

# LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



In dit nummer:

Seniorenfilms

Uitjes in Fryslân

Fietsen en lopen  
in de zomer

.... en veel meer

*De Waag en de Lange Pijp aan de Nieuwestad. Foto Johan Eisma*

# LOS

**Jaargang 8 - Nummer 7 - juli/augustus 2023**

# Hallo Fietsers,

**Woensdag 5 juli** fietsen we naar Trynwâlden en drinken koffie bij Theetuin De Hollen.  
Opstappen: AH Camminghaburen om 14.00 uur.  
Opgeven: maandag 3 juli tussen 19.30 - 21.00 uur.

**Zaterdag 29 juli** fietsen we naar Winsum en drinken koffie bij De Gauwe Krakeling.  
Opstappen: McDonalds Goutum om 14.00 uur.  
Opgeven: donderdag 27 juli tussen 19.30- 21.00 uur.

**Woensdag 16 augustus** fietsen we naar Eernewoude en drinken koffie bij Westersail.  
Opstappen: Jumbo Zuiderburen om 14.00 uur.  
Opgeven: maandag 14 augustus tussen 19.30- 21.00 uur.



**Zaterdag 26 augustus** fietsen we naar Veenwoudsterwal en drinken koffie bij Duke Luk.  
Opstappen: Brug bij Centrale, rotonde Noordvliet, knooppunt 86 om 14.00 uur.  
Opgeven: donderdag 24 augustus tussen 19.30- 21.00 uur.

Opgave via de LOS TELEFOON 06 2627 5563.

*Tot dan, Hilly.*

**W.A.S** 

**W.A.S**  
**DÉ WITGOEDSPECIALIST**



Winkel: **06-11231462**  
Storing: **06-33877792**  
E-mail: **post@wasleeuwarden.nl**  
Adres: **Zwettestraat 9**  
**8912 AH, Leeuwarden**

Ma: **Gesloten**  
Di: **10.00 - 17.30**  
Wo: **10.00 - 17.30**  
Do: **10.00 - 17.30**  
Vr: **10.00 - 17.30**  
Za: **10.00 - 17.00**  
Zo: **Gesloten**



**STIP**  
S T E N C I L  
W E R K

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

**st ip**

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

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

**bij drukkerij  
STIP!**

**www.stipwerk.nl**

### 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: NL79 RABO 0311 0822 89

### Penningmeester vereniging:

Leendert Plaisier  
Tel: 058 2152368  
[l.plaisier@chello.nl](mailto:l.plaisier@chello.nl)  
Bank: NL54 RABO 0306 3169 35

### 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,-

Als bestuur hebben we begin juli de laatste vergadering waarin we zeker terugblikken op het afgelopen jaar, een seizoen waarin we veel contacten met andere instanties hebben gehad.

Na de corona-periode is onze vereniging wat bezoekersaantallen bij diverse bijeenkomsten en sportieve evenementen geweldig tot bloei gekomen.

Als bestuur en activiteiten-commissie zijn we daar zeer verheugd over en we hopen dat het volgende seizoen weer met hetzelfde enthousiasme zal starten.

Na een koud en nat voorjaar hebben we de laatste weken zomer, hopen dat het nog enige weken zo zal blijven.

Een ieder mag van het mooie weer op zijn eigen manier genieten; de één gaat op vakantie, de ander maakt een dagtripje of blijft liever thuis in zijn eigen tuin of lekker op het balkon. Het mag allemaal.

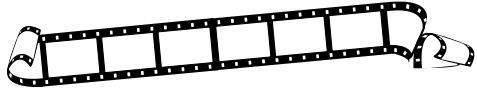
Namens Gerard, Hajo en Mariet wensen wij u geweldige mooie zomer toe.

*Eindelijk is de zomer er weer  
Het kleurt je hart in sfeer  
Voor een ieder een gezond medicijn  
Wellicht met een glaasje wijn  
Genietend van onze mooie natuur  
Inspirerend en niet duur  
Het laat ons bloeien in pracht en praal  
Zomer is er voor ons allemaal.*



# SENIORENFILM: DONDERDAG 20 JULI 2023

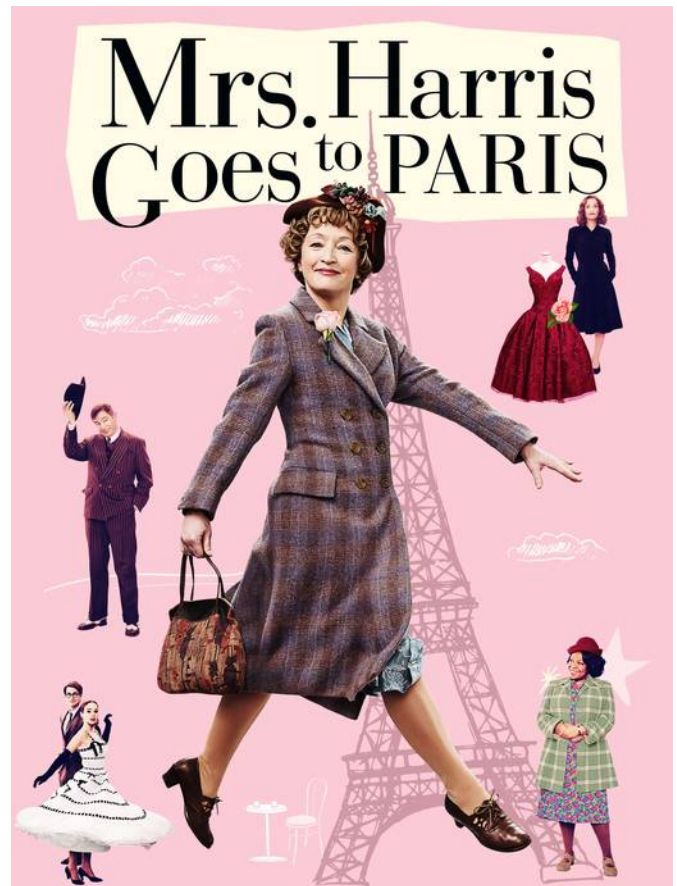
## Mrs. HARRIS GOES TO PARIS



Regie: Anthony Fabian. Drama en Komедie.  
Land van oorsprong: Verenigd Koninkrijk.  
Nederlands ondertiteld. Acteurs: Lesley Manville,  
Isabelle Huppert, Christian McKay, Lucas Bravo,  
Jason Isaacs, Anna Chancellor, Rose Williams,  
Alba Baptista.

In het Londen van 70 jaar geleden verdient Mrs. Harris haar inkomen als huishoudster bij diverse huishoudens. In een daarvan ontdekt ze een jurk van Dior. Na een recente tegenslag kan ze wel een doel gebruiken, een droom om waar te maken. Zodra ze genoeg gespaard heeft plundert ze haar bankrekening voor een reis naar Parijs om daar haar eigen Dior te bemachtigen. Dat blijkt makkelijker gezegd dan gedaan, want in die tijd was dit iconische modehuis eigenlijk alleen toegankelijk voor de rijke elite.

“Mrs. Harris goes to Paris” is het betoverende verhaal van een ogenschijnlijk gewone Britse huishoudster wiens droom haar meeneemt op een bijzonder avontuur naar Parijs.



**Donderdagmiddag 20 juli 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.



### De Remise

**ZONDAGSOOS 16 Juli**  
14.30 tot 17.00 uur  
Tramstraat 1-2 De REMISE

Het verhaal van de Tweeling,



Vrij naar het boek van Tessa de Loo

Met koffie en gebak en na afloop een drankje en een hapje

Niet-leden zijn van harte welkom en kunnen zich inschrijven vanaf 10 juli

### *Voor aankondiging: 16 juli, 14.30 – 17.00*



Verandering van het jaarprogramma:  
Omdat het duo Mick & Sugar dan op vakantie zijn en zij al in juni komen hebben wij voor deze datum gekozen voor de film 'de tweeling' vrij naar het boek van Tessa de Loo.

Houd u er wel rekening mee dat de film 2 uur en 10 minuten duurt. We houden een korte pauze om van koffie naar een drankje te switchen.

U kunt zich aanmelden vanaf 10 juli in de Remise, Tramstr. 1-2.

### *Voor aankondiging: 20 augustus, 14.30 – 17.00*



In onze planning staat de high tea; dit wel onder voorbehoud. Het vergt veel voorbereiding en is afhankelijk van veel medewerking. Houd u de affiches in de gaten!

Vorig jaar was de animo erg groot en was er plaats te kort. We hopen dat dit jaar voor iedereen ruimte is, echter, betalende Remisedeelnemers hebben vanzelfsprekend voorrang.

LOSFAST-leden mogen zich vanaf 14 augustus inschrijven, mits er nog plaats is.

# Dorpskerk Huizum – juli en augustus 2023



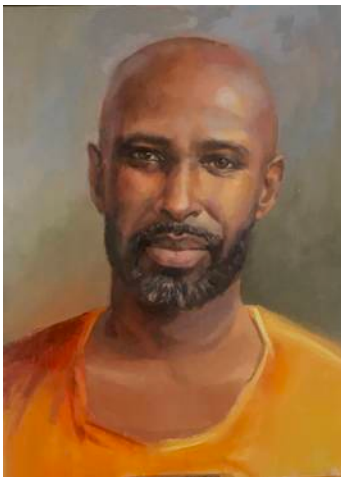
Tijdens de zomermaanden zijn er in de Dorpskerk Huizum geen concerten of lezingen, maar er wordt wel weer meegedaan aan 'Tsjerkepaad' (open Friese kerken) en er is dan ook weer een interessante expositie. Beide activiteiten worden kort toegelicht.

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

Bezoekers van de Dorpskerk kunnen - op loopafstand en gratis - parkeren op het ruime parkeerterrein tegenover Intratuin (zuidzijde Tijnjedijk).

**Van 1 juli t/m 9 september 2023:**

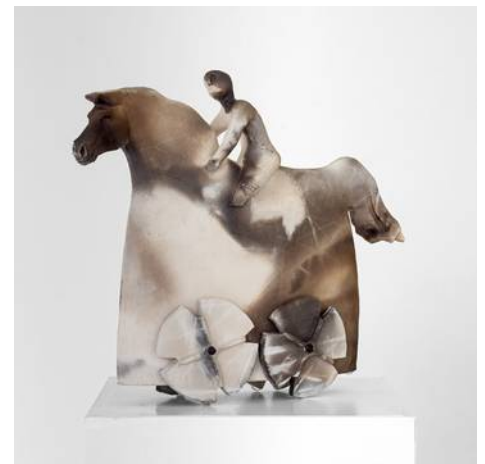
**'Tsjerkepaad' en de expositie van portretschilder Janneke Holtkamp en keramist Ineke Kroese, elke zaterdagmiddag van 13.30 tot 17.00 uur.**



Dit jaar is voor 'Tsjerkepaad' het thema 'Kerk als plaats van ontmoeting'. Deze zomer exposeren de portretschilder Janneke Holtkamp en de keramist Ineke Kroese.

De opening van de expositie zal - tegelijk met de start van 'Tsjerkepaad 2023' - op 1 juli 2023 plaatsvinden.

Er wordt op 12 augustus ook meegedaan aan 'Orgelpaad', het programma van Stg. Organum Frisicum. Dan zal mevr. M.E. Koopman-Kuipers uit Waskemeer van 15.30 - 16.00 uur het fraaie Van Dam-orgel bespelen.



**Tijdens de opening – op 1 juli – wordt de muziek verzorgd door organist Jelle Rollema.**

Op de andere zaterdagmiddagen zal het orgel ook worden bespeeld. U bent weer van harte welkom in onze oude, maar zeer fraaie kerk. De toegang is gratis.



*Deze bijzonder mooie expositie wordt mede mogelijk gemaakt door FGD Assurantiën.*



## JEU DE BOULES

De jeu de boules middagen worden leuk bezocht, zo nu en dan komen er een paar nieuwe spelers bij, dat is alleen maar leuk. Wij gaan de komende maanden gewoon door met de 1e maandagmiddag van de maand. Dat is op **3 juli a.s.** en **maandagmiddag 7 augustus**. Wij starten om 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur. De baan is bij Le Biberon, Julianapark 2. De kosten bedragen € 3.50 p.p. inclusief koffie/thee en gebruik boules.

# SENIORENFILM: DONDERDAG 17 AUGUSTUS 2023

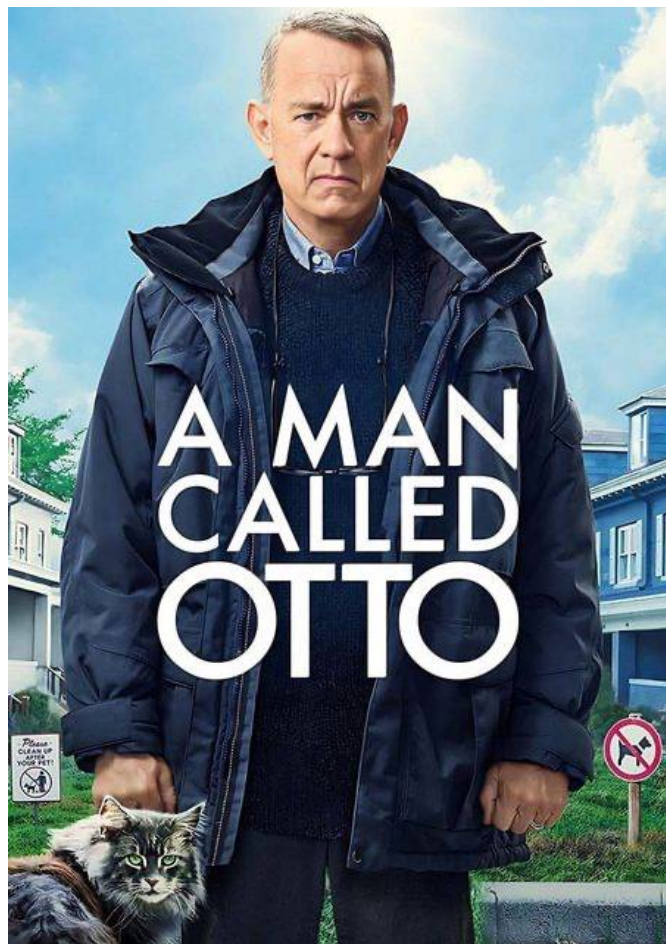
## A MAN CALLED OTTO



126 minuten      Drama en Komедie.  
Regie: Marc Foster. Land van oorsprong: VS.  
Nederlands ondertiteld.

“A man called Otto” is gebaseerd op de komische en ontroerend New York Times-bestseller en vertelt het verhaal van Otto Anderson (Tom Hanks), een norse weduwnaar met vastgeroeste gewoonten. Wanneer een druk jong gezin naast hem komt wonen, krijgt hij te maken met de goedgebekte en hoogzwangere Marisol. Uiteindelijk ontstaat er een wonderlijke vriendschap die Otto’s leven op zijn kop zet.

“A man called Otto” is een grappig, hartverwarmend verhaal dat laat zien dat sommige gezinnen bepaald geen alledaagse achtergrond hebben. “A man called Otto” is geregiseerd door Marc Foster (“Finding Neverland”) en de hoofdrollen gespeeld door Tom Hanks



(“Philadelphia, Forrest Gump, Getaway”), Mariana Trevino (“Club the Cuervos”), Rachel Keller (“Fargo”) en Manuel Garcia-Rufo (“The magnificent seven”). Voor het scenario tekende David Magee, die al enkele keren voor een Oscar is genomineerd: “Life of Pi” (2012) en “Finding Neverland” (2004). De film is gebaseerd op de bestseller “A man called Ove” van Fredrik Backman en op de gelijknamige Zweedse film van Hannes Holm.

**Donderdagmiddag 17 augustus 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 balie. De Slikerbalie is behalve op maandag iedere middag geopend.



*Historische schepen aan de Willemskade  
Foto Johan Eisma*

## Nieuw memospel:

### Voertuig voor het brein



Memospelletjes zijn ideaal om uw geheugen op een speelse manier mee te trainen. Ook heel leuk om met de (klein)kinderen te spelen; zij zijn er vaak beter in dan volwassenen!

In dit memospel ziet u allerlei leuke en stoere afbeeldingen van auto's, vrachtwagens en andere voertuigen.

MEMO is te koop voor € 14,95 bij spelplus.nl of bij een spellenwinkel.

## Weetjes

- \* Per jaar zakt New York 1-2 mm. door het gewicht van al zijn wolkenkrabbers. Onderzoekers berekenen dat de meer dan 1 miljoen gebouwen in de stad samen 764 miljard(!) kilo wegen.



- \* Succesvol in het leven staan? Japanners geloven dat je succesvoller wordt als je citroen in de ochtend ruikt, bloemen rond het middaguur en naaldbomen in de namiddag. Deze geuren worden ook op kantoor verspreid, in de hoop de werknemers te motiveren. Mocht het niet helpen, dan ruikt het in ieder geval lekker.

- \* Als u een hond in huis hebt, let dan op welke schoonmaakmiddelen u gebruikt. Eigenlijk is alles wat sterk ruikt uit den boze, omdat honden veertig keer beter ruiken dan mensen. Er zijn echter specifieke geuren die ze vreselijk vies vinden. Zo houden ze absoluut niet van de geur van citroen, azijn en ammonia.
- \* De prijzen van basisboodschappen als rijst, groenten en brood zijn in een half jaar met 15% gestegen. Dat meldt de Consumentenbond op basis van inventarisatie bij veertien supermarktketens. De producten die het sterkst in prijs stegen waren suiker (+78%), bloemkool (+54%) en per zes verpakte bruine bollen (+43%). Wel vlakken de prijsstijgingen wat af. De laatste tijd dalen sommige prijzen weer.



# Noot van de redactie

Voor u ligt het dubbelnummer van LosVast, ook wel ons vakantienummer genoemd.

Dat betekent dat het volgende magazine (septembernummer) op 28 augustus bij u wordt bezorgd.

Ik heb een extra boektitel toegevoegd voor op vakantie of gewoon voor de thuisblijver.

Dan zit de eerste helft van dit jaar er bijna op. Niet te geloven dat de tijd, wanneer je ouder wordt, zo snel gaat. Gaat natuurlijk niks sneller dan wanneer je jong(er) bent, want onze klokken lopen echt geen seconde sneller.

Dat komt dat onze hersenen al veel heeft opgeslagen (denk ik ...).

Wat heeft het eerste halfjaar van 2023 ons gebracht? "Pien in e holle" zou menig Liwwadder gezegd hebben toen ze hoorden dat de boodschappen 15% duurder zijn geworden en kabinet Rutte 4 nog steeds op het pluche zit.

En ja, het kwam erdoor! We krijgen het nieuwe, veelbesproken, pensioenstelsel.

Paginagrote advertenties met de tekst 'Doe het niet!' hebben niks geholpen.

Wat gaan ze met ons gespaarde 1500 miljard euro doen? Het heeft nogal wat kenmerken van een beleggingsfonds met 'ieder zijn of haar potje'.

Laten ze er alsjeblieft geen puinhoop van maken en, wij ouderen, er niet de dupe van worden. Temeer omdat onze doelgroep het meeste heeft bijgedragen.

Hadden we niet de beste pensioenstelsel van de wereld ... ? Laat het dan ook in de toekomst blijken.

De oorlog in Oekraïne duurt maar voort en ik vraag me af wie er uiteindelijk aan het kortste eind trekt. Al die doden en vernielingen, wat schiet je daar mee op.

Begin van deze maand waren de temperaturen nog niet zomers en de warme kleren konden nog niet opgeruimd worden.

De wind was fris, maar uit de wind kon je toch al van het zonnetje genieten.

Maar toen werden we getraakteerd op zo'n 25 graden en dat was welkom. Maar na ruim een week alleen maar zon, had de tuin toch wel behoefte aan een plens water.

Ach, het is ook nooit goed met het weer ... we klagen wat af dat het te nat is of dat het te warm is.

Hoe dan ook, geniet van de komende zomermaanden, voor je het in de gaten hebt zit de R weer in de maand.

Ik wens jullie een fijne vakantie én pas goed op u zelf!

Janny.



## 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. In juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten. De volgende bijeenkomst is 19 september. Zie de informatie in de volgende LosVast.**

**Informatie [www.cocfriesland.nl](http://www.cocfriesland.nl)**

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



# Zorg

**Ruim 80% van alle Nederlanders heeft nog niets concreets geregeld voor de zorg die ze als oudere nodig hebben. Dat blijkt uit landelijk onderzoek van branchevereniging Actiz.**

De eigen oude dag is ook niet echt een favoriet onderwerp van veel Nederlanders: meer dan de helft praat er nooit over.

Nu de zorgsector zwaar onder druk staat door de vergrijzing en het personeelstekort, is het belangrijk dat jonge ouderen nu nadenken en maatregelen nemen voor later.

‘Door onvoldoende personeel, te veel administratieve lasten en hoge werkdruk heeft ruim een derde van de zorgprofessionals te weinig aandacht voor de patiënt’ aldus hoogleraar Cognitieve Psychologie aan de universiteit van Utrecht en expert op het gebied van aandacht Stefan van der Stigchel.

Onlangs was onze minister van Langdurige Zorg, Conny Helder, in Finland om te zien hoe de Finnen het doen. Technologie en woongemeenschappen moeten de Finnen door hun grijze golf loodsden. Mevrouw Helder heeft een taaie opdracht deze kabinetsperiode: Nederland moet de komende jaren met veel meer ouderen en veel minder personeel toch goede zorg bieden. De oude gezellige bejaardenhuizen/ aanleunwoningen van weleer, die komen niet meer terug.

De ooit door Hugo Borst bevlogen minimumnorm van twee verzorgende op acht verpleeghuisbewoners wordt losgelaten tijdens de piekuren. Maar meer actie is nodig, nu het aantal 80-plussers rap stijgt van 1 op 21 naar 1 op 12 in 2040.

Om de vergrijzing bij te benen is er straks alleen nog plek in het verpleeghuis voor de zwaarste gevallen, vooral ouderen met dementie. Behalve de bestaande 135.000 verpleeghuisplekken moeten er nog 40.000 geclusterde woningen - zoals hofjes - bijgebouwd worden.

Maar veel verder dan ‘planvorming’ is mevrouw Helder, nieuw in de politiek en zelf afkomstig uit

de ouderenzorg, nog niet. Ze heeft er tot 2030 de tijd voor.

Ze was dus in Finland waar ‘Telecare’ (zorg op afstand via een tablet) een succesproject is. Het aantal ouderen in de stad Helsinki dat via de iPad geholpen wordt, is gigantisch gestegen de afgelopen jaren. Zo krijgen cliënten instructies over medicijngebruik (meteen uitgeserveerd via de medicijnrobot thuis), zien ze video’s met fitnessoefeningen en kan de verpleegkundige kijken of alles oké is.

Toch: hét wondermiddel voor de ouderenzorg blijkt ook in Helsinki niet te bestaan. De gemiddelde Fin heeft dan wel een sauna, een eigen vakantiehuis en een schuilkamer in zijn straat; een eigen zorgrobot behoort nog niet tot het standaardpakket van het gelukkigste volk op aarde (volgens de Verenigde Naties). Daarom moet het verpleeghuis ook maar liefst negentig verpleegkundigen uit de Filippijnen invliegen om de tekorten aan te vullen.

‘De Nederlandse omstandigheden zijn vergelijkbaar met die van de Finnen’ aldus minister Helder, ‘het is en ... en ... en.’



*Vossepark met vijver.  
Foto Johan Eisma*

## Lezenswaardig



### **Karin Smirnov: De schreeuw van de zeearend**

*Dit is deel 7 van de Millennium serie*

*Is verschenen bij uitgeverij Signatuur en kost € 24,99*

In de wildernis van het hoge noorden van Zweden, buiten het zicht van de media en het grote publiek, zien grote rijke bedrijven hun kansen om onontgonnen gebied te ontwikkelen en te exploiteren. De enorme toestroom van nieuw geld trekt ook criminele bendes aan die in de schaduw opereren. Lisbeth Salander is naar het noorden gereisd om een verbroken familieband te herstellen met een nichtje. Mikael Blomkvist is op weg naar de bruiloft van zijn dochter, maar raakt betrokken bij een zaak die zijn familie bedreigt en hem terugbrengt naar de onderzoeksjournalistiek. Het duurt niet lang voordat hun paden weer kruisen en ze meegesleept worden in zaken die het daglicht niet kunnen verdragen.



### **Dido Michielsen: Engel en Kinnari**

*Is verschenen bij uitgeverij Hollands diep en kost € 22,99*

Java, 1895. Als pleegkind is Louisa op haar dertiende uitgehuwelijkt. Ze verlangt ernaar te weten wie haar biologische moeder is, maar haar omgeving beweert dat haar afkomst er niet toe doet. Waarschijnlijk was haar moeder een njai, de concubine van een Hollander, iemand die je maar beter dood kunt zwijgen. Louisa mag van geluk spreken, als erkende Indo-Europese behoort ze tot de koloniale bovenlaag van Nederlands-Indië. Wanneer ze in de spiegel kijkt, ziet ze echter iets heel anders. Door veel te lezen probeert Louisa te ontsnappen aan haar huisvrouwenbestaan in Buitenzorg. Haar vriendschap met een buurvrouw van Chinese afkomst en diens Javaanse secretaris - twee buitenstaanders op wie de Europese gemeenschap neerkijkt - geeft haar de vleugels van de kinnari, de mythische liefdesgodin. Eindelijk durft ze haar eigen keuzes te maken. Toch beslist het lot anders en Louisa vindt zichzelf terug als de verzorgster van haar zieke man en haar pleegmoeder. Ook al noemen ze haar een engel, haar vleugels is ze kwijt. Ze gaat alsnog op zoek naar haar moeder om te ontdekken wie zijzelf nu eigenlijk is: een westerse engel of een oosterse kinnari.



### **Rudolf Spoor en Kevin Kraan: Van Maan tot Traan**

*Is verschenen bij uitgeverij Edicola en kost € 22,50*

Rudolf Spoor (84) is verantwoordelijk voor een serie onuitwisbare beelden in het collectieve geheugen van Nederland: de landing van de Apollo 11 op de Maan, de barre Elfstedentocht van 1963, de ingebruikname van de Stormvloedkering en als meest memorabele fragment: DE traan van Máxima in de Nieuwe Kerk in Amsterdam. Tot in de hoogste kringen van het land weet Rudolf Spoor waardering af te dwingen. Het leverde hem het predicaat 'hof-regisseur' op. Het is een etiket dat hij te danken heeft aan de tientallen uitzendingen die hij maakte met en over leden van het Koninklijk Huis. Van Maan tot Traan biedt een intrigerende kijk achter de schermen van het televisie vak aan de hand van de loopbaan van Rudolf Spoor. Een loopbaan die 45 jaar beslaat en zich laat schetsen aan de hand van de historie van de tv in Nederland.

## Recept van de maand:

*We gaan iets maken met de zomerkoninkjes, aardbeien dus. Je kunt ze het hele jaar door eten en zijn lekker bv. door de yoghurt en in zoete recepten. Wij maken er een taart mee.*

## Aardbeientaart

### Dit heeft u nodig:

- \* 175 gram boter
- \* 100 gram poedersuiker
- \* 1 ei
- \* 1 zakje vanillesuiker
- \* 250 gram bloem
- \* 1 zakje dr. Oetker Backin bakpoeder
- \* 2 eetl. melk

### Voor het bestrijken:

- \* 50 gram gesmolten witte chocolade

### Voor de vulling:

- \* 500 ml. melk
- \* 100 gram suiker
- \* 1 ei
- \* 1 zakje dr. Oetker Pudding vanille
- \* 250 ml. room
- \* 1 zakje dr. Oetker Klop-Fix

### Voor de garnering:

- \* 500 gram aardbeien
- \* 1 zakje dr. Oetker Taartina

### Bereiding:

- \* Meng de puddingpoeder met de suiker, voeg het ei toe en meng dit met 5 eetl. koude melk.
- \* Breng de rest van de melk aan de kook. Meng 4



eetl. van de hete melk met het puddingpoeder en giet het puddingmengsel vervolgens in de hete melk. Laat dit onder voortdurend roeren nog even doorkoken. Roer de pudding tijdens het afkoelen regelmatig om.

- \* Klop de boter, poedersuiker, vanillesuiker en het ei romig. Meng de bloem met het bakpoeder, zeef dit over botermengsel, voeg de melk toe en meng alles. Giet de deeg in een beboterde en met bloem bestrooide taartvorm en strijk het glad. Bak het deeg in 25 min. in de onderste helft van de voorverwarmde oven op 160 graden.
- \* Laat de taartbodem 5 min. in de oven afkoelen, bestrijk het met gesmolten chocolade en laat verder afkoelen.
- \* Klop de slagroom samen met de Klop-Fix stijf en schep deze door de afgekoelde pudding. Verdeel de crème gelijkmatig over de taartbodem en beleg dit met de schoongemaakte aardbeien
- \* Bereid de Taartina volgens de beschrijving op de verpakking en bestrijk hiermee de taart.

***Veel succes en eet smakelijk!***

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

**LOS**

Leeuwarder  
Onafhankelijke  
Seniorenvereniging

Naam en voorletters: .....

Naam en vrl. partner: .....

Adres: .....

Postcode en woonplaats: .....

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

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

**E-mailen kan ook op: [info@losleeuwarden.nl](mailto:info@losleeuwarden.nl).**

**Kijk voor meer informatie op onze website: [www.losleeuwarden.nl](http://www.losleeuwarden.nl)**

# Jaap's Hoekje 25

## Mien jonge(s)jaren inne Oosjestraten



In de vorige LosVast kwamen we met onze wandeling door de 'Oosjestraten' tot aan de Gedempte Keizersgracht. Nu gaan we even aan de andere (de noordkant) terug tot de Kruisstraat. Daar hebben we de winkel van Twijnstra -voor garen en band- al besproken. Dus pakken we daarna de draad weer op.

### Woningstofferders en nog een slager

Naast Twijnstra zat een grote winkel in woninginrichting van de familie Elzinga. Gordijnen, traplopers en vloerbedekking in alle soorten en maten, te kust en te keur. De heer Elzinga was een klein, gezet 'mantsje' meestal vergezeld van een dikke sigaar. Bij deze middenstander was het 'vaders wil is wet' en dat was thuis ook te merken, want iedereen 'vloog' voor hem als er opdrachten werden uitgedeeld. Toen een van de drie dochters trouwde reed een stoet trouwauto's als in een file door de autoloze Nieuwe Oosterstraat **(foto 1)**.



### Met speciale permissie!

Slager Laverman, de buurman van de Elzinga's, was de derde slager in de Nieuwe Oosterstraat, een weelde die we vandaag-de-dag niet meer kennen. Laverman was al een wat oudere man toen wij er woonden; na zijn pensionering verkocht hij de winkel aan Herman de Haan uit de Kleine Kerkstraat, bekend van zijn advertentie-slagzin 'De Haan kraait weer'! Naast de slagerij treffen we op nummer 7 opnieuw een woningstofferder aan, die van Meindert Jorna. Een harde werker, waarvan ik nog steeds het beeld op het netvlies heb dat hij, lopend naast

zijn brommertje, een Kapteijn Mobylette, met grote rollen tapijt zwoegend op weg was naar zijn klanten.

### Luisterpost in magazijn



Meindert Jorna had in boekhandelaar Wielenga een buurman die nog steeds tot de verbeelding spreekt als we in de herdenkingsperiode zitten van de bevrijding van Leeuwarden en de rol van het verzet daarin. In het magazijn achter de boekwinkel **(foto 2)** was in het laatste oorlogsjaar de befaamde af luisterpost van het verzet gevestigd. Op een informatiebord aan de gevel **(foto 3)** kunnen we het verhaal van al de helden nog eens teruglezen. Op het muurplastic van Chris Fokma, in het Gemeentehuis (tegenover de lokettenbalie), vinden we de onderdelen terug die een rol speelden in het luisterpostverhaal, te



weten de waterbak, de PTT-monteurs, de af luisteraars en de koeriersters.

Naast de boekwinkel was het stoffenwinkeltje van de dames Siegersma en een steegje dat naar de achterzijde van de Keizersgracht-Mulo leidde. Daarna treffen we de oude heer Boekholt, de derde visbakker in de Oosterstraten. Het was het kleinste viswinkeltje van de straat, maar volgens de kenners was er nergens een lekkerder gebakken visje te krijgen. Hiernaast een al even piepklein winkeltje van fotograaf A. de Jong, daarnaast Douwe Koster, de horlogemaker en juwelier en aan het eind het 'smoeke' sigarenwinkeltje (foto 4) van mevrouw Boekholt, de vrouw van de visboer.



De woonkamer van de familie Boekholt was naast de winkelruimte aan de Gedempte Keizersgracht; bijzonderheid aan de winkel was dat er boven de tussendeur van de winkel naar de woning een vogelkooi hing met daarin een tortelduif. De immer keurig geklede en gekapte mevrouw Boekholt had daar ook oeverloze praatjes met haar tortel....

### Een cent....

Aan de andere kant van de Gedempte Keizersgracht hadden we het gezellige snoepwinkeltje van mevrouw Dokter. Dit snoeparadijsje had model kunnen staan voor de het lied van Wim Sonneveld 'Een cent', waarin hij bezingt hoe rijk we ons voelden met een cent, waarmee we al staande voor de etage, bijna geen keus konden maken.... De Nieuwe Oosterstraat werd bij de Oosterkade afgesloten door de sigarenwinkel van Rusticus, later Schaafsma, de derde winkel in rookartikelen in de straat en ook zo'n winkel die zo heerlijk

geurde naar tabak en die ook in het bezit was van het broodnodige 'eeuwige' vlammetje, waarmee de klant meteen na aankoop de brand in de sigaret kon steken. In het laatste hoekpand, voor de Oosterbrug, was ooit slijterij van Donker gevestigd (foto 5), maar onze generatiegenoten weten niet



beter dan dat ook hier Hekstra zijn textielwaren aanbod (foto 6), maar toen waren er al twee panden aaneengesmeed!



Zo zijn we in een aantal maanden door de beide Oosterstraten gewandeld, hebben er de nodige herinneringen aan opgehaald en kreeg ik van meerdere kanten leuke reacties, aanvullingen en opmerkingen. Voor mij eens te meer een signaal dat onze LosVast bijzonder goed wordt gelezen, soms zelfs gespeld....

Na de vakantie kom ik graag weer bij jullie terug en mocht je nog een leuk idee hebben .....kom er mee voor de dag.

Fijne vakantie!  
Jaap de Groot

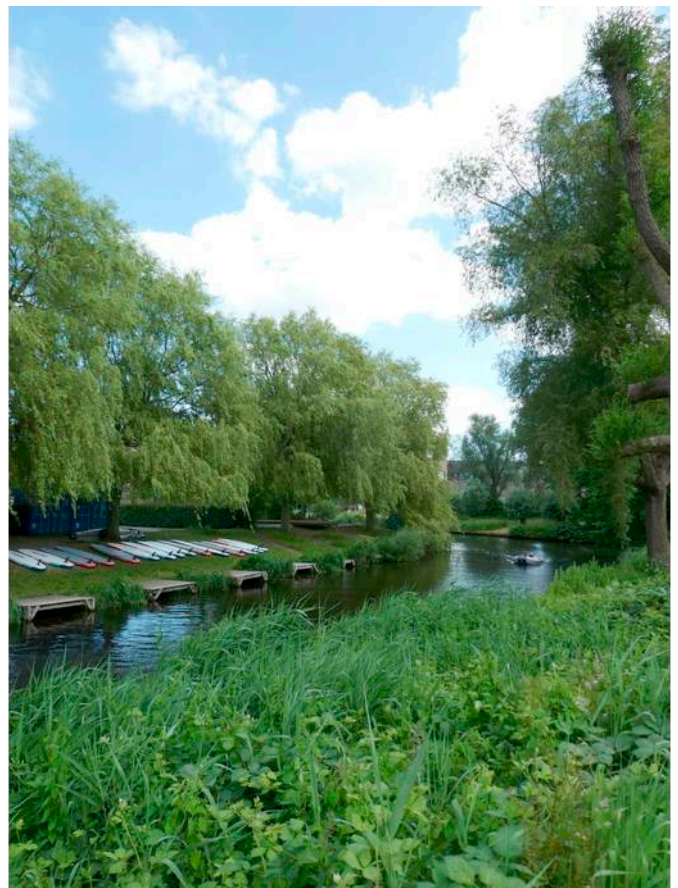
jaap.degroot46@gmail.com,

# NATUUR in de ZOMER

De zomer is op 21 juni begonnen, in de vroege zachte maand. De komende twee maanden – juli en augustus - komt de zon zo vroeg op dat het al licht is terwijl de meeste mensen nog slapen. Met de zomertijd is de klok een uur verzet en lijkt de zon later op te komen en weer onder te gaan. De periode van daglicht komt zo beter overeen met de periode waarin de meeste mensen wakker zijn. De gedachte achter de zomertijd is dat men zo zou kunnen bezuinigen op (elektrische) verlichting. Dit effect is echter omstreden.

In Nederland zijn de zomermaanden tegenwoordig warm, zonnig en droog. We noemen het wel 'vakantie-weer'! Wat neerslag betreft is de weersverwachting onzeker en wind uit noordwesten is mild en zacht met soms wat schapen- of sluierwolken. 's Morgens vroeg ligt soms dauw over het land en lijkt het mistig. De maand juli (naar Julius Caesar), de hooimaand, werd door de Angelsaksen wel genoemd 'maedmonad' (weidemaand) omdat de weilanden dan in volle bloei stonden. De maand augustus, de oogstmaand, kreeg haar huidige naam van keizer Augustus. Aangezien juli 31 dagen telde en augustus 30 achtte men het gewenst daar één dag aan toe te voegen, opdat Augustus in geen enkel opzicht de mindere van Julius zou zijn.

Waar kunnen wij deze zomer dicht bij huis genieten van natuur? Ik neem u graag weer mee in mijn eigen omgeving. Tussen de woonwijk Bilgaard en het Leeuwarder Bos ligt de Heemtuint Kalkvaart (ook wel Kalksloot genoemd), een tuin aan de noordgrens van Leeuwarden. De tuin is in 1973 op een kleistroom aangelegd, aangevuld met veen, naar een ontwerp van A.M. van Essen. Hij was een begaafd man die met bezieling, vakkennis en vakliefde leiding gaf aan de plantsoendienst van Leeuwarden. Door hem werd de stad landelijk bekend om haar prachtige tuinen en plantsoenen. In het Heempark zijn kastjes opgehangen voor vogels en vleermuizen. Je kunt er bekende soorten vogels horen: het gezang van tiftjaf en fitis, merels en koolmezen, klinkt van vroeg tot laat. De specht roffelt er lustig op los. In de herfst zijn hier talloze paddenstoelen te vinden.



Het gebied is 1,5 km lang en tussen 20 en 30 meter breed. Aan de ene kant loopt een wandelpad terwijl aan de andere kant een fietspad ligt. De middenstrook is beplant met bomen, struiken en grassen. Met stroken vol prachtige wilde planten, zoals margrietten, lupines, koekoeksbloemen en klaprozen. Hier fladderen mooi gekleurde vlinders je als het ware om de oren, net als bijen, wespen en hommels. In het Leeuwarder Bos staan bijenkasten voor het verzamelen van de nectar. Verder zijn er rotspartijen en muurtjes van oude gestapelde stenen. Daardoor slingeren zich vet- en muurplanten waarin hagedissen en salamanders wegschieten en padden lopen. Midden augustus bloeien paarse heide en stekelige distels; met wat geluk kun je hier en daar rijpe bramen plukken!

Langs beide kanten van de paden stroomt water (Langesloot en Buitenmurk). In sloot en plas liggen waterlelies en plompen, over het water scheren libellen en waterjuffers, kikkers kwaken luid en vissen springen even op. Over karakteristieke houten bruggetjes kun je Bilgaard in- en uitlopen. Hier wandelen mensen op elk moment van de dag/avond; zelf ben ik vaak één van de vroege vogels. Bankjes om uit te rusten én bakken voor

plastic afval ontbreken niet. Het is bovendien een belangrijk gebied om een hond uit te laten. In deze ecologische tuin werkt men zoveel mogelijk met de hand, zonder elektrisch gereedschap. Biodiversiteit is een belangrijk doel in het beheer.

Tot slot aandacht voor het **madeliefje**. Onlangs, 4 juni, is in het programma Vroege Vogels dit witte bloempje met het gele hart gekozen tot de Nationale Bloem van Nederland, na de paardenbloem en de pinksterbloem. Overal in het groene gras groeien deze bloemen vanaf het vroege voorjaar, soms zelfs het hele jaar door. Dagelijks ervaar ik in deze wonderschone wereld een paradijselijk gevoel.

Bron: De A.M. van Essen-Heemtuinen in Leeuwarden: *wegwijzer naar een onvermoed stukje natuurschoon in de stad*. Stichting VVV Friesland-Leeuwarden, 1974.

Hieronder een gedicht van een Nederlandse arts, schrijver en letterkundige. De dichter zat op een zomerse avond, al mijmerend, bij het meertje. Het is geschreven in oud Fries, hopelijk voor senioren in Friesland goed te begrijpen. En misschien kunt u, lezer, het vertalen in het Nederlands en dat gedicht naar mij opsturen.

*Auk Jager (ajager1949@kpnmail.nl)*



### *It Marke*

*It wier op in simmerjoun, it sintsje dat stie op 'e groun.  
Wol heal yn 'e dauwe wei, krekt as it yn't wetter laei.  
En sêftkes en stil wier de wrâld, it wetter laei sûnder in fâld!  
En 't goudene sinne fjûr dat spraette syn gleonens der oer, der oer.*

*Men hearde nin flinter noch mich, sa flodderjen oan – 'e ich.  
Ef gounzeljen oer – 'e poel en ek nin mear bernegejoel.  
Mar smûk, mei de kop yn 'e plom, sa driuwkelen d'einkes rounom  
Yn't lizige blêdige guod swiet syljende yet yn 'e dod, de dod.*

*En djip yn 'e ladene tsjalk, song skûtefaer lyk as in alk.  
In sang fen de oer-âlde tiid en wier mei it wyfke sa bliid.  
En 't wyfke dat spoun en dat striik en dig're al- oan troch de riik  
Ut't healwei op skouwene lûk en wier by hjar hirdke sa kloek, sa kloek.*

*O jounne O ljeaflike dei, hwet tins ik dy faek efternei!  
En hwerom, sei, fleachtsou sa swiid, dou griene do goudene tiid?  
Dou himelske midsimmerjoun, Hwet wierstou sa rêd my forroun!  
O kaemstou, ei mylde, o kom, ei kom my dochs faker werom, werom!*

*Dr. E. H. Halbertsma; Grou, 1797 -1858.*

# Verdwenen beroepen die U misschien nog kent

## Aanspreker of aanzegger:

Hulpje van de begrafenisondernemer. Hij vertelde in de buurt dat iemand was overleden.

## Dienstbode:

Verrichtte in loondienst huishoudelijk werk. Ook wel dienstmeisje genoemd.

## Huurophaler:

Belast met het innen van de huur. Kwam wekelijks of maandelijks langs. In 1976 verdween de laatste.

## Melkboer:

Ging met melk en andere zuivelproducten langs de deur. Is door de komst van de koelkast verdwenen.

## Mijnwerker:

Verdwenen na de sluiting van de Oranje Nassaumijn in Heerlen in 1974.

## Scharensliiep:

Iemand die langs de deur ging om scharen en messen en andere voorwerpen te slijpen. (In Leeuwarden komt nog enkele keren per jaar fa. Mulder langs!)



## Schooltandarts:

Kwam met een bus op het schoolplein en werd gevreesd bij veel kinderen. Werd ook wel 'tandenbeul' genoemd.

## Schillenboer:

Twintig jaar geleden verdween de laatste. Schillen mogen om gezondheidsredenen niet meer aan vee worden gegeven.

(Worden nu in de GFT bak gegooid)

## Telegrambesteller:

Iemand die vanaf het postkantoor telegrammen, aangetekende stukken en expresbrieven aan huis bezorgde.

## Voddenboer:

Trok langs de huizen om oude kleren op te halen en te laten verwerken.

## Schoonschrijven/ kalligraferen:

Er zijn ook talloze ambachten die zijn uitgestorven, maar die je wel op evenementen zoals week- en boerenmarkten kunt bewonderen, zoals een stoelenmatter en mandenvlechter.

Uitzonderingen daar gelaten kun je er niet meer de kost mee verdienen.

Baukje Scheppink uit Leeuwarden kan, als één van de weinige Nederlanders, wel van haar wonder-schone werk als kalligraaf leven.

Haar schoonschrift voert zij tot in de perfectie uit. Of het nu om drukwerk, oorkondes of familie-drukwerk gaat, ze kan het.

Ze geeft ook cursussen kalligrafie en handschrift-verbetering. Door de komst van de computer is het handschrift van veel Nederlanders heel slecht geworden.

*(Ik heb vele jaren geleden een cursus kalligrafie bij Baukje gevolgd. De begeleiding was erg goed, ze was zo geduldig, net zo lang tot je het goed deed. Het was echt de moeite waard. JdH.)*

## Kolenboeren:

Dit beroep hield er mee op toen er massaal werd overgegaan op stoken met aardgas. De tijd van jaarlijks de kolenhok in de herfst te vullen is voorbij.

Toch zijn er nog een paar bedrijven gebleven. Er blijken nog steeds klanten te zijn die vrijwel uitsluitend op kolen stoken en na de zomer het kolenhok laten volgooien met twintig mud kolen of meer.

Ook worden er nog briketten verkocht, niet voor op de barbecue, maar geschikt voor een gesloten houtkachel.

# Financiën

## Instellen daglimiet loont.

Ondanks dagelijkse berichten over online oplichting en waarschuwingen die banken hiervoor geven, heeft 23% van de Nederlanders geen pas- of daglimiet ingesteld op de betaalrekening.

Terwijl juist zo'n beveiligingsstap het internet-criminelen een stuk moeilijker maakt.

Uit een onderzoek van Ipsos komt naar voren dat 70% geen ongemak ervaart door de zelf ingestelde pas- of daglimiet.

Van de Nederlanders die een pas- of daglimiet hebben ingesteld zegt zelfs 80% zich veiliger te voelen.

## Acceptgiro = verleden tijd

U heeft het al gemerkt; u kunt acceptgiro's sinds 1 juni niet meer gebruiken. Dat is jammer voor veel ouderen, vooral zij gaan ze missen. Ze zijn digitaal niet erg vaardig of zitten überhaupt niet op de digitale snelweg.

Gelukkig blijven papieren overschrijfskaarten wel bestaan, waarbij je als consument zelf een ontvanger en bedrag kunt invullen.

Er zijn ook geen plannen om ze af te schaffen

Wel moeten klanten hiervoor betalen. Klanten van ING betalen voor 20 overschrijfskaarten € 6,25 en voor 20 portvrije enveloppen, waar meerdere kaarten in kunnen worden gedaan, betaal je ook nog eens € 5,00.

Klanten van ABN Amro betalen voor 22 overschrijfskaarten € 11,00 en voor 25 enveloppen € 18,75.

Bij de Rabobank is deze service gratis voor klanten die niet internetbankieren.

Het verschil tussen een overschrijfskaart en een acceptgiro is dat op het laatste het rekeningnummer van de ontvanger, het betalingskenmerk en ook vaak het bedrag is ingevuld.

Nu moet men alles zorgvuldig zelf invullen en zich vooral niet vergissen in het rekeningnummer!

## De goede doelen

De goede doelen hebben een alternatief ontwikkeld; "mijn eenmalige gift" - een specifiek

voor goede doelen ontworpen formulier.

Deze lijkt sterk op de acceptgiro. Dus is ook het rekeningnummer van de betreffende goede doel, alsmede het betalingskenmerk al ingevuld.

U hoeft dan alleen uw eigen rekeningnummer te controleren en het bedrag in te vullen.

Dit formulier gaat niet meer naar de bank, maar in een portvrije envelop die rechtstreeks naar het goede doel in kwestie gaat. De goede doelen hebben er wel een kostenpost bij.

Personeel moet al die portvrije enveloppen openen en dan de giften verwerken.



**VIER HET LEVEN**

samen uit samen genieten !

Rollator kan mee!

Naar het theater, maar liever niet alleen? Een museum willen bezoeken, maar geen vervoer? Naar een mooi concert, maar zonder ondersteunende arm van iemand wordt het lastig? Het kan anders!

Ook in uw regio kunt u met een vrijwilliger van Stichting Vier het Leven genieten van een geheel verzorgde middag of avond uit (inclusief vervoer, entree, twee consumpties en begeleiding).

Meer weten? Bel 035 – 524 51 56 en ontvang ons programma thuis. **Samen uit, samen genieten!**

Stichting Vier het Leven

telefoonnummer  
**035 - 524 51 56**  
(ma-vr 9.00-18.00)

info@4hetleven.nl  
www.4hetleven.nl

# Medische onderwerpen

## Artrose

Nader onderzoek moet het nog definitief bevestigen, maar een eeuwenoud, spotgoedkoop medicijn tegen jicht lijkt ook effectief tegen artrose.

Radboudumc en de Sint Maartenskliniek in Nijmegen denken dat het jichtmedicijn kan voorkomen dat mensen veel pijnstillers moeten slikken of gewrichten moeten laten vervangen. De vondst kan van betekenis zijn voor een belangrijk deel van de circa 1,5 miljoen Nederlanders die last hebben van artrose.

Tegen artrose bestaat nog geen medicijn, maar wel tegen jicht, een ontsteking in een gewricht. Het gaat om **colchicine**, dat al zo'n tweeduizend jaar wordt gebruikt en gemaakt is van herfsttijloos, een krokusachtig plantje. Volgens cardioloog dr. Cornel kost zo'n pilletje een paar cent.

Hij deed al eerder onderzoek naar colchicine en testte het bij 5500 patiënten met hart- en vaatziekten of zij er ook baat bij zouden hebben.. Dat bleek inderdaad zo te zijn en dat interesseerde ook reumatoloog Calin Popa van de Sint Maartenskliniek.

Hij was benieuwd of het middel dan misschien ook de ontstekingen die gepaard gaan met artrose kon remmen.

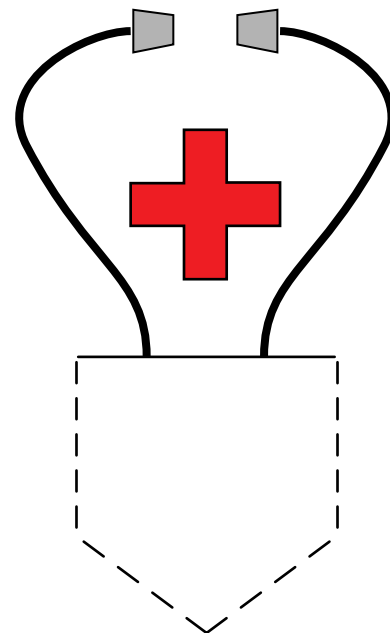
Onder dezelfde 5500 patiënten onderzochten hij en dr. Cornel samen hoe vaak mensen die colchicine slikten een nieuwe heup of knie hadden gekregen. Ze vergeleken het met mensen die het middel niet gebruikten.

Het verschil bleek opzienbarend: een aantal patiënten dat een kunstheup- of knie nodig had, bleek in de groep die het jichtmiddel slikte 30% lager dan in de controlegroep.

Ze vonden het veelbelovend.

Ze beginnen nu een groot onderzoek om definitief bewijs te leveren: een grote groep artrosepatiënten krijgt straks colchicine en een even grote groep een placebo.

Daaruit moet met nog meer zekerheid blijken dat het jichtmedicijn werkt tegen artrose, waarna het wereldwijd ingezet kan worden.



Het onderzoek wordt ook gedaan bij mensen die al vlak voor een operatie staan.

## Lang wachten op medicijnen.

Het aantal dagen dat Nederlandse patiënten moeten wachten op nieuwe geneesmiddelen is in 2022 weer verder opgelopen: van 294 naar 328 dagen. Volgens de VIG (Vereniging Innovatieve Geneesmiddelen) is er veel ongelijkheid tussen patiënten binnen Europa als het gaat om toegang tot nieuwe medicijnen.

In het ene land zijn medicijnen niet of nauwelijks beschikbaar en in andere juist wel.

Voorals Duitsland en Denemarken lopen flink voor ons land op, met wachttijden van resp. slechts 128 en 191 dagen. Het gaat om medicijnen tegen onder meer kanker, reuma, Parkinson, diabetes en zeldzame aandoeningen.

In totaal zijn zes landen in Europa sneller dan Nederland. Ook het beschikbaar komen van nieuwe medicijnen in ons land staat onder druk, door het steeds strengere toelatingsbeleid. Een deel van de nieuwe medicijnen komt hier niet meer op de markt en dat is zorgelijk, vooral bij een ziekte als kanker.

## Geen gordelroosprik

De harde belofte van het kabinet eerder dit voorjaar dat er een vaccinatiecampagne tegen gordelroos zou komen voor mensen boven de 60 jaar, is definitief van de baan. Er blijkt geen geld te zijn voor gordelroosvaccinatie.

Dat komt hard aan bij tienduizenden senioren die eindelijk bescherming zouden krijgen tegen dit ellendige virus dat veel pijn en andere ellende veroorzaakt.

Bij gordelroos raken zenuwen beschadigd. En zenuwpijn is een gemene pijn.

De gordelroosepidemie blijft voorlopig: bijna 100.000 Nederlanders met soms maandenlange pijn.

En pijn in de portemonnee, want de vaccinatie zelf betalen kost € 350 per jaar!

## Bloedgroepen

Wat zijn eigenlijk bloedgroepen? Dat zijn structuren (eiwitten en suikers) op de buitenkant van de rode bloedcel, die niet bij iedereen hetzelfde zijn.

Het immuunsysteem kan er antistoffen tegen aanmaken, wanneer het een structuur als 'vreemd' ziet (bijvoorbeeld als u donorbloed zou ontvangen met een andere bloedgroep).

Er zijn ruim 380 verschillende bloedgroepen bij mensen bekend. De ABO-bloedgroep en Rhesus D-bloedgroep zijn de bekendste.

*Horecaschepen en pramen in de stadsgracht bij de Nieuwestad, foto Johan Eisma*



Zo'n 160 bloedgroepen komen bij vrijwel alle mensen voor. Ongeveer 50 bloedgroepen komen wisselend voor.

En dan zijn er nog 150 zeer zeldzame bloedgroepen bekend, die bij 1 op de 1000 tot 10.000 mensen voorkomen.

## Diabeteszorg in basispakket



Een slimme behandeling voor mensen met diabetes type 2 wordt vanaf nu vergoed als ketenzorg vanuit de basisverzekering.

In de app Clear.bio houden patiënten bij wat ze gedurende de dag eten en drinken.

Een sensor op de arm

geeft vervolgens zonder bloedprikken inzicht in hoe dat hun bloedsuikerwaarde beïnvloedt.

De app maakt het voor patiënten makkelijk om bepaalde voedingsmiddelen in de toekomst te vermijden, of er juist onbezorgd van te genieten.

De behandeling van Clear.bio past in een trend van e-health-oplossingen die de zorg beter en betaalbaarder maken.



## Weerspreuken

### JULI:

Brengt juli hete gloed,  
Dan gedijt september goed.

In juli zonnebrand  
Wenst ieder op zijn land.

### AUGUSTUS:

Als de ooievaars op 21 augustus nog blijven,  
Zal een zachte winter binnendrijven.





## Dagje uit in eigen provincie.

Geen stress van koffers pakken of lange rijen op Schiphol, voor ouderen is dat een hele opgave. Is de tijd van lange reizen voorbij om wat voor reden dan ook, ons eigen land is en blijft ook mooi. Deze keer blijf ik gewoon in eigen provincie.

### Museum Joure

**Museum Joure is een verrassend maakmuseum in het centrum van Joure.**

Beroemd op het monumentale industrieterreintje zijn de eerste fabriek van Douwe Egberts en D.E. winkel De Witte Os.

Maar ook de fotogenieke metaalfabriek, Klaas Gubbels' imposante koffiekunstwerk, de authentieke Drukkerij en Friese Klokkenmakerij zijn bijzonder.

Het museum is te vinden aan de Museumstraat 2.

De openingstijden zijn:

Dinsdag t/m zaterdag 10.00 – 17.00 uur

Zondag 13.00 – 17.00 uur

Maandag is het museum gesloten.



### Museum 't Fiskershûske in Moddergat

**Het huisje is ingericht als oude visserswoning uit de 19e eeuw.**

Voor de museale functie werd de stichting Museum 't Fiskershûske opgericht en gaandeweg breidde het museum zich uit door de restauratie en toevoeging van panden Visserspad 6 en 8. Samen met het boethuisje zijn ze erkend als een Rijksmonument.



Laat u verrassen in Moddergat, Fiskerpaad 4.

Openingstijden:

maandag t/m zaterdag van 10.00 – 17.00 uur

# Kwetsbare oudere vaak slachtoffer



Hoe vaak lees je het niet; “zoon plundert bankrekening” of “hulp drukt sieraad achterover”. Of misschien wel de aardige buurvrouw die stiekem ook maar even haar boodschappen met jouw pas pint.

Wie ouder wordt en hulpbehoevend kan gemakkelijk slachtoffer worden van financiële uitbuiting.

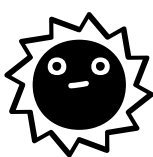
## Hoe U zich het beste kunt beschermen tegen misbruik.

- \* Zorg voor een uitgebreid sociaal netwerk, hoe groter uw netwerk, hoe meer mensen op u letten.
- \* Stel zo vroeg mogelijk een levenstestament op. Wijs hierin de mensen aan die over uw financiën mogen beslissen als u dat zelf niet meer kunt. En zorg vooral dat er ook een toezichthouder wordt aangewezen, die de gevolmachtigde controleert.

- \* Als u hulpbehoevend bent: open een tweede bankrekening, speciaal voor de boodschappen, met een aparte pinpas.
- \* Blokkeer rood staan op de bankrekening en zet zoveel mogelijk geld op de spaarrekening. Zorg dat deze spaarrekening niet zichtbaar bij het internetbankieren voor een gemachtigde.
- \* Heeft u het gevoel dat er iets niet pluis is? Vraag de bank om advies, alle grote banken hebben hiervoor speciaal getraind personeel.

## Een paar signalen die de alarmbellen doen afgaan.

- \* De koelkast en de voorraadkast zijn vrijwel leeg, of er staan alleen oude producten in.
- \* Plotseling opduikende ‘kennissen’ of ‘oude vrienden’ die zich ineens intensief met de oudere bemoeien.
- \* Er staan winkels of webshops op de bankafschriften die niet passen bij het leefgedrag.
- \* Terloopse opmerkingen over zaken die geregeld moeten worden ‘voor de bank’ of ‘voor de notaris’.
- \* Veel afgeronde pinbedragen op de rekening, een bedrag voor boodschappen eindigt zelden op een nul achter de komma.



## ODE aan de ZON

*Tussen de zonnebloemen en de margrietten  
Kun je in eigen tuin van de zomer genieten.  
In een luie ligstoel, op een rustig zonnig terras  
Of op een dekentje in het groene gras*

*Doe dat niet als ze gras gaan maaien  
Want dan kunnen de graspollen de lucht inwaaien  
Werken of ontspannen zonnen in de tuin  
Tint misschien je lichaam zachtjes bruin*

*Gezellig buiten eten op een koele schaduwplek  
Met een glaasje bubbels: brut of sec.  
Gewoon wachten op het muziekje van de ijscokar  
Lekker fruitig smaakje kiezen, geen geharrewar*

*Ga je een dagje naar het zwembad of het strand  
Of wil je zonnebaden aan de waterkant  
Dan moet je jezelf tegen de zon beschermen  
Anders zul je de volgende dag van pijn kermen.*

*Draag overdag een zonnehoed of –pet en  
zonnebril,  
Zelfs als je dat liever niet wil  
En zoek ‘s middags een plekje in de schaduw  
Onder een parasol of een zonnenscherm is het fijn  
luw*

Bron: [www.yolievzw.com](http://www.yolievzw.com)  
Auk Jager



# Oplichters zijn weer bezig

Een sms-je van de overheid over compensatie van die hoge energierekening, dat klinkt goed.

Maar het blijkt een poging tot oplichting. In de sms staat dat je recht hebt op compensatie voor energiekosten en dat je op een link moet klikken om deze te kunnen ontvangen.

Maar op die manier proberen oplichters geld of gevoelige gegevens te bemachtigen, waarschuwt Fraudehelpdesk.

***De overheid biedt nooit op deze manier compensatie aan en het advies luidt dan ook om NIET op de link te klikken en de sms zo snel mogelijk te verwijderen.***

*Kunstwerk De Blauwe Golf (Betonkronkel) aan de Wollegaast in Bilgaard, foto Johan Eisma*



## Alzheimernieuws



**Alzheimer Nederland zet zich in voor betere ziekenhuiszorg voor mensen met dementie. Dat helpt voorkomen dat patiënten met dementie snel achteruitgaan. Goede ziekenhuiszorg verkleint zelfs de kans op heropname en vrijwilligers kunnen hierbij helpen.**

In ziekenhuizen in Meppel en Zwolle hebben vrijwilligers trainingen 'Samen dementievriendelijk' gevolgd. Vrijwilligers in ziekenhuizen praten regelmatig met naasten en familieleden. Ook helpen ze patiënten met het invullen van de menulijst.

Of iemand met dementie komt voor een röntgenfoto en wordt gevraagd om zich om te kleden. Door teveel prikkels als 'uw tas kan daar, uitkleden en wachten totdat er iemand komt' heb je kans dat de patiënt in de war raakt en nog aangekleed staat te wachten.

Informatie over deze training is te vinden op [samendementievriendelijk.nl/vrijwilligerswerk](http://samendementievriendelijk.nl/vrijwilligerswerk)

Alzheimer Nederland pleit voor meer dementievriendelijke woningen. Ze dienden daarom een petitie in bij de Tweede Kamer met de oproep: 'Bouw 11.000 dementievriendelijke woningen'.

Woningen waar stellen samen kunnen blijven wonen. Met ontmoetingsplekken dichtbij en zorg op afroep.

## Nieuwe wandelaars!

Ons wandelclubje wordt steeds kleiner, door o.a. covid en falende heup- en kniegewrichten met bijbehorende operaties e.d.

**Wij zoeken mannen/vrouwen die redelijk goed ter been zijn en iedere week (of zo nu en dan) ongeveer 1.15 uur met ons mee willen wandelen.**

Wij starten elke dinsdag om 14.00 uur, op elke maand verschillende startplaatsen verspreid door de stad. Deze startplaatsen vindt u in de LosVast. Daarna drinken we gezamenlijk koffie en even bijpraten.

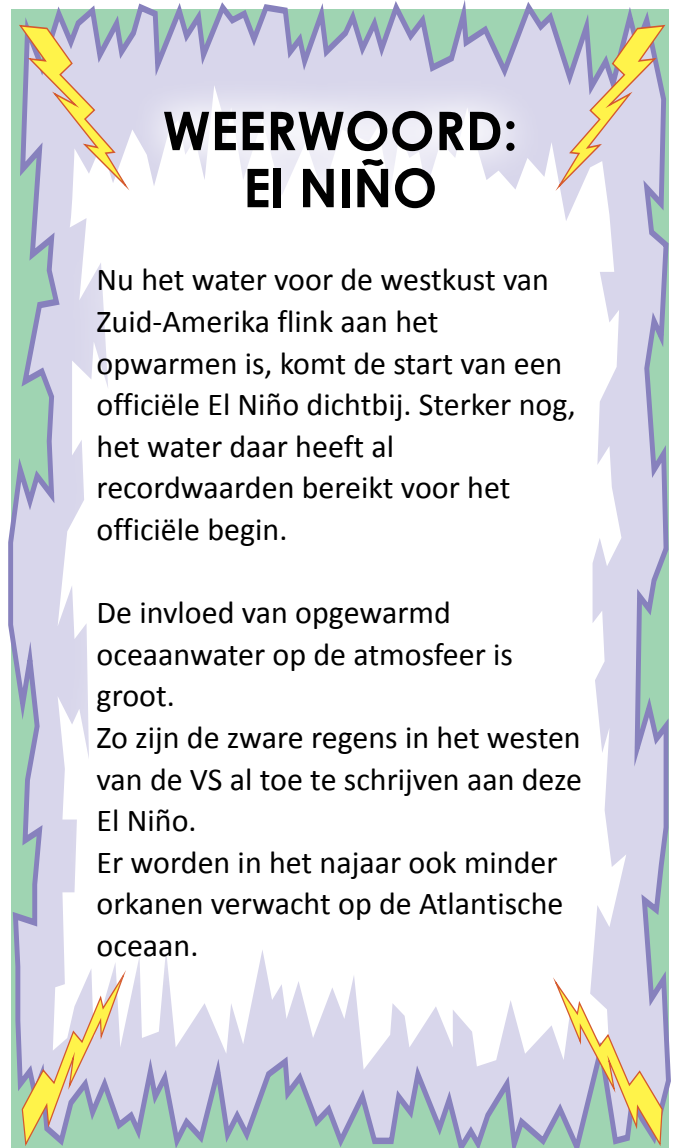


Je hoeft je niet op te geven, je komt gewoon.

Wees welkom, tot ziens!!  
Hilly Wijnstra.

## Elk decennium had z'n eigen rages

- Jaren 20: de jojo
- Jaren 30: de bifbat, een bal met een balletje aan een touwtje
- Jaren 40: kentekens verzamelen
- Jaren 50: hoelahoepen
- Jaren 60: de skippybal
- Jaren 70: klik-klakballen
- Jaren 80: Rubiks-kubus
- Jaren 90: Flippo's
- Jaren 00: Pokémon

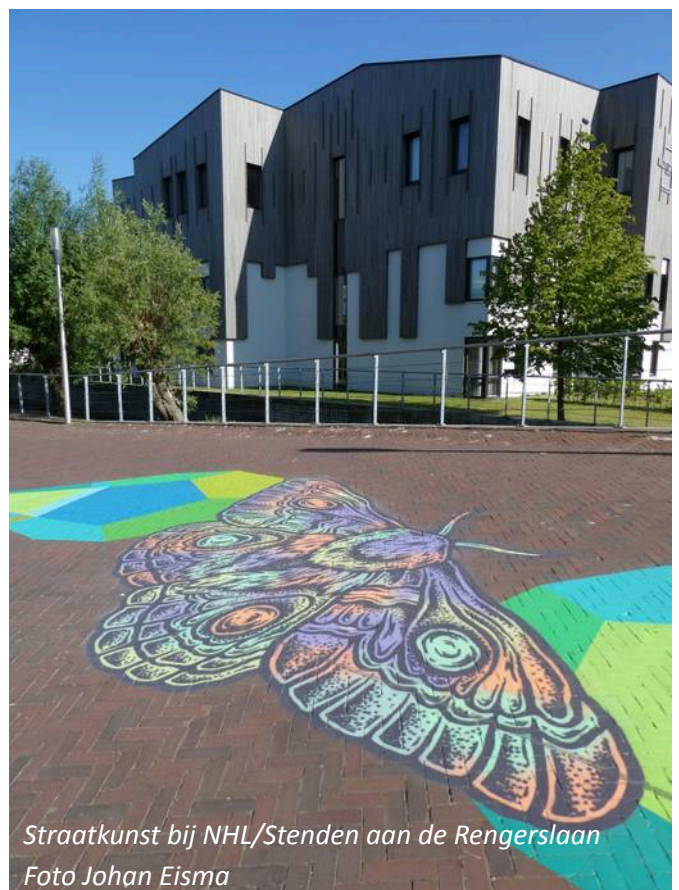


## WEERWOORD: EI NIÑO

Nu het water voor de westkust van Zuid-Amerika flink aan het opwarmen is, komt de start van een officiële El Niño dichtbij. Sterker nog, het water daar heeft al recordwaarden bereikt voor het officiële begin.

De invloed van opgewarmd oceaanwater op de atmosfeer is groot. Zo zijn de zware regens in het westen van de VS al toe te schrijven aan deze El Niño.




































Er worden in het najaar ook minder orkanen verwacht op de Atlantische oceaan.



*Straatkunst bij NHL/Stenden aan de Rengerslaan  
Foto Johan Eisma*



# PuZZeL

	z	o		s	r	e	p	p	i	l	s	h	p	
n	e	k	w	b		v	e	e	r	b	o	o	t	e
e	e	r	z	r	l	u	k		t	e	n	n	i	s
l	h	e	i	a	m	u	s	e	u	m	e	d	i	
e	o	k	n	d	l	r	a		e	g	a	g	a	b
d	n	m	g	e	i	t	e	n	i		n	n	d	t
n	d	i	e	r	n	o		b	n	b	i	e	r	h
a		d	n	i	e	r	e		i	u	n	o	s	e
w	i	g		e	z	e		k	k	n		r	a	e
z	w	e	m	m	e	n	c	o	i	k	p	g	a	t
g		t	v	n	l	a	r		b	e			k	e
n	n	g		o	p	a	a	r	d	r	ij	d	e	n
i	e	o	t	z	a		n	k		t	s	n	k	t
p	s	l	u		r	a	b			a	j	a	o	
m	t	f	k	c	a	m	e	r	a	t	e	r	f	n
a	e	t	t		s	t	r	i		a		t	f	
c	i		u	e	o	i	r		?	p		s	i	
	f		k		l	w	y	n	e	w	u	e	e	m

Ik heb u alvast twee woorden gegeven daar ik niet wist hoe ik daar een pictogram voor moest maken.

# 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 Santhuisen, 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:

De banknummers van LOS zijn:  
Voor de contributie: NL54 RABO 0306 3169 35  
Voor de activiteiten: NL79 RABO 0311 0822 89

#### WMO in gemeente Leeuwarden:

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

**Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel:** 14058

## - DATA ACTIVITEITEN JULI EN AUGUSTUS 2023 -

Ma	03-07-23	14.00	Le Biberon, Julianapark	Jeu de boules
Di	04-07-23	14.00	Start Jumbo, Lekkumerend	Wandelen
Di	04-07-23	10.00	Het Vooronder, de Gealanden	Bestuursvergadering
Wo	05-07-23	14.00	Start AH, Camminghaburen	Fietsen
Di	11-07-23	14.00	Start Jumbo, Lekkumerend	Wandelen
Di	18-07-23	14.00	Start Jumbo, Lekkumerend	Wandelen
Do	20-07-23	14.00	Slikerfilm, Wilhelminaplein	Mrs Harris goes to Paris
Di	25-07-23	8.30	Kalverdijkje, transferium	Reisje IJsselcruise
Di	25-07-23	14.00	Start Jumbo, Lekkumerend	Wandelen
Za	29-07-23	14.00	Start McDonalds, Goutum	Fietsen

### AUGUSTUS

Di	01-08-23	14.00	Start de Basuin, Huizum	Wandelen
Do	03-08-23	9.30	Het Vooronder, De Gealanden	Vergadering activiteitencommissie
Ma	07-08-23	14.00	Le Biberon, Julianapark	Jeu de boules
Di	08-08-23	14.00	Start de Basuin, Huizum	Wandelen
Di	15-08-23	14.00	Start de Basuin, Huizum	Wandelen
Wo	16-08-23	14.00	Start Jumbo, Zuiderburen	Fietsen
Do	17-08-23	14.00	Slikerfilm, Wilhelminaplein	A man called Otto
Vr	18-08-23	14.00	redactie@losleeuwarden.nl	Inleveren kopij
Di	22-08-23	14.00	Start de Basuin, Huizum	Wandelen
Za	26-08-23	14.00	Start AH, Camminghaburen	Fietsen
Ma	28-08-23	14.00	Westenkwartier, Verdijkstraat 1	Verdelen/bezorgen LosVast
Di	29-08-23	14.00	Start de Basuin, Huizum	Wandelen

*Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.*



*Hekwerk aan de voorgevel van het Stadhuis aan het Raadhuisplein.  
Foto Johan Eisma*

# 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.

