

Eigen dorpsfeest
voor Heerenveen
met introductie
Fean Fest.

3

Jan Olde Riekerink:
„Werken bij SC
Heerenveen is een
droombaan.”

19

Blogster Wokke de
Zee (84) uit Akkrum
heeft volgers van
over de hele wereld.

23



JAARGANG 65 | WEEK 39 | UITGAVE NDCMEDIAGROEP | HET LAATSTE NIEUWS OP HEERENVEENSECOURANT.NL

WO 26 SEPTEMBER 2018



Zonnebloemstraat ontlast dankzij fietspad

Fietsters hoeven vanaf eind oktober niet meer over de Zonnebloemstraat om richting het Hepkemabos of richting de K.R. Postraat te fietsen. Er wordt momenteel namelijk door aannemer Joost Visser druk gewerkt aan de aanleg van een fietspad. Het fietspad stond al gepland vanwege de komst van het AZC. Het

asielzoekerscentrum kwam er echter niet. Vanuit omwonenden bleef wel de wens bestaan om de drukke Zonnebloemstraat te ontlasten met de aanleg van een fietspad. „Daar hebben wij gehoor aan gegeven”, aldus een woordvoerder van de gemeente Heerenveen. „Voor de veiligheid van de fietsers is dit bovendien ook beter.” Ondertus-

sen krijgt het fietspad dat begint bij de K.R. Postraat en naast de Zonnebloemstraat en de Pastorielaan komt te liggen al aardig vorm. Zo ligt het asfalt er al in. Wel moeten nog strepen worden aangebracht. Daarnaast komt er nog verlichting langs het fietspad en worden bomen geplant. Foto HoogMedia

GEMEENTE HEERENVEEN

**Ga sporten op het Urban Sportpark
skaten, freerunning en outdoor fitness,
helemaal gratis!**

Meer informatie vind je op www.sportstad.nl/buitensport

**HEERENVEEN
SPORTGEMEENTE
VAN HET JAAR**

www.heerenveen.nl/sport

Vakantieschade herstellen?
De Beautyline helpt mee;

Huidverbetering? Beauty Angel lichtbehandeling / Teleway / pH Formula peeling

Vet verbranden? Proslimelt / Vacustep / Power Plate

De Beautyline

Instituut voor totale huid & lichaamsverbetering
Schoonheidsinstituut De Beautyline
Jan Mankeslaan 80, Heerenveen | Tel. 0513 - 627400
info@debeautyline.nl | www.debeautyline.nl

TIPS EN FOTO'S

Uw (interview)tips en foto's voor de Heerenveense Courant kunt u sturen naar hvr@ndcmmediagroep.nl. Telefonisch is de redactie, ook buiten kantooruren, bereikbaar via 06-17 242 223. Bezorger worden? Kijk dan op www.krantine.nl.

De puikbeste aardappelen, 100% kwaliteit van de Friese klei!!

Frieslanders
per 5 kilo voor..... **4.⁹⁹**
per 10 kilo voor **9.⁵⁰**

Bildstar
per 5 kilo voor..... **5.⁵⁰**
per 10 kilo voor **9.⁹⁹**

Borgers
per 5 kilo voor..... **6.⁵⁰**
per 10 kilo voor ... **11.⁹⁹**

Noord-Hollandse Opperdoese ronde
per 5 kilo voor..... **9.⁹⁹**

De laatste Doré OP=OP van het seizoen
per 5 kilo voor..... **5.⁵⁰**
per 10 kilo voor **9.⁹⁹**

De fruit tas 1:

Appelen, peren, kiwi's, mandarijnen, bananen en sinaasappelen + een aanvulling de keus uit; mango, pruimen of druiven!

Dit samen in een goedgevulde tas voor .. **4.⁹⁹**

Wegens groot succes deze week nog een keer deze variant! OP=OP

De fruit tas 2:

Kilo appelen, kilo peren, kilo bananen en een heerlijke zoete meloen!

Dit samen voor..... **4.⁹⁹**

De heerlijke zoete sappige perssinaasappelen

per 20 stuks voor **4.⁹⁹**

De groente tas:

Zak spruiten, worteltjes, witlof, andijvie en een chineeskool !

Dit samen voor..... **4.⁹⁹**

Elstar of Delbare handappelen

per 2 kilo voor..... **3.⁹⁹**
per 3 kilo voor..... **4.⁹⁹**

Super van smaak en van kwaliteit!

Uien

per kilo voor..... **0.⁹⁹**
per 3 kilo voor..... **2.⁵⁰**

Gieser Wildeman, Goudrenet of zoete Dijkmans

per 2 kilo voor..... **3.⁹⁹**
per 3 kilo voor..... **4.⁹⁹**

Donderdag 27 september niet in de Joure ivm Joutermerke!

Standplaatsen van onze kramen:

Dinsdag: Akkrum
Leeuwarden (Camminghaburen)

Donderdag: Joure (Sinnelbourren)
Jubbega

Vrijdag: Wolvega (achter de Hema)
Leeuwarden (Zaailand, t.o. Doppio)

Zaterdag: Heerenveen (Gemeenteplein)

9.00 - 17.00 uur
9.00 - 17.30 uur
9.00 - 16.00 uur
9.00 - 16.00 uur
9.00 - 16.00 uur
8.30 - 17.00 uur
8.30 - 17.00 uur

Sally aardappelen, groente en fruit!
STERK IN FRIESE KLEI AARDAPPELEN
Stapeling 4 - 8447 GN Heerenveen
Telefoon: 0513- 62 70 89

sally
Aardappelen
Groenten
Fruithandel

[@SallyAGF](https://www.facebook.com/SallyAGF)
[Sally GroentenFruit](https://www.facebook.com/SallyGroentenFruit)

   FILMPROGRAMMA   	
DE BIOS 27 SEPT T/M 3 OKTOBER 2018 DE BIOS	
	DORIS DO 27-09 19:00 21:30 VR 28-09 19:00 21:30 ZA 29-09 16:00 19:00 21:30 ZO 30-09 16:00 19:00 21:30 MA 01-10 20:00 DI 02-10 19:00 WO 03-10 19:00 KOMEDIE/DRAMA - 89M
	JOHNNY ENGLISH STRIKES AGAIN DO 27-09 18:45 21:15 VR 28-09 18:45 21:15 ZA 29-09 16:00 18:45 21:15 ZO 30-09 16:00 18:45 21:15 DI 02-10 21:15 WO 03-10 21:15 KOMEDIE - 89M
	THE HOUSE WITH A CLOCK IN ITS WALLS DO 27-09 21:15 VR 28-09 16:15 21:15 ZA 29-09 16:15 21:15 DI 02-10 21:15 WO 03-10 21:15 FAMILIE - 105M
	VENOM 3D WO 03-10 21:15 ACTIE - 117M
	ELVY'S WERELD: SO IBIZA! DO 27-09 18:45 VR 28-09 19:00 ZA 29-09 13:30 19:00 DI 02-10 19:00 WO 03-10 16:00 19:00 KOMEDIE - 80M
	WAD, OVERLEVEN OP DE GRENS VAN WATER EN LAND DI 02-10 18:45 WO 03-10 16:15 18:45 NATUUR - 93M
	JULIUSZ ZO 30-09 19:00 KOMEDIE - 100M
	THE NUN DO 27-09 21:30 VR 28-09 21:30 ZA 29-09 21:45 ZO 30-09 21:30 DI 02-10 21:30 HORROR - 97M
	MAMMA MIA! HERE WE GO AGAIN VR 28-09 18:45 ZA 29-09 18:45 MUSICAL/KOMEDIE - 115M
	JONAS KAUFMANN CONCERT: UNDER THE STARS DONDERDAG 27 SEPTEMBER • AANVANG: 18.45 UUR MUZIEK - 120M
	MUZIEKDOCU: MARIA BY CALLAS MAANDAG 1 OKTOBER • AANVANG: 20.00 UUR MUZIEK/DOCU - 113M
	PROSECCO NIGHT PROSECCO NIGHT: A STAR IS BORN WOENSDAG 3 OKTOBER AANVANG: 20.00 UUR DRAMA - 136M
	DE FILM VAN DYLAN HAEGENS VR 28-09 16:15 ZA 29-09 13:45 16:30 KOMEDIE/FAMILIE - 81M
	HOTEL TRANSYLVANIË 3 3D (NL) VR 28-09 16:00 ZA 29-09 13:30 FAMILIE/ANIMATIE/KOMEDIE - 97M
	SMALLFOOT 3D (NL) WO 03-10 16:00 ANIMATIE/FAMILIE/AVONTUUR - 97M
	SMALLFOOT 2D (NL) WO 03-10 16:00 ANIMATIE/FAMILIE/AVONTUUR - 97M
	BRANDWEERMAN SAM - KLAAR VOOR ACTIE! VR 28-09 16:00 ZA 29-09 13:30 15:00 ZO 30-09 11:00 13:30 15:00 FAMILIE/ANIMATIE - 100M
	FILMHUIS: MESTEREN DI 02-10 20:00 DRAMA - 94M

INFORMATIE & RESERVEREN: 0513 - 65 40 51
OF KIJK OP: WWW.BIOS-HEERENVEEN.COM



Klokkenmakerij Martin den Heijer

*Voor vakkundige reparatie van al uw klokken.
Met 2 jaar garantie.*

LET OP!!! PER 1 MEI NIEUW ADRES:

Bielzen 56, 8441 AV Heerenveen
Telefoon 06 - 23171904 of
06 - 15563647 of 0513 - 610911

Vuil tapijt? Bel Jan-Jaap Vos!

- Tapijt in 1 à 2 uur droog
- Verwijdert hardnekkige vlekken
- Reiniging op koolzuurbasis, zonder vuilaantrekkende resten
- Halen en brengen van losse tapijten en kleden

Ook overige schoonmaakdiensten en glasbewassing:
www.schoonmaak-heerenveen.nl



VOS HEERENVEEN
vloerenonderhoud & schoonmaakdiensten
06 238 210 07 • 0513-435308



**Uw aangifte
IB kunnen
wij bij u thuis
invullen!**

**Voor
particulier
en
ondernemer**

Heerenveen • 0513-650666
info@boekhoudernodig.nl

***Wij steken
onze nek
voor u uit!***

 **R.Boonstra**
administraties

BOEKHOUDERNODIG.NL

ADVERTORIAL

Nieuwe natuurlijke oplossing bij oorklachten

Wist je dat ruim 80% van de Nederlanders wel eens last heeft van oorklachten? Veel gehoorde klachten zijn overmatig oorsmeer, oorsmeerprop, verstopt gevoel in het oor, jeuk en zwemmersoor. Een groot deel doet niets aan de klachten. Zonde, want er is wat aan te doen.

Zelfreinigend vermogen van het oor

Het oor is een zelfreinigend orgaan. Het zorgt normaal gesproken voor een goede balans tussen de aanmaak en afvoer van oorsmeer. Soms kan deze balans verstoord raken. Bij het ouder worden kan oorsmeer droger en harder worden. Ook het gebruik van gehoorapparaten of oordoppen kunnen de aanmaak en afvoer van oorsmeer verstoren. Er kan dan een zogenoemde oorsmeerprop ontstaan.

Oorsmeerklachten

Nieuw bij oorsmeerklachten is A.Vogel Oorspray¹ Oorsmeer. Deze handige spray verzacht

oorsmeer en bevordert zo de natuurlijke afvoer ervan. Overmatig oorsmeer wordt op die manier voorkomen. Bij regelmatig gebruik gaat het de vorming van oorsmeerproppen tegen en vermindert de noodzaak tot uitspuiten van het oor. De samenstelling is op basis van zeezout, Ectoin en Plantago. Ectoin is een nieuw natuurlijk ingrediënt met ontstekingsremmende, celbeschermende en hydraterende eigenschappen.

‘Bij oorsmeerprop, irritatie en jeuk’

Jeuk in het oor

Een andere veelvoorkomende oorklacht is jeuk. De gehoorgang is een kwetsbare plek. Door ingedroogd oorsmeer, zwemmen en eczeem kan de gehoorgang uitdrogen of geïrriteerd raken. Hierdoor ontstaat jeuk en het gevolg is dat mensen gaan krabben en peuteren. Helaas verergeren de klachten hierdoor.

Oplossing bij jeuk

Voor jeuk is er de nieuwe A.Vogel Oorspray Jeuk¹. Deze spray op basis van blie verzacht en kalmeert de droge huid in de gehoorgang. Het verlicht daardoor de jeuk en ondersteunt het herstellend vermogen van de huid. Ook te gebruiken ter voorkoming van een zwemmersoor. De samenstelling is een combinatie van kokosolie, zonnebloemolie en calendula-extract.



Verkrijgbaar bij drogist, apotheek en gezondheidswinkels.
¹Medisch hulpmiddel. Lees voor-gebruik de gebruiksaanwijzing.



G de Groot
Timmerbedrijf BV

* Machinale houtbewerking * Onderhoudstimmerwerk
* Verbouw * Kozijnen - ramen - deuren

Veensluis 15 - De Knipe - Telefoon 0513-688817

VAKANTIE IS... WIELEWAAL

Bezorg jij hen een onvergetelijke vakantietijd?

www.wielewaal.nl/vrijwilligers

GRATIS ADVERTENTIE

**...EEN KIJKE IN EEN
ANDERE WERELD**

wielewaal
 maak het mee!

**NIEUW
IN HEERENVEEN**

1001 VOORDEELSHOP

Dracht 124, Heerenveen | 085-0608088 | www.1001voordeelshop.nl
 Voorstreek 59, Leeuwarden | 058-2162138 | Email: info@1001voordeelshop.nl

Pruik
diverse modellen

€5⁹⁹
vanaf **€1⁹⁹** p.st.

Acryl nagel accessoires
prijs per stuk
UV gel is ook verkrijgbaar.

vier kleuren
Op=Op

€2⁹⁹
Van €7.99 voor **€2⁹⁹** p.st.

€9⁹⁹
van €19,99 voor **€9⁹⁹** p.st.

€3⁹⁹ p.st.

€3⁹⁹ p.st.

€0²⁰

0⁹⁹ p.st.

5⁹⁹

Openingstijden: ma. van 12:00 tot 18:00 di. van 9:00 tot 18:00 wo. van 9:00 tot 18:00
 do. van 9:00 tot 21:00 vr. van 9:00 tot 18:00 za. van 9:00 tot 17:00

Dracht 124 • 8442 BX Heerenveen (tegenover de Kruidvat) • www.1001voordeelshop.nl

HiT komt met groene kaart voor foutparkeerders

HEERENVEEN

Het Heerenveens initiatief Toegankelijkheid (HiT) introduceert dinsdag 2 oktober om 14.00 uur een groene kaart voor foutparkeerders. Dat gebeurt op het op het Gemeenteplein en vindt plaats in de Week van Toegankelijkheid.

Met de groene kaart zegt voorzitter Nico Smits van het HiT automobilisten en fietsers die fout geparkeerd staan erop te willen wijzen dat hun vervoermiddel rolstoelgebruikers, blindenstoklopers en bijvoorbeeld mensen met een kinderwagen of rollator in de weg staat.

Rondom de introductie van de groene kaart zijn er ook diverse activiteiten. Zo worden in samenwerking met Friesland Beweegt twee routes uitgezet waarmee het publiek zelf kan oefenen hoe het is om te rijden in een rolstoel of zich met een blindenstok te verplaatsen tussen mensen.

De deelnemers aan de activiteiten worden begeleid door mensen met een beperkingen

Met de groene kaart wil het HiT automobilisten en fietsers die fout geparkeerd staan erop wijzen dat zij anderen in de weg staan. Foto Max van Gelder

door medewerkers van Friesland Beweegt.

Hinder

Smits: „De groene kaart is ontstaan omdat mensen in een rolstoel en mensen met een blindenstok en anderen in het centrum van Heerenveen hinder ervaren doordat auto's en fietsen voor hen dikwijls de looproute blokkeren. Met de groene kaart wordt een positieve manier aandacht gevraagd om andere weggebruikers te wijzen op het feit dat zij loop- en rijroutes blokkeren. Wij hopen dat het leidt tot bewustwording.”

Jitze Hooghiemstra



OOVH-voorzitter Niek Regnery en OOVH-secretaris Henk Vrielink zijn in hun nopjes met de terugkeer in wijkcentrum De As. Foto Max van Gelder

OOVH keert terug in De As

De Onafhankelijke Ouderen Vereniging Heerenveen e.o. (OOVH) keert terug in wijkcentrum De As aan de Weegbree 72 in Heerenveen.

HEERENVEEN

Daarnaast worden komend seizoen ook in De Koningshof weer bijeenkomsten gehouden en wordt in de bioscoop een film getoond. Dat staat in het jaaroverzicht van de OOVH.

Een aantal jaren gelden hield de OOVH ook al eens activiteiten in De As. Dat de vereniging er nu terugkeert heeft volgens OOVH-voorzitter Niek Regnery te maken met de locatie van het wijkcentrum. „Het is voor iedereen gemakkelijk te bereiken. Daarnaast heeft De As een mooie, grote zaal voor bijeenkomsten en is de parkeergelegenheid gratis.”

De eerste bijeenkomst in De As is op vrijdag 19 oktober. Dan is er vanaf 18.00 uur een

buffet. Het seizoen zelf begint vrijdag 28 september. Dan treedt de Friese troubadour Gurbe Douwstra vanaf 20.00 uur op in restaurant De Koningshof. De entree bedraagt vijf euro op vertoon ledenpas en is inclusief een kop koffie. Dat geldt ook voor leden van de ANBO. Niet-leden betalen acht euro. Die toegangsprijs is eveneens inclusief een kop koffie.

De OOVH zelf ontstond in 2015 als afsplitsing van de ouderenbond ANBO, uit onvrede over het landelijk gevoerde beleid. Ondertussen heeft de OOVH, die zich richt op 55-plussers, vierhonderd leden. Voor hen worden niet alleen activiteiten gehouden. Ook kunnen zij bij aanklop-

pen voor hulp bij onder andere belastingzaken. Daarnaast zijn er zogenaamde 'meitinkers'. Die kunnen leden desgewenst bijstaan bij allerlei hulpvragen.

Ledenaanwas

„Wel willen wij graag meer leden. Het lidmaatschap zelf kost vijftientwintig euro per jaar”, zegt OOVH-secretaris Henk Vrielink.

Om nieuwe leden te werven zijn vorig jaar bijvoorbeeld nog flyers uitgedeeld. Daarnaast was de vereniging onlangs aanwezig op de Seniorenmarkt in het centrum van Heerenveen. Vrielink: „Wij moeten het echter vooral hebben van mond-tot-mondreclame. Het leuke aan de OOVH is dat er

een hele ongedwongen sfeer hangt. Daarnaast is het een kans om anderen te ontmoeten en voorkomt het bijvoorbeeld vereenzaming.”

Meer informatie is te krijgen bij Niek Regnery via 06-51099391 en bij Henk Vrielink via 0513-677030. Zie ook www.oovh.nl.

Zelf een interviewtip?

Heeft u zelf een (interview)tip voor de Heerenveense Courant of zou u graag een onderwerp belicht willen zien worden? Dan kunt u contact met ons opnemen via hrv@hndcmidiagroep.nl. Telefonisch zijn wij, ook buiten kantooruren, bereikbaar via 06-17 242 223.

Jitze Hooghiemstra

Advertorial

Osteopathie Marc Wouda, Heerenveen!

Osteopathie bij baby's



Bij zwangerschappen en bevallingen gaan de meeste zaken vaak goed, maar ook wel eens minder goed. Er komen forse krachten op het kind, b.v. bij het gebruik van een vacuüm pomp, de navel streng om de nek etc. Maar ook vaak door een snelle bevalling, wil het voorkomen dat de wervelkolom/bekken maar in het bijzonder de nek niet geheel goed beweegt. Met vervelende bijkomende klachten zoals overmatig veel huilen, erg veel darmkrampjes en niet te vergeten een voorkeurshouding. De osteopathie heeft pasgeborenen veel te bieden, zij zijn zeer goed in staat de bewegingsbeperkingen te erkennen en te behandelen. Met osteopathie maak je deze structuren mooi en snel los. Door lichte en veilige handgrepen toe te passen, is de bewegings beperking voor de baby snel op te lossen. Hierdoor gaat het oefenen naar de andere zijde vele malen sneller gaat, en dus de schedel ook sneller en beter weer in "normaal" model komt. Doordat de baby meer in balans komt, worden meerdere zenuwen ook minder geprikkeld en zullen een aantal symptomen ook verdwijnen, b.v. overmatig huil gedrag, krampjes, de reflux. In het algemeen worden de baby's veel rustiger en is vaak inbakeren ook niet(meer) nodig.

Ook is osteopathie toepasbaar, tijdens en na de zwangerschap bij bekken klachten bij de moeder. Osteopathie is zeer geschikt na een keizersnede, waar regelmatig gefixeerde littekens voor vervelende klachten kunnen gaan zorgen. Deze kunnen goed met osteopathie worden behandeld.

Op dit moment heeft Marc Wouda de opleiding van osteopathie bij kinderen afgerond in Gent(België). Belangrijk om te weten is dat Marc Wouda de baby niet manipuleerd(kraakt).Dit kan ook middels veilige en zachte mobiliserende technieken. In beginperiode na de zwangerschap is een behandeling aan huis mogelijk in overleg. Behandelingen worden aangevuld met adviezen aan de ouders, die Marc Wouda opgedaan heeft uit zijn 12 jarige loopbaan als fysiotherapeut.

Marc Wouda is gediplomeerd (sinds 2010) en geregistreerd in het register NOF en lid NVO. Marc Wouda valt derhalve onder het klacht en tucht recht. Behandelingen worden vergoed uit de aanvullende verzekeringen en worden gedeeltelijk/geheel vergoed. Het bedrag gaat niet van uw eigen risico af! Ga voor meer informatie naar www.osteopathiemarcwouda.nl of bel geheel vrijblijvend tel:06-31011969. Adres:President Kennedylaan 35 B, Heerenveen.

Eigen dorpsfeest met introductie Fean Fest

HEERENVEEN

Net als andere dorpen krijgt ook Heerenveen een eigen dorpsfeest. Dat vindt onder de noemer Fean Fest voor het eerst plaats op 12, 13 en 14 oktober. Het Fean Fest is ontstaan uit het Oktoberfest en het Re-

unieconcert. Het Oktoberfest wordt niet meer gehouden. Het Reunieconcert wel. Nieuw bij het Fean Fest is dat er muziek uit de jaren tachtig, negentig en zero's op de zaterdag aan is toegevoegd en Hollandse hits met Radio Continu op de zondag. Het

Reunieconcert is op de vrijdag. Het Fean Fest is bedoeld om alle huidige en oud-Heerenveners bij elkaar te krijgen.

„Elk zichzelf respecterend dorp heeft een feestweek. Wij hebben als organisatie gezegd: 'Dat willen wij in Heerenveen ook'. In eerste instantie duurt Fean Fest drie dagen. We denken er nu al over na om volgend jaar ook de donderdag erbij te trekken”, zegt bestuurslid Geert Bosman.

„Ook wordt nu al nagedacht om voor volgend jaar iets voor kinderen en ouderen te doen. De tent staat er overdag toch. Eventueel komt er ook een kermis. Iedereen met ideeën mag zich melden. Het moet namelijk echt een eve-

nement worden van, voor en door Heerenveners. Daarnaast willen wij iedereen uit de maatschappij erbij betrekken.”

Feesttent

Het evenement vindt plaats bij ingang G van het Abe Lenstra Stadion. Daar komt een tent te staan met ruimte voor 1500 bezoekers. Op de vrijdag en zaterdag kunnen bezoekers er terecht vanaf 19.30 uur en op de zondag vanaf 17.00 uur. Wel geldt er entree. Kaarten zijn te koop via feanfest.nl.

Bosman: „Wie op de zondag in Oktoberfest-kleding komt mag trouwens gratis naar binnen.”

Jitze Hooghiemstra

BEZOEK ONS:
Dinsdag en vrijdag:
10.00 - 16.00 uur
Op afspraak
Ma, wo, do, za
Liever advies thuis?
Bel voor een afspraak!
0522 461 733

MIJN NIEUWE PLAFOND,
in slechts één dag!

Plameco Staphorst Gemeenteweg 372 7951 PH Staphorst

Familieberichten

Voor het aanleveren van familieberichten:
internet: www.familieberichtenonline.nl
mail: familieberichtenweekbladen@ndcmediagroep.nl

Vergeet niet uw volledige factuuradres te vermelden en uw telefoonnummer voor eventuele vragen. Iedere mailopdracht krijgt een ontvangstbevestiging. U kunt niet reclameren n.a.v. telefonisch opgegeven advertenties.

Telefonisch bereikbaar: (alleen voor familieberichten)
088 800 5700 maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur

De Heerenveense Courant verschijnt elke woensdag

Uiterste aanlevertijd familieberichten: dinsdag tot 11:00 uur

Alle overlijdensadvertenties worden ook online geplaatst, een dag nadat ze zijn gepubliceerd.

DANKBETUIGING

*We misse dy,
en tinke mei leafde werom oan dy.*

Bedankt voor de aandacht, betrokkenheid en medeleven tijdens de ziekte en na het overlijden van myn allerleafste man, ús heit en pake

Yme Oostra

Het doet ons goed te merken wat een bijzonder mens Yme niet alleen was voor ons, maar voor velen is geweest.

“Wat hawwe wy ‘t moai hân”

Irma Oostra-van der Stouwe
Yvonne en Bart
Jort, Anouk
Moniek en Jan
Jilke
Mariëlle en Dennis



Erna Jansen Uityvaartzorg
vertrouwd, zorgzaam en ervaren

Tel. 06 30 38 95 94
erna@jansenuitvaartzorg.nl
www.jansenuitvaartzorg.nl

Dag en nacht bereikbaar
Elke verzekeringsvorm wordt geaccepteerd



Mensenling.nl

Dé grootste zoekmachine voor
overlijdensberichten in de regio



volg ons op
Twitter



like ons op
Facebook

Meer dan 100.000 overlijdensberichten per jaar
Een levensverhaal plaatsen
Condoleanceregister plaatsen
Mensenling app voor Android & Iphone
Nationale uitvaart adressengids
Online urnwinkel
Online rouwbloemenwinkel
Plaats een filmpje voor uw nabestaande

- Familieberichten -



Met familieberichtenonline.nl kunt u op een eenvoudige, snelle en zekere manier uw droevige bericht samenstellen en plaatsen in uw dag en of weekblad naar keuze.



NDC
mediagroep

**FAMILIEBERICHTENPAGINA,
DE MOGELIJKHEDEN ZIJN DIVERS.**

familieberichten
online 

Gedeelde eerste plaats bij Mijn Oranjewoud

HEERENVEEN

Ingrid Struijk uit Oranjewoud, Olav Lijzenga uit Jubega en Franke de Jong uit Heerenveen zijn alle drie winnaar geworden van de gezamenlijke fotowedstrijd 'Mijn Oranjewoud' van Museum Belvédère en de Heerenveense Courant. De prijsuitreiking is vrijdag vanaf 16.00 uur en vindt plaats in AFSLAG BLV aan de Minckelerstraat 11 in Heerenveen. Daar worden tot en met 28 november ook de winnende foto's getoond. In totaal werden 398 foto's ingestuurd door 102 personen voor de fotowedstrijd die

onderdeel uitmaakte van de tentoonstelling Oase Oranjewoud. De tentoonstelling was te zien van 23 juni tot 23 september.

Uit alle inzendingen zijn drie foto's geselecteerd. Omdat de kwaliteit van die foto's hoog was, besloot de jury dat zij alle drie winnaar werden.

Nieuwe Oogst

De prijsuitreiking valt samen met de opening van de tentoonstelling Nieuwe Oogst die te zien is in AFSLAG BLV. In die tentoonstelling wordt werk getoond van vijf onlangs afgestudeerde kunstenaars.



Gosse en beuk. Foto Franke de Jong



Haan en tuin. Ingrid Struijk



Laan met bomen. Olav Lijzenga



Tijd voor een toptuin

Onze hoveniers helpen u graag met aanleg, renovatie en onderhoud.

SNOEK
PUUR GROEN

0566 62 15 41
snoekpuurgroen.nl



„Het is zo jammer dat het niet doorgaat. Zoveel mensen wilden dat de Vrouwentop zou worden gehouden”, zegt Froukje Pool. Foto HoogMedia

Vrouwentop afgeblazen

De eerste Vrouwentop die vrijdag 5 oktober in Fryslân Fean Plaza van het Abe Lenstra Stadion zou worden gehouden gaat niet door.

HEERENVEEN

Verwacht werd dat er ongeveer vierhonderdvijftig bezoekers op af zouden komen. Het aantal verkochte kaarten blijft echter ver achter om het evenement, dat geopend zou worden door Jannewietse de Vries, mogelijk te kunnen maken.

„Het is zo jammer. Zoveel mensen wilden dat de Vrouwentop zou worden gehouden”, zegt Froukje Pool, initiatiefnemer van de Vrouwentop. Samen met de bestuursleden Froukje Hofma (voorzitter dames SC Heerenveen), Lisette Overdiep (Liz Mode) en Jetske van 't Blik (Bliksem Reclame) had zij een programma neergezet.

„Wij zien het als stichting niet gebeuren dat er in de laatste week alsnog voldoende kaarten worden verkocht. Het is heel spijtig, door het enthousiasme en inzet van alle bij de organisatie betrokkenen leek de Vrouwentop op voorhand een groot succes te worden.”

Hoewel de Vrouwentop niet doorgaat, wordt wel bekeken om het evenement dat voor en door vrouwen is volgend jaar wel te kunnen houden.

Evalueren

„We gaan binnenkort een en ander evalueren en kijken wat we mogelijk anders kunnen doen. Wat wij met de Vrouwentop hopen te berei-

ken is dat vrouwen zich bewust worden van hun pracht, macht en kracht. Het nu niet door kunnen gaan van het evenement bewijst voor ons de noodzaak van het bestaan van de stichting.”

Road show

De Vrouwentop kwam tot stand nadat Froukje samen met haar man naar een roadshow (voorlichtingsbijeenkomst) was geweest van Leeuwarden-Friesland Culturele Hoofdstad 2018. Daarbij werd zij betrokken bij Opera Spanga.

„Die roadshow vond ik zo leuk, dat ik gekeken heb of en wat er in Heerenveen al werd gedaan rondom LF2018.

Het bleek dat er rondom culturele hoofdstad al wel een heleboel te doen was, maar nog niets in het Abe Lenstra Stadion. Toen dacht ik: 'Ik ga vrouwen om mij heen verzamelen en iets voor vrouwen organiseren. We hebben wel sinds 100 jaar kiesrecht maar zijn er nog lang niet. We hebben nog een hele inhaalslag te maken.' Datzelfde enthousiasme was er ook bij standhouders en sponsoren die belangeloos hun medewerking toezegden. „Het is dan ook voor alle bij de organisatie betrokkenen enorm spijtig dat we de Vrouwentop moeten afblazen.”

Jitze Hooghiemstra

‘Stimuleren om woningen te verduurzamen’

HEERENVEEN

De Duurzame Huizenroute staat voor de deur. De zesde editie ervan is op de zaterdagen 3 en 10 november. Bij de Duurzame Huizenroute openen huiseigenaren in heel Nederland hun deuren en laten zij geïnteresseerden zien hoe zij hun huis duurzamer hebben gemaakt. „De gemeente Heerenveen doet ook mee om zoveel mogelijk inwoners te stimuleren om hun woning te verduurzamen”, aldus een woordvoerder. Woningeigenaren kunnen zich aanmelden via duurzamehuizenroute.nl/heerenveen. Dat geldt ook voor huiseigenaren die net zijn begonnen met het nemen van duurzame maat-



De Duurzame Huizenroute is op de zaterdagen 3 en 10 november. Het wordt de zesde editie van het evenement. Foto gemeente Heerenveen

regelen. Huiseigenaren die meedoen

maken bovendien kans op een midweekje weg naar Het

strohotel in het Brabantse Haps.

Verkiezing

Dit jaar vindt ook de verkiezing van het duurzaamste huis van Nederland plaats. De woningen worden door een jury beoordeeld op onder: andere klimaatbestendigheid, energiezuinigheid en duurzaam materiaalgebruik. In Friesland kan het publiek stemmen op het meest duurzame huis van de provincie. De winnaar gaat door naar de landelijke publieksverkiezing. Op vrijdag 23 november is de bekendmaking en prijsuitreiking van de landelijke publieks- en jury prijzen voor de verkiezing 'Duurzaamste huis van Nederland'.

LAATSTE KANS!

Under de Toer

GRATIS
TOEGANG

Haren in de Wind

Dagelijks t/m 21 oktober 2018
Mattheuskerk, Langezwaag

"★★★★ Een paard
in een kerk vol met
verhalen"

Bron: Leeuwarder Courant,
recensie (14-04-'18)

Bezoek is GRATIS en vrij
van zonsopgang tot
zonsondergang tot
en met 21 oktober 2018.



MATTHEUSKERK

Het Hou 9, 8404 GH Langezwaag

www.harenindewind.nl

OOK UW WONING VERDIENT KUNSTSTOF KOZIJNEN VAN JANSMA BURDAARD.



VRAAG NU EEN OFFERTE!

- ✓ BETROUWBAAR FAMILIEBEDRIJF
- ✓ DIRECT UIT EIGEN FABRIEK
- ✓ UITSTEKENDE KWALITEIT
- ✓ ONDERHOUDSARM
- ✓ ENERGIE BESPAREND
- ✓ IN ELKE STIJL EN KLEUR
- ✓ 10 JAAR VOLLEDIGE GARANTIE
- ✓ VAKKUNDIGE EIGEN MONTEURS
- ✓ UITSTEKENDE SERVICE
- ✓ GOED BOUWKUNDIG ADVIES
- ✓ SCHERP GEPRIJSD



SINDS 1987 EEN KLASSE APART IN KUNSTSTOF

JANSMA BURDAARD

KUNSTSTOF KOZIJNEN & DAKKAPellen

JISLUMERDIJK 15-2,
9111 HC BURDAARD (FRL)
INFO@JANSMABURDAARD.NL
INFOLIJN 0519 332553
JANSMABURDAARD.NL

KUNSTSTOF ■ KOZIJNEN ■ DAKKAPellen ■ SCHUIFPUIEN ■ DEUREN ■ GEVELBEKLEDING ■ ZONWERING

6 mm
van 16,99

4,98^{m²}

8 mm
van 19,99

7,98^{m²}

**ALLES
INCL. BTW**

HAWAII

GOEDKOPER DAN DE BOUWMARKTEN

STUNTPRIJZEN

8 mm
van 21,99

9,98^{m²}

NIERGENS GOEDKOPER

39,95

ELI4PVE

14,98^{m²}

LAMINAAT OUTLET FRIESLAND

**GRATIS
PLINTEN EN
ONDERVLOER**

Tijnjedijk 81 - Leeuwarden
Tel. 058-2896800

WWW.LAMINAATOUTLETFRIESLAND.NL

Turfschip 7 - Heerenveen
Tel. 0513-785347

ADVIES - SERVICE - GARANTIE - LEGSERVICE & BEZORGEN IN HEEL NEDERLAND MOGELIJK



**DE BAKKERS
VAN VERLOOP**

www.debakkersvanverloop.nl



Tarwebrood

2.25
1.95

STELLETJE KNEKKERS

maar wel
lekker!

t/m 29 september
Lekkerknekkers
mueslicrackers
8 stuks ~~2.85~~ **2.45**



Alle glazen halve prijs

Alleen dit weekend!

Ook voor deze actie kunt u uw
brillenvergoeding gebruiken.



Korting
50%

op alle glazen

Hoogeveen Hoofdstraat 194 Tel. 0528 232 334



Aanbieding geldt van 27 t/m 30 september 2018 bij aankoop van elke bril. 50% korting geldt op glazen, dus op alle typen glazen en eventuele glasopties. Standaard enkelvoudige glazen op sterkte zijn gratis bij elk montuur. Bij randloze monturen adviseren wij extra dunne glazen. De aanbieding geldt voor 1 persoon. Niet in combinatie met andere aanbiedingen. Meer informatie in de winkel of kijk op specsavers.nl © Specsavers 2018. Specsavers en het Specsavers logo zijn merken van Specsavers.

Krant of magazine drukken?





Een offerte nodig?
> info@ndcprint.nl | www.ndcprint.nl

**GLAS
ACTIE
DAGEN***

€1

*Actievoorzwaarden in de showroom.

NU GLAS SLECHTS €1,-

Bij Belisol geniet u van kozijnen en deuren zonder zorgen. En tijdens de **Glasactiedagen** bieden we u ook nog eens heel veel voordeel. Want u krijgt het glas voor maar €1,-. Kom naar de showroom en profiteer van het voordeel!

Belisol Steenwijk

Roomweg 3, 8334 NR Tuk
T 0521-57 10 15
steenwijk@belisol.nl

Belisol Assen

Borgstee 1A, 9403 TS Assen
T 0592-74 40 41
assen@belisol.nl

**Belisol. Al meer dan
40 jaar kozijnen en
deuren zonder zorgen.**



www.belisol.nl

**Modder
op de weg!**

Het is oogsttijd

Pas op!

ROF
REGIONAAL ORGAAN
VERKEERSVEILIGHEID FRYSLAN

Trijntje Oosterhuis *Unplugged*

In een kleine akoestische setting brengt Trijntje een selectie van nummers die na aan haar hart liggen. De zangeres blaast tijdloze nummers nieuw leven in en zet ook haar eigen hits op de setlist. Van motown en soulvolle nummers, tot Burt Bacharach en haar Nederlandstalige hits.

**Zaterdag 27 oktober
20.00 uur**



www.koepeltheater.nl Vredeman de Vriesstraat 24A
info@koepeltheater.nl 8921 BT Leeuwarden

VANPLAN.NL
UITJE VINDEN, TICKET KOPEN

Koop je tickets via:
www.vanplan.nl/tickets

UITSERVICE

**AANDACHT VOOR JE
EVENEMENT?**

Ga naar uitservice.nl

‘Wij zijn klaar voor duurzame toekomst’



Tjongerschans heeft te maken met een groeiende elektriciteitsbehoefte en breidt bovendien verder uit met ouderenzorg. Foto Max van Gelder

Tjongerschans werkt momenteel druk aan de stroomvoorziening van het ziekenhuis in Heerenveen. Dat moet Tjongerschans voorbereiden op een duurzame toekomst.

HEERENVEEN

Als de werkzaamheden klaar zijn, ligt er straks maar liefst een ruim 750 meter lange nieuwe stroomkabel rondom het ziekenhuis. „Wij hebben te maken met een groeiende behoefte aan elektriciteit. Door nu al de capaciteit te verzwaken zijn we voorbereid op de toekomst en kunnen we zeker weer jaren vooruit”,

zegt Marco Idzenga, coördinator bedrijfsbureau Tjongerschans. Ook moet de capaciteit omhoog vanwege de komst van het vijfduizend vierkante meter grote nieuwe expertisecentrum Medisch Specialistische Ouderenzorg, waar momenteel druk aan wordt gebouwd achter het ziekenhuis. In dat gebouw wordt

geen gas meer gebruikt, maar is alles elektrisch. De bouw ervan startte in 2017. In het voorjaar van 2019 worden de patiënten, zoals dat heet, ‘ingehuisd’. De zorg bij het expertisecentrum Medisch Specialistische Ouderenzorg wordt verleend in samenwerking met Meriant. De ouderenzorg is overigens een van de drie speer-

punten van Tjongerschans. De andere twee zijn het Centrum voor vrouw, moeder, kind en het Centrum voor mobiliteit, sport en preventie in Sportstad Heerenveen.

Vijf fasen

De werkzaamheden gebeuren onder de noemer project modificatie energievoorziening. Liander en Kenter zijn

daarbij de hoofdaannemers. Het werk zelf is opgeknipt in vijf fasen. Fase één betrof het vervangen van de noodstroombesturing in 2015. Terwijl in 2017 fase twee plaatsvond. Die bestond uit het vervangen van de noodstroomaggregaten. Fase drie en vier vinden dit jaar plaats en betreffen respectievelijk het aanbrengen

van de stroomkabel om Tjongerschans heen, een nieuwe hoofdaansluiting en een interne verschuiving van kabels en elektriciteitskasten. Dat is bedoeld om systemen draaiende te kunnen houden in geval van onderhoud en calamiteiten. Idzenga: „Fase vijf tenslotte is het monitoren van energieverbruik, als alles klaar is.”

Overige werkzaamheden

Naast de stroomvoorziening vinden er achter de schermen nog diverse andere werkzaamheden plaats of wordt over ontwikkelingen nagedacht.

Zo wordt bekeken om bestaande zonnepanelen die zijn afgeschreven te vervangen en om eventueel meer zonnepanelen aan te brengen op Tjongerschans.

„Op het nieuwe expertisecentrum komen in elk geval ook zonnepanelen”, zegt Idzenga. „Verder worden eind dit jaar de bestaande lichtarmaturen van de parkeergarage vervangen door led.”

Watertank en dieseltank

Vanwege de groei van Tjongerschans wordt ook de capaciteit van de bestaande watertanks en dieseltanks onder handen genomen. Als backup staan er nu twee watertanks met in elk twintig kuub water. Dat wordt continu ververs.

Er komt nog een derde tank bij van tachtig kuub. Terwijl voor de diesel eerder al een nieuwe tank werd neergezet. Dat betrof een dieseltank van twaalf kuub. Die is in 2017 geplaatst.

Idzenga: „Daarnaast hebben we twee noodaggregaten, die maandelijks worden getest. De aggregaten kunnen elk ongeveer vierentwintig uur draaien. Dus in geval van stroomuitval kan Tjongerschans hoe dan ook doordraaien.”

Op www.heerenveensecourant.nl staat een fotoreportage. De zoekterm is: ‘Tjongerschans’.

[Jitze Hooghiemstra](#)

Zorgverzekeraar houdt FestiVitaal in De Heide

HEERENVEEN

De Friesland Zorgverzekeraar houdt zondag 28 oktober van 10.00 tot 16.00 uur FestiVitaal in recreatiegebied De Heide in Heerenveen. Dat is een gratis evenement voor jong en oud. Bij FestiVitaal zijn er ongeveer honderd activiteiten. Die staan in het teken van een gezonde en vitale leefstijl. De zorgverzekeraar verwacht ongeveer vijfduizend bezoekers. Er zijn onder andere optredens van Iris Kroes en Jelle B. Daarnaast zijn er lezingen

van boswachter Arjan Postma, is er een gezondheidsmarkt en zijn gezonde hapjes te krijgen bij foodtrucks. Verder zijn er: actieve clinics, workshops en sprekers. Voor de jongeren is er een hinderisbaan, een klimwand, kinderyoga en zijn er onder andere workshops van Circus Saranti en nog veel meer.

Beste Idee van Friesland

’s Middags wordt de winnaar bekendgemaakt van Het Beste Idee van Friesland. Meer informatie op www.festivitaal.nl

Trends najaarsmode aan bod

HEERENVEEN

Overdiep Herenmode, Liz Mode en De Buuf hebben zondag op weg naar de herfst hun nieuwe najaarsmode getoond. De winkels deden dat in twee met livemuziek omlijste modeshows bij Overdiep Herenmode. In de modeshow kwamen onder andere de trendkleuren voor dit najaar aan bod. Dat zijn: rood, grijs, cobalt, groen, zwart, camel en okergeel. Ook ruitmotieven gaan het volgens de winkels goed doen. „Dan vooral de zwarte, witte en grijze variant.” De mode van dit najaar bevat daarnaast veel dierlijke prin-



Winkels tonen najaarsmode in modeshows. Foto Max van Gelder

ten zoals de luipaardprint. Daarnaast doen ook de zebra-, slangen- en tijgerprint hun intrede. „In de stoffen

zien we veel tweed, satijn en zijde.” De entreekaart kan worden verzilverd bij een van de drie deelnemende winkels.

Fietspaden in december open

HEERENVEEN

Ongeveer vijf afgesloten fietspaden in het buitengebied van de gemeente Heerenveen worden in november hersteld. In december gaan ze weer open. Het gaat om half-verharde fietspaden in en rond Mildam, Jubbega en Oude- en Nieuwehorne. Nadat de gemeenteraad in februari besloot om de fietspaden voor 70.000 euro op te knappen, werd in mei begonnen met het onderhoud. Vanwege de droogte kon de ondergrond niet goed uitharden. Sindsdien zijn de fietspaden afgesloten.

Waterfeitjes boeien leerlingen Koningin Wilhelminaschool

Vitens maakt 350 miljard liter kraanwater per jaar. Eén liter kraanwater kost maar 0,0010 cent. Leerlingen van de Koningin Wilhelminaschool in Leeuwarden kregen geen genoeg van dit soort feitjes tijdens het gastcollege dat directielid van Vitens, Marike Bonhof, vrijdag 14 september gaf.

De Koningin Wilhelminaschool is een zogeheten Kraanwaterschool. Daarmee draagt de school uit dat ze bewust omgaan met de gezondheid van kinderen en het milieu. Dat houdt in dat iedereen op school tenminste op die dag alleen kraanwater drinkt. We hopen dat scholen vervolgens dit initiatief wekelijks op een vaste dag gaat voortzetten. 7 november is het weer Kraanwaterdag. Een Kraanwaterschool vraagt ook een gastles aan over kraanwater. Dit laatste bracht Marike Bonhof naar de basisschool Leeuwarden.

Enorme getallen

Ze vertelde over allerlei aspecten met betrekking tot het winnen van water, en over de eigenschappen van kraanwater. Hoewel het soms een technisch verhaal was, luisterden de kinderen geboeid haar haar verhaal. Dat er 350 miljard liter water wordt gewonnen en via 48.000 kilometer aan leidingen bij 5,7 miljoen klanten uit de kraan komt, deed de monden openvallen.

Ook dachten ze enthousiast mee over de vraag hoe je water kunt besparen. Korter



douchen en minder in bad, of regenwater gebruiken voor het besproeien van de tuin, waren enkele antwoorden die werden gegeven. Toen iemand vroeg of het water ook op kan raken, verwees Bonhof naar de droge zomer van dit jaar. „Water raakt niet op, maar het is wel goed om er zuinig op te zijn.”

Proefjes

De les werd afgesloten met twee proefjes die de leerlingen met veel enthousiasme

uitvoerden. Bonhof zei tot besluit dat iedereen er iets aan kan doen om het grondwater schoon te houden. „Als we met z’n allen zuinig zijn, en ervoor zorgen dat er zo min mogelijk vervuilende stoffen in de grond belanden, kunnen we in de zomer watergevechten houden en gezond en schoon kraanwater blijven drinken.”

Wil je ook een gastles voor voor de bovenbouw op jouw basisschool? Meld je school aan om www.kraanwatergraag.nl.

Proef het verschil in de Fryske WaterWinkel

De pop-up Fryske WaterWinkel van Vitens werd vorige week geopend door de Elfstedenzwemmer Maarten van der Weijden. In de Fryske Waterwinkel kunnen bezoekers, net als Maarten van der Weijden, de ‘9Bronnentocht’ maken en alle negen Friese kraanwaters proeven en vergelijken.



Wat is er nog meer te doen in de WaterWinkel?

- Er is informatie over de bron en de bijzondere eigenschappen van jouw kraanwater;
- De Vitens reststofspecialisten staan iedere zaterdag in de WaterWinkel om alles te vertellen over reststoffen die uit de zuiveringsprocessen van grondwater komen;
- Met een mini laboratorium praktijkopstelling laat Vitens zien wat we achter de schermen doen om jouw kraanwater 100% betrouwbaar te maken en te houden;
- In de WaterWinkel krijg je praktische tips waarmee je kunt zorgen dat er ook in de toekomst zuiver kraanwater uit de Friese bronnen gehaald kan worden;
- Ook kun je de Waterquiz spelen, of een WaterBattle die je leert jouw eigen waterverbruik in de gaten te houden;
- Je kunt een virtuele tour maken door de waterproductielocatie van Noardburgum;
- Er is informatie over werken bij Vitens en welke opleidingen je dan kunt volgen.

De waarde van water

We hoeven de kraan maar open te draaien en er komt schoon en gezond kraanwater uit. Maar dat is geen vanzelfsprekendheid.



Doeke Schippers, manager Winning & Zuivering bij drinkwaterbedrijf Vitens, heeft in de twintig jaar dat hij er werkt vaker droogte meegemaakt. Maar dat was dan hooguit een paar weken. „Dat is dan niet zo’n probleem, er is voldoende watervoorraad. Maar nu hield de droogte wel lang aan. En dat is dan toch wel spannend.”

De productie draaide 24 uur per dag. De watervoorraad en de infrastructuur werden nauwlettend in de gaten gehouden. „Eén storinkje kan al flinke gevolgen hebben. Gelukkig vond die niet plaats. De infrastructuur staat er goed voor; iedereen kreeg water uit de kraan.”

Wel werden mensen opgeroepen om

niet meer de tuin sproeien met kraanwater, minder lang te douchen en ook om op andere momenten te douchen. „De meeste mensen douchen ‘s ochtends of ‘s avonds. Bij droogte is het beter om spreiding te hebben. Mensen reageerden positief op onze oproep. Dat was mooi om te zien.”

Zodoende dat er voor de consument weinig te merken was van de droogte. Alleen in de gebieden waar het water als laatste naartoe komt, nam soms de druk wat af. Een aandachtspunt voor een eventuele volgende keer, stelt Schippers: „De kwaliteit van het water was constant goed, nu moeten we nog zorgen dat het comfort voor de klant ook in dergelijke extreme perioden net iets hoger is.”



**Zet je eigen kraanwater op tafel.
Koop deze stoere waterfles voor €5,-
Knip uit en neem mee naar de WaterWinkel.
Je betaalt €5,- in plaats van €7,95.**

Deze bon is uitsluitend geldig in de Vitens WaterWinkel in Leeuwarden tot en met zondag 7 oktober zolang de voorraad strekt en is niet inwisselbaar voor geld.



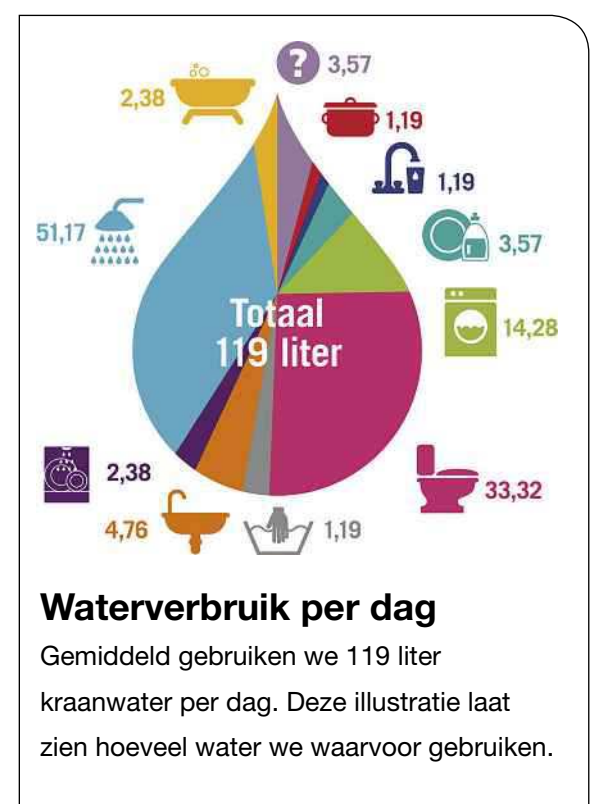
Proef jij het verschil?

Kom naar de pop up WaterWinkel in Leeuwarden.
Open tot en met zondag 7 oktober 2018

Openingstijden:
woensdag 10-18
donderdag 10-21
vrijdag 10-18
zaterdag 10-17
zondag 12-17

Wirdumerdijk 31 Leeuwarden





De afgelopen zomer heeft ook bijdragen aan een stukje bewustwording, vermoedt Schippers. „Het lijkt vanzelfsprekend dat er altijd voldoende en schoon drinkwater uit de kraan komt, maar zo’n droge zomer heeft de mensen wel doen realiseren dat het toch wel heel bijzonder is.”

Ben je niet in de gelegenheid om naar de WaterWinkel in Leeuwarden te komen? Maar wil je wel graag het verhaal achter jouw bron weten? Kijk dan op www.vitens.nl/waterruitlokalenbron



Heerenveens MuziekCorps presenteert
De sportiefste muziektheatervoorstelling van 2018!



HERKE

SUPERHELD VAN HEERENVEEN

24 & 25 november
Sportstad Heerenveen

aanvang // 15.30 & 19.30 uur **info** // www.heerenveensmuziekcorps.nl









VANPLAN.NL
UITJE VINDEN, TICKET KOPEN

KOOP JE TICKETS VIA WWW.VANPLAN.NL

THEATER.
VOORSTELLING.
**WY JOUWE
GJIN KRIMP!**



1-10.NOV.2018.
ARUM

Het dorp loopt leeg. Bedreigt de krimp de liefde tussen Kees en Lyske?

TICKETS: € 15,-
BESTEL JE TICKETS OP:


VANPLAN.NL
UITJE VINDEN, TICKET KOPEN




www.wyjouwegjinkrimp.nl

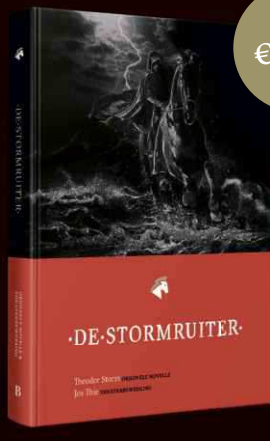




DE-STORMRUITER.

Voorstellingsboek | Novelle & Regietekst


 € 15,00


 € 19,90

Nu samen
voor slechts
€29,95*

*Exclusieve aanbieding voor lezers
Leeuwarder Courant, lezers Friesch Dagblad
en bezoekers De Stormruiter.

Verkooppunten:

- Tijdens de voorstelling in het WTC Expo
- Online via bornmeer.nl
- Bij de Leeuwarder Courant, Sixmastraat 15 Leeuwarden

‘Ik wil graag die fatale sprong overdoen’



Milou Bosscher is één van de tien Heldinnen van 't Veen. Zij liep bij een trampolinesprong een dwarslaesie op. Foto Wytske Hallema

Voor het project Heldinnen van 't Veen nomineerden Heerenveners hun persoonlijke heldin. De tien gekozen heldinnen komen aan bod in de Heerenveense Courant. Deze week: Milou Bosscher.

HEERENVEEN

Milou is genomineerd door Rienk Kan. Milou sprong op hoog niveau toen ze anderhalf jaar geleden bij een trampolinesprong op haar nek terecht kwam, met een dwarslaesie tot gevolg. Rienk ontmoette Milou dit voorjaar op het stembureau waar hij werkte en hij was onder de indruk van haar positiviteit. Rienk zag haar daarna vaak langskomen op weg naar de revalidatie. „Ze heeft altijd een glimlach op haar gezicht. Als je haar verhaal kent is dat ongelooflijk”, aldus Rienk.

Heb je zelf ook een heldin, iemand die een voorbeeld voor je is?
„Nee, niet echt. Er is niemand die precies hetzelfde meegemaakt heeft als ik. Ik waardeer het wel heel erg in mensen als ze niet snel oordelen en anderen accepteren zoals ze zijn. Want je kunt niet weten wat er met iemand aan de hand is. Als je iemand niet gesproken hebt kan het zijn dat het verhaal heel anders in elkaar steekt dan jij denkt.”

Elk avontuur begint met het nemen van een drempel.
„Ja, dat herken ik, en dat

spreekt mij aan. Ik moet soms over mijn eigen grenzen heen stappen en iets doen wat ik niet zo leuk vind. In mijn hoofd heb ik dan al van alles bedacht, maar soms moet je gewoon op pad gaan en dan zie je wel waar het eindigt. Om mijzelf te vertonen in het openbaar, dat was een belangrijke drempel. De eerste keer toen ik weer naar mijn oude school terugging bijvoorbeeld. Ik wist niet hoe mijn klasgenoten zouden reageren. Iedereen keek mij aan, maar ik werd geaccepteerd zoals ik ben en het voelde weer even als van-

ouds. Uiteindelijk valt het mee, het is maar een scenario in je hoofd en dan lijkt het erger dan het is.”

Wat kom je nog meer tegen op dit pad der proeven?
„Een half jaar geleden had ik verschillende soorten therapie, zo'n vier uur op een dag. Ook was ik druk met school. Het was veel en bovendien was ik niet meer zo gemotiveerd. Ik heb toen besloten om een half jaar met één therapie te stoppen. Dat was een moeilijke beslissing, want ik dacht: 'Als ik hier stop, blijft het revalidatiepro-

ces dan niet stilstaan, komt er wel iets anders voor in de plek?'. Maar ik hield het niet vol. Uiteindelijk ben ik niet een half jaar, maar helemaal gestopt en ook geminderd met de andere therapie. Dat heeft mij goed gedaan. Ik had ook echt de behoefte om leuke dingen te gaan doen, gewoon met vrienden afspreken en niet alleen maar bezig zijn met therapie. Achteraf ben heel blij met mijn keuze. Mijn leven nu een stuk rustiger.”

Waar ben je het meest trots op?
„Dat ik ondanks tegenslagen toch ben doorgegaan. Ik werd na het ongeluk geopereerd en toen ik net uit de narcose kwam zeiden de artsen: 'We hebben gekeken en dit is het. Je zult nooit mee iets kunnen'. Ik dacht meteen: 'Dat vind ik raar. Ik ga gewoon door en ik zie wel waar ik kom'. Ik ben blij dat ik dat gedaan heb. Ik had ook kunnen denken: 'Dan is het klaar'. Dat heb ik niet gedaan. Daar ben ik trots op.”

Heb je ook een talisman?
„Na mijn ongeluk had mijn oude trainster Kirsten een kerstboom opgezet, omdat het Kerst was. Maar ze had geen zin om hem te versieren. Ze heeft toen één engel in de boom gehangen, voor mij. Daarna heb ik van veel mensen engeltjes gekregen. Ik zie ze als beschermengelen, ze geven mij rust en herinneren mij aan alle mensen die aan mij gedacht hebben.”

Welke kwaliteiten van jezelf heb je ontdekt?
„Dat vind ik lastig om over mezelf te zeggen. Mijn verhaal vertellen heb ik al vaak gedaan en dat kan ik goed. Mijn moeder vindt mij open en nuchter. Ze zegt dat ik hoopvol en krachtig ben en dat ik doorzettingsvermogen heb. Als mensen zeggen dat iets niet kan, dan wil ik juist laten zien dat het mij wél lukt. Zo heb ik voor de zomer keihard gewerkt voor mijn opleiding. School dacht dat het mij niet zou lukken, maar ik ben toch over gegaan.”

Is er ook iets waar je dankbaar voor bent?
„Ik heb gemerkt dat mensen

om mij geven en dat ik belangrijk ben voor anderen. Ze zien mij als een voorbeeld en dat had ik nooit verwacht. Ik ben dankbaar dat mensen zoveel gedaan hebben voor mij. Ook heb ik door mijn ongeluk coole dingen meegemaakt. Ik mocht bijvoorbeeld een dag mee varen met een marineschip.”

Wat is jouw wens voor de toekomst?
„Eerst was mijn doel om snel alles weer te kunnen wat ik vroeger kon. Nu wil ik zo ver mogelijk komen en uiteindelijk hoop ik dat ik nog een keer op de trampoline kan staan. Als ik dat tegen mensen zeg, dan verklaren ze mij voor gek. Trampolinespringen is wat ik lang heb gedaan en het is wat ik het allerleukste vond. Ik wil het goed kunnen afsluiten in plaats van zo abrupt. Het allerliefste zou ik de sprong waarmee ik gevallen ben nog een keer kunnen springen.”

Welke gouden tip heb je voor andere meiden?
„Volg je gevoel, cliché maar het is echt zo. Luister naar jezelf, dat is het beste. Soms moet je keuzes maken. Ga de drempel over, anders weet je ook niet wat er daarna komt. Denk niet teveel in problemen. Als je in oplossingen denkt, is de kans groter dat het lukt.”

Expositie

Milou is gefotografeerd door kunstfotografe Reiny Bourgonje. Haar portret is vanaf de opening zaterdag 6 oktober 14.00 uur te bewonderen in de Pronkkeamer van Museum Heerenveen, samen met de portretten van de andere heldinnen.

De opening en de expositie zijn vrij toegankelijk. Milou is geïnterviewd door Herma Kooke en Marije Nutma, vrijwilligsters bij Stichting de Muze.

De Reis

Heldinnen van 't Veen is onderdeel van De Reis, het community-art programma van Kunstwurk. De Reis is onderdeel van het hoofdprogramma van Leeuwarden-Fryslân 2018.

[Marije Nutma](#)

Voorraad failliete Maple Skate onder veilinghamer

HEERENVEEN

Veilingplatform BVA Auctions organiseert in opdracht van pandhoudster een online veiling van de voorraad van de failliete Maple Skate B.V. Tot en met 1 oktober 2018 kan geboden worden op ruim 260 items, zoals professionele modellen klapschaatsen. Ook worden Maple schoenen, sokken, handschoenen en rugzakken aangeboden.

Maple Skate B.V. is in 1991 opgericht door oud-marathonchaatser Johan Benink. Het faillissement van de B.V. is op 4 april 2018 uitgesproken. Maplez/Maple maakt onder een nieuwe eigenaar een doorstart en de resterende voorraden worden verkocht middels een online veiling. Zie www.bva-auctions.com/auction/index/35567.

Tegearre: ‘Workshop slaat aan’

HEERENVEEN

Vijftien ouderen hebben meegedaan aan bloemschikken bij Brownies&downies in Heerenveen. Dat was een initiatief van Tegearre. Bij de workshops kon onder andere van een uitgeholde kalabas een bloemstuk worden gemaakt.

Op 5 oktober is de volgende workshop. Dan komt dennen-appels schilderen en een herfststuk maken aan bod.



Bloemschikken bij Brownies&downies. Foto Tegearre

Die workshops is bij brasserie De Stal aan de Rotstergaast-

weg. Opgeven kan bij Tegearre via 0653594617.

Slimste dorp van Friesland

HEERENVEEN

De aanmeldingsperiode voor de competitie het Slimste Dorp van Friesland sluit bijna. Aanmelden kan tot vrijdag via www.hetslimstedorpvannl/aanmelden. Hierna sluit de inschrijvingstermijn en gaan de aangemelde dorpen strijden om de titel. Volgt uw dorp Ureterp op als winnaar en woont u in het Slimste Dorp van Friesland? Strijd mee en kom erachter.

Kringloop & Outlet De Kleine Beurs

Schoterlandseweg 36A, Hoornsterzwaag
Tel. 0516-462768

Email: vandermeeronline@hotmail.com

Geopend: Do. Vrij. Zat. 10.00 – 17.00 uur

KINDERWOUD kinderopvang

Elke dag een mooie
dag bij Kinderwoud!

- dagopvang
- buitenschoolse opvang
- peuteropvang
- gastouderopvang

T 0513 - 610 825
M info@kinderwoud.nl

kinderwoud.nl



De KAASVOORDEELSHOP lekker & voordelig ALTIJD DE VOORDELIGSTE MET HOLLANDSE KAAS

VERS VAN HET MES

Minimaal 40
soorten

alle soorten KAAS
vast VOORDELIG

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

BELEGEN

30+
KAAS
6,95

Per kilo

actie geldig van 27 september t/m 6 oktober

KAASVOORDEELSHOP Lekker & voordelig

Donderdag, vrijdag, zaterdag geopend
Molenplein 12b HEERENVEEN

Kun jij reanimeren?



Red levens in jouw buurt.
Meld je aan op
hartstichting.nl/reanimatie



Aikidovereniging 'KOBUKAN'

Open les woensdag 3/10/17 oktober

Aikido, letterlijk vertaald "de weg van harmonie met Ki", is een japanse krijgskunst die in het begin van de 20ste eeuw door de japanner Morihei Ueshiba ontwikkeld werd.



Bij Aikido draait het om de rust en evenwichtigheid in onszelf. Bij een aanval wordt de energie van de aanvaller overgenomen en wordt deze uit balans gebracht. Om vervolgens uitgeschakeld te worden door één van de vele technieken. Aikido leert ons weer vrij bewegen en ontspannen omgaan met de drukte van ons dagelijks bestaan. Aikido kent geen wedstrijden, mannen en vrouwen oefenen gezamenlijk.

Ben je ouder dan 15 jaar en nieuwsgierig geworden?

Kom dan op woensdag 3/10/17 oktober van 19:00 tot 20:30
naar onze open les in de Dojo van Sportstad Heerenveen.

meer informatie: <https://aikidoheerenveen.wordpress.com>

foto: B.v/d Kolk

Workshop koolwraps maken

Zet tijdens LEEF zelf een lekkere en makkelijke lunch op tafel! Vegan chef Joy Okken van Plantlicious leert hoe je in een handomdraai een gezonde koolwrap maakt. Het bedrijf uit Groningen laat zien dat plantaardig eten leuk en vooral lekker kan zijn. Naast de catering en levering aan horeca, geeft chef Joy ook workshops. Hierbij werkt ze met natuurlijke ingrediënten, zonder geraffineerde producten en altijd glutenvrij.

Plantlicious verzorgt drie keer per dag een foodworkshop. Maak een wrap van kool en vul deze



vervolgens met allerlei plantaardig lekkers. Schrijf je in via leefevent.nl. (kosten: €5 p.p.)



It's burgertime!

Denk je aan de zoete aardappel, dan denk je al snel aan de 'gewone pieper'. Toch is de zoete aardappel een groente. Tijdens LEEF maak je er samen met Kokenzo zoete aardappelburgertjes van. Kokenzo brengt bovendien een ode aan de geitenkaas. Net zo gezond als de zoete aardappel, net zo populair en met net zoveel bereidingsmogelijkheden. In het Foodlokaal wordt het stukje kaas omgevormd tot een geitenkaaslolly. Maak een geitenkaaslolly in de ochtend en een zoete aardappelhamburger in de middag, samen met Kokenzo.



Let's go! LEEF event in Groningen

Wat hebben Wouter de Jong, Klaas Boomsma en Jelle Hermus met elkaar gemeen? De heren én honderden andere gezichten komen in het weekend van 29 en 30 september samen in MartiniPlaza Groningen tijdens LEEF.

Ontspannen, puur, actief en gezond: dát zijn de vier pijlers die het LEEF event op zaterdag 29 en zondag 30 september inhoud geven. LEEF belooft een energiek weekend met ongeveer honderd partners in het gezondheidsdomein en zo'n 8.000 bezoekers. Tijdens de tweedaagse word je getraakteerd op kilo's energie, brandstof voor lichaam en geest,

schandelijk gezonde alternatieven, een beetje zweet en vooral een goede dosis inhoud.

Stel je eigen route samen

Op de LEEF-vloer is ruimte voor tientallen pop-up stores. Deze presentaties gaan hand in hand met een interactieve line-up, bestaande uit workshops, kennissessies in de LEEF-academy en foodclinics. Maak een gezonde koolwrap samen Plantlicious in het Foodlokaal, volg een workshop in de Rustipi, waag een dansje in het Sportlokaal of participeer in één van de andere tientallen activiteiten. Hiermee stel je zelf je eigen route en programma samen. Of je

nu bij een populaire spreker aanschuift of even verderop je eigen lunch bereidt: dat is aan jou!

Inschrijven

Bijna alle programmaonderdelen zijn als onderdeel van je komst naar LEEF gratis te bezoeken, voor een aantal activiteiten is een online inschrijving gewenst. Bekijk op de website het gehele blokkenschema.

Zaterdag 29 + zondag 30 september
Kassaprijs: €6,00 / online prijs: €5,00. Kinderen t/m 12 jaar gratis
MartiniPlaza, Groningen
www.leefevent.nl

Van coke naar kilometers

Op z'n 37e verjaardag trok Klaas Boomsma een vervelende conclusie: z'n leven was mislukt. Drank en drugs waren al jaren z'n grote kameraden, er moest wat gaan veranderen. De ommekeer kwam in een afkickkliniek in Zuid-Afrika waar hij niet alleen afkickte, hij ontdekte er ook een nieuwe liefde: hardlopen. Inmiddels is Klaas zes jaar clean, getrouwd, trotse vader en auteur van het boek 'Ren voor je leven'.

Luister tijdens LEEF naar het bijzondere verhaal van Klaas Boomsma (inderdaad, het broertje



Nanda Hagenaars

van). Op zondag 30 september staat hij in de LEEF-Academy.

Sportschool voor de geest

Hij domineert al maanden de bestsellerlijsten en wordt op handen gedragen door bekend en minder bekend Nederland. We hebben het over Wouter de Jong, auteur van 'Mindgym – sportschool voor de geest'

"Als je elke dag denkt: ik pleur die smartphone uit het raam en ga terug naar de Nokia 3310, maar het toch niet doet. Als je onrustig bent, lees dit boek. Aanradertje hoor", was getekend: Carice van Houten., die Wouters 'Mindgym' omschrijft.

Op zondag 30 september zet Wouter koers richting Groningen waar hij in de LEEF-Academy zijn eigen sportschool voor de geest creëert. Hij beschrijft technieken om je mentale conditie op te krikken. Hoe zorg je bijvoorbeeld voor meer veerkracht? Hoe train je je aandachtspier en zorg je voor betere concentratie en focus? Hij laat zien waarom je succes je niet gelukkig maakt, maar geluk je wel succesvoller maakt. En, zo stelt Wouter, hersenkwabben zijn net als een te dikke pens heel goed te trainen.



Schrijf je in via de website

Als onderdeel van LEEF is de keynote van Wouter de Jong gratis te bezoeken. Er zijn een beperkt aantal plekken beschikbaar.

Ontspannen, actief, puur en gezond

Het gezondheidsthema wordt in het laatste weekend van september vrij vertaald naar vier thema's. LEEF staat hiermee voor een reis langs vier thema's: ontspannen, actief, puur en gezond.

Leef ontspannen

LEEF geeft in het ontspannen thema ruimte aan positieve mindset met de juiste prikkels. Een energiek en druk leven vraagt immers om aandacht en rust. LEEF stelt daarom de thema's welzijn en ontspanning centraal. Lekker in het eigen tempo van de bezoeker, maar ook met aandacht voor je uiterlijk. Krijg ter plekke een massage, scoor een 'hygge' boek, laat je opmaken door een pro én boek meteen een ontspannen tripje naar de zon.

Leef puur

Lekker eten: we houden d'r van. Het liefst bewust in een fijne omgeving. Kleine beetjes proeven en proberen is hierbij het nieuwe nu. Deze foodtrends vertaalt LEEF naar een intiem, gezellig en interactief foodplein. Scoor een bakkie thee in de theetuin, haal een gezonde tosti of trakteer jezelf

op een smoothie. Liever zelf aan de slag? In het Foodlokaal maak je je eigen koolwrap, geitenkaaslollies en zoete aardappelburgertjes. Nadien eet je het resultaat uiteraard zelf op.

Leef actief

Vol of slank, jong en oud, afgetraind of pas gestart: sporten is voor iedereen. Je moet er alleen wel de bank voor afkomen. In het actieve domein van LEEF krijg je de kans om al dansend calorieën te verbranden of regel je een work-out daarna. LEEF is hiermee jouw gezonde kickstart.

Leef gezond

"Hoe gaat het met je?" "Goed!" Zonder na te denken hebben we de vraag al positief beantwoord. We zijn immers niet ziek, dus gezond. Denken we een paar seconden langer na, dan beseffen we dat 'gezond zijn' te maken heeft met meer dan dat. Het gaat ook om begrippen als stress, depressiviteit en sociale druk. LEEF duikt in het gezondheidsthema de diepte in met actuele topics en vernieuwde inzichten. 29 september geeft hij een Steeds leuker-sessie tijdens LEEF.



Schrijfwedstrijd

Zilveren Pen 2018

Thema:

De krant

- 1e prijs: Zilveren Pen
2e prijs: Jaarabonnement
bibliotheek
3e prijs: Boekenbon

Gebruik het thema 'De krant' als inspiratie voor een verhaal of gedicht van maximaal 600 woorden. Stuur je inzending uiterlijk 8 oktober naar: ndc.weekbladenff@ndcmmediagroep.nl. Prijsuitreiking: vrijdag 9 november in het Leescafé van de bibliotheek. Meer informatie: bibliotheekenmarenfean.nl/schrijfwedstrijd

Deze wedstrijd is alleen bedoeld voor inwoners van Friesland.
Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd.

**Heerenveense
Courant**

de Bibliotheek
Bibliotheeken Mar en Fean

VRIJDAG 28, ZATERDAG 29 EN ZONDAG 30 SEPT.

**TOTALE
LEEGVERKOOP
MOTORKLEDING
EN HELMEN**

**ZONDAG
GEOPEND!**

Hannelswei 1,
9251 MR Burgum

MOTORKLEDINGOUTLET.NL

**PLANTEN VOOR UW TUIN KOOPT U NATUURLIJK
RECHTSTREEKS BIJ DE KWEKER!**

Laat u inspireren door de tuinspecialisten van Noord-Nederland
DE NIEUWE NAJAARSCOLLECTIE IS BINNEN!



Planten voor uw tuin koopt u natuurlijk rechtstreeks bij de kweker! Bezoek nu de grootste en best gesorteerde kwekerij van het Noorden. Enorm assortiment tuinplanten en bomen tussen Heerenveen en Drachten.

VOLOP: Bomen, sierheesters, klimplanten, haagplanten, bamboes, Bodembedekkers, vruchtbomen, rhododendrons, bosplantsoen, rozen, coniferen, buxus, lavendel, heder, taxus, laurier, sneeuwbal, haagbeuk, hortensia's, Japanse esdoorn, blauwe regen, olijfbomen, kiwi, dakplatanen, leilindes, bolbomen, catalpa, moerbeï op stam, Italiaanse import enz. enz

NIEUW!

Nieuw bij Visser Plant, gratis Schetsservice

Voor meer informatie www.visserplant.nl/tuinadvies/schetsservice

Bûtewei 12, Lippenhuizen (richting Terwispel)
Tel. 0513-461578 - Fax 0513-460152

Neemt u ook eens een kijkje op onze nieuwe website

Visser Plant

Boomkwekerij / Plantencentrum

www.visserplant.nl

**De brrrr zit weer in de maand!
Overleeft uw CV-ketel de winter wel?**



**Nu! Gratis slimme
thermostaat of korting!**

Maak direct een afspraak. Bel 088 200 8555 of kijk op www.energiewacht.nl

Oktoberrr, novembrrr en decembrrr zijn intensieve maanden voor uw CV-ketel. Vooral als deze al aardig op leeftijd is! Koopt u dit najaar een nieuwe CV-ketel bij Energiewacht Groep? Dan profiteert u van een gratis slimme thermostaat of €100,- korting!

**Energiewacht
Groep**

Levert samen met
essent

JOUW DOEL ONZE MISSIE

START NU EN SPORT

**2 MND
GRATIS**

* bij een jaarlidmaatschap

AANBOD

PERSONAL TRAINING

MANUELE THERAPIE

SENIOREN LESSEN

FYSIOTHERAPIE

GROEPSLESSEN

FAYA! DANCE

CROSSMAXX

ZON STUDIO

BOOTCAMP

KAPSALON

30 ACTIVE

SPINNING

ZUMBA

STEPS

YOGA

ETC.



easyActive

de Opslach 5, 8448 GV Heerenveen

www.easyactive.nl

heerenveen@easyactive.nl

0513 841784



PEUGEOT
PROFESSIONAL

PEUGEOT BUSINESS SHOW

NIET TE MISSEN
BEDRIJFSAUTOVOORDEEL

DONDERDAG
4 OKTOBER
09.00-21.00

VRIJDAG
5 OKTOBER
09.00-18.00

ZATERDAG
6 OKTOBER
09.00-17.00



WAAROM EEN HAAIMA OF HYLKEMA BEDRIJFSAUTO?

- ✓ Maximale betrouwbaarheid
- ✓ Praktisch gebruiksgemak
- ✓ Zuinig met brandstof
- ✓ Scherpe aanschafprijs
- ✓ Hoge restwaarde
- ✓ Sterke TCO-cijfers



BIJ AANSCHAF
MAAKT U
KANS OP
EEN RADIO-
COMMERCIAL

UW SHOW- VOORDELEN:

HOGЕ INRUILPRIJZEN

5 JAAR 0% RENTE
OP FINANCIAL LEASE

TOT WEL 33% KORTING

SHOWLOCATIE HYLKEMA: HYLKEMA HEERENVEEN

Beurtschip 35, 8447 CL Heerenveen
Tel. (0513) 62 27 44, www.hylkema.nl

DEZE AANBIEDINGEN ZIJN OOK GELDIG BIJ:

Hylkema Drachten
Hylkema Emmeloord
Hylkema Sneek
Mulder Balk

De Bolder 83
Traktieweg 20
Kolenbrandersstraat 9
Tjalke de Boerstraat 22

Tel. (0512) 54 56 00
Tel. (0527) 61 36 35
Tel. (0515) 54 81 11
Tel. (0514) 60 27 90

SHOWLOCATIE AUTO HAAIMA: AUTO HAAIMA LEEUWARDEN

Coronaweg 2, 8938 CA Leeuwarden
Tel. (058) 288 20 18, www.autohaaima.nl

DEZE AANBIEDINGEN ZIJN OOK GELDIG BIJ:

Auto Haaima Burgum
Auto Haaima Franeker
Auto Haaima Wirdum

Mr. W.M. Oppedijk v. Veenweg 34
James Wattstraat 4
Werpsterdijk 1

Tel. (0511) 46 98 22
Tel. (0517) 39 76 00
Tel. (058) 255 13 02

Diverse activiteiten op Burendag in beeld

HEERENVEEN

Op diverse plaatsen in Heerenveen en omstreken is ook dit jaar weer massaal Burendag gevierd. Zoals aan de Jan Mankeslaan in Heerenveen. Daar waren de hele dag activiteiten voor jong en oud. Met onder andere een zweefmolen en een springkussen. Terwijl een aantal ouders de

handen uit de mouwen stak bij Kinderopvang Lappelein. Er is onder andere een nieuwe tuintafel met bankjes gemaakt. Daarnaast zijn diverse andere klusjes uitgevoerd. Douwe-Jan de Kroon maakte er foto's van. Alle foto's staan op www.heerenveensecourant.nl. Zoekterm: 'Burendag'.



Gezelligheid troef aan de Jan Mankeslaan. Foto Douwe-Jan de Kroon



Ouders in actie bij Kinderopvang Lappelein. Foto Douwe-Jan de Kroon

Dierenrubriekje

Hieronder weer een overzicht van vermiste en gevonden huisdieren bij dierenopvang 't Heerveld aan de P.G. Otterweg 7 in Luinjeberd. Deze week hebben een kitten en een volwassen kat een nieuw baasje gekregen.

Vermist

Sinds 14 september wordt de 4-jarige Gino vermist. Het betreft een ex-kater. Het dier is cypersrood met wit, een witte bles met witte rechterbovenlip, witte hals en bef, aan de voorpoten witte voetjes en aan de achterpoten witte sokken. Gino wordt vermist aan de Vermeerstraat in Heerenveen, 06-24755411. Sinds 18 september wordt de 7-jarige Spooky. Het betreft een ex-kater, wit met zwart, een paar zwarte vlekken in het gezicht, op de rug en een zwarte staart. Spooky wordt vermist aan de President Kennedylaan in Heerenveen, 06-15695373.

Ook sinds 18 september wordt een roodbruine poes met een oranje vlek op de rug en een witte mond vermist aan de Zusterdwarfsvaart in Akkrum, 0513-529233. Sinds 20 september wordt een ex-kater, bruin rood, wit van onder en wit op de kop vermist aan de Badweg in Oudehaske, 06-57850895.

Een grote zwarte kater wordt sinds 20 september vermist aan de Keiweg in Wollega. Het dier heeft een paar witte haartjes op de borst, is gechipt en draagt halsband met naamkokerkje, 06-48548695.

Overleden dieren

Er zijn vier overleden dieren gevonden. Op 18 september is op de kruising Sevenaerpad/Buitenweg in Nieuwehorne een poes met veel wit, cypers op het hoofd en een cyprese vlek op de rug en staart gevonden, 06-21578058. Op 19 september is een zwarte kater gevonden aan de Haskeruitgang in Heerenveen. Het dier heeft aan de achterpootjes witte teentjes en aan één voorpootje een wit teentje. Daarnaast heeft het dier een wit befje, 06-21578058. Op de Pepergaweg in Steggerda is op 19 september een schildpadpoes gevonden. Het dier draagt een vlooiendoelband, 06-21578058. Op 20 september is een witte kater gevonden op de Primulastraat in Heerenveen, 06-21578058.

Telefoonnummers

Dierenopvang 't Heerveld 0513-529233, Dierenambulancce de Tjonger 06-21578058, Dierenalarmnummer 144, Amivedi 088-0064693.



„Als een club als SC Heerenveen zich aandient, een club met een rijke traditie, dan hoeft je niet lang na te denken.” Foto Rob Kerkhoven

‘Dit is een droombaan’

„Jazeker, dit is mijn droombaan”, zegt de 55-jarige Jan Olde Riekerink, trainer van SC Heerenveen. „Ik wilde graag nog eens in de eredivisie werken.”

HEERENVEEN

„Als zich dan zo'n mooie club als SC Heerenveen aandient, een club met een rijke traditie bovendien, dan hoeft je niet lang na te denken”, zegt Olde Riekerink. Ook na vijf competitie- en heel wat oefenpartijen is het nog steeds zijn droombaan. „Ik had wat meer punten willen hebben. Vooral het aantal tegendoelpunten is zorgwekkend, maar deze ploeg kan echt heel goed voetballen, nu moet het er nog wat vaker uitkomen.”

Lijstjes

Het verbaast hem niet dat hij niet op de 'lijstjes' stond om zijn voorganger Streppel op te volgen. „Ik had heel wat jaren in het buitenland gewerkt en nog niet zelfstandig in de eredivisie. Ik stond kennelijk wel op het lijstje van Eisenga en Hamstra (respectievelijk algemeen directeur en technisch manager, RK). Ik paste in de profielschets van SC Heerenveen.” Olde Riekerink, voorheen voetballer bij Sparta, Dordrecht en Telstar, beaamt dat het een pre is als je zelf op hoog niveau gevoetbald hebt, maar ook een andere weg is mogelijk. „Ik heb al tijdens mijn profvoetbalcarrière de Academie voor LO gedaan en

daarna ook het CIOS afge maakt. Vervolgens heb ik als trainer bij diverse topclubs gewerkt, meestal als assistent en bij de jeugd, maar bij Galatasaray en AA Gent ook als hoofdcoach.”

Van welke trainer(s) hebt u zelf het meest opgestoken?

„Je steekt van allemaal wel wat op, maar als ik twee namen mag noemen: met Co Adriaanse heb ik zowel in Portugal als in Oekraïne uitstekend samengewerkt.”

Geldt Adriaanse niet als eigenwijs?

Olde Riekerink kort en bondig: „Allemaal beeldvorming.” De tweede die hij noemt is Hans Westerhof met wie het bij Ajax heel plezierig was. „En ook met Jan Wouters niet te vergeten.” Nog even over dat hoge aantal tegendoelpunten. Wat gaat u daaraan doen? „Het gaat vooral om het moment van druk zetten en samenwerking, daarin zijn we nog zoekende. Tegen Feyenoord hebben we bijvoorbeeld geprobeerd vanaf het begin druk te zetten. Als we ooit een kans hadden tegen Feyenoord, dan was het nu. Ze hadden een slechte partij gespeeld in de Europa League en de seizoenopening

tegen De Graafschap vernield. Dus Feyenoord was te pakken, dachten we. Dat liep fout. Het druk zetten moest gedoseerder. Heracles Almelo heeft bijvoorbeeld in de eerste helft vrijwel geen kans gehad.”

Maar ook van Heerenveenkant viel er weinig te beleven.

„Wij creëerden inderdaad ook vrijwel niets, maar het is heel lastig voetballen tegen zo'n counterploeg, zeker als je drie keer achter komt. Na de 3-4 konden we niet echt meer druk zetten.”

Zijn Nederlandse voetballers wel fit genoeg?

„Over het algemeen wel. Je moet niet vergeten dat Nederlandse eredivisieploegen gemiddeld heel jong zijn. Fitheid komt met de jaren. Het is een kwestie van vlieguren maken als voetbalprof. Ik vind trouwens dat wij hier bij Heerenveen heel veel aandacht besteden aan fitheid. We doen aan krachttraining, verbeteren van de coördinatie en onder andere rompstabiliteit. Maar ook wij hebben een heel jonge groep. Individueel kunnen de spelers wel meer belast worden.” Is de macht van het geld in de voetballerij te groot geworden? Ajax en PSV hebben door hun begroting een on-

overbrugbaar gat geslagen met de rest. Kan pakweg FC Utrecht of SC Heerenveen ooit kampioen worden? „Onze ambitie blijft om jaarlijks de play-off voor Europees voetbal te halen. De top drie is niet reëel, maar er kan een jaar tussen zitten waarin een bepaald soort chemie in de groep ontstaat die een spectaculaire uitschieter mogelijk maakt. Zie Leicester City in 2016.”

U moet kiezen:

Van Gaal/Mourinho: „Van Gaal.” Rutte/Klaver: „Geen voorkeur.” Youp van 't Hek/Herman Finkers: „Beiden, samen met Freek de besten in hun genre.” Europa beter af met Europese Unie/Europa beter af zonder EU: „Met. Je moet wel, als je economisch mee wilt tellen.” Poetin/Trump: „Geen van beiden.” Monarchie/Republiek: „Monarchie.” De Telegraaf/Volkskrant: „Volkskrant.” Mooi schilderij/mooi boek/muziek luisteren: „Mooi boek.” Wijn/bier: „Witte wijn.” China/Nederland: „Nederland. Als ik in een ander land zou moeten wonen, zou het Turkije zijn. Vanwege de mensen, de sfeer en de manier van leven.” „Zo, nu moet ik weer naar de jongens.”

[Rob Kerkhoven](#)

Roel Boonstra deelt Feestsoes mét banaan uit

HEERENVEEN/DE KNIPE

Bakker Roel Boonstra trakteert zaterdag op Feestsoes mét banaan. Het gebakje is een knipoog naar het optreden van de Band Zonder Banaan die optreedt tijdens de Knypster Merke. Het optreden is onderdeel van de jubi-

leumtoer van de Band Zonder Banaan, die dit jaar haar 25-jarig bestaan viert. Reden voor Bakkerij Boonstra om hier naar eigen zeggen extra aandacht aan te geven. Boonstra: „Het idee komt uit Den Bosch, waar een bakker tijdens carnaval de Oetelbol

maakt. Met een vleugje alcohol, want het is feest. Ook nu is het feest, daarom wilde ik een vrolijke en hippe lekkernij maken.” De feestsoes heeft een vulling van boswandelingslagroom, gemaakt van het likeurtje met banaan en kokos. De

feestsoezen worden uitgedeeld bij de winkel By Boonstra in Heerenveen aan de Pleinweg. Ook kunnen bezoekers kaarten winnen voor het optreden van de Band Zonder Banaan op zaterdag 6 oktober.

Gratis rugcheck op onze open dag

2008
WIJ BESTAAN
10 JAAR!
2018

Op **zaterdag 29 september** a.s.
tussen 10.00-15.00 uur
kunt u een gratis rugcheck laten
uitvoeren door chiropractoren;
laagdrempelig en vrijblijvend.

Rugcheck wat houdt dit in?

U kunt kort uw klachten bespreken en de stand/functie van de wervelkolom laten beoordelen. Op basis hiervan geeft de chiropractor een indicatie of het voor u zinvol is om verder te gaan met chiropractie. Wij behandelen niet tijdens de rugcheck.

Kunt u die dag niet komen? Neem dan contact met ons op voor het maken van een inloopafspraak.

Marcel van der Heide is eigenaar van Chiropractie Friesland in Heerenveen, de praktijk die hij in september 2008 heeft opgericht met zijn vrouw Kathrine Sund.



 Chiropractie Friesland

Uw weg naar een betere gezondheid

Chiropractie kan pijn en klachten effectief behandelen en verhelpen

Vaak willen mensen drie dingen weten:

- ① Wat heb ik?
- ② Kunt u mij helpen?
- ③ Hoe lang duurt het voordat het beter wordt?

Wat is een chiropractor?

Chiropractoren volgen een vijfjarige universitaire opleiding in het buitenland. Ze zijn **gespecialiseerd in het vinden van bewegingsbeperkingen in de wervelkolom** die uiteenlopende klachten kunnen veroorzaken. In Nederland wordt chiropractie steeds bekender, maar mensen zijn soms nog wat afwachtend, weten chiropractoren Marcel van der Heide en Kathrine Sund.



“Mijn echtgenote heeft jarenlang rugpijn gehad, we hadden van alles geprobeerd zonder enig resultaat. Toen wij in 2011 bij chiropractor Marcel kwamen; had zij geen rugpijn meer en kon ik weer mijn nek alle kanten opdraaien. Wij zouden niet weten wat wij zonder chiropractor Marcel moesten.”

Pieter en Jeannet Dergent, tevreden patienten

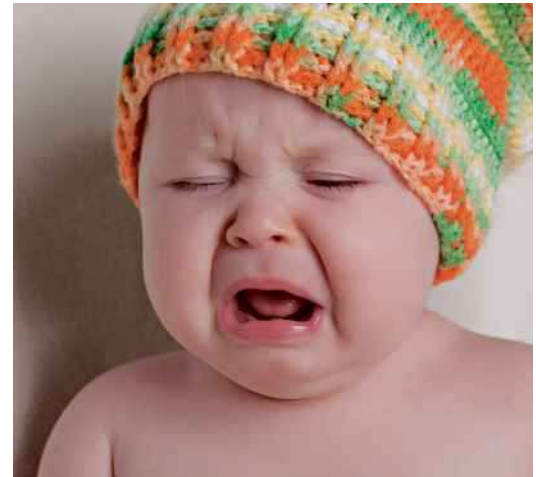
“Maar.. we krijgen het steeds drukker en merken dat er gaandeweg meer erkenning voor chiropractie komt, ook vanuit de reguliere gezondheidszorg”. Een chiropractische behandeling wordt vaak als ‘het laatste redmiddel’ gezien. We horen patiënten vaak zeggen: ‘Was ik hier maar eerder gekomen.’

Welke klachten behandelt een chiropractor

Bewegingsbeperkingen kunnen ertoe leiden dat het zenuwstelsel niet meer optimaal functioneert waardoor lichamelijke klachten kunnen ontstaan, zoals: **nek- en hoofdpijn, schouder- en boven rugklachten, lage rugpijn, hernia, tintelingen in de ledematen** en andere klachten. Een chiropractische behandeling bestaat uit gewrichtscorrecties (manipulatie) en zachte druktechnieken om de beweging van de wervelkolom te versoepelen, hetgeen bij acute gevallen vaak snel resultaat oplevert. Bij chronische klachten duurt herstel wat langer. Maar ook dan kan er al snel verlichting van de klachten optreden.

Voor wie is chiropractie geschikt

Bij Chiropractie Friesland zijn de afgelopen 10 jaren tien-duizenden patiënten van **nul tot ruim negentig jaar** behandeld.



De techniek van het manipuleren is een vaardigheid - en geen kracht - die wij geheel aanpassen aan de persoon. Baby's en jonge kinderen worden behandeld met behulp van een instrument; de activator. De activator geeft lichte trillingen die een neurologische respons opwekken waardoor de diepe spieren van de rug en nek ontspannen. Denk hierbij aan: **onrustige (huil)baby's, voorkeurshouding, overstrekken, KISS-syndroom, buikkrampjes, slecht slapende kinderen/baby's.**

Meestal halen wij met 3 a 4 behandelingen al een goed resultaat bij kinderen en baby's.

Verwijzing en kwaliteitsgarantie

Een verwijzing van de huisarts is niet nodig. Chiropractie Friesland is aangesloten bij de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) en Stichting Chiropractie Nederland. (SCN) Op deze manier zijn patiënten verzekerd van goede zorg en krijgen zij de behandeling, meestal gedeeltelijk, vergoed via de aanvullende verzekering. Chiropractische behandelingen vallen hierdoor niet onder het verplicht eigen risico.



Chiropractie Friesland
Uw weg naar een betere gezondheid





Een website
voor maar **599,-**

Goed vindbaar | In 1 week online | Mobiel-vriendelijk

NDC mediagroep helpt ondernemers in Noord-Nederland met hun Online Marketing

Wilt u hulp bij Online klanten werven?

Bel naar **058-2845578** of mail naar internetdesk@ndcmediagroep.nl

Wilt u een nieuwe website?

Ga naar ndcwebsites.nl



LEEWARDER COURANT

DAGBLAD
NOORDEN

Laatste kans om u in te schrijven!



**Dans
mee!**

Nieuwe cursussen 50-plus dansen starten in oktober

Dansen is bewegen en bewegen is belangrijk. Dansschool Saco Velt en Leeuwarder Courant organiseren een vervolg op het succesvolle project: 'Mag ik deze dans van u'. De deelnemers die zich toen hebben ingeschreven, dansen nog met veel plezier bij Saco Velt.

Tijdens een korte lessenreeks van zeven weken waarbij diverse stijldansen worden aangeleerd, zoals quickstep, wals, maar ook een chachacha. De lessen starten vanaf dinsdag 2 oktober. De afsluiting is op zondag 25 november met een gezellig Thé Dansant met live muziek. Aanmelden kan via e-mail: acties@lc.nl.

Zeven weken voor € 75,00.

Dit is inclusief:

- 7 danslessen incl. Thé Dansant
- Afsluitend zondag 25 november Thé Dansant met live muziek
- Schitterende accommodatie
- De lessen zijn op:

Dinsdagochtend **2 okt** 11.00 uur

Dinsdagavond **2 okt** 19.00 uur

Woensdag **3 okt** 19.00 uur

Donderdag **4 okt** 18.30 uur

Vrijdag **VOL 5 okt** 20.00 uur

Geen lessen in de herfstvakantie

LEEWARDER COURANT

**Danscentrum
Saco Velt**

UIT:SERVICE

GRATIS AANDACHT VOOR JE EVENEMENT?

Workshop, rommelmarkt, concert of
iets anders leuks?

Bereik 1.7 miljoen Noord-Nederlanders via

- Dagblad van het Noorden
- Leeuwarder Courant
- Friesch Dagblad
- meer dan 30 weekbladen
- én vanplan.nl

Meld je evenement vandaag nog **GRATIS** aan via uitservice.nl

Van der Kam menswear groter en in nieuw jasje

HEERENVEEN

Van der Kam menswear heeft de winkel verbouwd en vernieuwd.

De afgelopen maanden is niet alleen het winkeloppervlak aan de Lindegracht verder vergroot. Ook zijn de vloeren aangepakt.

„Er is ook een geheel nieuwe bar geplaatst, om de winkel een gezellig ontmoetingspunt te laten zijn”, aldus Van der Kam menswear. Verder is de rode accentkleur in de meubels vervangen door licht eikenhout. „Een zeer smaakvolle combinatie waar de

nieuwe wintercollectie volledig tot zijn recht komt.” De medewerkers van Van der Kam menswear zijn: Hans Holwerda, Otto Wilstra, Gea Huisman, Anita Bakker, Hans Cruijen en Kevin Nijland. Van der Kam menswear is sinds 1865 gevestigd in Heerenveen. Na vestigingen op de Heideburen (1865), het Breedpad (1869) en de Dracht (1871) is het dit jaar precies honderd jaar geleden dat Wouter Willem van der Kam zijn herenmodewinkel opende aan de Lindegracht 11 (1918) in Heerenveen.



Er is ook een geheel nieuwe bar geplaatst, om de winkel een gezellig ontmoetingspunt te laten zijn. Foto Van der Kam menswear



Wokke de Zee schreef al ruim 800 stukjes voor haar blog. Foto Majanka Fotografie

‘Steeds betere stukjes schrijven’

In de rubriek De Uitdaging portretten van mensen met een bijzonder verhaal en de uitdaging in hun leven. Deze keer Wokke de Zee, schrijfster van de blog www.tidenhawwetiden.nl.

Veenbranden: lezen en schrijven

Ik kan er mee lezen en schrijven. Een uitdrukking die zegt dat je iets goed onder de knie hebt. Lezen en schrijven staat hier voor goede beheersing van een vaardigheid of apparaat. En de uitdrukking gaat er van uit dat iedereen tenminste goed kan lezen en schrijven.

Toch kan een behoorlijk deel van de Nederlandse bevolking niet goed lezen en schrijven. Mensen voor wie boodschappen doen lastig is, een brief lezen een probleem en een formulier invullen een onmogelijkheid. Met het openbaar vervoer reizen naar een onbekende bestemming kan niet. Werken met een computer, solliciteren, informatie op etiketten en bijsluiters en ga maar door, allemaal zaken die veel moeite kosten. We hebben het dan over laaggeletterden. Ze kunnen een beetje lezen en schrijven, maar even snel iets lezen of opschrijven, dat kunnen deze mensen niet. En als u nu denkt, dat zijn vast allochtonen, nee, meer dan de helft van de tweeënhalf miljoen laaggeletterden zijn van Nederlandse afkomst. Ik was deze week op een congres over schulden en armoede. Steeds meer mensen in Nederland hebben problematische schulden. Onder mensen met problematische schulden zitten

naar verhouding veel laaggeletterden. Een van de workshops ging over laaggeletterdheid. Over de schaamte en de problemen, die dat meebrengt. Er was een filmpje met ‘smoezen’. Dat liep van ‘bril vergeten’ tot ‘ik heb nu haast, ik doe het later wel’. Een meneer vertelde dat hij altijd een mitella bij zich had. Als hij vreesde dat hij iets moest schrijven, deed hij van te voren zijn mitella om.

Ervaringsdeskundige

Een mevrouw die met veel moeite had leren lezen en schrijven vertelde als ervaringsdeskundige hoe dat was. Mooi was de trots dat ze nu wel kon lezen en schrijven. Haar laatste mijlpaal was dat ze Anne Frank gelezen had. Ze was ontroerend blij. Haar boodschap was: ‘Je kan er wat aan doen, doe dat. Je krijgt er regie mee over je leven’. Kent u iemand die niet goed kan lezen en schrijven? Kijk dan eens op de website van de bibliotheek in de gemeente Heerenveen wat er mogelijk is. In alle vestigingen kan je op het spreekuur of op afspraak komen. Misschien komt uw kennis over de drempel heen. En kan hij of zij met recht zeggen: ‘Taal? Ik kan er mee lezen en schrijven’.

[Annabel](#)

AKKRUM

Ruim 800 stukjes telt de weblog Tiden Hawwe Tiden nu. De in Akkrum woonachtige Wokke de Zee (84) schrijft wanneer het haar uitkomt. Soms publiceert ze twee stukjes per week, soms een per maand. Ze begon met schrijven voor haar weblog toen haar oudste zoon in 2009 overleed. Wokke’s jongste zoon had voor haar de weblog aangemaakt zodat ze wat afleiding had. Het leek haar in eerste instantie niks, maar inmiddels heeft ze lezers vanuit de hele wereld.

Blog

„Toen mijn zoon zei dat hij een blog voor mij had aangemaakt, dacht ik: wat moet ik daar nou mee? Het leek me niks. Maar hij had voor de site betaald en ik had met hem te doen. Dus dacht ik: vooruit maar. Ik had nog nooit van een blog gehoord. Dat was totaal vreemd voor mij”, zegt Wokke de Zee. Ze noemde haar blog Tiden Hawwe Tiden omdat er volgens haar veel verandering in tijden is. Haar stukjes zijn ook veranderd. „Eerst denk je: waar moet ik over schrijven? Vinden ze dat wel interessant? Maar je krijgt er vaardigheid in. Nu ben ik niet meer te remmen. Het heeft mij helemaal te pakken.”

Schrijven

Schrijven is niet nieuw voor haar. Ze had altijd al iets met verhalen en gedichten. In de tijd dat ze eigenaresse was

van een winkel in bedrijfskleding, De Zee Stores in Heerenveen, schreef ze advertenties in verhaalvorm. „Niemand las echt meer de advertenties. Toen ben ik stukjes over klanten gaan schrijven, zonder hun namen te noemen, en dat was een succes. Ze lazen mijn verhaaltjes, maar in advertentievorm.” Ook op Tiden Hawwe Tiden komen verhalen over klanten terug. „In een winkel beleef je van alles. Ik stond alleen in de winkel en mensen vertelden mij van alles, over hun man, hun kinderen.” Wokke was vroeger ook lid van een cabaretgroep. Daar was ze altijd aan het voordragen en aan het vertellen.

Alledaags

Wokke schrijft over alledaagse bezigheden. Overal valt haar wel iets op en ziet ze stukjes in. „Sinds ik voor deze weblog schrijf, kijk ik met hele andere ogen. Ik houd van mensen. Iedereen heeft een geschiedenis. Als ik ergens ben, dan let ik er op.” Wokke woont met haar man in Leppehiem in Akkrum en was in de grote zaal beneden toen ze twee kinderen zag die net hadden gezwommen. „Ze gingen achter de piano zitten en gooiden, zoals kinderen doen, de klep open. Ik zei: ‘Kinne jimme pianospylje?’ dat konden ze niet. Toen vroeg ik of ze wel Fries konden verstaan. Het oudste jongetje keek me uitdagend

aan met zijn donkere ogen en zei: ‘Kunt u Arabisch verstaan?’. Ik zei hem van niet en wilde het wel leren als hij Fries zou leren. Toen kwam de grap. Zijn kleine boertje zei opeens: ‘Ik ha diploma A helle en hy net!’. Ze spraken beiden vloeiend Fries, alleen de oudste wilde het niet weten.” Zo komt er altijd iets op haar pad waar ze over kan schrijven.

Meteen uitwerken

„Wat ik schrijf, is vaak fictie. Het is wel gebeurd, maar het slaat niet altijd op die persoon. Het is erop gebaseerd. Soms zit mijn hoofd vol met stukje en soms denk ik: waar moet ik het nou over hebben. Wat is nou leuk? Dan moet je er eigenlijk ook uit. Dan ga ik weleens naar beneden.” Onlangs sprak Wokke zo nog een vrouw die 100 werd. „Dan vraag ik waar ze vandaan komt en wat zij allemaal in haar leven heeft gedaan. Ze vertelde dat zij en haar man schippers waren. Dat is hartstikke interessant, dan zit er weer een verhaal in mijn hoofd.” Die verhalen werkt Wokke dan vaak gelijk uit op haar computer. „Ook al is het etenstijd. We hebben weleens om 15:00 uur gegeten, want dan was het stukje nog niet af. Anders ben ik het kwijt, het moet er meteen eruit.”

Friezen

De stukjes die Wokke schrijft, zijn in het Fries. „Dat is mijn taal.” Doordat ze in

het Fries schrijft, heeft Wokke lezers van over de hele wereld. „Friezen zitten overal. Ik krijg reacties van Friezen uit Mexico, Vietnam, Canada en kreeg ook een leuke reactie van een Fries uit Ohio. Hij woont daar nu 35 jaar en vertelde mij dat hij de stukjes zo prachtig vindt. ‘Het is mijn taal’, zei hij. Overal lezen ze de stukjes. Het is hun taal, hun moedertaal. Dat is de kracht van het Fries.” Haar stukjes worden ook gepubliceerd in het online literaire Friese tijdschrift Ensafh.

Drang

„Mijn uitdaging is om steeds weer een beter stukje te schrijven en om steeds weer mensen te bereiken met een stukje. Als het gelezen wordt en er komt commentaar op, dat is het leukste natuurlijk.” Ze heeft niet een bepaald doel met haar blog. „Ik wil er niets mee zeggen. Het zijn verhaaltjes, mini-verhaaltjes. Het schrijven van de stukjes is een drang. Het moet, ik zie iets en dan moet het van mij. Het is een beetje een verslaving.” Inmiddels heeft Wokke trouwe fans opgebouwd. Haar best gelezen verhaal, is 2800 keer gelezen. „Mijn zoon zei al: ‘Wie had dat nou gedacht?’. Ik vraag mij dan ook wel af; stel ik had die dip niet gehad, was het er dan ook uit gekomen? Zo kan er iets goeds voortkomen uit ellende.”

[Mieke van Veen](#)

STEUN TERRE DES HOMMES EN KOM LANGS IN ONZE WINKEL



1E KEUS IN 2E HANDS

De Terre des Hommes-winkels hebben een breed assortiment van goede 2e hands artikelen zoals kleding, woondecoratie, huisraad, sieraden, speelgoed, boeken, etc. Met uw aankoop steunt u ook het werk van Terre des Hommes. De opbrengst van de winkel is bestemd voor kinderplichtprojecten wereldwijd.

HEEFT U ZELF SPULLEN OVER?

Zijn ze heel en schoon? Wij zijn er blij mee!

MEEHELPEM?

Wij zoeken ook altijd vrijwilligers voor onze winkels, u bent van harte welkom! Kom eens langs!

Gedempte Molenwijk 57 8442 BH Heerenveen
T: 06-194 639 15 | www.tdh.nl

terre des hommes
stopt kinderuitbuiting



GEZOND MOOI & FIT

De Beautyline

Instituut voor totale huid- en lichaamsverbetering
Jan mankeslaan 80, Heerenveen
Tel. 0513-627400
debeautyline@planet.nl
www.debeautyline@planet.nl
Diabetische voet
Geregistreerd in het KRP van ProCERT

Dhr. Rob van der Linden

Brekken 25, Heerenveen
Tel. 0513-620931
Diabetische voetbehandeling
Bezoek aan huis mogelijk
Geregistreerd in het KRP van ProCERT

Pedicure Mariejanne de Vries

Wolvegasterweg 3, 8451 CL Oudeschoot
Tel. 06-51815053
Diabetische voet
Reumatische voet
Geregistreerd in het KRP van ProCERT
Contract podotherapeut
Ook ambulant

Medische Pedicure W. van Dijk

Akkersplein 19
8443 AM Heerenveen
Tel. 0513-681232
Willyv.dijk@chello.nl
Oncologische voetverzorging (o.v.v.)
Diabetische voet
Reumatische voet
KRP geregistreerd
Lid provoet

ProVoet
Brancheorganisatie
voor de Pedicure

Pedicure Roël

Gestigd in het G&W't Winkeltje
Molenplein 9, Heerenveen
Tel. 06-13186499
Diabetische en reumatische voet
KRP geregistreerd
Lid van provoet
Ook ambulant

Fuotprint Fonkelrij, Medische voetverzorging praktijk

Leeuwarderstraatweg 54
8441 PE Heerenveen
Tel. 0513-629957
info@fuotprint.nl
www.fuotprint.nl
Medisch Voetverzorgverlener
Oncologisch Voetverzorgverlener (O.V.V.)
Medisch Pedicure Sport
Schimmelnageldiagnostiek
Geregistreerd in het KRP
van ProCERT, KABIZ en het SCAS.
Lid NMMV (Nederlandse Maatschappij
Van/Voor Voetverzorgverleners)

Lia Kuperus

Schoterlanseweg 29
8414 LM Nieuwhorne
Tel. 0513-541029
Medisch pedicure
Geregistreerd in het KRP en lid van Provoet

Pedicuresalon Fuotflex

Lindegracht 51 8441 GK Heerenveen
Rijksstraatweg 1, 8468 BG Haskerdijken
Tel: 06-27 17 55 16
Medisch pedicure Reumatische- en
diabetische voet AGB: 96062857 KRP: 14655.
info@fuotflex.nl - www.fuotflex.nl
Ook ambulant - Fishspa - Lid van provoet

ProVoet
Brancheorganisatie
voor de Pedicure

OP GOEDE VOET MET PROVOET

VAKANTIE IS...



VAKANTIE IS WIELEWAAL

Bezorg jij hen
een onvergetelijke
vakantietijd?

...EEN KIJKE IN EEN
ANDERE WERELD

[www.wielewaal.nl/
vrijwilligers](http://www.wielewaal.nl/vrijwilligers)

Meer dan
2.500.000 Nederlanders
hebben moeite met
lezen en schrijven.

Neem nu zelf de stap en
kom naar de Bibliotheek
voor **gratis** begeleiding,
cursussen en workshops.

de Bibliotheek
Bibliotheken Mar en Fean



STORMACHTIG MOOI



Leeuwarden
Fryslân
2018

Culturele
Hoofdstad
van Europa



FILM

WAD

Leeuwarden | vanaf 1 oktober

Het Waddengebied wordt op unieke wijze in een bioscoopfilm vastgelegd door regisseur Ruben Smit, bekend van De Nieuwe Wildernis.

2018.nl/wad



THEATER | UNDER DE TOER

LÛD FAN DE MIDDELSEE

Leeuwarden | 30 september

De oude Middellzee komt tot leven in deze muzikale fietsroute door het landschap rondom Leeuwarden, vol show- en brassbands, fanfares, harmoniekorpsen en meer.

2018.nl/underdetoer

Mede mogelijk gemaakt door Rabobank



THEATER

DORP EUROPA

Fryslân | 1 oktober t/m 15 december

Tryater trekt met de voorstelling Dorp Europa de provincie door en test de stereotypen die er heersen rondom plattelandsbewoners.

2018.nl/dorpeuropa

Hoofdsponsors



JOUW VOORDEEL 10%⁰

Eukanuba

- alle soorten en smaken voor hond
- 12 kilo

bijvoorbeeld
adult large kip
per stuk 37.95

JOUW VOORDEEL 5%⁰

Kattenbakvulling BOKAT

- classic, fresh of diamond care classic
- 20 kilo of 8 liter

bijvoorbeeld
classic
per stuk 11.50

2 VOOR 75.90

65.-

2 VOOR 23.-

17.50

Kijk op ranziyn.nl voor onze filialen en openingstijden

altijd voordelig

AAN DE SLAG!

TIJD VOOR EEN NIEUWE CV-KETEL!

Kom naar onze Open Dag en ontvang bij aanschaf van een nieuwe cv-ketel* een **gratis vuilafscheider** én profiteer van nog meer voordelen.

ALLEEN DEZE DAG!

VRIJDAG 28 SEPTEMBER

Tijd	16:00 - 20:00 uur
Adres	De Werf 1, Heerenveen
Telefoon	0513 - 611 300
Website	cvketelacties.nl

Energie Service Friesland

Klimaatmakers

KUNSTSTOF KOZIJNEN

VOOR IEDER TYPE WONING

LAAT U INSPIREREN BIJ ZIC

Op zoek naar een kozijn dat aansluit bij uw woning én uw gevoel? Er zijn ontelbare variaties mogelijk. Zowel qua stijl als kleur. Ga eens geheel vrijblijvend op ontdekkingstocht! Laat u inspireren in de showroom bij uw Weru-vakbedrijf ZIC.

OPEN HUIS

5 & 6 OKTOBER

ZIC Weru

Molier 6

8521 MD St. Nicolaasga

T 0513 - 434 359

W www.zic-weru.nl

E info@zic-weru.nl

Ramen en Deuren

**Maandag 1 oktober
Jouster Merke koersen**

**Aanvang: 13.30 uur
Nutsbaan te Joure**



**De ‘vrienden van de Wiets Joure’ is een initiatief van
een aantal leden van onze vereniging. Het doel van deze club
is het prijzengeld op de twee koersdagen te verhogen.**

Afke Visser, Joure
Age Prakke Jorna, Joure
Albert van Keimpema, Tjerkgaast
Ale Bosma, Joure
Alert Veiligheidsmiddelen & Services,
Farmsum
André Zeldenthuis, Joure
Anton van der Poel, Joure
Auke Woudt Advies & Consultancy,
Joure
Baarda bestrating, Joure
Ben Steeman, Amsterdam
Bert Bos, Joure
Bert Hoekstra, Joure
Bert Hollander, Goutum
Bert van der Leij, Joure
Bertus van der Zijl, Vegelingsoord
Bistro Fred, Joure
Bloemenmagazijn Suurmeijer, Joure
Bloemsierkunst De Lelie, Joure
Blomkoal Jouwer, Joure
Bouke Bangma, Joure
Bouke de Vries, Irnsum
Bouwe de Groot, Grou
Cafe 't Houtsje, Heerenveen
Cafe 't Skutsle B.V., Sneek
Café 't Wapen van Friesland, St. Nicolaasga
Café Tamarinde, Grou
Catrinus van Es, Luxwoude
Cees Burghgraef, Joure
Christiaan Smilde, Joure
Circus Fantasia, Oudehaske
COOP Hobma Sint Jans Klooster
De Jouster Klokkenmakerij, Joure
De Wiets, Joure
Douwe Bergsma, Sneek
Douwe Huisman, Nijeberkoop
Douwe Krikke, Joure
Douwe van der Valk, Joure
E. Kramer, Joure
Eelco van der Heide, Sintjohannesga
Eelke Kruis, Terband
Elsbeth Gulmans, Joure
Eppie de Jong, Haskerhorne
Eric Rams, Rijswijk
Erik H. de Jong, Joure
Erven Hoekstra, Joure
Evert Kluitenberg, Scharsterbrug
Feestbeest, Joure
Fetze Veldstra, Joure
Fimme Reekers, Woudsend
Fokke, Joure
Frank Oerlemans, Langweer
Frans de Winter, Joure
Frans Huitema, Oudega
Frans Jan Gorter, Joure
Frans Nyholt, Joure
Fred Hoekstra, Broek
George Homminga, Joure
Gerard Steeman, Joure

Gerda de Vries, Joure
Ginny Veenstra, Haskerhorne
Goos van Terwisga, Joure
Govert Versteeg, Joure
Hanneke en Steven Visser, Joure
Hans de Jong, Langezwaag
Harrie Visser, Joure
Harry Slotegraaf, Leeuwarden
Heiko Sterenborg, Joure
Hein Wuite, Joure
Henk de Boer, Paasloo
Henk Veldhuizen, Joure
Hergen Tiems, Joure
Herman de Heij, Joure
Herman en Margje Hoomans, Joure
Hidde Bruinsma, Joure
Hilbrand Kuindersma, Joure
Hoite de Vries, Akkrum
Hylke van Jan Woudstra, Joure
Irish Pub 'De Poort van Cleef', Sneek
Jaap Luuk Mulder, Joure
Jaap van der Sluis, Joure
Jacob Prins, Joure
Jacob van der Zijl, Haskerhorne
Jan de Jong, Joure
Jan Jonkman, Akmarijp
Jan Noppert, Scharsterbrug
Jan Siersema, Harlingen
Jan Sjouke van der Heide, Joure
Jan van der Zijl, Haskerhorne
Jan Wassenaar, Langweer
Jansen Vleeshandel, Sneek
Jelle - Bart, Joure
Jelle Bouwhuis, Joure
Jelle Stokker, Joure
Jelle van Delden, Joure
Jelmer Boxma, Joure
Jelmer van Gelderen, Joure
Johan Galema, Sint Nicolaasga
Johan Kappie, Joure
Johannes Meeter, Lemmer
Joop Heida, Joure
Jos Dijkstra, Joure
Jos Steeman, Joure
K.J. Bosma, Joure
Kapitein Lobo, Joure
Kapsalon Nadia Gorter, Sneek
Karin Spinder, Joure
Klaas de Graaf, Joure
Klaas de Wrede, Joure
Klokmakerij Jac. ten Hoeve, Joure
Lammert de Groot, Joure
Lisanne Tolhuis, Joure
Luc de Jong, Joure
Lucas Dijkstra, Haskerhorne
Marcel Brink, Joure
Marco de Jong, Joure
Marco Remery, Joure
Marinus van Grorkum, Sneek
Marja Kuindersma, Joure
Mart Huisman, Joure

Martijn Zaal, Joure
Martin Absen, Sint Nicolaasga
Martin Meerema, Joure
Meindert Engwerda, Joure
Nico Zeldenthuis, Heerenveen
Noel Hoekstra, Langweer
Nynke Keulen, Koufurderrige
Nynke v.d. Heide, Joure
Piet Haazelager, 's Gravenland
Piet Reekers, Joure
Pieter de Leeuw, Joure
Pizzeria Sardegna, Joure
Redmer Kuipers, Heerenveen
Reen Vastgoed B.V., Sneek
Reitse Zoetendaal, Terherne
Reitse Spanninga, Joure
Remco Bos, Joure
Restaurant De Jouster Toer, Joure
Rinke Koopmans, Joure
Robert van der Werf, Broek
Roel Bos, Joure
Roel ten Hoeve, Joure
Ronald en Hieke van der Zee, Joure
Sander Valkema, Joure
Schoenmakerij de Jong, Joure
Selma en Rink Bulsing, Joure
Siep van der Valk, Joure
Simone Woudstra, Joure
Sip Zeldenthuis, Joure
Sjoerd Ferwerda, Joure
Sjoerd Groen, Langezwaag
Sjoerd Jellema, Amsterdam
Sjors Remery, Joure
Slagerij Bigmans, Heerenveen
Stef Kuindersma, Joure
Steffen Huisman, Joure
Steven Zeldenthuis, Joure
Stukadoorsbedrijf Tiezema, Joure
Syba Bouw, Scharsterbrug
Tigh Barra, Joure
Tjepke de Vries, Joure
Tjitse van der Wal, Joure
Uw Slager Veldman, Joure
Van der Wal & Bergsma Account. &
Belastingadviseurs, Joure
Van der Wal Bestratingen Sneek B.V.,
Sneek
Vita Wonen, Joure
Volkert Kramer, Joure
Wiebe Hoekstra, Joure
Wiebe Rijpma, Joure
Wielsma Verlichting, Leek
Wietse van der Gaast, Oosterzee
Wietze Jan Kuyper, Joure
Willem Zwaga, Langweer
Wok Ming, Joure
Yente & Mara de Jong, Joure
Zijlstra betonafwerking B.V.,
St. Nicolaasga
Zondagdobelaar nr. 13, Joure

Word vriend voor 50,- euro

Opgave bij Mart Huisman (0652067152) of e-mail drafenrenjoure@gmail.com

Fietstocht en lunch met GroenLinks Heerenveen

HEERENVEEN

GroenLinks Heerenveen houdt zaterdag 29 september een fietstocht. De fietstocht gaat langs lokale initiatieven die op de Groene Kaart van GroenLinks staan aangegeven. Er is een lange route van ongeveer 35 kilometer en een korte van ongeveer 17 kilometer. Bij Katlijk is een lunch bij Liefhebberij de Hooiberg.

Omgeving in beeld
GroenLinks zegt met de Groene Kaart niet alleen te willen laten zien wat voor mooie fiets- en wandelroutes er in

en rond de gemeente Heerenveen zijn, maar ook wat voor groene, duurzame en sociale initiatieven er op de fiets zijn te ontdekken, zoals: fietspontjes, zorgboerderijen, boerderijen waar streekproducten worden verkocht, tweedehandswinkels, galeries en andere kleinschalige initiatieven. Belangstellenden voor de fietstocht kunnen zich aanmelden tot deze woensdag aanmelden door te mailen naar: antonbot@planet.nl. Meer informatie over de fietstocht is te krijgen door te bellen naar 06-52058008.

Aftrap ‘herder in de klas, klas in de kudde’

JUBBEGA

Basisschoolleerlingen in Jubbega en Beetsterzwaag hebben onlangs bezoek gekregen van een schaapherder. Die vertelde in de klas over haar vak, nam een Border Collie mee en ‘ving’ kinderen met haar schapenvangstok. Het is de aftrap van het educatieproject ‘Herder in de klas, klas in de kudde’. De leerkrachten en de kinderen vonden het geweldig en waren na een uur nog niet uitgepraat over het werk van de schaapherder. Herder Marieke van Schuppen gaat op 29 september met de andere herders van Wylde Weide van start voor de

‘Grutte Fryske Skieppekuier’ (uitspraak: skjippekuier). De kudde van 250 schapen loopt dan in acht etappes van de Kapellepôle in Hoornsterzwaag naar Culturele Hoofdstad Leeuwarden. De feestelijke finish is op zaterdagmiddag 6 oktober om 14.00 uur in het Rengerspark. Een deel van de kudde die de kuier gaat lopen is zaterdagmorgen 29 september eerst nog in actie in Oudehorne en zet daar de optocht van het Flaeijelfeest in beweging onder het motto: als één schaap over de dam is, volgt de rest van de historische optocht. Zie ook www.skiep.frl.



Het bezoek van de herder in de klas was de aftrap voor een educatieproject. Foto Diederik Sleurink

De krant thema elfde editie schrijfwedstrijd

HEERENVEEN

De bibliotheek Heerenveen en de Heerenveense Courant houden voor de elfde achtereenvolgende keer een gezamenlijke schrijfwedstrijd voor inwoners uit Friesland. Het thema is ‘De krant’. Rondom het thema kan een gedicht of verhaal worden geschreven van maximaal zeshonderd woorden. Insturen kan tot uiterlijk maandag 8 oktober naar ndc.weekblad-enff@ndcmediagroep.nl. De inzendingen worden

beoordeeld door een jury bestaande uit: Froukje Nijholt, Cor Netten, Simone Boendermaker en Dik Bolkestijn. De winnaar krijgt de Zilveren Pen van Heerenveen 2018. De tweede prijs is een jaarabonnement op de Openbare Bibliotheek, de derde prijs is een boekenbon. De prijsuitreiking is op vrijdag 9 november vanaf 16.00 uur in het Leescafé van de bibliotheek Heerenveen aan het burgemeester Kuperusplein 48.



Milouska Meulens is tegenwoordig bekend als gezicht van Vroege vogels. Voorheen zat zij bij het Jeugdjournaal. Foto Milouska Meulens

Milouska Meulens te gast

Voormalig Jeugdjournaal-presentatrice Milouska Meulens is zondag te gast in Mildam. Zij vertelt dan over Mildam en de natuur eromheen.

MILDAM

Meulens is tegenwoordig bekend als gezicht van Vroege vogels. Dat tv-programma stelt natuur, dierenwelzijn en milieu centraal. De presentatrice is in Mildam te gast in het kader van de

panelen- en natuurroute die wordt gelopen. Dat gebeurt ditmaal voor de laatste keer onder leiding van een bekende Nederlander. De wandeling begint om 15.00 uur bij de Hof van Schoterland aan de Schoterlandse-

weg 50 in Mildam. De ruim zes kilometer lange wandeling gaat onder andere over de oude pelgrimsroute Jabikspaad en langs de ecokathedraal. De wandeling is onderdeel van het LF2018-project ‘Mil-

dam blijvend op de kaart’ en is geschikt voor jong en oud.

Aanmelden

Aanmelden kan tot uiterlijk zaterdag bij Anke Beerda via 06-26280031 en bij Alie Rusch via 06-22005786.

Nieuwe Helden Fan Hjr ook in De Musyfabryk

HEERENVEEN

Friesland is vanaf zondag een nieuw evenement rijker: Helden Fan Hjr. De organisatie is in handen van Friesland Pop. Bij Helden Fan Hjr betreden op 30 september in zoveel mogelijk dorpen en steden Friese muzikanten het podium. Op die manier zegt Friesland Pop te willen tonen „wat Friesland als iepen mienskip aan muzyk te bieden heeft.” In Heerenveen doet De Musyfabryk, gevestigd aan de Industrieweg 18a,

mee met een zestal optredens. Die beginnen om 19.00 uur. Het betreft bands uit zowel het traject van Never Ending Orchestra, als uit de eigen oefenruimte. De bands die spelen zijn: Eis, Sweep!, Behind The Waves, Dead Speak, 3Too en Blackboots. Helden Fan Hjr is een project van Friesland Pop en maakt onderdeel uit van Never Ending Orchestra en LF2018. Zie www.heldenfanhjr.nl voor het programma en de aanvangstijden.



De Blackboots is een van de bands die optreedt. Foto Blackboots

“Maak het mee met LC”

Sander Warmerdam,
Hoofdredacteur LC



Nieuws is tegenwoordig overal. Op Facebook, bij Google, in de voetbalkantine. Maar welk nieuws kun je vertrouwen? Welke feiten kloppen nog? En wat betekent het nieuws voor uw leven? De verslaggevers van de Leeuwarder Courant laten zien wat er speelt in uw omgeving en wat de gevolgen zijn. Betrouwbaar en snel nieuws zoals u het wilt: op de telefoon, op de iPad of lekker met de papieren krant.

Dit najaar zijn er een aantal onderwerpen die we met extra aandacht zullen volgen. De afsluiting van Culturele Hoofdstad, natuurlijk. Friesland heeft genoten van de paarden bij de Stormruiter, de toneelstukken ûnder de toer in de dorpen en natuurlijk de adembenemende reuzen die drie dagen lang bezit namen van de straten van Leeuwarden. Maar wat heeft het culturele topjaar Friesland opgeleverd, en wat heeft het gekost?

Maar belangrijker: wat blijft er op lange termijn over van het prachtige jaar? Wij stellen de vraag aan bestuurders of ‘2018’ een mooie herinnering was of het startschot voor een nieuwe toekomst.

Daarnaast zal er veel aandacht zijn voor de zaak waar iedereen een mening over lijkt te hebben. Zwarte Piet. Of beter gezegd, het symbool Zwarte Piet. Dit najaar buigt de rechter zich over de vraag of demonstranten een tegendemonstratie mochten tegenhouden. Wij stellen de vraag wat belangrijker is, de vrijheid van meningsuiting of het bewaken van de openbare orde. Aan de grote hoeveelheid onderwerpen die op dit moment spelen, merk je dat Friesland aan het veranderen is. Wij stellen de vragen waar u ook mee rondloopt. Wat is de toekomst van de landbouw in Friesland? Wat gaat het kosten als ik mijn huis energieneutraal moet maken? Kunnen mijn kinderen straks nog wel een huis kopen als

de huizenmarkt niet tot rust komt? En: komen er windmolens of zonnepanelen in ons dorp?

Alle antwoorden hebben we nog niet maar u kunt erop vertrouwen dat we de juiste vragen stellen. Onze verslaggevers zijn nieuwsgierig en op zoek naar de feiten. Want alleen met de juiste feiten kunt u de juiste keuzes maken voor uw leven. De Leeuwarder Courant: niet voor niets sinds 1752.

Ik wens u veel leesplezier.

Een Fries in de hel van een Colombiaanse gevangenis



Stef Altena, Verslaggever Politie en Justitie

Weinig Friezen kunnen op hun vijftigste zo’n sterk levensverhaal vertellen als Hylke Krikke. In zijn geliefde Colombia balanceerde de boerenzoon uit Tjalleberd met zijn geldwisseltruc en levensstijl op de rand van de illegaliteit. En er overheen, volgens de rechter.

In de jaren negentig reisde hij bijna non-stop door Afrika, Azië en Zuid-Amerika, voor verschillende Nederlandse touroperators. Een diploma heeft hij niet, al had hij de meao bijna afgemaakt. „Maar wat ik op reis allemaal heb geleerd, daar kan geen universiteit tegenop”, beweert Krikke. Toen hij in januari 2003 door het centrum van Bogotá liep, viel hem op dat de vele geldwisselkantoorjes in de Colombiaanse hoofdstad een heel andere koers hanteren dan de banken. Krikke begint zijn eigen wisselkantoor.

Binnen de kortste keren hebben hij en zijn businesspartner dertien man in dienst, van wie zij een flink deel met enorme bedragen cash de oceaan over laten vliegen voor de grote wisseltruc. Vaak legaal, soms illegaal.

In 2010 belandt Krikke in de gevangenis, maar voor een heel ander feit. Hij wordt aangeklaagd en veroordeeld voor verkrachting van een prostituee. Krikke is er nog altijd van overtuigd dat het een oplichtertruc was. Hij belandt in verschillende overbevolkte gevangenissen, waar hij met zijn geld uiteindelijk wat privileges afdwingt. „Onschuldig in de Colombiaanse gevangenis”, zegt Krikke. „Het was een hel.” In 2014 weet hij zich met heel veel smeergeld vrij te kopen.

(Publicatiedatum 11 september)*

*volledige artikelen zijn te vinden op LC.nl



Asing Walthaus, *Columnist*

Reuzen weg, Culturele Hoofdstadjaar voorbij?

Nu de reuzen uit Leeuwarden zijn weggevoerd, is er het gevoel dat het Culturele Hoofdstadjaar ook is afgelopen. Hedzer, de baas van ons buurtcafé, zei dat vorige week al. „Heb je dat gevoel ook?“, vroeg hij. Dat liet me niet los.

Wildvreemde volwassenen vroegen: „Is het Kleine Reuze Meisje al wakker?“, alsof ze op een kennis stonden te wachten. Een oude meneer vond het prachtig, maar had het nog mooier gevonden als zijn in april overleden echtgenote erbij had kunnen zijn.

Een jongetje op de schouders van zijn moeder kwijlde van het geconcentreerde kijken. Een propvol plein applaudisseerde omdat een reus op een bankje (een klein vrachtautootje, eigenlijk) was gaan zitten.

Honderdduizenden op de been voor drie bovenmaatse marionetten die drie dagen door de stad schrijden. Dat kun je gerust een mirakel noemen. Alle foto's en filmpjes bij elkaar zijn een multimediakunstwerk dat een vliegtuigloods kan vullen.

Harmoniedirecteur Arthur Oostvogel heeft gelijk met zijn uitspraak dat dit is wat mensen zich van dat Culturele Hoofdstadjaar zullen herinneren.

En nu is het voorbij.

Natuurlijk kunnen mensen nog naar Escher. En er komt een voorstelling met paarden, maar die is binnenshuis en uitverkocht. Er zijn nog manifestaties in kerken, het filmfestival is langer dan anders en in november is er een afsluiting die bescheiden van opzet wordt.

We pakken het allemaal mee als we toch in de buurt zijn. De stroom toeristen die door Leeuwarden wandelt, al dan niet met een stadsgids, zal vast nog wel een tijd aanhouden. Maar toch: reuzen weg, Culturele Hoofdstadjaar voorbij. Dat gevoel.

Voorbij (20 augustus)*



Jantien de Boer, *Columnist*

De Nacht is gratis

Eigenlijk is de nacht gratis. En het is ook nog eens elke nacht nacht, dacht ik terwijl ik in een ligstoel op de dijk bij Zwarte Haan lag. Ver weg op de kwelder zag ik een lichtje. Gids Piet Vellema van It Fryske Gea loodste bezoekers over het buitendijkse land.

Ik was op de Nacht aan het Wad. En blijkbaar, dacht ik, had ik een evenement nodig om naar buiten te gaan. Ik kon heus ook zelf om 2 uur 's nachts naar Koehool rijden, of naar Westhoek, om naar de sterren te kijken. Maar dat doe ik nooit.

Alleen omdat er een festival gehouden werd kachelde ik woensdagnacht rond twaalfen over duistere wegen naar het donkerste plekje van Friesland. Aan het einde van de route gloeiden lichtjes. Ik volgde de lampjes en keek naar dansmuggen op een groot wit scherm.

De natuurkenner die ernaast stond had een bat-detector, die tikt als er vleermuizen voorbij komen, maar de vleermuizen deden niet mee. „Nou Linda, helaas“, zei een bezoeker tegen zijn vriendin. Er klonk teleurstelling in zijn stem, want als je een kaartje voor een nachtfestival koopt, wil je ook vleermuizen.

Nacht (29 juli)*

Nú vanaf
4 weken voor
€ 5,-

Ontdek LC in de krant, app én online

- *Start de dag met LC*
- *Nieuws actualiteiten en infotainment uit jouw regio*
- *Achtergrond artikelen, opiniestukken en reportages*
- *Digitaal of op papier*
- *Jij bepaalt hoe en waar je LC leest*

Ga snel naar [LC.nl/najaar](https://lc.nl/najaar) of bel 088-0320405





**WIJ
ZIJN
DE
BMS**

Superjuffen en -meesters gezocht!

Geef jij graag en met passie les aan kinderen op de basisschool? Dan zijn wij op zoek naar jou als versterking van de BMS.

De BMS is een katholieke scholenorganisatie in Friesland met 32 basisscholen en meer dan 6200 leerlingen én groeiende! Door deze groei kunnen we leerkrachten en invalkrachten begeleiding en toekomst bieden op onze levendige scholen. Ben je geïnteresseerd in het werken bij de BMS? We komen graag met je in contact! Kijk voor meer informatie op:

www.bms-onderwijs.nl/vacatures

bms | ONDERWIJS
MET KLEUR!




Gezocht: doktersassistenten / verpleegkundigen

Het is zaterdagmiddag. Een meisje is gevallen, hard op haar hoofd. Haar moeder is ongerust. Zij belt de Dokterswacht en krijgt een vakkundige doktersassistente aan de telefoon. Iemand die precies de goede vragen stelt om in te schatten welke hulp nodig is. Iemand die daadkrachtig handelt en meelevend is.

Gelukkig hebben wij deze professionals in huis, maar we hebben er nog meer nodig! Triagisten: doktersassistenten die mensen deskundig te woord staan die met spoed een huisarts nodig hebben, tijdens avond, nacht, weekend of feestdag.

Solliciteren? www.dokterswacht.nl

dokterwacht
Friesland



WAAR VIND IK DE BAAN DIE BIJ MIJ PAST?

HET NOORDEN HEEFT **AMBITIE** .NL



URBAN DANCE
DANCE BATTLE
SALSA FESTIVAL
OPEN PODIUM
MASTERCLASSES
INCLUSIEDANS
DANSEN MET FAMILIES
JONGERENVOORSTELLING
SILENT DISCO
DJ BOOTSY PAUL
DANSMARKT

FRIESE DANS DAGEN

dûns/dans/dance

4 t/m 8 oktober
de harmonie leeuwarden
friesedansdagen.nl

KAARTEN: HARMONIE.NL

ING, LOP, STRAATMUSIK, VSBfonds, BankGiro Loterij, FONDS, Harmonie, KEUNSTWURK, KADE

Leeuwarden Fryslân 2018
Culturele Hoofdstad van Europa

WORD EIGEN BAAS!

Voor de bezorging van de weekbladen en/of folders zoeken wij bezorgers in:

HOORNSTERZWAAG
ALDEBOARN
HASKERDIJKEN
NIEUWEBRUG
OUDEHORNE

Ben je 13 jaar of ouder en wil je graag wat bijverdienen?

FRL

Kijk voor meer informatie en om je aan te melden op:

wordfolderbezorger.nl



I ♥

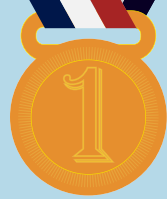


STICHTING
DierenLot

www.dier.nu



Kampioen Stille Verkoop

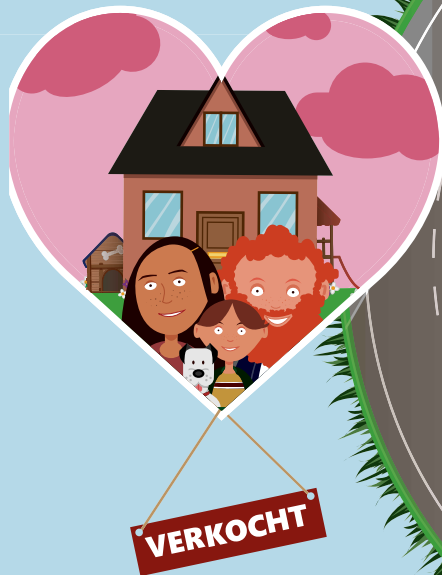


1. GRATIS WAARDEBEPALING

Uw huis verkopen voor de hoogste prijs, tegen de laagste kosten en de beste condities? Dat kan via de 'stille verkoop' van Mijn Makelaar.

4. VERKOCHT!

MATCH! Iedere koper verdient zijn droomhuis. Iedere verkoper zijn beste koper. Dat is de kracht van Mijn Makelaar.



Onze
unieke aanpak
WERKT!

2. ZOEKEN & BENADEREN

Door onze gratis zoekservice hebben we inzicht in de wensen van ruim 500 woningzoekers. Met ons team van 5 enthousiaste mensen gaan we direct op zoek naar uw beste koper.

3. PUZZELEN

De beste koper vinden. Dat is onze uitdaging! Wij leggen de lat graag hoog.



WAT ZIJN WE VAN PLAN?

DO 27-09 Joure - VVV, 13.30: <i>Jouster Kuierke: In slach om e' Jouster Toer</i> , wandeling door Oud Joure, opg. 0513 416030. Sint Nicolaasga - Hotel De Oorsprong, 13.00-17.00: <i>Gaasterland, Meren en Adel bus tour</i> , busexcursie opg. www.marenklif.nl. DO 27-09 T/M ZA 29-09 Nieuwehorne - Centrum, <i>Flaetjeffeest</i> , fries cultuur-historisch evenement, zie voor het volledige programma www.flaeijel.nl. DO 27-09 T/M ZO 30-09 Lemmer - NH Kerk, <i>Under de Toer: Wat zag de Lemster Toer?</i> , de Lemster dichter Job Degenaar vertolkt de dorps- en kerkhistorie in een ode aan de Lemster Toer. Feike van Tuinen zet liederen en teksten om in een muziekfestijn. Oranjewoud - Museum Belvédère, 11.00-17.00, vr. tevens 17.00-21.00: <i>Art Noord</i> , kunstbeurs. DO 27-09 T/M DI 02-10 Sneek - Kunstencentrum Atrium, <i>Week tegen Eenzaamheid: Kom erbij! Festival</i> , workshops en optredens, programma zie www.cultuurkwartier.nl. DO 27-09 T/M DO 04-10 Akkrum - Centrum, <i>Kunstwandeleroute</i> , keunstkuiertocht langs grote doeken, gemaakt door plaatselijke kunstschilders en fotografen. VR 28-09 Heerenveen - Posthuis Theater, 20.15-22.15: <i>Opstigings</i> , toaniel troch Sterke Froulju. Noordwolde - 't Buurthuis, 20.00-22.00: <i>Loveless</i> , film. Sneek - Het Bolwerk, 21.00: <i>Abba Gold Europe</i> , hommage aan de muziek van Abba. Podium Lewinski, 20.00-23.00: <i>It's a Long Way to Tipperary</i> , muziek-theater door The War Show. Theater Sneek, 20.15: <i>Later was alles beter</i> , cabaret Peter Pannekoek. ZA 29-09 Grou - Diverse locaties, 13.00-20.30: <i>Bach-dag</i> , tientallen musici op meerdere onverwachtse locaties w.o. Gerrit Breteler. Programma zie www.sintpiterconcerten.nl. Heerenveen - Posthuis Theater, 20.15-22.15: <i>Om mij moverende redenen</i> , cabaret Paulien Cornelisse. Noordwolde - 't Vlechttheater, 20.00-22.00: <i>De Koning Sterft</i> , toneel Minitheater Friesland. Oosterzee-Buren - Galerie Nuweland, 20.30-22.30: <i>Gert Vlok Nel & Riku Lähti in concert</i> , wereldmuziek. Sneek - Het Bolwerk, 21.00: <i>The Animals & Friends</i> , rock. Theater Sneek (Noorderkerkzaal), 20.15: <i>Bonne Route!</i> , theater Tjerk	Ridder. ZA 29-09 EN ZO 30-09 Akkrum - Atelier Rens Hoekstra, 10.00-17.00: <i>Open Atelierdagen</i> . ZO 30-09 Oldeberkoop - Hotel-Restaurant Lunia, 15.00-18.00: <i>WijnSpijswandeling</i> , opg. 0516 452555. Sneek - Podium Lewinski, 13.00-20.00: <i>Helden fan Hjir</i> . Theater Sneek, 14.30: <i>Anker & Anker: voor al uw misdrijven</i> , theater-college Wim Anker. Spanga - KayakTjongerTours, 10.00-15.30: <i>Herfsttocht in Kayak</i> , o.l.v. gids KayakTjongerTours, opg. info@kayaktjongertours.nl. Steggerda - Stoommuseum, 13.30-17.00: <i>De werking van de stoommachine</i> , demonstratie. DI 02-10 Heerenveen - Odd Fellowhuis, 19.30-21.30: <i>Open avond</i> , opg. 0513 636417. Joure - Bibliotheek, 10.00-12.00: <i>Genealogie</i> , workshop o.l.v. een medewerker van Tresoar. Vervolg op 9/10. Sint Nicolaasga - Zalencentrum St. Nyk, 13.30-17.00: <i>Internationale Ouderendag</i> , mix van ontspanning, ontmoeting, informatie, korte presentaties en diverse info-stands. WO 03-10 Heerenveen - Bibliotheek, 15.00-16.30: <i>Opening Kinderboekenweek</i> , diverse activiteiten (4 t/m 12 jaar). Odd Fellowhuis, 19.30-21.30: <i>Open avond</i> , opg. 0513 636417. Trinitaskerk, 9.00-16.00: <i>Ecokathedraal denken en werken</i> , workshop/lezing Stichting TIJD over de filosofie van Louis G. Le Roy (1924-2012). Sneek - Theater Sneek, 20.15: <i>De 'Lastige kinderen? Heb jij even geluk'</i> Omdenksow, mix van theater, lezing en cabaret door Omdenken. DO 04-10 Delfstrahuizen - Boerderijrecreatie, 13.00-15.00: <i>Koeknuffeldag</i> , knuffelen met een hele kudde koeien, opg. www.boerderijrecreatie.nl. Heerenveen - Posthuis Theater, 20.15-22.15: <i>Buik</i> , toneel door Mugmetdegoudentand met o.a. Marcel Musters en Lies Visschedijk. Lemmer - Bibliotheek, 10.00-12.00: <i>Genealogie</i> , workshop o.l.v. een medewerker van Tresoar. Vervolg op 11/10. Sneek - Podium Lewinski, 20.00-22.00: <i>The Lassies & Kathryn Claire</i> , trio; folk. Theater Sneek, 20.15: <i>The Story of Great Singers & Songs</i> , the Story Tellers (met o.a. Syb van der Ploeg en Dilana Smith); muziek van wereldberoemde singer-sonwriters.
---	--

VOOR EEN VOLLEDIG OVERZICHT VAN DE AGENDA ZIE [VANPLAN.NL](http://www.vanplan.nl)

COLOFON

Deze pagina wordt samengesteld door de redactie van de weekbladen, Uitservice en VanPlan.

Aanmelden evenement/activiteit
Opgave van je evenement/activiteit kan - gratis - via de selfservicemodule van Uitservice op www.uitservice.nl.

Ticketing
De kaartverkoop van je evenement laten verzorgen door VanPlan? Ga naar www.vanplan.nl voor meer informatie of bel 050-5844429.

Lezers acties

SMS en win!

Eenmalige dienst: kosten 60 cent per ontvangen bericht. Eén retourbericht per SMS. Exclusief de kosten voor het gebruik van uw mobiele telefoon.

FOREVER AMY 11 OKTOBER IN NEUSHOORN



Foto: Patrick Denkers

Forever Amy laat je de muziek van Amy Winehouse op unieke manier herbeleven. Mét de originele band en soulwonder Alba Plano. Op 23 juli 2011 verloor de wereld een popicoon. Amy Winehouse was een van de grootste performers van de laatste dertig jaar. Ze stond garant voor onvergetelijke liveshows, dito albums en was een voorbeeld voor onder

andere Adèle en Alba Plano. Deze Siciliaanse dame zorgt samen met de functioneel en strak spelende originele band van Amy voor kippenvel. Bassist Dale Davis wil de muzikale nalatenschap van Winehouse levend houden. En dat lukt uitstekend, gezien de reputatie van de liveshows van Forever Amy. Inclusief dik aangezette eyeliner.

Het optreden begint donderdag 11 oktober om 20.45 uur in de Grote Zaal van Neushoorn in Leeuwarden.

Maak kans op vrijkaarten! SMS het woord ACTIE [spatie] en het woord AMY naar: 2255.

De actie sluit 1 oktober.

GOOSEBUMPS: 11-10 IN DE BIOSCOOP!

Op 11 oktober komt Halloween tot leven! Ben jij klaar voor een nieuw Kippenvel avontuur in de bioscoop? Halloween komt tot leven in een gloednieuwe avonturenkomedie voor de hele familie: Goosebumps 2: Haunted Halloween. De film is gebaseerd op de populaire boekenreeks die in Nederland vertaald is als Kippenvel. Wereldwijd zijn er al meer dan 400 miljoen boeken verkocht van de Goosebumps reeks. De boeken zijn in 32 talen vertaald sinds de eerste uitgave in 1992.



Maak kans op een prijzenpakket en vrijkaarten! SMS het woord ACTIE [spatie] en het woord GOOSEBUMPS naar: 2255. De actie sluit 1 oktober.

VENOM 4-10 IN DE BIOSCOOP



Tom Hardy is te zien als de mysterieuze Venom, een van Marvel's stoerste en dodelijkste personages. Het verhaal volgt een fotojournalist, Eddie Brock genaamd, die verbonden raakt met een symbioot, ofwel een buitenaardse levensvorm. Samen staan ze beter bekend onder de naam 'Venom'. Al snel groeit Eddie onder deze naam uit tot een antiheld die de onschuldigen probeert te beschermen.

Maak kans op een prijzenpakket en vrijkaarten! SMS het woord ACTIE [spatie] en het woord VENOM naar: 2255. De actie sluit 1 oktober.

Tal van vernieuwingen op Flaeijelfeest: openluchtmuseum vol verrassingen

NIEUWEHORNE
Dit jaar is er extra uitgepakt om het openluchtmuseum van het Flaeijelfeest flink te vernieuwen. Zo staat in ‘De Skuorre’ de grootste Kop van Jut ter wereld, verschijnen er in de dorpsstraat nieuwe gebouwtjes en ambachten en zal een heus ‘Heidevolk’ zijn intrek nemen in en rondom de plaggenhut en het turfveld. In De Skuorre, een van stro gebouwde arena, staat dit jaar ‘s werelds grootste Kop van Jut. Het gevaarte is zo’n tien meter hoog. Dennis de Kroon, voorzitter van de Jeugdcommissie van het Flaeijelfeest, is vooral benieuwd of er ook maar één deelnemer het belletje kan laten rinkelen: „Vorig jaar heeft Wout Zijlstra, voormalig sterkste man van Nederland, het ding al even getest, maar zelfs hij kreeg het blokje dat de bel moet aantikken niet altijd boven.” Het spel ‘Kop van Jut’ maakt onderdeel uit van de ‘Houtfretterscompetitie’ waarbij deelnemers kans maken op het winnen van een houtkachel van Janco de Jong ter waarde van 1.595 euro.

Kinderwagenparade
Voor het eerst rijdt er een parade van ouderwetse kinderwagens mee in de optocht. Een bijzonder schouwspel met kinderwagens uit Nederland, België, Duitsland en Engeland. Tevens bijzonder is een kinderwagen uit 1934, gemaakt door Hans Koelstra uit Gorredijk.

Renovatie gebouwen
Dit jaar is er door vele vrijwilligers



Er zijn dit jaar tal van vernieuwingen op het Flaeijelfeest. Foto Flaeijelfeest

gewerkt aan het opknappen en bijbouwen van nieuwe huisjes en winkeltjes voor de dorpsstraat. Op die manier kunnen de oude ambachten weer getoond worden in een oude ambiance.

Heidevolk
Landgoed De Horne wordt dit jaar overstroomd door het heidevolk. Een grote groep toneelspelers van verschillende toneelverenigingen gaat ervoor zorgen dat het landgoed voor één dag echt bewoond wordt.

Zo kun je ze bijvoorbeeld tegenkomen in de dorpsstraat en zijn ze te vinden in de oude plaggenhut.

Straattheater en kermis
Rondom het dorpsplein op Landgod De Horne zijn nationale en internationale straatacts ingevlogen om het publiek op een interactieve manier te vermaken. Daarnaast zijn er op de nostalgische kermis weer een aantal nieuwe en vertrouwde attracties die voor de kinderen voor onderwets vertier zorgen.

Kinderboekenweek, kunsthistorische lezing en expositie in bibliotheek

HEERENVEEN
De bibliotheek Heerenveen houdt wederom diverse activiteiten. Zo is er de opening van de Kinderboekenweek, een kunsthistorische lezing door Janita Baron en een expositie van wolschilderijen van Jantina Boonstra.

Woensdag 3 oktober om 15.00 uur start de bibliotheek Heerenveen de Kinderboekenweek met activiteiten. Dat betreft het maken van vriendschapsbandjes en –kettingen, (el-

kaar) schminken en is er een hindernisparcours. Het evenement is gratis toegankelijk en is voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar zijn welkom. Het thema van de Kinderboekenweek die duurt tot en met 14 oktober is vriendschap.

Nieuwe blik
Janita Baron geeft op woensdag 3 oktober vanaf 19.30 uur een lezing in de bibliotheek. Iedereen is welkom om mee te kijken, te luisteren

en te praten. Aanmelden is nodig en kan bij de bibliotheek en via 0513-626675.

Expositie
Daarnaast exposeert Jantina Boonstra tot en met 23 oktober bij de bibliotheek. Zij toont wolschilderijen. Haar inspiratie haalt zij uit de natuur. Naast wol gebruikt Boonstra: stoffes, zijde, sjaaltjes en kralen. Op 13 oktober geeft zij van 10.30 tot 13.30 uur een demonstratie viltten.

ART NOORD

27 T/M 30 SEPTEMBER

Achttien galeries en kunsthandels uit het noorden en twee gast-galeries uit Amsterdam en Utrecht zijn tijdens de kunstbeurs Art Noord te gast in Museum Belvédère.

Datum: 27 t/m 30 september Locatie: Museum Belvédère, Oranjewoud Tijd: 11.00 - 17.00 uur, vrijdagavond tot 21.00 uur

Prijs: €12,- (excl. transactiekosten afh. van betaalmethode)

KOOP JE KAARTEN VIA

www.vanplan.nl/tickets

VANPLAN.NL

UITJE VINDEN, TICKET KOPEN

HEY! WAT BEN JIJ VAN PLAN?

KOOP NU JE TICKETS!

ENTERTAINMENT

FLAEIJELFEEST

CULTUUR-HISTORISCH EVENEMENT

27 t/m 29 september

Landgoed De Horne, Nieuwehorne

Tickets vanaf €12,-

TINO MARTIN MET BAND

MUZIEK

29 september

Sportcentrum Leek

Tickets €27,50

OKTOBERFEST

FEEST

6 oktober

Sorghvliethal, Veendam

Tickets €14,-

NIETS IS WAT HET LIJKT

MUZIEKTHEATER

6 oktober

BaronTheater, Opende

Tickets €16,50

OOST WEST CIRCUS BEST

THEATERCIRCUS

14 oktober

BaronTheater, Opende

Tickets €8,-

GERT SENNEMA & WESTKANTSTAD

LIEDSCHRIJVER/KUNSTENAAR

19 oktober

BaronTheater, Opende

Tickets €9,-

CULTUUR

COMBITICKET DE ZAAK VERMANING EN DE AFFAIRE VERMANING

TENTOONSTELLING & THEATERVOORSTELLING

5 t/m 30 september

Drents Museum, Assen en land fam. Sikken, Hoogersmilde

Tickets €33,-

ART NOORD

KUNSTBEURS

27 t/m 30 september

Museum Belvédère, Oranjewoud

Tickets €12,-

DE PROFYLFOTO FAN KLAAS

MUZIEKTHEATER

24 september t/m 6 oktober

PKN Kerk, Wommels

Tickets €15,-

FILOFONISCH ORKEST OPMAAT 40

ORKEST

30 september

BaronTheater Opende

Tickets €9,-

AARDGASTEN

LOCATIETHEATER

3 en 4 oktober

Dorpshuis 't Mainschoar, Kolham (ook div. andere data & locaties)

Tickets €16,-

YN IT SKAAD FAN 'E TOER

MUZIEKTHEATER

5 t/m 20 oktober

Dorpshuis en kerk, Ryptsjerk

Tickets €17,50

SPORT

SUPERPRESTIGE VELDRIT GIETEN

VELDRIT

14 oktober

Parcours Nijslootsweg, Gieten

Tickets €7,50

DAGBLAD VAN HET NOORDEN TURNGALA LEEK

TURNEN

10 november

Sportcentrum Leek

Tickets €16,50

HET GRAS BIJ DE BUREN

CABARET

27 oktober

BaronTheater, Opende

Tickets €12,50

WIJ JOUWE GJIN KRIMP

THEATER

1 t/m 10 november

Boerderij fam. Ypma a/d Van Camminghaweg 40, Arum

Tickets €15,-

Prijzen inclusief servicekosten, exclusief transactiekosten. Transactiekosten afhankelijk van de betalingsmethode.

VANPLAN.NL

UITJE VINDEN, TICKET KOPEN

KOOP TICKETS VOOR UITJES VIA: VANPLAN.NL/TICKETS

Uw dagelijkse boodschappen tot wel 70% goedkoper



Budget Food Wolvega Van der Sandeplein 1 8741 RX Wolvega

Aanbiedingen zijn geldig van vrijdag 28 t/m donderdag 4 oktober 2018
Voor alle aanbiedingen geldt: max. 4 stuks per klant Op = Op

Kijk op Facebook naar onze scherpe maandag-dinsdag-woensdag knallers!

63% GOEDKOPER! Appelsientje Sinaasappelsap Extra Vrucht vlees of Exotisch Fruit 1000ml.  Elders 2 voor € 2,70 - € 2,98 2 voor € 1,00	62% GOEDKOPER! Bonduelle Roerbakmix Italiaans of Oosters 400gr.  Elders € 1,99 € 0,75	75% GOEDKOPER! Borrelworstjes Diverse varianten 100gr.  Elders 2 voor € 3,98 - € 6,00 2 voor € 1,00	46% GOEDKOPER! Biologische Volle Melk Houdbaar 1000ml.  Elders 2 voor € 2,78 2 voor € 1,50
57% GOEDKOPER! Roosvicee Multivit Bosvruchten of Perzik 500ml.  Elders 2 voor € 3,50 2 voor € 1,50	69% GOEDKOPER! Pickwick Green Tea Citrus of Perzik 1500ml.  Elders 2 voor € 3,18 *exclusief statiegeld 2 voor € 1,00*	57% GOEDKOPER! Lipton Groene Thee Gunpowder 20st.  Elders 2 voor € 2,30 2 voor € 1,00	52% GOEDKOPER! Aardappelen 2,5kg.  Elders € 3,15 € 1,50
37% GOEDKOPER! Coca Cola Regular 1750ml.  Elders € 2,39 *exclusief statiegeld € 1,50*	50% GOEDKOPER! Heineken Coolerbag 8x250ml. + Koeltas  NIX18 € 3,98	57% GOEDKOPER! Gala Koffiepads Regular of Dark Roast 56st.  Elders 3 voor € 13,77 2+1 GRATIS 3 voor € 5,98	
76% GOEDKOPER! Struik Bloemkoolsoep 570ml.  Elders 2 voor € 4,18 2 voor € 1,00	70% GOEDKOPER! Chocoladerepen Diverse varianten 100gr.  Elders 2 voor € 3,38 2 voor € 1,00	60% GOEDKOPER! Honig Macaroni XL Spelt 500gr.  Elders € 2,49 € 1,00	49% GOEDKOPER! Tomatenstukjes met Basilicum of Knoflook 400gr.  Elders 2 voor € 1,98 2 voor € 1,00
50% GOEDKOPER! Portugese Wijn Rood of Wit 750ml.  NIX18 Elders € 3,99 € 2,00	50% GOEDKOPER! Soapy Handzeep Lavandel & Citrus of Caring Almond 300ml.  Elders € 1,99 € 1,00	45% GOEDKOPER! Silen Toiletpapier 24-rol  Elders € 5,49 € 3,00	81% GOEDKOPER! Hoofdkussens duo-pack  Elders € 79,95 € 15,00

Kijk op www.budget-food.nl voor alle adressen en openingstijden. Volg ons op www.facebook.com/budgetfood

DARMGEZONDHEID

Prikkelbare Darm Syndroom Volop in de Publiciteit

Steeds meer getroffen personen vertrouwen inmiddels op een preparaat met een wereldwijd unieke bifido-bacteriestam

Verstopping of diarree, winderigheid, een opgezet-te buik of buikkrampen – wie herhaaldelijk last heeft van één of meerdere van deze symptomen, heeft in veel gevallen een prikkelbare darm. Lange tijd is het Prikkelbare Darm Syndroom een kwaal geweest die nauwelijks de aandacht trok. Maar daarin is het nodige veranderd. Inmiddels lijden circa 3,5 miljoen mensen in Nederland aan een prikkelbare darm. Er bestaat een effectieve behandeling voor de symptomen.

Veel mensen die er last van hebben
Het Prikkelbare Darm Syndroom komt steeds meer in de publiciteit. Enerzijds omdat steeds meer mensen aan het Prikkelbare Darm



Syndroom lijden. Dit uit zich in typische gevallen door symptomen als diarree, winderigheid, een opgezet-te buik of buikkrampen. De klachten blijven bij de meeste getroffen personen

steeds weer optreden. Veel mensen met prikkelbare darm hebben slechts één symptoom, terwijl anderen last hebben van meerdere symptomen die afwisselend of zelfs tegelijkertijd kunnen

optreden. Anderzijds omdat wetenschappers op zoek naar oorzaken meer duidelijkheid hebben verkregen over de mogelijke oorzaken.

Onderzoekers: een beschadigde darmbarrière zou de oorzaak kunnen zijn
Tegenwoordig zijn steeds meer wetenschappers van mening dat de typische darm-klachten bij een prikkelbare darm door een beschadigde darmbarrière kunnen worden veroorzaakt. Zij gaan ervan uit dat via de beschadigde darmbarrière schadelijke stoffen en ziekteverwekkers in de darmwand binnendringen en de symptomen veroorzaken. Intussen hebben onderzoekers een wereldwijd unieke bifido-bacteriestam (alleen in Kijimea Prikkelbare Darm, via de apotheek) ontdekt die juist op dat punt uitkomst kan bieden.

Opmerkelijke studieresultaten: unieke bifido-bacterie kan helpen
Onderzoekers hebben bij de zoektocht naar een effectieve behandeling van de symptomen vastgesteld dat de in Kijimea Prikkelbare Darm aanwezige bifido-bacteriestam B. bifidum MIMBb75 zich rechtstreeks op de darmwand afzet. Kijimea

Prikkelbare Darm legt zich als het ware als een pleister op de darmwand. Een klinisch onderzoek heeft aangetoond dat de klachten door de prikkelbare darm bij de getroffen personen significant afnamen. De wetenschappers stelden vast dat de levenskwaliteit van de betreffende personen er in significante mate op vooruitging.

Onze tip:
Bij darmklachten zoals diarree, winderigheid of buikkrampen gewoon eens Kijimea Prikkelbare Darm (in de apotheek en drogist) proberen. Bij- of wisselwerkingen met andere producten zijn niet bekend bij gebruik volgens de gebruiksaanwijzing. Als uw apotheek Kijimea Prikkelbare Darm nog niet op voorraad heeft, dan kan zij het onmiddellijk voor u bestellen.

Voor uw apotheek en drogist:
Kijimea Prikkelbare Darm
(Z-Index 16273222)



Kijimea Prikkelbare Darm is een medisch hulpmiddel. Het kan worden gebruikt nadat een arts Prikkelbare Darm Syndroom heeft vastgesteld. • Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. KOAG/KAG approval No. 4342-1117-1692



Zaterdag 13 oktober 2018

Aanvang 21:00 uur

Zaal open 20:00 uur

Voorverkoop €12,50

Jumbo Sint Nyk

Vanplan.nl

Zalencentrum Sint Nyk

Aan de zaal € 15,00



BORN TO BE WILD

Ga naar wnf.nl/tijger en geef de tijger een toekomst!





HERFST AANBIEDING

BIJ EETCAFE DE LACHENDE KOE

www.dekoeheerenveen.nl

50% KORTING

op het 2de 3-gangen in-koe-sief diner!

Actie geldig t/m 31 oktober 2018 Hele week tegen inlevering van deze advertentie en op reservering. Niet geldig i.c.m. andere acties

In-Koe-Sief

Kiezen van de kaart

2 gangen diner €22,⁹⁵

3 gangen diner €25,⁹⁵

Inclusief onbeperkt
bier/wijn/fris

Vrijdag en zaterdag €3,- toeslag

Eten &
drinken
voor een
vaste prijs!

In-Koe-Sief
Lunch

voor € 8,⁹⁵

Inclusief één kop koffie
thee (naar keuze) en
een frisdrank of jus
(naar keuze)

Eetcafé
De Lachende Koe!

Tegen inlevering van deze advertentie



Marijke Pieters toont papier, natuur en inkt

HEERENVEEN

Marijke Pieters exposeert van dinsdag 2 oktober tot en met 9 december bij Museum Heerenveen. Zij toont papier, natuur en inkt.

Pieters is sinds twee jaar bezig met een project dat ontstaan is na haar bezoek

aan de Ekokathedraal in Mildam. Een ekokathedraal is een plek waar mens, plant en dier samenwerken.

De kunstenaar gebruikt in haar werk materialen en technieken die bij de situatie, het gevoel of de emotie passen.

‘Dementie en de rol van de huisarts’ aan bod

HEERENVEEN

Dementie en de rol van de huisarts is het thema van het Alzheimer Café op maandag 1 oktober in zorgcentrum Mariënbosch aan de Fok in Heerenveen. Te gast zijn dan huisarts

Gemmink en praktijkondersteuner Gouda. Het programma begint om 19.30 uur. Het Alzheimer Café is bedoeld voor: mensen met dementie, hun partners, familieleden en hulpverleners.

Herders zetten stoet Flaijelfeest in beweging

NIJWEHORNE

Het Flaijelfeest wordt ook dit jaar traditiegetrouw geopend met de vier kilometer lange Boerenoptocht met tachtig stuks rijdend antiek, paarden, tractoren en figuranten in de tijd van Ot en Sien. Het thema is ditmaal ‘beweging’. Bij de opening is het de kudde schapen van ‘de Grutte Fryske Skieppekuier’ die als eerste in beweging komt. Om 10.00 uur zet de stoet zich na het Fries volkslied in beweging. Een kilometer verder gaan de herders van

Wylde Weide Landschapsbeheer met hun kudde van de Schoterlandseweg af, om dezelfde middag in Hoornsterzwaag van start te gaan met ‘De Grutte Fryske Skieppekuier.’ In acht dagen tijd wandelt de kudde met ruim 250 schapen naar Leeuwarden in het kader van LF2018, om daar op zaterdag 6 oktober te finishen in het Rengerspark. De optocht komt om 11.30 uur aan bij Landgoed De Horne, waar voor jong en oud van alles te beleven valt.



Bij de opening is het de kudde schapen van ‘de Grutte Fryske Skieppekuier’ die als eerste in beweging komt. Foto Flaijelfeest

Dienst in teken ‘Hoe is het om te leven van giften?’

HEERENVEEN

Het thema ‘Hoe is het om te leven van giften?’ komt zondag aan bod bij de Filadelfia-gemeente aan de Herenwal 114 in Heerenveen. Het thema wordt vanaf 10.00 uur

behandeld door zendelingen. Ook Bert Sikkema is te gast. Hij vertelt over WYCLIFFE. Die organisatie houdt zich bezig met het vertalen van de Bijbel voor minderheidstalen van stammen.

AANLEVEREN VAN UITBERICHTEN

HEERENVEEN

Uw uitberichten voor de Heerenveense Courant kunt u uiterlijk aanleveren tot 12.00 uur op de vrijdag voor ver-

schijning van de eerstvolgende editie. Dat kan via hrv@ndcmediagroep.nl. Meer informatie is te krijgen via 06-17 242 223.



Samen met zijn band the Rocking Kronies speelde Chris Jagger in het Posthuis Theater de sterren van de hemel. Foto Max van Gelder

Chris Jagger maakt indruk

Chris Jagger mag dan de zeven kruisjes zijn gepasseerd, op het podium is hij nog altijd een kwieke rocker. Dat bewees hij zondag in het Posthuis Theater in Heerenveen.

HEERENVEEN

Samen met zijn band the Rocking Kronies speelde Jagger in Heerenveen de sterren van de hemel. Zonder staande ovatie en een toegift kwamen de muzikanten dan ook niet de deur uit. Chris is de jongere broer van de fameuze Rolling Stone Mick Jagger, maar wat muziek betreft lopen hun interesses flink uiteen. De eerste is namelijk helemaal verslingerd aan Amerikaanse rootsmuziek, een genre dat nooit voor een groot publiek is geweest. Misschien dat Chris daarom het grote geld is misgelopen. Maar waarschijnlijk zal hem

dat worst zijn. Hij kan in zijn leven doen wat hij wil en dat is de grootste rijkdom die een mens kan vergaren.

Passie

Chris Jagger speelt de muziek waar hij van houdt en dat doet hij nog altijd met dezelfde passie als in zijn beginjaren. Dat werd zondagmiddag na de eerste noten in het Heerenveense Posthuis al duidelijk. Bijna twee uren lang wist Jagger zijn publiek bij de les te houden met een opzwepende mix van zydeco, cajun, blues en klassieke r&b. En daarbij sprong hij uiterst inventief om met de interpretatie van bepaalde nummers.

Zo werd de op een akoestische gitaar ten gehore gebrachte cover When I First Started Hoboin’ van John Lee Hooker ondersteund door een Australische didgeridoo, een wel heel ongebruikelijk instrument in de countryblues. Maar de brommende grondtoon van dit blaasinstrument paste wonderwel bij de hamerende akoestische gitaar. En zo waren er meer muzikale verrassingen, met als hoogtepunt het prachtige countrynummer Prisoner Of Your Heart.

Extra flair

Chris Jagger werd zondagmiddag adequaat onder-

steund door zijn Rocking Kronies, een stelletje veteranen dat zijn sporen dubbel en dwars heeft verdiend in de muziek. Van dat clubje ijverige muzikanten moet zeker Charlie Hart genoemd worden, een man die ook regelmatig op pad is met Eric Clapton en Charlie Watts. Met zijn virtuoze spel op accordeon, viool en piano gaf hij de liedjes van Jagger extra flair.

Op www.heerenveensecourant.nl staat een fotoreportage van het optreden. De zoekterm is: ‘Chris Jagger’.

[Harry de Jong](#)

De Knipe maakt zich op voor Knypster Merke

DE KNIPE

De Knypster Merke staat voor de deur. Het evenement is van 5 tot en met 9 oktober.

De opening is op 5 oktober en begint om 16.00 uur. De toegang is gratis. Op de vrijdag is er vervolgens een Teen-

age Party, een 50+ avond en een optreden van DJ Paul Elstak. De jaarlijkse allegorische optocht is op de zater-

dag, Het hele programma en informatie over kaartverkoop staat op www.knypstermerke.nl/km/programma.

Overzicht voorstellingen in Posthuis Theater

HEERENVEEN

De Friestalige theatergroep Sterke Froulju treedt vrijdag vanaf 20.15 uur op in het Posthuis Theater. Daarnaast is zaterdag Paulien Cornelisse te gast vanaf 20.15 uur. Sterke Froulju speelt de voorstelling ‘Opstigings’. Dat is een herkenbare, cabareteske show over vier vriendinnen in de overgang. ‘Opstigings’ is de Friese vertaling van het eerste deel van de theatercomedy ‘Opvliegers’. Vier vriendinnen gaan voor de vijfde keer op vakantie met hun reisclubje ‘De Opstigers’. De reis van de vriendinnen gaat naar Bali, maar alle vier de dames staan aan het begin



‘Opstigings’ is de Friese vertaling van het eerste deel van de theatercomedy ‘Opvliegers’. Foto Sterke Froulju

van of zitten midden in de overgang. Een ding is zeker:

ze komen anders thuis dan hoe ze vertrokken.

De cast bestaat uit: Ineke Kalteren, Jeltje Joustra, Anja Epema en Wytse Kooistra.

Paulien Cornelisse

Paulien Cornelisse speelt zaterdag haar nieuwe voorstelling ‘Om mij moverende redenen’, waarin zij met verbazing naar de taal kijkt en naar alle modieuze woorden en begrippen die de Nederlandse taal teisteren. ‘Om mij moverende redenen’ is de vierde solovoorstelling van Paulien Cornelisse. En ook nu weer speelt ze met taal. Voor kaarten en het hele programma zie www.posthuistheater.nl.

Reis&Co aanbieding

EXCLUSIEF

Ontdek de Gelderse Achterhoek!

Nu 3 dagen inclusief diners vanaf slechts €99,- p.p.

Het 4-sterren Boetiek Hotel BonAparte is prachtig gelegen aan de voet van de Lochemse Berg. Boetiek staat voor; Uniek en Eigenzinnig! Dit zult u ervaren in de authentieke gastvrijheid, de inrichting en kwaliteit van het hotel. Boetiek hotel BonAparte is de mooiste hotellocatie van de Achterhoek!

Het monumentale pand is gebouwd in 1870. Gelegen te midden van lommerrijke velden, bossen en vennen en op circa twee kilometer van het gezellige historische stadscentrum van Lochem. Hanzesteden Zutphen en Deventer zijn eveneens een bezoek waard.

Adviesprijs: ~~€175,-~~ p.p.
Arrangementsprijs vanaf: **€99,- p.p.**

Tot en met september dagelijks: €109,- p.p.

Per oktober vanaf € 99.00 p.p. en toeslag à € 10.00 p.p. bij aankomst op vrijdag & zaterdag. (m.u.v. 13 oktober t/m 4 november, dan vanaf € 109.00 p.p.)



Profiteer nu van deze tijdelijke actie:

Boek deze speciale Reis&Co aanbieding via www.goedverblijf.nl/ndcwb1918 of bel via 085 - 489 90 19

Inbegrepen

- 2x overnachting
- 2x uitgebreid Gelders ontbijtbuffet
- 2x heerlijk 3-gangen keuzediner
- 1x borrelgarnituur in de bar vanaf 20.30 uur
- Gebruik vernieuwde zwembad, sauna, solarium en gym
- Gratis fiets- en wandelroutes
- Gratis WiFi & parkeren

Informatie en reserveren

- www.goedverblijf.nl/ndcwb1918
- telefonisch 085 - 489 90 19 (ma t/m vrij: 09.00 - 17.30 uur, za: 10.00 - 16.00 uur)
- reisnummer ndcwb1918
- Genoemde prijs is p.p. o.b.v. 2 personen per kamer, excl. verblijfsbelasting à €2,75 p.p.p.n. en €7,50 reserveringskosten per boeking. De eenpersoonstoeslag bedraagt 100% van de arrangementsprijs.
- Te boeken t/m 20-12-2018

Alle informatie is onder voorbehoud van prijswijzigingen, zet- en drukfouten.

www.reisenco.nl

Reis&Co aanbieding

EXCLUSIEF

7-daagse Kerstcruise Romantische Rijn

Van 21 t/m 27 december

**€400,-
VOORDEEL!**
normaal
€1.498,- p.p.
nú vanaf
€1.098,- p.p.

Stap op in Friesland of Groningen om vanuit uw regio per Comfort Class Touringcar van Dalstra Reizen naar Nijmegen te gaan. Hier ligt uw 5-sterren superior luxe hotelschip HS Inspire klaar voor vertrek richting de Romantische Rijn.

U wordt vorstelijk ontvangen in de royale entree op het Diamantdek. Ervaar de luxe en het comfort van een gloednieuw 5-sterren hotelschip door de stijlvolle inrichting en faciliteiten aan boord. Tijdens de Kerstcruise geniet u van de met lichtjes versierde kerstmarkten en gezellige kerstsfeer in o.a. Düsseldorf en Bonn. Speciaal voor onze gasten organiseren wij op Eerste Kerstdag een exclusief Kerstconcert met medewerking van professionele musici in de Sint Kastorbasiliek in Koblenz. Een waar hoogtepunt tijdens uw Kerstcruise.

Vaarschema: Nijmegen - Keulen - Bonn - Rüdesheim - Koblenz - Düsseldorf
Ontscheping en per touringcar terug naar Friesland en Groningen.

Reissom €1.098,- p.p.

De reissom is p.p. en gebaseerd op een 2-pers. C-cabine (14 m²), Smaragddek.

Friendship
CRUISES
RIVIERCRUISES WERELDWIJD

Boek deze speciale Reis&Co aanbieding via www.friendshipcruises.nl/ndc of bel via 088-1307300

Wat is inbegrepen?

- Transfer per Comfort Class touringcar vanaf Düsseldorf naar Nijmegen.
- Volpension verzorging aan boord.
- Deskundige Nederlandssprekende cruiseleader.

Wat is niet inbegrepen?

- Toeslagen voor andere type accommodaties.
- Eventuele brandstoftoeslag.
- Excursies (aan boord te reserveren).
- Verzekeringen, calamiteitenfonds € 2,50 en reserveringskosten € 19,50 per factuur.
- Drankjes, fooien en andere uitgaven van persoonlijke aard.
- Op- en uitstapservice Nijmegen: enkele reis € 22,50 p.p. retour € 45,00 p.p. Kies uit Assen, Groningen, Heerenveen, Hogeveen, Leeuwarden, Meppel of Sneek.

Toeslagen

- 2-pers. C-suite (21 m²), Smaragddek: € 198,- p.p.
- 2-pers. B-cabine (14 m²), Rubindek: € 218,- p.p.
- 2-pers. B-mini suite (17 m²), Rubindek: € 248,- p.p.
- 2-pers. B-suite (21 m²), Rubindek: € 348,- p.p.
- 2-pers. A-mini suite (17 m²), Diamantdek: € 398,- p.p.
- 2-pers. A-grand suite (28 m²), Diamantdek: € 448,- p.p.

- 2-pers. C-cabine voor alleengebruik (14 m²), Smaragddek: € 398,-
- 2-pers. B-cabine voor alleengebruik (14 m²), Rubindek: € 598,-
- 2-pers. C-Suite voor alleengebruik (21 m²), Smaragddek: € 698,-
- 2-pers. B-Suite voor alleengebruik (21 m²), Rubindek: € 798,-

www.reisenco.nl

Je (tweede) droomhuis



Altijd al gedroomd van een eigen (vakantie)huis in Italië, Frankrijk of op Curaçao? Ter oriëntatie is het dan handig een bezoek te brengen aan de beurs Second Home. Op deze internationale onroerendgoedbeurs vind je een breed aanbod aan vakantiehuizen en tweede huizen in binnen- en buitenland. Ook zijn er seminars over onder meer verhuren, fiscale aspecten, financiering en investeren. Second Home vindt plaats van 28 tot en met 30 september 2018 in de Jaarbeurs Utrecht.

www.secondhome.nl



Basta! Snackverbod in Florence

Het klinkt als een 1 aprilgrap, maar het is een serieuze zaak: in Florence mag je op drukke locaties in de Italiaanse stad tussen twaalf en drie uur 's middags en tussen zes en tien uur 's avonds niet meer op straat eten. Ook mag je er niet meer blijven rondhangen. De gemeente, bewoners en winkeliers zijn de drukte en het afval in Via de' Neri, Piazzale degli Uffizi, Piazza del Grano en Via della Ninna zat en komen daarom met deze robuuste maatregel. Eet je toch pizza, een ijsje of andere snack op de stoep of straat, of blijf je te lang voor een winkel kijken, dan riskeer je een boete die kan oplopen tot vijfhonderd euro. Het eet- en hangverbod is tot begin januari 2019 van kracht, daarna wordt de maatregel geëvalueerd en mogelijk verlengd. www.visitflorence.com

Reis&Co-tip: Waterloopbos



Het Waterloopbos in Marknesse is een bijzonder bos waar 35 waterbouwkundige projecten - zoals de Deltawerken - in schaalmodel te vinden zijn. Op 27, 28 en 29 september 2018 is het bos in de Noordoostpolder na zons-ondergang verlicht, voor het wandelevenement 'Waterloopbos. Licht aan!'. De start van de wandeling is om 19.30, 20.00, 20.30 en 21.00 uur vanaf paviljoen Het ProefLab. Vooraf aanmelden via www.natuurmonumenten.nl/waterloopbos-licht-aan



Het Manhattan van Nederland

Rotjeknor en Manhattan aan de Maas: het zijn bijnamen van Rotterdam. De Maasstad werd in de Tweede Wereldoorlog bijna met de grond gelijk gemaakt, maar bouwde sindsdien op de puinhopen een nieuwe stad. Rotterdam groeide uit tot een wereldhaven met een opvallende mix aan architectonische bezienswaardigheden.

Skyline

Wie de skyline van Rotterdam ziet, begrijpt waarom de stad Manhattan aan de Maas wordt genoemd. Hier werd in 1898 de eerste 'wolkenkrabber' van Nederland gebouwd: het Witte Huis aan de Geldersekade. Het kantoorpand met elf verdiepingen in art nouveau-stijl is 43 meter hoog en overleefde als een van de weinige panden het bombardement op Rotterdam. De titel 'hoogste pand van Nederland' heeft het Witte Huis allang niet meer. Die eer komt tegenwoordig de 165 meter hoge - eveneens Rotterdamse - Maastoren toe. Maar niet lang meer: naast de Erasmusbrug verrijst de komende jaren woontoren de Zalmhaven, die meer dan tweehonderd meter hoog gaat worden. Ter vergelijking: de Achmeatoren in Leeuwarden is honderdvijftien meter hoog.

Architectuur

Niet alleen de hoogbouw van Rotterdam maakt indruk, door de hele stad zie je diverse bouwstijlen, waarbij traditie wordt afgewisseld met modern, in vele varianten. De harten van liefhebbers van architectuur en industrieel erfgoed gaan in Rotterdam sneller slaan bij het zien van voorbeelden van het Nieuwe Bouwen, zoals de Van Nellefabriek,

Hotel New York, Café De Unie en het Chabotmuseum. Er is dus nog wel wat van het 'oude' Nieuwe Bouwen gespaard gebleven. Bovendien is er ook veel ruimte voor 'nieuw' modernisme in Rotterdam, zoals de beroemde kubuswoningen, de Erasmusbrug en de Kunsthal. En ook recente aanwinsten zoals het Centraal Station en de Markthal zijn een lust voor het oog.

Uitzicht

De beste manier om een goed overzicht van haven- en architectuur-

stad Rotterdam te krijgen, is een bezoek brengen aan de Euromast. Op 92 meter hoogte zit een restaurant, op 112 meter hoogte een uitzichtpunt en wie geen hoogtevrees heeft, neemt de glazen, ronddraaiende lift naar het hoogste punt op 180 meter. Daar kun je zelf bijna de wolken krabben.

Breng je tussen 10 en 14 oktober 2018 een bezoek aan Manhattan aan de Maas? Dan val je met je neus in de boter, want dan vindt de tiende editie van het Architectuur Filmfestival Rotterdam (AFFR) plaats. Thema van het festival: Building Happiness. www.affr.nl
www.rotterdam.info



Foto: Rangzen/Shutterstock.com

Kerst langs de Rijn

Het is weer 's wat anders dan een familiediner of een skivakantie tijdens de kerstdagen: met een schip over de Rijn richting Duitsland, voor een romantische kerst en stedentrip in één. Bezoek de beroemde kerstmarkten van Düsseldorf, Keulen, Bonn of Koblenz zonder je ook maar een tel zorgen te hoeven maken over drukke supermarkten, boodschappenstress of het kerstdiner. Steeds meer stellen, vriend(inn)en en families ontdekken het comfort en de luxe van een kerstcruise. Interesse in een zorgeloze kerst? Check dan de speciale Reis&Co-aanbieding op www.friendshipcruises.nl/ndc



Frieschen

DE BEDDENMAKERS UIT FRIESLAND

☆
WATERBEDDEN & BOXSPRINGS
OP MAAT GEMAAKT

☆ ☆ z z z
EIGEN
FABRICAGE



Boxsprings

VANAF:
€ 999,-

Waterbedden

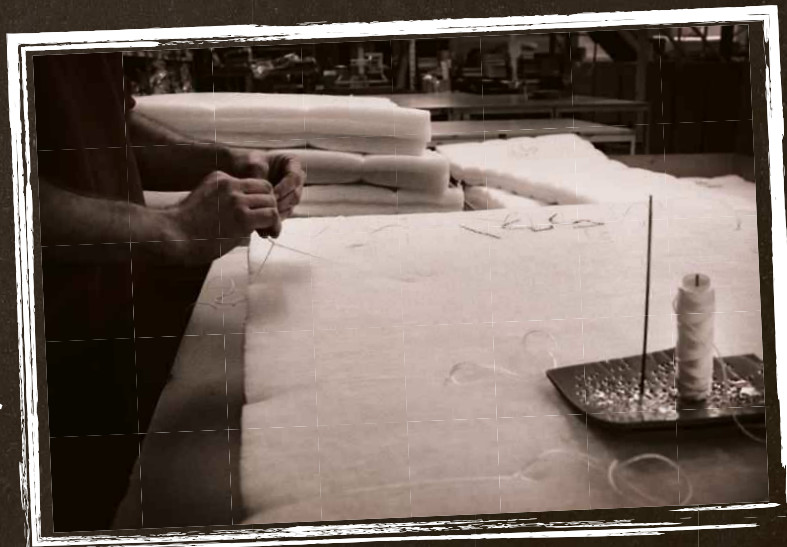
VANAF:
€ 1299,-

ook met
(ingebouwde)
massage,

elke stof en kleur
(geen meerprijs)



ambachtelijk
MAATWERK →



Waterbedden van 90 x 200 tot 200 x 220 cm

Matrassen en boxsprings tot 230 lang en 260 cm breed!!!!

Showroom waar alle hardheden in matras en waterbed aanwezig zijn.

Frieschen
Boxsprings & waterbedden

Openingstijden:

Maandag en dinsdag op afspraak

Woensdag, donderdag en vrijdag: van 9.00 tot 17.30 uur

Zaterdag: van 10.00 tot 17.00 uur

Frieschen Bedden | Handelswei 6 | 8501 XJ Joure | 0513-79 22 22 | info@frieschen.nl | www.frieschen.nl



Leeuwarden
Fryslân
Club2018

DURF!



Tekst: Yael Water / Foto's: Marijn Bruinen

We ontmoeten initiatiefnemers Marjolein Reurich, Mirjam Torenbeek en Marije Nutma van Stichting De Muze in Museum Heerenveen. In het gebouw bevindt zich ook de broedplaats van het project, dat tevens als atelier voor beeldend kunstenaar Mirjam Torenbeek dient. „We zijn ongelooflijk blij met de prachtige ruimte die we hier mogen gebruiken”, vertelt Nutma. „Naast het atelier huren we het museumcafé en andere ruimtes voor lezingen, filmavonden en workshops. De expositie met de tien werken zal vanaf 6 oktober in de Pronkkeamer te zien zijn.” Het wordt nog wel even passen en meten. De kunstwerken, bestaande uit zes foto's en vier schilderijen, zijn 1,5 meter hoog en 1 meter breed. „Samen met fotografe Reiny Bourgonje heb ik de eer om de heldinnen vast te leggen”, zegt een trotse Torenbeek. „Het is voor mij echt een droom om zo groot te mogen schilderen. Iedere keer als ik weer een heldin voor mij had staan en zij hun persoonlijke verhaal met mij deelden had ik een kippenvelmoment. Het is meer dan een plaatje maken. De vrouwen, de verhalen, de achtergrond van het project...het vormt echt een geheel en dat voelt haast magisch.”

Vrouwelijke kracht

Het drietal werkt sinds twee jaar samen aan community art projecten en dat bevalt erg goed. „Uit ons vorige project kwam naar voren dat veel mensen gelukkig worden van vrouwelijke waarden. Denk aan samen dingen doen, voor elkaar zorgen en creatief bezig zijn met dansen en muziek maken”, aldus Nutma. „De zachte vrouwelijke waarden en de vrouwelijke energie kwamen heel erg naar voren in dat project”, vult Torenbeek aan. „We leven hier in een prestatiecultuur met veel sport en mannelijke ondernemers. Heerenveen, de naam zegt het al, is door heren gesticht. De mannelijke waarden krijgen vaak aandacht en wij willen een tegengeluid geven.” Ook Reurich is voorstander voor meer

balans in de Heerenveense mienskip. „Met Heldinnen van 't Veen laten we de onzichtbare verbindingen zien. Er zijn zoveel vrouwen die hele mooie dingen in de gemeente en voor de mienskip doen, maar die komen niet op de middenstip van sc Heerenveen te staan. Als die vrouwen aandacht krijgen en in het zonnetje gezet worden, raken hopelijk meer vrouwen geïnspireerd door deze heldinnen.”

Een project dat raakt

Ondanks dat Heldinnen van 't Veen een project is waarin vrouwen veel aandacht krijgen, zijn de mannen ook erg enthousiast over het initiatief. „Mannen begrijpen heel goed waarom dit project er is en we hebben al veel positieve reacties mogen ontvangen. Het project is niet feministisch. Wij proberen het met zachtheid te brengen en dat spreekt ook mannen aan”, legt Torenbeek uit. „Zo kregen we vorige week een reactie van een bloemist hier in de stad. Hij had het interview met heldin Asema Ahmed in de krant gelezen. Ahmed is twee jaar geleden met haar gezin vanuit Irak naar Heerenveen gevlucht. De bloemist was erg geraakt door haar verhaal en wilde haar graag een bloemetje geven. Dat is geweldig, daar doe je het voor”, zegt Reurich ontroerd. Het project maakt veel los bij mensen, ook bij de drie dames van de organisatie. „Dit project heeft ons heel veel bloed, zweet en tranen gekost. Het gaat soms echt niet over een leien dakje”, vertelt Reurich. Nutma vult aan: „Iedere vrouw is een heldin, want iedere vrouw krijgt in haar leven te maken met avonturen. Of het nu gaat om studiekeuze, relaties of thuiszitten met een burn-out. Het leven is een rollercoaster en, ook voor ons, een heldinnenreis op elk level.”

Heldinnen van 't Veen maakt onderdeel uit van het hoofdprogramma De Reis.

Benieuwd naar de toekomstplannen van Stichting De Muze? Lees het op 2018.nl

„IEDERE VROUW IS EEN HELDIN”

Aletta Jacobs, Rosa Parks, Anne Frank en Moeder Teresa. Stuk voor stuk vrouwen die velen geïnspireerd hebben door hun moed en doorzettingsvermogen. Maar dat je geen pionier of activiste hoeft te zijn om als heldin bestempeld te worden, laat het project Heldinnen van 't Veen zien. De inwoners van Heerenveen kregen afgelopen voorjaar de kans om hun vrouwelijke voorbeelden te nomineren. Huisvrouwen, alleenstaande moeders, carrièrevrouwen, verpleegsters, studentes en oppasoma's. Iedere vrouw kwam in aanmerking voor deze eervolle titel. Uit de meer dan honderd aanmeldingen zijn uiteindelijk tien heldinnen gekozen die op doek en foto vereeuwigd zijn.



Friesland College
Zahra Mousazadeh

SAMEN STA JE STERK

Één van de tien gekozen Heldinnen van 't Veen is Zahra Mousazadeh. „Het is een eer en vooral mooi dat mijn verhaal als nieuwkomer - zo'n 25 jaar geleden - een inspiratie voor anderen is”, aldus Mousazadeh. Zonder de hulp van mensen om haar heen was Mousazadeh niet gekomen waar ze nu is. „Ik heb ruimte gekregen om mijn weg te vinden in deze samenleving met behoud van mijn eigen identiteit. Nu ben ik, als directeur van Friesland College Extra, in een positie waarin ik ook veel kan betekenen voor andere mensen.”

Samen sta je sterk en help je elkaar verder. Iets wat volgens Mousazadeh centraal staat tijdens Leeuwarden-Fryslân 2018 en waar de samenwerking met het Friesland College op gestoeld is. „Ons onderwijs draait om het opdoen van relevante en inspirerende leerervaringen. LF2018 biedt hiertoe veel kansen. Onze studenten zijn daarom bij zo'n twintig projecten betrokken.” Van de 8ste Dag en Circus Adje tot Opera Spanga en Lân fan taal. Aan ieder project is een geschikte opleiding gekoppeld. „Onze studenten leren ongelooflijk veel en leveren op deze manier ook weer een bijdrage aan de samenleving waarvan wij deel uitmaken. Je kunt veel bereiken als je samen de schouders eronder zet.”

LEES VERDER
2018.NL



JE BENT VAN HARTE WELKOM

Kom op 6 oktober naar de feestelijke opening van de expositie Heldinnen van 't Veen. Kijk voor meer informatie op www.dereis.frl/projecten/heldinnen-van-het-veen





classics & luxury

door Wensink

Cars, Coffee & Food!

29 september a.s. Openingsshow Wensink Classics & Luxury

- **Bewonder de nieuwe showroom en werkplaats •**
- **Veel oldtimers, youngtimers en luxe auto's •**



190 E 2.5-16v Evo II



300 SL



300 SL Gullwing

See & Enjoy!

**Te 'bewonderen' tijdens de openingsshow
zaterdag 29 september a.s. 11.00-16.00 uur**

- **Hapje, drankje én muzikale omljsting •**
- **Aangenaam voordeel op diverse modellen •**

*Van harte
welkom!*

- **29 sept. 2018**
- **11.00 - 16.00 uur**
- **Skrynmakker 20**
- **Heerenveen**



Leef ontspannen

Leef puur

Leef actief

Leef gezond

leef

powered by
GEZONDHEID&CO

EVENT

29 + 30 SEPT

MartiniPlaza Groningen

10.00 – 17.00 uur



Klaas Boomsma



Luister gratis naar:

ZA: Willemijn en Martine | Hoe houd je alle ballen in de lucht?

ZO: Klaas Boomsma | Ren voor je leven!

Reserveer meteen een stoel via
Leefevent.nl/leef-academy

Foodlokaal:

Maak je eigen gezonde lunch met **PLANTLICIOUS**

Schrijf je binnenkort in via de website. Deelnamekosten €5,- p.p.

Met korting naar **LEEF!**
€1,- korting

Ga naar www.leefevent.nl/tickets en scoor je toegangskaart voordelig online.

scoor tickets
met korting

Let's go!

www.leefevent.nl

Official partner:

Vegro

Rubrieks

In de etalage

OPROEP: Op vrijdag 17 augustus jl raakten wij, zus en haar man en ik, uit omgeving Rotterdam, aan de praat met man uit Heerenveen. Dit was aan het Hoeksterend, (boven bij de Jumbo) wachtend op het Reuzenmeisje. Zou deze meneer contact met mij op willen nemen? **Br.o.nr. 1954**

Auto's diversen

Oldtimers

Erotiek

Clubs

Huisvrouw (34)
heeft zin in je, privé.
Tel: 043-2083005

23^e editie

Oldtimer & Classic Beurs

OLDTIMERS • CLASSIC CARS • MOTOREN • SHOW • MINIATUREN
LIVE MUZIEK • BEURS • MEER DAN 8000 M²

VR 12 OKTOBER 2018 - 17 tot 21 uur
ZA 13 OKTOBER 2018 - 10 tot 18 uur
ZO 14 OKTOBER 2018 - 10 tot 18 uur

SPORTCENTRUM LEEK • DE SCHELP 35 • 9351 NV LEEK

Caravans en kamperen

Te koop gevraagd
Toercaravan 0511-227227

Caravans en campers

Particulier vraagt nette tweede hands tourcaravan te koop mob: 06-25072097

www.sibmacaravans.nl
Oastkern 59 Kootstertille. ma-za 13-17uur. Gevr. caravans voor export. 06-54777156

Computers

PC PROBLEMEN ?
Storingen? Aanleg? Uitleg? Wij komen aan huis/bedrijf. Dezelfde dag of binnen 24 u. PC Support Dienst is snel
Dus bel : 0513-840215 Voor meer info kijk op : **www.pcsupportdienst.nl**

PC Problemen? Ik los de meeste op binnen 24 uur aan huis/bedrijf. T 06-12824343

Onroerend goed

Te koop gevraagd: vrijstaande vrij gelegen woning.
€500,- voor de gouden tip!
Zeer rustige en vrije locatie. Bij voorkeur met weide. Geen masten of verkeersdrukke. Bij voorkeur mail of app: wsch412@hotmail.com of 06-53126163. Aanbod van funda is al bekend.

Personeel

Huishoudelijk

Gezocht: schoonmaakbaan voor enkele uren p/w (ochtenden of 's middags). In de buurt van Heerenveen. Ik vraag €11,- per uur. 0513-610360

Contacten

LIEVE VROUW 55+. Dag ik lieve en ongebonden vrouw ben op zoek naar een leuke heer van goed niveau om af en toe mee af te spreken. Bel je **0906-10.10.192 box: 916782**

GRONINGEN. Ik ben op zoek naar leuke mannen om lekker mee te kletsen en als het klikt misschien wel meer. Ik hoor je snel. **0906-10.10.192 box: 925736**

ILONA WIL DATE. Dag heren hier met Ilona een mooie vrouw en woon in de buurt van Rotterdam. Welke man wil er afspreken met me? Jij misschien? **0906-10.10.192 box: 908378**

ALMERE EN OMG. Hallo ik ben Yvonne. Ik ben een leuke meid van 22 jaar. Ik zie er goed uit en ben voor veel gezelligheid in. Interesse **0906-10.10.192 box: 709315**

GRONINGEN. Hallo ik ben Ria een lieve en spontane vrouw van 75 jaar Ik wil in contact komen met een leuke man voor vriendschap. Wie wil **0906-10.10.192 box: 248980**

VERONICA. Hoi ik ben Veronica een gezellige vrouw van 30 jaar en ik zoek een leuke man die zin heeft in een leuk gesprek. Interesse??? **0906-10.10.192 box: 680549**

NOORD NEDERLAND. Hallo ik ben Angela uit Noord Nederland. Ik zoek via deze weg contact met een man voor een relatie. Wie wil? Bel. **0906-10.10.192 box: 283013**

GRONINGEN. Ik ben een jonge vrouw van 57 jaar. Ik ben op zoek naar een leuke en eerlijke man tussen de 50 en 59 jaar. Lijkt het je wat? **0906-10.10.192 box: 668865**

HUISVROUW 63 JR. Hoi mannen ik ben een leuke vrouw die op zoek is naar een nette man om gezellige dingen mee te doen. Bel me nu **0906-10.10.192 box: 238643**

AMBER 44 JAAR. Ik ben Amber een 44 jarige vrouw. Ik heb blond haar, blauwe ogen en hou van uitdagen. Ik wil een leuke man ontmoeten. Bel. **0906-10.10.192 box: 792637**

Contacten

Wil jij snel contact met een leuke single?
Bel 0906-10.10.192
45cpm
*** Kies een 4 in het hoofdmenu**
*** Toets nu het boxnummer in dat bij de advertentie staat.**
Voor nog meer leuke vrouwen uit jouw provincie kies je een 2 in het hoofdmenu.
klantenservice: 0900-123 22 33 80cpm

Reacties
op advertenties met Br.o.nr.
kunt u sturen naar:
Afd. Rubrieken
Postbus 60
9700 MC Groningen
(met het ND-nummer in de linker bovenhoek van de envelop)

Relatiebemiddeling

JUIST NU IS EEN INSCHRIJVING DE MOEITE WAARD!
Blijf niet langer alleen, maar bel nu:
0513 – 201007 Geppy Visser-deJong Heerenveen
Of 088-0221900 (overige regio's)
Wacht niet langer, de actie eindigt deze week.
www.mens-en-relatie.nl

Personeel

Allround Hairstylist
(Kapper/ster)

min. 3 jaar ervaring,
per 1 oktober 2018 min. 24 uur per week.

Info: De Trendkappers

Heerenveen,
Telf. 0513 620137
www.detrendkappers.nl

Personeel aangeboden

Gepensioneerde schilder/behanger vraagt
nog werk voor binnen en buiten. Ook plezierjachten. Tel. 06-50598160.

Vak en technisch

Schilderklus gevraagd binnen- en buitenwerk. Snel en goedkoop! Tel. 06-13307850.

Vraag en aanbod

gratis aftehalen;singer brei-machine met gebruiksaanwijzing in prima staat en accessoires.tel;0513542760

Tk: Bos-Niermeyer, Schoolatlas der gehele Aarde, 41e druk, Uitg. Wolters Groningen: € 7, 50. Tel.: 06.22945849

Tk: Zwerfend door NEDERLAND, door Evert Zandstra/Cas Oorthuys, 445 foto's/14 kaarten: € 10. T: 06.22945849

Tk: Foto-Atlas OVERIJSEL, met Lijst van Intekenaren, Uitg. Robas Produkt., Topogr. Dienst: € 15. T: 06.22945849

MEGA-Stripboek, 10 Knetter-coole Strips (v. Kiekeboe tot F. C.De Kampioenen), Standaard Uitg.: € 7,50. T: 06.22945849

Gersloot. d 'Aldewei. Van Winterschool tot basisschool. € 5,- Tel. 0512-461518

Te koop: Thea Beckman, Kinderen van Moeder Aarde, Uitg. Lemniscaat Rotterdam: € 10, 00. Tel.: 06.22945849

Watersport / boten

Luxe binnenstalling voor uw boot te huur, l. 16,5 m., br. 6 m., v.v. electr. roldeur, aan de Houkesloot in Sneek. Huurprijs €350,- per maand incl. electriciteit, water en toezicht. Inl. 06-53501940.

Vraag en aanbod

Tk: Nieuwe Grote Wereldatlas, met satellietfoto's en luchtopnamen, Uitg. Argus Elsevier A'dam: € 10. T: 06.22945849

kinderstoel meegroeï aan-schuif houten €15,00 0561615654

Vraag en aanbod

Het Boek van IKKE, illustraties Nans van Leeuwen, Album eerste levensjaren, Uitg. RA-BO-Bank: € 8. T: 06.22945849

Tk: Ons Eigen Land, ATLAS van Nederland B, door W. Bakker/H.Rusch, Uitg. Dijkstra 1963: € 10. Tel.: 06.22945849

Tk: Thea Beckman, Triomf van de verschroeië Aarde, Uitg. Lemniscaat Rotterdam: € 10, 00. Tel.: 06.22945849

STRIP MIX, 196 pagina's Humor en Spanning (van Sjors en Sjimmie - Jean-Pierre, Big Balloon: € 7,50. Tel.: 06.22945849

condensdroger a.e.g €90 0621371775

Te koop: MAXI-Stripboek, 9 Albums in 1 (Van Lucky Luke tot Rik Ringers), Lombard-Uitgave: € 7,50. Tel.: 06.22945849

Te koop: Thea Beckman, Het Gulden Vlies van Thule, Uitg. Lemniscaat Rotterdam: € 10, 00. Tel.: 06.22945849

Tk: Joh.H.Been, Maerten Harpertsz. Tromp, Een Zeemanszoon uit de 17e E., Uitg. Veen 1908: € 20. Tel.: 06.22945849

hometrainer voor ouder mensen €135 0655195488

Tk: De Glorie van NEDERLAND, door J.J.M.Timmers, met veel foto's, Uitg. Tirion Baarn: € 10. Tel.: 06.22945849

autoXpert

Verkoop Onderhoud Reparatie

autoXpert

Heerenveen

Vulcanus 27
8448 CH Heerenveen
T: 0513 - 65 02 12
M: 06 - 15 31 12 90
I: www.autoxpert.nl
E: info@autoxpert-heerenveen.nl

Telecom en GSM

TOT 95% GOEDKOPER NAAR HET BUITENLAND BELLEN MET TELEKORTING.NL

HOE WERKT HET:
1. Bel het 0900 nummer bij uw bestemming en wacht op verbinding
2. Toets het buitenlandse nummer in (00...)
3. Toets hekje (#). U wordt nu doorverbonden

ZONE 1:	0900-123 80 91 (5cpm)	
Alaska	Griekenland (vast)	Mongolië (vast)
Am. Maagdeneil.	Guadeloupe (vast)	Nieuw-Zeeland (vast)
Amerikaans Samoa (vast)	Hawaii	Noorwegen (vast)
Andorra (vast)	Hong Kong	Panama (vast)
Argentinië (vast)	Hongarije (vast)	Peru (vast)
Australië (vast)	Ierland (vast)	Polen (vast)
Bangladesh	IJsland (vast)	Portugal (vast)
België (vast)	India	Puerto Rico (vast)
Brazilië (vast)	Indonesië (vast)	Roemenië (vast)
Canada	Israel (vast)	Rusland (vast)
Chili	Italië (vast)	Slowakije (vast)
China	Japan (vast)	Spanje (vast)
Costa Rica (vast)	Laos (vast)	Thailand (vast)
Cyprus	Luxemburg (vast)	Tsjechië (vast)
Denemarken (vast)	Macau	Turkije (vast)
Dominicaanse rep. (vast)	Maleisië	USA
Duitsland (vast)	Malta (vast)	Venezuela (vast)
Engeland (vast)	Marokko (vast)	Zuid-Korea
Frankrijk (vast)	Martinique (vast)	Zweden (vast)
Frans Guyana (vast)	Mexico (vast)	Zwitserland (vast)

ZONE 2:	0900-123 80 92 (10cpm)	
Algerijë (vast)	Engeland (mobiel)	Oezbekistan
Aruba (vast)	Faeroer (vast)	Oostenrijk (vast)
Bahamas (vast)	Frankrijk (mobiel)	Paraguay
Bahrein (mobiel)	Grenada (vast)	Polen (mobiel)
België (mobiel)	Griekenland (mobiel)	Portugal (mobiel)
Bermuda	Guatemala (vast)	Roemenië (mobiel)
Bolivia (vast)	Hongarije (mobiel)	San Marino
Bonaire (vast)	Ierland (mobiel)	Singapore
Brazilië (mobiel)	IJsland (mobiel)	Spanje (mobiel)
Bulgarije (vast)	Indonesië (mobiel)	St Maarten (vast)
Cambodja	Israel (mobiel)	Swaziland (vast)
Cayman-eilanden (vast)	Jamaica (vast)	Taiwan (mobiel)
Colombia (mobiel)	Koeweit	Thailand (mobiel)
Costa Rica (mobiel)	Kroatië (vast)	Tsjechië (mobiel)
Curacao (vast)	Liechtenstein (vast)	Uruguay (vast)
Denemarken (mobiel)	Monaco (vast)	Vaticaanstad (vast)
Dominica (vast)	Mongolië (mobiel)	Venezuela (mobiel)
Dominicaanse rep. (mobiel)	Mozambique (vast)	Zuid-Afrika (vast)
Duitsland (mobiel)	Namibië (vast)	Zweden (mobiel)
Egypte (vast)	Ned. Antillen (vast)	

ZONE 3:	0900-123 80 93 (25cpm)	
Afghanistan	Guadeloupe (mobiel)	Nigeria
Andorra (mobiel)	Guyana	Noorwegen (mobiel)
Arab. Emiraten	Honduras	Oekraïne
Aruba (mobiel)	Iran	Oman (vast)
Australië (mobiel)	Italië (mobiel)	Oostenrijk (mobiel)
Azerbeidzjan (vast)	Kaapverdië (vast)	Pakistan
Barbados	Kazachstan (mobiel)	Peru (mobiel)
Benin (vast)	Kenia	Rusland (mobiel)
Bolivia (mobiel)	Kirgizië	Servië (vast)
Bonaire (mobiel)	Lesotho	Slovenië (vast)
Bosnië-Herzegovina (vast)	Libanon	Soedan
Curacao (mobiel)	Luxemburg (mobiel)	Sri Lanka
Dominica (mobiel)	Malta (mobiel)	St Kitts en Nevis (vast)
Dubai	Mauritius	St Maarten (mobiel)
Ecuador	Mexico (mobiel)	St Vincent en de Grenadinen
El Salvador	Montenegro (vast)	Suriname (vast)
Eritrea	Mozambique (mobiel)	Turkije (mobiel)
Ethiopië	Ned. Antillen (mobiel)	Turks- en Caicos-eil. (mobiel)
Filippijnen	Nepal	Zimbabwe (vast)
Gibraltar (mobiel)	Nieuw-Zeeland (mobiel)	Zuid-Afrika (mobiel)

De getoonde tarieven zijn exclusief de gebruikelijke belkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van uw aansluiting, raadpleeg hiervoor de website van uw telefonie aanbieder. Tarieven kunnen tussentijds wijzigen. Deze dienst is niet bedoeld voor het bellen naar nederlandse mobiele nummers in het buitenland.

WWW.TELEKORTING.NL

UITSERVICE

AANDACHT VOOR JE EVENEMENT?

Ga naar **uitservice.nl**

Rubrieks.nl

OPGAVE VAN UW RUBRIKSADVERTENTIE

Geef uw **GRATIS** Rubrieksadvertentie **ALLEEN** op via **www.rubrieks.nl**

Als **particulier** kunt u **GRATIS** adverteren onder de **rubriek Vraag en Aanbod**.
De prijs van het te koop aangeboden artikel wordt in de rubrieksadvertentie vermeld en is niet hoger dan € 200,- (maximaal 4 regels).
U kunt 1 titel kiezen met 2 plaatsingsdata.
Alleen via **www.rubrieks.nl** kunt u uw **GRATIS rubrieksadvertentie** opgeven.

=> Zakelijke tarieven op aanvraag.

Uw **zakelijke rubrieksadvertentie** kunt u opgeven via:

@ **info@rubrieks.nl**
☎ **088 800 4000**
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 17.00 uur

Zweedse puzzel

 Sanders
Puzzelboeken

nadoen		vloerlijst		mama		babybed		terug (Latijn)		waskuip		lokaal		stannum (symbool)
groente-soort		Zweedse munt		rooms-katholiek		dof geluid								
	→	↓		↓		↓								↓
lichte steek	→					overblijfsel	→					meisjes-naam laatste gedeelte	→	
slim						gehoorbeschermmer				digitaal dagboek				
↓				gezichts-orgaan rivier (Spaans)	→			muis	→					tweewielig voertuig
onbelemmerd		muziek-instrument	→					kunnen	↓					spinnenwebdraad
↓				ingenieur (afk.) muziek-noot	→	volgorde	→			akkerbouw-gewas		binnenkort sportterm	→	
steunpilaar		cowboy-voorstelling	→					kaderbe-roeps-gerichte leerweg	→			argon (afk.) uitroep van schrik	→	
↓		↓		koper-gravure		milieu-bioloog uitroep van smart	→							stimulerend middel
liedje	voegwoord			helden-dicht	→			dames-japon Frans lidwoord	→					reeds
↓	↓							kippen-eigenschap	→			vader	→	
noordwest (afk.)	→			tekens geven	→					hoofd-stad v. Noorwegen	→			

Sudoku

Oplossingen vorige week

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

Zweedse puzzel

P	O	S		E	G	L
D	A	M	A	S	T	R
M	A	K	E	R		
P	A	I	S	K	A	
L	U	I	K			
B	U	K				
V	H	S				
E	L	S				

Sudoku

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

Prijswoordzoeker
luider



3x kans op een Wolky White Curve laars van Wolkyshop t.w.v. max. € 229,95



PUZZEL & WIN

Wolky White is een nieuw schoenenlabel voor vrouwen met een eigen stijl. De Curve heeft een hak die de hoogte in gaat, maar minder hoog voelt door de plateauzool aan de voorzijde. De hak is omtrokken met echt hout en het leer is bijzonder zacht en soepel. De winnares kan kiezen uit een lang, kort of enkellaars model in de maten: 36-43, inclusief halve maten van 37,5 t/m 41,5.

Kijk voor meer informatie op www.wolkyshop.com

Los de prijspuzzel op!

U kunt uw oplossing binnen een week telefonisch doorgeven via **0909 - 5010320** (60 ct. per gesprek) of d.m.v. sms: **NDC<spatie><oplossing>** naar **3553** (60 ct. per ontvangen bericht). Tarieven zijn exclusief gebruikelijke kosten. De spelvoorwaarden staan op: www.sanderspuzzelboeken.nl/spelvoorwaarden

Prijswinnaars krijgen bericht en staan ook op www.sanderspuzzels.nl

Prijswoordzoeker

Streep onderstaande woorden door die kriskras in het diagram verborgen zitten. De overgebleven letters vormen de oplossing.

AIOLI

AUTOBUS

BAZAAR

BEEK

BRIT

CYCLUS

DAMMEN

FILE

HUISWIJN

IJSKLOMP

INKIJK

JACHTHOND

JOURNAAL

OPZETSTUK

PRAAL

TIJGER

TOLK

WEDREN

ZOET

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

www.easysit.nl
dé zitspecialist van Nederland

RELAX-STOELEN

STA-OP STOELEN

COMFORT-BANKEN

Easysit Madrid

- Sta-op stoel
- In stof of leer
- Voetklep
- Relaxfunctie met rugverstelling
- Op maat gemaakt



ACTIE:

Ontvang nu tot
€ 450,-
terug voor uw oude stoel of bank
+
LEVENSLANG GARANTIE OP UW STA-OP STOEL
(*actie geldt t/m 31 oktober)



Napels

- Sta-op stoel
- In stof of leer
- Voetklep
- Rugverstelling
- Op maat gemaakt

Extra optie's:

- lendepomp
- stoelverwarming



Thuis proefzitten?



Geen mogelijkheid om zelf onze showrooms te bezoeken?

Dan komen wij gewoon met onze exclusieve sta-op- en relax stoelen bij u thuis om u de perfecte stoel aan te meten.

Kijk voor meer info en stoelen en banken op www.easysit.nl

easysit®

DAN ZIT JE GOED!

Bel 088-6 220 220 voor een gratis demonstratie bij u thuis of bezoek onze showroom in Burgum, Ymkerstrjitte 32

OCCASION SHOW



FRIES CONGRESSENTRUM
DRACHTEN

OPRIJLAAN 3, 9205 BZ DRACHTEN

300 AUTO'S

GRATIS ENTREE

GRATIS PARKEREN

**MAAK KANS
OP EEN
4-DAAGSE REIS**

voor 2 personen in
**Wyndham Garden Hotel
Gummersbach**

- 3 overnachtingen
- 2-persoonkamer
- 3x zeer uitgebreid ontbijtbuffet
- gratis wifi
- gratis gebruik van wellness center
- gratis parkeren

vrijdag

28

september

13.00-21.00 uur

zaterdag

29

september

11.00-17.00 uur

zondag

30

september

11.00-17.00 uur

 **autokan.nl**
Het beste krediet. De slimste deal.

GRATIS ADVIES
DE SLIMSTE DEAL

GRATIS ADVIES
VOOR UW FINANCIERING

 **verzekeringkan.nl**
De beste verzekering. De slimste deal.

occasionshowsinhetnoorden.nl

Laat die prachtige na-zomer beginnen!

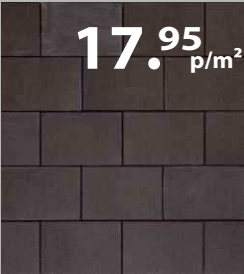


Trends & aanbiedingen
1000m² Showroom & 3000m² Buitentuin

wij **denken** met u mee,
geven u graag **advies**
&
de **koffie** staat altijd
klaar

- Sierbestrating
- Tuintegels
- Keramische tegels
- Muurblokken
- Tuinhout
- Schuttingen
- Overkappingen
- Buitenverblijven
- Pergola
- Cortenstaal
- Verlichting

Summerdeals



Everton 20x30x6cm Antraciet



Everton klinker 10cm Kilimanjaro



Puras wildverband antraciet



Gebakken dikformaat strak bruin gen.



Opritsteen 15x30x8cm Kilimanjaro

TOTAAL BESTRATING
SIERBESTRATING | TUINHOUT | HOUTBOUW

DE BOEG 17 | 9206 BB DRACHTEN | TEL 0512 542 544 | WWW.TOTAALBESTRATING.NL
aanbiedingen geldig t/m 12 september
ELKE WERKDAG GEOPEND VAN 8:00 TOT 17:30 | ZATERDAG VAN 8:00 TOT 16:00

UNIEKE BELEVING:

PREMIÈRE WAD

EEN FILM VAN
RUBEN SMIT

LAATSTE KAARTEN!

WEGENS SUCCES EXTRA VOORSTELLING

DINSDAG 2 OKTOBER 20.30 UUR

WTC LEEUWARDEN

UNIEKE LOCATIE

DECOR STORMRUITER

Overleven op de grens van water en land

Een ware ode aan de waddenzee. Verbaas je over de oneindigheid van de donkere sterrenhemels, duik onder water met de grijze zeehonden, volg de barre tocht van de pasgeboren bergeendenkuikens door de duinen naar het voedselrijke wad.

DE NATUURFILM VAN 2018

LEEWARDER COURANT



Koninklijk Nederlands
Instituut voor Onderzoek
der Zee



Ameland



KOOP NU KAARTEN!
VANAF €17,50



VANPLAN.NL

UITJE VINDEN, TICKET KOPEN

DE RECLAME VAN DEZE WEEK IS:

Geldt van maandag 1 oktober t/m zaterdag 6 oktober

6 KRENTENBOLLEN

Normaal € 2,94 nu voor **€ 2,25**

HERFSTCAKE (kruiden, hazelnoten, walnoten, gember, krenten etc)

Normaal € 4,38 nu voor **€ 3,50**

Vrijdag en zaterdag

WALNOOT-CARAMEL SLOF

Normaal € 8,50 nu voor **€ 6,95**

Vrijdags en zaterdags

Heerlijke verse soep met 2 plakken brood
€ 4,95 (alleen in Joure)

Broodje van de week is

PETRELLA GEROOKTE HAM

Klein **€ 2,85** groot **€ 3,95**

Deze reclame geldt ook voor Lemmer!



JOURE | Midstraat 80
tel. 0513-412359

LEMMER | Vissersburen 76-78
tel. 0514-561702



MaaK van uw keuken een droomkeuken

Tjeerd de Boer keukenrenovatie is het adres voor al uw reparaties en renovaties van uw badkamer en keuken en vervangen van inbouw apparatuur.

Waarom een nieuwe keuken aanschaffen terwijl in de bestaande keuken nog een kapitaal aan goede materiaal zit dat kan worden hergebruikt? Voor betrekkelijk weinig geld en zo min mogelijk hak en breekwerk realiseert Tjeerd de Boer een hele nieuwe keuken.

Maar ook voor verkoop en plaatsen van geheel nieuwe keukens, sanitair en tegels bent u bij Tjeerd de boer aan het goede adres. Graag komen wij een keer geheel vrijblijvend langs voor advies op maat.

Samen met u overleggen we de mogelijkheden die er zijn voor het realiseren van uw eigen droomkeuken of badkamer.





Nieuwe menukaart met Mexicaans streetfood bij El Pacho

In een sfeervolle ambiance genieten van authentieke Mexicaanse streetfood gerechten. Dat kan bij El Pacho in Heerenveen. De nieuwe kaart biedt gasten bovendien een goede gelegenheid om opnieuw kennis te maken met de vaste waarde in het centrum van Heerenveen. Met de nieuwe kaart gaat het restaurant terug naar de basis. "We hebben echte originele Mexicaanse gerechten gemaakt", vertelt eigenaar Xavier de Bruijn. "Soft taco's bijvoorbeeld, geen harde taco's zoals je ze in de supermarkt koopt. Die gebruiken de Mexicanen niet. De taco's en burrito's worden heerlijk gevuld met vlees of kip. En ook de sopes, Mexicaanse pastetjes, smaken alsof je ze net in Mexico ergens op straat hebt gekocht."

El Pacho Classico

Natuurlijk blijft er ook plek voor de klassiekers, de El Pacho Classico. "Veel gasten bezoeken ons regelmatig om juist hun favoriete El Pacho gerecht te proeven. Dus de oude bekende gerechten blijven zeker", zegt Xavier. Ook de burgers en het malse vlees van de grill, vers van de hand van de Pasador (grillmeester) zijn gebleven. "En bij een lekker gerecht hoort natuurlijk een exotisch Mexicaans biertje of een cocktail", vult Xavier aan. Xavier noemt nog even specifiek de de 'tostadas': gefrituurde maïstortillas met gerookte zalm, pulled pork, gamba's of carpaccio. "Deze worden nu al veel besteld en vallen erg goed in de smaak bij mijn gasten", zegt hij. Alle gerechten worden vers en met zorgvuldig uitgezochte ingrediënten gemaakt en gekruid. "Want de kruiden zijn toch echt wel datgene wat de Mexicaanse keuken onderscheidt van andere keukens."

www.elpacho.nl



Fit in 20 minuten per week,

HEERENVEEN

Precies twee jaar geleden stelde Wilko Riezebos zich in deze zelfde bijlage voor als ondernemer van de nieuw geopende vestiging van Fit20 in Heerenveen. Wat toen nog een nieuw fitness concept was, is ondertussen uitgegroeid tot meer dan 130 vestigingen. Ook in de Verenigde Staten is Fit20 nu actief en binnenkort openen de eerste vestigingen in Duitsland en Frankrijk. Riezebos zelf opende onlangs een tweede Fit20, in Sneek.

Onderscheidend

Fit20 onderscheidt zich van de rest van de markt door het feit, dat je één keer per week 20 minuten sport. „En daarbij houd je gewoon je dagelijkse kleding aan”, aldus Wilko. „Het sporten gebeurt in een gekoelde ruimte, waardoor je niet zweet. Je traint altijd met een personal trainer, alleen of in een duo. De trainer stelt

de apparaten in en iedere training wordt bijgehouden in een app.”

Onderzoeken

Verschillende onderzoeken wijzen uit, dat het ook écht werkt, twintig minuten per week heel intensief en effectief sporten. „Het werkt en is voldoende als je echt naar die verzuring toegaat. Je celdeling verandert door intensief sporten en dat levert kracht op, maar ook biedt ook aantoonbare gezondheidsvoordelen.”

Eén van de onderzoeken is gedaan door The New York Times. Het artikel wat hierover werd geschreven heeft Wilko gedeeld op zijn Facebookpagina. Ook de resultaten van onderzoeken die journalist James Steele aan de universiteit van Southampton deed, wijzen uit dat Fit20 volgens precies de juiste formule werkt. „Steele geeft regelmatig lezingen voor Fit20 ondernemers en toont keer op keer aan dat trainen bij Fit20 écht werkt.” www.fit20heerenveen.nl



Muziekcentrum 'De Speeldoos'

HEERENVEEN

Wanneer je nu eindelijk wel eens dat ene instrument wilt leren bespelen, wanneer je al jarenlang zingt, maar dat graag beter wilt leren, individueel of in een groepsles, of wanneer je jong bent en je muzikale basis gaat leggen: iedereen mag zijn talenten komen ontdekken bij Muziekcentrum 'De Speeldoos' in Heerenveen.

Muziekcentrum 'De Speeldoos' is verhuisd. Na anderhalf jaar aan de Crackstraat 1 te hebben gezeten,

is de muziekschool vanaf 1 september gevestigd in een pand dat daarvoor gemaakt is: De Rinkelbom. In dit pand aan de Zwanedrift 2 zat ooit de gemeentelijke muziekschool. Later is het overgenomen door Ateliers Majeur en zo wordt er nu weer volop muziek gemaakt. „Het pand is er uitermate geschikt voor. Met ruime leslokalen, een brede gang en een kleine concertzaal waar voor de

leerlingen presentatieavonden worden gehouden. Tijdens zo'n avond presenteren de leerlingen datgene wat ze hebben geleerd in de lessen aan ouders, familie, vrienden en geïnteresseerden.” Particuliere muziekschool Dit vertelt Fedde Tuinstra, eigenaar van 'De Speeldoos'. Hij verzorgt zelf lessen en huurt daarnaast voor verschillende lessen gediplomeerde ZZP'ers in. „Zij zijn allen professionals, die hun instrument door en door ken-

nen. Wij verzorgen lessen op diverse instrumenten: piano, keyboard/ orgel, gitaar, saxofoon, viool en we geven zangles. De lessen zijn niet alleen voor kinderen”, vult Fedde Tuinstra nog aan. „Ook volwassenen zijn meer dan welkom bij Muziekcentrum 'De Speeldoos'. En het instapniveau is ook niet van belang; er zijn lessen voor zowel beginners als mensen die een instrument al enigszins of heel goed bespelen”. www.muziekles-speeldoos-heerenveen.nl

Muziekcentrum



De Speeldoos



is verhuisd naar gebouw 'De Rinkelbom', **Zwanedrift 2**

Leer nu musiceren op:

- **gitaar** (ook elektrisch)
- **keyboard / orgel**
- **saxofoon**
- **piano**
- **viol**

of neem **zangles**

Ook **koor- en groepscoaching** mogelijk !

Muziekcentrum 'De Speeldoos'
Zwanedrift 2, 8446 KS HEERENVEEN
tel : 06-30488992 / 0513-654345

Wij zijn een particulier muziekcentrum waar we de persoonlijke aandacht voor elke leerling centraal stellen.

Wij vinden het belangrijk dat iedere leerling in de eerste plaats plezier heeft in het muziek maken of zingen.

De lessen worden door professionele docenten gegeven.

Muziek maken is dan ook *fun* !!

email: info@muziekles-speeldoos-heerenveen.nl

website: www.muziekles-speeldoos-heerenveen.nl



Patyna Sneek



- **Schilderwerk**
- **Vastgoedonderhoud**
- **Beglazing**
- **Houtrot herstel**

**Een goede start
begint bij:**



**tichelaar
schilders**

Meer(waarde) voor uw bezit!

T. 0513 - 633951

E info@tichelaarschilders.nl

www.tichelaarschilders.nl

Meer dan 65 jaar ervaring

Lifestyle



Bij ons blijft de cliënt eigen baas

Comfortzorg, gevestigd in Heerenveen, verleent zorg en begeleiding op alle mogelijke vlakken bij mensen thuis en op vakantie in Nederland. Ook in Joure en Zuid-Friesland biedt Comfortzorg verzorging, verpleging en begeleiding aansluitend bij de wensen van de cliënt en met kleine vaste teams die vertrouwd zijn.

„We bieden echt een heel breed spectrum aan”, vertelt directeur en eigenaar van Comfortzorg Hanni van den Broek, „Van basiszorg tot en met gespecialiseerde begeleiding. Wij willen ons onderscheiden in het aansluiten bij wat een cliënt zelf wil. Ieder mens is uniek en dat respecteren wij. Daar gaat het immers om als je kwaliteit wil bieden. Dat we daar goed in slagen zien we doordat we een groeiend aantal mensen mogen begeleiden en verzorgen/verplegen. En doordat we een hoge klantwaardering hebben in onafhankelijke onderzoeken”. Comfortzorg biedt veel meer dan alleen thuiszorg. „We bieden hulp thuis voor iedereen, van jong tot oud. Voor kinderen bijvoorbeeld kunnen we ondersteunen in de opvoeding, bij een ontwikkelingsachterstand of we geven opvoedingsondersteuning aan ouders. We bieden ook begeleiding aan volwassenen met psychiatrische problematiek; samen kunnen we kijken hoe iemand weer zingeving ervaart en structuur aan kan brengen.” Op twee locaties in Friesland, Heerenveen en Reduzum, biedt Comfortzorg een dagbesteding voor mensen met een vroegtijdige dementie. „Wij bieden er zorg, begeleiding en structuur, een luisterend oor en doen gezellige en passende activiteiten met de deelnemers.” „Het uitgangspunt is altijd: wat is hier nodig en wat wil de cliënt? Dat betekent met een vaste medewerker of met een klein team, dus zo zoveel mogelijk vertrouwde gezichten.”

www.comfortzorg.nl



HEERENVEEN



Bakkerij Breimer bestaat 40 jaar

Wie in de geschiedenis van Bakkerij Breimer duikt, vindt een bijzonder verhaal. De bakkerij bestaat al vanaf 1804 en is sindsdien altijd van vader op zoon gegaan; van Hendrik op Jan. Anno 2018 is de zaak in handen van Jitty (administratie), Jan (bakker en technische dienst), Henk (bakker) en Hammy Breimer (vestiging Joure). De broers en zussen staan in Joure en Lemmer ook wel bekend als het 'klavertje vier'. De zaak

JOURE

in Joure bestaat dit jaar 40 jaar.

Vorig jaar werd de zaak in Joure flink uitgebreid. In de ruimte die daarmee ontstond kwam een croissanterie XXL. Hammy Breimer vertelt: „Door het prachtige weer van deze zomer zat het terras altijd vol. De broodjes die we voor bedrijven maken zijn een groot succes en dat

geldt ook voor de soep. Die maken we vers op vrijdag en zaterdag; in de lunchroom wordt daar volop van genoten.”

Actie en gezelligheid Nieuw bij de bakkerij is het 100% Fit Volkorenbrood. „Een eerlijk brood, met hele korrel en zonder E-nummers. Met veel vezels en vitamines en lactosevrij”, zegt Hammy. „Zulke producten dragen bij aan de beleving die in onze bakkerij

zo gewaardeerd wordt. Veel toeristen komen bij ons hun dag beginnen met een eitje, broodje, jus en koffie of thee. Zo is er altijd actie en gezelligheid in de winkel. Die actie en gezelligheid wordt de komende maanden nog groter met het vieren van het 40-jarig bestaan.”

Klanten kunnen bij Breimers Bakkerij ook terecht voor cadeaupakketjes en alle uiteenlopende foto taarten. www.bakkerijbreimer.nl



TDB Keukenrenovatie is sterk in werk én advies

Een nieuwe keuken of badkamer is in veel gevallen één van de duurste renovatieklussen die je aan je huis kunt (laten) doen. Daarnaast is het ook vaak een klus die je uitstelt, omdat nog niet de gehele keuken of badkamer aan vernieuwing toe is. Een renovatie biedt in zo'n geval uitkomst.

Met zijn jarenlange ervaring is Tjeerd de Boer uit De Knipe een zeer geschikt adres voor

DE KNIPE

renovaties en reparaties. „Want waarom een nieuwe keuken aanschaffen terwijl er in de bestaande keuken nog een kapitaal aan goede materialen zit die kunne worden hergebruikt?”, vraagt Tjeerd zich regelmatig hardop af.

Vervanging
Wanneer een volledige

renovatie iets te veel van het goede lijkt, dan is vervanging een prima optie, die betrekkelijk weinig geld kost. Soms kun je immers volstaan met het vervangen van de inbouwapparatuur of verdienen juist louter de kastjes nieuwe deurtjes. Tjeerd: „Ik verzorg de vervanging van bijvoorbeeld inbouwapparatuur voor betrekkelijk weinig geld en beperk eventueel hak- en breekwerk tot een absoluut

minimum.” TDB Keukenrenovatie verkoopt en plaatst ook geheel nieuwe keukens, sanitair en tegels. Tjeerd komt graag geheel vrijblijvend langs voor een advies op maat. Zo kan hij samen met de klant overleggen welke mogelijkheden er allemaal zijn voor het realiseren van die droomkeuken of badkamer.

www.tdbkeukenrenovatie.nl

De wonderbaarlijke kracht van kracht

Hoe weet je eigenlijk of je gezond bent en wat bepaalt hoe oud je wordt? Is het je gewicht, je bloeddruk of je bloedsuikerniveau? Of is het misschien je vetpercentage of je cholesterol? Steeds meer onderzoek laat zien dat onze levensverwachting door iets onverwachts wordt bepaald... Onze spierkracht voorspelt onze lange termijn gezondheid en levensverwachting!

fit20 is een innovatieve en unieke fitness methode die zich richt op de verbetering van je spierkracht. Bij fit20 train je maar 20 minuten per week. Kort, maar zeer krachtig. De training is intensiever dan je gewend bent en daarom veel korter. Het uitgangspunt van fit20 is dat spieren één keer per week een goede trainingsprikkel krijgen om sterker te worden. Daar is voldoende weerstand voor nodig en iemand die je begeleidt op houding en techniek.

De vaste afspraak werkt als een positieve stok achter de deur. Je transpireert niet of nauwelijks omdat je in een koele ruimte traint. Omkleden is daarom niet nodig. Je hoeft geen cardio te doen. En je hebt snel en frequent ongelooflijk goed resultaat.

Ervaar fit20 zelf en maak een afspraak voor een vrijblijvende kennismakingstraining via **www.fit20.nl**.

changed
by fit20

fit20 Heerenveen
van Harensdijk 2
8442 CD Heerenveen
(0513) 20 10 72
heerenveen@fit20.nl
www.fit20heerenveen.nl



Heerenveen - Amelandlaan 43



Huiswerktraining en bijlessen

Professioneel en persoonlijk

- Leren hoe je huiswerk moet plannen en slimme studietechnieken kunt toepassen
- Bijles met oog voor de student
- Studiebegeleiding voor zowel basisschool-leerlingen, middelbare scholieren, studenten als volwassenen
- Nederlands als tweede taal (opleiding voor Staats-examens I en II)

Wacht niet tot de eerste onvoldoendes gehaald zijn!
Bel snel voor een gratis intakegesprek: 0513-436339.



Mevrouw Smit
studiebegeleiding



www.mevrouwSmit.nl/studiebegeleiding

Online studietraining



Interactieve Online Training

Leren met je smartphone

- In 10 weken 50 lessen, allemaal met persoonlijke feedback
- Uitgeschreven én met video-uitleg!
- Opdrachten van maximaal 15 minuutjes per dag
- Direct toepasbaar op huiswerk en studie

Vanwege het interactieve karakter van de training is er maar een beperkt aantal deelnemers mogelijk.

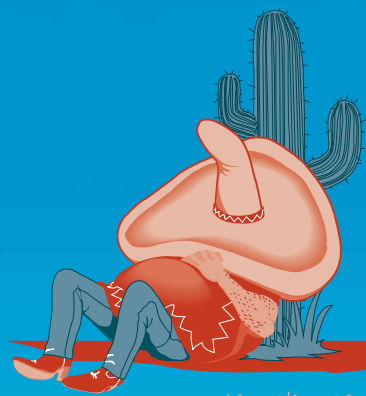
Meld je direct aan via het inschrijfformulier op de website!



Mevrouw Smit
studiebegeleiding



www.mevrouwSmit.nl/E-cursus

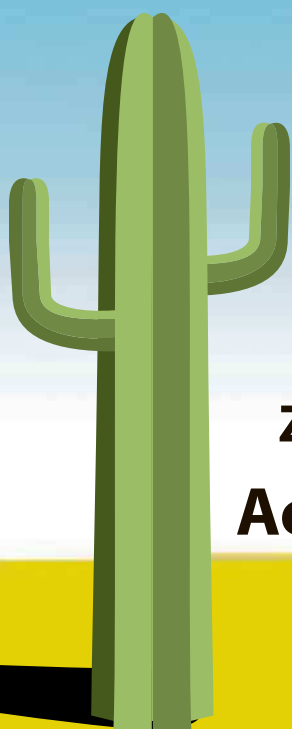


NIEUWE MENUKAART!!

el Pachito

MEXICAANS ARGENTIJS STEAKHOUSE

AUTHENTIEKE MEXICAANSE GERECHTEN
MEXICAN STREETFOOD



Een gezellig
verwarmd
terras!

Zes dagen per week geopend vanaf 17.00 uur (op dinsdag gesloten)

Achter de kerk 12, Heerenveen, T: (0513) 64 66 62

WWW.ELPACHITO.NL

Elina's salon
natuurlijk mooi



Feest in onze
schoonheidssalon
We vieren ons
10-jarig bestaan
in een vernieuwde
salon.

Onder het genot van een hapje en een drankje
bieden we elke dag speciale behandelingen
en hebben we feestelijke acties. Voor meer
informatie houdt onze facebookpagina in de
gaten of kijk op onze website.

Datum:
1 tot 5 oktober
Tijd:
Elke dag van
10 tot 16 uur

K.R. Poststraat 1C, 8446 EL Heerenveen
Tel: 0513-846420 mail: info@elinassalon.nl

www.elinassalon.nl

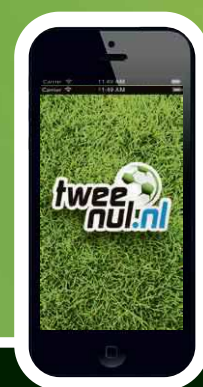
Maak uw afspraak online



Dé amateurvoetbalsite

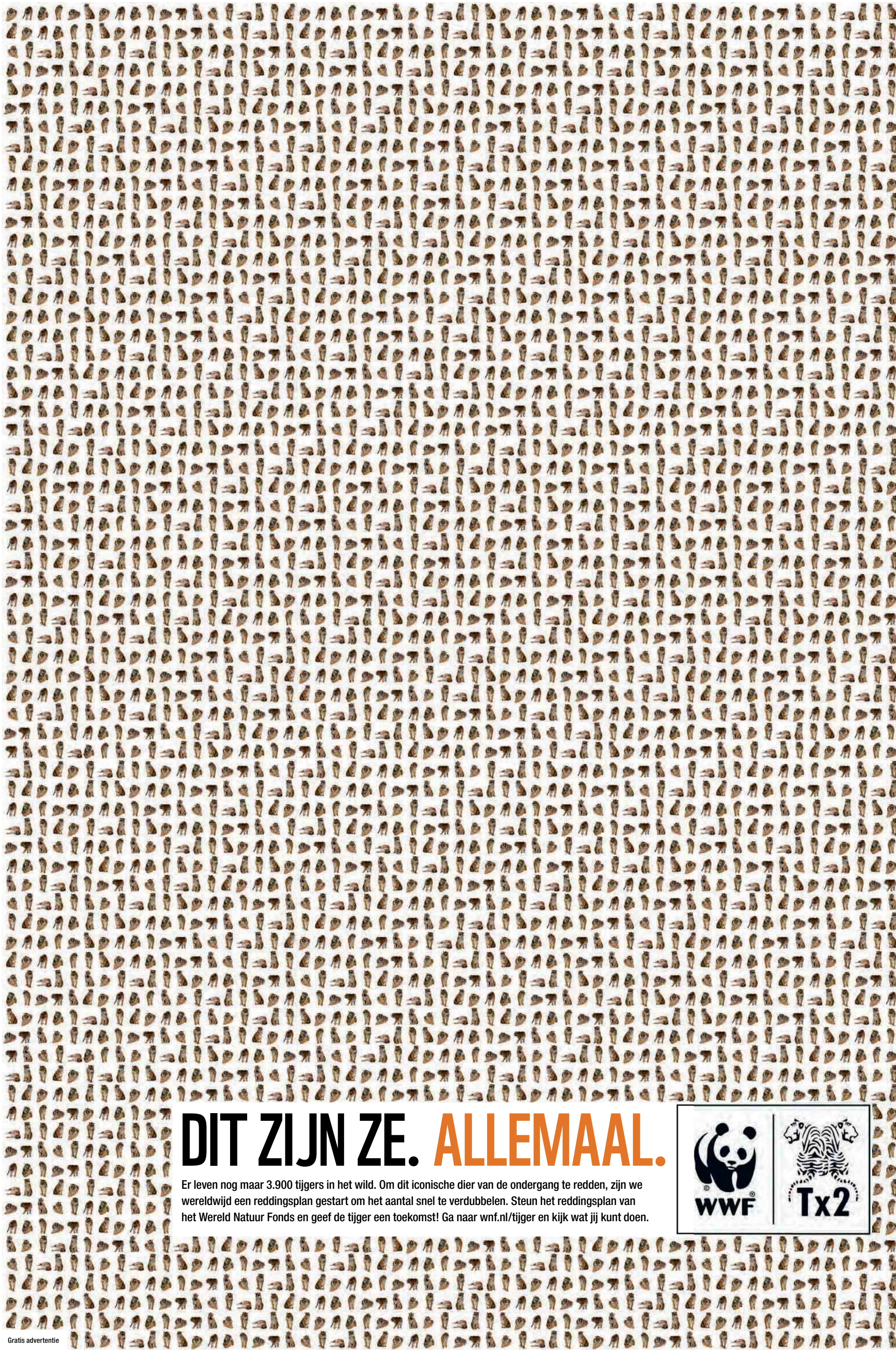
- Actueel voetbalnieuws per regio.
- Uitslagen, standen en programma amateurvoetbalcompetitie Noord en Oost-Nederland.
- Prikkelende commentaren en columns.

 @tweenul



Download de
Tweenul app
voor iOS of Android

Tips voor de redactie? Mail amateurvoetbalnieuws, foto's en wedstrijdverslagen naar ***redactie@tweenul.nl***.



DIT ZIJN ZE. ALLEMAAL.

Er leven nog maar 3.900 tijgers in het wild. Om dit iconische dier van de ondergang te redden, zijn we wereldwijd een reddingsplan gestart om het aantal snel te verdubbelen. Steun het reddingsplan van het Wereld Natuur Fonds en geef de tijger een toekomst! Ga naar wnf.nl/tijger en kijk wat jij kunt doen.



De Woonaccent Makelaar doet het, anders.

de makelaar die denkt... in mensen

Woonaccent Makelaars, mensen voor huizen

open huizen dag

Zaterdag 6 oktober
van 11.00 - 15.00 uur



Heb je een vraag tijdens de
NVM Open Huizen Dag?
App ons: 06-45478123



Kijk voor alle deelnemende woningen op
woonaccentmakelaarsfriesland.nl



ALDEBOARN

Tsjerkebuorren 29

Vraagprijs € 175.000,- k.k.

Voormalig woon-winkelpand met diepe tuin en achterom.
Keurig afgewerkt en goed onderhouden, 2 slpkms.

OPEN
HUIS



EESVEEN

Dwarsweg 3

Vraagprijs € 750.000,- k.k.

Rustiek gelegen rietgedekte woonboerderij met gastenver-
blijf en diverse schuren.



GORREDIJK

De Kalkovens 18

Vraagprijs € 415.000,- k.k.

Wonen en werken in deze vrijstaande woning, 160m2 be-
drijfsruimte. Woning met 3 slpkms w.v. 1 met loggia.

Probeer ons 3 maanden gratis!
Mogen wij jouw huis proefverkopen?

Kies je voor Woonaccent Makelaars Friesland,
dan kun jij ons verkooppakket nu voor wel
3 maanden lang GRATIS uitproberen!

Weten wat je verkoopkansen zijn?
Kijk op www.proefverkopen.nl



Jazeker. De Hypotheker.

We vergelijken alle banken en vinden voor jou de beste deal.

Dokkum Hogepol 15 (0519) 711 000

Drachten Markt 70 (0512) 530 455

Heerenveen Atalantstraat 33 (0513) 622 441

Leeuwarden Achter de Hoven 73 (058) 212 71 22

Sneek Oude Koemarkt 46 (0515) 423 232



GROU

Skaverij 3

Koopsom € 141.000,- k.k.

Tussenwoning met 3 slaapkamers op de verdieping. Tuinge-
richte woonkamer met achtertuin op het oosten.



HEERENVEEN

Munt 17

Vraagprijs € 107.500,- k.k.

2-kmr appartement met uitzicht op groen- en vijvergebied.
Woonkamer biedt toegang tot het balkon.



Heerenveen

Hesselstraat 11

Vraagprijs € 137.000,- k.k.

Leuke starterswoning met woonkeuken. Badkmr op de
begane grond en 3 slpkms op de verdieping.



HEERENVEEN

Veensluis 20

Vraagprijs € 650.000,- k.k.

Landelijk wonen in een monumentaal pand. Volledig
gestript en weer opgebouwd, 6 slaapkamers.



HEERENVEEN

J H Kruisstraat 23

Vraagprijs € 279.500,- k.k.

Jaren '30 woning met speelse inrichting, grote raampartij-
en en authentieke details. 5 slaapkamers.



HEERENVEEN

Lark 36

Vraagprijs € 189.500,- k.k.

Ruime gezinswoning met garage en bijkeuken. Ruime woon-
kamer en 4 slaapkamers. Nabij winkels en basisscholen.



LEMMER

Meerkoet 16

Vraagprijs € 575.000,- k.k.

Vrijstaande woning aan open vaarwater met aanleg steiger.
Veel woon inhoud, 4 slaapkamers en 2 zolders.



NIEUWEBRUG

Leeuwarderstraatweg 220

Vraagprijs € 289.000,- k.k.

Vrijstaande woonboerderij met aangebouwde sauna-
ruimte, vrijstaande garage/berging en dubbele carport. 9 slpkms.



Gerard
Bouwmeester



Rinse
Joustra

Karin
Legger



TIJNJE

Watzemawei 7

Koopsom € 151.000,- k.k.

Fraaie 2*1-kap woning met 4 slaapkamers, eigen oprit en
achtertuin gelegen op het oosten.



WOLVEGA

Zandweegbree 4

Vraagprijs € 595.000,- k.k.

Prachtige luxe afgewerkte villa. Voor- en zijentree dus
geschikt voor dubbele bewoning. Dakterras van ruim 60m2!



Woonaccent Makelaars Friesland

Leeuwarden (058) 234 71 75

Drachten (0512) 58 51 88

Heerenveen (0513) 61 70 90

Dokkum (0519) 70 01 21

friesland@woonaccent.nl • woonaccent.nl