

# WIJKKRANT

## GERARD DOU/HUIZUM-WEST

**NIEUW**  
handzaam  
formaat!

**Gratis Wijkmagazine**

Wijk- en Speelvereniging Gerard Dou / Huizum-West

**# 2024-1, maart 2024**



**Maak de realisatie van  
de inclusieve speeltuin  
mogelijk en doneer!**



Scan de qr-code om te doneren  
of ga naar [www.gerarddou.nl/doneer](http://www.gerarddou.nl/doneer)

**Voor de laatste €25.000,-  
hebben we jullie hulp nodig!**



# Expert Tromp staat altijd voor je klaar!

met persoonlijk advies, snelle bezorging en vakkundige installatie. Maar ook voor vragen na je aankoop!



## Met onze eigen Expert monteurs kunnen wij ook alles repareren

Vraag naar de mogelijkheden van onze technische dienst

**expert.nl** 

Bestel je op expert.nl,  
dan bestel je bij Expert Tromp

Dat is toch een mooie zekerheid?



## EXPERT WEEK VOORDEEL



Elke week nieuwe aanbiedingen in onze folder aan huis of op expert.nl



## Inbouwapparatuur bouwen we natuurlijk ook voor je in!

En we meten het ook eerst voor je in! Want dan weet je zeker dat het past. Kom voor advies naar de winkel of kijk op expert.nl/inbouw



**expert**  **Tromp**

Schrans 104, Leeuwarden | 058-2158000  
expert.nl/leeuwarden | leeuarden@expert.nl

## Intro bestuur

Beste wijkbewoners,

Hier is de eerste en tegelijk ook deels vernieuwde wijkkrant van 2024.

Zoals u ziet, heeft uw vertrouwde wijkkrant namelijk een ander formaat gekregen. Inhoudelijk gaan we op dezelfde voet verder: we blijven u actueel wijknieuws bieden.

We roepen alle leden op om op 16 april en 14 mei naar de Algemene Ledenvergaderingen te komen,. Twee ALV's, denkt u wellicht? Inderdaad, en dat is nodig in verband met de statutenwijziging die moet plaatsvinden in het kader van de nieuwe WBTR (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen) waaraan we als vereniging moeten voldoen. Het bestuur werkt al lange tijd aan deze veranderingen en nu zijn we zover dat we hierover de leden moeten raadplegen. We hopen dan ook dat u komt! Op pagina 7 treft u meer informatie over deze twee ledenvergaderingen aan.

Verder zijn we druk met de voorbereidingen voor de inclusieve speeltuin: we hebben al veel toezeggingen van fondsen binnen. We hebben nog wat geld nodig en daarom zijn we een crowdfunding gestart. Op de voorpagina van deze wijkkrant



hebt u hierover al kunnen lezen. Geeft u ook een kleine of grotere bijdrage als dat voor u mogelijk is?

We verwachten dat de speeltuin de komende maanden een tijdje gesloten zal zijn in verband met de werkzaamheden. Activiteiten in het gebouw gaan wel door zolang dat mogelijk is.

Zodra de tekeningen van Kompan, de leverancier van de speeltoestellen, definitief zijn, hoort u dat van ons. Houd dus de social media in de gaten.

Piet Commandeur, die acht jaar lang de wijkkrant heeft vormgegeven en ook redactielid was, heeft aangegeven hiermee te willen stoppen. We danken hem zeer voor zijn jarenlange inzet en zijn verheugd dat hij betrokken blijft bij onze wijkvereniging. Piet, hulde voor zoveel jaren betrokkenheid!!

Het bestuur wenst u allen een goed voorjaar en een zonnige zomer!

Met vriendelijke groet,

Het bestuur



## Colofon/info

**Wijkkrant**, officieel orgaan van de  
**Wijk- en Speeltuinenvereniging (WSV)**

**Gerard Dou / Huizum-West**,

opgericht 10 april 1933

© WSV GDHW 2022

*Oplage:* 2250 exemplaren

*Versijnt:* driemaal per jaar gratis huis aan  
huis in de hele wijk (ons verzorgingsgebied)

*Druk (op FSC-papier):* Reclamewereld

*Redactie:* Anne Sjoerd Bakker,  
Piet Commandeur en Wietske Ensing

*Opmaak:* Piet Commandeur

*Tekstcorrectie/controlle:*

Andries de Haan & Piet Commandeur

*Redactie-adres*

post: WSV GDHW

Frans Halsstraat 48

8932 JC Leeuwarden

E-mail: [wijkkrant@gerarddou.nl](mailto:wijkkrant@gerarddou.nl)

**Werkgroepen Gerard Dou / Huizum-West**

*Activiteitencommissie:* Laura Baudet, Miran-  
da van der Zee en anderen

*Bingo's:* Trijntje Jonker

*Kinderkledingbeurs:* Activiteitencommissie

*Wijkbibliotheek:* Minke Wassenaar

*Project Moestuin GDHW:* Sandra Tamminga

*Klaverjassen vrijdagavond*

Andries de Haan, 06-42626382

*Biljartclub Huizum*

Info: Joop van Zandvoort, tel 058-215 02 42

*GD Disco:* Activiteitencommissie

*Teken- & Schilderclub*

Renske Swart, [info@gerarddou.nl](mailto:info@gerarddou.nl)

Fotoclub Leeuwarden

[www.fotoclubleeuwarden.nl](http://www.fotoclubleeuwarden.nl)

*Koffieeur:* Piet Brouwer, Minke Wassenaar

## Inhoudsopgave

<b>Intro bestuur</b>	<b>3</b>
<b>Colofon en inhoudsopgave</b>	<b>4</b>
<b>GDHW Servicepagina</b>	<b>5</b>
<b>2x ALV !</b>	<b>7</b>
<b>Kerknieuws</b>	<b>9</b>
<b>Wijkbieb</b>	<b>9</b>
<b>Bedrijvenmarkt</b>	<b>11</b>
<b>Wijkpanel Conferentie</b>	<b>12</b>
<b>Wijk Financieel</b>	<b>13</b>
<b>Gerard Dou Puzzel</b>	<b>14</b>
<b>Moment voor Poëzie</b>	<b>15</b>
<b>Repair Café</b>	<b>15</b>
<b>Dini's Column</b>	<b>16</b>
<b>Tekenen &amp; Schilderen</b>	<b>18</b>
<b>Activiteiten Allerlei</b>	<b>19</b>
<b>Inclusieve Speeltuin</b>	<b>21</b>
<b>Natuur in Huizum</b>	<b>24</b>
<b>Leuk in de wijk</b>	<b>27</b>
<b>Bingoplezier</b>	<b>28</b>
<b>Activiteitenposter</b>	<b>29</b>
<b>Clubs</b>	<b>31</b>

Voorpagina: Crowdfunding!



De volgende editie van ons wijk-  
blad (2024#2) komt (onder voor-  
behoud) uit in september 2024;  
de deadline voor de kopij is 31  
augustus 2024.

**Kopij graag naar:**  
**[wijkkrant@gerarddou.nl](mailto:wijkkrant@gerarddou.nl)**

# GDHW Servicepagina

## Verenigingsgegevens:

### Wijk- en Speeltuinenvereniging

#### Gerard Dou / Huizum-West

KvK nummer 40002452

Bank: NL23INGB 0000

895 207

#### Postadres GDHW

WSV GDHW

Frans Halsstraat 48

8932 JC Leeuwarden

#### Wijkgebouw, speeltuin

Gerard Doustraat 23-A

Telefoon: 058-213 31 36

**Website** [www.gerarddou.nl](http://www.gerarddou.nl)

**E-mail** [info@gerarddou.nl](mailto:info@gerarddou.nl)

#### Facebook

[www.facebook.com/gerarddouhuizumwest](http://www.facebook.com/gerarddouhuizumwest)

#### Bestuur

Voorzitter: Dirk Stienstra

Secretaris: Anne Sjoerd Bakker

Telefoon 058-213 30 57

Penningmeester: Ritchie Limaheluw

Vice-Penningmeester: Marc vd Bos

Algemeen lid: Jolande Mollink

E-mail: [bestuur@gerarddou.nl](mailto:bestuur@gerarddou.nl)

Ledenadministratie:

Marc van den Bos,

p.a. Frans Halsstraat 48 8932 JC Leeuwarden

[ledenadministratie@gerarddou.nl](mailto:ledenadministratie@gerarddou.nl)

#### Belangrijke telefoonnummers

##### in en rond de wijk:

#### Medisch Centrum Leeuwarden

058-286 66 66

#### Alarm 112

**Politie**, geen spoed: 0900-8844

#### Huisartsen in Huizum

Dr. J. de Haan, 058-212 41 77

Dr. B. de Haan, 058-212 41 77

Dr. C.G. Iest, 058-212 94 04

Dr. C. Buurman, 058-216 16 80

#### Dokterswacht Friesland

voor spoedeisende huisartsenzorg

buiten gewone praktijktijden:

0900-112 7 112



#### Apotheek in Huizum

BENU De Huizumerpoort, 058-212 45 14

Apothekerstelefoon Leeuwarden,

058-213 52 95 ma t/m vr 8:30 -18:00 uur;

daarbuiten: waarneming

#### Tandartsen in Leeuwarden Huizum

Praktijk Verlengde Schrans, 058-212 44 54

Tandarts J.W. Meekers, 058-215 07 66

Tandartsen spoednummer:

0900-215 31 11 (€ 0,15/min)

#### Fysiotherapie in Leeuwarden Huizum

Tigra, 058-280 07 77

Spectrum Leeuwarden,

058-215 71 11

Paraflex/Huizumerpoort, 058-213 71 59

#### Diversen gezondheid

Pedicure Marian Relleke,

058-213 63 38 / 06-22 12 13 39

Shiatsu Henny Smid, 06-23 89 08 99

#### Geestelijke Hulpverlening

Amaryllis | Sociaal Wijkteam Zuid,

Wijnhornerstraat 27 8932 EX

Leeuwarden, 058-303 04 07,

[www.amaryllisleeuwarden.nl](http://www.amaryllisleeuwarden.nl)

Telefonische Hulpdienst,

Friesland Sensor, 058-213 20 00

Kindertelefoon, 0800-0432 (gratis)

Wijkdominees PKN: ds. P. Elzinga en

da. I. Elzinga-de Rouwe, 058-84 38 209

#### Overige instellingen

Gemeente Leeuwarden, 14058

Wijkpanel Huizum-West,

[www.wijkpanelhuizumwest.nl](http://www.wijkpanelhuizumwest.nl)

St. Cultuurcentrum Leeuwarden, 058-213 00 01

WoonFriesland, reparatieverzoeken huurders:

088-99 52 222

Energiewacht, 0800-1587

Storingsdienst Gas en Stroom, 0800-9009

Storing Vitens water, 0800-0359

Storing Ziggo, 0900-1884;

vaste klanten: 1200

Storing KPN, 0800-0402

**(wijzigingen en tikfouten  
voorbehouden)**



**GROENTE**

**& FRUIT**

*voor een altijd  
lage prijs*

**OP Z'N  
BEST**

**Vers is ook écht vers**

Hallo

**JUMBO**

**Ruyter, van Loonstraat**  
De leukste supermarkt van Leeuwarden

# TWEE MAAL Algemene Ledenvergadering!

Op **dinsdag 16 april 2024**, inloop 19.15 uur, aanvang 19.30 uur

1. Opening
2. Mededelingen en Ingekomen Stukken
3. Notulen vorige ALV op 17 april 2023
4. Secretarieel Jaarverslag 2023
5. Financieel Jaarverslag 2023
6. Verslag Kascommissie over 2023
7. Benoeming nieuw kascommissielid
8. Eventueel benoeming nieuw algemeen bestuurslid
- 9. Besluit over nieuwe statuten i.v.m. WBTR**
10. Rondvraag en sluiting



Betreffende punt 8 (mogelijk nieuw bestuurslid):

U kunt zich tot een uur voor de aanvang van deze vergadering melden bij onze secretaris (058-213 3057) of via [info@gerarddou.nl](mailto:info@gerarddou.nl)

**EN op dinsdag 14 mei 2024**, inloop 19.15 uur, duur 19.30 tot 20.00 uur.

Enig agendapunt: **BESLUIT NIEUWE STATUTEN van de vereniging.**

**ALLE leden worden bij deze uitgenodigd voor deze belangrijke ALV!**

Vele eigengemaakte worstsoorten...

Droge worst

Leverworst

Rookworst

Kookworst

Hausmacher

*Hét adres voor  
royale Fondue- en  
Gourmetschalen!*



Jan van Scorelstraat 51, 8932 CZ

Leeuwarden Telefoon 058 - 213 45 24

Ook levering aan HORECA en INSTELLINGEN

**BOUWKUNDIG TEKENBURO FLISIJN**

**JF**

JURJEN FLISIJN

Zowel op gebied van woningbouw als  
utiliteitsbouw, nieuwbouw en verbouw

- ontwerptekeningen
- bestektekeningen
- bouwaanvraagtekeningen
- uitvoerings- en detailtekeningen
- kozijntekeningen
- digitaliseren van tekenwerk

Jan Steenstraat 11 8932 EA Leeuwarden

T 058 2163536

I [www.bouwkundigtekenburoflisijn.nl](http://www.bouwkundigtekenburoflisijn.nl)

M 06 23601736

E [info@bouwkundigtekenburoflisijn.nl](mailto:info@bouwkundigtekenburoflisijn.nl)

# Jan Terpstra CYCLING WORLD



Verlengde Schrans 150  
8932 NT Leeuwarden  
Tel: 058 - 212 90 88  
**[www.cyclingworld.nl](http://www.cyclingworld.nl)**  
[leeuwarden@cyclingworld.nl](mailto:leeuwarden@cyclingworld.nl)

Onze openingstijden  
vind je o.a. op de  
website en Facebook

Een goede fiets is altijd in de buurt



## Kerknieuws

**Elke zondag:** dienst om 9.30 uur.

**Bijzondere diensten:**

**Zondag 17 maart** 19.00 uur:

Johannes de Heer zangdienst

met da. I. de Rouwe

en m.m.v. Lemster Mannenkoor.

**Zondag 31 maart** 9.30 uur:

Eerste Paasdag,

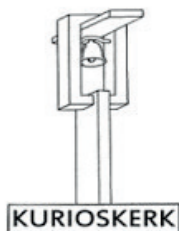
voorg. da. I. de Rouwe

**Zondag 14 april** om 19.00 uur

Zingen in de Kurioskerk o.l.v.

Alie Brouwer – Meindertsma,

piano/orgel Gerk Venema.



LEEWARDEN  
HUIZUM-WEST

**Zondag 9 juni** om 19.00 uur

Zingen in de Kurioskerk o.l.v.

Alie Brouwer – Meindertsma,

piano/orgel Gerk Venema.

**Woensdag in de even weken**

koffieochtend van 10.00 tot 11.30 uur.

Dat is op 6 en 20 maart, 3 en 17 april, 1,

15 en 29 mei.

## GDHW Wijkbibliotheek

Door Minke Wassenaar

Ten eerste wil ik iedereen bedanken voor de inbreng van boeken, tijdschriften et cetera. Verrassend was een stapel nieuwe kinderboeken, binnengekomen in de periode dat de Gerard Dou haar jubileum vierde.

Zelf schoon ik zo nu en dan mijn boekenvoorraad ook op. Het stadium van volle boekenkasten ben ik allang gepasseerd. Andere boeken kwamen op zolder terecht in kartonnen dozen of in plastic boxen, waarop ik vervolgens een sticker met het jaartal plakte. Waarschijnlijk herkenbaar voor de boekenliefhebber. Anderen zullen hun schouders ophalen en denken ruim dat spul toch eens op.

Nu ik het over opruimen heb: boeken die al een tijdje in onze boekenkasten staan, krijgen een nieuwe bestemming. Zo hebben

we de kringloopwinkel in Westeinde verblijd met boeken en het boekenkastje in de Bosboomstraat wordt zo nu en dan ook aangevuld. Dat neemt niet weg dat het fijn is als er een nieuwe voorraad binnekomt.

In de bibliotheek staan een tafel met stoelen waar je heerlijk kunt lezen of tijdschriften doorbladeren.

Je kunt de wijkbibliotheek bezoeken als het wijkgebouw open is. Dit is in ieder geval als er activiteiten plaatsvinden.

En wat ik nog wil meegeven: lezen biedt ontspanning, vergroot je kennis en verbreedt je kijk op de wereld en haar geschiedenis.





## Autorijschool "De Frosk"

- Ervaring sinds 1964
- Gedegen, persoonlijke opleiding
- Praktijklessen in wagens met versnelling en automaat
- Theorie klassikaal, individueel en thuis studie
- Compactopleiding
- Meer info [www.defrosk.nl](http://www.defrosk.nl)

snel 'wegwijs' via theoretisch en praktisch autorij-onderrwijs

Ereprijs 76, 8935 JK Leeuwarden Telefoon 058 - 288 49 59  
V. van Goghstraat 5 Leeuwarden Telefoon 058 - 216 01 83



### Tafeltje- Dek-Je

Warme  
maaltijdservice  
van de UVV in  
Nylân/Huizum



Vrijwilligers bezorgen warme maaltijden bij zelfstandig wonende ouderen, gehandicapten en zieken, die langdurig of tijdelijk niet in staat zijn zelf hun warme maaltijd te verzorgen.

Het sociale contact met de klant staat voorop bij Tafeltje-Dek-Je.



Unie Van Vrijwilligers Leeuwarden

Voor informatie:  
dhr. T. vd. Meulen,  
tel. 058-2136508

# HOYTE<sup>V</sup><sub>D</sub> WAL

Leeuwarden tel 058-2127631

- Dealer van Koopmans verven
- Klompen, Tuingereedschappen



- Elektro installatiemateriaal
- PVC afvoermateriaal
- IJzerwaren, hang- en sluitwerk
- Dakbedekking en -reparatiepasta's
- Koperen leidingen en fittingen
- Ladders en trappen (Altrex)  
en nog veel meer...

werkelijk  
alles!

## administratiekantoor Boonstra



E.S. Boonstra  
Ruysdaelstraat 2  
8932 EJ Leeuwarden  
Tel 058-8440669

- Fiscaal Advies
- Belastingaangiftes
- Verzorgen boekhoudingen
- Automatiseringsbegeleiding

## Loodgietersbedrijf



Voor al uw

- sanitair ● gas- en waterleidingen
  - alle lood- zink- en mastiekwerken
- Werkplaats: Mr. P.J. Troelstraweg 159  
☎ 058-2129636 b.g.g. 058-2135246



## DE BOER

WOONPROFESSIONALS LEEUWARDEN

Schrans 131 8932ND Leeuwarden  
T. 058-2890763 | [www.deboerleeuwarden.nl](http://www.deboerleeuwarden.nl)

# Bedrijvenmarkt

## met ondernemers uit Gerard Dou/Huizum-West

Ben je ondernemer in de wijk Gerard Dou/Huizum-West, dan ben je van harte welkom om je te presenteren op de Bedrijvenmarkt op **zaterdag 7 september van 13.30 - 17.00 uur**, met aansluitend een netwerkborrel.

Het doel van deze bedrijvenmarkt is om **de verborgen bedrijven in onze wijk zichtbaar te maken**. Dat ondernemers elkaar leren kennen, is ook mooi meegenomen.



Foto's: HCL

- We gaan eerst inventariseren welke bedrijven aanwezig willen zijn tijdens de Bedrijvenmarkt.
- Bij voldoende deelname gaan we de Bedrijvenmarkt promoten.
- Voor bedrijven die geen eigen presentatiestand o.i.d. hebben, zetten we statafels neer.

Wil je aanwezig zijn tijdens de Bedrijvenmarkt op 7 september, **meld je dan voor 15 april aan** door een mailtje te sturen naar [info@gerarddou.nl](mailto:info@gerarddou.nl) o.v.v. 'Bedrijvenmarkt 7 september' en vermeld daarbij naam, bedrijfsnaam en telefoonnummer

Je kunt ook naar onze website gaan en op de homepage naar de Aanmeldknop.

Wil je meer info, stuur een mail naar [info@gerarddou.nl](mailto:info@gerarddou.nl)

Bellen mag ook: 06-46500253 (Jolande).

We hopen op een grote opkomst!

Marc & Jolande



# Wijkpanel Huizum-West

Uitnodiging

## WIJKCONFERENTIE

op dinsdag 23 april 2024 om 19:30 uur  
in **De Doas** (oude ambachtsschool)  
Cornelis Trooststraat 48 Leeuwarden  
Het thema is **“De Sportieve Wijk”**

logo's & huisstijlen  
infopanelen  
beurspanelen  
magazines  
boeken  
folders  
brochures  
nieuwsbrieven  
advertenties  
buitenreclame  
webdesign  
advies

portfolio

Leeuwarden: Ludolf Bakhuizenstraat 32  
Aldeboarn: Westein 2  
info@twirreontwerpt.nl  
www.twirreontwerpt.nl

twirre

ONTWERPT  
Jolande Mollink  
Jacqueline Brauwers  
geeft vorm aan  
uw communicatie

Ludolf Bakhuizenstraat 32, 8932 JE Leeuwarden T: 06 - 46 50 02 53 / 06 - 51 24 27 10  
info@twirreontwerpt.nl - www.twirreontwerpt.nl



# Wijkpanel Huizum-West

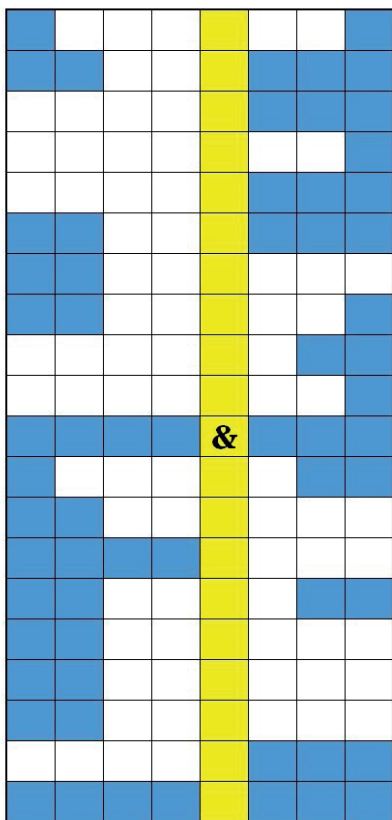
## Financieel jaarverslag 2023

inkomsten		uitgaven	
Saldo Bank	€ 339,69	Reservering/Wijkverfraaiing/Bewoners initiatieven etc.	€ 10.671,52
Saldo Bank/Spaar	€ 28.525,36	Wijkverfraaiing Bewoners initiatieven etc.	€ 4.273,11
Gemeente058 wijkbudget	€ 30.820,00	Ondersteuning Wijkpanel	€ 261,08
Rente spaar	€ 355,02	Bankkosten	€ -
Verkoop boekjes	€ 500,00	Wijkkrant	€ 66,40
		Drukwerk	€ -
		Onderhoud / Verzekering AED's	€ 1.304,60
		Website	€ -
		Diversen	€ 290,38
		Saldo Bank	€ 43.672,98
		Saldo Bank/Spaar	€ -
		reservering	€ -
			€ 60.540,07

reservering Sig Vluchttheuvelgebied	€ 13.525,36
reservering subsidie 2023	€ 25.000,00
(reservering € - subsidie 2022)	€ 5.147,62
Wijkverfraaiing	
Bewoners initiatieven	
Wijkkrant	
Sociaal media etc.	€ 43.672,98

Correspondentieadres Gerard Doustraat 57 8932 JH Leeuwarden  
IBAN NL94INGB0007236468 tnv Wijkpanel Huizum-West te Leeuwarden

## Gerard Dou / Huizum-West PUZZEL



..... DOU  
 FERDINAND ...  
 .... FABRITIUS  
 JOZEF .....

.... VAN MIERIS  
 VINCENT ... GOGH  
 GOVERT .....

JAN .....

..... MOREELSE  
 ADRIAEN .....

**&**

JACOB .....

... .. HELST  
 ALBERT ...  
 FRANS ...  
 ..... POTTER  
 HIER HANGEN VEEL SCHILDERIJEN  
 ONZE WIJK  
 ANTON .....

LAATSTE LETTER VOORNAAM BAKHUIZEN



Vul in de niet-blaauwe vakjes de ontbrekende (gedeeltes van) straatnamen in, of (16&17) zoals omschreven. De zin in de gele kolom is de oplossing.

Puzzel: Anne Sjoerd Bakker;  
 opmaak: Piet Commandeur

De puzzel in editie 2023-3 leverde Fokje Visser als winnaar het heerlijke Kerstbrood van **Bakkerij Nijstad** op.

Voor deze puzzel stelt **HUBO** maar liefst een elektrische patioheater beschikbaar!  
Met onze dank aan deze gulle sponsors!

De oplossing (de zin) van deze puzzel kunt u tot en met 30 april inleveren op het adres Frans Halsstraat 48, of mailen naar [puzzel@gerarddou.nl](mailto:puzzel@gerarddou.nl)

## Moment van Poëzie

### **ALLES VROEG?**

*Het sneeuwkllokje, nu al haast weer uitgebloeid?  
Hij liet zijn witte kopje ook dit jaar wel heel vroeg zien  
En door het mooie en warme winterweer wordt heel misschien  
Ons oog al vroeg door krokus en narcis geboeid!*

*Als door 't vroege voorjaar, straks in een groene wei  
Weer vroege lammetjes springen en blijde koeien loeien  
Verlangen wij naar zomerzon en als vóór Pasen tulpen bloeien  
Zien we dan eind juli al weelderig de paarse hei?*

Anne Sjoerd Bakker

## Repair Café

Elke 14 dagen organiseert het **Repair Café** een bijeenkomst in ons wijkgebouw. U kunt daar gratis terecht met kleine huishoudelijke apparatuur zoals een koffiezetapparaat, een stofzuiger of een mixer; klein gereedschap en andere zaken waar al dan niet een stekker aan zit, en nog veel meer. Eigenlijk alles waarvan u het zonde vindt dat het een defect(je) vertoont en misschien zou worden weggegooid. Kom ermee naar het Repair Café waar vrijwilligers klaar zitten om zo mogelijk uw bezit een nieuw leven te geven. U kunt ook kleine reparaties laten verrichten aan kledingstukken! Een donatie wordt op prijs gesteld.

Voor de komende tijd staan de volgende data op het rooster van het Repair Café:

22 maart  
5 en 19 april  
3, 17 en 31 mei  
14 en 28 juni en zo vervolgens.

Het is mogelijk dat de plannen voor de verbouwing van de speeltuin tot Inclusieve Speeltuin en een eventuele zomerstop hier nog iets aan veranderen; in een volgend nummer hopen we de juiste data weer te vermelden.

Tot ziens in ons wijkgebouw!



## Dini: Wat geweest is, is geweest

**In de Facebookgroep Huizum staan vaak prachtige foto's van onze wijk. En vooral foto's van vroeger worden door (oud-) Huizumers zeer gewaardeerd.**

Onlangs was er bijvoorbeeld een foto van de muziktent in de Gymnasium-straat te zien. Nostalgie ten top. Ook foto's van de inmiddels verdwenen monumentale schoolgebouwen doen het doorgaans goed. De Emmanuel Murandschool, de oude Johan Willem Frisoschool en de Ferdinand Bolschool. Ook foto's van de winkeltjes die onze wijk vroeger rijk was, zijn altijd de moeite waard. Onze wijk telde er veel: groentewinkels, kruidenierszaken, bakkerijen, drogisterijen, slagerijen, sigarenwinkels, een slijter, een verfwinkel. Het zuivelwinkeltje op de hoek van de Gerard Dou/Frans Halsstraat. En de viswinkel in de Ruysdaelstraat niet te verge-

ten, in het pand waarin daarvoor jarenlang een bakkerij was.

Naast de 'winkels op de hoek' waren er ook een paar kleine winkelcentra in onze wijk. En wel in de d'Hondecoeterstraat en de Jan van Scorelstraat. De panden zijn er nog, maar ze staan vrijwel allemaal leeg. Op de bekende slagerij in de Jan van Scorelstraat en de snackbars in beide straten na. Op Facebook Huizum werden nog een paar namen genoemd van winkels in de Jan van Scorelstraat. Drogisterij Eenhoorn bijvoorbeeld, en handwerkwinkel Siderius waarin later nog een groentewinkel is geweest. En daarna een fysiotherapie-





praktijk, als ik me goed herinner. Inmiddels is het pand verbouwd tot een appartementencomplex. Tegenover de Parkkerk, die gebouwd is in 1955, en in 2011 een gemeentelijk monument werd. (Oud-)Huizumers zullen zich de winkels van toen wel herinneren. Door heel de stad waren in elke wijk trouwens verscheidene ne-rinkjes en winkeltjes. Die waren niet alleen belangrijk voor de boodschappen maar ook voor het sociaal contact onder de wijkbewoners. Je trof er altijd wel bekenden om de laatste nieuwtjes mee uit te wisselen.



Maar tijden veranderen. ‘Het gezellige van vroeger is weg,’ zei iemand laatst. Of dat echt zo is, weet ik niet, maar het is wel een feit dat men minder contact met elkaar lijkt te hebben dan vroeger. De wijk is bevolkt door nieuwe generaties,

maar toch ook nog wel gemêleerd. Jong en oud wonen door elkaar. Eerlijk is eerlijk, de wijk lijkt minder levendig omdat er minder kinderen op straat spelen dan vroeger. Touwtjespringen, tikkertje, verstopperkje, je ziet het nauwelijks meer. De straten zijn ook niet meer zo geschikt voor spelende kinderen. De tijd, de samenleving is veranderd. Een niet terug te draaien ontwikkeling en we kunnen niet anders dan die aanvaarden. Want wat geweest is, is geweest. De verdwenen winkels komen niet terug en in de straten zullen we ook geen groepen spelende kinderen meer zien. Maar wél in de speeltuin in de Gerard Doustraat. Want al is er nog zoveel verdwenen in onze wijk, en denken we met weemoed terug aan wat is geweest: de speeltuin is er, nog steeds.



Foto's: HCL

# Schilderclub

## Schilderclub op de maandagavonden in de Gerard Dou!

Elke maandag van 20.00 tot 22.00 uur komen wij samen in wijkgebouw Gerard Dou voor een gezellige teken- en schilderavond. We nodigen je van harte uit om eens langs te komen en mee te doen. Ontdek of onze schilderclub iets voor jou is! Momenteel is er weer plek voor nieuwe leden. Voor nadere informatie kun je bellen met Renske: 06-251 231 80.

Tijdens Burendag in september dit jaar vindt een expositie plaats van schilderijen die de deelnemers hebben gemaakt!

De meeste leden werken onder leiding van Renske aan hun eigen projecten. Samen experimenteren we met diverse

technieken en opdrachten. Als je vastloopt in je eigen werk, kun je het gerust meebrengen. Wij helpen je dan verder.

Geen zorgen over materialen, er is genoeg voor iedereen.

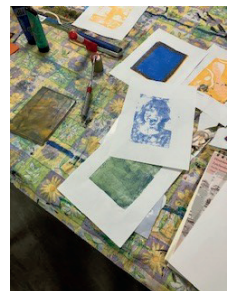
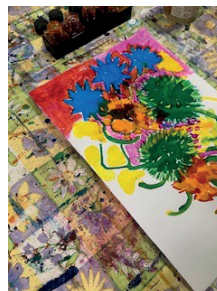
Wanneer: elke maandag (behalve in juli en augustus).

Tijd: 20.00 - 22.00 uur.

Waar: wijkgebouw Gerard Dou.

Kosten: € 2,50 per avond.

Zien we jou ook een keer op de maandagavond?

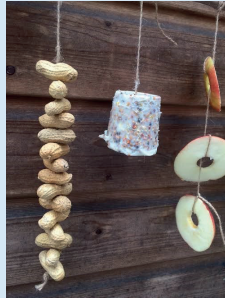


# Activiteiten Allerlei

## **Knutselen in het voorjaar**

Dinsdag 13 februari hebben kinderen onder leiding van studenten pindaslingers gemaakt. Zo kunnen we de vogels in de wijk nog een beetje helpen om de koude tijd door te komen.

De studenten vonden het enorm leuk om te organiseren en te begeleiden. Ook de kinderen die meededen, hebben enorm genoten. We hebben allemaal meerdere slingers gemaakt en het was erg gezellig!



## **Oproep hulp bij activiteiten!**

Als vereniging willen we graag activiteiten voor jong en oud organiseren. En dat doen we zo goed mogelijk met de vrouw- en mankracht die er is.

Want ik hoor je denken. Hé, geen disco? Bijna geen bingo's meer? Dat klopt jammer genoeg. De activiteitencommissie bestaat nog maar uit twee personen, te weten Wietske en Nynke. We doen er alles aan om leuke activiteiten te blijven organiseren. Maar we merken dat we dit echt niet zonder jullie hulp kunnen.

Daarom van ons de vraag: wil je meedelen in de commissie of wil je 'gewoon' eens meehelpen bij een activiteit? We horen dat graag via een mailtje naar [activiteiten@gerarddou.nl](mailto:activiteiten@gerarddou.nl) en dan komen we graag met je in contact. Als je ons eens ziet bij een activiteit mag je ons ook altijd aanspreken natuurlijk.

Want iedereen is het er vast mee eens dat vele handen het werk lichter maken en we

op deze manier leuke activiteiten voor jong en oud kunnen blijven organiseren.

## **Oproep bezorgers wijkkrant**

Als wijkvereniging zijn we er trots op dat we driemaal per jaar een wijkkrant uitbrengen en bezorgen bij de inwoners van de wijk. En dat willen we graag blijven doen. We zoeken daarom nieuwe mensen die de wijkkrant in de wijk willen bezorgen. Dit kost je ongeveer een half uurtje per keer. De wijkkrant verschijnt doorgaans in april, september en december. Vind je het leuk om eens een ommetje te lopen door een paar straten van de wijk en daar dan krantjes te bezorgen? Dan kun je contact opnemen met ons via [info@gerarddou.nl](mailto:info@gerarddou.nl)

## **Terugblik wijkfeest pubquiz**

Weten we het nog? Ons mooi wijkfeest vorig jaar? We hadden toen ook een erg gezellig avond met de pubquiz. En... de winnaars laten van zich horen.

'Begin juni hebben we de pubquiz gewonnen. De prijs hebben we verzilverd op 8 juli. We hebben heerlijk gevaren rondom Leeuwarden. En alle versnaperingen kwamen prima van pas.'



Tekst Wietske Ensing

**FSK** **quantore**

\*Tegen inlevering van deze bon 10 procent korting op alle cartridges.

**10% KORTING\***  
Op cartridges

● TONERS ● CARTRIDGES ● KANTOOR-ARTIKELN ● (regio)BOEKEN ● TIJDSCHRIFTEN

Schrans 54  
8932 NG Leeuwarden  
☎ 058 - 215 78 80

**FRIESE SCHRIJFKAMER**  
BOEK- EN KANTOORVAKHANDEL

Email: [info@frieseschrijfkamer.nl](mailto:info@frieseschrijfkamer.nl)  
Web: [www.frieseschrijfkamer.nl](http://www.frieseschrijfkamer.nl)

*Hubo* #Hubohelpt

**Woudstra**  
**Hobbemastraat 5**  
**Leeuwarden**  
**058-2155414**

**GAS TERUG**

De specialist in het opsporen van gaslekkages.

Heeft u uw gasleiding nog nooit laten controleren op dichtheid, maak dan snel een afspraak!!

Icarusweg 16 **Tel 058-2885943**  
8938 AX Leeuwarden

**www.gasterug.com**  
**info@gasterug.com**

**Tjitte's Glas**  
ook voor dubbele beglazing

voor al uw **glasschade**

werkplaats:  
van ostadestraat 49-a leeuarden tel. 058-2124160  
alddiel 5 tytsjerk tel. 0511-432579

**bloemenboeket panhuis**  
bloemenboeket panhuis tel. 058 2124666

**Verrassend Natuurlijk**

**CONTACT**  
📍 Ferdinand Bolstraat 81  
8932JM LEEUWARDEN  
☎ T: 0582124666  
F: 0582128125  
**www.panhuis.eu**

**OPENINGSTIJDEN**

Maandag	9.00 - 18.00
Dinsdag	9.00 - 18.00
Woensdag	9.00 - 18.00
Donderdag	9.00 - 18.00
Vrijdag	9.00 - 18.00
Zaterdag	9.00 - 17.00

**Hondenpoep op de stoep?** Een bekende ergernis. En ook goedwillende hondenbezitters staan soms met hun 'vrachtje' bij een uitpuilende afvalbak. Wacht niet tot de gemeente uit zichzelf in actie komt. Ze zijn er soms niet eens van op de hoogte.

Meld het zelf even, en bel **14058** gemeente Leeuwarden.

## Inclusieve speeltuin

In de vorige editie hebben we jullie geïnformeerd over de plannen voor de inclusieve speeltuin. In de afgelopen maanden hebben we actief fondsen aangeschreven en met trots kunnen we melden dat we veelal positieve besluiten hebben ontvangen. Samen met onze eigen bijdrage hebben we al meer dan € 200.000 ingezameld, een fantastisch begin!

Hoewel dit al een prachtig bedrag is, is het nog niet helemaal genoeg om het volledige plan, dat op de volgende pagina's te vinden is, te realiseren. Het ideaalbeeld van de inclusieve speeltuin is iets waar we samen naartoe werken. Daarom zijn we onlangs gestart met een crowdfundingactie, met als doel om de laatste € 25.000 op te halen. Deze bijdrage is essentieel om het gehele plan te kunnen verwezenlijken.

Op dit moment zijn we bezig met concrete stappen, zoals gesprekken met bedrijven die verantwoordelijk zullen zijn voor de

graafwerkzaamheden en de aanleg van de ondergronden. Als we het laatste bedrag niet binnenhalen, zijn we echter genoodzaakt om bepaalde onderdelen van het plan te laten vervallen, en dat willen we natuurlijk koste wat kost voorkomen.

De inclusieve speeltuin is een project van én voor de wijk, een gezamenlijke inspanning waar we allemaal trots op kunnen zijn. Misschien spelen jouw (toekomstige) (klein)kinderen in de Gerard Dou, neemt jouw gastouder regelmatig de kinderen mee naar de speeltuin, of genieten vele buurtgenoten van gezellige picknicks. Laten we dit met en voor elkaar doen.

Kun jij nog een bijdrage missen om dit prachtige plan geheel te verwezenlijken? Ga naar [www.gerarddou.nl/doneer](http://www.gerarddou.nl/doneer) en draag bij aan de realisatie van de inclusieve speeltuin. Of scan de qr-code op de voorkant van de wijkkrant.

Samen maken we dit mogelijk!

**SPELEN IS GRATIS**

**MAAR ONZE SPEELPLEK NIET!**



Word lid voor maar 17,50 per jaar  
via [gerarddou.nl](http://gerarddou.nl)



### Eh, Inclusieve Speeltuin, hoe zit dat ook weer?

Ons doel is om onze Speeltuin om te vormen tot een inclusieve speeltuin, dit is een plek waar kinderen met en zonder beperking samen kunnen spelen.

Wij geloven dat spelen een essentiële basisbehoefte is voor de ontwikkeling van kinderen en dat dit plezier voor alle kinderen toegankelijk moet zijn.

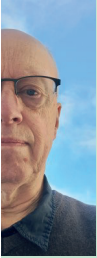
Om dit te bereiken, is het plan om de speeltuin volledig toegankelijk te maken door middel van fysieke aanpassingen. Zo zullen we onder andere veertien nieuwe (inclusieve) speeltoestellen laten plaatsen en er komen een picknickhoek en een padenstructuur in de speeltuin. Daarnaast wordt de speeltuin grotendeels opnieuw ingericht.





## Natuur in Huizum en omstreken

Door Kees Hiddinga



**Huizum is niet een erg 'groene' wijk, maar natuur is overal.**

Veel huizen hebben een tuin, voor en achter. Men zegt wel dat grote achtertuinen vroeger bleekvelden waren. De speeltuinen in de wijk hebben ook veel groen, en dat is gezond in meerdere opzichten.

Het Julianapark is niet groot, maar wel mooi. Er staan enkele grote paardenkastanjes met witte bloesem in, ongeveer in de vorm van een kandelaar. Een ervan was een jaar lang de mooiste boom van de stad. Op de bladeren zijn vaak bruine vlekken te zien. Deze worden veroorzaakt door een mineermot en kunnen de boom verzwakken. Twee jaar geleden is een van de kastanjabomen omgewaaid en vervangen door een nieuw kleintje. Op het grasveld in het noordoosten staat een grote boom die er qua vorm wat op lijkt. Deze is vorig jaar



fors gesnoeid. De stam is hol maar dit hoeft niet meteen fataal te zijn. Het is een vleugelnoot. Een groot deel van het jaar hangen er

trossen met bloemetjes aan, en later zaden (de vleugelnootjes). Maar vorig jaar na het snoeien was dit niet het geval, en misschien dit jaar ook nog niet. De bladeren lijken op die van de es, maar zien er net even anders uit.

Er staan een paar interessante soorten wilde planten. Bij het bruggetje staat groot hoefblad. Het is nu niet te zien, maar komt



vast binnenkort weer op. Dan verschijnen eerst pluimvormige bloemen en daarna de grote, hoefvormige bladeren. Aan de rand van het park

bij de Hobbemastraat staat veel longkruid, met roze bloemknoppen en blauwe bloemen. Het stond in februari al in bloei.

Verder is er in het verre oosten van Huizum het Abbingapark. Het is groter en wel mooi, met heuveltjes en dierenweiden, maar er is veel verkeerslawaaï. Aan de oostkant van de Schrans begint een mooi stukje natuur langs de Potmarge. Vorig jaar zag ik bij het viaduct onder de Oostergoweg (waar het pad lager ligt dan het waterniveau) orchideeën. Dat was voor de eerste keer dat ik ze op die locatie zag. Als





je een eind verder loopt of fietst tot net voorbij de bocht naar rechts heb je kans om de gevlekte orchis te zien (vanaf eind mei tot en met juli). Dit is kort voor het einde van het pad in Huizum-Dorp. Ze staan niet direct aan het pad maar wat verder naar rechts.

Hoe zit het met dieren in Huizum? Vogels zijn er vrij veel. Er zitten regelmatig mussen, koolmezen en pimpelmezen in struiken. Binnenkort komen de luidruchtige roeken waarschijnlijk terug naar de hoge bomen aan het eind van de Van Loonstraat, waar ze nesten maken. Kleinere kraaiachtigen, kauwen (voorkant kop zwart, erachter donkergrijs), zie je ook wel regelmatig, gewoon op straat. Ze krassen ook, als geluid natuurlijk, want ze kunnen geen pen hanteren. Een zwart vogeltje dat daarentegen mooi zingt of beter gezegd fluit, is de mannetjesmerel. Ja, die fluit naar de vrouwtjes. Begin dit jaar zag ik een aalscholver in de vijver bij de Hobbemastraat. Die verwacht je daar niet zo gauw. Verder heb ik geen bijzondere soorten gezien, maar ik ben geen vogelaar die voortdurend met een verrekijker

loopt te speuren.

's Avonds kun je af en toe – als ze uitgeslapen zijn na de winter – egels over straat zien lopen op hun kleine pootjes, die net wat te lang lijken. Ik heb een keer op de Julianalaan (vermoedelijk) een steenmarter gezien, qua vorm en manier van lopen goed te onderscheiden van de alom aanwezige katten.

Klein spul, zoals wormen, kevers, spinnen en insecten, komt ook al weer steeds meer uit de winterrust. Vooral vlinders, lieveheersbeestjes en wantsen zijn wel mooi. Later in het jaar zijn er echter de steekmuggen, die ondanks aangebrachte horren het huis in weten te glippen. Het lijkt wel of ze meteen naar de slaapkamer gaan. Als je op één oor ligt, hoor je ze wel eens in het andere zoemen. Je zou zeggen: daarmee verraden ze zichzelf, maar als je denkt ze met een ferme pets op je eigen gezicht uit te kunnen schakelen ... Weinig kans. De volgende morgen zie je haar – ja, het zijn altijd wijffies – vaak ergens zitten en dan kun je haar alsnog platslaan. Te laat, een rode vlek.

Ja, de natuur is mooi.



**Dit is een mooi  
plekje voor uw  
advertentie!**



**BANKETBAKKERIJ  
Nijstad**

Schrans 66  
8932 NG Leeuwarden  
Tel. (058) 212 42 24  
[www.nijstadbanket.nl](http://www.nijstadbanket.nl)  
bestel@nijstadbanket.nl



schrans 61  
8932 NB Leeuwarden  
Telefoon 058-2887900


**PEDICURE MARIAN RELLEKE**

**Pedicurepraktijk Marian Relleke**  
*Voor een complete voetverzorging*



- Ingroeiende nagels
- Eelt
- Likdoorns
- Schimmel (mycose) nagels
- Afsluiting van behandeling met voetmassage

Aangesloten bij:



Frans van Mierisstraat 53  
8932 KS Leeuwarden

**T: (058) 2 13 63 38**  
**M: 06 - 22 12 13 39**



**Schildersbedrijf A. KLUGKIST**

*Voor al uw schilder- & glaszetwerk!*

- Buitenschilderwerk
- Binnenschilderwerk
- Wandafwerking
- Onderhoud
- Nieuwbouw
- Glasservice

T 06 52630191 • P. Lastmanstraat 23 • 8932 LL Leeuwarden

[WWW.SCHILDERSBEDRIJFKLUGKIST.NL](http://WWW.SCHILDERSBEDRIJFKLUGKIST.NL)



**knappe knippers**  
**Ingermoe de**

Schrans 82 8932 NH Leeuwarden Tel. 058 213 61 62

## Leuk in de wijk

Soms zijn er heel leuke dingen in de wijk,  
waar je zomaar mee geconfronteerd wordt.  
Dat kan van alles en nog wat zijn; groot of klein,  
van een muurschildering tot een  
miniatuur stoeptuintje, zoals dat hieronder...



tekst & foto Piet Commandeur

## Bingoplezier in de wijk!

Door Marc vd Bos

Op 17 februari kwamen buurtbewoners bij elkaar voor een avond vol spanning, plezier en natuurlijk bingo tijdens de 16+ bingo in onze wijk. Onder leiding van Trijntje en Martha waagden meer dan zestig deelnemers zich aan de diverse rondes, waarbij prijzen variërend van airfryers tot dinerbonnen te winnen waren. De kers op de taart was de hoofdprijs van maar liefst 125 euro. Een avond die niet alleen om de prijzen draaide, maar vooral ook om de gezellige sfeer.

*Maak je klaar voor de volgende bingo-avond op 6 april! De deuren voor de bingo openen om 19.30 en om 20.00 starten we.*

Na het succes van de 16+ bingo was het op 22 februari tijd voor de kinderen, tijdens de kinderbingo. Meer dan dertig enthousiaste kinderen vergezeld door hun ouders genoten van een middag vol plezier. De kinderbingo werd gespeeld met plaatjes en nummers, waardoor zelfs de kleinsten konden deelnemen. De hoofdprijsronde zorgde voor de nodige spanning, waarbij een gelukkige winnaar een cadeaubon van 15 euro won om zelf iets leuks uit te zoeken bij de speelgoedwinkel.

*Ouders, maak alvast maar ruimte in de agenda, want op 7 mei staat de volgende kinderbingo op het programma.*



# ACTIVITEITEN

## maart - juni 2024

### KNUTSELEN VOOR PASEN

ZATERDAG 23 MAART

Leeftijd : kinderen vanaf 5 jaar.

Tijd : 10.00 - 12.00 uur.

Kosten : leden gratis, niet leden € 2,-.

### PAASEIEREN ZOEKEN

ZATERDAG 30 MAART

Leeftijd : kinderen t/m 12 jaar.

Tijd : start 10.00 uur en we gaan door tot alle eieren zijn gevonden.

Kosten : leden gratis, niet leden € 2,-.

### KLEDINGBEURS

ZATERDAG 30 MAART

Tweedehands kinderkleding voor jongens en meiden, maat 50 t/m 176.

Er is ook speelgoed te koop.

Wil je kleding inbrengen?

Meld je voor 13 maart aan via [activiteiten@gerarddou.nl](mailto:activiteiten@gerarddou.nl).

Tijd : 10.00 - 12.00 uur.

Kosten : gratis.

### 16+ BINGO

ZATERDAG 6 APRIL

*Met mooie prijzen en een echte hoofdprijs!*

Leeftijd : vanaf 16 jaar.

Tijd : 20.00 uur.

Kosten : € 8,50.

### HIGH TEA

ZATERDAG 4 MEI

Lekkere hapjes maken voor een echte high tea.

Leeftijd : kinderen van 4 t/m 12 jaar.

Tijd : 10.00 - 12.00 uur.

Kosten : leden gratis en niet leden € 2,-.

### KINDERBINGO

DINSDAG 7 MEI

*Met mooie prijzen en een echte hoofdprijs!*

Leeftijd : 4 t/m 12 jaar.

Tijd : 14.00 - 15.30 uur

(in de meivakantie).

Kosten : leden € 2,50, niet leden € 4,-.

### JEUGDSOOS

VRIJDAG 5 APRIL, 17 MEI,  
7 JUNI EN 5 JULI

*We organiseren samen met de kinderen leuke activiteiten om met elkaar te doen.*

Tijd : 19.00 - 21.00 uur.

Leeftijd : kinderen 12 - 17 jaar.

Kosten : gratis.

Kijk voor meer info op  
facebook/  
[gerarddouhuizumwest](https://www.facebook.com/gerarddouhuizumwest)  
of [WWW.GERARDDOU.NL](http://WWW.GERARDDOU.NL)



# DE VOORDELIGSTE RAAMBEKLEDING!



**SOLANO**  
WONEN

**ROLGORDIJNEN**

vanaf **€14,90**



**HET MERK LUXAFLEX®**

altijd **25% korting**



oplossingen  
zonder boren  
en schroeven



**Verano® Smartfit en**

**KEJE raamdecoratie**

geen schade aan  
kunststof kozijnen!

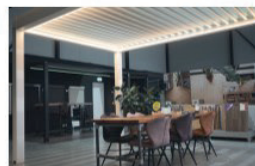
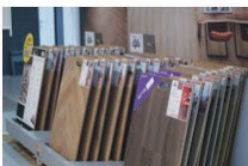


Bestel online, kies voor **GRATIS** advies aan huis  
of bezoek onze 400m<sup>2</sup> showroom in Leeuwarden!

TOT **50%**  
**KORTING**  
OP DE ADVIESPRIJS

**100% OP MAAT**

Bestel online via  
[solanowonen.nl](https://solanowonen.nl)



## Klaverjasclub Gerard Dou

Klaverjasseizoen 2024

U bent van harte welkom op de gezellige klaverjasavonden die op de vrijdagavonden, gemiddeld eens per twee weken, plaatsvinden in ons wijkgebouw. De aanvangstijd is 20.00 uur en u wordt verzocht uiterlijk 19.50 uur aanwezig te zijn. We spelen vier bomen van de Amsterdamse versie van het klaverjassen.

Data dit voorjaar:

29 maart en 12 april

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Andries de Haan,

Haan,

[andriesdehaan@live.nl](mailto:andriesdehaan@live.nl),

06- 42 62 63 82



## Biljarten

De Biljartclub Huizum heeft zijn thuisbasis in de biljartzaal in het Wijkgebouw Gerard Dou / Huizum-West.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Joop van Zandvoort, telefoon 058-215 02 42 of stuur een mail naar: [bchuzum@gmail.com](mailto:bchuzum@gmail.com)



# Voor meer veerkracht in je leven



**Fysiotherapie - Leefstijl & Training - Arbeid & Gezondheid**



**Maak een afspraak  
We staan voor je klaar!**

**Bel 058 2800 777**

**Eysingastraat 3 - Leeuwarden**

**[www.TIGRA-Leeuwarden.nl](http://www.TIGRA-Leeuwarden.nl)**