

Wijkkrant Oud Oost 2020-c

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

3^e jaargang nummer 2, Voorzomer 2020 ☀

Het 'nieuwe normaal'?

Dit schilderij, gemaakt in 1988 door een onbekende kunstenaar, kan allerlei fantasieën oproepen...



Je kunt er iemand in zien die van nature niet veel zegt. Zijn mond is klein, maar zijn ogen zijn groot en hij neemt alles in zich op. De energie en creativiteit spetteren zijn hoofd uit, maar hij weet dat nog niet helemaal over te brengen met de fakkel die hij bij zich heeft.

Het schilderij was tien jaar geleden te koop bij de Estafette. Voor een klein bedrag, minder dan het aan verf en materiaal moet hebben gekost. Afgedankt en naar de kringloop gebracht. Waarschijnlijk afkomstig uit een BKR-regeling (door Eddy Sikma genoemd in zijn artikel over Kunstenaars in Oud Oost op pagina 9).

Je kunt er ook iets van ons allemaal in zien.

Zoals we zijn in deze tijd van 'social distancing' tijdens de coronacrisis. We praten minder met elkaar, maar houden wel onze ogen open voor elkaar. Nieuwe creatieve ideeën ontstaan en zodra het kan gaan onze fakkels weer voluit branden.

Leo Stam

Een wijkkrant vol verhalen...

Lees **Het verhaal van:** verschillende mensen in deze krant en schrijf (eventueel) zelf je verhaal op bladzijde 17. Andries Ekhart schreef over **Cambuur** en zijn (fictieve) motie voor de gemeenteraad, Eddy Sikma over Kunstenaars in Oud Oost en de stagiaires van NHL. Stenden zorgden dit keer voor een kinderpagina! Er is weer een puzzel met nu nog meer prijzen en Krekel schreef 'met gepaste afstand' een column. Dit en meer in deze wijkkrant...

Projectteams Nieuw Oud Oost werken ondanks corona door!

De informatiemarkt van 7 mei, waar de drie projectteams hun plannen zouden presenteren voor de toekomst van het Cambuurplein, het voetbalstadion en de velden erachter, **ging niet door**. Voorlopig mogen er in de strijd tegen corona immers geen bijeenkomsten worden gehouden. De Gemeente Leeuwarden en de projectteams denken na over hoe zij op een andere manier hun plannen aan de buurt en de gemeenteraad kunnen presenteren. Want ondanks corona zaten zij niet stil en werkten zij door aan de plannen voor een nieuwe (Cam)buurt. Houd de website www.nieuwoudoost.nl in de gaten, want daarop komt hopelijk snel informatie te staan wanneer en hoe de plannen worden gepresenteerd.



Op 10 februari was de startbijeenkomst voor de drie projectteams in het Cambuurstadion

Hoe het gaat met de projectteams en de plannen?
Lees het verderop in deze wijkkrant (pagina 4).

... en belangrijke informatie van:

| | |
|-------------------------------------|----|
| Netwerkcentrum Oud Oost/De Klomp | 2 |
| De Wijkverpleegkundigen | 16 |
| Sociaal Wijkteam Oud Oost/Amaryllis | 20 |

... en over:

| | |
|--------------------------|----|
| een Vlag van Hoop | 19 |
|--------------------------|----|



Insulindestraat 27, 8921 JW Leeuwarden

Informatie vanuit het Netwerkcentrum

Tijdens de 'coronaperiode' zijn wij **fysiek gesloten**, toch willen wij als Netwerkcentrum beschikbaar en bereikbaar blijven voor iedereen die dat nodig heeft. Wij proberen de ondersteuning te blijven bieden die nodig is en verbinding te maken waar dat kan. Ook in deze periode geldt:

Kan niet bestaat niet!

Sinds 23 maart 2020 is het Netwerkcentrum elke maandag t/m vrijdag bereikbaar van 13:00 - 14:00 uur.

- Heb je vragen over financiën, formulieren, budgetteren of schulden:
Michel: 06 2126 6403
Sjoerd: 06 2463 1714
- Heb je vragen over computers, tablets of smartphone:
Pieter: 06 4639 0713
Sjoerd: 06 2463 1714
- Klusadvies:
Albert: 06 1877 2434
- Vragen over voeding, maken van boodschappenlijstjes of kookadvies:
Jefta: 06 4789 8739
- Vragen over Healthy Ageing Netwerk Noord Nederland (HANNN) 06 4801 2713
- **Behoeftte aan een gesprek:**
Wietske: 06 1334 1181
Elizabeth: 06 1282 0426
Hedi: 06 1396 6699
Sjors: 06 3081 3230
Senan: 06 3941 8983



*Vergeefs wachten voor het gesloten hek van De Klomp?
Of worden er tulpen uitgedeeld?*

Radio-uitzendingen vanuit het Netwerkcentrum

HANNN (Healthy Ageing Netwerk Noord Nederland) en Netwerkcentrum Oud Oost in je **Huiskamer!**

Meer gezonde jaren radio live vanuit studio 'De Klomp'. Om met elkaar in contact te blijven tijdens deze bijzondere tijden gaan we elke donderdag tussen 13.00 en 14.00 uur live vanuit studio 'De Klomp'. Met als hosts **Nick en Senan**. Interviews, vragen, muziek en gezelligheid.

Heb je een vraag?

Stuur maar door via Facebook Messenger!

Meeluisteren?

Dat kan via hannn.eu of soundcloud.com

(kijk ook op de **Facebookpagina van Netwerkcentrum Oud Oost** en van Meer gezonde jaren radio).

In Memoriam Henk



Op 10 maart jl. ontvingen wij (medewerkers van De Klomp) het bericht dat collega Henk op 64 jarige leeftijd plotseling is overleden. Henk was een bijzondere man, een techneut die een passie had voor oude technische apparaten. Een verzamelaar die als de tijd het hem zou hebben gegund, een museum had kunnen openen. Helaas heeft het zover niet mogen komen.

Al geruime tijd was Henk actief aan zijn 'repair-tafel' in De Klomp. Hij had daar zijn eigen hoekje gecreëerd en was zowat dagelijks aanwezig. Bril op en met volharding en nauwkeurigheid wist hij weer beweging te krijgen in vastgelopen apparaten.

De tafel is verlaten, het is stil in zijn hoekje van De Klomp. Wij zullen Henk missen als een trouwe collega.

Tulpenactie van De Klomp

Maar liefst drie weken in april was er een tulpenactie van De Klomp voor de wijkbewoners.

Helaas is het tulpenseizoen nu voorbij, maar het was een doorslaand succes.

Honderden bosjes tulpen zijn er uitgedeeld.

Deels kwamen bewoners zelf voor een bosje en deels zijn de tulpen bij diverse voordeuren overhandigd.

Tulpen vóór en dóór bewoners ontvangen en bezorgd.

Het is prachtig om in deze tijden toch wat kleur en fleur te kunnen brengen achter de voordeuren in Oud Oost.

Bewoners hebben dit gebaar erg gewaardeerd!

Positief Jaarrapport Netwerkcentrum

Het **Jaarrapport 2019** van het Netwerkcentrum Oud Oost en de Werkplaats is optimistisch van toon en er spreekt een duidelijke ambitie uit. Veel van de doelstellingen werden gehaald. Het netwerk werd verder opgebouwd, de sociale structuur binnen de wijk versterkt en de leefbaarheid vergroot. Meer vrijwilligers gingen meedoen en meer mensen werden op de een of andere manier geholpen. Mede ook door de nauwe samenwerkingsverbanden die er zijn met onder andere Amaryllis.

Het Jaarrapport bevat ook een beschrijving van de lopende projecten. Hierover is in vorige edities van deze Wijkkrant Oud Oost regelmatig bericht. Onder het motto: **‘Wat wil je? Kan niet bestaat niet!’** werden veel initiatieven van wijkbewoners aangemoedigd. Zo kwam ook bijvoorbeeld deze **driemaandelijke wijkkrant** in 2018 tot stand. Verder vallen onder de paraplu van het Netwerkcentrum - in willekeurige volgorde - Koken in de wijk, Sporten in de wijk, Kracht van het Oplossen, kledingwinkel van Linda, Taalpunt, Leeuwarder Collectief, studententeam, computercursussen, kapper, Stadstuin Techum, Manga tekenworkshop, bloemschikken en nog meer activiteiten en projecten.

De Werkplaats bestaat al sinds 2012 en is in 2018 met het Netwerkcentrum Oud Oost ondergebracht in één stichting. Veel mensen kennen de Werkplaats door de fietsreparatie-werkplaats, groenonderhoud, metaal- en houtbewerking en de klussen in de wijk.

Het Netwerkcentrum en de Werkplaats vormen een **erkend leerbedrijf**. Het Netwerkcentrum Oud Oost maakt gebruik van en helpt ongeveer 250 vrijwilligers. Die verdeling is grofweg 170 uitkeringsgerechtigden, 10 Wajongers en 70 niet-geïndiceerde dagbesteders. Bij de **Werkplaats** werken momenteel ongeveer 30 van deze vrijwilligers. De verdeling daar is grofweg 4 Wajongers en 27 niet-geïndiceerde dagbesteders. Verder lopen 10 studenten stage bij het Netwerkcentrum en hebben 20 mensen hier een werkstage.

Met al de lopende projecten zijn ruw geschat al meer dan 3500 mensen bereikt. Er is een stijgende lijn te zien die naar verwachting in 2020 zal doorzetten. Steeds meer vrijwilligers zetten zich in voor de stichting.

Toekomst

De stichting wil op korte termijn uitbreiden door meer organisaties te laten deelnemen, en ook wil zij in meer wijken gaan werken.

Leo Stam

Wil je ook graag samenwerken met het Netwerkcentrum of de Werkplaats? Heb je ideeën? Of wil je graag meer informatie? Neem dan zeker contact op met: Senan Hubanic: 06-394 18 983 info@netwerkcentrumoudoost.nl

Het verhaal van: Tien sympathieke studenten

De tien Social Work-studenten van NHL Stenden die vorig jaar enthousiast begonnen met een stage bij Netwerkcentrum Oud Oost in De Klomp kregen ook te maken met de ‘intelligente lockdown’.

De Klomp moest sluiten en ook de buurthuizen gingen dicht. Ook voor hen brak een bijzondere tijd aan. Ze gaan noodgedwongen op een andere manier verder met hun studie en blijven zich zoveel mogelijk inzetten.



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

“Wij als studenten hebben de tijd in het Netwerkcentrum en natuurlijk ook in de wijk als zeer leerzaam ervaren. Wij hebben genoten van alle leuke, lieve en voornamelijk behulpzame mensen om ons heen.

Nu in de tijd van de crisis hebben wij gelukkig met een aantal mensen uit de wijk en van het Netwerkcentrum contact kunnen houden. Wij merken dat het contact, zeker in deze tijd, erg belangrijk is.

Niemand is ervoor gemaakt om alleen te zijn en wij als studenten proberen zoveel mogelijk ons steentje bij te dragen door de contacten te onderhouden en mensen te helpen waar nodig.

Wij proberen nu ook nog aangepaste activiteiten te bedenken zoals een online-bingo, om daarmee mensen samen te brengen.

Namens alle studenten willen wij het Netwerkcentrum en de bewoners van Oud Oost heel erg bedanken voor hun gastvrijheid, behulpzaamheid, vriendelijkheid en voornamelijk de gezelligheid!”

Kathinka

Nieuw Oud Oost, samen naar een nieuwe (Cam)buurt!

Wat gaat er met het Cambuurplein, het voetbalstadion, de winkels en de velden erachter gebeuren?

De gemeente maakt daar samen met buurtbewoners, wijkpanels, ondernemers, supporters, woningcorporaties, Cambuur (Verbindt) en de eigenaar van het huidige voetbalstadion Leyten plannen voor. Dat doen we in het project Nieuw Oud Oost, samen naar een nieuwe (Cam)buurt!

Drie projectteams aan de slag

Wat maakt de buurt zo bijzonder? Wat is mooi en wat juist niet? In november en december van 2019 gingen we - samen met de buurt - op zoek naar het DNA van de buurt. Dit DNA is de basis voor de plannen waarmee drie projectteams aan de slag gingen onder begeleiding van een professioneel bureau.

Maandag 10 februari 2020 was de startbijeenkomst. Toen stelden de drie professionele bureaus zich voor en leerden de projectteams ook elkaar kennen. De bureaus die de teams begeleiden zijn **HKB** uit Groningen, **DAAD** Architecten uit Beilen en **Common Ground Common Sense (CGCS)** uit Leeuwarden.

Hoe staat het met de plannen van de projectteams?

Team DAAD



Aan de keukentafel en om de maquette. Daarna stickers plakken bij ideeën.

DAAD vroeg eerst alle deelnemers van het team los van elkaar naar hun wensen en dromen voor het project. Naar wat nu niet goed werkt en moet worden opgelost en wat bewaard moet blijven. Tijdens een **eerste bijeenkomst** bij een teamlid thuis werden alle ideeën besproken. Het hele team zat rond een grote maquette waarin diverse mogelijke invullingen werden gepresenteerd. De voor- en nadelen van de verschillende ruimtelijke concepten werden besproken. Door stickers te plakken bij alle ideeën werd duidelijk welke op de meeste steun konden rekenen en welke juist niet.

Vanwege corona kon de groep daarna niet meer fysiek bij elkaar komen en maakte DAAD **presentaties op YouTube**. Hier konden alle teamleden op reageren. Stap voor stap ontstond er een plan voor een nieuwe (Cam)buurt.

Inmiddels is het projectteam DAAD al ver, met een plan voor het Cambuurplein, de supermarkten en voor woningbouw op de velden erachter, met een speciale rol voor groen en ontmoeten.

Team HKB



De eerste sessie van Team HKB: Wat maakt Nieuw Oud Oost nu echt uniek?

Team HKB keek eerst nog een keer naar

het DNA en het karakter van de wijk. Wat maakt Nieuw oud Oost nu echt uniek? Team HKB werkte daarna aan verschillende scenario's over de toekomst van de wijk. Hoe ziet de optimale 'groene wijk', 'gezonde wijk', 'ontmoeten in de wijk' en 'financiële wijk' er ruimtelijk uit? Veel ideeën kwamen voorbij. Sommige heel bruikbaar, andere minder of zo extreem dat het niet realistisch was. Maar dat is het leuke van werken in scenario's: **elk idee kan een plekje krijgen**.

Door samen 'Serious Games' te spelen onderzocht team HKB de waarde van de wijk en werkten zij verder aan bouwstenen voor de toekomst. Zo kon iedereen actief meedoen. Ook HKB kon niet meer bij elkaar komen door corona. Zij zijn digitaal verder gegaan met **videobellen via het programma Zoom**.

Tijdens deze 'zoomsessies' vertaalt team HKB de scenario's in een visie voor Nieuw Oud Oost.

Van deze visie komt een maquette.

Team Common Ground Common Sense (CGCS)

Team CGCS ging direct aan de slag tijdens de startbijeenkomst. Het team maakte ook wandelingen door de buurt.



Team CGCS ging aan de slag met drie heldere

vragen als input voor hun plan. Voor een antwoord op de vraag **'Wat moet blijven?'** maakte het team een wandeling om het stadion en door de buurt. De eigenzinnige bewoners moeten blijven, net als het sportieve karakter en de voetbalgeschiedenis.

In een **tweede sessie** werd duidelijk wat weg moet. Dat zijn vooral de hekken, voor meer openheid. Stenen en gebouwen moeten soms ruimte maken voor groen. Als antwoord op de vraag 'Wat moet blijven?' werd al snel duidelijk dat het team wil beginnen met een ontwerp van de sociale structuur, daarna met een ontwerp van het groen en de wegen. Als laatste komen de gebouwen pas.

De **derde bijeenkomst** was vanwege het coronavirus een digitale. In een **film** zoomde CGCS in op de thema's duurzaam, leefbaar en betaalbaar. Een architect maakt met de input van het team een **'vlekkenplan'**, waarin de besproken thema's en ideeën terugkomen.



Meer informatie over het project leest u op www.nieuwoudoost.nl.



Wethouder Hein de Haan: "Vanuit huis werken we aan een nieuw thuis en hart voor Nieuw Oud Oost"

In het project Nieuw Oud Oost werken we aan een nieuw hart voor Oud Oost en aan een nieuw thuis. Een plek waar u zich als buurtbewoner thuis voelt op het

Cambuurplein, waar u elkaar kunt ontmoeten in een groene omgeving of waar u als buurtbewoner samen met anderen een nieuwe woning vindt.

Het is een bijzondere tijd waarin we met zijn allen het coronavirus proberen te bestrijden. Door zoveel mogelijk thuis te blijven en afstand van elkaar te houden. En juist in het project Nieuw Oud Oost is het belangrijk dat we elkaar ontmoeten.

Ik zie dat het buurtbewoners, vrijwilligers van De Klomp, supporters, ondernemers en organisaties uit de wijk dat in de projectteams toch is gelukt, weliswaar digitaal vanuit huis. Samen bouwen we verder aan een nieuwe (Cam)buurt!

Wanneer we elkaar echt weer kunnen ontmoeten, weet ik nog niet. Samen met de projectteams kijken we hoe we de plannen op een andere manier aan u kunnen presenteren. Als dat niet tijdens een bijeenkomst kan, doen we dat digitaal. Hopelijk tot snel!

Voor nu: blijf thuis, blijf gezond!

→ Bekijk de videoboodschap van Hein de Haan op www.nieuwoudoost.nl.

www.leeuwardenhelpt.nl

Iets doen voor een ander tijdens de coronacrisis?
Of heb je juist hulp nodig? Dat kan!



De gemeente Leeuwarden heeft een online-platform ontwikkeld voor zowel mensen die iets nodig hebben als voor vrijwilligers die graag iets voor iemand anders willen doen. Dit platform brengt vraag en aanbod bij elkaar!

Dus... heb jij behoefte aan een praatje, een vrijwilliger die boodschappen voor je doet of je hond uitlaat, of ben jij degene die dit kan bieden aan een ander... Dan kun je dit laten weten aan www.leeuwardenhelpt.nl Alle hulpvragen worden gebundeld en er wordt contact opgenomen wanneer een geschikte vrijwilliger is gevonden. Uiteraard worden alle hulpvragen strikt vertrouwelijk behandeld.

In de stad Leeuwarden en dorpen eromheen zijn al heel veel hartverwarmende initiatieven op poten gezet van mensen die gedurende coronacrisis iets voor een ander willen doen. Het overzicht van al deze initiatieven kun je vinden op www.samenleeuwarden.nl De moeite waard om even te bekijken. Wie weet zit er iets voor jou bij.

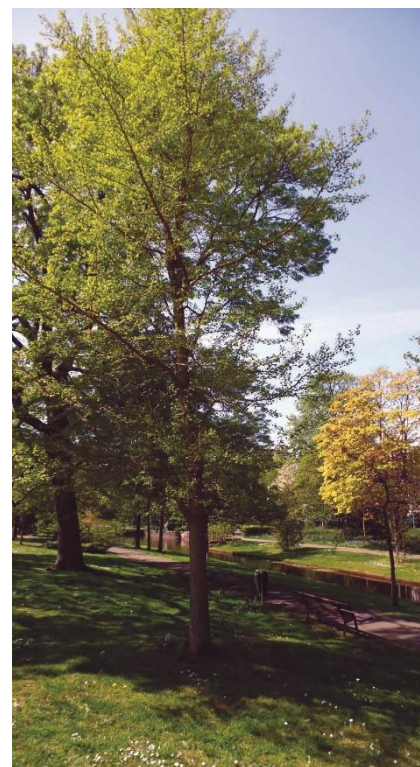
Veel vrienden

*De bomen zijn mijn vrienden.
Ik heb héél véél vrienden, wereldwijd.
Jong en oud, slank en dik, recht en krom.*

Het zijn vrienden die je nog mag knuffelen en steeds meer mensen doen dat ook.

Ze zijn niet gevoelig voor die 'vier russen' die overal rondwaren en je 'ongehoord' te pakken kunnen nemen.

Leo Stam



Netwerk Time to Connect



Heeft u vanwege het coronavirus hulp nodig? Of wilt u zichzelf beschermen tegen dat virus?

Wellicht kunnen de vrijwilligers van **Netwerk Time to Connect** iets voor u betekenen.

Wij bieden hulp aan bij:

- Boodschappen doen
- Medicijnen halen
- Hond uitlaten
- Overige zaken



Ook hebben we een **belactie** opgezet voor als u behoefte heeft aan een sociaal praatje.

Netwerk Time to Connect is een jongeren-netwerk in Leeuwarden, waarbij jongeren tussen de 15 en 30 jaar zich vrijwillig inzetten voor mensen die weinig of geen netwerk hebben.

Netwerk Time to Connect faciliteert:

- **Praktische hulpvragen**

Bijvoorbeeld hulp bij praktische klussen in en om huis, verhuizen van een kast of het doen van boodschappen.

- **Maatjescontacten**

Bijvoorbeeld samen koffiedrinken, de stad in, sporten.

- **Sociale groepsactiviteiten**

Jongeren kunnen eenmalig of structureel worden ingezet bij het verzorgen van een gezellige maaltijd of een wandeling bij een woonzorgcentrum.

Heeft u hulp nodig of behoefte aan gezellig contact?

De jongeren ondernemen graag iets met u!

Ons kantoor is gevestigd aan de Asterstraat 24, Dit pand grenst aan de Fonteinkerk en daar zijn we van dinsdag tot en met vrijdag. **Telefoon: 06 417 102 55**

Mail: info@netwerktimeconnect.nl

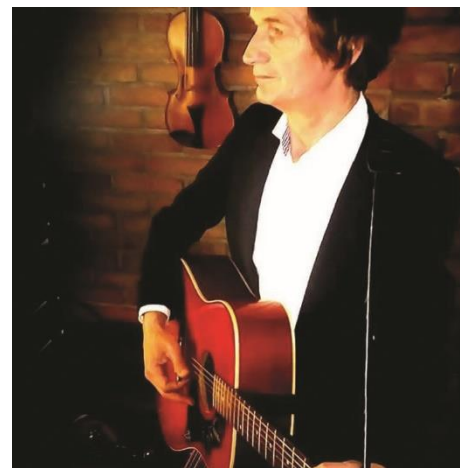
Voor meer informatie kunt u bij ons terecht op: www.netwerktimeconnect.nl

Het verhaal van: Rinke Schroor



“Mijn naam is Rinke Schroor. Ik ben werkzaam geweest als muziekleraar en heb een eigen muziekschool gehad. Ik wil nu graag weer gaan optreden met - vooral - mijn eigen geschreven muziek. Ik ben hiernaast **koordirigent** en ben componist/singer-songwriter geweest. Ook heb ik voor stadswijken muziek geschreven. Dat was o.a. ‘De au pair parade’ die over het Vliet ging.

Het coronavirus dwingt mij om anders met mijn tijd om te gaan. Ik treed in deze periode buiten gratis op voor verzorgingshuizen. Zo nu en dan bel ik een verzorgingshuis op met de vraag of ze het leuk vinden dat ik voor ze ga optreden. Tijdens een zo’n optreden had ik het gevoel dat ik geen publiek had: de ouderen stonden allemaal achter de ramen. Dat was een bizarre ervaring!



Ook speel ik veel op facebook, via een livestream. Zo kom ik deze tijd wat door! Hopelijk komen we hier snel uit, dan kan ik mijn koor in de wijk weer op de maandagavond starten.”

Foto: Nynke Dijkstra

Verzorgingshuizen en geïnteresseerden voor het koor kunnen mij mailen via: r.schroor54@hotmail.com

Rinke Schroor

Vierkante ogen!

Ondanks het feit dat de gemeenteraad van Leeuwarden vanwege het coronavirus fysiek niet bijeen kan komen, gaan de meeste werkzaamheden van de raad gewoon door.

We vergaderen digitaal. Maar van het getuur op het scherm krijg ik zo langzamerhand wel vierkante ogen. Ik zal blij zijn, net als u, als we elkaar weer kunnen ontmoeten. En vergaderingen genoeg: overleg met de burgemeester, de fractievoorzitters, de gemeentesecretaris, de fractie, de coalitie, etc.

Maar toch... het werkt! Wel is een goede vergaderdiscipline een vereiste. Alleen spreken als je het woord krijgt van de voorzitter en ook belangrijk: kort en bondig formuleren. Dat laatste is wel even wennen voor veel politici.

We hebben onlangs een **proefvergadering** met de hele raad gedaan. Om de vergadering zo echt mogelijk te laten lijken, had men mij gevraagd om een **fictieve motie** in te dienen...



Sandor van der Heide houdt hier trots de kampioenschaal omhoog toen Cambuur in 2013 - ook na een uitzonderlijk seizoen - wel promoveerde.

Sandor zat ooit twee jaar in de klas bij Andries op de havo van de RSG Magister Alvinus in Sneek.

Foto: Henk Jan Dijks (www.cambuurimages.nl)

De tekst van de motie: '**Cambuur moet promoveren!**' luidde als volgt:

=====

De gemeenteraad van Leeuwarden, bijeen in vergadering op 16 april 2020,

Overwegende dat:

*De Coronacrisis (Covid 19) de voetbalcompetitie in Nederland heeft stilgelegd;
Het uitspelen van de competitie daardoor niet mogelijk is, vanwege het gezondheidsrisico voor spelers en publiek;*

Constaterende dat:

*Wedstrijden spelen zonder publiek in het nadeel is van SC Cambuur;
Andere clubs in de Keukenkampioendivisie gevend zijn om in vrijwel lege stadions te spelen en daardoor dus voordeel hebben;
De twaalfde man van Cambuur een groot aandeel heeft gehad in de vele thuis- en uitoverwinningen en dat spelen zonder publiek dus een groot nadeel is voor SC Cambuur;
Wedstrijden in het zuiden des lands door het doortastende optreden van de burgemeester van Eindhoven en voormalig CdK van Fryslân, dhr. Jorritsma, sowieso niet doorgaan;
Spelers van wie het contract niet wordt verlengd moeilijk te motiveren zijn om zich maximaal in te zetten voor hun club;
Hervatten van de competitie alleen kan na een goede voorbereiding en dat die tijd ontbreekt;*

Draagt het college op:

*Er bij de KNVB op aan te dringen dat de competitie niet wordt uitgespeeld;
Dat de KNVB moet besluiten dat de huidige stand moet worden beschouwd als de eindstand;
SC Cambuur dus, als trotse koploper van de Keukenkampioendivisie, rechtstreeks promoveert naar de Eredivisie;
Deze motie door te sturen naar de KNVB, het ministerie van VWS, de Tweede Kamercommissie Sport en de gemeenteraden met een team in de Keukenkampioendivisie.*

En gaat over naar de orde van de dag.

*Namens de PvdA,
Andries Ekhart*

=====

Deze motie werd uiteraard **unaniem aangenomen** door de gemeenteraad. Jammer dat het geen echte motie was!

De kater kwam natuurlijk op vrijdag 24 april.

"Dit is de grootse schande uit de sportgeschiedenis van Nederland," noemde trainer Henk de Jong het besluit van de KNVB om Cambuur niet te laten promoveren.

Ik overweeg de motie alsnog als **echte motie** in te dienen, maar met deze KNVB heeft dat weinig zin, denk ik.

Blijf gezond,
Andries Ekhart



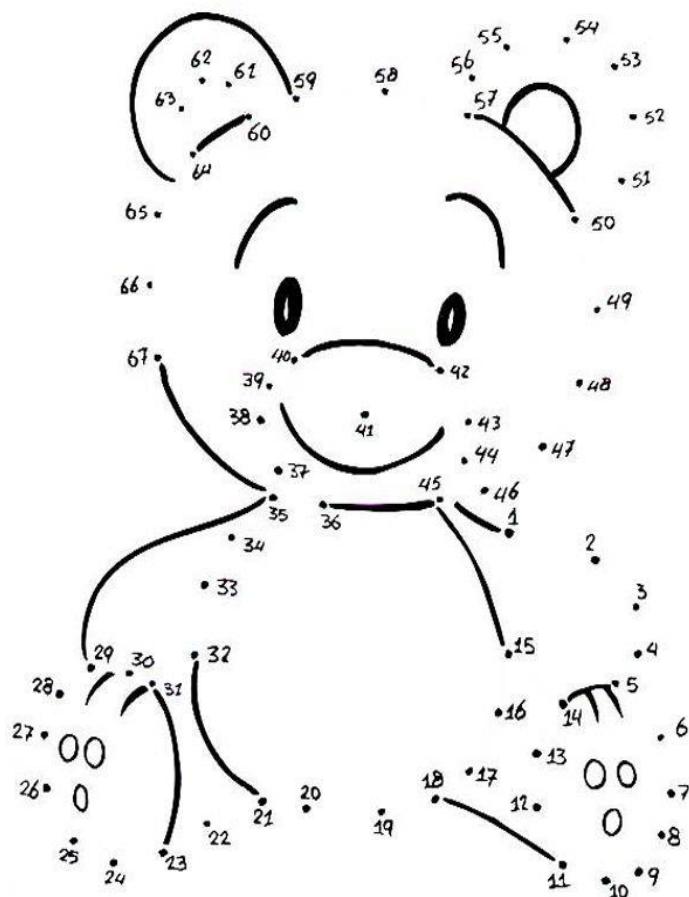
Wie ben jij van de film Frozen?



1. Wat is jouw lievelingskleur?
A: Regenboog
B: Blauw
C: Geel
D: Zwart
2. Wat is jouw favoriete seizoen?
A: Lente
B: Winter
C: Zomer
D: Herfst
3. Hoe zou je jezelf beschrijven?
A: Vrolijk
B: Bezorgd
C: Energiek
D: Slim
4. Wie is voor jou het belangrijkste?
A: Mijn familie en vrienden
B: Mijn broer of zus
C: Mijn vrienden
D: Ik vind mezelf belangrijk
5. Wat is jouw favoriete liedje?
A: "Zullen wij een sneeuwpop maken?"
B: "Laat het gaan"
C: "De zomer"
D: "Liefde geeft ons ruim baan"
6. Wat is je favoriete ijsmaak?
A: Aardbei
B: Vanille
C: Mango
D: Stracciatella
7. Hoe draag jij je haar het liefst?
A: 2 vlechten
B: Los haar
C: Wild
D: Kort
8. Wat is jouw hobby?
A: Dansen
B: Knutselen
C: Buiten spelen
D: Grappen met anderen uithalen

Beantwoord de vragen en kijk daarna voor de uitslag op bladzijde 12.

Verbind de puntjes!



Leuke Weetjes!

- ☀ Het is onmogelijk om te neuriën terwijl je je adem inhoudt.
- ☀ De olifant is het enige zoogdier dat NIET kan springen.
- ☀ Je voet is even groot als je onderarm.
- ☀ Een slak kan 3 jaar slapen.
- ☀ De zonsopgangen op mars zijn blauw.
- ☀ Witte haaien kunnen bijna 3 maanden overleven zonder eten
- ☀ Eigenlijk hoort cola groen te zijn.
- ☀ Meisjes knipperen 2x meer met hun ogen dan jongens.
- ☀ Een zeester heeft geen hersens.
- ☀ Een onthoofde kakkerlak kan nog 4 dagen leven.

Deze pagina voor de kinderen is gemaakt door Meike, Danielle en Ashley.

Kunstenaars in Oud Oost

Het oude oosten van de stad heeft kunstenaars gehuisvest, maar ook voortgebracht.

In de 19^e eeuw, toen het grootste deel van Oud Oost nog weiland was, tekende de oud-Amsterdammer A. Martin een gezicht op Leeuwarden, dat wat nu de binnenstad is. Hij tekende het - jawel - vanuit de weilanden van Oud Oost, ongeveer ter hoogte van het huidige Koeplein. In de jaren 20 van de vorige eeuw werd Oud Oost min of meer gerealiseerd. Voor de Tweede Wereldoorlog hebben kunstenaars hier wel op gereflecteerd. Andries van der Sloot en later zijn zoon Bauke van der Sloot, Johan Elsinga, samen met Ids Wiersma, toen Friesland's bekendste schilder.

Toch zijn de meeste werken ontstaan in de naoorlogse periode. De Wederopbouw in de jaren 50. Maar ook de Beeldende Kunstenaars Regeling (BKR, voorheen de 'contraprestatie') bood mogelijkheden. Kunstenaars die in de jaren 50 en 60 topografische beelden maakten van het oosten van de stad waren onder anderen Dick Osinga, Jerre Hakse, Rob Hoelen, Wim van der Veer, Johan Haantjes en Jan Stroosma.

In het HCL (Historisch Centrum Leeuwarden) bevindt zich nog een mooie tekening uit 1965 van de aanleg van de Prof. Mr. P.S. Gerbrandyweg, genaakt door Jan van der Bij. Vanaf de Eikenflat zien we een bovenaanzicht. Dit is overigens de grens van Oud Oost.

Zelf heb ik jarenlang een atelier/woning gehad aan het Cambuursterpad. Diverse tekeningen heb ik voor het Gemeentearchief - later het bovengenoemde HCL - gemaakt van de veranderingen in de stad, ook in Oud Oost. Te denken valt aan de sloop en bouw van de 'driehoek' (Tjerk Hiddesstraat, Cambuursterpad) en recenter de veranderingen in de omgeving van de Bali- en Lombokstraten bij de Insulindestraat.



*Cambuursterpad/boek Tjerk Hiddesstraat in 1982.
Tekening: Eddy Sikma. Bron: Historisch Centrum Leeuwarden.*

Een paar nog werkende kunstenaars in Oud Oost (keuze):

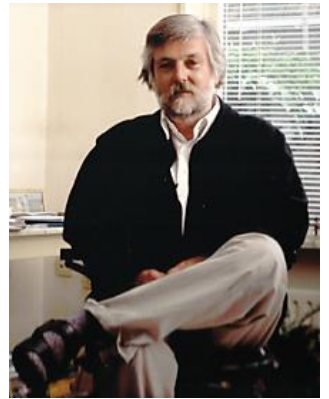
- Rein de Vries, atelier Eeburg in Oldegalileën
- Anne Feddema, ook dichter en opgegroeid als kapperszoon aan het Cambuursterpad, in de Noordvlietstraat
- Catrinus Spinder, eveneens in de Noordvlietstraat
- **Lida Boonstra, beeldhouwster**, Wybrand de Geeststraat
- Paul Andringa, op het schip aan de Oostergrachtswal

De lijst is met een tiental namen uit te breiden.

Nog enkele opmerkingen:
Piet Hein van Asperen had in de Verstolkstraat een glazen kastje aan de buitenmuur hangen. Om de veertien dagen kwam dar een nieuw stukje in.
Gerrit Benner schijnt ook zo'n kastje te hebben gehad. Zou nu niet meer kunnen. Met name bij die laatste niet.

Eddy Sikma

P.S. Volledigheid is in dit artikel niet nagestreefd, ook omdat ik niet alles heb kunnen achterhalen.



Lida Boonstra, beeldhouwster

Lida Boonstra volgde een opleiding aan de Academie 'Vredeman de Vries' in Leeuwarden en aan de Academie 'Minerva' in Groningen. Sinds haar afstuderen in 1993 is ze werkzaam als beeldend kunstenaar.



“Het liefste werk ik met metaal”, zegt Lida. “De stugheid van dit materiaal dwingt mij nadrukkelijk tot vereenvoudiging en weglaten van overbodige details. Beelden geef ik hun emotionele lading door de essentiële en karakteristieke vormen naar voren te halen. Het werken aan een beeld is voor mij een proces van weglaten, reduceren en vervormen.

De inspiratie ontleen ik aan de wereld om mij heen.”

Het brengt haar tot prachtige creaties, die regelmatig worden geëxposeerd, tot in New York toe. U kunt ze ook bekijken op haar website: www.lidaboonstra.nl

Helaas werd in 2017 bij een expositie in de Harmonie tijdens het Noordelijk Filmfestival een van haar mooiste beelden gestolen: een portret van Keith Richards. Ze hoopt nog altijd dat dit weer een keer terecht komt.

Leo Stam



Het verhaal van: Freddy

“De dag dat de noodmaatregelen werden ingesteld heb ik mij voorgenomen om te proberen het beste van de situatie te maken en mijzelf in te zetten voor mijn omgeving. Dat laatste werd er letterlijk van ons gevraagd door dit kabinet, dus daar heb ik geprobeerd mij aan te houden.



Ik volg vanaf het 2019 een thuisstudie Informatica. Ik heb een achtergrond in de hulpverlening en ik had samen met een aantal vrienden net een project lopen dat te maken had met het opzetten van onder andere een website voor een lokale non-profit organisatie.

Na een aantal weken thuis te hebben gezeten en mijn aanbod om iets op sociaal vlak iets voor de wijk te betekenen op niets uitliep, heb ik ervoor gekozen om naast mijn normale studieritme mijn vrije tijd zoveel mogelijk te besteden aan het opbouwen van deze website. Ik ben begonnen met een **onlinecursus webdevelopment** bij udemy.com.

Deze cursussen zijn voordelig en geven genoeg basiskennis om een nette website in elkaar te zetten. Daarnaast ben ik online veel gaan lezen over wat er allemaal bij komt kijken. Dat is best veel... Haha.

Verder ben ik gezonder gaan eten en elke ochtend rond 6 uur een uur gaan lopen. Voor de spits uit. Omdat ik zelf nog in een herstelperiode zit, blijft een normale dagstructuur belangrijk, dus probeer ik mij daar ondanks de crisissituatie zo veel mogelijk aan te houden.

Er zijn momenten dat het lastig is geweest omdat ik nu mijn sociale contacten, waaronder familie, niet kan zien.

Daar baal ik behoorlijk van. Nu nog steeds!

Ik heb ook nu weer veel oplossingen online gezocht.

Zo heb ik mij in de afgelopen tijd prima kunnen voorbereiden op het leven na de crisis... Hopelijk in 2021.

Waar het in het begin erg lastig was om alleen te wonen heb ik, gek genoeg dankzij deze crisissituatie, geleerd hoe ik op een productieve en gezondere manier kan gaan leven.

Online is veel te vinden, te beleven en te doen.

Betere gezondheid, studieresultaten, geld sparen, regelmatig eten koken (dat is nieuw voor mij), en mijn planning voor de rest van het jaar is nu duidelijk.

Ik heb nieuwe contacten kunnen leggen en via de digitale weg vrienden gemaakt. Waarschijnlijk ook mede dankzij mijn studierichting is het nu geen ramp meer om thuis te moeten blijven en niet in het weekend de deur uit te kunnen voor een potje pool of familiebezoek. Ik heb het druk zat en ik heb mijn tijd goed geïnvesteerd. Van mij mag er nu echt wel eens een einde komen aan deze ellende, maar ik heb geprobeerd er het beste van te maken en dat is aardig gelukt.

Freddrik Scheper (Freddy)

Recept van Jesta



Dit keer een stamppot met wortelen en doperwtten en daarbij een karbonade gestoofd in bier. Het is een recept voor 4 personen.

Ingrediënten voor de stamppot:

aardappelen 1 kg
wortels 0,5 kg
doperwtten 0,5 kg
roomboter 50 gram en
1 bouillonblokje

Schil de aardappelen en snijd ze zo nodig door de helft.

Schil de wortels en snijd ze in grove plakjes.

Zet de aardappelen op en doe als ze koken de wortels en de doperwtten erbij.

Kook in ongeveer 20 minuten de aardappelen gaar.

Giet de pan af en stamp alles, samen met de roomboter en een verkruimeld bouillonblokje.

Voor het bereiden van de karbonades zijn nodig:

4 karbonades
1 flesje bier
1 takje rozemarijn
1 teentje knoflook
50 gram roomboter
1 bouillonblokje
zout en peper

De karbonades zouten en peperen en in roomboter mooi bruin bakken.

Kneus een teen knoflook en bak die samen met de rozemarijn even mee.

Blus af met het bier en laat de karbonades ongeveer 10 minuutjes koken voordat de deksel op de pan gaat.

Doe het bouillonblokje in de pan en stoof de karbonades een uurtje.



Eet smakelijk!

Buurthuizen

Door de coronamaatregelen zijn ook de **buurthuizen voorlopig gesloten**. Voor informatie kunt u in het algemeen het beste terecht op de Facebookpagina's van de verschillende buurthuizen.

SCCMG/Buurthuis Oldegalileën



Oldegalileën 129,
8922 AC Leeuwarden
Telefoon: 06-149 770 61,
Website: www.sccmg.nl

Facebook: SSCMG,
E-mail: info@sccmg.nl

Buurthuis Cambuursterhoek



Boerhaavestraat 44,
8921 TL Leeuwarden
Telefoon: 06-412 506 59/
058-212 4120, E-mail:
hoekstramaat@msn.com

Facebook: Wijkgebouw Cambuursterhoek

Buurthuis Tjerk Hiddes



Tjerk Hiddesstraat 5.2,
8921 NM Leeuwarden
www.buurthuis-tjerkhiddes.nl
Telefoon: 06-519 648 92

Wijkcentrum It Skiphûs



Tjalkstraat 5,
8937 AP Leeuwarden
www.itskiphus.nl
Telefoon: 058-2122 483
Facebook: it skiphus, mail:
wijkbeheer@itskiphus.nl

Buurthuis Welgelegen



Willem Loréstraat 36-38,
8921 CK Leeuwarden
Facebook:
Buurthuis Welgelegen
E-mail:
buurthuiswelgelegen@vliet-zone.nl

Wijkcentrum Heechterp-Schieringen



Egelantierstraat 5,
8924 EJ Leeuwarden
Facebook: Wijkcentrum
Heechterp-Schieringen
Telefoon: 058 266 54 13

Ondernemer in de Wijk

Johan van Polen, klusjesman

Waar zouden we zijn zonder ondernemers in de wijk? Ze verdienen allemaal veel respect, zeker ook in deze tijd, nu het Coronavirus heerst en ons allemaal beperkingen oplegt.

Een van die ondernemers is Johan van Polen, die met zijn bedrijf FlitsKlus Multiservice regelmatig in onze wijk aan het werk is. Johan is een geboren en getogen Leeuwarder en vierde op 1 april dat hij tien jaar samen is met Yvonne Bouma.

Ze hebben vier kinderen uit vorige relaties.

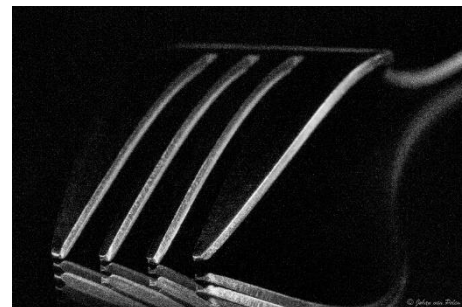
Na een dienstverband van zo'n 25 jaar kwam Johan op straat te staan, omdat hij 'overcompleteet' was. Zoals iedereen zal begrijpen was dit voor hem een enorme dreun. Maar hij bleef niet lang bij de pakken neerzitten en begon drie jaar geleden als zzp'er een eigen bedrijf. De naam van zijn bedrijf FlitsKlus Multiservice maakt hij zeker waar. Als het gaat om laminaat leggen, behangen en talloze andere werkzaamheden zoals het plaatsen van een schutting heb je met een echte vakman te maken. FlitsKlus Multiservice heeft een eigen website: flitsklusmultiservice.nl en Johan is telefonisch bereikbaar op 06 - 387 208 34.



Naast zijn werk heeft Johan een erg mooie hobby: foto's maken. Vorig jaar stond er al een foto van hem in deze wijkkrant. Een meer artistieke en kunstzinnige foto van een vork hadden we willen plaatsen bij de rubriek: 'Voordelig eten in de wijk'. Die rubriek vervalt helaas deze keer, maar hieronder alvast de foto.

In de Huis aan Huis van 25 maart stond trouwens een prachtig verhaal over Johan, met de veelzeggende kop: "De voorruit is groter dan de achteruitkijkspiegel". Denk daar maar eens over na.

Leo Stam



*Foto:
Johan van Polen*

De Uitslag

(Beantwoord eerst de vragen op bladzijde 8)



Ik heb het meeste A aangekruist:

Jij bent Anna! Je bent avontuurlijk en doet dingen zonder na te denken. Als mensen jou beschrijven, noemen ze jou een echte doorzetter! Daarnaast ben je ook nog eens heel vrolijk en lief. Ze boffen met jou!

Ik heb het meeste B aangekruist:

Jij bent Elsa! Je komt misschien wat verlegen over, maar je hebt veel in je mars. Je bent graag op jezelf, maar je kunt de aanwezigheid van je broer en/of zus altijd waarderen. Wees niet onzeker, vertrouw op jezelf!



Ik heb het meeste C aangekruist:

Jij bent Olaf! Een echt spontaan persoon. Iedereen vindt je grappig. Ook ben je erg avontuurlijk en is voor jou niks te gek! Ga zo door!

Ik heb het meeste D aangekruist:

Jij bent Hans! Achter jouw knappe koppie zit een meesterbrein. Hoewel je op het eerste gezicht erg onschuldig lijkt, ben je ook weleens een boefje. Je treedt graag op de voorgrond en bent een echte entertainer.



Column:

Met gepaste afstand

“Coronacrisis, COVID-19, social distancing, het nieuwe normaal van onze anderhalvemetersamenleving.”

We kunnen het ook **c-time** noemen en bij die c vooral denken aan de cooling down van een veel te drukke maatschappij en de creativiteit die het in ons oproept. Het lijkt erop en het is ook logisch dat de meer introverte mensen - de denkers en de creatievelingen - minder moeite hebben met die sociale afstand dan de extraverten, die zich willen uiten en graag een praatje maken. En jongeren hebben er vaak meer moeite mee dan ouderen. Maar deze **c-time** stelt ons allemaal voor uitdagingen en dwingt ons creatief te zijn, volhardend en ook zorgzaam voor elkaar, op gepaste afstand.

Intussen dansen we allemaal al elegant op anderhalve meter om elkaar heen en skypen, facebooken, youtuben, instagrammen, facetimen, mailen en bellen dat het een lieve lust is. Zelfs mensen die dwars over een pad druk met elkaar aan de praat raken, leren langzamerhand zo te gaan staan dat anderen er ook nog langs kunnen. Afstand houden doe je ook samen en met twee keer een volwassen armlengte ben je er al.

We hopen natuurlijk dat er voor de mensen in de zorg, bij de bezorgdiensten en al die anderen die het nu juist extra druk hebben ook weer een periode van ‘cooling down’ zal komen. Voorlopig zullen we allemaal moeten volhouden, ons zo goed mogelijk moeten aanpassen, en - juist ook nu - oog hebben voor elkaar.

Succes met anderhalvemeteren!

Krekel



Het verhaal van: Wijkmanager Daniel Appelo



Lieve mensen, collega's, wijkbewoners en alle anderen,

Het is dan zoover! Ik ga stoppen met werken bij de gemeente Leeuwarden. Nog lang niet opgebrand of toe aan de geraniums, gelukkig niet! Maar ik moet wel zeggen dat het vreemd voelt om zo afscheid te moeten nemen van jullie. En ja, een afscheid inplannen is op dit moment niet goed mogelijk. Voorlopig wordt het een open einde. Ik heb het hoofdzakelijk naar mijn z'n gebad in mijn werk bij de gemeente Leeuwarden en daar waren jullie vaak bij. Onderstaand bericht is dan ook voor jullie! We gaan elkaar zeker nog wel ergens tegenkomen. Mocht je me nog nodig hebben, na 30 mei heb ik het volgende e-mailadres en een nieuw 06-nummer:

E-mail: appelodaniel@gmail.com

Telefoon: 06 2111 5193

*Een vrolijke groet,
Daniel*

Daniel Appelo met pensioen

“En dan komt die dag dat je moet schrijven dat je met pensioen gaat! Donderdag 23 april zal functioneel mijn laatste werkdag zijn bij de gemeente. Wat gaat de tijd toch ontzettend snel voorbij als je iets doet wat bij je past.

22 jaar in het onderwijs

Ik kan me nog goed herinneren dat ik voor het eerst zelf een klas in het basisonderwijs onder mijn hoede had, toen ik 23 jaar was. De eerste 22 jaar van mijn werkzame leven lagen in het onderwijs, ik heb 15 jaar voor de klas gestaan en daarna 7 jaar in diverse schoolleidingen mogen werken. De laatste jaren als directeur van een basisschool in Bilgaard, de nu niet meer bestaande 'Hoogfenne'. Ik heb altijd op scholen gewerkt in de zogenaamde, netjes gezegd, kansenvijken.

Wijkmanager Oud Oost

Door deze onderwijservaring kende ik de problematiek van een aantal Leeuwarder kansenvijken van zeer dichtbij. In 1998 heb ik de overstap naar de gemeente gemaakt, waar ik na het projectleiderschap Brede Scholen, met wat

onderbrekingen toch een kleine 20 jaar wijkmanager in Oud Oost, o.a. het Vliet, ben geweest. Een dynamisch gebied met een heel eigen problematiek.

Het verschil maken

Een probleem in een wijk of met bewoners heb ik altijd een uitdaging gevonden: over problemen maak je contact met elkaar en dan ben je vaak al richting een oplossing. *If it does not challenge you, it won't change you.*

Het werken in de wijken met de bewoners heb ik altijd leuk gevonden, dáár kun je namelijk het verschil maken en laten zien dat een gemeente ook anders kan werken. Change, verandering, vernieuwing, inclusief werken en leren vind ik interessante onderwerpen.

Turbotrein

Voor de gemeente heb ik 5 jaar in de OR gezeten. Een buitengewoon leerzame periode, een lidmaatschap dat ik nog steeds een ieder kan aanraden. Elke organisatie heeft een goed en stevig klankbord nodig. Mijn laatste werkjaar was eigenlijk een turbulent jaar, waar even achteroverhangen niet aan de orde was. Een turbotrein, die ergens half maart dit jaar met gierende remmen stopte. Iedereen moest uitstappen, de trein bleef leeg in gemeenteland achter. Die trein komt over een tijdje weer op gang en dan ben ik uitgestapt.

Resetten, afstand en reizen (na corona)

Tijd voor nieuwe dingen en helemaal baas over de eigen agenda. Ik ga mezelf resetten, afstand nemen en reizen na het coronatijdperk.

Bram Louwerse wordt mijn opvolger in de wijken van Oud Oost. Hoe en wanneer een afscheid mogelijk is, weten we nu nog niet. Ik wil jullie allemaal, bewoners van de wijken en dorpen, collega's ambtenaren, collega's gebiedsgericht werken en bestuurders bedanken voor de samenwerking in al die jaren. Stap straks vol goede moed weer in de trein en blijf gezond!”

Daniel Appelo



Het verhaal van: Margo Beentjes

"Ineens ben ik in tranen.

Voel ik me alleen en maakt de

uitzichtsloosheid me gek.

Grijpt de angst me naar de keel.

Op andere momenten ben ik positief.

Zie ik wat het ons brengt.

Hoe we dit op de een of andere manier
nodig hadden.

De wereld die steeds harder draaide.

Het milieu dat schreeuwde om aandacht.

Mensen die schreeuwden om rust.

En nu lijkt het alsof de natuur
aan de rem heeft getrokken.

Aan de noodrem.

Alles komt tot stilstand.

Behalve in de zorg.

Daar is de druk enorm.

De mensen die we jarenlang

onderwaardeerden,

een hongerloonje betaalden,

zijn nu onze helden.

We klappen voor ze.



Nu wordt zichtbaar wat er echt toe doet.

Gezondheid, saamhorigheid, liefde en verbinding.

De wereld zal nooit meer hetzelfde zijn.

We leren nu hoe kwetsbaar we zijn.

Dat niets zeker is in het leven.

En hoe dom we zijn geweest.

Om geld, status en schoonheid

tot het hoogste goed te verheffen.

Honderd km/uur rijden voor het milieu??

Velen zouden zich er niet aan gehouden hebben.

Nu is er bijna niemand meer op de weg.

Verre vakanties waren de normaalste
zaak van de wereld.

Sterker nog, het was een trend waar

iedereen graag aan meedeed.

Hoe verder, hoe beter.

En nu vliegt er bijna niemand meer.

Kinderen brachten we massaal naar kinderdagverblijven en
BSO's.

Onze carrières waren belangrijk, gaven ons aanzien.

Thuisblijfmoeders moesten zich altijd verdedigen.

Het woord alleen al...

Nu we verplicht thuis zitten en onze kinderen ook, weten we de
spelletjes weer te vinden.

De verf en de klei.

Worden we zelf weer een beetje kind.

Onze ouderen, waar we voorheen nauwelijks naar omkeken.

Worden nu beschermd met man en macht.

We bieden onze hulp aan.

Doen boodschappen voor ze en zingen ze toe zodat ze zich niet
vergeten voelen.

We bellen en skypen omdat we ze niet kunnen bezoeken.

En nu we de kapper, de schoonheidssalons en de rimpeldokter
niet meer kunnen bezoeken, wat zal er overblijven van onze
schoonheidsidealen?

Onze drang om jong te blijven terwijl we nu niets liever willen
dan oud worden.

De natuur kan eindelijk ademen.

De natuur waar wij deel van uitmaken maar waarvan wij zo
vervreemd waren geraakt.

Wat zijn we nietig als de natuur van zich laat horen.

Tsunami's, orkanen, bosbranden, epidemieën.

Dan laten we alles vallen en hebben alleen elkaar nog.

Naakt en kwetsbaar.

Ik haal ook eens diep adem en droog mijn tranen.

Het komt goed."

Margo Beentjes is Lifecoach en te vinden op:

www.facebook.com/margobeentjes.nl

Het verhaal van: Melvin van Eldik

"**Remco Hoitsma** op accordeon en ik (zang/gitaar) treden nu al
wekenlang gratis op voor senioren in verpleeghuizen en klein-
schalige woonvormen in de ouderenzorg in Fryslân, die vanwege
de coronacrisis geen bezoek mogen ontvangen. We krijgen nog
steeds aanvragen. Het valt mij op dat er zoveel zorginstellingen,
verpleeghuizen zijn en zo verschillend. Overal blij gezichten als
wij langskomen. Optredentjes ('s middags) met oude gezellige
hits op een plekje **buiten** op veilige afstand van andere mensen,
waar de bewoners ons wel kunnen zien en horen.

Donderdag 9

april waren we bij

zorgcentrum Sint

Jozef te

Leeuwarden, waar

wij voor de tuin

met ouderen

optraden.

Op verzoek van

een zoon van een

jarige bewoonster

begonnen wij met

'Lang zal ze

leven' en iedereen

zong mee.

Ons laatste

nummer was

'You'll never walk

alone'.



(Henk van der Brug maakte een korte impressie van dit optreden
te vinden bij 058 Online op YouTube en Facebook, *Redactie*.)

Heeft uw zorginstelling ook belangstelling, neem dan contact op
via een persoonlijk bericht op Facebook: Melvin van Eldik of
mail naar bepfalkje@hotmail.com."

Melvin van Eldik is een zeer gewaardeerde

dichter/ zanger/ entertainer in Leeuwarden. Door de coronacrisis

gingen ook voor hem alle geplande professionele optredens niet door.



*De Schreem,
Edvard Munch*

Buurtsportcoach Jurjen Bosch:



Blijf in beweging!

Wij, de buurtsportcoaches van bv SPORT, zetten ons graag in voor de gezondheid en de vitaliteit van de inwoners van de gemeente Leeuwarden. Daarom ontvangt u van ons een beweegprogramma voor thuis. U doet toch ook mee? We hebben een beweegflyer gemaakt met verschillende oefeningen die u elke dag thuis kunt uitvoeren.

Veel beweegplezier! Hieronder alvast de oefeningen:

Fit & Actief vanuit de stoel

1. Kies samen met de (zorg)begeleider of partner (als dat nodig is) de geschikte oefeningen.
2. Oefen op een stevige stoel met rugleuning.
3. Train niet op sokken of op een gladde vloer.
4. Het zijn in totaal 5 oefeningen. Neem na iedere oefening 1 of 2 minuten rust.
5. Herhaal de hele ronde van 5 oefeningen als u dat kunt.
6. Luisteren naar uw lichaam: Doe de oefeningen op uw eigen niveau. Pas de herhalingen aan als dat nodig is en blijf bij alle oefeningen de eigen houding in de gaten houden.

Oefening 1: Armen naar voren stoten vanuit de borst

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zet de voeten uit elkaar op heupbreedte.
3. Maak vuisten met uw handen en stoot uw arm vanuit de borst schuin naar voren en weer terug naar de borst.
4. Links en rechts afwisselend.
5. Doe dit met elke arm 10 keer en tel hierbij hardop.

Effect: Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouders, kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

Oefening 2: Knie heffen links en rechts

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Laat uw handen rusten op uw bovenbenen.
3. Zet de voeten uit elkaar op heupbreedte en zorg dat uw gehele voet op de grond rust.
4. Hef uw knie tot maximaal 10 cm hoog.
5. Doe dit met ieder been 10 keer en tel hierbij hardop.

Effect: Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de heupen, kan bijdragen aan spierkracht/ en uithoudingsvermogen.

Oefening 3: Handen in één vouwen en boven uw hoofd brengen

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Vouw uw handen in één en strek de armen naar voren.
3. Breng de armen gestrekt boven uw hoofd en in een vloeiende beweging naar beneden (adem in) en weer omhoog (adem uit).
4. Doe dit in totaal 10 keer en tel hierbij hardop.

Effect: Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouder, en helpt voor het gemakkelijker aankleden. Kan bijdragen aan spierkracht/ en uithoudingsvermogen.

Oefening 4: Been strekken om en om

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zorg dat de gehele voet op de grond rust.
3. Laat uw handen op uw bovenbenen rusten.
4. Sterk uw been om en om horizontaal en weer terug.
5. Doe dit met elk been 10 keer en tel hierbij hardop.

Effect: Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de knieën, versterkt de bovenbeenspieren en kan bijdragen aan het uithoudingsvermogen.

Oefening 5: Naar de tenen reiken en weer naar boven met beide armen

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zorg dat de gehele voet op de grond rust.
3. Strek uw armen naar voren.
4. Reik met uw armen zo ver mogelijk naar de vloer (adem uit). Kom rustig weer omhoog (adem in) en herhaal de beweging.
5. Doe dit in totaal 10 keer en tel hierbij hardop.

Effect: Deze oefening is goed voor het opstaan en voor andere dagelijkse levensverrichtingen. Het verkleint de bewegingsangst.

Heeft u vragen of ideeën over sport en bewegen in de wijk, dan kom ik graag met u in contact.

Ook voor het aanvragen van een bijdrage uit het jeugd-sportfonds of andere ondersteuningsvragen op het gebied van sport en bewegen kunt u bij mij terecht. De **beweegflyer (met afbeeldingen)** is te vinden op <https://www.bv sport.nl/2/sporten>

Sportieve groet, Jurjen Bosch

Tel: 06 - 29 24 12 64, E-mail: j.bosch@bv sport.nl

Ouders let op!

Een attente bewoonster die al heel lang in de wijk Bloemenbuurt/Oldegalileën woont schrijft de redactie:

“Op het Oude Landsje bij de rondweg/Azaleastraat is een grote vijver gemaakt. Dit heeft te maken met de waterafvoer van de Azaleastraat. Maar... Het is naast een kinderspeelplaats.



De vijver kun je vanaf de straat niet zien. Dus erg gevaarlijk voor verdrinking van kleine kinderen. De gemeente heb ik aangeschreven, maar er schijnt met een aantal bewoners van de Azaleastraat overleg te zijn geweest. Graag aandacht voor deze situatie. Want niet iedere ouder uit de wijk zal dit in de gaten hebben.”

Grietje Tanahatoe

Veilige thuiszorg tijdens de coronacrisis

Langzaam gaat het de goede kant op. Het aantal coronabesmettingen lijkt iets af te nemen. Toch moeten we voorzichtig blijven, maande premier Rutte dinsdag 21 april. Daar krijgen wij van onze cliënten veel vragen over: *“Thuiszorg, kan dat wel, hoe zit het met het besmettingsrisico?”*

In de thuiszorg komen we vaak bij kwetsbare ouderen thuis. Het spreekt dus vanzelf dat wij er alles aan doen om besmetting met het coronavirus te voorkomen. Onze verzorgenden en verpleegkundigen houden zich nog strikter dan anders aan strenge hygiënevoorschriften. Is een thuiszorgmedewerker hoesterig of zijn er griep- of koortsklachten, dan komt er tijdelijk iemand anders bij u langs. Uiteraard houden we zoveel mogelijk anderhalve meter afstand. Maar dat is natuurlijk lastig wanneer u onze zorg nodig heeft.

Beschermingsmaterialen

Er is in heel het land een groot tekort aan persoonlijke beschermingsmaterialen, zoals mondkapjes. Inmiddels krijgen we langzaam maar zeker wat meer mondkapjes. Toch bewaren we onze beperkte voorraad mondkapjes en schorten zoveel mogelijk voor cliënten die besmet zijn met corona of die om andere redenen ‘besmet verpleegd’ moet worden.

Er is begrip voor die afspraak, maar het zorgt ook voor onrust. Niet alleen bij cliënten, maar ook bij verzorgenden en verpleegkundigen. We hebben dat voorgelegd aan de deskundigen van het RIVM. In overleg met hen, is het volgende afgesproken:

1. Thuiszorgmedewerkers dragen géén beschermende materialen uit voorzorg.
2. Thuiszorgmedewerkers dragen alléén beschermende materialen wanneer een cliënt besmet is met het coronavirus of om een andere reden ‘besmet verpleegd’ wordt.
3. Hoestende of niezende medewerkers dragen een chirurgisch mondkapje als zij zorg verlenen aan ouderen of kwetsbare cliënten, op minder dan 1,5 meter afstand.
4. Cliënten kunnen uiteraard altijd een (zelfgemaakt) mondkapje dragen. Dit biedt geen garantie op volledige bescherming, maar het geeft mogelijk wel rust.

C-team

Bij het verzorgen en verplegen van cliënten die (mogelijk) besmet zijn met het coronavirus, trekken de Friese thuiszorgorganisaties samen op. Een apart team verpleegkundigen, het zogenoemde c-team, zorgt voor deze cliënten. Op deze manier worden alle thuiswonende cliënten met het coronavirus in Fryslân veilig verpleegd. Het c-team bezoekt alleen cliënten die (mogelijk) besmet zijn met het coronavirus. De verpleegkundigen komen dus niet bij andere cliënten over de vloer.

Afzeggen van zorg door cliënten uit angst voor besmetting, is dan ook niet nodig.

We doen er alles aan om de zorg door te laten gaan zoals onze cliënten gewend zijn, veilig en volgens de richtlijnen van het RIVM.

Risico's mijden

Heeft u thuiszorg? Blijf zelf ook alert op het coronavirus. Is er bij u sprake van een combinatie van de twee volgende punten?

1. U heeft griepverschijnselen én koorts,
2. U heeft contact gehad met een patiënt met het coronavirus.

Neem dan direct contact op met een van de wijkverpleegkundigen in uw eigen wijk.

Femke en Kamilla



*Hartelijke groeten van uw wijkverpleegkundigen,
v.l.n.r. Tina, Merel, Femke en Kamilla*

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

Kamila Moscicka **06-132 507 20**

E-mail: kamila@thfl.nl en

Merel Hofman **06-153 974 79**

E-mail: merel.hofman@paletgroep.nl

Woont u in de **Cambuursterhoek of Vlietzone** dan kunt u terecht bij:

Femke Hager **06-835 848 20**

E-mail: femke@thfl.nl of

Tina Krijgsman **06-100 442 32**

E-mail: t.krijgsman@paletgroep.nl

Het verhaal van:

Schrijf hier uw eigen verhaal, schrijven helpt!

Het gemeentebestuur van Leeuwarden steunt Cambuur

#CambuurKomtEraan

Ruim drie dagen na de mededeling van de KNVB dat Cambuur door het tussentijds beëindigen van de competitie promotie naar de Eredivisie mis dreigt te lopen, is het gevoel van teleurstelling in Leeuwarden niet verdwenen. In tegendeel zelfs. Onder supporters van Cambuur en het eveneens gedupeerde De Graafschap is zelfs een petitie gestart om tot herbezinning van het besluit te komen, die inmiddels meer dan 20.000 keer is ondertekend. Meerdere partijen, waaronder Cambuur, overwegen juridische stappen tegen het besluit van de KNVB.

Als bestuur van de Gemeente Leeuwarden delen wij het gevoel dat het prachtige seizoen van Cambuur een veel mooier slot had verdiend. Na zo'n prachtig seizoen, met zo'n bijna niet meer te overbruggen voorsprong op de concurrentie. Het is bitter als het seizoen op deze manier moet eindigen.

Juist in deze bijzondere tijd, waarin we met een gezamenlijke inspanning moeten proberen het coronavirus te overwinnen, staan we als gemeentebestuur vol achter Cambuur. We steunen onze club die vraagt om een oplossing die meer recht doet aan het gevoel van rechtvaardigheid dan het besluit van afgelopen vrijdag.

Dat is wat Cambuur vraagt aan alle direct bij het betaald voetbal betrokken partijen: zoek naar een oplossing die recht doet aan het gevoel van redelijkheid. Juist in deze bijzondere tijd, waarin we meer dan ooit tevoren naar solidariteit streven. Juist nu moet ook het profvoetbal, waaraan miljoenen mensen zoveel plezier beleven, dat gevoel uitdragen.

Intussen blijven wij onverminderd apetrots op Cambuur, onze fantastische club. En één ding is zeker: #CambuurKomtEraan.

Burgemeester en wethouders van de gemeente Leeuwarden:

Sybrand Buma
Sjoerd Feitsma
Bert Wassink
Friso Douwstra
Hilde Tjeerdema
Hein de Haan

Deze ruimte wordt u aangeboden i.s.m. de V4N3G2P1, De Vrolijke Vrijwilligers Vereniging Van Net Nog Niet Gek Geworden Psychologen.

Bron: *Twitter-account Sybrand Buma, 27 april 2020*

Geslaagde filmmiddag in buurthuis SCCMG/Oldegalileën-Bloemenbuurt

Wij, als familie Mollema (opa, oma, Irene en Thomas) hebben gehoor gegeven aan de uitnodiging voor de filmmiddag over de buurt Oldegalileën-Bloemenbuurt op 29 februari 2020. Voor deze uitnodiging waren flyers gemaakt en in de buurt rondgebracht. Er waren ruim 40 mensen op deze uitnodiging af gekomen, zowel oud als jong.



We werden heel hartelijk ontvangen door vertegenwoordigers van werkgroep 'De Verbinding' en mensen van de Stichting Cultureel

Centrum Mahatma Gandhi in het nieuwe buurthuis waar de film werd getoond. Deze ontvangst was met koffie en frisdrank voor de kinderen, met de voor ons zo bekende suikerkoek.

Vroeger bruide het in de Oldegalileën-Bloemenbuurt van de mensen en bedrijvigheid met pakhuizen, bakkerijen, winkels en fabrieken. Ook het nieuwe buurthuis (dorpshuis) aan de Oldegalileën waar de middag plaatsvond herinnert aan de tijd van weleer. In dit historische pand was vroeger broodfabriek 'De Zelfstandigheid' gevestigd. Nu is het rustig op straat en kennen de burens elkaar dikwijls niet. Werkgroep 'De Verbinding' wil hier nu juist verandering in brengen door verschillende activiteiten te organiseren, zoals deze filmmiddag.

De film is eigenlijk een soort documentaire (van toen en nu) geworden, gemaakt door de heer Henk van der Brug, en besteedt bijvoorbeeld aandacht aan de Stadswerf, Huize Sint Jozef, het complex Eigen Brood Bovenal, Café Blauwhuis en de



Graanpakhuizen Rusland. Over de film werd uiteraard veel nagebabbeld door met name oud-bewoners die daar verschillende herinneringen aan hebben.

Ze vertelden onder andere over het harde leven in die oude arbeidershuisjes. We hoorden verhalen over een ton (poepdoos) die op zolder stond en waar soms zes kinderen bij in de buurt moesten slapen.

Menno Sijtsma van de protestantse wijkgemeente De Fontein kwam na de film, gekleed in een monnikspij (zie foto), verwijzend naar het Franciscaner klooster Galilea.

Hij vertelde dat de naam van de buurt Oldegalileën is afgeleid van het klooster Galilea, dat rond 1472 aan de Dokkumer Ee stond. De oudste en langste straat in de wijk heet eveneens Oldegalileën.



Kinderen konden na de film leren broodjes bakken. Deeg moest eerst worden gekneed en met de deegroller worden uitgerold waarna er figuurtjes van gemaakt konden worden. Deze broodjes zouden later afgebakken worden in bakkerij van der Brug.

Al met al was het voor groot en klein een geslaagde middag. Er komt nog een vervolg op deze ontmoeting: een wandeling door de buurt op een nog nader te bepalen datum. Laten we hopen dat er nog vele activiteiten zullen volgen in de Oldegalileën-Bloemenbuurt.

Gjalt en Margreet Mollema

Hieronder een verslagje van de kinderen, Irene en Thomas, zoals zij de middag hebben ervaren - in hun eigen woorden:

Het was achter in de voormalige bakkerij. Er was een film. Het ging over vroeger. Ze vertelden over Café Blauwhuis bij de Eebrug.

Ook hoorden wij van een vader en moeder die met zes kinderen in een klein huisje woonden. En later woonde er een man alleen.

Er waren mensen van de kerk en vanuit de buurt. Onze beppe heeft daar ook in die buurt gewoond. We gingen broodjes maken van heel zout deeg, dat kun je dus niet eten.

Het was een hele leuke middag.

Irene en Thomas





DE FONTEIN

Goudenregenstraat 77
Sinds 12 maart zijn er tot nader order geen activiteiten in De Fontein.

Zie voor meer informatie onze **website**:
www.defontein058.nl

Kerkdiensten nu online te beluisteren

De wekelijkse kerkdiensten zijn elke **zondag om 9.30 uur online** te beluisteren via kerkomroep.nl en via de website: defontein058.nl

Sint Jozef geadopteerd

Sint Jozef is tijdens de corona-uitbraak geadopteerd door De Fontein. Vele kaarten zijn gegeven aan de bewoners persoonlijk of opgehangen in de hal en er zijn ruim 70 bossen tulpen uitgedeeld aan de bewoners.

Een prachtig paasstuk met een versierde palmpasestok - gemaakt door enkele dames van De Fontein - kreeg een mooi plekje in de hal.



Vlag van HOOP

Niemand hoeft in deze tijd uit te leggen hoe belangrijk het is om bemoedigd te worden én om zelf anderen te bemoedigen. Dat gebeurt gelukkig op talloze manieren.



Dominee Alfons van Vliet van De Fontein heeft samen met Dekker Creatieve Media & Druk een vlag ontworpen en roept iedereen

op om deze te bestellen en uit te hangen. De regenboog is van oudsher hét symbool van hoop, en juist hoop is iets wat we allemaal nodig hebben.

Laat er een golf van hoop door ons land gaan, vanaf huizen, ziekenhuizen, winkels, kantoor- en overheidsgebouwen, kerken, enzovoorts. Het formaat van de vlag is 150 x 100 en hij is via de mail: info@dekker.fr voor slechts € 24,95 (inclusief verzendkosten) te bestellen. U ontvangt hem dan zo spoedig mogelijk. De vlag is hiermee kostendekkend en van elke vlag gaat bovendien € 2,50 naar de voedselbank. Bij aflevering ontvangt u ook de factuur.



Spandoek aan de voorgevel van De Fontein.

Bonifatiuskerk

Zie de website: www.sintvitusparochie.nl

Parochiële livestream viering op zaterdagavond

Wekelijks is er op **zaterdagavond om 19:00 uur** een **livestream** viering in de Sint-Vitusparochie. Deze wordt rechtstreeks uitgezonden via het YouTube kanaal. Ook eerdere vieringen zijn terug te zien via de website.

Bij de kaaswinkel:



Plannen maken:

Op de kaart aan het kijken waar we dit weekend naartoe gaan.



Puzzel:

Meer prijzen!

Alle deelnemers aan de vorige puzzel hartelijk dank voor het meedoen!

Naast Bakkerij van der Brug (een taart) hebben nu ook Uitgeverij Elixer (een boek) en De Groene Apotheek (een nestkastje voor vogels in de tuin) een prijs beschikbaar gesteld. Het boekje met columns van Krekel is de vierde prijs. Onder deze puzzel vindt u de prijswinnaars van de puzzel in het vorige nummer. Iedereen is van harte uitgenodigd deze keer ook (weer) mee te doen!

Met de 1^e letters van de ontbrekende woorden vind je een eigenschap die we in deze tijd allemaal nodig hebben.

1. Twee in één klap slaan
2. Van een mug een maken
3. Zo mak als een
4. Er als een vandoor gaan
5. Nu komt de ... uit de mouw
6. Stelen als de
7. Onder iemands schieten
8. de das omdoen
9. Zo lui als de
10. Zo gek als een zonder nek

Win ook een prijs!

Mail de oplossing met je adresgegevens voor 1 augustus 2020 naar: wijkkrantoudoost@gmail.com

De winnaars worden getrokken uit de goede inzenders en in de volgende wijkkrant bekendgemaakt. De winnaars krijgen een schriftelijke bevestiging van de gewonnen prijs en mogen deze - met dit bewijs - persoonlijk afhalen.

De oplossing van de vorige puzzel was: **Samen sterk**. Het **boek** Ferhalen omme Oldehove van Reinier Knol, beschikbaar gesteld door **Uitgeverij Elixer**, werd gewonnen door **Ria Moed**. De **taart** van **Bakkerij van der Brug** (die dit jaar zijn 100-jarig bestaan viert), werd gewonnen door de **familie Bergsma**. Het **nestkastje** van **De Groene Apotheek** ging naar **Sarina Marinus** en het **boekje met columns** 'Krekel, het avontuur van een columnist', ging naar **Minke Oosterbos**.

Sociaal Wijkteam Oud Oost

Zuidvliet 620, 8921 EZ Leeuwarden

058 30 30 403

(Maandag t/m vrijdag 9:00 - 17:00 uur, momenteel alleen telefonisch bereikbaar)

Website: www.wijkteamoudoost.nl

Mail naar: info@wijkteamoudoost.nl

Het Wijkteam Oud Oost is actief in de Vlietzone, Tjerk Hiddes/ Cambuursterhoek en Oldegalileën/ Bloemenbuurt.



amaryllyis

Amaryllyis is voor iedereen telefonisch en per mail bereikbaar.

Als u een contactpersoon heeft, dan kunt u rechtstreeks via mail of mobiel telefoonnummer contact opnemen. In andere gevallen kunt u bellen naar **058 30 30 400** of mailen naar het (wijk/dorpen)-team waarmee u contact wilt opnemen. Mailadressen vindt u op onze website: amaryllyisleeuwarden.nl

Onze locaties zijn voornamelijk tot en met 20 mei gesloten i.v.m. maatregelen vanwege het coronavirus. Mochten zich hier wijzigingen in voordoen dan worden deze via Facebook en website van Amaryllyis meegedeeld.

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 augustus 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 enkele supermarkten.

Medewerker Sociaal Wijkteam: Jos Bouwhuis

Redactiemedewerkers van het studententeam:

Daniëlle van der Meer, Lysanne Wassenaar, Roos Ophof, Meike Diekstra, Sharon Akkerman, Ashley Bergsma en Kathinka van der Meer

Gastschrijvers: Andries Ekhart en Eddy Sikma

Eindredactie en lay-out: Leo Stam

Druk: FE Druk

Met dank aan iedereen die heeft meegelopen om deze speciale wijkkrant tot stand te brengen!

