

Jaargang 3 nummer 05

Januari 2025

Parkblad



Voor de bewoners van de
Service Appartementen Oranjewoud

Inhoudsopgave

	<u>Bladzijde</u>
• Van de redactie	3
• Het bestuur van de Bewonersvereniging en oproepje Willy Hoekstra	4
• <i>In de buurt</i>	
- Het Heerenveens museum	5
- Welk voorwerp verhuist telkens met u mee?	7
- Interview met Janneke de Jong-Ronner	8
- Ons park, de Parkcommissie en de tuingroep	10
• 'Hoogvlieger'	12
• Dementie	14
• Wat moet ik regelen bij dementie?	16
• Voor u gelezen	19
• De culturele commissie	20
• Oproepje bewoner en de kunstcommissie	21
• Recept	22
• Schaatskalender Thialf	23
• Oplossing puzzels Parkblad oktober 2024	24
• Nieuwe puzzel	25
• Gedicht	26

Redactie

Om het voor u makkelijker te maken om ons te mailen hebben wij een algemeen mailadres aangemaakt voor de redactie.

Mailadres Parkbladredactie: parkbladredactie@gmail.com

Leden:

*Ria de Groot

*Tsjikke van der Kooi

*Manuela Rijnders

De redactie houdt zich het recht voor om artikelen in te korten of te weigeren.

Het liefst heeft de redactie een bijdrage in een WORD-bestand.

Wilt u er eventueel een foto bij plaatsen dan ontvangen wij deze foto graag apart van het toegestuurd artikel in JPG- of PGN-bestand (min. 350 kB).

Als u een artikel aanlevert dan sturen wij u, vóór publicatie, het concept zoals het geplaatst gaat worden.

Door een bewuste keuze te maken tussen het aantal kleuren- en zwart/wit-pagina's proberen we de kosten te beperken. Daarover zijn goede afspraken gemaakt.

Voorblad

Thomas Hiensch

Volgende uitgave

Deze verschijnt in april 2025.

*Wilt u een bijdrage leveren, dan ontvangen wij deze graag **vóór 26 maart 2025**.*

Van de redactie

Wij wensen iedereen 365 dagen gevuld met warmte, liefde, geluk en gezondheid.



Een heel nieuw jaar,
4 seizoenen
12 maanden
52 weken
365 dagen
8.766 uren
525.600 minuten

Op naar meer dierbare herinneringen in 2025

Beste Lezers!

Vier kwartaal nummers mocht ik deel uitmaken van de redactie van het Parkblad. Maar even onverwacht, als wel vrij plotseling zijn Roelie & ik verhuist naar Heerenveen-Noord. Daarom komt er een eind aan mijn inbreng voor uw gevarieerde blad. Ik heb het met veel inspiratie en plezier gedaan!

Een vriendelijke groet,
Johan Wijngaarden

Beste Johan,

We vinden het jammer dat we je moeten gaan missen als redactielid. Hierbij bedanken we je voor de inzet, mooie bijdragen en voor de fijne samenwerking. We wensen jou en Roelie veel woonplezier in jullie woning in Heerenveen-Noord.

Met hartelijke groet,
Ria, Tsjikke en Manuela

Wij hebben het afgelopen jaar met veel plezier voor u het Parkblad gemaakt en hopen hier nog een tijdje mee door te kunnen gaan. Dit wordt mogelijk gemaakt doordat veel bewoners lid zijn van de Bewonersvereniging, die zorgt voor het budget voor het Parkblad.

Onlangs kregen wij, tot onze verrassing, een vraag van een bewoner die het Parkblad (extra) wilde sponseren. Hier zijn we natuurlijk heel blij mee.

Mocht u dit ook leuk vinden om te doen, dan kan dat via rekeningnummer NL87 RBRB 8842 323 012 ten name van

'Vereniging voor bewoners serviceapp. Oranjewoud' **onder vermelding van 'ten behoeve van het Parkblad'.**



Bewonersvereniging



Een nieuw jaar, een nieuw Parkblad!!!

Allereerst willen we u namens het bestuur van de bewonersvereniging een heel voorspoedig nieuwjaar toewensen in goede gezondheid.

Een nieuw jaar vraagt om een terugblik naar enkele gebeurtenissen op ons mooie park en vraagt ook om enkele bedankjes. We willen iedereen bedanken die zich heeft ingezet voor verbinding en heeft bijgedragen aan activiteiten die het sociale woonklimaat ten goede komen. Hierbij noemen we onder andere de culturele commissie en diegenen die leiding geven aan de vele activiteiten en clubjes die we hebben.

We hebben het afgelopen jaar een nieuwe directeur/bestuurder gekregen, Ruben Grevers. Waar we op gehoopt hadden is werkelijkheid geworden, namelijk een prima samenwerking en nog meer transparantie in allerlei zaken die het wonen op het park betreft. In de nieuwsbrieven hebt u deze informatie kunnen lezen.

Afgelopen jaar zijn er 3 commissies in het leven geroepen die hard gewerkt hebben, waarvoor veel dank. Met name de parkcommissie is actief en samen met bewoners bezig geweest om allerlei verbeteringen in het park door te voeren, denk bijvoorbeeld aan de geslaagde boomplantdag. Daarnaast heeft de financiële commissie samen met de directeur de problematiek rondom de servicekosten inzichtelijk gemaakt. Dit heeft geleid tot een bijstelling in de zorgservicekosten en er zijn plannen om in 2025 servicekosten voor zorg en dienstverlening flexibeler te maken.

En tenslotte is de kunstcommissie opgericht om de openbare ruimtes in de appartement-gebouwen te verfraaien. Dank aan de medewerkers die een geslaagd oudejaarsfeest hebben georganiseerd.

We willen ook vooruitzien. Het afgelopen jaar heeft veel goeds gebracht. Laten we met zijn allen voortzetten wat goed is, verbinding zoeken met elkaar en omzien naar elkaar.

Laat ons park een zeer gewilde woonplaats zijn waar mensen met elkaar in verbinding gezond ouder kunnen worden; wie 's morgens opstaat doet er goed aan zich te beseffen wat een kostbaar voorrecht het is om te leven, te ademen en gelukkig te zijn! Immers zijn er zovelen voor wie dat geen vanzelfsprekendheid meer is.

Dat ons omzien naar elkaar en het respect voor elkaars zijn bij mogen dragen aan het geluk van de ander! *Gelukkig Nieuwjaar.*

Bestuur Bewonersvereniging Vijverlaan

Oproepje:

Hierbij doet Willy Hoekstra, die de site van de Bewonersvereniging beheert, een oproep. Hij zou het leuk vinden om van u (digitale) foto's of bijvoorbeeld een kort verslag van een bijeenkomst, fietstocht, buffet enz. te ontvangen. Deze wil hij gebruiken om de site van de Bewonersvereniging 'wat meer aan te kleden' en levendig te houden.

Mocht u alleen gedrukte foto's hebben, dan kan er altijd een digitale foto van gemaakt worden. U kunt het doorgeven aan Willy via mail: hoekstrawilly@gmail.com of bellen op 06 - 55 99 3471.

In de buurt

Het Heerenveens museum (vervolg)

Bewerkt door Johan Wijngaarden



Van Heloma huis, Foto Historisch Heerenveen

Eind jaren zeventig is de Oudheidkamer toe aan een nieuwe stap: Die naar een heus museum. Daartoe gaat het museum verhuizen naar een statig en historisch pand aan het Van Harenspad 50. Het is vermoedelijk gebouwd tussen 1679 en 1721. Het kende als meest bekende eigenaar de familie Van Heloma. Daarom wordt het pand dan ook het Van Heloma huis genoemd. In de vroege twintigste eeuw kwam het pand in handen van Leo Leenes, waarna de gemeente Heerenveen het in 1975, inclusief een naast gelegen huisje, kocht voor f 300.000. Het werd eerst volledig gerestaureerd en in mei 1982 kon de Oudheidkamer er zich vestigen. Er werd een moderne aanbouw gerealiseerd, waarin de entree van het museum, het kantoor en de bibliotheek.

In samenspraak met de gemeente werd het museum geprofessionaliseerd en de heer Herman Aarts werd de eerste directeur. De nieuwe naam: Museum Willem van Haren (omdat de ingang aan het Willem van Harenspad lag). Het nieuwe beleid straalde uit dat men ernaartoe kwam “om iets te leren”. Op vrijdag 17 december was het zover. Bijna 1.000 bezoekers kwamen een kijkje nemen in het eerste echte museum van Heerenveen!

Museum Willem van Haren in de Heerenveense School

Na zestien jaar ontstond in de Gemeente Heerenveen het idee om “kunst te clusteren”. Daartoe werd de Heerenveense School opgericht, vernoemd naar de voormalige school. De entree werd verplaatst naar het Ernst van Harenplein en na grondige verbouwing ontstond een ware cultuurtempel.

Het Centrum voor de Kunsten a7 (nu Ateliers Majeur), kunstuitleen en een kunstcafé (voor lezingen). Het museum blijft zich vernieuwen en slaagt erin uitdagende exposities binnen haar muren te halen. Een unieke 'stads' maquette van Heerenveen anno 1830, de werkkamer van Ferdinand Domela Nieuwenhuis en nu, (o.a.) "100 jaar is niets!", waarin het verhaal over het leven, de kunst en de nalatenschap van kunstenaar Louis Le Roy (1924-2012) tot "leven" wordt gebracht **(tot en met 2 februari 2025)**.



De tentoonstelling vertelt het verhaal van het eco-kathedrale denken op een vernieuwende manier aan een breed publiek die aanzet tot nadenken en activeert. Zo maken we samen de wereld een beetje mooier.

Hedendaagse kunstenaars reflecteren op het werk van Le Roy en passen het eco-kathedrale denken toe. Hiermee zetten ze bezoekers aan tot nadenken en actie. Deelnemende kunstenaars zijn:

Bakker & Molenaar | Balta | Anna Belleforte | Studio Berkveldt | Arjen Boerstra | Edward Clydesdale Thomson | Sigrid Hamelink | Mathilde Hemmes | Chris Kievid | Herman Knottnerus | Jasper Udink ten Cate (Creative Chef) | Vermeulen&Dubbeldam.

(Bron, foto en tekst Heerenveens Museum, o.a. uit de nieuwsbrief)

Ten slotte:

Bijna een eeuw lang werd en wordt er van alles verzameld. Dingen die in meer of mindere mate met de gemeente Heerenveen te maken hebben. In totaal beheert het museum ruim 16.000 objecten zoals schilderijen, tekeningen en gebruiksvoorwerpen. Daarnaast liggen er bijna 30.000 foto's, dia's en glasnegatieven in de documentatiekasten.

Er is een enthousiaste Vereniging van Vrienden van Museum Heerenveen, met eind 2023 precies 700 leden. Via de website van het museum, www.museumheerenveen.nl, kan men de gratis nieuwsbrief aanvragen: We hoeven geen nieuws, expositie(s) of events meer te missen!

Welk voorwerp verhuist telkens met u mee?

Heeft u een voorwerp, dat telkens met u meeverhuist? En waarom?

Juist een verhaal over zo'n bijzonder voorwerp zouden wij graag in ons Parkblad willen publiceren. Dus elk kwartaal een nieuw verhaal!

Heeft u ook zo'n voorwerp waar een verhaal aan kleeft? Wij zien uw inzending graag tegemoet! Wilt u het liever vertellen? Prima! Laat het de redactie weten!

Het voorwerp dat altijd meeverhuist van en door Ria de Groot

Op de middelbare school had ik een vriendin, met wie ik in de zomer vakantiewerk deed. Toen we zo'n 16/17 jaar waren gingen haar ouders 3 weken samen op vakantie en ze vroeg mij of ik in die tijd bij haar kwam logeren, konden we samen naar het werk.

We werkten toen op het kantoor van de Raad van Arbeid, de instelling die destijds de kwartaal- aanvragen voor de kinderbijslag (mijn moeder noemde dat kinderblijdschap) verwerkte.

Vele honderden enveloppen kwamen elke dag binnen. Wij moesten de formulieren op alfabet leggen.

Vervolgens naar de enorme dossierkasten, waar de stamkaarten in bewaard werden, ieder gezin een eigen kaart, en de kaarten bij de aanvragen zoeken.

Bijna altijd zat de kaart op de juiste plek, maar het kwam toch ook wel voor dat ze elders zaten.

Wij zochten dan kort in de buurt, en daarna ging de aanvraag naar iemand die op wonderlijke wijze toch nog meestal de kaart wist te vinden, dat was zijn specialiteit. Dat moest ook wel, want zonder kaart geen uitkering, en in de jaren '60 was dat voor veel gezinnen direct een probleem.

In die drie weken ben ik 3 kilo aangekomen, want we gingen elke ochtend naar de bakker voor vers brood, en ik was dol op stroop..... Zittend werk was ook een factor.



Toen haar ouders terugkwamen hadden ze souvenirs meegenomen uit Zweden en ik was helemaal verbluft dat ze ook aan mij hadden gedacht.

Ik kreeg het bekende Zweedse paardje, en elke keer als ik dat zie denk ik aan dat attente gebaar van die vriendelijke mensen.

Zijn oortjes zijn in die 55 jaar gesneuveld, maar het heeft nog steeds een ereplaatsje op mijn schrijftafel.

Interview met Janneke de Jong-Ronner

door Tsjikke van der Kooi en Manuela Rijnders

Lekker met een bakje koffie heeft Janneke, medewerkster van Stichting Oranjewoud Wonen, tijd willen vrijmaken voor een interview.

In het 'oude gebouw' waar Janneke is gestart en voorheen op het terrein stond, had je 1- en 2 kamerappartementen.



De 1^e bewoners namen hun intrek in 1967. De directeur woonde met zijn gezin ook in het gebouw. Die hadden hun eigen appartement op de 3e verdieping. Verder waren er een hoofd huishouding, hoofd verpleging en hoofd technische dienst. En daarnaast een huismeester, die boven de receptie woonde. En er werkten verpleegsters, huishoudelijke hulpen en personeel in de keuken. De directeur, huismeester en hoofd technische dienst hadden, voor de nacht, afwisselend 'oproepdienst'. En de verpleging had 'slaapdienst', die was dus 24 uur per dag aanwezig. De visie van de Stichting was om alles voor de bewoners te doen.

In eerste instantie wilde Janneke graag kraamverzorgster worden, maar op advies van een vriendin, die al bij de Stichting werkte, solliciteerde ze bij de Stichting en werd aangenomen. Als 18-jarige startte zij op 12-06-1978 als huishoudelijke hulp en mocht ze invallen bij de receptie. In die tijd werd er nog veel op de knieën gedweild, zoals de trappenhuisen en de hal.

Na 2,5 jaar kwam ze fulltime op de receptie te werken als administratief receptioniste. In die tijd was representativiteit heel belangrijk en droegen de dames altijd een jurk of rok. De receptie was bezet van 08.00 – 21.00 uur. Janneke werkte meestal van 09.00 – 13.00 uur en van 17.00 – 21.00 uur. Deze tijden waren goed te combineren met het gezin, en daarnaast hielp ze dan nog mee in de dansschool van haar man.

De werkzaamheden waren zeer divers, zoals telefoon aannemen, bewoners te woord staan, en veel 'handmatige' administratieve werkzaamheden.

Een van de werkzaamheden was het typen van menulijsten. Dit gebeurde in meervoud met carbonpapier ertussen. Je had verschillende soorten menu's, zoals de standaard, vegetarisch, zoutarm, voor diabetici. Daarnaast werd ook gebruik gemaakt van een stencilmachine.

Ook was er een groot boek met een verdeling van een appartement per blad en naam bewoner. Hierin werd vermeld wat voor soort maaltijd de bewoners kregen en ook of ze 'uit' waren, want dan hoefde er geen maaltijd bezorgd te worden. Als de bewoners langer dan 3 dagen 'uit' waren kregen ze een vergoeding voor de 'gemiste' maaltijden, omdat de kosten hiervoor in de servicekosten zaten. Dit werd allemaal handmatig bijgehouden.



In 1^e instantie waren de keuken en recreatiezaal op de 7^e verdieping. Uiteindelijk bleek dit niet zo handig en zijn ze naar de begane grond verplaatst.

Op de bovenste verdieping zijn toen appartementen en logeerkamers voor familieleden gemaakt. Deze kon je reserveren via de receptie.

Ook had iedereen recht op huishoudelijke hulp (zat ook in de servicekosten). Daarnaast werd de post bezorgd bij de appartementen, in het 'kastje' waar ook de maaltijden in gezet werden. Onder dit kastje zat een ruimte waar de bewoners de afvalzak kwijt konden die dan werd opgehaald. Mocht het voorkomen dat een bewoner het eten niet uit het 'kastje' had gehaald werd er gekeken wat de reden hiervan was (bv. omdat een bewoner ziek was ofzo).

Uiteindelijk ging de huishoudelijke hulp over naar Friese Wouden en ging 'de Walvis' de maaltijden bezorgen. Voorheen kregen de mensen de maaltijden in pannetjes geleverd (aardappels, groente en vlees apart) en bij de Walvis kregen ze alles op een bord. Dat was voor velen toch even wennen.

Janneke heeft in het begin ook nog werkzaamheden voor de Walvis gedaan, namelijk het in de computer zetten van de maaltijden en wie er 'uit' waren.

In de beginjaren was er een commissie die activiteiten regelde (waaronder ook busreisjes) en er was een bewonerskoor. Dat trad regelmatig op, o.a. met Kerst. Daarnaast was er een schilderclub en werd er regelmatig op zondagmiddagen een 'plattenconcert' georganiseerd, waarbij de bewoners zelf langspeelplatten draaiden.

In de aanwezige bibliotheek zaten regelmatig een aantal dames te breien. Natuurlijk omdat dit heel gezellig was, maar zo konden ze ook op de weg kijken en mooi alles in de gaten houden.

In de loop van de tijd was er behoefte aan wat 'ruimer' wonen en werden diverse 1-kamer-appartementen samengevoegd (als ze naast elkaar lagen). Uiteindelijk kwamen de nieuwbouwplannen. Inmiddels was er ook wel wat leegstand ontstaan en is er in overleg met Sportstad Heerenveen besloten de leegstaande 1-kamerappartementen te verhuren aan sporters.

De bewoners vonden het leuk dat er jongeren kwamen wonen, dat gaf een leuke dynamiek.

In het huidige Paviljoen is er geen receptie meer en is er veel geautomatiseerd. In het begin was het nieuwe woonconcept even wennen, want je ziet de bewoners veel minder.

Janneke vindt juist dat contact zo leuk. "Ik ben een mensen-mens", zegt ze zelf.

Op maandag en donderdag werkt ze in de winkel, en samen met haar collega's doet ze ook de inkoop en het uitpakken van geleverde artikelen.

Indien nodig helpt ze Hennie bij het buffet, en ze geeft de rondleidingen aan mensen die belangstelling hebben voor een woning. Naast de mensen die zich spontaan melden is er ook een wachtlijst van mensen die bv. een specifiek appartement willen huren of zich hebben opgegeven om in 'de toekomst' hier te komen wonen. Als er wat vrijkomt raadpleegt ze ook deze lijst en gaat de nodige mensen bellen. Haar werkplezier haalt ze onder andere uit al deze contacten en natuurlijk ook uit de samenwerking met haar collega's. Het is, in vergelijking met voorheen, een klein team van medewerkers en je moet het samen doen.

Ze hoopt voor de toekomst dat het serviceconcept kan meegroeien met de veranderende tijd, dat we met z'n allen de goede en leuke dingen kunnen blijven doen, en naar elkaar blijven omzien.

Ons park, de Parkcommissie en de tuingroep door Ria de Groot

In 2024 is de Parkcommissie een aantal malen bijeengeweeest. U hebt hiervan de verslagen in de Nieuwsbrieven kunnen lezen.

We mogen wel stellen dat er, door alle leden, erg veel werk is verzet, resulterend in de Tuinmiddag op 10 juni en de Boomplantmiddag op 15 november.

Op 10 juni kregen de bewoners de kans om op een mooie kaart van het terrein hun wensen te plakken. Hier werd goed gebruik van gemaakt.

En in de vergadering van 15 oktober werd een, door de hovenier Meintje Jonkman ontworpen, voorlopig prachtig Parkplan gepresenteerd.

Ook hiervan werd uitgebreid verslag gedaan via de Nieuwsbrief.

Er zijn te veel plannen om op te noemen, maar enkele ideeën willen we toch vermelden, omdat we daar zo blij van worden.

Er komt een grote bloemen pluk tuin, op het stukje grond tussen Pompebled en Lisdodde, met daar achter de fruitbomen.

Er komt meer gras, onderbroken door boomgroepjes en bloemperken. En er komt in de vijver een mooie fontein.

Intussen werd er hard gewerkt door de tuinmannen van Tree first, en de tuingroep 'Groene vingers'.

Dahlia's werden overal geplant, water gegeven in de droge zomermaanden, onkruid verwijderen, vooral de Canadese Fijnstraal is een hardnekkige. Dit is een alle andere planten verdringende snelle groeier, en er werd een begin gemaakt met puinruimen.

Wat zaten er nog veel stenen, ijzer, glas en andere rommel in de grond, allemaal afbreekafval. Het puin werd op een bult gegooid en zal worden omgetoverd tot een rotstuin.

In november werden de bollen geplant. Vele bewoners die ons aan het werk zagen kwamen op het idee ook bollen te schenken, dus nu zitten er naar schatting 1.000- 1.500 bollen overal in de grond, te wachten op het voorjaar (en wij wachten met hen mee).

Ook werden klaprozen, stokrozen, vingerhoedskruid en oost Indische kers gezaaid.

De fruitbomen en struiken werden opgehaald. We hebben onder andere twee pruimenbomen, die elkaar nodig hebben voor de bestuiving. Helaas bleek dit echtpaar incompatibel, zodat er nog een derde boom werd opgehaald.

Op 15 november werden de 5 bomen geplant die door donateurs werden geschonken.

Wat fijn dat er zo'n 50 mensen kwamen kijken. We boften met het weer. De tuinmannen hadden al gaten gegraven en de bomen lagen klaar.

Na het werk was er nog gezellig een drankje in het Paviljoen.

Naast bomen is er ook een donatie gedaan voor een fontein in de vijver. Ook deze is inmiddels geplaatst. Zo wordt 'ons park' steeds mooier.

Daarnaast liet Douwe Annema ons weten dat we 'een bezoeker' in de vijver hadden en stuurde ons een mooie foto (gemaakt door zijn zoon).

Wij zijn erg blij dat de bewoners zich zo betrokken voelen bij de ontwikkeling van ons park.



mevr. H.A.M. Verschure (tulpenboom = *Liriodendron tulipifera*)
en de Ginkgo biloba)



Voor mijn raam staat een ginkgo, en elke herfst zit ik me een ongeluk te genieten van de kleur van de blaadjes. Helgeel dwarrelen ze naar beneden tot de straat bedekt is met eendenvoetjes.

De ginkgo, als soort dan, was er ten tijde van de dinosaurussen al. Vind ik fijn om over na te denken tijdens het genieten. De vruchten van de ginkgo stinken (naar poep en kots), maar dat moet je op de koop toe nemen, voor zo veel pracht en historie voor je deur. Ik ben dus, kun je gerust zeggen, een ambassadeur van de ginkgo, en daarom viel het volgende incident me zo tegen: ik maakte mijn fiets vast, en op dat moment kwam er een windvlaag en bekogelde onze ginkgo mij met honderd stinkende vruchten. Eén raakte mijn nek, gleden mijn jas in en droop over mijn blote rug naar beneden. Alleen een langdurige hete douche kon de geur verdrijven. **Paulien Cornelisse** (Volkskrant)



dhr. en mevr. Hoekstra (de amberboom = *Liquidambar styraciflua*)



mevr. H.J. Rakké (de amberboom = *Liquidambar styraciflua*)



mevr. L. Huizing (treurwilg)



HOOGVLIAGER (2017) door Johan Wijngaarden



Clement van Maasdijk

Mijn lagere school draagt de naam "Van Maasdijschool". Om te weten hoe deze naam tot stand is gekomen, moeten we terug in de tijd. Terug naar 1910.

In deze buurt, waar ik 40 jaar later opgroeide, waren uitgestrekte weilanden en een deel daarvan was de ijsbaan van Koninklijke IJvereniging THIALF. In die tijd lag dit gebied naast en achter onze school. Ik heb me vaak verbaasd over dat vreemde standbeeld waar ik al die zes jaar zo vaak langs liep (en omheen voetbalde).

*Maart 1960, rechts op de foto
het Clément van Maasdijk Monument*



In 1910 was het echter twee dagen lang *the place to be*. Voor nog geen 30 minuten. Iedereen sprak erover, in heel Nederland. Het stond dagenlang in de kranten en was voortdurend op de radio. Eindelijk ging het gebeuren. De mensen hadden dit nog nooit gezien en de meesten geloofden niet eens dat dit waar kon zijn. Een man met de naam Clément van Maasdijk zou gaan vliegen in een vliegtuig, net als een vogel in de lucht...!

Na succesvolle vlieglessen in Frankrijk, kocht Clément van Maasdijk (en zijn welgestelde vader betaalde het grootste deel) een Sommer Bi-plane (een dubbeldekker), met een zeven-cilinder Gnôme 50 pk motor voor 15.000 gulden, een enorm bedrag in die dagen.

De eerste vliegshow, op 31 juli, duurde 1 minuut en 16 seconden waarin dit fragiele vliegtuigje een hoogte van iets meer dan 30 meter bereikte.



Bron: Leeuwarder Courant, 6 augustus 1910

De volgende dag, om ongeveer 17.00 uur -het was een min of meer windstille periode, want "vlaggen hangen aan hun palen" was er een tweede demonstratie. "De dappere vliegenier had zich beschermd met dikke handschoenen en slobkousen, want" -zo meldde de plaatselijke krant- "het kon daarboven wel eens kil zijn." Meer dan 4.000 mensen keken toe in een sfeer van angst en sensatie.

Met wijd open ogen en monden. Eerst ademloos en zodra de vliegenier op een hoogte van tussen de 120 en 220 meter voor een tweede en zelfs een derde keer over hun hoofden vloog, overslaand in een enthousiaste en juichende menigte.

"De nationale held voelde zich op zijn gemak in de bestuurdersstoel van zijn wondervogel, terwijl hij dankbaar terugzwaaide. De opwindung was overweldigend als nooit tevoren". Deze fantastische, verbazingwekkende en lange vlucht eindigde in een perfecte landing, bijna voor de tribune van de IJclub. De secretaris van de Nationale Vereniging van Luchtvaarders klokte een vluchttijd van precies 27 minuten en 16 1/5 seconden. Van Maasdijk werd rondgedragen op de schouders van enthousiaste bewonderaars.

Een maand later gaf hij nog een vliegdemostratie in het zuidoosten van Nederland. Door onzekere winddruk stortte het vliegtuig neer en Van Maasdijk verloor, slechts 25 jaar oud, het leven. Deze dappere waaghals was het eerste slachtoffer in de Nederlandse Luchtvaart-historie, werd overleefd door zijn verloofde, familie, en vele vrienden/aanhangers.

Nu weten we dat een standbeeld, bijna naast het schoolplein, ons herinnert aan deze bijzondere gebeurtenis en dat het onze dappere en beroemde vliegende Hollander elke dag eert.



Het Van Maasdijk Monument

Dementie door Ria de Groot en Tsjikke van der Kooi

In Nederland heeft ruim 8% van de mensen boven de 65 jaar dementie, boven de 80 jaar ruim 25 % en boven de 90 jaar zelfs 40%. Als bewoners van Oranjewoud Wonen worden we dus geconfronteerd met dementie. Van de 200 bewoners is immers meer dan de helft ouder dan 85 jaar.

Bij dementie (er zijn vele verschillende vormen) worden de hersenen langzaam aangetast en verdwijnen uiteindelijk alle aangeleerde functies. Er is sprake van verlies van geheugen, oriëntatie, besef van plaats en tijd, verlies van begrip en overzicht, van taal en handelen, van het vermogen problemen op te lossen. Vergeetachtig worden is zeker niet hetzelfde als dementie.

Het lijkt wel alsof er een taboe rust op deze ziekte. Mensen praten er niet graag over, en soms generen of schamen zij of hun partners zich over hun missers.

Vaak worden de fouten gebagatelliseerd: "Iedereen vergeet wel eens wat, wat wil je, we zijn op leeftijd."

Echter ontbreken van ziekte-inzicht is ook deel van dementie ("ik doe nog alles zelf, ik mankeer niks").

Het is in het begin ook vaak moeilijk onderscheid te zien in wat normaal is voor de leeftijd en niet meer. Op woorden of namen komen bijvoorbeeld wordt lastig voor velen.

Toch kunnen we er op een gegeven moment echt niet meer onderuit. Dan is het duidelijk dat er sprake is van een ziekte, waarvoor geen enkele behandeling is, en die zijn aftakelende beloop zal hebben.

In het volgende artikel ('Wat moet ik regelen bij dementie?') zal worden ingegaan op hoe diagnostiek en zorg/begeleiding in Nederland is geregeld. Dit heeft zeker toelichting nodig, het is geen bos vol voorzieningen, het is een oerwoud, waarin je de bomen niet meer terug kunt vinden.

In dit stukje willen we onderzoeken wat de Stichting, de 'Dienst Zorg en Welzijn' en wij als bewoners kunnen betekenen voor elkaar. Immers het is het beleid van de overheid dat de mensen zo lang mogelijk (en soms onmogelijk) thuis blijven wonen.

Ook het verdwijnen van de gewone verzorgingshuizen heeft als gevolg dat de laatste stap, opname in een verpleeghuis, zo lang mogelijk wordt uitgesteld. De zorgvoorzieningen hebben vaak een lange wachtlijst en ook de Thuiszorg kan niet alles bieden wat nodig is. Daarbij wordt de Thuiszorg krap geïndiceerd en wordt er al snel een beroep gedaan op partners, familie/mantelzorgers en omgeving.

De visie van de Stichting is dat men hier zelfstandig woont, totdat de zorg die nodig is niet meer geboden kan worden. In een gesprek met twee medewerkers van de 'Dienst Zorg en Welzijn' kwam aan de orde hoe we als gezondere oudere bewoner mee kunnen denken met de professionele werkers, en van wat meer betekenis kunnen worden voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Een lastig punt bleek al dadelijk de privacywet, hierdoor blijft er veel problematiek verborgen.

De zorgmedewerkers praten niet over de bewoners en de bewoners schromen wellicht om hulp te zoeken voor een buur over wie ze zich zorgen maken.

Jaarlijkse servicebezoekjes van de zorgmedewerkers aan elke bewoner zijn hierbij erg belangrijk, tijd er voor vinden is wel lastig.

De Dienst is zeer toegankelijk, een seintje van iemand die zich zorgen maakt over een buur, wordt altijd dadelijk beantwoord. Er wordt actie ondernomen, door vaak meerdere bezoekjes, contact gezocht met familie, zorgen worden met de huisarts gedeeld.

Er is overleg met de eventuele Thuiszorg, over de zorg die nodig is. En wellicht tijd om contact te zoeken met een casemanager.

Thuis wonen houdt echter op, als het onveilig wordt voor de demente bewoner of de omgeving. In samenspraak met kinderen/mantelzorgers/familie wordt dan naar een betere plaats gezocht.

Intussen doet de Dienst er alles aan om ervoor te zorgen dat de mensen hier kunnen blijven wonen.

Er zijn vele tips en middelen die hiertoe bijdragen:

- speciale wekkers
- klokken
- telefoons
- lampen
- medicijndoosjes
- trackers

Oog hebben voor/meedenken met/bereidheid kleine dingen voor elkaar te doen, daarvoor is het belangrijk dat mensen die hulp nodig hebben en mensen die dit vrijwillig willen bieden elkaar weten te vinden.

Signaleren van eventuele problemen aan de Dienst zal hierbij zeker bijdragen.

Tenslotte: Dementie kan ons allemaal overkomen en wat zullen we dan blij zijn met vriendelijke, behulpzame en verdraagzame burens en medebewoners.

Wat moet ik regelen bij dementie?

*Na de diagnose dementie komt er veel op je af.
Waar moet je beginnen?*

Regel als eerste een casemanager dementie.

Mensen met dementie hebben recht op een casemanager dementie.

Zelfs bij een vermoeden, een niet pluis gevoel, kun je alvast een casemanager inschakelen.

De casemanager (CM):

1. geeft advies, informatie en ondersteuning
2. inventariseert de zorgbehoefte en geeft begeleiding
3. heeft een signalerende functie
4. bemiddelt bij hulp – en zorgverlening
5. behartigt de belangen van de cliënt en zijn/haar mantelzorger

Wanneer u ondersteuning van de casemanager wilt kunt u dit aangeven bij uw huisarts. U kunt ook zelf contact opnemen bij Dementie Netwerk Friesland. Waar nodig, is daar ook specialisme beschikbaar. Wanneer u eenmaal een afspraak heeft gemaakt met de casemanager, zal zij bij u thuis langskomen.

De CM-begeleiding is persoonsgericht. Voor de inzet van de casemanager is geen verwijzing of indicatie nodig.

De kosten worden volledig vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering. Als er in een later stadium sprake is van een WLZ (Wet langdurige Zorg) indicatie is er een andere regeling van toepassing.

De casemanager kan u hierover uitleg geven. Deze indicatie kan dan eventueel ook thuis ingezet worden.

Samen met u en eventueel uw mantelzorger inventariseert de casemanager aan welke vormen van ondersteuning u behoefte heeft. Op basis van deze informatie en in onderling overleg kan verdere begeleiding geboden worden en zo nodig andere zorg worden ingezet.

Een casemanager is een vaste begeleider voor iemand met dementie en de mantelzorger.

De casemanager kan helpen bij alle dingen die je moet regelen. En weet waar je goede hulp voor u kan krijgen die bij u past.

Deel de diagnose met je omgeving.

Misschien vind je het lastig, maar deel de diagnose met je omgeving. Dementie is een ziekte die je overkomt. Niemand kan er iets aan doen. Je hoeft je er niet voor te schamen. Vertel familie, vrienden en buren wat er aan de hand is. Zo voorkom je misverstanden. Maak daar vooral gebruik van. Binnen de Vijverlaan zijn we aan het nadenken wat en hoe we, als buren, hierin wat voor elkaar kunnen betekenen.

Noaberschap bijstaan met raad en daad indien dat nodig is

Rij veilig of rij niet.

Na de diagnose is het de vraag of je nog kunt auto- of motorrijden. Wil je dit blijven doen? Dan moet je de diagnose dementie melden in een gezondheidsverklaring bij het CBR. Het CBR nodigt je dan uit voor een rijtest.

Bespreek de toekomst, maak een levenstestament.

Na de diagnose dementie is het belangrijk om na te denken over de toekomst. Door je wensen te bespreken met een naaste, kun je zelf de regie houden.

Bijvoorbeeld over wie toegang krijgt tot je bankrekening. Bedenk wie namens jou je geldzaken regelt. En bedenk wie namens jou beslissingen neemt over behandeling en zorg. Praat er samen over en leg je wensen vast. In een schriftelijke wilsverklaring of wilsbeschikking kun je wensen vastleggen over medische behandelingen. Dat hebben we eerder dit jaar al gepubliceerd in ons Parkblad.

Behandeling van dementie.

Er zijn helaas geen medicijnen om dementie te genezen. Er zijn wel medicijnen die het ziekteproces iets kunnen vertragen of de verschijnselen kunnen verlichten. Deze medicijnen helpen niet bij iedereen. En ze hebben vaak bijwerkingen. Overleg altijd goed met de arts of de medicijnen kunnen helpen.

Ontmoet lotgenoten.

Het kan prettig zijn om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten. Voor de persoon met dementie maar ook voor familie of vrienden. Zo vind je herkenning en erkenning. Vraag de casemanager of er iets in de buurt is voor mensen met dementie of mantelzorgers.

Denk na over je woning.

Denk op tijd na over de inrichting van je woning. Je kunt veel doen om je huis 'dementievriendelijk' te maken. Als je op termijn wilt (of moet) verhuizen, is het handig om alvast na te denken over woonvormen.

Middenfase: thuiswonen met dementie.

Zoek passende dagbesteding Ritme, structuur en zingeving zijn belangrijk voor mensen met dementie. Passende dagbesteding kan dit geven.

Daarnaast geeft het de naaste van de persoon met dementie rust en even tijd voor zichzelf. Er zijn verschillende vormen van dagbesteding. Bij dagbesteding ligt de nadruk op gezelligheid en ontspanning. Bij dagbehandeling is er begeleiding van gespecialiseerde zorgverleners.

Vraag de casemanager hiernaar, de gemeente (Wmo-loket) of bekijk het aanbod in de regio.

<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios>

Durf hulp te vragen aan familie en vrienden. Dementie heb je niet alleen. Zorgen voor iemand met dementie hoeft je ook niet alleen te doen. Probeer mensen om je heen op tijd te betrekken bij de zorg. Misschien vind je het nu nog niet nodig, maar wijs het aanbod niet te snel af. Er komt een moment dat je de aangeboden hulp goed kunt gebruiken

Aanpassingen in en om het huis.

Je wilt dat je naaste zo lang mogelijk zelfstandig thuis kan wonen. Maar dat moet wel prettig en veilig kunnen. Gelukkig zijn er verschillende dingen die je thuis kunt aanpassen.

Vraag huishoudelijke hulp en/of wijkverpleging aan.

Taken uit handen geven kan heel lastig zijn. Toch kan de juiste zorg rust geven. Denk aan hulp bij het huishouden. Huishoudelijke hulp regel je via de gemeente (Wmo-loket). Wordt douchen of eten klaarmaken lastiger? Dan kan wijkverpleging een oplossing zijn. Deze vorm van thuiszorg helpt met douchen, aankleden en eten maken. Wijkverpleegkundigen kunnen ook helpen bij medische zaken. Zoals het geven van medicijnen, enz., enz.

Regel vervangende zorg (respijtzorg).

Soms is het nodig om de zorg voor iemand met dementie tijdelijk over te dragen aan een ander. Bijvoorbeeld omdat de naaste of andere mantelzorger zelf ziek is. Of op vakantie wil. Of om overbelasting te voorkomen. Het is fijn als familie en vrienden de zorg tijdelijk kunnen overnemen. Maar soms lukt dat niet. Dan is er respijtzorg (vervangende zorg). De huisarts of casemanager kan hier meer over vertellen en ook helpen bij het regelen.

Later: als thuis wonen niet meer gaat.

Mensen met dementie worden steeds afhankelijker van anderen. Dan komt er een moment dat thuis wonen niet meer gaat. Hoe bereid je een naaste met dementie voor op een verhuizing? En waar moet je rekening mee houden als die naaste de laatste levensfase ingaat?

Op zoek naar een verpleeghuis.

De kans is groot dat iemand met dementie op een bepaald moment niet meer thuis kan wonen. Omdat degene alleen woont bijvoorbeeld. Of omdat het te zwaar wordt voor de mantelzorger(s).

Het is verstandig om op tijd een plek te zoeken. Een plek die past bij de wensen van de naaste met dementie. Let op dat sommige wooncentrum een eigen bijdrage vragen. Je kunt beter wat langer op een wachtlijst staan dan met spoed moeten verhuizen.

Een aanvraag Wet langdurige zorg (Wlz) regelen.

Voor een verpleeghuis of woonzorgcentrum is een indicatie nodig vanuit de Wet langdurige zorg. Met deze indicatie betaalt de overheid de zorg en het verblijf.

Je naaste met dementie betaalt wel een eigen bijdrage. De aanvraag Wlz kun jij voor je naaste doen als je hiervoor gemachtigd bent. Bespreek het met de casemanager, die kan ook helpen met het invullen van het aanvraagformulier.

WEL OP TIJD AANVRAGEN.

**Alzheimer Café Heerenveen**

Het Alzheimer Café (bibliotheek) is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, mantelzorgers en andere belangstellenden.

Er is 1x per maand, op de eerste maandag van de maand, een Alzheimer Café (uitgezonderd januari, juli en augustus). Ieder Café bespreken we een onderwerp, meestal onder leiding van een deskundige.

Er is altijd tijd om ervaringen uit te wisselen en om vragen te stellen. Vanaf 19:00 uur is de deur open, het programma start om 19:30 uur, tussen 21:00 en 21:30u sluiten we af.

We hopen u binnenkort te ontmoeten!

Met dank aan Simone Huizenga, Casemanager Buurtzorgteam Heerenveen, Alzheimer Nederland-
Dementie.nl, Alzheimer Café Heerenveen

Er is veel informatie over Dementie voor de persoon zelf, de mantelzorgers en de zorg die te bieden is.

Wellicht een idee, als er belangstelling voor is, om nog eens een presentatie van een casemanager te organiseren waar voldoende ruimte is voor uw vragen.

Voor u gelezen door Titia Dijkstra

GEBROKEN LICHT door Kim Edwards.



Er woedt een zware sneeuwstorm en daardoor is de orthopedisch specialist David genoodzaakt zelf de bevalling te leiden van zijn vrouw Norah, met hulp van zijn vaste assistente Caroline. Een jongetje, Paul, komt ter wereld en ook onverwacht een meisje Phoebe.

David ziet dat het meisje het syndroom van Down heeft en denkt meteen terug aan zijn jeugd. Hij had een gehandicapt zusje, dat jong stierf. Zijn moeder heeft dat nooit kunnen verwerken.

Dit wil hij zijn gezin besparen en hij geeft Caroline, die heimelijk verliefd is op haar baas, de opdracht het kind naar een instelling in een stad te brengen.

Bij de inrichting hoort en ziet ze zaken die haar slecht bevallen en ze besluit de baby mee te nemen. Op weg naar huis komt ze door de sneeuwstorm in de problemen, maar ze wordt geholpen door Al, een vrachtwagenchauffeur.

Ze meldt zich ziek en denkt na over hoe dat nu verder moet.

Dan leest ze in de krant een uitnodiging voor een herdenkingsdienst voor Phoebe, het overleden dochtertje van dokter David Henry en zijn vrouw Norah.

David bezoekt Caroline en ontdekt dat zijn dochter daar is. Hij belooft Caroline financieel te ondersteunen en blijft dat ook altijd doen.

Het boek heeft nu 2 vervolglijnen.

Het huwelijk van David en Norah komt onder grote druk te staan. David vlucht in zijn werk en in zijn hobby fotografie. Norah kan de dood van haar dochter, die ze niet eens gezien heeft, niet verwerken en gaat drinken. Toch is het Norah die uiteindelijk een baan zoekt en daar zeer succesvol in is.

Caroline vertrekt met Phoebe naar Pittsburgh waar ze een baan vindt als privéverpleegster. Ook heeft ze het druk met actievoeren met als doel kinderen met een handicap toe te laten tot het reguliere onderwijs. Zij zorgt er ook voor dat Phoebe de hoogst mogelijke ontwikkeling krijgt. Totaal onverwacht staat Al voor de deur met wie ze uiteindelijk trouwt.

Dan leest ze in de krant dat er een expositie is van foto's van David Henry.

Ze gaat er heen en heeft een zeer korte ontmoeting. David smeekt haar om na afloop verder te praten, maar Caroline gaat naar huis. David is zeer teleurgesteld en in de war.

Hij reist af naar zijn ouderlijk huis dat al jaren leeg staat. Daar blijkt Rosemary te zijn ingetrokken: 16 jaar, weggelopen en zwanger. Hij vertelt haar zijn geheim en neemt haar mee naar huis. Norah en Paul begrijpen er niets van. Het is het breekpunt van hun huwelijk. David komt nog wel eens thuis, maar heeft een dubbel huis gekocht voor zichzelf en een helft voor Rosemary en haar zoontje. Zo leven ze door. Norah met wisselende relaties en Paul succesvol in de muziek.

Phoebe is nu 25 jaar en Caroline begint zich zorgen te maken over haar toekomst.

Dan leest ze dat David onverwacht is gestorven en ze besluit naar Norah te gaan en alles te vertellen.

Terwijl Norah het huis leegmaakt voor de verkoop vindt ze allerlei foto's en documenten waar ze niets van begrijpt. Caroline komt en voor Norah en Paul wordt veel duidelijk.

Terug in de tijd gaat niet, maar Norah en Paul besluiten Phoebe toe te laten in hun leven.

Ze maken kennis en als Norah later hertrouwt, is Phoebe erbij gearmd met Paul.

Een boek vol geheimen die het leven gaan bepalen, maar ook: Hoe gaat de maatschappij, wij dus, om met mensen met een handicap.

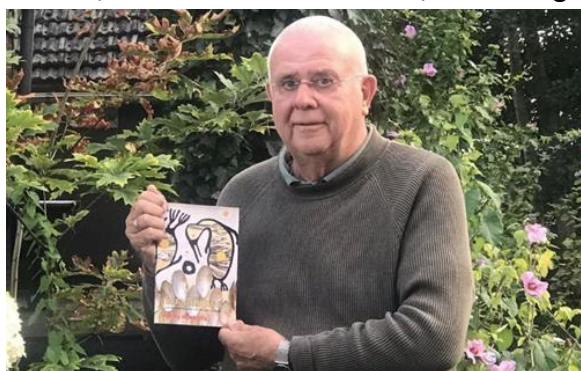
De culturele commissie door Griet Bos en Erica ter Linden

Ook in het derde- en vierde kwartaal van 2024 zijn er diverse activiteiten geweest. Op 28 augustus was er het optreden van **Kortjakje**, de Trekharmonicavereniging uit Jubbega.



Op woensdag 18 september hield Willy Hoekstra, een van onze bewoners, een lezing. Het onderwerp was zijn boek met de titel **“Bemoediging”**.

Willy heeft zich laten inspireren door Alfred Adler. Bemoediging heeft een positieve invloed op ons leven.



Op 13 november was er de bijzondere lezing: **De Shackleton Tour**.

Marga en Pieter namen ons mee op expeditie naar Antarctica.

Via Ushuaia in Argentinië, de meest Zuidelijke stad ter wereld, varen we via de Falklands en South Georgië naar Antarctica.

Behalve Walvissen, Pinguïns, Zeeolifanten en

Albatrossen, zag u prachtige ijsbergen en overweldigende landschappen. Maar bovenal heeft deze film een bijzonder einde.

Het volledige verslag is inmiddels geplaatst op de website van de Bewonersvereniging. Inmiddels is er een nieuwe excursie vervroegd afgebroken in verband met motorische problemen. De deelnemers voelen zich gedupeerd en zijn in hongerstaking.

Agenda culturele commissie voor 2025:

We zijn druk bezig met invulling van de agenda van 2025. Er zijn al een aantal activiteiten vastgelegd.

- Vanaf 16 januari: nieuwe opzet voor de activiteit schilderen etc. (zie Nieuwsbrieven 50/51-24)
- Op 22 januari komt Karla Derks, verhalen vertelster en er is een quiz.
- Op 19 februari liedjes en verhalen door Irwing Benjamins en Anton Ripassa.
- Op 23 april lezing door ds. Henkels.
- D.d. 11 juni op veler verzoek 'De Windjammers'.
- D.d. 30 augustus 'Tiramisu'.
- D.d. 17 december Kerstconcert.

Oproepje bewoner:

Sinds een aantal jaren speel ik met veel plezier in het amateur-(leer)orkest 'The Roaring Twenties Experience' in Harlingen. Wij spelen jazzmuziek uit de dertiger jaren. Circa 50% van de deelnemers heeft een leeftijd van rond de 70 jaar. Melodie-makers bestaan uit saxofoons, klarinetten, dwarsfluiten en tot voor kort ook trompet en trombone. Begeleiding door piano, bas en drums. Wij zijn op zoek naar meer amateur-muzikanten en speciaal naar een trompettist, tromponist en banjo-speler. Ik denk dat er op de Vijverlaan wel enkele bewoners zijn die vroeger, en mogelijk nog steeds een muziekinstrument bespelen.

Wanneer bovenstaande u aanspreekt, kunt zich bij mij melden voor meer details over deelname of uitgebreide informatie vinden op onze website <https://www.ctjh.nl>. Wij oefenen iedere dinsdagavond gezellig in Harlingen (pauzes met hapje/drankje). Bij interesse; mijn auto heeft nog plaats voor 2 of 3 personen. *Ik zie uit naar reacties.*
Marten Bennen, Vijverlaan 103.
Tel.: 0513- 221 049/06 – 138 121 00. Email: m.bennen@home.nl

De kunstcommissie

Een nieuw jaar ligt weer uitnodigend voor ons. In de nieuwsbrief van 4 december gingen we op zoek naar ingelijst werk dat de lege muren zou kunnen sieren. Op het moment van dit schrijven is nog niet bekend hoeveel aanbod er inmiddels binnen is gekomen, maar natuurlijk is het nog steeds mogelijk om iets moois aan te melden.

Ter herinnering: landelijke regelgeving is ook hier van toepassing, dus mag het werk niet groter zijn dan een halve vierkante meter en achter glas ingelijst in een metalen frame. Lijsten van kunststof of hout zijn niet toegestaan. Voor een plekje aan de wand boren we natuurlijk geen gaatjes maar gebruiken we een flexibel ophangstelsel dat makkelijk verplaatsbaar is. De directie ondersteunt dit plan en zo hopen we dat in de komende tijd een aantal ruimtes een kleurrijker uitstraling krijgen.

Intussen staan we uiteraard altijd open voor suggesties.

Dat kan met een briefje in de bus van Vijverlaan 37, 135 of 53, maar ook via onderstaande e-mails. *Wij nemen dan contact met u op.*

*Anne Froukje Schotanus: afvanderwoude2@gmail.com

*Wimmy Joustra-Sloep: joustra-sloep@hetnet.nl

*Pieter Krijthe: krijthepieter@gmail.com



Recept: hete bliksem ovenschotel

Ingrediënten: (voor 2 personen)

- 1 kg kruimige aardappels
- 5 appels, Hollandse Elstar
- 2 uien
- (– 300 gr. gehakt/kan ook zonder)
- 2 el. suiker
- 50 ml. melk
- flink klontje boter
- 1 volle tl. mosterd
- 100 gr. geraspte kaas
- zout
- gemalen zwarte peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Schil de aardappels, snijd ze in grove stukken en zet ze op in een pan water met zout.

Breng aan de kook en laat 20 minuten koken totdat ze gaar zijn.

Schil 4 appels, verwijder de klokhuizen en snijd in grove blokjes.

Zet op met een bodempje water (50 ml), alsof je appelmoes gaat maken.

Breng aan de kook en laat 10 minuten koken tot ze gaar zijn.

Hak de uien fijn. Verhit een klein klontje boter in een hapjespan en fruit hier de ui in met een snuf zout. (Voeg het gehakt toe en rul gaar. Breng op smaak met zwarte peper.)

In de tussentijd zijn de appels gaar, roer hier 2 eetlepels suiker door.

Giet de aardappels af en stamp tot een puree met de melk, een royale klont boter en de theelepel mosterd. Schep daarna de puree, appelmoes (en gehakt) door elkaar.

Proef en breng eventueel nog extra op smaak met zout.

Vet 1 grote ovenschaal of 2 kleine (handig als je voor 2 dagen kookt) in. Schep de hete bliksem in de schaal. Verwijder het klokhuis van de laatste appel en snijd in dunne plakken.

Verdeel de plakken over de hete bliksem en bestrooi met geraspte kaas.

Zet de schaal nog circa 30 – 35 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is.

Tip: Bij gehakt kan er nog weleens veel vocht vrijkomen in de pan. Als dit het geval is, giet dit dan af, want anders wordt je ovenschotel te vochtig.

Als u van peper houdt kun u er (naar smaak) zwarte peper over strooien, voordat de schaal de oven ingaat. Serveer er eventueel nog een karbonaadjie, worst of ander vlees bij.



Schaatsevenementen in Thialf (voor alle wedstrijden zie <https://www.schaatsen.nl/kalender/>)

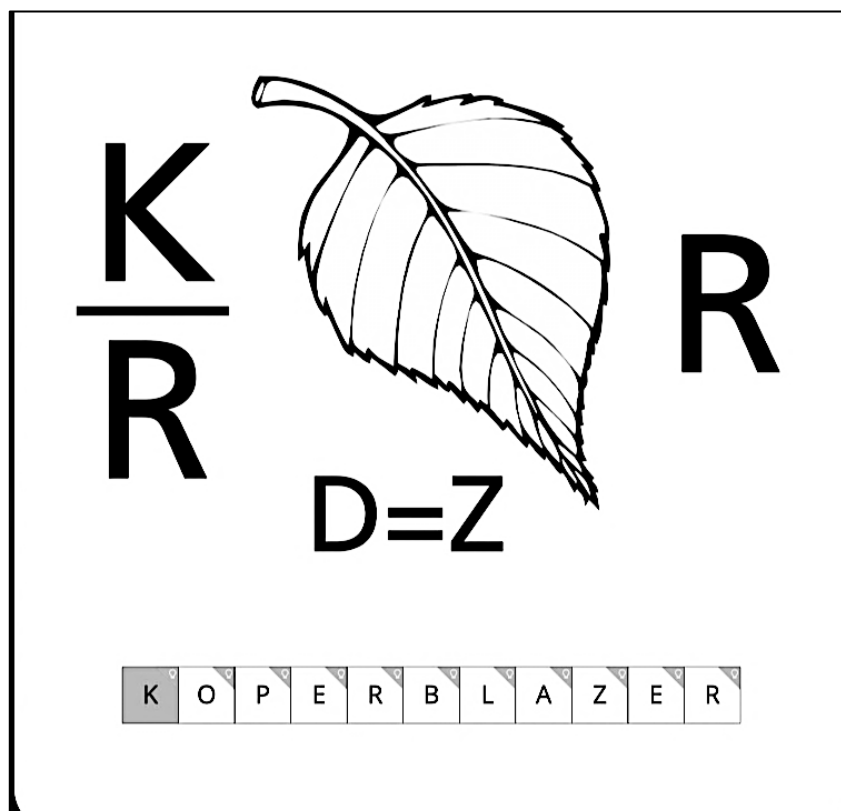
10 t/m 12 januari 2025: ISU EK Allround & Sprint	
Vrijdag 10 januari van 19.00 – 21.45 uur - 1e 500m vrouwen (sprint) - 1e 500m mannen (sprint) - 1e 1.000m vrouwen (sprint) - 1e 1.000m mannen (sprint) Zondag 12 januari van 13.50 – 18.00 uur - 1.500m vrouwen (allround) - 1.500m mannen (allround) - 5.000m vrouwen (allround) - 10.000m mannen (allround) <i>Officiële ceremonie met prijsuitreiking Europees Kampioen Allround</i>	Zaterdag 11 januari van 10.55 – 18.10 uur - 2e 500m vrouwen (sprint) - 2e 500m mannen (sprint) - 500m vrouwen (allround) - 500m mannen (allround) - 2e 1.000m vrouwen (sprint) - 2e 1.000m mannen (sprint) - 3.000 vrouwen (allround) - 5.000 mannen (allround) <i>Officiële ceremonie met prijsuitreiking Europees Kampioen Sprint</i>
8 februari Daikin Marathon Cup 14/Rein Zwart memorial De mannen en vrouwen van de lange adem strijden tijdens de Daikin Marathon Cupwedstrijden om de dagwinst en om punten voor het algemeen klassement.	
14 t/m 16 februari Daikin NK afstanden	
Vrijdag 14 februari van 18.20 – 22.15 uur - 5.000m mannen - 500m mannen - 1.500m vrouwen Zaterdag 15 februari van 14.40 – 17.50 uur - 3.000 meter vrouwen - 500 meter vrouwen - 1.500 meter mannen	Zondag 16 februari van 12.40 – 18.00 uur - 10.000m mannen - 5.000m vrouwen - 1.000m mannen - 1.000m vrouwen - Mass start mannen - Mass start vrouwen
28 februari t/m 02 maart 2025 ISU World Cup 6	
Vrijdag 28 februari van 19.00 – 22.00 uur - 500m vrouwen - 500m mannen - 1.500m vrouwen - 1.500m mannen Zaterdag 1 maart van 14.00 – 18.10 uur - 1.000m vrouwen - 1.000m mannen - 3.000m vrouwen - 5.000m mannen	Zondag 2 maart van 13.30 – 18.10 uur - Ploegenachtervolging vrouwen - Ploegenachtervolging mannen - 500m vrouwen - 500m mannen - Mass start vrouwen - Mass start mannen - Mixed Relay
23 maart de Hollandse 100. De Hollandse 100 is een oer-Hollandse winterduatlon: 10 km schaatsen gevolgd door 90 km fietsen. Een uniek Nederlands sportevenement! Dit is de 9e editie op en rondom Thialf Heerenveen. <i>Een beetje voor jezelf maar vooral om geld op te halen voor onderzoek naar lymfeklierkanker.</i>	

Oplossing puzzels uit het Parkblad van oktober 2024

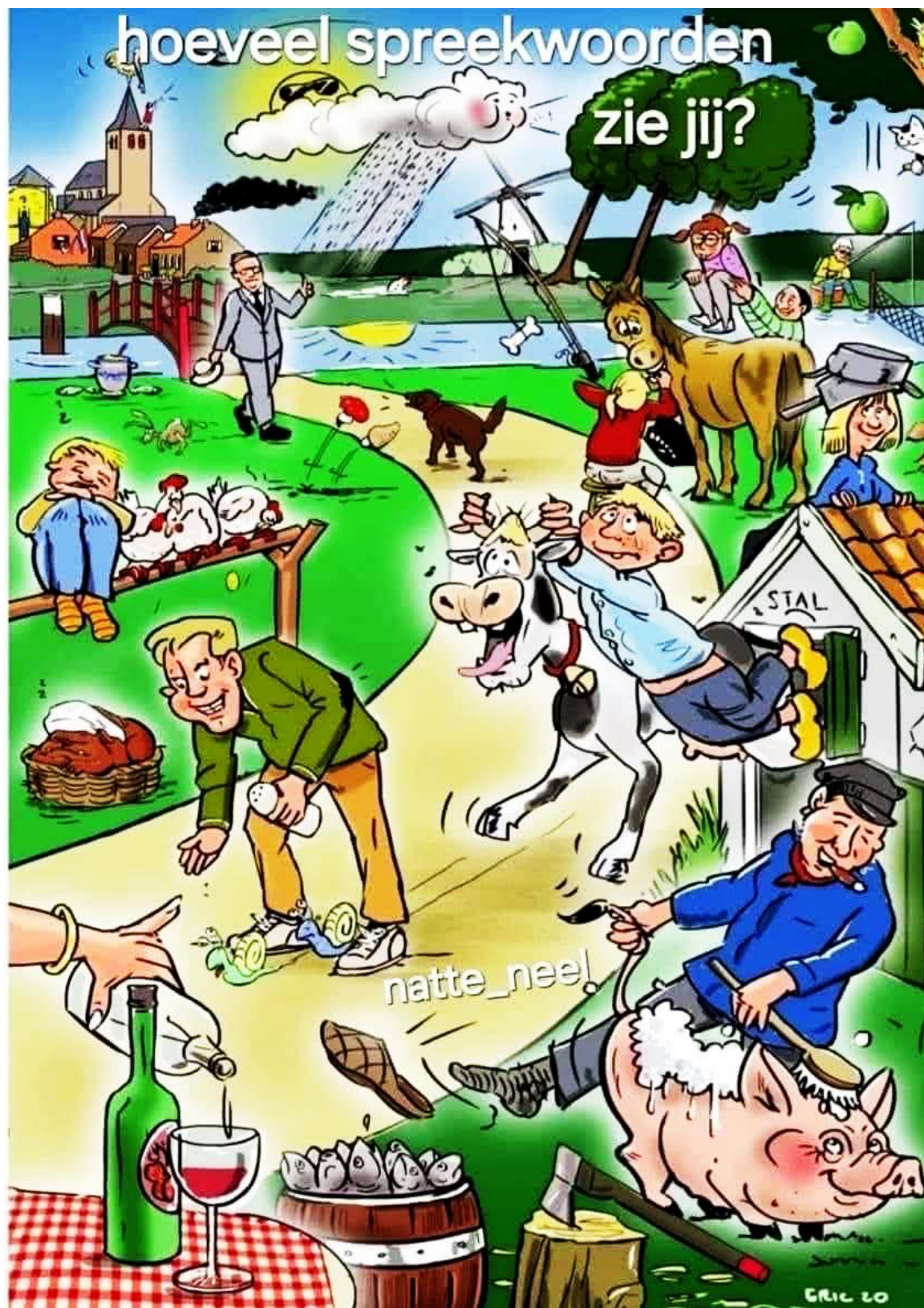
Filippine puzzel

1	¹ B	¹⁰ O	B	T	⁸ A	⁹ I	⁷ L
2	⁵ K	¹⁰ O	N	V	¹⁰ O	O	⁹ I
3	³ R	⁶ E	² N	S	T	⁸ A	⁷ L
4	⁸ A	⁷ L	⁴ T	H	O	¹ B	¹⁰ O
	5	³ R	¹⁰ O	O	⁹ I	E	² N
6	⁵ K	¹⁰ O	E	W	⁶ E	⁹ I	⁴ T

Rebus



Nieuwe puzzel



In het volgende Parkblad vindt u de oplossing van deze puzzel.

ALLES HEEFT ZIJN EIGEN TIJD

Er waren gouden dagen
Er waren diepe dalen
Er waren hobbels en obstakels
Er waren prachtige verhalen

Er waren leuke feestjes
Er waren stille uren
Er waren verre vrienden
Er waren fijne burens

Er waren maanden, weken, dagen
Er waren antwoorden en vragen
Er waren tranen, goeie grappen
Er waren enge eerste stappen

Er waren losse eindjes, open deuren
Er waren zwarte nachten, mooie kleuren

Er waren veilige vertrouwde havens
Er waren nieuwe wegen
Er waren dagen met wind mee
Er waren dagen met alleen maar regen

Er waren gevoelens
Er waren gedachten
Er waren troostende armen om pijn te verzachten

Er waren redenen voor spijt
Maar vooral voor heel veel dankbaarheid
Alles komt en alles gaat

ALLES HEEFT ZIJN EIGEN TIJD