



MET BIJLAGE
lifestyle
voorjaar 2024



IN DEZE UITGAVE
**Actueel in
Heerenveen**

GEMEENTE HEERENVEEN

INFORMATIEBIJLAGE VAN
GEMEENTE HEERENVEEN

Delphine Ingabire wil Afrika verbinden met de rest van de wereld

EN VERDER IN
DIT NUMMER:

FACE TO FACE MET
OEGE EN MARLIJNE PALMA

SPEAKERS CORNER MET JAN SCHULTING,
GERTJAN VERBEEK EN JAN DE JONGE

KKFH

Kozijnen
Gevels
Dakkapellen

De producent voor de consument!

Kunststof Kozijnen Fabriek Heerenveen

☎ 0513 76 90 51

✉ info@kkfh.nl

📍 Jousterweg 22, 8447 RH Heerenveen

Voor al uw kunststof
kozijnen, deuren,
gevelbekleding en
dakkapellen

www.kkfh.nl

Alles voor wonen, slapen en design Vandermeerwonen



leolux



Ontdek de bestsellers binnen de collectie van Leolux in onze winkel en maak kennis met de nieuwste stof-leersoorten en kleuren.

Onze interieuradviseurs stellen met liefde de mogelijkheden voor.

Van der Meer Wonen

Bondi

vanaf €3275,- meerdere afmetingen en materialen mogelijk.



Mime

vanaf €1050,- mogelijk in leer stof en combinatie. Met twist onderstel ook mogelijk zonder arm.

Fauteuil Caruzzo

in leer vanaf €3395,- in stof vanaf €3025,-



Poef Caruzzo

in leer vanaf €1130,- in stof vanaf €1030,-



Flint hoekbank

in stof vanaf €6555,- ook in leer verkrijgbaar. Meerdere afmetingen en opstellingen mogelijk.



Pallone vanaf €2195,- in volledig leer. Stof leer combinatie ook mogelijk.



VAN DER MEER

Smidsstraat 12, Sneek
Vandermeerwonen.nl

W O N E N

EDITORIAL

Noorderhorizon

Ik ben al jaren fan van ‘De Rijdende Rechter’. Niet omdat de rechter zelf, John Reid, een van de makers is van de cartoonreeks ‘Fokke en Sukke’, maar omdat het televisieprogramma uitermate geschikt is voor het begrijpen van de Nederlanders en hun cultuur en volksaard. Het is een kleine spiegel van de samenleving, met alle wet- en regelgeving er gratis bij geleverd. Een uitzending van ‘De Rijdende Rechter’ zou een verplicht onderdeel moeten zijn van iedere inburgeringscursus, opdat nieuwbakken landgenoten op een toegankelijke wijze leren hoe merkwaardig ingewikkeld Nederlanders in elkaar zitten. Men leert trouwens ook – dankzij vooral de humor van Mr. Reid – hoe verbazingwekkend simpel conflicten ook weer kunnen worden opgelost.

Vaak hebben de hoofdpersonen in elke aflevering – de aanklager en de aangeklaagde – het hart op de tong, waarbij in de volle emotie beide partijen maar zeggen wat hen uitkomt. Dat levert qua creatief taalgebruik pareltjes van verhaspelde woorden en uitdrukkingen op. Zo brieste een aanklager eens dat de door hem aangeklaagde “met de noorderhorizon was vertrokken”, toen die hem eens flink de waarheid wilde vertellen.

Wat dat met dit blad en mijn werk te maken heeft? Ook óns blad is een spiegel van een kleine, want regionale, samenleving. Onze redacteuren geven stemmen aan de mensen uit die samenleving en dat zorgt elke maand weer voor mooie, pure verhalen, recht uit het hart verteld en eerlijk opgeschreven, soms met alle verhaspelingen erbij, want redacteuren zijn – gelukkig – ook maar mensen. Onze teksten worden nog niet door A.I. geschreven, en de eindredactie mag ik nog steeds zélf doen in plaats van dat mijn werk door een ingehuurd robot wordt gedaan. Dus kan het gebeuren dat ik, naast het normale correctiewerk rond d/t-kwesties, de leukste verschrijvingen tegenkom. Ik heb al heel wat ‘vervende’ liefhebbers van het een of ander ontmaskerd en ritjes ‘visa versa’ geannuleerd, en – as it yn it Frysk moat – het ‘min waar óp De Lemmer’ laten zijn in plaats van ‘yn Lemmer’.

Dat eindredactiewerk doe ik met liefde, want alle verhalen in dit blad zijn met veel gevoel verteld en in alle oprechtheid geschreven, om met jullie, onze lezers, te delen. A.I., hoe knap ook, kan dat nooit verbeteren, want gevoel en oprechtheid is alleen voorbehouden aan mensen, niet aan machines.

En, lieve lezer, staat er tóch nog een fout in de krant? Ach, een eindredacteur is ook maar een mens en mensen maken fouten.

Veel leesplezier!

Henk de Vries,
eindredacteur



Inhoud

groot  heerenveen // nummer 03 • 2024



6



20



51

LEKKER LEZEN

- 6. DELPHINE INGABIRE
WIL EEN VERBINDING MAKEN
MET AFRIKA EN DE REST VAN
DE WERELD
- 20. FACE TO FACE MET
OEGE EN MARLIJNE PALMA

MAATSCHAPPIJ & SAMENLEVING

- 13. NIEUWS VAN
GEMEENTE HEERENVEEN

lifestyle-special 25-35

GEZOND & FIT

- 38. KNOOPPUNT HEERENVEEN
ORGANISEERT ‘ZORG TASTBAAR’
VOOR MENSEN MET HART
VOOR DE ZORG

SPORT

- 41. ATLETIEKVERENIGING
HEERENVEEN: TEAMGEVOEL IN
EEN INDIVIDUELE SPORT
- 51. OPEN WATERSPORTDAG
IN AKKRUM, ALDEBOARN EN
HEERENVEEN

ALGEMEEN

- 42. SKYDIVER HARM-JAN ROUBOS:
MET 300 KILOMETER PER UUR
‘HEAD DOWN’ DOOR DE LUCHT
- 44. GERTJAN VERBEEK, JAN SCHULTING
EN JAN DE JONGE IN
DE SPEAKERS CORNER VAN DE
LIONS CLUB E.O. HEERENVEEN

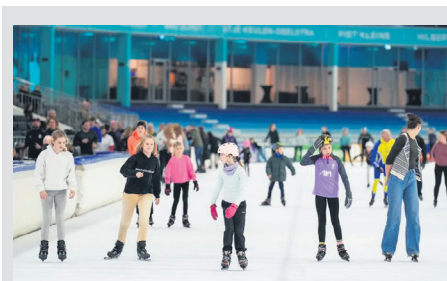
CULTUUR EN UITGAAN

- 47. ‘BOYS WON’T BE BOYS’
IN FRYSLÂN
- 52. SPORT- EN CULTUURAGENDA
REGIO HEERENVEEN ’N GOUDEN
PLAK

KIJK VOOR HET LAATSTE NIEUWS OP:
WWW.GROOTHEERENVEEN.NL

VOLG OOK OP SOCIAL MEDIA





Gratis schaatsen op Fundag Thialf op 22 maart

HEERENVEEN - Tijdens de Fundag in Thialf op vrijdag 22 maart aanstaande kun je gratis komen schaatsen tussen drie en zes uur en tussen half zeven en negen uur.

Het schaatsseizoen wordt 22 maart knallend afgesloten. Je mag je gekste items meenemen naar het middenterrein; denk hierbij aan een zwemband, opblaaskussen, slee, et cetera en de 400 meter baan is geopend om de laatste rondjes van de afgelopen winter te schaatsen. Wie geen schaatsen heeft, kan deze voor vijf euro huren bij de schaatsverhuur op Thialf. Gratis kaarten voor de Fundag zijn af te halen bij de balie van Thialf of online verkrijgbaar.

Tien jaar Repaircafé Akkrum/Nes



AKKRUM - Op 17 maart 2014 opende toenmalig wethouder Siebenga op feestelijke wijze het Repaircafé in Akkrum. Dat betekent, dat de organisatie dit jaar al weer tien jaar bestaat en zijn plaats in Akkrum gevonden heeft.

Elke eerste en derde woensdagmiddag van de maand staan er enthousiaste reparateurs tussen half twee en vier uur klaar om te proberen problemen op te lossen met kapotte stofzuigers, heteluchtovens, lampen, klokken, boormachines, papierversnipperaars, espressomachines, enzovoort. Kortom, geen reparatieklus is deze mensen te veel. Ook de naaisters laten zich niet onbetuigd: er werden de afgelopen tien jaar de nodige broeken ingekort, ritsen ingezet, winkelhaken gerepareerd, knoopsgaten gemaakt en blouses ingenomen. Vooral na een kledingverkoop in Leppenheim was het aanbod groot.

Het Repaircafé in Akkrum is te vinden op 't Plein in Leppenheim om uw probleem op te lossen. Reparatie is altijd gratis, exclusief eventuele onderdelen. En de koffie en thee staat altijd klaar, zodat het nuttige met het aangename verenigd wordt. Er staat wel een fooienpot op tafel, ter ondersteuning van dat aangename.

Centrumvisie Akkrum in uitvoering

AKKRUM - Het centrum van Akkrum staat op zijn kop. In diverse fases wordt de bestrating vervangen. Alles wordt gelijkvloers bestraat, dus de voetpaden verdwijnen.

Nieuwe verlichting en meer groen aanbrengen zullen de volgende stappen zijn. Komende herfst zal de Tsjerkebleek autovrij worden ingericht en krijgt Akkrum weer een groene bleek zoals het vroeger ook was. Het moto is 'het blik van de bleek'. Voor het winkelende publiek blijven de winkels tijdens de werkzaamheden gewoon bereikbaar, volg de borden. De planning is dat eind juni de werkzaamheden klaar zullen zijn. Na de zomer



zal worden begonnen met de werkzaamheden aan de Buorren en de Kleef.



Butterfly Beach Party is terug

HEERENVEEN - De Butterfly Beach Party is terug! Op zaterdag 13 juli wordt in natuurgebied De Heide bij Heerenveen de Butterfly Beach Party 2024 georganiseerd. De buzz zoemde al enige tijd rond, maar de organisatie bevestigt nu de geruchten.

Met dit creatieve lounge- en dance-event werd in de drie jaren vóór de coronaperiode de zomer in Heerenveen gevierd. De unieke locatie, aan het strand van het natuurgebied De Heide, vormt een belangrijke drager van het succes, net als de uitbundige exotische sfeer. Op de Butterfly Beach Party wordt natuurgebied De Heide omgetoverd tot een waar tropisch paradijs. Vanaf drie uur tot in de late avond kunnen de bezoekers zich laten verrassen door een bijzondere mix van muziek, creatie en entertainment. Van heerlijk eten, kletsen en dansen in de middag naar het vallen van de zoete, zwoele en hartstochtelijke avond die de Butterfly Beach Party zo kenmerkt.

“De Butterfly Beach Party heeft als festival na drie edities een uitgesproken reputatie opgebouwd. De vele positieve reacties zorgden ervoor dat we na een uit de hand gelopen siësta de organisatie weer vol energie hebben opgepakt”, aldus Simon van der Let van de organiserende stichting. Een enthousiaste Rick Klundert maakt zich hard voor de line-up. “We hebben inmiddels het grootste deel van het programma staan. Met de mix van fantastische bands, goede dj's en allerlei exotische acts brengen we deze editie nog meer sfeer en beleving. Mooie creaties in de vorm van vuur, licht, water, dans, acts en tropische sferen zorgen voor een ultieme beleving op 13 juli. De gevarieerde mix van bezoekers en die beleving creëert een bijzondere en gemoedelijke sfeer die langzaam doorgroeit naar een hoogtepunt wanneer de dj's de nieuwe dag inluiden.”



WK IJsspeedway in Thialf

HEERENVEEN - Het wereldkampioenschap ijsspeedway is een spectaculair evenement dat plaatsvindt in Thialf Heerenveen. De ijsspeedway trekt motorsportliefhebbers vanuit heel Europa en daarbuiten en biedt een onvergetelijke ervaring. Het evenement vindt dit jaar plaats op 5, 6 en 7 april.

De eerste twee WK finaleronden waren al in Inzell mee te maken. De laatste twee finaleronden zijn nu in Heerenveen. De coureurs racen op ijs met speciale motoren waarbij de banden zijn voorzien van spikes van 28 millimeter lang voor een optimale grip. Met enorme snelheden en plat door de bocht waarbij net stuur over het ijs gaat rijden deze waaghalzen hun heats. Het spektakel begint wanneer de brullende motoren weerklinken in de koude lucht van Thialf. Het stadion is gehuld in een witte baan met blauwe stropakken en hekken, wat bijdraagt aan de unieke sfeer van het evenement. De coureurs zijn 's werelds meest getalenteerde motorcoureurs die zij aan zij met elkaar strijden om de winst. Het publiek wordt getraakteerd op opwindende races vol adrenaline en snelheid.

Kei College naar finale vakwedstrijd Skills Talents

HEERENVEEN / DEN BOSCH - Leerlingen van het Kei College in Heerenveen deden onlangs mee aan de regionale kwalificatieronde van de vmbo-vakwedstrijd Skills Talents. Maar liefst drie van de vier teams wonnen de eerste prijs en wisten daarmee een ticket te bemachtigen voor de landelijke finale op donderdag 21 maart in Den Bosch.

De teams van het Kei College wonnen de eerste prijs bij de profielen Horeca, Bakkerij & Recreatie (HBR), Mobiliteit & Transport (M&T) en Produceren, Installeren & Energie (PIE). Ieder team bestaat zowel bij de regiofinale als bij de landelijke finale uit twee leerlingen. De regiofinale die werd gehouden bij Firda (mbo) bestond uit verschillende opdrachten. Kei-leerling Arda, van team HBR, vertelt: “We wisten van tevoren niet wat voor opdracht we zouden krijgen. Uiteindelijk moesten we een voor- en hoofdgerecht maken en werden we beoordeeld op smaak, hygiëne en de presentatie.” Voor alle teams is de finaleopdracht nog onbekend en verschilt per vakgebied. Hoe ze zich daarop voorbereiden? “We oefenen op school met eerdere finaleopdrachten en gebruiken daarbij de kennis die we al hebben”, laat Sven van het M&T-team weten.

De finale van Skills Talents vindt plaats in de Brabanthallen in Den Bosch. Samen met negen andere teams uit Friesland vertrokken de teams van het Kei College eerder deze week per bus naar Brabant. Hoewel de Kei-teams uiteraard voor de eerste plek gaan, is dat volgens hen niet het belangrijkste. “Het gaat vooral om de ervaring. Er zijn genoeg teams die niet in de finale kunnen staan”, aldus Arda. Sven en Hidde (ook van M&T) vullen aan: “We gaan voor de winst, maar vooral voor veel plezier!”



Geslaagde Foarjierskuier-tocht Geitenfok Aengwirden

LUINJEBERD - Zondag 10 maart jongstleden is de uitgestelde AldJiers Kuiertocht van de Geitenfok Aengwirden gehouden. De tocht werd meerdere keren uitgesteld vanwege het slechte weer en heette nu dan ook Foarjierskuiertocht.

Er konden routes worden gelopen van vijf, tien of twintig kilometer door de dorpen Gersloot, Tjalleberd, Luinjeberd en Terband, kortweg De Streek. Onderweg was er het nodige vermaak met diverse acts, muziek, een ritje in een reuzenrad bij KIG Heerenveen, en een hilarische ‘fluittsjettel race’. Het kwam allemaal voorbij op de route. Honderden deelnemers kwamen naar De Streek Aengwirden om een van de drie afstanden te volbrengen. Na afloop was er een gezellige afterparty in café ODL met live muziek. De opbrengst van de tocht wordt door de GFTO gebruikt voor de organisatie van activiteiten in De Streek.



Uitvoering van de Matthäus Passion in RK Kerk

HEERENVEEN - Oratoriumkoor COV Heerenveen geeft op zondag 24 maart om twee uur een uitvoering van de Matthäus Passion van J.S. Bach in de RK Kerk in Heerenveen.

Het oratoriumkoor stelde zich ruim een jaar geleden tot doel Bachs Matthäus Passion uit te voeren op een manier die de betekenis van het verhaal van toen in het nu laat zien. De werkgroep hiervoor heet ‘MP anders’. De Matthäus Passion is het op muziek gezette verhaal van Jezus’ laatste dagen op aarde. Hij wordt verraden, berecht en vals beschuldigd, gekruisigd en begraven. “Onderdak en veiligheid vinden, gerechtigheid nastreven, uitgestoten, bespot of gediscrimineerd worden, miskenning, omkoperij, verraad, nepnieuws, verdriet, maar ook omzien naar elkaar en Liefde met een hoofdletter L zijn van alle tijden”, aldus de werkgroep ‘MP anders’. Voor een



meer betekenisvolle uitvoerig van de passie werd het koor ondersteund door Ineke de Vries die regieaanwijzingen gaf. Aan de uitvoering werken naast eigen koorzangers en projectzangers ook kinderen mee van koorschool Drenthe. Verdere medewerking komt van Johanna Kaldewei (sopraan), Marijke Beute (mezzosopraan), Harry Ross (de evangelist), Roele Kok (basaria’s), Kimon Barakos (Christus), Erlend Tvinnereim (tenoraria’s), Orkest NASKA en Fedde Tuinstra (orgel). Alles staat onder leiding van de gedreven dirigent Pieta Maayeshi. Kaarten zijn verkrijgbaar bij Boekhandel Binnert Overdiep.

Collegeleden steken handen uit de mouwen tijdens NL Doet

HEERENVEEN - Het Oranje Fonds organiseerde afgelopen weekend, samen met duizenden sociaal-maatschappelijke organisaties in het land, NLdoet; de grootste vrijwilligersactie van Nederland. NLdoet zet vrijwilligerswerk in de spotlights en nodigt iedereen uit om een dagje het verschil te maken en ertoe te doen!

Ondanks de hectiek van het dagelijks leven zetten heel veel mensen zich toch in voor de ander. Je denkt om elkaar, doet voor de ander wat goed voelt. In Fryslân is dat de kracht van de ‘mienskip’. Ook de collegeleden van de gemeente

Heerenveen staken de handen uit de mouwen. Zij bereidden de verhuizing van een school in Aldeboarn voor, hielpen een tuin voorjaarsklaar te maken, bakten pannenkoeken, maakten een gezonde lunch of schonken koffie.

Vanuit de gemeente, de gemeenschap en vrijwilligersorganisatie Caleidoscoop zet de gemeente jaarlijks vrijwilligers in het zonnetje. Individuele personen of verenigingen die zich week in, week uit inzetten voor een ander maken kans op de jaarlijkse vrijwilligersprijs, de Zilveren Duim. Een dezer dagen reikt wethouder Sybrig Sytsma deze prijzen uit.



Eelke’s vinger op de zere plek

Ferantwurdlik?

Op it Boargemaster Kuperusplein op it Hearrenfean ferdwynt de man dy’t dêr altyd griente en fruit ferkocht. Der is gjin plak foar him mear, omt de parkeargaraazje dêr makke wurdt. Hy winsket elkenien sûnens en ferhûzet nei De Gerdyk. Yn de Hearrenfeanse wyk De Akkers is it pizzatintsje omboud ta in echte snackbar en dy is yntusken iepene. Troch in Grinzer, dus der sil ek wol aaballen te keap wêze.

At je it lêze kin je by it earste gefal sizze dat it sneu is, en yn it twadde gefal moai. En dan de skouders ophelje. Mar at ik wethâlder of riedslid wie soe’k hjir dochs ris yngreven oer neitinke. Gjin plak foar de sûnens, mar de fette bek krijt syn gerak? Der bin al gemeenten wêr at in nije patatzaak ter diskusje stelt wurdt. Der is al genôch obesitas, wolle we dat wol? De oerheid kent yn guon gefallen al syn ferantwurdling: drank is beheind, smoke wurdt stadichwei inkeld noch tastien oan de lju dy’t nei de moanne gean en ljipaaien moat yn it nêst op de foto setten wurde.

Hoe grut is de ferantwurdlikens fan de oerheid? Dan wize de gemeenterieden faak nei Den Haach; dêr moat se dat mar sizze. Mar dêr witte se net iens hoe’t se mei elkoar regearre moatte, dus lit stean dat se each ha foar de gefaren fan in frikandeltsje. In provinsje nimt inkeld ferantwurdlikens yn de natoer, mar at it om stikstof en sa giet kinne se dat net en litte se de fleanbasis Ljouwert gewoan allerhande ferkearde dingen yn de loft pompe.

De ferantwurdlikens leit dus by ússels. Mar hoe graach we ek in appelsje by de grienteman weihellen, we kin de parkeargaraazje net tsjinhâlde. En we ha gjin ynfloed oer wat der mei in pizzatintsje bard. Boppedat soe it my ek tsjinstean at de gemeenteried myn ytgewoantes bepale wol.

Mar sjoch no út: de befolking hat de ferantwurdlikens krigen oer hoe’t it no moat mei in asylsikerssintrum. Dan siket dy befolking it midden. Sa fan: lytse sintra, hieltyd wer op oare plakken. En oer elk plak prate we sá lang, dat we oer tweintich jier miskien begjinne kinne te bouwen. Ferantwurdlikens is in swier begryp.

Eelke Lok. Als journalist van Omrop Fryslân draait hij al veertig jaar mee en is hij met name bekend van zijn verslagen van het skûtsjesilen, maar je zou hem tekort doen door hem het stempel sportjournalist te geven, want Lok is allround. Door zijn originele no-nonsense kijk op de wereld weet hij ogenschijnlijk ingewikkelde zaken vaak te relativeren en tot de essentie te herleiden. En dat is ook wat u in de columns van Eelke kunt verwachten.



De vinger op de zere plek....

TEKST: HANNAH ZANDBERGEN // FOTO'S: DELPHINE INGABIRE, MUSTAFA GUMUSSU

DELPHINE INGABIRE UIT RWANDA

“Een verbinding vormen tussen de rest van de w



Bijna haar halve leven woont Delphine Ingabire in Nederland. In haar thuisland Rwanda raakte ze tijdens de genocide tegen de Tutsi's bijna haar hele familie kwijt. Als 21-jarige jonge vrouw kwam ze als vluchteling naar Heerenveen. Ze bouwde hier een nieuw leven op, werd een succesvol zakenvrouw en richtte een stichting op voor hulp aan Rwandese vrouwen. Delphine Ingabire wil een brug vormen tussen het Afrikaanse en Europese continent. “Ik ben Nederlandse, maar ook Rwandees. Mijn halve hart is in Afrika en de andere helft is hier. Daarom wil ik iets betekenen voor Afrika, maar ook hier in Nederland. Het is altijd mijn droom geweest om een positieve bijdrage aan deze wereld te leveren.”

A

Is negenjarig meisje woonde Delphine in een rustig dorpje in Rwanda. Hier maakte ze in 1994 de genocide tegen de Tutsi's mee. “Achteraf waren er wel tekenen dat er iets mis was”, vertelt ze. “Op school vroegen ze wel eens wie er Tutsi was en wie Hutu. Maar als kind wist ik dat niet van mezelf.” Omdat het zo goed ging op school, mocht ze een paar weken logeren bij haar oom in Kigali, de hoofdstad. “Dat was de laatste keer dat ik mijn familie zag. De ene dag was ik een normaal kind; de andere dag was alles weg. Mijn ouders en vier broers en zussen werden allemaal vermoord omdat ze Tutsi waren.”

Op de vlucht

In Kigali is de genocide tegen de Tutsi's op dat moment ook in volle gang. Delphine: “Ik moest bij een vriend van mijn oom gaan wonen die Hutu was, omdat mijn oom wist dat hij zou worden vermoord. Die vriend stuurde me naar buiten, want ik moest doen alsof ik Hutu was, en verstoppen zou verdacht zijn. Als ik water ging halen, moest ik langs een wegblokkade. Daar werd je gecontroleerd en Tutsi's werden omgebracht. Het was vreselijk om dat als jong meisje te moeten zien.”

Met het gezin waar ze bij woont, vlucht Delphine naar de grens met Congo. “We hebben misschien wel een maand gelopen. Onderweg heb ik gezien hoe mensen elkaar kunnen doden met een machete. Overal waren mensen aan het vechten en zagen we dode lichamen.” Wanneer ze zijn aangekomen bij de grens, horen ze dat de oorlog

voorbij is. Met de auto gaan ze terug naar Kigali. Delphine komt in een weeshuis terecht. “Dat was heel moeilijk; er was weinig te eten en veel kinderen hadden een trauma, omdat ze hun ouders kwijt waren geraakt.”

Afscheid

In de maanden erna woont Delphine in verschillende weeshuizen en gaat ze weer naar school. Dan krijgt ze de kans om terug te gaan naar haar dorp. “Het dorp was helemaal leeg, en de huizen stonken omdat er dode mensen lagen. Het was ontzettend triest. Voor mij was het belangrijk om dat gezien te hebben, zodat ik afscheid kon nemen van mijn oude plek. Daar ontdekte ik ook dat ik mijn jongste broer nog in leven was. Het was moeilijk om hem te zoeken, maar het is uiteindelijk gelukt. We hebben nog steeds veel contact.”

Ondanks haar trieste verhaal gelooft Delphine dat er een reden is dat zij is overgebleven. “De leden van mijn familie zijn allemaal uitgemord, maar ik ben er nog. Daar is een reden voor en die moet positief zijn. Daarom is het altijd mijn droom geweest om een positieve bijdrage aan deze wereld te leveren. Op 30 april gaan we naar Amsterdam, waar een herdenking van de genocide zal plaatsvinden. Een bijzonder moment, want het is dit jaar dertig jaar geleden dat onze families, ouders en burens vermoord werden. April is een moeilijke maand voor ons.”

Studentenflat

Een nicht van de moeder van Delphine, die in België woont, helpt haar in 2006 om naar Nederland te komen. Delphine verblijft een paar maanden in een azc in Appelscha, maar krijgt dan al snel een status en gaat in Heerenveen wonen. De overgang is groot. “In het azc was het gezellig; we kookten samen en aten samen. Maar toen ik hier in een studentenflat ging wonen,

Afrika en wereld”

was ik helemaal alleen. Dat was een moeilijke periode, want ik ben graag bij mensen in de buurt. Gelukkig ontmoette ik Luz Maria Torres uit Columbia en konden we samen dingen doen. Zij is mijn familie geworden.”

Wanneer Delphine haar taal- en inburgeringscursussen heeft afgerond, krijgt ze de kans om door te studeren aan NHL Stenden. “Ik houd van verkoop, van zakendoen, en wilde daarin verder. Tijdens de studie International Business leerde ik daar alles over. Ik kreeg de kans om binnen te kijken bij grote bedrijven als Volkswagen en Heineken. Mijn traineeship bij de ambassade van Rwanda was ook een geweldige ervaring. Daar voelde ik me thuis ver van thuis. Ik had toen een baby en moest heen en weer reizen naar Den Haag. Dat was niet makkelijk, maar een uitdaging maakt je juist sterk.”

We hebben elkaar nodig

Naast haar studie International Business Management doet Delphine ook een jaar Humanitarian Management, omdat ze graag iets voor mensen wil betekenen. Dit geeft ze onder meer nu vorm in haar eigen bedrijf InBusiness Africa. “Hiermee wil ik een brug creëren tussen zakendoen in Europa en in Afrika. Ik ken beide werelden en ben daardoor een waardevolle partner. Als een Europees bedrijf wil uitbreiden naar Afrika, kan ik zorgen dat ze de juiste mensen spreken. Ook kan ik Afrikaanse bedrijven helpen om hier voet aan de grond te krijgen. Ik wil graag een positief beeld laten zien van dat werelddeel. We moeten met hen samenwerken, want we hebben elkaar nodig.”

Voor haar bijdrage aan de ontwikkeling van Afrika ontvangt Delphine in 2023 de Voice Achiever Award van het internationale tijdschrift The Voice Magazine. Ze krijgt de prijs voor zowel het bevorderen van de handel als voor het empoweren van plattelandsvrouwen in Rwanda.

Kleine dingen maken het verschil

In september 2023 wordt Delphine door de Vrouwenkamer Heerenveen uitgenodigd om haar ervaringen te delen, samen met nog drie andere vluchtelingen. Naar aanleiding hiervan maakt zanger/gitarist Haitze de Vries uit Heerenveen een speciaal lied. Delphine: “Er werd

“Alles begint met die vraag: ‘Hoe gaat het?’”

Lees verder op pagina 9 →

De BIGGREEN voorkomt kalkaanslag en laat je genieten van gefilterd drinkwater!

5 JAAR
BIG GREEN

De Big Green is een simpele, maar effectieve manier van kalkpreventie waarbij mineralen zoals calcium en magnesium in het water blijven. Iets wat bij een traditionele ontharder niet het geval is. Hierdoor blijft de smaak van het gefilterde water gelijk terwijl de effectiviteit gelijk is aan een ontharder. De Big Green gebruikt geen zout, stroom of chemicaliën.

DE SIMPELE OPLOSSING TEGEN KALKAANSLAG

BIGGREEN

ZOUTVRIJE KALKPREVENTIE +

SCAN VOOR MEER INFO



www.big-green.nl
Info 0299-321188

Wie jarig is trakteert 🎂🐝
Daarom tijdelijk geen €1035,-
maar € 899,- compleet
geïnstalleerd bij u thuis!




participatieraad

meedenken is meedoen

De Participatieraad Heerenveen zoekt:

enthousiaste nieuwe leden
(+/- 4 uur per week)

Zoekt U vrijwilligerswerk (met onkostenvergoeding) waarin u uw **maatschappelijke betrokkenheid** kwijt kunt en waarbij uw talenten en werkervaring worden ingezet ten behoeve van de inwoners van de gemeente Heerenveen?

Dan zijn wij op zoek naar u!

Op www.participatieraadheerenveen.nl vindt u meer informatie over het profiel en de taken van het lidmaatschap. Of neem contact op met de voorzitter mevrouw Baukje Elzinga, telefoonnummer 06 – 48 56 74 91. U kunt ons ook bereiken via het algemene nummer van de Participatieraad 0513- 617 565.

Vinden wij elkaar in deze mooie uitdaging? Stuur uiterlijk **7 april** uw motivatiebrief en curriculum vitae aan mevrouw Ineke van Dam (ambtelijk secretaris) via participatieraad@heerenveen.nl.

U ontvangt van ons een bevestigingsmail. Het sollicitatiegesprek zal plaatsvinden op 11 april 2024.

De Participatieraad Heerenveen adviseert het college van burgemeester en wethouders gevraagd en ongevraagd over thema's die belangrijk zijn voor de inwoners: zorg, jeugdhulp, werk, wonen, welzijn, participatie, leefbaarheid en inkomen. De Participatieraad is er voor en door de inwoners van de gemeente Heerenveen.

De Participatieraad is volkomen onafhankelijk

We zijn niet verbonden aan het gemeentebestuur en haar ambtenaren en geven onafhankelijk advies. Dat we een belangrijke partner zijn, merken we doordat het college van burgemeester en wethouders, de beleidsmakers en de gemeenteraad onze adviezen vaak overnemen. Ons wordt gevraagd mee te denken over beleidsvoornemens en de uitvoering. De gemeenteraad neemt onze aanbevelingen mee in haar besluitvorming.

De Participatieraad bestaat uit vijftien personen. Alle leden wonen in de gemeente Heerenveen.



vertrouwde handen

Uw verhuizing in vertrouwde handen!



 ERKENDE
VERHUIZERS

HOEKSTRA

hoekstrasneek.nl/verhuizingen



→ vervolg van pagina 7



Delphine ontvangt 'Voice Achiever Award' in Almere.

aan ons gevraagd: wat had jij nodig toen je hier kwam? We zeiden alle vier precies hetzelfde; dat iemand vroeg hoe het met me ging. Als vluchteling of immigrant is het zo belangrijk dat iemand op je afstapt, contact met je probeert te maken. Op het schoolplein, of waar dan ook. Haitze de Vries heeft uiteindelijk een lied geschreven over onze verhalen, dat was heel bijzonder.”

Gevraagd naar haar ervaringen met Heerenveen zegt Delphine: “Heerenveen is een mooie plek om te wonen: het is rustig en groen hier.” Ze voelt zich erg thuis in Heerenveen, vooral omdat ze hier zoveel mensen kent. “Er wonen hier best veel buitenlanders en wij helpen elkaar allemaal. Alles begint met die vraag: ‘Hoe gaat het?’”, benadrukt ze. “Dan wordt vanzelf duidelijk of je iets voor die vrouw met een hoofddoek kunt betekenen. Misschien kun je een keer samen koffiedrinken. En het mooie is: mensen zijn geen standbeelden. Die vrouw met een hoofddoek wil andersom ook graag iets voor jou doen. Dan ontstaat er vertrouwen en je gaat open staan voor elkaar. Als je iets wilt doen in de wereld, hoeft je helemaal niet zover te kijken. Juist de kleine dingen maken het verschil.”

Junior Kamer

Haar maatschappelijke betrokkenheid brengt Delphine ook bij de JCI Heerenveen (Junior Chamber International, een netwerkorganisatie voor ondernemende mensen tot veertig jaar die zich persoonlijk willen ontwikkelen – red.). Het is een organisatie die precies aansluit bij haar eigen dromen en doelen: Delphine: “Het doel van JCI is om de wereld beter te maken en daarbij bij jezelf te beginnen. Ze zijn in de zakenwereld actief en doen ook internationale projecten. Het lidmaatschap heeft mij enorm geholpen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Ik was de enige donkere persoon in de vereniging in Heerenveen. Toen de Junior Kamer in Heerenveen stopte, ben ik lid geworden in Amsterdam en daar een jaar lang voorzitter geweest.

In Heerenveen hebben we verschillende projecten gedaan en lokale bedrijven bezocht. Het mooiste vond ik de ‘Kinderdag met een lach’. Daarbij haalden we een ziek kind uit het ziekenhuis en reden in een mooie auto naar Thialf, waar ze een schaatser mochten ontmoeten en daarmee konden kletsen. Geweldig om te doen.”



LINKS: Delphine in Rwanda. ONDER: Delphine met zangeres Johanneke Zomer, die op Internationale Vrouwendag 2023 een lied zong over Delphine.

“Ik ben er nog; daar is een reden voor en die moet positief zijn”

Vrouwen in Rwanda helpen

Naast haar werk en gezin in Nederland heeft Delphine ook een stichting opgericht om vrouwen in Rwanda te helpen: de Igire foundation. “In de coronatijd kwam ik in contact met tienermoeders in een dorp in mijn geboorteprovincie. Omdat ze het heel moeilijk hadden, heb ik ze ondersteund met eten en het betalen van hun zorgverzekering.” Nú wil Delphine deze vrouwen helpen om een beter leven op de bouwen. Veel gezinnen in Rwanda leven van de landbouw, een zwaar bestaan. Delphine wil hen helpen om modernere landbouwtechnieken toe te passen, waardoor ze meer gaan produceren en meer overhouden om te verkopen. “Dan worden de vrouwen zelfstandiger en kunnen hun kinderen naar school. Dit is echt een duurzaam project waar vrouwen voor de rest van hun leven iets aan hebben.”



Delphine laat een filmpje zien van haar bezoek aan Rwanda, vorig jaar. “Mijn zoon is fanatiek voetballer en hij heeft daar shirts van sc Heerenveen uitgedeeld. Kijk, hier zegt iemand dat ze de organisatie heel dankbaar is, hoewel ze ons niet kent en wij haar toch helpen.” Wat Delphines dromen voor de toekomst zijn? “Ik voel dat ik al veel heb bereikt met mijn leven. Dat geeft mij ook energie om verder te gaan met wat ik doe: een verbinding vormen tussen Afrika en de rest van de wereld, maar ook het verschil maken in de levens van de vrouwen en kinderen die ik steun met mijn stichting.”

Trots en gezegend

“Ik heb mezelf altijd afgevraagd waarom ik ben overgebleven. Ik wil er niet in blijven hangen, maar ik wil iets positiefs betekenen voor anderen, hoe klein ook. Ik hoop dat ik met mijn leven een beetje in de voetsporen van mijn moeder treedt. Zij hielp ook altijd iedereen, in het ziekenhuis waar ze werkte of thuis. Ze was van grote waarde in de maatschappij. Het is mijn doel om haar trots te maken.

Ik wil iedereen bedanken die er voor mij is geweest in Nederland. Jullie warme ontvangst, onschatbare hulp, vriendelijkheid, en geduld hebben mijn overgang gemakkelijker gemaakt. Jullie tips en inzichten hebben mijn dagen verrijkt. Ik voel me gezegend. Dank voor alles.”

Igire Foundation

De Igire Foundation helpt kwetsbare plattelandsvrouwen in Rwanda om zelfstandig te kunnen zijn via moderne landbouw en microkrediet. Wil je meer lezen over de Igire Foundation of weten hoe je het werk van de foundation kunt steunen, kijk dan op de website www.igire.nl.

BELEEF EEN ONVERGETELIJKE
ZOMERAVOND IN HEERENVEEN

Chinees topballet in het Abe Lenstra Stadion

Het Abe Lenstra Stadion is niet alleen het hart van het Heerenveens voetbal, maar op 6, 7 en 8 juni ook het podium voor een unieke voorstelling van het wereldberoemde Nationaal Ballet van China. Voor drie avonden op rij wordt het stadion omgetoverd tot een openluchttheater waar 'Inspiration and Glory' voor een eenmalige en unieke ervaring zorgt.

Jan van Erve uit Wiuwert en Michiel Florusse uit Sneek brengen deze show van wereldklasse naar Friesland. Door er volledig hun eigen draai aan te geven belooft het een voorstelling te worden zoals je niet eerder hebt gezien. Dit bijzondere evenement mag je zeker niet missen: Chinese legendes komen tot leven met dans en een live orkest in het Abe Lenstra Stadion, het allereerste podium van een Europese tournee,

NOORD-NEDERLAND OP DE KAART

Wanneer Jan en Michiel twee jaar terug vernemen dat het Chinees ballet opnieuw wil gaan touren en dat ze dat ook nog het liefst in Nederland doen, hoeven ze niet lang na te denken. Op het wensenlijstje van de Chinezen staat de Stopera in Amsterdam, het theater dat het meest voor de hand ligt voor een voorstelling als deze. Maar daar denken Jan en Michiel anders over. "Eigenlijk rees direct bij ons de vraag: waarom moet het wederom in de Randstad? Na Utrecht begint niet Duitsland al, daarboven ligt ook nog een heel stuk Nederland. Musical De Tocht is een prachtig voorbeeld dat laat zien dat grote evenementen ook succesvol in Friesland kunnen plaatsvinden. Zo ontstond het plan om deze voorstelling ook naar Friesland te halen. We wilden alleen wel een locatie die anders is dan anders", aldus Jan van Erve.

VOLLEDIGE AVOND UIT

Vanuit Jan zijn achtergrond bij sportclub Heerenveen komen de heren bij het Abe Lenstra stadion terecht. Het is een plek die vrijwel iedereen kent. Precies waar de mannen naar op zoek zijn. "Hoewel de Stopera een prachtige locatie is aan het water in Amsterdam, heeft het ook iets chics. Mensen gaan er veelal opgedoft naartoe, de kaartjes zijn vaak prijzig waardoor de drempel wat hoger wordt om er naar binnen te gaan. Wij willen dat iedereen van deze show kan genieten. En uit de praktijk blijkt nu eenmaal dat mensen gemakkelijker naar een stadion gaan dan naar een theater", legt Michiel uit.



Jan van Erve (l.) en Michiel Florusse

De voorstellingen staan gepland op drie zomeravonden, op 6, 7 en 8 juni. Michiel: "Het is dan wat later donker, dus de voorstelling begint ook wat later, maar omdat je al om half zeven naar binnen kunt, heb je echt een volledige avond uit. Je kunt er namelijk ook voor kiezen om voorafgaand aan de show te genieten van een authentiek Chinees menu. Om kwart voor negen begint het voorprogramma dat Dan Karaty heeft gemaakt, samen met zestig door hem geselecteerde en veelbelovende dansers. Daarna volgt de voorstelling om tien uur en naar verwachting is de avond rond half twaalf afgelopen."

CULTUUR VOOR IEDEREEN

Ook aan mensen met 'financiële uitdagingen' hebben Jan van Erve en Michiel Florusse gedacht. Zo zijn de instapkaarten bewust scherp geprijsd op € 27,50. Jan: "Deze show komt nooit weer terug, het is echt een eenmalig en uniek evenement. We gunnen het iedereen om hiervan te genieten. Daarom zijn de goedkoopste kaartjes ook zo laag geprijsd. Bovendien geven we elke avond kaartjes weg aan mensen die het financieel misschien wat minder makkelijk hebben, zodat ook zij dit evenement met hun partner of hun gezin kunnen beleven. Juist omdat dit heel erg gaat over inclusiviteit en



“Wij willen dat iedereen van deze show kan genieten”

toegankelijkheid. En niet over mensen met een hele dikke portemonnee", aldus Jan.

RUIMTE VOOR NEDERLANDS TALENT

De basis van de show is zoals het in China ook wordt uitgevoerd. Wel is het Jan en Michiel gelukt om de Chinezen over te halen niet met een decor te werken, maar met geavanceerde LED-schermen. Daarnaast spelen ze ook met een ander orkest dan het eigen, wat niet gebruikelijk is.

Jan: "Anders dan de dansers, komt het orkest niet uit China. Hiervoor maken ze



“In het Noorden moeten we altijd een stap harder lopen om dingen voor elkaar te krijgen”

laten begrijpen wat er gedanst wordt, geven we hierover voorafgaand aan de show uitleg. Ook het voorprogramma van Dan Karaty bevat dezelfde verhaallijnen, dus voordat de voorstelling start hebben de bezoekers een heel goed beeld van waar ze naar gaan kijken. Zo kunnen ze optimaal genieten van de show.”

LATEN ZIEN DAT HET HIER ÓÓK KAN

Zowel Jan als Michiel zijn er ontzettend trots op dat ze deze geweldige en bijzondere voorstelling naar Friesland halen. “Ik merk in alles dat we in het Noorden altijd een stap harder moeten lopen om dingen voor elkaar te krijgen”, aldus Jan. “Er gebeurt altijd veel in de Randstad. Amsterdam-Heerenveen is nu eenmaal verder dan Heerenveen-Amsterdam, als je begrijpt wat ik bedoel. Daarom is het voor mij een enorme drijfveer om het hier in Friesland ook voor elkaar te boksen. We willen heel graag laten zien dat het hier óók kan.

Verder ben ik er erg trots op dat we de show voor iedereen toegankelijk maken en dat we het talent in ons land kunnen koppelen aan zo’n prachtige internationale show als deze en ze zo de kans te geven om voor een geweldig publiek van 14.000 man te spelen.”

FRIESLAND ALS PODIUM

Michiel Florusse en Jan van Erve hopen met deze show onder andere werelden bij elkaar te brengen en mensen te inspireren om te gaan bewegen in de vorm van dans. “Ook hopen we dat bezoekers aan het einde van de avond naar huis gaan met de gedachte: ‘Ik heb een hele bijzondere avond beleefd die ik niet had willen missen.’ Maar ook dat we met deze voorstelling iets in het Noorden van Nederland in gang hebben gezet. Dat we met elkaar in staat zijn om regelmatig dit soort prachtige evenementen te organiseren”, sluit Jan van Erve af.

voor ons een uitzondering. Wij stellen het orkest samen met de meest veelbelovende getalenteerde musici van de verschillende conservatoria uit ons land en het Concertgebouw. Ook koppelen we de Chinese dirigent van het orkest aan Rolf Verbeek, een veelbelovende Friese en talentvolle dirigent. Met deze voorstelling halen wij dus een internationaal topevenement naar Nederland om daar vervolgens jonge, getalenteerde mensen uit ons eigen land aan te koppelen en ze te inspireren om hun dromen waar te maken.”

OUDE MYTHES IN DÉZE TIJD

Het bijzondere van de voorstelling is dat het gaat over vier Chinese mythes uit het verleden. Samen vertellen ze een uniek verhaal over samenwerken, doorzettingsvermogen, ambitie en oprechtheid. Thema’s die heel mooi in deze tijd passen, vindt Michiel. “Om mensen voor te bereiden op de show en ze te

inspiration and glory

NATIONAL BALLET OF CHINA

母·國·中·央·芭·蕾·舞·團

世紀

Scan voor tickets



6, 7 en 8 juni
Abe Lenstra Stadion

Bestel je tickets via nationaalballetchina.nl

Event partners

Erving
Entertainment & Support

FRYSK BLOCKBUSTER FONDS

sportstad heerenveen

VANPLAN.NL

DEHAAN
ADVOCATEN EN NOTARISSEN

 GEMEENTE
waadhoeke

"Ik fiel my hielendal thús by Waadhoeke, do anst ek?"

WAADHOEKE. GEWOAN. OARS.

Wil jij ook een baan die voelt als thuiskomen?

Bekijk de vacatures op waadhoeke.nl

Bekijk alle vacatures op waadhoeke.nl

Scandinavische woonwinkel.nl



De Social stoel van het Noorse Varier combineert stijlvol Scandinavisch design met ultiem zitcomfort, waardoor het de perfecte keuze is voor elke ruimte, zowel binnen als buiten.

Met zijn schommel- of draaifunctie bevordert de Social een natuurlijke zithouding, waarbij beweging het uitgangspunt is. Milieubewust geproduceerd van gerecycled polypropyleen waardoor de stoel weer volledig is te recycleren.

Ontdek de Social en nog veel meer unieke Scandinavische producten in onze showroom of webshop.

www.scandinavischewoonwinkel.nl - Grootzand 32 Sneek - Tel. 0515-745 073

BENIEUWD WAT MORGEN BRENGT?

De invloed van kunstmatige intelligentie, robotisering en big data in de toekomst is robotisering en big data in de toekomst is van jouw ondernemersperspectief goud waard. Wij maken tijd en bieden inzicht. Want met een heldere kijk op morgen lacht de toekomst je toe.



Ineke Postma
DGA Inuz
Attitude for Women

bentacera

DE TOEKOMST LACHT JE TOE

BENTACERA.NL

Actueel in Heerenveen

INFORMATIEBIJLAGE VAN GEMEENTE HEERENVEEN | MAART 2024



Agenda gemeenteraad

De 31 raadsleden nemen als gemeenteraad besluiten namens de inwoners van Heerenveen. Bijvoorbeeld een besluit of van een bijgebouw een woning gemaakt mag worden en of een perceel met agrarische bestemming aangepast kan worden naar een perceel met woonbestemming. De gemeenteraad is ook verantwoordelijk voor het uitgeven van het geld van de gemeente.



Wil je weten wie de raadsleden zijn?
Kijk op [heerenveen.nl/raadsleden](https://www.heerenveen.nl/raadsleden)

In een **commissievergadering** worden raadsvoorstellen meningsvormend besproken door de raadscommissie. In de **raadsvergadering** neemt de gemeenteraad vervolgens een besluit over de raadsvoorstellen. Over 'hamerstukken' voert de raad geen debat, maar neemt direct een besluit.

Deze bijdrage gaat over de raadsvergadering die plaatsvindt op **donderdag 28 maart 2024**.

Bekijk de complete agenda en stukken op [heerenveen.nl/gemeenteraad](https://www.heerenveen.nl/gemeenteraad). Kom de vergaderingen bijwonen in het gemeentehuis of kijk de vergaderingen live of achteraf mee via [heerenveen.nl/gemeenteraad](https://www.heerenveen.nl/gemeenteraad).



RAADSVERGADERING 28 MAART | 20.00 UUR

Op de agenda:

- Gebiedsperspectief Oranjewoud
- Regioplan beschermd wonen
- 1^e Aanpassing van de Partiële herziening bestemmingsplannen kamerverhuur
- Bouwen van een woning Sieger van der Laanstraat 98
- Parkeerterrein Wjitteringswei achter nummer 1 te Aldeboarn
- Circulair ambachtscentrum
- Meerjarenbegroting 2024-2027 van Ambion, Stichting voor Openbaar Primair Onderwijs
- Intrekken Verordening Kinderopvang op grond van sociaal medische indicatie
- Wijziging Centrumregeling samenwerking Sociaal Domein Fryslân 2022
- Vaststellen nieuwe GR voor Hûs en Hiem
- Verordening klankbordgesprekken burgemeester
- Subsidieaanvraag Risicokaart Niet Gesprongen Explosieven (NGE)



Jouw mening geven over een onderwerp?
Dat kan via een video (max. vijf minuten), e-mail, brief of andere manier. Laat het weten aan de gemeenteraad via griffie@heerenveen.nl

Nieuwsgierig naar wat er nog meer speelt in de gemeente? Kijk op [heerenveen.nl/nu-actueel](https://www.heerenveen.nl/nu-actueel).

Start vaarseizoen 23 maart 2024

Het is dit jaar vroeg Pasen. Daarom gaat het vaarseizoen een week eerder van start dan normaal!

Vanaf zaterdag 23 maart worden de bruggen weer bediend van 9.00 uur 's ochtends tot 19.00 uur 's avonds, zowel doordeweeks als in het weekend. In de maanden juni tot en met augustus is dat een uur langer, dus tot 20.00 uur. Bruggebruikers let op: tijdens het vaarseizoen kunnen wachttijden voorkomen vanwege de groeiende drukte op zowel het water als op de weg. We vragen jouw begrip hiervoor. Het vaarseizoen eindigt op 31 oktober.



Speeltoestel stuk? Gat in de weg? Meld het met Fixi

Zie je veel afval op straat, een losse stoeptegel of heb je overlast door foutgeparkeerde auto's?

Doe dan makkelijk en snel een melding over de openbare ruimte met Fixi. De gemeente kan het dan oplossen. En als je een melding doet, houden wij je op de hoogte van de afhandeling.

Meldingen kun je doen via de Fixi-app of via de website
www.heerenveen.nl/fixi

Scan de
QR-code
voor de
Fixi-app!



Fixi-app
Google play



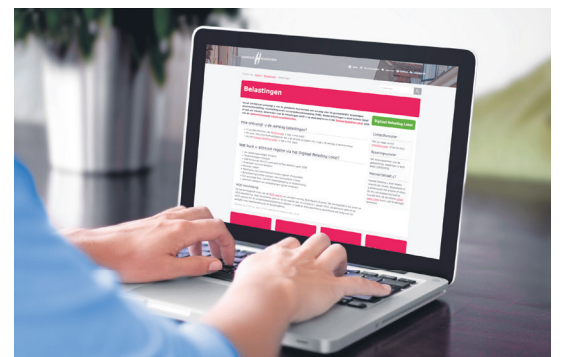
Fixi-app
Apple store

Digitaal Belasting Loket: voor inwoners én bedrijven

Inwoners én bedrijven kunnen bij gemeente Heerenveen hun belastingzaken eenvoudig regelen via het Digitaal Belasting Loket op www.heerenveen.nl/belastingen.

Inwoners loggen in met DigiD, bedrijven gebruiken eHerkenning. Via het Digitaal Belasting Loket kun je belastingaanslagen en taxatierapporten bekijken, OZB berekenen en een machtiging voor automatische incasso afgeven. Ook bezwaar maken of een betalingsregeling aanvragen regel je via het Digitaal Belasting Loket.

Heb je vragen over de gemeentelijke belastingen of de WOZ-waarde van je huis? Het team Belastingen van de gemeente helpt je graag! Bel 14 0513 of vul het contactformulier in op [heerenveen.nl/belastingen](https://www.heerenveen.nl/belastingen)



Energietoeslag voor huishoudens met een laag inkomen



Ook in 2023 is er een energietoeslag voor huishoudens met een laag inkomen. De energietoeslag 2023 is 800 euro. Dit bedrag is bedoeld om (een deel van) de hoge energiekosten te betalen.

Je hebt recht op de eenmalige energietoeslag als het inkomen van je huishouden op of net boven het sociaal minimum is. Vraag de energietoeslag zelf aan via [heerenveen.nl/energietoeslag](https://www.heerenveen.nl/energietoeslag). Hier vind je ook de voorwaarden en antwoorden op veel gestelde vragen. Aanvragen kan tot en met 30 juni 2024.

Nu omrijden, straks Heerenveen Beter Bereikbaar

Een deel van de Oranje Nassaulaan wordt afgesloten van 8 april tot en met 28 juni

De afgelopen jaren is er hard gewerkt om Heerenveen beter bereikbaar te maken. Het einde van het project komt in zicht: de laatste werkzaamheden vinden plaats in september van dit jaar. Voordat het zover is, wordt op maandag 8 april de Oranje Nassaulaan afgesloten ter hoogte van de A32. Op zaterdag 29 juni is de weg weer vrij. Omgevingsmanager Martijn te Wierik legt uit wat dit betekent voor weggebruikers.

Wat gaan jullie doen aan de Oranje Nassaulaan?

"We leggen nieuwe rotondes aan met dubbele rijstroken onderaan de op- en afritten. Daarmee kan het verkeer straks beter doorstromen. Als voorbereiding op de werkzaamheden hebben we de afgelopen maanden viaducten gebouwd. Om de rotondes op een veilige manier aan te leggen, is het nodig om dit gedeelte van de Oranje Nassaulaan af te sluiten voor verkeer. Hierdoor kunnen we ook sneller en efficiënter werken, dus kan de weg eerder weer open."

Wie merken het meest van deze afsluiting?

"Voor inwoners van Skoatterwâld en Oranjewoud is deze omleiding erg vervelend. De Oranje Nassaulaan is voor hen een belangrijke verbindingsweg met Heerenveen. Deze kunnen ze twaalf weken lang niet gebruiken. Fietzers worden al langer omgeleid. Deze fietsverbinding blijft zoals die is. Voor het autoverkeer hebben we samen met de aannemer goed nagedacht over de beste oplossing voor weggebruikers. Als we de werkzaamheden in kleine stappen zouden doen, duren de afsluitingen uiteindelijk veel langer. Dat is voor inwoners ook vervelend. Daarom vragen we mensen om nu om te rijden, zodat ze zo snel mogelijk gebruik kunnen maken van de nieuwe rotondes."



Omgevingsmanager Martijn te Wierik

Waar moeten automobilisten langs tijdens de omleiding?

"De Oranje Nassaulaan wordt ter hoogte van de A32 afgesloten. Dit geldt ook voor de op- en afrit Heerenveen/Oranjewoud aan

centrumzijde en een deel van de Stadionweg. De wijk Skoatterwâld en Oranjewoud blijven bereikbaar. Automobilisten worden omgeleid via de op- en afritten Heerenveen-Zuid en Heerenveen-Centrum. De omleidingsroutes worden aangegeven met gele borden. De extra reistijd is niet meer dan vijf minuten, toch snap ik dat het vervelend is dat mensen moeten omrijden."

Hoe informeren jullie inwoners?

"Inwoners van Skoatterwâld en Oranjewoud hebben een brief gekregen met informatie over de afsluiting. Hierbij zit een plattegrond met de omleidingsroutes en een QR-code naar een animatie waarin we de omleiding duidelijk uitleggen. Via onze website, Facebook

en Instagram houden we andere weggebruikers op de hoogte."

Wat gebeurt er als de werkzaamheden klaar zijn?

"Dan kunnen automobilisten gebruikmaken van deze nieuwe rotondes met twee rijbanen. Die zorgen ervoor dat het verkeer vlot en veilig doorstroomt. Daarna gaan we direct door met de laatste fase van het project. We vervangen de rotonde aan de Burgemeester Falkenaweg voor een kruising met verkeerslichten. Dan stroomt straks ook hier het verkeer beter door. Deze afsluiting duurt zes weken. We zullen omwonenden en weggebruikers op tijd informeren over deze werkzaamheden. Na deze laatste afsluiting is Heerenveen beter bereikbaar!"



Wil je weten welke omleidingen gelden vanaf 8 april? Bekijk de animatie en het laatste nieuws op heerenveenbeterbereikbaar.nl





Het succes van Welzijn op Recept

Welzijn op Recept is er voor mensen met lichte psychosociale klachten. Klachten zoals vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook gevoelens van stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals overlijden van een partner, baanverlies of eenzaamheid. Deze klachten kunnen verdwijnen door activiteiten of bezigheden die iemand fijn vindt om te doen. Want door actief bezig te zijn wordt de aandacht verlegd van de klacht naar een activiteit waar iemand vooral veel plezier aan beleeft. Dit heeft direct invloed op de levensvreugde, het zelfbeeld en het welzijn in ruime zin.

Het succes van Welzijn op Recept

In 2021 startten drie huisartsen-praktijken in de gemeente Heerenveen met een pilot van Welzijn op Recept. Het doel? Op een bredere manier kijken naar mensen met lichte psychosociale klachten en samen met hen op zoek gaan naar wat diegene écht nodig heeft. Tijdens gesprekken met een welzijnscoach ontdekt de patiënt waar zijn behoefte ligt en waar hij aan wil werken. Liza is welzijnscoach en zij benadrukt dat het bij Welzijn op Recept erom draait dat de patiënt zelf in controle blijft. "Het is heel belangrijk dat iemand blijft meedoen in de samenleving, en daarbij zelf de regie houdt. Want daar haal je jouw gevoel van eigenwaarde uit."

In drie jaar tijd groeide het aantal deelnemers aan Welzijn op Recept van 17 (2021) naar 95 (2023) per jaar. Liza begon met 8 uur per week als welzijnscoach. Vanwege het succes van Welzijn op Recept vult zij deze functie inmiddels fulltime in.

Verskillende soorten activiteiten

Deelnemers aan Welzijn op Recept kunnen zich momenteel aanmelden voor vijf verschillende soorten activiteiten:

- Vrijwilligerswerk en meedoen
- Kunst en cultuur
- Bewegen, vitaliteit en sport
- Zingeving
- Leren en ontwikkelen

De welzijnscoach en inwoner onderzoeken samen wat het beste bij de inwoner past. De welzijnscoach regelt het contact en de aanmelding en kan, als de inwoner dat wil, ook meegaan naar de activiteit. Bert (50)

kreeg hulp via Welzijn op Recept. "Na de scheiding voelde ik me eenzaam en zat ik veel alleen thuis. Bij de welzijnscoach hoorde ik over 'Maatje gezocht' van het Oranjefonds. Nu ben ik maatje van twee andere leeftijdsgenoten en samen gaan we er regelmatig op uit."

Samen wandelen als medicijn

Wandelen is gezond: dat voel je in je lijf en in je hoofd. Vanuit Welzijn op Recept is in Jubbega wandelclub 'Blokje om' ontstaan. Elke week een halfuurtje wandelen met dorpsgenoten, en een kopje koffie achteraf. Ineke is meitinker bij de gemeente Heerenveen. Ze hielp mee om de wandelclub in Jubbega op

te zetten, samen met lokale partners op zorg- en sportgebied. "Samen bewegen en ontmoeten, daar gaat het om. En gezellig napraten bij een kopje koffie, waar iedereen die dat wil zijn verhaal kwijt kan. De wandelclub voorziet daarmee duidelijk in een behoefte, want het aantal deelnemers blijft groeien. In korte tijd zijn er al mooie vriendschappen ontstaan."

Samen bewegen en ontmoeten, daar gaat het om

Marjolein is één van die deelnemers. "Dankzij 'Blokje om' ga ik naar buiten en leer ik nieuwe mensen kennen. Ik heb nu een netwerk van mensen om me heen, en dat voelt goed." Ook Mark wil niet meer zonder de wandelclub. "Ik heb een behoorlijke burn-out gehad en daar worstel ik elke dag nog mee. Wandelen helpt me mijn hoofd leeg te maken en geeft me rust. Tijdens het lopen hoor je ook verhalen van anderen. Dan besef je dat je niet de enige bent bij wie het niet allemaal vanzelf gaat. We vinden een stuk herkenning bij elkaar."

Meer weten?

Meer weten over Welzijn op Recept? Neem contact op met projectleider Nynke Benedictus, ☎ **06 44 17 18 33**

Welzijn op Recept is een samenwerking van de huisartspraktijken in gemeente Heerenveen, welzijnsorganisatie Caleidoscoop, Ateliers Majeur, Sportstad Heerenveen, Bibliotheek Mar en Fean en de Raad van Kerken.

In gesprek met...

raadslid Dimph van Ruth

"Ik ben er trots op om SP-raadslid te zijn in de mooie gemeente Heerenveen"

Geboren in Den Haag en opgegroeid in Montfoort (Utrecht), verhuisde Dimph van Ruth meer dan twee decennia geleden naar Jubbega met haar twee zonen, die nu volwassen zijn. Tegenwoordig woont ze met veel plezier in Heerenveen. Haar vrije tijd besteedt ze graag aan tochtjes met haar auto, camera en haar cockerspaniël. In 2022 nam ze de rol van gemeenteraadslid voor de SP op zich. Wie is Dimph, wat dreef haar om raadslid te worden en hoe kijkt ze naar het raadswerk voor de gemeente Heerenveen?

Politieke drijfveren

"Ik was chauffeur bij een taxionderneming en stond op het punt mijn baan te verliezen door een nieuwe aanbesteding van het wmo-vervoer. Het verlies van vertrouwde chauffeurs voor 140 Wmo-pashouders vond ik enorm erg. Op een dag kwamen er twee personen in rode jassen aan mijn deur die handtekeningen verzamelden om het wmo-vervoer te behouden. Dit maakte diepe indruk op mij. Ik hielp met het aanbieden van de verzamelde handtekeningen aan wethouder Jelle Zoetendal. Toen een ander bedrijf het wmo-vervoer overnam, leidde dit tot veel klachten over de kwaliteit en uitvoering. Wethouder Zoetendal vroeg om inzage in alle klachten, en ik beloofde hem die te zullen leveren. Dit leidde tot het zwart-wit boek, een initiatief van de SP, waardoor ik bij deze partij betrokken raakte. We zetten ons in voor een nieuwe aanbesteding, die voor 95% door het college werd overgenomen."

Kernwaarden en keuze voor de SP

"De SP staat voor menselijke waardigheid, gelijkwaardigheid en solidariteit - waarden die ik diep koester. Deze principes zijn mijn leidraad. De SP voelt als een gekozen familie voor mij. We steunen elkaar, ook in moeilijke privé-tijden. Na hard werken binnen de SP-afdeling Heerenveen, deden we zes jaar geleden voor het eerst mee aan de gemeenteraadsverkiezingen en wonnen twee zetels. Deze zetels hebben we behouden bij de recente verkiezingen, wat een sterke verbinding schept. Als voorzitter van SP Heerenveen haal



Foto: Jolanda van Overhagen

ik energie uit het helpen van onze leden om hun potentieel te realiseren. Het is prachtig om te zien hoe mensen hun eigen talenten ontdekken en ontwikkelen. In de afgelopen raadsperioden hebben we verschillende initiatiefvoorstellen gedaan, waaronder een voorstel voor armoedebelief dat is opgenomen in onze raadsagenda."

Samenwerking in de gemeenteraad

"Als raadslid luister ik naar de behoeften van de gemeenschap. Als voorstellen niet overeenkomen met de SP-principes, zoek ik naar alternatieven. We behouden wat werkt en verbeteren of vervangen wat niet werkt. Het is onvermijdelijk dat we soms moeilijke beslissingen moeten

"Het geeft mij veel energie om met jongeren in gesprek te zijn en hen te betrekken bij de lokale politiek"

nemen die pijn doen, vooral gezien de financiële vooruitzichten. Mijn doel is om samen met mijn collega-raadsleden de juiste keuzes te maken voor alle inwoners van Heerenveen, ongeacht onze verschillen in standpunt of partij."

Betrokkenheid en luisterend oor

"Het geeft mij veel energie om met jongeren in gesprek te zijn en hen te betrekken bij de lokale politiek. Inwonersparticipatie is cruciaal, en hoewel er verbeterpunten zijn, werken we hier hard aan binnen de raad en blijft dit een punt van aandacht in onze raadsagenda."

Dimph van Ruth

Politieke partij:
SP

Emailadres:
d.ruthvan@heerenveen.nl

Nevenfunctie(s):
Voorzitter SP afdeling
Heerenveen (Bezoldigd)



Door inwoners gekozen volksvertegenwoordiger

Een raadslid is een door de inwoners van de gemeente gekozen volksvertegenwoordiger. Die lid is van de gemeenteraad, het hoogste bestuursorgaan van de gemeente. Er zijn 31 raadsleden in onze gemeente. Samen vormen zij de gemeenteraad. De gemeenteraad is het algemeen bestuur van de gemeente. De gemeenteraad bepaalt in hoofdlijnen het beleid van de gemeente.

Een belangrijke taak van de gemeenteraad is het nemen van besluiten die voor de gemeente van belang zijn. Bijvoorbeeld hoeveel geld waaraan wordt besteed, ook het nemen van besluiten over gemeentelijke wetten. Als gekozen raadslid doe je dit raadswerk namens en voor de inwoners.

Naast een baan of andere bezigheden

Het raadslid zijn, is iets dat je doorgaans naast je baan of andere bezigheden doet. Overdag werk je, in de avonden vergader je en op je vrije dag heb je een werkbezoek. Het raadswerk vraagt dan ook veel tijd, inzet en passie van een raadslid.

Meer weten over de gemeenteraad van de gemeente Heerenveen?

Kijk dan op onze website bij gemeenteraad. Of neem contact op met de griffie van de gemeenteraad, griffie@heerenveen.nl of  (0513) 617 700.

Aengwirden wil van gas af met wijkuitvoeringsplan Streek-UP

Stap voor stap verder richting energieneutraal

Hoe maak je zo'n zevenhonderd unieke huizen, met zo'n zevenhonderd verschillende huishoudens, in zes jaar tijd CO2 neutraal? Aengwirden heeft er ook nog niet alle antwoorden op, maar ontwikkelde al wel een wijkuitvoeringsplan waar de gemeenteraad binnenkort iets van mag vinden. Want de ambities zijn groot in de Streek.

Het 'Streek-UP', noemen ze het in Gersloot, Tjalleberd, Luinjeberd en Terband. Voluit heet het het 'Streek Uitvoeringsplan'. Want dit is niet zomaar een wijkuitvoeringsplan: dit is er één speciaal voor de Streek. Om die aardgas vrij te maken, om precies te zijn. Maar hoe doe je dat met vele honderden particulieren die in grote en kleine huizen wonen, maar ook in verbouwde boerderijen, historische panden van begin 1900 en nieuwbouw woningen die pas enkele jaren geleden uit de grond zijn gestampt?

Torenhoge ambitie

"Het is maatwerk", vat Jan Provoost kortweg samen. Hij is als schrijver van het Streek-UP de eerste om te erkennen dat het nogal een uitdaging is om de torenhoge ambitie waar te maken. Tegelijkertijd is het niet veel ambitieuzer dan de doelstelling van gemeente Heerenveen, om in 2050 als complete gemeente energieneutraal te zijn. Dan hebben we het namelijk over zo'n 25.000 gebouwen.

Energiemarkt

"Wij zijn hier nu twee jaar mee bezig. Tot nu toe vooral met de subsidie van LEEF (Lokaal Energie Experimenten Fonds) die we van de gemeente hebben gekregen", vertelt Provoost. "De afgelopen jaren hebben we meerdere bijeenkomsten georganiseerd om de bewoners van de Streek op de hoogte te brengen van onze plannen en om ze enthousiast te maken. We hebben de mogelijkheden geanalyseerd om de Streek van het gas af te krijgen. Van een eigen warmtenet tot aan windmolens en talloze andere opties. We hebben een energiemarkt georganiseerd die door honderden bewoners is bezocht. Maar de worsteling zit hem nog altijd in het bedienen van zoveel verschillende mensen in zoveel verschillende huizen."

Behapbaar

Want het gaat niet alleen om woningen die sterk variëren. Ze hebben ook te



maken met mensen die verschillend in de wedstrijd staan. Terwijl de een reikhalzend uitkijkt naar de komst van een warmtepomp is de ander nog sceptisch, 'zal het zijn tijd wel duren' of heeft hij simpelweg het geld niet voor dergelijke kostbare investeringen. De werkgroep achter het Streek-UP doet zijn best om het voor iedereen behapbaar te houden. Elk advies is vrijblijvend en waar ze kunnen helpen, doen ze dat. Want daarin zit volgens Provoost de kracht van dit wijkuitvoeringsplan.

Warmtebeeldcamera's

Provoost: "Wij kunnen hier als grote groep bewoners van de Streek van elkaar leren en elkaar helpen door de handen ineen te slaan. Dat krijgt de gemeente niet zo gemakkelijk voor elkaar. We laten voorbeelden zien van wat mensen in de streek al hebben gedaan. Wie welke ingrepen heeft verricht en wat dit heeft opgeleverd. Welke partijen hierbij hebben geholpen en betrouwbaar zijn. Wat een en ander heeft gekost. Zo leren we van elkaars ervaringen. Maar we hebben bijvoorbeeld ook warmtebeeldcamera's gekocht waarmee we warmtescans van elkaars

woningen maken. Daar was heel veel animo voor. Als je weet waar je huis warmte verliest, weet je tenslotte ook waar je moet beginnen met isoleren."

Lagere temperatuur

En isoleren is een belangrijke eerste stap, want die hoeft nog niet veel te kosten en kan mensen al wel comfort en geld opleveren. Bovendien moet een huis goed geïsoleerd zijn alvorens überhaupt op grotere investeringen zoals een warmtepomp over te gaan, want die verwarmt de woning op een lagere temperatuur dan de traditionele CV dus dan is het zaak dat de warmte goed behouden blijft.

Duidelijkheid en vertrouwen

"Met dat soort adviezen, kunnen de mensen iets hebben wij gemerkt", vertelt Provoost. "Bewoners willen graag praktische handvatten. Ze willen weten wat een aanpassing aan hun woning kost, wat de terugverdientijd is en of ze écht kunnen vertrouwen op de techniek. Als wij daar per woning en huishouden antwoord op kunnen geven, komen we een eind.

Daarom is er nu het Streek-UP, in de hoop dat de gemeente ons aan de hand daarvan intensiever kan ondersteunen."

Samen

Ondertussen gaat de werkgroep zelf gestaag verder, vertelt Provoost. "Komend jaar willen weer een vervolg op de vorige energiemarkt organiseren. En er komen bijeenkomsten over de netverzwaring die Liander bij ons gaat uitvoeren, over een verdere samenwerking met de lokale energiecoöperatie en over hoe we ons energieverbruik samen nog verder kunnen verlagen."

Samen. Want dat is de kracht van wat ze doen. Het Streek-UP is van de Streek, voor de Streek.

**Gemeente
Heerenveen
één voor één
groener!**

eenvooreengroener.nl f o



“Ik geef energieadvies dat bij jouw situatie past. Ik laat bijvoorbeeld zien wat in jouw huishouding de grootste energieslurpers zijn. Hiermee kun je snel al flink wat geld besparen!”

Genoeg van die hoge energierekening?

Maak dan nu een gratis afspraak met de Energiecoach!

De kosten voor energie zijn flink toegenomen. Wil je energie besparen en kun je daar hulp bij gebruiken? Maak dan nu een afspraak met Energiecoach Jinke. Zij komt gratis bij je thuis en laat je zien hoe je met kleine aanpassingen energie én geld kunt besparen.

Woon jij in een huurwoning of een koopwoning in de gemeente Heerenveen? Dan kom je in aanmerking voor een gratis bezoek van de Energiecoach. De Energiecoach neemt een paar producten voor je mee die helpen om energie te besparen, zoals ledlampen en tochtstrips. Vervolgens loop je samen door je huis om te zien waar jij nog meer kunt besparen.

Begin snel met energie besparen!

Maak een gratis afspraak via www.energieloketheerenveen.nl/energiecoach of bel de gemeente Heerenveen via **14 05 13**.



Vragen over energie? Kom naar het inloopspreekuur
Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur heeft Energiecoach Jinke een **gratis inloopspreekuur** waar je terechtkunt met al je vragen over energie besparen. Het spreekuur vindt plaats bij Pop Up, Sieversstraat 15 in Heerenveen (vlakbij het Burgemeester Kuperusplein).

Energie besparen met tips van de Energiecoach

Goed voor je portemonnee, het klimaat én meer comfort in huis

Gemeente Heerenveen één voor één groener!

eenvooreengroener.nl  

#FACETOFACE

OEGE EN MARLIJNE PALMA

fotografie MUSTAFA GUMUSSU

tekst ANNEMARIE OVERBEEK

DE ROL VAN JE LEVEN

De deur van Brasserie Heidewoud in Oranjewoud gaat open en de levendige energie van een jonge meid die binnenkomt vult de ruimte. Energie die met net zoveel blijdschap wordt beantwoord door de cliënten die hier werken. Het is niet voor niets dat ik op deze prachtige plek, aan de rand van het bos, heb afgesproken met Oege Palma en zijn dochter Marlijne (7). Dit is een plek die een rol speelt in hun leven. Net als het scoutingterrein dat op zichtafstand ligt. Net als dit bos waar Oege en Marlijne vaak samen wandelen met de hond.

Naast Heidewoud, het scoutingterrein en het bos van Oranjewoud is er nóg een belangrijke plek voor Oege Palma en zijn dochter Marlijne. Dat is het podium van het Posthuis Theater in Heerenveen, dat vader en dochter op 4 mei aanstaande met elkaar delen. De aanleiding ook dat we in deze Face to Face twee gezichten portretteren. We praten met Oege over de rollen op het toneel en over de rollen in het leven, terwijl Marlijne de cliënten helpt, een tekening voor ze maakt en af en toe bij ons aanschuift.

WARE LIEFDE

"Het scoutingterrein waar we op uitkijken," neemt Oege ons mee, "daar zag ik mijn vrouw Sigrid-Joan voor het eerst. We waren beiden vrijwilliger tijdens de zomerspelweek van 2004. Dat deed ik al een paar jaar in Appelscha en via via kwam ik hier terecht. Sigrid-Joan maakte indruk, alleen was dit niet wederzijds." In 2005 kreeg Oege gelukkig een herkansing; ze zagen elkaar weer.

Met, na bijna negentien jaar, nog steeds een twinkeling in zijn ogen, vertelt Oege: "Van jongs af aan ben ik een creatief tekenaar. In mijn kindertijd tekende ik al kleurplaten; een tekening die dan gekopieerd werd voor mijn klasgenoten. Als groepsleider tekende ik dat jaar in de zomerspelweek maskers, dat maakte indruk bij haar." Door zijn tekenkunsten, aangevuld met een creatieve openingszin ("Wil je mijn sokken zien? Er staan letters op: een L en een R.") kon ze niet meer om hem heen. Sindsdien zijn Oege en Sigrid-Joan bij elkaar en vervullen ze samen de rol van hun leven. Ze mogen zich de ouders van Marlijne (7) en Isolde (1) noemen.

HET ZIT IN DE GENEN

Marlijne is ook aangeschoven aan tafel. "Ik zit op wedstrijdzwemmen", vertelt ze trots en vol beleving. In de voetsporen van haar ouders, zo blijkt, want: "Heit heeft vier zwemdiploma's en mama zeven." Waarbij we haar persoonlijke doel niet mogen vergeten. Marlijne: "Daarom ga ik natuurlijk voor acht diploma's!" Dat Marlijne als een vis in het water is, zagen haar ouders al toen ze vrij vlot haar A- en B-diploma haalde. Ze heeft het niet van

vreemden. Net als het theater dat haar trekt. "Die genen heeft ze van mij", weet Oege. "Ze houdt ervan om de aandacht te hebben."

Als Marlijne vertelt over de dingen die ze graag doet, begint ze, naast "buitenspelen", al snel over "showen." Marlijne legt uit: "Het is showen wat je kan zingen. Dat vond ik altijd heel fantastisch, maar dat vinden sommige kinderen nu kinderachtig. Ik niet, ik vind het nog steeds geweldig!" Showen, aandacht, Oege omschrijft zijn dochter met de woorden: "Hier ben ik en nu ga ik wat zeggen." Marlijne gaat stralend verder: "Toen er een kerstdiner was op school, was ik helemaal glitter aangekleed. Alles glitter. En toen kwam ik de klas binnen met het toetje. Sneeuwpopjes. Iedereen klapte voor me, ik bloosde zo." Om aan dat bloosmoment hardop dagdromend toe te voegen: "Als de voorstelling is geweest, dan ben ik echt blij. Dan krijg ik tranen in mijn ogen en bloos ik denk ik weer."

THEATER NA DE DAM

Dit laatste gaat over de komende 4 mei. Dan staat ze samen met haar vader en andere spelers na de Dodenherdenking om negen uur 's avonds in het toneelstuk 'Dansen in het Duister' op het podium van het Posthuis Theater. Deze speciaal voor Heerenveen gemaakte voorstelling over de Tweede Wereldoorlog wordt gespeeld door het Mini Theater Friesland, in het kader van Theater na de Dam.

KIPPENVEL EN EEN TRAAAN

Op een podium staan is al een ervaring op zich, maar ook nog met je dochter tijdens een 4 mei-voorstelling, hoe voelt dat? "Kippenvel!", zegt Oege in een allesomvattend antwoord, dat Marlijne met haar mimiek en intonatie nog eens onderstreept. "Kip-pen-vel! Ik tril helemaal." Dit is een echte vader-dochter beleving, en al spelen ze op het toneel andere rollen, de scène waarin ze samen te zien zijn zou dit gevoel in de zaal kunnen oproepen, meent Oege. Zonder alvast iets prijs te geven over de voorstelling, zegt hij hierover: "Het is een pittige scène. Zoals het een indrukwekkend stuk is. Het – waargebeurde – verhaal heeft een goede verhaallijn en kan tijdens de repetities, waar we middenin zitten,

alleen nog maar mooier worden. Heftig is het wel. De kans is aanwezig dat het publiek het niet droog houdt."

STRAATTHEATER

Oege: "Marlijne ziet het toneelspeken van mij en ziet dat ik er veel voldoening uit haal. Tijdens een wintereditie van de Night of the Koemarkt deed ik straattheater. Als Marlijne me in de verte aan zag komen, zei ze glunderend tegen mensen: 'Dat is mijn heit, hij doet maar alsof.' Dat zijn hele mooie momenten." Oege vervult menige hoofd- én dubbelrollen in toneelstukken, maar straattheater is waar zijn hart ligt. "Straattheater is favoriet. Daarmee is het, in mijn puberteit, allemaal begonnen. Samen met een vriend zaten we vol van improviseren, straattheater, en stonden we op open podia. We hadden er feeling voor. Bij veel verenigingen is vaak een tekort aan mannen. Mijn oom wist dat ik improvisatie deed en vroeg me bij de toneelvereniging van Dronrijp, waar ik oorspronkelijk vandaan kom. Hier heb ik jarenlang gespeeld."

Theater is sinds zijn puberteit niet meer weg te denken uit zijn leven en de producties waarin hij speelt volgen zich onafgebroken op. Oege, "Je wordt gezien en van het een komt het ander. Zo kwam ik ook in aanraking met het Mini Theater Friesland. Toen ik een oproep zag had ik al twee andere dingen lopen en heb ik het voorbij laten gaan. Tot ik benaderd werd. Ze zochten nog steeds mensen. De productie waar ik toen in speelde was zo goed als afgelopen en ik ben naar een inloopavond gegaan.

OP EEN ÉCHT PODIUM

Mini Theater Friesland organiseert vaak inloopavonden als ze met een stuk bezig zijn. Dan kunnen mensen die geïnteresseerd zijn kijken en meedoen. Het kan een trigger zijn voor mensen om een ander jaar mee te doen aan een auditie. Bij mij zeiden ze gelijk: 'Wat kan jij leuk spelen, we zien dat je veel ervaring hebt. We zouden je er hier graag bij willen hebben.' Een klein rolletje om mee te beginnen werden er twee; het werden er drie en uiteindelijk speelde ik vijf rollen in één stuk. Het jaar erop deed ik weer mee en inmiddels zit ik zelfs in het bestuur."





Toneelspelen, dat wil Marlijne ook. "Als ik het heel leuk vind, dan hoop ik dat ik vaker mee mag spelen. Dan kan ik net als heit zijn", zegt ze. Wie weet? "Mini Theater Friesland geeft amateurs de kans om een toneelstuk op een écht podium zoals het Posthuis Theater te brengen. Bij audities draait het niet om ervaring, het gaat om de drive om te willen spelen", legt Oege uit. Aan de drive van Marlijne ligt het niet. En wat een kans dat ze met haar zeven jaar al in een heus toneelstuk op het podium van het Posthuis Theater staat. "Een heel bijzonder theater", volgens Oege Palma. "Het is nostalgie. Er zijn maar weinig theaters in deze soort."

HELENDE LEVENSRollen

Toneel blijft, als het aan Oege Palma ligt, zijn leven kleuren. Toneelspelen heeft zelfs een helende rol voor Oege. "Ik haal heel veel positieve energie uit acteren. Dat gevoel is de laatste jaren sterker geworden. Op een gegeven moment, tijdens het uitlaten van de hond, sprak ik twee jongeren aan op hun gedrag. Dit heb ik helaas moeten bekopen met een gebroken neus en mijn gezicht lag op meerdere plekken pijnlijk open. Ik hield er een gehoorbeschadiging en tinnitus aan over. Een constante pieptoon, een zoem in mijn hoofd, die er niet is als ik op het toneel sta. Dan ben ik met zoveel andere dingen in mijn hoofd bezig, dat de tinnitus even verdwijnt. Het doet me goed. Net als grote stukken lopen met de hond, hier in de bossen. Mijn zinnen zetten op iets anders dan tinnitus."

Er zijn meer mooie levensrollen waarover de straatacteur met passie vertelt. Want hoe kan het dat Oege de cliënten in Brasserie Heidewoud zo goed kent én de cliënten hem opzoeken voor een praatje en een grap? "Toen Brasserie Heidewoud nog Brasserie De Stal was en in Nieuweschot zat was ik daar vrijwilliger", vertelt Oege. "De cliënten maakten lunches voor bedrijven klaar, maar konden ze zelf niet rondbrengen. Dat deed ik. In mijn middagpauze. De cliënten die nu hier werken, stapten toen bij mij in de auto om me te helpen."

Als we het interview in Heidewoud beëindigen, is Oege dan ook nog lang niet uitgepraat in de brasserie. Het is al ná sluitingstijd als we Heidewoud verlaten. Oege en Marlijne hebben bovendien meer te doen deze week. Repeteren voor 'Dansen in het duister' in het Posthuis Theater, bijvoorbeeld.

TEKST EN FOTO'S: LUTSKE BONSMMA

GEMEENTELIJK DANKJEWEL
AAN BESTUURSLEDEN VAN
WIJK- EN DORPSVERENIGINGEN

Kennismaken en kennis opdoen in informele sfeer

Het wijkmanagement van de gemeente Heerenveen organiseert ieder jaar een gezellige en inspirerende bijeenkomst voor bestuursleden van wijk- en dorpsbelangen om hen te bedanken voor hun inzet als vrijwilliger. Tijdens workshops kunnen de bestuursleden kennis opdoen en in de pauzes en na afloop is er gelegenheid om kennis te maken met elkaar en met raadsleden, wijkmanagers en organisaties die zich inzetten voor leefbare wijken en dorpen. Zo kun je leren van elkaars ervaringen en weet je elkaar gemakkelijker te vinden als daar behoefte of noodzaak toe is.



Maar liefst honderd deelnemers waren aanwezig bij de wijken- en dorpenbijeenkomst, die op 27 februari jongstleden in dorps huis De Kiekenhof in Nieuwehorne werd gehouden. Burgemeester Avine Fokkens bedankte de bestuursleden tijdens haar welkomstwoord voor hun inzet en samenwerking. Ook benadrukte de burgemeester het belang van vertrouwen. Vertrouwen tussen burgers onderling en het vertrouwen in de overheid. Over vertrouwen ging ook de cabaretachtige presentatie 'Angst of vertrouwen, waar kies jij voor?' van docent geluuskunde Mirjam Spitholt. Daarnaast was er een lezing van Planbureau Fryslân, een snelle maaltijd en twee workshops naar keuze. Wij spraken drie bestuursleden na afloop van de bijeenkomst.

**JOS BOELHOUWER
UIT KATLIJK:**

“Zonder
vrijwilligers
staat de
maatschappij
stil”



Jos Boelhouwer woont al 38 jaar in Katlijk, en is sinds drie jaar bestuurslid bij Plaatselijk Belang. Eerder was hij ook al eens tien jaar bestuurslid. Ook zit hij in de redactie van de dorpskrant. Boelhouwer is voor de tweede keer bij de wijken- en dorpenbijeenkomst.

“Je moet wat doen voor je dorp”, vindt Boelhouwer. “Lichamelijk kan ik niet zo veel meer, maar geestelijk gaat het goed. Anderen helpen, dat is mienskip. Zonder vrijwilligers staat de maatschappij stil. Als bestuur zijn wij bezig met de voorbereiding van het vijfhonderd-

jarig bestaan van Katlijk in 2025. Het hele jaar zijn er activiteiten. En er komt een boek, een speciale postzegel, 'Happen met Katlijkers' en een route door het dorp met QR-codes. Door de code te scannen kun je een filmpje kijken over wat er op die plek vroeger is gebeurd.”

ZORGMELDING

“Ik vind deze bijeenkomst het heel nuttig. Je ontmoet andere bestuursleden en krijgt nieuwe ideeën. Ik ben naar de workshop over samenleven en veiligheid geweest en naar de workshop over al dan niet een zorgmelding doen als je je bijvoorbeeld zorgen maakt over je burens. Dat was heel interessant. De lezing van die mevrouw met een Twents accent (Mirjam Spitholt, red.) was erg aansprekend. Mijn vrouw en ik zijn door diepe dalen gegaan, maar als er iets negatiefs gebeurt, is het even vloeken en janken, en dan moet je verder. Dat benadrukte zij ook: probeer de positieve kant te zien.”

KORTINGSBON
20% KORTING*
op 1 artikel naar keuze



0513 - 62 22 63



@HEMAHeerenveen104



@HEMAHeerenveen

*uitgezonderd van aanbiedingen of afgeprijsde artikelen. Vraag naar de overige actievoorwaarden in de winkel. Alleen te gebruiken in HEMA Heerenveen

HEMA
HEERENVEEN



JAPPIE
VAN DEN
BERGS
UIT
OUDEHORNE:

“Goed
dat de
wijkmanager bij onze
vergaderingen is”

Jappie van den Bergs is sinds april 2023 voorzitter van Plaatselijk Belang Oude- en Nieuwehorne. Van den Bergs: “Wij zijn met de gemeente in gesprek over de invulling van fase 2 van De Fjilden. In fase 1 zijn veertig woningen op de plek van de oude sportvelden gebouwd. In fase 2 komen er nog vijftig woningen bij. Verder praten we over de straatverlichting en de invoering van een 30-kilometerzone op een deel van de Schoterlandseweg.”

IEDERS MENING MEENEMEN

Van den Bergs nam deel aan de workshop ‘deep democracy’ over besluitvorming en hoe je ieders mening en gevoel kunt meenemen, inclusief die van de minderheid. Ook was hij bij de workshop van de wijkmanager over participatie, lokale besluitvorming en lokale democratie. “Wij hebben een keer per maand bestuursvergadering en daar is de wijkmanager bij aanwezig. Dat is heel belangrijk, want zo weet hij wat er speelt in het dorp en wij hebben een ingang bij de gemeente. Dat werkt goed.

Ik vond het leuk om vandaag mensen van andere plaatselijke belangen te ontmoeten. Iedereen staat voor dezelfde uitdagingen, zoals woningbouw en het al dan niet oprichten van energiecoöperaties. Ik vind het belangrijk om iets voor het dorp te doen. Ik heb zes jaar het kantinebeheer van de sportvereniging gedaan. Daar ben ik vorig jaar januari mee gestopt, en in februari werd ik gevraagd voor Plaatselijk Belang. Ik vind het leuk, zolang het geen halve baan wordt qua tijdsbesteding.”

BLIJ

De avond wordt afgesloten met een borrel of een frisje, en dan keren de aanwezigen huiswaarts. Wie weet passen zij voor het slapengaan een van de vele adviezen toe van de docent gelukskunde: “Schrijf elke dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Daar word je een blijer mens van.” Het is maar dat je het weet.



BRENDA HOORNVELD
UIT JUBBEGA:
“Jammer dat
je niet aan alle
workshops
mee kunt doen”

Brenda Hoornveld is sinds zes jaar bestuurslid van Plaatselijk Belang Jubbega-Hoornsterzwaag. “Mijn schoonvader zat in Plaatselijk Belang, en ik hoorde van hem dat alle bestuursleden uit Schurega (een buurtschap bij Jubbega, red.) kwamen”, vertelt Brenda. “Omdat ik het belangrijk vind dat er ook iemand uit Jubbega in het bestuur zit, ben ik toegetreten. Als bestuur houden wij ons onder andere bezig met huizenbouw in Jubbega. Zo zijn we al vier jaar bezig met de bouw van een appartementencomplex voor ouderen. Dat duurt lang. Op de locatie van een voormalige school zouden huizen komen, maar daar

zit een dassenfamilie. Gelukkig worden elders in het dorp wél huizen gebouwd.”

FOUTE CENTEN

“Ik ben naar de workshop over circulair samenleven geweest. Het ging over wat er met je afval gebeurt. Hoe recycling werkt. En wat afvalverwerking kost. De tweede workshop was de ‘escaperoom foute centen’, over het behouden van jongeren voor een criminele carrière. Daarin zag je hoe gemakkelijk het is om jongeren te benaderen, en hoe snel ze ergens inzitten waar ze niet in willen zitten. Even op de uitkijk staan of even een bankpas uitlenen waar vervolgens geld mee wordt witgewassen. Ik vond beide workshops heel interessant. Jammer dat je niet aan alle workshops mee kunt doen! De presentatie van de docent gelukskunde was heel leuk. Ze vertelde dat zeventig procent van je gedachten negatief is. Dat is veel! Ik ben fotograaf, dus mij sprak de uitspraak ‘een mens is net een foto; als hij zich niet ontwikkelt, blijft hij negatief’ in het bijzonder aan.”

NU TE ZIEN
IN DE BIOS!

Het complete
filmprogramma zie je op:

www.biosheerenveen.nl

Reserveer & bestel je tickets online!



DE BIOS

Burg. Kuperusplein 52
HEERENVEEN

Telefoon: 0513 654 051

WWW.BIOSHEERENVEEN.NL



VACATURE

AUTOMONTEUR

Een auto of een camper, het maakt jou niet uit! Je bent verantwoordelijk voor het onderhouden en repareren van auto's en campers. Ook ga je diverse accessoires inbouwen en zoek je naar storingen. Netjes werken zit in je aard en een auto van iemand anders, behandel jij als je eigen!

Wat wij van jou vragen:

- Je een afgeronde opleiding tot automonteur hebt
- Je bent in het bezit van rijbewijs B
- Je houdt van aanpakken en bent stressbestendig
- Je bent een gezellige collega
- Je bent 24 - 38 uren in de week beschikbaar. Exacte werkdagen en tijden in overleg

Ben je enthousiast? Reageer met CV & motivatie naar info@garageswart.nl [WWW.SWARTCAMPERS.NL](http://www.swartcampers.nl)

GEPPYNESS

LIEFDE GELUK RELATIE

Zoek jij een relatie?



Samen vinden wij jouw ideale partner!

Geppy Visser - de Jong
Matchmaker & Datingcoach

www.geppyness.nl
0513 201 007 | geppy@geppyness.nl

[mens&relatie](#)

Energie en kosten besparen met Novoform

De hoogste isolatiewaarde



25% korting op een geïsoleerde garagedeur

T/m 30 april 2024. Vraag naar de voorwaarden

Kies voor een optimaal geïsoleerde garagedeur met thermisch onderbroken panelen én kozijn en profiteer direct:

- vermijd koudebruggen en behoud altijd een comfortabele binnenomgeving met onze thermische onderbreking, die warmteverlies vermindert;
- minimaliseer vochtproblemen zoals condensatie en houd je garage droog en gezond;
- minder warmteverlies betekent minder stookkosten. Onze garagedeuren verhogen de isolatiewaarde, wat leidt tot besparingen op je energierekening.

Wij geven nu 25% korting op geïsoleerde openslaande garagedeuren. Neem contact met ons op voor meer informatie.

Ellema Garagedeuren

De Werf 12-1 | 8401 JE | Gorredijk
0513 - 43 52 43 | 06 - 52 59 25 14 | www.ellema.nl | info@ellema.nl

Als Novoform dealer beschikken we over vakkennis en bieden we eersteklas service.

4&10mijlvan@sneek

INDIVIDUEEL: 4 & 10 MIJL + KIDSRUN
TEAMS: SCHOLENLOOP + VERENIGINGSLOOP + BUSINESS RUN

DOE OOK MEE!

26 MEI 2024

MARKTSTRAAT • SNEEK

KIDSRUN // 4 & 10 MIJL INDIVIDUEEL
BUSINESSRUN // SCHOLIERENLOOP
VERENIGINGENLOOP

HÉT HARDLOOPEVENEMENT VAN SNEEK. MET DIT JAAR EEN EXTRA UITDAGING, NAMELIJK EEN 10 MIJL-AFSTAND.

SCAN DE QR-CODE OF GA NAAR:
GROOTSNEEK.NL/4-10-MIJL-VAN-SNEEK

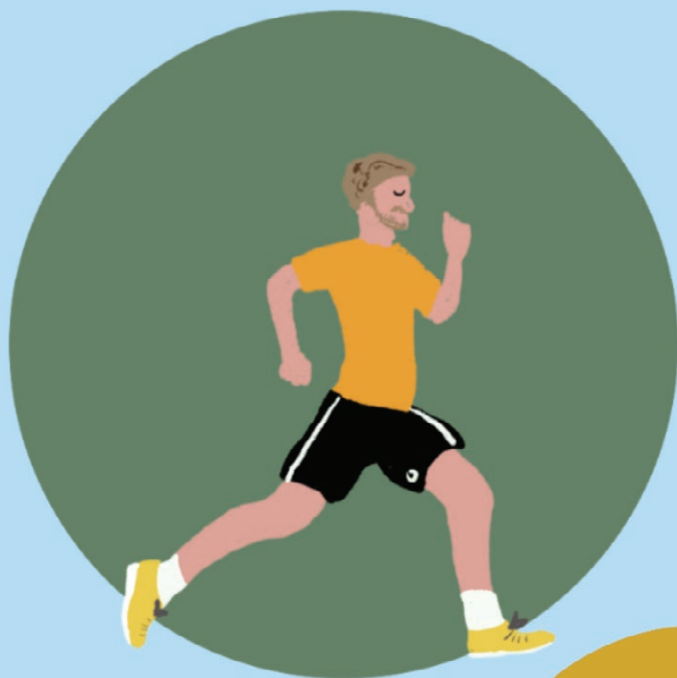
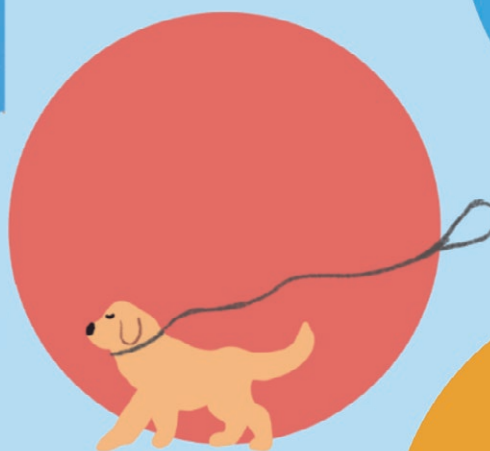


HOUD GROOTSNEEK.NL/4-10-MIJL-VAN-SNEEK IN DE GATEN VOOR HET LAATSTE NIEUWS!



TIPS & TRENDS IN EEN NIEUWE LENTE

lifestyle



**Krijg jij ook
zo'n zin in
een vleugje
voorjaar?
Lees mee!**

Liflotte

Cadeautjes voor iedereen

gevonden in de leukste
winkeljes van Heerenveen

Healthy Aging

Revolutie in fitness bij
ABC Fitstudio

Als je van écht hout...

Elkwood
Vloeren

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Slanker en fitter het voorjaar in!

8x snel, simpel, slank, succes!

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van de huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Afvoeren overvloedig vocht
- 6) Gratis lichaamsanalyse
- 7) Gratis recepten & voedingsschema
- 8) Lekker én ontspannend

* Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving

Intake +
behandeling van 89,-
voor 49,-

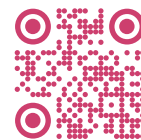
Nympha Dijs (57) uit Almere had altijd al moeite met haar gewicht. Maar toen ze hoorde over Easyslim.nu besloot ze het te proberen en is inmiddels 41 kilo afgevallen! "Dit had ik niet gekund zonder de begeleiding van Easyslim!" Lees het hele verhaal van Nympha en meer succesverhalen op www.easyslim.nu.

Heerenveen

Businesspark Friesland-West 35B
heerenveen@easyslim.nu

App of bel 06 12 64 52 42

Of maak direct online een afspraak via:
www.easyslim.nu. Of gebruik de QR-code.



Tweedehands markt! 22 en 23 maart



€ 2.400,- 2022



€ 2.750,- 2021



€ 4.100,- 2021



€ 4.250,- 2021



€ 2.000,- 2018



€ 3.000,- 2019

OP=OP

Meer dan 50 modellen op voorraad
geleverd met nieuwe accu's!





Ik ben een leefstijl kameleon

Wat leuk dat je deze lifestyle bijlage leest. Wat ik mij afvroeg... wat is lifestyle eigenlijk? Vertaald naar het Nederlands betekent het: leefstijl. Via Google vond ik meerdere definities. De meest simpele is: leefstijl is een manier van leven. Het is min of meer een patroon van gedragingen op het gebied van voeding, kleding, huisinrichting, relaties en recreatie. Het zegt dus eigenlijk heel veel over iemands karakter.

Tja, wat is dan mijn leefstijl? Eerlijk, in de winterperiode is die anders dan in de zomerperiode. Wanneer het buiten korter licht is, leef ik ongezonder en minder sociaal. Laat mij maar cocoonen. 's Avonds de kaarsjes aan en lekker met joggingpak op de bank zitten te Netflixen. Ik snoep veel meer en ben gewoon minder actief. Terwijl ik in de zomer veel gezonder eet. Alleen al de gedachte aan lekkere fruitsalades met verschillende soorten meloen, aardbeien en mango doet me het water in de mond lopen. In de zomer heb ik gewoon meer zin om gezondere maaltijden te maken. Zoals rijke salades, gevulde omelet en havermoutpannenkoeken. Ze smaken me dan gewoon beter.

Wat kleding betreft draag ik tijdens de koudere maanden graag lange dikke truien, liefst in crème of zwart, terwijl ik in de zomer eigenlijk alleen maar wit draag. Je kunt me uittekenen in een witte blouse of een wit hemdje op een crèmekleurig broekje of rokje, maar ook in streepjes shirts. Wit blijft bij mij niet geheel vlekkeloos, wat mij elk jaar een reden geeft om nieuwe versies van hetzelfde te kopen.

Twee keer daags word ik door mijzelf op het matje geroepen. Yoga hoort echt bij mijn leefstijl. Ook ik doe dagelijks een wandelingetje in het voorjaar. Wanneer je geen jas meer aan hoeft voelt het zoveel fijner en lijkt het alsof je hele lichaam ontdooit. Ik ben dan veel meer buiten: tuinieren, fietsen of buiten zitten met een boek of podcast. Zonlicht zorgt voor meer energie. Daardoor spreek ik in deze periode vaak ook meer af met mensen. Bijvoorbeeld als we met de boot weg zijn samen met anderen barbecueën op de steiger en kletsen over het leven en samen genieten van de ondergaande zon. Ik ben dus eigenlijk een soort leefstijl kameleon; ik pas me aan aan het seizoen en luister naar mijn gevoel.



Lotte van der Meij
redacteur

In deze
bijlage vind
je genoeg
tips over wat
we met zijn
allen kunnen
gaan doen,
passend bij
jouw leefstijl.
Have fun!

Gun jezelf de nieuwe voorjaarscollectie van Kamsma Schoenen in Heerenveen



Wil je extra opvallen dit voorjaar? Dat kan! Met verschillende printjes of in de modekleuren lila, beige en oranje maak jij je outfit helemaal compleet. En uiteraard zien we, naast deze populaire voorjaarskleuren van 2024, ook nog steeds de witte sneaker voorbij komen. Hieronder hebben wij een aantal modellen van diverse merken voor je klaar staan. Iets voor jou?

XSENSIBLE

Een schoen die je blij maakt! Xsensible is een schoenenmerk zowel voor dames als heren, dat geeft om jouw gezondheid en balans. De unieke balanszool in combinatie met de perfecte demping, maximale stabiliteit en ultieme grip zorgen voor de beste loopervaring.

- ✓ Stijlvol voor het oog
- ✓ Uiterst comfortabel
- ✓ Uitneembaar voetbed
- ✓ Lichtgewicht



VIA VAI

VIA VAI is een schoenenmerk met een eigen stijl voor echte mode liefhebbers. Zo zijn onder andere de sneakers van de beste kwaliteit en tot in de kleinste details afgewerkt. Deze damesschoenen vind je in verschillende kleuren en materialen. Ze zijn vrouwelijk, elegant en trendy. Heb jij je favoriete paar VIA VAI sneakers al uitgekozen?



PIEDI NUDI

Piedi Nudi maakt modieuze schoenen waarmee je gezien wilt worden en die ook nog eens comfortabel zitten. Loop je liever op je eigen inlegzooltjes? Dat kan, alle Piedi Nudi schoenen hebben een uitneembaar voetbed. Ook dit voorjaar heeft het designteam weer een modieuze en kleurrijke collectie weten te ontwerpen.



FLORIS VAN BOMMEL

Het Nederlandse schoenenmerk Floris van Bommel is het kleine broertje van het bekende merk Van Bommel. Dit merk bracht vernieuwing met zich mee. Floris van Bommel levert de bekende kwaliteit en het draagcomfort. Sportieve en moderne schoenen die ieder seizoen vernieuwend zijn.



HEALTHY AGING

REVOLUTIE IN FITNESS BIJ ABC FITSTUDIO



MAAK KENNIS! FITNESS MET MILON CIRKEL

"Ontdek de revolutie in fitness met de MILON Cirkel bij ABC Fitstudio in Heerenveen. Speciaal ontworpen voor mensen tussen 40 en 85 jaar oud die niet regelmatig sporten, biedt de MILON Cirkel een efficiënte en tijdbesparende oplossing voor een gezondere levensstijl. Met slechts twee trainingen van 35 minuten per week ervaar je al geweldige resultaten. Onze deskundige trainers begeleiden je stap voor stap, ongeacht je ervaring.

De MILON Cirkel combineert kracht- en cardiotraining op een veilige manier, waardoor je snel en effectief vooruitgang boekt. Maar de voordelen gaan verder dan alleen fysieke gezondheid; regelmatig sporten vermindert stress, verbetert je humeur en verhoogt je energieniveau.

Voel je sterker, zelfverzekerder en klaar om het leven voluit te omarmen! Sluit je aan bij de MILON Cirkel en begin vandaag nog aan jouw reis naar een gezonder en gelukkiger leven. Neem contact op voor meer informatie of begin gewoon met de 5 weken proefperiode. Jouw toekomstige zelf zal je dankbaar zijn!"



Kwaliteit van leven

Het trainen met de MILON Cirkel biedt een uitgebreide benadering om de kwaliteit van leven te verbeteren. Door regelmatige en efficiënte trainingen van slechts twee keer per week, ervaar je al snel een scala aan voordelen. Allereerst helpt de combinatie van kracht- en cardiotraining bij het opbouwen van spierkracht, het verbeteren van de cardiovasculaire gezondheid en het stimuleren van de stofwisseling. Dit leidt tot een verhoogd energieniveau, verbeterde algehele fitheid en een betere lichaamssamenstelling. Bovendien vermindert

regelmatig sporten met de MILON Cirkel stress en verbetert het de stemming door de vrijlating van endorfines, wat resulteert in een verhoogd gevoel van welzijn. Door het versterken van spieren en gewrichten, helpt het ook bij het verminderen van pijn en het voorkomen van blessures, wat essentieel is voor een actieve en pijnvrije levensstijl, zelfs op latere leeftijd. Kortom, de MILON Cirkel is een krachtige tool om de algehele gezondheid en levenskwaliteit te verbeteren.

Wat maakt MILON training zo bijzonder?

Excentrische krachttraining, waarbij de spier tijdens het verlengen van de vezels weerstand biedt, is bijzonder efficiënt voor senioren om verschillende redenen. Ten eerste helpt het bij het versterken van spieren en pezen, waardoor het risico op letsels, zoals vallen, vermindert. Bovendien stimuleert het de spiergroei en -herstel, essentieel voor het behoud van spiermassa en -kracht naarmate men ouder wordt. Excentrische training kan ook de mobiliteit en functionele capaciteiten verbeteren, waardoor dagelijkse activiteiten gemakkelijker worden. Dit maakt het een effectieve methode voor het bevorderen van de gezondheid en het welzijn van senioren, waardoor ze een actief en onafhankelijk leven kunnen leiden.



MILON FIVE STRETCHING

De stretching methode van MILON Five is gebaseerd op gecontroleerde en dynamische stretching oefeningen, uitgevoerd op speciaal ontworpen apparaten. Deze methode richt zich op het verbeteren van flexibiliteit, mobiliteit en spierelasticiteit door het verlengen van spiervezels. Tijdens de oefeningen worden de spieren langzaam en gecontroleerd gerekt, waardoor de spieren soepeler worden en de kans op blessures vermindert. Door regelmatig gebruik te maken van de MILON Five stretching methode, kunnen gebruikers hun bereik van beweging vergroten en hun algehele fysieke prestaties verbeteren.



Sweet Hot and Steamy



zaterdag

13 juli 2024

Natuurgebied de Heide
Heerenveen

tickets



9 cadeautjes voor iedereen

IN DE LEUKSTE WINKELTJES VAN HEERENVEEN

Je moeder is jarig, je zoekt een kraamcadeautje of je hebt zelf wel iets leuks verdiend. Dan moet je zeker eens een kijkje gaan nemen in de leukste winkeltjes van Heerenveen. Daar vind je voor iedereen een geschikt cadeautje!



Voor de huismus

De geur van linnen en bamboe zorgt ervoor dat je huis heerlijk fris ruikt. Het mooie potje gebruik je achteraf nog voor penningen of keukenbenodigdheden.

Zusss geurkaars: € 10,-
De Buuf Mode & Lifestyle

Voor de fashionista

Kom maar op met die lange lentedagen! In deze tas past alles wat je nodig hebt voor een dagje of avondje uit. En van die kleur word je toch meteen vrolijk?

Pieces handtas, € 36,99
Nebraska fashion



Voor de wandelaar

De echte wandelfanaat kijkt reikhalzend uit naar het voorjaar, want dan kunnen er kilometers worden gemaakt. Dat gaat nog beter met deze ergonomische wandelsokken.

Falke wandelsokken, € 27,-
Sport 2000



Voor de thuiskok

Een zoet toetje of hartige ovenschotel. Met deze ovenschaal in handig formaat kan de enthousiaste hobbykok alle kanten op.

Peugeot ovenschaal, € 19,90
Terras & Cooking

Voor de prille ouders

Bij Nova vind je een ruime keuze in babykleding die nog als nieuw is. Dat is net zo leuk als cadeautje en vriendelijk voor de portemonnee.

Boxpakje maat 56, € 5,-
pyjama maat 68, € 3,50
Nova Heerenveen



Voor de koffieleut

Perfect voor thuis of op kantoor, zo'n beker met de eerste letter van je naam erop. Doet het altijd goed als cadeautje.

Bekers Rice, € 6,90
SoMuch Fashion



Voor de vuurtjesstoker

Wanneer je deze olielamp buiten zet, heb je meteen een flinke hoeveelheid licht én warmte te pakken. Bovendien geeft dit stoere item heel veel sfeer aan je tuin.

Tuimeltoorts, € 19,95
Pleasant Mode en Wonen



Voor de bloemenliefhebber

Haal het voorjaar in huis met dit schattige setje. De net echte tulpen houden het eindeloos lang vol.

Vaasje met kunst tulpen en paashaaskaars, € 21,50
Happiness by Femke

Voor de bewuste shopper

Zo'n shampooblok vervangt al snel drie flessen shampoo, lekker duurzaam dus. Ze zijn er in allerlei geuren.

Shampooblok mango, € 7,95
en bamboe zeephouder, € 6,95
Kipsi Store





Tjarda en Rob van der Wal hebben al dertig jaar een passie voor echte en eerlijke houten vloeren.

ELKWOOD VLOEREN

Als je van écht hout...

Hout is een natuurproduct. Het leeft. Er zitten geen repeterende noestjes of kwastjes in, het is echt en eerlijk.



Uitgebreide showroom

Wees welkom in de mooie showroom van 500 m². Alles getoond op grote stalen en wel méér dan 600 vloeren.

Vloerverwarming

De warme uitstraling van een échte vloer en de natuurlijke eigenschappen van natuurlijke materialen zorgen meteen al voor extra woongenot. Om nóg meer comfort te ervaren kun je onze eerlijke vloer leggen op vloerverwarming en eventueel ook vloerkoeling.



Eerlijke en ambachtelijke vloeren

Kies voor onze eerlijke en ambachtelijke vloeren gemaakt van natuurlijke materialen zoals hout, bamboe en kurk. Strakke en ook visgraat- en patroonvloeren. Met een kleurlak of -olie, brede of smalle planken. Nagenoeg alles kan!



FOTO: MARTINA KETELAAR



Minder milieubelastend

De productie van een échte vloer is veel minder milieubelastend dan het produceren van een andere vloer. En een eerlijke vloer van Elkwood Vloeren gaat ook nog eens veel langer mee. Een zeer milieubewuste investering in huis, kantoor of openbare ruimte.

"Natuurlijke materialen op de vloer is een waardevolle investering. Zo'n vloer groeit met je mee, met jou en je gezin, met de jaren en met je huis. Je verdient het dubbel en dwars terug!"

Onderhoudsvriendelijk

Onze vloeren zijn zeer onderhoudsvriendelijk. Stofzuigen is vaak al voldoende. En mocht er geknoeid zijn, dan kun je met een vochtige doek of dweil de vloer eenvoudig schoonmaken.



FOTO: MARTINA KETELAAR

Kom langs in de showroom en laat u vakkundig adviseren

KEUKENRENOVATIE OF OVERSPUITEN VAN UW KEUKEN

Oude keuken als nieuw?



Overweegt u een nieuwe keuken? Denk eens aan overspuiten, een minder dure optie, maar net zo effectief! Wanneer u uw keuken vakkundig wenst te laten renoveren, dan bent u bij **KEUKENSPUITERIJ FRIESLAND** aan het juiste adres. De bestaande keuken krijgt een nieuw harde laklaag. Uw keuken ziet er weer uit als nieuw en kan weer jaren mee. Door te hergebruiken werken we met z'n allen aan een schoner milieu én minder uitstoot van CO₂. Hierbij wat voorbeelden om een impressie te krijgen van de mogelijkheden en het eindresultaat.

**"OVERSPUITEN IS
VEEL MINDER MILIEU
BELASTEND"**

Totale metamorfose

Bij dit project kunnen we echt spreken van een totale metamorfose. De keuken had frontjes, allemaal in een zware houtkleur. De fronten hebben we vakkundig verwijderd en overgespoten in een hele frisse lichte kleur en teruggeplaatst. Een totale nieuwe keuken!



Van donker hout naar modern wit

Bij deze keuken kunnen we weer spreken van een prachtige make-over. Doordat de donkere houtkleurige frontjes van de keuken zijn gespoten in een witte kleur ziet de keuken er direct heel anders uit. De keuken is in zijn geheel gespoten: onderkastjes, bovenkastjes en ook de losse vrijstaande hoge kast zijn meegenomen. Een totaalplaatje waar ze nog jaren van kunnen genieten.

"VOLLEDIG NAAR UW WENS"

**"OVERSPUITEN
IS VEEL
GOEDKOPER
DAN NIEUW"**

Van gedateerd beuken naar fris wit

Deze beuken keuken was ook toe aan vernieuwing. De beuken frontjes zijn keurig overgespoten in een lichte kleur. De keuken ziet er fris uit en oogt groter en ruimer door het gebruik van lichte kleuren in een relatief volle ruimte met veel kastjes. Op deze manier kan een wat oudere keuken toch nog weer jaren mee. Spuiten van frontjes is daarvoor een perfecte oplossing.





HELP ONS EN GEEF JE MENING!

Wat voor soort verhalen en nieuws zou jij graag van ons willen zien?

Sluit je aan bij ons lezerspanel en maak kans op één van de 15 VVV-cadeaubonnen!

Help ons om de regio zichtbaar te maken. Neem deel aan ons lezerspanel en denk mee over het nieuws en onze verhalen. Deelname houdt in dat we je af en toe benaderen met een paar vragen.



Scan de QR-code en vul de enquête in om mee te doen!





EEN NIEUW KAMPEERSEIZOEN...

Van tent tot bed met dakop wielen

Kamperen, je houdt ervan of niet. De een wordt helemaal blij bij de gedachte wakker te worden van het zonlicht en tjlpende vogeltjes en gaat fluitend naar de sanitaire voorzieningen. Terwijl de ander gruwelt bij de gedachte aan blote voeten op het gras, weinig privacy en primitieve omstandigheden. Kamperen is hoe dan ook 'buiten', 'vrijheid' en 'goedkoop', volgens de liefhebbers. Met een nieuwe lente begint ook een nieuw kampeerseizoen.

Kamperen is een vorm van openlucht recreatie, meestal voor een of meerdere nachten. Kamperen is als recreatieve activiteit ontstaan in Engeland aan het eind van de 19e eeuw. De rijkere mensen maakten fietstochten en overnachtingen dan in tenten die opgeslagen waren bij hotels.

Als de kinderen zich vermaken...

Nederlanders zijn gek op kamperen; dit heeft deels te maken met het feit dat we dicht op elkaar wonen en tijdens het kamperen een bepaalde vorm van vrijheid en ruimte ervaren. Het leven is primitiever en simpel wat voor rust zorgt. Na mijn rondvraag "waarom ben je gek op kamperen?" op Instagram kreeg ik vooral deze drie kernwoorden als feedback terug: 'buiten', 'vrijheid' en 'goedkoop'.

Al hangt het er natuurlijk vanaf op wat voor een camping je staat en in welk land je kampeert. In Scandinavië en Portugal kan je zomaar je camper of tent neerzetten aan het water en zal je tijdens het 'wildkamperen' de vrijheid enorm ervaren. Maar ga je bijvoorbeeld naar een gezinscamping tijdens de zomervakantie mét recreatieteam, dan is het vooral een feest voor de kinderen, en dan is het motto vaak: als de kinderen zich vermaken hebben de ouders ook rust.

Soorten kampeermiddelen

Kamperen is een ruim begrip, want er zijn vele kampeermiddelen. We zetten er een paar op een rij. Je hebt natuurlijk de tent, en deze is er in vele soorten en maten. Van lichtgewicht tentje als je op fietsvakantie gaat tot complete gezinstenten met meerdere verblijven. Daaruit blijkt al dat kamperen voor veel mensen geschikt

is als je van buiten zijn houdt. Wanneer je alle spullen al in huis hebt, zoals kookvoorzieningen, slaapzakken, stoeltjes et cetera, dan kost een overnachting vaak veel minder dan verblijven in een huisje of hotel. Dus naast het vrijheidsgevoel is het ook een prettige optie voor je portemonnee.

Dan heb je een caravan. Die krijgt vaak geksterend de naam 'sleurhut'. Het voordeel van een caravan is dat het warmer of koeler is, er vaste bedden in zitten, een zitje, een keuken en vaak ook een wc, zodat je niet voor elk 'wisseplasje' het terrein over hoeft. Daartussenin zit de vouwwagen; deze heeft vaste bedden, boven de grond, maar wel een tentdoek. Het voordeel van al deze middelen is dat wanneer je eenmaal je 'huisje' hebt ingericht, je met de auto of fiets op pad kan om de omgeving te verkennen.



De 'Towdrop': design kamperen



Wel eens van de 'Towdrop' gehoord? Deze design druppelvormige caravan is 'een hoog bed met een dak op wielen'. Het is een minicaravan met een bed, bergruimte en kookvoorzieningen. Edo de Vries heeft deze caravan ontworpen. Toen Edo in coronatijd een hotelletje in Italië runde, stuitte hij op Instagram op foto's van een minicaravan uit Amerika. Hij raakte geïnspireerd. Edo komt uit een timmermans- en scheepsbouwfamilie en het leek hem zó leuk om dit zelf te bouwen, dat hij in zijn tuin in Italië het eerste prototype heeft gebouwd. Sinds kort is het definitieve ontwerp af. De basis staat.

"Doordat het maatwerk is kunnen we ze volledig naar wens van de klant maken, dat doen we in een eigen werkplaats in Terherne", aldus Edo de Vries.

Van alle gemakken voorzien

Met een camper is dat anders. Wanneer je fietsen hebt kan dat wel, maar anders neem je steeds je hele huis mee. Wat ook weer heel handig kan zijn, want je kunt hem overal langs de weg neerzetten voor een kopje koffie of een tukje tussendoor.

Je ziet dat de camper de laatste jaren zijn revival maakt. Ook om permanent in te wonen als een Tiny Huisje. Deze campers zijn van alle gemakken voorzien en zien eruit om door een ringetje te halen. Op Pinterest vergaap ik me vaak aan de fantastische inrichtingen, leuke foefjes en leuke gezellige sfeervolle plaatjes.



Een grote trend in 2024 is een daktent op je auto. Ze passen op steeds meer (elektrische) auto's, je bent heel flexibel, hij staat zo en je slaapt hoog en droog. Heb je zelf geen kampeermiddel of hou je van iets meer gemak, dan kun je bijvoorbeeld een safaritent of blokhut huren op een glamping. Dat is kamperen in luxe.



KLEDINGBANK VOOR
JONGEREN IN CASA

Wie heeft er leuke kleding of goede schoenen over?

In jongerencentrum Casa is een kamer ingericht als kleding uitgeefruimte. Jongeren die geen geld hebben om schoenen, een winterjas of andere kleding aan te schaffen, kunnen die hier in Casa halen. In het jongerencentrum is het motto 'voor jongeren en door jongeren' en dus zijn ze actief betrokken bij het inrichten van de Kledingbank. Jongerenwerker Sanne Lolkema vertelt over de noodzaak van de Kledingbank.



Jesse Kuiters, Esmee Annema en Anika Edens bij de Kledingbank van jongerencentrum Casa in Heerenveen.

Sanne Lolkema: "Kleding voor jongeren wordt steeds duurder. Als jongerenwerkers ontmoeten wij jongeren op scholen, op straat en natuurlijk hier in Casa, en het viel ons op dat er jongeren zijn die in de winter zonder jas lopen of kapotte schoenen dragen. Wij dachten dat we wel iets konden doen om die situatie te verbeteren. Er is zoveel kleding wat niet gedragen wordt. Als we dat inzamelen, kunnen wij jongeren die het niet zo breed hebben heel blij maken. Zo is het idee van de Kledingbank, of weggeefruimte, ontstaan."

TRIGGEREN

"Een half jaar geleden zijn we begonnen. Onze klusjesman René heeft samen met jongeren een pashokje en kledingrekken gemaakt. En de jongeren hebben de binnengekomen kledingstukken gesorteerd en opgehangen. De kleding komt via collega's, van jongeren en van Caleidoscoop, waar jassen over waren van de warme winterjassenactie."

SANNE LOLKEMA:
"Er is zoveel kleding wat niet gedragen wordt"



SANNE LOLKEMA

De weggeefruimte is ingericht op de eerste verdieping van Casa. Je kunt er terecht tijdens openingstijden van het jongerencentrum en op woensdagmiddag. Tussen de veertig en vijftig jongeren wisten de ruimte al te vinden. Er staan niet alleen rekken vol kleding, maar ook een tafel en stoelen. Op tafel staat een naaimachine. "Die is bedoeld om jongeren te triggeren", zegt Sanne. "Als ze een naaimachine zien staan, denken ze: 'Hoe werkt dat? Kan ik dat even proberen?' Als je wacht tot ze vragen om te leren naaien, gebeurt dat minder snel."

JESSE HELPT WAAR HIJ KAN

We treffen Jesse Kuiters, Esmee Annema en Anika Edens in de uitgeefruimte. De zestienjarige Jesse uit Akkrum zit op het Friesland College in Leeuwarden. Hij is bijna klaar met het eerste jaar van de bakkersopleiding en loopt stage in Heerenveen. Daarna duurt zijn opleiding nog twee jaar. Jesse is elke woensdagmiddag, in het kader van MDT, in de kleding uitgeefruimte te vinden. MDT staat voor



JESSE KUITERS

Maatschappelijke Dienst Tijd. Dit is voor jongeren van twaalf tot dertig jaar die vaardigheden willen leren, vrijwillig anderen willen helpen en daarmee iets doen voor de samenleving.

"Op woensdagmiddag mag je hier komen als je een doel hebt", vertelt Jesse. "Mijn doel was huiswerk maken, en helpen waar het kan, want ik vind het heel leuk om lekker te bezig te zijn. Als Sanne een idee heeft, sta ik ervoor open om te helpen. Ook heb ik René geholpen om het kastje in elkaar te zetten. Toen de kleding hier in zakken binnenkwam, lag de vloer vol kleren en hangers en heb ik geholpen met sorteren, ophangen en opruimen."

ESMEE BRACHT HAAR EIGEN KLEDING

Esmee uit Heerenveen is veertien jaar en heeft kleding die ze zelf niet meer droeg aan de Kledingbank gegeven. Esmee: "Ik was op een woensdagmiddag voor MDT aan het helpen, toen de Kledingbank net werd opgestart. Ik had thuis mijn kledingkast opgeruimd en daar zaten redelijk prijzige kledingstukken tussen die ik bijna niet had gedragen. Weggooiën is zonde en ik wilde het misschien naar de kringloop brengen, maar toen ik hierover hoorde, dacht ik: 'Dan kan het beter hierheen. Dat is veel leuker.'"

ESMEE ANNEMA
"Doordat de kleding van verschillende mensen komt, zitten er verschillende stijlen en maten tussen"

De volgende dag heb ik het meteen gebracht en opgehangen. Doordat de kleding van verschillende mensen komt, zitten er verschillende stijlen en maten tussen. Er is voor iedereen wat. Ik heb geholpen met kleding uitzoeken en ophangen. Gezellig, met z'n allen bezig zijn.

Ik zit in het derde leerjaar van het vmbo Aeres in Heerenveen. Ik kan nu nog geen richting kiezen, maar ik wil interieurdesign doen, en interieurdesigner worden. Dat lijkt me echt fantastisch. Of ik na mijn opleiding in loondienst ga of voor mezelf begin, weet ik nog niet. Ik zie het zo: je hebt een doel, je gaat de ladder op, maar je moet niet vergeten midden op die ladder ook om je heen te kijken, want daar is het uitzicht ook mooi. Ik kijk wel waar ik uitkom."



ESMEE ANNEMA



CREATIEVE ANIKA PIMPT KLEDING EN TAFEL

De zeventienjarige Anika woont ook in Heerenveen en zit in havo 4. Ze is erg creatief en wil kunstdocent worden op een middelbare school. Wat dat betreft kan ze bij de Kledingbank volop ervaring opdoen. Anika: "Ik ben bezig met kleding pimpen. Met bleek of textielstiften maak ik kleding leuker zodat het voor jongeren aantrekkelijker wordt om te dragen. Ik stimuleer ook anderen om mee te doen, en binnenkort wil ik een workshop organiseren om met andere jongeren kleding te pimpen. Kleding die hier hangt of hun eigen kleding.

Ik kwam voor het eerst bij Caleidoscoop toen mijn stiefmoeder in de vakantie zei: 'Je zit de hele dag op de bank. Ga eens iets doen. Je kunt wel helpen bij de Zomerspelweek.' Vervolgens hoorde ik wat MDT hier inhoudt en dat leek me leuk. Daarna ben ik gevraagd om de houten tafel in de kledingruimte te pimpen. Daar probeer ik



ANIKA EDENS

ook anderen bij te betrekken; ik denk dat ik wel met tien mensen de tafel heb zitten kleuren. Lekker met elkaar aan de slag. Ik heb vriendinnen meegenomen en ik heb hier ook vriendinnen gekregen. Ik ben hier gekomen en ik ben niet meer weggegaan. Het is te leuk hier."

GOEDE BROEKEN, SCHOENEN EN MERKKLEDING

Wie kleding, gewassen en niet versleten, heeft die geschikt is voor jongeren, mag die op woensdagmiddag, donderdagmiddag, donderdagavond, vrijdagmiddag of vrijdagavond naar jongerencentrum Casa brengen. Sanne Lolkema verduidelijkt waar behoefte aan is. "Goede broeken in wat grotere maten; maat L en XL zijn erg welkom. Net als goede schoenen. En merkkleding zou ook mooi zijn, want hoe leuk is het als er een keer een Nike trui tussenhangt en een jongere dat óók eens kan dragen. Dat hebben we al een paar keer gehad en als je dan het gezicht van die jongere ziet... Dat is zó leuk om te zien."

ANIKA EDENS

"Met textielstiften maak ik kleding leuker zodat het voor jongeren aantrekkelijker wordt om te dragen"

caleidoscoopheerenveen.nl



FOTO: NIELS REMIGIUS

SANNE LOLKEMA,
JONGERENWERKER CALEIDOSCOOP

"MAAR IK KAN DAT HELEMAAL NIET, STRAKS VERPEST IK HET"

Stel je voor dat je mag werken aan een wereld waarin jongeren zich gezien en gehoord voelen. Waar ze weten dat er altijd iemand voor ze klaar staat die ze kunnen vertrouwen en waar ze ruimte krijgen om zichzelf te mogen zijn. Dat is waar ik elke dag aan werk.

Op een doodgewone schooldag loop ik niet zomaar door de gangen. Ik ben op een missie om een band op te bouwen met jongeren, om te laten merken dat zij er niet alleen voor staan. Terwijl ik door de kantine loop en in gesprek raak met leerlingen, sta ik tussen een groepje dat met elkaar aan het geinen is. Ik zie dat ze naar me kijken, zo van: 'Jij gaat ons zeker vertellen dat dit niet mag?' Dat doe ik niet.

Een meisje vraagt aan mij: "Dus jij vindt het gewoon goed als ik hem nu terugpak?" "Ja hoor", zeg ik terwijl ik naar haar lach. En ze vliegt er vandoor. Die kleine interactie is het begin van iets bijzonders. Een paar weken later vraagt zij op school naar mij. Tijdens onze gesprekken merk ik dat ze buiten school wel wat

meer afleiding kan gebruiken. Ik nodig haar uit in ons jongerencentrum. Daar kletsen wij wat en ik laat haar zien wat andere jongeren aan het doen zijn.

Zo lopen wij langs de kledingruimte, waar jongeren bezig zijn met het beschilderen van de tafel. "Wat vet!", roept zij. De jongeren vragen haar of ze mee wil helpen. "Maar ik kan dat helemaal niet, straks verpest ik het", zegt ze. "Nee joh, iedereen kan dit!", roepen de jongeren, "Wij helpen je wel!"

Even later kom ik kijken hoe het gaat. Ik hoor muziek, gezang en zie geconcentreerde gezichten en een glimlach wanneer ik naar binnen loop. Ze is helemaal op haar plek.



SIEBRIGJE SCHREGARDUS EN FLEUR BOONSTRA



DONDERDAG 28 MAART - FEANPLAZA IN ABE LENSTRA

Welkom bij Zorg Tastbaar

Nieuwsgierig naar een baan of opleiding op het brede terrein van zorg & welzijn, van ouderenverzorger tot in de zorgtechnologie? Kom dan op donderdag 28 maart naar 'Zorg Tastbaar' in Feanplaza in Heerenveen. Bedrijven en opleidingen maken die dag zorg tastbaar! Knooppunt Heerenveen organiseert 28 maart tussen twee en vier uur het evenement 'Zorg Tastbaar' voor scholieren uit het primair en voortgezet onderwijs én voor geïnteresseerden in een opleiding of baan in de zorg. De zorgsector staat immers te springen om goed geschoold personeel, ook in onze regio! Het evenement is gratis toegankelijk.

Op deze pagina's vertellen vier werkenden in de zorg over hun ervaringen en waarom ze voor een baan in de zorg hebben gekozen.

SIEBRIGJE SCHREGARDUS

combineert werken bij de Kwadrantgroep en leren bij Firda, verzorgende IG – Individuele Gezondheidszorg

Anderhalf jaar geleden zat Siebrigje Schregardus uit Oudehorne voor het eerst in jaren weer in de schoolbanken. Ze begon haar loopbaan ooit als gastouder en onderwijsassistent en belandde uiteindelijk als huishoudelijke hulp in de wereld van de zorg. Siebrigje wilde wat anders, zocht wat meer uitdaging én het moest te combineren zijn met haar gezin thuis.

KNUFFEL

Sinds anderhalf jaar volgt ze daarom de opleiding Verzorgende IG op het mbo waarbij ze een dag per week naar school gaat en 24 uur per week werkt in de thuiszorg bij de Kwadrant Groep. Het bevalt haar goed. "Ik ben voor het eerst in jaren weer met mijn hoofd bezig en vind het echt een leuke uitdaging", zegt ze over de opleiding. "Bovendien kan ik in de zorg helemaal mijn ei kwijt. Het is heel dankbaar en afwisselend werk." Dat ze met haar werk het verschil kan maken voor mensen, ondervond ze een tijdje geleden aan

den lijve. "Ik viel even in bij mijn oude team", vertelt Siebrigje. "Ik kwam daardoor bij een dementerende vrouw die ik voorheen in mijn dienst had. Die vrouw gaf me een knuffel en zei: 'Daar ben je eindelijk weer'. Dat vond ik bijzonder, Dan maak je dus kennelijk indruk"

FLEUR BOONSTRA

vervolgt de opleiding verpleegkundige (niveau 4) bij Firda

"Op school zeiden ze altijd al dat ik iets met mensen moest doen", herinnert Fleur Boonstra zich. "Ik ben wel een zorgzaam type." Ze haalde haar diploma vier jaar geleden op het Kei College waar ze koos voor het profiel Zorg & Welzijn. Vooral het stukje zorg sprak haar aan.

BANEN GENOEG

Inmiddels zit Fleur in klas vier van de opleiding verpleegkundige en loopt ze stage bij team Heideakkers van Thuiszorg De Friese Wouden, ook het team van Siebrigje. Fleur straalt als ze praat over haar opleiding en vak. "Het is veel meer dan wassen en aankleden," legt ze uit. "Je leert bijvoorbeeld communica-



RICK FEENSTRA



MONICA NANKYA

STADION in Heerenveen!

tietechnieken, ziektebeelden en natuurlijk over verpleegtechnische handelingen.” Dat laatste vindt Fleur het leukste om te doen. “Je moet dan denken aan wondzorg, katheteriseren en bijvoorbeeld stoma-verzorging.” Rond de zomer rondt Fleur haar opleiding af. Over het vinden van een baan maakt ze zich niet druk. Die zijn er genoeg, weet ze. Het liefst gaat ze straks aan de slag in een ziekenhuis of een revalidatiekliniek. “Dat lijkt me heel leuk en nog afwisselender.”



RICK FEENSTRA leerling klas 4 van het Kei College, profiel Zorg & Welzijn

Rick Feenstra weet al sinds de basisschool dat hij iets in de zorg wil doen. Maar wat precies? Daar twijfelde nog over toen hij in de eerste klas op het Kei College kwam. Het was logisch dat hij koos voor het pro-

fiel Zorg & Welzijn. Met mensen werken en mensen helpen is zijn ding. En dan ben je bij het profiel Zorg & Welzijn aan het juiste adres.

OP DE AMBULANCE
“Het is een heel breed profiel”, legt de inmiddels vierdeklasser uit. “Je leert er veel, van koken tot een verband leggen, en je leert om voor verschillende doelgroepen te werken.” Tijdens zijn stage werkte hij met ouderen. “Dat was echt zó leuk”, vertelt Rick enthousiast. “Je kunt hier op school natuurlijk met elkaar oefenen, maar daar is het echt en daar leer je veel van.” Rick hielp tijdens zijn stage met tafeldekken, koken en maakte contact met de bewoners. Inmiddels weet hij helemaal welke richting hij op wil. “Als het lukt zou ik heel graag op een ambulance willen werken. Dat lijkt me vet en afwisselend.” Hij heeft zich daarom een paar weken geleden ingeschreven voor zijn vervolgopleiding verpleegkunde op het mbo, als eerste stap naar de ambulance.

MONICA NANKYA volgt de opleiding verzorgende IG en werkt bij Aardema Zorggroep

“Monica is zorg”, antwoordt Monica Nankya met een grote glimlach op de vraag waarom ze voor deze richting heeft gekozen. Vijf jaar geleden kwam Monica naar Nederland. Inmiddels spreekt ze een aardig woordje Nederlands en is ze bezig met haar tweede zorgopleiding.

BIJ DE MENSEN THUIS
Monica rondde de opleiding Helpende Plus af en verdiept zich nu verder en versneld via de opleiding verzorgende IG. Een dag in de week gaat ze naar school. Daarnaast werkt ze in de thuiszorg bij Aardema Zorg. “Ik bezoek de mensen thuis”, vertelt ze. “De een heeft hulp nodig bij het innemen van de medicijnen en een ander help je met wassen en aankleden. Door de hulp die wij die mensen bieden kunnen zij langer thuis blijven wonen.” Het geeft

Monica een fijn gevoel dat zij mensen op deze manier kan helpen en ze krijgt er veel dankbare reacties voor terug. “Het maakt dat ik met heel veel plezier naar mijn werk ga.”

Zorg Tastbaar

28 maart | 14.00 – 16.00 uur
Feanplaza / Abe Lenstra
Stadion Heerenveen | Ingang
vak G | Dalhuysenstraat 50 |

www.zorgtastbaar.nl

Patiënten aan het woord (6)

“Ik heb mijn leven weer terug”

Annemarie IJntema (42) uit Leeuwarden blijft veel fysieke en mentale klachten houden na een Covid-infectie. Ze komt in Sneek terecht bij Antonius Hypercare voor hyperbare zuurstoftherapie. “Concentreren lukte niet, ik was erg vergeetachtig en het schakelen tussen verschillende taken ging niet meer”, vertelt Annemarie.

“De huisarts vermoedde post-covid syndroom en stuurde mij door naar een fysiotherapeut die hierin is gespecialiseerd. Na een jaar was ik nog aan het worstelen. Ik had er meer klachten bij gekregen en toen hoorde ik via een kennis over hyperbare zuurstoftherapie in Sneek.”

Annemarie belde met Antonius Hypercare en kon snel terecht voor een intakegesprek bij hyperbaar geneeskundige Moradi. Annemarie: “Naast de goede uitleg en een kort onderzoek vond ik het fijn dat hij zo eerlijk en transparant was over het mogelijke effect van de behandeling; geen garantie. Daarna heb ik er een tijd over nagedacht, omdat de zorgverzekering de behandeling bij het post-covid syndroom nog niet vergoedt. Gelukkig heb ik een geweldige werkgever die regelde dat een gedeelte werd vergoed door de bedrijfsverzekering. Ook betaalde mijn werkgever een deel en zo kreeg ik het financiële plaatje rond.”

Geluksvogel

Annemarie vindt zichzelf een geluksvogel. Tot haar grote vreugde merkte ze al na vier weken behandeling een mentale verbetering. “Een lange tijd kon ik niet autorijden omdat ik mij niet kon concentreren en nu kon ik het rijden weer langzaam oppakken. Ik werd minder gevoelig voor prikkels en de mist in mijn hoofd werd minder. Inmiddels is er een jaar voorbij en het gaat goed. Mentaal ben ik weer 100% en ik kan volledig werken! Tegen de mensen in dezelfde situatie wil ik zeggen; als het financieel lukt, probeer hyperbare zuurstoftherapie. Geef het een kans en wie weet, werkt het net zo goed voor jou als voor mij!”

Begeleiding

De afgelopen maanden heb je verhalen van patiënten kunnen lezen die zijn behandeld met zuurstoftherapie. Maar



Hyperbaar verpleegkundige en operator Atsje in de tank. Op de voorgrond is de sluis zichtbaar. Via deze sluis kan de patiënt uit de tank zonder dat de behandeling voor de andere patiënten gestopt hoeft te worden.

hoe gaat zo'n behandeling bij Antonius Hypercare? We gaan in gesprek met Atsje en Marion, beiden hyperbaar verpleegkundige en operator bij de tank.

Atsje begint met vertellen; “De meeste patiënten vinden de eerste behandeling met zuurstoftherapie spannend. Alles is nieuw en daarom maken we altijd tijd om een praatje te maken. De patiënt gaat zich omkleden in een broek en shirt. Het eigen ondergoed mag worden aangehouden. De patiënten die het snel koud hebben, mogen een shirt met lange mouwen en sokken aanhouden. Alles moet 100% katoen zijn. Na het omkleden gaan we de tank in. De eerste keer gaat er altijd iemand van het team mee omdat dit het spannende gedeelte is.”

Als alle patiënten in de tank zitten, wordt de deur gesloten. De luchtdruk

neemt langzaam toe waarbij het belangrijk is dat de patiënt de oren klaart. Het klaren van de oren moet je doen wanneer de druk in de oren verandert, zoals tijdens een vlucht in een vliegtuig of tijdens het duiken. Het voelt dan alsof de oren verstopt zijn. Door te klaren maak je de druk in je oren gelijk aan de druk buiten je oren. Je kunt de oren klaren door bijvoorbeeld te gapen, te slikken, of door je neus en mond dicht te houden en zachtjes lucht naar buiten te duwen, alsof je probeert te blazen, maar dan met je mond gesloten.

100% zuurstof

“Soms moeten we het klaren voordoen of we geven een slokje water”, vult Marion haar collega aan. “Zuigen op een snoepje helpt ook als het moeilijk gaat. Soms lukt het niet en dan zetten we de tank op ‘stop’.

Dit doen we om te voorkomen dat de patiënt pijn in het oor krijgt. Lukt het klaren echt niet, dan kan de patiënt de tank verlaten via de zogenoemde sluis. De andere patiënten kunnen dan door met de behandeling waarbij de tank verder onder druk gaat. Deze druk wordt uiteindelijk een druk die te vergelijken is met een duiker op veertien meter diepte. Het duurt ongeveer tien minuten voordat deze druk is behaald.”

De patiënt plaatst vervolgens een gezichtsmasker over zijn mond en neus. Via dit masker wordt er 100% zuurstof toegediend gedurende twintig minuten. De behandeling bestaat uit drie zuurstofblokken van elk twintig minuten en vijf minuten lucht. Het masker blijft de gehele behandeling op, waarbij de periodes met 100% zuurstof worden onderbroken met gewone lucht. De patiënt moet tijdens het blok van vijf minuten diep in- en uitademen. Dit is om alle delen van de longen weer goed te openen.”

Atsje gaat verder. “Na afloop gaat de tank weer langzaam naar de normale luchtdruk en de patiënt hoeft dan niet meer te klaren. De druk achter je trommelvlies verdwijnt vanzelf. Tijdens de drukafbouw houd je je masker nog wel op. Wat de patiënten tijdens de behandeling doen? Tijdens de behandeling kan de patiënt lezen of puzzelen. Naar eigen muziek luisteren kan ook middels een koptelefoon. De patiënt kan namelijk een USB-stick meenemen met zelf uitgekozen muziek.”

Je kunt er altijd uit

Na afloop kan er koffie worden gedronken. “De meeste patiënten hebben echt zin in koffie of thee na anderhalf uur behandeling”, lacht Marion. “Om een goed effect te behalen is acht weken, elke werkdag, een behandeling nodig. Dit maakt behandeling met zuurstoftherapie intensief. Sommige patiënten zijn van tevoren angstig omdat ze in een afgesloten ruimte moeten zitten. We willen benadrukken dat de patiënt er altijd via de sluis in en uit kan. Dus als er iets aan de hand is, je kunt er altijd uit!”



Annemarie IJntema

Meer informatie: info@hypercare.nl of via telefoonnummer 0515-488077.

ATLETIEKVERENIGING HEERENVEEN

Teamgevoel in een individuele sport

De lente lonkt, maar op deze dinsdagavond waar wij gastvrij worden onthaald door Simone Falkena, jeugdtrainster, op de atletiekbaan van atletiekvereniging Heerenveen, ligt de temperatuur rond het vriespunt. De normaal rode baan is bedekt met een laag bevroren sneeuw. Op het besneeuwde binnenterrein rennen kinderen van pilon naar pilon. Niet zomaar, maar met een doel en spelenderwijs. Een andere groep is aan het verspringen. Achterelkaar door. Ze lijken er geen genoeg van te krijgen. Blij gezichten, gezonde rode wangen en twinkkelende ogen sieren de baan. Niet alleen door de jeugd, maar ook door de lopers die gezellig keuvelend de baan op druppelen voor de looptraining die op het punt staat te beginnen.



Zomaar een dinsdagavond. Want atletiek is een sport van alle seizoenen en voor alle leeftijden. Alhoewel, je ziet weinig mensen nog op hun dertigste beginnen met baanatletiek.

VRIJ TECHNISCH

“Als volwassenen beginnen, dan kiezen ze voor de looptrainingen”, weet Simone Falkena. “Baanatletiek is vrij technisch. Leden die op late leeftijd – weer – instappen hebben vaak een historie in baanatletiek. Bettie Bijker bijvoorbeeld. Ze behaalde deze winter nog een Nederlands record bij de 55+ indoor op de 800 meter. Bettie heeft in haar jeugd op hoog niveau atletiek gedaan, is jarenlang gestopt en is, toen haar zoon hier kwam trainen, weer aangehaakt. Als trainster én door zelf weer te gaan trainen. Met mooie resultaten.”

SAMEN RESULTATEN BEHALEN

Terug naar de jeugd, want daar begint het ten slotte. Hoe komen kinderen in aanraking met atletiek? Simone: “We zijn heel zichtbaar in Heerenveen. Daarnaast zijn er ook gymdocenten die tegen hun leerlingen zeggen: ‘Volgens mij is atletiek wat voor jou’. Dat zeggen ze meestal tegen kinderen die niet stil kunnen zitten of niet

in een teamsport passen.” Niet in een teamsport passen betekent overigens niet dat je geen onderdeel uitmaakt van een team. Want hoewel atletiek een individuele sport is, is er wel degelijk een teamaspect. Een ‘nieuwe’ vorm van competitie bij de jeugd richt zich op samen resultaten behalen. Of zoals Simone zegt: “In teamverband kan je altijd een stapje meer.”

“Het is hier ongedwongen en het voelt hier veilig”



BREDER KIEZEN

Deze vorm van competitie noemen ze de ‘Athletics Champs’, legt Simone uit. “Succesbeleving is hierin een van de belangrijkste factoren. Niet door presteren, maar door plezier en kinderen het gevoel te geven vaardig te zijn. Geen exact meetlint, maar meten in welke zone je gekomen bent is daar een voorbeeld van. En

niet één keer verspringen, maar twintig minuten de tijd hebben en zo vaak mogen springen als je wil. De kinderen zijn continu lekker bezig en alle atletiekonderdelen komen voorbij. Zo ontdekken ze spelenderwijs wat ze leuk en minder leuk vinden. Dat was in mijn tijd wel anders. Als kind had ik geen polsstokhoogspringen, hurkhoogspringen of voorbereidende trainingen voor discussiëren. Als je dan als tiener gericht gaat trainen, dan kies je voor het bekende. Nu zie je dat kinderen breder kiezen, omdat ze ervaring hebben op alle onderdelen.”

OOG VOOR IEDERS TALENT

Wat de jeugd in de sport het meest aanspreekt, in de trainingen én tijdens de Athletics Champs, is dan ook de veelzijdigheid. Simone: “En dat het ongedwongen is, en het hier veilig voelt. Dat is wat veel ouders hier altijd zeggen. Je voelt je welkom!” Dat is ook precies waar AV Heerenveen waarde aan hecht. “Atletiek mag dan een individuele

“In teamverband kan je altijd een stapje meer”

sport zijn, het gaat om het goede gevoel en dat bereik je met elkaar. Zonder goed gevoel geen prestaties. Dat geldt voor iedereen, want hier is oog voor ieders talent. We hebben hier eens een meisje gehad dat blind was en geen handen en voeten zoals jij en ik. Toch kon ze meetrainen met de groep. Toen ze begon kon ze niks en op een gegeven moment kon ze zelfstandig ver- en hoogspringen. Dat doet ook wat met een groep. Eerst is het spannend, maar al snel vochten ze om wie haar tijdens de training mocht begeleiden. Ze hebben het er nog over.”

G-GROEP

Een wens van de vereniging is dan ook om een G-groep te starten. Iedereen is welkom! Prestatie is fantastisch, maar als de sfeer er niet is, dan kan je ook niet presteren, is de overtuiging die hier heerst. “Als je lekker in je vel zit, de trainingen leuk zijn en de sfeer goed is, dan draagt dat bij aan de prestatie”, in de woorden van Simone Falkena. Laat dit nou precies de warmte zijn die ik voelde op de atletiekbaan op deze winterse dinsdagavond waarop het kwik niet hoger dan nul graden Celsius kwam.

SKYDIVER HARM-JAN ROUBOS

Met 300 kilometer per uur ‘head down’ door de lucht

Bijzondere sporten. Daar mag je skydiven wel onder scharen. Harm-Jan Roubos uit Heerenveen is skydiver. Hij voelt de drang om tegen het natuurlijke in te gaan. Harm-Jan kwam met skydiven in aanraking “omdat het moest.” Tegenwoordig springt hij wekelijks het gevoel van vrijheid tegemoet en is er van moeten geen sprake meer. Zoals hij zelf zegt: “Het is niet dat ik niet functioneer als ik niet spring, maar het heeft iets verslavends.”

Je bent met skydiven in aanraking gekomen, ‘omdat het moest.’ Leg eens uit.

Harm-Jan Roubos: “Ik wil altijd overal het maximale uithalen. Na mijn dienstplicht als marinier ben ik beroepsmilitair geworden bij de special forces. Daar móét je, onder andere, parachutespringen. Toen begon het. Het begon te kriebelen aan alle kanten en heeft me niet meer losgelaten.”

Hoewel de eerste – pakkende – kennismaking van het parachutespringen bij de special forces was, is springen als militair of als sport niet met elkaar te vergelijken, aldus legt Harm-Jan. Hij legt uit. “Genieten doe je amper als je springt als militair. Je bent bezig met je drills and skills en voordat je het weet ben je geland. Later heb ik mijn burgerbrevet gehaald. Toen ervaarde ik pas de vrijheid en begon het echte genieten. In de sport gaat het erom

dat je zo gecontroleerd mogelijk formaties of transities uitvoert.”

Formaties? Transities? Dat kan vraagtekens oproepen.

Harm-Jan: “Er zijn veel verschillende disciplines. Belly en freeflying zijn de grootste disciplines. Belly is het klassieke vallen met je buik naar beneden. Bij freeflying hang je met je hoofd naar beneden, of je zit. De tijd dat je valt is bij freeflying korter; de snelheden veel hoger. Bij belly is je snelheid rond de 220 kilometer per uur. Gaan we zitten of ‘head downen’, dan gaan we richting de 300 kilometer per uur. Bij belly spring je zoveel mogelijk vooraf afgesproken formaties. Dat kan oplopen tot twintig formaties in 45 seconden. Op de grond loop je alle formaties al uit, zo heet dat. In de lucht moet je de handen en voeten precies zo vastpakken als je op de grond hebt afgesproken.



Harm-Jan Roubos: “Het is eigenlijk één grote speeltuin in de lucht”



Je moet alle formaties onthouden, dus in het vliegtuig zit je geconcentreerd in je eigen modus om focus te houden op de formaties. Het is de absolute kick als je van tevoren iets hebt afgesproken en het precies zo uitkomt als het moet zijn.”

Harm-Jan is geen specialist in formaties, zegt hij. Zijn hart ligt bij freeflying. “Freeflying gaat zó snel; daar maak je andere afspraken. Het is een sport waarin je nooit uitgeleerd bent. Ik leer nu nog steeds heel veel freefly bewegingen. Dat noem je transities. Dan ga je van zitten naar ‘head down’. Dit kan achterover, zijwaarts, met elkaar. Er zijn verschillende manieren en

allemaal heel technisch. Komt het uit, dan kan je bij freeflying ook een dock met elkaar maken. En dock is een medespringer vastpakken. Dit kan aan de handen, armen, benen of voeten zijn.”

Je raast met 300 kilometer per uur door de lucht, hoe weet je wanneer je de parachute moet openen?

“Het is eigenlijk één grote speeltuin in de lucht, waarbij veiligheid boven alles staat. Je parachute open je op basis van hoogtemeters. We hebben audiohoogtemeters in onze oren, afgesteld op verschillende hoogtes en we hebben hoogtemeters op onze arm. Met zo’n snelheid op het juiste

“Leren springen is niet moeilijk; het blijven springen is veel moeilijker”



“Alsof je van een hele lange glijbaan gaat die onderin begint te glijden; pure adrenaline”

is het afremmoment langer. Je wordt dan niet zo hard afgeremd. En ik vouw mijn chute, denk ik, heel netjes.”

GLIJBAAIN DE LUCHT

“Een ervaring om nooit te vergeten is ‘ballonspringen’. Dat is een van de mooiste dingen die ik ooit gedaan heb. Ik ging achterover uit de mand en vond het heerlijk. Vanuit een vliegtuig heb je altijd voorwaartse snelheid als je springt. Een luchtballon heeft dit praktisch niet, je gaat vanuit stilstand. Je gaat als een baksteen naar beneden en daar bouw je snelheid op. Alsof je van een hele lange glijbaan gaat die onderin begint te glijden. Pure adrenaline.”

BASEJUMPEN IS DE GRENS

“Het ultieme voor mij is basejumpen,” gaat Harm-Jan verder, “maar ik heb thuis moeten beloven dat ik dát niet ga doen. Zeker in de bergen is dat zó vreselijk gevaarlijk! Die onzekerheid wil ik ze niet aandoen. Wel ga ik deze zomer wingsuiten. Dat is met zo’n vleermuispak. Hier in Nederland en open air, dus niet in de bergen of langs gebouwen. Ook dat vinden ze thuis te veel risico en dat snap ik. Verder laten ze me

volledig. Ze zien hoeveel energie ik van deze sport krijg.”

VEILIGHEID BOVEN ALLES

“Het klinkt heel raar, maar het is echt een veilige sport”, stelt Harm-Jan Roubos. “Iedereen controleert iedereen. Alles wordt vooraf doorgesproken. Scherp zijn, elkaar scherp houden én scherp blijven is waar het om draait. Een belangrijke uitdrukking in de sport is: ‘het leren springen is niet moeilijk; het blijven springen is veel moeilijker’. Dus zorgen dat je altijd het goede doet en fit blijft. We zijn ook echt een team.

Skydive Hoogeveen is mijn club. In het seizoen, dat is vanaf maart, spring ik hier welkelijks. Een gemengde groep mensen waar je alle types uit de samenleving tegenkomt. We behalen doelen met elkaar, hebben veel lol en hebben gemeen dat we misschien niet helemaal sporen. Alles in je lichaam heeft ooit gezegd: “Dit moet je niet doen, dit is onnatuurlijk”. Toch – of misschien wel juist daarom – heeft het op ons allemaal de aantrekkingskracht om de deur van een goed werkend vliegtuig te openen en te springen. De uitdaging tegemoet!”

Spring jij dit voorjaar de uitdaging tegemoet?



Heb jij altijd al een keer een tandemsprong vanuit een vliegtuig willen maken? Een tandemsprong maak je samen met een ervaren tandemmaster. Je hebt geen training nodig, alleen durf.

Namens Skydive Hoogeveen mag Harm-Jan Roubos *de lezers van GrootHeerenveen* een korting van € 20,- aanbieden op een tandemsprong (normale prijs € 240,-).

Gebruik hiervoor de kortingscode LENTE-SPRINGEN-24 bij je online boeking.

De korting is geldig bij online boekingen via www.skydivehoogeveen.nl op een datum in maart of april 2024. Alleen te gebruiken bij vooruitbetaling van de sprong tijdens het online boeken.

moment openen vraagt training. Het is niet voor niets dat je meerdere brevetten hebt die je moet halen. Je moet bewustzijn creëren in zo’n extreme situatie om te kunnen reproduceren wat je ziet. Meestal open ik op 3500 of 3000 voet. Mijn laagste bewuste opening is 2500 voet. Dan moet je zeker weten: deze gaat goed. Gaat hij niet goed, dan trek je gelijk je reserve. Anders heb je geen tijd. De aarde komt keihard op je af, je moet razendsnel handelen. De regel is dat je op 2000 voet onder een goed geopende parachute moet hangen. Dat betekent dat je de opening daarvóór al moet hebben ingezet.”

Harm-Jan heeft het nog nooit meegemaakt dat hij een reserveparachute moest gebruiken, maar het gebeurt wél, weet hij. Hij wijt dit aan het feit dat hij een ‘lieve chute’ heeft. Een lieve chute? “Ja, mijn chute opent vrij traag. Dat vind ik fijn, want dan

TEKST: EELKE LOK // FOTO'S: LIONS CLUB HEERENVEEN E.O.

SPEAKERS CORNER LIONS CLUB
HEERENVEEN E.O. IN POSTHUIS THEATER

De avonturen van Gertjan, Jan en Jan

Op woensdagavond 10 april om acht uur organiseert de Lions Club Heerenveen e.o. voor de derde achtereenvolgende keer een Speakers Corner in het Posthuis Theater. In deze editie zal presentator Ferdinand de Jong in een soort wervelwind worden weggeblazen door de drie mannen die naast hem op het podium zullen zitten: Gertjan Verbeek, Jan Schulting en Jan de Jonge. Want als je met deze mannen vooruit kijkt naar de 10^e april, praten ze alle drie met de snelheid van een lawine. Over een verleden dat een feest was. Daarom zijn ze nog steeds vrienden.

De term 'Speakers Corner', genoemd naar de beroemde theekist in Hyde Park in Londen, waarop je kon gaan staan om in het openbaar je mening te ventileren over van alles en nog wat, is door de Lions Club Heerenveen e.o. geadopteerd om minimaal een keer per seizoen een publieke avond in het Posthuis Theater te beleggen om topsporters, trainers, coaches en ondernemers in Heerenveen, de sportstad van het Noorden, een podium te geven en om het publiek te laten genieten van hun mooie, leerzame en inspirerende verhalen. De opbrengst van dit initiatief wordt ingezet om lokaal goede doelen mee te steunen. Als presentator en gespreksleider is Ferdinand de Jong hiervoor aangetrokken.

TEAMGEEST

Terug naar de drie vrienden Gertjan Verbeek, Jan Schulting en Jan de Jonge. Alle drie waren ze in de zeventiger jaren speler van het eerste team van sc Heerenveen en tegelijk studierend aan de CIOS-sportopleiding. Gertjan, Jan en Jan hebben dan ook vele avonturen beleefd. Heerenveen was in die periode niet veel meer dan een amateurclub. Drie keer in de week trainen, meer niet. Maar je verdween ook niet na een jaar weer naar een andere club en dat betekende dat je een elftal veel langer bij elkaar had. Dan werden de spelers vanzelf

vrienden. Die teamgeest vind je in de verhalen terug.

Ze begonnen alle drie in wat ze nu de 'Brusselse Kermis' noemen. Naamgever daarvan is Henk van Brussel die toen trainer was. Hij had helemaal geen assistenten; er was niet eens een keeperstrainer. Hiddo Reys, doelman toen, kwam dan eens een uurtje eerder en die kreeg wat ballen van Van Brussel op goal. Diezelfde Van Brussel was geen liefhebber van sneeuw. Dan belde hij wel eens op en zei: "Kijk maar naar buiten, doe zelf maar wat."

Jan de Jonge stond in de spits. Dat was ook de positie van Gertjan Verbeek. Dan maakte De Jonge even geen doelpunt en dan riep Van Brussel: "Wij oosterlingen moeten het maar weer doen." En zette Verbeek in de spits. Maar als die dan ook niet scoorde, dan riep Van Brussel dat er geen betere was dan die Drent die van FC Groningen kwam (Jan de Jong) en stond Verbeek weer op de wissel.

GEZELLIGHEID IN DE KROEG

Er hangt in café 't Houtsje in Heerenveen een foto van het illustere trio wat straks de Speakers Corner induikt. Daarop zingt het drietal gezamenlijk een lied. Gertjan Verbeek: "Toen namen we in een van de zalen



van Riemer van der Velde in Bakkeveen het nummer 'Brusselse Kermis' op." Dat lied werd ook gebracht op de trouwdag van verzorger Hugo Roepel. Dat soort dingen deden ze toen nog. Nu is dat onbestaanbaar.

Die nummers hadden ze dan ingestudeerd als ze na een training even met z'n allen naar de kroeg gingen. Gezelligheid was toen nog gewoon. Ook na de wedstrijd nam de ploeg graag een afzakkerijtje, nadat ze meestal in eigen stadion dat al niet voorbij waren gegaan. Jan de Jonge: "Een keer was er na een of andere overwinning dik feest, maar Gertjan en ik moesten weer naar het westen. Wij zaten op de cursus coach betaald voetbal. Toen zijn we met Sierd de Vos van AVRO's Sportpanorama om een uur of vijf 's ochtends mee teruggereden. Een raampje geforceerd en zo konden we nog een uurtje slapen. Maar wat we die dag geleerd hebben, ik weet het niet..."

ALLES GELEERD VAN FOPPE

"De voetbalwereld is tegenwoordig heel anders", zegt Verbeek. Hij maakte in de 22 jaar dat hij trainer was een hele ontwikkeling mee. Tegenwoordig heeft een trainer de beschikking over een groot team; wordt er professioneel gewerkt tot aan



psychologen toe, maar de gezelligheid en de afhankelijkheid aan een club is meest verdwenen.

Jan Schulting ging toch een keer weg bij Heerenveen. Hij werd in Steenwijk functionaris Sport Technisch Kader; organiseerde in die baan allerlei dingen voor de voetbaljeugd, tot aan straatvoetbal in het van auto's ontdane centrum van Steenwijk toe. En speelde in het eerste van amateurclub Dijka Steenwijk, waar Foppe de Haan toen trainer was. Hij kwam na een jaar toch weer bij Heerenveen terug; hij miste het niveau een beetje.



Opbrengst naar Vondelingenkamer

De opbrengst van deze Speakers Corner gaat naar een nieuw initiatief in Heerenveen: de Vondelingenkamer. Op veel plaatsen in Nederland vind je al Beschermde Wiegkamers waar je je kindje anoniem, veilig en beschermd kunt achterlaten als je zelf niet in staat bent om voor je baby te zorgen. De Vondelingenkamer Heerenveen is een initiatief van ziekenhuis Tjongerschans en stichting Beschermde Wieg.

En trof daar Foppe de Haan opnieuw; de man die op het CIOS de drie mannen alles had geleerd.

Jan de Jonge denkt even na en zegt dat volgens hem Jan Schulting toen nog eens als laatste man heeft gespeeld. "Klopt," zeg Schulting, "want Foppe miste wat mensen en vroeg mij wie het beste in een wedstrijd tegen Cambuur als laatste man zou kunnen spelen." Linksbuiten Schulting gaf het enige antwoord wat mogelijk was: "Ach, dat doe ik wel even." Dat geschiedde en hij maakte ook nog twee doelpunten, zodat Cambuur niet promoveerde.

TERSCHELLING

Ze werden alle drie voetbaltrainer. Ze kennen allemaal dus de veranderingen die in de voetbalsport eigen zijn geworden, Jan de Jonge grasduinde in Libanon, Turkije en Cyprus, Verbeek zat tot in Australië. En ze zaten in eigen land in diverse verenigingen. Allemaal begonnen ze bij sc Heerenveen. En nu? Nu trainen ze met z'n drieën een amateurclubje in Hoorn op Terschelling. Degene die tijd heeft gaat daar dan zo nu en dan naar toe. Terug naar af. Maar ze zeggen alle drie dat het o zo waardevol is. Zoals ze hebben geleerd dat sportbeoefening van zeer veel belang is.

NIEUWE TRAINER?

Dat zullen ze op 10 april accentueren als ze 'speaken' over hun belevenissen. Dat gaat dan vooral over hun beginperiode bij sc Heerenveen, wat naast waardevol ook gezellig was. "De sfeer was geweldig", mijmert Jan de Jonge. "Ja, we namen elkaar wel te pakken op de training. Dat was keihard. Maar daarna gezellig aan een pilsje. Leven."

Gertjan Verbeek, Jan Schulting en Jan de Jonge. Ze zullen hun levenslessen aan het publiek presenteren, maar omdat ze allemaal in de professie zijn gekomen zullen ze misschien ook wel even filosoferen over wie de nieuwe trainer van sc Heerenveen moet worden, Wie kan Heerenveen weer laten bloeien zoals dat op de Brusselse Kermis en daarna gebeurde? En dan is een verrassing niet ver weg.

Cultuur uitgelicht

MUSEUM HEERENVEEN

Studenten doen onderzoek voor Louis Le Roy-tentoonstelling

Het duurt nog een tijdje, maar vanaf 28 september is de tentoonstelling '100 jaar is niets!' te zien in Museum Heerenveen. Daarin staat het leven, werk en de nalatenschap van kunstenaar Louis Le Roy (1924-2012) centraal.

Bij de voorbereiding van het biografische deel van de tentoonstelling krijgt het museum hulp van masterstudenten geschiedenis. Een van die studenten is Jolijn. Ze vertelt: "Wat mij aantrok in dit project is dat het over één persoon gaat. Daar kun je een mooi verhaal over vertellen." Dat is ook wat haar medestudent Ewoud aanspreekt: "Louis Le Roy was een complex figuur. Daar kun je iets mee", zegt hij. In de tentoonstelling richten de studenten zich op sleutelmomenten in het leven van Le Roy. Jolijn: "We willen ook aandacht schenken aan zijn vrouw Inge. Le Roy noemt haar bijna nooit, terwijl zij wel degelijk van invloed was."



De studenten raden anderen aan om ook onderzoek te doen in het documentatiecentrum van het museum. "Er zijn hier heel veel boeken en archiefmaterialen", weet Ewoud. "Er valt nog zoveel meer te vertellen."

WIE BOEKEN OF EEN ARCHIEF WIL INZIEN KAN EEN AFSpraak MAKEN VIA H.PANDER@MUSEUMHEERENVEEN.FRL.

POSTHUIS THEATER

Jongeren De Kas organiseren allereerste open podium

De Kas in Heerenveen biedt jongeren een ontmoetingsplek waar talent wordt gedeeld en gestimuleerd. Dit concept, opgezet door Ateliers Majeur en gesteund door Feanomenaal, de culturele partners, heeft sinds 2024 een theatertak ontwikkeld, waar jongeren workshops kunnen volgen en hun creativiteit kunnen uiten op een open podium.



Het idee voor dit open podium ontstond na een workshop in maart 2023 en groeide uit tot een evenement waarbij iedereen welkom is om zijn of haar talent te laten zien, of het nu gaat om zang, dans, spoken word of theater. En nu, een jaar later, is het dan zover! Op 19 april 2024 organiseren de jongeren van De Kas in samenwerking met Feanomenaal het allereerste open podium in het Posthuis Theater. Een avond waarbij verschillende acts op het podium zullen schitteren, maar waar er ook ruimte is om meer te weten te komen over De Kas.

WIL JE BIJ DEZE BIJZONDERE PRIMEUR ZIJN? GA DAN NAAR: WWW.POSTHUISTHEATER.NL/OPENPODIUM



ATELIERS MAJEUR

Zing mee in het Queen Projectkoor 'The Miracle'

Na het succes van de show 'A Kind of Magic' gaat het muzikale avontuur rond het Queen Project in Heerenveen in 2024 verder met het nieuwe project 'The Miracle'.

Voor dit nieuwe project is het Projectkoor nog op zoek naar zangers en zangeressen die willen meezingen. Onder leiding van Lars Mulder biedt het Projectkoor een unieke kans om de mooiste Queen-nummers in te studeren tijdens 26 repetities. Je hoeft geen auditie te doen om aan te sluiten bij het Queen Projectkoor. Ervaring met koorzang en noten lezen is welkom maar niet verplicht. De repetities beginnen in september en vinden plaats op donderdagavonden in De Rinkelbom. Het project wordt afgesloten met drie concerten in De Lawei in Drachten, met een live band en artiesten.

De concerten zullen plaatsvinden op 28, 29 en 30 maart 2025 in Schouwburg De Lawei.

Mis deze kans niet om deel uit te maken van dit muzikale spektakel! Inschrijven kan door het aanmeldingsformulier op de website www.queenproject.nl/aanmelden in te vullen. Deelname aan het project kost € 199,- en omvat bladmuziek, oefenbestanden, 26 repetities en deelname aan de drie concerten in De Lawei.

ZIE OOK ATELIERSMAJEUR.NL

BIBLIOTHEKEN MAR EN FEAN

Baby's en peuters houden van boeken Kom naar BoekStart in de Bibliotheek

Met je baby, dreumes of peuter een boekje lezen is niet alleen gezellig, maar ook heel goed voor de taalontwikkeling van je kind. Het zorgt ervoor dat ze later beter zijn in taal en begrijpend lezen.

In de Bibliotheek in Heerenveen kun je elke eerste dinsdag van de maand samen met je baby, dreumes of peuter aanschuiven bij een BoekStart inloopochtend. Er wordt dan voorgelezen door een medewerker van de Bibliotheek. Elke maand staat er een ander thema centraal. Je kunt er ervaringen uitwisselen met andere ouders en vragen stellen over het voorlezen aan heel jonge kinderen. Ook ontdek je verschillende soorten materialen die geschikt zijn voor jouw kind.



De BoekStart inloopochtend is gratis. Aanmelden is niet nodig, je kunt zo binnenlopen. De eerstvolgende BoekStart inloopochtend is op dinsdag 2 april om tien uur in de Bibliotheek Heerenveen.

BEZOEK VOOR MEER AANBOD EN INSPIRATIE DE WEBSITE VAN BIBLIOTHEKEN MAR EN FEAN: BMF.NL

EEN VROLIJKE ODE AAN EN AANKLACHT TEGEN MANNELIJKHEID,
MET LOKALE SPELERS UIT DE PROVINCIE

‘Boys Won’t Be Boys’ in Fryslân!

Op donderdag 28 maart om 20.15 uur is in het Posthuis Theater de landelijke theaterhit ‘Boys Won’t Be Boys’ te zien, een productie die al vijf jaar langs de theaters in Nederland trekt. De voorstelling is een vrolijke ode aan en tegelijkertijd ook een (vrolijke) aanklacht tegen traditionele mannelijke normen. In Friesland wordt ‘Boys Won’t Be Boys’ met een lokaal tintje gespeeld, met spelers uit de provincie, in coproductie met de vijf Friese theaters.

‘Boys Won’t Be Boys’ is een vrolijke en kleurrijke parade waarin diverse spelers uit alle hoeken van de provincie zingen, rappen, dansen, grappen maken en hun verhaal vertellen. Kortom, ze trekken in de voorstelling alles uit de kast om te laten zien hoe divers de mensen in Friesland zijn, ‘Boys Won’t Be Boys’ is een theaterhappening met echte mensen over ‘mannelijkheid’.

COPRODUCTIE

De lokale versie van ‘Boys Won’t Be Boys’ wordt in Friesland gespeeld in een coproductie met Theater Sneek, De Koornbeurs in Franeker, Schouwburg De Lawei in Drachten, Stadsschouwburg De Harmonie in Leeuwarden en het Posthuis Theater in Heerenveen. De samenwerking tussen de vijf Friese theaters is het vervolg op het ‘Festival Overmorgen’ in 2022 en biedt jonge talentvolle regionale theatermakers opnieuw een podium.

WAAROM DEZE PRODUCTIE?

“De keuze om de productie ‘Boys Won’t Be Boys’ naar Friesland te halen weerspiegelt niet alleen de huidige belangstelling voor diversiteit en inclusie, waarin voorheen over het hoofd geziene individuen nu erkenning en een plek in de samenleving krijgen,” vertelt Gerrie de Jong, programmeur van het Posthuis Theater, “maar ook ons streven om talent uit de regio een kans te bieden. In samenwerking met de Friese theaters, presenteren we gezamenlijk deze voorstelling als een prachtige invulling van dit belangrijke thema. Of het nu gaat om cultuur, medische gronden, huidskleur of gender; we willen laten zien dat er voor iedereen een plek is op het podium en in de spotlights.”



Rowan Veltman speelt op 28 maart in het Posthuis Theater



GEEN GRENZEN EN HOKJES

Rikkert van Huisstede (1993) is initiatiefnemer en artistiek leider van de de voorstelling. Hij zingt liefdevol en confronterend grenzen en hokjes omver. Rikkert heeft een vernieuwende kijk op thema's als gender, seksualiteit en liefde en bovendien een zangstem met een bereik van vier octaven. Op zijn zolderkamer ontstond de wens meer ruimte te creëren voor jongens en mannen om buiten het krappe ideaalbeeld van de man te stappen. Het concept groeide in vijf jaar tijd uit tot een groot maatschappelijk theaterproject waar inmiddels meer dan honderd spelers, onder wie vele jongeren, de ruimte krijgen om zich in vrijheid uit te spreken als mens en als theatermaker.

“Het theater is een veilige ruimte waarin we als community, als een gebalanceerde mix van amateurs en professionals, onze uiteenlopende perspectieven delen, in een caleidoscoop vol kunstgenres en kwetsbaarheid, op zoek naar verbinding”, aldus Rikkert van Huisstede. “Ik geloof dat community-based werken in het theater de toekomst is. Het is een duurzame en emanciperende manier van werken. Het brengt een divers en nieuw publiek naar de theaters, waar een warm gevoel van verbinding en zingeving ontstaat. Wij laten het publiek naar huis gaan met het vertrouwen dat ze er mogen zijn en er toe doen in deze wereld.”

ROWAN VELTMAN

Als jonge talentvolle theaterstudent aan de D-Drive opleiding in Leeuwarden maakt Rowan Veltman ook deel uit van de lokale versie van ‘Boys Won’t Be Boys’, Rowan Veltman is bekend van zijn optreden bij Holland’s Got Talent, waar hij met zijn Friestalige nummer ‘Myn Dream’ de gol-

den buzzer won en het tv-kijkend publiek kent hem ook van zijn rol als Mats Hansen uit de soapserie ‘Goede tijden, slechte tijden’. “Ik vind het mooi dat ik mijn eigen verhaal kan verwerken in deze voorstelling”, vertelt Rowan Veltman. “Belangrijk is de aandacht voor het onderwerp; door de voorstelling kunnen we iedereen kennis laten maken met diversiteit. Acceptatie is niet genoeg; respect is waar het om draait.”

Rowan wordt privé wel redelijk met rust gelaten, vindt hij zelf. Hij beseft goed dat dit komt door zijn privilege, maar hij vraagt zich af: “Krijg je pas respect als je een aantal volgers hebt bereikt?”

Op 28 maart deelt Rowan het podium van het Posthuis Theater met Albert Meijer, Rick Zijlstra, Geronimo Chancoso, Joeso Peters, Johan van der Pol en Quirine Kok.

Kaarten voor de voorstelling zijn verkrijgbaar via www.posthuistheater.nl.

“Belangrijk is de aandacht voor het onderwerp. Acceptatie is niet genoeg; respect is waar het om draait.”



FERHALEN ÚT IT HEITELÂN YN 'S MEMMETAAL

TROCH JANGERBEN MULDER

De Kompenijster Ymke de Jong (‘Ymke Modder’) fan de Koalboskwyk

Ymke de Jong waard yn 1852 berne oan de Koalboskwyk yn Jobbegea. Syn âlden wiene Wieger en Janke de Jong. Krekt as syn heit, waard ek hy ‘Modder’ neamd, Ymke Modder. Ymke wie in aparte frijbûtsjer. It ferhaal gie dat hy gûchelje en bûksprekke koe. Hjir folgje wat fan de fiten dy’t hy úthelle hat yn syn libben.



As de winkelman by de buorlju by de doar kaam, spilen se de plaat ‘Wie zal dat betalen?’ op de âlde grammofoan mei opwylfear en slinger



BOVEN: Kafee Boerstra, in kafee mei trochreed.
RJOCHTS: Koalboskwyk, Jobbegea

Oan de Gordyksterwei stie yn dy tiid it kafee fan H. Boerstra, dat letter oernaam is troch Durk Boek. Op in kear kaam Ymke by kafee Boerstra en kocht dêr in pear slokjes. Doe’t er wer fuort soe, sei er tsjin de kroechbaas: “Ik woe wol in heal fleske jenever mei ha.” Hy krige it, stuts it yn ‘e bûse en sei tsjin de baas: “Ik sil dy letter wol betelje.” “Gjin sprake fan!”, sei Boerstra. “Do stiest al fiersten tefolle by my yn it kryt en do beteldest nea!” ‘Ek goed’, andere Ymke; joech him it fleske werom en rûn tagelyk de doar út. Mar doe’t Boerstra it fleske goed beseach, sei er: “No hat dy blikseme smycht my dochs noch te fiter.” Ymke hie yn ‘t foar in gelikens fleske mei wetter yn de binnebûse dien en dat hied er Boerstra jûn.

IN ROTTERIGE IERPEL

Yn Koatstertille wurke Ymke ris as boerefeint. Op in moarn yn de hjerst soe hy der mei de boer op út om nij gers op te heljen. De boer woe de hynders ophelje út it kampke lân efter de pleats en die alle war om de hynders te pakken te krijen, mar dat slagge net. Hy rôp Ymke der by en frege: “Bisto safolle mansk om dy hynders te fangen?” “Dat tocht ik wol, boer”, wie Ymke syn beskie en hy rûn nei de hikke, die him iepen, floite efkes en dêr kamen de hynders al oandraven. Se rûnen efter him oan as wiene it hûntsjes.

Middeis gie it op in ierpelsykjen. De faam, dy’t wol ris wat bluisterich en oerdwealsk wie, wurke ek mei. Op in kear goaide hja Ymke in rotterige ierpel yn de nekke. “Ik krij dy wol wer,” sei er, “wachtsje mar!” Dyselde jûns sieten se gear oer in miel mei de nije ierpels. De faam stiek de foarke yn in moaie, sa’t it like geve ierpel, biet der yn en begûn te kokhalzen, it wie in rotterigen ien.

YMKE DE TSJOENDER

Ek ûnder tsjinst gie it bytiden mâl mei Ymke, it like soms as koe er tsjoene. In soldaat dy’t him de gek oanstuts besoege er sa’n jekte dat dy him de klean sawat fan it liif skuorde; in



JUBBEGA-SCHUREGA, Koalboskwyk

keunstke dat er wol gauris tapaste. As Ymke in royale bui hie, traktearre er de soldaten en skonk er harren jenever, brandewyn en konjak yn, allegearre út de selde flesse.

Op in kear prate hy mei syn maten ôf hja soene dy jûns elts in faam sjen te krijen. Ymke hie in steil wurd, hy soe mei de moaiste frou fan de stêd út. Dat like syn maten raar ta, want sa kreas wie Ymke net. Mar doe’t der in deftige dame foarby kaam prevele Ymke in stikmennich wurden dy’t nimmen ferstean koe en fuortendaliks kaam it frommes op him ôf en sloech him de earms om de nekke. It wie de dochter fan de peletonskommandant, fertelde Ymke letter. Ek as strjitte-artyst helle er bytiden frijme fiten út.

Hy stie ris op de Gordykster merk as gûcheler en naam dêr in plysje foar it lapke. Dat siet sa: hy krige wat wurden mei dy plysje. Hy sei: “Ik jou neat om dy, ik kin dy wol stean litte sa datsto gjin foet mear fersette kinst.” De plysje gnske wat, mar doe’t er fierder rinne woe koe er gjin stap fersette. Doe skrok er him wyld en koe

gjinn wurd mear útbringe. Doe’t Ymke dat seach sei er: “Meitsje no mar datst fuortkomst. Oars lit ik dy hjir de hiele dei stean.”

Hy koe ek wol ûnder in soad hilariteit by de minsken de froulju de rok ôfsakje litte. Op De Sweach liet er ris in koets mei twa hynders der foar, dêr’t in deftich hearskip mei syn frou yn siet, stilsteane. De koetsier koe dwaan wat er woe, mar de hynders fersetten net in stap mear. Hy waard kûgels en grypte nei de swipe. Doe sei Ymke: “Fuort”, en de hynders giene wer fierder.

NUVERAARDICH FOLK

Der wenne yn dy tiid wol mear nuveraardich folk by de Koalboskwyk. Oan de iene kant fan de wyk wenne in hûshâlding dy’t it wat it jild oanbelange net te rom hie. Dy hiene sadwaande de namme krigen fan minne betellers. Der foaroer oan de oare kant fan de wyk wenne in hûshâlding werfan’t se allegear minne eagen hiene en sadwaande in bril droegen mei glêzen as sjempotsjes. As dy seagen dat de winkelman by de buorlju by de doar kaam, spilen se de plaat ‘Wie zal dat betalen?’ op de âlde grammofoan mei opwylfear en slinger. It andert liet net lang op him wachtsje en oan de oare kant fan de wyk spilen se: ‘Als ik naar je blinde oogen kijk’.

Dizze ferhalen ha yn it begjin fan de jierren fyftich fan de foarige iuw yn de Heerenveense Koerier stien, skraun troch A.A. Jaarsma. Hoe’t Ymke en ek al syn heit Wieger oan de bynamme ‘Modder’ kaam is net te efterheljen. Foto kafee Boek komt fan Gerrit Boek út Nijhoarne. Foto’s Koalbosk wyk komme fan Epie de Jong út Jobbegea. Bewurking Janke.



Koalboskwyk, Jobbegea

Een verhaal uit Akkrum

Folkert Kuipers / Frank Cooper (1843-1904)
In Akkrumer yn Amearika

De Akkrumer Folkert Harmen Kuipers wie noch mar 22 jier doe't er yn 1866 nei Amearika emigrearre, dêr 't er him ûnder de namme Frank Harmen Cooper naturalisearje liet ta Amerikaan. Hy waard yn Amearika suksesfol as ien fan de oprjochters fan megagrutte 'department stores' (warehuzen) yn Chicago (1887) en yn New York (1896).



The Siegel-Cooper Department Store, New York.



EAST HALF OF THE FURNITURE DEPARTMENT, THIRD FLOOR



7440 "MEET ME AT THE FOUNTAIN" SIEGEL COOPER CO., NEW YORK.

Yours Truly E. B.

Mammoth Store

Ein njoggentjinde iuw gûnze it yn New York fan de geroften oer de komst fan in ûnbidich grut warehûs. Sels de New York Times (NYT) skriuwt op 7 jannewaris 1895 in artikel oer de komst fan in 'Mammoth Store' (in mammoetwinkel) nei New York. Dat it yndied om wat bysûnders gie, docht bliken út de NYT fan 13 septimber 1896. Wy lêze dêr dat der 150.000 minsken op de iepening fan it grutte warehûs ôfkaam wiene. Noch nea hie der neffens de NYT sa 'n grutte mannichte op Sixth Avenue west.

A Bird's Eye View

Yn 1898, twa jier nei de iepening, publisearre de fêstiging yn New York in besikersgids foar Greater New York, ynklusyf in wiidweidige beskriuwing fan de department store fan Siegel-Cooper Co. Yn dy gids wurdt struid mei sifers om yndruk te meitsjen. De bou fan it warehûs koste mear as fjouwer miljoen dollar. It guod en de ynrjochting kosten hast twa miljoen dollar mear. De wearde fan it guod yn de winkel is twa miljoen dollar. Der binne 68 ôfdielingen (departments), wêrfan't de totale omset jierliks yn 'e

miljoenen rint. De 'Big Store', sa't de winkel yn New York neamd wurdt, hat geregeld 3.100 wurknimmers yn tsjinst. Op heechtiiddagen binne der mear as 4.500 wurknimmers en wurde alle dagen trochinoar 15.000 pakketten ferstjoerd. Der wurdt rûsd dat trochinoar sa'n 120.000 minsken deis de winkel besykje. Mei de krystdagen wurdt dit oantal mear as ferdûbele.

Gastfrijheid

Anno 2024 is de gids in unike boarne foar wat der allegearre te sjen en te keap wie. It ymposante wite gebou beslacht in hiel blok. Der binne seis ferdjippingen, kelders en ekstra ferdjipping op it dak. En dêr boppe-op ferheft him in toer. Hjir skynt it gigantyske Siegel-Cooper sykljocht, mei de grutste lins ea makke. It ljocht is sichtber oer in ôfstân fan 30 myl (48 kilometer – red.). It wurdt ûnder oare brûkt om nachts reklameboadskippen op de ûnderkant fan de wolken te projekt earjen. De ryk fersierde gevels binne dúdlik bedoeld om te ymponearjen en tagelyk om op te fallen en oan te lûken. Dat past yn de strategy fan de ûndernimming om safolle mooglik minsken binnen de muorren te krijen. It is net om 'e nocht dat yn de gids de klam

lein wurdt op it frijbljuwende karakter fan in besite oan Siegel-Cooper Co. Men koe rêstich binnenkomme om te genietsjen fan nijsgjirrichheden as de masinekeamer, de bûtermakkerij en de frij tagonklike kuierpromenades.

Winkelparadys

Der wie echt fan alles te keap yn dit winkelparadys. De list mei alle artikels en tsjinsten is santich siden lang. It giet fan snijblommen, sigaren en tabak, tekkens, boeken, skuon, paraplu's, rubberen jassen, falizen, ierdewurk, keukens en klean oant in piano of in koets. Alles is fan de bêste kwaliteit en wurdt ferkocht tsjin de leechst mooglike priis. Der binne sels fûgels en bisten te keap. De enoarme meubelôfdieling rjochtet jierliks fjouwertûzen wenten yn en ferkeapet dêrnjonken hûnderttûzenen losse meubelstikken. Op 'e boppeste ferdjipping kin men elk bekend itensprodukt fan alle lannen

op 'e wrâld keapje of fergees priuwe. In besiker dy 't ynienen siik wurdt, kin yn de winkel de meast saakkundige medyske help en fersoarging krije.

Meet Me at the Fountain

By de yngong sjogge de lju dalik in sierlike fontein mei dêryn in reproduksje fan it majestueuze stânbyld fan de Republyk, it pronkstik fan de Wrâldtent oanstelling yn Chicago. Rûnom binne sitplakken en rêstplakken. De fontein waard by de befolking fan New York sa populêr, dat 'Meet Me at the Fountain' (ik sjoch dy by de fontein) in bekende útdrukking waard.

Frank Cooper is yn Amearika útgroeid ta "in wurdearre en genereuze persoanlikheid", sa skriuwt de Chicago Tribune op 30 juny 1901. Yn in folgjend artikel sille wy sjen dat der yn Akkrum noch hieltyd in bewiis fan syn goederjouskens te sjen is.



A CROWD ON SIXTH AVENUE ON THE DAY OF THE OPENING OF A GREAT DEPARTMENT STORE.

Welkom
OPEN

ZATERDAG 20 APRIL

WATERSPORTDAG



/// HEERENVEEN /// ALDEBOARN /// AKKRUM



GENIET VAN ACTIVITEITEN OP EN LANGS HET WATER!

Tijdens de Open Watersportdag 2024 maak je kennis met allerlei watersporten en watersportverenigingen in regio Heerenveen! Kom genieten van proefvaarten en demonstraties, vier het 100-jarig bestaan van Akkrumer Watersportvereniging Eendracht, doe mee met een jeugdviswedstrijd en nog veel meer!

**KOM
JIJ
OOK?**

PROGRAMMA OPEN WATERSPORTDAG ZATERDAG 20 APRIL 2024

HEERENVEEN

ROEIVERENIGING AENGWIRDEN

10.00 - 13.00 uur ///
Wetterwille 50, Heerenveen

SUP CLEAN UP / SUP CLINICS

12.00 - 13.30 uur ///
Achter de Kerk 2, centrum
Heerenveen (aan het water
bij het Posthuis Theater)

JEUGDVISWEDSTRIJD

09.30 - 14.00 uur ///
Breedpad 21, centrum
Heerenveen (aan het water bij
de Kolk)

ALDEBOARN

OPENING VAN HET NIEUWE TOERISTISCH OVERSTAP PUNT (TOP)

10.00 uur /// TOP
Skânsstrjitte, naast Eastein 13

WANDELING ROND DE BOARN

10.15 - 14.00 uur /// TOP
Skânsstrjitte, naast Eastein 13

VISWEDSTRIJD

12.00 - 14.00 uur ///
Langs de Boarn

OPEN DAG WSV ALDEBOARN

10.00 - 14.00 uur ///
Clubhuis en de haven

AKKRUM

100 JAAR AWS

14.00 - 16.00 uur ///
Haventerrein

SLOEPROEIEN

14.00 - 17.00 uur ///
Jachthaven De Drijfveer

PROEFVAREN EN MEER

14.00 - 17.00 uur ///
Jachthaven De Drijfveer

RC ZEILEN

14.00 - 15.00 uur ///
Jachthaven De Drijfveer

KLOMPKESILEN

15.00 - 16.00 uur ///
Jachthaven De Drijfveer

LIVE MUZIEK

16.00 - 20.00 uur ///
Havenrestaurant

Scan de QR-code voor het volledige programma, tijden en adressen.

De Open Watersportdag wordt mede mogelijk gemaakt door: Gemeente Heerenveen, VVV Het Andere Friesland, Waterrijk Akkrum-Nes, Visit Friesland en Regio Heerenveen 'n Gouden Plak.

Onderdeel van de Open Watersport Weken

Welkom
OPEN WATERSPORT
WEKEN



OPEN WATERSPORTDAG IN AKKRUM, ALDEBOARN EN HEERENVEEN

“Altijd een gemoedelijke sfeer”

Niet elkaar concurrentie aandoen, maar juist samenwerken. Dat hebben ze bij de Open Watersportdag (zaterdag 20 april) in de regio Heerenveen goed begrepen, want de programma's volgen elkaar die dag mooi op in achtereenvolgens Heerenveen, Aldeboarn en Akkrum.



“**Veel compacter dan in het verleden, maar beslist niet minder leuk**”

Het is de tweede achtereenvolgende keer dat er is gekozen voor deze formule, zegt Hans Bijker, de zoals hij dat zelf omschrijft 'kartrekker' van festiviteiten rond de Open Watersportdag in Akkrum.

‘AKKRUM OPENT’

Hans Bijker: “We hadden jarenlang ‘Akkrum Open’ in ons dorp als opening van het waterportseizoen. Het werd voor een ieder wat te veel om te organiseren en je bent erg afhankelijk van het weer. De gemeente Heerenveen wilde graag het watersportgevoel óók als regio uitdragen en zo is eigenlijk de samenwerking ontstaan. Een groot verschil met het verleden is de omvang. Het eerste jaar duurde de dag tot een uur of zes 's middags; het concentreerde zich rond de haven van De Drijfveer. Er stond een gitarist te spelen; er waren wat bedrijven, en in de haven kon je van alles uitproberen. Toen hadden we bedacht dat er ook een avondprogramma moest komen en stonden er 's avonds bands te spelen en kreeg het dagprogramma een foodtruckachtige sfeer. Tot diep in de nacht ging dat door.” Bijker lacht: “Dán was het watersportseizoen wél geopend.”

TOEGANGSPOORT VAN DE GEMEENTE

De hoofdmoot van de Open Watersportdag ligt nog steeds in Akkrum, want er mag gerust worden gesteld dat Akkrum hét watersportdorp en daarmee dé toegangspoort van de gemeente is. Bovendien mag bekend zijn dat ze het in Akkrum leuk vinden om dingen te organiseren.

Bijker: “Het is nu veel compacter dan in het verleden, maar beslist niet minder leuk. In de haven doen we 's middag het traditionele klompkesilen, en wedstrijdje met radiobestuurbare bootjes; daarnaast willen we in de eigen tent aandacht besteden aan het honderdjarig bestaan van Watersportvereniging Akkrum en dan is het rond vijf uur gebeurd met het middagprogramma. Dan staat er intussen op het terras van restaurant De Koken op de jachthaven een bandje te spelen en kunnen mensen daar als afsluiting tot een uur of zeven, acht een borreltje drinken en een hapje eten en dan is het klaar.”

FAMILIE KLOMP

Even terug naar het klompkesilen, want aardig te noemen is dat een van de vaste deelnemers elk jaar een familie is die luistert naar de toepasselijke naam Klomp. En

ook niet onbelangrijk te vermelden is dat je niet per se een eigen klomp nodig hebt om mee te kunnen doen. De organisatie heeft er een aantal liggen. Aardig was ook dat wethouder Hedwich Rinkes van de gemeente Heerenveen vorig jaar de prijsuitreiking deed. Wie weet is de wethouder dit jaar wéér van de partij.

NOOIT ENORME MENSENMASSA'S

Het programma van de Open Watersportdag op 20 april is dan wel compacter dan in het verleden; wat niet is veranderd is dat festiviteiten op deze dag zich toespitsen op en rond de jachthaven van De Drijfveer in Akkrum. Een bootverhuurder legt er wat boten neer; er komen wat sloepachtige boten; het idee is dat er een parcours wordt uitgezet die kinderen met kleine roeiboten kunnen afleggen.



Bijker: “We hebben nooit enorme mensenmassa's, maar altijd een gemoedelijke sfeer. Je kunt van alles uitproberen. Wil je een keer op een supboard? Denk je erover een keer een kano te huren? Of je wilt ervaren hoe het is om met een zeilboot te varen? Alles is die dag mogelijk. Het is een hele ontspannen dag, doordrenkt met watersportactiviteiten. Er gebeurt van alles in zo'n jachthaven; ik denk dat dat de grootste aantrekkingskracht is.”

Activiteiten zaterdag 20 april

De Open Watersportdag begint om tien uur. In Heerenveen is dat met Roeivereniging Aengwirden aan de Wetterwille 50; en met een sup clean-up en een jeugdviswedstrijd in en nabij De Kolk (tegenover het Posthuis). Om tien uur wordt in Aldeboarn het Toeristisch Opstap Punt (TOP) feestelijk geopend. Er zijn wandelingen rond de Boarn en Watersportvereniging Aldeboarn houdt open huis.

De activiteiten in Akkrum beginnen om twee uur. In Jachthaven De Drijfveer zijn er proefvaarten en is er sloeproeien; er zijn activiteiten voor de jeugd, zoals klompkesilen en RC zeilen en van vier uur tot acht uur is er live muziek bij De Koken.

Meer informatie: zuidoostfriesland.nl/uitgelicht/open-watersport-dag

Agenda // t/m 19 april 2024

Theater/muziek

Overig/divers

Sport/sportief

Expositie/tentoonstelling
lezing/cursus

Koopzondag

Fuse

Posthuis Theater // 20:15 // Theaterconcert: Fuse Live

21
mrt

Lezing moestuinieren

Bibliotheek Heerenveen // 19:30 - 21:00 // Leren moestuinieren

21
mrt

Creatief café

Bibliotheek Heerenveen // 10:00 - 12:00 // Gezellig samen met anderen creatief aan de slag

22
mrt

EXIT (8+) ⓘ

Posthuis Theater // 20:15 // Circustheater door Circumstances | Piet van Dycke

22
mrt

Lenette van Dongen

Posthuis Theater // 20:15 // Cabaret: Dat doet ze anders nooit

23
mrt

Into the woods

Museum Heerenveen // tijdens openingsuren // Werk van Rob Regeer

24
mrt

DE KAS - jong talent

De Rinkelbom // 17.00 // Samen kunst maken, eten en ontmoeten

26
mrt

Cursus bloemschikken

De Rinkelbom // 10.00 - 12.00 // Iedere 4e woensdag van de maand

27
mrt

Lezing digitale veiligheid

Bibliotheek Heerenveen // 15:00 - 16:00 // Presentatie over veilig werken op computer en smartphone

27
mrt

Beeldende kracht van muziek

Museum Heerenveen // 10:00 - 12:00 // Lezing Symfonische gedichten: uit het leven gegrepen

28
mrt

Boys won't be boys

Posthuis Theater // 20:15 // Regionale versie

28
mrt

Over een kleine mol die wil weten wie er op zijn kop gepoept heeft

Posthuis Theater // 11:00 en 14.00 // Familievoorstelling (2+) door Meneer Monster

29
mrt

Expositie winnaars kunstwedstrijd

Galerie Mildam // 14:00 - 17:00 // Allerlei kunst van winnaars kunstwedstrijd

30
mrt

Evergreen top 1000 liveband ⓘ

Posthuis Theater // 20:15 // De hits van toen: een heerlijk avondje nostalgie

30
mrt

Heerenveen V - Ajax V

Sportpark Skoatterwâld // 14:30 // Eredivisie voetbal vrouwen

31
mrt

Een reis door Laos

Bibliotheek Heerenveen // 10:00 // Lezing van Wiebe Biesma over zijn reis door Laos

03
apr

Sc Heerenveen - Twente

Abe Lenstra Stadion // 21:00 // Eredivisie voetbal mannen

03
apr

Margje Wittermans

Posthuis Theater // 20:15 // Toeel: Waarom Truus

04
apr

Steven Brunswijk

Posthuis Theater // 20:15 // Cabaret: Altijd kind gebleven

05
apr

WK ijsspeedway- motorsport op ijs ⓘ

Thialf // 17.00 // Motorsport met snelheden van 120 km/u op het ijs

05-07
apr

Filosofische wandeling

Bibliotheek Heerenveen // 10:15 // Een goed gesprek tijdens een wandeling door Heerenveen

06
apr

Kerkhof & Kerkhof

Posthuis Theater // 20:15 // Theatercollege over de overgang

06
apr

Sc Heerenveen - Utrecht

Abe Lenstra Stadion // 20:00 // Eredivisie voetbal mannen

07
apr

Verhalen uit de samenleving met Griet Wiersma ⓘ

De Rinkelbom // 10.00 - 11.30 // Luisteren naar verhalen en muziek voor senioren.

08
apr



Uitgelicht

In de regio Heerenveen zijn het hele jaar door afwisselende evenementen voor jong en oud! Hieronder zijn enkele evenementen uitgelicht.

Regio Heerenveen, 'n gouden plak!

Anneke van Giersbergen

Posthuis Theater // 20:15 // Theaterconcert: Heavy strings

09
apr

Speakerscorner Lions Heerenveen e.o

Posthuis Theater // 20:00 // Met Gertjan Verbeek, Jan Schulting en Jan de Jonge

10
apr

Fred Delfgaauw

Posthuis Theater // 20:15 // Toneel met poppen: Broos

11
apr

Tweedehands kledingmarkt

Mini camping 't Woutersbergje // 10:00 - 13:00 // Tweedehands kledingmarkt van Stichting De Bijzondere Onderneming

13
apr

Diederik van Vleuten

Posthuis Theater // 20:15 // Theatervertelling Bouwjr '61

13
apr

Steven Kazan & Jamie

Posthuis Theater // 15:00 // Familievoorstelling (6+): Super Magic

14
apr

Lezing Gerbrand Bakker

Posthuis Theater // 20:00 // Stichting Literaire Activiteiten Heerenveen

16
apr

Eric Vloeimans

Posthuis Theater // 20:15 // Theaterconcert: Blow the wind easterly

17
apr

Marmoucha

Posthuis Theater // 20:15 // Toneel: Na het einde

18
apr

De KAS Open podium

Posthuis Theater // 19:30 // Kans voor jongeren om te schitteren op het podium

19
apr

Uit het depot (deel 2)

Museum Heerenveen // tijdens openingsuren // Expositie uit het depot van het museum

t/m
20
mei

! Zie ook bij uitgelicht hiernaast voor meer informatie.

Wil jij ook zichtbaar zijn op de evenementenkalender in GrootHeerenveen, onze website en social media kanalen? Meld jouw activiteit of evenement gratis aan!

Scan de QR-code!



22
mrt

EXIT (8+) Circumstances | Piet van Dycke

Posthuis Theater | 20:15

*"Een opwindend uur fysieke krachtpatserij" (NRC ****).*

Circumstances maakt onder de artistieke leiding van de Vlaamse choreograaf en performer Piet Van Dycke woordeloze circus- en dansvoorstellingen voor jong en oud. 'EXIT' gaat over de altijd voortbewegende mens. Maar wat als je steeds onderweg bent en nergens thuis kunt komen? In een grote, indrukwekkende installatie bewegen vier performers in en door de ruimte. Ze lopen, botsen, klimmen, dragen, balanceren en transformeren. In hun zoektocht naar onafhankelijkheid hebben ze elkaar meer dan ooit nodig. Ze houden elkaar in evenwicht, maar brengen elkaar ook uit balans.



30
mrt

Evergreen top 1000 Liveband met Cees Veerman van The Cats

Posthuis Theater | 20:15



De hits van toen: een heerlijk avondje nostalgie. De Evergreen Top 1000 Live Band staat al jaren garant voor een heerlijk nostalgische topavond tjokvol prachtige evergreens. Liedjes van onder meer The Beatles, Eagles, Bee Gees, Elvis Presley, Tom Jones en Elton John komen voorbij, maar ook Nederlandstalige hits van Wim Sonneveld, Rob de Nijs en Boudewijn de Groot. Van 'Let It Be' via 'Green Grass of Home' door naar 'Het Dorp'. Stuk

voor stuk klassiekers die direct dat gevoel oproepen van die eerste kus op het schoolfeest, die eindeloze zomer bij het zwembad of een ijskoude winter op de schaatsen. Tijdens deze editie brengt de band ook een hommage aan de in 2014 overleden zanger/componist Cees Veerman van de legendarische band The Cats. De Volendamse formatie Evergreen Top 1000 Live speelt zijn onvergetelijke hits van toen.

WK Ijsspeedway | motorsport op het ijs

05-07
apr

Thialf | 5, 6 en 7 april

Ontdek de meest spectaculaire motorsport met snelheden van 120 kilometer per uur op het ijs in Thialf. Plat door de bocht, zonder te remmen. Kortom: spektakel voor jong en oud. Sinds 1973 organiseert Motorclub Assen het WK ijsspeedway in Nederland. Voorheen in Assen, maar sinds die ijsbaan gesloten is in Thialf. Op vrijdag 6, zaterdag 6 en zondag 7 april kun je in Heerenveen genieten van ronkende motoren en spannende races.



Voor prijzen, tijden en tickets kun je terecht op ijsspeedway.nl/

8
apr

Verhalen uit de samenleving: Griet Wiersma



De Rinkelbom | 10:00

Tijdens deze bijzondere editie van verhalen uit de samenleving kun je genieten van verhalen en muziek van niemand minder dan Griet Wiersma. Zangeres Griet Wiersma heeft bijna 30 jaar ervaring in de muziekwereld. Ze heeft op nummer 1 gestaan in de Friese hitlijst met haar cd, waarop onder andere de prachtige ballade "Frysk Hynder" staat, waarvan zij zelf de tekst heeft geschreven.

Griet Wiersma brengt een leuke mix van Friese, Nederlandse en Engelstalige nummers. Haar repertoire is dansbaar en heeft een hoog meezinggehalte, waarmee ze overal waar gezelligheid wordt gewaardeerd, de juiste sfeer weet te creëren.

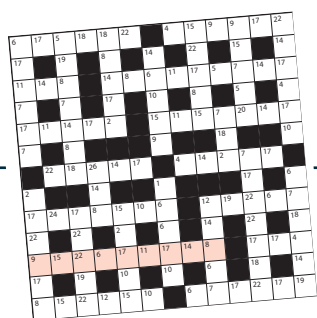
f ngoudenplak

@ngoudenplak

@ngoudenplak

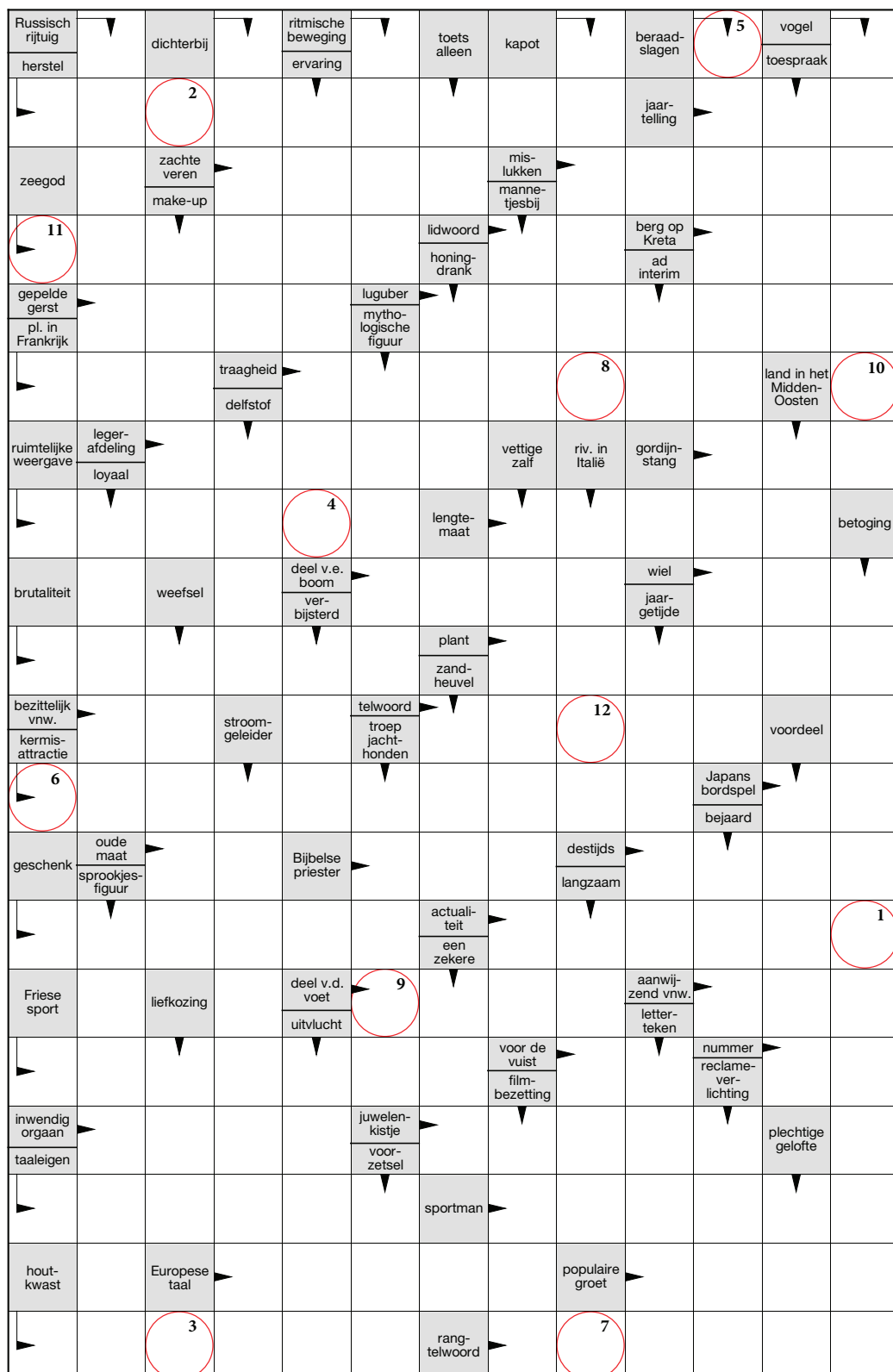
Regio Heerenveen 'n Gouden Plak

ngoudenplak.nl

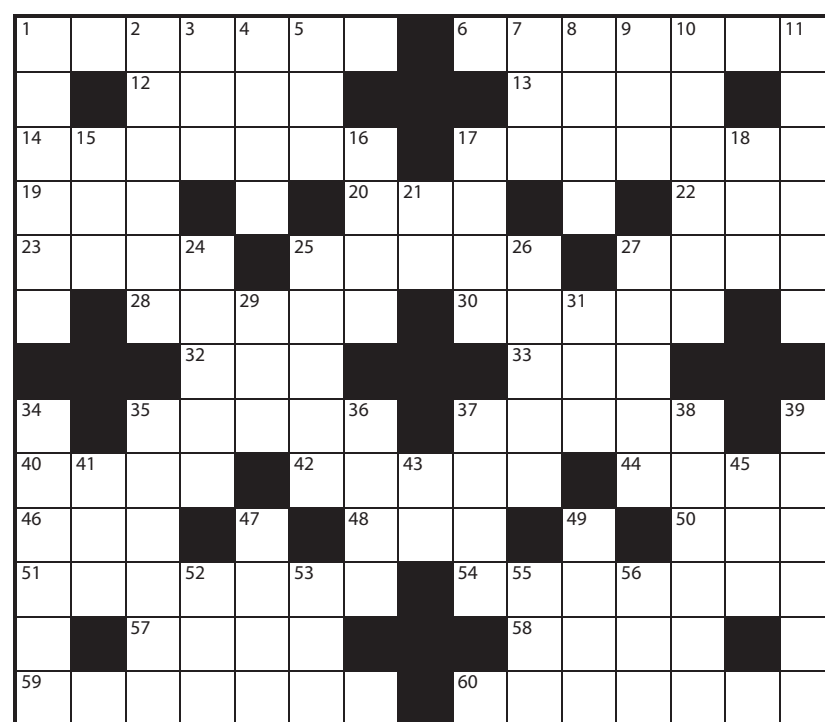


Puzzelpagina nr. 03

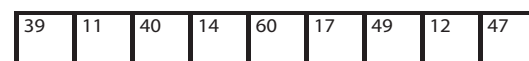
Puzzel en win! In iedere editie van deze uitgave staat een puzzel waarmee je leuke prijsjes kunt winnen. Stuur je oplossing via de e-mail of met traditionele post. Je kunt dit sturen naar: info@grootheerenveen.nl
o.v.v. puzzeloplossing NR 03-2024 – tot uiterlijk 11 april 2024. Wij wensen je veel puzzelplezier!



© www.puzzelpro.nl



©www.puzzelpro.nl



Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 veld **6** luguber **12** hoofdstad van Noorwegen **13** maispannenkoek **14** staat in Amerika **17** kennis **19** plechtige gelofte **20** moerasvogel **22** bestuurbare slee **23** gebakje **25** hengselvat **27** balspel **28** huursysteem **30** vierdeursauto **32** gauw **33** erfelijke factor **35** uitbouw aan een huis **37** tuinvogel **40** verbond **42** tamelijk **44** bergplaats **46** zandheuvel **48** grootmoeder **50** ijzeren middstuk **51** Aziat **54** insect **57** middag **58** ingevang **59** wintersport **60** rolschaats.

Verticaal: 1 droevig 2 achterklap 3 muisarm 4 bezieling 5 elektrisch geladen deeltje
7 onheilsgodin 8 soort gebak 9 tennisterm 10 chocoladesnoepje 11 mannetjeshert
15 nieuw (in samenst.) 16 behoeftig mens 17 witte vlek op paardenhoofd 18 furieus
21 voormiddag 24 glazen aanbouw 25 houtsoort 26 schrijffijn 27 jury 29 binnenschip
31 van de 34 de jongste 35 door water omgeven land 36 snijbloem 37 afmeting
38 onevenwichtig 39 afvallige 41 cachot 43 geografische mof 45 aanwijzend vnw.
47 kleur 49 regelmaat 52 rund 53 een zeker iemand 55 loofboom 56 honingdrank.

PUZZEL EN WIN
2 BIOSCOOPKAARTJES!

Burgemeester Kuperusplein 52
Heerenveen • T 0513-654051

Kijk voor het actuele filmaanbod
op: www.bios-heerenveen.com

DE BIOS HEERENVEEN

WINNAAR PUZZEL GROOTHEERENVEEN NR. 02-2024

F. Bosma uit Akkrum heeft de waardebon van 2 bioscoopkaartjes gewonnen. Deze is aangeboden en is te besteden bij DE BIOS in Heerenveen.

OPLOSSING EDITIE 02-2024: **Zweedse puzzel:** BUNGALOWTENT // **Sudoku:** 7 2 3 3 9

COLOFON

GrootHeerenveen is een maandelijkse uitgave van GrootMedia en wordt huis-aan-huis verspreid in gemeente Heerenveen en omliggende dorpen en steden in een straal van ca. 10 km van Heerenveen.

Oplage: 28.000 exemplaren.

UITGEVER

GrootMedia BV
Zwarteweg 4
8603 AA Sneek
Telefoon 0515 745005
E-mail info@grootmedia.nl
www.grootmedia.nl

REDACTIETIPS?

redactie@grootheerenveen.nl

REDACTIECOÖRDINATOR

Gianna Posteraro

EINDREDACTIE

Henk de Vries

REDACTIE

Dennis Stoelwinder, Eelke Lok,
Hannah Zandbergen, Richard
de Jonge, Lutske Bonsma, Lotte
van der Meij, Henk van der Veer,
Annemarie Overbeek, Janita Baron
en Jangerben Mulder.

VORMGEVING

Frans van Dam (bliidd.nl)

VERKOOP

Harmen Zwerver, Geart Jorritsma,
Ying Mellema, Marianne
Bouwman, Henjo van der Klok.

FOTOGRAFIE

Mustafa Gumussu

DRUK

Mediahuis Noord, Leeuwarden

VERSPREIDING

FRL Verspreidingen, Leeuwarden



Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. De gegevens in deze krant zijn met zorg samengesteld. Ten aanzien van de juistheid van de inhoud hiervan kan echter geen aansprakelijkheid worden aanvaard.

DE EERSTVOLGENDE UITGAVE VAN MAANDBLAD GROOTHEERENVEEN VERSCHIJNT OP: DONDERDAG 18 APRIL 2024

ZATERDAG 16 T/M
MAANDAG 25 MAART

ALLE DACIA VOORRAAD OP 1 LOCATIE:
ABD DACIA HEERENVEEN

ABD DAVERENDE DACIA DAGEN

50 NIEUWE & JONG GEBRUIKTE DACIA'S VANAF €11.740

DACIA DUSTER

TCe 100 ECO-G Extreme

Bi-fuel LPG dat is tanken voor €0.77 p/liter *

NU: RIJKLAAR € 28.695
KORTING € 2.000 -
NU VOOR € 26.695

Auto.nl zegt: "De perfecte betaalbare caravantrekker".



3° plek beste verkochte SUV in Europa

11x



10x



GOEDKOOPSTE ELEKTRISCHE AUTO VAN NEDERLAND

DACIA SPRING

5x 2021 BUSINESS EDITION LUXE

- Lederen bekleding
- Achteruit camera
- Navigatie
- DC lader

RIJKLAAR € 13.740
SUBSIDIE € 2.000* -
NU VOOR € 11.740



2° plek best verkochte elektrische auto in Europa

Of 5x een nieuwe Spring met Private lease:
€249 p/mnd - overheidssubsidie = €188 p/mnd

€6 PER DAG!

DACIA JOGGER

TCe 100 ECO-G Expression 7-zits

Bi-fuel LPG - dat is tanken voor €0.77 p/liter *

NU: RIJKLAAR € 28.795
KORTING € 2.000 -
NU VOOR € 26.795



1° plek best verkochte C-segment auto

14x



KIJK VOOR UW DAVERENDE DEAL OP WWW.ABDDACIA.NL OF KOM LANGS

ABD Dacia
www.abddacia.nl

alle Dacia's op 1 locatie:

ABD Dacia Heerenveen
Skrynmakker 26 - 0513 650 222

Meer weten?
Scan de QR code
of kijk op
abddacia.nl



* Prijs LPG Fieten Olie Opende 8 maart 2024, subsidiebedrag is € 2.000,- als u een gebruikte elektrische personenauto koopt en bij een nieuwe auto €2.950,- overheidssubsidie. Private Lease wordt onder de voorwaarden van het Keurmerk Private Lease aangeboden en is onder voorbehoud van financiële acceptatie. Kijk voor de actievoorwaarden op www.abddacia.nl. Onder voorbehoud van schrijf- en typefouten.

Kuiper Verzekeringen. Voelt als familie.