

Jaargang 3 nummer 06

April 2025

Parkblad



Voor de bewoners van de
Service Appartementen Oranjewoud

Inhoudsopgave

	<u>Bladzijde</u>
• Het bestuur van de Bewonersvereniging	3
• <i>In de buurt:</i>	
- 'De Skoattermerke'	4
- Interview met Hennie Douwenga	5
- Interview met Gerrit Boerma	7
- Nieuws uit de tuingroep en de Parkcommissie	9
- Interview met Elly Muller	11
- Afscheid van een bewoner	13
• Seniordiscriminatie	14
• Welk voorwerp verhuist telkens met u mee?	15
• Individual psychologie nog steeds actueel	16
• Noodpakket is dat nu wel nodig?	18
• Voor u gelezen	19
• De culturele commissie: verslag 1 ^e kwartaal 2025	20
• Recepten	21
• Oplossing puzzel Parkblad januari 2025	22
• Nieuwe puzzel	23
• 'Gedicht'	24

Redactie

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

Mailadres Parkbladredactie: parkbladredactie@gmail.com

Leden:

*Ria de Groot

*Tsjikke van der Kooi

*Manuela Rijnders

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

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

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

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

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

Mocht u ons (extra) willen steunen, dan kan dat via rekeningnummer NL87 RBRB 8842 323 012 ten name van 'Vereniging voor bewoners serviceapp. Oranjewoud' **onder vermelding van 'ten behoeve van het Parkblad'**.

Voorblad en illustraties

Thomas Hiensch

Volgende uitgave

Deze verschijnt in juli 2025.

*Wilt u een bijdrage leveren, dan ontvangen wij deze graag **vóór 21 juni 2025**.*

Bewonersvereniging



Het voorjaar is in aantocht, en van de eerste mooie zonnige dagen hebben we alweer kunnen genieten. In het park gonst het van de activiteit om het park steeds verder te verfraaien.

Onlangs hebben we de Algemene Leden Vergadering (ALV) van de bewonersvereniging gehouden, waarin Ruben Grevers, directeur van de Stichting Serviceappartementen Oranjewoud, de visie heeft gedeeld ten aanzien van zorg en wonen in de toekomst en welke uitdagingen en veranderingen op ons af gaan komen.

Dit is het laatste stukje wat ik voor het Parkblad mag schrijven.

Zoals ik al heb meegedeeld in de Algemene Leden Vergadering van 12 maart jongstleden, leg ik het voorzitterschap van de bewonersvereniging neer omdat ik ga verhuizen.

Afscheid voorzitter

Met toch wel een beetje weemoed neem ik afscheid van het park dat in de afgelopen drie jaar, waarin ik hier met veel plezier heb gewoond, een complete metamorfose heeft ondergaan. Toen ik hier kwam wonen, was de sloop nog bezig van de oude Oranjewoudflat en moest het park nog worden aangelegd. Terugkijkend is er hier in deze periode veel veranderd en ten goede gekeerd.

Ik wil u bedanken voor het vertrouwen dat u, in de afgelopen tijd, in mij gesteld heeft. Door mijn vertrek als voorzitter zal Nico Runia het voorzitterschap (tijdelijk) overnemen en moet het bestuur aangevuld worden met een nieuw bestuurslid.

Hierbij een oproep om u aan te melden voor een bestuursfunctie bij een van de bestuursleden of via het contactformulier van onze website: www.bewonersverenigingvijverlaan.nl

Nogmaals dank voor alles en ik wens u allen het beste voor de toekomst.

Met vriendelijke groet,
Jan Dirk Wolters

In de buurt

De Skoattermerke in Oudeschoot door Ria de Groot

Op 2e Pinksterdag, dit jaar op *maandag 9 juni* wordt alweer de 425ste markt gehouden. Ze bestaat al sinds de vijftiende eeuw, oorspronkelijk in het trio: Pinksterkermis/ paardenmarkt/kraampjesmarkt.

Van heinde en ver kwamen en komen er duizenden mensen op af. Toch is er in die jaren veel veranderd, niets bleef hetzelfde. Vroeger stond de paardenmarkt centraal, maar vergeleken met tien jaar eerder stond er in 2024 nog maar 1/3 van het aantal dieren.

Een paardenmarkt bleek dus vorig jaar eigenlijk al een achterhaalde traditie. De markt begon om 04.45 uur, eindigend om 14.45. Medewerkers van de Dierenbescherming waren er niet over te spreken in 2024, ze voelden zich zeer onwelkom, er ontstond een vechtpartij, en ten slotte moest de politie komen om de boel te sussen.

In de grote feesttent was het de hele dag een drukte van belang met harde muziek en veel bier. Langs de straat stonden meer dan 200 kramen met allerlei koopwaar. De schattingen van het aantal bezoekers loopt erg uiteen, volgens mijn zegsman loopt het heel hard terug, zeker als het weer niet meewerkt.

Vroeger was de markt berucht vanwege vechtpartijen en dronkenschap. Als de mensen na de Pinksterkermis in Heerenveen de kroegen gesloten vonden trokken ze naar Oudeschoot, waar er geen sluitingstijd was. Op het laatst van de nacht moest dan de politie komen om de kroeg leeg te vegen, en dat ging niet zachtzinnig. Op de stoep stonden dan de bewoners van



Oudeschoot te genieten van deze traditie.

Op het plein voor de Sionskerk heerst echter altijd een fleurige, opgewekte en positieve sfeer. Er is elk jaar een grote boekenmarkt, een kraam met koffie, thee en limonade en een stuk cake, door vele dames van de kerk gebakken. Overal zijn zitjes om even bij te komen van de drukte.

Al twintig jaar is een bewoner van ons park, Douwe Annema, de kartrekker van dit evenement. Samen met een groep vrijwilligers, die allemaal graag elk jaar weer mee willen werken, zorgt hij ervoor dat alles vlekkeloos verloopt. De kraampjes vol boeken: op tijd verzameld, geschift en uitgezocht. Het is werkelijk een groot genoegen om tussen de boeken te sneupen, en elk jaar kom ik er weer met een stapel boeken onder de arm weg.

Voldoende koffie en thee en schenkers, lunch en soep en broodjes voor de vrijwilligers, en alles weer netjes opgeruimd na afloop. Mensen spreken graag met elkaar af, treffen elkaar bij de koffie. Ook van het toilet wordt graag gebruik gemaakt. Vroeger was daar een hoogbejaarde vrouw de baas die de kinderen gratis liet plassen, moest kunnen vond ze. De opbrengst is voor een goed doel, gekozen door het clubje dat alles organiseert.



In 2024 was het de voedselbank en het Hospice. Dit jaar gaat de opbrengst naar 'De Fryske Ryders', een organisatie die spullen inzamelt en naar Oekraïne brengt, bijna elke maand.
(Vul een doos, help Oekraïne/www.frieserijders.nl)

De heer Annema bezocht onlangs hun 'hoofdkwartier' in Haulerwijk en zag daar 30 vrijwilligers aan een lopende band de spullen uitzoeken en inpakken. Er waren ook erg veel knuffels bij, en een chauffeur vertelde hoe ongelooflijk blij de kinderen daar mee zijn, een knuffel, als troost, als alles kapot en kwijt is.....

We hopen op een stralende zonnige dag en een grote opbrengst voor het goede doel!



Interview met Hennie Douwenga

door Tsjikke van der Kooi en Manuela Rijnders

Nadat we Janneke voor het Parkblad van januari jl. hebben geïnterviewd was nu collega Hennie aan de beurt. We hebben onder het genot van 'een bakkie' een leuk gesprek met haar gehad.

Hennie is 61 jaar en werkt al sinds 1982 bij Stichting Oranjewoud Wonen, dus alweer 43 jaar. Haar 1^e kennismaking met de 'Oranjewoudflat' was dat ze in de schoolvakantie 6 weken in de huishouding kon komen werken. Haar tante werkte er als afwashulp en zo kwam ze aan haar vakantiebaantje.

Na de middelbare school wilde ze eigenlijk de kraamverzorging in, maar omdat ze in de 'Oranjewoudflat' heel tevreden over haar waren werd ze gevraagd om daar te komen werken. Er werkten ± 20 dames in de huishouding en er was een hoofd huishouding. In de morgen maakte ze 2 appartementen schoon en om 12.00 uur was het helpen met het eten rondbrengen. Dan een half uur pauze en daarna weer de lege 'etenspannetjes' ophalen.

En dan 's middags weer appartementen schoonmaken. Deze service zat, naast andere zaken, in de servicekosten die de bewoners betaalden.

Bij toerbeurt moesten ze in het weekend helpen in de keuken (1x per maand). Dan werden er o.a. aardappels gepit en in de schilmachine gedaan. Dat was altijd heel gezellig, want dan zaten ze met z'n vieren rond de schilmachine en konden ondertussen lekker kletsen. En op zondagmorgen kon je een beetje 'bijkomen' als je op zaterdagavond 'uit' geweest was



Hennie heeft 11 jaar in de huishouding gewerkt en heeft dit met plezier gedaan. Het contact met de bewoners was leuk en gezellig, maar ze heeft in die jaren ook wel bijzondere dingen meegemaakt. Zo was er een bewoner waar ze elke week maar 1 hoekje van het appartement mocht schoonmaken, wat betekende dat je na een aantal weken pas weer in het 1^e hoekje kwam, waar het dan natuurlijk weer aardig stoffig geworden was. Daarnaast was er een bewoner die wilde dat je na het stofzuigen alle stof uit de zak haalde om vervolgens weg te gooien, en daarna moest de daarbij verspreide stof weer opgeruimd/gedweild.

Na die 11 jaar werd ze, toen de huishouding eruit ging, gevraagd om bij het buffet te gaan werken. In 1^e instantie zou dit tijdelijk zijn. Daarna verdween ook de keuken, maar ook toen mocht ze blijven.

Er was een heren- en een damesbiljartclub, die elk hun eigen biljarttafel hadden en er werd regelmatig tegen elkaar 'gestreden'. Ook kwam de biljartclub uit Terhorne regelmatig biljarten. En dat was dan op de avond.

De andere activiteiten werden in die tijd meestal in de avond georganiseerd, bijvoorbeeld een toneelstuk of muziek.

Toen kon dat ook, want de bewoners hoefden het gebouw er niet voor uit.

Als Hennie 's avonds had gewerkt, werd ze na afloop altijd netjes door een van de heren naar de auto bracht (de parkeerplaats was een stukje lopen), want ze wilden haar niet alleen door het donker laten gaan. En Hennie zette de bewoner, met de auto, dan weer bij de deur af.

De andere activiteiten van toen worden ook nu nog georganiseerd, maar worden nu meestal overdag gehouden.

De georganiseerde etentjes werden altijd verzorgd door de eigen keuken. Een van de koks was heel goed in het bedenken van bijzondere dingen, bv. high tea of tapas. Ook bakte hij regelmatig koekjes, cake etc., en dan kon iedereen daarvan meegenieten.

Nadat de keuken weg was werden de maaltijden en etentjes verzorgd door 'de Walvis'. En gelukkig hebben zij inmiddels het verzorgen van de etentjes weer opgepakt.

In 1^e instantie waren de keukens en recreatiezaal op de 7^e verdieping. Uiteindelijk bleek dit niet zo handig en was de recreatiezaal te klein en moesten de evenementen in 2 groepen gehouden worden. Toen zijn ze naar de begane grond verplaatst en is er ook een zaal aangebouwd.

Ter gelegenheid van de nieuwbouw hebben alle medewerkers een toneelstuk gemaakt en opgevoerd. Een van de mannelijke personeelsleden 'stotterde' en voor hem werd een speciale rol bedacht, 'klusjesman zonder tekst'. Hij werd 'de ster' van de avond.

Hennie zat destijds bij de toneelclub in Rottum en die heeft ook een paar keer voor de bewoners opgetreden. Dit vonden ze geweldig, want 'hun Hennie' deed mee.

Er waren regelmatig personeelsuitjes met de bus. Ze werden dan uitgezwaaid door bewoners. De chef-kok, de heer Haveman, schreef dan een aantal liedjes om deze, met z'n allen, uitbundig in de bus te zingen. Een paar van de medewerkers uit de keukens en van de zorg bleven dan achter om voor het eten te zorgen en in geval van 'calamiteiten'.

De hoofdtak van de huidige werkzaamheden van Hennie is het buffet, en ze werkt 1 dag in de winkel. Voor het buffet en de winkel hebben ze te maken met wet- en regelgeving. Hierbij kun je denken aan de temperatuur van de koelkast, de controle van de datum van de producten, hygiëne en dat soort zaken.

Gelukkig zijn er in het Paviljoen geen richtlijnen voor het schenken van alcohol, zoals laatst in het nieuws was dat bewoners van een woonzorgcentrum geen borreltje meer kregen.

Hennie vertelt nog een leuke anekdote uit het verleden van een mevrouw die vanwege medicijnen geen alcohol meer mocht. Toen heeft Hennie druivensap in een portglas gedaan. Mevrouw heeft hier heerlijk van genoten, zonder te weten dat het geen borreltje was. Zo 'zorgden' ze een beetje voor de bewoners.



Het leukst vindt Hennie het contact met de bewoners. Vroeger sprak je mensen aan met 'mevrouw of meneer die en die'. Nu zeggen heel veel mensen "noem me maar bij mijn voornaam hoor". Dat is wel wennen, zeker bij de bewoners die ze al lang kent.

Een ander verschil is dat bewoners nu meer 'op zichzelf' zijn. Dat komt natuurlijk ook omdat iedereen nu in aparte gebouwen/bungalows woont en niet meer in een gebouw bij elkaar. Ook is het door de Privacywet lastiger om zaken van bewoners te delen.

Sinds kort werkt ze 1 dag minder. De extra vrije tijd bevalt haar goed. Wel blijft ze, zo nu en dan, op woensdag komen om te helpen bij de georganiseerde etentjes, omdat ze dit leuk vindt om te doen. De medewerkers die helpen, eten dan zelf ook gezellig een hapje mee. Hennie gaat nog steeds elke dag met plezier naar haar werk en hoopt tot haar pensioen bij Stichting Oranjewoud Wonen te kunnen blijven werken.

Interview met Gerrit Boerma, Groninger één-pitter in Friesland door Ria de Groot.

Wat is boeiender dan het levensverhaal van iemand uit 1927?

We keken terug op het leven van de heer Boerma en ik heb er weer veel van geleerd.

Hij werd geboren aan de rand van Groningen en had zijn aard uit en wortels in de stand van een vrij eenvoudige boerenfamilie. Zijn ouders kozen andere richting (vader was boekhouder) en ook hij moest uit de eenvoudige boerenstand groeien. Vooral zijn moeder was hierin erg duidelijk, hij moest naar een goede lagere school, niet naar de HBS waar alle vrienden heengingen, maar naar het gymnasium en studeren.

Hij wilde graag naar de Landbouw Hoge School in Wageningen, het boerenleven trok hem, maar dat was te ver en te duur en moeder wilde liever dat hij medicijnen ging studeren.

Intussen kwam de oorlog. In 1943 en 1944 moest hij onderduiken. Hij had een goede tijd bij zijn boerenfamilie en er was geen school. Na de oorlog maakte hij de middelbare school af door het inhalen van studie gebonden vakken, en in 1947 begon hij aan de studie medicijnen.

Hij hoefde niet zoals zijn vrienden in dienst, en ook Indië-gang werd hem bespaard. In 1958 studeerde hij af (haast had hij niet....). Uit zijn studietijd herinnerde hij zich een bijzondere gebeurtenis: tijdens een college chirurgie werd de professor gestoord door de pedel. Zijn aanvankelijk zeer ontstemde gezicht veranderde in verbluft, bij de mededeling dat professor Zernike de Nobelprijs voor geneeskunde had gewonnen.

In 1959 trouwde hij, zijn vrouw studeerde af als apotheker.

Vervolgens moest hij toch nog in dienst, maar dan wel als arts, gelegerd in Soesterberg.

Hij heeft dit als een zeer leerzame en nuttige tijd ervaren. In de tijd nadat hij uit dienst kwam was er een overschot aan jonge artsen en zo was hij 2 jaar lang waarnemer, als huisarts met apotheek (gerund door zijn vrouw!), tot hij zijn eigen praktijk kocht in Beerta/Finsterwolde. Hij wilde nergens anders werken dan in een Groninger boerenpraktijk.

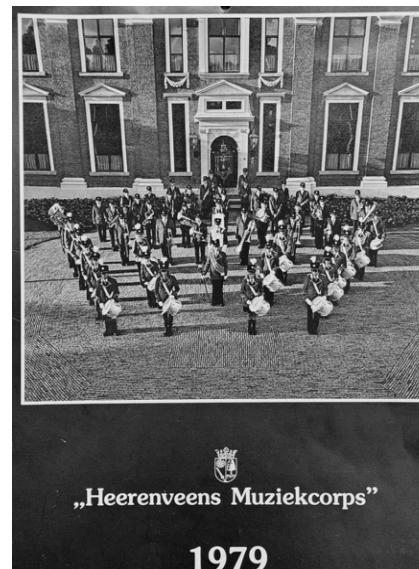
Het was een praktijk van 2.850 patiënten, te groot voor één maar te klein voor twee artsen. Twaalf jaar heeft hij daar gewerkt, het was druk, met bijvoorbeeld 50 bevallingen per jaar.

Naast het vele werk als huisarts deed hij ook nog het consultatiebureau voor zuigelingen en kleuters, gaf hij les in gezondheidskunde op de huishoudschool, gaf hij de EHBO-cursussen inclusief de examens, was medisch adviseur van het bejaardenhuis, en zat daar ook in het bestuur.

Was secretaris bij de eerste nascholingscursussen voor huisartsen in Groningen, zat in het bestuur van de artsenvereniging KNMG ende LHV (landelijke huisartsenvereniging).

Tot 1973 heeft hij zo hard gewerkt, en intussen kregen ze ook nog drie kinderen.

Maar zelfs in deze drukke jaren maakte het gezin tijd voor hun gezamenlijke hobby: muziek maken en luisteren. Hij was lid van het fanfare muziekkorps, zijn vrouw zong in het koor 'Zang en Vriendschap', en speelde het kerkorgel.



Het muziekkorps speelde bijvoorbeeld een serenade bij echtparen die 50 jaar getrouwd waren en elk jaar bij het thuiskomen van de bus van het bejaardenuitje.

In 1973 werd de praktijk verkocht en ging hij werken als schoolarts in Heerenveen. Bij de sollicitatie werd hem gevraagd of hij aan sport deed. Nee, dat niet, maar wel aan muziek, net als twee van zijn kinderen. Het Heerenveens muziekkorps had hier wel zin in, dus hij werd aangenomen. Al moest hij nog een echte schoolarts worden door de opleiding met stages van eerst 1 later 2 dagen per week in Amsterdam en Leiden.

In de jaren van 1973 tot aan de Vut 1988 veranderde de functie van schoolarts drastisch. Hij begon als arts met een verpleegkundige-assistente, kwam gaandeweg in een groot team met logopediste, psycholoog, maatschappelijk werkende en onderwijzer. Dat vond hij zinvol werken. Maar na veel reorganisaties en overleg werd het hem wat te gortig en ging hij met de Vut. Wel vond hij het werk als schoolarts boeiend, en weer zocht hij vooral de buitendorpen rond Heerenveen als gebied, de boerenbevolking.

Met name het buitengewoon onderwijs had zijn belangstelling. Het zoeken naar passend onderwijs voor kinderen die het op de lagere school niet konden bolwerken:

MLK (Moeilijk Lerende Kinderen), ZMLK (Zeer Moeilijk Lerende Kinderen),

BLO (Buitengewoon Lager Onderwijs) en LOM (Leer- en Opvoedingsmoeilijkheden).

Hij is blij dat er nu veel meer aandacht is voor de kinderen op de basisscholen. Kinderen met autisme/adhd/etc. vielen vroeger toch onnodig uit de boot.

Na de Vut kreeg hij volop tijd voor zijn muziek. Hij kreeg interesse in het bioscoop-/theaterorgel. Daar had ik nog nooit van gehoord. In de tijd van de stomme film verzorgde dit instrument de muzikale achtergrond, met later ook de geluiden zoals van de storm, het water, voetstappen. Er is zelfs een Nederlandse Vereniging tot behoud van de theaterorgels. Het mooiste orgel staat in Steenwijk.

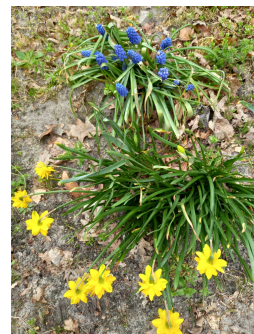


En hier en nu? Hij is een tevreden man, woont hier prettig, gaat zijn gangetje, doet zijn loopje rond de vijver, en is en blijft een vriendelijke één-pitter.

Nieuws uit de tuingroep en de Parkcommissie door Ria de Groot



Met de wonderlijk warme dagen van het vroege voorjaar kwamen stuk voor stuk de bolletjes, die we in het najaar hadden geplant tevoorschijn. Niet allemaal, de krokusjes en sneeuwkllokjes waren wat sloom (volgend jaar beter je best doen hoor!), maar de narcisjes en blauwe druifjes gaven het park een stralende kleur, en ook de tulpen gaan ervoor.



Uitgebloeide bollen kunt u weer bij de tuingroep kwijt. We zetten ze met z'n allen in een open



stukje van het terrein, en wie weet, niet geschoten altijd mis.

De tuingroep hield zich onledig met het ruimen van onkruid, uit de stroken voor de appartementsgebouwen, een hele klus, die nu gelukkig overgenomen wordt door Djaizen (de zoon van Dennis).



Er werd hard gewerkt aan het insectenhotel, en er werd een mooi plaatsje voor gezocht bij de vijver.



We hadden weer een mooi en gezellig boomplant uurtje, de walnoot boom en de goudenregen kregen een mooi plekje onder de zon.



Potentiële huurders toonden hun interesse, maar helaas, we zagen ze niet weer terug.

En, zoals u in de nieuwsbrief las, de boomgaard kreeg zijn vorm, met heg en takkenril, en we zijn voortvarend bezig met planten en zaaien. We zien het al voor ons, heel veel fleur en kleur in het park!



Echter de bodem van de Donateurspot is bereikt. Dus als u een bijdrage wilt leveren aan een steeds mooier wordend park: u kunt uw gift overmaken op de rekening van de bewonersvereniging, NL87 RBRB 8842 323 012 ten name van Vereniging voor bewoners serviceapp. Oranjewoud, **onder vermelding van** bijdrage voor de tuingroep.

Natuurlijk kunt u ons ook een boom of struik of plant doneren, wij zorgen voor een goed plekje, en tenslotte:

*Zet u **8 mei** in uw agenda, voor een feestelijke Parkdag.*

U krijgt daarover nog meer bericht de komende tijd, in de nieuwsbrief.

Interview met Elly Muller door Tsjikke van der Kooi en Manuela Rijnders

In de reeks van interviews met bewoners spraken we met Elly Muller wonend in Pompeblêd. Elly is 83 jaar en geboren en opgegroeid in de Zaanstreek.

Haar vader werd op een gegeven moment voorzitter van een kanovereniging en ze ging wel eens met hem mee naar wedstrijden. Totdat ze zelf op 12-jarige leeftijd ging kanoën. Zij kanode veel met de jongens mee, omdat er nog maar weinig meisjes waren.



Op haar 20^e wordt ze geselecteerd voor de Nederlandse kanoploeg.

In de beginjaren '60 doet ze onder andere mee in de 2- en 4-persoons op de Wereldkampioenschappen in Hannover. Met de Nederlandse selectie trainde ze 1x in de week bij het CIOS in Overveen (vlakbij Haarlem).

De leden van de selectie kwamen uit het hele land en trainden elke week samen. Ze moesten hun eigen boten en peddels kopen.

In 1965 trouwt ze en komt in Friesland (Tytsjerksteradiel) te wonen, omdat haar man (een zoon van een Fries) een baan kreeg in Burgum. Hier zijn ook haar 2 kinderen geboren (zoon en dochter). Ze heeft 1 kleinzoon (11 jaar) die haar 'oogappel' is en hij is ook helemaal gek op oma. Na verloop van tijd kochten ze een huis in Oostermeer.

Nadat ze naar Tietjerksteradeel verhuisd waren trainde ze een tijd lang in haar eentje, omdat er in heel Friesland geen kanovereniging was. Maar op een bepaald moment werd er in Leeuwarden een kanovereniging opgericht en wordt Elly er trainster. En voordat ze het wist wees de Nederlandse kanobond haar aan als districtstrainster voor het noorden van het land.

Ze krijgt het nog drukker als ze wordt gevraagd zitting te nemen in de Technische Commissie van de bond, wat ze ongeveer 20 jaar gedaan heeft.

Werkzaamheden waren het in elkaar zetten van een programma voor internationale wedstrijden en selectieploegen samentellen van kanoërs uit het hele land.

Tegenwoordig gaat de selectie op basis van limieten, maar in die tijd deed de Technische Commissie dat dus.

In 2018 ontving Elly de Orde van Verdienste van de International Canoe Federation (ICF) voor haar langdurige bijdrage aan de internationale kanosport.

Daarnaast is ze erelid van het Watersportverbond, een erkenning voor haar bijzondere verdiensten voor de watersport. En ook is ze Ridder in de Orde van Oranje-Nassau (2014).

Elly was actief binnen de Commissie Kanosprint van het Watersportverbond, waar ze betrokken was bij de organisatie en ontwikkeling van vlakwater-kanovaren in Nederland. Haar toewijding en inzet hebben haar tot een gerespecteerde figuur binnen de internationale kanosportgemeenschap gemaakt.

Elly is bij diverse Olympische Spelen (OS) aanwezig geweest (in diverse functies):

1. 1972 München (organisator)
2. 1992 Barcelona (finish trap)
3. 1996 Atlanta (Competition Manager)
4. 2000 Sydney (assistent chief official)
5. 2003 Athene (organisator/3 maanden voorbereiding OS van 2004)
6. 2004 Athene (6 maanden als Sport Technisch Operations Manager werken voor de spelen)
7. 2012 Londen
8. 2016 Rio de Janeiro (chef Competition Manager)
9. 2024 VIP-uitnodiging voor Parijs



Soms plande ze aansluitend aan de OS nog een vakantie, want ze was er dan toch al. Ook heeft ze seminars gegeven en was ze in de hele wereld kano-official tijdens wedstrijden: bij WK's/EK's en OS (in landen als Frankrijk/Spanje/Duitsland/Bulgarije/Roemenië/Indonesië/Polen en Servië met een Finse collega).

Ze reist van 'hot naar her' en geeft zelfs avondtrainingen in Groningen, Friesland en Drenthe om beginnende kanoërs te leren in- en uitstappen, en wat te doe bij omslaan. Elly deed de hele organisatie van alles wat er komt kijken van 1 ploeg aan internationale wedstrijden, zoals hotels bekijken en alles ter plaatse regelen. De laatste jaren kwamen er ook de sporters met een beperking bij. Ook heeft Elly nog training gegeven bij de skivereniging, en ging ze zelf ook graag skiën. Dat leerde in Zwitserland, van een boer die in de winter ski-les gaf.

Als 'kers op de taart' mocht ze, als chef d'équipe van de Nederlandse dames-kanoploeg naar de Olympische Spelen in München (1972).

Een jaar daarna haalde Elly haar diploma Internationaal kano-scheidsrechter. Toen stroomden de uitnodigingen vanuit de hele wereld binnen om als official op te treden bij internationale wedstrijden, tot aan Europese- en Wereldkampioenschappen.

Dat kon zijn als jurylid, tijdopnemer, bootcontroleur of scheidsrechter. Zo was ze bijvoorbeeld official bij de Olympische Studentenspelen in het Joegoslavische Zagreb.

Daarnaast voerde ze ook controles uit bij kanoverenigingen, maakte ze eens een programma voor 1.000 jongeren en was ze voorzitter van de Wedstrijdcommissie.



Na zo'n 11 jaar verhuisde ze naar Heerenveen en werd ze secretaresse van de burgemeester, in eerste instantie als invaller. Bij de gemeente heeft ze ook de inkoop opgezet en moest zorgen dat er zo min mogelijk plastic gebruikt werd. Dus zij moest ervoor zorgen dat de ambtenaren met vulpen en inkt gingen schrijven, die daar natuurlijk niet allemaal even enthousiast over waren. Tot haar 62^e heeft ze bij de gemeente gewerkt.

In 1986 werd de Technische commissie van de Ned. kanobond in tweeën gesplitst: een commissie Topsport en een commissie Breedtesport. Dit om te voorkomen dat de Breedtesport, die zich op een wat lager niveau afspeelde, ondersneeuwde door de aandacht die naar de topsporters ging. Elly werd secretaresse van de commissie Topsport.

In 1990 kreeg ze de kroon op haar werk. Ze werd gevraagd om zitting te nemen in de RACING-comité, zeg maar de Technische Commissie van de Wereldfederatie. Een hele eer, want zij was de 1^e vrouw ter wereld die ooit tot deze commissie is doorgedrongen (tussen 8 heren van diverse nationaliteiten). Zo heeft zij het klaargespeeld, door veel pleiten, argumenteren en vooral lobbyen, dat overal ter wereld het langbaan-kanoën ook voor dames op de wedstrijdprogramma's kwam te staan.

Uiteindelijk is ze 'bij toeval' op de Vijverlaan terecht gekomen. Ze fietste wel eens door de mooie omgeving en zag dan de 'Oranjewoudflat' en dacht "hier wil ik later wel wonen". Toen de nieuwbouw klaar was is dat ook gebeurd.

Ze was en is nog steeds actief. In Groningen heeft ze in de jaren '70 een opleiding voor handwerklerares gedaan en ze is ook kostuumnaaister. Gewoon omdat ze dat leuk vond.

Op dit moment helpt ze bij de voedselbank. Alles wat binnenkomt moet uitgezocht worden. En daarnaast wordt er voor cadeautjes gezorgd als kinderen jarig zijn.

Op verzoek van Elly was Pablo bij het interview, zodat ze af en toe even van hem kon genieten.



Elly gaat 3x in de week naar de fitness, alleen op dit moment even niet, omdat ze herstellende is van een heupoperatie, maar ze probeert thuis alweer voorzichtig wat te 'trainen' op de hometrainer.

Ze hoopt dat ze dit jaar nog een uitnodiging krijgt om mee te mogen naar een of meerdere WK's, waarvoor ze zich heeft ingeschreven.

Tot ziens

Ik ben onverwachts verhuisd naar Coornhert State. Daardoor heb ik geen gelegenheid gehad om afscheid van vrienden en kennissen te nemen.

Langs deze weg wil ik iedereen nog bedanken voor alle lieve vriendschappen die ik heb ondervonden. Hopelijk tot ziens.

Marinke Louwrier

Seniordiscriminatie door Ria de Groot

In het najaar van 2024 werd er door het Nationaal Seniorenpanel een onderzoek uitgevoerd onder 6.257 65-plussers, met een gemiddelde leeftijd van 77 jaar.

De grote vraag was: voelt u zich wel eens gediscrimineerd vanwege uw leeftijd? Bijna 1 op de drie bevestigden dit. De premie van de autoverzekering steeg met 95%, toen iemand 83 werd, want hij viel nu in een risicogroep (nooit een beroep hoeven doen op deze verzekering). Problemen met de verstrekking van leningen of hypotheek, leasen van een auto, afsluiten van een levensverzekering. Geen deelname aan bevolkingsonderzoek naar borst- en darmkanker na je 75ste, alsof je dan ineens niet meer meetelt. Moeten stoppen met bloed doneren. Afgewezen voor vrijwilligerswerk omdat je ouder bent dan 70.

Zeer storend werd de betutteling genoemd waarmee ouderen regelmatig worden benaderd. "Oudjes" is een term waarmee velen van ons een beetje lacherig worden benoemd. Ouderdomsklachten, ook al zo'n mooi begrip. "Tja, versleten, wat wilt u op uw leeftijd, mevrouw.": "Ik raad u een operatie af, op uw leeftijd". Het meest schrijnend was destijds de discussie in coronatijd: toen waren we ineens "dor hout".

In de trein naar Utrecht klonk een stem: "beste reizigers, door een wisselstoring rijdt deze trein niet verder dan Amersfoort. Raadplaag uw APP voor het voortzetten van uw reis." "IK HEB GEEN APP! Ik wil een conducteur die me vertelt welk spoor ik moet hebben en hoeveel overstaptijd ik heb!"

Voor een nieuw pasje voor het OV kreeg ik een brief: upload uw profielfoto. KWAAD! IK HEB GEEN PROFIELFOTO! IK WEET NIET WAT UPLOADEN IS! Ik belde op, kreeg een vriendelijke mevrouw, die me wel uit wilde leggen hoe het moest. "Ik hoef geen uitleg, ik wil geen profielfoto." "Nou, dan kunnen we de foto van het oude pasje wel gebruiken." "Dat is mooi, had beter ook in de brief kunnen staan. Ik ben te oud voor dit gedoe." "Hoe oud bent u dan als ik vragen mag?" "73 jaar." "O, maar dan hoeft u het ook allemaal ook niet meer te weten, hoor" KWAAD (heel veel senioren zijn digitaal zeer bedreven, ik ben gewoon te lui).

Mensen op grond van hun leeftijd wegzetten, dat kan niet. Leeftijd zegt niets over je gezondheid en je geest. Hebt u dit soort discriminatie wel eens meegemaakt?

We zijn benieuwd naar uw ervaringen!

Aan de andere kant: Hoor ons senioren eens praten over de jeugd van tegenwoordig, de generaties onder de onze. Wij doen natuurlijk net zo goed aan leeftijdsdiscriminatie. Wij scheren vaak ook alle jongeren over 1 kam.

In het halletje van de trein zat een grote lawaaiige groep allochtone jongens op de trap, voor de deur. Ik moest eruit, zat benauwd te denken hoe kom ik erlangs. Andere uitgang nemen? Dat was me te gortig. Ik ging boven aan de trap staan en keek voorzichtig rond. "Laat die vrouw er even door, ze moet eruit!" riep er eentje en als de Rode Zee weken ze uiteen, maakten de deur vrij van al hun tassen en wensten me nog een fijne reis.

Welk voorwerp verhuist telkens met u mee?

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

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

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

Het voorwerp dat altijd meeverhuist van Henny R. door Ria de Groot

Het was winter in 1944. In Rotterdam was er gebrek aan werkelijk alles, en een voor nu onvoorstelbare honger.

Om 4 uur in de ochtend werd Henny gewekt, toen 11 jaar, kreeg een boterham en ging met veel andere kinderen naar het rangeerterrein van de treinen, sintels zeven op zoek naar wat restjes steenkool. Ze moesten op tijd weer weg, want de soldaten die om zeven uur de wacht gingen lopen schoten met scherp.

Een bakker deelde wekelijks brood uit, een horde hongerige kinderen verdrong zich rond zijn winkel. Hij gooide brokken brood in hun midden en de kinderen vochten er om. Henny was er 1 keer bij, toen wilde ze dit niet meer.

Haar vader werkte bij de Rotterdamse bank en een groep klanten organiseerde regelmatig een maaltijd waarbij 1 kind mee mocht eten. Als Henny mee mocht hadden haar ouders haar eten bon over en leverden die in, zodat zij elk een halve 'maaltijd' extra hadden. Vaak gebeurde dat niet, er waren zoveel kinderen.

De lagere school was gesloten. Het was traditie dat de kinderen met Sinterklaas bezoek kregen van de Goed Heilig Man, en een cadeautje. Het bestuur van de school zat met de handen in het haar, er was niks om te geven aan de kinderen. Toch wilden ze hen niet overslaan in deze vreselijke tijden. Een kleinigheidje moest toch lukken, maar wat?

Het werd een servethouder uit tin. Verpakt in crêpepapier. Je zou zo zeggen wat moet een kind daarmee. Maar wat waren ze blij. Sinterklaas had aan hun gedacht! Een echt cadeautje!



En dit Sinterklaascadeautje heeft alle huizen gezien waarin Henny heeft gewoond. Ook in de Oranjewoudflat had het zijn plaatsje en nu staat het tevreden op tafel in haar appartement, gebouw Pompeblêd.

Individual Psychologie nog steeds actueel door Willy Hoekstra.

Wie was Alfred Adler.

Alfred Adler (1870-1937) was een Oostenrijkse psychiater, geboren in Wenen en de grondlegger van de Individual Psychologie. Adler legt de nadruk op het belang van de sociale relaties en het gemeenschapsgevoel in de ontwikkeling van een persoon. Adler stelt in zijn werk, dat de mens een sociaal wezen is. Alles wat een mens doet, voelt en denkt heeft een sociale betekenis.



Adler's Individual Psychologie heeft aanzienlijke invloed gehad op de psychologische praktijk en pedagogiek en blijft relevant in hedendaagse discussies over psychologisch welzijn en sociale interactie.

Uitgangspunten van de Individual Psychologie

Hier zijn enkele kernpunten van de uitgangspunten van de Individual Psychologie, met bijzondere aandacht voor gemeenschapsgevoel, bemoediging en social interest.

1. *Gemeenschapsgevoel*: Dit is een centraal concept in de Individual Psychologie en verwijst naar het gevoel van verbondenheid met anderen en de bereidheid om bij te dragen aan de gemeenschap. Volgens Adler is een gezond gemeenschapsgevoel essentieel voor psychologisch welzijn en persoonlijke groei.

2. *Social Interest*: Adler geloofde dat een sterke sociale interesse essentieel is voor individuen om een betekenisvol leven te leiden. Dit betekent dat mensen zich bewust zijn van en zich inzetten voor het welzijn van anderen, wat leidt tot een gevoel van voldoening en verbondenheid.

3. *Bemoediging*: In plaats van straffen of kritiek te gebruiken, pleitte Adler voor bemoediging als een manier om mensen te ondersteunen in hun groei en ontwikkeling. Het idee is dat positieve bevestiging en aanmoediging individuen helpen om hun eigenwaarde te ontwikkelen en hun doelen na te streven.

4. *Individuele Strijd*: Adler erkende dat elk individu unieke uitdagingen en strijd heeft. Hij geloofde dat deze persoonlijke ervaringen een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van karakter en gedragingen.

5. *Doelgerichtheid*: Adler benadrukte dat mensen doelgericht zijn en dat hun gedrag vaak gericht is op het realiseren van persoonlijke en sociale doelen. Dit betekent dat individuen actief streven naar verbetering en groei, zowel voor zichzelf als voor de gemeenschap.

6. *Inferioriteitsgevoel en compensatie*: Adler introduceerde het concept van inferioriteitsgevoel, wat verwijst naar de ideeën en gevoelens van minderwaardigheid die individuen ervaren. Hij geloofde dat mensen deze gevoelens proberen te compenseren door zich in te spannen om competentier te worden en bij te dragen aan de gemeenschap.

Individual Psychologie en de wereld. Wat kan de theorie toevoegen?

De Adleriaanse psychologie is een psychologie van hoop en bemoediging. Zij streeft ernaar om mensen in hun waarde te laten, ze zijn goed zoals ze zijn. Mens te zijn met zelfrespect, die bijdraagt aan de gemeenschap, ervoor anderen is.

Mensen moeten hun egocentrisme overwinnen om zelf mentaal gezond te worden (Adler). Het onderwijs kan al vroeg invloed uitoefenen op het gebied van karaktervorming en onderwijs in democratie. De Adleriaanse psychologie kan een democratisch leven voeden.

Met de Socratische stijl van ondervragen kunnen we individuen naar hun eigen conclusies leiden, de voordelen en mechanismen van democratie als politiek systeem bespreken en democratisch leven demonstreren als een manier om ons dagelijks leven te leiden. Socratische ondervraging kan kinderen, tieners en volwassenen helpen, kritisch denken stimuleren, ondemocratische aannames uitdagen en nuttige conclusies ontlokken. Adlers eenheid van filosofie, persoonlijkheidsmodel en behandelingsprincipes ondersteunen de evolutie van het democratische ideaal. Gemeenschapsgevoel biedt de essentiële emotionele en spirituele ruggengraat voor democratisch leven.

Adleriaanse psychologie en ouder worden.

Ouder worden kan in de Adleriaanse psychologie verschillende betekenissen hebben:

1. **Persoonlijke Groei:** Het ouder worden kan worden gezien als een kans voor persoonlijke ontwikkeling en groei. Het biedt mogelijkheden voor het leren van levenslessen en het ontwikkelen van wijsheid.
2. **Sociale Verantwoordelijkheid:** Naarmate mensen ouder worden kunnen ze meer verantwoordelijkheden op zich nemen, zoals zorg voor anderen of bijdragen aan de gemeenschap.
3. **Existentiële Vragen:** Ouder worden kan ook leiden tot reflectie over het leven, de dood en de betekenis hiervan. Dit kan zowel angst als vreugde met zich meebrengen, afhankelijk van hoe iemand deze fase van het leven ervaart.

In de Adleriaanse psychologie is het belangrijk om de interactie tussen de persoon en zijn of haar omgeving te begrijpen. Zowel ziekte als ouderdom kunnen worden beschouwd als belangrijke levensfasen die invloed hebben op de ontwikkeling van de persoonlijkheid en de sociale interacties van een individu.

Hoe kun je zelf bijdragen in je dagelijkse leven vanuit deze theorie?

Adler stelt dat je niet zonder die ander kunt. Op veel eenvoudige manieren kun je er voor die ander zijn: een luisterend oor bieden, eens een boodschap doen voor die ander, samen naar een voorstelling gaan, echt die ander zien, eens even een buurpraatje maken, eens samen een maaltijd nuttigen. Bemoedigen van jezelf en de ander is belangrijk.

Tot slot.

De Individual Psychologie is nog steeds actueel. Adler was zijn tijd ver vooruit.

Wilt u meer weten?

Kijk dan op: adlerspsychology.com

Noodpakket is dat nu wel nodig???

U heeft ongetwijfeld in het nieuws gehoord of in de krant gelezen over het laatste advies van de Overheid om een noodpakket aan te leggen waarmee u de eerste 72 uur na een ramp of noodsituatie goed bent voorbereid. We zijn gewend dat er altijd water uit de kraan komt. Ook zijn we nogal onthand als de energie uitvalt. Denk aan licht, warmte, uw mobiele telefoon, eten koken maar ook de lift... etc.

Omdat u zelfstandig woont bent u ook zelf verantwoordelijk om dit advies op te volgen. Mocht u een noodpakket willen samenstellen en weet u even niet hoe dit aan te pakken, dan is het misschien een idee om dit met uw naasten te bespreken, zodat die u hier eventueel bij kunnen helpen.

Voor de nodige informatie van de Overheid vindt u hieronder de link naar de site.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veiligheidsregios-en-crisisbeheersing/vraag-en-antwoord/wat-zit-er-in-een-noodpakket>



Een noodpakket samenstellen

Met een noodpakket ben je de eerste 72 uur na een ramp of noodsituatie goed voorbereid. Een noodpakket samenstellen is vaak makkelijker dan je denkt. De meeste spullen heb je waarschijnlijk al in huis. Kijk ook naar je persoonlijke situatie, denk bijvoorbeeld aan babyvoeding, medicijnen en eten en drinken voor je huisdier.

 Flessen water. Denk aan 3 liter per persoon per dag.	 Eten dat lang houdbaar is, zoals noten, groente in blik en gedroogd fruit.	 Blijf op de hoogte via een radio op batterijen en mobiel met powerbank.	 Zaklamp met extra batterijen, kaarsen en lucifers.
 EHBO-does met gebruiksaanwijzing.	 Dekens om warm te blijven.	 Fluitje om hulpdiensten te laten weten waar je bent.	 Contant geld.
 Gereedschap, zoals hamer, zaag en kniptang.	 Desinfecterende gel, wc-papier, natte doekjes, maandverband, tandpasta en tandenborstel.	 Kopieën van identiteitsbewijzen en een lijstje met belangrijke telefoonnummers.	 Reservesleutels van huis en auto.
 Bewaar de spullen op een handige, goed bereikbare plek. Leg op deze plek ook een tas neer, voor als je plotseling je huis uit moet. Daarin kun je spullen makkelijk meenemen. Denk bijvoorbeeld aan je sleutels, identiteitsbewijs en contant geld.			Controleer elk half jaar of de producten in het noodpakket nog houdbaar zijn.

**Denk
vooruit**

Kijk voor meer informatie op denkvooruit.nl

Voor u gelezen door Titia Dijkstra

HET ZOUTPAD door RAYNOR WINN

Dit boek was meteen een wereldwijde bestseller.
Dit jaar komt er een verfilming uit.



Raynor Winn en haar man Moth wonen al meer dan 30 jaar in een boerderij met B&B.

Binnen een week raken ze alles kwijt: hun huis en inkomen door een speculatieschandaal en krijgen ze te horen dat Moth een ongeneeslijke hersenziekte heeft.

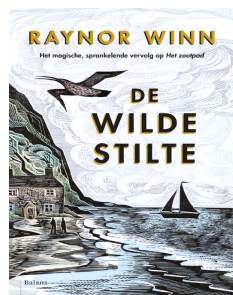
Ze nemen een impulsief besluit: ze gaan het South Coast Path lopen (1.000 km).

Weg van alles en iedereen.

Ze vertrekken met 2 rugzakken, een tentje en weinig geld. Dit boek beschrijft deze zware tocht. Na deze wekenlange tocht is Moth, tegen de verwachting in, erg opgeknapt.

Ze krijgen onderdak aangeboden in een kerk.

Hierover schrijft Raynor Winn het volgende boek.



DE WILDE STILTE

Moth gaat studeren voor een baan als leraar. Raynor schrijft 'Het Zoutpad', maar ook over haar jeugd, het sterven van haar moeder en over ervaringen met de gezondheidszorg.

Moth krijgt meer klachten en als ze het aanbod krijgen een vervallen boerderij met tuinderij te huren, verhuizen ze.

Meer bewegen zal de gezondheid van Moth ten goede komen.

Hier gaan ze ecologisch tuinieren.

In dit boek beschrijft Raynor nog een wandeltocht door IJsland. Ze hebben het naar hun zin, maar het werk wordt toch te zwaar, de klachten nemen weer toe.

Denkend aan de eerste grote tocht waarna Moth vrijwel klachtenvrij was, stelt Raynor voor om nog eens zo'n uitdaging aan te gaan.

Moth begint te berusten in zijn lot en weigert. Maar Raynor, die zich geen leven zonder Moth kan voorstellen, blijft pushen. En ze gaan.

Ze gaan in Schotland enkele trails lopen (1.600 km).

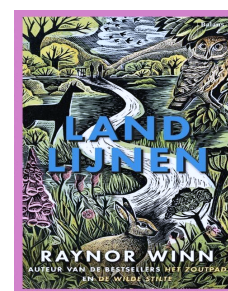
Hierover schrijft Raynor het volgende boek.

LANDLIJNEN

Deze tocht valt Moth zwaar, wat Raynor schuldgevoelens geeft. Gelukkig kunnen ze zich nu veroorloven zo nu en dan uit te rusten in een hotel.

Deze prachtige tocht wordt in dit boek beschreven.

Het is voor niemand echt te begrijpen, maar ook nu is Moth na afloop klachtenvrij.



De boeken staan vol schitterende natuurbeschrijvingen. Maar ook verhalen over omgaan met verdriet en verlies, de kracht van de natuur en bijzondere ontmoetingen.

HOOP DOET LEVEN.

De culturele commissie: verslag eerste kwartaal 2025

door Griet Bos en Erica ter Linden

Helaas ging door ziekte van de dirigent het *Kerstconcert* door 'De Woudklank' niet door. Men kreeg van de Culturele Commissie een mooie kaars met Kerstwens aangeboden als kleine compensatie.

De bingo-middagen zijn teruggebracht van 2 keer per maand naar 1 maal per maand, dit in overleg met de vaste bezoekers. Er wordt erg veel georganiseerd.

De schilderclub is een groot succes. De deelnemers zijn erg tevreden over het nieuwe concept.



In januari kwam verhalenverstelster Karla Derks een door haarzelf geschreven verhaal vertellen. Zij vertelde ook dat een oudtante van haar in de oude Oranjeflat gewoond heeft. Coby en andere dames konden zich de oudtante goed herinneren.

Na de pauze was er een quiz, met vragen over Friesland en enkele algemene vragen. Er werd druk overlegd over de juiste antwoorden.



Op 19 februari was er een middag met een Indisch tintje: Irwing Benjamins en Anton Ripassa traden op. Ontvangst met koffie/thee en spekkoeke en in de pauze stroop susu, met saté en kroepoek. Al met al een zeer geslaagde middag.

Woensdag 19-03-2025 was er de muziekbingo. Mogelijk gemaakt door subsidie van de Gemeente Heerenveen. Het was gezellig druk en iedereen zong uit volle borst mee. Helaas liet de techniek ons soms in de steek. We hebben genoten van het samen zijn en het onderlinge contact.



Na de pauze, met een drankje en lekkere bitterballen een optreden van troubadour Henk Kuiper.

Recepten

Pastapannetje met zalm (of kip of vegetarisch) en erwtjes

Ingrediënten: (voor 2 personen)

- 200 gr. brede pasta (macaroni/penne/fusilli/farfalle)
- ½ handje dille (gesnipperd) of een kruid naar keuze
- 150 gr. erwten (vers of diepvries)
- 1 citroen (sap en rasp ervan)
- olijfolie / peper / zout
- 100 ml. volle melk
- 100 ml. room
- 200 gr. zalmfilet of kipfilet*



Bereiding:

1. Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snij de zalm in blokjes.
2. Verwarm intussen de melk met room in een steelpannetje. Voeg de zalm en de erwtjes toe en laat afgedekt 5 minuten sudderen.
3. Giet de pasta af en schep mee onder de saus. Breng op smaak met het citroensap en de schil, peper en zout.
4. Werk af met gesnipperde dille, een druppeltje extra vierge olijfolie en serveer.

**U kunt dit gerecht ook zonder zalm of kip eten en eventueel nog extra kaas toevoegen.*

=====

Wilt u zichzelf eens lekker verwennen maak dan een ‘Dronken’ dame blanche



Ingrediënten: (voor 1 Dame blanche)

- 2 of 3 bollen vanille-ijs
- 50 gr. pure chocolade
- scheutje rum (*of andere sterke drank/likeur)
- slagroom naar behoefte
- *optie voor garnering:* koekje of fruit naar keuze (bv. kletskep of chocoladeschaafsel of fruit passend bij de drank)

Breek de chocolade in blokjes en smelt de chocolade in een steelpannetje of au bain marie.

Roer er de rum* door zodra deze gesmolten is.

Houd warm op laag vuur.

Schep het ijs in een coupe en schenk er de chocoladesaus bij.

Maak de ‘dronken’ Dame Blanche af met een toef slagroom en eventueel met een koekje of fruit of chocoladeschaafsel.

Oplossing spreekwoordenpuzzel uit het Parkblad van januari 2025

Hierbij de oplossingen van de spreekwoorden. Misschien zijn er meer? Soms zijn er meerdere spreekwoorden mogelijk. Degene met een nummer zijn de spreekwoorden die duidelijk in de afbeelding zijn te zien => **van linksboven naar rechtsonder:**

1. Een speld in de hooiberg zoeken	21. Blaffende honden bijten niet
2. De vlag uitsteken	22. Bot vangen
3. Zijn haan moet altijd koning kraaien - Geen haan die ernaar kraait - Haantje de voorste willen zijn	23. Iemand over het paard tillen
4. Hoog van de toren blazen	24. Een gegeven paard niet in de bek kijken
5. Waar rook is, is vuur - In rook opgaan / Geen rook zonder vuur / Van liefde rookt de schoorsteen niet	25. Een veeg uit de pan krijgen - In de pan hakken
6. Als een paal boven water staan - Dat is een paal onder water / Ergens paal en perk aan stellen / Als puntje bij paaltje komt	26. De koe bij de horens vatten
7. Dat is een brug te ver - Over de brug komen	27. Lachen als een boer met kiespijn - Een boer op klompen
8. Na regen komt zonneschijn - Als sneeuw voor de zon verdwijnen - De zon in het water kunnen zien schijnen - De zon niet in het water kunnen zien schijnen - Er is niets nieuws onder de zon	28. Met de kippen op stok gaan
9. In de wolken zijn - Met zijn hoofd in de wolken - Achter de wolken schijnt de zon	29. Slapen als een roos
10. Met alle winden meedraaien	30. Een held op sokken
11. Hoge bomen vangen veel wind	31. Dat is een eitje
12. Het hoofd boven water houden	32. Op alle slakken zout leggen
13. Alle molens vangen wind - Tegen windmolens vechten	33. Met een slakkengang - Een slak op de goede weg wint het van een haas op de verkeerde weg (= je kunt beter iets langzaam en goed doen, dan snel en niet goed)
14. De appel valt niet ver van de boom	34. Water bij de wijn doen
15. De kat uit de boom kijken	35. Als haringen in een ton
16. Achter het net vissen	36. Waar gehakt wordt vallen spaanders - Het bijltje erbij neerleggen / Al vaak met het bijltje gehakt hebben / Er met de botte bijl op inhakken
17. Wat in het vat zit verzuurt niet	37. Dit varkentje eens even wassen - Een varken heeft wel een krul in zijn staart
18. Het haasje zijn - Mijn naam is haas / Er als een haas vandoor gaan	38. Uit je slof schieten
19. Met de hoed in de hand kom je door het ganse land - Neem je hoed niet af, voordat je gegroet bent	39. De sigaar zijn
20. Als paddenstoelen uit de grond schieten	

Nieuwe puzzel

MAAL-STROOM				DUNNE REEP		KEUKEN-GEREED-SCHAP		DROOM-BEELD	VEELVRAAT	
TEKENGE-REI		DUN VAN LUCHT							LOEREN	
				TIJDVAK				REEDS		
				MEISJES-NAAM				VUUR-KOORD		
SPOEDIG						DUS				
BEVEL						VET				
		NIET DEELBAAR DOOR TWEE			VIS					
					MIJ					
JONGENS-NAAM				MILLI-METER			NOORD-NOORDOOS-TEN			
PEUTER				HAAL			KWEKEN			
		SCHAAL-DIER							SKIHELLING	
		NOOT								
RUND			REUK-ORGAAN		OMROEP			OP DIT OGENBLIK		GAST AAN TAFEL
					ETENS-WAAR					
DEEL VAN EEN BEEN										
		RIVIER IN ITALIË		MOTOR-RACES IN ASSEN		STRAND				
						ZONNEGOD				
KEURMERK OP GEWICHTEN	GEGRAVEN WATERKOM				MUZIEK-NOOT			OVER-DREVEN		
BETALENDE GAST										

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

Denksport®



~~~~~

Dan komt de maitiid, maitiid yn it lân.  
Dan laket alles, alles ùs sa oan  
De moaie maitiid mei syn blauwe loft,  
is foar minsken en foar blom  
grif it moaiste skoft,  
is foar minsken en foar blom  
grif it moaiste skoft”.

===

Dan komt de lente, lente in het land.  
Dan lacht alles, alles ons toe  
De prachtige lente met zijn blauwe lucht,  
is voor mensen en voor bloemen  
zeker de mooiste tijd,  
is voor mensen en voor bloemen  
zeker de mooiste tijd”.

===

Tetman de Vries (1915-1988), die met zijn broer Jarich het Selskip “Tetman en Jarich” vormde en met cabaret door heel Nederland toerde langs de Friezen-om-utens. Die Tetman heeft een liedje geschreven dat ‘De Maitiid’ heet. We hebben voor het refrein gekozen.

*Nieuwsgierige liefhebbers sturen we het graag in zijn geheel toe.  
Laat het maar weten.*