

Jaargang 2 nummer 01

Januari 2024

Parkblad



Voor de bewoners van de Service
Appartementen Oranjewoud

Inhoudsopgave

	<u>Bladzijde</u>
• Voorstellen nieuwe redactie	3
• Het bestuur van de bewonersvereniging	4
• Noordkaap heen & terug	5
• Haiku	8
• In de buurt:	
- De Buurtkok	9
- Het Posthuistheater	10
- Ochtendwandeling en Vogelweetje	11
- 'Cunabula' en Evenementen in Thialf	12
• Activiteitenoverzicht	14
• Voor u gelezen én een recept	15
• 'Speculaas' en Friese spreuken	16
• Puzzel	17
• Wintergedicht	18

Redactie

Ria de Groot

e-mail: m.c.degroot@planet.nl

Tsjikke van der Kooi-Osinga

e-mail: tsjikkevanderkooi@gmail.com

Johan Wijngaarden

e-mail: johan.wijngaarden@kpnmail.nl

Manuela Rijnders

e-mail: mji.rijnders@planet.nl

De volgende uitgave verschijnt eind april 2024.

Wilt u een bijdrage leveren, dan ontvangen wij die graag vóór 1 april 2024.

Voorblad en illustraties

Thomas Hiensch



Voorstellen redactie



Even voorstellen: **Ria de Groot**, 72 jaar, heb gewerkt als echtgenote, moeder van 4 kinderen en verpleeghuisarts. Wat was ik blij dat ik op alle fronten met pensioen kon, 10 jaar geleden! Sinds augustus 2021 woon ik op mezelf in een prachtig appartement in de Lisdodde, met heel veel genoeg. Ik vind het wonen op het Park gezellig, er zijn veel leuke activiteiten, waaronder meewerken aan het Parkblad, en de tuin wordt steeds mooier. Ook fiets ik graag rond in de prachtige afwisselende omgeving, en in Heerenveen en omstreken is altijd van alles te beleven.

Even voorstellen: **Tsjikke van der Kooi-Osinga**. Met veel plezier heb ik meer dan 40 jaar in Echtenerbrug gewoond. In oktober 2020 ben ik verhuisd naar Heerenveen in de mooie omgeving van de Vijverlaan. In verschillende functies heb ik vele jaren gewerkt bij St. Philadelphia. Dit is een landelijke stichting voor mensen met een verstandelijke beperking. Zowel lokaal, regionaal en landelijk heb ik er een prachtige tijd gehad. Ik voel me rijk als mem van mijn drie lieve zonen en hun partners en trotse Beppe van acht kleinkinderen. Naast creatief bezig zijn hou ik van lezen, fietsen en wandelen met mijn hondje. Als vrijwilliger, vanaf 2020, een van de twee hoofdredacteurs van De Kern (PKN Heerenveen). Nu de uitdaging om samen met Ria, Johan en Manuela redactie te zijn van het Parkblad. SAMEN met u willen we er een mooi blad van maken, dus denk met ons mee en schroom niet om ook artikelen in te sturen.

Even voorstellen: **Johan Wijngaarden**. Ik ben van 31 december 1949. Roelie en ik wonen in de Swanneblom op nummer 4. School (MULO en MEAO) kon ik prima combineren met een prachtige baan bij het Postiljon Motel in Heerenveen. Daarna twee jaar bij een makelaarskantoor aan de Marktweg en 38 jaar bij ABN AMRO als kredietenspecialist. 2 Kinderen en 4 kleinkinderen. Ik heb 25 jaar gevoetbald (keeper) en 36 jaar hard gelopen. Mijn hobby's zijn (helaas passief nu) voetbal (S.C. Heerenveen), honkbal (USA) en -actief!- wandelen; Maar ook theater (Posthuis), muziek (bijna uitsluitend blues en boogiewoogie), puzzelen (doorlopers), lezen en het schrijven van korte verhalen.

Even voorstellen: **Manuela Rijnders**, 62 jaar en ik woon (samen met Dirk) in de Lisdodde. Na de Havo kwam ik in dienst bij de Rabobank waar ik 37 jaar, op verschillende locaties en in verschillende management ondersteunende functies, heb gewerkt. Daarna heb ik nog 3,5 jaar als managementassistente bij het CJIB (Centraal Justitieel Incassobureau) gewerkt. Na 40 jaar in het arbeidsproces ben ik nu aan het genieten van mijn vrije tijd. Naast een dagelijkse wandeling houd ik o.a. van lezen, oplossen woordzoekers en (Zweedse) kruiswoordpuzzels, muziek luisteren (van klassiek tot pop), Formule 1 (autoracen) kijken, naar het theater gaan en tijd doorbrengen met familie en vrienden. En sinds kort lever ik, met veel plezier, een bijdrage aan het maken van het Parkblad!

Bewonersvereniging

Beste bewoners

Allereerst de beste wensen voor dit komende jaar waarbij we de wens uitspreken dat we dit komende jaar in goede gezondheid mogen genieten. Als bestuur van de bewonersvereniging zijn we ontzettend blij met de nieuwe redactie van het Parkblad. Het voortbestaan van het Parkblad is hiermee geborgd. Het Parkblad is een van de middelen die ons als bewoners kan verbinden.



De uitkomsten van de bewonersraadpleging hebben we geëvalueerd en van daaruit een beleidsplan voor de jaren 2024-2026 gemaakt. Een samenvatting van dit beleidsplan volgt hieronder.

Het beleidsplan zal worden besproken op de ALV van de bewonersvereniging op woensdag 29 februari 2024 's middags om 14.30 uur in het Paviljoen. De volledige versie van het beleidsplan ontvangt u samen met de andere vergaderstukken medio januari 2024.

Samenvatting van het Beleidsplan Bestuur Bewonersvereniging Oranjewoud Wonen

Het beleidsplan beschrijft de belangrijkste uitgangspunten van het bestuur van de bewonersvereniging voor de jaren 2024-2026.

Het plan is opgesteld op basis van de inbreng van bewoners en heeft als doel een prettige woongemeenschap te creëren waar bewoners zich betrokken voelen en goed geïnformeerd zijn. Het bestuur zal zich inzetten voor **belangenbehartiging, transparantie en welzijn**.

Belangenbehartiging staat centraal in het beleidsplan.

Het bestuur heeft maandelijks overleg met de directeur/bestuurder over onderwerpen die bewoners raken, zoals servicekosten, onderhoud park, gebouwen en vele andere onderwerpen.

Het is belangrijk dat we input van bewoners krijgen voor dit overleg. Dit kan via het contactformulier op de website of persoonlijk.

We zullen ook jaarlijks blokbijeenkomsten blijven bezoeken.

Transparantie is een belangrijk aspect van het beleid. Het bestuur streeft ernaar dat de bewoners goed geïnformeerd zijn over alles dat voor de bewoners van belang is. Deze informatie zal vanuit de directeur/bestuurder en vanuit het bestuur tot u komen. Communicatiekanalen zoals nieuwsbrieven, mededeling borden, Parkblad en website zullen hiervoor worden gebruikt.

Welzijn is een ander belangrijk punt in het beleid. Het bestuur wil streven naar een goed sociaal woonklimaat op het park. Omzien naar elkaar en het gevoel van gemeenschap en solidariteit worden benadrukt. Omzien naar elkaar creëert veiligheid, vermindert eenzaamheid en biedt ondersteuning bij taken. We hebben al een levendige gemeenschap met hobbyclubs en culturele activiteiten, maar willen dit verder uitbreiden.

Ook willen we buurtbewoners betrekken bij culturele activiteiten. Tijdens blokbijeenkomsten zullen we bespreken of app-groepen voor veiligheid wenselijk zijn.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan **gezond ouder worden**.

Het bestuur wil meer activiteiten aanbieden om gezond ouder worden te bevorderen, waaronder beweeg-activiteiten en het updaten van de fitnessruimte.

Bestuur bewonersvereniging Oranjewoud Wonen

Noordkaap heen & terug door Johan Wijngaarden

Dit is het verhaal van Rein Bakker van de Swanneblom.

Jarenlang had Rein Bakker een droom: Hij wil eens in zijn leven naar het meest noordelijke puntje van Europa: De Noordkaap. Op zijn 61^{ste} -hij is nog maar net met de VUT- wordt zijn droom werkelijkheid. Hij is fit en er klaar voor. Op de fiets! Het is 13 mei, 1998.

Rein heeft zijn tocht goed voorbereid: Bij Batavus laat hij zijn fiets keuren: "Ja hoor, de banden kunnen die afstand wel aan!" en "Binnenbanden zou ik wel meenemen." Fietstassen, één persoons tentje (2 ½ kilo), extra kleding, potten en pannen voor de ravitaillering. Op zijn route- en fietskaarten heeft hij al een aantal campings uitgezocht en aangekruist. Zaklamp, kompas en een fototoestelletje ontbreken niet. Een mobieltje gaat ook mee: Met zijn vrouw wordt afgesproken, dat ze elkaar elke avond om de beurt zullen bellen tussen 20.30 en 21.00 uur. Verder bestaat het contact met het thuisfront uit twee ansichtkaarten -één omdat zijn vrouw jarig is en -hoe kan het anders- één kaart van de Noordkaap, zo'n 3.500 kilometer van Oranjewoud!



Via Duitsland, Denemarken en een veerboot begint het echte werk: Noorwegen, een klein stukje Zweden en Lapland. Goede, minder goede, smalle of geen fietspaden; Gravel en een stijgingspercentage van tot wel 12 graden! Rein voelt zich een Tour de France renner in Noorwegen: links/rechts/links rechts, staande op de pedalen, druk naar beneden en niet een (te) kleine versnelling, dat schiet niet op.

Het weer wisselt best wel vaak: van wind en regen naar sneeuw, koud en zeer koud. Ijs in sloten en meren. Soms, in zijn tentje, denkt hij echt wel eens: "Wat doe ik hier eigenlijk?"

Maar dan: De missie moet worden volbracht!

Zo is de overnachting in zijn tentje in de Nederzetting Kautokeino wel heel erg bar. Zelfs in de slaapzak blijven het hoofd en vooral de oren zo koud, dat het zeer doet. De volgende dag komt Rein een oude Lap tegen met een pelsmuts op:

"Als ik die nou es zou hebben?"

Maar ja, Laps en Fries, hoe maken ze dat elkaar duidelijk?

Gelukkig heeft de Lap een dochter waarmee hij in een paar Engelse woorden en met "handen en voeten" zijn wens duidelijk kan maken.

Ja, de zelfgemaakte muts kan hij wel kopen.

Omgerekend EUR 25,00 weet Rein; wel wat te duur, maar ja, weer koude oren vannacht is geen optie: Een deal wordt gesloten!

Verder gaat het. Steeds noordelijker. Rein ziet een tipi, een punttent. Verlaten. Hij gaat er naar binnen. "Zo'n tent wordt gebruikt door rendierhouders, die hun kuddes van een paar honderd rendieren over de meest gunstige mosvelden sturen om ze aan gewicht te laten winnen. Voor het vlees!", legt hij uit. Er is zelfs een potkacheltje met een pijp door het tentdak. Het ligt er vol dierenvellen, lege drankflessen en andere prullaria.



De bodem is bedekt met vuurstenen en rijshouten takken, zodat men “droge voeten” houdt bij regen- of sneeuwwater. Hij brengt er de nacht door. Buiten, achter de tent, vindt Rein een rendierbot: “Daar maak ik een souvenir van!”



Op een camping -tijdens de afwas- ontmoet hij een man met hetzelfde reisdoel en vervoermiddel: De Noordkaap! Hij maakt kennis met Jan Griep uit Rossum. Ze besluiten om samen verder te fietsen. Jan vertelt, dat hij elke maand een reisverslag maakt, dat hij faxt naar de Tubantia, een Twentse krant. Rein komt erin!

Stormen, regen, sneeuw en hoge bergen, best wel een onherbergzaam gebied. Vele, vaak eenzame kilometers; vermoeidheid; Het is afzien. Maar ook die onvergetelijke ervaring, in een unieke natuur.

Rein Bakker komt op 18 juli 1998 op het meest noordelijke punt van Europa aan: Een rotsplateau, 307 meter boven de zeespiegel; hier houdt het land op en begint een oneindige, koude ijszee. Je staart in de grijzige verte. De Noordkaap -het ultieme doel- is gehaald! Met Jan Griep fietst Rein weer terug. Tot het punt, waar ze afscheid nemen: Jan slaat af naar het oosten; hij wil via Finland en de Baltische Staten, Polen en Duitsland weer naar huis, Rein gaat min of meer recht door Zweden, evenver nu naar het zuiden!

Hoewel bij Batavus was gezegd dat de banden het wel heen en terug zouden houden, is de achterband op een gegeven moment wel “zo glad als een eikeltje”; Rein ziet het niet goed komen zo. Hij heeft wel een nieuwe binnenband maar geen buitenband. Rein ontdekt een fietswinkel met werkplaats! Maar helaas, zijn bandenmaat hebben ze er niet!



Verder dan maar, zo lang het goed gaat. Rein ontmoet er een vrouw en legt haar zijn probleem voor. “Ja”, zegt ze, “er is hier een man met een rijdende fietsenmakerij! Die zal ik bellen!” Het duurt even, maar dan rijdt de fietsenmakers truck voor. De man heeft wel een achterband, maar geen nieuwe, wel een betere, ziet Rein. Om 12 uur 's nachts -het wordt hier bij het noorderlicht niet donker, de zon gaat onder en komt bijna tegelijk weer op!- leggen ze samen de “nieuwe” band erom.



“Deze sloffen”, vertelt Rein, “heb ik onderweg in een tentje gekocht; als souvenir, voor m'n vrouw. Ze heeft ze nog een tijdje gedragen, maar ze waren er eigenlijk niet tegen bestand. Ze hebben wel jaren bij ons in de gang “te pronk” gestaan!”

In Oslo neemt Rein de nachtboot, een veerdienst naar Denemarken.

Met feestvierende jongeren aan boord, die de nacht benutten met lawaai maken en zuipen. In Frederikshaven wordt een aantal van boord getild en ze slapen er hun roes uit in een gebouwtje op houten banken, de terugreis verloopt hetzelfde. Weekend trip!

Door Denemarken en Noord-Duitsland. Op 24 juli 1998 komt Rein Bakker in Oranjewoud aan. Na ruim 70 dagen, 14 pond lichter en 6.696 kilometer op de teller! 6.696 Kilometer? Rein fietst er -dwars door Oranjewoud- nog snel even 4 kilometer bij!

Op de L. Ademalaan is het een levendige drukte. De hele straat is uitgelopen, vlaggen wapperen alsof het Koninginnedag is! Rein Bakker is terug! De Noordkaapbedwinger!



Uit: Beeld van de 20^e Eeuw, 100 jaar Friesland.

De fiets -Rein fietste er (o.a.!) ook nog eens 24(!) keer de Elfstedentocht mee!- is er nog steeds en bijna dagelijks in gebruik!



1 november 2023!

Haiku door Marijke Monsma

“De haiku roept een emotie op en voegt een filosofisch element toe aan het aardse bestaan”.

Nog een kenmerk van de haiku: *het seizoen woord*.

Om zich het moment van waarneming levendig te kunnen voorstellen is het nodig dat men het jaargetijde kent, waarin het gezien wordt.

Daarom bevat een haiku woorden (van planten, dieren, het weer, dingen of sfeer) die worden geassocieerd met de seizoenen.



Opgestapeld droogt
de wintervoorraad hardhout:
vuur gloeit, warmte, knus.

Bent u geïnspireerd geraakt om zelf een haiku te schrijven?

Voor jaargang 2 (2024) van het Parkblad kunt u uw eigen haiku, met of zonder foto, inleveren bij de redactie.

Probeer het gewoon een keer. Het is een leuk taal-spelletje.

Ter herinnering:

Haiku is natuur poëzie, een observatie, uitgedrukt in:

* 3 regels met 5 – 7 – 5 lettergrepen *

Het gedichtje wordt gekenmerkt door een seizoen woord of aanduiding.

In de buurt

De Buurtkok, een gezond en sociaal initiatief

door Ria de Groot

Al eerder stond er in het Parkblad een stukje over alternatieven voor maaltijden, voor als u niet meer wilt of kunt koken. En in de Heerenveense krant stond in november een groot artikel over de Buurtkok. Waarom kiezen voor de Buurtkok?

Het is de visie van waaruit zij werken die deze Stichting anders maakt dan alle andere maaltijdaanbieders. Het uitgangspunt is dat iedereen toegang kan hebben tot een gezonde betaalbare maaltijd.



Het is vaak zo dat gezonde maaltijden (biologisch geteelde ingrediënten, geen toevoegingen, met zorg en aandacht bereid en verpakt, zodat alle vitamines bewaard blijven) wat aan de prijzige kant zijn voor mensen met een smallere beurs, zodat zij noodgedwongen kiezen voor een ongezondere maaltijd.

In de werkwijze van de Buurtkok delen de mensen die het wel kunnen betalen met de mensen die het minder of niet kunnen betalen: *Als je een maaltijd koopt, krijgt een ander een maaltijd tegen kostprijs (de helft van de prijs) en alles wat overblijft wordt ingevroren en gaat naar de Voedselbank (gratis).*

Uit eigen ervaring kan ik melden dat de maaltijd echt heel erg lekker is!

Daarnaast ijvert de Buurtkok ervoor om meer gezamenlijk te eten. Zo staat er in hun keuken een prachtig gedekte tafel, waar in november een diner geserveerd werd voor mensen die een gewoon restaurant niet kunnen betalen. Ook kunnen ze koken voor grote groepen. Zo kunnen ze regelmatig bijvoorbeeld een stamppottenbuffet organiseren, en het eerste buffet was in het Paviljoen op 14 december!

De Buurtkok bezorgt niet, maar streeft er naar zoveel mogelijk verkooppunten te organiseren. Zij willen graag iets betekenen voor de bewoners van ons park, en zo is 'ons Winkeltje' nu ook een verkooppunt geworden. *Probeer het een keer en u bent verkocht!*



Het Posthuis theater in Heerenveen door Manuela Rijnders

Wie de geschiedenis van het Posthuis theater zoekt, zoekt eigenlijk de historie van Heerenveen. “Het Posthuys” is bij het ontstaan van Heerenveen in 1551 vermoedelijk dan al een herberg. De herberg wordt een pleisterplaats voor de postkoetslijn Zwolle-Leeuwarden. Het Posthuis theater is met andere woorden al eeuwenlang “het hart” van Heerenveen.

In 1966 is het Posthuis gekocht door de gemeente Heerenveen en werd het een gemeenschapshuis. Zo’n honderd jaar later, in 1982 is het verbouwd tot theater, maar de oude stijl is gebleven, inclusief het lijsttoneel. Je kunt in het Posthuis theater terecht voor een zeer gevarieerd aanbod aan voorstellingen, waaronder toneel, dans, muziek, show, cabaret en theatercollege. De grootste zaal van het theater beschikt over 401 zitplaatsen. Van deze zitplaatsen zijn er 292 op de begane grond en 109 zitplaatsen op het grote balkon.



Het Posthuis theater aan de Fok 78 (Ingang: Achter de Kerk 2) heeft volgens vele bezoekers de leukste theaterzaal van Noord-Nederland. Artiesten die in het Posthuis optreden, spreken zelfs wel over “het kleine Carré”. De gezellige intimiteit van de theaterzaal maakt een bezoek aan het Posthuis theater altijd de moeite waard.

Al een paar keer heeft in de Nieuwsbrief gestaan dat u eventueel via “Vier het leven”, samen met een vrijwilliger, een voorstelling zou kunnen bezoeken. Nu leek het ons als redactie een leuk idee om dit, af en toe, vanuit de Vijverlaan zelf te organiseren.

Daarom willen wij eerst eens inventariseren of er inderdaad behoefte is om af en toe een voorstelling te bezoeken, en wie er eventueel zou kunnen en willen rijden.

U kunt dit melden bij:

- Ria: m.c.degroot@planet.nl / (06) 22 96 4211

3 voorbeelden uit het programma (het programmaboekje ligt ter inzake in het Paviljoen)

04-02-2024	Adri de Boer, de Boer sjongt Stef Bos (in het Fries) in de Terbantster Tsjerke. Adri de Boer heeft (met medeweten van Stef) een selectie gemaakt uit het oeuvre van Stef Bos en zette de teksten naar eigen hand zodat ze als nieuw klinken.	15.00 uur
25-02-2024	Koor Melomania (a-capellakoor) in de Terbantster Tsjerke. Ze zingen in verschillende talen en stijlen en vier- en vijfstemmig met een internationaal en afwisselend repertoire. Dit varieert van een African lullaby en oude volksmuziek tot popnummers van onder andere Billy Joël, Sting en The Beatles.	15.00 uur
17-03-2024	Swan Lake door The Ukrainian Ballet of Peace (ballet). Het Zwanenmeer is een van de beroemdste en meest geliefde werken, gebaseerd op de magische en mystieke uitvoering van Tsjaikovski.	15.00 uur

Een ochtendwandeling door Marijke Monsma

Het is een mooie ochtend rond 09.00 uur. Gekleed voor een wandeling buiten trek ik in de berging oude laarsjes aan en tuinhandschoenen.

Ik pak de ring met afvalzak en de afvalgrijper, want dit wordt een rondje in het park om zwerfafval op te ruimen. Een activiteit met - voor mij - meerdere doelen: In beweging zijn in de buitenlucht, in de natuur, van dichtbij de groei en bloei van het park volgen, de stilte en rust in de ochtend ervaren, frisse lucht en fluitende vogels.

Ondertussen vrijwillig zwerfafval verzamelen als een kleine bijdrage aan een schone omgeving. Ik kom nog veel bouwafval tegen zoals stukken plastic, grijze pijp en buizen, ijzer, piepschuim en rubber.

De vele stenen en tegelscherven laat ik liggen, daar is geen beginnen aan. Glas ligt er ook.

Dat vraagt een andere aanpak om te voorkomen dat de afvalzak scheurt.

Zwerfafval is wat gebruikers achterlaten en wat (langdurig) in de natuur blijft liggen. Om u een indruk te geven van wat ik vind in het park, dit lijstje: plastic kaartjes van tuinplanten, plastic netjes van vogelvoer, winkelbonnetjes, blikjes en flesjes, zaksluiters, doppen en plastic zakjes, folie verpakkingen van snoep en medicijnen, papieren zakdoekjes, plastic handschoenen, sigarettenpakje en peuken en aluminiumfolie.

Ik heb toestemming om het verzamelde afval bij de rolcontainers van het Paviljoen te brengen. Iedere bewoner en bezoeker in de Vijverlaan kan meehelpen om ervoor te zorgen dat afval geen zwerfafval wordt. Wanneer we er allemaal wat meer op letten, houden we samen het park schoon!

Hiermee bezig, ben ik een uurtje gezond in beweging geweest en heb genoten van de omgeving. Gecombineerd met af en toe een ontmoeting en een praatje is het een heerlijke, zinvolle ochtendwandeling geworden.



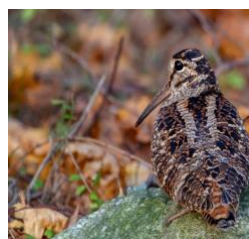
Vogelweetje door Annet Gregorowitsch

Na de interessante, weliswaar verregende "Natuurexcursie" van Gerard Tamminga op 18 november, kwamen we toevallig nog iets extra's te weten.

Ondanks dat wij door de regen niet in het park op excursie konden, hadden wij toch een leerzame middag in de Pelikaanzaal. Dit mede dankzij het enthousiasme en het improviserend vermogen van Gerard.

We leerden over de vogelgeluiden en de Latijnse namen van ons bekende vogels uit de directe omgeving hier. Ook vertelde hij enthousiast over de vleermuizen, die na verjaagd te zijn uit de oude gebouwen toch hun speciaal opgetrokken "huizen" bevolken en vooral hoe wij kunnen weten, dat ze er echt zijn.

Na afloop liep hij nog even bereidwillig mee om een vogel te determineren, die zich ongelukkigerwijs had dood gevlogen op een van de balkons aan de achterkant van de Lisdodde.



Het was de HOUTSNIP, een prachtige vogel die ook in onze directe omgeving huist. Hij houdt zich op in het lage struikgewas, waar hij rondscharrelt op zoek naar allerlei eetbaars. Hij is nogal schichtig. Waarschijnlijk is hij geschrokken van een wandelaar op de Blausingel, plotseling opgevlogen zijn dood tegemoet. Volgens Gerard zijn ze hier talrijk, terwijl wij ze eigenlijk nooit zien. Het is een prachtige vogel met lange spitse snavel en de grootte van een eend.

Tot slot: "Twee veren van hem/haar werden vroeger gebruikt om mee te schrijven."

Dankzij Gerard hebben wij er weer een vogelweetje bij.

Cunabula: Appartementen voor sporters van Manuela Rijnders.

De meeste informatie is afkomstig van de [internetsite](#) van Zwanenburg Projecten.

14 december 2022

Na jarenlange wens wordt topsportcampus Heerenveen nu werkelijkheid.

In 2020 kwam Zwanenburg projecten in contact met Topsport NOORD, de organisatie die in de drie noordelijke provincies Friesland, Groningen en Drenthe een solide basis en kansen biedt voor een opleiding tot topsporter.

In Heerenveen wonen de aangesloten topsporters tot op heden op verschillende locaties. De wens om een campus te realiseren waar alle sporters bij elkaar kunnen wonen leefde al jaren.

Samen werkten we aan een plan voor een wel heel mooie plek: *Cunabula*, wat letterlijk 'wieg of bakermat' betekent. Een geborgen plek om te wonen en met optimale omgevingsfactoren om als sporter het allerbeste te bereiken! Sportstad Heerenveen in optima forma.

"Met de komst van deze campus zijn we in staat om een grote groep topsporters en talenten uit verschillende takken van sport een (t)huis te bieden. Dicht bij de trainingslocaties maar wel als onderdeel van het breder maatschappelijk leefmilieu". Aldus Evert Jorritsma, directeur Topsport NOORD.

De topsportcampus Cunabula wordt gebouwd aan de Heremaweg in Heerenveen, midden in het Thialf-gebied.

Voor de huisvesting werd het huurcontract al ondertekend in de gestrippte hal, na oplevering blijft 'De Trofee' in onze vastgoedportefeuille.

De met gouden linten omwikkelde gevel naar het ontwerp van architect René van Zuuk siert over ongeveer een jaar het Heerenveense straatbeeld.



En naast de huisvesting van de TeamNL-programma's in de 112 appartementen kun je in Cunabula straks nog veel meer:

- Padel Friesland met 4 banen volgens de NOC*NSF-kwaliteitsnormen
- Sport & Lifestyle Balans
- Bronya Boxing
- Sport marketing agency Driffen
- Fysiotherapie

Ze krijgen allemaal een nieuwe thuisbasis in de 5000m2 grootte hal.

Maar ook werkplekken, horeca en een vergaderruimte zijn straks een onderdeel het geheel. Cunabula; een mooie plek voor iedereen!

3 augustus 2023

Van grijze hoek naar bloeiende topsportcampus! De bouw van de 8 verdieping tellende woontoren doen we hier in eigen beheer (Zwanenburg projecten) en het blijft straks ook in eigendom. Van droom naar plan tot uitvoering. Nog 2 verdiepingen te gaan, dan bereiken we het hoogste punt.

26 oktober 2023 stond in het teken van het plaatsen van de badkamerunits op de 5^e verdieping (*op de site van Zwanenburg projecten staat hiervan een leuk filmpje*).



d.d. 02-11-2023

Inmiddels is het hoogste punt bereikt (de vlag stond in top) en alle gevels zijn gemonteerd. De afbouw gaat vervolgens met de bouwstroom mee omhoog. Via een transportplatform gaan alle materialen naar de juiste verdieping waarna de binnenwanden worden opgetrokken. Rond eind november was de woontoren wind- en waterdicht.

En als hoogtepunt is het de bedoeling dat voor de jaarwisseling de 'gouden schijngewel' als 'een sjaal' om het gebouw wordt gedrapeerd. Dán wordt het die gouden plek die de bakermat vormt voor een heleboel toekomstig gouden plakken! Naar verwachting zal de complete bouw rond april 2024 worden voltooid.



d.d. 26-12-2023

Evenementen in Thialf

13 januari 2024: De elfde Daikin Marathon Cup (start 19.00 uur)

De mannen en vrouwen van de lange adem strijden tijdens de Daikin Marathon Cupwedstrijden om de dagwinst en om punten voor het algemeen klassement.

15 t/m 21 januari 2024: IIHF WK IJshockey U18 vrouwen (dagelijks start van 3 wedstrijden om 13.00/16.30/20.00 uur behalve op woensdag en vrijdag)

Maak kennis met deze spectaculaire en dynamische sport en moedig de Nederlandse ijshockeyvrouwen onder 18 aan tijdens het 2024 IIHF IJshockey U18 Wereldkampioenschap Vrouwen Divisie II, Groep A

Februari 2024: Daikin NK Allround & Sprint

Zaterdag 24 februari van 11:00-17:40 uur

11:10: Allround 500m dames
 11:35: Allround 500m heren
 12:15: Allround 3.000m dames
 13:30: Allround 5.000m heren
 15:26: Sprint 1e 500m dames
 15:51: Sprint 1e 500m heren
 16:31: Sprint 1e 1.000m dames
 17:16: Sprint 1e 1.000m heren

Zondag 25 februari van 11:05-17:37 uur

11:05: Allround 1.500m dames
 11:59: Allround 1.500m heren
 12:52: Allround 5.000m dames
 13:46: Allround 10.000m heren
 15:27: Sprint 2e 500m dames
 15:52: Sprint 2e 500m heren
 16:32: Sprint 2e 1.000m dames
 17:13: Sprint 2e 1.000m heren

24 maart 2024: De 8^e editie van de Hollandse 100 (6 onderdelen/start 10.00 uur)

De donaties en het inschrijfgeld van dit evenement worden door Lymph & Co gebruikt om onderzoek naar lymfeklierkanker te financieren.

5 t/m 7 april 2024: Internationale wedstrijd om de Roelof Thijs Bokaal en WK IJsspeedway

04-04/19.00 uur: Training RTB (gratis entree) én 05-04/09.00 uur: Training WK (gratis entree)
 05-04/19.00 uur: Start Roelof Thijs Bokaal/22 heats (17.00 uur zaal open/18.30 uur rijdersv.)
 06-04/19.00 uur: Start WK-finale 3/21 heats (17.00 uur zaal open/18.30 uur rijdersvoorstelling)
 07-04/14.00 uur: Start WK finale 4/21 heats (12.00 uur zaal open/13.30 uur rijdersvoorstelling)

Activiteitenoverzicht

door Tsjikke van der Kooi-Osinga in samenwerking met Hennie en Erica

ACTIVITEITEN	WANNEER	HOE LAAT
Bibliotheek	dinsdagmorgen	9.30-12.00 uur
Biljarten	dagelijks vrij biljarten	
Bingo	woensdagmiddag	14.30 uur
Breiclub voor Leprastichting	donderdagmorgen	
Bridgeclub	vrijdagmiddag	13.30-16.00 uur
Bridgeclub ALERT	dinsdagmiddag	13.15 uur
Fietsclub	dinsdagochtend verzamelen Paviljoen	10.00 uur
Filosofie	Woensdagmorgen: 1 x per maand	10.00-12.00 uur
Gymnastiek	dinsdagmorgen	10.45 uur
Jeu de boules	dinsdagmiddag	14.00 uur
Kerststukjes maken	zie nieuwsbrief	
Klaverjassen	maandagmiddag	14.00 uur
Koersbal	donderdagmiddag	14.00 uur
Koffiedrinken	maandag - vrijdag	
Koffiedrinken	zondagochtend	10.30 uur
Koffiedrinken	1 x per maand per unit (zie nieuwsbrief)	
Lezingen	zie nieuwsbrief	
Literaire club	woensdagmorgen 1 x per maand	10.00-12.00 uur
Minimarkt	zie nieuwsbrief	
Notariskantoor Savanije	zie nieuwsbrief	15.00-16.00 uur
Schilderen & Tekenen	donderdagmorgen	10.00-12.00 uur
Sjoelen	vrijdagmiddag	14.30 uur
Snacken	woensdagmiddag	vanaf 16.00 uur
Valpreventie	Maandag en vrijdag	11.00 uur

*Naast deze activiteiten zullen er regelmatig eenmalige activiteiten zijn, zoals bijvoorbeeld muziek, lezingen, cabaret etc.
Voor verdere informatie kunt u terecht bij Hennie.*



Voor u gelezen door Titia Dijkstra



Ook in de bibliotheek in het Paviljoen de bestseller:
Daar waar de rivierkreeften zingen door Delia Owens.

Het is het verhaal over Kya Clark, een meisje dat op 10-jarige leeftijd alleen achterblijft en opgroeit in een moeras in North Carolina. Ze voelt zich er thuis en overleeft door schelpen, vis en groente te ruilen tegen voedsel en brandstof voor haar boot.

Als ze 14 jaar is ontmoet ze in het moeras een jongen die haar leert rekenen en lezen. Ze gaat boeken schrijven en illustreren over wat er leeft en groeit in het moeras. Zo komt ze in aanraking met de voor haar vreemde wereld en ontmoet ze andere mensen, waaronder een populaire jongeman. Als deze dood gevonden wordt, valt meteen de verdenking op Kya: dat vreemde moerasmeisje. Ze wordt aangeklaagd en er komt een rechtszaak. Afloop? Het boek heeft een zeer verrassend slot. *Lees het boek!*

Recept van Manuela Rijnders

Stamppot spitskool

Ingrediënten voor 2 personen:

- | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------------------|
| - 250 gr gemengd gehakt* | - kleine ui | - ½ el roomboter |
| - 300 gr spitskool | - 1 tl paprikapoeder | - 1 snufje zout |
| - 300 gr aardappelen | - ½ tl kerriepoeder | - 1 snufje zwarte peper |
| - ½ rode paprika | - ½ el olijfolie | - aromaat |

- * als alternatief voor gehakt:*
- 100 gr oude kaas (in kleine blokjes)
 - 75 gr cashewnoten en/of walnoten

Snijd de spitskool doormidden, verwijder de achterste kern en snijd in repen van 2 cm. Was de kool goed en laat uitlekken. Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.

Bak het gehakt in een wok rul en haal uit de pan (**niet bij de vegetarische variant*).

Bak de ui in dezelfde wok en voeg daarna de paprika toe.

Voeg vervolgens de spitskool toe en schep regelmatig om op matig vuur.

Voeg zout, peper, paprikapoeder en kerriepoeder toe (en **de kaas*) en schep alles goed door.

Kook de aardappels en maak er daarna een puree van, met wat kookvocht, een klontje roomboter en aromaat of zout en peper.

Schep de puree door de groente en het gehakt (*of *de kaas*) en meng goed. Proef of je het pittiger wilt. **Strooi tot slot de cashewnoten en/of walnoten over de spitskool stamppot.*



Heeft u zelf een lekker recept dat u met andere bewoners wilt delen, geef het aan ons door zodat we dit in het volgende Parkblad kunnen plaatsen.

Contactpersoon Manuela: mji.rijnders@planet.nl of in de brievenbus nr. 94 (Lisdodde).

Speculaas van Johan Wijngaarden

De heer Ten Brink is al veertig jaar warme bakker. Een specialist die door zijn vakmanschap een grote, tevreden klantenkring heeft opgebouwd. Na het bereiken van die mijlpaal vindt hij het welletjes en verruult bakkerij, winkel en bovenwoning in de stad voor een boerderijtje aan de rand van een dorp.

Daar komt een bakkersknecht met een mand vol waren aan de deur. Voor het eerst in zijn leven koopt de heer Ten Brink van een andere bakker twee broden en, fijnproever als hij is, een grote brok speculaas. Juist met dat product had hij in zijn lange carrière veel succes gehad: hij won er vele prijzen mee tijdens vakwedstrijden, richtte er soms zelfs zijn etalage mee in en trok met zijn zeer smakelijke hap veel klanten naar zijn winkel.

De heer Ten Brink keurt die nostalgische aankoop dan ook met gesloten ogen, als een wijnproever wijn van een nieuw jaar. Ontnuchterd komt hij tot de conclusie dat de traktatie iets ondefinieerbaars bevat, dat ten koste gaat van reuk en vooral smaak.



Teleurgesteld besluit hij telefonisch zijn beklag te doen bij de producent.

“Met Bakkerij De Halm”, antwoordt een joviale mannenstem. “Met Ten Brink... Ik heb bij u zo’n grote brok speculaas gekocht en...” “Aha!”, roept de dorpsbakker, “*spécialité de la maison!*” “Nou...”, tempert Ten Brink het enthousiasme aan de andere kant van de lijn, “ik ben zelf veertig jaar bakker geweest en ik vind de smaak nu juist niet zo geweldig!” De heren besluiten uiteindelijk om deze zaak niet telefonisch af te doen.

Een kwartiertje later zetten de vakbroeders ten huize van de speculaasbakker de discussie over kwaliteit voort: “Het recept is nog van mijn vader!”, vertelt de jongste, toch in zijn familietrots gekrenkt. “Hebt u het originele recept dan nog?”, vraagt de ander daarop nieuwsgierig. Een oud, aanvankelijk vergrendeld ijzeren kistje geeft tenslotte het geheim prijs: Het opschrift van een vergeeld document uit de meest schrale winter van de vorige eeuw verklaart:

“SPECULAASRECEPT, December 1944.”

Men kin net fan'e grûn ôf op'e souder stappe

As de bui oer is, is 't moai waar

Wa tiid net brûkt – dy tiid ûntglydt
ûntfljocht, ûntdûkt men wurdt se kwyt

As men yn it waer is, is it sa kwea net as 't binnen liket

Kent u ook Friese spreuken om in het Parkblad te zetten? Wij ontvangen ze graag.
Contactpersoon Tsjikke: tsjikkevanderkooi@gmail.com of in de brievenbus nr. 32 (Swanneblom)

Zweedse kruiswoordpuzzel

HOUDER		VOGEL-VOEDSEL		PLAATS IN NOORD-BRABANT		EEN SNELWEG OPRIJDEN		OFFICIERS-KANTINE		NAUW STRAATJE
VIJAND-SCHAP		ZWAK						GEREED-SCHAP		
				HUPPEL-DEPUP						
DUWTJE						KLEDING-STUK				
BIBLIOTHEEK						HERKOMST				
				EUROPESE VROUW						
				MACHT						
VOERBAK						HERT			IMITEREN	
BIJBELDEEL						LIDWOORD				
		HET LEEG-MAKEN								
		ZANIK								
EERWAAR-DE ZUSTER			WINST					SPOT		INSECTEN-LARVE
LEESTEKEN			GELUIDS-WEERGAVE							
						BAAI				
						KUNST-WERK				
NAARTOE	NODIG ZIJN						FAMILIELID			
	BOOM						BEVEL			
				POSITIEF SALDO						
SLORDIG IEMAND						MEISJES-NAAM				



Wij wensen u veel puzzelplezier!

De oplossing staat in het volgende Parkblad.

De redactie hoort graag of u het leuk zou vinden als in elk Parkblad een puzzel komt te staan.

We streven er naar om verschillende puzzels te plaatsen.

Daarom zijn wij benieuwd naar welke puzzelsoort u leuk vindt:

- Kruiswoordpuzzel
- Woordzoeker
- Filippine
- Sudoku
- Zweedse kruiswoordpuzzel

Laat het ons weten!

Contactpersoon Manuela: mjj.rijnders@planet.nl of in de brievenbus nr. 94 (Lisdodde)



Nu de winter
haar mantel
over de
aarde neervlijt
alles laat schitteren
met kleine kristallen

in hoge berken
vogels schuilen
voor de sneeuw
zie ik een beeld
dat zich niet in woorden
maar in schoonheid vertaalt

Paula Hagnaars