

Jaargang 2 nummer 03

Juli 2024

Parkblad



Voor de bewoners van de
Service Appartementen Oranjewoud

Inhoudsopgave

	<u>Bladzijde</u>
• Het bestuur van de bewonersvereniging	3
• Nieuws teken-/schildergroep	3
• Interview met Ruben Grevers	4
• <i>In de buurt:</i>	
- Het 'Knarrenhofje'	8
- Wonen bij 'September'	10
- Brasserie Heidewoud	11
- Kringloop WHY in Rottum	13
• Uit de plakboeken van Bert en Siny Oosting	14
• De Parkcommissie	17
• Welk voorwerp verhuist telkens met u mee?	18
• Uit het archief van 'de Gong'	19
• Verhaal over hulp in Nepal	20
• Van de Culturele Commissie en een Recept	24
• Voor u gelezen	25
• Oplossing puzzel Parkblad april 2024	26
• Nieuwe puzzels	27
• Gedicht	28

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 | - Manuela Rijnders |
| - Tsjikke van der Kooi | - Johan Wijngaarden |

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 oktober 2024.

Wilt u een bijdrage leveren, dan ontvangen wij die graag vóór 15 september 2024.

Bewonersvereniging



Beste medebewoners,

We verheugen ons alweer op het zomernummer van het parkblad en ook op een mooie zomer. Ondertussen genieten we van al het moois wat het park ons steeds meer te bieden heeft, zoals een prachtige bloemenzee.

Boven dit stuk staat ons eigen nieuwe logo. Geert Mintjes (Pompebled) een gerenommeerd ontwerper, is zo vriendelijk geweest dit logo voor ons te ontwerpen. Het gaat gebruikt worden op alle correspondentie en stukken. Hartelijk bedankt, Geert.

We hebben 2 nieuwe kandidaat-bestuursleden: Aly van der Veen voor de functie van secretaris en Anne Froukje Schotanus van der Woude als algemeen lid.

Donderdag 14 augustus a.s. hebben we een extra ledenvergadering met bestuursverkiezing. Omdat dit een korte ledenvergadering is gaan we na afloop hiervan een PubQuiz spelen met Wil Winkelman als Quizmaster.

De bewonerscommissie heeft 2 deelcommissies in het leven geroepen. Als eerste een parkcommissie. Zij zijn al druk aan de slag gegaan en inmiddels is de eerste bijeenkomst geweest waarin bewoners zijn geïnformeerd over hun plannen en ook via de Nieuwsbrief bent u op de hoogte gebracht van hun activiteiten. De andere is de financiële commissie die zich intensief heeft beziggehouden met afrekening en begroting van de servicekosten.

Dit heeft geresulteerd in een vervroegde afrekening van de servicekosten waarover u binnenkort geïnformeerd gaat worden. Het bestuur heeft de commissie hiervoor een mandaat gegeven en de uitkomst daarvan wordt door het bestuur gedragen.

We willen beide commissies bedanken voor hun inzet de afgelopen maanden.

Bestuur bewonersvereniging Vijverlaan

.....

Nieuws van de teken- en schildergroep door Ria de Groot



We hebben nu twee blokken van 10 lessen gehad, waarvan u het resultaat kunt bewonderen in het Paviljoen.

Het waren altijd erg gezellige bijeenkomsten, waar ik veel heb geleerd. Ik kreeg altijd op school te horen dat ik niet creatief was, en tot mijn verbazing heb ik met steeds meer plezier toch wel werkjes gemaakt waarmee men mij complimenteerde (mogelijk uit beleefdheid, maar toch.... 😊). Maar vooral heb ik geleerd te zien in plaats van te kijken. Zoveel tinten groen, langs de Tjonger, ik had geen idee!

Na de zomer

Intussen hebben we besloten tot een andere opzet voor na de zomer. We gaan werken in blokken van drie lessen, waarin we theorie, zoals perspectie, warme en koude kleuren, diepte en vorm leren toepassen met eigen materiaal, en in een zelfgekozen onderwerp, bijvoorbeeld een landschap.

U kunt zich tegen die tijd per blok opgeven. Waarschijnlijk wordt het weer de donderdagochtend of de dinsdagochtend, wat het beste uitkomt voor iedereen.

Met de Nieuwsbrief houden we u op de hoogte!



Interview met Ruben Grevers

door Tsjikke van der Kooi en Manuela Rijnders

Wij hebben een interview gehouden met Ruben over zijn ervaringen in de eerste vijf maanden als directeur-bestuurder van Stichting Service Appartementen Oranjewoud.

In de Nieuwsbrief van 22 november 2023 (47-2023) en de Algemene ledenvergadering (ALV) van 29 februari jl. heeft hij zich al aan ons (bewoners) voorgesteld.

Hij heeft een dienstverband voor 28 uur per week en werkt op maandag, dinsdagmorgen, donderdag en vrijdag. Tot nu toe is hij blij met de keus die hij gemaakt heeft. Thuis is de werkweek nog niet afgelopen, want dan wacht de hobby (flinke verbouwing), waarbij hij tegelijkertijd z'n hoofd kan leegmaken.

De eerste maanden was het veel informatie ophalen om te weten te komen hoe alles 'reilt en zeilt' en over wat er speelt. Daarom is hij blij met alle informatie die hij via diverse kanalen heeft gekregen en nog steeds krijgt (onder andere van bewoners).



Om aansluiting te houden bij de bewoners schuift hij maandelijks aan bij het overleg van de Bewonersvereniging om de lopende zaken te bespreken.

Het team van medewerkers in het Paviljoen werkt nauw samen en ze vervangen elkaar daar waar nodig. Ruben gelooft in gelijkwaardigheid met ieder haar/zijn eigen verantwoordelijkheid. Als voorbeeld gaf hij, dat het kan betekenen dat het soms voorkomt dat hij zelf de telefoon opneemt, omdat er door omstandigheden niemand anders beschikbaar is.

Hij heeft 6x per jaar overleg met de Raad van Toezicht (RvT) en als dat nodig is nog extra met de voorzitter. Hij meldt dat de leden van de RvT een informatief stukje zullen gaan schrijven over wie ze zijn en wat ze doen, zowel voor de bewoners als ook voor op de site van de Stichting. Waarbij hij nog opmerkt dat er gewerkt wordt aan professionalisering van deze site.

Samen met de RvT wordt gekeken naar de Strategische koers van de Stichting. Hij hoopt hier in het 3e kwartaal 2024 meer over te kunnen vertellen.

Daarnaast heeft hij diverse andere contacten. Zoals met de investeerders en de Vereniging van Serviceappartementen (VSA). Deze Vereniging bestaat uit leden van vergelijkbare woonconcepten.

Het gaat dan natuurlijk over het toekomstige bestaansrecht

De opzet van de doorontwikkeling van het woonconcept komt natuurlijk voort uit de vraag van de buitenwereld. Gekeken wordt met welke gedachtengang het concept destijds is opgezet en waar vraag naar is. Het gaat dan natuurlijk over het toekomstige bestaansrecht. Samen met de VSA wordt gekeken naar lokale en landelijke behoeftes, worden vraagstukken gedeeld en wordt gekeken hoe het concept verder kan worden doorontwikkeld en toekomstbestendig is.

Ruben denkt dat het nog wel eens wordt onderschat dat de overgang van serviceflat naar woonconcept niet zomaar een verandering is. Een verandering kun je plannen, uitrollen en implementeren.

Bij de overgang bij Oranjewoud wonen gaat het over een andere mindset, cultuur of nieuwe manieren van werken, en dat medewerkers en bewoners en Het vraagt om wendbaarheid, voorspeld en dan moet je



vraagt om bewustzijnsontwikkeling van dan spreek je over een transformatie. en soms gaan de dingen niet als bijsturen.

We zitten in een fase dat we het begin en waar we nu staan.

geëvalueerd, zoals ook de ontwikkeling van het park (inclusief tuin), de behoeftes van bewoners en de behoefte van (zorg-)medewerkers.

Naar aanleiding hiervan wordt gekeken naar aanscherping van de werkzaamheden.

op veel facetten terugkijken van Zorg- en servicekosten worden

Wij merken op dat er nog steeds onduidelijkheid lijkt te bestaan over wat de zorgmedewerkers nu wel en niet doen en vragen of het misschien handig zou zijn om hiervan een overzicht te maken voor de bewoners. Hij zal onze vraag meenemen in het overleg met de zorgmedewerkers.

Vervolgens vragen wij of er criteria zijn of hoe bepaald wordt hoelang iemand zelfstandig kan blijven wonen. Ruben merkt op dat er eigenlijk geen criteria zijn, behalve dan het voor de bewoner zelf, en de medebewoners veilig moet zijn en er geen overlast ontstaat.

In dit kader wordt er nu gekeken naar samenwerking met zorginstellingen en hoe zorg-/welzijnsconcepten kunnen worden doorontwikkeld.

Ook de visie van de Stichting is nog in verdere ontwikkeling, van meer operationeel naar strategisch. Er wordt onder andere gekeken naar samenwerkingen op meerdere/andere gebieden.

Daarbij vragen wij naar de stand van zaken rond het eventueel inzetten van een ergotherapeut in het belang van preventie bij behoud van zelfstandigheid. Hier schijnt al eens over gesproken te zijn en er zou verder naar gekeken worden.

Daarnaast zou er ook aandacht zijn voor de inrichting van de bewegingsruimte, wat ook aan bod kwam in de ALV. Ruben komt hierop terug.

Op de vraag, over de stand van zaken betreffende het bord van 'woonerf' en de situatie bij de uitrit van het park, antwoordt Ruben dat hij met de wijkagent heeft gesproken en dat het de bedoeling is dat die een presentatie gaat geven, waarbij dit, en ook het aspect 'veilig wonen' aan bod zullen komen.

Parkcommissie en Financiële commissie



In april heeft hij samen met de leden van de **Parkcommissie** een uitgebreide wandelronde door de tuin gemaakt. Hij vindt het belangrijk om tijd vrij te maken voor dit soort zaken, om zelf te kunnen zien en horen waar de knelpunten zitten, wat er nodig is en wat de mogelijkheden zijn.

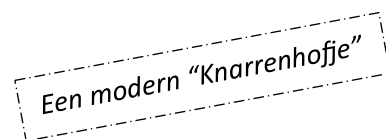
Het is mooi om te zien hoe enthousiast de leden zijn en dat er op 10 juni door de Parkcommissie een tuin-inloopmiddag georganiseerd werd in het Paviljoen. Hierin werd ook een toelichting gegeven op het onderhoud van het Park voor nu en de toekomst. Dat is een mooie stap en hij gaat ervan uit dat het uiteindelijk tot een mooi resultaat zal leiden.

Gevraagd is of hij kan aangeven op welke termijn de **Financiële commissie** haar werk zal afronden en er een verdere uitleg gegeven kan worden op de zorg- en servicekosten. Hij hoopt dat de uitwerking voor de zomer(vakantie) klaar is en er in kleinere groepen een nadere toelichting gegeven kan worden. De exacte vorm zal nog worden bepaald.

Toekomst

In het kader van de saamhorigheid met en samenwerking tussen bewoners en Stichting is hij blij met alle enthousiaste bewoners, zoals degene die deelnemen in de hiervoor genoemde commissies.

Daarnaast waardeert hij het dat meerdere bewoners zich als vrijwilliger inzetten op diverse manieren en naar elkaar omkijken. In de ALV is gesproken over een 'Knarrenhofje' en hij hoopt dat, rekening houdende met veranderende behoeften van de bewoners en de veranderende tijd, er een modern "Knarrenhofje" mag ontstaan.



Tot slot vragen we hem hoe hij kijkt naar de toekomst van de Stichting, onder andere naar aanleiding van wat in het jaarverslag van 2022 stond, namelijk dat de Stichting zich ontwikkelt tot "een regie-organisatie. Standaardisatie waar het kan, maatwerk waar het nodig is."

Hij geeft aan dat het hierbij gaat over vraag- en aanbodmanagement: het op elkaar afstemmen van de vraag naar en het aanbod van diensten. Waar is vraag naar, wat is van toegevoegde waarde voor de bewoners en wat is haalbaar.

Uiteraard zijn er 2 kanten aan dit verhaal. Het is zijn intentie om het sociale aspect mee te nemen in de besluitvorming en de keuzes die gemaakt moeten worden, maar aan de andere kant heeft hij ook te maken met de financiële component. Deze ontwikkeling bespreekt hij ook met de RvT.

Hij gebruikt hierbij een mooie beeldspraak: “Je moet het zien als de rups en de vlinder. Een vlinder wordt nooit meer een rups en een vlinder is ook niet per se een verbeterde versie van de rups. Het is gewoon wat anders.

Er zit veel kennis en kunde bij bewoners en hij vindt het mooi om die te gebruiken om verder vorm te geven aan het concept.

We zien dat Oranjewoud wonen ook veranderd is, zegt Ruben, ten opzichte van de serviceflat. Dit is onherroepelijk en past bij vandaag. We hebben een stuk van de transformatie gehad, maar we zijn nog steeds geen vlinder.

In zijn optiek vraagt dit ook om verdere ontwikkeling met en door bewoners.

Op een aantal vraagstukken loopt dit al.

Ruben ziet de betrokkenheid, passie en enthousiasme toenemen.

Er zit veel kennis en kunde bij bewoners en hij vindt het mooi om die te gebruiken om verder vorm te geven aan het concept. Dus met inbreng van buiten en van binnen.

*Het is niet zomaar een invulling geven,
maar het is verkennen waar behoefte aan is
voor dit moment en voor de toekomst.*

Verder zijn we niet alleen intern georiënteerd, aldus Ruben. Een verdere verkenning van de invulling van het Paviljoen is een invulling van buiten de organisatie en het Park. Voor het Park en dus voor de bewoners en voor de Stichting. Het is niet zomaar een invulling geven aan iets, maar het is verkennen waar behoefte aan is voor dit moment, en voor de toekomst. Wat draagt bij aan het bestaansrecht van de Stichting en wat draagt bij voor de bewoners. Dat is een verkenning en natuurlijk ook afhankelijk van het aanbod wat er van buiten komt. Zo hoopt hij in samenspraak met alle partijen, zoals de Bewonersvereniging/VvE/kopers bungalows/RvT/VSA tot de beste invulling te komen.

Wij waarderen het dat Ruben een inkijkje heeft willen geven in zijn eerste vijf maanden als directeur-bestuurder en een toelichting heeft willen geven op zijn visie op de toekomst en de stand van zaken. We bedanken hem voor zijn tijd en het prettige gesprek.



In de buurt

Het Knarrenhofje door Ria de Groot

De 'Stichting het Knarrenhofje' stelt zich ten doel om woonvormen te ontwikkelen, waarbij (bijvoorbeeld) ouderen elkaar af en toe wat willen helpen, maar hierin geen verplichting willen. In Veenwouden wordt eind van het jaar het eerste Friese Knarrenhofje opgeleverd.

Jaren van voorbereiding gingen eraan vooraf. Eerst voldoende geïnteresseerden vinden die in staat zijn zo'n huis te kopen en bereid zijn elkaar te helpen. Dan een bouwvergunning aanvragen bij de Gemeente, dan bouwen, en eindeloos vergaderen. Zeker nu de zorg schaarser dreigt te worden en het aantal oudere zorgvragers zal toenemen wordt het steeds belangrijker om zelf na te denken over je eigen huidige en toekomstige situatie.

Er is wel wat veranderd de afgelopen decennia: Verzorgingshuizen werden opgeheven, zelfstandig wonen werd gepropageerd zo nodig met Thuiszorg en Mantelzorg. Verpleeghuisplaatsen zijn schaars en er zullen ook niet voldoende bij komen de komende jaren, want er is een groot gebrek aan zorgmedewerkers.

Sinds kort is er een campagne van de Overheid. Er is een duidelijke website gemaakt, ['Praatvandaagovermorgen.nl'](http://Praatvandaagovermorgen.nl) en in de kranten staan regelmatig artikelen.

De tendens van de meeste artikelen is dat "er een Tsunami aan oudere zorgvragers aankomt, en een dreigend zorginfarct." "Ouderen als probleem, en hoe los je dat op?"

"Laat buurtbewoners helpen" was een stukje in de krant. Dat ging over het feit dat per jaar 16.000 keer een ambulance moet komen om een oudere, die geen letsel heeft, van de grond op te rapen. Een huisarts vond dat de burens dat maar moesten doen. Daar werd weer op gereageerd: "Hoe weet je dat je buurman is gevallen, hoe raap je iemand van 90 kilo op, en hoe weet je of er echt geen letsel is."

"Maak gebruik van uw netwerk" roept een ander artikel, waarop een oudere dame reageerde met: "Mijn netwerk staat in lijstjes op mijn dressoir, ik heb geen kinderen, mijn vrienden en familie zijn net zo oud of ouder dan ik."

"Later moet jij je buurvrouw haar steunkousen aan doen!" kopt een ander artikeltje. Zo krijg je toch als oudere het gevoel dat je een last aan het worden bent en dat kan toch nooit de bedoeling zijn.

"Moet elke oudere met een heupfractuur nu wel echt geopereerd worden?" vraagt een chirurg zich af.

Ook daarop kwamen veel reacties: Wie beslist dat? Waarom wordt deze vraag alleen bij ouderen gesteld en niet bij die vele honderden ingrepen/behandelingen waarvan wetenschappelijk het nut niet of onvoldoende is bewezen. Welke oudere mag wel een heupoperatie en welke niet?

Onze woonsituatie is een andere dan een 'Knarrenhof', maar toch is het idee van elkaar wat helpen, *omzien naar elkaar en omdenken om elkaar ook voor ons zo belangrijk.*



In de oude Oranjewoudflat waren er op de galerijen 'gang-vertegenwoordigers', die zich wat extra bekommerden over het wel en wee van de andere gangbewoners: bezoeken bij ziekte/overlijden, verwelkomen van een nieuwe bewoner, signaleren van kleine hulpvragen.

Tegenwoordig echter is de privacy zo heilig dat je gewoon niet weet hoe het met je buren is als ze je dat zelf niet vertellen. Zo kan het gebeuren dat oude vrienden van vroeger ineens verhuisd blijken te zijn, of overleden.....

Dat je een ambulance ziet staan voor de voordeur en geen idee hebt voor wie en waarom. Je wilt graag een kaartje sturen, je meeleven betonen maar aan wie?

Mensen vragen moeilijk om hulp, terwijl het vaak een kleinigheidje is waarmee een ander je van dienst kan zijn. Natuurlijk is onafhankelijkheid en privacy een groot goed, maar het is toch jammer als die drempel te hoog wordt en je in je eentje zit te tobben.

Denkt u eens mee, hoe we in Oranjewoud wonen meer 'Menskip' kunnen bereiken.

Wat kan hierin de rol van de bewonersvereniging zijn?

Kan de calamiteitendienst een centraal punt worden voor bemiddeling tussen bewoners?

Kunnen we vaker met anderen eten in het restaurant? Een chauffeurspoule opzetten?

U hebt vast ook goede ideeën, laat het weten aan de redactie!



Wonen bij September Heerenveen: liefde, aandacht en betrokkenheid voor de bewoners

door Ria de Groot

‘Wonen bij September’ is een organisatie die in het hele land kleinschalige wooncomplexen heeft voor mensen met dementie.

Ook Heerenveen heeft sinds vorig jaar een prachtige locatie in de voormalige Kruiskerk.

Elke woensdagochtend van 10.00 - 12.30 uur kunt u er een kijkje nemen en krijgt u een rondleiding en informatie.

De entree is in de vroegere kerk, zo mooi ruim en hoog. Het is een gastvrije entree, met zitjes, de eetkamer, en de keuken.

Open deuren naar een mooie tuin, en ook bij het verder lopen vinden we allemaal rustige, gezellig ingerichte hoekjes.

Achter de kerk zijn twee appartementencomplexjes gebouwd voor 48 bewoners.

Het ene is volledig bezet, het andere loopt nu vol. Er is nu nog volop keuze in plaats en maat van het appartement.

Mij trof de vriendelijkheid van de mensen die er werken en vooral de sfeer in het gebouw, rustig, vriendelijk, verzorgd ingericht en ruim. Nergens een gesloten deur, de mensen kunnen gaan en staan waar ze willen, dus geen treurig gerammel aan gesloten deuren.

Er wordt goed op hen gelet en als een bewoner wat te ver weg gaat, gaat er iemand achteraan.



Praktische zaken:

- Het wonen betaalt u zelf. U bent huurder van uw appartement.
- De zorg wordt gefinancierd vanuit de Wet Langdurige Zorg, via het ‘Volledig pakket Thuis’, met een eigen bijdrage aan het CAK. U moet een indicatie voor deze zorg hebben. Waar het, in uw persoonlijke situatie, financieel op uitkomt wordt samen met u van tevoren berekend.
- U houdt uw eigen huisarts.
- *Locatie:* Burgemeester Falkenaweg 12.
- Bezoek de website ‘Wonen bij September Heerenveen’ voor alle informatie.
<https://www.wonenbijseptember.nl/woonhuis/heerenveen>

Brasserie Heidewoud door Tsjikke van der Kooi en Manuela Rijnders

We hebben een bezoek gebracht aan Brasserie Heidewoud en een leuk gesprek gevoerd met Ilse (begeleider) en Bonny (medewerker).

In de brasserie werken 12 mensen, waaronder 2 begeleiders. Daarnaast werken er stagiaires en invalkrachten.

De brasserie maakt deel uit van Heidewoud (Alliade), een dagbestedingslocatie in het bos van Oranjewoud. Deze prachtige, nieuwe locatie is in januari 2024 geopend.

Werkzaamheden

Er zijn verschillende werkzaamheden die de cliënten kunnen doen, zoals:

- Horecawerkzaamheden in Brasserie Heidewoud.
- Werken in de tuin en kassen.
- Licht industriële werkzaamheden.
- Recyclingklussen, waarbij apparaten uit elkaar worden gehaald zodat materialen opnieuw gebruikt kunnen worden.
- Pottenbakkerijwerkzaamheden in Pottenbakkerij 'De Diggel'.

Bonny werkt al 7 jaar bij Alliade (Heidewoud). Ze heeft eerst bij 'De Diggel' gewerkt en daarna bij De Stal, de voorloper van Brasserie Heidewoud. Het bevalt haar goed; ze werkt op dinsdag, woensdag en donderdag. Op maandag en vrijdag werkt ze in de kinderdagopvang, waar ze bedjes opmaakt, schoonmaakt en helpt met kinderactiviteiten. Dit vindt ze leuk om te doen.

In de brasserie werkt Bonny in de keuken en maakt ze verschillende gerechten klaar, zoals soep, broodjes en snacks. Elke week wordt er ook een andere taart gebakken, zoals regenboogtaart, kwarktaart, monchoutaart en cake. Dit noemen ze de taart van de week.

De dag

De dag in de brasserie begint rond 09:00 uur. Iedereen trekt werkkleding aan, bestaande uit een zwart T-shirt en een zwarte schort. Na een kopje koffie of thee starten ze de dag. De cliënten en begeleiding nemen samen de reserveringsmap door, verdelen de taken en bespreken welke dag het is, welke kleur daarbij hoort en wat er geserveerd wordt. Elke dag heeft een andere lunch gekoppeld aan een kleur.

Vroeger was er één menukaart voor alle dagen, maar door het grote succes van Brasserie Heidewoud werd het al gauw te druk voor de cliënten.

Daarom is besloten om per dag een kleine menukaart te hebben, zodat het overzichtelijk blijft voor de cliënten en ze meer rust ervaren.

Na sluitingstijd wordt de kassa afgesloten en wordt de dagomzet gemeld. Dit wordt gevierd met een juichmomentje, want er is weer geld verdiend en het was een mooie en leuke werkdag.

Bediening

Als je aan een tafel gaat zitten, zie je al snel dat deze tafel een kleur heeft. Deze kleur wordt aangegeven op het emmertje waar de menukaart en het bestek in zitten. Op deze manier kunnen de cliënten de bestelling opnemen en de verschillende tafels uit elkaar houden.

Om de bestelling op te nemen, gebruiken ze een bestellingmap. Voordat ze de bestelling beginnen op te nemen, kruisen ze eerst aan bij welke kleur tafel je zit. In de map staan de gerechten die die dag gereserveerd worden. Bij elk gerecht staat een foto, wat handig is voor cliënten die niet kunnen lezen. Zo kunnen ze zien wat elk gerecht is en het juiste afstrepen. In de kassa staan dezelfde foto's, waardoor ze gemakkelijk kunnen matchen met wat ze in de map hebben afgestreept.

Samenwerking

Ilse vertelt dat er veel aandacht wordt besteed aan samenwerking. Hoe doe je dat en hoe overleg je met elkaar?

Elke dag is er bijvoorbeeld een hoofdoer. Als die pauze neemt, moeten de cliënten onderling regelen wie hem of haar vervangt. Dit wordt niet door Ilse of een andere begeleider geregeld, maar de cliënten moeten dit zelf overleggen. Als ze er niet uitkomen, helpt de begeleiding een beetje mee.

Als collega's op vakantie zijn of ziek zijn, moet hun plek opgevuld worden. Er wordt dan besproken wie dit gaat doen, vaak nemen de cliënten zelf al het initiatief. Ze helpen elkaar goed waar dat nodig is.

Dit is natuurlijk niet vanzelf gegaan. Door te leren hoe je respectvol met elkaar omgaat en elkaars sterke en zwakke punten te kennen, kunnen de cliënten goed samenwerken.

Ilse is trots op het team en hoe ze, in de paar maanden sinds de opening, alles hebben opgepakt. Voor de toekomst hoopt ze dat ze op deze voet verder kunnen gaan. Het belangrijkste is dat iedereen plezier in het werk heeft en blij naar huis gaat, dat past bij dagbesteding.

We bedanken Bonny en Ilse voor het leuke en interessante gesprek en wensen hun veel succes met de brasserie.

De brasserie is geopend op:

- Maandag 12.00 tot 16.00 uur
 - Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 16.00 uur
- Op feestdagen gesloten.*



De brasserie bevindt zich direct achter het tunneltje achter Anna Schotanus (rechtsaf aan het eind van de Koningin Wilhelminaweg).

Voor ons als bewoners een locatie die dichtbij is waar je gezellig koffie, lunch hapje en een drankje kunt nuttigen.



Kringloop WHY in Rottum: Alles voor het goede doel!

door Ria de Groot

Op fietsafstand, maar ook per auto of scootmobiel bereikbaar vind je een Kringloopwinkeltje, waar ik door erg vriendelijke dames met koffie werd ontvangen.

Toen de oorlog in Oekraïne begon kwam er grote vraag naar kleding en boden drie dames aan een verzamelpunt open te stellen.

Van het een kwam het ander en nu zorgen ze er voor dat drie middagen per week hun Kringloopwinkeltje open is, met leuke spullen en nog steeds voor een goed doel.

Zo droegen ze vorig jaar bij aan een boottocht voor de bewoners van verpleeghuis 'De Flecke', ondersteunden een mevrouw die voor de Stichting 'Het vergeten Kind' dozen vulde voor verjaardagen, en zijn ze nog steeds betrokken bij inzamelingen voor Oekraïne.

U kunt er niet alleen iets moois kopen, u kunt ook spullen die u kwijt wilt brengen. Een aanrader!



Adres: Oude Postweg 44, 8461 LM Rottum.

Open: donderdag, vrijdag, zaterdag van 13.00 uur tot 17.00



UIT DE PLAKBOEKEN VAN BERT & SINY OOSTING

door Johan Wijngaarden

Dit artikel gaat terug in de tijd. Het neemt u, als u verder leest, mee naar 1974. Een beetje voetbalsupporter verbindt dit onmiddellijk aan Herman Kuiphof's meest beroemde uitroep tijdens de WK-finale: "Zijn we er toch weer ingetuind!"

Nee, die wonden ga ik niet weer openrijten. Welk voetbal is er, na precies een halve eeuw, dan nog meer het memoreren waard?

Op 'Het Sportpark' of wel het voetbalveld van v.v. Heerenveen (het werd 'S.c. Heerenveen' in 1977), nog voor dat het 'Abe Lenstra Stadion' ging heten, werd op 1 juni 1974, 18.30 uur, 'de bal aan het rollen gebracht' (verouderd voetbaljargon, ik weet het).



Een ludieke voetbalwedstrijd met een internationaal karakter: v.v. 'H. Hermandad', een gespieerd team, samengebald uit het Heerenveens Politie Corps, nam het op tegen F.C. 'Uit? Goed voor U!', een sterrenenteam van horecaondernemers uit ons Friese Haagje. Internationaal? Wel degelijk! De toss (en aftrap?) werd verricht door Wereld- en Olympisch kampioen schaats-ster Atje Keulen-Deelstra met Jelle in haar kielzog; het was na melkerstijd en het voetbalveld zeker niet verder dan 30 kilometer visa versa van de boerderij).



Foto Heerenveense Courant, Toss
Links Atje Keulen-Deelstra en rechts aanvoerder Bert Oosting.

Internationaal scheidsrechter Joop Vervoort kreeg de wedstrijd toegewezen. En wie waren - als versterking! - aan het horecateam toegevoegd? Jeen van den Berg!

Als je de Elfstedentocht op de schaats hebt gewonnen (1954), dan ben je zeker ook wereldkampioen, zo niet méér!

En wie ontdekken wij ook nog eens als super-gast? Abe Lenstra! (47 Interlands!).

Circa 700 doelpunten in zo'n 800 wedstrijden. Verder commentaar overbodig!

Stadionspeaker was Henny Jonkman, aanvoerder van het roemruchte Heerenveen elftal, dat op 7 mei 1950, op ditzelfde veld nota bene, (na een 1-5 achterstand bij rust!) Ajax met 6-5 versloeg. Ruim 20.000(!) toeschouwers.....

Toen een onovertroffen prestatie en sensatie! (afgelopen seizoen heel gewoon...).



Foto: Heerenveens Museum

Team 'F.C. Uit? Goed voor U!'

Bovenste rij: Derde van links: Jelle Keulen en Abe Lenstra, achtste van links. Op de onderste rij, tweede van links, Jeen van den Berg en, nagenoeg in het midden met aanvoerdersband, Bert Oosting!



Plakboekfoto van v.v. H. Hermandat

Onderste rij, vierde van links, speaker Henny Jonkman

Tijdens de wedstrijd werd kwistig met gele kaarten gestrooid! Ooit voor het eerst ingevoerd tijdens het WK in Brazilië, om **taalproblemen** te voorkomen. Niet dat er ruw werd gespeeld, zeker niet! Een gele kaart bezorgde de beboette speler enige minuten rust aan de zijlijn. En een goede kans om door Ronald Lepez (speler van Heerenveen en van Cambuur) geserveerde koffie met gebak te bemachtigen!

Eerlijk ging het met de doelpunten: Eén doelpunt werd herhaald (nagespeeld) maar daarmee niet twee keer in de stand bijgeteld. Een lange dribbel solo van Plv. Korpschef De Groot langs alles en iedereen! Volgens speaker Jonkman: "Dat moet wel het gevolg zijn van een aanval van rabiës, zoals u weet (honds)dolheid!"

Jeen van den Berg werd het slachtoffer van een 'harde' tackle en moest met een bezemkinderwagen (en loeiende sirene!) worden 'afgevoerd'. Om verdere escalatie te voorkomen, werd de strijd met een ovale rugbybal voortgezet.

Tot meest waardevolle speler werd Bert Oosting, Postiljon Motel Heerenveen Manager, uitgeroepen! Nog tijdens de wedstrijd werd hij gehuldigd met een lauwerkrans rond de brede schouders (feitelijk een trofee voor kaatsers...). En in het veld kreeg hij, op een nette tafel, een kop koffie aangeboden door Cambuur trainer Atte Bouma.



Foto Heerenveense Courant

Bert Oosting en Atte Bouma

De uitslag van deze wedstrijd heb ik niet kunnen achterhalen. Wel was deze titanenstrijd georganiseerd voor een goed doel (gehandicapten projecten in Heerenveen). Er waren ruim 2.000 betalende toeschouwers! Met daardoor - uiteindelijk - de kinderen van een dagverblijf als de grote winnaars!

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

De Parkcommissie

De commissie bestaat uit: Ruben (directeur), Meintje (hovenier), Angelique (Zorg en deskundige tuinliefhebber) en drie bewoners (Catrien, Oane, Ria).

We hebben drie bijeenkomsten gehad, die uiteindelijk resulteerden in de parktuin - informatiemiddag op 10 juni jl.

Ook kwamen er regelmatig uitgebreide berichten in de Nieuwsbrief.

Wij vinden het namelijk erg belangrijk dat de bewoners zich bij de ontwikkeling van de parktuin betrokken voelen. Uiteindelijk gaat het toch om hun woonomgeving.

En de betrokkenheid en interesse bleek groot!

Bijna 60 bewoners trotseerden de regen en kwamen bij elkaar in de grote zaal.

Er waren twee interessante voordrachten.

Meintje legde de plannen en de planning uit, zodat we nu beter weten waar we staan en waar we naar toe willen.

En Jeltje Stam van de Cruydhoeck vertelde ons over de bloemenweide.

Het was wel jammer dat de rondwandeling over het park niet door kon gaan, omdat het veel te nat was, maar het komt zeker nog een keer.

Er hing een grote kaart waarop eenieder de wensen en ideeën mocht plakken en daar werd goed gebruik van gemaakt.

Ook de bewoners van de tuingroep ('Groene Vingers' genaamd) mochten zich verheugen in veel aandacht en er werden veel vragen aan hun gesteld, onder andere over Bokassi (hierover krijgt u in de Nieuwsbrief nog nadere toelichting).

De donateursactie was een groot succes. Er werden bomen, planten, bloembollen en geld (195,-- euro!) geschonken. En ook een bijdrage en medewerking aan het insectenhotel.

Hartelijk dank voor uw komst en uw bijdrage!

We nemen contact op met de gevers tegen de tijd dat het aan de orde is.

Voor de bomen en bollen: najaar, voor de uitgaven/aanschaffingen krijgt u een verantwoording.



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 de redactie weten!

Het voorwerp dat altijd met mij meeverhuisde door Nico Vermeulen

Dit is het rookstel van mijn vader. Hij werkte in voormalig Nederlands-Indië, als zendeling/leraar en kreeg het, toen hij op Celebes (nu Sulawesi) werkte aan de Universiteit van Tomahon. Zijn leerlingen maakten het voor hem, in 1923/1924, van het zwaarste en hardste hout, van een boom die nergens op de wereld groeit alleen daar.

In 1939 brak mijn vader bij een val zijn heup en na drie maanden liggen in het plaatselijke ziekenhuis moest hij toch naar Nederland met zijn gezin. We kwamen in Easterein terecht. Door dit gedwongen verlof is ons gezin ontkomen aan de Japanse bezetting, echter in 1940 werd hij als gijzelaar opgesloten in Kamp Buchenwald.

In augustus 1941 kwam hij weer terug met het nummer 3450 getatoeëerd op zijn onderarm, hij heeft nooit over deze tijd gesproken.

Mijn vader kreeg niet zomaar een rookstel, hij was een fervent roker. Toen in Nederland in de oorlog de tabak schaars werd kreeg hij dus een probleem. Hij huurde echter grond bij een boer, waarbij de afspraak was dat ze de opbrengst zouden delen. De tabaksplanten deden het goed en de bladeren hingen bij de koeien in de stal te drogen.

De boer koos als zijn helft de mooiste bladeren (terwijl de verdroogde onaanzienlijke bladeren veel betere tabak op leverden).



De oorlog was nauwelijks voorbij of mijn vader ging

terug naar Indonesië in september 1945,

nu als legerpredikant. Zijn gezin zou nareizen.

Alles was al ingepakt toen ze op 24 maart 1946

hoorden dat hij was overleden, aan Malaria.

Dit rookstel van dit bijzondere hout past bij het bijzondere leven van mijn vader.

Uit het archief van 'De Gong' door Ria de Groot

Van de voorloper van het Parkblad, 'De Gong', was mevrouw Lien Huizing, redacteur in 2006 en 2007. In een heel gezellig gesprek vertelde ze me hierover.



In oktober 2005, ze woonden nog maar pas in de Oranje-flat, werd Lien gevraagd mee te werken aan De Gong. Ze dacht aan nieten of rondbrengen, en wilde wel graag mensen leren kennen, maar voordat ze het door had was ze de redactie.

Het blad telde toen een oplage van 280 stuks, die zelf geniet moesten worden, dus dat was elke maand een flink klusje.

Het werd betaald uit het geld dat verkregen werd door advertenties.

En daar was dan weer iemand voor, die op zijn fietsje de adverteerders wierf.

Omdat het een maandblad was stonden er veel verslagjes in van wat er allemaal gebeurde en veel mededelingen van het bestuur. Aan privacy werd nog niet veel gedaan, dus elke maand las je wie verhuisd/overleden of aangekomen waren.

Lien zelf schreef ook stukjes, en de puzzel werd elke maand gemaakt door een bewoner, die schooljuffrouw was geweest. Als je de oplossing instuurde kreeg je hem gecorrigeerd terug, met netjes het aantal fouten in rood er onder gemeld. De prijs was elke maand een reep chocola uit het winkeltje of een stukje zeep van de kapper.

Regelmatig stuurden bewoners ook een bijdrage, bijvoorbeeld toen de redactie om een kerstverhaal had gevraagd. Echter de inzendingen konden niet altijd de goedkeuring van de redactie wegdragen. Zo werden er drie kerstverhalen ingezonden, waarvan 2 afvielen. Aanvankelijk leek nummer drie wel geschikt, totdat de kerstboom omviel, boven op een dame, en een 'heer' opmerkte, dat hem dat ook wel lekker leek, en dat hij het jammer vond dat hij de boom niet was. Lien ging rap op zoek naar een passend verhaal en liet de inzenders weten dat de keuze moeilijk was geweest.

Ze vond het erg leuk om te doen, maar na twee jaar smeekte de handwerkclub haar om penningmeester te worden, dus stapte ze over. Het bleek heel veel werk, want de club verkeerde in de najaren van een heel succesvolle tijd, waarin veel van hun werk bij braderieën werd verkocht, dus de penningmeester was rijk. Er kwamen steeds minder leden, en men besloot om het gespaarde bedrag zelf maar te gaan opmaken. Het werden heel gezellige jaren van potverteren, met prachtige boottochten.

Langzaam liep de Oranjewoudflat leeg, het park verdween grotendeels, de flat werd afgebroken en de bewoners verhuisden deels naar een nieuw appartement. Velen hadden heimwee en moeite met de overgang. 'De Gong' was belangrijk voor de bewoners en zorgde voor verbinding en gezelligheid.

Dus het is mooi dat het Parkblad dit heeft overgenomen. Net als vroeger blijft het ook nu zo belangrijk om verbinding en gezelligheid na te streven, verpietering te voorkomen en betrokken te zijn bij elkaar.

Ons Nepalverhaal

van **Wout en Coby de Jong**, Résidence Heerenwoud,
Marktweg, Heerenveen door Johan Wijngaarden

Mijn vrouw en ik zijn verzot op bergwandelen. In de Alpen en ook in de Pyreneeën. Toen ik opperde “En nu de Himalaya nog!”, was mijn vrouw meteen enthousiast. We boekten een trekking in Nepal!

Nepal bestaat voor het grootste deel uit bergen. Van de veertien bergtoppen boven 8.000 m. liggen er acht in Nepal, waaronder de Mount Everest (8.848 m). De voornaamste religie is het Hindoeïsme: 80%, 10% is Boeddhist en een klein deel Islam, Christen of anders.

Nepal heeft ruim 30 miljoen inwoners, die hoofdzakelijk in de lagergelegen delen wonen, inclusief de lagergelegen bergen. Nepal wordt ingesloten door Tibet in het noorden (waar de hoogste bergen liggen) en in het zuiden door India (subtropisch klimaat). Hoewel het kastenstelsel officieel niet meer bestaat, zit het nog diepgeworteld in de samenleving. Eenmaal voor een dubbeltje geboren (de meeste mensen) en je wordt nooit een kwartje of meer. Het grootste deel van de bevolking leeft dan ook in armoede. Een derdewereldland, maar de leefomstandigheden worden er beter.

In 1998 reisden we naar Nepal. Een totaal andere wereld ging voor ons open: de mensen, de bergen, de natuur en vooral de leefomstandigheden. Je leert een land het beste kennen door erdoor te wandelen. Je leeft in de natuur en ondergaat het landschap. Je ontmoet mensen en ziet hoe ze leven en wonen en hoe ze proberen in hun onderhoud te voorzien.



woonkamer



keuken



slaapkamer



buitentoilet

Juist daar ontstond het idee om 'iets' voor deze mensen te doen. Maar wat dan? En hoe? Omdat deze manier van reizen ons aansprak, maakten we in 2000 weer een reis naar de Himalaya. Ditmaal vanaf een andere kant, want we boekten een China-/Tibet-reis met als eindbestemming Nepal. Ook Tibet had onze belangstelling omdat het boeddhistisch is en ook onderdeel van de noordelijke Himalaya. Tot ons groot ongenoegen constateerden wij de steeds groter wordende invloed van China. Alles wat voor de Tibetanen boeddhistische heiligdommen zijn, zoals de Jokhang en de Potala, het paleis van de verdreven Dalai Lama, wordt verChineest. Uiteindelijk eindigde onze reis weer in Kathmandu.

In 2002 deden we weer een trektocht. In de bergen van Nepal en naar het subtropische deel, genaamd Chitwan. Hier leven olifanten, neushoorns en krokodillen; vooral kaaimannen. We deden een jungle toer op een olifant en met een kano een vaartocht over een rivier. De krokodillen vielen best mee, omdat ze 's morgens vroeg niet zo actief zijn. We bezochten een ziekenhuisje en enkele schooltjes. Daar viel het kwartje: Ik zag bij een school voor zo'n 400 kinderen hoe slecht de sanitaire omstandigheden waren.



drie toiletten



plasplaats jongens

Drie hokjes als toilet en de jongens deden hun plas tegen een jutezak op een betonplaat. Dat in de subtropische warmte! Er vlak naast kregen de kleintjes les in de openlucht.

Door mijn werk bij Energie Service Friesland had ik veel contact met de Friese Poort in Drachten, die een opleiding installatietechniek heeft. Het idee ontstond om met een aantal van die jongens naar Nepal te gaan om de sanitaire voorzieningen te verbeteren. Ik zocht contact met de opleidingsmanager installatietechniek en de directie. Ze waren direct enthousiast! Samen richtten we de Stichting Installatietechniek Friesland voor Nepal (SIFvN) op. Een plan van aanpak volgde. We belegden info-avonden voor de leerlingen en voor hun ouders. Het was wel even wennen om hun zonen voor een aantal weken naar een ver en vreemd land te laten gaan. De school gaf toestemming om de leerlingen aan het project deel te laten nemen in de voor- of najaar vakantie. En als invulling van de stageperiode. De leerlingen moesten hun reis- en verblijfkosten bijeen sparen en sponsoren vinden om de kosten van het project te kunnen betalen.

Dit gold ook voor de begeleidende docent en voor mij.

Ik besprak de plannen met een Nepalese contactpersoon, die ik via mijn eerdere bezoek kende. Dankzij mijn zakelijke contacten, de inbreng van de leerlingen en sponsoring door Friese Poort, slaagde de financiering. We hadden, als stichting zonder winstoogmerk en een 'Algemeen nut beogende instelling' (Anbi) contact met 'Wilde Ganzen.' Ook zij steunden ons project. We stuurden ruim van tevoren geld naar de contactpersoon. Hij moest zorgen voor bouwmaterialen, timmerlieden, metselaars en anderen die bij de bouw van de toiletten nodig waren.

De gebouwen moesten klaar zijn, zodat de leerlingen na aankomst direct konden beginnen met het installatiewerk. Zo ontstond een keten. Bouwvakkers die werk en daarmee inkomen kregen, en leveranciers van bouw materiaal verdienden eraan en de scholen kregen beter sanitair. Onze verblijfplaats had voor vier weken inkomen voor eten, drinken en slapen. En de leerlingen zouden een onvergetelijke ervaring opdoen.

Dan komt het moment van vertrek. Afscheid van ouders, vrienden, vriendinnen en echtgenotes. Ook mijn vrouw bleef nu in Heerenveen, immers van wandelen was geen sprake. Dergelijke projecten betekenden hard werken onder een zekere tijdsdruk.

De aankomst in Kathmandu is een belevenis op zich. Vanuit het vliegtuig stap je in een kakofonie van geluiden. Een enorme drukte van het verkeer, toeterende auto's, snerpande scooters, bromfietsen en fietsbellende riksja's.



Elektriciteitsvoorziening in Kathmandu

Moderne grote SUV's (voor de rijken), maar vooral aftandse Japanse autootjes die als taxi dienen, waarvoor je steeds wordt aangeklampt: "Taxi sir?" De verkeersregels lijken het meest op chaos. Alles rijdt door elkaar. Soms probeert een agent op een kruispunt het verkeer te regelen, maar dat lijkt niet echt te helpen. Sommige kruispunten hebben verkeerslichten. Een enorme vervuiling door alle uitlaatgassen, een constante smogwolk over de stad.

Voor onze technische leerlingen leek de stroom- en telefoonvoorziening ook een chaos. Grote kluwens van draden hangen aan palen langs de kant van de weg, hoe dat blijft werken is een raadsel, hoewel het soms ook uitvalt.

Na een dag acclimatiseren vertrokken we met een oude gammele bus naar ons doel. Over slechte wegen en langs diepe ravijnen komen we na een dag reizen aan bij ons verblijf voor de komende weken. Eerst relaxen en dan vol goede moed aan het werk.

De school, waar mijn idee ontstond, kreeg een nieuw toiletgebouwtje met een aparte afdeling voor meisjes en jongens en eenvoudige waterspoeling. Zittoiletten, zoals wij die kennen, zijn daar onbekend.



In de klas en het nieuwe toiletgebouw met meisjes- en jongensafdeling apart



Bij een school voor voortgezet onderwijs hebben we ook een nieuw toiletgebouw ingericht. Bij een ziekenhuisje legden we met een zonnecollector warm water aan, zodat zieken beter verpleegd kunnen worden. Bij een dorpje van de armste kaste had een andere stichting huisjes laten bouwen. Daar hebben wij een waterleiding aangelegd met bij elk huisje een tappunt. We monteerden er nieuwe kranen. De volgende dag bleek het blinkende chroom van de kranen te aantrekkelijk: Ze waren allemaal 'verdwenen'. We kochten daarom messing kranen, die gelukkig bleven zitten.

Als ontspanning maakten we met de leerlingen een olifanten- en een kanotocht. En we gingen raften, nu op een wildere rivier. Spannend!

Weer in Kathmandu bezochten we toeristische hoogtepunten: De Botnath stoepa, de grootste Boeddhistische tempel van de wereld; Swayambunath, een belangrijke Hindoe tempel en de voor Hindoe's heilige crematieplaats Pashupatinath. De overledenen worden op een houtstapel in de open lucht verbrand, waar men op gepaste afstand naar kan kijken. De restanten worden in de naastgelegen rivier geveegd. Omdat deze rivier uiteindelijk in de Ganges uitstroomt, is deze rivier ook heilig; Een noodzaak voor Hindoes.

Na vier weken kwam er een einde aan een geweldig avontuur. We gingen moe, maar voldaan, naar huis.

In totaal hebben we vijf projecten volbracht. Telkens met nieuwe leerlingen, een nieuwe begeleidende docent en met ondersteuning door Friese Poort, Wilde Ganzen en vele sponsoren.

De Culturele Commissie van Griet Bos en Erica ter Linden

Achter de schermen is deze commissie vaak druk om een mooi programma te maken. Onderstaande is nu bekend.

Wij verwijzen u voor verdere informatie naar de wekelijkse Nieuwsbrief.

Agenda Cultuurcommissie:

- 17 juli: Bingo
- 24 juli: Haringparty
- 14 augustus: Bingo
- 28 augustus: Kortjakje orkest
- 20 december: Kerstconcert met 'de Woudklank'



=====

Recept: gegrilde kipsalade met sinaasappel



door Manuela Rijnders

Bereidingstijd: 30 minuten

Recept voor: 2 personen

Ingrediënten:

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| - 1 kipfilet | - 2 tl honing |
| - 1 tl paprikapoeder | - 2 el olijfolie |
| - 1 tl tijm | - 0,5 komkommer |
| - 1 sinaasappel | - 2 el walnoten fijngehakt |
| - 150 gr gemengde sla | - snufje zout en peper |

Bereidingswijze:

- Schil de sinaasappelen snijd 'm in plakjes.
- Snijd de komkommer in stukjes.
- Breng de kipfilet op smaak met zout, peper, paprikapoeder en tijm.
- Bak/grill de kipfilet in circa 10 minuten totdat de kip gaar is van binnen.
- Snijd daarna de kip in stukjes.
- Meng in een bakje de honing, snufje peper en olijfolie.
- Doe de gemengde sla in een kom en voeg de dressing toe.
- Voeg ook de komkommer, fijngehakte walnoten, sinaasappel en kip toe.
- Meng alles goed door elkaar en serveer direct.

En kunt u de salade ook zonder de kip maken. 😊

Eet smakelijk!

Voor u gelezen door Titia Dijkstra



Een man die Ove heet door Fredrik Backman.

Ove is een oudere Zweedse man, die niet op wil vallen. Maar door zijn gedrag dat juist wel doet. Hij is knorrig, koppig, zeer wantrouwig en heeft een kort lontje.

Hij had een moeilijke jeugd en door een bizarre gebeurtenis een levenslange haat tegen ambtenaren (mannen in witte overhemden). Hij gaat werken als treinschoonmaker en ontmoet in de trein Sonja, een vrolijke sociale vrouw. Ze trouwen en Ove pakt de studie weer op en wordt ingenieur.

Ze gaan wonen in een woonerf, waar Ove elke dag een inspectieronde doet.

Orde moet er zijn! Ove heeft weer een aanvaring met de witte overhemden bij het aanvragen van aanpassingen nadat Sonja bij een busongeluk rolstoelafhankelijk is geworden.

Nu, vele jaren later, is Sonja overleden en is Ove wegbezuinigd.

Hij mist Sonja erg en heeft ook geen baan meer. Voor Ove hoeft het leven niet meer.

Bovendien heeft hij Sonja beloofd snel te komen.

Op humoristische wijze wordt in het boek beschreven hoe de voorbereidingen voor zijn zelfdoding gaan.

De eerste keer breekt het touw. Bij de volgende pogingen, steeds op een andere manier, komt er op een cruciaal moment iemand aan de deur die hulp nodig heeft.

En op de inspectieronde ontmoet hij vaak mensen met een probleem, waar Ove zijn hoofd over schudt, maar toch helpt. Zo wordt hij ook nog opgescheept met een gewonde zwerfkat.

Thuis wordt hij steeds gestoord, dus dan maar voor de trein. Terwijl hij wacht op het perron wordt een man onwel en valt op de rails. Niemand komt in actie, dus Ove voelt zich genoodzaakt de man het perron op te hijsen. Niet dood, maar een held.

Het contact met zijn burens had hij verbroken nadat de buurman zijn Zweedse auto had ingeruild voor een BMW.

Toch gaat hij de buurvrouw helpen en ontdekt dat de buurman dementeert. Buurvrouw had hulp aangevraagd, maar nee, haar man moet naar een verpleeghuis. De buurvrouw wil dat niet.

Weer een poging, met geweer deze keer, maar weer hulpzoekenden aan de deur.

Terwijl Ove met ze praat, roept iemand dat de buurman wordt gehaald. Ze haasten zich er heen en roepen dat zij de buurvrouw wel gaan helpen en de man in het witte overhemd en 2 verplegers vertrekken.

Ove krijgt het druk en als ook nog 2 meisjes van de overkant hem opa gaan noemen, vindt Ove dat Sonja toch nog maar even moet wachten.

Het is een humoristisch boek met een triest randje.

Je leest het met een lach en een traan. Maar toont ook hoe belangrijk een zinvol leven is.

Oplossing kruiswoordpuzzel uit het Parkblad van april 2024

1	B	R	2	I	3	E		4	S	5	P	I	6	E		7	A	8	P	9	O	S	10	T	11	E	12	L	
	A		13	S	N	A	A	R		14	G	E	M	O	K		15	R	E	I									
16	S	17	P	A	T		18	V	E	19	T	O		20	B	E		21	R	E	D	E							
22	E	R	A		23	G	E	U	R		24	A	T	R	25	I	U	M		R									
	26	O	K	27	E	R		28	T	O	O	L		29	I	B		30	A	31	R	E							
32	E	M		33	R	A	34	M	S	J		35	I	36	Z	M	I	37	R		38	E	N						
39	N	O	40	G		41	A	U		42	K	I	N	A		43	Z	A	44	A	G								
	I		45	A	46	C	T	I	47	V	A		48	E	T	49	N	A		50	K	I	51	T					
52	G	53	A	L	M		54	Z	O		55	G	A	L	A		56	M	E	E	R								
57	M	A	O		58	A	I	R	C	O		59	A	B	E	E	L			I									
60	A	S	P	E	R	G	E		61	K	O	P	I	J		62	N	A	N	O									

-#-#-#-#-#-#-#-#-#-

Der is noch noait in brânkast efter in Iylkwein oan riden

Better de bûk te bartsen as it iten bedoarn

As dwaan net doocht, is litten better

"Oan alles komt in ein". sei it âld wvke en hia sprong oer it ein fan in Dimter koeke

Nieuw: woordzoekers

DE KAPPER

M	A	H	O	N	I	E	K	O	G	S
S	C	H	A	A	R	A	N	P	I	U
M	O	O	I	I	P	B	E	A	D	B
P	O	N	Y	S	R	I	J	R	F	N
K	R	K	A	N	I	S	E	S	U	I
K	O	L	R	A	A	H	P	P	K	U
L	O	B	N	E	L	L	U	R	K	P
N	D	R	O	G	E	N	O	A	A	S
S	O	D	R	A	A	H	T	A	V	Y
D	R	E	A	D	L	O	C	K	S	P
P	E	N	L	E	F	A	T	S	A	W

DREADLOCKS	TOUPEREN
DROGEN	VAKKUNDIG
HAARDOS	WASTAFEL
HAARLOK	
HAIRSPRAY	
KAPSALON	
KRULLENBOL	
MAHONIE	
MOOI	
OP AFSpraak	
PONY	
ROOD	
SCHAAR	
SCHEERKOM	
SPUITBUS	

REGGAE NIGHTS

S	K	C	O	L	D	A	E	R	D	R
T	S	A	M	E	H	T	D	I	I	A
H	I	K	N	E	E	S	T	T	L	M
E	D	E	A	U	R	A	A	M	L	U
W	A	G	Z	T	H	M	M	E	I	R
A	N	E	B	I	A	R	A	C	N	D
I	S	N	H	R	L	L	U	Z	G	E
L	E	R	L	I	I	A	I	I	E	R
E	N	E	V	P	N	F	G	T	R	A
R	Y	E	E	S	G	K	F	E	E	N
S	O	N	G	T	E	K	S	T	L	S

CARAIBEN	SPIRITUEEL
DANSEN	THE WAILERS
DILLINGER	THEMA'S
DREADLOCKS	
GENRE	
HERHALING	
HIHAT	
LEGALIZE IT	
LIVE	
RIFF	
RITA MARLEY	
RITME	
SKATALITES	
SNAREDRUM	
SONGTEKST	

Als u alle woorden in een woordzoeker heeft doorgestreept blijft er een woord over.
In het volgende Parkblad melden we welke 2 woorden het zijn.

LEVEN

van Toon Hermans

Het leven gaat, het loopt, het kuiert
't is in de weer, het luiert.
Soms staat het leven even stil
en doet precies dat wat het wil.
Maar al vliegt het uit de baan,
laat gaan dat leven.
Laat maar gaan.

Het leven gaat haar eigen gang.
Of je blij bent, boos of bang.
Soms strompelt het, 't is geen gezicht
alsof het rondes achter ligt.
Maar morgen loopt het weer vooraan,
laat gaan dat leven.
Laat maar gaan.

Het leven gaat, laat het maar stoeien niet al te veel er mee bemoeien.
Het kent de koers en bovendien
het ziet meer dan eigen ogen zien.
Al lijkt het soms op hol te slaan,
laat gaan dat leven.
Laat maar gaan.

Het leven gaat, het weet van wanten
en na een poos van lanterfanten
kiest het weer voor volle vaart.
Het kent de wegen op de kaart
die nergens voorgetekend staan.
Daarom,
laat gaan dat leven,
Laat maar gaan.

Ter informatie:

Het gedicht op de achterkant van
het Parkblad van april jl. is
geschreven door Johan Wagenaar.