

# LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

In dit nummer:

Een middagje  
Inez Timmer

Jaaps hoekje

Algemene  
ledenvergadering

Jaarverslag 2022

Royal Albert Hall

Diverse dagtochten

.... en veel meer



*Kunstwerk (vleermuis) op het terrein van de Leeuwarder Courant aan de Potmarge  
Foto Johan Eisma*

# LOS

Jaargang 8 - Nummer 4 - april 2023

Op **zaterdag 29 april** hebben we een mooie middag voor u georganiseerd.

## **INEZ TIMMER** zal voor u optreden met een **MIDDAGJE INEZ**

We beginnen zoals gebruikelijk om 14.30 uur.

Om ca. 16.30 uur is het afgelopen.

In de Kurioskerk, Julianalaan 48, 8933 AA Leeuwarden

Entree € 7,- Introducés € 10,-

Graag gepast betalen, want we hebben geen pinapparaat.

Dit is inclusief koffie/thee met een lekkere koek.

In de pauze een drankje of... het heerlijke advocaatje met slagroom!

U kunt zich vanaf 17 april opgeven bij Grietje Tanahatoe.

Tussen 18.00 uur en 20.00 uur

Telefonisch op 058-2135043 of 06-20279596



Foto van Greet Terpstra

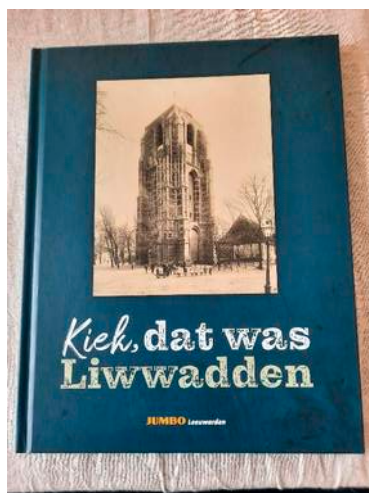
In een „Middagje Inez“ gaat Inez samen met u op zoek naar antwoorden op belangrijke levensvragen zoals: "Waarom kunnen mannen nooit iets vinden? Wat is er werkelijk aan de hand met de bruggen in de Afsluitdijk? Wat deed Saartje beter dan wij? Wat is de essentie van het Duitse Volkstuintje?"

Koningin M<sup>a</sup>xima komt trouwens ook op bezoek.

Met uw hulp zingt Inez de sterren van de hemel. U gaat na afloop neuriënd naar huis om weer eens ouderwets over Elvis te dromen, in de wetenschap dat wij allemaal helden zijn.

Een humoristische, onderhoudende, interactieve en muzikale topmiddag met een veelzijdig artieste.

## **Gratis hulp voor een vol plakboek**



Niet alle plaatjes  
gevonden?

Wil je gratis hulp  
daarbij?

Kan ook gewoon bij  
jou aan huis

Ik help je graag met  
wat je nodig hebt om  
het boek compleet te  
maken

Bel of app me voor  
een afspraak

Connie Buijs

06 – 20869267

conniebuijs0591@gmail.com





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

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

**bij drukkerij  
STIP!**

**www.stipwerk.nl**

### Wonen en Zorg

Wonen in een goed huis is zeker in de wereld een luxe. Met alle dingen die om ons heen gebeuren is dat niet vanzelfsprekend. Maar ook hier in ons "heitelan" is er woonarmoede, lange wachtlijsten van de wooncorporaties, moeten jongeren lang(er) thuis blijven en voor de kopers onder ons te hoge prijzen.

Vraagprijzen die worden opgedreven door mensen uit de randstad die weer terug willen naar hun geboortestreek, rust en ruimte zoeken en hier relatief goedkoop gaan wonen.

Onze gemeente is druk bezig om voor de toekomst woonvormen voor ouderen te realiseren.

Als bestuur volgen wij dit proces op de voet door het bijwonen van themabijeenkomsten. (zie elders in deze LosVast).

Met woonwensen van senioren moet meer rekening worden gehouden, het moet levensbestendig zijn en zorg moet dichtbij beschikbaar zijn.

Wanneer dit over enige jaren in vervulling zal gaan, brengt het de doorstroming voor starters en jongeren ook op gang.

Friesland is de provincie met de meeste senioren, dat neemt in de komende jaren alleen maar toe.

Rust, natuur, ruimte, naar elkaar omzien en gemoedelijkheid dat is ons huismerk.

Ik hoop dat dat decennia lang zo zal blijven.

*Van zorgstaat naar participatie maatschappij*

*Dure woorden voor onzinnige akkoorden*

*Alles eens opgebouwd wordt nu afgebroken*

*Zorg is nu een **grote** zorg, niemand staat meer borg*

*Nu zijn we elanders hulpverlener, lossen het zo mogelijk samen op*

*Maakt je ook sterker, geeft het bij problemen niet zomaar op*

*Wij senioren hebben veel voor het land gedaan*

*Beschamend hoe er soms mee om wordt gegaan.*

*De druk is van de ketel hij fluit en fluit en fluit*

*Hoop dat de overheid eens zal leren dat het tij moet keren.*

Mariet Wit



#### Colofon

Internet: [www.losleeuwarden.nl](http://www.losleeuwarden.nl)

E-mailadres: [info@losleeuwarden.nl](mailto:info@losleeuwarden.nl)

#### Voorzitter:

Mariet Wit

Tel: 058 2157805

[mar.wit@kpnmail.nl](mailto:mar.wit@kpnmail.nl)

#### Secretaris en ledenadministratie:

Gerard van Steijn

Sassingastins 50

8925 JN Leeuwarden

Tel: 058 2668131

[secretaris@losleeuwarden.nl](mailto:secretaris@losleeuwarden.nl)

[leden@losleeuwarden.nl](mailto:leden@losleeuwarden.nl)

#### Algemeen bestuurslid:

Hajo Anema

Tel: 058 2887076

[hajo.anema@gmail.com](mailto:hajo.anema@gmail.com)

#### Penningmeester activiteiten:

Froukje Bruining

Tel: 058 2671139

[appie-froukje@hetnet.nl](mailto:appie-froukje@hetnet.nl)

Bank: NL54 RABO 0306 3169 35

#### Penningmeester vereniging:

Leendert Plaisier.

Tel: 058 2152368

[l.plaisier@chello.nl](mailto:l.plaisier@chello.nl)

#### Belastingsservice:

Willem de Boer

Tel: 058 2124005 of 06 53636700

[w.de.boer@losleeuwarden.nl](mailto:w.de.boer@losleeuwarden.nl)

#### Redactie LosVast:

[redactie@losleeuwarden.nl](mailto: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,-

# Hallo fietsers.

Wij gaan weer fietsen en wel op woensdag 12 april naar Grou en drinken koffie bij 't Theehuis.  
Opstappen: McDonalds Goutum om 14.00 uur.  
Opgave: Maandag 10 april tussen 19.30 en 21.00 uur.

Vrijdag 28 april fietsen we naar Froubuurt en drinken koffie bij De Molen.  
Opstappen: Ronde Rengerspark om 14.00 uur.  
Opgave: Woensdag 26 april tussen 19.30 en 21.00 uur.

Opgave via LOS-telefoon 0626275563.  
Tot dan, Hilly.



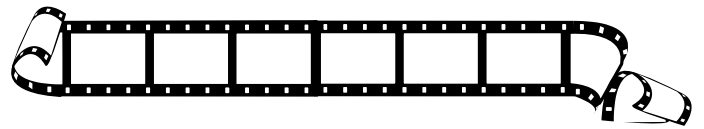
## ROZEE

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 dinsdag 18 april, 14.00 uur, in de COC Huiskamer te Leeuwarden. Majo Tigchelaar geeft een lezing "Magnus Hirschfeld, joodse en linkse homoseksueel". Het opmerkelijke verhaal van een baanbrekende bijdrage aan (internationaal) seksuologisch onderzoek, hervorming van het seksueel recht en LHBT emancipatie.

Er is koffie/thee met koek. Kosten 5 euro.  
Aanmelden bij [ajager1949@kpnmail.nl](mailto:ajager1949@kpnmail.nl) of 0681785519, uiterlijk 20 maart.

Informatie [www.cocfriesland.nl](http://www.cocfriesland.nl)  
COC Friesland, Snekertrekweg 1, 8912 AA Leeuwarden.



## SENIORENFILM

Seniorenfilm 20 april **BELFAST 2022** - 98 min.  
Regie: Kenneth Branag

**Een aangrijpend verhaal over liefde, vreugde en verlies in het leven van een jongen die opgroeit met de muziek en de sociale onrust van het eind van de jaren zestig.**



Acteurs: Judi Dench, Jamie Dornan, Caitriona Balfe, Cirián Hinds, Jude Hill. Land van oorsprong: Verenigd Koninkrijk. Nederlands ondertiteld.

"Belfast" is een persoonlijk en aangrijpend verhaal over liefde, vreugde en verlies in het leven van een vrolijke 10-jarige jongen die opgroeit in het onrustige Noord-Ierland ten tijde van "The Troubles" eind jaren zestig. Prachtig geschoten in zwart-wit en met een nostalgisch tintje is *Belfast* een film over familie én historie, over vertrekken of blijven op de plek waar je bent opgegroeid. Met een innemende rol van het jonge ventje Jude Hill als "Buddy" en Judi Dench als zijn warmhartige, wijze en grappige oma.

**"Ode aan een vitale en geplaagde stad" -NRC**  
**Donderdagmiddag 20 april a.s., inloop vanaf 14.00 uur met koffie/thee. De film begint om 14.30 uur. De entree bedraagt € 11.00 incl.**

U kunt kaarten reserveren/kopen online of aan de kassa. De Slikerbalie is behalve op maandag iedere middag geopend.

# Vier het Leven!

Wie een avond naar het theater gaat, rondwaalt in een museum of een concert bezoekt, is er echt even helemaal uit. Veel mensen genieten enorm van kunst en cultuur. Je wordt ondergedompeld in een andere belevingswereld die confronteert, verleidt, verrast en ontroert. Ontmoet bekende en nieuwe mensen. Maar op oudere leeftijd is een uitstapje soms een hele onderneming. Hoe kom je aan een kaartje? Hoe ga je er naartoe en met wie? Kan de rolstoel of rollator mee? Stichting Vier het Leven neemt je al die zorgen uit handen, zodat je alleen nog maar hoeft te genieten.



Als je op oudere leeftijd steeds minder de deur uitgaat, verlies je het contact met anderen en met het leven om je heen. Stichting Vier het Leven zet zich in om die verbindingen te herstellen door alle drempels waardoor je besluit om dan maar niet te gaan, weg te nemen. 'Gasten' van Vier het Leven worden persoonlijk opgehaald en weer thuis gebracht door vrijwilligers. Begeleiding, vervoer, entreebewijs en consumpties worden geregeld. Alles wordt je uit handen genomen, zodat je zorgeloos kunt kijken naar een mooie ervaring waar je nog lang van nageniet. "ik ben al jaren te gast bij Stichting Vier het Leven en heb al diverse voorstellingen bezocht. Eerst in mijn vorige woonplaats en nu in Leeuwarden. De begeleiding is geweldig; de vrijwilligers bezorgen je echt een zorgeloos avondje uit. Het aanbod is heel erg divers. Van serieuze toneelstukken tot een luchtige musical. Ik zou het iedereen aanraden!"



**Een greep uit de agenda van voorstellingen in de buurt van Leeuwarden:**

**Une Belle Historie – Gerard Alderliefste**

Zaterdagavond 15 april 2023 in Theater de Koornbeurs te Franeker

**BAROCK – Ellen ten Damme**

Woensdagavond 26 april 2023 in de Harmonie te Leeuwarden

**Miss You Most – Dana Winner**

vrijdagavond 12 mei 2023 in de Harmonie te Leeuwarden

**Daniël Loheus**

Woensdagavond 24 mei 2023 in de Harmonie te Leeuwarden

**De Voorstelling – Herman van Veen**

Zondagavond 28 mei 2023 in de Harmonie te Leeuwarden

Wil jij ook een gezellig avondje uit met Vier het Leven? Of zou je graag wat meer willen weten? Neem dan contact op via [www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl) of tel. 035-5245156

## EXPOSITIE DORIEN SCHAT

Er is een expositie van schilderijen van LOS-lid **Dorien Schat**. Zij is een hobbyschilderes die zowel op doek of hout prachtige schilderijen maakt. Beslist de moeite waard om het te zien.

Het is in Nijlânstate, Nijlândijk. Wel even aanbellen. De expositie duurt tot juni 2023.

Woensdag 19 april om 13:30 uur is er weer:

## Muziek op het witte doek: Een feestelijke afsluiter van het seizoen vanuit de Royal Albert Hall



De makers van The Life of Brian zetten de Royal Albert Hall op de kop als zij met overdonderend succes live de muzikale versie van hun film lanceren. De zaal houdt het niet droog, het dak gaat er af.

Op veler verzoek is deze aanstekelijke productie terug op het witte doek. Nu als de afsluiter van dit seizoen. Heeft u deze unieke uitvoering nog niet gezien: dit is uw kans! Van harte aanbevolen. Nederlands ondertiteld. Inleiding: Rudolf Nammensma.

**Locatie:** Eeltsje's Hiem, Pieter Sipma wei 11, 8915 DZ Leeuwarden.

**Toegang:** € 7,00 contant, dat is inclusief koffie of thee in de pauze.

Einde van deze middag is ± **16:30 uur**.

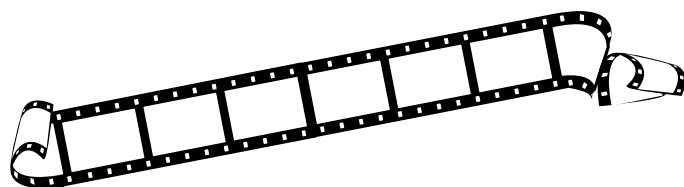
Door onze samenwerking zijn ook de bewoners van het Westeinde weer van harte welkom.

**Opgave:** Bij Willem de Boer telefoon **06 53636700**

Vanaf 17 april t/m 18 april tussen 19:00 uur en 21:00 uur.

Tot ziens op 19 april 2023.

De activiteitencommissie.



## JEU de BOULES.

Als het weer het toelaat willen wij weer met boulen beginnen bij Le Biberon, Julianapark 2 op maandagmiddag **3 april** a.s. om 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur. De kosten bedragen € 3.50 p.p. inclusief koffie/thee en gebruik boules. Jannie de Ruiter is deze middag aanwezig. Wij hopen op een leuke opkomst met mooi weer op deze unieke plek in het Julianapark.



**Zondagsoos 16 april 15.00 -17.00 uur**  
**Jaap de Groot met als onderwerp**  
**Vosseparkwijk.**  
**Losleden kunnen inschrijven vanaf 10 april.**

## **Uitnodiging voor de Algemene ledenvergadering**

op woensdag 26 april 2023 in Eeltsje's Hiem om 14.00uur

Adres: Pieter Sipmawei 11, 8915 DZ Leeuwarden

- Agenda:
1. Opening
  2. Vaststellen agenda
  3. Ingekomen stukken en mededelingen
  4. Verslag van de vergadering van 21-04-2022
  5. Bestuurszaken: Jaarverslag 2022
  
  6. Financiën: Verslag over 2022  
Begroting 2023  
Verslag kascommissie
  7. Ledenadministratie.
  8. Nieuws uit de activiteitencommissie, bezorgers en belastinghulpen, etc.
  8. Wat verder ter tafel komt/Rondvraag
  9. Sluiting



Presentatie van Vier het leven.  
Door Carla Fortuin en Erik Mennega

### **PAUZE**

De trekzakgroep Malkander komt de boel opluisteren door een aantal liedjes te spelen. Trekzakgroep Malkander bestaat uit 9 mannen en vrouwen die al jarenlang op een gezellige manier in een wisselende samenstelling met elkaar hun hobby trekzakspelen uitoefenen en regelmatig optredens geven voor een divers publiek.



Als u deze bijeenkomst wil bijwonen, wilt u zich dan in verband met het klaarzetten van het aantal stoelen en de catering opgeven bij Mw. Mariet Wit van 17 t/m 21 april van 19.00 tot 20.00 uur op telefoonnummer 058 2157805 ?

## **Verslag van de Algemene Ledenvergadering van LOS op donderdag 21 april 2022 om 14.00 uur in Eeltsje's Hiem.**

Totaal aanwezige leden: 23 + 3 bestuursleden.

Bericht van verhindering van: Margré Hasz, Jan van Olffen, Leendert Plaisier.

### **1. Opening.**

De voorzitter Mariet Wit opent de vergadering om 14.03 uur en heet iedereen van harte welkom.

### **2. Vasstellen Agenda.**

Er worden geen punten aan de agenda toegevoegd of geschrapt.

### **3. Ingekomen stukken en mededelingen.**

- De OSiF (Onafhankelijke Seniorenverenigingen in Friesland) wil dit jaar peilen of de aangesloten seniorenverenigingen dat in de toekomst willen blijven doen. Daartoe vragen ze van de verenigingen een bijdrage van € 1,-- per lid. Voor ons betekent dat dus ruim € 1000,-- De grote verenigingen in Heerenveen en Wolvega staan er positief tegenover. Wij ook in principe.

Toch hebben wij wat bedenkingen. Ze zijn nog niet bij alle verenigingen geweest om te vragen hoe zij er over denken. Dat zullen ze dus nog doen. Het is moeilijk meetbaar wat zij doen. We gaan vragen of zij een plan met begroting kunnen opstellen om aan de leden in de najaarsvergadering voor te leggen.

### **4. Verslag van de vergadering van 18-11-2021.**

- Punt 3 ingekomen stukken en mededelingen: De vraag van een lid of er al een ouderenambtenaar is aangesteld in de gemeente geeft als antwoord: Nog niet.  
- Punt 4 Verslag vorige vergadering: Gevraagd werd hoe wij reclame maken. Wellicht zijn de wijkkrantjes een idee. De PR-commissie bestaat momenteel uit één lid.

### **5. Bestuurszaken.**

- We nemen afscheid van Froukje Bruining die wel 20 jaar bij de seniorenvereniging heeft gezeten, Eerst bij de ANBO en later natuurlijk bij LOS. Froukje wordt bedankt voor haar inzet en met een applaus en een bloemetje in het zonnetje gezet. Froukje blijft penningmeester van de activiteiten en lid van de activiteitencommissie. Leendert is de financiële man, die over het grote geld gaat.  
- Hajo Anema neemt zitting in het bestuur als

algemeen bestuurslid. Welke taak hij op zich zal nemen wordt later wel duidelijk.

### **6. Financiën.**

- Leendert Plaisier, onze financiële man, was ziek, waardoor er geen PowerPointpresentatie was. Wel zijn op het laatste moment wat kopieën gemaakt van de financiële stukken.  
- Het financiële jaarverslag van 2021 en de begroting 2022 zijn goedgekeurd.  
- De verklaring van de kascommissie bestaande uit Klaasje Jonker en Margré Hasz is door Klaasje voorgelezen. Margré was afwezig. Daarin stond dat alles in orde is bevonden.  
De volgende keer zit er in de kascommissie: Margré Hasz en.....(Onbekend)

### **7. Ledenadministratie.**

Volgens het jaarverslag van 2021 is het ledenaantal op 31 december 2021, dus ook op 1 januari 2022 999 leden. Er zijn tot 21 april 58 leden bijgekomen en 29 afgegaan. We hebben dus op 21 april 2022 1028 leden. We moeten ons beraden hoe we meer leden moeten werven.  
Dus werk voor de PR-commissie.

### **8. Nieuws uit de activiteitencommissie.**

Dit neemt Willem de Boer voor zijn rekening.  
- De bezorgers doen hun werk goed.  
Er is een vragenlijst geweest, die door 20 bezorgers is ingevuld. Douwe zal een samenvatting maken. Het is wel een kwetsbare groep. We moeten zorgen voor reservebezorgers. Daarom is er een oproep in de LosVast geplaatst.  
- De belastinghulpers hebben hun werk naar ieders tevredenheid gedaan.  
Er zijn ongeveer 240 belastingaangiftes gedaan door 5 personen.  
Soms kunnen ze tussendoor ook helpen het aanvragen van een met QR-code of Digid, toeslagen etc.  
- Afke Lemstra en Dorien Schat zitten niet meer in de activiteitencommissie. Wandelen is overgenomen door Hillie Wijnstra.  
- Willem geeft een samenvatting van de activiteiten die zijn geweest en welke nog op stapel staan. Hoogtepunten waren Jaap de Groot met zijn stadswandeling en Weima en van de Werff. Kopzorgen van de zorg werd bezocht door 40 personen.  
De Floriade wordt ook bezocht. Aandachtspunt is de hoeveelheid rollators die mee moeten.

## 9. Wat verder ter tafel komt/Rondvraag.

- Mariet gaat op 11 mei naar een symposium "Uitdagingen van de zorg"
- Kan er in de LosVast gezet worden waar de foto's gemaakt worden? Zal gevraagd worden.
- De cursus filosofie is naar drie keer gestaakt wegens ziekte van de heer Muizer.

- Waarom kan je niet voor meerdere mensen opgeven voor een activiteit?  
Wordt in de activiteitencommissie besproken.

Verslag opgemaakt op 23 april 2022 door Gerard van Steijn

---

## Concept Jaarverslag 2022 van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging (LOS)

LOS is op 17 september 2015 opgericht uit onvrede met het beleid van de ANBO.

Op 17 september 2022 bestond LOS zeven jaar.

De visie van LOS stoelt op de drie belangrijkste pijlers van de vereniging: Ontspanning, Informatieverstrekking en Belangenbehartiging voor senioren.

**Ontspanning:** De activiteiten staan in het verslag van de activiteitencommissie.

**Informatieverstrekking:** Op de website staan de laatste ontwikkelingen en mededelingen.

Regelmatig worden er e-mails gestuurd naar de leden met mededelingen over activiteiten.

Ook op Facebook en Twitter is LOS actief om de leden te voorzien van informatie.

De website, Facebook en Twitter worden beheerd door Keimp Pijpstra.

Het informatieblad LosVast verschijnt 11 keer per jaar. (juli en augustus samen).

Vaste redacteurs zijn op dit moment Janny de Haan en Jaap de Groot. Af en toe geeft Sjouke Elgersma ook kopij, net zo als enkele andere leden van LOS. Johan Eisma verzorgt altijd de foto's.

**Belangenbehartiging:** Wyb Feddema is de Ombudsman van LOS. Hij behandelt problemen voor de LOS-leden, vaak gerelateerd aan de WMO. Minder ingewikkelde zaken worden meteen opgelost. De wat gecompliceerde zaken worden of in samenwerking met derden opgelost of geheel uit handen gegeven.

We kunnen voor de leden de aangifte inkomstenbelasting verzorgen.

Adressen voor de verlenging van het rijbewijs staan maandelijks in de LosVast.

U krijgt collectiviteitskorting van 6 % op de aanvullende verzekeringen bij zorgverzekering De

Friesland.

Bovendien geeft LOS ledenvoordeel bij TaxiXtra, Gerrit Jan uw tuinman, Ontzorgd verhuizen, Zicht op Geld

### Bestuur:

Het bestuur vergaderde t/m juni elke tweede maandag van de maand en daarna elke tweede dinsdag van de maand, behalve in de vakantie. Er is twee keer per jaar een vergadering met de adviesraad en één keer per jaar een algemene ledenvergadering. De adviesraad dient als klankbord voor het bestuur en is een voorbereiding op de algemene ledenvergadering. Het beleid wordt eerst voorgelegd aan de adviesraad voordat de leden zich daar over gaan buigen en stemmen.

Het bestuur heeft tijdens de vergaderingen ook mensen ontmoet/uitgenodigd, zoals:

- Nina Derix, buurtcoach van BV Sport in het kader van 'Leeuwarden trapt door' op 7 Februari;
- Reineke Vogt en haar collega Ingrid van Amaryllis over "SamenLeeuwarden" op 7 maart;
- het bestuur van De Remise. voorzitter Hetty Sibma, secretaris Ilse Heineke, penningmeester Frank Engelhart en vicevoorzitter Baukje Hofstra op 13 september.

### Bestuurssamenstelling;

- Mariet Wit, voorzitter
- Gerard van Steijn, secretaris
- Hajo Anema, algemeen bestuurslid vanaf 11 april
- Froukje Bruining, bestuurslid tot 11 april maar blijft penningmeester van de activiteitencommissie.

Leendert Plaisier blijft onze financieel adviseur/penningmeester vereniging.

### Adviesraad:

In de adviesraad zitten naast de bestuursleden de coördinatoren en projectleiders van de verschillende sectoren van LOS, belastinginvullers,

bezorgers, redactieleden en andere betrokken vrijwilligers van LOS.

In de vergaderingen van de adviesraad, waarvan er één voor de Algemene ledenvergadering plaatsvindt, worden de beleidsvoornemens voorgelegd.

Tevens worden de zaken van de afgelopen periode geëvalueerd.

De vergaderingen vonden plaats op 17 maart en 20 oktober. (Resp. 17 en 22 personen)

### **Bezorgers LosVast:**

Coördinator: Douwe Schaafsma

De bezorging van de LosVast vindt in principe plaats in de eerste helft van elke laatste week van de maand. In juli wordt er geen LosVast bezorgd in verband met de vakanties.

De magazines worden grotendeels door de bezorgersgroep bezorgd, een deel van de leden leest LosVast via het internet en de leden buiten de stad ontvangen LosVast per post of e-mail. De bezorging wordt uitgevoerd door 30 bezorgers, zo nodig bijgestaan door reservebezorgers. De groep reservebezorgers is in 2022 geactualiseerd en bestaat nu uit 16 leden.

In 2022 zijn zes bezorgers gestopt om persoonlijke redenen, veelal gezondheidsklachten. Hun wijk is overgenomen door bezorgers uit de groep reservebezorgers en door vergroting van de bestaande bezorgwijken.

### **Belastingsservice:**

Coördinator: Willem de Boer

LOS-leden kunnen zich opgeven om de aangifte inkomstenbelasting te laten invullen door een vrijwilliger van LOS. De vrijwilligers komen bij de leden thuis om de benodigde papieren op te halen om vervolgens thuis op de eigen computer de aangifte te doen. Er waren in 2022 vijf invullers, die samen bij rond de 250 personen de aangifte inkomstenbelasting en toeslagen verzorgden. Dat betekent dat er ± 200 aangiftes zijn gedaan. Tevens wordt er steeds vaker een beroep gedaan op de invullers om te helpen bij het aanvragen van toeslagen (huur- en zorgtoeslag)

In het afgelopen jaar is ook geholpen bij het aanvragen van de energietoeslag.

Ook komt het nog wel eens voor dat er hulp gevraagd wordt bij het aanvragen van een DigiD.

In 2023 zijn wij weer met 6 invullers.

Bij deze, welkom mevr. Ali Visser-Boumeester.

### **Activiteitencommissie:**

Voorzitter: Willem de Boer

Secretaris: Marja van Oers

Penningmeester: Froukje Bruining

Leiding fietsen: Hilly Wijnstra

Leiding wandelen: Hilly Wijnstra

Leiding instuif: Rika Houwing en Tiny Boersma

Leiding Koersbal Nijlân: Dirkje Santhuizen

Leiding Koersbal Mozaïek: Rika Houwing

Leden: Kitty Bergher, Margré Hasz, Grietje

Tanahatoe

Grietje Tanahatoe en Margré Hasz coördineren de ontspanningsmiddagen in de Kurioskerk.

De activiteitencommissie vergadert elke eerste donderdag van de maand.

Daarin worden activiteiten besproken en gepland.

Elk lid heeft de verantwoordelijkheid voor een onderdeel of onderdelen.

### **Activiteiten LOS 2022**

In februari: Jaap de Groot, lezing ANWB; maart:

Weima & vd Werff, muziek;

april: concert FSO, aangeboden door het bestuur;

april: Intermezzo, zang klassiek

september, Ritsko van Vliet, goochelen; oktober:

Henk Dillerop, lezing

november: Shantykoor, zang; december:

kerstmiddag + koor + broodmaaltijd

Wandelen, iedere dinsdagmiddag

Fietsen van april t/m oktober, zaterdag- en woensdagmiddagen

Jeu de boules, van mei t/m november

Koersbal Nijlân januari t/m mei en van september t/m december.

Koersbal Het Mozaïek februari, maart, april, november en december.

De instuif op zondagmiddag was nog in april en is daarna jammer genoeg gestopt wegens te weinig deelname.

Klassiek op het witte doek met inleiding van R. Nammensma

Binnen LOS zijn twee museumgroepen actief, die zelf hun programma maken.

Cursus filosofie

Reisjes: 19 april Anna Paulowna, 6 mei

bloesemtocht, 18 juli Volendam-Amsterdam en

17 augustus Het Loo

### **Museumgroepen:**

De beide Museumgroepen maakten in 2022

uitstapjes naar musea en tentoonstellingen in

Leeuwarden (Prinsessehof, Fries Museum), Drachten (Museum Dr8888), Assen (Drents Museum), Enkhuizen (Zuiderzeemuseum), Zwolle (Fundatie), Ameland (Natuurcentrum) en Oranjewoud (Belvédère). De groepen maken hun eigen programma en de groepsleden organiseren afwisselend de uitstapjes (9 keer per jaar). Op dit moment kunnen er geen nieuwe leden meer bij, we houden een maximum grootte van ca. 12 mensen aan.

Contactpersoon: Johan Eisma

#### Algemene Ledenvergadering:

De algemene ledenvergadering vond plaats op 21 april. (Totaal 26 personen)

Daarin is Hajo Anema als bestuurslid benoemd.

#### Contributie en ledenpasjes:

De contributie betalingen gaan voor een groot deel via automatische incasso en op een enkeling na betalen de overige leden op tijd.

Er is een brief met het ledenpasje 2023 in december 2022 bezorgd.

#### Aantal leden in 2022

Op 1 januari 2022 had LOS 999 leden.

Er zijn 153 nieuwe leden bijgekomen.

Gedurende het jaar zijn er 91 mensen uitgeschreven met als redenen:

Verhuizing, wanbetaling, niet meer lid willen zijn, naar verzorgingstehuis, dementie, niet meer in staat deel te nemen aan de activiteiten, overleden.

Van dit aantal is een vrij grote groep overleden.

Dus op 31-12-2022 is het ledenaantal met 62 toegenomen tot 1061 leden

<b>Beginsaldi 01-01-2022</b>				<b>Begroting 2023</b>		
Saldo betaalrekening	€	13.073,96				
Saldo spaarrekening	€	10.002,55				
<b>Inkomsten</b>						
Contributies	€	25.364,50		€	25.000,00	
Advertenties	€	1.100,00		€	1.250,00	
Diversen	€	40,00		€	100,00	
Rente	€	3,00		€	-	
Bijdrage porto Los-Vast	€	240,00		€	250,00	
	€	26.747,50	€	26.747,50	€	26.600,00
			€	49.824,01		
<b>Uitgaven</b>						
Bestuurskosten	€	2.962,19		€	3.000,00	
LosVast	€	11.557,12		€	12.500,00	
Bankkosten	€	278,76		€	300,00	
Ledenadministratie	€	271,39		€	300,00	
Publiciteit	€	847,00		€	700,00	
Website/facebook	€	261,32		€	300,00	
Bijdrage aan activiteiten	€	5.000,00		€	5.000,00	
Ledenbijeekkomsten/activiteiten	€	6.073,95		€	6.000,00	
	€	27.251,73	€	27.251,73	€	28.100,00
			€	22.572,28		
<b>Saldi per 31-12-2022</b>				<b>Tekort</b>		
Saldo betaalrekening	€	12.566,73		€	1.500,00	
Saldo spaarrekening	€	10.005,55				
	€	-0,00				

# De stadsomroeper door Jannie van Loo-Stoelwinder

In mijn vader's boek (herinneringen van opa Stoelwinder), staat veel informatie over de stadsomroeper.

Niet iedereen las de krant, een krant was te duur. Moest er iets bekend worden gemaakt aan de burgerij dan had hij een koperen bekken en een klepel en sloeg daarop en riep met luide stem: "Er ligt een schip met schol bij de Vlietsterbrug". Wanneer een koe een poot gebroken had dan was er een noodslachting en goedkoop vlees en dat moest hij dan bekend maken. Mijn grootvader was altijd netjes gekleed, hoed, boord en strik en een sigaartje in de mond. Wanneer er huizen door de notaris verkocht werden kwam op dat huis een biljet van verkoping. Mijn grootvader deed dat. Ook de organisatie van boelgoeden was zijn taak. (Veiling van inboedels)

Mijn overgrootvader Johannes Stoelwinder was destijds stadsomroeper in Leeuwarden.

Hij is geboren in 1846 toen het schip van zijn ouders in Makkum lag. Na een paar jaar vestigde het echtpaar zich in Leeuwarden waar zijn vader stoelenmatter werd. Als jongen van 12-13 jaar vergezelde hij zijn vader daarbij op lange voettochten door de provincie.

Als militair ontmoette hij koning Willem III. Na zijn



diensttijd trouwde hij en kreeg 14 kinderen en nam ook nog 2 kinderen van zijn zwager in huis.

Omstreeks 1886 kreeg Johannes Stoelwinder naast het stoelenmatten de nevenfunctie die hem zo bekend heeft gemaakt: hij werd stadsomroeper en dat bleef hij gedurende veertig jaar.

Hij is in 1938 overleden op 92 jarige leeftijd.

## Belastingkorting.

Als van een ouder stel één of beide partners naar een verpleeghuis verkast, hebben beide partners recht op een belastingverlaging van € 478 (2023), de 'alleenstaande-ouderenkorting'.

Toch krijgen tienduizenden ouderen die korting niet. Hoe kan dat?

Je hebt als oudere recht op die korting zodra je duurzaam gescheiden woont en daarom bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB) AOW voor alleenstaanden kunt aanvragen, ook als je nog getrouwd bent.

Maar veel ouderen vragen die AOW niet aan, want dat leidt tot een hogere eigen bijdrage voor het verpleeghuis, lagere toeslagen en een WLZ-bijdrage voor de thuisblijvende partner.

Zij houden hun (lagere) AOW voor gehuwden, en dat mag.

Maar ook dan mag je de alleenstaande-ouderenkorting aanvragen.

Toch ontvangt iedereen die dat doet stevast per brief een afwijzing van de Belastingdienst.

Het argument luidt dat je geen recht zou hebben op AOW voor alleenstaanden.

De fiscus controleert dat bij de SVB, die vermeldt dat je AOW voor gehuwden ontvangt.

Hier gaat de Belastingdienst in de fout...

Zij zou niet de AOW-status bij de SVB moeten controleren, maar het bevolkingsregister bij de gemeente.

Daaruit blijkt dat een van de partners in een verpleeghuis woont, zodat ze duurzaam gescheiden zijn, en dus recht hebben op de alleenstaande-ouderenkorting.

Wie bezwaar maakt tegen de afwijzing, krijgt de korting wél, maar pas nadat het eerst is misgegaan. En zo gaat het nu al jarenlang. Waarin een grote dienst klein kan zijn!

*Bron: de Consumentenbond*

# De Derde Helft

**Op de dag met de eerste voorjaarsstorm van dit jaar is de Derde Helft weer begonnen.**

**De commissieleden waren erg nieuwsgierig: Hoe komt het, hebben de mensen hier nog wel behoefte aan?**

**Wat een opkomst en wat waren we hier blij mee. Ongeveer 20 leden van LOS hadden de moeite genomen om naar ons toe te komen.**

Na de champagne kwamen de tongen los. En er werd volop gepraat alsof het geen twee jaar geleden was dat de mensen elkaar voor het laatst hadden gezien.

Na ongeveer een half uur werd er al gesjoeld en gekaart. Ook een kennismakingsspel was in trek. Kortom: De commissie ziet de toekomst met veel vertrouwen tegemoet.

Wegens Pasen komen we in april maar één keer samen. Het is dan alweer 24 april .

We hebben Karin Smit bereid gevonden om een lezing te houden over Cambuur Verbindt.

Cambuur Verbindt heeft zich als doel gesteld om mensen en ook vooral kinderen die veelal in een achterstandsgebied wonen dezelfde kansen te bieden op het gebied van onderwijs en arbeid.

Dus heeft zij een maatschappelijke functie.

We hopen dat u weer met velen zult komen.

De entree is gratis.

**Koffie en thee kosten in de kantine € 1,20.**

**De aanvang is 14.00 uur.**

*Klaasje Jonker*

*06 8007 8387*

---

## En dat was maart.

***De redactie blikt nog even terug***

\*

Nog een paar dagen en het eerste kwartaal van dit jaar zit er op. De lente is begonnen, maar we hadden nog niet echt lenteweer.

In de tweede week kregen we nog sneeuw welke ook weer binnen een paar dagen verdween. Maar de zon wordt wel al lekker warm.

Op 13 maart trok er een heuse voorjaarsstorm over het land.

\*

Verbazingwekkend was de foto in de krant van een dik pak sneeuw in het westen van Mallorca.

Het lieflijke dorpje Valldemossa veranderde in een winterse idylle. Zo'n honderd wandelaars moesten noodgedwongen de nacht doorbrengen in het klooster van Lluc.

Half maart was het in aan de oostkust van Spanje 30 graden en lagen de stranden vol. Ja maart roerde in heel Europa behoorlijk met z'n staart!

\*

CPB (Centraal Plan Bureau) geeft aan dat de armoede in 2024 gaat toenemen en bijna 1 miljoen mensen onder de armoedegrens terecht komen. (Wel gaat voor de 'doorsnee' Nederlander de koopkracht stijgen.)

Ondanks armoede in ons land is het verbazingwekkend hoe vol de restaurants zaten en er zijn nog nooit zoveel – 3 miljoen! - vakanties geboekt als nu.

83% van de reizen is binnen Europa.

Steunmaatregelen zijn duidelijk niet voor iedereen nodig.

Ons land zit verdeeld in elkaar.

\*

Nog één vervelend bericht en ach, u zult het vast al gehoord of gelezen hebben; alle verzekeringen worden volgend jaar drastisch verhoogd.

Stijging van 10% of meer is geen uitzondering. Hoe kunnen al die mensen met een kleine beurs dit allemaal bekostigen?

Onze overheid zal diep in de buidel moeten tasten voor het geval de armoede nog groter wordt.

\*

In het meinumner van ons magazine zult u o.a. oorlogsherinneringen kunnen lezen.

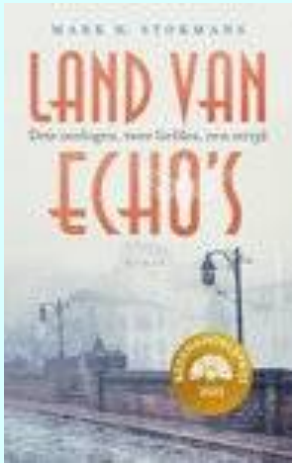
Een aantal leden heeft gehoor gegeven aan onze oproep. Hartelijk dank daarvoor!

En verder weer de nodige nuttige informatie die u van ons gewend bent.

Ik wens u allemaal een mooie aprilmaand met veel zon en weinig zorgen.

*Janny de Haan*

# Lezenswaardig



**Mark H. Stokmans: Land van echo's**  
Is verschenen bij Ambo/Anthos en kost € 26,99

Land van echo's is de winnaar van de Boekhandelsprijs 2023

Land van echo's is een monumentale roman over oorlog, vriendschap, passie en onbereikbare liefde. Een diepmenselijk verhaal over goed en kwaad, en over het tonen van moed en standvastigheid in bewogen tijden.

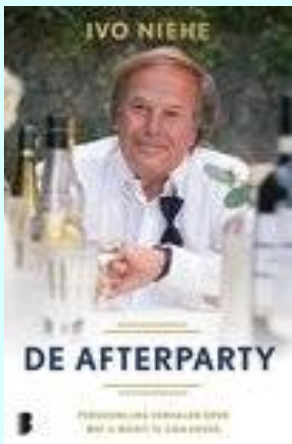
Herman Kruijssen vecht in de Eerste Wereldoorlog aan Duitse zijde. Na het einde van de oorlog zwerft hij jarenlang door Europa. Op een dag in 1929 zakt hij onder een boom in elkaar.

Hij wordt gevonden door Vicente Urias, die hem meeneemt naar zijn landgoed en opneemt in zijn familie. Tussen hen ontstaat een hechte vriendschap en Herman raakt vergroeid met het land en de mensen.

Dan breekt de Spaanse Burgeroorlog uit en moet Herman partij kiezen. Trauma's uit het verleden doemen op. In de chaos van de Burgeroorlog komt er liefde in Hermans leven en wordt hij vader van een zoon.

Lukt het Herman in deze woelige tijden, in een land waarvan hij is gaan houden, op zijn eigen morele kompas te varen en zijn vrouw, zijn kind en iedereen die hem dierbaar is te beschermen?

Een meeslepend epos!



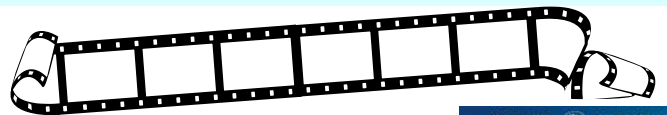
**Ivo Niehe: De afterparty**  
Is verschenen bij De Boekerij en kost € 22,99

Een unieke blik achter de schermen bij het werk van een van de bekendste gezichten van de Nederlandse televisie, met foto's uit zijn rijke privéarchief.

Ivo Niehe, een van de bekendste presentatoren van de afgelopen decennia, is in zijn rijke televisiearchief gedoken en laat ons meekijken. In zijn programma's kwamen vele nationaal en internationaal bekende gasten voorbij zoals Prince, Grace Jones, Mies Bouwman, Julio Iglesias, Audrey Hepburn, John Bercow (Mr. Speaker) en Roald Dahl. Nu blikt hij terug, en nodigt hij zijn bijzonderste gasten nog één keer uit, voor een exclusieve afterparty.

Achter de ontmoetingen met de bekende mensen die in het programma kwamen, zitten vaak memorabele verhalen. In De afterparty maakt Ivo u deelgenoot van de grappige, verrassende en ontroerende momenten die hij met zijn gasten meemaakte, maar die niet op televisie te zien waren.

## Pathé 50Plus voorstellingen:



Dinsdag 4 & 11 april om 13:30: **The Fabelmans**

Dinsdag 18 & 25 april om 13:30: **Triangle of Sadness**

Ruiterskwartier 6a | 8911 BH | Leeuwarden

Kaartjes kunnen, voor wie digitaal handig is, online gekocht worden via: [www.pathe.nl/50plus](http://www.pathe.nl/50plus). Of de kaartjes kunnen vooraf gekocht worden bij ons aan de kassa. Telefonisch reserveren 0900 235 7284 ma t/m za van



## Recept voor april: ROMIGE KIP MARSALA

### Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 kipfilets
- 200 gram kastanje champignons
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 10 gram verse Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie
- 1 el bloem
- 25 ongezoeten roomboter
- 100 ml Marsala-wijn
- 100 ml kippenbouillon
- 150 ml kookroom
- 50 gr Parmezaanse kaas

### Bereidingswijze:

- Halveer de kipfilet over de lengte, zodat er 2 dunne filets ontstaan.
- Snijd de champignons in plakjes
- Pel en snipper de ui, pel de knoflook en hak fijn,
- Pluk de Italiaanse kruiden en hak fijn
- Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Haal de kipfilets door de bloem, klop overtollig bloem eraf en bak in 3 min. per kant bruin. Haal de filets uit de pan.



- Smelt de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en voeg de ui en champignons toe en bak 4 min. aan.
- Voeg de knoflook en Italiaanse kruiden toe en laat 1 min. meebakken.
- Blus het geheel af met Marsala en laat 5 min. doorkoken, tot ongeveer de helft is ingekookt. Voeg de kipfilets, kippenbouillon en kookroom toe en breng rustig aan de kook.
- Laat de saus nog 20 min. doorkoken op laag vuur.
- Rasp de Parmezaanse kaas en roer kort voor het serveren de kaas door de saus.

### Eet smakelijk!

Recept: Eatertainment.

# Lente



Het ene is nog mooier dan het andere:  
de appelboom – de perelaar.  
En zienderogen staan ze te veranderen,  
ik sta erbij en kijk ernaar.

'k Heb er geen hand voor hoeven uit te steken,  
mijn hand is trouwens daarvoor veel te klein.  
Maar op dit moois raak ik niet uitgekeken.  
Staat dit er allemaal voor ons, zou dat zo zijn?

Nu hier de witte bloesems uit de takken breken,  
nu is de verre hemel even heel dichtbij.  
En wat ik zie, dat kan ik niet in woorden spreken,  
vandaag gaat er een wonder door de wei.

Toon Hermans, Bron: [www.yolievzw.com](http://www.yolievzw.com)

## Lunchen met de koning.

Koning Willem-Alexander viert op  
26 april in paleis Huis ten Bosch tien  
jaar koningschap.

Van de ruim 9000 aanmeldingen worden er  
uiteindelijk honderd mensen geselecteerd die  
mogen aanschuiven bij de lunch. Met de  
lunch wil het koningspaar mensen bedanken die zich  
hebben ingezet voor hun omgeving.



Koning Willem-Alexander deed vorig jaar een  
oproep aan het publiek om mensen aan te melden.  
Jezelf, een huisgenoot of familielid voordragen was  
niet mogelijk.  
De honderd genodigden krijgen uiterlijk begin april  
bericht.

**Bent u een van die honderd...? Laat het de redactie weten!**

# Jaap's Hoekje 24

Mien jonge(s) jaren inne  
Oosjestraten - 2



In de vorige aflevering liepen we vanaf de Peperstraat de Oude Oosterstraat in en belandden we bij de bijzondere boekhandel van de oude heer De Vries.

## ZWAM EN ZWAMMER

Tegenover de papierwinkel van De Vries heeft Sipke Jansma op de hoek van de Ossekop zijn handel in hengelsportartikelen, aquariumvissen en



dierbenodigheden (foto 1). Sipke kreeg eens een gigantisch probleem te verwerken. De houten winkelvloer was aangetast door zwam. De winkel moest ontruimd, de goederen opgeslagen in de Ossekop en de vloer, inclusief trap naar boven, compleet gesloopt. Omdat het inhuren van een bouwbedrijf een dure aangelegenheid was werd de klus geklaard met behulp van vrijwilligers onder de winkeliers uit de straat. Ik weet nog dat mijn vader zich er dagenlang als bouwvakker het zweet op het voorhoofd werkte. En dat gebeurde hem niet zo vaak...

Sipke haalde in een heel strenge winter zelfs eens het NTS-Journaal op televisie. Hij had een methode

bedacht om via een autobinnenband zuurstof onder de ijsoppervlakte te brengen om zodoende de vissterfte door de ijslaag tegen te gaan. Sommige stadgenoten betitelden hem ook wel als 'zwammer'. Enkele jaren later verkaste Sipke naar het grotere pand van de 'visboksers' op de hoek van de Heerestraat. Weer later verhuisde zoon en opvolger Ruurd met de hele handel naar de Bleeklaan, hoekje Cambuursterpad. Vader Sipke ging landelijk wonen en sleet de rest van zijn leven als verdienstelijk, maar niet altijd begrepen, kunstschilder.

## ETEN EN ETEN



Naast de boekhandel treffen we Bloemsma's Reformhuis en Delicatessen (foto 2). Omdat de eigenaar meestal in een witte jas achter de toonbank staat wordt hij in de straat ook wel gekscherend 'dokter Bloemsma' genoemd. Ook is hij, getuige het bordje aan de buitenmuur rayonhoofd van de BB, de Bescherming Bevolking. Gelukkig hoefde die in het naoorlogse Leeuwarden niet in actie te komen.



Tegenover Bloemsma, op een andere hoek met de Ossekop, staat het historische 'huis met de gladde gevel'. Edy Tieschnitsch, waarschijnlijk een van de eerste Poolse gastarbeiders drijft hier enkele jaren een snackbar (**foto 3**). De meeste 'Liwvadders' kennen het pand waarschijnlijk beter als tassenzaak; de snackbar is later aan de naastgelegen tassenwinkel van Auke Haak 'vastgeplakt' en zo kreeg Auke meer ruimte voor zijn steeds grotere koffers- en tassencollectie.

## ROYAL

Naast Bloemsma zat oorspronkelijk de horlogewinkel van Van der Weerd, maar vrij snel werd het pand omgetoverd tot een heuse automatiek 'Royal' (**foto 4**), een initiatief van



banketbakker Halbesma van de Groentemarkt. Later werd de zaak overgenomen door vader en zoon (Piet) Weda. Bijzonderheid aan deze eettent was dat het een primeur had met de zogenaamde RAS-patat; geen goudgele staafjes van geschilde aardappelen, maar gemaakt van geperste aardappelpuree.

## SHANGHAI

Naast Royal vestigt zich op nummer 7 in de jaren '60 één van de eerste 'chinezers' van de stad, Chinees-restaurant Shanghai. Tegenwoordig worden de afgehaalde (of bezorgde) gerechten verpakt in kunststof bakjes, maar in die tijd nam je gewoon een pannetje mee van huis, waar de kok het bestelde gerecht in deponeerde. De ervaring leerde de klanten echter dat de kok royaler was, naarmate de meegebrachte pan groter was....

## LEPALLEREN...

Ik herinner me nog een mooi verhaal van één van de koks. De beste man had het, in ons koele

kikkerlandje, altijd koud. Op enig moment kwam hij bij ons in de winkel en vroeg in nauwelijks verstaanbaar Nederlands of wij ook 'lepalleerden'. Toen mijn vader uiteindelijk begreep wat er bedoeld werd, antwoordde hij bevestigend. Hij werd daarop meegetroond naar het smoezelige zolderkamertje boven het restaurant.

Om de warmte een beetje te kunnen houden had de koukleum zijn bed voorzien van een elektrische deken én een elektrische onderdeken én een elektrisch verwarmd hoofdkussen. Maar dat was nog niet alles.... Op het bed stond een grote houten boog. Er was enige gelijkenis met de Lange Pijp, waarbij de beide zijanten steunden op de zijanten van het ledikant. Het geheel was ongeveer 80 cm lang. Aan de binnenkant van de 'pijp' waren allemaal gloeilampen gemonteerd, voor de broodnodige bijverwarming. Toen de kok de stekker in het stopcontact (tegenwoordig 'wandcontactdoos') stak brandden de lampen niet en dat moest dus 'gelepalleerd' worden. We hebben er later smakelijk om gelachen, maar hadden er ook niet aan moeten denken dat de Chinees daar in de pijp had gelegen en er kortsluiting was ontstaan.

## MUGGENPLAAG



Tegenover Shanghai en zijn aardige eigenaar, meneer Chang (**foto 5**), zat opnieuw een winkel in hengelsportartikelen, nu van Jan van der Baan. Deze 'jonge Jan' was de zoon van 'ouwe Jan' de kaasboer uit de Nieuwe Oosterstraat.

Een leuke anekdote

over jonge Jan is het verhaal van de maden. Na de winkelsluiting op zaterdagmiddag vergat Jan de maden in de koelkast op te bergen. Na de vrije zondag, waarop de maden zich ontpopten, zag het op maandagmorgen in de winkel zwart van de blauwe muggen.

## LEVENDE PALING

Naast de chinees, op de hoek met de Heerestraat zat het bekende IJmuider Vispaleis (de Visboksers),

later vishandel Nentjes (**foto 6**).

Hier verkochten ze niet alleen gebakken vis maar ook veel verse vis. De kinderen in de buurt konden zich tijden vermaken bij de etalages in de



Heerestraat, waar in de winkel een bad was aangelegd, met daarin de levende paling. Die zwommen daar hun laatste rondjes....

Het zal omstreeks 1957/1958 geweest zijn dat twee leden van de visfamilie overleden bij een zwaar auto-ongeluk; de hele buurt was er kapot van.

### **ROKEN, REIZEN, RUSTEN**

Tegenover de 'visboer' troffen we het sigarenmagazijn van Groenewoud, zo'n ouderwetse rookwinkel waar altijd het eeuwige vlammetje brandde om de sigaar of sigaret aan te steken. Het was er altijd lekker warm en het rook er ook zo lekker. Toen Groenewoud met pensioen ging kwam een jonge Groningse ondernemer er met zijn Reisbureau Inter Noord in. Met Peter van der Waard kwam er ook meer jeugdig elan in de winkeliersvereniging. Later verkaste hij naar de Tweebaksmarkt hoek Nieuwe Oosterstraat, waar we de reiswinkel nog steeds aantreffen.

Naast het reisbureau zat een zaak van een heel ander kaliber: Beddenmagazijn Wielenga. Eerst in één winkel, later met de uitbreiding van het Lingeriehuis in een groter geheel. Maar bedden hebben meer ruimte nodig, vandaar de verhuizing naar de Voorstreek. Tegenwoordig treffen we een Bedden-Wielenga-nazaat aan op het Zuiderplein in een gezamenlijke winkel met Lichtdesign Tabbers.

Over bedden gesproken...., het wordt de hoogste tijd om hier even uit te rusten. Volgende maand gaan we met veel energie weer verder. Tot dan!  
Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

Foto's: HCL en Jaap de Groot



## **Een uitvaartverzekering uit 1936**

*Wie een uitvaartverzekering afsluit, denkt het goed te regelen voor later.*

*Tenzij je natuurlijk een aparte rekening hebt voor de uitvaart.*

Maar de erfgenamen van iemand voor wie in 1936 zo'n verzekering is afgesloten, krijgen niet meer dan € 45.

Dat is de fl. 100 die de man destijds verzekerde en waarmee toen een uitvaart georganiseerd kon worden.

De verzekeraar hoeft de uitkering niet te indexeren.

Dat oordeelde klachtenbeoordelaar Kifid.

Met die € 45 kan de familie zeker geen uitvaart betalen, laat staan koffie met een plakje cake of koek.

Indien u een uitvaartverzekering heeft die lang geleden is afgesloten, dan is het van belang om eens te checken hoe het met de indexering zit en of van het huidige bedrag een uitvaart bekostigd kan worden..

Een begrafenis of crematie is tegenwoordig een flinke kostenpost.

# Art Connection concerten april 2023



Voor de concerten van Art Connection is het concertseizoen bijna afgelopen. Eind oktober begint het volgende seizoen. Alle andere activiteiten (o.a. kunstmarkten en exposities) gaan het komende zomerseizoen gewoon door.

## Zondag 2 april 14.00 uur in de Kanselarij “La Vie en Rose”.

Een culturele en vooral ook muzikale beleving in het Frankrijk dat u wellicht kent en een middag waarin u zich kan onderdompelen in de Franse sferen met vele bekende en minder bekende Franse chansons, gastronomie, kunst en taal.

De Friese chansonnière Gezina van der Zwaag en de bekende accordeonist Tim de Vries brengen u geheel in Franse sferen en soms Friese sferen.

In de pauze zijn er speciale Franse hapjes verkrijgbaar en in de kelder van de Kanselarij is een soort ‘Mont Martre’ met kunst.

Vrij toegankelijk met collecte na afloop.

## 2 april – Chansons - Gezina van der Zwaag

Zondag 16 april 15.00 uur Orquesta Astor in de lobby van het WestCord WTC Hotel.

Orquesta Astor speelt muziek van Astor Piazzolla. De muziek van deze Argentijnse grootheid is uniek door tangomuziek te verbinden met klassieke muziek en jazz (de Tango Nuevo) en is speciaal voor dit ensemble gearrangeerd door Bob Driesen, bekend van het Willem Breuker Collectief. De flamboyante diva Lucia Bazzono zingt daarbij de sterren van de hemel. Haar muzikale inbreng en haar Italiaanse temperament zorgen ervoor dat u wordt meegenomen in een zinderende ervaring.

Met medewerking van dansschool Saco Velt kunt u de ‘beentjes’ haast niet stilhouden en gewoon meedoen.

Vrij toegankelijk met collecte na afloop.



2 april – Chansons - Gezina van der Zwaag

## 16 april - Orquesta Astor met Lucia Bazzono

Zondag 23 april 15.00 uur Het Fries Kamerorkest in het WestCord WTC Hotel.

Organisatie : Het Fries Kamerorkest  
Kaarten en informatie via de website:  
[www.frieskamerorkest.nl](http://www.frieskamerorkest.nl)



16 april - Orquesta Astor met Lucia Bazzono



Rengerspark met kunstwerk (Kind met vogel).  
Foto Johan Eisma

# Woonzorgvisie gemeente Leeuwarden!

"Zelfredzaamheid  
betekent niet:  
mensen aan hun lot  
overlaten!"



We staan er niet altijd bij stil, maar de groep ouderen in ons land neemt in aantal gestaag toe. In 2040 telt de gemeente Leeuwarden 54.000 65-plussers. Dat zijn 1,5 maal zoveel ouderen als nu. Hoe en waar kan deze groeiende groep terecht als de zorgvraag toeneemt? Dat was voor de gemeente Leeuwarden aanleiding om op 16 en 17 februari jl. bestuurders van gemeente en woningcorporaties, van zorg- en welzijnsorganisaties, maar ook zorgverzekeraars en huurdersorganisaties en de Provincie Fryslân uit te nodigen. Doel: een planmatige aanpak (met name voor de doelgroep ouderen met een zorgvraag) middels de ontwikkeling van een gezamenlijke woonzorgvisie. De wethouders Hein de Haan (wonen en bouwen) en Hein Kuiken (WMO en maatschappelijke opvang) van de gemeente Leeuwarden waren aanwezig. Ook LOS was uitgenodigd. Mariet Wit, voorzitter, en ondergetekende hebben een deel van deze dagen bijgewoond. Een verslag in grote lijnen.

Uit de woonzorganalyse blijkt dat er steeds meer oudere alleenstaande inwoners zullen zijn met een hoge zorgvraag, zonder mantelzorger, die niet in een instelling terecht kunnen en waarbij geen uitbreiding van zorg mogelijk is. De huidige knelpunten zijn bekend: gebrek aan arbeidskrachten in de zorg en appartementen die voor de doelgroep niet in voldoende mate voorhanden zijn. Speerpunten zijn dan ook: een passend zorgaanbod en huisvesting. En het welzijn verhogen middels focus op verbetering gezondheid en omzien naar elkaar.

## Planmatige aanpak

Het doel is dat ouderen met een zorg- en ondersteuningsvraag in de gemeente Leeuwarden regie hebben over hun eigen leven, dat zij (zullen) wonen in een passende woning en woonomgeving en de zorg en ondersteuning ontvangen die zij nodig hebben. Een en ander wordt beschreven in drie zogenaamde actielijnen. Hieruit de volgende kernpunten:

1. Het streven dat in iedere wijk/dorp de juiste voorzieningen aanwezig zijn. Denk aan een supermarkt, huisarts en apotheek. Voorts zet de gemeente zich in voor behoud van bestaande voorzieningen.
2. Het eerlijke verhaal is dat het niet gaat lukken om alle zorg overal te verlenen. Vooral in de kleine kernen niet. In nabije toekomst wordt een gesprek met ouderen aangegaan over wat zij zelf kunnen doen (verhuisbereidheid, woningaanpassing, enz.) Er worden geclusterde woonvormen gerealiseerd, waar ouderen op een duurzame wijze zorg en ondersteuning kunnen

ontvangen. Het gaat hierbij vooral om woonvormen waarbij inwoners intensieve zorg op adequate wijze kunnen ontvangen.

3. Voornemen is om aanbod verpleeghuiszorg thuis te vergroten. Als ouderen langer zelfstandig thuis wonen, is het des te belangrijker dat er goede opvang is als er toch een acute zorgvraag ontstaat.

Betrokken partijen zullen de komende tijd de woonzorgvisie voor ouderen(zorg) nader vorm en inhoud geven.

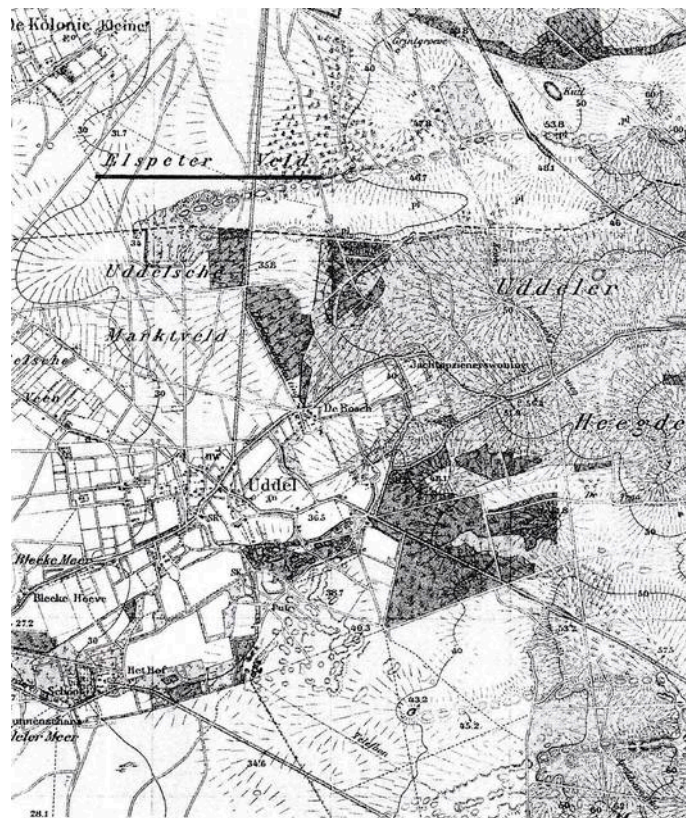
*Hajo Anema*





Maar, ook destijds al, waren er bezwaren. Het eerste bezwaar kwam van de nog prille ANWB. De fietsersbond vond dat hiermee een belangrijk recreatie gebied, met een rijk planten- en dierenleven, verloren zou gaan. Een tweede, hoogst opmerkelijk, bezwaar kwam van koningin Wilhelmina. Zij bewoonde in de zomermaanden Het Loo bij Apeldoorn op een hemelsbrede afstand van ca. 15 kilometer van het te bouwen vluchtelingenkamp. Zij wilde weliswaar niet zo ver gaan de gehele Veluwe vrij van vluchtelingen te houden, maar liet toch de minister van binnenlandse zaken weten *“dat Hoogstdezelve (zo sprak de koningin over zichzelf) bepaald betreurt, dat de keuze van een plaats voor het vluchtelingenkamp gevallen is op een terrein, dat zo dicht bij het zomerverblijf van Hoogstdezelve gevallen is en dat het Hoogstdezelve aangenamer ware geweest indien dat terrein, eenmaal de keus op de Veluwe gevallen zijnde, veel verder van Het Loo had gelegen. Hoogstdezelve zou het dan ook op prijs stellen, indien laatst bedoeld terrein, hetwelk overigens aan alle daaraan te stellen eisen natuurlijk zoude moeten voldoen, alsnog gevonden kan worden, temeer waar Uwe Excellentie in uitzicht stelt, dat het op te richten Kamp geen kwestie van korte duur zal zijn”* (sic).

In gewoon Nederlands zei Hare Majesteit in feite dat zij, bij het recreëren in de betreffende regio in de zomermaanden, niet geconfronteerd wenste te worden met loslopende vluchtelingen. Deze reactie van de koningin werd zorgvuldig onder de pet gehouden; het zou haar op z'n minst in een vreemd daglicht stellen. Maar toch kon men hier niet omheen, er moest gezocht worden naar een ander, min of meer vergelijkbaar terrein. Dat werd uiteindelijk, wederom na veel vijven en zessen, gevonden in de provincie Drenthe: het Amerveld, ten oosten van Hooghalen in de



gemeente Westerbork. Slechter kon eigenlijk niet! In de buurt lagen mobilisatiecentra, militaire oefenterreinen en het lag bovendien veel te decentraal voor werkzaamheden in verband met verdere emigratie.

In tegenstelling tot het Elspeter veld was dit een kale, troosteloze vlakte in een dunbevolkte uithoek van Nederland. Ergste was echter dat de afstand tot de Duitse grens hier, hemelsbreed, maar 35 kilometer was!

Dit was de regering uiteraard bekend en men had een plan opgesteld om, uitsluitend bij een daadwerkelijke Duitse aanval op Nederland, de bewoners van het vluchtelingenkamp te evacueren. Daarbij zou de complete bevolking, destijds ca. 700 personen, per trein via Zwolle en Dordrecht naar Zeeuws-Vlaanderen vervoerd worden. Over wat daarna zou moeten geschieden had men het hoofd nog niet gebroken.

In de praktijk bleek dit niet te werken. In mei 1940,

---

(de bijgaande kaartjes zijn uit de jaren '30 van de vorige eeuw)

- (1) voornamelijk bestaande uit leden van de Roomsche Katholieke Staats Partij (RKSP), de Anti Revolutionaire Partij (ARP) en de Christelijk Historische Unie (CHU);
- (2) dat had deels te maken met het feit dat men Duitsland niet voor het hoofd wilde stoten; Hitler was per slot van rekening een "bevriend" staatshoofd en ook de handel met Duitsland was buitengewoon belangrijk;
- (3) ook het telefoonnet dat door de Nederlandse militairen in het noorden gebruikt werd liep via deze spoorbrug; alle verbindingen met de rest van het land werden zo onmogelijk;

tijdens de Duitse invasie, hadden zenuwachtige Nederlandse dienstplichtigen de spoorbrug bij Zwolle voortijdig opgeblazen<sup>3</sup>, zodat het hier einde oefening was.

Als alternatief werd de bevolking van het kamp naar Leeuwarden vervoerd om van daaruit via Harlingen naar Noord-Holland te worden gebracht. Maar ook in Leeuwarden had men het spoor, in opdracht van de militaire autoriteiten, min of meer ontregeld, zodat het ook hier onmogelijk was om verder te reizen.

Het enige wat overbleef was terug naar het kamp. Zo ontstond in de gemeente Westerbork vanaf 1 juli 1942 het z.g. Polizeiliches Durchgangslager Westerbork, van waaruit ca. 80% van de in Nederland wonende joodse bevolking in de daaropvolgende jaren gedeporteerd werd naar Duitsland en Polen om daar uiteindelijk vermoord te worden. (info@kampwesterbork.nl)

Sjouke Elgersma

## Inspiratie in april.

### Het voorjaar geeft een prachtig groen waas over bomen en struiken.

Op de grond staan bosanemonen en speenkruid in bloei. De beste bewijzen voor het nieuwe begin zijn de maartse viooltjes, die kleine bloemen. Soms zijn ze nauwelijks zichtbaar naast de bloeiende paarswitte krokussen, gele narcissen, blauwe druifjes en roze kievitsbloemen. Vroege boden in de tuin zijn gele sleutelbloemen, bekend als primula's (Primavera, Italiaans voor lente). De natuur vindt zichzelf elk voorjaar opnieuw uit. De dagen lengen, de zon schijnt en verwarmt de aarde. Het is duidelijk, we kunnen weer werken en zitten in de tuin, op het balkon!

Hoe en waar vinden mensen hun inspiratie na de koude en gure winter? Het voorjaar brengt helder licht en vrolijke kleuren en geuren. Het brengt Pasen in april. In het christendom betekenen Goede Vrijdag de kruisiging en Pasen de opstanding van Jezus, zoon van God. Die dagen staan symbool voor de weg naar nieuw leven, voor elkaar niet vergeten maar bijdragen aan vriendschap en vrede.

Buiten in de wei huppelen lammetjes naast moeder schaaap, in de bomen maken vogels een nest en leggen hun eieren. Binnen in de huizen houden mensen grote schoonmaak, kopen paasbrood en matzes volgens de joodse traditie, schilderen eieren en eten ze met tuinkers bij het ontbijt of bij de brunch. We kunnen erop uit gaan met ons allen: fietsen en wandelen in bos of park, op stap naar een museum of tuincentrum, op ons paasbest gekleed naar familie of een prachtig concert. De Mattheüs- of de Johannes-Passion van J.S. Bach zijn de

bekende muziekuitvoeringen welke ieder jaar wel in een kerk of op de televisie zijn te beluisteren. Op veel plaatsen steekt men 's avonds paasvuren aan, van stapels hout en takken. Dit is ook een teken om het oude leven achter te laten en uitbundig het nieuwe te vieren.

Zo kun je in april met een blij gevoel het zonnetje zien schijnen en de vogels horen fluiten. De natuur en de mensen ontwaken uit hun winterslaap. Nu komt iedere morgen de zon vroeger op en iedere avond toont zij zich enkele minuten langer. Wij zijn vol van vreugde en optimistisch vanwege een nieuwe lente, een nieuw geluid!

Auk Jager



Natuurmuseum aan het Schoenmakersperk.  
Foto Johan Eisma

# Financiën.

Als het aan het kabinet ligt mogen banken de transacties van al hun klanten gezamenlijk gaan doorlichten. Een nieuw wetsvoorstel zou banken de optie geven om transactie- en klantgegevens massaal uit te wisselen om witwassen op te sporen. Elke bank surveilleert haar klanten nu al individueel. Maar dat gaat weleens fout, met nare gevolgen. Daarom vrezen critici dat het wetsvoorstel leidt tot een 'bancair sleepnet' dat het moeilijker maakt om klant te worden bij een bank.

Neem meneer A: hij is een 'nette spaarder' zegt hij zelf, die zijn salaris niet in crypto of in contanten steekt maar op de bank bewaart.

Hij begrijpt dan ook niet waarom zijn vrouw en hij achtereenvolgens bericht hebben gekregen van hun bank

Of ze willen vertellen hoeveel vermogen ze in totaal hebben. En waarom heeft meneer het afgelopen jaar duizenden euro's betaald aan de Albert Heijn bij hem in de buurt? (Het antwoord: boodschappen.)

Indien niet voldoende antwoord wordt gegeven door meneer op de vragen van de bank, kan dat 'gevolgen hebben voor de bankrelatie' waarschuwt de bank.

Hij vindt het een hele rare gang van zaken van zijn bank om zo doorgelicht te worden.

Elke bank surveilleert!

Verschillende klanten liepen al tegen die witwascontroles van hun banken aan.

Elke bank is namelijk verplicht om de transacties van haar klanten te controleren, om witwassen en financiering van terrorisme tegen te gaan.

Als een bank een transactie 'ongebruikelijk' vindt, dan kan ze de klant om verantwoording vragen. De bank meldt de in haar ogen ongebruikelijke transacties ook bij de Financial Intelligence Unit, die onder het ministerie van Justitie valt.

De FIU beslist of een transactie verdacht genoeg is om door te spelen aan de politie.

De bank mag ondertussen zelf beslissen of ze de klant met de ongebruikelijke transactie nog wel betrouwbaar vindt. Zo niet, dan kan de rekening geblokkeerd worden of de klant zelfs helemaal weggestuurd.

(Al kan de bank particuliere klanten niet zomaar

wegsturen, omdat iedereen recht heeft op een zogenaamde 'basisbetaalrekening'.)

12.000 bankmedewerkers houden zich nu bezig met dit soort controles. Dat leverde in 2021 ruim 1,2 miljoen ongebruikelijke transacties op, die banken en andere financiële instellingen doorstuurden naar de Financial Intelligence Unit. Daar werken slechts 90 mensen fulltime.

Zij beoordeelden 97.000 van de 1,2 miljoen transacties als verdacht en gaven die dus door aan politie en opsporingsdiensten.

Dat leidde uiteindelijk tot ongeveer 100 aanhoudingen per jaar.



## Uw persoonsgegevens.

### Verklein de kans op fraude met uw persoonsgegevens.

Vaak wordt er door personen, bedrijven of instanties naar een kopie van uw legitimatiebewijs gevraagd. Maar hoe kunt u dat het beste verstrekken zonder dat er mee gefraudeerd kan worden?

U kunt het risico voor uzelf verkleinen door gegevens die niet noodzakelijk zijn door te strepen en op de kopie te schrijven voor welke organisatie de kopie is bestemd. Schrijf daarbij het doel en de datum waarop u de kopie afgeeft.

U kunt hiervoor ook de KopieID-app gebruiken. De KopieID-app is te downloaden via de appstore van uw mobiele telefoon. De app is een uitgave van de *Rijksdienst voor Identiteitsgegevens*, onderdeel van het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties.

### Wie mogen een kopie legitimatiebewijs vragen?

Organisaties die om een kopie van uw identiteitsdocument vragen moeten u over een aantal zaken informeren. Zoals het doel van de verwerking en welke gegevens wel en niet noodzakelijk zijn. Een organisatie mag uitsluitend een volledige kopie van uw identiteitsdocument vragen als zij daartoe wettelijk verplicht zijn. Een volledige kopie betekent dat alle persoonsgegevens zichtbaar zijn.

Een aantal voorbeelden van organisaties met zo'n wettelijke taak zijn bijvoorbeeld:

- Uw werkgever
- Een bank
- Een creditcardmaatschappij
- Levensverzekeraars
- De notaris
- Een casino
- Daarnaast zijn er organisaties die slechts **een deel van de gegevens** mogen ontvangen, zoals bijvoorbeeld een telecomaandier of autoverhuurder.

In die situaties mag u vaak uw Burgerservice-nummer en pasfoto afschermen. Meer informatie over dit onderwerp en wanneer u als burger wel of niet een kopie van een identiteitsdocument moet verstrekken, vindt u op de website van de Autoriteit Persoonsgegevens.

#### ***Hotel of een telefoonmaatschappij.***

Mag een hotel uw ID-bewijs zien en kopiëren omdat u wilt verblijven of wat af wilt sluiten?

In Nederland mag een hotel een identiteitsdocument niet tijdelijk innemen of er een kopie van maken, maar zij zijn wel verplicht om een aantal persoonsgegevens te noteren die op het identiteitsdocument staan van degene die de boeking heeft gemaakt.

Let op: in andere Europese landen kunnen andere regels gelden.

Telecomaandierders mogen een kopie maken van een identiteitsdocument, maar moeten daarbij in ieder geval **uw BSN-nummer en pasfoto afschermen**. Een (afgeschermd) kopie van het identiteitsdocument is bedoeld om achteraf te kunnen bewijzen wie het telefoonabonnement heeft afgesloten om identiteitsfraude tegen te gaan.

#### ***Voorkom identiteitsfraude***

Deel verder dus nooit zomaar uw legitimatiebewijs of andere persoonsgegevens. Hiermee voorkomt u de kans op identiteitsfraude.

Oplichters kunnen namelijk gemakkelijker aan uw gegevens komen dan u denkt en maken hier misbruik van.



*Grote Kerk vanaf Bij de Put. Foto Johan Eisma*

## **Leve de vooruitgang!**



Een 84-jarige klant komt bij de ING en vraagt een financieel overzicht 2022.

Medewerker zegt dat ze dat niet doen. De klant zegt dat hij geen printer heeft en niet zo goed op internet is en of de medewerker hem toch kan helpen.

Dat kan hij niet, 'de klant moet het maar aan zijn kleinkinderen vragen, die kunnen hem vast wel helpen'.

Blijkbaar wordt je als oudere klant zo afgewimpeld bij een bank.

En bovendien, wie zegt of deze senior überhaupt kleinkinderen heeft....

***Een beetje empathie was de bankbeambte vreemd.***

# Cola, niet alleen om op te drinken.

Cola is geliefd als frisdrank, maar het zoete goedje is voor meer te gebruiken dan alleen het lessen van dorst. Ik kwam verrassende toepassingen tegen.

## Cola tegen misselijkheid en braken.

Voel je misselijkheid opkomen of heb je het gevoel dat je moet braken? Cola kan helpen om dit tegen te gaan.

## Cola als roestverwijderaar

Chromen oppervlakken van bijvoorbeeld stangen of autobumpers kun je vrij eenvoudig roestvrij maken met behulp van cola en een stuk aluminiumfolie.

## Cola als slakkenlokker

Doe cola in een klein bakje of schoteltje en de slakken komen op de suiker af. Het zuur in de cola zal ze fataal worden.

## Cola als wespenlokker

Veel last van wespen op je terras of balkon? Van een plastic frisdrankfles maak je eenvoudig een effectieve wespenvanger. Snijd of knip de bovenkant van de fles en doe die ondersteboven (en zonder dop) terug in de fles. Zorg voor een laagje cola als lokmiddel in de fles en klaar is je wesperval!

## Cola tegen kwallenbeten

Ben je tijdens het zwemmen in zee in aanraking gekomen met een kwal, giet dan wat cola over de beet heen. Dat zou de pijn moeten verlichten.

## Cola en aangebrande pannen

Als de bodem van een pan zwart is geworden door aanbranding, doe er dan een laagje cola in. Na een paar uur kun je 'm moeiteloos schoonpoetsen. Sommigen raden aan om de cola ook eventjes te verwarmen op een laag vuur.

## Cola als gootsteenontstopper

Of het werkt is niet honderd procent zeker, maar het is zeker het proberen waard bij een verstopte gootsteen: cola erdoorheen gieten.

## Cola bij het muntjes poetsen

Geld stinkt misschien niet, maar vaak zien munten

er niet uit en glimmen doet het vaak evenmin. In dat laatste kun je verandering brengen door de muntjes enige tijd (bijvoorbeeld een nacht) in cola te laten staan. Even afspoelen en afdrogen en ze glanzen weer als nooit tevoren. (De vraag is natuurlijk wel of dit nou zo nuttig is - tenzij je een eend bent met een baan als muntjespoetser in het geldpakhuis van je gierige oom 'Dagobert').

## Cola in de wc

Ook bij het verwijderen van (kalk)aanslag van je toiletput kun je cola gebruiken. Giet cola over de aanslag en laat het minimaal een half uur staan. Spoel daarna de wc door en ga er ook nog even goed met de borstel overheen.

## Maar hoe werkt dat dan?

De meeste van bovenstaande tips werken doordat cola relatief zuur is. Om specifieker te zijn: de pH-waarde van cola is ongeveer 2,7.

De pH is een maat voor de zuurgraad. Deze varieert van 0 tot 14, waarbij 7 neutraal is.

Alles met een pH-waarde lager dan 7 is zuur, waarbij dus geldt: hoe lager, des te zuurder. Is de pH hoger dan 7, dan is het product niet zuur maar basisch.

Ook al drinkt u zelf geen cola, het is toch gemakkelijk om een fles of blikje achter de hand te hebben voor de broodnodige omschreven tips.



## Generaties

Jonge mensen protesteren,  
roepen 't is een treurig zootje  
en al ben ik niet meer zo jong,  
ik zit toch in hetzelfde bootje.

Zij verwijten deze wereld  
een geweldig aantal floppen;  
't klopt, want in mijn jonge jaren,  
was ie ook al naar de knoppen.

Toon Hermans

# Gezondheid.



## Pijn op afstand behandelen.

De neurostimulator voor de behandeling van chronische pijn wordt in steeds meer ziekenhuizen gebruikt en op alsmear meer gebieden.

De onderhuids ingebrachte pijnremmer die elektrische stroompjes afgeeft, wordt ook ingezet bij de ziekte van Parkinson en uitgetest bij het Prikkelbare Darm Syndroom.

Ook is de neurostimulatie inmiddels 'veilig verklaard' voor behandeling voor een overactieve blaas, en er zijn afgeleide methoden van neurostimulatie voor de behandeling van clusterhoofdpijn, vormen van epilepsie en zelfs agressie.

Groot voordeel van neurostimulatie is dat patiënten vaak niet meer naar het ziekenhuis hoeven voor controle. De behandelaar kan op afstand het apparaat uitlezen en eventueel bijstellen.

## Hartangst zonder hartproblemen.

Onderzoek door het Radboudumc heeft uitgewezen dat niet iedereen met pijn op de borst hiervoor naar het ziekenhuis hoeft.

Patiënten met een laag risico op een hartinfarct kunnen door ambulancemedewerkers thuis worden onderzocht, zonder dat die nadelige gevolgen heeft voor hun gezondheid.

Ambulances vervoeren jaarlijks zo'n 200.000 mensen met pijn op de borst naar de Eerste Harthulp.

In het ziekenhuis blijkt vervolgens dat 80 à 90% van deze mensen geen hartprobleem heeft.

Cardiologen onderzochten de mogelijkheid deze patiënten in eerste instantie thuis te onderzoeken, en alleen door te sturen bij een hoog risico op bijvoorbeeld een hartinfarct.

Aan dit onderzoek deden bijna 900 mensen met pijn op de borst mee.

Ambulancemedewerkers beoordeelden hun hartrisico aan de hand van symptomen, leeftijd, risicofactoren en een hartfilmpje.

Ambulancemedewerkers beoordeelden hun hartrisico aan de hand van symptomen, leeftijd, risicofactoren en een hartfilmpje.

## Aantal coronapatiënten stijgt.

Het aantal coronapatiënten dat dagelijks in de ziekenhuizen belandt, is in geen maanden zo hoog

geweest. Vooral in het zuiden van het land wemelt het van de virusdeeltjes in het water.

Deskundigen stellen dat carnaval en de wintersportvakantie het aantal besmettingen steeds omhoog duwen de afgelopen jaren.

De vraag is hoe goed kwetsbare mensen nog beschermd zijn. De patiënten kregen de laatste coronavaccinatie vijf à zes maanden geleden.

De mensen die een herhaalprik hebben gehaald, lopen ongeveer de helft minder kans om in het ziekenhuis te belanden.

Tot en met de eerste week van maart lagen er 864 coronapatiënten op de verpleegafdeling en 52 op de ic's. Het zijn kwetsbare patiënten, ouderen of mensen met bijvoorbeeld een afweerstoornis of longaandoening.

Overigens heeft het OMT geadviseerd om géén grote prikronde in het voorjaar te houden.

Het kabinet moet hierover nog beslissen.

## Themadagen april 2023.

4 april	dinsdag	Wereldzwerfdierendag
6 april	donderdag	Witte donderdag
7 april	vrijdag	Goede Vrijdag
9 april	zondag	Pasen
10 april	maandag	Paasmaandag (NL)
11 april	dinsdag	Wereld Parkinson Dag
12 april	woensdag	Internationale Dag van Roze (dag tegen pesten, discriminatie, homofobie, transfobie en transmisogynie)
15 april	zaterdag	Bevrijding Leeuwarden door de 9e Infanterie Brigade v.d. Canadese Strijdkrachten
16 april	zondag	Werelddag van de Stem
18 april	dinsdag	Europese Dag van de Rechten van de Patiënt
27 april	donderdag	Koningsdag, Het koninklijk gezin en leden van de Koninklijke familie bezoeken Rotterdam

# DIVERSE DAGTOCHTEN 2023.

*Wij hebben diverse dagtochten voor u geselecteerd en aangevraagd, hieronder volgen verschillende tochten:*

## **Dinsdag 25 april bezoek Meyer Werft in Papenburg.**

Een bezoek aan de Meyer Werft in Papenburg is zeer indrukwekkend. Hier worden de grootste cruiseschepen ter wereld gebouwd.

In april 2015 werd het nieuwe bezoekerscentrum van de Meyer Werf in gebruik genomen. Een ware belevenis op 3500 m<sup>2</sup> met negen afdelingen tentoonstelling van de moderne scheepsbouw. De twee uur durende excursie start met een indrukwekkende film. Daarna duiken de bezoekers in de geschiedenis van de werf. Van de pioniersgeest en moed van de eerste generatie leidt de weg via meerdere generaties naar de huidige wereldleider in dit scheepvaartsegment. De bezoeker ziet twintig scheepsmodellen in een schaal van 1:100 die bij het traditierijke bedrijf werden gebouwd. Op een interactieve zeekaart wordt realtime getoond waar zich door Meyer gebouwde schepen bevinden. De betekenis van de werf voor de regionale economie wordt uit de doeken gedaan. Een hoogtepunt is een bezoek aan productiehal 6 met een blik op een in aanbouw zijnde cruiseschip. Na de Meyer Werft rijden we naar Leer, hier heeft u vrije tijd in de Altstadt. Op de terugweg stoppen we voor een heerlijk 3-gangen diner. De prijs van dit uitstapje bedraagt **€ 76.00 p.p.** incl. koffie met gebak, bezoek werf en diner. Bij voldoende deelname kan dit uitstapje doorgaan, daarom is het verzoek om u voor **11 april a.s. op te geven**. Vertrek 25 april a.s. **08.30** uur vanaf Transferium Kalverdijkje terug in Leeuwarden **19.30** uur. Bankrekening activiteiten **LOS: NL79 RABO 0311082289**.

## **BEZOEK KEUKENHOF 9 mei 2023.**

### **Dinsdag 9 mei brengen wij een bezoek aan de Keukenhof.**

Bloemen inspireren mensen, in de Keukenhof verbinden bloemen mensen uit de hele wereld, die samen genieten van tulpen, geuren en kleuren. Holland is wereldberoemd om de prachtige

bollenvelden en alle soorten bloemen die er gekweekt worden.

Een ongekeerde rijkdom aan bloemenpracht in eindeloze variaties geplant, afgewisseld met fraaie kunstobjecten. Keukenhof is uniek, wereldberoemd en al vele jaren één van de meest populaire bestemmingen in Nederland. Bezoek dit jaarlijks terugkerende evenement met een overdaad aan prachtige bloemen en planten.

Vertrek vanaf het Transferium Kalverdijkje **08.30** uur terug in Leeuwarden **20.15** uur. Onderweg wordt er gestopt voor koffie/thee met gebak. Het verblijf op de Keukenhof is van circa 11.45 uur tot 16.00 uur en op de terugreis kunt u nog genieten van een heerlijk 3-gangen diner. Kosten bedragen **€ 77,00 p.p.** Bankrekening L.O.S. **NL79 RABO 0311082289**. Graag opgeven voor 2 mei a.s.

## **IJSSELCRUISE ZUTPHEN - ARNHEM.**

### **Donderdag 6 juli a.s. rijden wij naar de hanzenstad Zutphen,**

waar wij ons laten inschepen op de luxe riviercruiser van rederij Celjo. Ontvangst met koffie en gebak. De kapitein geeft het startsein voor vertrek voor een tocht over de Gelderse IJssel. De vier uur durende vaart gaat langs mooie plaatsjes zoals Brummen, Bronkhorst, Dieren en Doesburg, vervolgens varen we verder langs de Veluwezoom om bij de IJsselkop de IJssel te verlaten en daarna het laatste stuk stroomafwaarts te varen over de Neder-Rijn naar Arnhem. Tijdens het middaguur wordt er aan boord een lunch geserveerd. In Arnhem is er pauze om de benen te strekken. Daarna rijden wij naar ons dineradres voor een heerlijk 3-gangen diner. De kosten voor deze dagtocht zijn **€ 87.00 p.p.** dit is inclusief koffie/thee en gebak, lunch en diner. **Opgeven voor 1 mei a.s.** De cruise is 6 juli. Vertrek **07.45** uur vanaf Transferium Kalverdijkje terug **20.00** uur. U kunt zich opgeven voor deze dagtochten bij Margré Hasz. Bij opgave graag het lidmaatschapsnummer doorgeven en per mail ook uw telefoonnummer. En natuurlijk de dagtocht of dagtochten waar uw keuze naar uit gaat. Tussen **16.00 en 18.00** uur op tel. **06-12075160**. Per mail: [m.hasz@outlook.com](mailto:m.hasz@outlook.com) Nogmaals het bankreknr. Van activiteiten **LOS: NL79 RABO 0311082289**.

# Dorpskerk Huizum

In de maand april zijn er in Cultuurpodium Dorpskerk Huizum een interessante lezing, mooie concerten en een bijzondere expositie. (Huizum-Dorp 67, 8934 BS Leeuwarden)

Uitgebreide informatie over alle evenementen kunt u vinden op de website [www.dorpskerkhuizum.nl](http://www.dorpskerkhuizum.nl) onder het kopje AGENDA.

Bij de kerk is weinig parkeerruimte. Bezoekers kunnen - op loopafstand en gratis - parkeren op het ruime parkeerterrein tegenover Intratuin (zuidzijde Tijnjedijk).

**Donderdag 6 april 2023 (20.00 uur):**

## **De 'Anna Maria van Schurman Lezing' door Annette Nobuntu Mul m.m.v. zangeres Janneke Warringa**

De 'Anna Maria van Schurman Lezing' belooft één van de meest inspirerende ooit te worden. Ze wordt dit jaar namelijk verzorgd door Annette Nobuntu Mul, oprichtster van de Ubuntu Society. De titel van haar lezing is een Zuid-Afrikaanse: 'Opzoek naar Ubuntu'. Ubuntu, uitgedragen door mensen als Mandela en Tutu, staat voor 'ik ben omdat wij zijn'. Wini Weidenaar zal een gesproken column verzorgen. Zij is 'trekker' van tal van maatschappelijke projecten en actief bij de beweging Ministerie van de Toekomst. Deze bruisende 'minister van de Toekomst' won in 2021 de Vrouw in de Media Award Friesland.

De muzikale omlijsting wordt verzorgd door Janneke Warringa. Zij zingt alvast een paar liederen van haar theaterprogramma 'Ubuntu', dat zij vanaf september 2023 ten gehore zal brengen. Ze wordt o.a. begeleid door de landelijk bekende pianist Peter van der Zwaag.

**De toegangsprijs is € 6,00 per persoon.**

**Toegangskarten kunnen van tevoren digitaal worden aangeschaft via het Ticketkantoor:**

**<https://www.ticketkantoor.nl/shop/Schurmanlezing> .**



**Zaterdagen van 8 april t/m 13 mei 2023 (13.30 - 17.00 uur):**

## **Expositie 'Hait...portret van een hemd' van kunstschilder Hendrik Elings**



Hendrik Elings (1967, St. Annaparochie) is als schilder een product van de in het noorden van het land nog zo diep gewortelde, ambachtelijke en figuratieve schilderkunst. Geboren en getogen aan de rand van St.

Annaparochie, het dorp waar ooit Rembrandt zijn

ja-woord gaf aan Saskia van Uilenburgh. Daar, altijd maar die luchten, altijd maar die zeedijk.... En altijd nieuwsgierig naar wat er achter de zeedijk is te zien, te ruiken, te voelen.

Sinds 2010 woont hij er weer, ergens middenin dit in 1505 ingepolderde gebied, het Bildt.

**De expositie is van 8 april tot en met 13 mei 2023, iedere zaterdagmiddag van 13.30 tot 17.00 uur te bezichtigen. De toegang is gratis.**

**Vrijdag 14 april 2023 (17.00 - 18.00 uur):**

## **Concert van Melvin van Eldik, in de serie 'Muziek +'**

Muzikant/dichter Melvin van Eldik zingt, speelt en vertelt: een programma voor en over Leeuwarden en de Leeuwarders.

Liedjes, gedichten en verhalen met een lach en een traan. Het idee voor zijn Leeuwarder liedteksten (en niet te vergeten zijn Liwwadder gedichten) was geboren na het behalen van de 1e prijs bij een vertaalwedstrijd uitgeschreven door de Leeuwarder Courant i.s.m. Stichting Literaire Activiteiten Leeuwarden,

waarbij het lied 'A working class hero' van John Lennon vertaald moest worden. Vrijwillige bijdrage.



**Zondag 23 april 2023 (15.00 uur):  
Concert 'David Vos zingt Brel' met Nettie Krull, piano**

Jacques Brel is al jaren dood maar zijn werk leeft voort en geeft nog steeds te denken: zijn teksten intrigeren, zijn liederen inspireren.

Poëtische en meeslepende liederen, over liefde, vrouwen en verlangen, over onsterfelijkheid van dromen en sterfelijkheid van een levenswijze, over leven en dood, geluk en eenzaamheid, soms rebellerend cynisch vol venijn, altijd meeslepend en intens.

Uit het indrukwekkende oeuvre van deze Belgische chansonnier, dat ruim 200 chansons omvat, maakt David Vos (in het land optredend als zanger, acteur en presentator) steeds opnieuw een keuze: die van hemzelf.



Foto: Nico van Ganzewinkel.

**De toegangsprijs is € 12,50; voor kinderen t/m 12 jaar € 2,50 (incl. consumptie in de pauze).**

**Toegangskarten kunnen van tevoren digitaal worden aangeschaft via het Ticketkantoor:  
<https://www.ticketkantoor.nl/shop/DavidzingtBrel>**

## Huisartsentekort.

U heeft het misschien hier en daar al gelezen; er is een nijpend tekort aan beschikbare huisartsen.

De nieuwe generatie wil misschien geen hele praktijk meer overnemen.

Huisartsenpraktijken hebben vaak een aantal artsen die allemaal parttime werken.

En wat lees je dan? 'Dat is de schuld van de ouderen'

Nee, leg de schuld niet altijd bij de ouderen neer. Ja ze worden steeds ouder en overlijden later.

**Zondag 30 april 2023 (15.00 uur):  
DINA, zangeres, muzikante en producer met 'medisyn'**



“Friestalig, helend, hemels, krachtig en gegrond”.

DINA komt in het voorjaar van 2023 met een nieuw album, getiteld 'medisyn'. Voor het eerst maakt ze een album in haar moedertaal, het Frysk.

Dina Popma (1984) heeft samen met technicus en producer Bonne van der Wal een album opgenomen in het prachtige Thomaskerkje in Katlijk.

Tien nummers die overstromen van kracht, hemelse melodieën, trans-achtige, en repetitieve gitaarpartijen en teksten die de Dina als vrouw en als mens gronden, en in hun muzikale en poëtische vorm als universeel 'medicijn' kunnen worden toegenomen.

Haar Tsjerketour (langs 10 oude kerken) komt tot stand als een samenwerking tussen Popfabryk, productiehuis voor Friese popcultuur en Stichting Alde Fryske Tsjerken.

Foto: Jeroen van de Bovenkamp.

**Geen reservering mogelijk. Verkoop van kaarten à € 10,00 bij de ingang van de kerk.**

Het huisartsentekort heeft nog meer en andere oorzaken.

Ze werken niet alleen korter, maar hebben het ook drukker door alle administratieve rompslomp.

Dan zijn er ook aan al die vluchtelingen en asielzoekers die medische hulp nodig hebben.



# Prijsp plafond

## Prijsp plafond keert in 2024 niet terug: loont overstappen of een vast contract afsluiten?

Vrijwel alle Nederlanders krijgen in 2023 te maken met het prijsp plafond voor gas en elektriciteit. Maar dit prijsp plafond keert in 2024 niet meer terug. Sigrid Kaag, minister van Financiën, benadrukt dat het om een tijdelijke maatregel gaat. Wat betekent het voor u zodra het prijsp plafond in 2024 niet meer van kracht is? En heeft het zin om over te stappen of weer een vast energiecontract af te sluiten? Waarom blijft het prijsp plafond niet tot 2024 bestaan?

Het kabinet heeft eind 2022 diverse maatregelen afgekondigd, als reactie op de explosief stijgende energieprijzen.

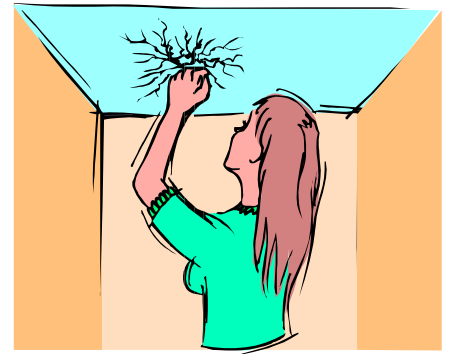
Denk aan de energietoeslag, de tegemoetkomingen van €190, het Tijdelijk Noodfonds Energie en het prijsp plafond voor gas en elektriciteit.

Elke verbruikte kubieke meter gas (m<sup>3</sup>) kost €1,45 en elke verbruikte kilowattuur (kWh) €0,40.

Dat is tenminste zo voor elk verbruik tot 1.200 m<sup>3</sup> en 2.900 kWh.

Voor elk verbruik boven dit plafond betaalt u het reguliere tarief van uw leverancier.

Als u stadsverwarming heeft, is de vaste prijs €47,38 per gigajoule (GJ), met een plafond van 37 GJ per jaar. Zit u hierboven, dan betaalt u ook in dit geval



het reguliere tarief van uw leverancier.

Maar zodra het jaar 2023 voorbij is, keert het prijsp plafond niet meer terug.

De energiemaatschappijen zien het niet zitten om deze regeling te verlengen in 2024.

Ze krijgen bijval van minister Kaag. 'Natuurlijk is dit een regeling die alleen maar tijdelijk en zo gericht mogelijk kan zijn, verklaart ze in november 2022 'We hebben dit nu gedaan, op dit moment, omdat de onzekerheid te groot was. Om mensen de winter door te helpen'.

Daarnaast wijst een woordvoerder van het ministerie op het prijskaartje. 'Anders jaag je de Staat op kosten en de belastingbetaler ook' verklaart hij het verdwijnen van het prijsp plafond, per 1 januari 2024. Broedt het kabinet op alternatieve maatregelen voor het prijsp plafond? Daarover wordt uiterlijk 1 juni 2023 meer duidelijk.

*MAX website.*

---

## Problemen met het Noodfonds Energie.

***Juist de mensen die al in de schulden zitten, hebben moeite om goed bij het onlangs opgerichte Tijdelijk Noodfonds Energie terecht te komen. Voor veel mensen blijkt de aanvraag namelijk te complex.***

Het Tijdelijk Noodfonds Energie is opgericht voor mensen die de energierekening nog maar moeilijk kunnen betalen. Zij kunnen via het fonds steun krijgen, zodat ze niet verdrinken in de schulden. Bewindvoerders merken dat het hun cliënten lang niet altijd lukt zelf een beroep te doen op het noodfonds, omdat de aanvraagprocedure voor hen te moeilijk is.

### **Bewindvoerders mogen aanvraag niet overnemen.**

De procedure verloopt via een app en via DigiD. Bewindvoerders mogen de aanvraag niet overnemen van hun cliënten, omdat het verboden is om toegang te krijgen tot de DigiD van cliënten. Mensen lopen vast als de enige optie 'aanvragen via een app' is, kun je van tevoren inschatten. Van mensen met een licht verstandelijke beperking of ouderen is dit bekend.

### **Noodfonds blijft maand langer open.**

Het Tijdelijk Noodfonds Energie blijft nu, na al die perikelen, open tot eind april. Bij oprichting vermoedde het fonds dat honderdduizenden huishoudens aanvraag zouden doen, intussen ( eind februari) zijn er 27000 aanvragen gedaan.

# Niet te geloven die 'krimpflatie'!

Producten die afnemen in hoeveelheid zonder dat je het door hebt en dat terwijl de prijs gelijk blijft of zelfs stijgt. Het afgelopen jaar kregen consumenten steeds meer te maken met de zogenoemde 'krimpflatie'.

Een nieuwe verpakking? Grote kans dat u extra geld neertelt voor minder inhoud. Of zelfs zonder nieuwe verpakking, maar merkt u opeens dat een pak crackers wél in het geheel in uw voorraadblik past: ze zijn stiekem kleiner geworden en met minder in een pakje. Krimpflatie noemen we dit: een samentrekking van krimpen (minder inhoud) en inflatie (kort gezegd: meer betalen).

## Zomaar een greep uit de voorbeelden van krimpflatie, ontdekt bij een grootgrutter.

- Theezakjes: deze zijn van 2 gram inhoud naar 1,5 gram inhoud gegaan. Tussentijds is de prijs wel gestegen (per doosje 20 stuks)
- Tempo zakdoekjes nu nog maar 9 i.p.v. 10 stuks.
- Bos bloemen. 9 i.p.v. 10 bloemen (Ik kocht een bos met 8 en zelfs 7stuks, Red.)
- Rollen toiletpapier van 200 vel per rol naar 160 vel per rol. De prijs verhoogd van € 4,79 naar € 6,79. Het papier is dunner, de closetrollen zijn in

de breedte kleiner en de kartonnen binnenrol is dikker. (Hier is iemand wel even mee bezig geweest...Red.)

- Een pijpje bier was altijd 0,33 liter nu 0,30 liter
- Kaascrackers, 8 in een pakje, daarna 7 voor dezelfde prijs. Later werd de cracker enkele mm zowel in de lengte als in de breedte, kleiner!
- Olijven met knoflook. Voorheen 150 gram, nu 130 gram. Voorheen €2, nu €2,25
- Mandarijnen en handsinaasappelen 1 of 2 minder in een net.

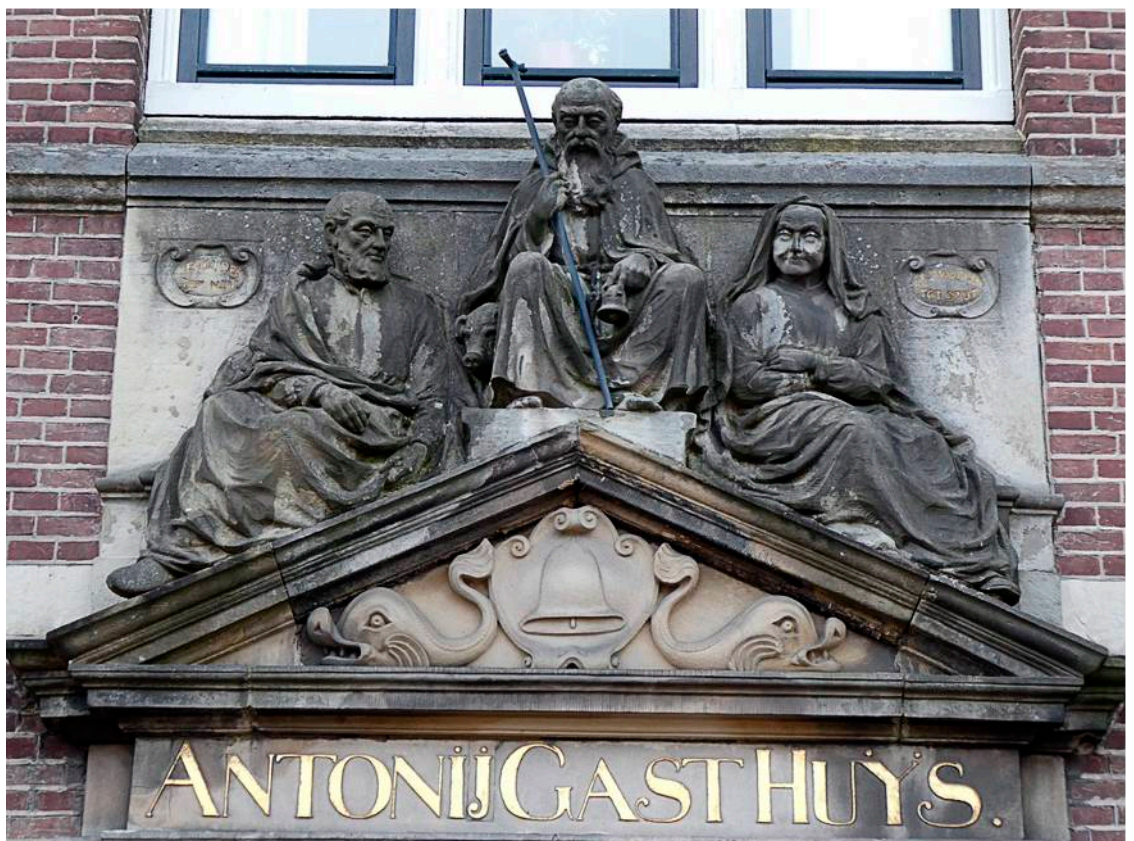
## Dit wijzen mensen aan als oorzaak van krimpflatie:

1. Marge vanuit de producent of supermarkt voor extra winst (67%)
2. Hogere energieprijzen en arbeidskosten (59%)
3. Oorlog Oekraïne (34%)
4. Anders (11%)
5. Extreme weersomstandigheden door klimaatverandering (6%)

## Andere oorzaken voor krimpflatie die men noemt

- 'Hogere prijzen grondstoffen wegens tekorten'.
- 'Uitkeringen aandeelhouders'
- 'Gewoon omdat het kan en iedereen prijsverhogingen doorvoert'.
- De supermarkten slaan er een slaatje uit.

Bron: Radar



Sint Anthony Gasthuis  
aan het Schoenmakers-  
perk

Foto Johan Eisma

## PuZZeL

In deze puzzel vind u 11 beroepen waarvan de letters in willekeurige volgorde zijn gezet. Aan u de taak om ze op de juiste volgorde te zetten. Het zijn beroepen die zich buiten afspelen. De oplossing van de puzzel vind u in het gearceerde vak, tussen de pijlen. Dit betreft een beroep dat zich binnen afspeelt. U heeft misschien nog nooit van dit beroep gehoord maar ik vraag u ook niet naar de betekenis. U kunt gewoon van boven naar beneden lezen. Om u alvast op weg te helpen zijn de lichtgekleurde letters al op de juiste plaats in de puzzel geplaatst.

Oplossing graag inleveren voor 13 april.

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

1	i	o	v	r	n	e	h	e							
2	a	u	r	o	o	r	f	a	n	t	f	t	g	a	u
3	m	t	e	a	t	k	r	e	r	n	a	s			
4	k	a	k	e	k	e	r	d	d						
5	r	h	e	v	b	o	l	e	t	c	n	e	t		
6	n	e	e	v	r	m	t	s	e	a	h				
7	s	o	r	h	a	b	e	w	t	c					
8	o	e	a	c	o	r	l	h	g	o					
9	e	w	o	r	g	d	e	k	r	n	r				
10	g	r	o	h	r	c	o	b	m	i	u				
11	r	p	f	g	a	t	o	o	a						

De oplossing v/d  
maand maart was:  
salarisgarantieregelingen.

De winnares is  
Mevr. D. de Boer.

1					h				n						
2	n				r		o		g						f
3		s		r				n	m			e			
4					d		d			k					
5	b		t		v				h	t		r			
6		h			e			e	s	t					
7					b			w	c				e		
8	a		c	h		o			g						
9					g	r			d	w			k		r
10					b			m	c			r			g
11		t		p				r			f				

# Adressen en telefoonnummers

## Adressen en telefoonnummers

### Secretaris bestuur:

Gerard van Steijn, 058 2668131  
E-mail: [secretaris@losleeuwarden.nl](mailto:secretaris@losleeuwarden.nl)

### Voorzitter activiteitencommissie:

W. de Boer  
Tel: 058 2124005 of 06 53636700  
E-mail: [w.de.boer@losleeuwarden.nl](mailto:w.de.boer@losleeuwarden.nl)

### Secretaris activiteitencommissie:

Marja van Oers, 058 2662194  
E-mail: [marjolisa@gmail.com](mailto:marjolisa@gmail.com)

### Coördinator bezorgers magazine:

Douwe Schaafsma, Tel.058 2885708 /06 26858198  
E-mail: [schaafsma86@live.nl](mailto:schaafsma86@live.nl)

### Magazine LosVast:

Janny de Haan, Jaap de Groot, e.a.  
Redactie: [redactie@losleeuwarden.nl](mailto:redactie@losleeuwarden.nl)

### LOS Belasting- en formulierhulp:

W. de Boer  
Tel: 058 2124005 of 06 53636700  
E-mail: [w.de.boer@losleeuwarden.nl](mailto:w.de.boer@losleeuwarden.nl)

### Internet en e-mail

Website van LOS: [www.losleeuwarden.nl](http://www.losleeuwarden.nl)  
E-mailadres van LOS: [info@losleeuwarden.nl](mailto:info@losleeuwarden.nl)

### WMO-OMBUDSWERK

Wyb Feddema  
Telefoon 058-2880705  
E-mail: [wbyfeddema@icloud.com](mailto: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](http://www.rijbewijskeuringsarts.nl).

### Regelzorg ([www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl))

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

### Projectleiders Activiteiten:

#### Koersbal Nijlân:

Dirkje Santhuizen, tel. 058 2665481

#### Koersbal Mozaïek:

Rika Houwing, tel. 058 2665920

### Fietsen:

Hilly Wijnstra, tel. 058 2153408 of 06 25222189.  
[hwijnstra@gmail.com](mailto:hwijnstra@gmail.com)

### Wandelen:

Hilly Wijnstra, tel. 058 2153408 of 06 25222189.  
[hwijnstra@gmail.com](mailto:hwijnstra@gmail.com)

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

**Paulusma reizen:** tel. 0512 514174

**Contactgroep Rozee, COC Friesland:** [0681785518/](tel:0681785518)  
[ajager1949@kpnmail.nl](mailto:ajager1949@kpnmail.nl)

**Stichting 4het leven:** 035-5245156/[info@4hetleven.nl/](mailto:info@4hetleven.nl)  
[www.4heleven.nl](http://www.4heleven.nl)

### 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](mailto:info@zvcl.nl); web  
[www.zvcl.nl](http://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 APRIL 2023 -

Di.	4 apr.	14.00	Start bij de Centrale Bristol	Wandelen
Do.	6 apr.	9.30	Het Vooronder, De Gealanden	Vergadering activiteitencommissie
Di.	11 apr.	10.00	Het Vooronder, De Gealanden	Bestuursvergadering
Di.	11 apr.	14.00	Start bij de Centrale Bristol	Wandelen
Wo.	12 apr.	8.30	Kalverdijkje transferium	Reisje Papenburg Meyerwerft
Wo.	12 apr.	9.30	Wijkcentrum Nijlân, Surinamestraat 31	Koersbal
Wo.	12 apr.	14.00	Wijkcentrum het Mozaïek, Droppingstr.	Koersbal
Wo.	12 apr.	14.00	Start McDonalds Goutum	Fietsen
Vr.	14 apr.	14.00	redactie@losleeuwarden.nl	Inleveren kopij
Di.	18 apr.	14.00	Start bij de Centrale Bristol	Wandelen
Wo.	19 apr.	13.30	Eeltsjes Hiem	Klassiek op het witte doek
Do.	20 apr.	14.00	Sliekerfilm	Belfast
Ma.	24 apr.	9.30	Westenkwartier, Verdijkstraat 1	Verdelen/bezorgen LosVast
Di.	25 apr.	14.00	Start bij de Centrale Bristol	Wandelen
Wo.	26 apr.	14.00	Eeltsjes Hiem	Algemene ledenvergadering
Wo.	26 apr.	9.30	Wijkcentrum Nijlân, Surinamestraat 31	Koersbal
Wo.	26 apr.	14.00	Wijkcentrum het Mozaïek, Droppingstr.	Koersbal
Vr.	28 apr.	14.00	Start rotonde Rengerspark	Fietsen
Za.	29 apr.	14.30	Kurioskerk, Julianalaan	Inez Timmer

*Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.*

## PAASBRUNCH

**Stichting Bewoners Swettehiem-Westeinde organiseert een Paasbrunch voor bewoners van Westeinde en omgeving op zondag 9 april 2023 vanaf 12.30 uur met een muzikaal optreden van Iris Kroes.**

**Kosten: € 18.—per persoon.**

Dit is inclusief vervoer naar restaurant Jupiter met de bus, paasbrunch en optreden. De bus vertrekt om 12.00 uur.

**Aanmelden: Via de website**

www.uitstapjeswesteinde.nl of telefonisch: 085 0290634 of in de kringloopwinkel "The Golden

Oldies Shop", Piter Sipmawei 6, 8915 EA Leeuwarden.

Dit is ook het adres vanwaar de bus vertrekt.

Men mag ook met eigen vervoer naar restaurant Jupiter, Hidalgoweg 2a, 8938 BA Leeuwarden.

Dat is in de Makro.



# DE NIEUWE LEEWARDER SENIORENKRANT GEMIST?

MAIL NAAR

[INFO@SENIORENKRANT.NL](mailto:INFO@SENIORENKRANT.NL)

EN WIJ ZORGEN ERVOOR DAT  
U EEN EXEMPLAAR ONTVANGT.

U kunt alle eerder  
verschenen edities bekijken op  
[WWW.SENIORENKRANT.NL](http://WWW.SENIORENKRANT.NL)



## OPROEP GEEF JE OP VOOR ONS LEZERSPANEL!

De Leeuwarder Seniorenkrant is er niet alleen voor ouderen, maar ook voor hun kinderen en voor zorgmedewerkers. Wij willen graag een krant maken die al deze doelgroepen aanspreekt. Onze redactieleden doen iedere editie weer hun uiterste best om een mooie krant samen te stellen met persoonlijke verhalen en informatie waar je wat aan hebt. Alleen onze lezers kunnen bepalen of we daar in slagen. Daarom hebben we sinds kort een lezerspanel, dat met ons meedenkt over onderwerpen en feedback geeft over de inhoud van de krant.

Lijkt het jou leuk om deel uit te maken van dit lezerspanel? Mail je gegevens dan naar [info@seniorenkrant.nl](mailto:info@seniorenkrant.nl). We zullen je een paar keer per jaar per mail benaderen met een paar vragen.

