

Wijkkrant Oud Oost 2020

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

3^e jaargang nummer 3, **Nazomer 2020** ☀

Bijzonder initiatief: **De Buurtbus**

Sinds enkele weken staat op donderdagmiddag op het Hoeksterplein een zwart/wit geblokte bus. Het is de Buurvrouw-en-Buurvrouw bus (B&B bus): Eigenlijk alles wat een goede buurvrouw/buurman zou willen zijn.



Je kunt er terecht voor een kopje koffie/thee en een babbeltje of met een serieuze vraag of hulpvraag. Ook zijn er boodschapjes te krijgen zoals voedsel en/of andere dagelijkse benodigdheden. En dat allemaal gratis en vrijblijvend. De gedachte hierachter is om een echte buur te zijn en elkaar te helpen.

Het B&B bus project krijgt geen subsidie en is afhankelijk van gulle gevers. Mocht u iets over hebben, dan kunt u dat bij de bus brengen. Iemand anders is er weer blij mee! Bij Haaime Peugeot-dealer en Engelsma en Wijnia kunt u ook spullen inleveren voor de bus. Het is dus een verrassing wat er in de bus te vinden is. Elke inbreng wordt erg gewaardeerd!

Maar het Buurvrouw-en-Buurvrouwproject omvat nog veel meer. Zo worden er bijvoorbeeld maaltijden gemaakt voor daklozen, en willen we proberen om kinderen een ontbijt te geven voor op school.

Ook zijn we bezig met **Buurtkoelkasten**. De bedoeling hiervan is eigenlijk hetzelfde als van de bus. Er kan eten gehaald en gebracht worden. Aan de Oldegalileen en in de Dahliastraat staan al koelkasten, en **we streven ernaar om dit succes over de hele stad uit te breiden!**

Zonder samenwerking lukt dit niet en dus zoeken we mensen die eventueel een koelkast willen beheren of mee willen doen met de bus. En net zoals we de koelkasten willen uitbreiden, zoeken we ook meer **halteplaatsen voor de bus**. Mensen die graag de bus in de wijk willen hebben, kunnen contact opnemen via:

buurvrouwenbuurvrouwbus@gmail.com

Kijk ook op onze Facebook-pagina en kom de sfeer een keer proeven.

Sjoerd Jelle Wiersma

Op de hoogte blijven?

Meer nieuws over de wijk is te horen in de **radio-uitzendingen** die **wekelijks live** plaatsvinden **vanuit De Klomp**. Levendige en gezellige uitzendingen waarin belangrijke thema's als armoede, eenzaamheid, muziek en alles wat er speelt in de wijk aan de orde komen.

Muziek van Rinke Schroor!

De uitzendingen zijn ook te horen bij omroep LEO Middelsé (**zie pagina 2**)

Kijk ook eens op de Facebookpagina van Netwerkcentrum Oud Oost.

Verder in dit nummer:

Netwerkcentrum Oud Oost/De Klomp	2
Koken in de Wijk / Wandelgroep Oud Oost	2
De groente & fruitbrigade Oud Oost	3
In Memoriam Andries Ekhart	4
Wandelen met de Dokter / Cambuur Verbindt	4
Netwerk Time to Connect/Ontmoetingstafel	5
Gespot bij Paessens-Moddergat (Rinke en Wietske)	5
Staan en Opvallen / Junior Energiecoach worden	6
Het Cambuursterpad en een unieke impressie van het voormalige slot 'Cambuyr' door Eddy Sikma	7
Buurthuizen	8
Kennismaking met Time to Connect	8
Recept van Jefta	9
Vlierbessensiroop door Chantal Melching	9
In Memoriam Ingeborg Irene Koch	10
De Wijkverpleegkundigen	10
Kerken / Textielcafé / Dinki's Doe club	11
Sociaal Wijkteam Oud Oost / Amaryllis	12
Puzzel / Colofon	12



Insulinestraat 27, 8921 JW Leeuwarden, 06-397 389 78

Informatie vanuit het Netwerkcentrum

Tijdens de 'coronaperiode' waren wij een tijdlang fysiek gesloten. Intussen is De Klomp weer **beperkt toegankelijk** met in achtname van alle coronamaatregelen.

Wij willen 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!**

Het Netwerkcentrum is elke maandag t/m vrijdag bereikbaar van 13:00 - 14:00 uur.

- Heb je vragen over financiën, formulieren, budgetteren of schulden:
Michel: 06-212 664 03
Sjoerd: 06-246 317 14
- Heb je vragen over computers, tablets of smartphone:
Pieter: 06-463 907 13
Sjoerd: 06-246 317 14
- Klusadvies:
Albert: 06-187 724 34
- Vragen over voeding, maken van boodschappenlijstjes of kookadvies:
Jefta: 06-478 987 39
- Vragen over Healthy Ageing Netwerk Noord Nederland (HANNN) 06-480 127 13
- **Behoeftte aan een gesprek:**
Wietske: 06-133 411 81
Elizabeth: 06-128 204 26
Sjors: 06-308 132 30
Senan: 06-394 189 83

Afhaalmaaltijden

Koken in de Wijk

Gezellig met elkaar aan tafel lukt voorlopig even niet, maar sinds 23 juli kunnen elke donderdagmiddag van 13:00 - 15:00 uur gezonde en vers bereide maaltijden worden afgehaald!

Dit voor hetzelfde lage bedrag als altijd: 2 euro!

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 Rinke**.



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).

Nu ook op de radio!

Sinds 21 juni zijn de uitzendingen ook te beluisteren bij omroep LEO Middelsé!

Elke dinsdagavond tussen 18:00 en 19:00 uur op de frequenties 106.1 en 105.3 FM.

De wandelgroep loopt weer!

Dinsdag 18 augustus is de wandelgroep weer van start gegaan. De wandelingen **starten bij De Klomp** aan de Insulinestraat.

De route is altijd weer een verrassing.

De wandelaars kiezen elke keer weer een andere route, soms geïnspireerd door monumentale bomen, dan weer een culturele wandeling of een bezoek aan... wat er toevallig op het pad komt.

Samen met een sociaalwerker en/of een student starten wij **elke dinsdagmiddag om 13.00 uur** voor een stadswandeling van één uur.

Na afloop drinken wij met elkaar een kop koffie of thee in De Klomp. U bent van harte welkom!

De groente- & fruitbrigade Oud-Oost

Rondbrengen van groente en fruit

Ken jij 'De groente- en fruitbrigade Oud-Oost' al? Het is een buurtinitiatief waarbij we gezamenlijk groente en fruit rondbrengen in de wijk.



Die komen uit de tuin van Raoul, van Stadstuin Techum. Daar wordt alles opgehaald en naar De Klomp gebracht.

Jefta, Marijke en Marty aan het oogsten in de Stadstuin.

Groente en fruit worden verdeeld in tasjes, met een lekker recept erbij! Daarna worden de tasjes rondgebracht op de fiets door vrijwilligers van **Netwerk Time To Connect** en door buurtbewoners. We hopen in de toekomst steeds meer tasjes rond te brengen!



Lisa en Sigrid pakken de tasjes in.

Activiteiten

We organiseren ook activiteiten waaraan iedereen mee kan doen. We hebben bijvoorbeeld een gezellige picknick georganiseerd bij Stadstuin Techum. In de toekomst gaan we nog veel meer doen. Jij kunt jouw idee ook inbrengen!

Wat vinden anderen ervan?

Franciska woont samen met haar dochter in Oud-Oost en helpt mee met het rondbrengen van tasjes. Zij is erg blij met de groente- en fruitbrigade, en daarom hebben wij haar gevraagd om er iets over te vertellen.

Franciska: "Via ons wijkteam ben ik in contact gekomen met de groente- en fruitbrigade. Ik vind het een super initiatief en ik ben elke week weer nieuwsgierig wat erin

zit. Door de groente- en fruitbrigade hebben we nieuwe en onbekende groentes kunnen proberen.

We hebben bijvoorbeeld voor het eerst asperges gegeten. We hebben minder geld te besteden, dus dan koop je vaak dezelfde producten. Zelf help ik nu ook mee met het rondbrengen van tasjes. Er was een vrijwilliger tekort, en toen bood ik mij aan om te helpen. Het geeft mij een goed gevoel om iets terug te kunnen doen. Je leert nieuwe mensen uit de buurt kennen, met wie je anders niet snel een gesprek hebt. Het tasje zorgt op een makkelijke manier voor contact tussen mensen. Het brengt het gevoel van saamhorigheid weer meer terug in de buurt. Het lijkt misschien iets kleins, maar het resultaat is groter. **Ik kan iedereen aanraden om iets te doen voor de medemens. Het kost niks, behalve wat tijd."**

Meer weten of meehelpen?

Wil jij net als Franciska ook meehelpen met de groente- en fruitbrigade? We kunnen altijd extra handen gebruiken en er is van alles te doen. Vraag hiernaar in **De Klomp** of kijk eens op onze Facebook-pagina 'De groente- en fruit brigade Oud-Oost'.

Wie helpen er verder mee?

Dit initiatief is opgezet door Tessa (stagiaire bij het HANNN), in samenwerking met Lisa van JOGG Leeuwarden. We doen dit samen met Stadstuin Techum, wijkteam Oud-Oost, De Klomp, Netwerk Time To Connect, Jouw Dagelijkse Kost, DSRfood en de inwoners van Oud-Oost.



Tessa met de courgettes!



De CCC'er van De Klomp

Sigrid Visser (op de foto hiernaast aan de tafel) is de Corona Crisis Coördinatrice van De Klomp. Zij let erop dat iedereen die binnenkomt zijn handen desinfecteert, dat mensen anderhalve meter afstand van elkaar houden en dat er niet teveel mensen binnenkomen: Blijf anders maar buiten op het terras! Natuurlijk heeft iedereen daarin een eigen verantwoordelijkheid, maar als het nodig is grijpt Sigrid in!

In Memoriam Andries Ekhart



Het plotselinge overlijden van Andries Ekhart op donderdag **21 mei 2020** (Hemelvaartsdag) kwam voor iedereen als een grote schok.

Verslagenheid werd alom gevoeld.

Na zijn wethouderschap in Sneek en Leeuwarden was Andries - als voorzitter van de PvdA-fractie - tot op die dag een zeer actief en prominent gemeenteraadslid in Leeuwarden.

Daarnaast was hij een Cambuursupporter 'pur sang'. Zijn grote maatschappelijke betrokkenheid bleek ook uit zijn belangstelling voor het Netwerkcentrum Oud Oost en de waardevolle artikelen die hij schreef voor de Wijkkrant. Altijd enthousiast en met humor schreef hij over zijn 'Jeugd in de Koestraten' en over 'Willem Vellinga, de Koning van de Koebuurt'. Hij schreef over wijkwethouder Hein de Haan, over de ontwikkelingen in Oud Oost en over 'Cambuur Verbindt'.

In zijn laatste artikel voor de Wijkkrant - 'Vierkante ogen!' - beschrijft hij hoe de gemeenteraad in coronatijd digitaal doorvergaderd en schrijft hij over zijn fictieve motie: 'Cambuur moet promoveren!'

Helaas zal Andries het volgende seizoen van Cambuur niet meer meemaken.

Andries werd 66 jaar. We denken aan zijn vrouw en kinderen en aan allen die deze buitengewoon sympathieke, melevende en betrokken Leeuwarder zullen missen.

Leo Stam

'Wandelen met de Dokter' in Oud Oost weer van start!

Vanaf maandag 31 augustus gaan wij weer van start met Wandelen met de Dokter. **Elke maandag om 12.00 uur start de wandeling bij netwerkcentrum Oud Oost.**

Het wandelen met elkaar is gezellig en een extra stimulans om u op weg te helpen naar een betere conditie.

Deelname is gratis, en iedereen kan op zijn of haar niveau deelnemen. Er wordt ongeveer 45 minuten gewandeld onder leiding van **Ilse Griffioen** en daarnaast wandelt elke week een professional mee. Dit kan een fysiotherapeut, huisarts, praktijkondersteuner, diëtist of buurtsportcoach zijn uit de wijk Oud Oost.

Na het wandelen is er de mogelijkheid om met elkaar gezellig een bakje koffie of thee te drinken in het netwerkcentrum. Ook tijdens deze activiteit wordt er rekening gehouden met de coronamaatregelen.

Heeft u hierover nog vragen dan kunt u contact opnemen met buurtsportcoach *Jurjen Bosch*.

06-292 412 64, e-mail: j.bosch@bv sport.nl

Cambuur Verbindt!

Kortgeleden ontving Cambuur Verbindt een mooi verzoek van Daniël voor zijn 80-jarige opa Kees Luigjes.

Opa Kees is een groot voetbalsupporter en heeft jarenlang als vrijwilliger gewerkt bij BCV in Burgum.

Daar deed hij de kaartverkoop en het reinigen van de boxen en hij zorgde er ook nog voor dat de dat lijnen op het veld duidelijk te zien waren. Kees Luigjes kreeg dan ook al gauw de bijnaam 'Keesie Box' van zijn

gewaardeerde collega's.



Helaas gaat de gezondheid van Opa Kees de laatste tijd achteruit. Hij gaf aan het heel fijn te vinden om samen met

zijn familie nog één keer het Cambuurstadion te bezoeken.

Dit hebben wij natuurlijk mogelijk gemaakt!

Na het in ontvangst nemen van een SC Cambuur-sjaal en onder het genot van een drankje hebben de heren de oefenwedstrijd SC Cambuur - FC Volendam mogen bijwonen.

Opa Kees heeft de sjaal inmiddels boven zijn bed hangen en geniet nog na van een heerlijk avondje Cambuur.

Netwerk Time to Connect

Netwerk Time to Connect is hét jongeren vrijwilligers-netwerk waarbij jongeren (15-30 jaar) hulp en een netwerk bieden aan kwetsbare en eenzame Leeuwarders. **Samen kunnen we de stad mooier maken! Doe je mee?**

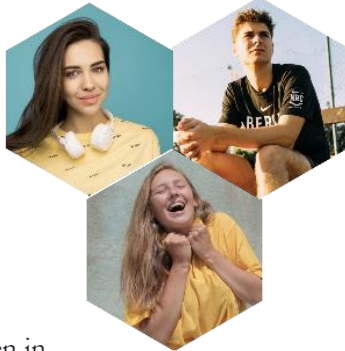


Leeuwarder Held

Wil jij ervaren hoe het is om iets te betekenen in het leven van een stadsgenoot? Word een Leeuwarder Held!

Met kleine dingen maak jij iemand blij. Wij brengen je graag in contact met mensen in Leeuwarden die zich eenzaam voelen of praktische hulp nodig hebben. Wat kun jij doen?

- * Een maatjescontact
- * Praktische hulp
- * Sociale groepsprojecten



YourCube

Ben jij tussen 14 en 27 jaar? Doe mee met YourCube! YourCube is het **maatschappelijke diensttijd**-project vanuit Netwerk Time to Connect.

Daar ontdek je jouw talenten en ontwikkel je jezelf in een traject dat helemaal past bij jouw wensen. Win-win dus!

- Doe ervaring op in nieuwe vakgebieden (cultuur, zorg, techniek, sport, duurzaamheid? Het kan allemaal!)
- Maak impact met vrijwilligerswerk voor je stadsgenoten
- Ontmoet mensen van andere culturen en generaties
- Volg trainingen over allerlei onderwerpen
- Ontmoet andere deelnemers tijdens de borrels en bijeenkomsten van Netwerk Time to Connect
- Ontvang de **Europass**, een aanwinst voor je cv!

Ontmoetingstafel

Woensdag 9 september start Netwerk Time to Connect met de Ontmoetingstafel. Heeft u zin in een gezellig praatje en een lekker bakje (gratis) koffie of thee? Welkom bij de Ontmoetingstafel! De Ontmoetingstafel is een tafel op straat, waaraan iedereen welkom is. Komt u ook? Wanneer? **Woensdagen vanaf 9 september van 10 tot 12 uur. Waar? Asterstraat 24, Leeuwarden.**

Wil je mee doen? Heb je hulp nodig?
Of wil je samenwerken? Neem contact op met:
Marieke Otten: 06-417 102 55
info@netwerktimetoeconnect.nl
www.netwerktimetoeconnect.nl

Duo Rinke en Wietske gespot bij Paessens/Moddergat

Het was een snikhete dag, 12 augustus, 4 uur 's middags. Zelfs aan de kust van noordoost Friesland liep de temperatuur op tot boven de 30 graden. Was het een fata morgana? Of zagen we echt iets gebeuren dat in onze fantasie bijna te vergelijken was met het weer samen gaan optreden van Simon en Garfunkel destijds?

We hoorden een sprankelend nieuw lied, de 'Happy Song' en zagen twee rasartiesten voor het eerst na zeker twaalf jaar weer samen optreden. Voor het wad, voor de vogels, voor de enkeling die in de buurt was...

Dit waren toch echt Rinke en Wietske, die jarenlang samen als duo optraden tot ze na hun echtscheiding afzonderlijk verder gingen. Niet alleen in Friesland waren ze bekend. Ze verschenen ook op de nationale televisie, onder andere in de Soundmixshow, en ze waren te horen in verschillende radioprogramma's. Voor het eerst na jaren hoorden we hier aan het wad weer de bekende *Rinke en Wietske-sound*.



"I'll never let you go!"
Die woorden uit de Happy Song leken ook wel voor de fans en het publiek bestemd.

Helaas weet je bij artiesten nooit zeker of de samenwerking nog wel lukt en doorzet. Zo niet, dan zijn we een illusie armer.

Wel gaan ze allebei natuurlijk door met optredens, zodra dat weer kan. Wietske is bekend als 'Country Wytske' en Rinke bewijst ook met de Happy Song weer zijn talenten als singer/songwriter.

Langzaamaan zijn er weer wat meer optredens mogelijk. Zo was Rinke zondag 16 augustus te zien in een geweldig optreden bij de Asgaard in Leeuwarden. Rinke is vrijwel altijd te horen in de uitzendingen van Radio De Klomp (zie pagina 2), als gastheer en als zanger. Sinds kort werkt hij ook mee als **reporter bij 058 Online** (te vinden op Facebook en You Tube), onlangs nog met een - zeker voor muzikliefhebbers - heel interessant interview met Frans van den Borg van Zalen Schaaf, dat eindigde met een Cambuur-lied!

Leo Stam

Rinke Schroor: (058) 213 23 03
Wietske Laverman: 06-158 53 504

Staan en Opvallen

'Staan en Opvallen' is het motto van de week van de opvoeding in 2020.

Dat verwijst naar de veerkracht en weerbaarheid van ouders, opvoeders, leerkrachten en professionals die betrokken zijn bij het opvoeden van kinderen.

Dit zien we in deze coronaperiode. Wat hebben veel opvoeders zich in korte tijd moeten aanpassen. En wat hebben ze laten zien dat opvoeden niet alleen hard werken is, maar ook heel erg leuk kan zijn en veel kan opleveren wanneer je het een beetje anders aanpakt en creatieve oplossingen bedenkt: het sámen met de kinderen dingen doen. Daarom: Staen en Opvallen.

Kunnen we positieve en gezonde dingen uit de Coronatijd vasthouden? Blijven we samen spelen, huiswerk maken, lekker en gezond eten maken en buiten bewegen met elkaar? Zijn er dingen die juist in Coronatijd niet goed gingen? Hebben kinderen te veel achter de computer gezeten? Zijn ze aangekomen in gewicht? Konden we soms geen grenzen stellen omdat we het te druk hadden? Kortom: Wat hebben we geleerd? Hoe gaan we verder? Waar kunnen we samen plezier aan beleven en toch in goede conditie en gezond blijven? Hoe blijven wij 'Staan en Opvallen'.



In deze **week van de opvoeding (5 t/m 11 oktober)** willen wij hier als JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) samenwerkingspartners in de wijk Oud Oost, extra aandacht aan besteden. Er zullen in deze week diverse activiteiten worden aangeboden waaraan ouders samen met de kinderen kunnen deelnemen. Niet alleen belangrijk in Coronatijd, maar juist ook voor de toekomst!!

Junior Energiecoach worden?

Op 3 oktober gaan we in de gemeente Leeuwarden weer van start met Junior Energiecoach. Een leuk en leerzaam spel waaraan 50 gezinnen mee kunnen doen om zo op een leuke manier energie en geld te besparen.

50 gezinnen uit de gemeente Leeuwarden gezocht voor spelen Junior Energiecoach

Hoe bespaar je thuis zo leuk en makkelijk mogelijk energie? Leer het met Junior Energiecoach, een leuk en leerzaam spel voor gezinnen om thuis energie te besparen. In de gemeente Leeuwarden kunnen 50 gezinnen gratis meedoen. Doel van het spel is op een leuke en leerzame manier werken aan een schoner milieu en een vollere portemonnee.

Krijg meer inzicht over hoe je thuis gemakkelijk energie kunt besparen

Het spel start op 3 oktober en duurt 5 weken.

Elke week staat in het teken van een andere opdracht. Het is een project voor en door het hele gezin, waarbij Junior Energiecoach gelooft in het kind als motor voor energiebesparing. **Kinderen (ongeveer 7-12 jaar) en ouders** spelen met Junior Energiecoach on- en offline een spel met leuke, leerzame opdrachten, puzzels, experimenten en winacties. Kennis van en bewustwording over energie nemen toe. **Het motto is: met energie kun je lachen!**

Lampenjacht en stekkerexpeditie

In het spel komen wekelijks speciale Junior Energiecoach-filmpjes van het bekende Varkentje Rund online. Deze gaan vergezeld van leuke en geheime opdrachten, interessante weetjes en spellen. Wie durft mee op lampenjacht of stekkerexpeditie!? Kinderen worden echte Junior Energiecoaches. Met varkentje Rund, het van de tv bekende en populaire boegbeeld van Junior Energiecoach. Ook leuk en leerzaam voor ouders natuurlijk.

Gratis meedoen

In de gemeente Leeuwarden kunnen 50 gezinnen gratis meedoen. Aanmelden of op zoek naar meer informatie? Kijk op www.juniorenergiecoach.nl. Inschrijven kan tot en met 27 september. Voor een schoner milieu en vollere portemonnee; ik doe mee!

Meer weten? Kijk op www.juniorenergiecoach.nl.

Indien gewenst zijn er eventueel ook posters en flyers beschikbaar. Als hier interesse voor is, kunnen jullie die bij mij opvragen.

Met vriendelijke groet,

Mary-lou Zuydenma

Communicatieadviseur Duurzaam, Circulair & Klimaat
marylou.zuydenma@leeuwarden.nl

(058) 751 21 51,

06-500 503 36

Het Cambuursterpad

Als een van de weinige straten - 'paden' in dit geval - heeft het Cambuursterpad een gedaanteverwisseling ondergaan. Ooit, toen Leeuwarden nog binnen de stadswallen lag en de stad werd omringd door landerijen, liep er een pad met een slootje vanaf de Oostersingel richting een 'kasteeltje'. Dit was het Cambuursterpad. Het kasteeltje was het 'buiten' van de Cammingha-familie: **Het slot 'Cambuyl'**. In wezen een versterkte stins, met boerderij en slotgracht, ongeveer ter hoogte van de huidige Schoppershofstraat/Veulenstraat, grenzend aan de Pasteurweg.



Impressie van het slot 'Cambuyl', de Cammingaburch, zoals die er in de 18^e eeuw volgens historisch gegevens moet hebben uitgezien. Naar o.a. Cornelis Pronk door Eddy Sikma in opdracht uitgevoerd in gemengde techniek.

De huidige straatnaamgeving herinnert hier nog aan. Camminghastraat, Cambuurstraat, Cambuurplein en vanzelfsprekend het Cambuurstadion. De Schierstins in Veerwouden en het Poptaslot in Marssum zijn voorbeelden van hoe dit 'kasteeltje' er toen mogelijk heeft uitgezien. Overigens zijn er afbeeldingen van het slot, die deels in het historisch archief van de gemeente Leeuwarden bewaard zijn gebleven.

In 1901 kwam - landelijk - de Woningwet tot stand. Ook Leeuwarden moest 'een duit in het zakje doen'. Dat wil zeggen dat er arbeiderswoningen gerealiseerd zouden worden. Oostwaarts werd er uitgebreid. Het Cambuursterpad werd een straat. Architect Stapenséa ontwierp een stratenplan in samenwerking met architect H. Kramer. In de jaren 1916-1920 verzezen hier 163 woningen, die overigens in 1982 zijn afgebroken en vervangen door nieuwbouw. Deze huizen zijn ontworpen voor de Woningbouwvereniging Leeuwarden, later de Vereniging voor Volkshuisvesting, het huidige Elkien. Meerdere verenigingen bouwden vervolgens aan het Cambuursterpad. In 1924 realiseerde Beter Wonen hier - en in de omliggende straten - 140 woningen. In 1926 liet de Vereniging St. Joseph 68 woningen bouwen.

Het landelijke weggetje was definitief een straat geworden. De stadsbus - toen nog groen/crème van kleur - vond hier zijn route.



Lastige wegversmalling aan het eind van het Cambuursterpad, 1961. Bron: Historisch Centrum Leeuwarden. Copyright: Leeuwarder Courant.

Verkeerstechnisch een belangrijke straat voor de wijk. De laatste jaren is dit veranderd en is er door ingrepen elders en drukte vanuit de oostelijke nieuwbouwwijken een sluiproute ontstaan. Het Cambuursterpad is de officiële fietsroute vanuit de binnenstad richting Groene Ster. Alleen hier bewegen zich alle verkeersdeelnemers nog door elkaar. Dit jaar zal er een fietsweg worden gerealiseerd, waarbij de auto 'te gast' is.



Auto's, scooters en fietsers. De Cammingha's hadden het niet herkend. Vanuit het raam van het 'kasteeltje' zagen ze het paard met de wagen naderen. De postman die een brief kwam brengen. Langs het smalle Cambuursterpad.

Eddy Sikma

Bron: P. Karstkarel, Volkshuisvesting in Leeuwarden, 1992

Buurthuizen

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

SCCMG/Buurthuis Oldegalilëen



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



Kennismaking met Network Time to Connect

Network Time to Connect is hét jongeren vrijwilligersnetwerk dat hulp en een netwerk biedt aan kwetsbare en eenzame Leeuwarders. Dit doen we door jongeren te inspireren en activeren, en hulpactiviteiten te faciliteren. Zo kunnen we hulp en een netwerk bieden aan Leeuwarders die dit nodig hebben. Onze droom is dat Leeuwarden een stad wordt waarbij mensen naar elkaar omzien. Samen kunnen we de stad mooier maken! Doe je mee? Heb je hulp nodig? Wil je ons ondersteunen? Neem contact op met: info@netwerktimetotoconnect.nl Asterstraat 24, 8922 BW Leeuwarden

Project YourCube is het Maatschappelijke Diensttijd (MDT)-project vanuit Time to Connect. De MDT is een initiatief vanuit de overheid, het is een ontdekkingsreis voor jongeren naar de beste versie van henzelf. Of ze nu meedoen omdat ze graag anderen helpen, zich willen oriënteren op hun toekomst, het leven weer op de rit willen krijgen of skills willen ontwikkelen om hun kans op een baan te vergroten: MDT biedt iedereen de gelegenheid om anderen te ontmoeten en van elkaar te leren.

De **MDT** heeft drie kernbegrippen:

- 1) Maatschappelijke impact
- 2) Talentontwikkeling
- 3) Elkaar ontmoeten

YourCube richt zich op **alle jongeren (14-27 jaar)** die in Leeuwarden van betekenis willen zijn. Ook willen we toegankelijk zijn voor kwetsbare doelgroepen, bijvoorbeeld vroegtijdig schoolverlaters of jongeren die vanuit een ingewikkeld verleden weer grip op hun leven willen krijgen. Samen met de jongere zoeken we een optimale plek - of verschillende plekken - waar de jongere zichzelf kan ontwikkelen en zich tegelijk inzet voor Leeuwarden. Vanuit YourCube ontvangt de jongere begeleiding en regelen we trainingen op basis van de doelstellingen die de jongere zichzelf heeft gesteld. Dit kunnen bijvoorbeeld trainingen zijn om vakkennis te vergroten maar ook om de sociale weerbaarheid te vergroten, om grenzen te leren aangeven of om te leren hoe je een sollicitatiebrief schrijft. Een YourCube-traject duurt 80 uur gedurende maximaal 6 maanden. Nadat de jongere het traject succesvol heeft afgerond, ontvangt deze tijdens een feestelijke afsluiting een Europees erkent certificaat, de **Europass**. Een aanwinst voor op zijn/haar cv! Weet jij jongeren die geschikt zijn voor dit project? Dan hoor ik dat graag! Deel dit ook in je netwerk!

Marieke Otten

Initiatiefnemer/projectcoördinator
LeeuwarderHeld & YourCube
marieke@netwerktimetotoconnect.nl
06-417 102 55

Recept van Jeftha



Dit keer
Ayam kecap

Het recept is voor
4 personen.

Benodigheden:

8 drumsticks
4 teentjes knoflook
1 flinke scheut
kecap manis
1 bouillonblokje
1 liter zonnebloemolie

- Verhit de zonnebloemolie in een ruime pan tot ongeveer 180 graden.
- Dep de kip droog met wat keukenpapier en laat de sticks voorzichtig in de olie zakken.
- In de tussentijd kun je alvast de knoflook snijden, mag wel wat grof gesneden.
- Als de kip mooi goudbruin is kan die uit de pan worden genomen.
- Een half uurtje laten afkoelen in een vergiet zodat de olie weg kan druipen.
- Neem een paar eetlepels zonnebloemolie uit de pan en gooi die in een hapjespan.
- Bak hier in de knoflook mooi goudbruin.
- Een flinke scheut kecap manis er op en het bouillonblokje er bij.
- Marineer hiermee de kip en verwarm nog een kwartiertje op 160 graden in de oven.

Dit recept is geïnspireerd door mijn moeder.

Samen met chef
Egbert
(Restaurant
Hartig) heb ik dit
een keer eerder
gemaakt in het
netwerkcentrum
De Klomp.

Graag doen we u
de hartelijke
groeten en
wensen wij u
gezonde dagen!

Jeftha



Van oudsher toegepast:

Immuunversterkende vlierbessensiroop

Met het oog op een potentiële tweede lockdown, valt me op dat er alweer wat schappen leeg beginnen te raken.

Dit is niet verwonderlijk, want het zit in de natuur van de mens om te hamsteren/verzamelen in tijden van nood. Het zijn onze aangeboren overlevingsmechanismen die een signaaltje naar onze hersenen sturen dat we een gezonde voorraad voedsel moeten inslaan.

Van oorsprong stamt dit instinct uit de oertijd, de tijd dat we nog jagers en verzamelaars waren. En misschien is het zelfs ons lichaam dat zegt: je bent ondervoed. Niet goed beschermd en dus niet voorbereid op de risico's ten gevolge van klimaatverandering en het virus dat zich nu overal verspreid.

En dat terwijl de Vlier (*Sambucus nigra*) momenteel vol hangt met heerlijke bessen. Als je om je heen gaat kijken, kom je erachter dat de natuur ons voorziet van alle voedingsstoffen die we nodig hebben. Ter inspiratie hier een makkelijk te maken, weerstandsverhogende siroop die heerlijk smaakt!

Vlierbessensiroop

Voorbereidingstijd:

15 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Benodigheden:

500 gram vlierbessen

vers geplukt

250 gr rietsuiker

(ongeraffineerd)

Schone glazen fles



Knip de takjes zoveel mogelijk van de bessen en gooi de onrijpe bessen weg. Giet er water bij totdat de vlierbessen net onder water staan. Breng het aan de kook en laat het daarna 30 minuten doorsudderen. Zeef de vloeistof door een kaasdoek (fijngezige theedoek). Goed nawringen! Breng de vloeistof opnieuw aan de kook en meng er de rietsuiker doorheen. Je kunt de siroop met allerlei kruiden verder op smaak brengen. Ik gebruik zelf vaak gember en twee plakjes limoen. Als alle suiker is opgelost, zeef je de vloeistof opnieuw en giet je die in een schone glazen fles.

Deze siroop zit vol anthocyanen, die nog gezonder zijn dan vitaminen! Leng de siroop aan met mineraalwater of gebruik hem 's ochtends door de yoghurt. Nog een laatste tip: Maak ook wat siroop voor familie, vrienden en burens. Zo helpen we elkaar door dit virus heen.

Mocht je meer leuke recepten en/of inspiratie willen, kijk dan eens op de Facebook en/of Instagram-pagina: **Wildatheart**. Zorg goed voor jezelf, de natuur en de mensen om wie je geeft.

In liefde,
Chantal Melching

In Memoriam Ingeborg Irene Koch

Op haar verjaardag - 3 juni - is Ingeborg Irene Koch overleden.

Inge was een oprichter en drijvende kracht van De Groene Apotheek (DGA). Het oprichten van DGA kwam voort uit haar sociale bevlogenheid. Ze wilde altijd het beste voor de mens en het de mensen naar hun zin maken.

In haar horecaloopbaan was ze ook een perfecte gastvrouw. Wel een gastvrouw die eigenlijk altijd pijn had door de dubbele hernia die ze had en waar ze niet aan kon worden geholpen.

Die hernia heeft haar er ook niet van weerhouden om veel werk op de tuinen en in de buurt te verzetten. Ze bleef zich inzetten om de mensen via de tuinen van voedsel te voorzien, en vooral ook om mensen voor te lichten over het kweken en gebruiken van voedsel.

Heerlijk vond ze het om de schoolkinderen te leren over kruiden, en de kinderen vonden het heerlijk om van haar te leren.

Een passie van Inge was ook om met mensen te babbelen over van alles en nog wat, of iemand in het ootje te nemen. Inge was zachtmoedig en geliefd, en niet alleen in de wijk. Dat merkten we aan alle reacties voor en na haar overlijden. En ook nu nog merk ik hoe de mensen haar missen, ondanks het feit dat ze al maandenlang aan bed was gekluisterd door haar ziekte.

De wrede ziekte waar ze bewonderenswaardig lang tegen heeft gevochten om maar zo lang mogelijk bij ons te blijven. Op 3 juni om 17.30 uur heeft ze haar lichaam en ons verlaten.



Haar vertrek doet veel pijn, maar we blijven haar leven vieren en we zetten haar passie voor de natuur voort.

Sjoerd Jelle Wiersma

Zorg tot het einde toe, in eigen, vertrouwde omgeving

Uw eigen huis is een fijne, veilige en vertrouwde plek. Veel mensen willen daarom het liefst thuis zijn, ook als ze ernstig ziek zijn. Dat kan, ook in de laatste levensfase. De thuiszorg biedt daarvoor terminale zorg.

Een van de wijkverpleegkundigen in uw wijk, komt bij de zieke thuis en bekijkt samen, eventueel in overleg met de behandelend arts, wat er aan zorg nodig is. Te denken valt aan hulp bij wassen en kleden, wondbehandeling, injecties en sondevoeding. We stemmen de zorg af op de wensen en behoeftes van de zieke en houden waar mogelijk rekening met de wensen van de naasten. Wij leggen dit vast in een Zorgpad Stervensfase, een document waar het ziekenhuis en huisarts ook gebruik van kunnen maken.

Onze verpleegkundigen bieden zorg, maar staan mensen ook met raad en daad bij. Zij kunnen adviseren over benodigde hulpmiddelen, beantwoorden vragen over medicatie of de zorg, bieden een luisterend oor en begeleiden mantelzorgers waar nodig. We doen dit alles uiteraard in nauwe samenwerking met de huisarts en/of specialist. Tevens leggen wij indien gewenst contact met de vrijwillige palliatieve terminale zorg (VPTZ).

Mensen die terminaal ziek zijn hebben in hun laatste levensfase vaak specialistische zorg nodig. Deze zorg kan in veel gevallen ook thuis gegeven worden in plaats van in het ziekenhuis. De verpleegkundigen in dit team kunnen bijvoorbeeld helpen bij een infuus en/of de pomp voor pijnmedicatie.

Mocht u meer willen weten over terminale zorg of heeft u zorg nodig, neem dan contact op met één van de wijkverpleegkundigen bij u in de wijk. U kunt ons bellen of mailen, en u kunt ons gerust aanspreken als u ons tegenkomt in de wijk.



Hartelijke groeten van uw wijkverpleegkundigen, Femke en Kamila.

Op de foto v.l.n.r. Femke, Tina, Merel en Kamila.

Wijkverpleegkundigen in Oldegaleiën/ Bloemenbuurt en Tjerk Hiddes:

Kamila Moscicka (06-132 507 20 / kamila@thfl.nl) of Merel Hofman (06-153 974 79/ merel.hofman@paletgroep.nl)

Wijkverpleegkundigen in Cambuursterhoek en de Vlietzone: Femke Hager (06-83584820 / femke@thfl.nl) of Tina Krijgsman (06-10044232 / t.krijgsman@paletgroep.nl)



DE FONTEIN

Goudenregenstraat 77

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

Momenteel worden er **weer kerkdiensten in de Fontein** gehouden met een beperkt aantal bezoekers (circa 70).

Zou u een dienst willen bezoeken, dan graag vooraf dit even melden via de website.

Het kan zijn dat in september/oktober de situatie weer wordt aangepast.

Kerkdiensten 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

Initiatief vanuit de Fonteinkerk voor een goed doel en voor het milieu

De Stichting **Sta Op Voor Kinderen** ondersteunt kwetsbare kinderen en gezinnen in Roemenië en de Dominicaanse Republiek.

Wij zamelen hiervoor oude metalen en kunststof doppen in. De metalen doppen worden als oud ijzer verkocht en de opbrengst wordt gebruikt voor verschillende doelen die de stichting ondersteunt. U kunt ijzeren doppen sparen maar ook medicijnstrips en waxinelichthouders (aluminium). Zie de website www.staopvoorkinderen.nl

Richard Ruimt Op!

Gaat u op termijn kleiner wonen? Richard helpt om de zolder, logeerkamer of garage op te ruimen. Ook is het mogelijk om een woning volledig te ontruimen. Wanneer u kringloopgoederen heeft (spullen te goed voor Omrin), doneert Richard deze aan **stichting Sta Op Voor Kinderen**. De opbrengst is dan weer bestemd voor de goede doelen van deze stichting. Kijk eens op de website www.richardruimtop.nl



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.

Nieuws van het Textielcafé

Op **maandag 27 juli** heeft het Textielcafé in Buurthuis Oldegallieën een wandkleed geschonken aan de Stichting



Mahatma Ghandi. Het hangt in de grote zaal beneden waar 10 tot 12 handwerksters wekelijks bijeen zijn - op

anderhalve meter afstand vanwege Corona.

Maandagochtend 31 augustus start ons nieuwe seizoen weer van **10 tot 11.30 uur**. U bent welkom om een keer een kijkje te nemen.

Yvonne Geveke: 06-342 997 85

+++++



De Groene Apotheek

Hoi allemaal, wij van **De Groene Apotheek** en in samenwerking met de Buurvrouw&Buurvrouw bus organiseren wekelijks

een leuke middag. **Donderdagmiddag tussen 13:30 en 16:00 uur** met koffie, thee en limonade. De dames van **Dinki's Doe club** verzorgen leuke knutselactiviteiten en buitenspelletjes zoals een speurtocht! Kortom voor elk wat wils. Neem opa, oma, papa, mama of buurvrouw/ buurman, vriendjes en vriendinnetjes



mee naar het Hoeksterplein! Want daar zijn we de komende weken te vinden. Lekker naar buiten en genieten van onze natuur. Houd de Facebookpagina van De Groene Apotheek in de gaten voor alle informatie!

Puzzel:

Alle deelnemers aan de vorige puzzel hartelijk dank voor het meedoen. Doe gerust (nog) een keer mee, ook met deze puzzel zijn weer prijzen te winnen!

Lekkernijen

Met de **letters** van de ontbrekende woorden die aangegeven zijn met een ? vind je een lekkernij (meervoud) die sterk doet denken aan een plaats in Duitsland.



1. Haagse ?.....
2. Limburgse ..?..
3. Arnhemse ?.....
4. Bossche ?.....
5. Fryske ..?.... (koekjes)
6. Hollandse nieuwe ..?...
7. Sonnema?
8. Deventer ..?.
9. Kaas uit de Tynje:?
10. Goudse ?.....

Win ook een prijs!

Naast een taart van **Bakkerij van der Brug** is ook nu weer een boek te winnen van **Uitgeverij Elikser**. Dit keer: 'Tralies, verhalen van een gevangenbewaarder'. Het zijn soms trieste maar vaak ook hilarische verhalen geschreven door een gevangenisbewaarder van het Leeuwarder Huis van Bewaring aan de Blokhuispoort. Verder heeft **De Groene Apotheek** weer een nestkastje voor vogels beschikbaar gesteld en het boekje met columns van **Krekel** is de vierde prijs.

Mail de oplossing met je adresgegevens voor 1 november 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.

De oplossing van de vorige puzzel was: **Volharding**. **Auwkje Oevering** won het **boek** beschikbaar gesteld door **Uitgeverij Elikser**. De **taart** van **Bakkerij van der Brug** (die dit jaar zijn 100-jarig bestaan viert), werd gewonnen door de **Janina Meijerhof**. Het **nestkastje** van **De Groene Apotheek** ging naar **Alena Wolters** en het **boekje met columns** 'Krekel, het avontuur van een columnist', ging naar **Claudia Hondema**.

Sociaal Wijkteam Oud Oost

Zuidvliet 620, 8921 EZ Leeuwarden

058 30 30 403

(Maandag t/m vrijdag 9:00 - 17:00 uur **telefonisch** bereikbaar).

Open op maandag t/m vrijdag tussen 10:00 en 12:00 uur

Website: www.wijkteamoudoost.nl

Mail naar: info@wijkteamoudoost.nl

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



amaryllis

Amaryllis 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:

amaryllisleeuwarden.nl

Via de website van amaryllis wordt de meest recente informatie gecommuniceerd.

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: **18 november 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

Gastschrijvers: Eddy Sikma, Sjoerd Jelle Wiersma en Chantal Melching

Eindredactie en lay-out: Leo Stam

Druk: FE Druk

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