

Wijkkrant Oud Oost

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

2^e jaargang nummer 4, winter 2019/2020

Buma bezoekt De Klomp

Donderdag 4 oktober 2019 was een regenachtige dag. Ruim voor de afgesproken tijd van elf uur arriveerde burgemeester Buma bij De Klomp. Hij ging allereerst de tafels en zitplekken langs om iedereen een hand te geven. Daarna gaf Senan Hubanic uitleg over De Klomp en het Netwerkcentrum Oud Oost.



In de loop van de ochtend volgden vele gesprekken aan verschillende tafels, waarbij iedereen zijn verhaal kon doen en kon rekenen op de volle aandacht van de burgemeester.



Veel belangstelling had de burgemeester ook voor de presentatie van 058SamenSterk door Jerrel Ramdat.



Voor een spel met Jerrel ging het jasje uit.

Na een heleboel selfies - iedereen wilde graag met de burgemeester op de foto - en een goed verzorgde lunch ging Buma naar de Werkplaats Oud-Oost aan de Ouddeelstraat.

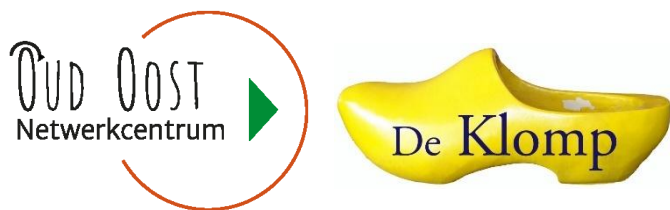
Doe mee!

In dit nummer hebben we - naast een aantal mooie verhalen - weer zo goed mogelijk de activiteiten van De Klomp en de buurthuizen vermeld. Als extra nu ook de vele activiteiten van Wijkcentrum Heechterp-Schieringen, net buiten Oud-Oost. Ook daar bent u van harte welkom! Gooi deze krant niet meteen weg! Er staan veel adressen, telefoonnummers, internet- en andere gegevens in, die (later) van pas kunnen komen. Natuurlijk verandert er wel eens wat en zijn niet alle plannen voor de komende maanden bekend bij het naar de drukker brengen van deze driemaandelijke wijkkrant. Ga daarom zelf kijken en wie weet komt u dan ook nog een of meer leuke buurtgenoten tegen. Veel plezier!

Redactie Wijkkrant Oud Oost

Verder in dit nummer:

Agenda en activiteiten De Klomp	2
Voorwoord van onze burgemeester /	
Ontwikkeling van de huidige Cambuurlocatie	3
Wie kom je tegen in De Klomp?	4
Nieuwe stagiaires / Theatergroep 't Verskil / Stadstuin Techum	5
Werkplaats Oud-Oost, de fietsenwerkplaats	6
Dwars door de Wijk door <i>Andries Ekhart</i>	7
Buurthuizen Cambuursterhoek en Tjerk Hiddes, SCCMG/Oldegalileën en Welgelegen	8
Wijkcentrum Heechterp-Schieringen, Inloop Sollicitatieclub	10
Mijn jongensjaren in de Violenstraat door <i>Sjors Hempenius</i>	11
Wijkverpleegkundigen / <i>Column</i>	12
Samenland: Altijd samen, nooit alleen!	13
<i>De Groene Apotheek / Programma 058SamenSterk</i>	14
Kerken / Oudejaarsconference Rob Favier / Wijkwandeling 21 december	15
<i>Puzzel</i> , diversen, uit eten in de wijk , colofon	16



Netwerkcentrum Oud Oost - De Klomp

Insulinestraat 27, 8921 JW Leeuwarden

www.netwerkcentrumoudoost.nl

(Vanaf volgende jaar: www.netwerkcentrumleeuwarden.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 kerstvakantie is De Klomp gesloten.)

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: Kledingweggeefwinkel 'Ben er blij mee'

Gratis kleding voor minima!

13:30 - 15:30 uur: Computercursus

Dinsdag

10:00 - 15:30 uur: Kapsalon Babylon

13:00 uur: Vertrek Wandelgroep (zie pagina 16).

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

13:30 - 15:30 uur: Computercursus

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: Kledingweggeefwinkel 'Ben er blij mee'

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!

14:00 - 15:30 uur: Computercursus

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.

Het Netwerkcentrum is een succesvol concept

Het succes van het Netwerkcentrum Oud Oost is bekend. Op woensdag 19 april 2017 ging het officieel van start en nu - tweeënehalf jaar later - is er een toenemende belangstelling voor, ook van gemeenteraadsleden, wethouders en burgemeesters uit gemeenten in Friesland en ver daarbuiten. We vroegen Senan Hubanic - initiatiefnemer en spil in het netwerk - naar het geheim van dit succes.

"Het gaat om de werkwijze," zegt Senan. "We werken niet intuïtief, maar vanuit een methode. In de eerste plaats is dat 'mobility monitoring'. We volgen mensen in de stappen die ze maken. Ten tweede vormen we een 'buurtcirkel', we kijken naar de gezamenlijke doelen en activiteiten van mensen in de buurt en proberen die te coördineren. Als derde werken we 'oplossingsgericht'."

Wat wil je? 'Kan niet' bestaat niet!

Dit blijft een geliefde uitspraak van Senan, die intussen meer dan tien jaar succesvol werkzaam is als opbouwwerker in Leeuwarden. Hij ziet het Netwerkcentrum als een 'zelfvertrouwenfabriek', die mensen het gevoel geeft er weer bij te horen. Wat wil je? Kan niet bestaat niet! En als het aan Senan ligt: Iedereen drie stappen vooruit! "Je geeft de mensen een perspectief, ruimte en aandacht en daarmee groeit het zelfvertrouwen. Via of met hulp van het Netwerkcentrum - waarvan ook de Werkplaats Oud-Oost een onderdeel is - zijn intussen 18 mensen doorgegroeid naar betaald werk."



V.l.n.r. Collin Yeoman (locatiemanager De Klomp), Senan, Menno Schotanus (sollicitatietrainer) en Wietske van der Zee van het Sociaal Wijkteam Oud Oost. Foto: Johan van Polen.

"Het Netwerkcentrum is geen project, maar een concept dat we ook willen uitbreiden naar andere wijken. Gesteund door de gemeente Leeuwarden, waarbij wijkwethouder Hein de Haan een cruciale rol speelt. Het gaat om dynamiek in de wijk, om saamhorigheid en om mensen actief en creatief bij elkaar te brengen, zodat zij zich verder kunnen ontplooiën."

Ontwikkeling van de huidige Cambuurlocatie

De gemeente Leeuwarden nodigt bewoners, ondernemers en organisaties uit de buurt uit samen plannen te maken.

Burgemeester en wethouders (B en W) van de gemeente Leeuwarden hebben aan de gemeenteraad voorgesteld nog dit jaar te beginnen met de ontwikkeling van de huidige Cambuurlocatie.

Het is de bedoeling dat buurtbewoners, wijkpanels, ondernemers, woningcorporaties, Cambuur Verbindt en de huidige stadioneigenaar Leyten de plannen gaan maken, samen met de gemeente Leeuwarden.

Dit gaat in een aantal stappen. Eerst wil de gemeente het DNA van het huidige gebied tussen de Insulinestraat en de Coopmansstraat (voormalig Marathonstraat) ophalen. Wat betekent deze plek voor de gebruikers en omwonenden? Wat zijn wensen, kansen en bedreigingen voor de gebiedsontwikkeling? Wat zijn de kaders en uitgangspunten voor de plannen?

Dit DNA vormt de basis voor het maken van deze plannen. Drie groepen belanghebbenden gaan onafhankelijk van elkaar en onder leiding van een professioneel bureau aan de slag met een eigen plan. Zij presenteren de plannen en ideeën aan elkaar, aan buurtbewoners en aan raadsleden. Met elkaar bespreken zij de voors en tegens. Deze moeten de input vormen voor **één gezamenlijk plan** waarover de gemeenteraad een besluit neemt. Raadsleden zijn betrokken bij elke stap van het proces.

Er wordt al jaren gesproken over de ontwikkeling van het huidige Cambuurgebied. “Dat komt natuurlijk vooral door de plannen voor een nieuw Cambuurstadion bij het WTC aan de westkant van de stad,” legt wethouder Hein de Haan uit. “De plannen voor de inrichting van dat gebied met het nieuwe voetbalstadion zijn klaar en het bestemmingsplan is aangepast. We kunnen daar nu echt aan de slag. Dat betekent ook dat het een logisch moment is om plannen te maken voor de huidige Cambuurlocatie.”

“Tedereen heeft er baat bij dat de gebiedsontwikkeling in Oud-Oost aansluit op de behoeften van de omgeving en de toekomstige gebruikers. Het huidige Cambuurstadion en het Cambuurplein vormen het hart van de wijk. Het meedoen van inwoners, ondernemers en organisaties uit de buurt is ook een wens van de gemeenteraad en past bij de gedachten van de Omgevingswet die naar verwachting op 1 januari 2021 ingaat.”

Dinsdagavond **10 december** is er **van 19:00 - 22:00 uur in het Cambuurstadion** een informatie- en inspraakavond voor bewoners en andere belanghebbenden.

Lees ook het artikel van Andries Ekhart op pagina 7.

Voorwoord van de burgemeester



Samen sterk

Als de nieuwe burgemeester van Leeuwarden heb ik eerst een ontdekkingstocht door de gemeente gemaakt. Ik heb alle dorpen en wijken bezocht, veel mensen leren kennen en veel kennis opgedaan. Mijn ontmoeting met Oud Oost neemt in die reis een bijzondere positie in. Ik was onder de indruk van het prijswinnende initiatief 058SamenSterk van Jerrel Ramdat. Met sport als plezierig hulpmiddel helpt hij buurtbewoners hun gezondheid te verbeteren, hun zelfvertrouwen te versterken en eenzaamheid te voorkomen. Dit ‘Beste idee van Fryslân’ groeit en bloeit en helpt mensen op weg naar een betere toekomst.

Hetzelfde geldt voor het Netwerkcentrum Oud Oost. Bewoners die kampen met problemen of moeilijkheden kunnen er terecht en krijgen hulp op maat aangeboden. Op een veelheid van terreinen wordt sociale hulp geboden. De cijfers zijn prachtig; jaarlijks krijgen zo’n 2000 wijkbewoners hulp van zo’n 200 vrijwilligers en stromen zo’n 20 mensen door naar een betaalde baan. Vrijwilligerswerk werkt dus!

Deze wijkkrant staat ook weer boordevol activiteiten die veelal door vrijwilligers worden georganiseerd en begeleid. Zij doen dat niet voor zichzelf, maar voor de wijk en de wijkbewoners. Hun inzet en enthousiasme verdient dan ook alle medewerking van de bewoners zelf. Doe mee, deel in het succes en geniet van de gedrevenheid. Samen kunnen we er het beste van maken, samen staan we sterk. In Oud Oost wordt het goede voorbeeld gegeven. Wie volgt?

Sybrand Buma,
Burgemeester van Leeuwarden

Wie kom je tegen in De Klomp?



Collin Yeoman is figuurlijk en ook letterlijk een 'sleutelfiguur' in De Klomp. Als **locatiemanager** regelt hij heel veel zaken en zorgt dat alles op rolletjes loopt. Dat doet hij op zijn eigen

rustige manier, een onmisbare 'stille kracht' voor De Klomp.



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

donderdag ook **knipcursussen!**

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



Henk La Roi is vaak bezig in De Klomp om reparaties uit te voeren aan (oude) audio-apparatuur en kleine huishoudelijke apparaten. Henk kan veel, maar er is geen garantie dat hij alles kan repareren. Dan geldt: 'no cure, no pay'. Henk repareert gratis, maar een kleine bijdrage in de onkosten is natuurlijk welkom.

Ook kun je tegenkomen...

Senan Hubanic, coördinator van De Klomp...
en Wijkmanager **Daniël Appelo**.



Jefta Winkel is de chef-kok van Koken in de Wijk. Met de keukenprinsen en prinsessen van de kookploeg weet hij elke donderdagmiddag om 13:00 uur in De Klomp weer een voortreffelijke, gezonde maaltijd te bereiden.

De kosten blijven laag (2 euro) en er is steeds meer belangstelling voor. Meestal zijn er rond de 40 mensen die van een warme maaltijd komen genieten.



Linda de Graaf beheert de **kledingweggeefwinkel**. Ze heeft de afgelopen anderhalf jaar al 425 klanten gehad. Veel mensen kunnen wat **gratis kleding** goed gebruiken. Meestal laten mensen weten dat ze er echt blij mee zijn. Dat heeft Linda geïnspireerd tot een nieuwe naam voor de winkel: **'Ben er blij mee'**. Op maandag- en donderdagochtend is de winkel geopend.



Deelnemers aan de **computer-cursus** voor tablet en telefoon. Staande de docenten:

Pieter Elkerbout,
Meine Postma en
Sjoerd Kuperus



Elizabeth Boonstra en **Jos Bouwhuis** van Sociaal Wijkteam Oost Oud zijn ook regelmatig in De Klomp te vinden.

Met hun ervaring en uitgebreide contacten in de wijk kunnen ze veel voor mensen betekenen.

Contactgegevens van het Sociaal Wijkteam op pagina 16.



... en nog veel meer interessante mensen. Kom ook eens langs, want De Klomp, daar moet je (geweest) zijn!

Tien nieuwe stagiaires



Voorste rij : Sharon, Sigrid en Roos. Achterste rij: Ashley, Jessica, Daniëlle, Maaike, Lysanne, Meike en Kathinka

Het is een nieuw jaar met tien nieuwe Social Work-studenten van NHL Stenden bij de Klomp:

"Ons doel is o.a. om behoeftes in de wijk op te pikken en daarop in te spelen. Wij hopen op deze manier met nieuwe inzichten iets te kunnen betekenen voor de wijk en het netwerkcentrum, en zo doen we ook ervaring op in de praktijk om goede professionals te kunnen worden in de toekomst.

We zijn aanwezig bij het Netwerkcentrum op dinsdag, woensdag en donderdag. Met een open houding willen we een prettig en toegankelijk aanspreekpunt zijn en als het kan mensen verder helpen.

Vragen over ons of over de wijk? Kom gerust langs!

Nieuwe ideeën over het netwerkcentrum of over de wijk zijn altijd welkom!"

Theaterproject 't Verskil in De Klomp

"Vertrouwde verbondenheid tussen totaal verschillende mensen." *Deelnemer theaterproject 't Verskil*

Vanaf 13 september is het theaterproject 't Verskil gestart in De Klomp. Dit theatergezelschap maakt een voorstelling geïnspireerd door eigen verhalen en ervaringen. Ze geven op deze manier een podium aan verschillende mensen uit de stad.



De spelers en theatermakers uit Leeuwarden zijn tussen de 24 en 71 jaar oud. Ze nemen hun eigen levenservaring mee in hun spel. Andere bewoners helpen achter

de schermen mee met geluid, video en foto's.

De weggeefwinkel doneert kostuums. *Ook de stagiaires leveren een bijdrage.* De locatie, de koffie en thee worden op vrijdagmiddag beschikbaar gesteld door netwerkcentrum De Klomp.

De verhalen die tot nu toe naar boven komen hebben alles te maken met gehoord en gezien worden en je plek vinden in de samenleving. We komen in ons spel tot de dingen die er echt toe doen: liefde, gezondheid, dood, spelletjes met vrienden, iemand hebben om kerst mee te vieren, zinvol werk vinden en er voor elkaar zijn. Na burn-out, ziekte of uitval door andere redenen je draai weer vinden in het leven. Er wordt ook erg veel plezier gemaakt. De spelers stralen in hun spel en moedigen elkaar aan. De makers gaan graag in gesprek met andere mensen uit de buurt. Of zij zich ook wel eens niet gehoord voelen, of dat ze niet meekomen. Niet omdat je niet wilt, maar omdat de situatie je daartoe brengt.

Tijdens de **avondvoorstellingen op 28 en 29 februari** (zet het in de agenda) krijgt het publiek ook een actieve rol. Het mag zich met het verhaal gaan bemoeien. De locatie wordt nog bekendgemaakt o.a. op de facebook pagina: www.facebook.com/tverskil.

Heb je nu al een verhaal dat je wilt delen, ben je enthousiast of zou je meer informatie over dit project willen hebben, stuur dan een mail naar Frank en Carolien: collectief.verskil@gmail.com of kom langs bij netwerkcentrum De Klomp: Insulinestraat 27.

Frank Elsdijk

Rondleiding stadstuin Techum

Op dinsdag 15 oktober was het zo ver: de rondleiding door de stadstuin in Techum. Samen met Raoul, de beheerder van de stadstuin, hadden we een ontzettend leuke dag georganiseerd. Het was een beetje koud, maar gelukkig scheen de zon. In de morgen begonnen we met een kopje koffie in het netwerkcentrum. Daarvandaan zijn we vertrokken richting de stadstuin. Een deel ging op de fiets, de rest had ander vervoer geregeld. Eenmaal aangekomen verzorgde Raoul een presentatie van de stadstuin: zijn passie. In de tuin niet alleen groenten, maar onder andere ook een mooie verzameling kleurrijke bloemen, waarbij de zonnebloemen eruit springen.

Na afloop mochten we zelf een bosje bloemen plukken.



Deze boeketjes zagen er allemaal prachtig en vrolijk uit. Het was een groot succes.

Ondertussen

werd er in het netwerkcentrum hard gewerkt aan twee heerlijke vegetarische soepen met de groenten uit de stadstuin.

Op het menu stonden een courgettesoep en een tomatensoep. Toen we met de groep weer terug waren bij het netwerkcentrum konden we hier van smullen.

Het was al met al een geslaagde dag en we hopen dit **in het voorjaar weer** te kunnen organiseren. We kondigen dit aan in de volgende wijkkrant. U bent natuurlijk **van harte welkom**. We zien u dan graag!

Lysanne en Roos

In het voorjaar zijn weer vrijwilligers nodig.

Raoul van Klaveren is te bereiken op: **06 284 94 223**.

De fietsenwerkplaats van Werkplaats Oud-Oost

Een belangrijke afdeling van de Werkplaats Oud-Oost aan de Ouddeelstraat is ook de fietsenwerkplaats. Veel mensen zijn hier - op aangeven van een van de Sociale Wijkteams - voordelig aan een fiets geholpen.



Rienk van Veenendaal werkt nu meer dan een jaar op deze plek, elke dinsdag t/m donderdag van 09:00 tot 15:00 uur. Meestal met 3 of 4 medewerkers. Nieuwe medewerkers zijn trouwens nog altijd welkom! Rienk is altijd fietsenmaker geweest, maar werd afgekeurd. Om toch bezig te blijven is hij dit vrijwilligerswerk gaan

doen. Hij heeft het daarbij zeker naar zijn zin, vindt het werk nog steeds leuk en heeft prettige collega's. Rienk is in 1971 geboren in Leeuwarden.

Onlangs zijn in Leeuwarden in het kader van het Fietsplan Leeuwarden 300 (gebruikte) fietsen opgehaald. Die kunnen bijvoorbeeld aan kinderen van 4-18 jaar in bruikleen worden gegeven en later ingeruild voor een grotere fiets.

Dit als onderdeel van het Project Kinderpakket van Dennis Roskam. De fietsenwerkplaats werkt mee aan onderhoud en reparatie van deze fietsen. Goede gebruikte fietsen kunt u nog altijd inleveren bij de werkplaats. U helpt er anderen mee!

Leo Stam



Wie een keer gaat kijken bij de Werkplaats Oud-Oost aan de Ouddeelstraat 9, kan op de **houtafdeling** - naast alle praktische zaken als plantenbakken en tafels - ook prachtige 'kunstwerken' aantreffen.



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 ook onderdeel uit van Stichting Werkplaats Oud-Oost. We zijn geopend op maandag t/m donderdag van 09:00 tot 15:00 uur. Mocht je zin hebben om eens langs te komen, maak dan gerust een afspraak met ons. 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 ertussendoor. 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 via je lokale wijkteam.
Ook kun je ons direct een mail sturen:
info@werkplaats-oudoost.nl

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**.



Dwars door de Wijk

Dinsdagmiddag 12 november jl. was een bont gezelschap aanwezig in het Cambuurstadion. Medewerkers van de gemeente, de woningbouwcorporaties, ondernemers, het netwerkcentrum, raadsleden, wijkbewoners en vertegenwoordigers van de supportersverenigingen: Kern van Cambuur en de MI Side.
Reden voor deze oploop: nu Cambuur een nieuw stadion krijgt, dreigt de wijk Oud Oost haar hart te verliezen. Hoe kunnen we dat voorkomen en ervoor zorgen dat het DNA van de wijk, het Cambuurgevoel in de wijk behouden blijft!

De middag werd geopend door **Andries van Weperen** van Cambuur Verbindt. Enthousiast vertelde hij over de maatschappelijke projecten waarmee zij bezig zijn. Voetbal als middel om bijvoorbeeld jongeren die het moeilijk hebben te begeleiden.

In de volgende wijkkrant meer daarover.

Daarna de aftrap door wethouder **Hein de Haan**. Hij legde uit dat de ontwikkeling van Oud Oost niet vanachter een bureau gaat gebeuren, maar samen met alle betrokkenen in de wijk.

“We roepen de omgeving op mee te doen aan dit project met de naam: **Nieuw Oud Oost, samen naar een nieuwe (Cam)buurt!**”, aldus de wethouder.

Maar ja, wat is nou precies dat Cambuurgevoel, wat is het DNA van de wijk? Daar gaan we de komende tijd mee aan de slag. Iedereen krijgt de kans om hier iets van te vinden. Dat kan via de website www.nieuwoudoost.nl of via #nieuwoudoost.



V.l.n.r. Cambuurplein (vol met auto's), Cambuurstadion en de voetbalvelden van Cambuur, zoals te zien op Google Maps.

Op dinsdag 10 december 2019 is er van 19:00 - 22:00 uur - wederom in het Cambuurstadion - een bijeenkomst waarbij de resultaten worden gepresenteerd. U bent van harte welkom!

Het bonte gezelschap ging daarna zelf de wijk in. ‘Dwars door de Wijk’, op zoek naar het DNA.

Mooie verhalen onderweg.

Zelf ben ik opgegroeid in deze wijk. We liepen o.a door de Sontdwardsstraat. Het eerste huis waar mijn vrouw en ik woonden vanaf 1975, op nummer 6.

We studeerden allebei nog en de huur was 80 gulden per maand. Geen douche. Maar eind jaren 70 werd er gerenoveerd en verhuisden we naar naar nummer 4. Nu met douche!

Bijzonder om te zien: het grote verschil tussen de oude en de nieuwe huizen in de Indische buurt.

We maakten een tussenstop in Snackbar het Vliet. Een oud-collega van mij en fanatiek Cambuursupporter deed een aantal jaren geleden mee aan een biljarttoernooi in Sneek. Hij won en om hem te pesten kreeg hij de beker mee in een Heerenveentasje. Nietsvermoedend ging hij na afloop nog even snacken in Het Vliet. Hij stuitte op een groep Cambuurfans, die hem dit tasje niet in dank afnamen. Gelukkig had hij zijn seizoenkaart van Cambuur bij zich en liep het toch nog goed af! Over Cambuurgevoel gesproken!

We beëindigden de wandeling in De Klomp, de oude kantine van VV Leeuwarden: nu het goedlopende netwerkcentrum.



In mijn ogen was het een zeer geslaagde wandeling. Het Cambuurgevoel proef je, het DNA van de wijk ruik je. Nu moeten we het nog tastbaar maken, zodat de nieuwe (Cam)buurt het hart van Nieuw Oud Oost blijft!

Andries Ekhart

Verkeer en veiligheid

Woont u in Bloemenbuurt of Oldegallilëen? Hebt u vragen of klachten over verkeer en veiligheid? Mail dan naar info@wvbo.nl. Onze werkgroep neemt contact met u op. Samen kunnen we overleggen wat er mogelijk is.

Agenda Buurthuizen

Buurthuis Cambuursterhoek

Boerhavestraat 44, 8921 TL Leeuwarden



Tel: 06-412 506 59 / 06-484 08 353

E-mail: hoekstramaat@msn.com

Facebook: Wijkgebouw Cambuursterhoek

Het gebouw is zeer geschikt voor trouwerijen, presentaties, cursussen, uitvaarten etc. (beamer, geluidsinstallatie, discoverlichting, podium en opnamestudio zijn aanwezig)

Maandag 14:00 uur: Vergadering Zonnebloem
20:00 uur: Oefenen band/ Artiesten

Dinsdag 19:00 uur: Dartcompetitie
(nieuwe dartteams welkom)
19:30 uur: Klaverjassen **(om de week)**
19:30 uur: Knutselclub

Woensdag 9:30 - 12:00 uur: E.V.A. Empowerment
(vaste groep)
20:00 uur: Bingo volwassenen

Donderdag 09:00 uur: Schildersclub
19:45 - 20:45 uur: Zumba Fitness, met
Denise Stahlie Rivera

Vrijdag 09:00 - 10:30 uur: **Sport en Spel**
met Jerrel Ramdat, *058SamenSterk*
10:30 - 11:30 uur: **Diëtist** Froukje
Noordenbos *Balanza* **(1x per maand)**
16:00 - 00:30 uur: **Inloopcafé**

Zondag 14:00 uur: Bar geopend en oefenen voor
iedereen die wil zingen
14:00 uur: Instuif Zonnebloem **(6x per jaar)**

Vrijdag 29 november

20:00 uur: **Feestavond met Live muziek. Gratis entree!**

Zaterdag 30 november

18:45-19:45 uur: **Sinterklaasfeest met aansluitend kinderdisco tot 21:00 uur.**

Vrijdag 21 december

20:00-00:30 uur: **Kerstfeest met cd-presentatie van diverse artiesten. Gratis entree!**

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!

Maandag

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

Dinsdag

13:30 uur: Creatieve activiteiten voor vrouwen
19:30 uur: Ouders van autistische kinderen
(elke 3e dinsdag van de maand)

Woensdag

13:30 - 16:00 uur: Inloopmiddag voor ouderen
14:15 - 22:00 uur: Toneelavond
14:30 - 16:00 uur: Sport en spel voor kinderen (10-12 jaar)

Donderdag

13:30 - 16:00 uur: Inloopmiddag voor ouderen
19:30 uur: Biljarten

Vrijdag

19:30 uur: Klaverjassen **(even datums)**
19:30 uur: Kinderdisco **(oneven datums)**

Elke **woensdag- en donderdagmiddag** 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 sport en spel voor kinderen. Dit wordt georganiseerd door Wellzo.

Buurtpreventie: van 19:30 - 20:30 uur
op verschillende dagen.

Sint Maarten: 11 november elk jaar.

Sinterklaas: 5 december, kinderen krijgen een surprise!

Bingo: verschillende keren per jaar, eerstvolgende bingo op **21 december 2019.**

SCCMG/Buurthuis Oldegallilëen

Oldegallilëen 129, 8922 AC Leeuwarden



Na een lang durende verbouwing en een zeer geslaagde, ingrijpende herinrichting werd het pand aan de Oldegallilëen 129 op 13 september 2019 opnieuw in gebruik genomen en officieel geopend door burgemeester Siebrand Buma en wijkwethouder Hein de Haan. Het pand is nu eigendom van de Stichting Cultureel Centrum Mahatma Ghandi en functioneert ook (weer) als buurthuis. Een oud bord aan de gevel herinnert nog aan de functie die het al eerder had.



Op 24 oktober vond de eerste viering van de SCCMG op deze nieuwe locatie plaats. Bij dit **Tivali** (hindoeïstisch Lichtjesfeest) waren ook veel buurtbewoners aanwezig en het was overvol in de bezinningsruimte op de eerste verdieping. Deze mooie, gewijde ruimte (schoenen uit) is overigens ook beschikbaar voor andere kerkgenootschappen.

Wekelijks zijn er de volgende **buurthuisactiviteiten**:

Maandag

09.30 - 12.00 uur: Textielcafé (gratis)

Dinsdag

09.30 - 11.30 uur: 058SamenSterk, Bewegen (gratis)

13.30 - 16.00 uur: Jeugdactiviteiten (gratis)

Woensdag

19.00 - 21.30 uur: Klaverjassen (gratis)

Donderdag

09.00 - 12.00 uur: **Inloopochtend** met koffie/thee

13.30 - 16.00 uur: Jeugdactiviteiten (gratis)

+ **Zondag 8 december** 19.00 - 21.30 uur:

Bloemschikken (bijdrage nog niet bekend)

+ **Zaterdag 14 december** 20.00 - 01.00 uur:

Bhaitak Gana (zang en muziek) Entree: € 5 p.p.

+ **Vanaf januari 2020**: Yogales en

Klassieke dans voor jong en oud

Meer over de geschiedenis van dit buurthuis (en van Oldegallilëen) leest u in het artikel van Sjors Hempenius op pagina 11: 'Mijn jongensjaren in de Violenstraat'.

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

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.

De Activiteiten van Wijkcentrum Heechterp-Schieringen vindt u op pagina 10.

Wijkcentrum Heechterp-Schieringen

Egelantierstraat 5, 8924 EJ Leeuwarden



Facebook: Wijkcentrum Heechterp-Schieringen

Tel: 058 - 266 54 13

Van maandag t/m vrijdag van 10.00 - 12.00 uur is het koffieochtend. Op elke maandag, woensdag en vrijdag is het eerste kopje koffie of thee gratis. U bent van harte welkom!

Maandag

09.30 - 11.30 uur: Klik & Tik

10.00 - 11.00 uur: Bewegen met Samatar

10.30 - 11.30 uur: Nederlandse taalles voor jongeren

10.00 - 12.00 uur: Naaicursus

13.00 - 16.00 uur: Boetiek kledingverkoop

13.45 - 15.00 uur: Conversatieles Nederlandse taal
voor vrouwen

14.00 - 15.00 uur: Gym Fit 60+

15.15 - 16.15 uur: Knutselclub voor kinderen

19.30 - 22.00 uur: Repetitie Orkest

Dinsdag

10.00 - 12.00 uur: Boetiek kledingverkoop

13.00 - 16.00 uur: Boetiek kledingverkoop

13.30 - 15.30 uur: Inloop Sollicitatieclub Wijkteam

15.00 - 17.00 uur: Meidenclub-jeugdthunk

17.30 - 19.00 uur: Wijkrestaurant

19.00 - 20.00 uur: Mix en Moves

20.00 - 23.00 uur: Power Voice

Woensdag

10.00 - 12.00 uur: Textiele werkplaats

10.00 - 12.00 uur: Patroontekenen

10.00 - 12.00 uur: Boetiek kledingverkoop

13.00 - 16.00 uur: Boetiek kledingverkoop en reparatie

13.30 - 16.30 uur: Senioren Orkest

18.30 - 20.00 uur: Wandelgroep

19.00 - 21.30 uur: Orthodoxe Kerk Jeugdthunk

20.00 - 22.00 uur: Popkoor First Bea

Donderdag

10.00 - 12.00 uur: Boetiek kledingverkoop

13.00 - 16.00 uur: Boetiek kledingverkoop en reparatie

13.30 - 15.30 uur: Inloop Sollicitatieclub Wijkteam

13.30 - 16.00 uur: Sjoelen

20.00 - 22.30 uur: Fryske Harmonizers

Vrijdag

10.00 - 12.00 uur: Boetiek kledingverkoop

13.00 - 16.00 uur: Boetiek kledingverkoop

15.00 - 17.00 uur: Kinderwijkstraad Jeugdthunk

19.00 - 21.00 uur: Jongerenwerk Jeugdthunk

Zaterdag

10.00 - 14.00 uur: Orthodoxe Kerk

Bijzonderheden

+ Op elke *laatste maandag* van de maand kunt u bij ons bloemschikken van 19.15 - 22.00 uur.

+ Op elke *donderdag (om de 14 dagen)* is de XXXL Kinderclub van 15.30 - 16.30 uur.

+ Op elke *eerste vrijdag* van de maand is er bingo van 20.00 - 22.30 uur. (Entree bingo € 8. Vanaf 16 jaar.

Onder de 16 wordt men *niet* toegelaten)

+ Op de *derde vrijdag* van de maand is er Repaircafé van 10.00 - 16.00 uur.

Op elke *zaterdag (om de 14 dagen)* is er kinderdisco of bingo van 18.30 - 20.30 uur.

Inloop Sollicitatieclub Heechterp-Schieringen

De Leeuwardense wijk Heechterp-Schieringen is één van de armste wijken in Nederland. De werkloosheid is er hoog. De afgelopen jaren is er door het Wijkteam Noordoost (voorheen frontlijnteam) inzet geweest vanuit de Gemeente Leeuwarden.

Op deze manier is er van deur tot deur gekeken naar wat er speelt in de wijk. Aan de hand hiervan is de sollicitatieclub NO tot stand gekomen.



Menno Schotanus geeft op dinsdag en donderdag van 13:30 tot 15:30 uur de gelegenheid mensen te ondersteunen met allerlei soorten vragen in het wijkcentrum Heechterp Schieringen.

Zijn drijfveer: "Ik weet wat ik zelf heb en wat ik een ander gun. Het is belangrijk voor ieder mens om iets te hebben om naar te verlangen. Dat je iets hebt om je bed voor uit te komen."

Met de sollicitatieclub zijn al veel successen behaald. Er zijn de afgelopen tijd al 12 mensen naar betaald werk doorgestroomd en zo'n 35 naar vrijwilligerswerk.

Menno noemt het wijkcentrum waar de sollicitatieclub bijeenkomt ook een ontmoetingsplaats. 'Het Bruishuis'. Hij kijkt echt naar de passie en het talent van iemand en borduurt hierop verder. Het is belangrijk elkaar regelmatig te treffen, en oprechte interesse te hebben voor wat iemand echt nodig heeft. Succes hoeft niet altijd de weg naar betaald werk te zijn, maar dit kan ook een andere zinvolle activiteit of dag invulling zijn.

Bij de sollicitatieclub NO gaat alles op een rustige manier. Er is geen haast en niks moet.

Met dank aan Menno Schotanus,

Daniëlle en Meike

Herinneringen aan de wijk:

Mijn jongensjaren in de Violenstraat

Sjors Hempenius

De eerste elf jaar van mijn leven heb ik met mijn ouders, broers en zussen in de Violenstraat gewoond (van 1952 tot 1963).

We waren een groot gezin waarvan ik op een na de jongste ben.



De omgeving Oldegaleilëen, Mariahofje (toen nog met rusthuis), Leliestraat, Eigen Brood Bovenal, Pieterseliewaltje en Peterseliestraat waren ons

speelterrein. En niet te vergeten de **houtmolen** op het eind van het Oldegaleilëen. Voor de molen dreven boomstammen in het water, die via de Ee werden aangevoerd. Eigenlijk was de molen door mijn moeder tot verboden speelterrein verklaard. Maar we konden het niet laten om, wanneer er veel boomstammen dreven, daaroverheen te lopen. Het ging natuurlijk altijd mis, met steeds hetzelfde resultaat: een nat pak.

Op het eind van het Oldegaleilëen was ook een opvanghuis voor (dakloze) mannen gevestigd met de naam **Practische Hulp** - in de volksmond 'de PH'. Het ophalen en verzamelen van oud papier was een vorm van werkverschaffing. Dagelijks wandelden bijzondere mensen (in onze kinderogen natuurlijk) op het Oldegaleilëen voorbij de Violenstraat. Mijn ouders verboden ons om die mensen aan te spreken want ja, je wist maar nooit. De meest beroemde/beruchte PH-inwoner en later ook bekende Leeuwarder was **Bonne van der Zee**. In die tijd bekend geworden vanwege de 'skeresliep' van zijn vader, waarvoor hij hand- en spandiensten verleende. Telkens als wij hem nariepen "Bonne Bonne, tonne tonne" kwam hij met grote passen achter ons aan. Tot vreugde van ons, kindervolk, natuurlijk.

In de Pioenstraat zat de Spar op de hoek. **Vishandel Ombelet** was ook in het noordelijk deel van het Oldegaleilëen gevestigd. Met de bakfiets, al roepend dat hij verse haring te koop had, liep en fietste hij door onze straten. Halverwege het Oldegaleilëen was de **darmschrabberij** van Firma De Witt. Bij een beetje verkeerde wind kwam daar altijd een vreselijk geur vandaan. Een van mijn broers werkte daar, waardoor ik af en toe op de werkvloer mocht komen. Allesbehalve prettig, zo staat me bij.

Op de hoek Pieterseliewaltje/Oldegaleilëen zat **de Vivo van de heer Platte**. Als het geld op was kocht mijn moeder daar alles op de pof. En het was vaak op. Grappig is dat jaren later, toen ik trouwde met mijn vrouw die uit Den Helder komt, ik bij het boodschappen doen in die stad terechtkwam bij een supermarkt met de naam Platte. De eigenaar bleek een zoon te zijn van de oude Platte!

Tegenover de Vivo, op de andere hoek maar aan dezelfde kant was **bakkerij annex bakkerswinkel Hoexema** gevestigd.

(Later werd dit een **buurthuis**, nu in eigendom van de Stichting Cultureel Centrum Mahatma Ghandi, *redactie*)

Ik zie nog **de oude Hoexema** achter de muizen in zijn etalage aan gaan. Met zijn vuisten sloeg hij de beestjes naar het hiernamaals. Als de grote deur van de bakkerij openstond, slopen wij als kinderen naar binnen om met onze kleine handjes flinke hapjes te pikken uit de deegplaten die daar klaar lagen voor de oven. Heerlijk was dat. Een keer heeft Hoexema mij gepakt, toen ik druk bezig was het deeg te verorberen. Ik vreesde het ergste, maar het viel reuze mee. Omdat ik beloofde het nooit meer te zullen doen, kreeg ik zelfs een gebakje!

Toen ik jaren later in Groningen studeerde, was ik met een van mijn docenten in de auto op weg naar een symposium. Ik kwam er toen achter dat hij een zoon was van bakker Hoexema.

Toen ik hem vertelde van het grote gezin uit de Violenstraat, kon hij zich mij en mijn familie weer herinneren. Jouw moeder, zo zei hij, had met mijn vader een afspraak. Omdat mijn ouders bijna nooit genoeg geld hadden om voldoende brood te kopen voor alle monden in het gezin, kreeg mijn moeder broden van een of twee dagen oud voor een dubbeltje per stuk. Aangezien we **dagelijks zo'n 7 of 8 broden** nodig hadden, is dat vanzelfsprekend een welkome bezuiniging geweest. Ik geloof niet dat buiten mijn moeder om ooit iemand van mijn broers en zusters daar iets van heeft geweten. Mogelijk zelfs mijn vader niet.

Tegenover Hoexema, hoek Peterseliestraat/Oldegaleilëen, was een **sigarettenwinkel** gevestigd. Mijn vader kocht er altijd zijn shag met een pakje vloei (Unitas), waarin een gratis scheermesje verborgen zat. Op de toonbank in de winkel stond een altijd brandend vlammetje, bedoeld voor de rokers die ter plaatse een gekochte sigaar wilden opsteken.

Verderop was **Eigen Brood Bovenal**, met die prachtige entree in de vorm van een poortje. Ertegenover woonden de heer en mevrouw Dol, die daar een **aardappelwinkeltje** hadden. Een sterk naar klei ruikend winkeltje met twee schatten van mensen die toen al op leeftijd waren. Als ik voor mijn moeder aardappelen moest halen, gaf die mevrouw wel eens wat extra's. Omdat wij het nodig hadden, zei ze dan.

Liep je vandaar richting Eestraat dan kwam je een **textielwinkel** tegen. Aan de overkant van de weg zat de Coöperatie: een grote **bakkerij**. Later kwam hier het gemeentelijk woningbureau. Schuin ertegenover op de andere hoek van de Eestraat zat **slager Otten**. Die had van die heerlijk spezkwoorden waarvan we na enig zeuren een stuk kregen om af te kluiven. Man, man, wat was dat lekker! Nog weer iets verderop zat een eenvoudige **lectuurwinkel**. Daar kocht ik (als ik al een stuiver had) Tarzan-stripboekjes. Prachtig vond ik die!

Na de kleuterschool in de Eestraat ben ik voor een jaar op de Arendstuinschool terechtgekomen. Na de eerste klas (1958) sloot de school en verhuisde ik naar de lagere school in de Eestraat, met meester Landman als hoofdmeester. Tegenover deze school was de gemeentewerf gevestigd. Verboden gebied! Gingen we er toch heen, werden we geheid weggejaagd.

Op mijn elfde zijn mijn ouders verhuisd naar buiten de stad, zodat ik de verdere ontwikkeling van de Oldegaleilëebuurt niet heb meegemaakt.



Dementie?

Deze keer willen wij u iets vertellen over wat wij ook tegenkomen in ons werk: dementie.

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom) waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. In het begin van die ziekte vallen meestal de geheugenproblemen op. Later krijgt de persoon problemen met denken en taal. Ook kan hij te maken krijgen met veranderingen in karakter en gedrag.

Als wijkverpleegkundigen gaan wij op huisbezoek naar aanleiding van signalen die wij binnen krijgen via de huisarts, familie, mantelzorgers, burens of andere disciplines. Soms blijkt de cliënt al bekend te zijn met de diagnose dementie, maar zijn wij er nog niet bij betrokken. Wij als wijkverpleegkundigen zorgen ervoor dat u de zorg krijgt die nodig is. Bijvoorbeeld hulp bij het herinneren aan de inname van medicatie, of ondersteuning bieden bij de persoonlijke verzorging.

De mantelzorg voor iemand met dementie kan zwaar zijn. Tijdens huisbezoeken bouwen wij een vertrouwensband op met de cliënt en zijn of haar partner of mantelzorger. Wij zijn altijd alert op eventuele overbelasting en zullen hierover in gesprek gaan. Soms is er hulp nodig van andere organisaties en/of hulpverleners. Te denken valt aan casemanagers dementie, huishoudelijke hulp, dagbesteding, vrijwilligers, maatjes. Afhankelijk van iemands wens adviseren en ondersteunen wij hierin. Wij kunnen gebruikmaken van een groot netwerk en van onze vele contacten binnen de wijk.



Mocht u zorg nodig hebben van een wijkverpleegkundige (en haar team), dan kunt u haar rechtstreeks benaderen middels de contactgegevens hieronder. U mag ons ook aanspreken als u ons tegenkomt in de wijk.

Hartelijke groeten van uw wijkverpleegkundigen:
Tina, Merel, Femke en Kamila.

Wijkverpleegkundigen voor

Oldegalileën/Bloemenbuurt en **Tjerk Hiddes** zijn:

Kamila Moscicka 06-13250720 kamila@thfl.nl of

Merel Hofman 06-15397479 merel.hofman@paletgroep.nl

Woont u in de **Cambuursterhoek of Vlietzone** dan kunt u terecht bij Femke Hager 06-83584820 femke@thfl.nl of Tina Krijgsman (06-10044232 t.krijgsman@paletgroep.nl)

Column:

De yep en de yup

Moeder en kleinzoon gaan op bezoek bij oma.

“Ik mag niet meer zeggen dat u oud bent oma,” valt de kleinzoon met de deur in huis. “Dat mag niet van mama, u bent een yap.”

“Ach lieverd,” zegt oma, “Een Jap? Ik kom toch niet uit Japan?”

De moeder grijpt in: “Jesse bedoelt dat u een **yep** bent, een **young elderly person**, iemand die wat ouder is, maar alles nog kan.”

“Ja, oké!”, reageert oma onmiddellijk. “Ik voel me nog jong en tot alles in staat en ik ben nog heel goed bij de tijd. Ik heb natuurlijk ook wel in Trouw gelezen over die **yeps**. Dat klinkt goed, beter dan wat ze later bedachten: ‘Vitalo’. Je denkt dan toch aan **oud**... maar nog wel vitaal of zo.”

“Nee, hoor, oma, u bent nog jong, u bent een yep, dát wilde ik echt zo zeggen. En ik wil later een **yup** worden. Dan word ik rijk, ik ga een hele dure auto kopen en in de stad wonen in een heel mooi huis.”

“Ga je dan ook trouwen?”

“Ja, ik ga een hele mooie vrouw zoeken”, zegt Jesse,

“Net zo mooi als mama. En nog veel, heel veel later, wil ik ook wel een yep worden, net als u”.

“Dat zeg je lief,” zegt oma, en ze geeft haar kleinzoon een vette knuffel.

Krekel

P.S. In België willen de actieve ouderen het liefste ‘Jagger’ genoemd worden in plaats van Vitalo. Daarbij denken ze aan Mick Jagger, de 76-jarige zanger van The Rolling Stones, die nog altijd optreedt. Zelfs oma kon dat niet weten, het stond pas later in Trouw.

Redactie

Om over na te denken:

“Het leven kan een feest zijn, maar je moet dan wel zelf de slingers ophangen.”

*Zo gezegd door de huisfilosoof van Koken in de Wijk,
Samir Meziane*

Met Sameland naar Ameland

In een vorig nummer van onze wijkkrant hebben we al aandacht besteed aan Sameland en het bestuur aan u voorgesteld. Hieronder iets over enkele van de recente activiteiten in de woorden van bestuurslid Jelle Prins:

“Zaterdag 24 augustus 2019 mochten wij het 12,5-jarig jubileum vieren van onze Vereniging Sameland. Wij organiseren zes tot acht activiteiten per jaar voor mensen die te maken hebben met eenzaamheid of een vorm van kwetsbaarheid, maar we zijn toegankelijk voor iedereen. Jong en oud.

Wij zijn die dag naar Ameland geweest met 90 personen. De dag-invulling was voor iedereen vrij, maar om 17.00 uur hebben wij weer gezamenlijk gegeten in restaurant De Piraat. En om 19.00 uur gingen we met de veerdienst



terug naar Holwerd op deze mooie, zonovergoten dag. Een vrouw van 92 jaar was óók mee. Het was voor haar 49 jaar geleden dat zij naar Ameland was geweest. Ze heeft

ervan genoten dit weer eens te mogen meemaken.”

Mensen met honden konden mee, kinderen konden mee. Minder mobiele mensen werden geholpen. Kijk, dat is Sameland: **Altijd samen, nooit alleen!**

Excursie NHL Stenden

Een kleinere groep Samenlanders nam op donderdag 17 oktober deel aan een excursie in het prachtige schoolgebouw van de NHL Stenden. We werden rondgeleid door Siese Sinnema, die de school als geen ander kent. Hij werkte er 33 jaar bij de interne dienst en is kortgeleden met pensioen gegaan.

Het oude gebouw was ontworpen door de Friese architect Abe Bonnema. Dit werd opgenomen in en aangepast aan het nieuwe gebouw van Herman Hertzberger, dat op 27 mei 2010 officieel werd geopend door (toen nog prinses)



Máxima. Het gebouw is open en transparant met dubbele glazen wanden voor de leslokalen, een grote ‘zitkuil’ als aula en talloze plekken om te studeren

in de trapsgewijs opgebouwde studielandschappen.



In het gebouw zijn een grote bibliotheek, een inspiratietuin en een groot restaurant, evenals talloze faciliteiten voor de verschillende opleidingen.

Zo is er bijvoorbeeld voor de opleiding verpleegkunde een complete ziekenzaal ingericht met high-tech en levensechte poppen om mee te oefenen.

De excursie werd afgesloten met een hapje en een drankje.

Wil je lid worden van Sameland?

Sameland organiseert nog meer leuke en ontspannen activiteiten, zoals **praamvaren, bowlen, midgetgolven en een volleybaltoernooi**. 1 november werd het **toneelstuk** Peer Gynt bezocht bij NHL Stenden. Op vrijdag 13 december worden er **kerststukjes** gemaakt. **Iedereen kan meedoen!** De activiteiten zijn laagdrempelig. Je kunt informeren en je aanmelden via e-mail: Sameland2007@gmail.com, of kijken op de website: www.sameland.nl

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 naar banknummer NL60 INGB 0008 0429 56 t.n.v. Sameland.

DGA, De Groene Apotheek

De Groene Apotheek is opgericht in 2013. De grondleggers vonden het vreemd en eigenlijk niet kunnen dat er in Nederland zoveel mensen honger leden en dat er zelfs honderdduizenden kinderen met een lege maag naar school gingen.

En dat terwijl er zoveel vruchtbare grond aanwezig is in elke wijk, grond waarop veelal 'prikkelbosjes' staan. En ook ligt er veel grond braak. Op al deze plekken kun je voedsel verbouwen. De bosjes kun je vervangen door fruitbosjes, goed voor mens en dier. Op de braakliggende grond kun je voedselbosjes realiseren en/of groente verbouwen. Al dan niet tijdelijk.

De oprichting van **De Groene Apotheek** kreeg een boost met de aanleg van een medicinale kruidentuin door de Frans/Nederlandse kunstenares Laurence Aëgerter op het oude Bakker-Postma-terrein aan de Oldegalileën in Leeuwarden. Deze kruidentuin was een kopie van een medicinale kruidentuin van het klooster van Sankt Gallen, waarvan Laurence een tekeninghad gevonden. Om de kruidentuin heen werden groentes verbouwd en stonden er fruitboompjes en -struiken. Helaas moest De Groene Apotheek deze tuin en speelplaats verlaten en staan er nu huizen.



Op de nieuwe locatie van de **pluktuin in het Pieterselieparkje**, mooi gelegen aan het water, was helaas geen ruimte meer voor de originele opzet van de kruidentuin. Natuurlijk worden er nog wel kruiden verbouwd - in bakken - maar ook in kruidenspiralen. Ook zijn er aardbeientorens en -bakken om maar wat te noemen.

Nog steeds moedigen we mensen aan om hier gratis voedsel te komen plukken naar behoefte en de rest van de plant te laten staan, zodat iemand anders er ook van kan genieten. En graag wachten met plukken tot het rijp is, anders is het zonde en stoot je misschien andere mensen wat lekkers uit de mond.

De Groene Apotheek tuiniert op een duurzame wijze. Zo gebruiken we het groene tuinafval weer als bodem-verbeteraar en hergebruiken we de zaden van uitgebloeide planten. Om duurzaamheid nog meer te promoten steunt De Groene Apotheek nu ook de **Wilde Winkel** (ook te vinden op Facebook) **in de Vijzelstraat**.

Duurzaamheid is niet alleen goed voor het milieu maar zeker ook voor je portemonnee, je gezondheid en die van je gezin. Vaak biedt het een oplossing voor mensen met een allergie, doordat er met natuurlijke producten wordt gewerkt. Het kan wat duurder zijn, maar vaak gaan de producten langer mee en scheelt het bijvoorbeeld in de gezondheidskosten.

www.stichtingdegroeneapothek

Met vriendelijke groeten!

Het beste gezondheidsidee van De Friesland Zorgverzekeraar



058 Samen Sterk

**Zin om mee te doen?
Deelname is altijd gratis!**

Maandag **Vrijheidswijk**

09:00 - 10:30 uur: Sport & Spel*

MFC Het Mozaïek, Droppingstraat 14

Dinsdag **Oldegalileën/Bloemenbuurt**

10:30 - 11:30 uur: Sport & Spel* 2x per maand

10:30 - 11:30 uur: Zelfverdediging 2x per maand

Buurthuis SCCMG/Oldegalileën 129

Woensdag **Cambuursterhoek**

9:30 - 12:00 uur: E.V.A. Empowerment

(vaste groep) met Marlolein Reurich

Buurthuis Cambuursterhoek, Boerhavestraat 44

en Heechterp-Schieringen

19:45 - 20:45 uur: Sport & Spel* en BBQ

Gymzaal Plataanschool, Plataanstraat 2

Donderdag **Bilgaard**

09:00 - 10:00 uur: Sport & Spel*

Gymzaal Prins Mauritschool, Brandemeer 1

en Heechterp-Schieringen

15:00 - 16:00 uur: Sport & Spel* (mannengroep)

Gymzaal Plataanschool, Plataanstraat 2

en Cambuursterhoek

19:45 - 20:45 uur: Zumba Fitness, Denise Stahlie Rivera

Buurthuis Cambuursterhoek, Boerhavestraat 44

Vrijdag **Cambuursterhoek**

09:00 - 10:30 uur: Sport & Spel*

10:30 - 11:30 uur: **Diëtist** Froukje Noordenbos

(werkzaam bij Balanza)

1x per maand

Buurthuis Cambuursterhoek, Boerhavestraat 44

*Sport en spel met Jerrel Ramdat, Awen, Patje, Jennifer en Thomas



DE FONTEIN

Er is een **kindernevendienst en oppas** voor de kleintjes. Zie voor meer informatie, aanvangstijden e.d. onze website: www.defontein058.nl

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

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



OUDEJAARSCONFERENCE 2019



Kaarten zijn verkrijgbaar via www.eventsforchrist.nl of 0297-237172

27 december in de Fontein, Goudenregenstraat 77

Kaarten zijn verkrijgbaar via: www.eventsforchrist.nl
of bel: 0297 - 273 172

9 februari 2020 om 09:30 uur
Kerk, School en Gezinsdienst.

Een samenkomst voor jongeren en ouderen waarin de kinderen van de Prins Constantijnschool een groot aandeel zullen hebben. Medewerking o.a. ook van onze Fonteinband 'Impuls'. **U bent van harte welkom!**



Zaterdag 21 december:
Kerstkuier door de wijk!
Het kerstverhaal wordt op
verschillende locaties uitgebeeld.
Onderweg muziek en ver-
snaperingen voor jong en oud.
Start bij De Fontein, eerste loop
om 18.00 uur.

Houd de affiches in de wijk in de gaten!

Liturgievieringen Bonifatiuskerk

Vrijdag 9:30 uur: Eucharistieviering

Zondag 11:00 uur: Eucharistie- of woord en
communieviering

Kerkopenstelling: Woensdag, donderdag, vrijdag en
zaterdag van 14.00 - 16.00 uur.

Voor de activiteiten in het **Titus Brandsma Huis**
zie de website: www.sintvitusparochie.nl

Kapel Sint Jozef (Eestraat 15)

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

Verslag Wijkwandeling 28 september 2019

Bij de start van de wijkwandeling in het nieuwe buurthuis werden we verwelkomd met koffie en thee en een hindoestaanse Bat. Langzamerhand druppelde het vol aan de tafel en werden er stoelen bij gezet. Er werd direct gezellig met elkaar gesproken. Een groep studenten was zeer geïnteresseerd en twee van hen gaven zich op om mee te helpen in het buurthuis! Zij gingen daarna hun eigen weg weer. Er zijn drie groepjes op pad gegaan. Onderweg kwamen ze het kastje tegen: wil je een keer koken voor iemand uit de buurt? Wil je een keer eten bij iemand in de buurt? Wie geef jij het kaartje: je bent uniek, je ziet er fantastisch uit? Er kwamen hele leuke contacten tussen de mensen in de wijk tot stand! Ook toen het kastje later op het Peterseliewaltje werd neergezet.

Onderweg werd er bij Zienn getrakteerd op frisdrank en hapjes onder een goed gesprek, er was een stand met flesjes water, er werden appels uitgedeeld en er was een mevrouw die loempia's en pasteitjes had gemaakt. Daar werd de middag heel gezellig afgesloten. En er werden adressen uitgewisseld: nieuwe contacten waren weer gelegd. Deze wandeling was opnieuw geslaagd!

Doet u een volgende keer ook mee?

Kom op zaterdag 21 december naar De Fontein voor een winter/kerstwandeling door de wijk.

Zeer de moeite waard! Meedoen kost niets, maar geeft heel veel! We starten **vanaf 18:00 uur** bij de Fontein, Goudenregenstraat 77. Houd de flyers en de website van de wijk in de gaten!

Puzzel:

Met de 1^e letters van de gevraagde woorden vind je de naam van een belangrijke onderwijsinstelling.

1. De Crown kun je kijken op
(streamingsdienst)
2. Hein de (wijkwethouder)
3. Friese naam Leeuwarden
4. Buma (burgemeester)
5. De schatten van Friesland zijn te vinden bij
6. Sikma ('De Skilder')
7. Wat niet echt is, is ...
8. Lidwoord ..
9. Alle zwemmen in het water 🎵 🎵
10. 7, 8,, 10

Mail de oplossing met je adresgegevens voor 1 februari 2020 naar wijkkrantoudoost@gmail.com of lever die in bij De Klomp, Insulindestraat 27.

De winnaars worden getrokken uit de goede inzenders en in de volgende wijkkrant bekendgemaakt. De prijzen die je kunt winnen blijven een verrassing!

Sociaal Wijkteam Oud Oost

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

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.

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**.

Samen eten is leuker!

(en kan ook heel voordelig zijn)

Netwerkcentrum Oud Oost, Insulindestraat 27.

Dinsdag 13:00 - 14:00 uur: Lunchen in de Klomp € 2.

Donderdag 13:00 - 14:00 uur: Koken in de wijk (warme maaltijd) € 2. Vooraf opgeven via 06 39 41 89 83 of kom langs en geef je op bij de balie.

Wijkcentrum Heechterp-Schieringen,

Egelantierstraat 5.

Dinsdag 17:00 -19:00 uur: Warme maaltijd + toetje en koffie/thee voor € 3. Drankjes aan de bar verkrijgbaar.

Bel voor 12:00 uur 058 266 54 13 of reserveer via

www.facebook.com/wijkcentrumhs

Restaurant Hartig

in Sint Jozef, Eestraat 15.
Dinsdag en woensdag vanaf 18.00 uur: Driegangendiner met een karaf water op tafel + koffie/thee na afloop € 5. Kinderen tot 12 jaar € 2.

U kunt ook kiezen voor een vegetarische maaltijd.

Wijn, een biertje of een blikje frisdrank voor € 1,50.

Aanmelden voor 12:00 uur via www.restauranthartig.nl of bel 06 - 20 78 42 63.

Colofon

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

wijkkrantoudoost@gmail.com

Deadline volgende nummer: **19 februari 2020**

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:

Daniëlle van der Meer, Lysanne Wassenaar, Roos Ophof en Meike Diekstra.

Gastschrijvers: Eddy Sikma, Andries Ekhart en Sjors Hempenius

Eindredactie: Leo Stam

Met dank aan alle vrijwilligers die meehelpen met de verspreiding.