

N I E U W



S

tedenband



Groeiend vertrouwen

Pagina 8

Nederlandse en Russische kinderartsen bespreken openlijk casuïstiek.



Koekhappen

Pagina 12

Leerlingen van Gymnasium 1 uit Severomorsk maken kennis met Nederland.

COLOFON

Redactie

Lilian Eeffing

Vormgeving

Bert Holtkamp

Verder werkten mee

Marjo van Dijken

Rudy Kapsenberg

Bart Rottier

Pieter Sauer

Jan Koper

Rolf Berger

Daphne Nederhoed

Arne Lanting

John Wolters

Oxana Barysheva

Stichting Stedenband Groningen-Moermansk

Harm Buitenplein 1

9723 ZR Groningen

Nederland

050 - 367 6168

www.groningenmoermansk.nl

stedenband.moermansk@groningen.nl

IBAN-nummer

NL 29 INGB 0002 8399 49

In dit nummer

Voorwoord van de voorzitter	3
Windmolens op de Noordpool	4
'We leren de wegen steeds beter kennen'	8
Uitwisseling met Gymnasium 1	12
Mag ik mij even voorstellen?	16
Naar, in en rond Moermansk, een korte reisgids	18

Voorwoord van de voorzitter

Marjo van Dijken

Met een opgetrokken wenkbrauw kijken naar 'andere mensen', met verbazing, soms verbijstering: het is van alle tijden. Wat me nieuw (in de vorm van: breed verspreid) voorkomt, is het beschouwen van 'vreemden' – mensen met een andere afkomst of cultuur – met afschuw, minachting of onverholen afkeer. Ook zonder ooit met hen te maken hebben gehad, soms enkel op basis van een idiotie berichtje – snel de wereld ingegaagd via sociale media.

Waar ik zou willen dat 'anders' nieuwsgierig maakt en uitnodigt tot kennismaking en discussie zie ik het omgekeerde gebeuren, en dan ook nog vaak in een extreme vorm: pure verkettering, levend gehouden vooroordelen zonder de neiging die eens te toetsen. En te kijken of je in een gesprek nader tot elkaar kunt komen; ook – of misschien zelfs wel juist – wanneer je het oneens blijft.

In dit licht bezien is het, hoewel doodzonde, begrijpelijk dat op meerdere plaatsen in het land een einde is gekomen aan stedenbanden. Gelukkig hebben college en gemeenteraad van Groningen een andere beslissing genomen en in hun Nota internationale betrekkingen uitgesproken dat de contacten met Moermansk en San Carlos waardevol zijn op meerdere terreinen en daartoe ook de komende jaren financieel ondersteund zullen worden.

Dat wij hier blij mee zijn – net als het Nederlandse consulaat in Sint-Petersburg, net als Gasterra, net als de kinderartsen van het UMCG, net als onderne-



mers op diverse terreinen (zie het artikel over de windmolens met een bijzondere dank voor de Stedenband later in deze nieuwsbrief) en de leerlingen van twee Stadse middelbare scholen – behoeft geen betoog. Maar ook de woordvoerder van de LGBT-groep in Moermansk! En de assistenten van Moermansker stadsbestuurders, zo verschrikkelijk benieuwd naar 'de vreemde mensen' die wij in hun ogen zijn. Als bestuur van de Stedenband beloven we u op dezelfde lijn door te gaan: people-to-peoplecontacten; uitwisseling van personen, ideeën en opvattingen; ondersteuning van ondernemers.

U helpt ons daarbij doordat u uw betrokkenheid laat zien bij bijeenkomsten, maar zeker ook met een eventuele donatie. En het is met gepaste trots en vreugde dat ik kan mededelen dat wij onlangs onze eerste vijfjarige verbintenis via een ANBI-schenkingsovereenkomst binnen hebben zien komen. Meer info hierover elders in de Nieuwsbrief. Wij hopen dat Martine Visser (voormalig CDA-fractievoorzitter en medebezoeker Moermansk in 2002) de eerste van velen mag zijn en zijn bijzonder blij met haar blijk van verbintenis aan de Stedenband.

Wij wensen u allen een stralende en zorgeloze zomer toe en geven u het oude Groninger gezegde mee: 'Aandere lu bint ook lu!'

Windmolens op de Noordpool

Rudy Kapsenberg en Lilian Eeffing

Het lijkt onwezenlijk: windmolens in Rusland, in Moermansk en nog wel op de Noordpool. Rusland staat nu niet direct bekend als een land met een warm hart voor het milieu. Toch is de werkelijkheid anders dan je zou denken. Rusland is ook een land van deze wereld en een land dat de akkoorden van Parijs heeft ondertekend. Daar vloeit uit voort, dat Rusland net als menig ander land maatregelen moet nemen om de CO2-uitstoot te verminderen.

Paul Logchies, een ondernemer uit Zuid-Holland, heeft dit al vroeg goed gezien. Ruim tien jaar geleden heeft hij contact opgenomen met

Moermansk om de mogelijkheden te onderzoeken om daar een groot windmolenpark te realiseren. De Moermanskse heuvels en de ligging aan zee maken



Paul Logchies biedt de Stedenband een cheque aan van € 5.000 als dank voor het leggen van contacten met de autoriteiten in Moermansk.



Burgemeester Peter den Oudsten, wethouder Joost van Keulen, Geert Greving (Gasterra). Op de rug: Marjo van Dijken, Paul Logchies

Moermansk geschikt voor windmolens. Er is altijd voldoende wind om de exploitatie rendabel te maken. In het begin keken de Moermanskers evenals wij raar naar dit project. Is dat wel realistisch? Windmolens in een arctisch klimaat? In Rusland ...?

Maar Paul Logchies heeft als een echte ondernemer doorgezet en daarbij ook zelf een groot persoonlijk financieel risico gelopen. Hij heeft zich ontwikkeld tot een specialist in het Russisch recht wat betreft het ontwikkelen van een windmolenpark. Je moet veel visie en geduld hebben om tien jaar lang aan een dergelijk project te werken en te blijven geloven dat het gerealiseerd kan worden.

De Stedenband

Wat heeft de Stedenband hiermee te maken, zult u denken, behalve dat het om Moermansk gaat? Bij de gemeente

Groningen staat het economisch belang voorop als het om internationale contacten gaat. Steeds geldt de vraag: wat zit erin voor Groningen, welke baten heeft bijvoorbeeld de stedenband tussen Groningen en Moermansk voor onze economie? Niet alleen brengen, maar ook halen is het devies. Het Stedenbandbestuur heeft wel begrip voor deze zakelijke opvattingen van het stadsbestuur. Ons zijn de contacten tussen ondernemers net zo lief als die tussen leerlingen, ouders van kinderen met beperkingen en die tussen artsen. Wij maken daar als Stedenband geen onderscheid in. Het gaat er ons om, dat burgers met elkaar in contact komen op een onderwerp dat hun allebei interesseert. In principe kan iedere burger meedoen aan deze stedenband.

Om de waarde van dit soort ervaringen in geld uit te drukken, is niet altijd eenvoudig. Je kunt het echter wel om draaien: slechte betrekkingen met Rus-



Op bezoek bij TV21 in Moermansk (september 2016). V.l.n.r.: Rudy Kapsenberg (coördinator Stedenband), Paul Logchies, Hugo Brouwer (vice-consul Nederlands consulaat St.-Petersburg), Linda Stol (hoofd economische zaken gemeente Groningen, Mariëtta de Waard, Lilian Eeffing en Joyce Huisman.

land kosten beide landen heel veel geld. Dat is een ding wat zeker is. Het streven naar goede en vreedzame betrekkingen moet dus omgekeerd onvermijdelijk geld opleveren. Dat is logisch ... zou een bekende voetballer gezegd kunnen hebben.

Als er voor meer dan 400 miljoen euro in een windmolenpark geïnvesteerd gaat worden, is voor iedereen zichtbaar dat de roebel en de euro rollen en dat dit de economie natuurlijk direct ten goede komt.

De Stedenband heeft voor de economische projecten met Moermansk al lang geleden contact gezocht met Gasterra, omdat daar in Groningen de expertise zit om hiermee aan de slag te gaan. Bij de gemeente Groningen heb je de afdeling economische zaken en de wethouder voor economische zaken waarmee de Stedenband samen met Gasterra handelsmissies naar Moermansk heeft georganiseerd en dit alles met directe steun van het Nederlandse consulaat-generaal in Sint Petersburg. De meeste contacten op het hoogste niveau zijn gelegd door het consulaat

en het consulaat was meestal vertegenwoordigd in de delegaties. Zo hebben al talloze Groninger en Nederlandse bedrijven de Moermanskse markt verkend. Voordeel voor de bedrijven is dat ze langs deze weg vereenvoudigd toegang krijgen tot de Moermanskse autoriteiten. Een belangrijk facet in een handelscontact, want zonder een goed contact met de plaatselijke autoriteiten loopt er helemaal niets.

Zo vervult de stedenband een bescheiden rol als oliekannetje in de economische contacten. Dat vond ook Paul Logchies, die bij de Groninger handelsmissies een paar keer van de partij was en de kans gekregen heeft om met de belangrijkste bewindslieden te praten. Hij heeft het Moermanskse windmolenpark nu op een hoger niveau gebracht. Hij is zelf uit de kosten en als alles verder volgens plan verloopt, gaat binnenkort de schop in de Moermanskse grond, gaat Nederlandse windmolentechniek die kant op en wordt mogelijk ook via de Eemshaven materiaal naar Moermansk verscheept.

Een bijzondere vorm van dank

Op 5 juli jl. was Paul Logchies, samen met Geert Greving van Gasterra en een delegatie van de Stedenband, door burgemeester Peter den Oudsten en wethouder economische zaken Joost van Keulen uitgenodigd op het stadhuis. Paul Logchies wilde in het bijzijn van de burgemeester en de wethouder de Stedenband hartelijk danken voor haar inzet en hulp bij het leggen van contact met de autoriteiten in Moermansk. Dankzij onze jarenlange contacten zijn de onderhandelingen met de autoriteiten – voor Russische begrippen – snel verlopen en kon Paul Logchies een contract sluiten voor een windmolenpark met 83 windmolens (totale capaciteit 200 MW) nabij Moermansk. In het gas- en olieland Rusland staat groene energie nu eenmaal niet zo hoog op de agenda, dus dat er nu bij Moermansk het grootste windmolenpark boven de poolcirkel

wordt gerealiseerd, is wel bijzonder. Dat kan wethouder Joost van Keulen beamen: toen hij drie jaar geleden voor het laatst in Moermansk was, heeft hij gemerkt dat Russen binnenshuis de verwarming zo hoog mogelijk zetten – duurzaam omgaan met energie staat daar nog in de kinderschoenen. Maar dankzij de contacten van de Stedenband is er nu een duurzaam begin gemaakt.

Paul Logchies beseft dat mede dankzij de Stedenband deuren zijn geopend die anders (lang) gesloten zouden zijn gebleven, niet in de laatste plaats vanwege de sancties tegen Rusland. Als blijk van erkentelijkheid heeft hij daarom – in het bijzijn van burgemeester Peter den Oudsten, wethouder Joost van Keulen, hoofd economische zaken Linda Stol en een delegatie van het Stedenbandbestuur onder leiding van Marjo van Dijken – op 5 juli jl. de Stedenband een cheque aangeboden van € 5.000,



Ondernemer Paul Logchies en vice-consul Hugo Brouwer 'talk business' bij een bezoek aan de opnamestudio van TV21, waar Joeri Jerofejev werkt (september 2016)

‘waar ook de kinderen van Moermansk van kunnen profiteren’. De Stedenband is blij verrast door dit genereuze aanbod en zal deze gift dankbaar besteden aan projecten met kinderen in de hoofdrol. Marjo van Dijken: ‘Over en weer begrip en kennisuitwisseling bereik je niet zomaar. Daar is vertrouwen voor nodig en dat kost nu eenmaal jaren.’ De Steden-

band is blij dat dankzij haar people-to-peoplecontacten er een belangrijke businessovereenkomst ligt waar op termijn ook het Groningse bedrijfsleven van kan profiteren. People-to-peoplecontacten vragen om geduld, maar leveren duurzaam resultaat.

‘We leren de wegen steeds beter kennen’

Groningse kinderartsen bezoeken opnieuw Moermansk

Bart Rottier, Rolf Berger, Jan Koper en Pieter Sauer

Van 23 t/m 25 mei 2017 bracht een gezelschap van vier kinderartsen, wederom op initiatief en onder leiding van professor Pieter Sauer, een bezoek aan collega's in Moermansk. We kregen de kans om vier ziekenhuizen te bezoeken en mee te denken over kindergeneeskundige problemen. Jaar na jaar wordt het contact laagdrempeliger en informeler.

Historie

2017 is het jaar van het elfde kindergeneeskundig uitwisselingsprogramma in het kader van de Stedenband Groningen-Moermansk. In de editie van december 2015 van deze nieuwsbrief schreven we over de geleidelijke groei van dit programma naar toenemend interactieve onderwijsvormen en het bespreken van patiëntencasus (<http://www.groningenmoermansk.nl/nl/publications.html>). Meer dan ooit hebben we dit jaar met een aantal enthousiaste kinderartsen op hun afdelingen binnen het kinderziekenhuis in alle openheid gesproken over patiëntenproblematiek, omgaan met richtlijnen, enzovoort. Jam-

mer genoeg ontbrak dit jaar wel een plenaire sessie met kinderartsen uit de regionale ziekenhuizen. Daarentegen hebben we naast de jaarlijkse afdelingsvisites in het algemene kinderziekenhuis opnieuw een bezoek gebracht aan het kinderinfectieziekenhuis en het zeer moderne moeder-kindziekenhuis. Dit jaar bezochten we ook de grote kindergeneeskundige afdeling van het traumaziekenhuis.

Patiëntenvoorbeelden

Jaar na jaar valt ons het grote aantal ziektebeelden op in de Russische ziekenhuizen (zowel in Moermansk als Sint-Petersburg) dat te maken heeft met ons

Are you happy? No, I am Russian

Humor boven de poolcirkel

'In Moermansk is het tien maanden winter en de overige twee maanden wachten we op de zomer.'

Bij een bezoek aan Sotsji in het zuiden van Rusland was iemand zo bleek dat het opviel. Op de vraag 'Waar kom je vandaan?' antwoordde hij: 'Uit Moermansk.' 'Maar is daar geen zomer?' 'Zeker, maar op die dag moest ik werken.'

afweersysteem, de zogenoemde auto-immuunziekten en auto-inflammatoire ziektebeelden. We vragen ons af of er een verband is met luchtvervuiling, mede veroorzaakt door verschillende mijnen in de buurt van Moermansk. Directe effecten van luchtverontreiniging op de gezondheid zijn al lang bekend:

12.000 doden bij de London Smog in december 1952. Longziekten veroorzaakt door het inademen van heel kleine deeltjes (kleiner dan 2,5 micrometer) zijn zeer bekend. De laatste jaren is duidelijk dat het inademen van luchtvervuiling veroorzaakt door kleine vuildeeltjes (diesel, industrie enzovoort) ook leidt tot een algemene ontstekingsreactie in het lichaam, waardoor onder andere meer hartinfarcten en diabetes mellitus (suikerziekte) kunnen ontstaan. Als behandeling van auto-immuunziekten worden in Rusland vaak afweereiwtten uit bloed gegeven, het zogenaamde gammaglobuline. Ook wordt het zuiveren van bloed (plasmaferese) regelmatig toegepast. Deze behandelingen passen wij in Nederland zelden toe.

We maakten kennis met een 15-jarig meisje met onderhuidse bloedingen als uiting van een vaatwandonsteking, spierpijn, pijn in vingers, knieën en schouders, bloedverlies via de anus, nierfunctieverlies, enzovoort, die al intensief in Moermansk was behandeld met een hoge dosering ontstekingsremmers (methylprednisolon) en plasmafe-





rese maar dat alles zonder effect. Deze behandelingen werden ook gegeven omdat men, door een gebrek aan goede laboratoriummogelijkheden, niet zoals wij snel tot een goede diagnose kunnen komen. Ze werd de dag na onze aankomst per lijnvlucht naar Sint-Petersburg overgebracht. Na ons bezoek aan het ziekenhuis in Sint-Petersburg hoorden we van de directeur-kinderarts aldaar dat de diagnose de ziekte van Wegener was gesteld en dat er succesvol met de behandeling met het dure geneesmiddel Rituximab was gestart.

Als tweede voorbeeld van de ingewikkelde problemen waar onze collega's in het hoge noorden mee te maken krijgen, zagen we een baby van drie maanden die werd behandeld voor een ontsteking van de hartspier, myocarditis. Wij maakten ons erg zorgen over het gebrek aan normale reacties en oogcontact, maar onze collega's vertelden ons dat ze verwachtten dat dat kwam door de medicijnen waar ze tot voor kort mee in slaap werd gehouden (barbituraten). Medicamenten die wij niet voor dat doel gebruiken. En inderdaad bleek de dag

erna het contact normaal, voor ons een enorme verrassing. De behandeling was verder zoals de Nederlandse standaard.

Heel triest was het zien van een paar maanden oude baby met ernstig opgelopen zuurstoftekort rond de geboorte doordat de hals driemaal met de navelstreng omstrengeld was. Er was geen hersenactiviteit meer en het meisje werd in leven gehouden door de beademingsmachine. In Nederland overlijdt een kind dan door staken van de behandeling, wat in Rusland niet is toegestaan. Soms zien ouders zich gedwongen in een onbewaakt moment de ondersteunende apparatuur uit te schakelen.

Ten aanzien van de kankerbehandeling worden West-Europese protocollen gevolgd (bij sommige andere kankersoorten dan leukemie doen we dat in Groningen ook). Ze zien ongeveer vier kinderen met een nieuwe leukemie per jaar.

We bespraken de behandeling van een jongen die na een leukemiebehandeling een heupprobleem had door botafbraak. Diabetes komt veel voor (relatie met luchtverontreiniging?), met



circa dertig nieuwe gevallen bij kinderen per jaar. De diabeteszorg vertoont veel parallellen met Nederland: ouders en kinderen volgen een cursus, na een opname (dat is in Nederland veel minder) heeft een gespecialiseerde diabetesverpleegkundige een rol (ook thuis) en is er telefonisch contact met het ziekenhuis. Het kinderziekenhuis – dat momenteel laag voor laag wordt verbouwd – heeft helaas nog geen eigen CT en MRI.

Moeder-kindziekenhuizen

De zorg voor pasgeborenen en bevallen moeders is in het moeder-kindziekenhuis op hoog niveau. Moderne inzichten, zoals een zeer kritisch gebruik van zuurstof (te veel en te weinig is schadelijk), wordt ook daar toegepast. In een andere afdeling voor pasgeborenen waar we kwamen leken deze nieuwe inzichten nauwelijks bekend, en geleidelijk vindt het streven naar wat lagere zuurstofwaarden in het bloed (te hoog is namelijk niet goed) ook hier verder zijn ingang.

Er zijn twee moeder-kindziekenhuizen in Moermansk, in beide vinden

per jaar ongeveer tweeduizend laag- en gemiddeld-risicobevingen plaats. Bevallingen worden veelal begeleid door verloskundigen. In het door ons bezochte moeder-kindziekenhuis zijn daarnaast ook hoog-risicobevingen. In deze regio krijgt een vrouw gemiddeld twee tot drie kinderen, met een stijgende gemiddelde startleeftijd van 25 jaar – nog steeds veel lager dan in Nederland (gemiddeld 31 jaar bij het eerste kind). Borstvoeding wordt vaak tot een jaar gegeven, met vroege introductie van vast voedsel. Helaas is er ook in Rusland – net als in Nederland – soms weerstand tegen vaccinaties, waarbij behalve de vaccins die in Nederland gebruikt worden ook tegen tuberculose wordt gevaccineerd. In Moermansk is net als in Groningen een tekort aan kinderverpleegkundigen. Ook in Moermansk willen ouders het beste uit hun kind halen, maar het is de vraag of kinderen met naschoolse activiteiten niet worden overvraagd.

Als je vijftien jaar onafgebroken werkt boven de poolcirkel, mag je als vrouw op de leeftijd van 50 en als man

met 55 met pensioen. Het pensioenbedrag is onder armoedeniveau, maar bijverdienen is toegestaan.

Het traumaziekenhuis heeft 505 bedden, waarvan een deel voor kinderen. Onder leiding van een vloeiend Duits sprekende chirurg zagen wij kinderen die aan allerlei orthopedische aandoeningen waren geopereerd, en een kind dat op de IC daar werd behandeld voor brandwonden. Ook in dit ziekenhuis waren overal planten in de ramen – waar Russen dol op zijn – en luchtzuivering/desinfectie door UV-apparaten (sinds ongeveer tien jaar). Deze luchtzuivering wordt in Rusland ter voorkoming van infecties veel gebruikt vanwege het mogelijk bacterie- en virusdodende effect. In Nederland worden dergelijke apparaten nergens gebruikt.

Na ons bezoek aan Moermansk hadden we een symposium voor kinderartsen in opleiding in het Academisch Kinderziekenhuis te Sint-Petersburg. Het bezoek aan Rusland heeft in medische zin ook weer tot veel kennisuitwisseling geleid. Voor volgend jaar is er afgesproken in Moermansk gezamenlijke spreekuren kinderreumatologie/immunologie, kindercardiologie en kinderlongziekten te organiseren en zullen we opnieuw een interactieve neonatologiebespreking op de kaart zetten.

Er zijn natuurlijk heel veel parallellen tussen Nederlanders en Russen, en dus ook tussen Nederlandse en Russische dokters. Een bezoek aan Moermansk kan het onderlinge contact alleen maar verbeteren, het zou mooi zijn als ook andere specialisten eens naar Moermansk willen gaan. Daarom staat achter in deze nieuwsbrief een korte reisgids voor Moermansk.

Uitwisseling met Gymnasium 1

Daphne Nederhoed

Zo rond Pasen is het uitwisselingstijd op het Willem Lodewijk Gymnasium. Dit jaar ontving de school een delegatie uit Severomorsk van het Gymnasium 1. Vijf leerlingen en twee docenten hebben een week doorgebracht bij gastgezinnen. Dit is een verslag van Daphne Nederhoed (klas 5a) van deze mooie week.

Na een lange reis arriveren onze gasten op Schiphol waar ze worden opgewacht door leerlingen van het WLG. In de trein wordt er kennisgemaakt, bijgekomen van de reis en voorbereid op de volgende dag op school.

Na de eerste nacht bij de gastgezinnen begint de eerste dag op school. We leren met elkaar de school kennen en volgen de eerste Nederlandse lessen. 's Middags vertellen onze gasten over hun stad Severomorsk en hun school Gymnasium 1. We sluiten de dag af met



een bezoek aan de 'bloemenzee' van een tuincentrum. Voor ons niets bijzonders, voor onze gasten een onvergetelijke ervaring! 'So many flowers!', was de reactie van een van de meiden. In Severomorsk ligt namelijk nog steeds een dik pak sneeuw.

LSD – Laatste School Dag

Na een goede nacht slaap begint er een bijzondere dag. Het is de Laatste School Dag van de leerlingen uit klas 6. Ze hebben de school helemaal overgenomen en versierd. Van lessen volgen komt niet veel, wel genieten we van het spektakel dat door de zesdeklassers is georganiseerd. Natuurlijk hoort er bij zo'n dag ook iets typisch Nederlands: spelletjes. Koekhappen is favoriet!

Donderdag was dan eindelijk de dag waar de hele uitwisseling om draait: de conferentie met als thema 'passie en verleiding'. Alle meiden hadden een presentatie voorbereid die te maken

had met dit thema. Met het diploma dat ze hiermee hebben verdiend maken ze meer kans om toegelaten te worden op een Russische universiteit. Voor de Nederlandse meiden was dit een mooie gelegenheid om wat meer over elkaar te weten te komen en je presentatievaardigheden te oefenen.

Hierna zijn we naar het Groninger Museum gelopen en hebben we een tour gekregen langs de grote werken van onder anderen Rodin, maar ook langs de bijzondere werken van Maarten Baas. Ook op vrijdag bezochten we een museum, namelijk het Noordelijk Scheepvaartmuseum. Hierna hebben we Groningen van boven bekeken vanaf de Martinitoren. Het kost wat energie, maar dan heb je ook wat. Die middag waren we vrij, dus er zijn veel souvenirs ingeslagen. Ook hebben we leuke foto's gemaakt in het kattencafé. Dit café was erg geliefd bij de Russische meiden.



Op de fiets

De zaterdag was een erg intensieve dag: we gingen namelijk fietsen naar het Paterswoldsemeer. Aangezien de meiden in Rusland bijna nooit kunnen fietsen, was dit nogal een uitdaging. Gelukkig zijn we niet nat geworden. De tegen-

wind op de terugweg was misschien nog wel het zwaarste. Iedereen kwam vermoeid terug, maar daarna konden we weer op adem komen bij een uitgebreide lunch. Hierna zijn we met zijn allen gaan koken, want diezelfde avond zouden alle ouders, broertjes en zusjes



komen eten. Met gevulde magen en een handvol polaroidfoto's zijn we daarna naar huis gegaan.

Toen was het alweer de laatste dag. Om half negen 's ochtends stonden we weer met zijn allen op het station. De koffers zijn de bus ingegaan en toen hebben de meiden afscheid genomen van de gezinnen waar ze verbleven. Dit ging zeker niet zonder een traan. In Hoogeveen moesten de koffers worden overgebracht naar de bus. Met de trein zijn we naar Schiphol gegaan en hier hebben we de koffers in kluizen geplaatst. Zo konden we onbezorgd door Amsterdam wandelen.

Bij Madame Tussaud zijn vele foto's gemaakt van de verschillende beroemdheden. Bij het Rijksmuseum is er niet veel meer van rondkijken gekomen, vooral de banken en de werken die vanaf daar te zien waren trokken de aandacht.

Afscheid

Na deze dag was het dan ook tijd om afscheid te nemen. Op Schiphol hebben we de koffers uit de kluizen gehaald en

moesten we afscheid nemen. Dit was erg vervelend en moeilijk. Je kent iemand nog helemaal niet zolang, maar doordat je een week lang zoveel tijd samen hebt doorgebracht, voelen de meiden als je nieuwe zussen. Het afscheid ging dan ook gepaard met veel tranen en knuffels.

Na afloop hebben we de meiden gevraagd wat ze het meeste bij zal blijven van deze week. De reacties liepen uiteen van 'all those rainbows' tot 'all the people who greet you on the streets'. Maar wat ons allemaal het meeste bijblijft, is de hechte vriendschap die we in zo'n korte tijd hebben opgebouwd.

Ook al weten we dat het afscheid niet voor altijd is en dat we elkaar heel gemakkelijk kunnen bereiken via sociale media, toch voelt het alsof je elkaar nooit meer gaat zien.

De plannen voor een volgende ontmoeting zijn al in de maak, dus deze vriendschap verdwijnt niet zomaar. Hij is voor altijd!

Doneren nu nog gemakkelijker

Fijn dat u als donateur het werk van onze stedenband steunt!

Wist u dat, wanneer u uw jaarlijkse steun (aan ons als ANBI-instelling) in een schenkingsovereenkomst laat vastleggen voor minimaal vijf jaar, u deze bijdrage volledig van uw fiscale inkomen kunt aftrekken? Periodieke schenkingen zijn namelijk volledig aftrekbaar ongeacht uw inkomen.

Het afsluiten van een schenkingsovereenkomst met de Stedenband Groningen-Moermansk is heel eenvoudig. Neem contact op met onze coördinator en hij zal u deze overeenkomst toesturen.

Met deze fiscale maatregel kunt u het verkregen voordeel geheel of gedeeltelijk ten goede laten komen aan het werk van de stedenband. Die keuze is aan u!

Mag ik mij even voorstellen?

Oxana Barycheva

Begin dit jaar heeft het bestuur van de Stedenband afscheid genomen van een van haar oudgedienden: Joyce Huisman. Bij haar afscheid in kleine kring was ook Oxana Barycheva aanwezig, aan wie Joyce dierbare herinneringen had toen Oxana nog bij Rudy op kantoor werkte. Die herinneringen waren wederzijds, en het weerzien heeft beide veel goeds gedaan. Dat weerzien heeft Oxana aan het denken gezet, en het bestuur van de Stedenband is erg verheugd om haar te verwelkomen als nieuw bestuurslid en een waardevolle opvolger van Joyce Huisman! Oxana stelt zich aan u voor.

Mijn naam is Oxana Barycheva. Sinds enkele weken ben ik bestuurslid bij de Stichting Stedenband Groningen-Moermansk. Misschien kent u mij nog wel. Van 2001 t/m 2008 werkte ik samen met Rudy Kapsenberg op het kantoor van de Stedenband.

Vaak vragen de mensen mij: 'Waar komt u toch vandaan?' Mijn vaderland was de Sovjet-Unie. Ik ben in de Sovjetrepubliek Kazachstan geboren en getogen. Toen ik 18 jaar oud was, ben ik naar de Sovjetrepubliek Rusland verhuisd om daar te studeren. Meer dan drieduizend

kilometer van huis vandaan, toen nog zonder ingewikkelde problemen, want ik was nog steeds in hetzelfde grote land, de Sovjet-Unie.

Vrij snel na het begin van mijn studie is alles veranderd. In 1991 hield de Sovjet-Unie plotseling op te bestaan, mijn ouders woonden voortaan in het onafhankelijke Kazachstan en ik bevond mij opeens in de eveneens onafhankelijke Russische Federatie. Opeens was je buitenlander in je eigen land. Ik heb mijn master Natuurkunde desondanks gehaald in 1996 en ging vervolgens door met mijn PhD-onderzoek. In 1997 heb ik mijn toekomstige man ontmoet, wij gingen vrij snel trouwen en we verhuisden voor zijn PhD-onderzoek naar Ne-

derland. Wij dachten dat het maar voor twee jaar zou zijn. Inmiddels wonen wij nu alweer bijna twintig jaar in Nederland.

Vanaf 2001 heb ik als vrijwilliger bij de Stedenband Groningen-Moermansk gewerkt. Vertalen, tolken, telefoneren, archiveren, projecten begeleiden – werk was er altijd genoeg.

In 2002 kon ik als administratief medewerker via een speciale subsidie bij de Stedenband aan het werk. Vrij snel werd duidelijk dat ik daar niet voor altijd als betaalde kracht kon blijven. Een baan in het onderwijs leek mij wel wat. Docent natuurkunde – waarom niet? Gedurende een jaar moest ik mijn werk



bij de Stedenband en mijn studie bij de RUG combineren en in 2006 heb ik mijn Master Educatief gehaald.

Ik heb nog een tijdje geprobeerd om beide banen te combineren maar al vrij snel was het duidelijk dat het in combinatie met ook mijn gezin niet te doen was. Helaas moest ik daarom in 2008 afscheid nemen van de Stedenband Groningen-Moermansk.

Ik werk nu al weer tien jaar als docent natuurkunde bij het Werkman College. Daarnaast heb ik ook een vrij druk gezinsleven: drie kinderen (19, 14 en 5

jaar), twee poezen en een echtgenoot die voor zijn werk vaak verre reizen maakt.

In januari werd ik door Joyce Huisman voor haar afscheidsetentje uitgenodigd. Het was er weer zo vanouds gezellig. En toen heb ik de kriebels gekregen: leuke projecten, leuke, enthousiaste mensen en nog meer contacten met Rusland. Ik was heel blij toen ik uitgenodigd werd om bestuurslid te worden van de Stedenband Groningen-Moermansk. Ik hoop dat ik met mijn ervaring veel kan betekenen voor de projecten van de Stedenband Groningen-Moermansk.

Naar, in en rond Moermansk – een korte reisgids

Met dank aan Bart Rottier

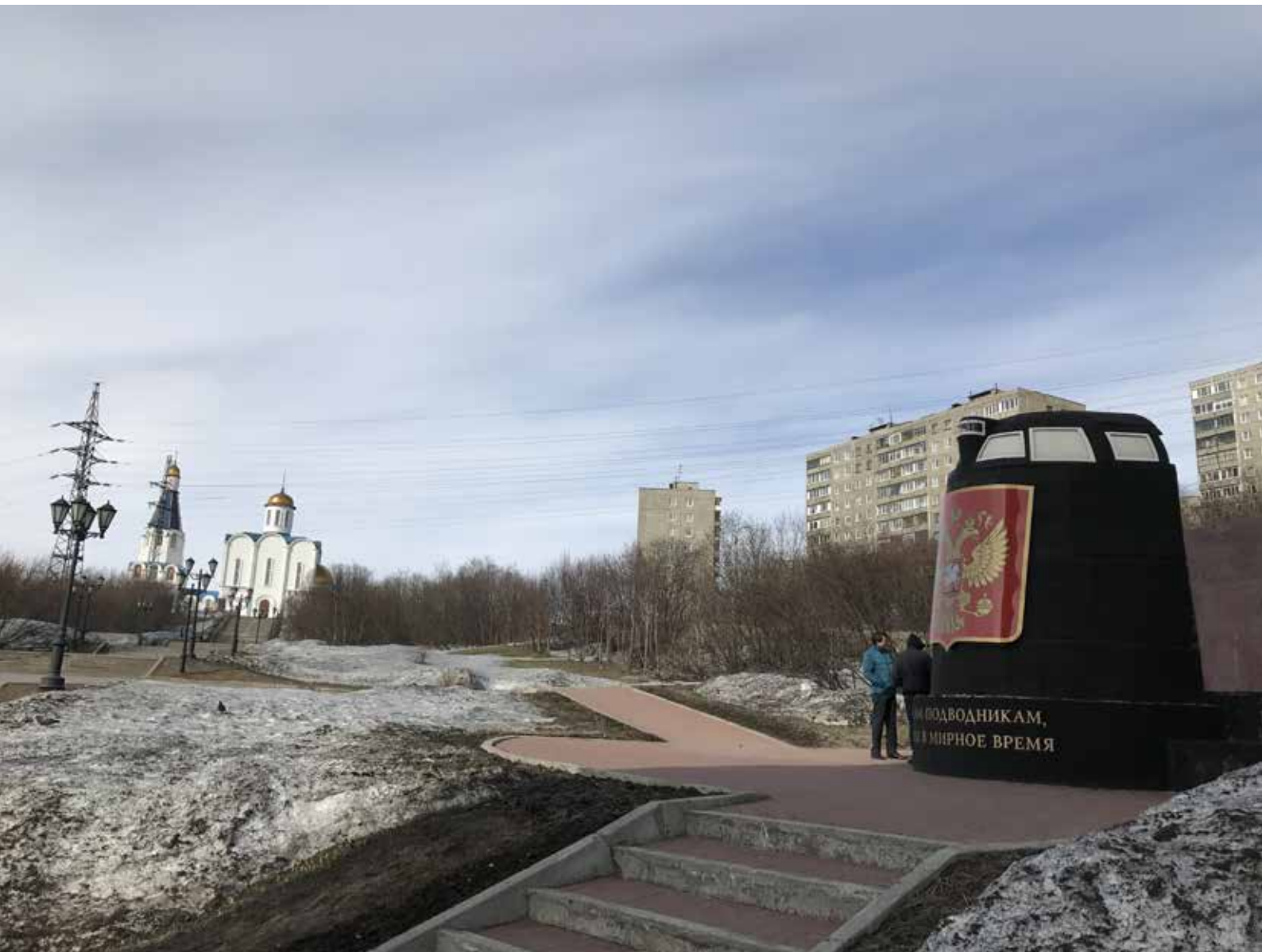
Bij de projecten van de Stedenband worden de reis naar en het verblijf in Moermansk verzorgd door de coördinatoren in Groningen en Moermansk en de projectcollega's ter plekke, maar Moermansk is ook heel geschikt voor mensen die eens een andere Russische stad dan Moskou en Sint-Petersburg willen bezoeken. Bart Rottier, kinderarts bij het UMCG, en zijn collega's hebben de stad in tien jaar goed leren kennen en geven in deze korte reisgids enkele tips.

Naar Moermansk

Je reist eerst naar Sint-Petersburg, Moskou of Kirkenes (Noorwegen, als je per bus wil reizen). Voor een reis naar Rusland is een visum nodig. Dankzij medewerking van het Russische consulaat in Den Haag is er een kosteloos stedenbandvisum ingesteld (dit speciale visum geldt alleen voor projecten die onder de hoede van de Stedenband vallen en is

niet bedoeld voor toeristische doeleinden - daarvoor heb je een toeristenvisum van het Russische consulaat nodig). De procedure voor dit visum verloopt via de Stedenband Groningen-Moermansk.

Er zijn dagelijks twee tot vier vluchten tussen Sint-Petersburg (LED) en Murmansk (MMK), uitgevoerd door door Rossiya Airlines, dochtermaatschappij van Aeroflot en door Nordavia



Monument voor de Koersk, op de achtergrond de zeemanskerk.

in code share met Red Wings/S7. Ook vanuit Moskou is Moermansk meerdere malen per vliegtuig te bereiken: vier maal in het winterseizoen (Aeroflot, vanaf Moskou Sheremetyevo-SVO) en eenmaal via UTair (VKO-Moskou Vnukovo) en acht maal in het zomerseizoen (naast Aeroflot ook Nordavia en Red Wings Airlines, beide vanaf Moskou Domedovo-DME). De prijzen zijn in de zomer hoger dan in de winter, vanaf Moskou wat goedkoper dan vanaf Sint-Petersburg, tussen 65 en 130 euro voor een enkele reis. De website Mo-

mondo.nl vergelijkt de prijzen van veel aanbieders.

Per trein is Moermansk, dat het meest noordelijk gelegen treinstation boven de poolcirkel heeft, het hele jaar door in 24-27 uur driemaal daags vanaf Sint-Petersburg te bereiken. Ook zijn er driemaal daags treinen vanaf Moskou in 32-37 uur. Voor exacte tijden is de website bahn.de aan te raden.

De Noorse firma Pasviktourist biedt een dagelijkse busdienst aan van het Noorse Kirkenes (vanaf het Scandic Hotel) naar Moermansk (o.a. Park Inn,



Het meest noordelijk gelegen treinstation van Rusland.

hotel Polyarny Zory) en terug. Reisduur vier uur; prijs 350 Noorse kronen (NOK) enkele reis en 600 retour (ca 37 en 65 euro). Website <http://www.pasvikturist.no/english/russia/schedule-bus-to-murmansk/>. Taxi enkele reis 2000 Noorse kronen (ruim 200 euro), afstand ca 225 km. De vliegreis naar Kirkenes kost voor een enkele reis een aanvullende ca 120 euro vanaf Schiphol via Oslo.

Eenmaal per week is ook de reis van het Finse Ivalo naar Moermansk (hotel Polyarny Zory) voor 22 euro (1400 roebel) mogelijk, of dagelijks door via Kirkenes te reizen. Website <https://www.rome2rio.com>.

In de zomer wordt Moermansk door diverse cruiseschepen aangedaan.

In en rond Moermansk

Vanaf de Park Inn naar het Kinderziekenhuis kun je bus 3 nemen, overdag elke drie minuten, 28 roebel. Uitstappen voorbij de Zeemanskerk. De tocht naar een volgend dorp duurt ca 1 uur en kost ongeveer 50 roebel. Kaartjes worden in de bus gekocht. Naar het alleen met permissie te bezoeken marinegebied Sevoromorsk neem je bus 105. De lijndienst tussen het treinstation en vliegveld van Murmansk is bus 106. Een taxirit in Murmansk kost ongeveer 300 roebel, van het vliegveld naar het centrum ca 700. Meer gegevens kunnen worden gevonden op Wikitravel (<http://wikitravel.org/en/Murmansk>). Op Google Maps is het openbaar vervoer in de stad op moment van schrijven van dit artikel nog niet te vinden

De hoofdstraat is Lenin Prospekt, een straat die in de donkere nachten kleurrijk is verlicht. Hier staat ook het gebouw van de FSB, de Russische geheime dienst. Aan de zuidkant van deze straat is een grote moderne mall, met een foodcourt en een hypermarkt, de O'KEY (waarvan de bevoorrading door een Nederlander wordt geregeld). Als je de straat in noordelijke richting afloopt, wordt (nadat je een groot standbeeld van Lenin aan je rechterhand bent tegengekomen) links het station zichtbaar. Het is het meest noordelijk gelegen treinstation ter wereld. In deze buurt is ook de noordelijkste MacDonaldis ter wereld gevestigd.

Via het station steek je over een ijzeren brug het volledige emplacement over om bij de eerste atoomijsbreker Lenin te komen, die ook bezocht kan worden met een Engelstalige rondleiding (1600 roebel voor de groep). In Sint-Petersburg worden drie vierdegeneratie ijsbrekers gebouwd die 3 meter dik ijs kunnen kraken (de Lenin was geschikt tot 2 meter).

Er is een prachtige nieuwe weg om Moermansk aangelegd (geopend sep-

tember 2016) als cadeau van de staat voor het 100-jarig bestaan van Moermansk, de grootste snelweg in het Arctisch gebied. Ook de snelweg naar Noorwegen wordt verbeterd. De route daarnaartoe voert over de nieuwe Kola-brug; sla die rechtsaf en rij rechtdoor tot je bij een oranje vuurtoren komt en je kunt de Barentszee zien liggen. In de zomer zijn dan ook de gedokte nucleaire ijsbrekers zichtbaar die dan niet nodig zijn. Als je terugrijdt, de nieuwe Kola-brug links laat liggen en rechtdoor rijdt, kom je (dit is tevens richting Finland) bij de oude Kola-brug en Kola, een zeshonderd jaar oude nederzetting.

Terug de stad in kun je het houten klooster van Trifonov Pechengskiy bezoeken waar nu ook nog hoogwaardigheidsbekleders van de Russische kerk worden opgeleid. Op naar het grote Alyosha-monument met een 35 meter hoog beeld van een soldaat als symbool van de verdedigers van het Arctisch gebied (1974, herinnering van de dertigste verjaardag van het verslaan van de Duisters in WOII in het Arctisch gebied). Prachtig uitzicht over stad, haven en fjord. Verder zijn er een regionaal museum (geschiedenis van Moermansk, flora en fauna), veel monumenten en parken, een oceaneum.

In de mall is ook een winkeltje met souvenirs en T-shirts. In hotel Park Inn zijn in een winkeltje oude legeruniformen en items verkrijgbaar; in een ander winkeltje in het hotel vele souvenirs. Bij de zeemanskerk (Geroyev Severomortsev St, zoek op 'Church of the saviour on water'), in oude Russisch-orthodoxe stijl, worden alle overleden zeelieden herdacht. Vlak hierbij is ook de brug van de gezonken en later geborgen onderzeeër de Koersk als monument. De kerk kijkt uit over een meer waarin ook gezwommen wordt.

Moermansk is voor een trip van een aantal dagen zeker aan te bevelen en een originele bestemming!

Voor georganiseerde trips is het reisbureau van een Russisch-Nederlands stel aan te raden: <http://kolatravel.com/>

Eten en drinken

Lunch bij de Northern bakeries (Samoylovoy-sstraat 6). Relatief goedkoop lunchen of dineren bij Sary Tomas-restaurant (Knipovicha-sstraat 25) met

bij de lunch keuze uit drie lunchgangen en thee voor een all-inprijs van ca 220 roebel. Loungerestaurants Gray Goose en Terrassa, beide op de Lenin Prospekt in de wat hogere maar voor Europeanen betaalbare prijsklasse. Park Inn by Radisson is het meest westerse hotel, ligt vlak bij de eerder genoemde grote mall en hypermarkt.



In Moermansk steken de voetgangers net zo over als de fietsers in Groningen!



Foto's: Jan Haijer ©



Stichting Stedenband Groningen-Moermansk

k

Bezoekadres | op afspraak

Harm Buitenplein 1

9723 ZR Groningen

Tel. 050 367 6168

stedenband.moermansk@ groningen.nl

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur dan een mailtje naar stedenband.moermansk@ groningen.nl

Wilt u donateur worden om onze projecten te steunen?

U kunt uw bijdrage storten op IBAN-nummer NL 29 INGB 0002 0399 49

Voor verdere info zie onze vernieuwde website www.groningenmoermansk.nl