

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

In dit nummer:

Kerstmiddag
17 december

De overval op
8 dec. 1944

Jaaps hoekje
Tweebaksmarkt

Art Connection

Janny's artikelen

.... en veel meer



Kunstwerk (Lama) bij CILB aan de Tesselschadestraat - Foto Johan Eisma

LOS

Jaargang 7 - Nummer 11 - december 2022



STIP
STENCIL
WERK

PAUL PASVEER
Nwe Hollanderdijk 9
8932 ES Leeuwarden
Tel. 058-2130823
info@stipwerk.nl
www.stipwerk.nl

**magazines
boeken • boekjes
buttons • scripties
visitekaartjes • flyers
posters A0 • lootjes
wenskaarten
enveloppen • kalenders**

**Verhip,
wat kan er veel...**

**bij drukkerij
STIP!**

www.stipwerk.nl



Zijmuur flat aan de Cornelis Trooststraat.
Foto Johan Eisma

De Leeuwarder

**SENIOREN
Krant**



**HEEFT U DE LEEUWARDER SENIORENKRANT VAN
6 OKTOBER GEMIST EN WILT U DEZE ALSNOG LEZEN?**

Stuur dan een mailtje naar info@seniorenkrant.nl
dan sturen we een exemplaar toe.

**U kunt de krant ook online bekijken op:
SENIORENKRANT.NL/ALLE-EDITIES-SENIORENKRANT/**

Zijmuur flat aan de Floris Versterstraat. Foto Johan Eisma



Colofon

Internet: www.losleeuwarden.nl
E-mailadres: info@losleeuwarden.nl

Voorzitter:

Mariet Wit
Tel: 058 2157805
mar.wit@kpnmail.nl

Secretaris en ledenadministratie:

Gerard van Steijn
Sassingastins 50
8925 JN Leeuwarden
Tel: 058 2668131
secretaris@losleeuwarden.nl
leden@losleeuwarden.nl

Algemeen bestuurslid:

Hajo Anema
Tel: 058 2887076
hajo.anema@gmail.com

Penningmeester activiteiten:

Froukje Bruining
Tel: 058 2671139
appie-froukje@hetnet.nl
Bank: NL54 RABO 0306 3169 35

Penningmeester vereniging:

Leendert Plaisier
Tel: 058 2152368
l.plaisier@chello.nl

Belastingsservice:

Willem de Boer
Tel: 058 2124005 of 06 53636700
w.de.boer@losleeuwarden.nl

Redactie LosVast:

redactie@losleeuwarden.nl
Janny, Jaap, diverse leden.

Vormgeving: Paul Pasveer

Fotografie: Johan Eisma
Druk: Drukkerij STIP

Stukken mogen worden overgenomen mits daarvoor toestemming van de redactie is verkregen. De redactie houdt zich het recht voor stukken in te korten, redigeren of niet op te nemen.

Contributie € 25,- per persoon per jaar.
Twee personen op één adres € 40,-

Van de Bestuurstafel

Klimaat

Iedere dag worden we wel op een of andere manier geconfronteerd met het klimaat, de warmste, natste, zonnigste, koudste maand of jaar. Het smelten van de ijskap, ongekende overstromingen in Azië, extreme droogte in Afrika, gletsjers die afkabbelen, opwarming van zeewater, alles duidt erop. Aantal jaren geleden hoorden we er wel over maar dachten dat het niet zo'n vaart zou lopen, maar nu dringt het wel tot ons door.

De klimaattop j.l. is in Egypte gehouden. Ieder land is ervan doordrongen dat er iets moet gebeuren maar hoe zijn we met z'n allen in staat de opwarming tot een minimum beperken.

Harde afspraken werden in het verleden al gemaakt. Dat zal ook nu gebeuren, maar houden we ons daaraan?

De industrie gekoppeld aan de welvaart zal wereldwijd maatregelen moeten treffen om de doelen te bereiken.

Wanneer wij als senioren terug kijken op de laatste 70 jaar moeten we constateren dat ieder land zowel in bevolkingsgroei als industrie een enorme ontwikkeling heeft doorgemaakt, dat kan op deze schaal niet eindeloos doorgaan.

Onze(klein) kinderen zullen dat aan den lijve aan de toekomst gaan ondervinden.

*Vijf voor twaalf, er is iets op til
Ingekrompen ozonlaag, straks veel gegil
Die immense filter is aan het verdwijnen
Roep is duidelijk om de kansen te verkleinen*

*Woorden verdwijnen, in woeste wind
Tijd tikt weg iedereen blijft blind
Trek mee aan de alarmbel begin niet te vluchten
Als een ieder dat doet zal de aarde verluchten.*

Mariet Wit



Op 7 december is het de “Dag van de vrijwilliger”.

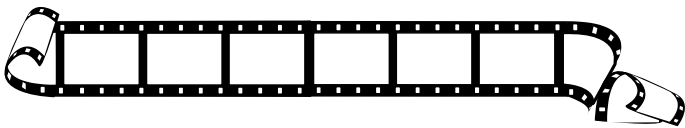
LOS is een vereniging die vrijwel volledig op vrijwilligers draait.

Vandaar dat het bestuur onze vrijwilligers extra wil bedanken voor hun inzet.

Ieder draagt haar of zijn steentje bij en daarom is LOS uitgegroeid tot een bloeiende vereniging.

Vrijwilliger: Bedankt voor alles wat jullie voor LOS doen.

De vrijwilligers van LOS zijn op woensdag 16 november door het bestuur van LOS tijdens een bijeenkomst bedankt.



Seniorenfilm Lourdes, 15 december 2022.

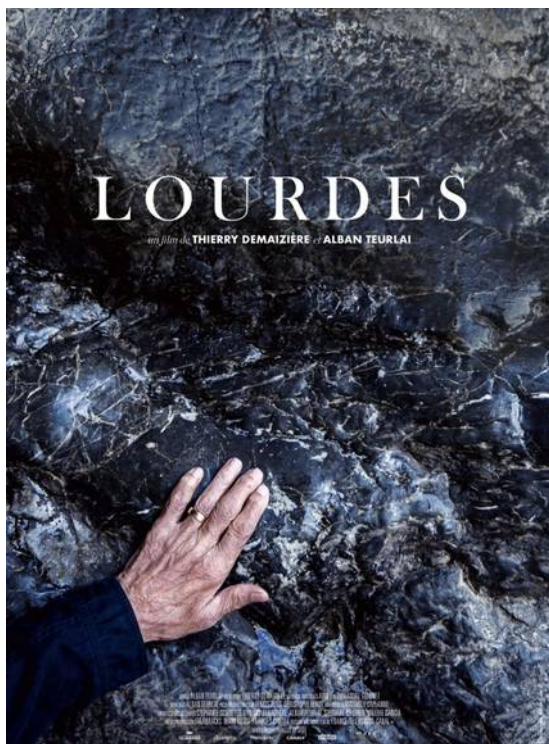
Regie: Thierry Demaizière, Alban Teurlai. Documentaire 96 minuten.

Franse filmmakers volgen een aantal pelgrims op hun jaarlijkse reis naar de beroemde bedevaartsplaats en luisteren naar hun gefluisterde gebeden en hun door beproeving getekende levens.

Lourdes is een klein stadje in het zuiden van Frankrijk waar 160 jaar geleden de Maagd Maria verscheen aan Bernadette Soubirous. Nu is het een plek waar dagelijks duizenden pelgrims uit de hele wereld samenkomen in de hoop op een wonder.

Al tientallen miljoenen mensen streelden de rots in de grot van Lourdes. Ze lieten er een afdruk achter van hun dromen, hun verwachtingen, hun hoop en hun verdriet. In Lourdes komen kwetsbaren en behoeftigen samen. Het heiligdom is een schuilplaats voor pelgrims, in al hun

naaktheid. Letterlijk -wanneer ze zich uitkleden om te baden in de bronnen – en figuurlijk – in een direct, bijna lijfelijk contact met de Heilige Maagd.



Filmmakers Thierry Demaizière en Alban Teurlai trokken eropuit om deze pelgrims te ontmoeten. De ernstig zieken en hun verzorgers, zwervers, soldaten en sekswerkers. Ze luisterden naar hun gefluisterde gebeden en hun door beproeving getekende levens. In de documentaire laten de filmmakers zien dat Lourdes veel meer is dan een heilige plaats. Het is een groots theater van het leven waar aangrijpende levensverhalen verteld worden. Een plek waar ook gedanst en gelachen wordt. En hartverscheurend gehuild bij het afscheid want “als je in Lourdes bent, kun je je laten zien zoals je bent”.

Donderdagmiddag 15 december a.s., inloop vanaf 14.00 uur met koffie/thee. De film begint 14.30. De entree bedraagt € 11.00 incl. koffie/thee. U kunt kaarten reserveren/kopen online of aan de kassa. De Slikerbalie is behalve op maandag iedere middag geopend.

KERSTMIDDAG op ZATERDAG 17 DECEMBER

Op zaterdagmiddag 17 december hebben we een gezellige Kerstmiddag in de Kurioskerk Julianalaan 38, 8932 AA Leeuwarden.

We beginnen de middag om 16.00 uur.
U krijgt eerst een kopje koffie of thee met een kerstkransje.
Hierna komt het eerste optreden van The Evergreen Singers.
Pauze met een drankje of advocaatje met slagroom
En daarna het tweede optreden van het koor.

Om ongeveer 18.00 uur gaan we aan tafel voor een heerlijke BROODMAALTIJD met diverse soorten brood, soep en een kroket, koffie en thee
De entree voor deze middag is €15,00 voor leden.
Graag contant betalen, want we hebben geen pinaapparaat.
Het einde van de middag zal ongeveer om 19.30 uur zijn.

U kunt zich vanaf 6 december opgeven bij:

Grietje Tanahatoe

Tel. 2135043 of 06-20279596

Graag tussen 19.00 en 21.00 uur

Graag tot ziens!

De activiteitencommissie



The Evergreen Singers

Wij, de Evergreen Singers uit Leeuwarden zijn een gezellig koor met 23 enthousiaste koorleden.
We zingen Engels en Nederlandstalige Evergreens en treden regelmatig op in verzorgingstehuizen, voor verenigingen en op korenfestivals.

Een kleine greep uit ons repertoire:

- I have a dream
- California Dreaming
- Hallelujah
- Het dorp
- The French song
- De winter was lang
- Sophietje
- Brandend zand
- De roos
- Streets of London
- Adio, Adio, Adio
- You raise me up

Rond de kerst vullen wij het repertoire natuurlijk aan met bekende kerstliedjes.



*Julianapark met kunstwerk Rode Paraplu.
Foto Johan Eisma*

Op woensdagmiddag 11 januari 2023 is er een mooi nieuwjaarsconcert.



**Het FRYSK SENIOREN ORKEST zal voor u optreden.
De middag begint om 14.00 uur en eindigt om ca.
16.30 uur.**

In de Schakel, Havingastate 7, 8935 AZ Leeuwarden
Het concert wordt u aangeboden door het bestuur
van LOS.

De entree is gratis! U bent van harte welkom op
deze middag!

Graag wel even aanmelden, dan weten de mensen
van de Schakel waar ze op kunnen rekenen.

Bij Grietje Tanahatoe, vanaf 4 januari tussen 18.00
en 20.00 uur

Tel. 2135043 of 06-20279596

Het Frysk Seniores Orkest

Het FSO heeft op 4 november jl. zijn 40-jarig
jubileum gevierd middels een concert met diverse
solisten voor een volle Lawei in Drachten.

Op 11 januari 2023 spelen wij in De Schakel voor de
LOS-leden zoals gebruikelijk het Nieuwjaarsconcert.
De FSO leden werken altijd met veel plezier aan dit
optreden mee, een mooie start van het nieuwe jaar.

Het FSO bestaat uit een 65 tal zeer ervaren
muzikanten, die hun sporen hebben verdiend in het
Friese muzikaleven. Wij spelen een afwisselend
programma van nieuwe en klassieke muziek.
Dit alles o.l.v. onze inspirerende dirigent Jouke
Hoekstra.

Tot ziens op 11 januari 2023 om 14.00 uur.

Met vriendelijke groeten,
het Frysk Seniores Orkest



JEU DE BOULES



Maandag 7 november
kwamen er een 8-tal spelers
bij Le Biberon. Er werd weer
met veel enthousiasme
gespeeld.

**Daarom is besloten is
besloten om maandag 5
december a.s. weer te gaan
spelen,**

als het weer het toe laat natuurlijk.

Begintijd: 14.00 uur tot ongeveer
16.30 uur. De kosten bedragen
€3.50 inclusief koffie/thee en
gebruik boules. Locatie: Le
Biberon Julianapark 2. Janny de
Ruiter is weer aanwezig. Haar
telefoonnummer: 06-23607681.



Dementiezorg

Dementiezorg en palliatieve zorg zijn synoniemen van elkaar.

De kwaliteit van leven en sterven voor mensen met dementie in verpleeghuizen, zijn dementiezorg en palliatieve zorg synoniemen van elkaar: Dat geldt zeker in het verpleeghuis.

Palliatieve zorg is gericht op de kwaliteit van leven van onze bewoners.

Dat brengt per definitie een mooie uitdaging met zich mee voor het zorgpersoneel, want die kwaliteit betekent voor iedere persoon iets anders.

Telkens kijk je naar de vraag: 'Wat heeft deze patiënt nodig? Wat wil hij/zij?' Dementie is, zoals we allemaal weten, een progressieve ziekte.

Wat kwaliteit voor die ene persoon is, kan daardoor óók door de tijd beïnvloed worden.

Behandelwensen en -grenzen zijn constant in beweging."

Individuele patiënt.

Het betekent in de praktijk dat zorgverleners hun zorg voortdurend afstemmen op de actuele situatie van de individuele patiënt.

Een voorbeeld: Een bewoner in huis die fysiek en cognitief nog behoorlijk goed was brak zijn heup bij een val. Na overleg met hemzelf en de familie, naar het ziekenhuis gestuurd voor een heupoperatie. Korte tijd daarna brak een andere bewoner eveneens zijn heup.

Op zich was zijn conditie nog best goed, maar hij was behalve verward ook behoorlijk oud en broos.

Misschien zou de operatie kunnen slagen, maar zou hij het herstelproces aan kunnen? Zou hij niet extra onrustig en dus ongelukkig worden van zo'n ziekenhuisverblijf, met aansluitend een revalidatieperiode? In overleg met de familie is toen besloten de man niet in te sturen.

Hij is een paar dagen later in alle rust overleden.

Familieleden.

In de zorg voor mensen met dementie spelen familieleden een belangrijke rol. Zij zijn voor de zorgverleners een belangrijke informatiebron. Zij raken naarmate de tijd vordert meestal ook steeds meer betrokken bij de besluitvorming, bijvoorbeeld over medische zaken.

Immers: de communicatieve vermogens van patiënten raken steeds meer aangetast naarmate de ziekte vordert.

Bron: OSiF (bewerkte versie)



Wapen van Leeuwarden op de Waag aan de Nieuwestad. Foto Johan Eisma

Spreekuur Amaryllis geeft mantelzorgers perspectief

Een vraag, je hart luchten of weet je niet meer hoe het verder moet? Iedere mantelzorgers is welkom op het mantelzorgspreekuur van Amaryllis.

“Had ik dit maar een half jaar eerder geweten”, reageerde een mantelzorgers. Want als mantelzorgers al aan de bel trekken, dan is dat vaak pas als ze er helemaal doorheen zitten. Via het mantelzorgspreekuur kan Amaryllis hen ondersteunen. “Nog mooier is het als ze eerder naar het spreekuur komen, om juist te voorkomen dat zij overbelast raken”, vertellen Sieta Adema en Ingrid Postma.

Samen met Marit Bakker verzorgen zij de Mantelzorgondersteuning van zorg- en welzijnsorganisatie Amaryllis, in de gemeente Leeuwarden. Welke aandoening of hoe ernstig maakt niet uit. Mantelzorgondersteuning is voor iedereen die voor iemand zorgt, ook jonge mantelzorgers. Het maakt mantelzorg iets makkelijker vol te houden. Ook als je je eigen partner verzorgt.

Er alleen voorstaan

“Mantelzorg wordt steeds zwaarder, soms ook dwingend en legt een druk op de relatie. Je zegt steeds minder nee; diegene heeft jou wel echt nodig! Je moet dan dubbel zo goed op jezelf passen en dat vergeet je vaak.” Voor zorgvragers is van alles geregeld. Mantelzorgers daarentegen hebben vaak het gevoel er alleen voor te staan. Toch is er voor hen meer mogelijk dan zij denken. Het mantelzorgspreekuur van Amaryllis is een eerste stap.

Mantelzorgcafés in wijken en dorpen

Mantelzorgcafés zijn gezellige bijeenkomsten waar het welzijn van mantelzorgers centraal staat. Dit werken aan welzijn begint bij een hartelijk welkom van een medewerker van Amaryllis, op een prettige locatie in verschillende dorpen en wijken in de gemeente Leeuwarden. Er is aandacht voor de mantelzorgers, met erkenning en herkenning van het vele onzichtbare werk dat zij verzetten.

Mantelzorgers ontmoeten elkaar en zijn elkaar tot ondersteuning met tips, adviezen, goede raad en zo nu en dan een troostend woord.

“Dat nu mijn koffiekopje eens wordt ingeschonken, dat er nu even aandacht is voor mijn verhaal”, is de verzuchting van vele mantelzorgers.

“Wat fijn dat jullie zoveel moeite en werk voor ons hebben gedaan. Dank jullie wel voor alle goede zorgen.”

Op adem komen

Een mantelzorgers kan hier terecht met vragen en voor adviezen en hulp, van Amaryllis of andere organisaties. Ingrid: “Het is ook belangrijk dat mantelzorgers hier, zonder de zorgvrager erbij, hun emoties kwijt kunnen.” Sieta: “We geven op die manier lucht en overzicht, bieden perspectief en weten alles van ondersteunende voorzieningen.”

Er zijn bijvoorbeeld mantelzorgcafés, vrijwillige of betaalde hulp thuis en ‘respijtappartementen’ waar de zorgvrager af en toe kan logeren. “Dan kan de mantelzorgers even op adem komen.”

Mantelzorgspreekuur Amaryllis

Inloopspreekuur iedere donderdag van 10.30 tot 12.00 uur

Andere dag of tijd? Bel via 058 303 0400 of mail mantelzorg@amaryllisleeuwarden.nl

Noordvliet 441, Leeuwarden (in het Odensehuis)
www.amaryllisleeuwarden.nl/mantelzorg

Sita Adema, mantelzorgondersteuner bij Amaryllis.
06 13967981



Mantelzorgcafés

Tijdens de mantelzorgcafés staat gezelligheid en ontmoeten van mantelzorgers voorop. Er is gelegenheid om samen een kop koffie te drinken. U treft hier andere mantelzorgers, met wie u ervaringen kunt uitwisselen. In de diverse wijken en dorpen van de gemeente Leeuwarden is er een mantelzorgcafé.

Mantelzorgcafé Swettehiem

Eén keer per maand op dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: "Meedoen Westend" Pieter Sipmawei 290, 8915 EG Leeuwarden,

Organisatie Amaryllis

Contactpersonen: Janneke Visser, j.visser@amaryllisleeuwarden.nl, 06 12 90 08 85 en Sieta Postma, s.postma@amaryllisleeuwarden.nl, 06 53 62 08 54

Data Bijeenkomsten:

20 december 2022 07 maart 2023 13 juni 2023

10 januari 2023 11 april 2023

07 februari 2023 09 mei 2023

Mantelzorgcafé De Remise

Eén keer per maand op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: Tramkwartier De Remise, Tramstraat 1, 8913 CG Leeuwarden

Organisatie Amaryllis

Contactpersonen: Janneke Visser, j.visser@amaryllisleeuwarden.nl, 06 12 90 08 85 en Niela van der Bij, n.vanderbij@amaryllisleeuwarden.nl, 06 13 34 35 71

Data Bijeenkomsten:

15 december 2022 16 maart 2023 01 juni 2023

19 januari 2023 13 april 2023 29 juni 2023

16 februari 2023 11 mei 2023

Mantelzorgcafé Odensehuis

Eén keer per maand op woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: Odensehuis, Noordvliet 441, 8921 HH Leeuwarden

Organisatie Amaryllis

Contactpersonen: Janneke Visser, j.visser@amaryllisleeuwarden.nl, 06 12 90 08 85 en Niela van der Bij, n.vanderbij@amaryllisleeuwarden.nl, 06 13 34 35 71

Data bijeenkomsten

07 december 2022 15 maart 2023 07 juni 2023

18 januari 2023 12 april 2023

15 februari 2023 10 mei 2023

Kom ook!

We ontmoeten u graag in één van onze Mantelzorgcafés. Wilt u eerst meer informatie? Bel dan gerust met een van de medewerkers. Kijk voor hun telefoonnummers en voor de tijden en datums van onze mantelzorgcafés ook op <https://www.amaryllisleeuwarden.nl/mantelzorg/mantelzorgcafes/>

Met vriendelijke groet, Sieta Adema, mantelzorgondersteuner, 06 13967981



**LOS heeft een eigen facebookpagina:
<https://www.facebook.com/Leeuwarder-Onafhankelijke-Seniorenvereniging-1743894232307091/>
Neem eens een kijkje**

Lezenswaardig



John Boyne: Toen de wereld brak

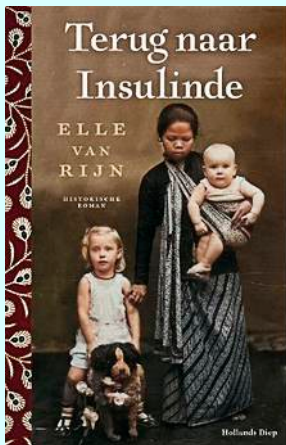
Is een gebonden uitgave van Meulenhoff en kost € 22,90

De nieuwe, grote roman van John Boyne: het vervolg op de bestseller 'De jongen in de gestreepte pyjama' volgt Bruno's zus Gretel, en verkent via haar op meeslepende en ontroerende wijze de nasleep van de oorlog en de effecten van een levenslang schuldgevoel. Gretel Fernsby woont al tientallen jaren in een luxe appartement in Londen.

Ze leidt een ogenschijnlijk comfortabel en kalm leven, ondanks haar donkere verleden. Ze spreekt ze niet over haar vader, commandant van het meest beruchte concentratiekamp van de nazi's, of over het gruwelijke lot dat haar broertje Bruno onderging.

Dan komt er een jong gezin wonen in het appartement onder haar. Gretel sluit aarzelend vriendschap met de negenjarige Henry, hoewel hij herinneringen bij haar oproept die ze juist probeert te vergeten.

Toen de wereld brak is een prachtig verhaal over de nasleep van de oorlog en de effecten van een leven lang lijden aan een schuldgevoel.



Elle van Rijn: Terug naar Insulinde.

Is verschenen bij Hollands Diep en kost € 22,99

Vlak voor de oorlog groeit Rosa op in voorspoed, in een vooraanstaande familie in Nederlands-Indië. Wanneer haar ouders scheiden wordt ze achtergelaten bij een tante. Alleen en ontheemd verlangt ze naar haar gelukkige kinderjaren, maar die zullen niet meer terugkomen.

Als de Japanners de kolonie bezetten leert de dan zeventienjarige Rosa dat vrijheid niet vanzelfsprekend is en dat afkomst ertoe doet. Haar leven neemt een onverwachte wending als haar vriend John zich als piloot bij het leger aanmeldt en ze zich met haar familie moet melden in een interneringskamp.

Het is de liefde die haar op de been houdt, maar zal ze John ooit weer zien?

In deze historische roman maakt schrijfster Elle van Rijn invoelbaar hoeveel de generatie die de oorlog heeft meegemaakt in Nederlands-Indië heeft moeten doorstaan.

Niet alleen laat ze zien hoe wreed de ontberingen zijn geweest in de kampen, tegelijkertijd toont ze hoe racistisch de koloniale samenleving was.

Beste LOS leden.

Het volgende magazine is een gecombineerde Kerst/januari nummer en daar willen we iets moois van (proberen) te maken. Onze gezellige vereniging heeft ruim 1000 leden en daar zijn we trots op.

Onder deze leden zijn er veel 80-plussers en we vragen ons af hoe zij vroeger of tijdens de oorlogsjaren de kerstdagen doorbrachten.

Heeft u een bijzondere herinnering of anekdote over deze feestdagen laat het ons weten. Je hoeft echt niet in het bezit van een computer te zijn, gebruik gewoon pen en papier en wij doen de rest.

Internetgebruikers naar redactie@losleeuwarden.nl of per post naar Sassingastins 50, 8925JN Leeuwarden. Svp doe het wel vòòr 9 december want dan moet het naar de drukker. Mogen we op jullie rekenen?

Alvast hartelijke dank!

Janny de Haan, redactie.

Recept van de maand:

December is bakmaand en we gaan iets lekkers maken voor bij de thee.

Madeleines

Het is een beroemd cakeje uit de Franse gastronomie in de vorm van een schelp. Uitgevonden door boerin Madeleine uit Lotharingen.

Ingrediënten:

- * 3 eieren
- * 125 gram suiker
- * merg van een vanillepeul
- * 120 gram bloem
- * 120 gram gesmolten boter
- * snufje zout
- * ½ tl. bakpoeder
- * Madeleine vormpjes

Bereiding:

- * Doe de eieren, fijne suiker, het vanille-extract en zout in een kom en klop deze enkele minuten luchtig op met een (hand)mixer met garde(s).
- * Voeg de bloem en het bakpoeder er aan toe en spatel dit erdoor.

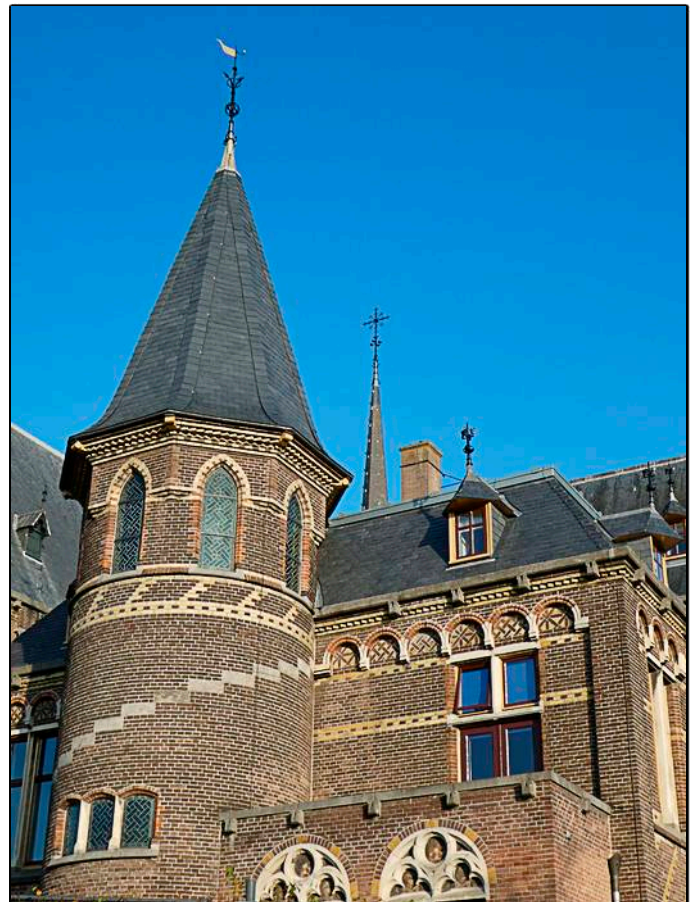


- * Meng tot slot de gesmolten boter door het beslag.
- * Dek het beslag af met plasticfolie en laat het minimaal 1 uur rusten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 230 °C en vet een madeleinevorm in met boter.
- * Schep of spuit in elk vormpje een beetje beslag.
- * Doe de vormpjes niet te vol, het beslag gaat nog behoorlijk rijzen tijdens het bakken.
- * Bak de cakejes 4 minuten, verlaag dan de oventemperatuur naar 200 °C en bak ze nog 3-6 minuten, tot ze goudbruin zijn.
- * Haal ze direct na het bakken uit de vorm en laat ze afkoelen op een rooster.

Geniet ervan!

**Een spontaan bezoekje
Is een verrassende
binnenkomer.'**

Uit de bundel "Uit eigen bron"
door Gabi Bron



Detail van Titus Brandsmahuis aan het Bonifatiusplein.

Foto Johan Eisma



Pathé, 50 Plus bios.

29 november en 6 december:
Zee van tijd.
13 en 20 december: Soof3



Laatste soos van dit jaar

Wij verheugen ons op de laatste **zondagsoos, 18 december**, die helemaal in het teken zal staan van de komende Kerst. We hebben dan ook een “kerstwinkeltje” in de zaal waar onze gasten eventueel nog kerstartikelen kunnen aanschaffen.

U kunt zich opgeven voor deze soos op werkdagen tussen 10 en 12 u. op tel.nr.: 06-49521591, het mailadres: secretariaatremise@gmail.com of uw naam en telefoonnummer schrijven op de ledenlijst in de Remise op bovengenoemde werkdagen.

Voor Los-leden: vanaf 11 december onder vermelding van naam en telefoonnummer.

Voorlopig rooster zondagsoosen voor 2023.

- | | |
|-------------|--|
| 19 februari | - Fryske Gea |
| 19 maart | - Gerard en Compagnie Folkmuziek |
| 16 april | - Jaap de Groot komt vertellen over de Vosseparkwijk |
| 21 mei | - Tekenfilm van Walt Disney |
| 18 juni | - Gerard houdt een praatje over treinen en trams. |

Wintertijd

In de winter zijn warme drankjes overheerlijk, een dampende kop chocomelk is voor ieder begerlijk.

Een heerlijke verse erwtensoep of dikke 'snert' gemaakt met spek en worst of vega, met natuurlijk de spliterwt.

Ook zoetigheid kan ons in deze tijd verleiden, we kunnen menig hemels suikergoed bereiden: Speculaas, marsepein, pepernoten, appelbollen smaken lekker als we ze in kaneel en suiker rollen.

Huiselijk samen in de keuken kokkerellen en daarna tijd voor één van de geliefde gezelschapsspellen.

Rummikub, scrabble, dammen, kaarten of mens erger je nieten...

Zo zie je maar hoe je in de winter kunt genieten.

Je kunt ook rustig op je eigen plek muziek beluisteren, meezingen, neuriën of zachtjes een gedicht fluisteren.

De kaalheid van de bomen creëert buiten kilte maar binnen zorgt de winter voor weldadige stilte.

Bron: www.yolievzw.com, Auk Jager



Deel 1 van de coaster MS 'Albatros'

door Gjal't van Bruggen,
ex-scheepskok MS "Albatros"

Na drie maanden varen was ik blij om weer naar huis te gaan. In Leeuwarden aangekomen stapte ik in de stadsbus en bij thuiskomst stonden mijn ouders al op mij te wachten.

"De zeelucht heeft je goed gedaan jongen en je bent ook gegroeid" werd er gezegd. Natuurlijk vroegen ze ook naar mijn belevenissen aan boord.

Ik was in het bezit van een Batavus bromfiets en de volgende dag heb ik een mooie tocht gemaakt. Eerst langs de snelweg naar Franeker om daar heb ik even een bakje koffie gedronken.

Toen mijn weg vervolgd richting Harlingen en daar was voor mij heel wat te beleven. Eerst naar de haven en daar was het een drukte van belang met het laden en lossen van coasters. De een met hout uit Finland en de ander met stukgoederen uit Engeland en Denemarken. Ik heb nog even met een paar matrozen gesproken en verteld dat ik kok op de kustvaart was en nu met verlof ben.

"Je, kan hier wel aan boord komen, we hebben een kok nodig" zei een van de matrozen.

Ik zei dat het niet kon en dat ik binnenkort weer weg ging. Ik heb hen een goede vaart gewenst en ben weer op de brommer gestapt om binnendoor over de zeedijk huiswaarts te gaan.

Bij thuiskomst vertelde moeder dat de rederij ook had gebeld en dat ik zelf maar even terug moest bellen.

Daar vertelden ze mij dat ze een schip voor me hadden de "Tinda" van de Gebrs. Veenma. Bij deze rederij had ik op de "Dina" gevaren.

Ik ben er niet op ingegaan want ik wilde nog graag een week thuis blijven.

De week erop kreeg ik weer een telefoontje van de rederij dat ze een mooi schip voor me hadden nl. de "Albatros". De kok van het schip had zijn been gebroken en ze zochten een andere kok.

Ik kon daar zes weken aan boord komen als afloskok. Een mooie vaart 'Rotterdam-Londen-Antwerpen-Rotterdam'. Elk weekend thuis en het



vertrek was op zondag pas om 6 uur uit Rotterdam. Dat leek me wel wat en ben akkoord gegaan en zodoende sliep ik mijn eerste nacht op de "Albatros".

Toen ik de volgende morgen wakker werd lagen we al in een dok in Londen en kon ik gelijk aan het ontbijt beginnen. Na het ontbijt riep de stuurman de bemanning aan dek om de keggen eruit te slaan en de kleden van de luiken halen. Daarna de steunbalken met de winch weghalen en het lossen kon beginnen. De lading was vrijdag al aan boord gebracht en zodoende had ik een lang weekend in Nederland.

Wat er allemaal aan boord van de "Albatros" gebeurde, daarover meer in een volgende aflevering.

Uit het leven gegrepen..!

Met de nieuwe rubriek 'Uit het leven gegrepen..!' willen we leden een podium bieden om een gebeurtenis of ervaring te delen die hun leven mee vorm, zin of betekenis gaven. Ieder van ons heeft wel een verhaal dat de moeite waard is verteld en gedeeld te worden. Inzendingen van ongeveer twee A4tjes stelt de redactie van LosVast zeer op prijs. Ze worden één voor één geplaatst. 'Uit het leven gegrepen!' vervangt "In mijn koffer op zolder" waarin eerder behartenswaardige bijdragen van onze leden werden geplaatst. Mocht het voor u moeilijk zijn zelf een en ander op papier te zetten, dan komt ondergetekende graag bij u langs.

Hajo Anema

Jaap's Hoekje

Tweebaksmarkt-tour - 3

In de vorige LosVast sloot ik af met de opmerking dat de derde aflevering in zijn geheel zou gaan over slechts één blok van de Nieuwe Markt, zoals de Tweebaksmarkt vroeger heette. Dit deel tussen het Nieuwstraatje en het Droevendal ligt aan de oostzijde en wordt tegenwoordig in zijn totaliteit ingenomen door Grand Hotel Post Plaza. Vandaar dat het ook met gemak wel de Grand Hotel Post Plaza Avenue zou kunnen heten.

Het gigantische hotelcomplex bestaat uit vier onderdelen, waarvan de bouwstijlen zeer van elkaar verschillen.



We beginnen met het 'Wite Hûs', nu de hoofdingang van het hotel (**foto 1**). Het huis werd in 1885 ontworpen door de bekende architect Hendrik H. Kramer (1850-1934) in opdracht van de gebroeders Tjepke en Gajus Gratama. Deze bankiers uit Harlingen sloegen hun vleugels uit naar de Friese hoofdstad. Hun bedrijf heette 'Gebrs. Gratama, Kassiers' en draaide 'in den beginne' als een tierelier. Het fraaie huis werd dan ook met veel grandeur bewoond door het gezin van Gajus Gratama.

Vrij snel daarna werd door dezelfde architect, maar in een heel andere stijl, het ontwerp gemaakt voor een Bank (**foto 2**). Dit fraaie gebouw verrees



op de hoek met het Nieuwstraatje; het werd uitgevoerd in bruine baksteen en voorzien van een opvallende ronde hoektoren en een fraai koepeltje. Het doet hiermee wel een beetje denken aan een verkleinde vorm van de bebouwing aan de Parijse boulevards. Nog steeds is het een in het oog springend juweeltje aan de Tweebaksmarkt. Het ging enkele jaren erg goed met de zaken en de beide broers bouwden een goede naam op. Dit resulteerde in de veelgehoorde uitdrukking 'zo solide als Gratama', die beter hielp dan de duurste reclamecampagne.

Het verdere verloop van de bank van de gebroeders Gratama verdient echter geen schoonheidsprijs. In 1904 raakt zij geheel onverwacht failliet door roekeloze speculaties en het verstrekken van grote, niet behoorlijk gedekte kredieten. Dit wekt veel beroering in Leeuwarden, want de Gratama's waren een begrip. De broers vluchtten op een avond in een geblindeerde koets de stad uit, Tjepke naar Amsterdam en Gajus naar Den Haag; hierna zijn ze ook nooit meer in de provincie, laat staan in Leeuwarden gesignaleerd.

De beide panden hebben in de loop van de tijd meerdere eigenaren en gebruikers gekend. Het roemrijke gebouw met het torentje kwam in 1904 handen van de Friesche Handelsbank en functioneerde later als bijkantoor van de Nederlandsche Bank.

Het Wite Hûs is jarenlang als woonhuis gebruikt door verschillende Leeuwarder burgemeesters en



vervolgens door de provincie Friesland gekocht om er de kantoren van Provinciale Waterstaat in te huisvesten. Daartoe werd het huis gerenoveerd, versoberd en over de volle breedte voorzien van een derde etage, wat aan de buitenkant ook duidelijk te zien is (**foto 3**).

Het meest in het oog springende gebouw aan de



Tweebaksmarkt, zowel in- als extern, is wel het imposante **Hoofdpstkantoor der PTT (foto 4)**. Het gebouw is in 1904 in gebruik genomen als vervanger voor het oude kantoor aan de Wortelhaven en ontworpen door Rijksbouwmeester C.H. Peters. Peters had in onze stad zijn sporen als architect al verdiend door zijn ontwerp van de bijzondere combinatie van **Kantongerecht en IJkkantoor**. Dat verrees in 1879 aan de Oosterkade op de hoek met het Droevendal (**foto 5**).



Behalve het PTT-kantoor in Leeuwarden heeft Peters voor het staatsbedrijf meerdere postkantoren ontworpen, bijna allemaal in een vergelijkbare stijl. Kijk bijvoorbeeld maar eens naar het prachtige Hoofdpstkantoor in Amsterdam, omgebouwd tot winkelcentrum Magna Plaza in Amsterdam, direct achter het Koninklijk Paleis op de Dam.

Als we het postkantoor aan de Tweebaksmarkt betreden valt het enorme vakmanschap op van de bouwers; niks simpele metselaars, tegelzetter en houtbewerkers. Echte bouwkunstenaars waren het. Bijzonder indrukwekkend is de grote hal met het imponerend fraaie houtsnijwerk over het hele zolderoppervlak (**foto 6**). De karakteristieke

lokettenwanden waarachter de PTT-beambten hun werkplek hadden zijn in 2004 bij de ombouw naar Post Plaza helaas verdwenen.



Als laatste onderdeel van Post Plaza is onlangs het gebouw van het **Telefondistrict** op de hoek met



het Droevendal aan het complex toegevoegd (**foto 7**). Op de plek waar ooit de **Galileeërkerk (foto 8)**

stond werd in de jaren '50 door de Leeuwarder architect Piet de Vries dit eigentijdse kantoorpand plus telefooncentrales en magazijnen gerealiseerd. Nu bevinden er zich in dit pand 71 hotelkamers, waarmee het totaal aan kamers



van Post Plaza op 153 uitkomt. Daarmee is het hotel in de historische binnenstad het grootste horecabedrijf van de stad. En van Friesland! Loop er eens langs en ontdek de kunst in het voorfront.

Beeldhouwer Willem Valk versierde de ingang met een sculptuur van twee personen die een globe torsen en daarmee de wereldwijde communicatie uitbeelden, terwijl kunstenaar Anno Smith zestien reliëfs, kunstwerken op de thema's telefonie en telegrafie, in de voorgevel vervaardigde. Na de opsplitsing van de PTT in diverse onderdelen (PTT Post/KPN) zijn de oude gebouwen een voor een verlaten. Jan Boomsma, Leeuwarder makelaar én hoeder van meer culturele erfgoederen, heeft ze van de slopershamer gered; hij startte er met een vergader- en congrescentrum plus hotel. Later is het complex door de nieuwe eigenaren verder gerenoveerd en uitgebreid



De romantiek van het vroegere staatsbedrijf wordt in Post Plaza nog steeds gekoesterd. Die vinden we terug in gedichten en verhalen, maar ook op de historische foto's (**foto 9**) op muren en grote wanden. De decoratieve oude telefoons en aanverwante apparatuur die hier en daar zijn uitgesteld kunnen zo in een museum.



Het verblijf in Grand Hotel Post Plaza (**foto 10**) staat voor beleving, gezelligheid en ontspanning. Mijn advies is: stap er eens binnen, geniet van een kop koffie met wat lekkers en laat alles op je inwerken. Veel genoeg.

Jaap de Groot
jaap.degroot46@gmail.com

Foto's - Historisch Centrum Leeuwarden
P.S. Ben Engwirda reageerde op het vorige artikel en bevestigde me dat het gebouw op de hoek met de Oude Oosterstraat en Tweebaksmarkt destijds inderdaad voor de APFZ is gebouwd, het Algemeen Provinciaal Fries Ziekenfonds. Dank daarvoor!

Anekdoten

Anekdote, opgetekend bij een van de (inmiddels verdwenen) postloketten:

Een oudere dame koopt voor een paar gulden aan postzegels. Ze betaalt met een briefje van tien en krijgt geld retour voor 25 gulden. Tot drie keer toe probeert ze de beambte duidelijk te maken dat de afrekening niet klopt. De man zegt dat er geen fout is gemaakt en raakt zelfs geïrriteerd omdat er een rij wachtenden staat. Hierop steekt mevrouw het wisselgeld in haar beurs en stevent kordaat op de draaideur af, richting uitgang. Onderweg daar naartoe hoort ze de beambte haar nog naropen: 'Mevrouw er is toch iets fout gegaan'. Waarop ze zich omdraait en zegt: 'U maakt toch geen fouten?' En ze vervolgt haar weg naar de uitgang

12 uur.....

We kunnen ons de situatie nog goed voor de geest halen: een beambte die om klokslag 12 uur het loketdeurtje sluit. Zijn lunchpauze heeft meer prioriteit dan de wachtende klanten. "U kunt nu terecht bij loket nr. 6", is zijn enige commentaar. En wij sluiten ons dan maar weer geduldig achteraan bij dat loket. Hopelijk heeft die beambte zijn pauze al gehad....

WIE OH WIE ??

In de jaren 1930/1940/1950 zijn er door drukkerij/ uitgeverij Westerhuis aan de Voorstreek meerdere Leeuwarder Adresboeken uitgegeven. Ik ben daarnaar op zoek.

Misschien is er iemand onder de lezers van LosVast die een dergelijk adresboek in de kast heeft staan of op zolder heeft liggen en er tegen een redelijke vergoeding afstand van wil doen.

Reacties graag naar:
Jaap de Groot – jaap.degroot46@gmail.com

KERSTCONCERT WestCord WTC HOTEL LEEUWARDEN ZONDAG 18 DECEMBER

Na bijna 2 jaar kan het Kerstconcert 2022 weer terugkeren in de ruime geheel in kerstseer gehulde lobby van het WestCord WTC Hotel te Leeuwarden.

Een heerlijke middag sfeer proeven en genieten van Kerstliederen, Christmascarols en Gregoriaanse gezangen door leden van gemengd koor **Menorah Groningen** en **Schola Cantorum Mistúra** onder begeleiding van **Piet Vessies aan de piano**.

Gemengd koor Groningen zingt al bijna 40 jaar prachtig koorrepertoire. Kleinere koorliederen van componisten als Michael Haydn, en Joseph Haydn, Mozart, Buxtehude, Fauré en Rathgeber, maar ook grotere koorwerken als de Petite Messe Solennelle van G. Rossini en het Gloria van A. Vivaldi worden met plezier gezongen. De Schola Cantorum Mistúra zingt vanaf november 2000 Gregoriaanse gezangen, maar zeker ook meerstemmige koorwerken als missen en motetten. Voor de toekomst wordt zelfs wereldlijk repertoire op de lessenaar geplaatst; beide ensembles voerden recentelijk nog, met veel genoeg, de Missa Gratia van hun dirigent uit.
<https://www.dezangbodem.nl/> en/of
<https://www.menorah-groningen.nl/index.php/over-menorah>.

Mede door deze informatie via LosVast waren zeer veel leden van L.O.S. bij het vorige concert aanwezig en ook zeer tevreden over het concert, de ongedwongen sfeer en de manier waarop het publiek kan zitten. Niet in rijen maar voornamelijk gewoon aan tafeltjes.

Het concert op zondag 18 december begint om 15.00 uur in het WestCord WTC Hotel.

Door de verwachte drukte is op tijd komen wenselijk. Het concert is geheel vrij toegankelijk al is na afloop een vrijwillige gift welkom. Parkeren in de vakken B2 en B3, tussen het WestCord WTC Hotel en het kanaal, is gratis.



Wilt u steeds de concertnieuwsbrieven ontvangen?
Mail dit dan even naar artconnection@chello.nl

Voor de agenda:

- **Zondag 8 januari 15.00 uur**
NIEUWJAARSCONCERT met het Fries Kamer Orkest o.l.v. Ronald Slager in het WestCord WTC Hotel te Leeuwarden.
- Expositie Jia Bei Le in de Stadsgalerie (in de kelder van het oude Stadhuis). Onderwerp: Leeuwarden. t/m 20 januari (te bezoeken op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur).

Art Connection

Ed van Dijk
06-52473558

Art
Connection
cultuurprojecten



Huidige woningmarkt niet toegerust op vergrijzing.

In 2040 telt Nederland 4,8 miljoen 65-plussers tegenover 3,1 miljoen nu. Van deze groep wonen in 2040 1,7 miljoen mensen alleen, waar dit er nu 900.000 zijn. De vraag naar zorg en mantelzorg neemt hierdoor sterk toe. De huidige woningmarkt en het zorgaanbod zijn niet toegerust op de aankomende demografische veranderingen.

Wijziging van bestemmingsplannen en woningbouw hebben lange doorlooptijden, daarom is het van belang om niet te wachten met bouwen van levensloopbestendige woningen. Het lost niet de hele puzzel op, want het aantal ouderen verdubbelt bijna, terwijl de beroepsbevolking groeit.

De bouw van 450.000 extra levensloopbestendige woningen is nodig om de groeiende druk op zorgpersoneel en mantelzorgers te beperken en kan in 2040 ruim 100.000 zorgvacatures opvangen. Ook zijn erop dezelfde termijn 130.000 minder mantelzorgers nodig.

Richting 2040 zijn er 450.000 extra levensloopbestendige woningen nodig. Dat blijkt uit berekeningen van **Syntrus Achmea en zorgverzekeraar Zilveren Kruis met onderzoeksbureau ABF.**

Het bouwen van deze woningen zorgt voor meer passend aanbod voor het groeiende aantal (alleenwonende) ouderen en kan ook voor een deel het oplopend tekort aan personeel in de zorg en mantelzorgers opvangen.

Bron: (bewerkte versie) OSiF

Helaas staan nieuwe bouwprojecten door de stikstofregels onder druk want weer zette de Raad van State een streep door het stikstofbeleid.

(met 'dank' aan de heer Vollenbroek) De politiek lijkt onmachtig het probleem op te lossen.

Ach ja, met vergrijzing wordt ook in dit geval geen rekening gehouden.....

Janny

Bejaardenhuizen.

Graag wil ik even aanhalen wat een dom besluit het ooit was om de bejaardenhuizen te sluiten. Ging het alleen om geld...? .

Nee, het idee was dat ouderen langer thuis moesten blijven wonen met zorg van de kinderen, (als die er zijn of elders wonen?) burens, vrienden of een vaste mantelzorger.

Via de gemeente kon thuishulp aangevraagd

worden, helaas blijkt dat door de jaren heen daar steeds minder tijd voor uitgetrokken wordt.

De zorgverleners zijn nu veel tijd kwijt met het van huis naar huis reizen om al die ouderen te helpen met douchen en aankleden.

Gelukkig zijn er ook ouderen die alleen 'steunkous-hulp' nodig hebben, maar voor een praatje is helaas geen tijd. Vooral als je verder de hele dag alleen bent wil je wel eens even van gedachten wisselen. Helaas wordt te laat ontdekt dat een op de vijf oudere 75-plussers depressieve klachten heeft. Ze zijn alleen en eenzaam.

Dorpszorg coöperatie

In het zorgcentrum waar mijn moeder jarenlang verbleef was alleen maar dankbaarheid voor de verzorgers en niemand was eenzaam, laat staan depressief.

's Morgens op tijd gedoucht en aangekleed. Tegen tien hup in de rolstoel en op naar de zaal om samen met andere bewoners koffie te drinken. Er was altijd wel nieuws, want op een dorp ken iedereen... iedereen. Volop gezelligheid.

's Middag de warme hap en 's avonds een boterham op hun kamer.

Tijdens de feestdagen aten ze met elkaar in de zaal. Door de week kon 's middags in de zaal een kaartje gelegd worden, rummicup spelen of een potje sjoelen.

En niet vergeten de handwerkmiddagen.

Na een kopje thee of koffie rond acht uur werd gelijk afgesproken hoe laat moeder naar bed wilde. Nooit op een vaste tijd, dat lag er aan of er een leuk programma op de televisie was of voetbal! Daar was ze gek op.

Dit alles is al jaren verleden tijd voor veel bejaardenhuizen cq zorgcentra, maar niet voor dit kleinschalig zorgcentrum!

Een stel vooruitstrevende dorpingen heeft enkele jaren geleden de handen ineen geslagen om het zorgcentrum te behouden voor het dorp.

En is het gelukt om het onder te brengen in een DorpsZorg Coöperatie. Ze werken samen met nog een aantal zorgaanbieders.

Er werken veel vrijwilligers die de senioren graag helpen en ondersteunen.

Als oud inwoner steun ik ze graag als lid.

Janny

Nieuws van Hobby om de Hoek

Op zondag 11 december houden we weer een OPEN DAG waar iedereen welkom is. Ben je op zoek naar nieuwe kennissen in je eigen omgeving? Dan kunnen wij je misschien helpen. Ondertussen hebben zich al 90 personen in Leeuwarden aangesloten bij Hobby om de Hoek en 40 ervan hebben ook daadwerkelijk nieuwe mensen leren kennen.

We zijn nu ook actief in Rotterdam en Papendrecht. Met succes, want in Papendrecht hebben we de eerste match al gemaakt! In totaal hebben we zo'n 130 personen in heel Nederland die zich hebben aangesloten.

Dus: ben je op zoek of ben je gewoon nieuwsgierig, kom dan gerust langs, de toegang is gratis:

Plaats: 't Andere Museum, Oostersingel 8



Programma:

13.00 – 14.00 uur	Ontvangst met koek en koffie/thee
14.00 – 16.00 uur	Start programma
16.00 uur	Einde



Na afloop is er een mogelijkheid het museum te bezichtigen

Kun je niet zo lang wachten of wil je eerst informatie dan kun je ons bereiken via info@hobbyomdehoek.nl, op maandag ook telefonisch van 16.00 tot 18.00 uur op 06 10878046

Je kunt ook informatie vinden op: <https://www.facebook.com/HobbyomdeHoek>

Kerst valt elk jaar vroeger.

Nog voor Sinterklaas gevierd moet worden staan hier en daar al de kerstbomen opgetuigd. De focus ligt bij veel Nederlanders de laatste jaren op kerst. Dat is een beladen feest geworden. De dagen worden korter en men wil een gezellig sfeertje creëren.

Wat wil je ook als eind september de tuincentra en andere warenhuizen al vol staan met kerstspullen. Het zijn complete kerstshows in allerlei kleuren. Het is nu november en je ziet al diverse tuinen in kerstverlichting. (Hoezo zuinig aan met energie....)

Hoe dan ook, Sinterklaas zullen we voorlopig blijven vieren, vooral de kleintjes met hun 'rotsvast geloof' in de Goedheiligman is het een spannende tijd en (vaker dan het mag) zullen ze hun schoen zetten met een wortel voor het paard.

Zeventig jaar geleden:

En dan die volgende dag... dan lag er iets lekkers

in, een kikker van chocolade. Het komt u vast wel bekend voor.

Sinterklaas komt tegenwoordig gewoon door de straat, want met al die zonnepanelen op de daken glijdt hij er subiet van af.

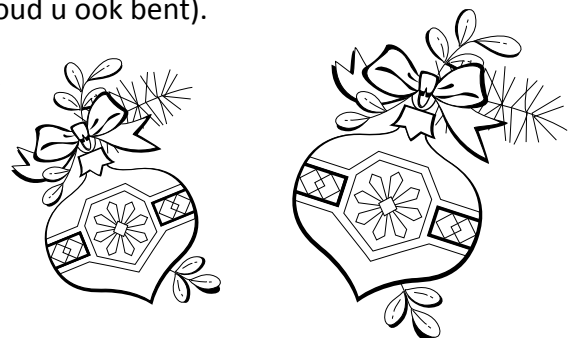
Helaas zullen er dit jaar ook gezinnen zijn die in stille armoede leven en hun kinderen niet met grote cadeaus kunnen verwennen.

Misschien kunnen deze ouders iets leuks vinden bij de Kringloopwinkel voor hun kinderen.

Liefde zit niet in grote dure cadeaus.....

Een fijne Sinterklaasavond gewenst (hoe oud u ook bent).

Janny



PUZZEL

Er zijn diverse puzzels gevormd in de woorden Sint en Piet. Mocht iemand nou de oplossing niet weten maar er toch nieuwsgierig naar zijn, u kunt deze hulppiet altijd een mailtje sturen en vragen om de oplossing. Uiteraard wel na de verstreken datum. 😊

De oplossing maakt u door met de letters in de rondjes te husselen.

Veel plezier met het maken van de puzzel en wij zien uw oplossing graag tegemoet via mail: tamaskan70@gmail.com of post: Puzzel Los p/a Hegedyk 48 9026 BB Jellum.

DE LETTER S:

Vul de ontbrekende woorden in. U begint in het grijze vakje en schrijft de antwoorden achter elkaar door.

Zie ginds komt de ... ?

Hoor de wind ...?

Daar wordt aan de ...?

Wie komt er alle ...?

O, kom er eens ...?

De opl. van de maand nov. was "houten schoen". En het antw. op de vraag was: Klomp.

De winnaar is dhr. Bosma!

DE LETTER I [2X]:

Waar gaat die Piet toch naar toe? Weet u welke plaatsen hij bezoekt?

DE LETTER N:

Hoe noemt men de paarse rok die Sint onder zijn mantel draagt?

Aan welke hand draagt Sint zijn ring?

Het paard van Sinterklaas eet graag een?

DE LETTER P:

Welke zoete lekkernij maakt men van amandelen en poedersuiker?

Rond deze tijd zijn ze er weer in banket/amandel... of speculaas.....?

Deze lekkernij, veelal in december gegeten, bestaat uit twee dezelfde woorden.

DE LETTER E:

Wat is de naam van Sinterklaas zijn paard? [van boven naar beneden]

Als Piet helpt met de vaat dan is hij een?

De Frisian Queen waarop Sint in Leeuwarden aankomt is een?

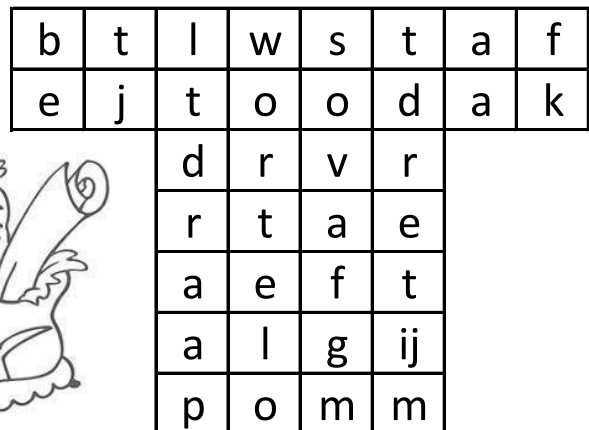
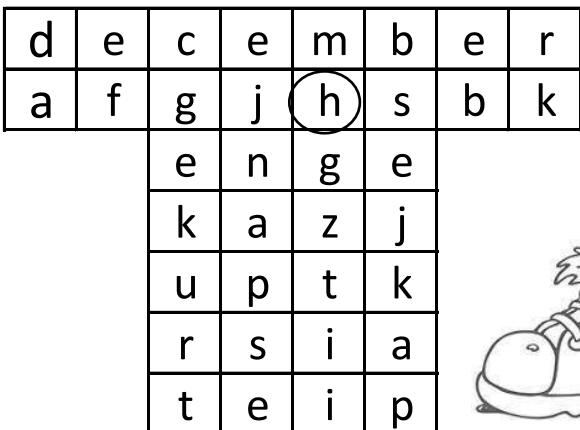
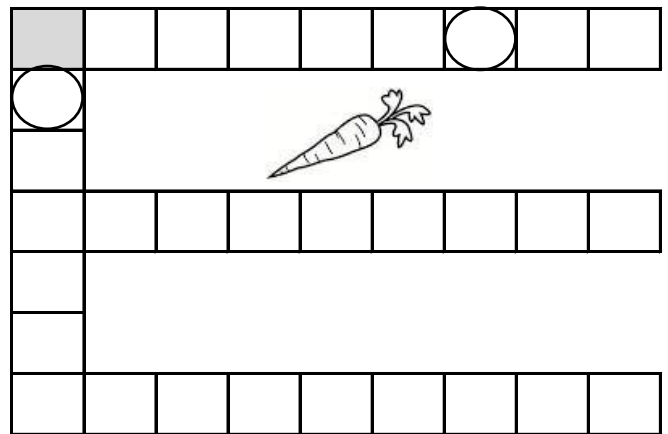
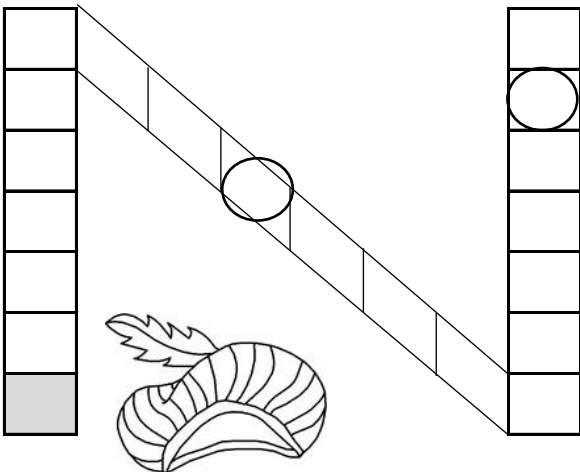
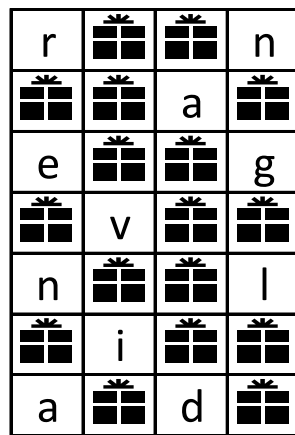
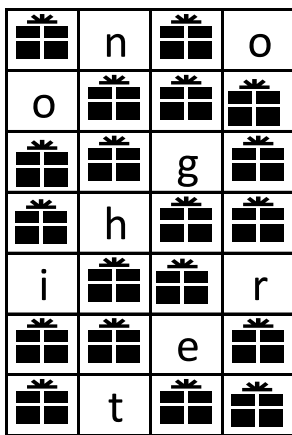
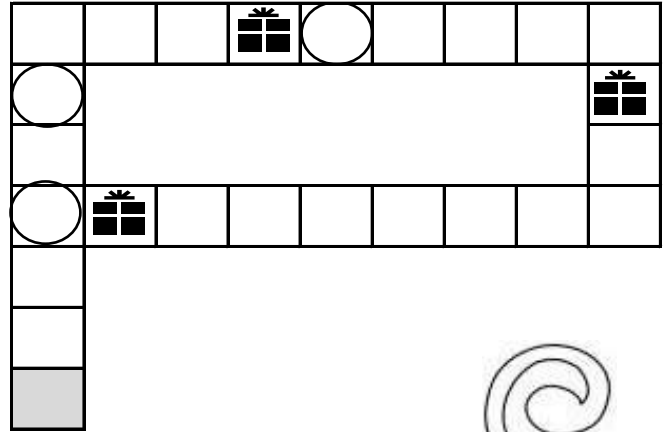
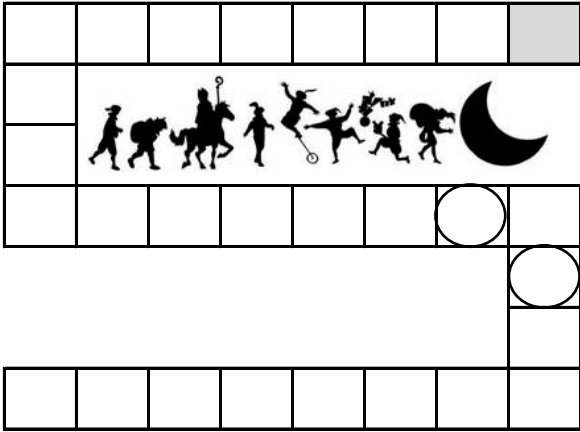
Pieten dragen gouden?

DE LETTER T [2X WOORDZOEKER]:

december	pakjes	kadootje	staf
Spanje	piet	mijter	paard
zak		wortel	

De oplossing insturen
voor 7 december.

PUZZEL



De Overval: 8 december 1944

Op vrijdag 8 december 1944, nu 78 jaar geleden, werd het Huis van Bewaring in Leeuwarden, onderdeel van de Bijzondere Strafgevangenis, "gekraakt". Het Friese verzet haalde, zonder dat iemand een haar werd gekrenkt, 51 door de Duitsers gevangen genomen verzetsmensen uit de gevangenis. Een prestatie van de eerste orde; een perfecte organisatie en een vlekkeloze uitvoering!

Hoe kwam dit alles tot stand? In oktober 1944 had het Friese verzet opdracht gekregen van de gewestelijke sabotageleider om te onderzoeken of, indien noodzakelijk, het mogelijk was de Leeuwarder gevangenis te kraken. Het doel hiervan was om, te zijner tijd, één, meerdere of misschien wel de voltallige politieke bevolking van de gevangenis te bevrijden.

De gevangenis in Leeuwarden, destijds een van de grootste en meest beveiligde van Nederland, stond in 1944 uiteraard onder Duitse leiding; het personeel was echter geheel Nederlands. Het complex viel in twee delen uiteen: de Bijzondere Strafgevangenis (BSG) voor de normale gevangenen en het Huis van Bewaring (HvB). In het laatste gebouw werden opgepakte (al dan niet vermeende)

verzetslieden opgesloten. Ruimte was er voor ca. 70, maar soms zaten er wel 300 achter de tralies.

Het verzet, met name de uitvoerende tak, de Landelijke Knokploegen (LKP), begon nu als eerste te onderzoeken welke bewaarders eventueel zouden willen meewerken. Daarbij werd de grootste zorgvuldigheid in acht genomen. Verraad en onvoorzichtigheid lagen op de loer! Er bleken er inderdaad een aantal hiertoe bereid te zijn. Hun belangrijkste taak werd het wel en wee van de politieke gevangenen te rapporteren: wie zit waar en waarom.

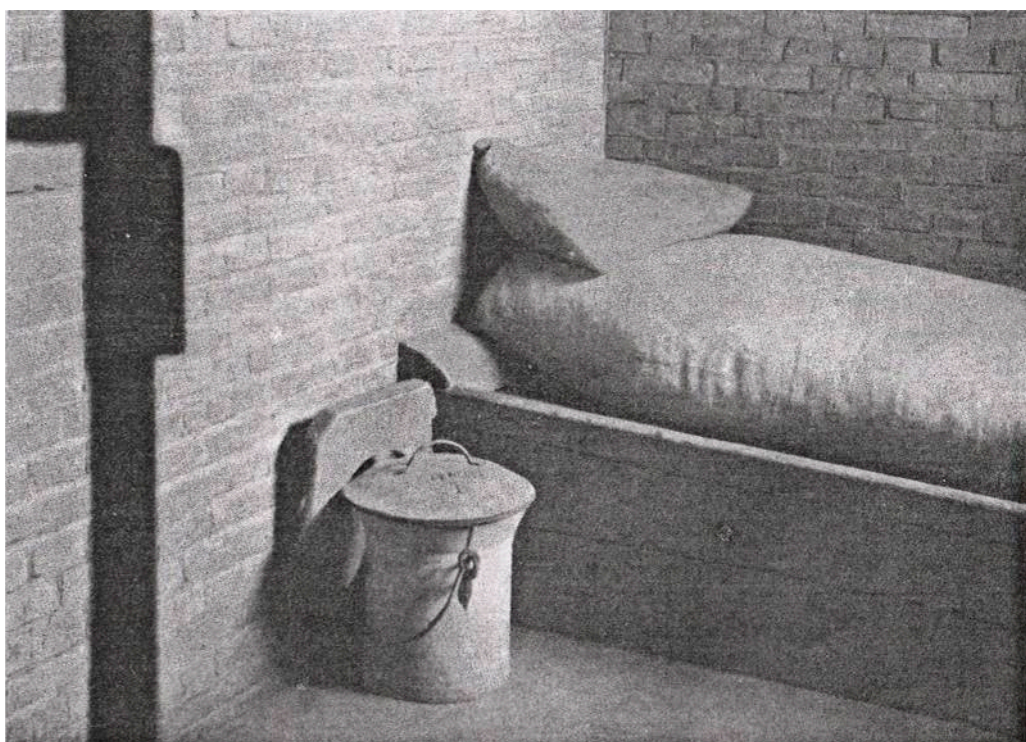
Vervolgens moest onderzocht worden hoe men ongemerkt het HvB binnen kon komen. Door de bewaarders werden sleutelafdrukken gemaakt die vervolgens door de smid gefabriceerd moesten worden. Dit lukte niet en het was uiteindelijk ook niet haalbaar omdat de deur van het HvB aan de achterkant een sluitbalk had en het sleutelgat aan de buitenzijde voorzien was van een sluitplaat. Bovendien werden de sleutels 's-avonds na zevenen naar de portierkamer aan de voorzijde van de gevangenis gebracht.

Een slimme politieagent bracht uitkomst. Als de Sicherheitsdienst (SD) gevangenen naar het HvB bracht, deed men dit met behulp van een z.g. insluitingsbevel. Dat kon, via een origineel exemplaar, vervalst worden; het verzet had

uitstekende vervalsers onder zijn leden.

Om extra zeker te zijn van de juiste communicatie, werden ook een aantal telefoonlijnen omgelegd, zodat, mochten de bewaarders bij het betreden van het verzet in het HvB de zaak niet vertrouwen en men contact zocht met de SD, het verzet aan de lijn kreeg.

In november 1944 werd een en ander plotseling actueel! Bij een razzia werden twee belangrijke verzetsmensen opgepakt: de politie-inspecteur Jurjen Dreeuws en de redacteur van het verzetsblad "De Koerier", Klaas Leijenaar. Beide heren werden



Interieur van een cel tijdens de Duitse bezetting (1940-1945), bestemd voor de tijdelijke huisvesting van verzetsmensen, hun familieleden en, eind 1944, ook spoorwegpersoneel.

zodanig door de Duitsers mishandeld dat zij, na enige dagen, via de bewaarders, het verzet lieten weten dit niet langer vol te kunnen houden. Zij verzochten, om te voorkomen dat zij door zouden slaan en dat er nog vele verzetsmensen opgepakt zouden worden, hen uit de gevangenis te halen. Actie werd nu geboden.

Allereerst werd vastgesteld, via de vertrouwde bewaarders, wie bevrijd zou moeten worden.

Vervolgens werden de familieleden van degenen die bevrijd zouden worden

aangeraden tijdelijk ergens

anders te verblijven. De

collega's van de Nederlandse

Binnenlandse Strijdkrachten

(NBS) werden verzocht vluchtroutes en (tijdelijke)

onderduikadressen te organiseren. Later zouden

dan permanente onderduikplaatsen worden

geregeld! Al deze bevrijde mensen moesten ook

worden voorzien van nieuwe papieren, nieuwe

namen, bonkaarten e.d. Weer veel werk voor de

vervalsers. Om er voor te zorgen dat de bewaarders

niet de schuld zouden krijgen van dit alles, werd één

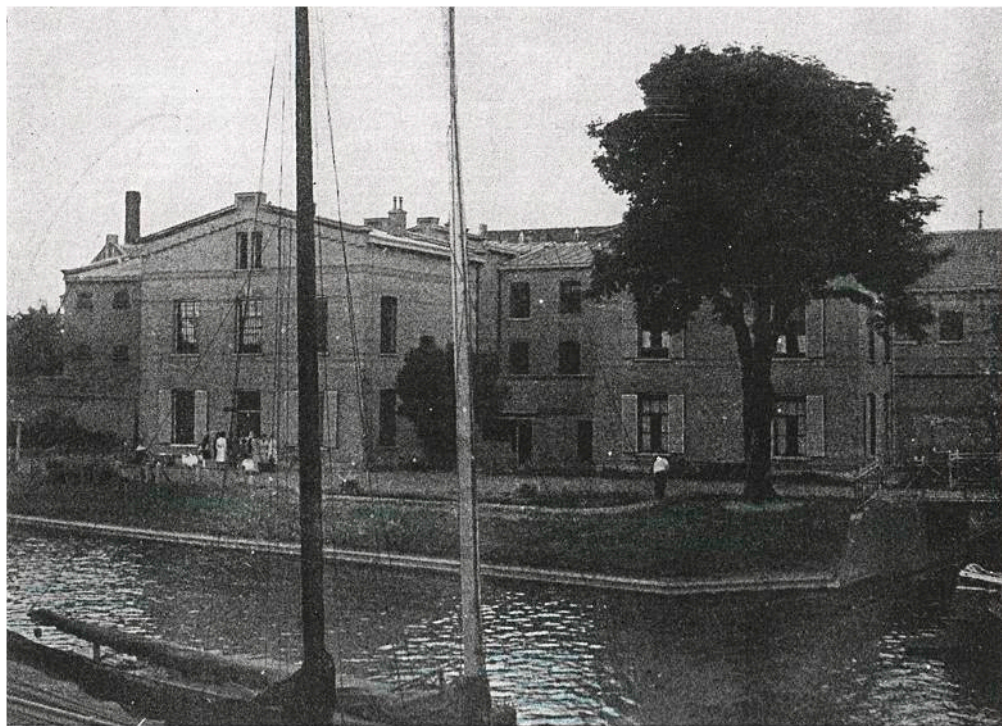
bewaarder, met zijn instemming, meegenomen: zeg

maar als zondebok.

In de loop van de vrijdagmiddag verzamelden de verzetslieden zich in het pand Grachtswal 33 "De Korenaar" het onderkomen van de wapenbeheerder van de LKP, Taco van der Veen. De 25 direct betrokkenen bij de kraak waren verdeeld in een drietal ploegen: een dekkingsploeg van 6 man, een arrestatieploeg van 5 man en een afvoerploeg van 14 man.

De laatste ploeg werd verdeeld in groepjes van twee, die elk een deel van het drie verdiepingen tellende cellencomplex van het HvB toebedeeld kregen om ter plaatse de op de lijst voorkomende gevangenen te bevrijden. Naast het LKP personeel waren er ca. 20 man van de NBS bij de afvoer en onderbrenging actief, alsmede een tweetal koeriers, Richtje Hofstra en Diny Sprok.

Er werd tevens medewerking verleend door een aantal adviseurs, tekenaars/vervalsers, diverse



Gezicht op het Huis van Bewaring met links het administratiegebouw (tevens de ingang van het Huis van Bewaring) en rechts de directiewoning. Geheel rechts de inmiddels verdwenen brug.

bewaarders en enkele PTT-medewerkers. Op de achtergrond waren ook de LO (Landelijke Organisatie tot Hulp aan Onderduikers) en het NSF (Nationaal Steunfonds) actief; resp. voor onderduikadressen en financiering.

De zes man tellende, van wapens voorziene, dekkingsploeg installeerde zich in het hoekhuis tegenover de noordoostelijke toegangsbrug. De bewoners, die van niets wisten, werden aangezegd dat hun woning tijdelijk werd gevorderd. Dat gaf geen problemen. Van hieruit had men naar drie kanten zicht en kon men, mocht het mis gaan, gewapenderhand ingrijpen.

De arrestatieploeg van vijf man deed zich voor als twee agenten en drie arrestanten en moesten zich met een (vervalst) insluitingsbevel toegang tot het HvB verschaffen.

Tenslotte de afvoerploeg, veertien man, die zich verdekt had opgesteld in het destijds bestaande plantsoentje en die door de arrestatieploeg binnen zou worden gelaten om de gevangenen te bevrijden.

(zie de plattegrond op de volgende bladzijde) De "ingehuurde" leden van de NBS, ca. 20 man, zorgden voor vaste plekken in de stad waar de bevrijde gevangenen zich met een wachtwoord moesten melden, waarna zij naar hun (voorlopige) onderduikadressen werden gebracht.

De uitvoering

Rond 17.35 uur belt het verzet naar het HvB en meldt, zogenaamd namens de officier van dienst van het Leeuwarder politiebureau, dat er twee agenten, voorzien van een insluitingsbevel, in aantocht zijn met drie arrestanten die nog ingesloten moeten worden. De telefoonlijn is afgetapt en men zit klaar om, als er ter controle naar de SD wordt gebeld, dit op te vangen. De zaak wordt blijkbaar vertrouwd en er wordt niet gecontroleerd!

De arrestatieploeg belt rond 17.40 aan en meldt dat er drie arrestanten zijn waarover net gebeld is en die nog ingesloten moeten worden. Vervolgens

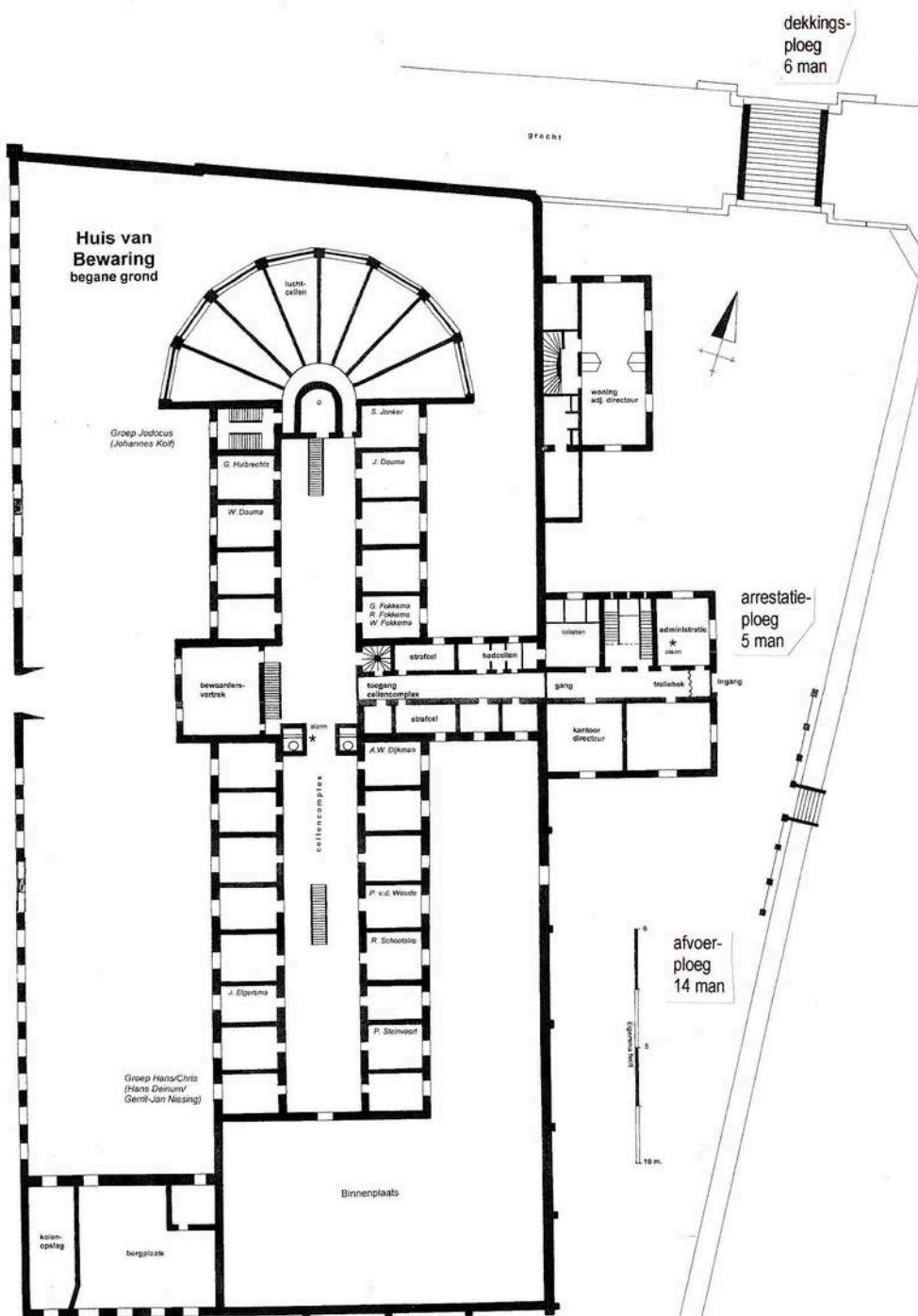
wordt het insluitingsbevel overhandigd. Even later gaat de deur open en de arrestatieploeg gaat naar binnen. In het portaal aangekomen sluit de portier de deur achter hen, vervolgens gaan zij door het geblindeerde hek dat door de binnenportier is geopend.

Het ogenblik van handelen is nu aangebroken. De beide portiers en het aanwezige administratieve personeel wordt opgesloten, de dienstdoende brigadier onschadelijk gemaakt en de deur weer geopend om de 14 man tellende afvoerploeg binnen te laten. De binnendeur wordt geopend en de bewaarders die daar aanwezig waren

overweldigd en opgesloten. Inclusief de adjunct-directeur die op dit tijdstip vanuit de BSG hier binnenkomt.

Er is nog een ander (bekend) probleem. Beide heren, waar het in eerste instantie eigenlijk om ging, zijn niet in het HvB aanwezig, maar verblijven in de cellen 60 en 42 in de BSG. Vanuit het HvB wordt nu door het verzet gebeld naar de BSG met het dringende verzoek beide heren onmiddellijk, voor een verhoor, naar het HvB te zenden. Dat is niet ongebruikelijk en komt vaker voor. Een en ander wordt vergezeld door wat Duitse vloeken en uitroepen.

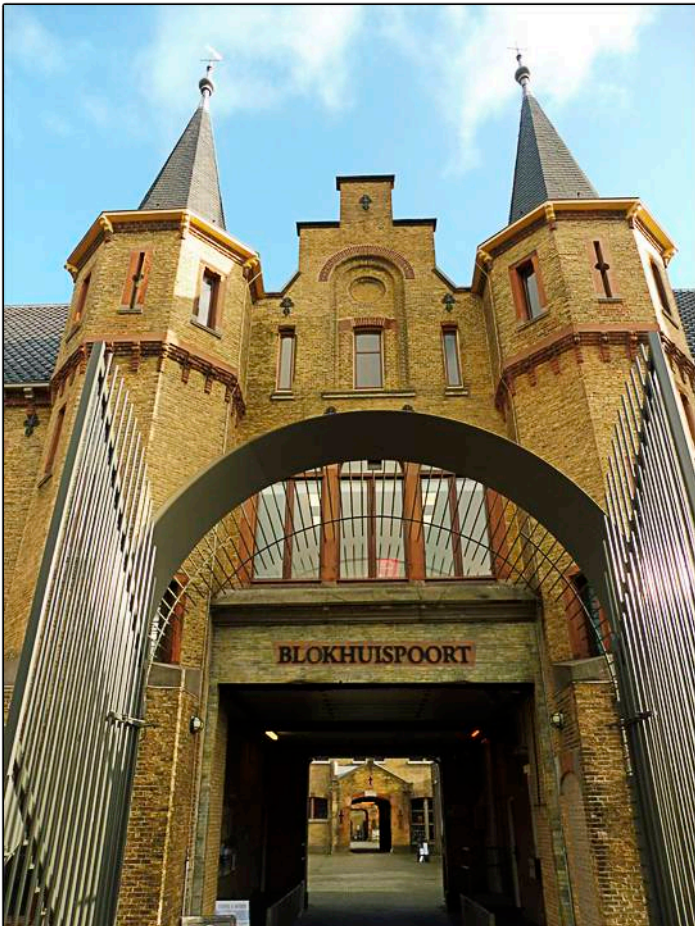
De Nederlandse bewaarders in de BSG die niet weten dat er een bevrijdingsactie aan de gang is en wel weten dat verhoren, om het maar eens vriendelijk te zeggen, niet erg prettig zijn, treuzelen zo lang mogelijk om beide heren naar het HvB te brengen. Het verzet in het HvB zit inmiddels op hete kolen, maar heeft in de tussentijd alle op de lijst voorkomende gevangenen uit de cel gehaald en in de grote hal verzameld. Dreeuws en



Leijenaar worden, bij aankomst in het HvB, aangenaam verrast
Als iedereen verzameld is, wordt er aan de deur gebeld. De echte SD staat voor de deur met drie nieuwe gevangenen. Het verzet aarzelt geen moment, doet de deur open, overmeestert de beide SD'ers en laat de drie gevangen weer vrij. Ondertussen is een lid van de dekkingsploeg polshoogte wezen nemen die echter, terecht, geen actie onderneemt.

De uittocht kan nu beginnen en binnen het uur zijn alle bevrijde gevangenen van de straat en ergens ondergebracht. Het verzet is op zijn basis terug en de laatste man strooide langs de terugweg en over een paar bruggen een hoeveelheid peper (tegen de eventuele inzet van speurhonden). Op een paar klappen na is de gehele operatie zonder bloedvergieten uitgevoerd!

Een half uur later komt er een patrouille van de SD langs het HvB, ziet de deur openstaan, gaat naar binnen, bevrijdt de opgesloten collega's en bewaarders en slaat alarm. De Duitsers slaan groot alarm, maar vissen achter het net. Iedereen is veilig. De volgende dag doen zij het nog een dunnetjes over, maar opnieuw is het resultaat nihil.



De Duitsers besluiten, na intern overleg met de bazen in Den Haag, geen represailles uit te voeren, iets dat toch min of meer standaard was. De gedachten hierachter zijn nog steeds voer voor speculaties.
www.blokhuispoort.nl

Sjouke Elgersma

N.B. Eigenlijk is het een wonder dat deze perfect en bloedeloos uitgevoerde operatie kon slagen. Het is misschien nuttig om u te verplaatsen in de situatie in Leeuwarden in december 1944. Enige fantasie is noodzakelijk!

Er heerste schaarste; echte schaarste. Niet dat sommige dingen niet te verkrijgen waren: bijna niets was verkrijgbaar. De gewone burger (zelfs de beter gesitueerde) ontbeerde gas voor verwarming, de bomen waren al opgestookt en water en elektriciteit werden maar een paar uur per dag geleverd. Er reden geen auto's, openbaar vervoer was er niet (geen brandstof), geen fietsen (ingeleverd of met houten banden), geen radio (idem), winkels leeg, bijna niets te koop (door de bezetter geroofd); als er iets te koop was, was het "op de bon". Men droeg versleten kleding, schoeisel met houten zolen en er was geen telefoon of andere mechanische communicatiemiddelen (de verbindingen van het verzet werden onderhouden door koeriersters).

En als klap op de vuurpijl diende men 's-avonds om acht uur binnen te zijn om pas de volgende morgen om vier uur weer naar buiten te mogen. In de tussentijd zat men in een onverwarmd en totaal verduisterd huis, zo gauw er een lichtstraaltje naar buiten kwam werd men opgepakt.

Het enige lichtpuntje was dat er voldoende voedsel was; Leeuwarden was per slot van rekening een landbouwstad. Aardappelen, uien en bieten waren min of meer in redelijke hoeveelheden beschikbaar. Dat men ondanks al deze beperkingen de boven beschreven operatie kon uitvoeren verdient alle lof, nog afgezien van het feit dat men zijn leven waagde voor min of meer onbekenden.

Want het had heel anders af kunnen lopen. Getuige een dergelijke operatie op 14 juli 1944 op het Huis van Bewaring in Amsterdam!

*Ingang van de Blokhuispoort tegenwoordig.
Foto Johan Eisma.*

Uit de redactietuin.

Is er nog iets wat de redactie opviel of waar we ons over verbaasden...



- * Eind oktober trakteerde het weer ons nog op hoge temperaturen.
De terrassen zaten weer vol met een graad of 17 à 18.
We spreken dan van een Oudewijvenzomer.
Gekke naam.
Oktober was wel de warmste maand ooit!!
- * Wat vindt u van uit Amerika overgewaaid angstaanjagend 'feest' Halloween? Het echte leven is al eng genoeg en dat krijg je deze bloederige verkleedpartij. Honderden Halloweenvierders in Seoul werden in een smalle straat verdrukt en er vielen ruim 150 doden. Nou leuk is anders.
- * Om de WOZ-waarde nauwkeuriger te kunnen vaststellen moesten bewoners foto's insturen van hun interieur zoals badkamer, keuken en ... toilet! Dat schoot ze in het verkeerde keelgat en terecht.
De betreffende gemeente (in het zuiden des land) heeft het toen maar snel afgeblazen.
- * De spaarrekening levert eindelijk weer wat op!
De spaarrente zit flink in de lift, het zijn geen hoge percentages, maar begin is er.
Diverse banken geven al een half tot driekwart procent.
- * De activisten van 'Just stop oil' zijn weer goed bezig geweest andermans spullen te bekladden door zich in een museum vast te lijmen aan een schilderij of een blik soep er tegenaan te gooien. Ik vraag me altijd af of die mensen nooit hoeven werken.
- * Het nieuwe pensioenstelsel: zal het wel of niet doorgaan? De overheid stort zich in een avontuur waarbij de uitkomst onzeker is en zullen we er echt beter van worden? Het gros denkt van niet! (en ik ook niet...).
Tijdens het ter perse gaan van dit magazine is het nog niet bekend.
We wachten af. Misschien meer in de volgende LosVast.

Gezondheid.

In Nederland geven 3,2 miljoen mensen bijna 180 miljoen euro uit aan receptmedicijnen omdat ze niet vergoed worden.

Het vaakst betalen mensen voor de anticonceptiepil gevolgd door de slaap- en kalmeringsmiddelen en ten derde de maagzuurremmers.

Knie.

Bij knieartrose wordt soms een injectie gegeven met hyaluronzuur tegen de pijn. De huisarts geeft dit bijvoorbeeld



omdat een operatie niet mogelijk is of omdat de prik met ontstekingsremmers niet genoeg helpt. Huisartsen zijn huiverig voor het toedienen van dit medicijn, omdat onzeker is of het wel werkt. De injectie met hyaluronzuur geeft slechts een heel klein beetje minder pijn dan een prik met een nepmiddel en er zijn risico's op ernstige bijwerkingen. Onderzoekers raden daarom injecties met hyaluronzuur bij knieartrose af.

Cholesterolverlager zonder spierpijn.

In Nederland gebruiken bijna twee miljoen mensen een statine. Veel mensen stoppen echter met statines vanwege spierpijn als bijwerking. Het nieuwe medicijn Bempedoïnezuur werkt op een andere manier dan de statines en zou in theorie geen spierpijn geven. Maar is dat ook zo? Het artsblad 'Geneesmiddelenbulletin' zet er wel vrijtekens bij. Het nieuwe middel is niet direct vergeleken met statines en omdat niet bewezen is dat het risico op hart- en vaatziekten verkleind wordt. Het Zorginstituut heeft niettemin groen licht gegeven voor de vergoeding van het nieuw middel voor een kleine groep mensen met moeilijk behandelbare cholesterolwaarden.

Themadagen december 2022

1 december - Wereld Aids Dag

Het Hiv-virus breekt je afweersysteem af. Als je lichaam zich hierdoor niet meer kan weren tegen virussen en bacteriën, wordt dat aids genoemd. Aids kan dodelijk zijn, maar dat hoeft niet doordat er medicatie is. Toch sterven er jaarlijks nog honderdduizenden mensen aan aids. Op Wereld Aids Dag worden deze mensen herdacht.

2 december - Internationale Dag voor de Afschaffing van de Slavernij

De Internationale Dag voor de Afschaffing van de Slavernij draait om het uitbannen van moderne slavernij. Vormen van moderne slavernij zijn dwangarbeid, kinderarbeid, gedwongen prostitutie, mensenhandel en de inzet van kinderen in gewapende conflicten.

5 december - Pakjesavond

Hoor wie klopt daar kind'ren, Hoor wie klopt daar kind'ren. Hoor wie klopt daar zachtjes tegen 't raam ... Op Pakjesavond brengen de hulpjes van Sinterklaas kinderen in heel het land cadeautjes.

7 december - Nationale Vrijwilligersdag

Op Nationale Vrijwilligersdag staan vrijwilligers in Nederland in het zonnetje. Vrijwilligers zetten zich belangeloos in voor anderen. Veel gemeenten en organisaties huldigen en onderscheiden op deze dag vrijwilligers. Wat zal Leeuwarden gaan doen?

21 december - Begin van de winter

Haal je winterjas maar vast uit de kast, want de winter gaat nu echt beginnen. Het seizoen waarin we een nieuw jaar tegemoet gaan en het seizoen waarin we ons mogen afvragen of er deze winter een Elfstedentocht kan worden gehouden. Het zal toch niet....

25 december en 26 december - Kerstmis

Ook met Kerstmis wordt de geboorte van Jezus door christenen gevierd. Ook mensen die niet christelijk zijn vieren deze dagen, maar voor hen staat kerst vaak in het teken van familie, gezelschap en cadeautjes. Veel mensen vieren Kerstmis met kerstdiners met familie of vrienden.

31 december - Oudejaarsdag

De laatste dag van het jaar is aangebroken. Op Oudejaarsavond wordt om 00.00 uur het jaar 2023 ingeluid.

Bedankt vrijwilligers!

Wat is een gemeente zonder haar vrijwilligers ?

Die zijn hard nodig om veel activiteiten draaiende te houden.

Veel vrijwilligers staan elke dag weer klaar voor ons allemaal. Alle reden om daar op een feestelijke manier bij stil te staan.

Vrijwilligers uit de gemeente Leeuwarden zijn van harte uitgenodigd voor het Danjewelfeest!

Wanneer: zaterdag 10 december

Waar: Neushoorn aan de Ruiterskwartier 41

Tijd: van 10.00 – 14.00 uur

Je hoeft je niet aan te melden en iedereen die in Leeuwarden vrijwilligerswerk doet is welkom.

Tijdens het 'Dankjewelfeest' is er ook een theatercollege van Jeroen Sterk.

Het aantal plaatsen in de zaal is beperkt, wil je hier bij zijn meldt je dan aan via de website.

Wil je ook graag één van de goed gevulde Bedanktasjes ontvangen tijdens het feest, reserveer dan alvast een tasje via de website.

Hiervoor geldt Op=Op.

Je tasje ontvang je bij binnenkomst.

Nationaal Warmtefonds.

Lenen zonder rente voor zonnepanelen.

Veel mensen willen hun huis verduurzamen vanwege de hoge energienota en het klimaat. Huishoudens met een jaarinkomen tot € 45.014,= kunnen sinds de eerste week van november renteloos lenen om die verduurzaming te bekostigen.

Het Nationaal Warmtefonds kunnen huiseigenaren met een inkomen tot deze grens een renteloze lening van maximaal € 25.000,= aanvragen om bijvoorbeeld isolatie, een warmtepomp, zonnepanelen of hoogrendementsglas aan te schaffen.

De 0% rente geldt voor de hele looptijd van de lening, variërend van zeven tot twintig jaar. Ook 75-plussers en huiseigenaren met een beperkte leencapaciteit komen in aanmerking voor krediet.



Financiën

Samenwerkende banken starten pilot in "wegwijs (digitaal) bankieren"

"Alleen ga je snel, maar samen kom je verder." Een motto dat banken voortdrijft om gezamenlijk stappen te zetten in het dossier toegankelijkheid en inclusiviteit.

Recent hebben ABN AMRO, ING en Rabobank de handen ineengeslagen. In drie steden is in oktober een pilot van start gegaan waar iedereen met vragen over bankieren terecht kan. De pilot is met name gericht op ruim drie miljoen Nederlanders in kwetsbare posities.

Denk aan senioren, laaggeletterden en mensen met een fysieke of verstandelijke beperking.

De vrijwilligers - gepensioneerde medewerkers van grootbanken - fungeren als spin in het web en zijn sindsdien 2 uur per week aanwezig.

Ze verwijzen mensen naar de juiste kanalen en helpen de hulpvraag goed te formuleren.

De vrijwilligers geven indien mogelijk zelf informatie maar verwijzen bij complexe en inhoudelijke vragen altijd door naar financiële gecertificeerde deskundigen. Ze geven daarnaast neutrale informatie, onafhankelijk van de bank waarvan iemand klant is.

Bron: OSiF (verkorte versie)

Deze informatie wordt in bibliotheken gegeven. Vooralsnog is niet bekend wanneer deze informatie in Leeuwarden wordt gegeven.

Janny

**Ja, ik doe mee en
word lid van LOS!**

LOS

Leeuwarder
Onafhankelijke
Seniorenvereniging

Naam en voorletters:

Naam en vrl. partner:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer:..... E-mailadres:.....

Stuur deze bon op naar LOS - Sassingastins 50, 8925 JN Leeuwarden.

E-mailen kan ook op: info@losleeuwarden.nl.

Kijk voor meer informatie op onze website: www.losleeuwarden.nl

ROZEE

ROZEE Leeuwarden is de ontmoetingsgroep van COC Friesland voor lesbische, homo- en biseksuele ouderen (50+) uit Friesland. De bijeenkomsten zijn open voor ieder die zich bij deze doelgroep betrokken voelt.

De komende bijeenkomst is **20 december, 13.00 tot 16.00 uur, in eetcafé Het Leven, Druifstreek 57-59, Leeuwarden. Hier organiseren we een gezellige Kerstmiddag met een uitgebreide warme lunch, incl. drankje. Kosten 22,50 euro. Aanmelden bij Anne.Veenendaal@online.nl of 0649664328, uiterlijk 15 december.**

Aanmelden uiterlijk 18 september bij Anne.Veenendaal@online.nl, 06 49664328 Nadere informatie: www.cocfriesland.nl



Stormloop op voedselbanken

Dit jaar doen ruim twintig procent meer mensen een beroep op de voedselbanken. Vooral de laatste drie maanden loopt het storm. **Wekelijks worden ruim 110.000 mensen aan een voedselpakker geholpen.**

Nieuwe groepen die eruit springen zijn senioren en werkenden.

Liefst 1 op de 10 ouderen in de groep met een inkomen lager dan modaal, slaat weleens een maaltijd over. Simpelweg omdat de boodschappen te duur zijn.

Voor ouderen is het overslaan van maaltijden zorgelijk. Om gezond oud te worden heb je goede voedingsstoffen nodig.

Elke maand worden de boodschappen duurder en alles wat duurder wordt komt uiteindelijk op het bordje van de consument, wij zijn het eindstation.

OPROEP AAN ONZE LEDEN....

Wie kan en wil ons helpen om het ledenaantal van onze LOS te vergroten?

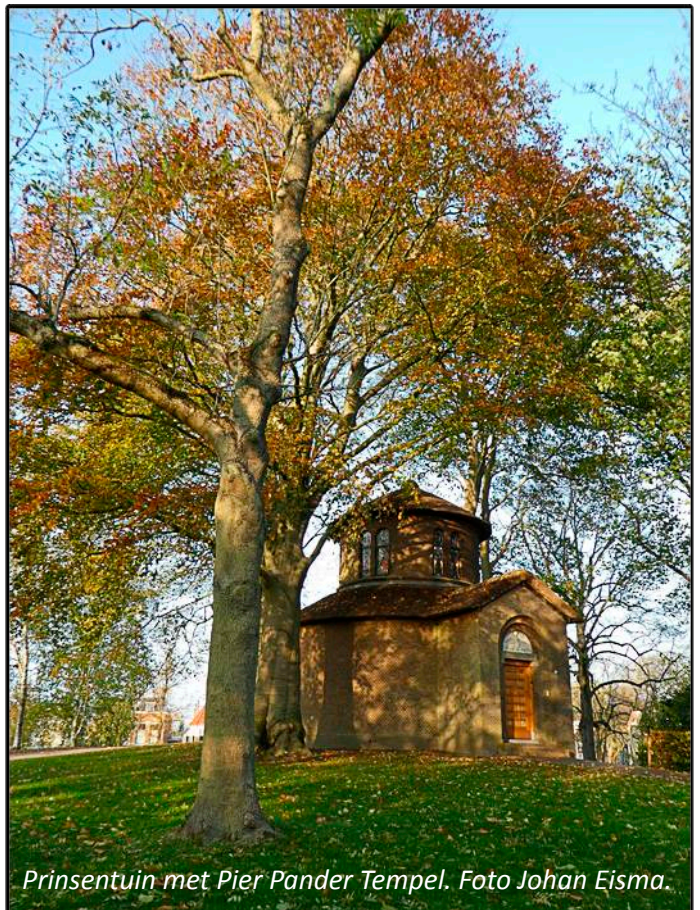
Heeft u familie, vrienden of burens en zij zijn ook "nog senioren", wilt u dan eens vragen of ze lid zouden willen worden van onze actieve LOS vereniging? U weet als geen ander, wat de vele voordelen zijn van onze vereniging. Denk aan de uitstapjes, wandel- en fietsgroepen, film, museumbezoek.....en nog veel meer interessante servicegerichte hulplijnen....en bovendien ons informatieve maandelijks magazine LosVast, waar u nog eens kunt nalezen wat nog meer wordt georganiseerd of wordt aangeboden. Enfin....we hebben echt uw hulp nodig!

Als u aan ons van het geïnteresseerde aspirant-lid de personalia wilt doorgeven, (de naam, adres en het telefoonnummer....) dan zullen wij uw contact spoedig benaderen!

U kunt onze secretaris bereiken via mailadres leden@losleeuwarden.nl of via de telefoon onder nummer 058 2668131

Verder kan men zich ook opgeven via de website www.losleeuwarden.nl

Alvast reuze bedankt voor uw inzet en hulp!



Prinsentuin met Pier Pander Tempel. Foto Johan Eisma.

Adressen en telefoonnummers

Adressen en telefoonnummers

Secretaris bestuur:

Gerard van Steijn, 058 2668131
E-mail: secretaris@losleeuwarden.nl

Voorzitter activiteitencommissie:

W. de Boer
Tel: 058 2124005 of 06 53636700
E-mail: w.de.boer@losleeuwarden.nl

Secretaris activiteitencommissie:

Marja van Oers, 058 2662194
E-mail: marjolis@gmail.com

Coördinator bezorgers magazine:

Douwe Schaafsma, Tel.058 2885708 /06 26858198
E-mail: schaafsma86@live.nl

Magazine LosVast:

Janny de Haan, Jaap de Groot, e.a.
Redactie: redactie@losleeuwarden.nl

LOS Belasting- en formulierhulp:

W. de Boer
Tel: 058 2124005 of 06 53636700
E-mail: w.de.boer@losleeuwarden.nl

Internet en e-mail

Website van LOS: www.losleeuwarden.nl
E-mailadres van LOS: info@losleeuwarden.nl

WMO-OMBUDSWERK

Wyb Feddema
Telefoon 058-2880705
E-mail: wbyfeddema@icloud.com

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar

Drs. J.de Groot Jacob Catsplein 1,
Leeuwarden Telefoon: 058 8200040

De Rijbewijskeuringsarts

Thuiszorg Het Friese Land, 0900-8864
Tesselschadestraat 29, Leeuwarden
of (als u geen lid bent): 036-7200911.
Via internet kunt u zelf een afspraak
maken: www.rijbewijskeuringsarts.nl.

Regelzorg (www.regelzorg.nl)

MFC Camminghastins, Liewenburg 2,
Leeuwarden, tel. 088 2323300

Projectleiders Activiteiten:

Koersbal Nijlân:

Dirkje Santhuisen, tel. 058 2665481

Koersbal Mozaïek:

Rika Houwing, tel. 058 2665920

Fietsen:

Hilly Wijnstra, tel. 058 2153408
hwijnstra@gmail.com

Wandelen:

Hilly Wijnstra, tel. 058 2153408
hwijnstra@gmail.com

Slieker tijdens kantooruren: 058-2050300,
's avonds tel. 058 2050320

Paulusma reizen: tel. 0512 514174

Contactgroep COC Friesland: tel. 058 2124908

Algemene telefoonnummers

Alarmnummer (Brandweer, ambulance, politie)

112 (gratis)

Alarmnummer politie (geen haast) 0900-8844

Buurtzorg

(informatie): 06-57889933

Dokterswacht

(in MCL) voor spoedeisende huisartsenzorg
buiten de gewone praktijktijden
0900-1127112

Spoedapotheek

(in MCL) voor mensen die spoedeisende
medicijnen op recept nodig hebben tijdens
avond-, nacht- of weekenddienst.
058-2882338

Juridisch loket,

Zuidersingel 2, Leeuwarden. 0900-8020

Meldpunt gemeente

i.v.m. klachten over uw leefomgeving en
overlast: 14058

Stichting ZVCL Zonzoekersreizen

(vakantie met begeleiding): 058-2139317/06-
11839336 mail info@zvcl.nl; web
www.zvcl.nl

Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,
vrijwilligerswerk: 058-3030400

Zorgverzekering:

Het contractnummer van LOS bij "De Friesland" is:
204420700.

Banknummer:

Het IBAN nummer van LOS bij de Rabobank is:
NL54 RABO 0306 3169 35

WMO in gemeente Leeuwarden:

<https://lwdvoorelkaar.nl/nl/wmo>

Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel: 14058

- DATA ACTIVITEITEN DECEMBER 2022 -

Do. 1 dec.	9.30 uur	het vooronderde Gealanden	vergadering activiteitencommissie
Ma. 5 dec.	14.30 uur	le Biberon, Julianapark	Jeu de boules
Di. 6 dec.	10.00 uur	het vooronder, de Gealanden	bestuursvergadering
Di. 6 dec.	14.00 uur	start de Basuin, Hollanderdijk	wandelen
Vr. 9 dec.	14.00 uur	redactie@losleeuwarden.nl	inleveren kopij
Di. 13 dec.	14.00 uur	start de Basuin, Hollanderdijk	wandelen
Wo. 14 dec.	9.30 uur	wijkcentrum Nylân, Surinamestr. 31	koersbal
Wo. 14 dec.	14.00 uur	wijkcentrum het Mozaïek, Droppingstr. 14	koersbal
Do. 15 dec.	14.00 uur	slikerfilm	film Lourdes
Za. 17 dec.	16.00 uur	kurioskerk Julianalaan	kerst met broodmaaltijd
Ma. 19 dec.	9.30 uur	Westenkwartier, Verdistraat 1	verdelen/bezorgen bulletin
Di. 20 dec.	14.00 uur	start de Basuin Hollanderdijk	wandelen
Di. 27 dec.	14.00 uur	start de Basuin Hollanderdijk	wandelen

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud

Dagje museum.

Feanwalden
de Schierstins: 'Kwetsbaarheid.'
Textielkunst van Irma Frijlink.

Te zien tot en met 10 december op de vrijdag van 10-16 uur en op de zondag van 13-16 uur.



Deinum

Schoolplatenmuseum Yn 't Bûthûs:

Bioversiteit op schoolplaten uitgebeeld.

Te zien tot en met 31 december op maandag t/m zaterdag van 10-18 uur.

Alleen na afspraak geopend. Tel. 06 – 53977150





Aangenaam, ik ben Gerrit Jan uw tuinman.
Ik lever professioneel tuinonderhoud.

Hiermee onderscheid ik mijzelf:

- Kan zeer netjes snoeien (heggen, struiken, sierbomen)
- Ik werk netjes en heb een goed werktempo
- Communiceer helder en kom afspraken na
- Als zorgtuinman (met sociale kwaliteiten en relevante kennis), werk ik ook bij mensen die zich in een kwetsbare positie bevinden

En ja, opgegroeid in Fryslân, dus praat gerust Frysk!

Graag tot ziens!

info@gerritjanuwtuinman.nl | T 06-2455 2576

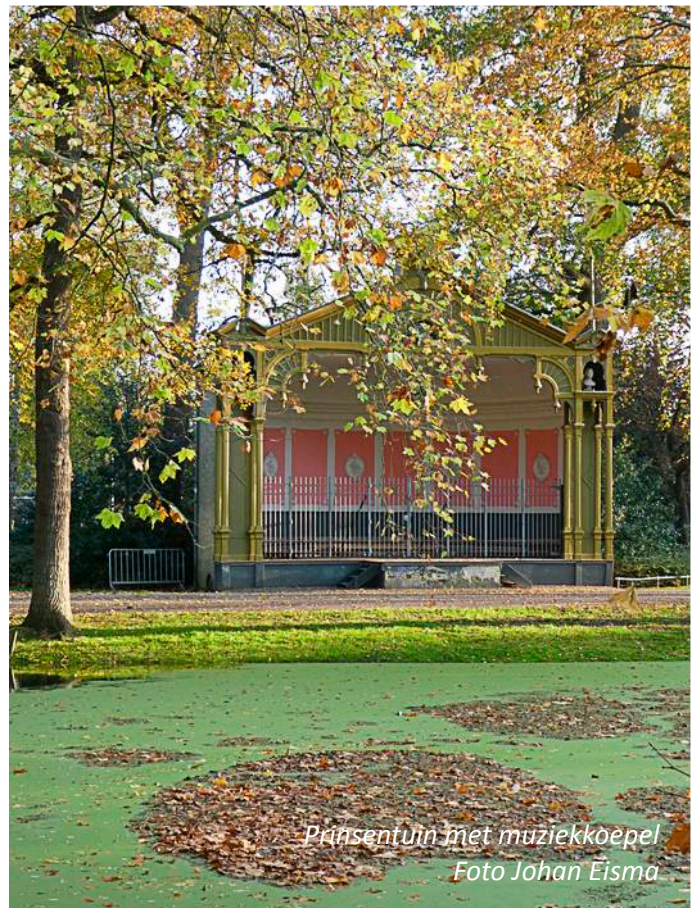
Een *mooie*
tuin is een
lust voor
het oog...
en een
klus voor
het *leven* !

**Vanaf nu t/m 31 december geldt 'De Winterhovenier'.
Dus BTW: weg ermee!!**

Klanten van LOS betalen nu slechts tijdelijk 39 euro per uur i.p.v. het reguliere kortingstarief.



Prinsentuin met Tresorgebouw
Foto Johan Eisma



Prinsentuin met muziekkoepeel
Foto Johan Eisma