag is er ook sport en spel voor kinderen. Dit wordt georganiseerd door Wellzo.

Buurthuis Welgelegen

Willem Loréstraat 36-38, 8921 CK Leeuwarden



www.buurthuiswelgelegen.nl

Tel: 058-289 5736

U bent van harte welkom voor een bakje Welgelegen of een gezellige activiteit in de centrale ontmoetingsplek van de Indische buurt.

Het buurthuis is **geopend** wanneer er een activiteit wordt georganiseerd. Buiten de reguliere activiteiten worden er ook andere activiteiten georganiseerd. Die staan op de Facebookpagina van buurthuis Welgelegen.

Of u nu wilt komen schilderen, klaverjassen of gezellig op vrijdagavond onder het genot van een drankje een spel wilt spelen: bij buurthuis Welgelegen bent u van harte welkom.

Activiteiten (In de maanden juli en augustus komen verschillende activiteiten te vervallen)

Maandag

13:45 - 16:00 uur: Schilderclub

19.00 - 23.00 uur: Spelletjesavond/dartavond

Dinsdag

13:30 - 16:30 uur: Hobbyclub

19:00 - 23:00 uur: Spellclub Leeuwarden
Miniatuur Games

19:00 - 23:00 uur: Biljartclub 't Keldertje

Woensdag

10:00 - 12:00 uur: Buurtatelier De Kameleon

10:30 - 12:00 uur: Bakje Welgelegen

19:30 - 23:00 uur: Country Linedance

Donderdag

20:00 - 23:00 uur: Klaverjassen

Vrijdag

19:00 - 23:00 uur: Spelletjesavond/dartavond

Elke 2e en 4e vrijdag v/d maand om 13.45 uur: **Bingo!**

Elke **woensdagochtend** organiseert Bonny Veenstra om 10:00 uur het buurtatelier. Kom gezellig langs om samen met andere bewoners uit de wijk onder het genot van een kopje koffie creatief bezig te zijn.

Vier je leeftijd!

Ons vorige artikel in de Wijkkrant Oud Oost ging het over Mantelzorg. Deze keer heb ik voor u het thema **ouder worden** gekozen.

Een mens is zo oud als hij zich voelt!

Ieder mens maakt veranderingen mee die aangeven dat je ouder wordt. Bijvoorbeeld stoppen met werken, lichamelijke achteruitgang en het verlies van dierbaren. Door deze veranderingen denkt u misschien na over wat u kunt doen om gezond ouder te worden. Hieronder zetten wij een aantal tips voor u op een rij.

Lichamelijk en geestelijk actief blijven:

Bewegen is gezond en zorgt ervoor dat u in conditie blijft. Denk hierbij aan wandelen, fietsen, dansen, ouderen-gymnastiek, yoga. Enkele van deze activiteiten worden georganiseerd in de wijk Oud Oost. Zie hiervoor de activiteitenoverzichten in deze krant. Door zo lang mogelijk uw kennis, kunde en levenservaring in te zetten of vrijwilligerswerk te doen, blijft u geestelijk ook actief.

Sociale contacten:

Voor de meeste mensen zijn sociale contacten belangrijk om prettig te kunnen leven. Bij het ouder worden kan een gemis aan sociale relaties ontstaan. Dit kan worden voorkomen door zelf nieuwe contacten te leggen, bestaande oppervlakkige contacten te verdiepen, deel te nemen aan activiteiten of vrijwilligerswerk te gaan doen.

Veilig wonen:

Veel ongelukken gebeuren thuis. Het is aan te bevelen om onveilige plekken in en om huis eens op een rij te zetten. Denk hierbij aan verlichting, losse kledjes, drempels, opstapjes, losse snoeren, losliggende tegels.

Voeding en vitamine D bij het ouder worden:

Voeding speelt een belangrijke rol bij gezondheid. Aanbevolen wordt dagelijks twee ons groente en 2 stuks fruit te eten, weinig zout en weinig verzadigd vet te gebruiken. Eet gevarieerd en regelmatig. Drink anderhalve liter vocht per dag. Als u problemen ervaart met voeding of gewicht, dan kunt u voor een informatief consult terecht bij de **diëtiste**. Zij kan u tips en adviezen geven. Vitamine D is van essentieel belang voor ons lichaam. Het zorgt voor stevige botten en sterke spieren en het houdt onze weerstand op peil. Met voldoende vitamine D loop je op latere leeftijd minder kans op botbreuken, valpartijen, vermoeidheid en ziektes. Vitamine D haal je uit zonlicht, voeding en medicatie. Wilt u meer weten over het belang van vitamine D, neem dan contact op met uw **wijkverpleegkundige**.

Medicatie:

Als u ouder wordt, kunt u problemen krijgen door medicijngebruik. Uw lichaam reageert anders op medicijnen dan vroeger. Ook gebruikt u misschien verschillende medicijnen die elkaar beïnvloeden. De **apotheker** let goed op of uw medicijnen geschikt voor u zijn en geeft tips over het medicijngebruik.

Personen die bijvoorbeeld hun medicijnen vergeten in te nemen of fysiek niet in staat een verpakking te openen kunnen samen met de wijkverpleegkundige een aanvraag voor de **Medido** bespreken. Medido is een automatische medicijndispenser.

De medicijnrol die de apotheek aanlevert wordt in de Medido geplaatst. Voor elk moment van de dag zitten de medicijnen verpakt in een apart zakje. De zakjes komen uit de medicijndispenser, die een **signaal** geeft als het tijd is om de medicijnen in te nemen. Met een druk op de knop komt de voorverpakte medicatie uit de Medido en wordt de verpakking automatisch geopend. Reageert men niet op het signaal, dan zal er een herinneringssignaal afgaan. Dit wordt automatisch gemeld bij de zorgverlener. Die zal dan telefonisch contact opnemen.

Voorzieningen en zorg:

Bij het ouder worden komen soms ook lichamelijke beperkingen voor - zoals verminderde mobiliteit, krachtsverlies, evenwichtsstoornissen, een afnemend gehoor en gezichtsbeperkingen. Hierdoor zullen bepaalde activiteiten minder vanzelfsprekend gaan en kan het zijn dat u ondersteuning nodig heeft. Vanuit de gemeente kunt u een beroep doen op de WMO, voor voorzieningen op huishoudelijk gebied, vervoer en wonen.

Heeft u vragen over verzorging en/of verpleging neemt u dan **contact** op met de wijkverpleegkundigen van Thuiszorg het Friese Land of Palet.



Warme groet, Kamila

Wijkverpleegkundige
Leeuwarden Oud Oost

*Werkdagen:
dinsdag, donderdag & vrijdag.*

Woont u in de **Oldegaleilëen/Bloemenbuurt** of **Tjerk Hiddes** dan kunt u telefonisch contact opnemen met Kamila Mosicka: **06-132 507 20** en/of Merel Hofman: **06-153 974 79**. U kunt ons natuurlijk ook aanspreken als u ons tegenkomt in de wijk.

Bezoekadres:

Thuiszorg **Het Friese Land**: Medisch Centrum de Zwaaij, Coopmansstraat 32, 1e etage.

Palet: Oldegaleilëen 31

Woont u in de **Cambuursterhoek** of **Vlietzone** dan kunt u terecht bij Femke Hager: **06-835 848 20** en/of Tina Krijgsman: **06-100 442 32**

Bezoekadres:

Thuiszorg **Het Friese Land**: Emmakade 59

Palet: Insulindestraat 14

Meer bloeiend groen in de wijk? Begin er zelf mee in je eigen straat!

Zo langzamerhand weet iedereen wel dat het slecht gaat met de bijen en andere insecten. Daarom zou het goed zijn als er in elke straat wat bloeiende planten zijn, zodat er een bijenlint ontstaat.

U kunt daar zelf aan meehelpen door bijvoorbeeld een boomspiegel te adopteren. Een boomspiegel is het stukje grond rond een boom dat nu vooral als honden- en kattenloot wordt gebruikt.

Bij de gemeente - op telefoonnummer 14058 - kunt u doorgeven welke boomspiegel u gaat adopteren. Er komt dan een witte tegel bij, zodat de mensen van de groendienst weten dat ze daarvan af moeten blijven.



Na de adoptie mag u er zelf plantjes in zetten die u leuk vindt. Het beste zijn biologische bloemen en kruiden. Groot voordeel is dat er dan minder katten in komen - die houden namelijk van losse kale grond - en de meeste hondeneigenaren houden ook rekening met de planten. Het leukste is als u het **samen met de burens** doet. Dat is niet alleen gezelliger, maar scheelt ook in de kosten en het werk om de boomspiegel te onderhouden.

U kunt heel simpel beginnen met een zakje zaad of stekjes van leuke planten uit de buurt. Hou er wel rekening mee dat de planten tegen schaduw moeten kunnen.

In de Bloemenbuurt/Oldegalileë zijn er al veel boomspiegels geadopteerd. Kom eens langs om inspiratie op te doen.

De Groene Apotheek kan u ook helpen met zaadjes. Die kunt u gratis bij ons afhalen.

Met groene groet, Inge Koch

Stichting De Groene Apotheek, telefoon 06-247 110 13.

Internet: www.stichtingdegroeneapothek.nl

Op zoek naar een mooie en inspirerende omgeving voor uw hobby? Kom dan naar de tuin van De Groene Apotheek! Geschikt voor tekenen, schilderen, yoga, luchtkastelen bouwen of iets anders! Gelegen aan de Dokkumer Ee - tegenover Stenden - in de wijk Oldegalileë. Tot ziens. De Groene Apotheek.

Samen eten is leuker!

Restaurant Hartig is geopend op **dinsdag en woensdag** vanaf **18.00 uur**. Het diner is om 18.30 uur.

U kunt ook kiezen voor een vegetarische maaltijd.

Wij zijn gevestigd in wijkzorgcentrum **Sint Jozef**, Eestraat 15 in Leeuwarden. De ingang is ongeveer 20 meter rechts van de hoofdingang, bij de brievenbus.

De kosten voor de maaltijd zijn € 5. Kinderen tot 12 jaar betalen € 2. We serveren een driegangendiner. Tijdens het diner staat een karaf met water op tafel. Daarnaast kunt u kiezen uit rode wijn, droge witte wijn, een biertje of een blikje frisdrank. Voor een drankje betaalt u € 1,50.

Koffie of thee na het eten is bij de prijs inbegrepen.

Wilt u graag mee eten, dan kunt u zich uiterlijk op de dag dat u wilt komen tot 12:00 uur aanmelden.

Bij voorkeur via de website www.restauranthartig.nl

of via **06 - 2078 4263** (ook WhatsApp of SMS) of per mail via hartig2018@gmail.com.

Facebook: google op @hartigleeuwarden

Ina Veenstra, coördinator van Restaurant Hartig en zo'n 25 vrijwilligers ontvangen u graag als onze gast.

Plantenruilmarkt

(Binnen- en buitenplanten, stekjes en/of benodigdheden)

en Rommelmarkt

(Zelf tafel of kleed meenemen. Bij grote deelname 1 plaats p.p. of groep. Geen kosten)

Zaterdag 29 juni 14:30 - 16:30 uur
Pieterselieparkje

Dan is daar ook voor jong en oud de

IVN Internationale Modderdag

Zand, speelgoed en emmers zijn aanwezig.

Ouders zijn verantwoordelijk voor hun eigen kinderen.

Stadstuin Techum



Ver buiten onze wijk, in Techum (ook Leeuwarden) is een stadstuin, die nauwe banden heeft met Netwerkcentrum Oud Oost. De tuin is 1 ha groot en een derde daarvan

is moestuin. Meer weten? Informeer bij De Klomp, bel Raoul van Klaveren: **06-284 94 223** of kijk op Facebook: Stadstuin Techum. Meer hierover in een volgende editie.

Rembrandtjaar 2019

17 maart was de laatste dag van 'Rembrandt en Saskia, liefde in de Gouden Eeuw' in het Fries Museum. Wie nog meer van Rembrandt wil zien kan t/m 10 juni terecht in het Rijksmuseum Amsterdam, t/m 15 september in het Mauritshuis (Den Haag) en zelfs t/m 9 februari 2020 in de Lakenhal in Leiden. Hier in de geboortestad van Rembrandt vooral aandacht voor zijn jonge jaren... Nog langer zijn voor iedereen hier in **Oud-Oost** portretten van Rembrandt en Saskia te zien:



Rembrandt tegenover Saskia in de Rembrandtstraat:



Simon Schermerhorn kwam een paar jaar geleden op het idee om in de straten van de Vlietzone portretten of kunstwerken op te hangen van degenen naar wie de straten zijn genoemd. Intussen zijn er 11 afbeeldingen geplaatst. Zoals deze van Willem Loré in de Willem Loréstraat:



Van Wybrand de Geest vind je in de naar hem genoemde straat naast zijn schilderij 'De kinderen van Pieter Harinxma thoe Slooten en Suzanna van Burmania' een zelfportret (onder):



En ook Sir Lawrence Alma Tadema kun je bij een wandeling door de wijk tegenkomen.

Van hem was er in 2018 een tentoonstelling in het Fries Museum, die 158.000 bezoekers trok en een internationale prijs won.

Wandel ook eens door de Vlietzone en ontdek zelf nog meer van deze kunstwerken!



DE FONTEIN

Er is een **kindernevendienst en oppas** voor de kleintjes.

Zie voor meer informatie, aanvangstijden e.d. onze website: www.defontein058.nl

Liturgievieringen Bonifatiuskerk

Vrijdag: **9:30 uur**

Zondag: **11:00 uur**

Kerkopenstelling:

Woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag van 14.00 tot 16.00 uur.

De activiteiten in het **Titus Brandsma Huis** (Bonifatiusplein 21) starten in september weer.

Zie de website voor meer informatie:
www.sintvitusparochie.nl

Kapel Sint Jozef (Eestraat 15)

Elke **zaterdagochtend** om 10:00 uur is er een viering in de kapel.

Column

We houden het kort

Je komt steeds meer afkortingen tegen, afko's beter gezegd. De studenten van de NHL Stenden, die meewerken bij De Klomp, noemen zich graag SWIO's. En terecht, want dat zijn het ook: Social Workers In Opleiding. Niet zo moeilijk te begrijpen.

Maar wat betekent LHBTIQAPC? Het eerste deel LHBTI gaat nog wel: Lesbo's, Homo's, Bi's, Transgenders en Intersekse. Maar dan komen de Queers, Aseksuelen en Panseksuelen en ook nog de Cisgenders. Dat laatste zijn: "Alle mensen bij wie het geboortegeslacht overeenstemt met de ervaren genderidentiteit". Dat zal de meerderheid zijn, maar het is goed te beseffen dat we allemaal MENS zijn. (Geen afkorting, maar gewoon met hoofdletters.)

Het doet me denken aan een (kinder)liedje van Elly & Rikkert: "We hebben allemaal wat. We zijn allemaal raar. En toch zijn we broertjes en zusjes. We hebben allemaal wat. We zijn allemaal raar. En toch houden we van elkaar."

Laten we dat laatste proberen en elkaar in elk geval respecteren.

Krekel

Goudenregenstraat 77
Iedere **woensdagmorgen**
koffiedrinken van 9:30 -
11:00 uur

Iedere **zondag dienst**
om **9:30 uur** (er worden
periodiek jongerendiensten
gehouden).

Sameland

Altijd Samen, Nooit Alleen

Wat is Sameland?

Sameland is een soort **maatjesproject** in groepsverband. Het doel is: mensen bij elkaar brengen, ervaringen uitwisselen en leuke ontspannen activiteiten organiseren. Denk aan: praamvaren, bowlen, midgetgolven, leuke cursussen e.d.

Hoe zijn wij ontstaan?

Het begon allemaal op een verjaardagsfeestje...

Zeven mensen bedachten dat ze samen naar Ameland wilden maar het mocht niet te veel kosten. Niet iedereen heeft immers veel te besteden. De reis naar Ameland is natuurlijk al lang achter de rug en het was een geweldige dag! Om deze reden hebben wij in 2007 Sameland opgericht en sindsdien organiseren wij regelmatig leuke activiteiten voor mensen met of zonder een kwetsbaarheid.

Wil je lid worden van Sameland?

Dat kan via e-mail: Sameland2007@gmail.com of de website: www.sameland.nl

Je kunt het inschrijfformulier invullen en opsturen, ook via onze Facebook- en Instagrampagina.

Bellen kan naar: 06-211 86 440, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 10:00 tot 16:00 uur.



Het **dagelijks bestuur** wordt gevormd door:

Simon Kuiper - voorzitter/PR, Janny Boertien- secretaris en Jelle Prins - penningmeester/PR

De **algemene leden** zijn: Akke Seepma - lief en leed en Anita Santinga - secretariële ondersteuning

Contributie

Het lidmaatschap kost slechts € 5 per jaar.

Er worden gratis activiteiten aangeboden. Voor sommige activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.

Vriend worden?

Draag je Sameland een warm hart toe?

Jouw steun wordt enorm gewaardeerd! Je kunt eenmalig een gift doen of je aansluiten bij 'De vrienden van Sameland' en regelmatig een bedrag aan ons overmaken op banknummer NL60INGB 0008 0429 56 t.n.v. Sameland.

Puzzel:

Lees de krant en los de puzzel op. Je hebt uit elk antwoord 1 letter nodig. (7, 3^e) betekent de 3^e letter uit een woord van 7 letters. Zo vind je acht letters en daarmee de oplossing.

1. Op 25 mei heropend buurthuis (15, 3^e).
2. Voordelig Restaurant in Sint Jozef (6, 5^e).
3. Bijzondere Internationale IVN-dag bij het Pieterselieparkje op 29 juni (9, 5^e).
4. Nieuwe Kapsalon in De Klomp (7, 7^e).
5. Maatjesproject met als motto: 'Altijd Samen, Nooit Alleen' (8, 1^e).
6. Straatje op foto bij artikel Het Vliet (10, 1^e).
7. Organisatie met de naam van een mooie bloem, waarbij ook het Team Participatie hoort (9, 8^e).
8. Ben je nu aan het maken (6, 1^e).

Stuur de oplossing met je adresgegevens voor 1 augustus naar wijkkrantoudoost@gmail.com of lever die in bij De Klomp, Insulindetraat 27. De winnaars worden getrokken uit de goede inzenders en in de volgende wijkkrant bekendgemaakt. De prijzen die je kunt winnen blijven een verrassing!

De oplossing van de vorige puzzel was: **Woonplezier**. De **1^e prijs**, een appeltaart en bloemen van De Klomp, ging naar Appie Witteveen. De **2^e prijs**, een boekje met eerder geschreven columns van Krekel: 'Krekel, het avontuur van een columnist', ging naar Grietje Tahanatoe. De winnaars hebben de prijs inmiddels ontvangen. Vind je het leuk om ook een prijs beschikbaar te stellen voor een van de volgende winnaars, laat dit dan weten via wijkkrantoudoost@gmail.com

Sociaal Wijkteam Oud Oost

058 30 30 403 (maandag t/m vrijdag 9:00 - 17:00 uur)

Zuidvliet 620, 8921 EZ Leeuwarden
(geopend: maandag t/m donderdag 10:00 - 16:00 uur,
vrijdag tot 13:00 uur)

Website: www.wijkteamoudoost.nl

Mail naar: info@wijkteamoudoost.nl

Sociaal Wijkteam Oud Oost is actief in de Vlietzone, Tjerk Hiddes/Cambuursterhoek en Oldegaleleën/Bloemenbuurt. Ons team biedt advies, hulp en ondersteuning aan bewoners die er op een of meerdere leefgebieden niet meer uit komen. Bij het vinden van een passende oplossing werken we actief samen met bewoners, deskundige vrijwilligers en andere professionals. Daarnaast ondersteunen we bewoners, de wijkvereniging, het wijkpanel en andere initiatieven bij het opstarten van projecten en collectieve voorzieningen.

Kunnen wij u ergens mee helpen?
Neem dan contact met ons op.

Het beste gezondheidsidee van De Friesland Zorgverzekeraar



In de Gymzaal Menno van Coehoorn aan de Vredeman de Vriesstraat 21 organiseren wij elke **dinsdag van 09:00 - 10:30 uur: Sport & Spel** met Jerrel Ramdat. Zin om mee te doen? Deelname is altijd gratis!

058samensterk organiseert ook:

Maandag 09:00 - 10:30 uur: **Sport & Spel** met Jerrel Ramdat
MFC Het Mozaïek, Vrijheidswijk, Droppingstraat 14

Woensdag 19:45 - 20:45 uur: **Sport & Spel** met Jerrel Ramdat
2x per maand Gymzaal Plataanschool, Plataanstraat 2

Woensdag 19:45 - 20:45 uur: **Zelfverdediging** Gianna Faats
2x per maand Gymzaal Plataanschool, Plataanstraat 2

Donderdag 09:00 - 10:00 uur: **Sport & Spel** met Jerrel Ramdat
Gymzaal Prins Mauritschool, Brandemeer 1

Donderdag 19:30 - 20:30 uur: **Hatha Yoga** met Gwen
van der Sloot, MFC Het Mozaïek, Droppingstraat 14

Vrijdag 09:00 - 10:30 uur: **Sport & Spel** met Jerrel Ramdat
Wijkcentrum Cambuursterhoek, Boerhavestraat 44

Vrijdag 10:30 - 11:30 uur: **Diëtist** Froukje Noordenbos
(werkzaam bij Balanza) **1x per maand**
Wijkcentrum Cambuursterhoek, Boerhavestraat 44

Zin in een wandeling?

Georganiseerd door het Sociaal Wijkteam Oud Oost kunt u elke **dinsdag** bij De Klomp verzamelen. Om **13:00 uur** vertrekt u dan om een uurtje ontspannen te wandelen met elkaar. Info via 058-30 30 403.

Van de redactie:

Heb je een verhaal, een mededeling, een foto met onderschrift of gewoon een goed idee? Mail dan naar:

wijkkrantoudoost@gmail.com

Deadline volgende nummer: **20 augustus 2019**

N.B. De redactie behoudt zich het recht voor om inzendingen te weigeren of te redigeren. Anonieme inzendingen worden niet geplaatst. Ondanks de zorgvuldigheid die we in acht nemen kunnen er in alle dynamiek fouten ontstaan. Wij aanvaarden daarvoor geen verantwoordelijkheid.

Uitgever: Netwerkcentrum Oud Oost. **Oplage:** 5500.
Huis-aan-huis verspreid door Oud Oost en te verkrijgen bij de buurthuizen, enkele supermarkten en De Klomp.

Medewerker Sociaal Wijkteam: Jos Bouwhuis

Redactiemedewerkers van het studententeam:

Mirte Greijdanus, Timo van Gangelen, Rebecca van den Berg, Linus Atzert en Folmer van der Vrek.

Gastschrijvers: Eddy Sikma en Andries Ekhart.

Eindredactie: Leo Stam

Met dank aan alle vrijwilligers die meehelpten met de verspreiding.