

jaargang 1 - nummer 01

januari 2023

Parkblad



Blad voor de bewoners van Stichting Service
Appartementen Oranjewoud

Inhoudsopgave

- Voorwoord
- Van de redactie
- Interview
- Haiku
- Goed voor het lijf
- Interview
- De digitale oudere
- Breiclub
- Gezond ouder worden
- De natuur in en om het park
- Winterimpressie

Voorwoord

Van het bestuur van de bewonersvereniging.

Beste medebewoners,

Na enkele jaren van afwezigheid treft u hierbij gelukkig weer ons gezamenlijke contactorgaan aan. Voorheen "De Gong" geheten, nu "Parkblad".

Als bestuur van uw vereniging zijn wij blij dat het blad weer verschijnt en zijn de nieuwe redactieleden dan ook dankbaar er voor dat zij dat op zich hebben genomen,

Namens het bestuur, Dick Oechies.

Van de redactie.

Met veel genoegen bieden we U als bewoners van ons mooie park het eerste nummer van het Parkblad aan. We hopen dat U het met net zo veel genoegen zult lezen. Het is een kwartaalblad met een zomerse uitstraling (zoals u ziet aan het voorblad).

Onze opzet is om een aantal vaste rubrieken te hebben, maar als U iets mist, hebt U meer ideeën, tips, voorstellen? Meld het ons!

Redactieleden:

Marijke Faber E mail : marijke.faber@xs4all.nl

Ria de Groot E mail : m.c.degroot@planet.nl

Bijdragen:

Marijke Monsma Foto's en Haiku's

Thomas Hiensch Illustraties en voorblad

Henk Hiensch Samenstelling en lay-out

Oproep

Wie zou willen meewerken aan de oprichting van een Culturele Werkgroep? Straks hebben we een prachtig Paviljoen en wat gaan we daar mee doen? Muziek? Een koor? Toneel? Creatieve cursus? Gedichten? Dansles? Cabaret? Wie heeft ideeën en wie kan en wil iets organiseren? Vele handen maken licht werk, dus we hopen dat zich mensen melden bij de redactie.

Interview

“Mama, lees je nu zulke boeken?!”

We hadden een boeiend gesprek met Titia van Dijk, een van de drie vrijwilligers die de bibliotheek in het Paviljoen runnen.

Zelf een zeer fervent lezer van kinds af aan, zet ze zich in voor het promoten van lezen en boeken. “Ik heb er altijd zelf zoveel plezier in en dat gun ik een ander ook!” Ze houdt er van een boek gewoon vast te hebben en op vakanties zoekt ze ook elke bibliotheek op om er es lekker in rond te scharrelen.

Al zo’n 13 jaar doet ze dit werk en nooit met tegenzin. Ze houdt er van met mensen te praten over boeken en lezen, en omdat het zo kleinschalig is, kent ze de mensen ook goed en kan ze hun adviseren en vraagt ze graag na of ze het een goed boek vonden en waarom. Zo was er een dame die eigenlijk alles al gelezen had. Titia raadde haar toen aan eens een detective te proberen en ze raakte hier aan verslingerd. Haar zoon die dominee was vond het maar niks..

Ook het boeken thuis halen en brengen is een service. Omdat ze de mensen kent en omdat geregistreerd wordt welke boeken iemand al gelezen heeft kan ze altijd iets goeds komen brengen. Ze vindt dit een leuke taak: “Je komt bij de mensen binnen, maakt een praatje, soms bij een kopje thee.” Zo kwam ze 10 jaar lang bij een mevrouw, die helaas tenslotte niet meer kon lezen. “Maar je komt toch nog wel? “vroeg deze. “Natuurlijk!”

Titia beveelt ook de Grote Letter boeken aan, zo kun je ook met minder zicht blijven lezen. “Ik zoek een goed boek maar het moet niet te zwaar zijn” zei een meneer, waarmee hij er op doelde dat de Grote Letter boeken letterlijk vaak wel wat zwaar zijn. Daarom worden ze ook wel in twee delen geleverd, scheelt al weer.

Ter informatie

Elke dinsdagochtend van 9.30 tot 11.30 is de bibliotheek in het Paviljoen open. Breng je bibliotheekpas en laat deze ook registreren voor deze afdeling.

Je krijgt een nummer, waarmee je gebruik kunt gaan maken van de mogelijkheden:

- ** Boeken ruilen, je mag ze 3 weken houden, maar ook wel wat langer.
- ** Boeken reserveren, en ze daar dan op halen.
- ** Boeken kunnen ook thuis gebracht en gehaald.
- ** Een grote collectie Grote Letter boeken beschikbaar.
- ** Advies van en een gezellig praatje met de vrijwilligers over wat leuk is om te lezen.

Vraag aan bewoners die lid zijn van de bibliotheek: Laat toch echt uw pas registreren in het Paviljoen. Hoe meer geregistreerde passen, des te meer boeken mogen aangeleverd worden uit de bibliotheek van Heerenveen, des te meer keuze is er voor iedereen.

Haiku



Twee dikke stammen
dragen fier een winterjas.
Het ranke riet rilt.

De haiku is een oude Japanse dichtkunst.

Het gedicht bestaat uit drie versregels, samengesteld uit zeventien lettergrepen, in de vorm van 5 – 7 – 5.

Een haiku bestaat uit een beschrijving van de natuur, wat de dichter in een voorbijgaand oment heeft gezien of ervaren.

De beschrijving roept een emotie op en voegt een filosofisch element toe aan het aardse bestaan.

Goed voor het lijf

In de rubriek 'goed voor het lijf' dit keer aandacht voor drie dames met veel kennis en ervaring op het gebied van lichaam, huid, haar en welbevinden. Zij zijn alle drie werkzaam in het Paviljoen: pedicure Mariejanne, kapster Esther en schoonheidsspecialiste Ligaya.

Pedicure Mariejanne

Mariejanne werkt twee dagen in een mooie ruime praktijk in ons Paviljoen, is getrouwd met Hette en moeder van een meisjestweeling van 20 jaar. De andere dagen is zij werkzaam als pedicure bij cliënten aan huis. Mariejanne heeft ruim 25 jaar ervaring als (medisch)pedicure en is goed bekend met de specifieke voetklachten die voorkomen bij ouderen zoals vergroeiingen in de stand van de voet, anders lopen en staan, het vóórkomen van drukkpunten, eelt, likdoorns en ingegroeide teennagels. Zij verwijst zo nodig door naar de podotherapeut voor aangepast schoeisel, steunzolen en orthesen: hulpstukjes die het lopen vergemakkelijken. Ook kan er door minder doorbloeding of verminderde weerstand bij het ouder worden verkalking van de nagels en/of een schimmelinfectie ontstaan die door Mariejanne behandeld kan worden.

CoupEsther

Esther werkt vier dagen per week in de ruime en gezellige salon in het Paviljoen, is getrouwd en moeder van een dochter en twee zoons die middelbaar en basisonderwijs volgen. Esther is haar loopbaan in het kappersvak 20 jaar geleden in de "Oranjewoudflat" begonnen en na werkervaring op diverse andere locaties te hebben opgedaan zes jaar geleden weer hier haar beroep gaan uitoefenen. Zij heeft een ruime en gevarieerde klantenkring, ook gezinnen komen graag voor een knipbeurt of verfbehandeling. Bij Esther kan je ook terecht voor een permanent wave, een behandeling die lang niet overal meer wordt aangeboden. Het is niet alleen knippen, wassen, verven en föhnen maar ook het persoonlijke gesprek en het contact is belangrijk voor veel ouderen, is de ervaring van Esther.

Schoonheidssalon Ligaya

Ligaya werkt reeds bijna 25 jaar op deze Oranjewoud locatie en je kan in een ook al heel ruime en verzorgde salon terecht voor diverse schoonheidsbehandelingen. Aan de wand prijken veel diploma's op het gebied van huidverbetering en schoonheidsverzorging en een certificaat van de GGD voor het zetten van permanente make up. Ligaya werkt met producten van Sans Soucis en Medics die beide een goede prijs/kwaliteit verhouding hebben. De clientèle bestaat uit zowel bewoners van het Oranjewoud complex als mensen uit Heerenveen en omgeving. Een schoonheidsbehandeling wordt door veel mensen gezien als luxe, maar het gaat om huidverbetering, ontspanning en tijd voor zichzelf van de cliënt en die tijd neem Ligaya ook. Ligaya heeft volwassen kinderen: een dochter die arts is en een zoon werkzaam in management, economie en recht.

Interview met bewoners van de “oude Oranjewoudflat”

Met een aantal bewoners van de “oude Oranjewoudflat” hebben we een middag herinneringen opgehaald aan de tijd dat de Oranjewoudflat nog bewoond werd. Het was vroeger heel gezellig, alles onder één dak maar als het ging stormen bijvoorbeeld windkracht 9 dan gierde de wind door de ramen, zo vertelde men. Twee en vijftig jaar was het bewonersblad “De Gong” voor alle bewoners het orgaan dat iedereen op de hoogte hield. De laatste uitgave is van begin 2019. Als je binnenkwam in de centrale hal dan voelde je je thuis en beschermd: soms is er wel een beetje heimwee naar het oude gebouw en het bos. Met de handwerkclub waren er elk jaar leuke uitjes waarbij ook de partners hartelijk welkom waren. Het veertig, vijfenveertig en vijftigjarig bestaan van de Oranjewoudflat werd uitgebreid gevierd: mooie feesten waarbij het personeel ook enthousiast meedeed. Er werd flink gedanst en er was ook gelegenheid tot rolstoeldansen. Rond het jaar 2000 werden er helikoptervluchten georganiseerd: wie durfde en wilde kon een rondje vliegen. Iedere vrijdagmiddag was er een bloemenmarkt ter hoogte van waar nu blok 2 “De Swanneblom” staat. Met kerst was er een kerstconcert om 07.00 in de ochtend uitgevoerd door Advendo uit Oudeschoot en dat was een pyjamaparty. Er waren mooie kerstdiners en met de jaarwisseling toog men naar de 7^e verdieping om naar het Heerenveense vuurwerk te kijken. De heer D. Oechies hield op nieuwjaarsdag een Nieuwjaars speech. Het Paviljoen en de Pelikaanzaal genoemd naar de ontwerper de heer Pelikaan zijn later bijgebouwd. Er is een mooi kunstwerk, beeld van een pelikaan dat straks waarschijnlijk wel weer een goed plaatsje krijgt op het terrein. Het waren prima jaren, maar de nieuwe appartementsgebouwen zijn ook heel mooi en comfortabel en als straks het park ingericht is dan hebben wij met z’n allen weer een fantastische plek.



De digitale oudere

Kunt U goed over weg met een computer, laptop, smartphone, Fit Bit, I -pad of tablet? Hoe sluit je een printer aan een laptop? En wat te doen als hij het niet doet..

Zijn de meeste van deze apparaten voor U een blijvend raadsel en bent U allang blij dat U op Uw e reader het boek kunt vinden waar U in bezig was?

Sommigen zullen wel bedreven zijn, anderen kijken er naar “ als een aap in een roestig horloge ”..

Gelukkig is er hulp!

HEERENVEEN - Elke dinsdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur houdt iemand van ‘Hulp om de hoek’ een inloopsprekkuur voor mensen met vragen over digitale zaken in de bibliotheek aan het Burgemeester Kuperusplein 48 in Heerenveen.

Men kan er terecht met alle vragen over laptop, iPad, tablet en smartphone. De vrijwilliger beantwoordt de vragen zo goed mogelijk en probeert eventuele problemen samen met de spreekuurbezoekers op te lossen.

Het spreekuur is gratis toegankelijk voor iedereen. Men hoeft geen senior te zijn, geen cursus of workshop te hebben gevolgd .

En dan is er ook nog :

Seniorweb . Zoek het eens op, op hun website. Als U wilt leren U digitaal te redden bieden ze allerlei hulp, workshops, cursussen, en het mooiste is: Je kunt hun altijd bellen (0513 462903) om iets te vragen en als je lid bent komen ze nog langs ook.

En zelfs de grootste digibeet kan op het internet allerlei leuke websites bezoeken. Hieronder zijn er een paar, weet U nog meer, vertel het ons.

www.gezondheidenco.nl Alles wat je wilt weten over een gezonde leefstijl.

www.voedingscentrum.nl Eerlijk over eten.

www.4hetleven.nl Neemt ouderen mee uit (als je uit wilt, maar niet alleen) .

En de website van de huisarts: bekijk je eigen medisch dossier online.

Breiclub Aanschuiwen bij de breiclub.

“Kunnen jullie ook knoopjes aan mijn overhemden zetten”?

Al vanaf 1969 is er een handwerkclub geweest, toen nog in de Oranjewoud flat. Er was destijds veel belangstelling voor, en er werd van alles gebreid, gehaakt, genaaid en geborduurd. Wollen sokken waren en bleven favoriet!

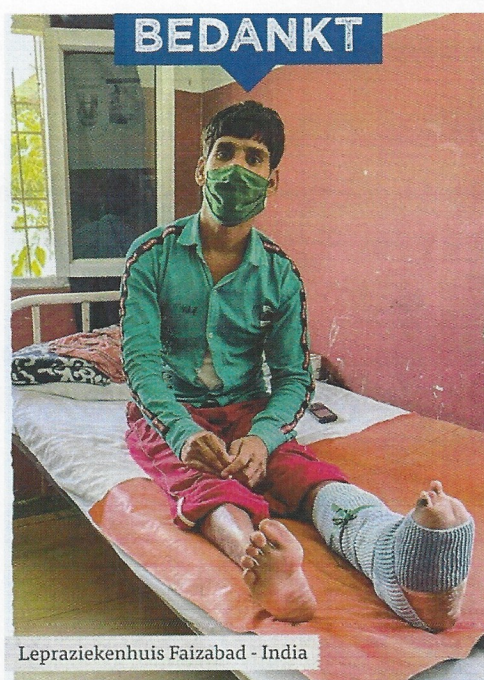
Elk jaar bij de Bazar werden de handwerken verkocht, en met de opbrengst werden veel aanschaffingen voor het park gedaan. Ook ging de handwerkclub er een dagje van uit, varen over het Friese water, heel gezellig.

Gaandeweg verminderde het aantal leden, zeker na de afbraak van de flat en de verhuizing naar de appartementen en nu gaat de club verder met 7 leden. De inkooprijzen van het materiaal en de productie bleken niet meer op te wegen tegen de opbrengst bij de verkoop en men moest iets anders verzinnen.

Sinds ongeveer een jaar is de handwerkclub een breigroep voor de Lepra stichting. Een contactpersoon van de Lepra stichting kwam vertellen over hun goede doel, ze levert de materialen en de 7 dames breien nu zwachtels van katoen. Gewone verbandmiddelen zijn duur en kunnen niet worden hergebruikt, deze wel. Met dertig steken op de pennen en 1,50 meter lang groeien wekelijks de zwachtels aan. Ook thuis breit de club vrolijk verder.

Het is een heel gezellig clubje, dat zich elke donderdag om 10 uur in het Paviljoen verzamelt. Koffie, breien, praten, en voor een echt goed doel aan het werk, wat wil je nog meer? Kom er gezellig bij!

Ik vroeg of er ooit mannen bij de club waren geweest, hier moesten de dames om lachen en ja er was een man destijds aan komen lopen met de vraag waarmee dit artikeltje begint.



Leprazielenhuis Faizabad - India



De Leprastichting.

De Leprastichting werkt aan een wereld zonder lepra en zonder de ernstige lichamelijke en psychische klachten als gevolg van lepra. Ons doel? In 2040 een wereld zonder lepra.

Gezond ouder worden

Iedereen wil wel oud worden, maar oud zijn is niet altijd gemakkelijk. In deze vaste rubriek komen veel onderwerpen aan bod, die bij het ouder worden een rol spelen. We denken aan: tips/informatie/weetjes over goed eten, bewegen, geestelijk fit blijven, zinvol bezig blijven, eenzaamheid, valpreventie. Misschien is het ten overvloede, of misschien mist U iets: mail het de redactie!



Januari, wintermaand.

Vroeger was er toch bijna altijd sneeuw en ijs, er werd volop geschaatst, de Elfstedentochten waren nog geen herinnering. De laatste jaren kwakkelen we de grijze wintermaanden maar een beetje door. Toch zijn er wel wat tips ,die kunnen helpen gezonder te blijven:

- ** Voldoende drinken. In een verwarmde omgeving wordt de lucht droger, en daarmee ook de slijmvliezen. Dat geeft virussen en bacteriën meer kans om binnen te dringen. Drink bijvoorbeeld kruidenthee, of gewoon warm water.
- ** Ook de huid wordt droger. Beter dan een smeerseltje helpt dan wat extra Omega 3 vetten te eten, in bijvoorbeeld vette vis als zalm of makreel. (Voor de vegetariërs: algenolie) Tegen de pijnlijke huidkloven in handen en voeten helpt vaseline goed, uierzalf of een zalf met T Tree olie.
- ** Houd Uw voeten warm. Koude voeten zijn voor de hersenen een signaal om de bloedvaten te vernauwen, en dat vermindert de weerstand in neus en keel weer.
- ** Trakteer U zelf op een massage, het is heerlijk, en tegelijk erg goed voor de afweer.
- ** Houd wat afstand tot de niezende, proestende, hoestende medemens.
- ** Bewegen blijft belangrijk! Al zitten we veel meer binnen, ook dan is het goed hier extra op te letten. Doe mee met Nederland in beweging elke dag. Zit niet te lang achtereen, loop ook wat rond als dat kan, al is het binnen.
- ** En wordt U een beetje somber: zoek buiten het daglicht op, (of schaf een daglichtlamp aan) en eet wat meer pure chocola, bananen, noten, magere kwark. (geen straf!). U krijgt dan wat extra tryptofaan binnen, en dat bevordert de aanmaak van een stof, waarvan het brein een beetje opklaart.

De natuur, in en om het park



In heel Nederland, ook in Heerenveen, veroorzaken steenmarters overlast en schade aan woningen en auto's. De steenmarter is echter een beschermde diersoort en mag daarom niet gevangen of gedood worden. Als steenmarters bij u overlast of schade veroorzaken kunt u wel maatregelen nemen om te voorkomen dat ze in uw huis of auto komen.

In de afgelopen maanden zijn achter blok 4 al twee auto's bezocht door de steenmarter, met vervelende schade als gevolg.

Tips om steenmarters te weren.

Het beste advies is: zorg er voor dat de steenmarter niet in uw auto kan komen. Door bijvoorbeeld:

- Leidingen in uw auto met speciale kunststofhoezen te beschermen.
- Stevig fijnmazig gaas onder de auto te leggen, of een metalen rooster, zoals die voor de voordeur ligt om schoenen mee schoon te stampen.
- Een anti marter shockset of een anti marter apparaatje in de auto aan te brengen, onder de motorkap.

Meldpunt Vleermuizen en Steenmarters

- In Friesland is een Meldpunt Vleermuizen en Steenmarters opgericht. Hebt u schade van de steenmarter, meld dit dan bij het Meldpunt. Op de **website van het Meldpunt** vindt u al veel antwoorden, nuttige informatie en tips over de steenmarter en het voorkomen van schade en overlast.

Informatiebron: website gemeente Heerenveen/ Groen en biodiversiteit

WINTER

Rietsnijders werken
in de lage winterzon
blinken rietsnitten

De rietstengel buigt
onder lichte sneeuwlast naar
bevroren aarde

Huiverige kou
vormt onbestaande bloemen
op het kamerraam

Gakkende ganzen
vliegen over winters land
ver van mij vandaan

In de witte stilte
strijkt de gouden winterzon
over het landschap.

Carla van der Veen

