



groot heerenveen

meer dan nieuws

GROOTHEERENVEEN.NL



SYNCHROONZWEMSTER MIREILLE KRIST (12)

“Mijn grote droom is de Olympische Spelen”

EN VERDER IN
DIT NUMMER:

FACE TO FACE MET
PAMELA CUIPER

SCHAATSEN EN FIETSEN
VOOR'DE HOLLANDSE 100'



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.



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

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.



VAN DER MEER
W O N E N

Smidsstraat 12, Sneek
Vandermeerwonen.nl

EDITORIAL

Schrikkeldag

We hebben dit jaar 366 dagen om van te genieten in plaats van 365. Een complete dag extra en die valt op 29 februari, schrikkeldag. Je zou schrikkeldag bijna met een hoofdletter schrijven, net als Kerstmis of Nieuwjaar. Schrikkeldag is echter geen vrije dag. Er valt ook niets op deze dag te vieren, behalve een verjaardag als je een schrikkelkind bent. Schrikkelkinderen zijn geboren op 29 februari en kunnen elke vier jaar hun verjaardag eindelijk op de dag zelf vieren. De andere drie jaren zijn ze op 28 februari morgen jarig en op 1 maart gisteren jarig geweest.

De extra schrikkeldag is ook geen achtste dag in de week. Dan had ik er tenminste nog wat aan, want ik kom elke week een dag te kort om alles te doen wat ik wil doen. Als die achtste dag in het weekend zou vallen, heb ik er trouwens ook geen probleem mee, want dat betekent een extra vrije dag. Niets van dat al, het jaar is gewoon een dag langer. Die hoofdletter S is alleen leuk voor de ruim 11.000 schrikkelkinderen in Nederland.

Het bijzondere van schrikkeldag is dan weer wel dat er in sommige culturen al eeuwenoude tradities aan hangen. In Ierland bijvoorbeeld mogen de vrouwen de mannen dan ten huwelijk vragen in plaats van andersom. Nu is een dergelijke traditie anno 2024 danig achterhaald, natuurlijk, maar het zou me niet verbazen als dit toch nog naar Nederland komt overwaaien. Tradities spreken namelijk aan, zeker in ons land, waar het in sommige kringen zelfs tot 'politiek' is verheven. Niet dat schrikkeldag bij de typisch Nederlandse cultuur hoort, maar het sentiment is gevoelig en enig historisch besef schijnt de laatste jaren toch al afgeschaft te zijn in dit land. Kortom, de 'nieuwe' politiek wil oude waarden terug, dus jongedames in Nederland, ga je gang op 29 februari.

Bijkomend voordeel wat die oude Nederlandse culturele waarden in die nieuwe politiek betreft, is: ik heb mijn oude Sjors en Sjimmie-strips uit de jaren vijftig en zestig misschien toch niet op de brandstapel te gooien. En mijn Arendsoog-boeken op zolder mogen ook blijven staan, al noemt de cowboy uit Arizona zijn Indiaanse vriend Witte Veder voortdurend 'boy'. We zijn in een tijd beland, waar 'fout' in Nederland volgens velen 'goed' is en andersom.

Gelukkig blijft GrootHeerenveen mensen verbinden, of het nu rechtsom is of linksom. Deze maand zelfs 29 dagen in plaats van 28.

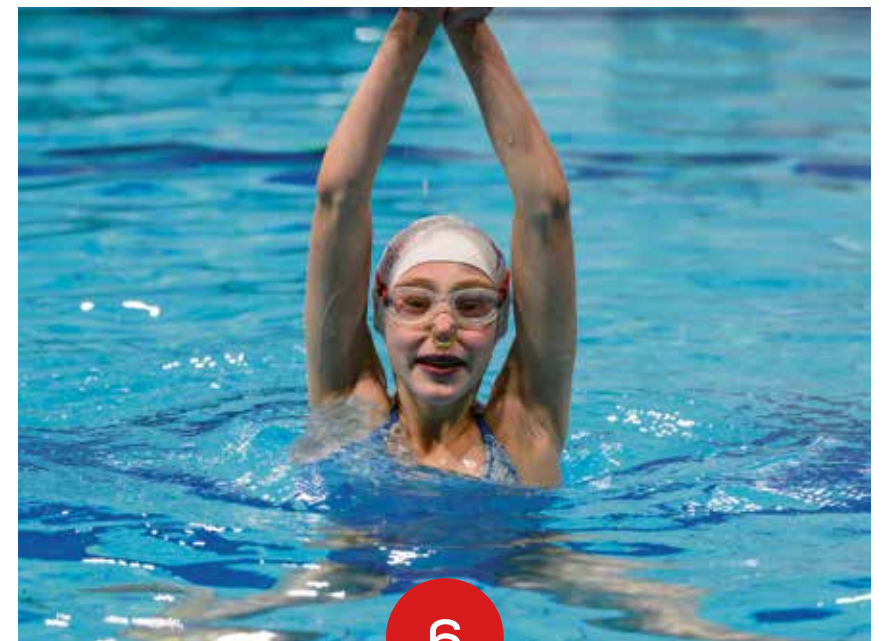
Veel leesplezier!

Henk de Vries,
eindredacteur



Inhoud

groot@heerenveen // nummer 02 • 2024



6



18



31

LEKKER LEZEN

6. SYNCHROONZWEMSTER MIREILLE KRIST (12) **WIL NAAR DE OLYMPISCHE SPELEN**

18. FACE TO FACE MET PAMELA CUIPER

MAATSCHAPPIJ & SAMENLEVING

13. NIEUWS VAN GEMEENTE HEERENVEEN

ACTUEEL

21. WEER GEEN VALENTIJNPOST GEHAD?

23. SCHRIKKELKINDEREN ZIJN EINDELIJK WEER JARIG!

ALGEMEEN

24. OUD-NOTARIS LOUIS DETMAR IS NU ROMANSCHRIJVER

GEZOND & FIT

28. 'DE HOLLANDSE 100' **ZAMELT GELD IN VOOR ONDERZOEK NAAR LYMFEEKLIERKANKER**

SPORT

31 OPEN NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN SURVIVALRUN VOOR JEUGD

CULTUUR & UITGAAN

35. KLEIS OENEMA UIT JUBBEGA: "AAN SCHAATSEN MOET HOUT ZITTEN"

44. UITGAANSAGENDA REGIO HEERENVEEN 'N GOUDEN PLAK

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

VOLG OOK OP SOCIAL MEDIA





Kaartclub De Pompeblêden zoekt nieuwe leden

HEERENVEEN – Wie interesse heeft in gezellige avonden schutjassen en andere kaartspelen kan terecht bij kaartclub De Pompeblêden in Heerenveen. De kaartclub zoekt nieuwe leden.

Maandag 19 februari en zaterdag 24 februari heeft de club open middagen waar iedereen vrijblijvend welkom is tussen drie en vijf uur. Leer schutjassen, een spannende variant van klaverjassen. De club helpt aspirant schutjassers om zich het spel eigen te maken, ook buiten de reguliere kaartavonden om. Die kaartavonden worden gehouden in het clubhuis van VV Heerenveen, aan de Oranje Nassaulaan 21. Contact: telefooonnr. 06-11286831 of 06-53630328. Of mail naar: KC.Pompebleden@gmail.com.

Werkzaamheden aan de Oranje Nassaulaan goed op schema



HEERENVEEN - De werkzaamheden aan de Oranje Nassaulaan lopen goed op schema. In de huidige fase bouwt de aannemer de viaducten waar bovenop de nieuwe rotondes worden aangelegd.

De afgelopen maanden stonden vooral in het teken van grond- en betonwerk voor de viaducten die de nieuwe verkeerssituatie mogelijk gaan maken. Kortgeleden is het beton gestort waarin zogenaamde voerspanningskabels zijn aangebracht. Door deze strak aan te spannen blijft het wegdek op zijn plek en kan deze niet verzakken. Door elk viaduct, waar de fietstunnel onderdoor loopt, lopen ruim 1.200 van deze kabels. Het beton is na ongeveer vier weken op eindsterkte. Warmtesensoren in het beton maken het mogelijk om de uitharding te volgen. Zo bepaalt de aannemer wanneer de ondersteuning kan worden verwijderd en het viaduct zijn eigen gewicht kan dragen. Naar verwachting is dit in maart helemaal klaar en start de aannemer in april met volgende fase.

1.400 pakken koffie voor Voedselbank Heerenveen

HEERENVEEN - Voedselbank Heerenveen kan dankzij de gulde donaties van Douwe Egberts Waardepunten maar liefst 1.400 pakken koffie aanschaffen, allemaal mogelijk gemaakt door de inzamelactie georganiseerd door Lions Heerenveen e.o.

Dit initiatief, nu voor de derde keer op rij, riep mensen op om hun verzamelde DE waardepunten in december 2023 te doneren door deze naar naar speciaal geplaatste verzamelboxen bij diverse winkels en supermarkten in de gemeente te brengen. Daar is met groot enthousiasme gehoor aan gegeven. In totaal zijn er dit jaar maar liefst 911.916 waardepunten ingeleverd. Deze waardepunten staan gelijk aan 1.400 pakken koffie. Normaal gesproken kunnen DE waardepunten niet worden ingewisseld voor koffie, maar Douwe Egberts maakt jaarlijks een uitzondering voor de Voedselbanken. Hoewel een kopje koffie voor velen



vanzelfsprekend lijkt, geldt dat niet voor degenen die afhankelijk zijn van de Voedselbank. Koffie is een zeldzaam luxeproduct bij de Voedselbank en dankzij deze inzamelactie kunnen de cliënten nu genieten van een welverdiend kopje koffie.

Lions Heerenveen e.o. kondigt verheugd aan dat de actie ook komende december een vervolg krijgt: "Ook aan het einde van 2024 hopen we weer op de steun van velen die willen helpen met het sparen van DE waardepunten voor de Voedselbank Heerenveen."

Akkrumers willen liever geen uitbreiding recreatiepark

AKKRUM - Een dropstrandje, een zwembad en 195 nieuwe vakantiewoningen: recreatiepark Tusken de Marren in Akkrum wil behoorlijk uitbreiden. En dat mag ook, want de gemeente heeft daar al jaren geleden een besluit over genomen. Maar inwoners van Akkrum zitten niet te wachten op groepen toeristen en vinden dat de gemeente Heerenveen toch moet ingrijpen.

Vakantiepark Tusken de Marren wil uitbreiden van ruim 90 naar zo'n 290 vakantievilla's. Inwoners van het dorp hebben zich verenigd in de groep Mooi Akkrum en hebben zorgen over de invloed van de plannen op de natuur- en leefomgeving. "Het wordt veel te groot. We willen niet meedoen aan de zogeheten 'verroompotterisering' (dit is het volbouwen van natuurgebieden met recreatieparken – red.) van onze omgeving, van Fryslân, van Akkrum", zegt Jetske Blaauw, woordvoerder van Mooi Akkrum. De groep denkt dat er in de zomer tussen de 1.200 en de 1.700 toeristen bijkomen door de nieuwe plannen. Bert Rotteveel, eigenaar van het recreatiepark, is verbaasd over de kritiek van de inwoners. "Het plan is in 2022 al aan dorpsbelang gepresenteerd, en het is dus niet nieuw. Wat wel nieuw is, is dat het college in oktober 2023 akkoord ging met het masterplan." Hiermee bedoelt Rotteveel de aanpassingen die gedaan zijn naar aanleiding van de eerste plannen. Zo was vanuit de gemeente de wens om meer voor het dorp te doen, dus komt er een zwembad en een strandje.

Al in 2010 heeft de raad van de toenmalige gemeente Boarnsterhim, waar Akkrum onder viel, besloten dat het vakantiepark uitgebreid mocht worden. Vier jaar later werd het bestemmingsplan goedgekeurd door de gemeente Heerenveen en er is door de provincie een ontheffing gegeven.



100-jarige brassband Pro Rege gaat optreden in Concertgebouw Amsterdam

HEERENVEEN - Met een optreden in het Concertgebouw van Amsterdam zet de Christelijke Brassband Pro Rege uit Heerenveen in mei de kroon op haar 100-jarig jubileum. Het is de beloning voor een vereniging die veel investeert in jeugd en opleidingen.

Pro Rege stond de eerste vijftig jaar van haar bestaan als fanfare te boek. In de jaren zeventig werd de fanfare omgedoopt tot een brassband. In de jaren daarna is Pro Rege uitgegroeid tot een vaste muzikale waarde in Heerenveen en daarbuiten. Sommige verenigingen en korpsen hebben moeite om het ledental vast te houden. De 19-jarige Jorrit ten Hoeve speelt al elf jaar bij Pro Rege en zit ook in het bestuur. "Het 100-jarig bestaan is natuurlijk bijzonder. Het wordt een jaar met mooie activiteiten." Pro Rege doet veel aan promotie en is ook actief op zoek naar nieuwe leden, volgens Ten Hoeve. "We investeren veel in het aantrekken van jeugd en ook in de opleiding van onze leden. We gaan ook langs bij scholen. We hebben een mooi jeugdorkest met een goede dirigent."



Van alle activiteiten die gepland staan in het jubileumjaar, geldt het optreden in het Concertgebouw als het hoogtepunt. "Toporkesten spelen daar en nu hebben we als amateurorkest dit podium voor onszelf." Het optreden in Amsterdam wordt gedaan in samenwerking met het Fries Jeugdorkest. "Om het concert een extra Fries tintje te kunnen geven", legt Ten Hoeve uit. "En ze brengen ook weer mensen mee; het is het mooiste als we voor een volle zaal kunnen spelen." Om iedereen naar Amsterdam te krijgen worden bussen ingezet. De kaartverkoop gaat voortvarend. Naast het optreden in het Concertgebouw komt er een uitvoering met het B-orkest in de Rinkelbom in Heerenveen. Daarnaast is Pro Rege gevraagd om mee te doen aan de Top 2000 liveshow. Het wordt een onvergetelijk jaar, weet Ten Hoeve nu al. Wat hem betreft kunnen er nog wel vijftig jaar aan worden vastgeplakt. "We hebben een mooie band, we weten altijd goed te scoren op concoursen. En we hebben een mooie jeugdband, we zijn klaar voor de toekomst."

Udiros Outdoor loopt met sponsorloper Jeroen van Veen tegen kanker

NIEUWEHORNE - Sponsorloper Jeroen van Veen komt op 18 februari hardlopen bij Udiros Outdoor in Nieuwehorne. Jeroen van Veen is de vader van Kasper, die op 4 maart 2022 op vierjarige leeftijd overleed aan een hersentumor. Jeroen loopt momenteel elke dag minstens tien kilometer om geld op te halen voor het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie in Utrecht, waar Kasper werd behandeld.



Als Jeroen op 18 februari in Nieuwehorne is, heeft hij al ruim driehonderd dagen elke dag hardgelopen. Hij begon met zijn sponsorloop om tienduizend euro op te halen voor het centrum, maar inmiddels staat de teller al op bijna 700.000 euro. Jeroen hoopt nu in totaal een miljoen euro op te halen. Op 24 maart 2024 eindigt zijn sponsorloop met de Zestig van Texel, waar hij 120 kilometer loopt.

Jeroen doet de sponsorloop niet alleen om geld op te halen voor het Prinses Máxima Centrum, maar ook om de kinderen daar te laten weten dat er altijd iemand aan hen denkt. Kasper werd ruim duizend dagen behandeld in het centrum. In die periode begon Jeroen met hardlopen, omdat hij een activiteit zocht waarmee hij zich mentaal kon opladen. Jeroen riep een poosje geleden mensen op om met hem mee te lopen. Wilma Posthumus, bestuurslid van Udiros Outdoor, reageerde daarop en in overleg met Jeroen werd zondag 18 februari uitgekozen voor een gezamenlijke sponsorloop in Nieuwehorne. Bij de loop in Nieuwehorne doen de jeugdleden van Udiros mee met de warming-up. Zij kunnen zich laten sponsoren. Udiros roept verder mensen op om geld op te halen voor Jeroen, bijvoorbeeld door lege flessen met statiegeld te doneren.

Eelke's vinger op de zere plek

Alde diskusje

Yn 1973 stie heal Fryslân oerein by de oanlis fan de A6, de grutte dyk dy't doe ynienen by De Lemmer de provinsje ynkaam. De minsken dy't hjir wennen wiene har doe nammentlik o sa bewust dat Fryslân útsûnderlik moai wie. En dat dy dyk betsjutte soe dat der kloften Hollanners, en miskien noch wol mear Dútsers, hjir hinne komme soene om te silen en te farren, te kampearen, of in simmerhûske hiere woenen. Ynienen wiene dy lju hiel tichtby. Te ticht?

It earste plan, in grut rekreaasjeilân yn de Tsjûkemar, waard noch ôfsketten. Dêrnei wie der gjin hâlden pear oan. Boppedat krigen de ûndernimmers yn Fryslân troch dat der miskien ek noch wol in soad oan dy Hollanners en Dútsers te fertsjinjen wie. We ha noch wol in pear kear hân dat we fûnen dat it allegear net sa hastich of grouwêlich moast, mar likegoed kamen bygelyks dy 348 rekreaasjewenten yn Earnewâld der dochs troch. We ha hjir libbe mei in ivige 'sûnde-foar-ús-natoer' tsjin 'we-kin-der-wol-goed-oan-fertsjinje' diskusje.

Dy diskusje is der yn Akkrum no wer. Ja, fan 90 nei 290 hûskes, dêr oan de Meinesleat by it besteande park Tusken de Marren, dat is in grutte stap. Dus wie der yndertiid noch wol wat gegrom. Dat hat de gemeente oplost troch de ynfestearders in aantal ferplichtings op te lizzen. Der komt no in swimbad by, wêr at alle Akkrumers wolkom binne, lykas op it sylstrântsje en de boartershal. 'Upgrading' foar it Akkrumer toerisme. It plan kaam dêrnei sûnder kantroeren yn 2010 troch de gemeenteried. Logysk, al folle earder wie de grûn wêr't de hûskes op tekene wiene al fêstlein as rekreaasjegrûn. Yn 2014 hat de ried dit plan dan ek definityf goedkard.

De aksjegroep Mooi Akkrum set de hakken yn de grûn, no't se hast begjinne mei bouwen. Blykber bin dat lju dy't net swimme kinne of wolle. En der skine ek noch al lju fan de oare kant fan de A6, út Rotterdam of Maastricht, by te sitten. Mar goed, elkenien mei it oeral oer ûniens wêze. Se bin lykwols no fiersten te let. Elk dy't it lêst tinkt dat dy natoer-rekreaasje-diskusje dêr noch begjinne moat. Dy hat lykwols al lang west.

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 non-sense kijk op de wereld weet hij ogenschijnlijk ingewikkelde zaken vaak te relativieren 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 MUSTAFA GUMUSSU (FPH.NL) EN PRIVE ARCHIEF

SYNCHROONZWEMSTER MIREILLE KRIST (12)

“Mijn grote droom is de Olympische Spelen”

Mireille Krist uit Heerenveen is twaalf jaar en doet aan synchroonzwemmen. En niet zomaar als hobby, maar op hoog niveau. Ze traint bij de nationale selectie en werd onlangs vierde op een landelijke wedstrijd in categorie AGE1 (10-12 jaar). In haar sport steekt ze heel wat uren training. In Sportstad, maar voornamelijk in Hoofddorp waar de nationale selectie traint. Dat is niet alleen een uitdaging wat reistijd betreft, maar vooral ook financieel. Haar moeder Nellie Kooistra leeft van een klein inkomen en heeft moeite om alle kosten op te brengen die er bij het synchroonzwemmen komen kijken. Toch doet ze haar uiterste best om de sport voor Mireille mogelijk te maken. “Ik heb het ervoor over, omdat Mireille er zo gelukkig van wordt.”

Tijdens een training in Sportstad Heerenveen mogen we een kijkje nemen bij Mireille. Dinsdag is de enige dag dat Mireille nog in Heerenveen traint, onder begeleiding van haar moeder. Op donderdag, vrijdag en zaterdag traint ze in Hoofddorp. Hier wordt ze klaarge-stoomd voor een plekje in het nationaal team en ligt deelname aan EK's, WK's en misschien zelfs de Olympische Spelen binnen de mogelijkheden.

Strak en sierlijk

“Synchroonzwemmen is als sport heel onbekend”, zegt moeder Nellie Kooistra. “Mensen denken soms dat het heel makkelijk is, maar het is juist ontzettend moeilijk. Het is een combinatie van zwemmen, ballet en turnen. Er komt enorm veel kracht bij kijken, maar ook lenigheid en ritmegevoel. Bij het ‘balletbeen’ houd je bijvoorbeeld een been omhoog, terwijl de rest van je lichaam blijft drijven. Dat ziet er simpel uit, maar zelfs wedstrijdswimmers kunnen dat niet.” “Eigenlijk is het een compliment als mensen denken dat het makkelijk is, want je moet het eruit laten zien alsof het heel eenvoudig is”, legt Mireille zelf uit.

Mireille Krist begon met synchroonzwemmen toen ze vier was. “Mijn zus zat er al op. Ik wilde eigenlijk op boksen of judo. Maar toen ik bijna mijn zwemdiploma had, mocht ik een keertje meedoen en toen vond het helemaal geweldig.” Acht jaar later vindt ze dat nog steeds. En ze vindt het leuk dat synchroonzwemmen zo'n bijzondere sport is. “Ik vind het leuk dat ik mijn energie erin kwijt kan en dat ik steeds beter kan worden. Je leert steeds moeilijker oefeningen te doen. En ik vind het leuk dat je alles strak en sierlijk moet doen.”

Vorig jaar werd Mireille door haar club HZ&PC aangemeld voor de selectie van de KNZB. Na een proeftraining en een proefperiode werd ze aangenomen. Nellie: “Je wordt dan opgeleid om naar de Olympische Spelen te gaan over vier of acht jaar.” Mireille's ogen beginnen te glimmen, want deelname aan de Olympische Spelen is voor haar de stip op de horizon.

Vijf uur trainen

Maar voor het zover is, moet er nog veel en vaak getraind worden. Synchroonzwemmen is een intensieve sport. De trainingen in Hoofddorp hebben een lengte van vier á vijf uur, vertelt Nellie. “Ze beginnen met maar liefst tweehonderd banen inzwemmen. Daarna wordt er vooral veel techniek geoefend. De verschillende figuren moeten allemaal goed in het hoofd zitten, want voor een zogeheten ‘techniekwedstrijd’ hoor je pas een paar dagen van tevoren welke figuren de zwimmers moeten laten zien.

Alle zwimmers moeten dan hun figuren laten zien en krijgen daar punten voor. Net als bij turnen let een jury dan op allerlei zaken: is de hoogte goed? Zijn de hoeken precies negentig graden? Zijn de knieën goed doorgestrekt? De spierspanning willen ze ook goed kunnen zien. Bij voldoende punten mag je naar het Nederlands Kampioenschap. Mireille heeft tot nu toe bij iedere wedstrijd haar punten gehaald, dus ze heeft er meer dan genoeg.”

Net niet recht

Het kost veel trainingstijd om de uitvoering perfect te laten zijn. “Het is soms wel frustrerend als ik een figuur niet in een keer kan uitvoeren”, bekent Mireille, “maar dan ga ik net zolang door tot het lukt. Dat gevoel is zó fijn. En ik vind het leuk om de puntjes op de i te zetten, tot het helemaal perfect is.”

Een lastige oefening is bijvoorbeeld ‘de spin’, waarbij je een aantal keren om je eigen as draait. Mireille duikt het water in en doet het even voor. “Kijk, ze staat net niet helemaal recht”, zegt Nellie. Vervolgens instrueert ze haar dochter: “Je moet de draai pas inzetten wanneer je helemaal recht staat.” In het water is niet altijd goed te voelen of je precies verticaal staat. Daarom is het ook heel belangrijk dat er vanaf de kant iemand meekijkt. Mireille: “Soms denk ik dat ik helemaal goed sta en dan zegt mijn moeder dat dat niet zo is. Of juist andersom.”

In de trainingen moet er ook veel onder water worden gezwommen, om de longen te trainen. Twee baantjes onder water redt Mireille makkelijk. Maar: “Dat is best wel saai. Dan heb ik het gevoel dat ik niks aan het doen ben.”

Lees verder op pagina 9 

HET IS TIJD VOOR DUURZAAMHEID!

Laat uw schoenen, tassen en kleding repareren! Er kan meer gerepareerd worden dan u wellicht denkt. Wij adviseren u graag!



Torenstraat 25 • 8501 BV Joure • (0513) 41 66 01

Energie en kosten besparen met Novoferm

De hoogste isolatiewaarde

25% korting op een geïsoleerde garagedeur

Kies voor een optimaal geïsoleerde garagedeur met thermisch onderbroken panelen en 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 sectionaaldeuren. 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 Novoferm dealer beschikken we over vakmennis en bieden we eerste klas service.

De KAASVOORDEELSHOP lekker & voordelig ALTIJD DE VOORDELIGSTE MET HOLLANDSE KAAS VERS VAN HET MES

alle soorten KAAS
vast VOORDELIG

30+ kaas
geitenkaas
nagelkaas
komijnekaas
kruidenkaas
jong t/m
brokkel-oude kaas

Donderdag, vrijdag, zaterdag geopend
Molenplein 12b HEERENVEEN

BELEGEN KAAS

KILO

9,95

actie geldig van 15-2 t/m 9-3

Minimaal 40
soorten

groot  heerenveen

→ [vervolg van pagina 7](#)



“Je moet het eruit laten zien alsof het heel eenvoudig is”

Focussen op jezelf

Naast de techniekwedstrijden zijn er de uitvoeringswedstrijden: het zogenaamde ‘dansen in het water’. Dat kan als solo, duo of met een groep. Mireille zwemt nu alleen een solo, maar ze mag misschien aansluiten bij een groep in Hoofddorp. Daar zijn nu plekken vrij waar zij voor in aanmerking komt. Het is heel spannend of dat doorgaat, want dan zou ze ook wedstrijden mogen gaan doen in Praag en in Portugal.

Bij een wedstrijd eindigt ze meestal in de top drie, maar soms gaat het niet helemaal goed. “Zo’n wedstrijd vergeten we maar”, zegt Nellie. “Het oordeel van de jury snapten we ook niet helemaal. En de volgende keer gaan we er weer opnieuw voor.” De avond voor een wedstrijd ligt Mireille vaak wel een poosje wakker. “Dan lig ik te denken aan wat er allemaal gaat gebeuren, hoe mijn dag zal gaan.” Voor de komende periode is dat een leerdoel van haar dochter, stelt moeder en trainster Nellie. “Om bij een wedstrijd meer te focussen op zichzelf, dan op wat er allemaal gaat gebeuren.” Tijdens de wedstrijd zelf verdwijnen de zenuwen helemaal. Mireille: “Dan ben je vooral bezig met wat je moet doen. Misschien komt het omdat de spanning weggaat door het water. En je ziet ook niemand als je onder water bent.”

Huiswerk in de auto

Mireille zit in de eerste klas van OSG Sevenwolden. Ze heeft een topsportstatus, waardoor ze tijdens schooltijden kan trainen. “Op donderdag en vrijdag mag ik altijd om twaalf uur weg van school en dan stappen we in de auto naar Hoofddorp. Het is een uur en drie kwartier rijden. In de auto maak ik mijn huiswerk. Dat is soms wel lastig, want soms gaan we door de bocht en worden mijn boeken aan de kant geslingerd.” Naast school en sport is er weinig tijd voor andere zaken waar tieners zich mee bezighouden. “Toen mijn moeder laatst ziek was, kon ik niet naar de training en had ik tijd om even

“Ik ga net zolang door tot een oefening lukt; dat gevoel is zó fijn”

met vriendinnen de stad in te gaan. En ik heb een folderwijk, zodat ik zelf ook wat kan bijdragen aan de kosten van het zwemmen. Een deel mag ik zelf houden en een deel gaat naar de benzine, kleding of andere dingen.”

900 kilometer per week

Het topsportleven van Mireille Krist is niet alleen intensief voor haarzelf, maar ook voor moeder Nellie. Op dinsdag geeft zij Mireille haar training, omdat er dan niemand van haar leeftijd en niveau traint. Ze is geen officiële trainster van de KNZB, maar: “ik doe mijn best.”

En dan zijn er de volle dagen waarop Nellie in totaal 900 kilometer per week naar Hoofddorp heen en weer rijdt. Tijdens het wachten kookt ze een maaltijd op het campingtoestelletje naast de auto, want ze rijden pas rond etenstijd terug. “Dat is de goedkoopste optie. Vaak verklaren mensen me voor gek omdat ik dit allemaal doe. Maar ik heb het ervoor over, omdat Mireille er zo gelukkig van wordt. Dit is waar ze voor leeft.”

Financieel is het voor het gezin bijna niet op te brengen om het synchroonzwemmen op dit niveau mogelijk te maken. “We leven van heel weinig geld, halen eten bij de Voedselbank. Alles wat ik heb, gebruik ik voor de sport. De benzine kost geld, maar ook de kleding, contributie, inschrijving voor wedstrijden, enzovoort. Er is wel wat subsidie van



stichting Leergeld en van de Yvonne van Gennip-stichting, maar dat is niet toereikend. We zouden een sponsor heel goed kunnen gebruiken. En helemaal als ze straks internationale wedstrijden mag gaan doen.” Andere oplossingen zijn voorlopig nog niet in zicht. Over enkele jaren is er misschien een mogelijkheid om in Eindhoven intern te gaan wonen, leren en trainen. “Maar daar willen we nog niet aan denken.”

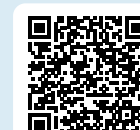
Grote droom

“Ik doe mijn uiterste best om haar hiermee door te laten gaan. Ze heeft deze kans, die krijg je niet zomaar. Ze heeft het talent, de wil en het plezier. Ik zou het zo jammer vinden als de reden om te stoppen zou zijn dat we het niet kunnen betalen. Als ze niet meer wil, of niet voldoende talent heeft, is het wat anders. Maar stoppen vanwege de financiën, dat zou ik echt heel moeilijk vinden.”

Mireille komt bij haar moeder zitten. “Mijn grote droom is om naar de Olympische Spelen te gaan,” vertelt ze geëmotioneerd. “Het zou heel mooi zijn als ik een sponsor zou krijgen. Ik ben bang dat ik anders moet stoppen. En ik wil heel graag blijven zwemmen.”

Crowdfundingactie

Op 12 februari is er een crowdfundingactie gestart voor Mireille, om haar naar de top van het synchroonzwemmen te helpen en wie weet naar de Olympische Spelen. De nieuwe actie staat online! Scan de QR-code!



4&10mijlvan sneek

INDIVIDUEEL: 4 & 10 MIJL + KIDSRUN

TEAMS: SCHOLENLOOP + VERENIGINGSLOOP + BUSINESS RUN

DOE OOK MEE!

SCAN DE QR-CODE OF GA NAAR:
[GROOTSNEEK.NL/4-10-MIJL-VAN-SNEEK](https://grootsneek.nl/4-10-mijl-van-sneek)



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.

HOUD [GROOTSNEEK.NL/4-10-MIJL-VAN-SNEEK](https://grootsneek.nl/4-10-mijl-van-sneek) IN DE GATEN VOOR HET LAATSTE NIEUWS!





15 bouwkavels te koop

De kavels liggen in de wijk Skoatterwâld te Heerenveen aan de Margaretha de Heerweg (9 stuks), Domela Nieuwenhuisweg en Ids Wiersmaweg (elk 3 kavels).

De oppervlakte van de kavels varieert van ca. 587 m² tot 1.241 m². De kavelprijs is vanaf € 270,- per m² inclusief 21 % BTW.

Meer informatie? Kijk op www.heerenveen.nl/kavelsdesingels of bel **14 0513**.

Gemeente Heerenveen 14 0513 www.heerenveen.nl	Bezoekadres Crackstraat 2 8441 ES Heerenveen	Correspondentieadres Postbus 15000 8440 GA Heerenveen
---	---	--

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.



bentacera

DE TOEKOMST LACHT JE TOE



Ineke Postma
DGA Imuz
Attitude for Women

BENTACERA.NL

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

5 JAAR BIG GREEN

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

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 +

ZOUTVRIJE KALKPREVENTIE PLUS+

20 cm diameter

46 cm

SCAN VOOR MEER INFO

www.big-green.nl
Info 0299-321188

Kort zakelijk

Ook jouw bedrijfsnieuws promoten met een nieuwsbericht op deze speciale 'Kort zakelijk'-pagina? Neem dan contact op met ons, via adverteren@grootmedia.nl onder vermelding van 'kort zakelijk'. Of bel naar 0515 - 745 005.



Vrouw! Beleef jouw gezelligste uitje van het jaar!

Van 22 t/m 24 maart staat Vrouw! weer voor je op het programma in WTC Expo in Leeuwarden: het gezelligste feestje voor jou en je vriendinnen, moeder, zus of dochter. Shop erop los, ontdek de nieuwste trends, geniet van de leukste shows en laat je creativiteit de vrije loop bij de vele workshops. Verwen jezelf met heerlijke hapjes en drankjes op de horecaterrassen, terwijl je geniet van swingende live muziek.

ONTDEK dit jaar op Vrouw!

- De Beauty Wasstraat: laat hier je haar & nagels stralen en vind er de leukste shops op het gebied van innerlijke en uiterlijke verzorging
- Spetterende optredens, live bingo, metamorfoses en modeshows
- Volop wooninspiratie en de leukste workshops
- De voorjaartrends bij vele winkels en webshops
- Live EnterTHEUNment door host Theun Plantinga
- De (Inner)Beauty Room: ontdek bij Esther van der Werf de mooiste versie van jezelf, ga samen met Angélique Drenth mediteren met je ogen open en perfectioneer jouw krullen routine bij Nadeige Patacas.
- Net moeder geworden of mommy-to-be? Neem een kijkje in onze Baby- & Kinderstraat!

Maak je vriendinnen, collega's en familie enthousiast en beleef een fantastische dag op Vrouw!

Inschrijving 4 & 10 mijl van Sneek geopend!

Hét hardloopevenement van Sneek staat weer op de kalender. Op zondag 26 mei organiseert GrootMedia, de uitgever van onder andere GrootHeerenveen en GrootSneek, alweer de negende editie van de 4 mijl van Sneek.

Dit jaar gaat het echter niet alleen maar om de 4 mijl; er is ook nog een extra uitdaging toegevoegd: de 10 mijl-afstand. Het belooft een sportieve en leuke dag te worden voor individuele renners, verenigingen, scholen en bedrijven. Ook is er voor de jongste sportievelingen een kidsrun met verschillende onderdelen en leeftijdscategorieën.

Wanneer je je voor 1 mei inschrijft, krijg je een gratis hardloopshirt. Schrijf je nu in via de **QR-code** of ga naar grootsneek.nl/4-10-mijl-van-sneek voor meer informatie.




NUMMER 02 • 2024
GROOTHEERENVEEN.NL

BRANDED CONTENT PAGINA

11

Kaasvoordeelshop aan het Molenplein staat voor vers en voordelig

Sinds november 2015 heeft Heerenveen een Kaasvoordeelshop. De kaaswinkel is sinds januari 2023 in handen van Paul en Henny, die ook al tien jaar een kaaswinkel in Drachten hebben.

De Kaasvoordeelshop is een uitgebreide kaaswinkel waarbij alle Hollandse kaassoorten altijd supervoordelig worden aangeboden. Alle kaas wordt vers van het mes gesneden en er zijn altijd minimaal veertig soorten Hollandse kaas voorradig; De Kaasvoordeelshop mag dus met recht een kaasspecialzaak genoemd worden. "De combinatie van vers en voordelig is waar het team van De Kaasvoordeelshop voor staat", aldus Paul en Henny. "De kwaliteit en veelzijdigheid van een echte kaasspecialzaak, maar dan met concurrerende prijzen. Dankzij het zeer uitgebreide assortiment en de voordelige prijzen is de Kaasvoordeelshop voor een grote doelgroep interessant. Vanaf 15 februari hebben wij vier weken lang een lekkere en betaalbare aanbieding. Een kilo belegen kaas voor slechts € 9,98."

Naast de traditionele Goudse kaas (van jong tot brokkel-oud), is er ook een keur aan kruidenkaas, lightkaas (30+), rauwmelkse boerenkaas en zelfs geitenkaas verkrijgbaar. Er is tevens een ruim aanbod van diverse buitenlandse kazen, die ook altijd voor een voordelige prijs verkrijgbaar zijn. Natuurlijk mag er altijd eerst geproefd worden. Vanaf medio maart wordt het assortiment ook nog eens uitgebreid met heerlijke verse noten.

Er is niet alleen over de bijzonder aantrekkelijke formule goed nagedacht. Er is ook bewust voor de locatie aan het Molenplein gekozen: goed bereikbaar en met voldoende parkeergelegenheid. De Kaasvoordeelshop is iedere donderdag, vrijdag en zaterdag geopend.

Easyslim.nu Heerenveen

Wie zich weer lekker fit en energiek wil voelen, de spieren wil trainen of zijn/haar leefstijl wil verbeteren, kan bij Easyslim.nu Heerenveen terecht. "Wat je wens ook is, ik help je graag op weg naar een fitter en gezonder lichaam", zegt Jacqueline Klein-Maandag van de Easyslim.nu-vestiging op het Businesspark Friesland-West 35B in Heerenveen.

"Boek snel je intake en kennismakingsbehandeling zodat we kunnen bespreken wat je wensen en doelen zijn. Ik speel daarin een begeleidende en adviserende rol. Het te bereiken doel moet natuurlijk wel realistisch zijn. Bij Easyslim.nu beschouwen we onszelf een beetje als de spreekwoordelijke stok achter de deur en willen we onze klanten helpen hun doel te bereiken. Ben jij ook nieuwsgierig geworden en toe aan een gezonder en fitter lichaam, neem dan contact met mij op. Dit kan ook als je diabetes type 2 hebt, veroorzaakt door onder andere overgewicht, te weinig lichaamsbeweging, ouderdom, ongezond eten, roken en of erfelijkheid. We zien namelijk veel van deze klanten naar een normale bloedsuikerspiegel gaan. We hebben ook klanten met lichamelijke klachten zoals reuma, fibromyalgie (chronische pijn, vermoeidheid, stijfheid) of andere spier gerelateerde klachten die veel baat bij de behandeling hebben.

Maak nu een afspraak en ervaar zelf wat Easyslim.nu Heerenveen voor je kan betekenen. Contact: 06 – 1264 5242.



Belle Binette en Kolibri-Healing: nieuwe samenwerking brengt ontspanning en beauty in Heerenveen

Schoonheidssalon Belle Binette in Heerenveen kondigt trots een bijzondere samenwerking aan met yogadocent Elena van Kolibri-Healing.

Sinds 3 januari heeft Belle Binette haar intrek genomen in de voormalige dokterspraktijk van het echtpaar Metsenmakers aan de Heideburen 43, na een intensieve metamorfose. Belle Binette is van Ilse Postuma. Dochter Sigrid gaat er nagels verzorgen met verlenging en gellak.

Wil je beauty met diepgaande ontspanning combineren, dan is er de mogelijkheid om voor de behandeling InnerBeauty te kiezen. Hierbij ontvang je een rug-, gezichts- en voetmassage met aromatherapie waarbij je energie weer in balans wordt gebracht en kun je diep ontspannen tijdens een heerlijk gezichtsmasker. Op de locatie komt de samenwerking voor Body, Mind en Beauty heel mooi samen.

Kijk voor meer info op de websites bellebinette.nl en kolibri-healing.nl.



HET BRONSNIJDER INTERIEUREVENT

Jouw interieur in balans

Donderdag 7 maart in Heerenveen
19.00 - 22.00 uur

MET ONDER MEER :

- TRENDPRESENTATIE
- INTERIEURLEZING OVER FENG SHUI
- IN GESPREK GAAN MET EXPERTS UIT DE BRANCHE

Bestel nu tickets!

scan deze code



BESTEL JOUW KAARTJE VIA:
WWW.BRONSNIJDER.NL/INTERIEUREVENT
een ticket kost € 7,50



SkipsMaritiem
#WerkenBijSkipsMaritiem

SEIZOENSKRACHTEN IN WATERSPORTSTEMMING GEZOCHT

Voor de **horeca- en verkoop-afdelingen** van SkipsWinkel Sneek, restaurant Sailors Inn en paviljoen De Potvis zoeken wij een klantgerichte en enthousiaste:

Medewerker

Watersportwinkel (M/V)
Voor onze watersportwinkel SkipsWinkel Sneek en Jachthaven Hindeloopen

Zelfstandig werkend koks (M/V)

Restaurant Sailors Inn (Hindeloopen) en paviljoen De Potvis (Stavoren).

SkipsMaritiem

Wij zijn een familiebedrijf in de watersport met full service jachthavens aan het IJsselmeer.

Wil je meer weten?

Ga naar www.skipsmaritiem.nl

PLEZIERJACHTEN DOOR ALLE SEIZOENEN HEEN BEGELEIDEN!

Voor de afdeling **Yachtservice & Refit** van Marina Stavoren, Jachthaven Hindeloopen en Friese Hoek Lemmer zoeken wij een:

Electro monteur (M/V)

Iets voor jou?

Stuur een mail met je motivatie naar pz@skipsmaritiem.nl, of app deze naar 06-1250 4850 (niet voor acquisitie). Je kunt natuurlijk ook eerst de gehele vacature nalezen op www.skipsmaritiem.nl/werken-bij-skipsmaritiem



Jachthaven Hindeloopen Marina Stavoren Jachthaven Friese Hoek SAILORS INN De Potvis

VACATURE

WORD ONZE NIEUWE SCHOONMAKER

Medewerker schoonmaak
4 - 6 uur per week, in Heerenveen

Ga voor meer informatie over deze vacature naar
www.bronsnijder.nl/vacatures

BronSnijder
WONINGINRICHTING-AANHUIS.NL



Jousterweg 20B Heerenveen
E-mail: heerenveen@bronsnijder.nl - Tel: 0513 724 223

GEMEENTE HEERENVEEN

Actueel in Heerenveen

INFORMATIEBIJLAGE VAN GEMEENTE HEERENVEEN | FEBRUARI 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

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.

Bekijk de complete agenda en stukken op heerenveen.nl/gemeenteraad. Kom de vergaderingen bijwonen in het gemeentehuis of kijk de vergaderingen live of achteraf mee via heerenveen.nl/gemeenteraad.



In de **maand februari** heeft de gemeenteraad de volgende vergaderingen:

COMMISSIEVERGADERINGEN

De raadscommissie sprak op **12 februari** in de commissie Algemene Zaken (AZ) over de volgende onderwerpen:

- Aankoop voormalig ING-pand Koornbeursweg 1 te Heerenveen
- Voorbereidingskrediet herontwikkeling JB Kanschool aan de Gorredijksterweg 16a te Jubbega
- Actualisatie investeringsplanning 2024
- Financiële verordening, Kaderbrief 2025-2028 en eerste begrotingswijziging 2024 Veiligheidsregio Fryslân
- Financiële verordening conform artikel 212 van de gemeentewet voor 2023 en 2024
- Besluitvorming gunning aanbesteding accountant

De raadscommissie spreekt op **15 februari** (19.30 uur) in de commissie Algemene Zaken (AZ) over het onderwerp:

- Locatie voor een AZC in Heerenveen

Deze vergadering kun je als toehoorder volgen in de raadszaal in het gemeentehuis. De vergadering is ook prima te volgen vanuit huis, via de livestream.

RAADSVERGADERING

In de raadsvergadering van **29 februari 2024** (20.00 uur) neemt de gemeenteraad een besluit over de onderwerpen die op de agenda's van de commissievergaderingen van 12 en 15 februari staan.



Jouw mening geven over een onderwerp?
Stuur een e-mail aan de gemeenteraad via griffie@heerenveen.nl

Nieuwsgierig naar wat er nog meer speelt in de gemeente? Kijk op heerenveen.nl/nu-actueel.

Tijdelijk Noodfonds Energie open voor aanvragen

Het Tijdelijk Noodfonds Energie is er voor huishoudens met een laag inkomen en een hoge energierekening. Het Noodfonds Energie betaalt een deel van je energierekening.

Je krijgt steun als je inkomen laag is en je energiekosten hoog zijn. Je krijgt vanaf het moment dat je aanvraag is goedgekeurd 6 maanden steun. Het maakt niet uit bij welke energieleverancier je zit. Begin met de situatie check. Dan krijg je advies over het doen van de aanvraag. Dat kan t/m 31 maart 2024. Ga voor meer informatie over de voorwaarden en het aanvragen van steun naar noodfondsenenergie.nl



Verleng je ID-kaart of paspoort op tijd

Vakantie in zicht? Controleer de geldigheid van je reisdocument! Met de eerste vakanties in aantocht is het belangrijk om te zorgen dat je reisdocument up-to-date is.

Voorkom lange wachttijden door op tijd een afspraak te maken voor vernieuwing bij het gemeentehuis. Het nieuwe document ligt na 5 werkdagen voor je klaar. En vergeet niet: de pasfoto moet goedgelijkt zijn en niet ouder dan 6 maanden. Zo stap je met een splinternieuwe ID-kaart of paspoort direct je vakantie tegemoet! Kijk voor meer informatie op heerenveen.nl

Aanslag gemeentelijke belastingen 2024

Eind februari ontvang je de aanslag gemeentelijke belastingen. Iedereen die in de gemeente Heerenveen woont, een bedrijf heeft, of eigenaar/gebruiker is van een zakelijk pand ontvangt een aanslagbiljet. Welke en hoeveel belasting je betaalt, verschilt per situatie.

- Woon je in een huurwoning? Dan betaal je afvalstoffenheffing en rioolheffing.
- Woon je in een koopwoning? Dan betaal je afvalstoffenheffing, rioolheffing en onroerendezaakbelasting. Ook de WOZ-waarde van je huis staat op de aanslag vermeld.
- Ben je eigenaar/gebruiker van een zakelijk pand? Dan betaal je rioolheffing en onroerendezaakbelasting. Ook de WOZ-waarde van het pand staat op de aanslag vermeld.

Je regelt je belastingzaken snel en gemakkelijk via het Digitaal Belasting Loket op heerenveen.nl/belastingen

Gezocht: actieve senioren!

De gemeente Heerenveen is aangesloten bij het project Doortrappen. Dit is een landelijk programma om senioren in Nederland meer te laten fietsen. Het staat voor verbinding in veiligheid, eenzaamheid en gezondheid.

Om het fietsseizoen 2024 te openen, is op woensdagochtend 27 maart van 9.00-13.00 uur een gezamenlijke aftrap van het programma Doortrappen in alle Friese gemeenten. In de gemeente Heerenveen starten we om 8.45 uur met koffie en wat lekkers. Na de opening om 9.00 uur fietsen we een route van ongeveer 20 kilometer. We sluiten af met een lunch.

Start en finish bij Dorpshuis 't Pipegaeltsje' Aise Bruggenswei 5 in Hoornsterzwaag.

Bent u 55+, houdt u van fietsen en wilt u meedoen met deze leuke ochtend? Meld u dan voor zondag 24 maart aan bij j.jongstra@sportstad.nl of via samenscorenvoorgezondheid.nl Deelname is gratis!

Oranje boven!

Had je gezien dat onze Oranje Leeuwinnen, het nationaal vrouwen voetbalelftal, op woensdagavond 28 februari in het Abe Lenstrastadion in Heerenveen speelt? Het is de finale of de troostfinale die Oranje in de Nations League speelt.



Duizenden fans komen hiervoor naar Heerenveen. Niet iedereen is daar bekend en men moet in het donker de weg vinden. Met aanrijdroutes, bebording op de snelwegen en verkeerbegeleiders doet iedereen z'n best om fans naar de voor hen onbekende parkeerplekken te leiden. Hopelijk heb je ook begrip voor openthoud en zoekende supporters. Laten we er met elkaar een mooie avond van maken!

Bekijk alle vacatures op waadhoeke.nl

Samen sterk voor schone energie

Gemeente Heerenveen trots op voortvarendheid energievooperaties

Steeds meer groepen burgers wekken samen energie op. Ook in de gemeente Heerenveen. Zij willen de regie hebben over waar hun energie vandaan komt en onafhankelijk zijn van grote, commerciële energieleveranciers. Ook leveren ze zo een bijdrage aan de energietransitie en klimaatdoelstellingen van de gemeente. Die juicht deze initiatieven dan ook van harte toe. Maar hoe werkt dit precies? En wat betekent dit voor de toekomst?

Als je niet als privé persoon maar als groep energie produceert, dan moet je hier een (recht)persoon voor oprichten. Een coöperatie bijvoorbeeld. Zo'n coöperatie is vergelijkbaar met een vereniging: ze heeft een bestuur en leden. De leden, vaak mensen die in dezelfde omgeving wonen, zijn eigenaar van de coöperatie. Het gezamenlijke doel is dan ook om de belangen van de leden te vervullen. Niet om zo veel mogelijk winst te maken, zoals bij commerciële bedrijven.

Voorlopers

Energiecoöperaties wekken duurzame energie op. Bijvoorbeeld met zonnepanelen op het dak van het wijkgebouw, een braakliggend terrein of zelfs drijvend op het water. Sommige coöperaties realiseren een eigen windmolen voor de wijk. Er zijn er ook die gezamenlijk zonnepanelen of isolatiemateriaal inkopen voor de straat of buurt. Nederland telt op dit moment zo'n zevenhonderd lokaal actieve energiecoöperaties die door burgers zijn gestart. Zij zijn de voorlopers in de energietransitie. Er zijn er in Friesland - rekening houdend met het aantal inwoners - relatief veel. Zo telt alleen de gemeente Heerenveen er al vier. Ze werken onderling samen binnen de gemeentegrenzen en dat is in Nederland best uniek. Deze vier samenwerkende energiecoöperaties noemen zich SHEC.

Geen winstoogmerk

SHEC staat voor Samenwerkende Heerenveense Energie Coöperatie en is opgericht door de lokale energiecoöperaties in Akkrum-Nes, Aldeboarn en die van de Aengwirden (Terband, Luinjeberd, Tjalleberd en Gersloot). SHEC heeft geen winstoogmerk: al het geld dat met opgewekte energie wordt verdiend, investeert de coöperatie in nieuwe energieprojecten binnen de gemeente Heerenveen. De Friese coöperaties zijn aangesloten bij de Friese koepel Ús Koöperaasje, die op haar beurt (samen met de

Onderdeel van een groter geheel

SHEC maakt deel uit van een groter netwerk van Friese, noordelijke en landelijke lokale energiecoöperaties. De overkoepelende Friese coöperatie heet Ús Koöperaasje en helpt lokale initiatieven om een energiecoöperatie op te richten. Elke lidcoöperatie heeft inspraak in Ús Koöperaasje en daarmee ook in haar eigen noordelijke energieleveringsbedrijf: EnergieVanOns.

EnergieVanOns koopt lokaal opgewekte energie in en verzorgt de levering aan de afnemers. Hiernaast is er nog een landelijke koepel van energiecoöperaties die als belangenvereniging fungeert: EnergieSamen.

koepels van Groningen en Drenthe) eigenaar is van de coöperatieve energieleverancier EnergieVanOns. Inwoners en bedrijven kunnen via de lokale energiecoöperaties klant worden van EnergieVanOns. Die heeft overigens ook geen winstdoelstelling: de klanten ontvangen energie tegen een gunstig en eerlijk tarief. Er gaat tenslotte geen geld naar grote kantoorgebouwen, dikke salarissen en dure auto's.

Complex

Hoewel het starten van een coöperatie formeel gezien eenvoudig is, zijn de activiteiten die ermee gemoeid gaan inhoudelijk uitdagend en complex. "Het is voor veel betrokkenen vrijwilligerswerk, maar je moet er wel verstand van hebben, affiniteit mee hebben en/of deskundigheid voor in kunnen roepen. Het vraagt nogal wat van mensen die hier tijd in steken, naast hun baan en gezin", vertelt Gerard Adema van SHEC. Om de



Wethouder Jelle Zoetendal feliciteerde onlangs het bestuur van SHEC met de overname van het zonnepark De Dolten/Oudehaske II. Dit zonnepark is nu volledig in lokaal eigendom.

aanwezige kennis, expertise en ervaring te bundelen, sloegen de energiecoöperaties binnen de gemeente Heerenveen de handen ineen. Inmiddels zijn het er dus vier: ook Buitengewoon Duurzaam uit de Greiden sloot zich bij SHEC aan. Eind vorige jaar kochten ze samen een drijvend zonnepark, naast het zonnepark dat ze sinds eind 2021 in handen hebben. Daarnaast ontwikkelen, realiseren en exploiteren ze Energiepark Klaverblad Noordoost aan de A7.

Zelfde doel

SHEC staat open voor samenwerking met nog meer lokale energiecoöperaties, zolang die opereren binnen de gemeentegrenzen

van Heerenveen en hetzelfde doel nastreven. Namelijk: een steentje bijdragen aan de energietransitie, het meehelpen behalen van de gemeentelijke klimaatdoelstellingen, onafhankelijk worden van commerciële energieleveranciers en zelf bepalen wat er met de gemaakte winst gebeurt. Zo wil de SHEC de lusten en lasten van het energiesysteem beter verdelen.

Lusten en lasten

Want de lasten zijn zichtbaar in het landschap. Adema: "Klopt, die grote zonneparken zijn niet altijd goed in het landschap ingepast. Als je daar grond voor opgeeft, wil je er ook de regie over voeren. Je wilt zelf het ontwerp en de inpassing bepalen



Wethouder Jelle Zoetendal:

"Decennialang waren we gewend aan een onuitputtelijke bron van energie. Een beetje vóórwend, misschien ook wel. Gas en elektriciteit waren er gewoon. Maar tijden veranderen en daar worden we ons allemaal steeds bewuster van. Stap voor stap bewegen we ons in de richting van een fossielvrije, energieneutrale samenleving. Als gemeente juichen we elk initiatief toe van burgers die zoeken naar alternatieve, duurzame vormen van energie. Van zonnepanelen op je dak tot deelname aan coöperaties die complete zonneparken neerzetten. Het liefst geheel lokaal. SHEC is hier een prachtig voorbeeld van. Zij is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een serieuze partij, die graag de handen ineenslaat met nieuwe, onervaren, kleinere partijen. Als gemeente moedigen we dit van harte aan en bieden we hen - en andere initiatieven - zo veel mogelijk ondersteuning."



en niet met de lasten zitten terwijl de lusten naar buitenlandse investeerders gaan. Want wie weet aan wie zij de geproduceerde energie verkopen? Hoe zij de zonneparken onderhouden? En wat zij met de winst doen? Daar heb je dan geen invloed op."

Energietransitie

In het klimaatakkoord staat beschreven dat 'voor opwek van hernieuwbare elektriciteit op land wordt gestreefd naar 50% eigendom van de lokale omgeving.' De Gemeente Heerenveen is hier groot voorstander van. Igor Kalinowski, projectleider energietransitie bij de gemeente, legt uit: "We staan voor een behoorlijke opgave om onze gemeente voor 2050 energieneutraal te maken. In 2030 willen we al 70 procent van onze elektriciteitsbehoefte lokaal en duurzaam opwekken. We juichen lokale initiatieven op dit gebied daarom toe en stimuleren en faciliteren deze met het Energiefonds. We willen een betekenisvolle partner zijn voor lokale energiecoöperaties en andere initiatiefnemers van duurzame energieprojecten."

Schaalvoordelen

Wat SHEC ook nodig heeft om succesvol te zijn, is omvang. In de vorm van meer leden, lokale coöperaties die zich bij hen aansluiten, steun van de bevolking en ondernemers, lokale afnemers

van de zelf opgewekte stroom en ondersteuning door de gemeente. Zo kan het een steeds grotere beweging worden. En dat is belangrijk, want capaciteit van het net staat nu al onder druk. Dit neemt nog verder toe doordat meer mensen meer elektriciteit gaan verbruiken door elektrisch rijden, koken en verwarmen. De aanwezigheid van stroom is dan ook niet meer altijd vanzelfsprekend.

Spanning

En het opwekken van eigen stroom met zonnepanelen? Adema: "Dat is ook een goede optie, maar niet iedereen heeft hiervoor een geschikt dak en niet iedereen kan dit betalen. En vergeet niet dat er nu al situaties zijn waarbij zonnestroom-installaties bij mensen thuis zich uitschakelen door spanningsproblemen. Je kunt daar als inwoner niet veel aan doen. Dat wordt door de netbeheerders geregeld. We kunnen hen als lokale energiebeweging wel een handje helpen. Bijvoorbeeld door er op lokaal niveau voor te zorgen dat we de energie die we opwekken, zoveel mogelijk direct gebruiken. Zeker op piekmomenten, zoals heel zonnige dagen. Wanneer we als burgers meer de regie nemen, worden we minder afhankelijk van de grote spelers die vooral uit zijn op het maken van winst. Je zou het kunnen zien als democratisering van onze energie voorziening."



"Ik geef energieadvies die 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 inlooppreekuur. Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur heeft Energiecoach Jinke een gratis inlooppreekuur waar je terecht kunt 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 f @

In gesprek met... raadslid Simon Kooistra

In de raadsvergadering van 25 januari 2024 is Simon Kooistra geïnstalleerd als raadslid namens CDA. Simon volgt Rik Hoekstra op, die zijn functie als gemeenteraadslid heeft beëindigd. Wie is Simon Kooistra en hoe kijkt hij als nieuwbakken raadslid naar het raadswork voor de gemeente Heerenveen. Wat zijn zijn drijfveren en ambities?

Wie is Simon Kooistra?

"In de eerste plaats ben ik vader van onze prachtige dochter Eva en partner van Nynke. Daarnaast run ik een eigen coachingspraktijk en ben ik sinds kort raadslid. Ik ben altijd werkzaam geweest in communicatie gerelateerde functies. Binnen de fractie houd ik mij bezig met Samenlevingszaken."

Van waarde zijn voor anderen

"Het is altijd mijn intentie om mensen beter achter te laten dan dat ik ze ontmoet heb, als ze daar voor open staan. Van waarde zijn voor anderen is voor mij heel belangrijk. In de raad betekent dat vooral keuzes maken en zoeken naar zo goed mogelijke oplossingen waarin je altijd rekening houdt met de huidige financiële mogelijkheden."

Samen vooruit

"Mensen zeggen wel eens dat ik een atypisch persoon ben voor de politiek, tegelijkertijd ben ik ook niet iemand die aan de zijlijn blijft staan. Verantwoordelijkheid nemen is voor mij namelijk een belangrijk thema. We kunnen alleen samen vooruit als iedereen zijn of haar verantwoordelijkheid neemt, hoe klein of groot ook."

Het gesprek aangaan

"Maar om mensen écht te bewegen moet je ook verder kunnen kijken dan jezelf. Ik vind het leuk om de



dingen van alle kanten te bekijken en dan mijn standpunt in te nemen, het gesprek aangaan met elkaar is daarom erg belangrijk.

Alleen op die manier komen we tot een sterkere sociale samenhang. Een gemeente waarin we de dingen sociaal, betrokken, bereikbaar en betaalbaar houden.

Ik hoop dat de inwoners van Heerenveen mij leren kennen als een benaderbaar, actief en eerlijk persoon."

Simon Kooistra

Politieke partij:

CDA

Emailadres:

s.kooistra@heerenveen.nl

Nevenfunctie(s):

Coaching en consulting (bezoldigd)



Foto: Mustafa Cumusu

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 raadswork 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 raadswork 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.

Actueel in Heerenveen | informatiebijlage van gemeente Heerenveen | februari 2024

verschijnt huis-aan-huis als bijlage van maandblad GrootHeerenveen.

Redactie: communicatie gemeente Heerenveen, Postbus 15000, 8440 GA Heerenveen, telefoon 14 0513

E-mail: gemeente@heerenveen.nl | **Tekst:** gemeente Heerenveen

#FACETOFACE PAMELA CUIPER

fotografie MUSTAFA GUMUSSU

tekst RICHARD DE JONGE

BRABANTSE PAMELA BRANDWEERCENTRALIST ÉN BEVELVOERDER BRANDWEER TJALLEBERD

“ALS DIE ELLENDE ER DAN TÓCH IS, DAN WIL IK DAAR WEL GRAAG BIJ ZIJN”

“Ik wist niet hoe lang ik werk zou hebben om op de kazerne te komen. Dus toen ‘s nachts de pieper ging, ben ik uit m’n bed in de auto gesprongen en kwam ik als tweede aan. Adrenaline tot aan het plafond. Ik kreeg ook nog het pak snel genoeg aan en ik zat in de wagen. Spannend, natuurlijk. Kabaal van de sirene, zwaailichten. Prachtig. Terug op de kazerne was ik nog steeds verwonderd dat ik als tweede hier was. Toen we in de kleedkamer onze kleren uittrokken bleek hoe dat kon, want ik was de enige die alleen met T-shirt en een onderbroek aan in het pak was geschoten. De rest had allemaal kleren aan. Daar is smakelijk om gelachen.”

Het is het verhaal van de eerste keer, dat Pamela Cuiper in actie moest komen bij de brandweerpost Tjalleberd. We zoeken haar op in deze kazerne, en – aardig detail – we constateren dat de stoelen een rode stoffering hebben.

GEMIDDELD EEN UUR

Pamela blikt terug op ‘haar eerste keer’: “Als je de aanstellingskeuring met goed gevolg aflegt, pas je je pak, krijg je een eigen plek in de kleedkamer en krijg je een pieper. Dan is het wachten tot de eerste keer dat ie afgaat. Dat was op 4 februari 2020. Trouwens, ik stap met een uitruk ‘s nachts nog steeds in mijn onderbroekje en T-shirt in mijn pak. Je zit zo vol adrenaline, kou merk je niets van, joh. Ik heb hier wel kleren liggen voor ná de tijd. En sokken, want met blote voeten in je bluslaarzen is wel koud. Helemaal als je zes uur staat te blussen.” Dat gebeurt niet zo heel vaak want volgens Pamela duurt een uitruk gemiddeld een uur.

AANHOUDER WINT

“Altijd op zoek naar iets nieuws, spanning en avontuur”, zoals door haar ouders omschreven, meldde Pamela zich vijf jaar geleden aan bij de brandweer. “Er was een oproep geweest waar vrijwilligers werden gezocht. Maar dat was toch minder gemakkelijk dan ik dacht. Het gesprek met de ploegleider was erg leuk; hij was super-enthousiast. Tot de beschikbaarheid ter sprake kwam. Je moet drie dagen in de week beschikbaar zijn. Dat was ik, want ik werkte vier dagen. Fout. Het was drie doordeeweekse dagen. Een no-go.” Lang verhaal kort: Pamela werkte als HR-manager en kon het zo plooiën dat ze twee dagen in de week beschikbaar kon zijn. En kwam tijdens een uitwisseling de ploegleider van brandweerpost Tjalleberd tegen. Waarschijnlijk enthousiast geworden door haar doorzettingsvermogen heeft hij er uiteindelijk voor gezorgd dat ze sinds vier

jaar deel uitmaakt van het korps in haar dorp. Typisch voorbeeld van de aanhouder wint.

VIER KEER VERHUISD

De liefde bracht de Brabantse Pamela naar Friesland. Via een omweg, want in eerste instantie kwam de liefde in de persoon van haar man Albert bij haar wonen, in Son en Breugel in de meierij van ‘s-Hertogenbosch. Pamela: “We hadden een boot, in Wolvega. We waren elk weekend in Friesland. Ik ben van het avontuur, dus toen dacht ik: ‘Dan kunnen we daar ook wel wonen.’” En zo geschiedde in 2010. Samen met intussen een zoon en een dochter werd een woning betrokken in Oosterzee. Niets en niemand te kort willen doen, zegt ze diplomatiek: “Het was niet de sfeer die bij me past.” Van Oosterzee werd verhuisd naar Gorredijk. Ook daar woonden ze maar kort, alleen waren nu familieomstandigheden de reden voor een verhuizing, terug naar Son en Breugel, met een derde kind.

“Mijn ouders waren ziek en dan is Brabant toch ver weg. Dat was niet de allerbeste keuze. We konden het daar niet vinden.” U raadt het: terug naar Friesland. “Onderhuids heb ik het misschien steeds geweten, want al die tijd ben ik in Drachten blijven werken: drie dagen in de week thuis en twee dagen daar.” Dat ‘terug naar Friesland’ werd Gerslout. Voorgoed? “Dat is een groot woord”, lacht ze. “We zijn niet gebonden aan een woning, maar we gaan zeker niet terug naar Brabant.”

‘OP ZIJN PAMELAS’

Op zoek naar een andere uitdaging zoals dat zo fraai heet, is Pamela sinds februari 2021 brandweercentralist op de meldkamer in Drachten. Ook dat ging weer ‘op zijn Pamelas’. Ze ging op sollicitatiegesprek, maar voldeed niet aan de voorwaarde dat je brandweervaring moet hebben en bij voorkeur bevelvoerder moet zijn om deze

functie te kunnen uitoefenen. Dat was ze vier jaar geleden niet, sterker nog, ze was nog niet eens aan de opleiding manschap begonnen. In plaats van een avondopleiding van twee jaar deed ze vier dagen in de week een dagopleiding en had ze in drie maanden haar diploma manschap. Nog niet klaar met de opleiding en met de gedachte ‘er komt vast weer eens een vacature voorbij’ werd ze gebeld door het hoofd van de meldkamer brandweer of ze nog interesse had.

“Ze hadden de casus gezien die ik had gemaakt als onderdeel van de sollicitatie en waren onder de indruk.” Kostje gekocht. “In het eerste jaar dacht ik elke keer: ‘Wauw, dat ik hier mag werken’. Ik snapte ook niets van mensen, die zeiden: ‘Je wordt nooit eens gebeld met iets leuks’. Het is echt prachtig werk. Het komt voor dat je ‘s nachts echt nul telefoontjes krijgt, maar er zijn ook dagen dat je niet eens naar het toilet kunt.”

HOOGST LEIDINGGEVENDE

In Drachten zit de meldkamer voor de drie noordelijke provincies. In de praktijk betekent brandweercentralist het aannemen van 112-meldingen, van de 0900-lijn en interne lijnen en aan de andere kant worden ook alle meldingen afgehandeld. “Dit houdt in dat je de melding aanneemt; goed uitvraagt wat er aan de hand is; denkt als bevelvoerder. Je begeleidt de auto naar een incident door bijvoorbeeld te vertellen wat je weet, door extra voertuigen te alarmeren en door op te schalen.”

Het is bijna te veel, maar intussen deed ze ook nog een jaar lang de opleiding bevelvoerder. In die functie ben je de hoogst leidinggevende op de tankautospuiterij en verantwoordelijk voor de inzet en voor de manschappen. Grote verschil met de ploegleider is, dat die aan de koude kant staat en alles voor de ploeg regelt. Het korps Tjalleberd bestaat uit zestien mannen en één vrouw.



DE KICK VAN EEN FIK

“Je moet dit niet gaan doen uit plichtsbeseft!”, waarschuwt Pamela Cuiper. “Mensen zeggen vaak dat ze iets terug willen doen voor de maatschappij. Bluhhhh! Je doet het omdat je het spannend en stoer vindt om brandweerman of -vrouw te zijn. Je moet het doen omdat het je passie is. Ik vind nog steeds de nachtelijke uitrukken het mooist. Het is stil, iedereen ligt te slapen en dan ga je vervolgens met die blauwe lampen en een hoop lawaai onderweg. Je mag natuurlijk niet blij zijn met andermans ellende maar als die ellende er dan tóch is, dan wil ik daar wel graag bij zijn. En helemaal als die ellende een brand is. Want laten we eerlijk zijn, je gaat niet bij de brandweer omdat je een schaap uit de sloot trekken zo leuk vindt. Het is de kick van een fik.”

PAARDENMOEDER, GEËN PAARDENMEISJE

Naast brandweercentralist en bevelvoerder is Pamela ook echtgenote, moeder van drie kinderen van vijftien, dertien en tien jaar oud en paardenmoeder. “Beslist geen paardenmeisje”, haast ze zich te zeggen. “Ik heb vroeger ook nooit iets met paarden gehad. Mijn dochter rijdt paard, daarmee is ze begonnen toen we die twee jaar in Brabant woonden. Toen we dit huis kochten, zat daar wat grond bij. Wat ga je daarmee doen? Van minicamping tot zwervijver, van alles kwam voorbij, maar uiteindelijk zeiden we: ‘Als zij paarden zo leuk vindt, zullen we dan een pony kopen?’ Maar een pony kan niet alleen staan, dus dat moesten er twee worden. Zo hadden we ineens twee pony’s. Nog steeds was ik er hartstikke bang voor, want het heet dan wel een pony, ze hebben een schofthoogte van 1,46 meter.”

GEHOBBEL

“Onze dochter is wél een echt paardenmeisje; ze is zeven dagen in de week bij de paarden. Stallen uitmesten, verzorgen, erop rijden, trainen, wedstrijden. Ik hoor me nog tegen haar zeggen: ‘Als je verder wilt, dan moet er wel eentje weg voordat er een nieuwe komt’. Nu hebben we er vier”, schiet ze in de lach.

Intussen lijkt het paardenvirus toegeslagen want de sportpony is vorig jaar april bevallen, op de verjaardag van haar dochter. Hoe leuk wil je het hebben? Zelf rijden is er voor Pamela nog steeds niet bij. “Ik heb een tijdlang les gehad en ik denk ook dat ik er niet heel slecht in was, maar ik vind het gewoon niet leuk om te doen. Ik vind het niet per se meer heel eng, want ik stap er wel zo op, maar ik vind het gehobbel. Ik heb mijn eigen hobby’s. Maar ik kan er wel echt van genieten. Zoals laatst met die sneeuw ook. Dan staan ze daar, loop je er naartoe en dan is er altijd wel eentje die komt kroelen. Dat vind ik leuk, maar ik ga er niet op zitten.”

Maak kennis met het beweegaanbod van Sportstad

Kennismakingsles voor Senioren (60+)



11 & 15 maart 2024

Kom als senior kennismaken met Sportstad tijdens een gezellige kop koffie en doe een proefles in het zwembad of fitnesscentrum!

Geef je op via **0513 614 800** of via **evenementen@sportstad.nl**

Sportstad Heerenveen | Abe Lenstra Boulevard 23Q | 8448JA Heerenveen | 0513 614 800 | evenementen@sportstad.nl | www.sportstad.nl



EASYSlim.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Slank het voorjaar in!

8x Easyslim.nu

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

Actie!
Intake + behandeling van 89,- voor 49,-



Simpel, snel, slank

Verlies direct tussen de 4 - 28 cm!*

Ons geavanceerde apparaat haalt middels ultrasound vet weg. Tegelijkertijd worden door elektrostimulatie je spieren getraind. De snelheid waarmee je resultaat ziet motiveert! De spreekwoordelijke 'stok achter de deur'. Of je nou 5 of 35 kilo wilt verliezen: Easyslim.nu helpt je!

Succesverhaal

Klaaske Pebesma (61) mag in haar vrije tijd onder meer graag leuke dingen met haar kleinkinderen doen. In januari 2023 weegt Klaaske 94 kilo. De huisarts gaf haar het advies gewicht en omvang te verminderen. 'Mijn man zag een advertentie van Easyslim en spoorde me aan dat te proberen. Na de proefbehandeling was ik al in omvang verminderd', zegt Klaaske. 'Nu weeg ik 80 kilo, naar maat 40/42 is heerlijk; bovendien ben ik zoveel fitter nu!'

Lees het hele verhaal van Klaaske 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.



* Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving

WEER GEEN VALENTIJSPOST GEHAD?

Hoe ontmoet je een leuke single?

Heb je op Valentijnsdag (weer) geen kaart van een geheime aanbieder ontvangen en wil je (stiekem?) best wel een relatie? Hoe ontmoet je dan een leuke single? En wat zijn do's en dont's tijdens een eerste date? We vragen het aan Geppy Visser-de Jong. Zij is matchmaker en datingcoach in Heerenveen en omgeving.

Geppy straalt van enthousiasme als ze vertelt over het samenbrengen van singles. Zelf ontmoette ze haar man Harmen op een blind date. Ze zijn nu vijftien jaar samen en hebben drie zoon-tjes. Geppy geeft suggesties hoe je als single met een leuk iemand in contact komt, als je op zoek bent.

DEEL HET

Geppy Visser-de Jong: "Vertel dat je het leuk vindt om iemand te ontmoeten. Mensen vinden het heel leuk om mee te denken, vooral op dit vlak. En iedereen kent zoveel mensen. Wat zou het mooi zijn als iemand zegt: 'Ik heb een leuke vrijgezelle buurman. Misschien is het wat voor jou.' Wat heb je te verliezen? Probeer het."

GA EROPUIT

"Je weet niet waar hij of zij rondloopt. Dus doe dingen waar je mensen ontmoet. Ga op een sport; bezoek het theater en maak in de pauze een praatje; of spreek in de supermarkt iemand aan die jou leuk lijkt en die eenpersoonsmaaltijden in zijn karretje heeft liggen. Wie niet waagt, die niet wint. Wat ook heel leuk kan zijn, is een speeddate evenement. Dan ontmoet je tien à vijftien mensen op een avond waarvan je weet dat ze single zijn en dat ze op zoek zijn. Doe iets. Als je stappen zet, gebeurt er wat."

DIGITAAL DATEN

Je kunt natuurlijk ook online daten. Datingapps zijn hot, maar veel mensen zitten er op voor de fun, als tijdverdrijf, of om te kijken hoe ze in de markt liggen, weet Geppy. "Als je er vol hoop aan begint, kun je teleurgesteld raken omdat je geen reactie of vervelende reacties krijgt. Bovendien: kun je op basis van een foto



“Mensen vragen zich tijdens een eerste date weleens af of ze de ander willen zoenen”

inschatten of iemand bij je past? Een foto is maar een foto. Maar als je het tóch doet, pak het dan serieus aan en laat een goede foto maken en schrijf een leuke profieltekst. Heb je contact met een leuk iemand, ga dan niet te lang appen. Communicatie is voor tachtig procent non-verbaal. Maak daarom vrij snel een afspraak, zodat je iemand in het echt ziet."

MATCHEN

Mocht het niet lukken om iemand spontaan, via een blind date of datingapp te ontmoeten, dan kun je een matchmaker vragen voor jou op zoek te gaan. Dan weet je zeker dat je wordt voorgesteld aan iemand die serieus op zoek is naar een relatie, en iemand die in de basis goed bij je zou kunnen passen. "Na een

uitgebreid gesprek matchen we mensen qua type, achtergrond, hoe ze in het leven staan en wat voor partner ze zoeken", legt Geppy uit.

HOUD DE EERSTE DATE KORT

En als het dan zover is; wat moet je wel of niet doen tijdens een eerste afspraakje? Geppy: "Ik raad aan om de eerste date kort te houden. Ga een uurtje wandelen of een kopje koffie drinken. Het gaat erom dat je even leuk babbelt, wat je ook doet als je op een verjaardag een onbekende ontmoet. Niet meteen vragen wat de ander zoekt in een relatie, vorige relaties bespreken en vragen of de ander jou leuk vindt. Mensen vragen zich tijdens een eerste date ook weleens af of ze

de ander zouden willen zoenen. Maar dat moet groeien. Het zou gek zijn als je met veel mensen zou willen zoenen."

OORDEEL NIET TE SNEL

"Bij een dating programma als First Dates (waar twee singles uit eten gaan – red.) zijn mensen heel goed bij elkaar gezocht; ze hebben een gezellige date en veel raakvlakken, en dan zeggen ze: 'Ik voel het niet meteen.' Neem de tijd; sta er open-minded in. Kijk of je het leuk hebt samen. Of je samen kunt lachen. Geef het een kans en verwacht niet, als je hem of haar aan ziet komen lopen, dat je het meteen weet. Was het maar zo gemakkelijk dat je meteen weet of iemand bij je past. Daar gaat meestal een hele tijd overheen."

Vrouw!

22, 23 & 24 maart '24



DE VROUW! SHOPPER!

ONTDEK DIT JAAR OP VROUW!

- ♥ De Beauty Wasstraat: laat hier je haar & nagels stralen en vind er de leukste shops op het gebied van innerlijke en uiterlijke verzorging
- ♥ Spetterende optredens, live bingo, metamorfoses en modeshows
- ♥ Volop wooninspiratie en de leukste workshops
- ♥ De voorjaarstrends bij vele winkels en webshops
- ♥ Live EnterTHEUNment door host Theun Plantinga
- ♥ De (Inner)Beauty Room: ontdek bij Esther van der Werf de mooiste versie van jezelf, ga samen met Angélique Drenth mediteren met je ogen open en perfectioneer jouw krullen routine bij Nadeige Patacas.
- ♥ Net moeder geworden of mommy-to-be? Neem een kijkje in onze Baby- & Kinderstraat!

Maak je vriendinnen, collega's en familie enthousiast en beleef een fantastische dag op Vrouw!



Koop nu online je tickets!

BEURSVROUW.NL

WTC Expo Leeuwarden | Stadionplein | 8914BX

BRANDED CONTENT

TEKST WIM WALDA

Tinnitus: een kleine piep met een grote impact

Veel mensen hebben last van oorsuizen. Zij horen geluiden zoals ruisen, piepen of fluiten, hoog of laag, hard of zacht, combinaties van geluiden, onafgebroken of bij vlagen. Maar behalve zichzelf kan niemand deze geluiden horen. Zij hebben tinnitus en staan daarin niet alleen, want deze klachten komen naar schatting bij ongeveer twee miljoen Nederlanders voor. Bij tien procent daarvan zelfs in die mate dat ze er last van hebben in hun dagelijkse functioneren en bij enkele tienduizenden mensen zijn de klachten zo erg dat dit mentale problemen veroorzaakt.



VEEL MOGELIJKE OORZAKEN

Ilja Hoen, allround fysiotherapeut met specialisaties in Manuele Fysiotherapie en Kaakfysiotherapie/Orofaciaaltherapie, over deze aandoening: "Tinnitus is een zwaar onderschatte aandoening die het dagelijkse leven lelijk kan verstoren. De eerste gang van mensen, die met dit verschijnsel te maken hebben of krijgen, is begripelijk: kerwijs meestal via een doorverwijzing van de huisarts naar de KNO-arts. Het eerste onderzoek is gericht op het aantonen of uitsluiten van gehoorbeschadiging. Schade aan de gehoorgang maakt doof en geeft geen tinnitus. Als er geen sprake is van een beschadiging, dan is een scala aan andere mogelijke oorzaken het onderzoeken waard. Denk aan blokkades van de nek en/of bovenrug, kaakklachten als bruxisme (kaakklemmen of knarsetanden in de slaap

red.), stress, of een overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen, een te hoge spierspanning in het hoofd, nek en halsgebied, niet zelden veroorzaakt door spanning of een verkeerde (werk)houding, tevens kunnen de schaats- en wielrenhouding provocerend zijn."

Een vaak onderschatte oorzaak kan ook gezocht worden in een verstoorde werking van de tiende hersenzenuw, de nervus vagus. Deze zenuw heeft veel vertakkingen naar onder andere het oor, maar ook naar het hart, de maag en de darmen. De nervus vagus stuurt voortdurend informatie naar de hersenen over de toestand van de interne organen en het stressniveau en reguleert de balans tussen actie en rust van het menselijk lichaam.

MANUELE THERAPIE MET SPECIALISATIE KAAKFYSIOTHERAPIE

"Het is dus een zoektocht," reageert Ilja Hoen, "want het is goed mogelijk dat het om een combinatie van meerdere oorzaken gaat. Als mensen met tinnitus bij mij komen, probeer ik systematisch oorzaken te achterhalen en daar waar nodig te behandelen. Dat piepje in je oor kan heel veel impact hebben op je kwaliteit van leven. Blijf dus niet lopen met tinnitus-klachten; samen kunnen we kijken of er voor jou een oplossing is."

Meer informatie over de specialisaties van fysiotherapeut Ilja Hoen en Tinnitus vind je op de website: www.fysiohoen.nl

Ilja Hoen

BIDRAGE VAN ANTONIUS HYPERCARE

TEKST: HARRIËT PLANTINGA

Patiënten aan het woord (5) Hyperbare zuurstoftherapie bij Antonius Hypercare

Zuurstof in hoge dosering zorgt onder andere voor wondgenezing en voor bestrijding van chronische infecties. Om deze dosering zuurstof toe te dienen is een hyperbare kamer nodig. Op het terrein van het Antonius ziekenhuis in Sneek staat de hyperbare kamer: Antonius Hypercare.

"Een heel nieuw gebit"

Bij Truus (60) werd in 2013 een tumor ontdekt in haar keel. Een ingrijpend behandeltraject volgde, met een operatie, bestraling en chemo.

"Daarna ging het een aantal jaren goed totdat ik in 2017 hees werd en deze heesheid ging maar niet over", vertelt Truus. "Na onderzoek hoorde ik dat er een tumor op mijn stembanden zat." De stembanden werden weggehaald en Truus moest leren praten via een stoma. In 2021 kreeg ze abcessen in haar mond. Antibiotica hielp niet en Truus kreeg een verwijzing naar de kaakchirurg. Door de eerdere bestraling waren ook haar tanden los gaan zitten en had ze implantaten nodig. Door de abcessen was een operatie echter niet mogelijk en Truus werd doorverwezen naar Antonius Hypercare.



ben ik nog een flink aantal keren naar Antonius Hypercare geweest, zodat alles goed kon herstellen. Ik ben heerlijk aan het werk en ik kan weer eten wat ik wil."

Truus: "Ik had nog nooit van hyperbare zuurstoftherapie gehoord, maar door de sessies in de tank verdwenen de abcessen. De kaakchirurg durfde de operatie nu wel te doen. Al mijn tanden zijn eruit gehaald.

Daarna zijn er implantaten geplaatst en ik heb een heel nieuw gebit. Na de operatie

Dr. Moradi, arts Hyperbare geneeskunde, licht toe:

"Bij patiënten die bestraling hebben ondergaan in het kaakgebied is er een kans op schade aan botweefsel. Zuurstoftherapie helpt in het optimaliseren van de voorbereiding op de operatie. En ook bij een goed herstel na de operatie.



Team Antonius Hypercare

Voorafgaand aan de operatie, zoals het plaatsen van implantaten, wordt een schema van twintig behandelingen met zuurstof voorgeschreven. Het botweefsel wordt versterkt; door het verhogen van de zuurstofconcentratie. Door het verhogen van de zuurstofconcentratie in het weefsel wordt de doorbloeding van de kleine vaatjes bevorderd en wordt de aanvoer van voedingsstoffen verbeterd. Dit verhoogt de weerstand van het botweefsel en verkleint het risico op complicaties tijdens en na de operatie, zoals het afstoten van implantaten of infecties.

Na de operatie volgen tien tot twintig sessies zuurstoftherapie, die gericht zijn op het bevorderen van een snel en gezond herstel. Zuurstoftherapie versnelt namelijk het genezingsproces; het stimuleert de vorming van nieuwe bloedvaten, versterkt het botweefsel en vermindert ontstekingen."

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



GEBOREN OP 29 FEBRUARI

Schrikkelkinderen zijn eindelijk weer jarig!

Dit jaar klinkt eindelijk voor iedereen die op 29 februari geboren is weer het liedje 'Er is er een jarig, hoera, hoera! Dat kun je wel zien, dat ben jij!' 2024 is een schrikkeljaar en mensen die op 29 februari jarig zijn, zijn dit jaar weer eens écht jarig. 'Schrikkelkinderen' worden ze genoemd. In Nederland zijn er zo'n elfduizend schrikkelkinderen die 'schrikkeljarig' zijn.



Linda Tjalsma 29 februari 1984

Linda Tjalsma uit Sneek vond het als kind helemaal niet zo leuk om jarig te zijn op schrikkeldag. Toevallig was er ook een tante tegelijk op deze dag jarig waardoor er niet altijd visite kwam, maar ook omdat mensen de verjaardag vaak vergaten. De 29ste februari staat immers niet vaak op de agenda. Inmiddels heeft ze de datum wel geaccepteerd. Linda viert het meestal niet groots, maar als ze het viert, dan het liefst in februari en niet in maart. Februari voelt als háár maand. Dit jaar is wel héél speciaal, want ze wordt veertig. Al zeggen haar kinderen van acht en tien jaar gekscherend dat ze ongeveer even oud wordt als zij zijn.

"Ik weet dat er door mijn man wel iets wordt georganiseerd", vertelt Linda. "Omdat hij mij per ongeluk de 'save the date' whats app heeft gestuurd, haha. Wat ik mij van vroeger kan herinneren, is dat je gratis dingen kreeg op 29 februari. Mijn oma was zeer alert en ik kreeg dan bijvoorbeeld gratis taart en heb wel eens in de krant gestaan." Dan wordt dit de tweede keer dat Linda in de krant komt, beloven we.

"Ik weet dat er door mijn man wel iets wordt georganiseerd"



Jeltje en Jelke Maat 29 februari 2004

Jarig op schrikkeldag en ook nog een tweeling zijn. Dat zijn Jeltje (15 minuten ouder) en Jelke Maat uit Joure. Ze hebben een oudere broer en zus en een jonger zusje. Jeltje is dus de middelste. Heel bijzonder vinden ze het eigenlijk allemaal niet. "We vieren het eigenlijk wanneer het uitkomt, en dat is vaak in het weekend." De moeder van Jeltje en Jelke was een week later uitgerekend. Voor een tweeling hebben ze lang in de buik gezeten en waren ze zware baby's. Jeltje studeert voor dierenartsassistent, heeft een baantje en helpt thuis mee op de boerderij, bijvoorbeeld met koeien insemineren en kalfjes melk geven. Jelke heeft de opleiding melkveehouderij gevolgd en wil later met zijn oudere broer de boerderij over nemen.

"Onze achtste verjaardag was heel bijzonder. Toen kwam Omrop Fryslân voor het programma 'Heal' langs en maakte een item bij ons op de hooizolder", vertelt Jeltje enthousiast. "Het was echt wel heel bijzonder dat ze speciaal voor ons langskwamen. Vroeger spraken we ook echt 'tweelingentaal'. Onze moeder zei toen: "Het wordt tijd dat jullie naar school toe gaan." Dit jaar vieren Jeltje en Jelke hun verjaardag 'gewoon' in hun keet; dat is een schuur bij de boerderij, en worden ze 'vijf'. "Jelke en ik zitten in dezelfde vriendengroep, dus dat is wel heel gezellig. We kunnen zoveel lawaai maken als we willen, haha."

"Onze achtste verjaardag was heel bijzonder, toen kwam Omrop Fryslân voor het programma 'Heal' langs"



Nina Zine 29 februari 2008

Ook Nina Zine uit Sneek haalde al eerder de krant. In 2008 zijn 481 kinderen geboren, waaronder Nina. Haar moeder was uitgerekend op de 29e en dacht: "Het zal wel niet", maar het gebeurde wél en Nina werd 'stipt op tijd' geboren en haalde daarmee de krant. In de andere jaren viert ze haar verjaardag altijd op de 28e februari. "Maar eerlijk gezegd voelt het verder niet zo speciaal hoor, behalve dat iedereen je verjaardag onthoudt. Als kind moest ik op school wel eens uitleggen, waarom mijn verjaardag niet op de kalender stond. Dit jaar wordt het een 'sweet sixteen' party, we plakken altijd van die gouden letters op de ramen, er komt naast de 16 ook een 4 te hangen, denk ik." Nina zit in vier havo op de RSG in Sneek, ze hoopt hierna een dansopleiding te doen of de pabo.

"Er komt naast de 16 ook een 4 te hangen"



Wist je dat er een heuse website is voor de schrikkelkinderen? Op de site schrikkeljarig.nl staan de leukste feitjes en weetjes over 29 februari. Alle schrikkelkinderen alvast gefeliciteerd met jullie échte verjaardag dit jaar!

oud-notaris Louis Detmar
is nu romanschrijver

“At ik ergens oan begjin, meitsje ik it ôf”

Oud-notaris Louis Andries Detmar is een vitale zeventigplusser die samen met zijn vrouw Fenneke (Fenna) Zandstra sinds vijf jaar in Heerenveen woont. De notaris heeft na zijn pensionering zijn hobby's verder uitgediept: kunst, geschiedenis en literatuur. En hij is schrijver geworden. Vorig jaar september kwam Detmars tweede roman uit: 'Een fatale rol'. Van oorsprong is Louis Detmar een Balkster, met een notariskantoor in Bolsward. Dat notariskantoor draagt nog steeds zijn naam, al is hij al twaalf jaar met pensioen. Een portret...

Louis Andries Detmar wordt in 1948 geboren als zoon van Kollumer Hoi-te Detmar en Brechtje van Goslinga uit Sneek. Louis' vader was administrateur die ook "wat notariële werkzaamheden mocht verrichten", in de woorden van Louis. "Heit Hoite was opgeleid tot notaris-klerk." Nadat Hoite met Brechtje was getrouwd verhuisde het stel in 1930 naar Balk. Daar werkte Detmar senior eerst op het notariskantoor om nog tijdens de oorlogsjaren een boekhoudkantoor in Balk te beginnen.

'DE DOOD OF DE GLADIOLEN'
"Hoe't ik weromsjoch op myn bernejeren?", herhaalt Louis onze vraag om meteen antwoord te geven en terug te kijken op z'n jongensjaren. Om te beginnen noemt hij zichzelf "In 'neikommerke." Hij heeft een oudere broer en twee oudere zusters.

"It wie mei it each fan no allegear hiel ienfâldich, mar oan'e oare kant hie ús heit wol in bytsje oansjen, mei omdat er yn ferskillende bestjoeren siet. Der is sels noch in strjitte nei him ferneamd en heit hat ek in lintsje fan'e keninginne krigen. Heit en mem wiene lid fan'e Mennistestjerke; se wiene dus Baptist. Mar it wie

allegear hiel licht. Doe't heit op syn stjerbêd lei woe hij der ek gjin dûmny bij ha. 'Allegear geklets, dêr hast neat oan', sei er. Hij wie altyd om sosjale oerwagings nei tsjerke gien."

Diezelfde heit en mem zorgen er wel voor dat Louis "fierder leare kin." Het leren gaat de jonge Louis goed af. Hij heeft belangstelling voor geschiedenis en is volgens eigen zeggen "in lêzer." Echter niet alleen de historie en het lezen boeien hem; hij beoefent ook de turnsport, net als z'n moeder. En in 1985 rijdt Louis Detmar de Elfstedentocht uit. "Freegje net hoe, mar ik ha it krúske helle. At ik ergens oan begjin, meitsje ik it ôf. 'De dood of de gladiolen', soksawat."

HET NOTARIAAT

Als Louis Detmar zijn hbs-diploma heeft behaald vindt zijn moeder dat haar zoon maar sportleraar moet worden. Z'n aanstaande schoonmoeder vindt de optie om in de voetsporen van heit Detmar te treden als notarieel medewerker een betere keuze. Louis: "Op it momint dat ik mei myn oanmeldingsbrief foar de Academie voor Lichamelijke Oefening foar de brievebus stean, betink ik mij. 'Nee, net dwaan, Louis!' En ik ha de rjochting foar it amt fan notaris keazen. Dat sa is it gien."

Louis en Fenneke trouwen in 1970. Het paar zal drie kinderen krijgen en heeft intussen vijf kleinkinderen. In 1972 mag Louis Detmar zich officieel kandidaat-notaris noemen. Notaris Henstra in Koudum wordt zijn eerste werkplek, maar hij blijft er niet lang. Wommels is de volgende bestemming en daarna Bolsward. Daar in de Hanzestad wordt Louis op dertigjarige leeftijd al notaris met een eigen kantoor. In 1994 laat Detmar een nieuw en modern notariskantoor bouwen en 2004 komt notaris Edwin Troost het Bolswarder notariaat versterken. Sinds die tijd heet het no-

tariskantoor - tot op de dag van vandaag - Detmar & Troost. Met de aantekening dat Louis Detmar er tien jaar geleden afscheid genomen heeft.

Louis Detmar over het ambt van notaris: "It hat fansels in imago fan stoffichheid, alhoewol't it de lêste tweintich jier wol feroare is. Notarissen hawwe altyd wat op 'e achtergrûn wurke, yn dy sin wie it foar mij bêst aardich en dan benammen yn it erfrocht. De finansjele of de bv-kant lei mij persoanlik in stik minder, mar it hearde der wol bij. Bij it erfrocht mocht ik

graach geskillen tusken minsken oplosse; sjen de partijen op ien line te krijen. Mar soms barde it nei it ferstjerren fan'e âlde lju dat de erfenis los kaam en dan koene der noch alris rúzjes ûntstean. Dan wie der gjin praten mear tsjin en kaam de rjochtbank der oan te pas. Mar meastal besocht ik der mei de barm út te kommen en dat slagge faak en joech mij dan grutte foldwaning."

OP HET SCHRIJVERSPAD

Als Louis Detmar met pensioen gaat, besluit hij schrijver te worden. Hij heeft

kunst, geschiedenis en literatuur als grote hobby's en brengt dat samen in het schrijven. Uiteraard verwerkt hij ook zijn notariële ervaring en samen met de nodige spanning en humor leidt dat tot twee romans. Na zijn debuutroman 'De vereffening' (2019) volgt in september 2023 'Een fatale rol'. Wat is de drijfveer van Louis Detmar om het schrijverspad op te gaan?

"Mei myn earste roman hie ik ferlet om wat kommintaar op Langwar te leverjen, it doarp dêr't we doe wennen. Oars ek it

berteplak fan Fenneke. Dy roman giet oer in fiktyf doarp, mar elkenien hat wol yn'e gaten dat it oer Langwar giet, in kaai-roman. Neist in soad positive feedback krige ik minder aardige reaksjes oer de ynhâld. Mar it wie foar mij wol dúdlik dat it boek lêzen waard en sa woe ik nochrin in roman skriuwe en dat waard 'Een fatale rol'.

Doe kaam ik út bij it âlde notarishûs fan Boalsert, in wenning oan'e Marktstraat 6, boud yn 1715. Dêr ûntdutsen wij tidens in ferbouwing in tal âlde kranten achter it

behang. Yn dy kranten stiene berjochten oer de Slag bij Waterloo. Yn it notarishûs siet ek in ferburgen trep dy't op in geheime souter útkaan. Hielendal boppe yn it hûs wie in 'dienstbode kamertje', koartsein in hûs fol mei ferhalen."

Ofer hierna nog een derde roman komt? "At ik tsientûzen lêzers hie, dan wie ik al wer mei in nije roman útein setten, mar dy ha ik noch net. Op dit stuit ha 'k noch gjin nije roman yn'e kop. Mar wa witt!?"



'Een fatale rol'

Alfred Brouillard is al over de tachtig. Op een familiereünie vertelt hij tot ieders verbazing over het testament van zijn zus Gryt. Zij wil niet haar eigen generatie, maar die daaronder benoemen tot erfgenamen en de familieleden van haar spoorloos verdwenen echtgenoot onterven. Gryt heeft de laatste jaren nog nooit zoveel bezoek gehad als na deze bijeenkomst. Maar dan komt ze onder verdachte omstandigheden om het leven. De verdenking gaat al snel naar een van de familieleden, maar die is niet de enige die heel wat uit heeft te leggen. Wat de hebzucht sterk aanwakkert is het feit dat in haar testament gesproken wordt over tekeningen, gewikkeld in een rol, die gevonden zijn in het landhuis van Gryt. Die tekeningen zijn misschien heel veel waard. Het verhaal speelt in de huidige tijd, maar ook de geschiedenis van een hugenotenfamilie komt aan bod. Na de vlucht in 1685 uit het Frankrijk van Lodewijk XIV is die familie neergestreken in de Republiek der Nederlanden.

'Een fatale rol' is een spannende misdaadroman, met interessante ontwikkelingen en een verrassend einde.

KNIP UIT 

Kijk hier voor de films in de voorjaarsvakantie!

www.biosheerenveen.nl

Reserveer & bestel je tickets online!

VOORJAARSVAKANTIE ACTIE!

GRATIS POPCORN BIJ JOUW FILM!

OP VERTOON VAN DEZE ADVERTENTIE EN GELDIG VAN 17 T/M 25 FEBRUARI 2024

DE BIOS

Burg. Kuperusplein 52
HEERENVEEN
Telefoon: 0513 654 051
WWW.BIOSHEERENVEEN.NL

KORTINGSBON

20% KORTING*

op 1 artikel naar keuze 

0513 - 62 22 63

@HEMAHeerenveen104

@HEMAHeerenveen

HEMA
HEERENVEEN

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

KEUS UIT ZESHONDERD VERSCHILLENDE VLOEREN BIJ ELKWOOD VLOEREN

“Onze liefde voor hout zit hem in het ambachtelijke, in het natuurproduct”

Verbazing alom als we bij Elkwood Vloeren in Heerenveen binnenstappen. Nooit geweten dat er zoveel verschillende vloeren zijn en al helemaal niet dat er bij een bedrijf zo veel keuze zou kunnen zijn. En dan moeten de mooiste en meest exclusieve vloeren nog komen, want dat blijkt als we de eerste verdieping betreden. Hier houten vloeren die door Elkwood Vloeren zelf worden gemaakt. Van strakke en vooral ook hippe visgraatvloeren tot verouderde vloeren, compleet met noesten en inzetten die zo in een horecagelegenheid passen. Maar wil je liever een Hongaarse punt, een Versailles-patroon of wellicht een kleurtje, ook dat behoort tot de mogelijkheden.

M

eer dan zeshonderd verschillende vloeren zijn het er om precies te zijn. Pvc, maar vooral houten vloeren. “Die maken we zelf”, zegt Rob van der Wal, samen met zijn vrouw Tjarda al dertig jaar eigenaar van de zaak. “Ze komen als planken aan. Dan gaan we ze schuren, trommelen, borstelen, branden, je kunt het zo gek niet bedenken. Door ze zelf te behandelen zijn we veel flexibeler.” En meer onderscheidend, want: “Onze liefde voor hout zit hem in het natuurproduct”, vult Tjarda aan. “In het ambachtelijke. Je neemt de mensen het liefst mee naar de verdieping omdat we daar onze ambachtelijke vloeren laten zien. En doordat we het zelf doen, is alles mogelijk. Beetje lichter, donkerder, noest-je meer of noestje minder, brede of smalle planken, nagenoeg alles kan.”

STRAKKE VLOER

Elkwood Vloeren werkt veel met het zogenaamde tapis-systeem, een oud ambach-



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



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

telijk systeem waar echt vakmanschap om de hoek komt kijken. Kort uitgelegd wordt het niet prefab bij Elkwood Vloeren in de werkplaats gemaakt en bij de mensen thuis gelegd, maar worden ruwe latjes met een dikte van negen millimeter op een ondervloer gelijmd en gespijkerd en vervolgens geschuurd, geplamuurd en afgewerkt met een lak of olie. Groot voordeel is een strakkere vloer, helemaal in bijvoorbeeld visgraat. En je kunt er vooral erg mooie patronen van maken.”

PASSIE VOOR ECHT EN EERLIJK HOUT

Rob van der Wal kwam al op redelijk jonge leeftijd met harde vloeren in aanraking toen hij als student bedrijfskunde op de donderdagavond en zaterdag aan de slag kon in de parketwinkel waar ook zijn moeder werkte. In maart 1994 deed zich de mogelijkheid voor om voor zichzelf te beginnen. “Met een heel ander product dan nu”, zegt hij. “Houten vloeren waren er al een tijdje, maar laminaat nam in die tijd een enorme vlucht. Laminaat wordt tegenwoordig niet heel veel meer verkocht, dat is een bouwmarkt product geworden. Het is nu pvc en hout. Hout is altijd gebleven en is een eerlijke vloer. Daar ligt ook onze passie. Het zit bij sommige mensen tussen de oren dat hout werkt en veel onderhoud behoeft. Het hangt een beetje van het product af, maar het zijn tegenwoordig gelaagde producten waar weinig werking, spanning in zit en het onderhoud valt en staat met de kwaliteit van de lak of olie die wordt gebruikt. Hout gaat ook veel langer mee. Kunststof is een vervangproduct.”

“Hout is een natuurproduct”, neemt Tjarda over. “Het leeft. Er zitten geen repeterende noestjes en kwastjes in, het is echt en eerlijk.”

PARKEERPLAATSEN IN OVERVLOED

Van honderd vierkante meter zonder magazijn net buiten het centrum van Heerenveen is Elkwood gegroeid tot winkel met een showroom van vijfhonderd (!) en een magazijn van tweehonderd vierkante meter inclusief kantoren aan de Icarus 17 in Heerenveen, op het IBF, het Internationaal Bedrijventerrein Friesland. Gemakkelijk aan te rijden en parkeerplaatsen in overvloed. Rob: “We zitten op een industrieterrein en hier heb je geen loop zoals in het centrum, maar in het centrum heb je niet deze oppervlakte.

Mensen komen hier gericht. Als iemand binnenstapt, heeft hij of zij moeite gedaan om hier te komen.”

SPECIALE WEBSITE VOOR DE HORECA

Geleverd wordt er vooral in de drie noordelijke provincies, in de kop van Noord-Holland en op de eilanden. Maar door de uitgebreide webshops www.horeca-vloeren-nederland.nl en www.elkwoodwebshop.nl met meer dan 5.000 (!) artikelen wordt er door heel Nederland en veelal in buitenland als Zweden, Noorwegen, Italië, Slovenië en België geleverd. Terwijl met de groothandel grote projecten worden gedaan zoals onlangs bij BASF met ruim vijfhonderd vierkante meter vloeren. Elkwood werkt met een vast team parketteurs. Tjarda: “De reden daarvan is een goede onderlinge samenwerking en een constante kwaliteit. Dat is voor ons belangrijk.”

MAATSCHAPPELIJK BETROKKEN

Wat het echtpaar Van der Wal óók belangrijk vindt, is maatschappelijk ondernemen. Maatschappelijk en sociaal gezien zet Elkwood Vloeren zich in voor verschillende clubs en verenigingen in de regio. Zo is het bedrijf sponsor van de jeugd van UNIS Flyers, zetten ze zich in voor Bake for Life en zijn ze sinds jaar en dag sponsor van Night of the Koemarkt waar Tjarda ook zitting heeft in het bestuur. Daarnaast is Tjarda nog Zumba- en Body balance-instructrice en werkt ze bij Sportstad Heerenveen.



‘DE HOLLANDSE 100’ ZAMELT
GELD IN VOOR ONDERZOEK
NAAR LYMFIEKLIERKANKER

Deelnemer Janke Beuker:

“Ik ga gewoon een oud vrouwtje worden”

Zondag 24 maart vindt in en rond ijsstadion Thialf de
achtste editie plaats van ‘De Hollandse 100’.

Een bijzonder evenement dat geld inzamelt voor
onderzoek naar lymfeklierkanker. Met zes verschillende
onderdelen biedt deze dag iedereen een kans om deel
te nemen en bij te dragen aan een mooi doel.

In ons land krijgt ongeveer één op de
vijftig mensen tijdens zijn of haar leven
de diagnose lymfeklierkanker. De stichting
Lymph&Co vraagt aandacht voor
lymfeklierkanker en gebruikt honderd
procent van de donaties voor financie-
ring van wetenschappelijk onderzoek
naar betere en effectievere behandelin-
gen van deze ziekte. Om geld in te zame-
len is het initiatief ‘De Hollandse 100’
bedacht: een sportief evenement waarbij
je via het inschrijfgeld een totaalbedrag
bij elkaar schaatst, fietst of wandelt.

‘IETS DOEN OMDAT MEM ZIEK IS’

Janke Beuker (50) is onlosmakelijk
verbonden aan De Hollandse 100 sinds
ze op 39-jarige leeftijd de diagnose
lymfeklierkanker kreeg. “Het was tijdens
skütsjesilen dat ik een kliertje in mijn
hals ontdekte. Ik voelde me ziek, hoesten.
Dan ga je naar de huisarts die je vertelt
dat het kliertje na twee weken weg moest
zijn. Dat was het niet en dan kom je in de
malemolen”, vertelt ze. “Met kerst wisten
we dat het niet goed was. Dan ben je 39
jaar oud, twee kindjes. Een jaar later zaten
we voor de tv toen Bernhard van Oran-
je-Nassau zijn verhaal over de Stichting
Lymph&Co deed en dat je kon schaatsen
en fietsen om zo geld in te zamelen.



Dat was meteen knop om en ‘dat gaan
we doen’. Ik ben ongeneeslijk ziek en zo
stonden we met het hele gezin op het ijs.
In Biddinghuizen toen nog. Je hebt geen
idee wat dat met je doet. En ook voor de
kinderen ‘iets doen omdat mem ziek is’.
En mijn ouders ook. Ik stond altijd heel
los in goede doelen, het zal allemaal wel,
maar nu je het zelf hebt gedaan, weet je
gevoel wat daar bij komt kijken.”



“Het is een dag
met een lach
en een traan”

Het gezin Beuker met
links Janke Beuker.

KLEINDOCHTER VAN LODEWIJK MEETER

Janke Beuker werkt samen met haar
man Hendrik in de binnenvaartbranche.
Ze hebben een 65 meter lang binnen-
vaartschip en varen daarmee met zoon
Berend door Duitsland, Frankrijk, België
en Nederland. Ze is een kleindochter van
Lodewijk Meeter, de bekende skütsje-
schipper en een dochter van Hidzer
Meeter, die ook skütsjesiler was. Ook
het leven van Janke en haar gezin staat
gedurende twee weken per jaar in het
teken van het skütsjesilen. Niet in de
laatste plaats omdat zoon Berend bij
oom Johannes bemant op het Huzumer

skütsje en man Hendrik dat tot voor
enkele jaren geleden ook deed. Toen
de kinderen een jaar of zes waren en
naar het schippersinternaat in Lemmer
moesten, kochten Janke en Hendrik een
woning in Lemmer.

VATBAAR VOOR ZIEKTES

Gevraagd naar hoe het nu met haar gaat,
is Janke niet zo positief. “Ik heb twee keer
chemo gehad. In die tijd is ook mijn va-
der overleden. Toen kwam de kanker ook
weer terug, misschien wel omdat je door
het verdriet minder goed op je lichaam
past. Het komt sowieso terug, natuurlijk,
want het is ongeneeslijk. Ik ben heel vat-

baar voor ziektes. Wat dat betreft heb-
ben we een heel mooi beroep, natu-
urlijk, want je komt niet veel onder de
mensen. In coronatijd konden we ook
gewoon ons werk blijven doen. Ik krijg
elke zes weken antistoffen toegediend
om meer weerstand op te bouwen. Dat
doen we nu een jaar en drie maanden
en ik ben een stuk minder ziek.”

BEPPE

“Ik ben zelfs beppe geworden vorig
jaar; hij heet Hidzer, zó mooi”, vertelt
ze. “Dat had ik niet verwacht toen ik de
diagnose kreeg. We woonden indertijd
tegenover het bejaardenhuis in Lem-

mer en als ik dan uit het raam keek en
een oud vrouwtje op haar balkon zag
zitten, dacht ik: ‘Dat zal ik nooit mee-
maken’. Maar met de behandeling van
kanker kunnen ze zoveel tegenwoor-
dig; ik ga gewoon een oud vrouwtje
worden”, lacht ze. Dan trots: “Vorig jaar
is ons kleinkind ook mee geweest naar
‘De Hollandse 100’ in Thialf. We hebben
een erg mooie oude slee op de kop
getikt en hij in de Maxi Cosi. We doen
het echt met het gezin. En daarbuiten.
Ik heb een vriendin, die bakt altijd
koekjes. Die heeft borstkanker gehad.
Ze heeft honderd zakjes met koekjes
gemaakt en die hebben we daar voor
€ 2,50 verkocht.”

TRANSPARANT EN OPEN

“Dat is óók zo mooi met ‘De Hollandse
100’; de arts is er die Bernhard van
Oranje-Nassau heeft behandeld en
die vertelt wat ze met de opbrengsten
gaan doen, wat de studenten doen
en je kan naar bijeenkomsten van
Lymph&Co voor meer informatie. Het
is niet zo dat je je moet afvragen of de
opbrengsten wel goed worden gespen-
deerd; ze zijn heel transparant, open.”

Schaatsen, fietsen en wandelen voor het goede doel

‘De Hollandse 100’ vindt dit jaar plaats op
zondag 24 maart. Of je nu kiest voor de
Wandel Challenge door het mooie Friese
landschap, een groeps- of familie-
estafette, de hele ‘Hollandse 100’
(tien kilometer schaatsen en negentig
kilometer fietsen) of de halve ‘Hollandse
100’ (voor wie de hele iets te veel vindt),
er is voor elk wat wils. Inschrijven kan
individueel en in teamverband. Je krijgt de
kans om je krachten te meten met een heleboel
bekende en minder bekende sporters. Techniek,
doorzettingsvermogen en een flinke dosis ambitie zijn nodig om deze
uitdaging tot een goed einde te brengen. Ook kinderen en jongeren
kunnen zich deze dag vermaken op het ijs van Thialf.



**Honderd procent van het inschrijfgeld gaat naar onderzoek naar
lymfeklierkanker. Inschrijven en meer informatie vind je op
www.dehollandse100.nl.**



COLUMN

door
Mr. Bert Tjaarda,
notaris

Herkent u dit?

Je gaat samenwonen, een huwelijk of
een geregistreerd partnerschap aan. Er
wordt een woning gekocht. Er worden
kinderen geboren. Je kinderen worden
volwassen. Je creëert vermogen. Je gaat
met pensioen. Daarna volgen hopelijk
nog vele goede en gezonde jaren. Dat
laatste is helaas niet voor iedereen
weggelegd, want bijvoorbeeld één op
de vijf mensen wordt dement.

Wat sowieso zeker is, is dat een leven eindig is.
Uiteindelijk krijgen we allemaal te maken met
overlijden. In welke levensfase je je ook mag
bevinden, het is altijd verstandig om een notaris in
te schakelen om de voor jou belangrijke zaken vast
te leggen.

Wanneer je je leven gaat delen met iemand, denk
dan onder andere aan een samenlevingscontract,
huwelijkse voorwaarden of geregistreerd
partnerschapsvoorwaarden en een testament. Bij het
ontstaan van een gezin met kinderen is het goed om
na te denken over het benoemen van een voogd en
bewindvoerder voor de kinderen.

Bij vorming van een vermogen kan de notaris
je helpen met vermogensplanning, bijvoorbeeld
een fiscaal voordelig testament, schenkingen en
regelingen inzake vermogensoverheveling naar de
kinderen.

In geval van mogelijke dementie: denk aan het tijdig
opstellen van een levenstestament. Bij overlijden:
een testament geeft zekerheid en rust.

Veel cliënten bekennen dat zij al jaren tegen elkaar
zeggen: ‘We moeten dat echt dat nog een keer
regelen bij de notaris’, maar daar niet toe komen.
Is de drempel te hoog? Dat lijkt me niet, want het
notariaat is echt laagdrempelig geworden. Het
kostenaspect? De kosten vallen doorgaans mee,
vooral als je bedenkt wat het je kan besparen. Of
is het gemakzucht dat ervoor zorgt dat je dit soort
dingen uitstelt?

Herkent u dit? Kom dan in actie en maak een
afspraak.

Neem contact met ons op of kom langs op ons
kosteloos inlooppreekuur. Een vrijblijvend
informatief gesprek is uiteraard ook mogelijk.

Mr. Bert Tjaarda, notaris



Notariskantoor Savenije

K.R. Poststraat 1 • 8441 EL Heerenveen
Tel.: 0513-645101 E-mail: info@notarissavenije.nl
www.notarissavenije.nl
Kostenloos inlooppreekuur:
iedere donderdagochtend tussen 10:00 en 12:00 uur.



BREGE Pop FESTIVAL

VRIJDAG 12 APRIL 2024

**CHEF'SPECIAL / DANNY VERA / RADICAL REDEMPTION
JAN SMIT LIVE MET BAND / MOOI WARK / THE CLARKS / JANNES
THE PARTYSQUAD / THE BEATCROOKS / AMMAR / THE EARRING PROJECT
HARDCORE VIBES BAND / TUKKER FM / STEYN LAND / GAATZE BOSMA
FRYSK ELITE TEAM: PIETER SAHIETER, ALL THA FOKK & FEEST DJ SIPKE
PRAIA DEL SOL / JIMMY JAMES / BAKY TOWN / HESTUM
FEEST DJ MAARTEN / KRAMER&PE-FUNK / FLASH VINYL SHOW
SILENT DISCO / DUO WOUDESTRA / TALENT STAGE**

ZATERDAG 13 APRIL 2024

**ANTOON / RONDÉ / DA TWEEKAZ / DE KAST / STUK
MARCO SCHUITMAKER / HENK WIJNGAARD / BABY BLUE / ABBA FEVER
CHIPZ / DE HÛNEKOP / ALICE SPRINGS / VANGRAIL / DE SUSKES / D-ATTACK
THOMAS VAN GRONINGEN / DE DOELLEAZEN / VINTAGE HEROES / FOL GAS
PIETER SAHIETER / ROBIN ROIJ / PIRATEN POWERHOUR / FEEST DJ SIPKE
ALL THA FOKK / FRISIAN HOUSE NATION / JOSEY / KRAMER&PE-FUNK
YME & DE FARMBREAKERS / DE KROEGTIJGERS / FEESTDJMAARTEN
TALENT STAGE / SILENT DISCO / FLASH VINYL SHOW**

**LOCATIE: SCHARSTERBRUG (VLAKBIJ JOURE)
TICKETS & INFO: WWW.BREGEPOP.NL**

“Van de bank, lekker naar buiten en aan de slag!”

JONGE OUTDOOR AMBASSADEURS IN DE HOOFDROL IN AANLOOP NAAR OPEN NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP SURVIVALRUN VOOR JEUGD



Jeugd in beweging én naar buiten. Daar gaat en staat UDIROS Outdoor in Nieuwehorne voor. Als je dan, tijdens de nog jonge U3Run, het Open Nederlands Kampioenschap (ONK) voor jeugd mag organiseren kan je een fantastisch visitekaartje afgeven als het over jeugd en beweging gaat. Voeg hier het initiatief Jonge Outdoor Ambassadeurs aan toe en je hebt een stevige basis om jeugd in beweging en naar buiten te krijgen.

Lian Nijenhuis, een van de grondleggers van de Jonge Outdoor Ambassadeurs en voorzitter van UDIROS Outdoor, vertelt hoe beide initiatieven in het eerste weekend van maart samenkomen in Nieuwehorne.

MIENSKIPSRUN

Lian Nijenhuis: ‘Op zondag 3 maart aanstaande organiseren we voor de vierde keer de U3Run. Dat we nu al het Open Nederlands Kampioenschap voor jeugd mogen organiseren voelt voor ons echt als ‘ál’. Als een beloning van de survivalbond, omdat wij de organisatie zo goed voor

elkaar hebben.’ De organisatie staat dan ook als een huis, hoor ik tussen de regels door. Lian gaat verder: “Nu de organisatie zo goed staat hebben we ruimte om de dag voorafgaand aan de run extra te benutten. Dat doen we door op zaterdag 2 maart de mienskipsrún te organiseren. Met de mienskipsrún kunnen we meer mensen van het parcours laten genieten. Andere jaren kregen alleen de vrijwilligers de gelegenheid om de run voorafgaand aan de U3Run een keer te doen. Dit jaar hebben we dit uit kunnen breiden en kunnen ook jeugd en volwassenen die kennis willen maken met de sport de run doen. We merken dat hoe meer hindernissen er in het dorp en de omgeving komen te staan, hoe meer geluiden er komen van: ‘daar wil ik ook eens overheen.’ Dat kan dit jaar tijdens de mienskipsrún. Laagdrempelig en mischien wel de eerste stap naar deelname aan de U3Run in een volgend jaar.”



Lian Nijenhuis: “Met de mienskipsrún kunnen we meer mensen van het parcours laten genieten”

De mienskipsrún is ook een uitgelezen kans om het initiatief Jonge Outdoor Ambassadeurs in te zetten en uit te rollen, meent Lian Nijenhuis. “Als jeugd lid van UDIROS Outdoor kan je je, als je dat wil, inzetten als Jonge Outdoor Ambassadeur. Een groot outdoor evenement zoals de U3Run heeft alleen een kans van slagen met voldoende vrijwilligers. Gelukkig hebben we die! We willen de jeugd laten zien hoe fantastisch het is om de run te organiseren en leren de ambassadeurs onder andere wat daarbij komt kijken.” Jong geleerd is oud gedaan!



Hendrikus Ponne en Rowan Snoek (r.)

BUITEN SPELEN

Outdoor ambassadeur zijn is méér dan leren wat er bij het organiseren van een survivalrun komt kijken. Vél meer. Lian legt uit: “Jeugdleden zijn enthousiast over hun sport. Als vereniging hebben we pakketjes gemaakt met materiaal dat ze kunnen gebruiken om een spreekbeurt te houden.”

Rowan Snoek en Hendrikus Ponne vertellen in de klas over hun sport. Dat wil Rowan in het kort best nog eens voor GrootHeerenveen doen. Rowan (9): “Survival is een leuke buitensport, je komt bijna altijd nat en vies thuis. Als je op survival wilt kan je beter wel van buiten spelen houden. Ik heb zin in de U3run om het parcours met mijn vrienden af te leggen.” Rowan gaat de U3Run met zijn survival vrienden doen en mocht, als outdoor ambassadeur, zijn klasgenoten aanbieden om een paar keer mee te trainen.

SAMEN ERVAREN

“Zo horen ze niet alleen over de sport, maar kunnen ze het ook samen ervaren”, legt Lian uit. “Als ze het leuk vinden, dan hebben ze met de trainingen een basis om met hun vriendjes en vriendinnetjes mee te doen aan de mienskipsrún.” Of met hun ouders, want de ambassadeurs enthousias-

meren niet alleen hun leeftijdsgenoten, ze zetten zich ook in om volwassenen te bewegen. Lian: “Van de bank, lekker naar buiten en aan de slag!”

Met het initiatief ‘Beginne mei...’ kunnen volwassenen een paar keer meetraineren om te ervaren hoe het is om je grens op te zoeken en soms angsten te overwinnen. Lian: “Maar vooral hoe fijn en gezellig het is om buiten, met elkaar, in beweging te zijn!”

VERSLAGGEVERS IN DE DOP

Daarnaast maken de jonge ambassadeurs hun opwachting in het U3Run journaal. Dit journaal voor verslaggevers in de dop is er om de vrijwilligers op de hoogte te houden van de voortgang van de voorbereidingen. Zo krijgen de jeugdleden mee wat er allemaal bij de organisatie komt kijken en blijven de vrijwilligers op de hoogte. De voorbereidingen naderen op dit moment hun einde. De puntjes worden deze laatste weken op de i gezet om er het eerste weekend van maart een sportief buitenweekend van te maken. Voor iedereen. Jong, oud, ervaren, onervaren. Waarbij Lian Nijenhuis het niet uitsluit dat er ook UDIROS jeugdleden kans maken op een podiumplek tijdens het ONK in eigen huis.



AGNES EN WILCO ZIJN GEZINSMAATJES

“Met een uurtje per week maak je echt een verschil”

Onzichtbaar voor de buitenwereld doen ze hun vrijwilligerswerk: de gezinsmaatjes van stichting Caleidoscoop. Ze stappen binnen bij een gezin, lezen voor, vullen formulieren in, maken doktersafspraken, helpen met huiswerk en zijn behulpzaam bij allerlei andere dingen die het gezin zelf even niet lukt. Vaak doen ze dit naast hun eigen drukke leven. “Dat gaat prima samen,” zegt Agnes, “want een gezinsmaatje zijn, is naast zinvol ook heel leuk en geeft bovendien veel voldoening.” Agnes en haar man Wilco zijn gezinsmaatjes bij het gezin van Amina.

“Schrijf de breuk eerst maar eens op. En kun je hem nu nog kleiner maken?” Wilco en Umahawa zitten gebogen over het huiswerk van de achtstegroeper. Volgende week zijn er eindtoetsen en dan wil Umahawa goed voorbereid zijn. “Maar dat gaat echt wel goed komen”, verzekert Agnes haar. Moeder Amina laat Agnes een brief van de Belastingdienst zien. “Nee, je hoeft helemaal niets te betalen! Nul euro staat hier.”

Amina is ontzettend blij met de hulp van haar gezinsmaatjes. “Agnes helpt mij met huizen zoeken, of als ik een brief krijg die ik niet snap”, zegt ze. “Nialen krijgt veel huiswerk en Wilco helpt haar daarmee. Ik vind het heel belangrijk dat het goed gaat op school met de kinderen. Als het goed met ze gaat word ik blij; als het niet goed gaat, krijg ik daar stress van. Het is

bijzonder dat zij elke week hier komen, na hun werk. Altijd zijn ze er.”

GOED MET CIJFERS

Wilco: “Het verzoek om gezinsmaatje kwam omdat Nialen zelf graag naar de mavo wilde. Ze is heel gemotiveerd voor school, maar had moeite met een aantal vakken. Daarbij help ik haar. Het is maar een uurtje per week, maar het werkt omdat ze zelf zoveel inzet toont.” Agnes en Wilco zijn al bijna twee jaar betrokken bij het gezin. Agnes: “Toen mijn kinderen groter werden, had ik wat tijd over. Het leek me mooi om vrijwilligerswerk te gaan doen. Als je het zelf goed hebt, wil je ook wel iets voor een ander betekenen. Ik ging in gesprek met Caleidoscoop en zij wezen me op het gezinsmaatjes project. Dat paste precies bij mijn achtergrond als peuterjuf. Ik kende het nog

niet, maar het leek me meteen mooi om te doen. Met een á twee uurtjes per week kun je echt een verschil maken voor een gezin.”

Nadat Agnes eerst bij een gezin met een jonger kind betrokken was, werd ze gezinsmaatje voor het gezin van Amina. “Mijn man had gezien hoe leuk het was, en hij wilde ook wel gezinsmaatje worden. Hij is goed met cijfers en Nialen had hulp nodig met wiskunde. Ik heb Umahawa onder mijn hoede en help haar met de Nederlandse taal. Iedere woensdagavond gaan we daarnaartoe. Dan helpen we eerst de meisjes met hun huiswerk. Mijn man neemt dan het huiswerk door met Nialen; hij helpt haar met plannen, overhoort en legt uit. Zij wilde heel graag van kaderniveau naar de mavo, maar wiskunde was een struikelblok. Inmiddels is dat gelukt en zit ze in mavo 3. We zijn ontzettend trots dat het haar gelukt is; dat uurtje bijles in de week heeft eraan bijgedragen dat ze die stap heeft mogen maken. Ze is zelf ook heel gemotiveerd, want ze wil later dokter worden.”

“Het geeft me altijd heel veel energie als ik bij ze ben geweest”



HOGE DREMPEL

Terwijl Wilco zich met Nialen over de wiskunde buigt, helpt Agnes de jongste dochter Umahawa met de Nederlandse taal. “Met name met begrijpend lezen, maar ook wel met andere dingen. De moeder kan daar zelf niet mee helpen, omdat ze de Nederlandse taal nog niet goed spreekt.” Meestal is er ook nog tijd om het gezin te ondersteunen met allerlei regelzaken. “Ze willen graag verhuizen, want de meiden hebben nu geen eigen kamer. Ik kijk dan met ze mee, want als je de taal niet goed machtig bent zijn dat soort dingen best lastig. Als je iedere week bij het gezin komt, rol je ook snel in dat soort taken.

Ook een aanvraag voor tegemoetkoming voor schoolkosten of sport is voor hen een enorm hoge drempel. Als je de brief of het formulier niet snapt, krijg je die tegemoetkoming ook niet. Dan is het fijn als iemand even met je meekijkt.”

Voor Amina is het ook prettig om wat meer sociale contacten te hebben, menen Agnes en Wilco. “Je krijgt toch een band met ze. Het is voor haar ook fijn dat ze kan oefenen met de Nederlandse taal. Je komt in eerste instantie voor een kind, maar uiteindelijk neem je het hele gezin een beetje onder je hoede. Wij gaan bijvoorbeeld ook wel eens mee naar een ouderavond van school. Dat geeft toch een ander beeld dan wanneer de moeder daar alleen naartoe gaat.”

BOERENKOOL MET WORST OF VEEL HETE PEPEPS

Dat Nialen nu op de mavo zit, is voor Agnes en Wilco een hoogtepunt. “Dat vind ik echt heel fijn, dat het gewoon is gelukt. Soms heb ik een drukke week en ben ik moe, maar het geeft me altijd heel veel energie als ik bij ze ben geweest. Je ziet hoe blij zij ervan worden, en dat je ze echt kunt helpen. We hebben ook altijd leuke gesprekken. Ik leer over hun cultuur, over hoe zij leven en wat ze belangrijk vinden. Daarin zijn we heel verschillend, maar er is veel respect wederzijds. Amina kookt nog echt zoals in haar thuisland, met veel hete pepers. Daar hebben we vaak lol om, en dan zeg ik: ‘Zolang jij geen boerenkool met worst maakt, eet ik niet bij jou.’”

Gezinsmaatjes gezocht

Er worden nog veel meer gezinsmaatjes gezocht, weten Agnes en Wilco. “Je hoeft echt niet te wachten tot je met pensioen bent. Wij hebben beiden een drukke baan, maar met een uurtje per week kun je al heel veel verschil maken.” Agnes hielp, voordat ze bij Amina en haar dochters terecht kwam, een peuter van drie met de taalontwikkeling. “Daar las ik voor en deed ik spelletjes met hem. En ook hielp ik de moeder als zij bijvoorbeeld de huisarts moest bellen. Toen hij naar school ging, stopte dat gezinsmaatje zijn ook weer. Dat deed ik in de ochtend. Je kunt het doen op een moment dat bij jou past.”

Wie óók gezinsmaatje wil worden, kan op de website caleidoscoopheerenveen.nl. terecht. Of neem direct contact op met coördinator Anja Koehoorn: a.koehoorn@caleidoscoopheerenveen.nl, tel. 06-52327595.



ANJA DIJKSTRA-KOEHOORN, COÖRDINATOR
GEZINSMAATJESPROJECT CALEIDOSCOOP

GEZINSMAATJE

Het is drie uur en ik sta voor de deur bij een gezin waar ik kom voor een intakegesprek. Het gezin is aangemeld door de jeugdverpleegkundige van de GGD voor een gezinsmaatje. Moeder heeft een paar opvoedkundige vragen en een taalvraag. Ik hoor kinderstemmen in de gang. Als de deur open gaat zie ik twee kleine meisjes staan. Ze kijken me met grote ogen aan.

We gaan aan de keukentafel zitten. De meisjes kruipen bij moeder op schoot en kijken me nog steeds aan. Ik zie een beetje liggen en pak het op. De beer laat ik kiekeboe doen met de meisjes. Ze ontdooien en lachen. Fijn, denk ik, het ijs is gebroken.

De jeugdverpleegkundige is er ook. Zij opent het gesprek en vertelt waarom we hier zijn. Ik vraag moeder waar ze hulp bij nodig heeft en wat ze zelf heeft geprobeerd. Ze is alleenstaande moeder van drie kinderen. Ze is heel open en kan in gebrekkig Nederlands best goed uitleggen waar ze mee zit. Naast de hulp bij haar opvoedvragen wil ze graag gezellig met iemand Nederlands praten, om haar taal te verbeteren.

Ik denk meteen aan een bepaald maatje. Zij is net klaar bij een ander gezin en wil graag naar een nieuw gezin. Volgens mij zou

zij hier heel goed passen en veel kunnen betekenen. Nu hopen dat er een klik is.

Na het gesprek bel ik het maatje op en vertel het verhaal. Ze is enthousiast en een week later gaan we kennismaken. Het klikt goed en ze besluiten het samen te gaan proberen.

Inmiddels zijn we een half jaar verder en heeft het maatje moeder al goed kunnen helpen. Het maatje wordt een beetje als oma gezien door de kinderen, iets waar ze heel blij van wordt omdat ze zelf geen kleinkinderen heeft.



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

Van Deynen Monitor Audio show



22, 23 & 24 februari 2024

- demo's in onze thuisbioscoop
- **de Hyphn exclusief aanwezig!**
- diverse sets speelklaar

Meer info



Sint Nicolaasga

MONITOR AUDIO

van deynen
smart solutions



Kleis Oenema: "De schaatsen gaan eerst in de magnetron"

HOUTJES VERZAMELEN HOUDT KLEIS OENEMA JONG

“Ik heb niks met Noren; aan schaatsen moet hout zitten”

614 paar houten schaatsen, gemaakt in Friesland en ver daarbuiten, liggen keurig uitgestald in het Nostalgisch Schaatsmuseum in Jubbega, het museum van Kleis Oenema. De 76-jarige Oenema heeft in de afgelopen decennia maar liefst 636 verschillende paren verzameld. Daarvan heeft hij momenteel 22 paar uitgeleend aan Musical 'De Tocht'. Oenemas schaatsen zijn er te zien in speciale vitrines.

Nog voordat we zijn Nostalgisch Schaatsmuseum binnenlopen, vertelt Oenema trots over zijn nieuwste aanwinst, die buiten staat. Een 'sportmeter'. "Bij kortebaandwedstrijden was vaak discussie wie als eerste finishte", legt Oenema uit. "Een timmerman uit Akkrum heeft daarom de sportmeter uitgevonden. Iemand uit Joure heeft die nagemaakt. Gauke Bootsma van het Schaatsmuseum in Hindeloopen had ze allebei; de ene staat in zijn museum, de andere heb ik van hem gekregen. De sportmeter stond in het midden van de finishlijn; een touwtje was vastgemaakt aan de sportmeter en aan een paal aan de buitenkant van de baan. Schaatste iemand over de finish, dan raakte die het touw; dat schoot met behulp van een elastiek weg zodat het niet onder de schaatsen terecht kwam, en de linker of rechter 'hefboom' gaf aan welke baan gewonnen had."

‘OPSKARRELJE’

De sportmeter was geen succes. Verschillende wedstrijdschaatsers waren bang achter het touwtje te blijven hangen en 'op e snater op it iis' terecht te komen. In het Nostalgisch Schaatsmuseum is de sportmeter echter een welkome uitbreiding, want Oenema verzamelt niet alleen schaatsen, maar ook alles daaromheen, zoals sleden, mokken, Delftsblauwe borden, schilderijen en tegeltjes met winterse afbeeldingen. Wat maakt verzamelen zo leuk?

geraniums, in een aanleunwoning of in een bejaardenhuis terecht komt. Door het 'opskarreljen' van schaatsen en nostalgische schaatsspullen hebben mijn vrouw Gryt en ik zoveel contacten. Wij staan nog volop in het leven. Verzamelen houdt me jong."

JAPANESE SCHAATSEN

In de vitrines bij Musical 'De Tocht' zijn 22 paar schaatsen uit de verzameling van Oenema te bewonderen. Dat zijn onder andere de schaatsen van zijn schoonmoeder waarmee zijn verzameling ooit is begonnen. Er zijn in Leeuwarden schaatsen met krullen te zien en Japanse schaatsen. "Die heten Geta, en bijna geen verzamelaar heeft ze", weet Oenema. "Japanse schaatsen draag je als een teenslipper. Er zit een bandje tussen de tenen en ze dragen er traditionele sokken in. Dat is een waterdichte sok met een aparte teen; een soort want aan

je voet. Via via ken ik iemand in Japan; die probeert voor mijn verzameling die sokken te vinden."

AS DE DEA FOAR MÔGE

Met meer dan zeshonderd paar oude houten schaatsen in een houten hok is Oenema zeer beducht voor houtworm. "Ik bin as de dea foar môle. De schaatsen gaan eerst in de magnetron." Voordat een paar schaatsen zijn hok in komt, haalt hij het ijzer eruit, en gaan de houtjes anderhalf tot twee minuten in de magnetron.

“Japanse schaatsen draag je als een teenslipper”

Dan zijn ze zo heet dat hij een handschoen nodig heeft om ze aan te pakken, maar de houtwormen zijn dood. Voordat hij deze methode bedacht, heeft hij allerlei andere manieren geprobeerd om houtworm te doden. "In de diepvries, in een emmer water in de diepvries, onderdompelen in warm water. Dat hielp allemaal niks. Iemand stelde petroleum voor, maar dat stinkt als de pest en die stank wil ik niet in mijn hok hebben."

SCHAATSKOORTS

Op de vraag of Oenema last had van schaatskoorts toen het afgelopen januari vroor, is het antwoord: "Och jonge, no!" Na een nachtvorst, rijdt hij meteen naar het Nanneviid bij Oudehaske. "Dat is een gewoonte. Ik heb dertig jaar in het bestuur van de ijsclub van Oudehaske gezeten. Een prachtig mooie tijd. Op een keer, toen er vijf, zes jaar geen ijs was geweest, en dus ook geen toertochten, konden we op het Nanneviid een tocht organiseren. Er waren meer dan vierduizend deelnemers. Het was zo druk; heel Oudehaske stond vast. Ik stond bij een stempelpost, en op een gegeven moment was de inkt van de stempels op. Ik kauwde destijds pruimtabak en je begrijpt het al... we hebben gestempeld met 'tabaks flibe'."

En zo vertelt Kleis Oenema de ene na de andere anekdote. Hij zit boordevol boeiende verhalen en vertelt ze graag in zijn Nostalgisch Schaatsmuseum aan de Wudze 1 in Jubbega. Het museum is alleen open op afspraak.



Kleis met de zwanenschaats

"Houtjes vind ik mooi", vertelt Oenema. "Maar dat is niet alles. Ik heb een leeftijd waarop je, als je niks te doen hebt, achter de

Uw verhuizing in vertrouwde handen!

HOEKSTRA
hoekstrasneek.nl/verhuizingen

ERKENDE VERHUIZERS

EEN SERIE OVER VERGETEN FRIESE KUNSTENARESSEN

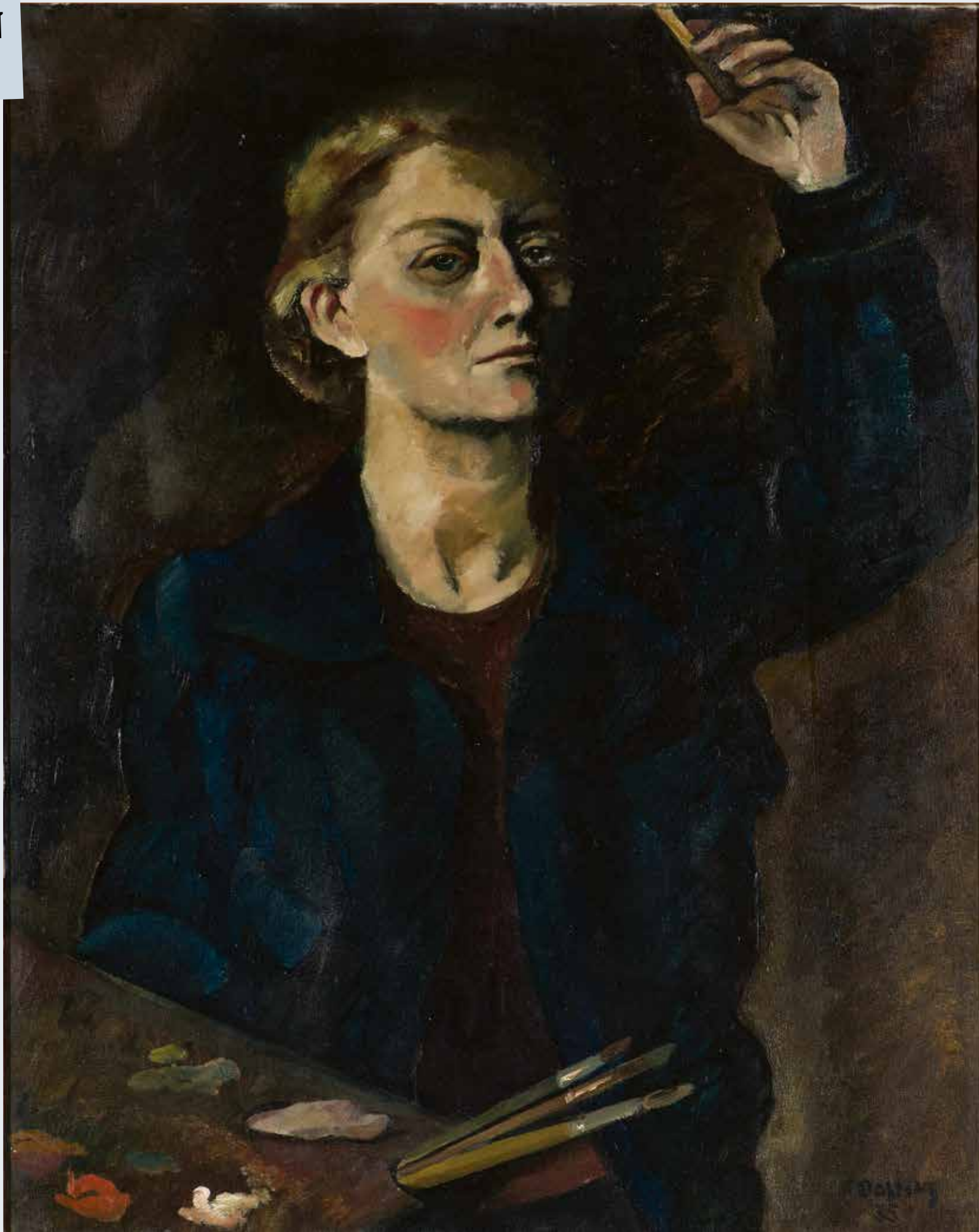
JEANNE BIERUMA OOSTING (1898-1994)

‘Geen tijd te verliezen’

Hoewel de zomer van 2022 in het teken heeft gestaan van deze geboren Friezin is Jeanne Bieruma Oosting toch nog niet voor iedereen een bekende naam. Haar levensverhaal leest als een roman, het is helaas echt volledig waargebeurd... Jolande Withuis schreef in 2021 de biografie ‘Geen tijd verliezen’ over Jeanne Bieruma Oosting en kreeg daar niet alleen lovende woorden voor; ze heeft er ook veel mee losgemaakt. ‘Geen tijd verliezen’ gaat óók over het thema van vrouwelijke kunstenaars en de (on) mogelijkheden die ze in hun leven tegenkomen.

Jeanne Bieruma Oosting was een dappere Friezin, die háár weg ging en daarmee nog altijd een bron van inspiratie is. Of je nu kunstenaar bent, of niet. Jeanne wordt op 15 februari 1898 geboren in Leeuwarden, aan de Wirdumerdijk 15, maar het jonge gezin Bieruma Oosting verhuist al snel naar een herenhuis aan de Oostergrachtswal 47. Aan de overkant is het Kantongerecht waar haar vader als advocaat werkt.

Hoewel Bieruma Oosting zelf niet van adel is genieten ze wel veel aanzien. Ze bezitten meerdere landhuizen op een uitgestrekt landgoed in Oranjewoud. Vader Jan Bieruma Oosting groeit op in Oranjestein en haar moeder, Adriana Janke, barones van Harinxma thoe Slooten, op landgoed Lauswolt. Jeanne legt het leven op deze landgoederen vast in haar talloze schetsboeken. Hier groeit haar liefde voor de natuur én haar talent.



Handelingsonbekwaam

Hoewel ze opgroeit als oudste dochter in het bevoorrechte milieu van de Friese adel en het patriciaat wil Jeanne meer uit haar leven halen. Iets dat niet past bij de wereld waar ze in opgroeit; ze is voorbestemd om echtgenote en moeder te worden. Saillant detail: getrouwde vrouwen zijn op dat moment rechteloos binnen de Nederlandse wetgeving. Vrouwen kunnen niet over hun eigen geld beschikken, geen beslissingen maken over de opvoeding van haar eigen kinderen en ze mogen niet werken zonder toestemming van hun man. En als ze toestemming krijgt? Dan vallen de verdiensten haar

echtgenoot toe. Pas op 14 juni 1956 wordt deze Wet handelingsonbekwaamheid afgeschaft.

Bovenstaande schetst ten dele het milieu waarin Jeanne Bieruma Oosting opgroeit. Ze beseft: als ik mijn vrijheid wil behouden kan ik beter niet trouwen. Hier komt haar mantra “Je kunt geen twee heren dienen” vandaan. Zo vormt ze ons beeld van een vooruitstrevende vrouw die begin 20e eeuw strijdt voor een vrij en zelfstandig leven. Tegen de zin van haar gefortuneerde familie. Het zal dan ook een moeizame weg worden, gevormd door ruzie en strijd, compromissen én, uiteindelijk, succes.

JEANNE
BIERUMA
OOSTING,
ZELFPORTRET
AAN DE EZEL,
1935, FRIES
MUSEUM,
LEEUWARDEN
- COLLECTIE
KONINKLIJK FRIES
GENOOTSCHAP.



JEANNE BIERUMA OOSTING,
ABE LENSTRA,
1956, OLIEVERF OP DOEK, COLLECTIE SMIT.

TEKST: JANITA BARON

Friesland regelmatig, zo blijkt uit de titels, onderwerpen en locaties van verschillende werken uit haar oeuvre. Zo zien we op twee jeugdwerken de haven van Lemmer (ca. 1916 en ca. 1920). Opvallend genoeg niet de tramhaven met de passagiersboten naar onder meer Amsterdam, maar de vissershaven. Lemmer was goed te bereiken met de tram die ook langs Oranjewoud en Beetsterzwaag ging en verder richting Dokkum.

Vlakbij Dokkum ligt het dorpje Driezum met het voornamelandhuis Rinsma State, van Jeannes tante Mulier, een zusje van haar oma. Jeanne legt de State vast in 1925. Van den Berg vraagt zich af of het overlijden van deze tante de inspiratie is geweest voor het werk ‘Friese begrafenis’ (zonder jaartal). Naast de schilderijen ‘Hotel De Horst’ (ca. 1935), ‘Korenogst’ (1947) en ‘Lauswolt’ (1954) is er één werk dat er uitspringt: ‘Landelijk sextet’ (1937).

De tijd in Parijs

Na een moeizame start in Parijs, vol armoede en heimwee, ontwikkelt Jeanne Bieruma Oosting zich snel: ze werkt hard, volgt vele lessen en exposeert zo vaak mogelijk. En dan wordt haar werk geselecteerd voor het Nederlandse paviljoen op de Wereldtentoonstelling van 1937. Maar liefst tweehonderd miljoen bezoekers hebben de kans gehad om het schilderij ‘Landelijk sextet’ te zien, een werk dat een bronzen medaille wint!

De voorstelling verwijst naar een dierbare herinnering aan Lauswolt. In haar memoires schrijft ze hierover: “Mijn grootvader was beschermheer van het Beetsterzwaagse fanfarecorps en uit dankbaarheid gaf dit landelijk orkest elke zomer een uitvoering in het grind, vlak voor het huis. Dit was voor mij altijd een opwindende en mysterieuze gebeurtenis – zelfs enkele vrouwen bliezen martiaal in het koper. Daar de uitvoering in de avond plaats had, was ‘t geheel overgoten door meegebracht kaarslicht. Heel veel jaren later kwam die gebeurtenis nog in dermate kracht bij me op, dat ik er een schilderij van maakte.”

Zelfportret

Zelfbewust kijkt Jeanne Bieruma Oosting ons als kijker aan. Ze heeft haar penseel in de aanslag. In haar andere hand zien we een palet met nog meer penselen. Het lijkt erop dat ze klaar staat om aan een nieuw schilderij te beginnen. Of vertelt ze ons wie ze is: een kunstenaar die zich niet uit het veld laat slaan. Wat wij als kijker ook zeggen of doen, Bieruma Oosting wijdt haar leven aan de kunst. Haar zelfportret staat bekend als het eerste zelfportret van de schilder aan het werk. Daarmee gunnen de kunstenaars ons een blik op hun schilderspraktijk. Of kunnen we er wellicht meer informatie uit halen?

Niet als bij Jeanne Bieruma Oosting. Geen ‘rijkeluiskind’ of een ‘vrouw met een hobby’. Maar een vooruitstrevende en intelligente vrouw die nog veel meer bekendheid mag genieten als kunstenaar!

US ABE

Supporters zien meteen dat dit niet het tenue van VV Heerenveen (of het latere sc Heerenveen) is. Toch is dit duidelijk een schilderij van de meest geliefde voetballer uit de geschiedenis van de club: Abe Lenstra (1920-1985). ‘Us Abe’ speelt van 1936 tot 1954 voor Heerenveen waarna hij naar Enschede vertrekt. Jeanne Bieruma Oosting maakt in de jaren vijftig meerdere schilderijen van boks- en voetbalwedstrijden. In één van deze schilderijen zien we de legende, in zijn tenue van Sportclub Enschede, volop in actie. Zijn gezicht is afgewend terwijl hij zich op de bal concentreert.

Saillant detail uit de geschiedenis van dit schilderij: het is een aantal jaren spoorloos verdwenen geweest. Dankzij een speurtocht én een oproep van Johan Derksen in het tv-programma Voetbal Inside kreeg de eigenaar het schilderij terug.

‘Frieçaise’

Als ze negen is verhuist het gezin naar landgoed De Cloese bij Lochem. Jeanne is graag buiten, zowel in Lochem als op Lauswolt, het landgoed van haar grootvader. Haar schetsboek en aquareldoos ontbreken niet tijdens dit rondzwalen. In haar notities voor haar memoires schrijft ze: “Ik herinner me het heel hoog gegroeide gras, waar ik graag doorheen liep en waar overal gonzende insecten uit opstegen,

kevers, bijen en muggen, en waar het zo heerlijk rook. Ook zie ik de mooie rupsen, dikke groene en bruinrood behaard, waar ik wat bang voor was.”

Vanaf haar zestiende volgen, eindelijk, schilderlessen. Hoewel haar vader zich zijn hele leven blijft verzetten tegen haar carrièrekeuze, vertrekt ze toch naar het westen van het land om haar ambitie na te jagen en richter onderwijs te krijgen. Zo krijgt ze onder meer les van bekende kunstenaars als Albert Roelofs en Willem van Konijnenburg, gaat drie jaar lang naar de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten in Den Haag en sluit ze zich aan bij kunstenaarsverenigingen zoals Pulchri Studio (Den Haag) en De Onafhankelijken (Amsterdam).

Vervolgens raadt haar goede vriendin Charlotte van Pallandt haar aan om zich in Parijs te vestigen. Vanaf 1929 bezoekt Bieruma Oosting de academie van André Lhote en volgt lessen in kunstgeschiedenis en anatomie op de École des Beaux Arts. Daarnaast bekwaamt ze zich, onder leiding van Stanley Hayter en John Buckland Wright in de grafische kunsten. Ze exposeert regelmatig en breidt haar vrienden- en kennissenkring uit. De zomers brengt ze veelal in Nederland bij haar familie door. Kortom: ze is een ‘Frieçaise’ zoals ze zichzelf noemt; een verzonnen term om het Friese en het Franse in haar leven te verenigen. Een andere keer – in de jaren zestig – zegt ze tijdens een interview met de Telegraaf: “Ik ben Latijn van geest en Fries van lichaam.”

Friesland in haar oeuvre

Wijlen conservator Susan van den Berg van Museum Belvédère in Oranjewoud heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de kunstwerken die in Friesland gemaakt zijn. Bieruma Oosting bezocht

Cultuur uitgelicht

MUSEUM HEERENVEEN

Word ook vrijwilliger bij Museum Heerenveen: “Het is een gezellige ploeg”

Bijna vijftig vrijwilligers helpen Museum Heerenveen dagelijks met allerlei hand- en spandiensten, van het helpen van bezoekers aan de balie of in de museumwinkel tot aan educatie en tentoonstellingsopbouw.

Elizabeth Hoeksma is sinds 2019 vrijwilliger bij Museum Heerenveen. Een paar maanden na haar pensionering viel haar oog op een advertentie op een site voor vrijwilligers. “Toen heb ik een leuk gesprek gehad”, vertelt ze. “Het klikte gewoon.” Als vrijwilliger helpt Elizabeth vooral aan de balie. “Maar ik schenk ook koffie, help in de winkel en ik help ook af en toe bij lezingen. Soms ben ik hier wel drie keer per week.” Vooral het contact met collega’s en bezoekers vindt Elizabeth erg prettig. “Het is een gezellige ploeg, dat vind ik belangrijk. En ik vind het leuk om even te kletsen met bezoekers. Meestal zijn zij heel enthousiast.”



Wil jij ook vrijwilliger worden bij Museum Heerenveen? Er zijn momenteel vacatures voor gastvrouw/gastheer, voor het bedenken van kinderactiviteiten en voor het bestuur van de Vereniging van Vrienden. Mensen die interesse hebben of meer informatie willen kunnen contact opnemen met vrijwilligerscoördinator Anita Elzinga via info@museumheerenveen.frl. “Het is echt aan te bevelen”, aldus Elizabeth.

ZIE OOK WWW.MUSEUMHEERENVEEN.FRL

POSTHUIS THEATER

Eerbetoon aan Chinees-Indische restaurants “Happy in Holland”

Heb jij je weleens afgevraagd wat er zich afspeelt achter de luiken van ‘de Chinees’? Of ben je misschien opgegroeid in een Nederlands-Aziatisch restaurant? In de ontwapenende theatervoorstelling ‘Happy in Holland’ krijg je een kijkje in de keuken van het Chinees-Indische restaurant.



De voorstelling doorbreekt het stilzwijgen, met de volwassen dochter Happy die vragen stelt over haar moeder, het leven en haar eigen identiteit. Het resultaat is een aaneenschakeling van luchtige botsingen tussen moeder en dochter, waarin veel gezegd wordt, maar nog meer onuitgesproken blijft.

Regisseur Char Li Chung en schrijvers Sun Li en Tjying Liu, beiden opgegroeid als ‘restaurantkinderen’, gaan in deze voorstelling op zoek naar de wortels van hun bestaan. ‘Happy in Holland’ markeert ook een mijlpaal als een van de eerste theatervoorstellingen met Chinees-Nederlandse acteurs in de hoofdrollen. Het publiek dat de première bijwoonde, beschreef het als een indrukwekkende ervaring. “Er zijn nog te weinig verhalen uit de Aziatische gemeenschappen, vooral uit de Chinese hoek. Fantastisch dat het op deze manier aan het licht komt,” aldus een van de aanwezigen.

Na honderd jaar werken, is er eindelijk ruimte om te praten. Tijd om het Chinees-Indische restaurant een eervolle plek in de Nederlandse geschiedenis te geven. Kom jij ook kijken? De voorstelling is vrijdag 1 maart te zien.

‘HAPPY IN HOLLAND’ // VR 1 MAART // 20:15 UUR // WWW.POSTHUISTHEATER.NL



ATELIERS MAJEUR

Ontdek de schoonheid van bloemschikken bij Ateliers Majeur

Wil je je huis opfleuren met prachtige bloemstukken? Bij Ateliers Majeur kun je eind februari beginnen met een cursus bloemschikken. De cursus start op 28 februari, van 10.00-12.00 uur in de Rinkelbom, aan de Zwanedrift 2 in Heerenveen.

Tijdens deze cursus, onder leiding van ervaren bloemschikkers, leer je de kunst van het creëren van prachtige bloemstukken. Geen ervaring? Geen probleem! Onze begeleiders staan klaar om je te assisteren bij het samenstellen van jouw unieke bloemstuk.

Alle benodigde materialen zijn aanwezig, en om het persoonlijk te maken, mag je je eigen schaal of bord meebrengen. Ook als je bloemen, bessen, takjes, of andere tuinvondsten hebt, zijn ze welkom om jouw creatie extra speciaal te maken.



Na 28 februari gaan we maandelijks door op elke vierde woensdag van de maand. En het beste nieuws? De cursus is geheel gratis! Meld je snel aan via participatie@ateliersmajeur.nl of bel 06-11866272.

MEER INFORMATIE OVER DE CURSUS VIND JE VIA DE WEBSITE ATELIERSMAJEUR.NL (CURSUSSEN-BLOEMSCHIKKEN).

BIBLIOTHEKEN MAR EN FEAN

Mei-inoar lêze (samen lezen)

Samen genieten van verhalen verrijkt het leven. Daarom is het project ‘Mei-inoar lêze’ (samen lezen) gestart in bibliotheken, boekhandels en op andere locaties in heel Fryslân.



‘Mei-inoar lêze’ is geen klassieke leesclub of boekenclub. Iedereen kan meedoen en voorbereiding of voorkennis is niet nodig. De teksten worden ter plekke uitgedeeld en hardop voorgelezen. De groep stemt af in welke taal er gelezen en gesproken wordt. Wie wil, kan reageren op de teksten. Wat zeggen de woorden? Wat doen ze met je? Raakt de tekst je? Herken je iets?

Bij ‘Mei-inoar lêze’ draait het steeds om de verbinding tussen literatuur en het dagelijks leven. Herinneringen, associaties, emoties en gedachten zorgen voor mooie gesprekken. ‘Mei-inoar lêze’ is een gratis activiteit. Aanmelden is niet nodig. De koffie en thee staan klaar. ‘Mei-inoar lêze’ is een activiteit van Leeuwarden City of Literature, de Culturele Apotheek en Bibliotheken Mar en Fean.

De activiteit vindt plaats in de Pop-Up aan de Sieversstraat 15 in Heerenveen. De data zijn 26 februari, 11 maart, 25 maart, 8 april, 22 april, 13 mei, 27 mei, 10 juni en 24 juni, van 10.30 tot 11.30.

VOOR MEER INFORMATIE KUN JE TERECHT BIJ DE BIBLIOTHEEK OF MAIL NAAR M.JISSINK@BMF.NL

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

Ontdek kunst en cultuur tijdens het Cultuurkans Festival

Ateliers Majeur organiseert op zaterdag 17 februari van tien tot zes uur het Cultuurkans Festival in De Rinkelbom in Heerenveen. Het Cultuurkans Festival is een gratis toegankelijk evenement voor alle leeftijden. Tijdens het Cultuurkans Festival krijgt heel Heerenveen de kans om te genieten van diverse culturele activiteiten, waaronder gratis cultuurworkshops en optredens. Bezoekers kunnen ontdekken wat zij leuk vinden om te doen, of het nu dansen, schilderen, muziek maken of iets anders is. Daarnaast kunnen ze genieten van heerlijk eten en ontmoetingen in het hart van het festival.

MOON & STARS

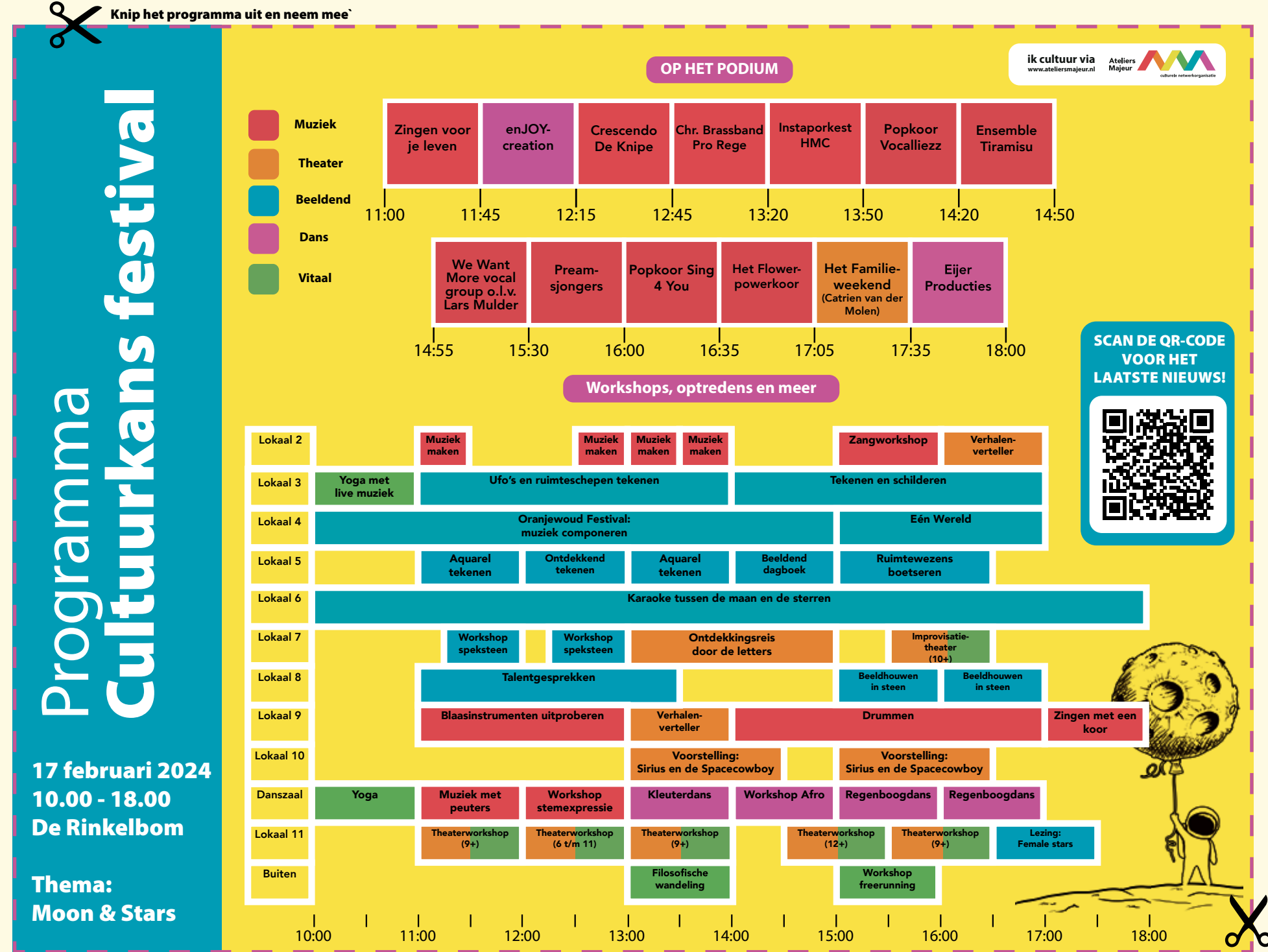
Het thema van het festival dit jaar is ‘Moon & Stars’. De aanbieders van culturele activiteiten op het festival hebben rekening gehouden met dit thema. Bezoekers kunnen bijvoorbeeld de voorstelling ‘Sirius en de Spacecowboy’ van Firma Draaijer & De Vries bijwonen. Daarnaast kunnen de bezoekers kunst maken, geïnspireerd door de ruimte en buitenaards leven, improvisatietheaterworkshops volgen, muziekinstrumenten uitproberen en nog veel meer.



Daarnaast kun je in de lokalen en op de gang verschillende workshops volgen van cultuuraanbieders uit de gemeente. Zo zijn er workshops en andere activiteiten van Mia Musica, Vocalliezz, Tryntsje van der Wal, Petra Marije, De Kleurendriehoek, Sima Arzumanyan, Oranjewoud Festival, Eén Wereld, Kirsten Krijthe, Marije Nutma, Streekatelier Luinjeberd, Milando, Ingrid Pastijn, Catrien van der Molen, Mariken Biegman, Peggy van der Hoeven, Chr. Bragsband Pro Rege, Pruiksma Music, Koor De Reade Hoeke, SAV | Health Boutique Heerenveen, peuterDeuntje, Grytsje Kingma, Eijer Producties, enJOYcreation, Posthuis Theater en Nieuwe Blik op Kunst.

PROGRAMMERING

Het belooft weer een divers programma te worden met optredens in de grote zaal van Zingen voor je Leven, enJOYcreation, Crescendo De Knipe, Christelijke Brassband Pro Rege, Instaporkest HMC, Popkoor Sing 4 You, Het Flowerpowerkoor, Catrien van der Molen, Eijer Producties en natuurlijk de voorstelling van Firma Draaijer & De Vries in lokaal 10.



Huis verkopen?

Nu met gratis Duurzaamheidsscan!*

- ✓ In één oogopslag inzicht in het verduurzamen van jouw woning
- ✓ Mogelijkheden energielabelverbetering direct zichtbaar
- ✓ Betere prijs en snellere verkoop

Bekijk de actievoorwaarden op de website www.zorgeloosverduurzamen.com

Direct een
Duurzaamheidsscan
aanvragen?



058 233 7 333

zorgeloosverduurzamen.com

info@zorgeloosverduurzamen.com

Zorgeloos Verduurzamen is een samenwerking tussen Makelaardij Hoekstra, De Hypotheker kantoren in Friesland en Energie Inspectie.



ZORGELOOS
verduur
zamen



BOOT Holland

6 t/m 10

MAART 2024

www.boot-holland.nl

WTC EXPO Leeuwarden

Stap aan boord tijdens Boot Holland!

Dompel jezelf onder in de boeiende wereld van watersport! Of je nu een liefhebber bent van sloepen, tenders, weekenders of op zoek bent naar een motorjacht, op Boot Holland vind je alles wat je zoekt. Liever huren? Ondek talloze mogelijkheden op het recreatieplein.

Maar dat is nog niet alles! Boot Holland is eveneens de plek waar je alles kunt vinden over duurzaam varen, er is een breed scala aan watersportaccessoires en scheepsbenodigdheden te ontdekken.

Mis de boot niet! Koop je tickets voor dé enige indoor watersportbeurs van Nederland met korting via de QR code of boot-holland.nl



FERHALEN ÚT IT HEITELÂN YN 'S MEMMETAAL

TROCH JANGERBEN MULDER

Kneppel freed

Diel 3:
wat hat Kneppelfreed opsmiten?

Yn twa foargeande artikels publisearren wy oer de oanlieding oant Kneppelfreed en de dei fan Kneppelfreed sels (freed 16 novimber 1951). Kneppelfreed, ek bekend as *'de Slach op it Saailân'*, soarge der úteinlik foar dat de Fryske taal ek yn de rjochtseal as wettige taal yn Fryslân brûkt wurde mei. En wat hat Kneppelfreed úteinlik noch mear opsmiten?



Fedde Schurer (1898-1968), striider foar de Fryske taal. Om him hinne kaam dy striid ta Kneppelfreed.



Freed 16 novimber 1951 yn Ljouwert: Kneppelfreed, 'de Slach op it Saailân'. RJOCHTS: Troch stêdsspost Stynsgea yn 1981 illegaal útjûne segel fanwege de tritich jierliche betinking fan Kneppelfreed. De segel waard net troch de PTT erkend, mar glûpte wol faak troch de kontrole eartiids.



It trelit op Kneppelfreed ûntstie troch dat de rjochtbank fan in rjochtsitting dy 't iepenbier hearde te wêzen in sitting mei sletten doarren makke, as soe it in sedeskandaal oangean. Sjoernalisten fan Fryske kranten lykas de Heerenveense Koerier, de Leeuwarder Courant, it Friesch Dagblad en de Drachtster Courant waard de tagong ûntsein. Op it Saailân wiene yntusken optochten en sprekkoaren ûntstien. It wie merkedei en de stêd wie fol mei minsken. It wie net sa dat allinne de plysje skuld hie oan de reboelje. Se hiene op merkedei de opdracht krigen om de mannichten te fersprieden en de sprekkoaren it swijen op te lizzen. Dêrfoar hiene se brânslangen en gummystokken krigen en rieden se op motoaren mei sydsplan. Yn petearen mei ferskate plysjes efterôf waard it fermoeden fersterke, dat de folle ferantwurdlikens net by de plysjes, mar by harren opdrachtjouwers lei. Dy woene it konflikt útlôkje. Mr. Hollander, ofsier fan justysje, wie yn dat ferbân neamd.

Oan mr. Henk Mulderije, de minister fan Justysje, waarden yn de Twadde Keamer fragen steld oer it gedrach fan de plysje en hy sei dy dat de plysje terjochte hannele hie. Dat sette kwea bloed by de lju dy't de kneppels field hiene op it Saailân. "Wy komme net wer mei bleate hannen op it Saailân as it heger berop hjir yn Ljouwert plak fynt." Begjin febrewaris kamen der trije ministers nei Fryslân: minister Beel fan Binnenlânske Saken, minister Rutten fan Underwiis en minister Mulderije fan Justysje. Dy ha harren doe yn in petear mei ferskate Friezen persoanlik op de hichte bringe litten oer de tastân. Der is harren doe sein dat der ien Hollander tefolle yn Fryslân wie.



mr. Henk Mulderije

Minister Mulderije begriep fan de hiele saak neat mar minister Beel alles. De plysjes waarden stjoerd en koene der ek neat oan dwaan dat hja 'gegemberd' wiene, wat betsjut dat hja krekt as hynders gember ûnder de sturt krigen hiene om fjurrich te wurden. It ministeriële besyk hie wol fertuten dien. Mr. Hollander is 'promovearre' nei Utert en der kamen ek twa nije wetten: De posysje fan it Frysk yn it rjochtsferkear en in regeling foar de posysje fan it Frysk yn it ûnderwiis waard by wet regelle.

Mar tidens dat petear mei de ministers wie mr. Hollander alwer op it oarlochspaad gien; der wiene, troch jonges fan middelbere skoallen yn Ljouwert, pamfletsjes ferspraat mei protesten tsjin de gong fan saken op Kneppelfreed. Dat wie foar Hollander in oanlieding om dy jonges jûns thúis om alve oere oer it mêd te kommen mei in hûssiking en har mei te nimmen foar in ferhoar en fêst te hâlden oant twa oere nachts. De beide skriuwers Geart Jonkman en Marten Sikkema waarden arrestearre en in pear dagen fêsthouden.

Dat de Fryske kwestje ek syn kearside hie, stie in tiid letter yn de Heerenveense Koerier. Op in riedsgearkomst fan de gemeente Haskerlân kaam boargemaster Hoekstra mei in

bjusterbaarlike ferklearring. Der hiene twa ûnderwizers út de gemeente sollisitearre bûten de provinsje, wêrfan ien fan beiden op nûmer ien fan de foardracht stie. Hja wiene kânsleas werom nei hûs kaam, om't de gemeenteriedsleden dy't harren beneame moasten, neat mei dy separatisten út Fryslân te meitsjen ha woene. Ferskeidene riedsleden, sawol links as rjochts, betwivelen de wierheid dêrfan. Hja murken op dat Friezen in soad lof krigen yn harren striiben en dat wurkjouwers yn Hollân Frysk persoanlik prevalearren boppe wurkkrachten út eigen gebiet.

Hoekstra reagearre der op mei te sizzen dat it útmeitsjen foar 'separatisten' in fingerwizing wie. De goeie namme fan de Friezen wie oantaast troch de aktiviteiten fan dyselden dy't de Fryske saak op de spits dreaun hiene. Ien fan dy ûnderwizers wie in Stellingwerwer en dy hie bewearde dat hy gjin Fries wie, mar dat joech neat. Jo wenje yn Fryslân en dêrom kinne we jo net brûke. Dit moat foar ús in warskôging wêze, sei Hoekstra ta beslút. (Der waard net sein wêr't dat bard wiel!). Hoekstra krige stipe fan boargemaster Bontekoe fan Eaststellingwerf. Yn de Nieuwe Ooststellingwerwer skreau hy: "Dit Friese streven vormt een belemmering voor nieuwe bedrijven om zich in Fryslân te vestigen." Ek it Frysk op de skoallen soe in omkear wêze, en sa ek Fryske plak- en strjitnammen. Nei oanlieding dêrfan hie Fedde Schurer boargemaster Bontekoe útneoege foar in debat, mar Bontekoe wie der net op yngien.

No, santich jier letter, is it mei it Frysk op de skoallen noch hieltiten net goed regelle. Der is gjin ynspekteur dy't der op tasjocht. Wat de rjochtspraak oanbelanget: ek dêr rammellet it fan alle kanten. Foar rjochters dy't it Frysk net fersteane, is der in mooglikheid dat der in tolk by komt. Mar dy ha harren wurk dellein om't hja in hegere fergoeding ha wolle. As jo je rjocht sykje, dan sille je oergean moattce op it Hollânsk yn de rjochtsseal.



Lutz Jacobi

Boarne: Heerenveense Koerier, Frieze Koerier. Histoaryske foto's en foto Fedde Schurer: Tresoar, mei tank oan IJs de Jong. Bewurking: Janke.

JE HUIS VERWARMEN ZONDER GAS? DAT KAN OOK MET INFRAROOD

Je huis verwarmen zonder gas? Dat kan ook met infrarood. De voordelen zijn legio en toch is deze manier van verwarmen nog niet bij iedereen bekend. “Het is even wennen, maar het bevalt prima. Het is alsof binnen de zon schijnt”, aldus Evert Broersma uit Heerenveen.

Hij begrijpt niet waarom maar zo weinig mensen weten van infraroodverwarming, of er zo kritisch over zijn. Op feestjes krijgt hij te horen dat het wel enorm hoog in de energiekosten zal zijn en dat de warmte minder prettig zou zijn omdat infrarood niet de lucht, maar jóú direct verwarmt. Zelf weet hij beter. Hij liet door het hele huis - een jaren 70 hoekwoning - vloerverwarming op infrarood plaatsen. “Ik gebruik nu 70 procent minder gas, en de warmte is heerlijk. Alsof de zon in huis schijnt, maar dan vanuit de vloer.”

Overigens was het in zijn geval ook een gesprek op een feestje dat hem juist op het idee bracht van infraroodverwarming. “Ik vertelde een kameraad dat wij in ons nieuwe huis gasloos wilden. Dat is de toekomst tenslotte, en beter voor het milieu. De gasprijzen zijn bovendien hoog en naar verwachting zullen die de komende jaren stijgen.”



isolerende ondervloeren en de folie waarin de infraroodverwarming zit verwerkt



Inge Wolbes

“Met infrarood kun je specifiek een ruimte verwarmen”

Zijn kennis wist te vertellen dat infraroodverwarming in bedrijfsgebouwen een goed alternatief is en bracht hem in contact met Duenco (Duurzame Energie Company) in Heerenveen. Na een adviesgesprek was hij enthousiast. “Ik wilde graag vloerverwarming, ik heb altijd koude voeten. Infraroodverwarming op de vloer brengt je aan met folie, dat is makkelijker en flink voordeliger dan vloerverwarming

via de cv met slangen onder de vloer.” Het is wel handig om de installatie van de infraroodvloerverwarming te combineren met het moment dat je een nieuwe vloer koopt, stelt Evert Broersma. Al gaat dat op voor de aanleg van elke vorm van vloerverwarming. “De installatie van de isolerende ondervloeren en de folie waarin de infraroodverwarming zit verwerkt, kostte maar een dag. Diezelfde avond zijn wij begonnen met het leggen van het laminaat en de volgende dag was alles klaar.”

HEEL SNEL VERWARMEN

Broersma liet de vloerverwarming door het hele huis leggen, ook in de slaapkamers, en elk vertrek kreeg een eigen thermostaat. De woonkamer is zelfs uitgerust met twee warmteregelaars. “Dat is fijn, want je gebruikt vaak maar een deel van de woonkamer, of van het huis. Op deze manier kun je heel specifiek een bepaalde ruimte verwarmen, terwijl de ongebruikte kamers niet verwarmd hoeven te worden.” Dat gaat bovendien heel snel, merkt hij. “In twintig minuten is de verwarming op de ingestelde temperatuur, dat duurt bij vloerverwarming via de cv veel langer.”

Met de energierekening valt het ondertussen mee, vindt Broersma. “In het begin liet ik per ongeluk de infraroodverwarming aan staan in ruimtes die ik niet gebruikte. Doe je dat niet, dan scheelt dat veel verbruik.” Op termijn verwacht Broersma veel te besparen. Hij liet ook - extra, dus niet alleen voor de elektrische apparaten in huis, maar ook voor de verwarming - zonnepanelen aanleggen op het dak. “Als die investering over zo’n vijf jaar is

terugverdiend, wek ik de energie op voor de verwarming.

De overstap van gas- naar infraroodverwarming wint enorm terrein, laat infrarood expert Inge Wolbes weten. “Bedrijven maakten er al langer gebruik van, maar ook steeds meer mensen kiezen ervoor om hun woonhuis met infrarood te verwarmen. Infraroodverwarming is een goed alternatief en is soms - zelfs zonder subsidie - voordeliger dan een warmtepomp.” Aandachtspunten zijn er ook, erkent Wolbes. Zo is het, zeker als je je hele huis ermee verwarmt, meestal nodig om de groepenkast uit te breiden. Met een niet al te ingewikkelde rekensom kom je erachter hoeveel wand- of plafondpanelen of matten vloerfolie je nodig hebt om de ruimte te verwarmen.

Ook het isoleren van bepaalde delen van het huis kan de moeite lonen, om niet te veel energie te verliezen. Maar dat geldt uiteraard voor alle soorten van verwarming. Wolbes merkt dat gestaag steeds meer mensen kiezen voor infraroodverwarming, en verwacht dat dat aantal zal groeien. “Het is even wennen. Het werkt met straling en verwarmt mensen en objecten, niet de lucht in de ruimte. Maar dat betekent niet dat het ineens koud is als je uit de straling stapt.”

VOORDELIG IN AANSCHAF

“In aanschaf en onderhoud zijn infrarood-oplossingen veel voordeliger dan cv-oplossingen. Een nieuw huis, een kapotte cv-ketel of een nieuwe vloer kan een mooi moment zijn om de overstap te overwegen.”

Een verhaal uit Oranjewoud

HENDRIK DROST, ZOON VAN EEN SKÛTSJESCHIPPER

Wat het skûtsjesilen en de bossen van Oranjewoud met elkaar te maken hebben? De huidige schipper van het wedstrijdskûtsje van Heerenveen, de ‘Gerben van Manen’, woont in Oranjewoud, en reeds in 1940 kwam een schipperszoon in Oranjewoud wonen: Hendrik Drost, geboren te Baard, oudste zoon van schipper Haring Drost.

Hendriks ouders vervoerden voornamelijk turf, mest en terpaarde. De kleine Hendrik ging de eerste jaren van zijn leven met zijn ouders mee op het skûtsje. Onder het varen werd het kleine mannetje in het roefje opgesloten. Op een gegeven moment keek schipper Haring achterom en zag allemaal wasgoed in de vaart drijven. Het bleek dat Hendrik de ‘schone was’ van mem Joukje door een van de kleine ronde raampjes in ‘de kont’ van het skûtsje naar buiten gewerkt had. Dit was een van de eerste streken van de kleine Hendrik. Tijdens de lagere schooltijd groeide Hendrik op bij zijn pake en beppe in Jorwerd. Zij was een lieve beppe voor Hendrik en daar maakte hij wel een beetje misbruik van. Wanneer boze dorpsgenoten die te maken hadden gehad met Hendrik en zijn kornuiten bij beppe aan de deur kwamen klagen, waren de gevleugelde woorden van beppe altijd: “Us Hindrik docht soks net.”

Tuberculose

Na Hendrik werden er nog drie meisjes in het gezin Drost geboren. Helaas kwam vader Haring Drost op 41-jarige leeftijd te overlijden. Hendrik was nog te jong om het skûtsje ‘Hoop Op Zegen’ over te nemen en het schip werd verkocht. Mem Joukje kwam in Baard te wonen. Daar schaarrelde ze de kost bij elkaar met ‘de bôlekoer rinne’. Daarnaast was ze ook baakster. Hendrik Drost wilde het bakkersvak in. Zijn droom was een eigen bakkerij te beginnen. Hij trof in de persoon



Voormalig skûtsje van Haring Drost ‘Hoop op Zegen’



Hendrik en Harmke Drost getrouwd in 1934

van Harmke Gastra uit het Friese Winsum de liefde van zijn leven en samen begonnen ze een bakkerswinkelje in Harlingen.

Hendrik en Harmke trouwden in 1934 en in Harlingen werden de twee oudste kinderen geboren. Helaas ging het hier mis met het jonge gezin, dat nog zoveel ambities had. Hendrik en Harmke kregen beiden tuberculose en moesten gaan kuren in een sanatorium. Hendrik kwam in Appelscha terecht en Harmke in Harderwijk. De beide kinderen werden ondergebracht in een tijdelijk pleeggezin, een arts te Kornhorn. Tot overmaat van ramp kreeg de kleine Harry, hij was pas 2 jaar, bij dit artsengezin hersenvliesontsteking en kwam te overlijden.

Tweede Wereldoorlog Na anderhalf à twee jaar kuren werden Hendrik en Harmke gezond verklaard en kregen het advies mee om aan te

sterken in gezonde boslucht. Familie van Hendrik woonde in Oranjewoud en gaf de tip over een leegstaande woning aldaar. Op het landgoed Klein Jagtlust stond op dat moment de tuinmanswoning leeg, pas geveild en gekocht door de familie Bieruma Oosting. Inmiddels was de Tweede Wereldoorlog uitgebroken. Het gezin Drost mocht de woning huren met de aantekening dat het onmiddellijk weer beschikbaar moest zijn indien de familie Oosting door de Duitsers uit Oranjestein zouden worden gezet.

De verhuizing ging als volgt: de in Harlingen opgeslagen inboedel werd verscheept naar Heerenveen en overgeladen op een praam. Deze voer vanaf De Knipe door een van de wijken naar Oranjewoud tot aan de Albertine Agnesschool. Vandaar werd het vrachthe met paard en wagen naar de tuinmanswoning vervoerd. Het gezin werd hier



De tuinmanswoning van Klein Jagtlust te Oranjewoud, begin jaren veertig vorige eeuw

herenigd. Hun dochtertje kwam weer bij haar ouders wonen. Ze noemde hen in het begin oom en tante.

Hendrik kreeg vrij snel een baantje bij het distributiekantoor aan de Lindegracht in Heerenveen. Hier werden onder andere de bonkaarten verstrekt die door de Duitsers waren ingevoerd. Voedsel, kleding en dergelijke moest via deze bonkaarten worden gekocht. Via dit werk kwam Hendrik in het verzet terecht. Regelmatig werden er door hem stiekem bonkaarten meegenomen, die door het verzet werden verspreid onder gezinnen met onderduikers. Ook bracht Hendrik een verzetskrantje in Oranjewoud rond. Hendrik en Harmke hadden zelf ook verschillende Joodse onderduikers in huis en hiermee angstige momenten meegemaakt. Op een gegeven moment werd er, na verraad, een grote razzia gehouden. “Er zitten onderduikers in Jagtlust.” Het gehele landgoed werd doorzocht, maar de Duitsers sloegen de tuinmanswoning over.

’s Avonds werd achter de kachel een vloerplank verwijderd.



Een voorbeeld van een bonkaart uit de Tweede Wereldoorlog

Daaronder bevond zich een radio en werd er gezamenlijk met de onderduikers naar Radio Oranje geluisterd. Dochter Annie stond bij de achterdeur op de uitkijk. Bij het nabij gelegen Hotel Tjaarda waren regelmatig Duitsers aanwezig, met name officieren. Na de oorlog, begin vijftiger jaren, heeft een van de joodse onderduikers, E. Coster, die de oorlog had overleefd, uit dankbaarheid voor Hendrik en Harmke een boom laten planten in het Joop Westerweel Woud in het toenmalige Palestina.

Tropenfauna

In de periode dat Hendrik en Harmke in Oranjewoud hebben gewoond (circa dertig jaar) hebben ze nog drie kinderen gekregen. De oudste van de drie werd vernoemd naar zijn overleden broertje. Hendrik heeft in de jaren na de oorlog diverse baantjes gehad. Een van die tijdelijke baantjes was grondwerk bij de aanleg van het vogelpark Tropenfauna in Oranjewoud. Uiteindelijk kreeg hij een vaste baan bij de Nederlandse Spoorwegen, standplaats Heerenveen. Hier heeft hij tot aan zijn pensioen gewerkt. In de tussentijd vond er nog een verhuizing plaats. De tuinmanswoning in Oranjewoud kwam bij het overlijden van mevrouw A. Bieruma Oosting te koop. Het gezin Drost kreeg een woning in de wijk De Akkers toegewezen. Ondanks hun tbc-verleden zijn Hendrik en Harmke oud geworden. Hendrik werd 90 jaar en Harmke, op twee maanden na, 103 jaar.

Agenda // t/m 18 maart 2024

Alinnich Anna (première)

Posthuis Theater // 20:15 // Friestalig toneel: Nynke Heeg, Wybo Smids e.a.

16
feb

Cultuurskans Festival 2024

De Rinkelbom // 11:00 - 19:00 // Voor heel regio Heerenveen dé kans om te cultureren!

17
feb

UNIS Flyers - Chiefs Leuven

Thialf // 20:00 // Thuiswedstrijd UNIS Flyers in de BeNe League

17
feb

The Wieners

Posthuis Theater // 20:15 // Theaterconcert: The Wieners Play The Everly Brothers Part II

17
feb

Sc Heerenveen - Go Ahead Eagles

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

17
feb

Wirwar en Frisse Oren

Posthuis Theater // 14:00 // Familievoorstelling: Hebbes (4+)

18
feb

Sc Heerenveen Vrouwen - PSV Vrouwen

Sportpark Skoatterwâld // 14:30 // Sc Heerenveen Vrouwen in achtste finale KNVB-beker

18
feb

Dido Michielsen

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

20
feb

Anneke van Giersbergen

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

21
feb

De Kift

Posthuis Theater // 20:15 // Theaterconcert: Feest van het hondsvot

22
feb

Alleen Familie - Huub Stapel

Posthuis Theater // 20:15 // Toneelvoorstelling door Huub Stapel

23
feb

De Goede Dood

Posthuis Theater // 20:15 // (Amateur)toneel door Mini Theater Friesland

24
feb

Daikin NK Allround & Sprint schaatsen

Thialf // 11:00 // De strijd om de Nederlandse titels Allround & Sprint

24+25
feb

Mikalojus Konstatintinas Ciurlionis

Museum Belvedere // Tijdens openingsuren // Beyond Heaven and Earth

24
feb

Theatrale oerwoudspeeltuin (2+)

Jachtweide Posthuis Theater // 13:30 - 17:00 // Binnenspeeltuin voor peuters en kleuters

25
feb

Dirk Scheele

Posthuis Theater // 15:00 // Familievoorstelling: De roep van de jungle (2+)

25
feb

De Kleine Zeemeermin (3+)

Posthuis Theater // 14:00 + 15:30 // Familievoorstelling door Theater Terra

25
feb

Koor Melomania

Podium Terband (Terbantster Tsjerke) // 15:30 // A capellakoor

25
feb

(Troost-)/Finale Oranjevrouwen Nations League

Abe Lenstra Stadion // 20:45 // Afhankelijk van eerdere uitslagen

28
feb

Oxygen | Jennifer Romen

Posthuis Theater // 20:15 // Danstheater: Delusion (reprise)

28
feb

Cursus bloemschikken

De Rinkelbom // 10:00- 12:00 // Iedere vierde woensdag van de maand

28
feb

De beeldende kracht van muziek III

Museum Heerenveen // 10:00-12:00 // Lezing door Gabriël Vriens over klassieke muziek

29
feb

Merijn Scholten

Posthuis Theater // 20:15 // Cabaret: Team Solo

29
feb

Happy in Holland

Posthuis Theater // 20:15 // Toneelstuk met Charlotte Ha, Mei Ling Wan-Imook

01
mrt

TOP Vrouwen

Posthuis Theater // 20:15 // Toneelcomedy met Tanja Jess, Rian Gerritsen en Sandra Mattie

02
mrt

Sc Heerenveen - PEC Zwolle

Abe Lenstra Stadion // 14:30 // Eredivisie voetbal mannen

03
mrt

Groenewegen U3 Run (survivalrun)

Sporthal Udiros Nieuwehorne // nnb // Met Open Nederlands Kampioenschap voor de jeugd

03
mrt

Verhalen uit de samenleving

De Rinkelbom // 10:00 // Met verhalen van Anton Ripassa en muziek van Duo Myla

04
mrt

Workshop genealogie

Bibliotheek Heerenveen // 10:00 // Workshop door genealoog en stamboomcoach Anneke Westerhuis-Jager

04
mrt

Theater/muziek

Overig/divers

Sport/sportief

Expositie/tentoonstelling
lezing/cursus

Koopzondag

Viking Race

Thialf // 08:00 - 16:30 // Internationale schaatstoernooi voor jeugd 11 t/m 16 jaar

08+09
mrt

Diederik Jekel

Posthuis Theater // 20:15 // Cabaret: - Eerste hulp bij moeilijke onderwerpen

09
mrt

Sc Heerenveen Vrouwen - Excelsior Vrouwen

Sportpark Skoatterwâld // 16:30 // Sc Heerenveen Vrouwen in de Eredivisie

09
mrt

Vivre la Musique!

Posthuis Theater // 15:00 // 130 jaar Alliance Française, met Gerard en Rosanne

10
mrt

Inspiratie en worsteling

MuseumGalerie (MuGa) Heerenveen // Tijdens openingsuren // Kunst van Allard Elout (1946-2016)

10
mrt

Guido Weijers - Momentum

Posthuis Theater // 20:15 // Cabaret: Momentum

13
mrt

Ashton Brothers

Posthuis Theater // 20:15 // Theatershow: BROTHERS

14
mrt

Brucified - On fire

Posthuis Theater // 20:15 // Theaterconcert: tributeband Bruce Springsteen & The E Street Band

15
mrt

Filosofische wandeling

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

16
mrt

Ronde van Oranjewoud

Nabij Abe Lenstra Stadion // 12:30 // Hardlooppwedstrijd met verschillende afstanden

16
mrt

De Emigrant, opnij ferteld

Posthuis Theater // 20:15 // Friestalig toneel van Pier21, met Freark Smink e.a.

16
mrt

Sc Heerenveen - Feyenoord

Abe Lenstra Stadion // 14:30 // Eredivisie voetbal mannen

17
mrt

Winnaars kunstwedstrijd Galerie Mildam

Galerie Mildam // Tijdens openingsuren // Expositie kunstwerken tgv 40 jaar Kunstkollektief Mildam

30
mrt

Uit het depot, deel 2

Museum Heerenveen // Tijdens openingsuren // Expositie van stukken die normaal in opslag liggen

30
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!



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!

24+25
feb

Daikin NK schaatsen Allround en Sprint

Thialf Heerenveen | 11:00 tot 18:00

Zie de beste schaatsers van Nederland live in actie tijdens het NK Allround en Sprint. Zowel de mannen als vrouwen strijden 24 en 25 februari voor een podiumplek. Wie zijn de snelste sprinters van ons land en wie zijn de sterkste allrounders in dit laatste weekend van februari? Er staat veel op het spel, want gedurende dit weekend worden ook de startbewijzen voor het ISU WK Allround & Sprint verdeeld. Met andere woorden: het belooft een onvergetelijk weekend vol adrenaline en verrassingen te worden. Maak schaatsen op wereldtopniveau van dichtbij mee en beleef samen met duizenden andere schaatsfans de schaatsmagie van Thialf.



Markeer 24 en 25 februari in je agenda, koop je tickets via schaatsen.nl/tickets en beleef dit topschaatsvenement in Heerenveen.

28
feb

Finale(?) Nations League Oranjevrouwen



Abe Lenstra Stadion | 20:45

Op woensdag 28 februari spelen de Oranjevrouwen de finale óf de troostfinale van de Nations League in het Abe Lenstra Stadion.

Eerst nemen ze het op 23 februari in de halve finale van het toernooi nog op tegen Spanje, in de kustplaats Cádiz. De andere halve finale gaat tussen Frankrijk en Duitsland. Afhankelijk van de uitkomst speelt Nederland daarna in de finale of in de troostfinale op 28 februari. In de Nations League staat een hoop op het spel: de beste twee landen plaatsen zich voor de Olympische Spelen van 2024 in Parijs. Frankrijk is als gastland sowieso verzekerd van plaatsing. Mocht Oranje bij de beste twee ná Frankrijk belanden, dan staat er dus tijdens de troostfinale nog een olympisch ticket op het spel.

Workshop genealogie - op zoek naar je voorouders

4
mrt

Bibliotheek Heerenveen | 10:00

Ga samen met genealoog en stamboomcoach Anneke Westerhuis-Jager op zoek naar je voorouders tijdens deze workshop genealogie.



De basiscursus is verdeeld over vier ochtenden. Hierin zal aandacht geschonken worden aan het opzetten van een stamboom, waar je moet zoeken, hoe je de stamboom kunt aankleden met leuke feiten over je voorouders en hoe je een leesbaar verhaal kunt maken van de gevonden informatie. Anneke Westerhuis-Jager heeft geschiedenis gestudeerd aan de Rijksuniversiteit Groningen en werkt nu bij Tresoor in Leeuwarden. Al verscheidene jaren doet ze stamboomonderzoek voor anderen en geeft ze cursussen voor de startende en gevorderde onderzoeker.

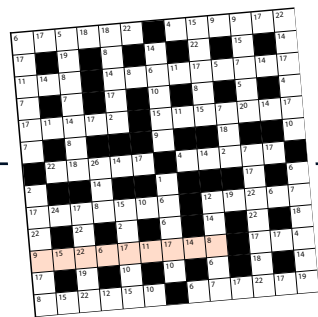
13
mrt

Guido Weijers: 'Momentum'



Posthuis Theater | 20:15

Na elf oudejaarsconferenties en theatercolleges over geluk gaat Guido Weijers in zijn zesde reguliere theatershow voor pure, rauwe stand-up. Een man, een microfoon en kakeverse verhalen en grappen, inclusief de hoogtepunten uit zijn Prime Video special voor Amazon. Op deze interactieve avond neemt de fremdkörper van het cabaret je mee op een reis door de tijd. Weijers overrompelt je met een tornado van humor en filosofie. Willen we niet allemaal het beste uit ons leven halen? Momentum creëren? Dat kan nu. Want nu is beter dan wachten en live is leuker dan online. Verwacht niets minder dan een storm van gedachten en grappen uit een onnavolgbaar brein.



Puzzelpagina nr. 02

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 02-2024** – tot uiterlijk **14 maart 2024**. Wij wensen je veel puzzelplezier!

ramp-spoed	drukte	daar-binnen dreigend	spil	weder-keng vnv.	tegen-werpen	vrijkoop-som spelonk
geheel					ik	
patroon	bloem			richting		
	laster			vernis		
			berg-plaats		kraak-beenvis	
hoofd v. moskee op de wijze van			watering		blijkens de akten	
			achterste vlak			
		verfstof				sierplant
	overeen-komst					
wijnhuis	riv. in Italië			reizen als ontspan-ning	lofspraak	wiel
	Griekse letter					
1				zuig-speen		bezieling
kosmos	houtsoort	koraal-eiland			her-kauwer letter-grootte	
		houding				
			geologisch tijdperk			
gigabyte			mountain-bike			
klein-kunste-naar		kleine planeet	edelgas			ineens
			pl. in Duitsland			
						zuur-graad
						in orde
pl. in Frankrijk	boom		commer-ciale tv-zender		kleeding-stuk	
	nonsens				schande	
				pl. in Rusland		
				schrijf-gerief		2
soepkorn	straf-werktuig		pl. in Limburg		wardver-siering	
			incas-seerder		grondel	
9						
				landbouw-werktuig		silicium
wang			riv. in Limburg		zelf (Latijn)	knevel
vliegtuig			verlaagde toon			tijdstop
				boom		
ergens anders	ten dele				maatstaf	
				binnen-komst		12

©www.puzzelpro.nl

	5			4		7	8
	7						2
		3	5		9		
		2			8		9
1							4
5			4			8	
			9		6	5	
9	1						6
7		5		8			9

©www.puzzelpro.nl



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

groot  heerenveen

STUUR JE ANTWOORDEN VAN PUZZEL 02 VÓÓR 14 MAART 2024 PER E-MAIL
NAAR: info@grootheerenveen.nl OF NAAR: GROOTHEERENVEEN,
ZWARTEWEG 4, 8603 AA SNEEK... EN VERMELD DAARBIJ UW ADRES.

WINNAAR PUZZEL GROOTHEERENVEEN NR. 01-2024

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

OPLOSSING EDITIE 01-2024: **Zweedse puzzel:** POOLREIZIGER // **Woordzoeker:** HOOFDGERECHT

COLOFON

GrootHeerenveen is een maandelijks 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 (blijdd.nl)

VERKOOP

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

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.



Kuiper Verzekeringen. Voelt als familie.

KUIPER
VERZEKERINGEN

kuiperverzekeringen.nl

Marijke Muoi Culinaire Bistro
Parkhotel Tjaarda

Geniet van een gastronomische
belevenis in de Culinaire Bistro
van Parkhotel Tjaarda, Oranjewoud

Ontdek unieke smaken

Culinaire Bistro Marijke Muoi

Een culinaire belevenis
die u niet mag missen!

Dé culinaire ontdekking van Friesland
Ontdek ons kennismakingsdiner met
heerlijke gerechten en bijpassende wijnen.

kennismakingsaanbieding

- **Ontvangst** met glas bubbels
- **3-gangen** Gourmand keuzemenu
- Bijpassend **wijnarrangement**
- **Koffie/thee** met friandises

Culinair kennismakingsdiner

€ 75,- per persoon

Te reserveren tot en met 31 maart 2024
(m.u.v. feestdagen).

Marijke
WINE & DINE
Muoi

Gault & Millau
Vermeld in
Gault & Millau

