

Jaargang 2 nummer 02

April 2024

Parkblad



Voor de bewoners van de Service
Appartementen Oranjewoud

Inhoudsopgave

	<u>Bladzijde</u>
• Het bestuur van de bewonersvereniging	3
• ‘Generatieconflict’	4
• <i>In de buurt:</i>	
- ‘De Blausingel’	5
- Galerie Mildam	6
- Doppen/postzegels sparen en hulphonden	8
- Fitaal	9
• Levenstestament, deel 2	11
• Welk voorwerp verhuist telkens met u mee?	13
• Veilig en vertrouwd wonen	15
• Een impressie diverse door de Culturele Commissie georganiseerde activiteiten in 2023 en vooruitblik 2024	17
• Voor u gelezen	19
• Recept	20
• Afscheid Kees Veling en Oplossing puzzel Parkblad januari 2024	21
• Puzzel	22
• Lentegedicht	24

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: iohan.wijngaarden@kpnmail.nl

Manuela Rijnders

e-mail: mij.rijnders@planet.nl

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 toegestuurde artikel in JPG- of PGN-bestand (min. 350 kB).

We kiezen er (meestal) voor om het formaat van de foto klein te houden, dit i.v.m. de kosten. Als u een artikel aanlevert dan sturen wij u, vóór publicatie, het voorbeeld zoals het geplaatst gaat wordt.

Voorblad en illustraties

Thomas Hiensch

Volgende uitgave

Deze verschijnt begin juli 2024.

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



Bewonersvereniging

Beste medebewoners,

Het Parkblad blijft ons verheugen, inmiddels met dit lentenummer. De lente is in aantocht, de eerste lentedagen hebben we al gehad, voorzichtig beginnen sommige bomen en struiken alweer een beetje groen te worden, krokussen en narcissen maken ons al wat vrolijk.

Wat gaat de lente ons brengen als ons park weer gaat opbloeien en er weer een bloemenzee rond het Paviljoen gaat groeien en het park weer groen wordt. Laten we hier weer volop van gaan genieten. De jeu de boules baan wacht met smart om weer bespeeld te gaan worden, een mooi spel om gezellig samen bezig te zijn en elkaar te ontmoeten.

Als bestuur kunnen we terugkijken op onze eerste ALV, dat was toch wel spannend voor ons. We waren tevreden met de hoge opkomst waaruit uw betrokkenheid blijkt. We waren blij met de komst en inbreng van Ruben Grevers onze nieuwe directeur. Het verslag van de ALV hebt u inmiddels van ons ontvangen.

De website van de bewonersvereniging gaat herzien worden. De heer Willy Hoekstra heeft zich opgeworpen om de website actueel te houden met alle informatie die voor ons van belang is. Zoals alle evenementen die georganiseerd worden, de bestaande clubs met de contactpersonen, de notulen van de bestuursvergaderingen, statuten etc.

We hopen als bestuur dat we een hele mooie lente gaan krijgen, dat het park opbloeit en dat wij samen met de directie gaan werken aan datgene wat we in ons jaarplan hebben beloofd.

Bestuur bewonersvereniging Oranjewoud Wonen

Tip van Jan Dirk Wolters



We hebben met onze fietsclub koffie gedronken in Brasserie Heidewoud (voorheen 'de Stal') in Nieuweschoot. Dat is een dagbesteding voor mensen met een beperking en is in de 2^e helft januari jl. geopend. Het bevindt zich direct achter het tunneltje achter Anna Schotanus (rechtsaf aan het eind van de Kon. Wilhelminaweg). Voor ons als bewoners een locatie die dichtbij is en waar je gezellig en goedkoop kunt lunchen, wat drinken e.d.



Generatieconflict door Johan Wijngaarden

We horen de mevrouw duidelijk zeggen: "Hé, een portemonnee!" Vol spanning houden we onze adem in... Ze bukt, misschien wel met de gedachte een klein fortuin op te rapen... We trekken aan het lange, dunne touwtje en, hoppa... wèg portemonnee! De mevrouw richt zich - eerst verbaasd, daarna licht teleurgesteld - weer op. Schaterlachend komen we van achter de heg tevoorschijn. Terwijl we de portemonnee verder binnenhalen als een vers gevangen vis, kijken we ons slachtoffer triomfantelijk glunderend aan. "Zo jongens, daar hadden jullie mij eens flink gefopt!" Ze knikt ons toch vriendelijk toe en vervolgt haar weg...

Opnieuw leggen we, aangemoedigd door ons succes, de portemonnee midden op straat. "Schiet op!", roep ik naar mijn vriend, "daar heb je weer iemand! Een fietser!" Langzaam komt hij nader en... fietst de portemonnee voorbij! "Niet gezien, zeker!", mompelt mijn vriend. "Wacht!", leg ik hem met een handgebaar het zwijgen op, "hij komt terug!" De oudere man remt en stapt moeizaam af. Hij draait zijn rijwiel in tegengestelde richting en nadert, lopend met de fiets aan de hand, langzaam de plaats waar de portemonnee ligt...



Bij ons achter de heg loopt de spanning opnieuw hoog op. De tintelende voorpret zoals bij die mevrouw heeft echter plaats gemaakt voor een beklemmend, onbehaaglijk gevoel. We wisselen een snelle blik van verstandhouding: "Wat een oude man!" Man en fiets komen tot stilstand en hij doet met zijn hand, om het fonkelende rijwiel niet te beschadigen, de stander naar beneden. "Zo, die staat!", zegt hij, terwijl hij om zich heen kijkt. We krimpen - gelijktijdig - verder ineen. Opnieuw houden we de adem in, terwijl het hart ons in de keel klopt... We zitten als verlamd, zonder een vin te verroeren, achter de heg...

Met een onverwacht snelle beweging zet de man zijn voet op de draad, trekt de portemonnee los, recht zijn rug en kijkt zegevierend lachend in onze richting. Hij steekt de portemonnee omzichtig in de binnenzak van zijn jas. "Ziezo, een mooie portemonnee!", klinkt het vrolijk. Voordat we van schrik en verbazing zijn bekomen, duwt hij de stander terug en stapt op de fiets.

Als één man rijzen we nu op vanuit onze schuilplaats en roepen: "Hé! Dat is onze portemonnee! Geef onze portemonnee terug!" De man kijkt echter op noch om. Wanhopig schreeuwt mijn vriend (het is de portemonnee van zijn moeder!) nog: "Dùrft u wel? Tegen kinderen?" De bejaarde fietser draait zijn hoofd zo goed en zo kwaad hij kan, zover mogelijk in onze richting en roept: "Durven jùllie wel, tegen oude mensen?"

In de buurt

De Blausingel door Ferdinand van Rouwendal

Ik zal toch eens een gesprek hebben met Ruben over de toegang tot [de Blausingel](#), want over dit onderwerp, daar kun je dit respectabele blad mee vol schrijven.

Wat we daarmee beleefd hebben, Tjeerd van de Zwan heb ik er ook nog over gesproken, zo van: "Is dit waar? Ben jij het tegen gekomen in de gemeenteraad en is dit met de raadsleden behandeld?"

"Ach", zo antwoorde hij mij, je wordt niet meer zo serieus, hoe zeg ik dat, je wordt wat kleinerend toegesproken, het is bij veel ouderen een veel voorkomend euvel, je bent niet de enige die dit naar voren brengt".

Wat een wijsheid, dacht ik nog, maar ja, niet iedereen is burgemeester (geweest). Maar goed, ik heb mijn nek nog niet gebroken, op weg naar de supermarché, met rollator en bijbehorende wandelstok, want ik ga altijd weloverwogen en goed voorzien van alle benodigde attributen op pad.

Tot dat mijn doorgang (bij de Lisdodde) tot [de Blausingel](#) werd gebarricadeerd door een jongeman van de bestrating met een shovel, die een enorme boomstronk plaatste, die de doorgang onmogelijk maakte.

"Loopt u maar om" zo zei hij, "dit moet van de Gemeente".

Ik zei nog: "nou de Gemeente heeft het juist aan de andere kant mooi bestraat voor deze doorgang".

Maar helaas, dit kwam niet over. Vervolgens werd de doorgang aan alle kanten beplant met struiken of iets wat er op leek. Al snel kreeg deze afgesloten doorgang te maken met burgerlijke ongehoorzaamheid, er vormde zich een alternatief omweggetje langs de stronk en door de aangelegde bestruiking.

Nu heb ik er zicht op en daarom was het vrij eenvoudig voor mij om even te turven en te zien hoeveel bewoners en wandelaars er zich nu doorheen worstelden, welnu, ik kwam op 8 personen per uur, honden niet meegeteld.

Later werd de meeste aanplant weer verwijderd, maar de versperring, de grote stronk bleef liggen.

Men moet net alles sizze wat men wit, mar wol alles witte wat men seit

It aai wol wizer wêze as de hin.

Galerie Mildam door Tsjikke van der Kooi en Manuela Rijnders



In maart bezochten wij de galerie en hadden een gesprek met Foekje Bajema (een van de kunstenaars), die ons hartelijk ontving.

De galerie is gevestigd in It Alde Tsjerkje in Mildam, dat is gebouwd in 1726, en biedt sinds 1983 een podium voor het Kunstkollektief.

Geschiedenis in vogelvlucht

In 1964 werd er voor het laatst een dienst gehouden in It Alde Tsjerkje van de Hervormde gemeente. Daarna heeft het leeg gestaan en in 1979 heeft de Gemeente Mildam het gekocht voor 1 gulden van de Hervormde gemeente en is de kerk met man en macht en middelen (acties en donaties) gerestaureerd.



De preekstoel was een project op zich. Deze viel bijna van de muur. Uiteindelijk is hij uit elkaar gehaald en minutieus nagemaakt.

Als 1^e huurder kwam er een weverij in. Deze heeft niet lang gebruik gemaakt van het kerkje omdat zij het niet warm genoeg konden stoken. Daarom is toen besloten om, naast de vloerverwarming, ook nog radiatoren aan te leggen.

Vervolgens heeft het bestuur besloten het kerkje te verhuren aan een aantal creatieve huurders.

Het kolleketief



In 1983 is het Kollektief opgericht. De eerste leden hebben It Alde Tsjerkje op de kaart gezet. Vaak de krant gehaald met exposities, acties, jubilea en de wintermarkt.

Op de 1^e zaterdag van de maand was er open huis met demonstraties en diverse ambachten. Er werden workshops gegeven. Als eerste bloemschikken door Froukje Balstra, en later nog vele andere creatieve uitingen zoals zijde schilderen en Hindeloper schilderwerk.

Het huidige Kollektief bestaat uit 7 vaste kunstenaars. Elke 2 maanden is er een expositie van een nieuwe gastkunstenaar. De openingen zijn feestelijk op de 1^e zondag van de maand (Open huis).

Het Kollektief heeft ook een professionaliseringsslag gemaakt. De leden hebben zich verenigd in de 'Vereniging Kunstkollektief Galerie Mildam' en inmiddels kan er betaald worden **met pinpas**, terwijl er begonnen was **met een koektrommel** voor het geld.

En ook is er een website met informatie: www.galeriemildam.nl.

"Van koektrommel naar pinautomaat"

De kunstenaars

- | | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------|
| - Foekje Bajema: | glaskunst | - Hilma Smits: | keramiek |
| - Geke Beenen: | weefkunst | - Gerben Tuinstra: | aquarellen, restauraties |
| - Dineke Hoekstra Greve: | schilderijen | - Nan Zuiderveld: | viltkunst |
| - Nanne Jonkman: | geometrische kunst | | |

Foekje vertelt dat er gestreefd wordt naar zoveel mogelijk diversiteit in kunstenaars, en dat als er een kunstenaar zou weggaan er gezocht wordt naar een andere kunstenaar die de diversiteit kan aanvullen. Voordat een kunstenaar zich kan aansluiten is er een proefperiode van 3 maanden, om te kijken of de verwachtingen van beiden kanten overeenkomen.



Bij de start in 1983 waren er wel honderden bezoekers per maand, omdat het nieuw was en het kerkje voor het eerst op deze manier werd gebruikt. Na verloop van tijd daalde het bezoekersaantal behoorlijk en werd er niet veel verkocht.

Toen is ervoor gekozen om meer modernere en kwalitatief betere kunst te gaan aanbieden en via verschillende wegen de publiciteit te zoeken.

In oktober 2023 werd het 40-jarig jubileum uitgebreid gevierd en is er o.a. ook een (landelijke) kunstwedstrijd uitgeschreven met als thema “in beweging”.

Dit leverde 55 inzendingen op. Hieruit is een selectie van 16 winnende kunstwerken gemaakt, variërend van zwart/wit tot kleurrijk en uitgevoerd in zowel 2D als 3D.

Tot slot

Wij waren aangenaam verrast over de diversiteit van de kunst. Het is zeker de moeite waard om er eens een kijkje te gaan nemen.

Openingstijden: vrijdag, zaterdag en zondag van 14.00 tot 17.00 uur.

Adres: Schoterlandseweg 37 in Mildam.

Met de auto maar ook op de fiets goed bereikbaar.

De kunstenaars zijn tijdens de openingsuren zelf aanwezig (bij toerbeurt) en u kunt er ook gezellig een kopje koffie of thee drinken.



Stichting It Alde Tsjerkje Mildam



“It Alde Tsjerkje Mildam” wordt beheerd door een Stichting welke als doel heeft het kerkje voor de toekomst te behouden. Ze hopen in 2026 het *300-jarig jubileum* te kunnen vieren. Voor de instandhouding van het monumentale gebouw is de Stichting grotendeels afhankelijk van donaties. Bent u enthousiast na het lezen van dit verhaal of na een bezoekje, en zou u een bijdrage willen leveren dan kan dat door een bijdrage over te maken op NL 89 RABO 0331 6041 08 ten name van Stichting It Alde Tsjerkje Mildam te Mildam.

De stichting, maar ook de kunstenaars, zullen u dankbaar zijn!



Doppen en Postzegels sparen door Ria de Groot

Al tien jaar lang staat er in de hal van het Paviljoen een Doppendoos. Destijds begon het echtpaar Blikendaal deze actie, vervolgens nam de heer Paul van Winden het zeven jaar lang over en sinds een half jaar is mevrouw Swaen Blikendaal weer paraat.

Zij verzamelt de doppen, zoekt ze uit (plukt er de rommel uit die er per ongeluk ook in terecht komt...) en brengt ze weg naar het verzamelpunt in Heerenveen.

Op de fiets, en dan goed oppassen dat de zak onderweg niet scheurt.

De doppen worden gerecycled en verwerkt tot andere producten.

De opbrengst komt ten goede aan het KNGF (Koninklijk Nederlands Geleidehonden Fonds).
In 2022 leverden de doppen uit heel Nederland 44.568 euro op!

Kijkt u eens op de site van het KNGF, het zal u verrassen hoeveel verschillende hulphonden er zijn, en hoe ze worden opgeleid.

Zo zijn er bijvoorbeeld honden die zijn opgeleid om autistische kinderen te begeleiden.

Een filmpje laat zien, hoe een hond leert om een autistisch jongetje, dat woede-uitbarstingen heeft, kan kalmeren.

De hond heeft geleerd om bladzijden van een boek om te slaan met zijn neus, doordat achter elke bladzij iets lekkers zit. Maar dat moet hij dan ook weer afleren, want in een gewoon boek zit niks lekkers.



Als het kleine jongetje uit wanhoop en onmacht begint te razen, loopt de hond naar de kast, trekt er een boek uit, geeft het aan het kind, en gaat naast hem zitten met een vragend blik "Gaan we voorlezen?" en slaat de eerste bladzij om.

Met de hond dicht tegen zich aan wijst het jongetje op een plaatje: "Auto" zegt hij tegen de hond, terwijl hij tevoren niet kon praten. Hond kijkt heel geïnteresseerd, o, is dat een auto, leuk, en slaat de bladzij om.

"Boom" zegt het kind, en kijkt de hond aan, snap je het? Ja hoor, de hond snapt het.

Aandoenlijk om te zien.

Ook gebruikte postzegels (afknippen, niet afgestoomd) zijn zeer welkom in de Doppendoos. Deze gaan naar het verzamelpunt in de Sionskerk, en de opbrengst (die groter is dan u zou verwachten) gaat naar de Stichting Kerk In Actie.

Het is een kwestie van er gewoon even aan denken en inleveren, en vele vrijwilligers, waaronder mevrouw Blikendaal doen de rest.

FITAAL door Tsjikke van der Kooi en Manuela Rijnders

Wij hadden een interview met Thom Kruyt, die u regelmatig op de Vijverlaan tegenkomt of wel voor persoonlijke behandeling of in de cursus valpreventie.

Thom is geriatrie fysiotherapeut en locatieleider van Fitaal aan de Roerdomplaan 1A in Heerenveen. Dit is een van de 15 locaties van Fitaal in Heerenveen, Drachten en Leeuwarden.



Fitaal werkt samen met verschillende specialisten om de beste zorg te kunnen geven en mensen zo lang mogelijk fit houden. Specialisten, zoals diëtisten, logopedisten, orthopeden, geriaters, etc. Ze hebben een groot aantal partners in verschillende vakgebieden die goede kwaliteit leveren. Daarnaast heeft Fitaal Heerenveen zelf 35 therapeuten in dienst, zodat ze alle specialisaties op het gebied van fysiotherapie ‘in eigen huis’ hebben.

Thom is 30 jaar en werkt 6 jaar bij Fitaal. Hij heeft de opleiding voor fysiotherapeut gevolgd en daarnaast een jaar bewegingswetenschappen gestudeerd.

Hij is gespecialiseerd in zorg rondom het ouder worden. Voor mensen met complexe en meervoudige gezondheidsproblemen en de “kwetsbare ouderen”.

Denk bijvoorbeeld aan herstel na een beroerte, dementie, de ziekte van Parkinson of revalidatie na een gebroken heup.

Als geriatrie fysiotherapeut adviseert en begeleidt hij ook gezinsleden en eventuele mantelzorgers. Bijvoorbeeld door het informeren over het ziektebeeld, de vooruitzichten, de behandeling, dagelijkse handelingen en hulpmiddelen.

Op onze vraag waarom hij voor deze specialisatie heeft gekozen vertelt hij dat hij voldoening haalt uit het helpen van mensen om weer zelfstandig te functioneren in het dagelijks leven.

Het kan zijn dat de behandeling thuis al begint, als iemand nog niet naar de praktijk kan komen. Daarnaast wordt gekeken naar de totale lichamelijke conditie.

Stel, het lichaam heeft voor het herstel (tijdelijk) specifieke voedingsstoffen nodig, dan kan er een diëtist worden ingeschakeld. Zo wordt er nauw samengewerkt om voor de patiënt het beste resultaat voor herstel te behalen.

Mooie voorbeelden zijn: iemand die moeilijk uit de stoel kan komen en dat diegene na de therapie zonder de arMLEUNINGEN te gebruiken weer moeiteloos uit de stoel kan opstaan.

Of dat iemand weer in alle weersomstandigheden (ook bij nat weer) durft te wandelen en niet meer bang is om te vallen.

Naar aanleiding van de afspraken die de overheid heeft gemaakt over het meer inzetten op preventie, wordt hier vanuit Fitaal meer aandacht aan besteed. Een van de onderdelen hiervan is valpreventie. Thom heeft een speciale cursus gevolgd om deze te mogen geven. En zo geeft hij alweer de 3e cursus in ons Paviljoen.

Hij is verheugd te kunnen melden dat er, op korte termijn, ook fietsvalpreventie cursussen aangeboden gaan worden. Ook hiervoor heeft hij een cursus gevolgd.

Voor de toekomst verwacht hij dat zijn werk breder zal worden op het gebied van preventie. Dat er onder andere meer aandacht zal zijn voor prehabilitatie. Dat is patiënten sterker en gezonder maken voorafgaand aan de operatie, zodat ze beter herstellen en een positievere uitkomst hebben na de ingreep. Ook digitaal zal er meer aangeboden gaan worden. Al met al zal er meer aandacht zijn voor oudere patiënten, omdat we weten dat er niet alleen steeds meer ouderen komen, maar ook dat iedereen steeds ouder wordt. De overheid wil dat iedereen zo lang mogelijk gezond en zelfstandig thuis kan blijven wonen. De fysiotherapeut zal een grote rol hebben om dit te helpen realiseren!

We spraken over veilig lopen met een rollator. Naar aanleiding daarvan gaf Thom de tip van de Meatinkers. Elke wijk heeft deze. U kunt hier terecht met vragen over wonen, welzijn en zorg. Hier kunt u bijvoorbeeld een melding doen als er stoeptegels in uw buurt los liggen. Dan zorgen zij dat dit opgelost wordt.

Voor onze wijk (Heerenveen Midden, Heerenveen De Akkers, Oudeschoot, Mildam of Katlijk, Woonservicezone 4) zijn het de volgende dames: Marja Hijma, Natasja Dontje, Marjolein Voos. *Bereikbaar onder:* (0513) 61 77 64 / E-mail: woonservicezone4@heerenveen.nl

Voor meer informatie:

<https://www.heerenveen.nl/zorg-en-uitkeringen/een-meitinker-kan-u-helpen/>

Ook gaf hij ons nog een andere mooie tip mee. Op 18 april wordt er in de Bibliotheek een uitleenpunt voor domotica geopend (namens de Gemeente en ROS = Regionale Ondersteuningsstructuur).

Het zijn elektronische hulpmiddelen in en om uw woning, die uw woongemak en woonveiligheid verhogen en helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Deze hulpmiddelen kunnen ook de kwaliteit van zorgverlening verhogen en het zorg verlenen zelf vergemakkelijken.

Hierbij kunt u denken aan: een slim medicijndoosje, een slimme thermostaat, dwaaldetectie (bv. bij dementie), robotstofzuiger, spraak assistent, en nog vele andere mogelijkheden.

Vanaf 18 april kunt u in de Bibliotheek terecht. Het is mogelijk zaken te lenen om thuis uit te proberen voordat u ze eventueel gaat aanschaffen.

Op onze vraag of Thom nog tips/adviezen heeft voor de fitnessruimte in het Paviljoen, vertelt hij dat hem is gevraagd om hierover mee te denken. Hij is bezig met een plattegrond en zal advies geven over de benodigde apparatuur en de bijbehorende instructies voor het gebruik hiervan.

Tot slot vroegen wij hem wat hij vindt van onderstaande tip, van een van onze medebewoonders, om mee te doen aan Nederland in beweging.

Hij staat hier positief tegenover en geeft aan dat iedereen hieraan mee kan doen en kan bewegen binnen haar/zijn eigen kunnen.

Tip van Nel Torenbeek

Nederland in beweging, 5 dagen in de week gym voor iedereen.

- 09.15 - 09.30 uur op Nederland 2

- 10.15 - 10.30 uur op Nederland 1

Ik volg hen al jaren tot groot genoegen.

De gym helpt mij de dag te beginnen.



Levenstestament, deel twee door Ria de Groot

In een vorig Parkblad is vooral het financiële deel van een levenstestament besproken. Ditmaal komen de zaken rond gezondheid en levenseinde aan bod.

Medische zaken

Het zijn lastige zaken om over na te denken, en toch is het belangrijk ze op papier te zetten, voor uzelf en voor degene die uw belangen bij artsen zal moeten bepleiten (uw vertrouwenspersoon). Het voorkomt onduidelijkheid en onnodig leed als u op de juiste manier, toen u nog volledig wilsbekwaam was, duidelijk uw wensen hebt kunnen bespreken en vastleggen. Leg vast wie er, in het geval u dit zelf niet meer kunt, de beslissingen mag nemen overeenkomstig uw wensen en bespreek uw levenstestament met uw huisarts.

Zie hiervoor ook de websites:

www.pratenoveruwlevenseinde.nl of www.levenswensverklaring.nl

Belangrijk

Wel of niet reanimeren. In principe wordt in Nederland iedereen gereanimeerd, tenzij het duidelijk vastgelegd is dat u dat niet wilt. Als het goed is heeft u dit bij de Calamiteitendienst vastgelegd. Ook uw huisarts dient hiervan op de hoogte te zijn. U kunt een niet-reanimeerverklaring bij u dragen.

Orgaandonatie. Uw wensen hieromtrent zijn bij wet bij de ziekenhuizen bekend, het is wenselijk dat ook uw familie of vertrouwenspersoon ze kent.

Welke medische behandelingen u nog wilt ondergaan of waar de grenzen liggen aan wat u wilt. Zie als voorbeeld onderstaande wilsverklaring.

Levenseinde en euthanasie. Zie als voorbeeld onderstaande euthanasieverklaring.

Uw persoonlijke wensen voor de begrafenis of crematie (zorg ervoor dat uw adressenlijst op orde is).

Wilsverklaring inzake medische behandelingen. Ik heb deze wilsverklaring volledig vrijwillig en in wilsbekwame toestand afgelegd.

In onderstaande situaties wens ik een behandelverbod.

- * In geval van een niet meer te behandelen aandoening wens ik geen andere behandeling meer dan een palliatieve.
- * In het geval van een situatie van een uitzichtloos coma wens ik geen kunstmatige voeding via een sonde.
- * Ik wens geen verlenging van een situatie, waarin geen uitzicht is op verbetering.
- * Ik wens geen levensverlengende ingrepen/behandeling in geval van volledige afhankelijkheid.
- * Ik wens in een uitzichtloze situatie geen beademing, en indien reeds beademd wens ik daarvan beëindiging.

Mijn verzoek tot euthanasie/toelichting

In geval van een uitzichtloos en onbehandelbaar lichamelijk lijden, of in geval van gevorderde dementie, doe ik hierbij onderstaande euthanasieverzoek.

- *Uitzichtloos* betekent voor mij dat er geen enkele kans is op verbetering van mijn toestand. De onderliggende aandoening is onbehandelbaar geworden, de gevolgen ervan, de symptomen en klachten, zijn eveneens onbehandelbaar/onvoldoende behandelbaar geworden.

Uitzichtloos betekent voor mij dat ik in de fase van sterven ben geraakt.

Mijn euthanasieverzoek dient er voor deze fase te verkorten en mij op deze manier een zinloos lijden te besparen en een goede dood te gunnen.

- *Ondraaglijk* lijden betekent voor mij:
 - Niet of onvoldoende op medicatie reagerende ondraaglijke pijn, ernstige benauwdheid, ernstige angst en onrust.
 - Het moeten doormaken van een blijvende fase van volledige afhankelijkheid van anderen, terwijl ik dat volledig besef.
 - Ik ben op de hoogte van de euthanasieprocedure, en realiseer me dat ik tijdens de gehele procedure wilsbekwaam moet zijn (uitgezonderd ondragelijk lijden bij gevorderde dementie).
Ik vertrouw op mijn vertrouwenspersonen, dat zij mij daarin zullen begeleiden.
Daarnaast zal ik mijn verzoek tijdig en met tussenpozen met de huisarts bespreken.
 - Ik doe dit verzoek volledig vrijwillig en in wilsbekwame toestand.

Na het lezen van bovenstaand uitgebreid verslag, kunnen wij ons voorstellen dat er wellicht toch nog onduidelijkheden zijn en dat alle vragen voor u nog niet zijn beantwoord. Daarom zullen we een bijeenkomst organiseren in het Paviljoen onder leiding van Ria de Groot. Verdere informatie leest u in de nieuwsbrief.

Namens de redactie van het Parkblad

Welk voorwerp verhuist telkens met u mee?

Heeft u een voorwerp, dat telkens met u meeverhuisd? 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 één van onze redactieleden weten!

Silver dollar door Johan Wijngaarden

Mijn voorwerp is een zilveren dollar, 5 x met me meeverhuisd!



SILVER DOLLAR 1923

Een winterdag met regen en wind. Dus tijd voor de telkens maar uitgestelde zolderopruiming. Tussen de prullaria vind ik een oud kartonnen doosje, dat onze 5 verhuizingen telkens heeft overleefd. Als ik het open, zitten er overgebleven vakantiemuntjes uit Amerika, Frankrijk, Duitsland en Engeland in. En een afgebroken schoolkrijtje, een stukje zeep, een ballpoint en enkele fraai gekleurde en nadrukkelijk gestempelde, van de enveloppen losgeweekte of geknipte Amerikaanse postzegels. Eén van de munten is fors groter en, als ik hem op mijn hand weeg, tamelijk zwaar en lelijk zwart uitgeslagen.

Ik denk aan de hoge goud- en vooral zilverprijzen en nadat ik aan de keukentafel er een half uur flink met zilver poets en een wollen doek mee in de weer ben geweest, glimt de origine mij aan beide zijden tegemoet: Het is een zilveren dollar uit 1923. "Dan is die nog van mijn vader¹ geweest!" denk ik luidop.

Een internetsite legt uit: "Een zilveren (90% en 10% koper) Amerikaanse "Peace Dollar" uit 1923, met aan de voorzijde een naar links kijkende vrouwelijke "liberty head" (zoals dat van het Vrijheidsbeeld in New York, maar dan met het hoofd van de echtgenote van de muntontwerper, mevrouw Mary Teresa Di Fransisci) en het onvermijdelijke "In God We Trust."

Op de achterzijde een gelande adelaar, hoog op een rots, die een olijventak kraakt en daarbij naar rechts kijkt. De muntplaatsen zijn Denver, Philadelphia en San Francisco. Dat muntteken is aan de rand van de munt gegraveerd, net boven het uiterste puntje van de adelaarsstaart. San Francisco is het meest zeldzaam en geslagen met een "s" heeft deze munt een waarde van tussen \$ 20,00 en \$ 4,000.00."

¹ Mijn vader woonde in de Verenigde Staten van 1922 tot 1951.

Ik vertel het verhaal aan mijn vrouw en zeg voorzichtig: “Nou ja, de hoofdprijs zullen wij er wel niet voor krijgen, maar hij ziet er wel heel gaaf uit! Er zit geen krasje op.” Ik geef hem haar: “Voel hier maar eens met je vinger, daar zit het muntteken. Dat moet dus een “d”, een “p” of hopelijk een “s” zijn. Maar ik kan het niet lezen met het postzegelvergroetglas.” Mijn vrouw ook niet. Eindbesluit: “Ik ga er wel even mee naar de juwelier.”

In het centrum van het dorp loop ik de winkel van Popma & Popma binnen. Er zijn even geen klanten en dus stel ik mijn vraag aan de heer Popma Jr. Hij bekijkt de munt en geeft hem door aan zijn vader: “Kun jij zien welke letter er bij de staart van de vogel staat afgebeeld?” Sr. haalt een loep uit zijn binnenzak en schuift die voor z’n rechter brillenglas. Hij houdt de munt daar vlak onder en zegt zonder enige aarzeling: “Het is een “s”.” Hij geeft me de munt terug en doceert: “U heeft het niet helemaal goed gedaan. U had deze zilveren munt niet zo moeten oppoetsen.”

“Jij hebt toch een zilvervriend?” zegt mijn vrouw als ik haar numismatisch heb bijgepraat. “Dat is een goed idee! Hij is een expert op het gebied van al wat met zilver te maken heeft. En hij heeft wereldwijd connecties. Ik mail Jan het hele verhaal wel even!”

Nog dezelfde avond heb ik een mailtje terug:

“Zoals jij het beschrijft is het ongetwijfeld een fraai exemplaar. “Uncirculated” is zo’n munt vast wel tot \$ 4,000.00 waard, maar dan had je bij wijze van spreken de munt direct na het slaan in een kous moeten opvangen en hem in een kluis moeten stoppen. Nu hebben je vader en jij hem gehad, dus hij heeft gecirculeerd. De zilverwaarde is \$ 17.25. Dan wordt je munt versmolten om het zilver eraan te onttrekken. Wil je hem daarom liever verkopen, dan kom je op een soort Amerikaanse Marktplaats terecht.

Ik heb maar even voor je gegoogled en alleen al op e-Bay staan er vandaag 2.007 exemplaren te koop tussen 20 en 40 Dollar. En dan zul je mogelijk nog met een koper (als je er op korte termijn één vindt tenminste) moeten steggelen over wie de verzendkosten betaalt. Meer kan ik er niet van maken. Je had hem niet zo moeten opwrijven; daar houden verzamelaars niet van.”

De Silver Dollar ligt weer voor mij op de keukentafel. Ik heb besloten om hem te houden en ik stop hem maar weer in zijn doosje. Hij glimt zo mooi.

It komt der net op oan hoe âld men is, mar hoe't men âld is.

“De klok skyt oeren,” sei de faam, “as ik in frijer ha!”

Veilig en vertrouwd wonen door Ria de Groot

Er zijn nogal wat verschillende redenen om te kiezen voor een woonplek, zoals de Stichting Oranjewoud Wonen biedt.

Deze redenen vallen uiteen in twee groepen, en dat blijken de leeftijdsgroepen van de bewoners. Wist u dat de helft van onze bewoners ouder is dan 85 jaar, en dus de andere helft jonger?

Beide groepen kiezen om te wonen in een ruim, comfortabel, modern, energiezuinig en levensloopbestendig appartement, in een mooi park en een prachtige omgeving. Goed bereikbaar met de trein en Heerenveen in de buurt met veel voorzieningen, ook op cultureel gebied.

De service en de diensten, die de Stichting biedt, zijn vooral voor de oudere groep een belangrijke overweging.

De jongere groep die (nog) geen zorg nodig heeft, zelf actief op pad gaat voor activiteiten en familiebezoekjes door het hele land, betaalt het wonen en neemt nu nog de servicekosten op de koop toe, “voor later als ik oud ben”.

Veilig en vertrouwd wonen is dus vooral een vorm die met name de ouderen aanspreekt, echter vlak het gemak van de mensen van een Technische Dienst niet uit. Die kun je altijd vragen bij allerlei problemen, van lekkage tot het in elkaar zetten van een te ingewikkeld kastje, het repareren van een wc-bril, het boren en ophangen van iets aan de muur. Zoek maar eens iemand uit het internet, die net zo betrouwbaar en snel komt en werkt, en je hoeft er niet eens voor thuis te blijven.

Maar ook een wat jongere oudere kan ineens voor een gezondheidsprobleem komen te staan, waarbij je altijd een beroep kunt doen op de Calamiteitendienst, die je er professioneel doorheen loodst. En waar kun je terecht als je je sleutel hebt vergeten en de buurvrouw is niet thuis? Juist.

Het is de aanwezigheid en de bereikbaarheid van alle mensen die ons service verlenen, die het wonen hier veilig en vertrouwd maken. Veel van hun werken hier al jaren en zijn bekend met alles en iedereen. Ook een voorziening als ‘het Winkeltje’ draagt bij aan het welzijn van bewoners, het is gemakkelijk en vertrouwd. Voor de bewoners en ook hun familie is dit een heel goed gevoel.

In het gesprek met twee medewerkers van de Zorg, kreeg ik talloze voorbeelden die allemaal duiden op een soort van onzichtbare bescherming. Ze houden de vinger aan de pols, hebben de mensen die zorg nodig hebben goed in beeld met een extra oog als iemand dementerend is, hebben veel contact, vaak met What’s App met familieleden van kwetsbare bewoners, die bijvoorbeeld kunnen vragen om even extra naar hun moeder te gaan, omdat ze het niet helemaal vertrouwen. Je ziet ze de hele dag rondlopen op het terrein, en tezamen met het rode touwtje is dat toch een hele geruststelling.

Beide zorgmedewerkers geven aan, dat de bewoners hierin ook veel voor elkaar kunnen betekenen. Niet dat we nu direct mantelzorgers moeten worden voor elkaar, maar een zekere mate van interesse in elkaars welzijn, omzien naar elkaar en eens een handje helpen met iets, een kaartje bij ziekte, een welkom voor een nieuwe bewoner.

We hebben elkaar zoveel te bieden: betere benen, wat meer energie als je bij de jongere groep hoort, levenservaring, ruim tijd voor een gesprekje, en zoveel leerzame levenslessen als je bij de oudere groep hoort.

Zonder direct een knellende sociale controle na te streven en met respect voor de privacy van een ieder, toch wat op elkaar passen.

Het is, ook naar mening van directeur Ruben Grevers, een belangrijk onderdeel van de visie die voor het Park in ontwikkeling is.

Andere aandachtspunten zijn de verkeersveiligheid en de informatiemiddag in wijkcentrum De Akkers, op 23 januari jl.

Het is nog onduidelijk of je, bij het uitrijden van het terrein, voorrang hebt of voorrang moet verlenen. Het bordje 'woonerf' doet vermoeden dat je iedereen voorrang moet verlenen. Echter, waar houdt dit woonerf dan op, en klopt dit bordje wel? (een woonerf is een speciaal onderdeel van de openbare weg, zegt de verkeerswet).

Is het een gewone straat? Er staan geen haaiantanden op de kruising, dus je komt van rechts en hebt voorrang, zit het zo? *Ruben gaat erachteraan.*

En de rijrichting op het terrein zelf. Er wordt wel over gemopperd, dat omrijden, terwijl je vlak bij je parkeerplek bent, en vaak gaat de auto dan tegen de rijrichting in.

Toch is het voor de mensen die er lopen, al dan niet met een rollator, heel belangrijk om er op te kunnen vertrouwen van welke kant er een auto kan komen.

Soms passeren twee auto's elkaar, dat is een riskante situatie, als je er net loopt.

Wat vindt u ervan? Laat het ons weten.

Ook belangrijk is, dat u echt maar 15 km/uur mag rijden, met de auto of de fiets.

Dat is eigenlijk stapvoets, en toch wordt er door velen helaas te hard gereden.

Tenslotte gaf de wijkagent mevrouw Koehoorn in wijkcentrum De Akkers een lezing over senioren en veiligheid. Veel daarvan hadden we eerder gehoord, bij de informatiemiddag van de Regiobank, maar ik heb er toch weer heel wat van opgestoken.

De wijkagent is bereid om ook in het Paviljoen te komen, en wil dan graag ingaan op de specifieke punten van wonen hier, op een particulier terrein.

Laat ons weten of u hiervoor interesse hebt, dan wordt het georganiseerd.

Een impressie van de diverse door de Culturele Commissie georganiseerde activiteiten in 2023

29 maart 2023 was er de lezing van de Stichting Historisch Heerenveen. Er was veel belangstelling voor. Men was erg enthousiast.

Reg Leenes wist boeiend te vertellen over het ontstaan van Heerenveen.



Op **Koningsdag 27 april** trad Mark Vrolijk op met Zingen bij de afwas.

Zingen bij de Afwas: Terug naar de jaren 70!

Marc Vrolijk ging terug naar de tijd waarin afwassen nog heel gewoon was. Iedere dag verdwenen hele stapels vuile vaat in het hete sop. Onder luid gezang werd de klus geklaard. Achter het aanrecht passeerde het ene na het andere lied de revue. In 'Zingen bij de Afwas' liet Marc de 70'er jaren herleven. Natuurlijk met een glaasje Oranjebitter.



Op de langste dag van het jaar **21 juni** is er een BBQ georganiseerd met muziek van het wel bekende 'Alto Kwartet.' De belangstelling was overweldigend. We boften met het weer. Het was een prachtig zonnige dag.



Op zaterdag **1 juli** was er een zomers optreden van 'Ensemble Tiramisu'.

Er werd enthousiast meegezongen en ook werd er door de bewoners actief muziek gemaakt.



Op **4 oktober** kwam 'Takes Two' voor ons optreden.

Takes Two zorgt voor leuke muziek voor gezellige mensen.

Een breed repertoire met hits uit de jaren 60 tot het heden. Muziek in Nederlands, Duits, Engels of Fries.

D.d. **1 november** was er weer een lezing door de Stichting Historisch Heerenveen:
Ditmaal was het onderwerp: "Oranjewoud, van de Friese Nassau 's tot Parkhotel Tjaarda".

Op **18 november** de presentatie en excursie Oranjewoud Wonen.

Gerard Tamminga vertelde alles over wat leeft, groeit en bloeit in het Park.

Helaas kon door het slechte weer de excursie niet doorgaan.
Maar die komt op een ander moment in het voorjaar 2024.



Hoogtepunt was wel het Kerstconcert op **13 december** verzorgd door het koor 'De Woudklank'.

Ook in 2024 organiseert de Culturele Commissie weer leuke activiteiten.

Vastgelegd hebben we voor 2024:

- Op **17 april** komen 'de Windjammers' (Shantykoor) optreden.
- D.d. **4 mei** is er een lezing door de Stichting Historisch Heerenveen.
Onderwerp: "Heerenveen in oorlogstijd".
- Op **29 mei** komt 'het Alto Kwartet' weer optreden.
- En **20 december** een Kerstconcert met 'de Woudklank'.

Voor andere data zijn we nog in onderhandeling.

Wij wijzen u erop dat de Culturele Commissie haar eigen broek op moet houden.
Bij onvoldoende belangstelling zullen zaken moeten worden geannuleerd.
Wegblijven zonder tijdig afzeggen verplicht u de vaste kosten te betalen.

Voor u gelezen door Titia Dijkstra



De Vlieger door Laetitia Colombani

Misschien iets voor u?

Het is het verhaal van Lena, een vrouw die na het plotselinge overlijden van haar man toch de al geplande reis naar India maakt. Daar ziet ze elke ochtend op het strand een meisje met een vlieger. Als Lena in de zee in moeilijkheden komt gaat dit meisje hulp halen. Zo komt Lena in contact met Preeti, een jonge vrouw die leidster blijkt te zijn van een groep jonge meisjes uit de laagste kaste, de onaanraakbaren.

Deze meisjes zijn als het ware vogelvrij en Preeti leert deze meisjes zichzelf te verdedigen. Mensen uit deze kaste worden genegeerd, uitgebuit en de meisjes worden vaak heel jong uitgehuwelijkt.

Hoewel volgens de wet in India iedereen recht op onderwijs heeft, hebben mensen uit de laagste kaste daar vaak geen toegang toe.

Ook Lalita, het meisje met de vlieger, wordt slecht behandeld in het restaurant waar ze als wees opgroeit.

Lena begint met haar te leren lezen en schrijven. Maar als haar visum afloopt vertrekt Lena weer naar huis in Frankrijk.

Thuis laat de problematiek haar niet los. Ze gelooft sterk dat onderwijs het startpunt is naar een betere toekomst. Ze besluit terug te gaan en in die arme wijk een school te stichten voor kinderen uit de laagste kaste.

Het boek beschrijft de moeilijkheden die ze daarbij ondervindt. Maar door veel donaties en het kunnen aanstellen van een onderwijzer uit India die haar ideeën deelt, lukt het wel.

Alles loopt goed en Lena wil weer naar huis in Frankrijk.

Vlak voor haar vertrek komt ze erachter dat er plannen zijn om Lalita, die inmiddels 12 jaar is, uit te huwelijken aan een verre neef. Om dit te verijdelen besluit ze te blijven en Lalita bij haar in huis te nemen.

Lees het boek en u bent vast net als ik blij en dankbaar dat onze wieg in Nederland stond.



Recept

Aardappeltortilla met spinazie

Tijd: 20 min. bereidingstijd
20 min. oventijd

Ingrediënten voor 2 tot 3 personen:

- 400 gr. vastkokende aardappels
- 50 gr. chorizo*
- 200 gr. spinazie
- 1 grote ui
- 4 eieren
- peper
- 50 gr. geraspte oude kaas (of een andere pittige kaas)



* Mocht u niet van chorizo houden dan kunt u natuurlijk voor ander vlees kiezen. En bij de vegetarische variant kunt u eventueel vegetarische chorizo gebruiken (bijvoorbeeld van Garden gourmet) of u neemt gewoon 100 gr. geraspte oude kaas in plaats van 50 gr. chorizo/50 gr. kaas.

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappels en snijd ze vervolgens in dunne plakjes. Snipper de ui en snijd de blaadjes spinazie iets fijner. Snijd de chorizo in stukjes. Giet een scheutje olie (of een ander bakproduct) in een hapjespan en bak hierin de aardappels een minuut of vijf.

Bak daarna de ui nog een minuut of vijf mee en voeg ook beetje voor beetje de spinazie toe. Als de spinazie is geslonken, zet u het vuur uit. Meng de chorizo door de aardappel en spinazie. Klop in een kom de eieren los en meng hierdoor de kaas en een snuffje peper.

Vet een ovenschaal in en schep vervolgens de aardappels in de vorm en giet daarna het eimengsel eroverheen. Zet de aardappeltortilla nu 20 minuten in de oven. U kunt er eventueel nog een frisse salade bij serveren, maar dat hoeft natuurlijk niet.

Eet smakelijk!

Afscheid Kees Veling



Oplossing Zweedse kruiswoordpuzzel uit het Parkblad van januari 2024

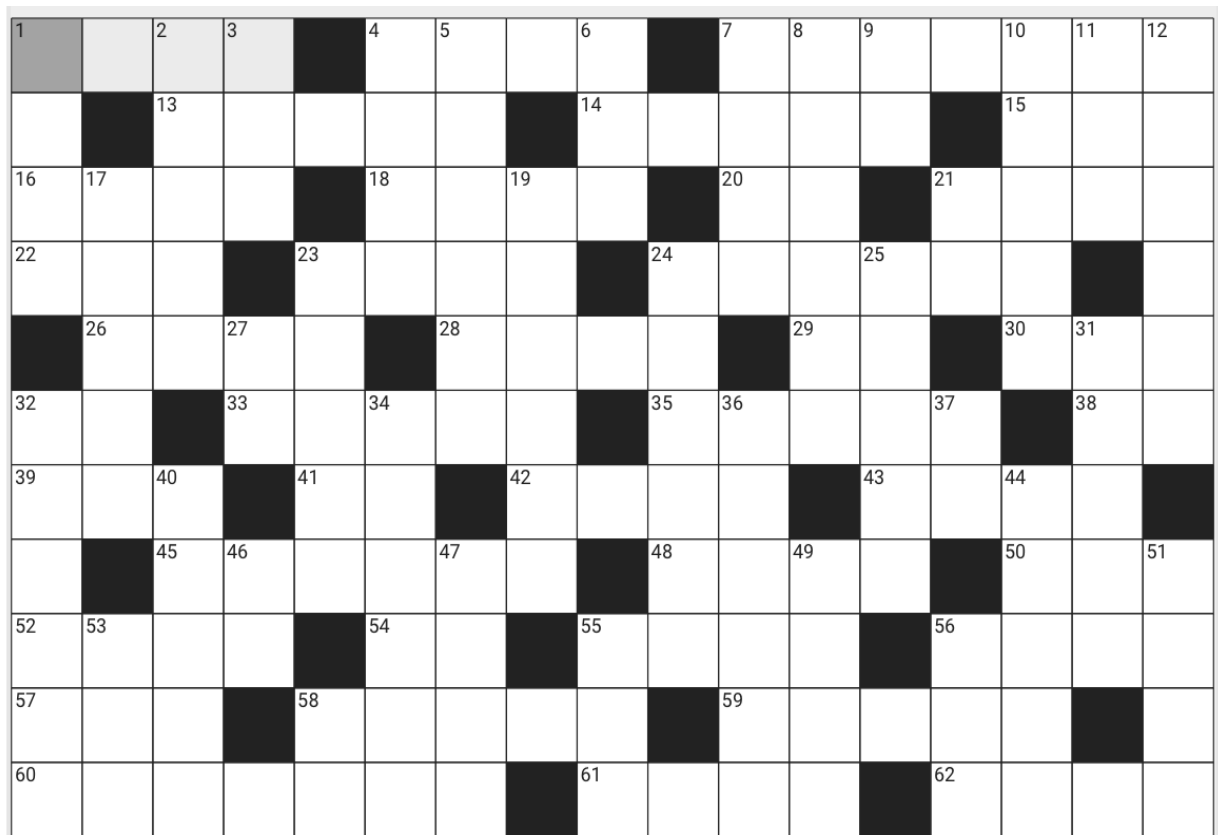
HOUDER	↘ B	VOGEL-VOEDSEL	↘ V	PLAATS IN NOORD-BRABANT	↘ U	EEN SNELWEG OPRIJDEN	↘ I	OFFICIERS-KANTINE	↘ M	NAUW STRAATJE		
VIJAND-SCHAP	B	ZWAK	V		U		I	GEREED-SCHAP	M			
↘	V	↘	E	HUPPEL-DEPUP	→	D	I	↘	N	↘		
	E	T	E					G	E	S		
DUWTJE	→	Z	E	J	E	KLEDING-STUK	→	V	E	S	T	
BIBLIO-THEEK						HERKOMST						
↘	B	I	E	B	EUROPESE VROUW	→	N	O	O	R	S	E
					MACHT							
VOERBAK	→	T	R	O	G	HERT	→	R	E	E	IMITEREN	E
BIJBELDEEL						LIDWOORD						
↘	O	T	HET LEEG-MAKEN	→	L	E	D	I	G	I	N	G
			ZANIK									
EERWAAR-DE ZUSTER	→	E	Z	WINST	→	Z	E	G	E	SPOT	A	INSECTEN-LARVE
LEESTEKEN				GELUIDS-WEERGAVE								
↘	T	R	E	M	A	BAAI	→	I	N	H	A	M
						KUNST-WERK						
NAARTOE	NODIG ZIJN	→	M	O	G	E	N	FAMILIELID	→	O	P	A
	BOOM							BEVEL				
↘	H	E	E	N	POSITIEF SALDO	→	T	E	G	O	E	D
SLORDIG IEMAND	→	S	L	O	N	S	MEISJES-NAAM	→	A	N	N	E

Kruiswoordpuzzel

Horizontaal

Verticaal

1	Franse kaassoort	1	loog
4	ijzeren pen	2	aartsvader
7	discipel	3	aangehecht takje
13	deel van een gitaar	4	rivier in Frankrijk
14	gepruil	5	kuis
15	koordans	6	ik (Latijn)
16	spetter	7	openbare betrekking
18	verbod	8	joods feest
20	schapengeluid	9	operatiekamer (afk.)
21	toespraak	10	leesteken
22	tijdvak	11	geloofte
23	aroma	12	verbinden
24	binnenplein	17	reclamefilmpje
26	gelige kleur	19	Russisch voertuig
28	hulpmiddel	21	Rijksuniversiteit
29	inkomstenbelasting	23	visbeen
30	vlaktemaat	24	stukje tekst
32	emeritus (afk.)	25	Spaans eiland
33	ongeregeld goed	27	daar
35	plaats in Turkije	31	artistieke leiding
38	voegwoord	32	mysterie
39	tot op dit ogenblik	34	saai
41	goud	36	dronkaard
42	koortswerend middel	37	deel van een mast
43	timmergereedschap	40	gang van een paard
45	bedrijfsmiddelen	44	welpenleidster
48	vulkaan op Sicilië	46	centimeter
50	opvulmiddel	47	groef
52	klankweerkaatsing	49	dicht in de buurt
54	op die wijze	51	drietal
55	chic feest	53	lokspijs
56	plas	55	waagstuk
57	Chinese staatsman	56	de mensen
58	klimaatregelaar	58	slee
59	zilverpopulier		
60	groente		
61	manuscript		
62	miljardste deel		



Veel puzzelplezier! De oplossing staat in het volgende Parkblad.



As it maitiid is
En ik de earste waarme strielen fiel
Dan krij ik in gefoel fan langstme
Yn it binnenste fan myn siel

Ik wol dan wer it fjild yn
Mei de pols ljeppe oer de sleat
Rôljeboljend by de seedyk del
As in flotsje bouwe by de feart

Ja, it bern dat sit noch yn my
En it bliuwt dêr sitten ek
Dat gefoel hat eltsenien
En it is ek wier net gek

Set it gefoel mar om yn dieden
En libje efkes as in bern
Dan silst dyn frijheid fiele
Doch it! De tiid is noch net ferlern.

