

jaargang 1 - nummer 02

april 2023

Parkblad



Blad voor de bewoners van de Stichting Service
Appartementen Oranjewoud.

Inhoudsopgave

- Van het bestuur van de bewonersvereniging
- Redactie
- Haiku
- De digitale oudere
- Interview
- Sjoelen & klaverjassen
- Over eenzaamheid bij ouderen
- Gezond ouder worden
- Lekker ite / Eet smakelijk
- De natuur, in en om het park
- De wijk waarin wij wonen
- Lente-impressie

Van het bestuur van de bewonersvereniging

Op de ALV van 22 februari jl. is een nieuw bestuur van de bewonersvereniging aangetreden. Dit nieuwe bestuur bestaat uit Jan Dirk Wolters voorzitter, Erica ter Linden secretaris, Nico Runia penningmeester en Annet Gregorowitsch, algemeen lid. Er is afscheid genomen van het oude bestuur bestaande uit Dick Oechies secretaris, Jan Hertz penningmeester, mevrouw Melchior en mevrouw Coobs. (lange tijd voorzitter).

Het nieuwe bestuur wil het beleid van het oude bestuur voortzetten, namelijk het behartigen van de belangen van de bewoners van het park en daarbij streven naar een fijn woonklimaat in dit mooie park met veel ruimte, een goede sfeer en aandacht voor het sociaal welzijn van alle bewoners. Om tot een concreet beleidsplan te komen zullen wij als bestuur de koffiemiddagen van de bungalows en de blokken bezoeken en ook nog een schriftelijke raadpleging gaan doen.

Tenslotte doen wij graag een oproep om deel te nemen aan de culturele werkgroep en aan een jeu de boules groep. U kunt reageren via het contact formulier van de website, mailen naar info@bewonersverenigingoranjewoud.nl of ons als bestuursleden aanspreken.

Redactie

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

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

Bijdragen:

Marijke Monsma Foto's en Haiku's

Thomas Hiensch Illustraties en voorblad

Henk Hiensch Lay-out

Aanvulling

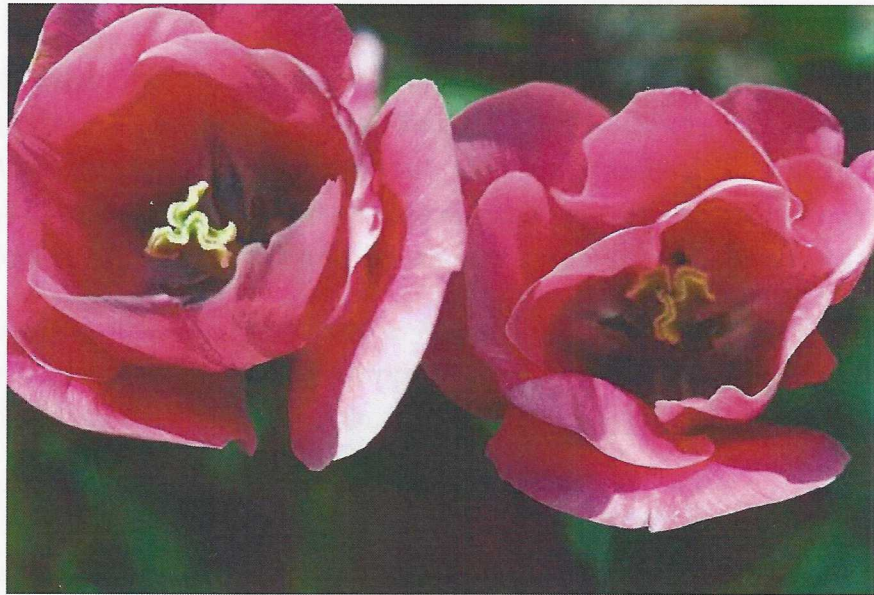
- In het winternummer van het Parkblad is helaas een stukje over vitamine D3 bij "Goed voor het lijf" gemist. Extra jammer omdat vitamine D3 vooral in de wintermaanden en vooral voor ouderen belangrijk is. Maar ook in de zomer kan extra vitamine D3 voor ouderen goed zijn: er wordt minder in de huid door zonlicht aangemaakt bij ouderen. Bij twijfel of er extra vitamine D3 nodig is kan via de huisarts het gehalte in het bloed bepaald worden.
- Een lezer wil graag dat er een puzzel in het blad komt. Hebt u ook interesse? Laat het weten.



Haiku

Haiku is natuurpoëzie.

Het landschap wordt verbeeld of de bloemen, bomen, dieren en dingen om de mens heen en de mens zelf als deel van dit alles.



Uit de bol ontwaakt,
beschermt de bloem haar hart met
blozende wangen.

De digitale oudere

Seniorweb is weer begonnen met het digitaal café in de bibliotheek van Heerenveen. Elke woensdag tussen half drie en half vier zijn er twee vrijwilligers die een oplossing weten voor al uw digitale problemen. Een vriendelijke meneer gaf mij uitleg: ze krijgen vragen over DIGID, WIFI problemen, mobiele telefoons, printers, laptops, al die moderne dingen die problemen kunnen geven. Als het apparaat meegenomen kan worden naar het spreekuur lossen ze het daar op, en anders komen ze aan huis. Daar moet u dan wel eerst lid van Seniorweb voor worden, 35 euro per jaar, en dan krijgt u ook elke maand een blad met leuke tips. Hij vertelde hoe je bijvoorbeeld foto's van je mobiel op de laptop kunt zetten en vandaar uit kunt printen. Hij "komt er zelf niet met de vingers aan", hij geeft aanwijzingen en dan kunt u zelf gaan oefenen, er is altijd een plekje in de bibliotheek, en als u strandt dan vraagt u het weer. Ideaal voor digibeten ...

Interview

Uw calamiteitendienst: niet voor calamiteiten alleen!

Onze calamiteitendienst bestaat uit 5 medewerkers/ verpleegkundigen en 2 stagiaires. Oorspronkelijk, nog in "de oude flat", had de dienst slechts de functie van alarmering, maar gaandeweg kwamen er, door de toenemende ouderdom en afhankelijkheid van de bewoners, allerlei diensten bij. Tegen de tijd dat de bewoners naar de nieuwe appartementen zouden kunnen gaan verhuizen, bleek echter het zelfstandig wonen voor een aantal mensen niet meer mogelijk.

Want dat is de basis en het uitgangspunt voor de organisatie van de calamiteitendienst: u woont hier zelfstandig. Bij een acuut gezondheidsprobleem heeft u via de alarmknop contact met de dienst, van 7.00 uur tot 23.00 uur met één van de 5 medewerkers en 's nachts met de centrale alarmering van de Thuiszorg. Zij regelt dan voor u wat er nodig is. Deze acute/ongeplande zorg is slechts één belangrijk onderdeel van alles wat ze voor u kunnen betekenen. In overleg met u en de Thuiszorgorganisaties kunnen ze u ook geplande, kortdurende zorg bieden.

Een paar voorbeelden: u komt uit het ziekenhuis, wondzorg en hechtingen eruit is de vraag, of oog druppelen na een staaroperatie. De calamiteitendienst beoordeelt of dit in hun rooster kan of dat het naar de thuiszorg gaat. Als het kan doen ze het het liefste zelf. Langdurige zorg, zoals hulp bij douchen en aankleden doet de Thuiszorg.

Het uitgangspunt hierbij is: wie kan voor deze bewoner de juiste zorg leveren.

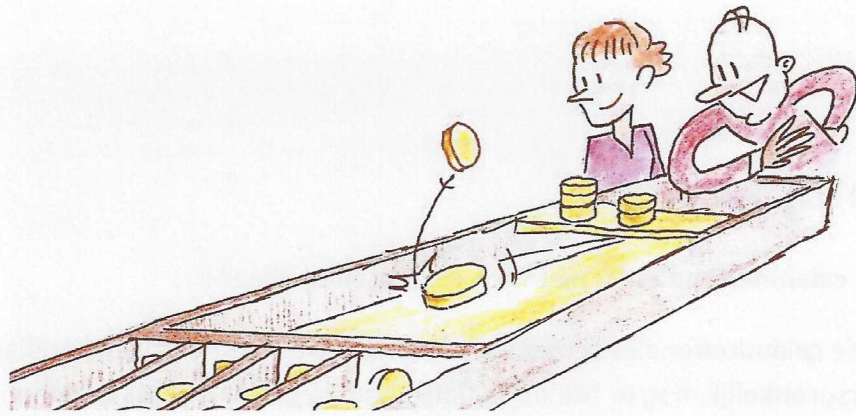
Naast zorg kunt u ook bij hun terecht voor:

- ** Meedenken en adviseren over hulpmiddelen, (bij bijvoorbeeld slechter zien, Parkinsonklachten, afnemende mobiliteit, medische hulpmiddelen), contacten met andere zorginstellingen, huisartsen, overleg met familie over de beste zorg op de juiste plaats.
- ** Kleine vragen u kunt bellen: **06-53546478** dan komen ze op hun dagelijkse route wel even langs. Bijvoorbeeld vragen over de medicijnen. Zij beoordelen, nemen contact op met de apotheek indien nodig en helpen bij het op orde brengen van de medicatie.
- ** Reageren op signalen van burenbewoners/personeel over mogelijke problemen, bijvoorbeeld dementie.
- ** Urine moet naar de huisarts en er is geen familie/buur die dit kan doen. Er is een afspraak met iemand die op het park woont, die dit wil doen.

En wat kunt u zelf doen?

- ** Als u voelt "dit komt echt niet goed" dan eerst 112 bellen en dan de alarmering.
- ** 's Nachts niet het telefoonnummer gebruiken maar het alarm (tussen 23.00 en 7.00 uur).
- ** De 'Noodkaart' invullen en in de meterkast hangen.
- ** Urine wegbrengen
- ** Let een beetje op uw medebewoners. Help ze waar nodig, mogelijk en gewenst.

Sjoelen



Elke vrijdagmiddag om half drie komt in het Paviljoen de sjoelclub bij elkaar. Op twee bakken, zittend of staand wordt er met veel plezier gesjoeld, en ook voor de kijker is het een leuk spel. Er is een heel goede oog-hand coördinatie en een grote concentratie voor nodig om de sjoelstenen in de gewenste poortjes te krijgen. En met veel en vaak spelen word je steeds beter.

De naam van het spel “sjoelen” komt uit het Fries, vroeger stond de plank op poten en moest versjouwd worden (sjoelje= slepen, sjouwen). En wist u dat er een Nederlandse sjoelbond is met 50 aangesloten verenigingen, 800 spelers en dat er kampioenschappen sjoelen bestaan? Maar meneer Ab de Boer is er vooral mee begonnen voor de gezelligheid, vertelde hij. In 2016 kwam hij in de Oranjewoudflat wonen en sloot zich aan bij de sjoelers. Er waren toen alleen maar vrouwen, hij was de haan in het kippenhok, maar hij zocht afleiding en gezellig praten en zijn sjoelen werd steeds beter.

Na de verhuizing ging de club gewoon verder. Er zijn nu zo’n 10-12 mensen en vooral bij de nazit en de koffie wordt er gezellig gepraat. Het is een vast punt in de week, afleiding en leuk om te doen, aldus meneer de Boer.

Klaverjassen: een eeuwenoud gezelschapsspel...

Klaverjassen is een kaartspel dat gespeeld wordt door vier personen in twee paren. De Nederlandse naam is afgeleid van het oude begrip “jas” dat staat voor de boer in het spel als hoogste troef. De basis van dit spel dateert uit de 14^e eeuw en toen stond het bekend onder de naam “vijfhonderden”.

In Friesland wordt naast klaverjassen ook de varianten kruisjassen en schudjassen gespeeld. Het klaverjassen werd ook in de “oude Oranjewoudflat” meer dan veertig jaar gedaan en nu in de nieuwe situatie is deze laagdrempelige en leuke activiteit weer enthousiast opgepakt in het Paviljoen.

Op dit moment wordt er gespeeld met twee tafels in een gemêleerd gezelschap: zowel ervaren als beginner, iedereen is hartelijk welkom óók als je nog geen ervaren klaverjasser bent. En als je nog nooit geklaverjast hebt maar het wel wil leren dan is de heer Wil Winkelman graag bereid om je te introduceren en de regels van het spel uit te leggen.

Er zijn evenveel dames als heren die hier in het Paviljoen dit spel spelen. Het is vooral in een heel gezellige, gemoedelijke en ontspannen sfeer met elkaar om op maandagmiddag vanaf twee uur dit spel te beoefenen.

Over eenzaamheid bij ouderen

Eenzaamheid, wat is dat eigenlijk? Een tekort aan voldoende contacten? Het ervaren van het gemis aan kwaliteit van bepaalde sociale relaties? Wat is het verschil tussen alleen zijn en het gevoel van eenzaamheid? Hoe is het als je alleen woont en leeft en niet je dagelijkse zorgen, beslommeringen maar ook niet het plezier met een ander deelt? Kan je ook eenzaamheid ervaren als je een partner hebt, kinderen? Hoe is het als je ouder wordt en alleen komt te staan door het verlies van je partner?

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen met anderen en het gemis aan een hechte emotionele band met anderen. Het kan ook zijn dat je minder echt vertrouwelijk contact met anderen hebt dan je eigenlijk wil. Eenzaamheid gaat gepaard met gevoelens van leegte en verdriet en kan ook lichamelijke of psychische klachten geven. De gevoelens van eenzaamheid kunnen invloed hebben op je kwaliteit van leven. Ook de in de laatste decennia meer individualistisch geworden samenleving speelt een rol in de eenzaamheidsbeleving van mensen. Tegelijkertijd is er een nieuwe norm ontstaan: dat je ergens bij moet horen, bijvoorbeeld veel vrienden hebben op facebook.

Er zijn verschillende soorten eenzaamheid. Eenzaamheid is een subjectief gevoel en gaat niet over de objectieve staat van alleen zijn of te weinig relaties hebben. Het gaat over het droevige gevoel dat er een bepaald soort verbinding ontbreekt: je niet verbonden voelen. Je kan eenzaam zijn omdat je niet voldoende contacten hebt, mensen die je regelmatig ziet en spreekt zoals vrienden en kennissen. Dat wordt sociale eenzaamheid genoemd. Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte intieme band mist met één andere persoon. Soms voelt iemand beide vormen van eenzaamheid. Onder mensen die getrouwd zijn of samen wonen komt eenzaamheid ook voor, maar wel minder. Ook het wegvallen van een huisdier kan leiden tot meer eenzaamheid. Alleen zijn betekent niet automatisch eenzaamheid want alleen zijn kan ook heel gewenst zijn.

Alleen, maar niet eenzaam. Eenzaamheid en het gevoel van eenzaamheid is voor een deel (ongeveer een derde) te verklaren als een zekere aanleg voor dit gevoel. Goed alleen kunnen zijn is het je verbonden weten en verbondenheid te voelen met de wereld, met mensen, dieren en de natuur zonder dat er iemand aanwezig is of hoeft te zijn. Dat is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan: kan je oefenen in alleen zijn? Ja dat kan, voor een deel is alleen zijn te leren.

Alert zijn op eenzaamheid. Soms zijn er duidelijke momenten waarop iemand zich eenzaam kan gaan voelen. Als een partner of betekenisvolle ander wegvalt, als iemand verhuist of minder mobiel wordt, dan ligt eenzaamheid op de loer. Ook feestdagen of de zomerperiode kunnen momenten zijn waarop iemand zich eenzaam kan gaan voelen. Hoewel de meeste senioren zich gelukkig voelen is al decennia lang een derde van de totale bevolking wel eens eenzaam.

Een tegen eenzaamheid. De Nationale coalitie “één tegen eenzaamheid” zet zich in om eenzaamheid te bestrijden. Gemeenten zijn sinds de Wet Maatschappelijke Ondersteuning van 2015 verantwoordelijk voor de aanpak van eenzaamheid en het stimuleren van inwoners, organisaties en bedrijven. Er is een “Week tegen eenzaamheid” en in de gemeente Leeuwarden is bijvoorbeeld het project “Over de drempel”. Humanitas heeft een korte online training over eenzaamheid, de gevolgen ervan en wat je voor iemand zou kunnen betekenen. Er zijn ook allerlei maatjesprojecten.

In de eigen omgeving. Soms is het niet gemakkelijk om over eenzaamheid te beginnen. Het is best een lastig onderwerp om over te praten, zowel voor degene die eenzaam is als voor een buur of een familielid die vermoedt dat iemand eenzaam is. Erover praten hoeft niet meteen, je kan ook iemand uitnodigen voor een kopje koffie, samen een klusje doen en een praatje maken. Luisteren is daarbij heel belangrijk. Samen een activiteit doen zoals wordt aangeboden in het Paviljoen. In en rond de Oranjewoud omgeving maar ook in de gemeente Heerenveen wordt veel georganiseerd maar soms is het zo dat iemand een zetje nodig heeft om weer eens iets leuks te gaan doen. Daarbij kan een kennis of buur veel betekenen. Een klein gebaar en een steuntje in de rug kan het verschil maken. En sinds enige tijd zijn er ook de koffieochtenden op zondagmorgen.

Handige websites:

- * www.1op3.nl (gemeente Heerenveen)
- * www.4hetleven.nl (uitgaan met elkaar)
- * www.eentegeneenzaamheid.nl (landelijke organisatie om eenzaamheid te bestrijden)
- * www.eenzaamheid.info (uitgebreide informatie over eenzaamheid)

Gezond ouder worden

Natuurlijk weten we dat bewegen goed is voor ons:

- ** Meer bewegen gaat osteoporose tegen.
- ** Bewegen in de buitenlucht brengt zuurstof in ons systeem, en versterkt de afweer. En buiten kom je nog eens iemand tegen voor een praatje.
- ** Bewegen maakt blij en tevreden.

Al bent u het niet gewend, waag u weer eens buiten aan een klein loopje, al gaat het misschien moeilijk. U kunt ook thuis wat meer bewegen, bijvoorbeeld op muziek of meedoen met Nederland in Beweging. U kunt naar de gymnastiek in het Paviljoen elke dinsdagochtend, ook heel gezellig!

U kunt het bestuur van de bewonersvereniging laten weten of u interesse heeft in een beweeg-activiteit in de buitenlucht of dit misschien wel wilt mede organiseren.

Op de ALV van de bewonersvereniging is de suggestie gedaan om in het Paviljoen een klein sportzaaltje te maken. U kunt daar op dit moment al gebruik maken van een klein aantal fitness toestellen.

Lekker ite! Eet smakelijk!

Het genieten van een lekkere warme maaltijd is een belangrijk moment van de dag. Zelf klaargemaakt is die het lekkerst, zeker als je van koken houdt, geen moeite hebt met het boodschappen doen, goed kan staan in de keuken en zelf precies kunt maken waar je op dat moment zin in hebt. Of niet gaat koken als je daar geen zin in hebt.

Soms lukt het koken niet. Omdat je het nooit geleerd hebt, je partner is weggefallen, omdat je altijd een slechte koker bent geweest, omdat het je hobby niet is of omdat het teveel energie en moeite gaat kosten. Boodschappen kun je laten bezorgen, maar wat als koken zelf het probleem wordt? Wat zijn dan de mogelijkheden om toch lekker te eten?

- 1) Warme maaltijd aan huis.
- 2) Koelkastmaaltijden om in de magnetron op te warmen
- 3) Diepvriesmaaltijden.

Je zou ze allemaal kunnen uitproberen om te zien hoe het bevalt, uiteindelijk: smaken verschillen. Op welke punten kun je dan vergelijken?

- 1) Natuurlijk of het lekker is, gezond en gevarieerd, gemakkelijk en genoeg
- 2) Of het betaalbaar is.
- 3) Of je er aan hecht op je eigen tijd warm te eten of over te slaan.

**** Walvismaaltijdservice www.walvismaaltijdservice.nl tel. 0513-646689.** Op een vaste tijd warm aan huis. Prijs vanaf 9,15 euro.

**** www.uitgekookt.nl tel. 085 2377500.** Per maaltijd uitzoeken of een maaltijd box van 5 maaltijden. Koelkastvers voor in oven of magnetron. Prijs per maaltijd 7-10 euro. Maaltijd box 34-36 euro. Nieuw op de markt, dus aanbiedingen.

**** Maaltijdservice Vers aan tafel. www.versaantafel.nl tel. 085 4016444.** Diepvries. Prijs per maaltijd vanaf 6 euro, maaltijdboxen 46-49 voor 6 maaltijden. Er zijn ook kleine maaltijden, bijvoorbeeld een box van 6 voor 48 euro, en om uit te proberen voor 29 euro.

**** Apetito www.apetito.nl tel. 088 2012123.** Diepvries. Prijs per maaltijd 6-9 euro, box van 7 maaltijden 50-58 euro, proefpakket 5 voor 19,95.

**** Supermarkten:** bieden steeds meer koelverse maaltijden aan, van steeds betere kwaliteit. Maaltijden zijn meestal 5 dagen houdbaar, zeker het proberen waard, vooral als ze het bezorgen. Of je vraagt iemand om ze voor je te halen. Qua prijs scheelt het natuurlijk een heel stuk. Bij Poiesz Noordt trots maaltijden van 3,50 -4,50 Euro en bij Lidl Heat&eat 3 varianten 3,49 en soms in de aanbieding. Nu zijn er ook weer maaltijden verkrijgbaar in onze eigen servicewinkel. (prijspeil maart 2023)

Dit is maar een kleine greep uit het aanbod, de beste website voor lekker ite is:

www.tafeltjedekjemaaltijd.nl

Ziet U ze vliegen?

Wie hoort niet graag in de lente de vogels weer zingen, in en om het park. Zo'n vrolijk geluid om mee wakker te worden, dat gekwetter in de bomen. De Vogelwacht HeerenveenOranjewoud is een organisatie die meehelpt u dit plezier te bezorgen.

Deze organisatie, met 530 leden/donateurs en 50 actieve vrijwilligers, aangesloten bij de

Bond voor Friese Vogelwachters, heeft in Heerenveen en omstreken de opdracht het bewaken en bevorderen van de vogelstand.

Voor de weidevogels betekent dat: nazorg, dit is nestbescherming na het eerste ei. Dat gaat in overleg met de boer van wie het weiland is. Voor het maaien worden de nesten geregistreerd en gemerkt met een merkstok of op de GPS van de boer. Ook het predatieprobleem (vooral marters en vossen plunderen de nesten) wordt aangepakt door middel van wildbeheer (afspraken over afschieten van deze prooidieren).

Voor de vogels in de woonomgeving betekent dit: broedzorg, met name het plaatsen, bewaken, registreren en schoonmaken van nestkastjes. In Heerenveen zijn er zo'n 900 nestkastjes opgehangen, soms in samenwerking met de gemeente. Bijvoorbeeld ter bestrijding van de eikenprocessierups.

Vroeger waren er in het park rond de Oranjewoudflat veel kastjes, helaas met de grote boom kap zijn er ook veel verdwenen. U kunt helpen deze nestkastjes weer terug te brengen in onze woonomgeving door u op te geven als vrijwilliger. Wat kunt u dan doen?

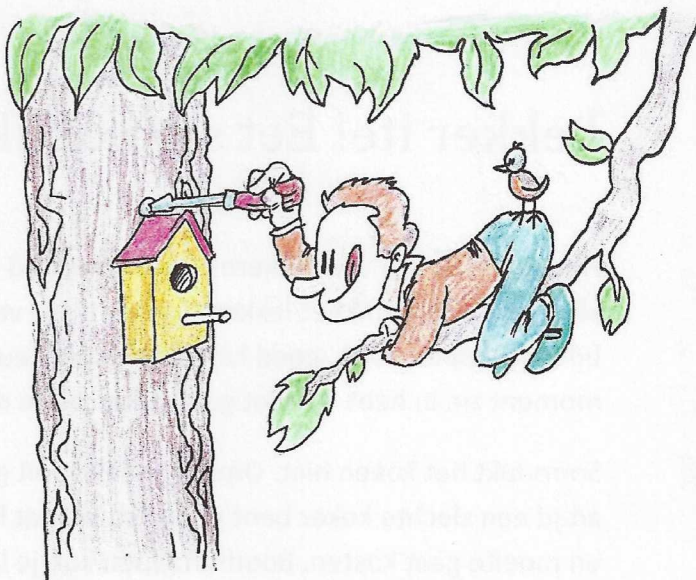
**** nestkastjes ophangen.** Voor 2023 is het aan de late kant want nu al zoeken de vogels een plekje om te broeden. Maar ook in de winter vinden ze het fijn erin te schuilen.

**** gebruik ervan registreren.** Wie broedt daar, hoeveel eitjes, hoeveel jonge vogels zijn er en hoeveel vliegen daar tenslotte van uit?

**** schoonmaken voor de winter.**

Dus wilt u ze zien vliegen? Geeft u op bij de vogelwacht Heerenveen, als donateur of liefst vrijwilliger! Zie hun website: heerenveen.friesevogelwachten.nl of neem contact op per mail met de coördinator broedzorg Jens Tamminga, jentamminga@live.nl.

Tenslotte: houd in het broedseizoen liefst de kat binnen. En vogels mogen het hele jaar door gevoerd worden, ze zullen u er dankbaar voor zijn.



De Wijk Waarin Wij Wonen.....

De redactie had een boeiend kennismakingsgesprek met de mensen van Wijkcentrum De Akkers en twee vertegenwoordigers van de gemeente Heerenveen.

Deze wijk is in de jaren zestig van de vorige eeuw gebouwd en het was in de begintijd een heel jonge wijk met ook veel jonge gezinnen. Er was daarom in die jaren ook veel behoefte aan contact en activiteiten. Met name voor de kinderen was er aanvankelijk nog niet zoveel maar gaandeweg ontstond er een nieuwe buurtvereniging, later wijkraad. Toen de wijk ging groeien en ook bloeien kwamen er allerlei activiteiten: een toneelclub, een visclub, voetballen, straatfeesten en activiteiten rond feestdagen zoals Pasen en Koninginnedag. In de eerste vijftien jaar vonden de activiteiten plaats in en vanuit een noodgebouw. Nadat het nieuwe multifunctionele centrum (MFC) "De Akkers" in gebruik was genomen kreeg de wijkraad een eigen ruimte in dit gebouw.

Veranderingen

In de loop van de ruim zestig jaar dat deze wijk "De Akkers" bestaat is er veel veranderd. Door vergrijzing, de komst van gezinnen met tweeverdieners, drukke banen, kinderen en mensen met een migratie-achtergrond die de taal niet machtig waren (Fries en Nederlands) veranderde de wijk. Ook Corona heeft veel impact gehad. Veel mensen waren bezorgd om hun gezondheid en meden daardoor het contact met anderen. Dit alles had ook veel invloed op de samenhang en de behoefte aan activiteiten in de wijk voor bewoners. De betrokkenheid bij de wijk en het wijkgebeuren is sterk verminderd en dat is een tendens die in de gehele Nederlandse samenleving te bespeuren valt. De nieuwsbrief van de wijk "De Akkers" zal daarom in de toekomst geen drie keer meer maar twee keer per jaar bij de 1100 adressen in de wijk in de bus vallen. Toch wordt er door een actief wijkteam van alles georganiseerd en is men ook actief op sociale media als Facebook en Instagram en in de toekomst wellicht ook Snapchat.

Samenwerking

Wat zouden het Wijkcentrum en de bewoners van de Stichting Service Appartementen Oranjewoud voor elkaar kunnen betekenen? Het park hoort ook bij de wijk "De Akkers" en wellicht kunnen wij samen leuke dingen organiseren. Het bestuur van de wijkvereniging en de vertegenwoordigers van de Gemeente Heerenveen toonden zich enthousiast, meer samen doen zal de leefbaarheid in de wijk zeker vergroten.

Hoe de samenwerking met de wijk er in de toekomst uit zal zien is afhankelijk van de visieontwikkeling van de stichting, de bewonersvereniging en de bewoners.

Wilt u daarom over dit onderwerp uw gedachten eens laten gaan. Praat er over met elkaar en met het bestuur van de bewonersvereniging.

LENTE



Herman Hiensch (1912-1968)

't Is allemaal fluitekruid
en paardebloemenpluizen
langs alle bermen, in de wei,
rondom de boerenhuizen.

't Is overal vogelenzang
en nesten met jong leven.
Het kruipt en springt en fladdert of
komt donzig aangedreven.

't Is allemaal bloesem, overal zon,
aan ene bron ontsproten,
vandaag is vol van eeuwigheid,
dit land, zon-overgoten.

Nel Gijssel