

# LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



**In dit nummer:**

**De Oldies**

**Evacuaties**

**Jaaps hoekje  
over de 'oude'  
Nieuwestad**

**Janny's artikelen**

**.... en veel meer**

*Spelende kinderen bij de fontein op het Wilhelminaplein. Foto Johan Eisma*

# LOS

**Jaargang 8 - Nummer 9 - oktober 2023**

Feest van herkenning

**Dinsdag 12 december in Harmonie:**

## **concert Maaike Ouboter en Orkest Kamerata Zuid!**

Op 31 juli jl. waren bestuur en leden van activiteitencommissie van LOS bijeen om samen met Christina Everts, medewerker van de Harmonie, te kijken naar voorstellingen in onze stadsschouwburg die voor leden van onze vereniging de moeite waard zijn én dat tegen gereduceerd tarief!

**In deze LosVast wijzen we u alvast op een bijzondere voorstelling op dinsdag 12 december om 14.00 uur in de Harmonie.**

Maaike Ouboter, bekend van de beste singer-songwriter van Nederland, wisselt samen met haar 22-koppige orkest Kamerata Zuid deze middag haar eigen nummers af met prachtige klassieke stukken en Oudhollandse liedjes. Zij zorgen voor verbinding tussen jong en oud. Het belooft een prachtige middag vol muziek, dans en creatie te worden!

*Zet u 12 december vast in uw agenda? Nadere informatie volgt in een volgende LosVast!*



*Namens bestuur en activiteitencommissie van LOS,  
Hajo Anema*

## **De Derde Helft.**

**Op 11 september jl. zijn we weer gestart.**

**Helaas was Ritsko van Vliet ziek maar we hadden gelukkig wel een zeer goede vervanger.**

**Melvin van Eldik heeft ons de hele middag laten zingen en lachen.**

**We hebben daarom ook geweldig genoten.**

Omdat er vraag was naar creatieve activiteiten hebben we Firda (voorheen de Friese Poort) bereid gevonden om ons te ondersteunen. Er worden nu activiteiten georganiseerd door studenten van de opleiding Social Works.

Natuurlijk hebben wij ook nog onze eigen activiteiten.

Dus het wordt een combinatie van actief en passief samenzijn.

Het programma van de maand oktober:

Op **maandag 9 oktober** krijgen wij een verhaal van een **connaisseur**.

Een connaisseur is iemand die veel kennis heeft op het gebied van de schone kunsten en gastronomie.

Op **maandag 23 oktober** krijgen wij een gezellige middag die georganiseerd wordt door de studenten van Firda. Dus dat wordt voor ons allen een **verrassing**.

Beide middagen beginnen om 14.00 uur in de voetbalkantine van de Zwaluwen aan de Middelzeelaan.

Uiteraard is de entree en de koffie en thee weer gratis en de (fris)drankjes tegen kantineprijzen.

We hopen u binnenkort eens te zien .

Klaasje Jonker  
06 8007 8387

## Van de Bestuurstafel

### Ouderenzorg

De ouderenzorg in ons land staat al enige tijd onder zware druk. Zolang mogelijk thuis wonen is het motto vanuit Den Haag. Met mantelzorgers wordt geprobeerd ouderen te helpen, maar op een gegeven ogenblik kan dat allemaal te veel worden. De druk is zowel voor de één als voor de ander heel groot.

Aantal ouderen neemt in de volgende jaren alleen maar toe en we worden steeds ouder, bijna iedereen doet af en toe een beroep op de zorg. We merken nu al dat er medicijnen niet meer leverbaar zijn of je krijgt een ander merk wat nooit exact het zelfde is. De roosters zowel in verpleeg-, als ziekenhuis en thuiszorg zijn bijna niet meer rond te krijgen door bezuinigingen en werkdruk.

Den Haag, word wakker en koester je ouderen die het land vanaf 1945 hebben opgebouwd, en bezuinig niet maar kom met meer geld over de brug.

*Er zijn miljoenen kleine helden  
Die in de morgen vroeg opstaan  
Niet voor applaus, niet voor rijkdom  
Maar voor een doodnormale baan  
Die zich geen illusies maken  
Niet voor faam en niet voor roem  
Zij doen belangrijker zaken  
Werken hard zonder graaien  
Zij laten de ouderenzorg in ons land draaien.*

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: 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:

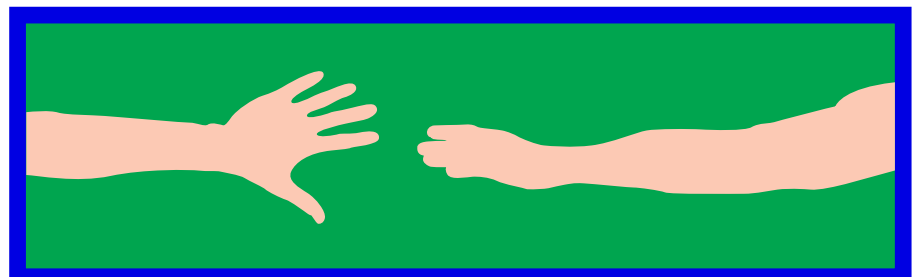
[redactie@losleeuwarden.nl](mailto:redactie@losleeuwarden.nl)  
Janny, Jaap, diverse leden.

#### 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,-



# SENIORENFILM: Donderdag 19 oktober. MAUDIE.

**Ontroerend drama over het huwelijk tussen Canadees volksschilder Maud Lewis (Sally Hawkins) en haar man Everett (Ethan Hawke).**

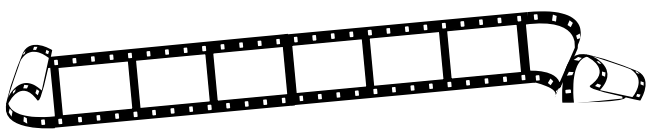
Regie: Aisling Walsh. Land van oorsprong: Ierland, Canada. Genre: Biografie, Drama en Romantiek.

Maud is een tengere vrouw met een sterke wil. Ondanks haar fysieke mankementen verlangt ze ernaar onafhankelijk te zijn, zich los te maken van haar bezorgde familie en te schilderen. Met dit doel neemt ze een baan als huishoudster bij visboer Everett Lewis. Hij is een stugge, afstandelijke man die gewend is om alleen te wonen in zijn afgelegen huisje in Nova Scotia. Toch lukt het Maud om zijn vertrouwen te winnen met haar optimisme en levenslust.

Wat begint als een moeizame relatie groeit uiteindelijk uit tot een bijzonder huwelijk. Sally Hawkins ("Blue Jasmine", "The shape of water") en Ethan Hawke ("Boyhood", "Before sunrise") schitteren in dit ontroerende drama van regisseur Aisling Walsh. De film volgt het indrukwekkende levensverhaal van Maud Lewis en haar verrassende ontwikkeling tot bekende volksschilder.



Donderdagmiddag 19 oktober a.s., inloop begint 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.



**Afgelopen maand september hadden wij een geweldige opkomst er werd in 3 groepen gespeeld onder de leiding van Janny de Ruyter en Frans van den Borg. Zolang het weer redelijk blijft gaan wij gewoon door met spelen.**

Maandagmiddag 2 oktober a.s. is de volgende jeu de boules middag. Wij hopen weer op een leuke opkomst. Begintijd om 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur. De locatie is Le Biberon, Julianapark 2, achter de Kurioskerk. De kosten bedragen € 3,50 inclusief koffie/thee en gebruik boules.

# Cultuurpodium Dorpskerk Huizum oktober 2023



**Ons nieuwe seizoen start met daarin weer de (bekende) lezingen en met diverse concerten. De in oktober 2023 geplande evenementen gaan wij hierbij graag kort toelichten.**

Veel meer informatie is te vinden op de website <https://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 5 oktober 2023 (20.00 uur):*

## De 'Slauerhoff Herdenking'



met een interessante lezing door **dr. Arie Pos** (boven) en met muzikale medewerking door **Jankobus Seunnenga** (onder).

Dit jaar hebben we geen een gewone 'Slauerhoff Lezing', maar een echte 'Slauerhoff Herdenking', omdat hij 125 jaar geleden geboren werd en zijn eerste dichtbundel ('Archipel') 100 jaar geleden het licht zag. De herdenking vindt plaats op Slauerhoffs sterfdag: 5



oktober.

Arie Pos publiceerde boeken over Slauerhoff en is nu bekend als Komrij-biograaf.

De veelzijdige singer-songwriter en dichter Jankobus Seunnenga, winnaar van de Ina Dammanprijs 2022, treedt na de pauze op met vijf Slauerhoff-gedichten, die hij apart voor deze herdenking op muziek heeft gezet: een echte primeur dus!

**De toegangsprijs is € 6,00. Toegangskarten kunnen vooraf digitaal worden aangeschaft via het Ticketkantoor: <https://www.ticketkantoor.nl/shop/Slauerhoff2023>.**

*Vrijdag 13 oktober 2023 (17.00 – 18.00 uur):*

## Concert van Gerard & Compagnie in de serie 'Muziek +'

Gerard & Compagnie speelt al zo'n 25 jaar folkmusic uit de smeltkroes van culturen, die Verenigde Staten van Amerika heet. Akoestische muziek over de liefde, het leven, lijden, werken, hartstocht, dood, humor en melancholie! In de Dorpskerk Huizum maken ze een keuze uit hun omvangrijke repertoire o.a. nummers uit hun 'Weavers' en 'Three of a Kind' repertoire, Songs from Stephen Foster, Songs from the American Civil War, e.a..

Kortom, een schat aan mooie nummers om van de genieten en mee te zingen.

**De concerten in de serie 'Muziek +' zijn gratis toegankelijk maar een vrijwillige bijdrage voor de musici wordt zeer op prijs gesteld.**



# Contributie en ledenpasjes voor 2024

Beste leden van LOS,

Het bestuur van LOS hoopt dat u met veel plezier gebruik maakt van uw lidmaatschap van de vereniging.

U neemt hopelijk ook met genoeg deel aan een van onze vele gezellige en sportieve activiteiten. Ons magazine 'LosVast' wordt ook erg gewaardeerd en dat horen we graag.



Het bestuur gaat voor het volgend kalenderjaar weer lidmaatschapspasjes laten drukken.

Deze worden dan tegelijk bezorgd en/of verstuurd met het laatste nummer van de LosVast, vlak voor de kerst. Helaas kan er dit jaar geen kalender bijgeleverd worden. We zouden het erg op prijs stellen als u ook volgend jaar lid blijft van LOS.

Voor de leden met een automatische incasso wordt aan het begin van 2024 de contributie afgeschreven.

Leden zonder machtiging ontvangen een verzoek om de contributie zelf over te maken.

Indien u, om welke reden, uw lidmaatschap wilt beëindigen, zou u dat dan aan het secretariaat willen doorgeven vóór 1 december a.s.?

*Met vriendelijke groet,  
Het bestuur van LOS.*



De Remise, Tramstraat 1.2, organiseert 2 nieuwe activiteiten.

**Elk 2e vrijdag van de maand om 14.00 uur filosofie; start op 13 oktober.**

**Op dinsdag 10 oktober om 14.00, starten wij met een koor.**

Wilt u ook deelnemen dan kunt u de eerste keer vrijblijvend een kijkje komen nemen.

Lijkt het u wat dan kunt u zich als lid van de stichting aanmelden.

Op maandag en vrijdag blijven de koffieochtenden voor iedereen toegankelijk.

**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 Bujs  
06 - 20869267  
conniebujs0591@gmail.com

## ROZEE

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

**De komende bijeenkomst is dinsdag 17 oktober, 14.00 uur, in de COC Huiskamer te Leeuwarden. Schelte Braaksma houdt een inleiding over zijn 'Ervaringen in Londen'. Er is koffie/thee met koek. Kosten 5 euro.**

**Aanmelden bij [ajager1949@kpnmail.nl](mailto:ajager1949@kpnmail.nl) of 0681785519, uiterlijk 16 oktober.**

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



## De Oldies

Op zaterdag  
28 oktober komen  
de Oldies voor ons  
optreden.



**Aanvang om 14.30 uur in de Kurioskerk,  
Julianalaan 48, 8933 AA Leeuwarden**  
**Entree € 7,- contant te voldoen. We hebben  
geen pinapparaat.**  
**Dit is inclusief koffie/thee met een koek.**  
**In de pauze een drankje of een heerlijk  
advocaatje.**

**Einde ca. 16.30 uur**

U kunt zich vanaf 23 oktober, tussen 16.00 en  
18.00 uur opgeven bij, Margre Hasz  
Telefoonnummer: 06-12075160  
Het email is: m.hasz@outlook.com

Dit koor is opgericht op 14 december 2004 onder  
de naam Anbokoor. Mevrouw Antje Schaafsma gaf  
aan het bestuur van de Anbo aan om een koor op  
te richten. Die hadden er wel oren naar, maar zij  
stelden de voorwaarden dat er minimaal 24 leden,  
een dirigent en een repetitie ruimte moesten zijn.  
In rap tempo was dat gelukt. Na 5 jaar was het  
koor al uitgegroeid tot 45 leden en moest er een  
ledenstop komen.

Medio 2015 kwam er een einde aan de Anbo in  
Leeuwarden en vroegen we ons af hoe we nu  
verder moesten met het koor. We wilden graag  
blijven bestaan en besloten om zelfstandig door te  
gaan als de Oldies.

Toen ook de dirigent een andere baan kreeg,  
moesten we naarstig op zoek naar een nieuwe  
dirigent. Dit lukte wonderwel en zeer spoedig  
konden we het nieuwe seizoen 2015/2016 met  
een frisse start beginnen. Onze nieuwe dirigent  
Fokke de Groot nam Marcel de Weerd als  
toetsenist mee. Tot op heden met grote vreugde.

Het koor de Oldies geeft met veel genoegen vele  
optredens per jaar en komt dus ook graag voor LOS  
optreden.

Wij hebben een gevarieerd programma van  
Nederlands, Fries en Engelstalige liedjes, zowel  
meezingers als serieuze.

Bij een optreden zijn meestal 35 - 40 koorleden  
aanwezig.

Bijgaand een recente foto van onze eerste repetitie in  
het nieuwe seizoen 2023/2024.

Tot 28 oktober a.s.

*Namens het bestuur van de Oldies  
Ida Leemeijer - Veenje (voorzitter)*

## Fietsvrienden.

**Zaterdag 7 oktober** fietsen we  
naar Sint-Annaparochie.

Opstappen: Ronde Rengerspark om 14.00 uur.  
Opgave: Donderdag 5 oktober tussen 19.30 en  
21.00 uur.

**Woensdag 18 oktober** fietsen we naar Mantgum/  
Jorwert.

Opstappen: McDonalds Goutum om 14.00 uur.  
Opgave: Maandag 16 oktober tussen 19.30 en  
21.00 uur.

Opgave via LOS telefoon 06 262 755 63.  
Groet, Hilly.

# Muziek op het witte Doek. 11 oktober 2023 om 13:30 uur.



Naast de drie geliefde balletten van Tsjajkowski zijn er nog een aantal die tot de klassieke balletkanon behoren. Een daarvan is COPPELIA, van oorsprong een Frans ballet dat in ons land van het podium lijkt te zijn verdwenen. Ten onrechte, want buiten ons land staat COPPELIA regelmatig op het programma.

COPPELIA is de naam van een prachtige pop die hoog in een erker staat opgesteld. Maar niet iedereen weet dat het een pop is. Zoals een jongeman, die tot over zijn oren verliefd op haar is. Hij besluit..... nee, dat moet u zelf beleven. U ziet hiervan de nieuwste productie van het Bolshoi Theater met klassieke decors en prachtige kostuums. En dan die muziek!

**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 9 okt. t/m 10 okt. tussen 19:00 uur en 21:00 uur.

Tot ziens op 11 oktober 2023.

De activiteitencommissie.



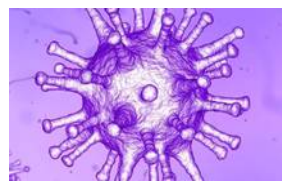
## Corona: tussen hoop en vrees

**Komen we nou nooit van dat virus af? Blijkbaar niet, want het vaccin voor herhaalprik is er al.**

Na een rustige zomer neemt het aantal besmettingen langzaam toe. In het rioolwater is het hoogste aantal virusdeeltjes sinds half mei aangetroffen en iets meer mensen belanden met coronaklachten in het ziekenhuis.

Een nieuw subvariant van het virus EG.5, is in opkomst. Het gaat nog altijd om kleine aantallen. Het RIVM ziet een toename. De oorzaak is niet duidelijk, mogelijk speelt de zomervakantie een rol. Vakanties helpen altijd bij verspreiding van virussen .

Ook het aantal virusdeeltjes in het riool stijgt sneller dan het aantal ziekenhuisopnames.



Dat wijst erop dat de meeste mensen thuis kunnen uitzielen en niet of nauwelijks klachten krijgen.

In het najaar kunnen we een golfje verwachten, maar niet zo hoog als in de jaren van de pandemie. Vrijwel iedereen heeft al corona gehad en zijn daardoor beschermd.

De nieuwe variant die nu rondgaat, heet EG.5 en is een gemuteerde versie van XBB, die de laatste tijd dominant was.

Het coronavaccin dat komend najaar wordt gebruikt voor de herhaalprikken, is speciaal ontwikkeld voor de XBB-variant. Daar valt de EG.5 ook onder.

# Filosofie voor een breed publiek 2023-2024

## Twijfel als keuze

*De eerste van 6 lezingen wordt gehouden op zondagmiddag 8 oktober van 13.30-16.00 uur in De Bres, Schoolstraat 4, 8911 BH te Leeuwarden.*

### Wat betekent twijfel?

Om goed te kunnen nadenken en inzichten te kunnen toepassen is het nodig om begrippen goed te definiëren en in verband te plaatsen. Wat is twijfelen? Wat doen we als we kansen berekenen? En wat hebben deze activiteiten met elkaar te maken? Wanneer is iets een feit? En wat gebeurt er als ik een mening heb?

**Inleider: prof.dr. Paul van Tongeren** (filosoof – Radboud Universiteit Nijmegen)

Kosten deelname: €10,- p.p. per bijeenkomst  
U kunt contant betalen aan de zaal, of dit bedrag storten op bankrekeningnummer  
NL 16 TRIO 0198 3836 65 t.n.v. penningmeester  
HV-Fryslân.

Wanneer u zich vooraf inschrijft voor het bijwonen van alle lezingen geldt een gereduceerd tarief van €50,- (voor de hele serie).

Wanneer u geld overmaakt, graag vermelden welke inleiding/inleidingen het betreft.

### Informatie:

[www.humanistischverbond.nl](http://www.humanistischverbond.nl)  
[www.theaterdebres.nl](http://www.theaterdebres.nl)

### Vragen:

[secretariaat@hvfryslan.nl](mailto:secretariaat@hvfryslan.nl)  
app of sms naar: 06-33781823



## HISTORIE

### William Harley, een motoricoon.

#### Weinig motoren spreken zo tot de verbeelding als de Harley Davidson.

In de Tweede Wereldoorlog was de 'Liberator' een belangrijke pion op het slagveld.

Misschien herinnert u zich nog Peter Fonda in de film 'Easy Rider' op z'n 'Harley' met het hoge stuur.

Het eerste exemplaar werd 120 jaar geleden, op 30 augustus 1903, gelanceerd door William Harley en zijn boezemvriend Arthur Davidson.

Het was eigenlijk niet meer dan een fiets met een benzinemotor en een leren aandrijfriem.

In 1906 openden de vrienden hun eerste fabriek en ze werden bijgestaan door de broers van Arthur, Walter en William. Naam: Harley Davidson Motor Company en werd spoedig de grootste motorfabriek ter wereld.

William Silvester Harley werd in 1880 geboren in Milwaukee, Wisconsin. Op zijn 15e ging hij in een fietsenfabriek werken.

Samen met zijn vriendje Arthur Davidson bedacht hij dat een rijwiel nog comfortabeler zou zijn als er een motor opzat. In de schuur van Davidson



probeerden ze een benzinemotoren uit op een rijwiel.

William was gezegend met een zakelijke blik, maar om beter te worden ging hij aan de universiteit van Wisconsin vliegtuigbouw studeren.

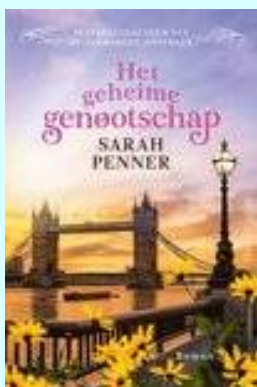
In 1907 studeerde hij af en pakte met Arthur Davidson zijn oude stiel weer op.

In 1909 hadden ze hun eigen fabriek met 35 werknemers en 1000 'rijwielen met motor' per jaar. Intussen was William druk bezig met de ontwikkeling van een tweecilindermotor. Zijn VTwin-motor zou de productie opvoeren tot 3200 Harleys per jaar.

In de tweede Wereldoorlog bestelden de Amerikaanse strijdkrachten 60.000 Harleys. Tot zijn dood in 1943 bleef William Harley hoofdingenieur en financiële topman van het bedrijf. Zijn twee zoons William en John gingen ook in het bedrijf.

## Lezenswaardig

Als eerste een spannende roman:



### **Sarah Penner: Het geheime genootschap**

*Is een uitgaven van Harper Collins en kost ≈ 22,99*

\* Parijs, 1873. In een verlaten kasteel aan de rand van de Franse hoofdstad vindt een seance plaats, geleid door de veelgeprezen Vaudeline D'Allaire. Ze staat wereldwijd bekend om haar talent geesten van moordslachtoffers op te roepen en zo de identiteit van de daders vast te stellen.

Om antwoorden te vinden op vragen rondom de dood van haar zus besluit Lenna Wickes het onbekende te omarmen en Vaudeline in te schakelen. Als Vaudeline naar Engeland wordt gehaald om een nieuwe en spraakmakende moord op te lossen, reist Lenna mee als haar assistent.

Bij het ontrafelen van het moordmysterie werken de twee vrouwen samen met de machtige mannen van een geheim genootschap. Maar hoe verder ze komen in hun onderzoek, hoe meer ze er zelf in verstrikt lijken te raken.

(De filmrechten werden verkocht aan Fox Entertainment die er een dramaserie van gaat maken.)



### **Patty Calahan Henry: Het geheime boek van Flora Lea**

*Een uitgaven van A.W. Bruna en kost ≈ 22,99*

\* 1939. De veertienjarige Hazel en vijfjarige Flora moeten hun thuis in Londen verlaten om de gevaren van de Tweede wereldoorlog te ontlopen. Ze komen terecht bij een moeder en zoon, in een idyllische cottage op het platteland.

Hier vertelt Hazel haar zusje elke avond een zelfverzonnen sprookje over het magische Whisperwood. Maar dan raakt Flora vermist, terwijl ze aan het spelen is langs de oever van de Theems. Hazel is gebroken van verdriet en blijft het zichzelf altijd kwalijk nemen.

Twintig jaar later woont Hazel in Londen, waar ze op het punt staat haar baan in een tweedehands boekwinkel te verruilen voor een carrière bij Sotheby's.

Met een verloofde en een romantische trip naar Parijs in het vooruitzicht lacht het leven haar toe. Maar alles verandert wanneer ze op haar werk een prentenboek uitpakt: Whisperwood en de rivier van sterren.

Hazel heeft nooit iemand verteld over de fantasiewereld die ze speciaal voor Flora creëerde. Bevat dit boek de antwoorden op Flora's verdwijning? Is het een teken van leven? Of is er iets duisters aan de hand?

Spannend tot het einde!



**LOS heeft een eigen Facebookpagina:  
[www.facebook.com/los.leeuwarden.3](http://www.facebook.com/los.leeuwarden.3)  
Neem 's een kijkje!**

## Recept van de maand:

### Paddenstoelen-herfst-omelet.

Omdat er in oktober weer volop paddenstoelen zijn gaan we er een heerlijke omelet van maken. Lekker en gemakkelijk.

#### Ingrediënten voor 4 personen:

- 400 gram gemengde paddenstoelen (cantharellen, oesterzwammen, champignons, shiitake)
- 4 takjes tijm of rozemarijn ( blaadjes los gerist)
- 5 eetl. olijfolie
- 1 kleine prei, in halve ringetjes
- 150 gram spekreepjes
- peper en zout
- 4 grote eieren
- 125 ml. slagroom
- 75 gram geraspte Gruyère kaas
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 4 plakken wit zuurdesembrood

#### Bereidingswijze:

- Scheur de cantharellen en oesterzwammen in reepjes en snijd de overige paddenstoelen in stukken en hak de kruiden fijn.
- Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak hierin de prei 2 minuten zachtjes aan.
- Voeg de spekreepjes toe en bak nog 2 minuten mee.



- Voeg paddenstoelen en kruiden toe en schep goed om en bak het geheel nog 6-8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Klop de eieren met de slagroom los in een kom en schep het paddenstoelenmengsel erdoorheen. (Houd eventueel een deel van het mengsel apart om de omelet mee te garneren)
- Veeg de koekenpan schoon, zet terug op het vuur met 1 eetl. olie, giet het eimengsel terug in de pan en strooi de Gruyère eroverheen.
- Verwarm intussen de oven voor op 200 gr.
- Meng 2 eetl. olie met de gehakte knoflook, peper en zout en besmeer hiermee de plakken zuurdesembrood.
- Rooster het brood in de oven in 8-10 min. goudbruin.
- Serveer de omelet met het geroosterde brood.

*Ik wens u een smakelijk herfsthapje!*

**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 27

## Wandelend winkelen op de 'oude' Nieuwestad - 1

De historische rondgang langs de winkeliers in Oosterstraten heeft zoveel tongen losgemaakt dat een winkelwandeling over de Nieuwestad, ooit de super-winkelstraat van Leeuwarden meer dan op zijn plaats lijkt. Hierbij maak ik dankbaar gebruik van enige informatie die patissier-banketbakker Johs. Frehe na de sluiting van zijn lunchroom aan de Nieuwestad 84 heeft vastgelegd. De diepe graverij in veel familierelaties en de bijbehorende verwickelingen laat ik graag voor wat het is. Veel van die verre familieleden hebben de meesten van ons niet gekend en spreken derhalve ook niet tot onze verbeelding.

### Probleem

We starten onze wandeling op de kop van de Nieuwestad, bij de Westerplantage. Daar stuiten we meteen al op een probleem, namelijk die van de huisnummering. In Leeuwarden wordt van oudsher uitgegaan de huizen te nummeren uitgaande van De Waag. Even een voorbeeld: als we met de rug naar de Waag staan en het gezicht richting Peperstraat, dan begint daarvan de oneven nummering aan de linkerkant van die straat en draagt de rechterkant de even nummers 2, 4, 6, enz.. In bijna alle gevallen geldt die regel, maar soms wordt die aangepast als dat nodig is; niet alle straten lopen hier -zoals in Amerika- kaarsrecht.

### Vreemd

De straatnummering aan de Nieuwestad is een van de weinige in Leeuwarden die dwars tegen deze regel indruist. De nummering vindt hier plaats vanaf de Westerplantage, dus naar de Waag toe!



Maar wel links oneven en rechts even.....

Maar dan komen we weer iets vreemds tegen. In het pand Nieuwestad hoek Westerplantage zit nu een bloemenwinkel. De winkel draagt huisnummer 8, dus is de vraag waar de nummers 2, 4 en 6 zijn gebleven.

Een duik in het verleden brengt aan het licht dat in vroegere tijden de nummering van de Nieuwestad begon bij molen de Arend (**foto 1**), op de plek waar voorheen Liuwherne zat en nu sushi-restaurant Minato. De twee toenmalige naastgelegen pandjes, waaronder de molenaarswoning, werden destijds ook in de nummering meegenomen. Dus: probleem opgelost!

### Op pad

We beginnen de wandeling dus op 'de kop van de Nieuwestad' waar in de zestiger jaren van de 20ste eeuw, op het moment dat in dit hoekpand de juwelierswinkel van de familie Kramer gevestigd is. Kijken we hier even omhoog, dan zien de prachtige gevelsteen uit 1675 van De Swarte Swaen (**foto 2**).



In beide naastgelegen panden (nummers 10 en 10a) zit nu de fotozaak van Van Keulen, maar ooit waren het twee winkels, te weten een filiaal van Stomerij Krom (met de mooie reclamespreuk 'Ik kom van Krom', rond 1961 vervangen door een ijzerwarenhandel en de brillenwinkel van Post en Everaarts. Deze laatste zaak vond zijn oorsprong aan de Nieuweburen, maar beide eigenaren waagden de sprong naar een drukkerie locatie. Het volgende pand, met de fraaie entree op de hoek, heeft een nummer aan het Klein Schavernek (**foto 3**), maar is zeer de moeite waard om hier te benoemen. Jarenlang konden creatieve Leeuwarders hier hun teken- en kunstschilderartikelen aanschaffen bij de firma Géas. De pijp (stenen overkluizing) die we hier oversteken kennen de meeste Leeuwarders niet bij





naam. De Lange Pijp is wel de meest bekende pijp in de stad, maar de pijp die we hier passeren is een van de weinige met twee namen: de Westerpijp en de Adje Lammertszpijp, genoemd naar de beroemde en heldhaftige Leeuwarder burgemeester, die omstreeks 1580 de Spaanse bezetters de stad uitdreef (**foto 4**).



De volgende winkelier aan de 'drukke' kant van de Nieuwestad is drogist Biegel, die hier jarenlang zijn zelfjes, pilletje en mooi-makertjes verkocht. Zoon Sierk zette de zaak voort, maar werd in de stad minstens zo bekend als disc-jockey van La Bella in de Grote Hoogstraat en (vele) jaren later als één van de avonturiers van de Sterk Yerke, de waaghalzen die met een zelfgemaakt vlot de oceaan overstaken. Dit met als doel de wereld ervan te overtuigen dat de oceanen bedreigd werden en langzamerhand veranderden in nagenoeg onverzadigbare afvalbakken... De meeste Leeuwarders kennen nummer 16 nog wel als een van de vestiging van Lundia, maar dat er hier in het verleden een slager zijn lekkernijen verkocht, dat weten de meesten niet meer. Slager Swart was een van de laatste slaggers in deze winkelstraat. Bijzonder kenmerk van deze winkel was de metalen beugel voor de etalageruiten, waartegen de fietsen gestald konden worden.

Nadat de Wolfederatie op nummer 18 verdween was er alweer een juwelier, die hier zijn geluk beproefde. Om verwarring met zijn naam- en branchegenoot op nummer 8 te voorkomen liet deze heer Kramer zijn naam in omgekeerde volgorde op de etalageruiten van Nieuwestad 18 schilderen en werd de handelsnaam Remark. Gorter Herenmode was gevestigd op nummer 20; naast dit pand bevond zich een steeg, de Messmakerssteeg of Poolsteeg, die vandaag-de-dag niet meer zichtbaar is. Die is op slinkse wijze onzichtbaar gemaakt. Dit is er ook de oorzaak van dat er een hiaat zit in de huidige huisnummering. De nummers 22 en 24 waren vroeger woningen in de Messmakerssteeg, maar dus later opgenomen in nummer 20. Alleen de oplettende voorbijganger kan er zich nog iets bij voorstellen. Sportwinkel Runpoint Leeuwarden, die soms door de klanten hardlopend wordt verlaten voor een testloopje, stond vroeger bekend als de damesmodezaak Kronabel (eig. Robert)



Nieuwestad 28 (**foto 5**) was jarenlang hét adres voor kookminnend Leeuwarden, alhoewel de grondlegger Willem van Erp hier in 1857 een winkel opende in zelf vervaardigde producten, hij was namelijk koperslager en kachelsmid. Zijn werkplaats en smederij bevonden zich in de naastliggende Wolvesteeg. Die steeg is vernoemd naar Wolff Hansz wiens nazaten in 1644 onroerend goed hadden achter nummer 28. In 2014 heeft de vierde generatie Van Erp de winkel deur voorgoed achter zich gesloten. Omdat Pieter van Erp en zijn echtgenote Marian geen opvolger hadden verdween er op dat moment weer een bekende naam uit de roemruchte Leeuwarder middenstand. Maar...zult u zeggen, er zit toch nog een Van Erp kookwinkel op de Nieuwestad, vlakbij de Kleine Kerkstraat. Jazeker, maar zonder familieband met

de 'oude Van Erp'. De nieuwe uitbater heeft slechts de goede naam van de familie (overigens met toestemming) 'geleend'.

De winkel aan de andere kant van de Wolvesteeg heeft meerdere bewoners gekend, we noemen alleen maar Andriessen, de kruidenier annex puddingfabrikant, Radio Bouwman, Jager (met radio, tv en fietsen) en Jop Jeans, terwijl het pand nu leeg staat na het vertrek van Ursula Modes. In de (naamloze) steeg ernaast geeft een voordeur toegang tot de bovenwoning. Op die manier hoeft de bewoner niet door de winkel....

Op nummer 32 handelden ooit kruidenier Kannegieter en achtereenvolgens drie schoenenzaken resp. Messeling, de Uitkomst en de meer bekende Van Kesteren. In de winkels hiernaast troffen we Doedijns (in ?) en De Drie Suisses, speciaalzaak in breiwol en andere handwerk-artikelen.

We eindigen deze etappe met de laatste winkel voor de Haniasteeg (**foto 6**), de zaak waar heel lang de firma Habekotté zijn bloemwerken aan de man bracht, later Wagon Lits er zijn reizen verkocht en tenslotte Johan Hemrica, die er zijn winkel dreef met een combinatie van bloemen,



kleding en woonaccessoires en vervolgens naar de overkant verkaste.

Volgende maand starten we met de kuiertocht aan de drukke kant, te beginnen met een uitleg waarom de stille en drukke kanten historisch zo verschillend zijn. In de komende maanden komt de hele Nieuwestad aan de beurt.

Prettige wandeling.  
Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com  
Foto's: HCL

---

## Wat doen we met oud brood?

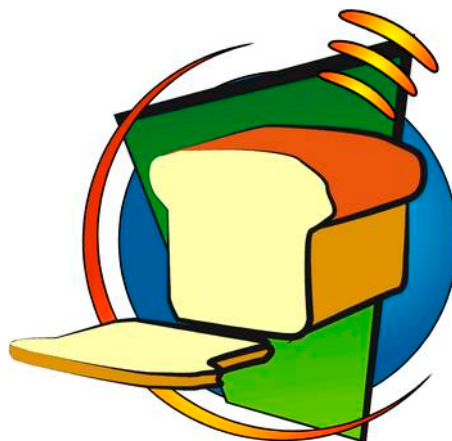
*Besprenkelen met wat water... of niet?*

Vaak wordt aangeraden om brood met wat water te besprenkelen en in de oven 'op te piepen', om het weer lekker te krijgen. De korst wordt daardoor weer krokant en de binnenkant blijft dan zacht.

*Volgens Robèrt van Beckhoven is er een betere manier.*

Wanneer water op het brood wordt besprenkeld, droogt het eigenlijk meer dan het bakt. Het duurt dan ook langer om een krokante korst te krijgen. Het beste is daarom om het oude (stok)brood kort te bakken op een hoge temperatuur. Aangeraden wordt zo'n 230 graden Celsius.

**Geen water gebruiken als het oude brood in de broodrooster gaat.**



Wie (stok)brood van een paar dagen oud gaat roosteren in een broodrooster, doet er goed aan om geen water te gebruiken. De broodrooster doet z'n werk dan het best.

En wist u dat geroosterd brood lichter verteerbaar is? Uw darmen hoeven daardoor minder hard te werken.

### **Andere manieren om oud brood te verwerken**

Andere manieren om oud brood weer vers te krijgen, is het in een pan of op de barbecue te leggen. Smeer een beetje boter of olie op dunne plakjes. Zo worden ze lekker knapperig. Maar u kunt de oude sneetjes ook gebruiken om een nieuw gerecht mee te maken.

## Weerspreuk voor oktober.

*'Oktobergewitter sagen beständig,  
Der kommende Winter wird wetterwendig'*

In het Nederlands kennen we deze uitdrukking ook, maar die rijmt niet: 'Als in oktober dondert, komt er een kwakkelwinter'

Het is een uitdrukking die heel vaak uitkomt, want als landje aan de zee is een wisselvallige winter de norm. Wel bijzonder is dat het zo geregeld tot oktoberonweer is gekomen, zelfs 's nachts.

Dan gelijk maar een weerwoord erachteraan: mitigeren.

In het mondiale debat over klimaatverandering wordt dit woord regelmatig gebruikt. Het komt vanuit het Engels en betekent verlichten of verzachten.

De term wordt bijvoorbeeld ingezet als het gaat om het verminderen van onze uitstoot, waardoor de klimaatverandering iets minder hard gaat. Naast mitigatie is ook een klimaatadaptatie, een belangrijke pijler voor de toekomst.

## Septemberhittegolf.

Een hittegolf in een herfstmaand. Die hitte was ongebruikelijk voor september, nog nooit telde ons land een regionale septemberhitte die zeven dagen duurde!

Het oude record dateert uit 1947, 1999 en 2016 telt zes dagen.

Om te kunnen spreken van een regionale hittegolf moet aan twee voorwaarden worden voldaan.

Zo moet het tenminste vijf dagen op rij minimaal 25 graden zijn én op drie dagen daarvan moet de 30 graden worden gehaald.

En dat is gelukt

Dit alles werd gemeten op het weerstation in Hoek van Holland.



## Noot van de redactie.

**En weer is bijna een maand voorbij- (gevlogen).**

**En wat voor een maand.**

**Eentje vol verrassingen.**



Begin deze maand maakte de zomer nog even een tropische inhaalslag en hoe! Dat werd 's nachts weer slapen onder alleen een dekbedovertrek en de blower aan. Op het moment dat ik dit tik, staat ons, volgens de vooruitzichten, weer een aantal zonnige dagen te wachten.

Overdag was het soms te heet om op je eigen terras te zitten. Maar ik klaag niet, alhoewel... stiekem kijk ik toch wel uit naar de herfst.

Niet depri worden wanneer de bladeren van de bomen vallen, bedenk dat er over een half jaar weer nieuwe aankomen. En dan zijn de sneeuw-klokjes alweer uitgebloeid. Zo snel gaat het.

Maar het was me het maandje wat wereldnieuws betreft. Een zware aardbeving in Marokko, waar hele dorpen werden weggevaagd en duizenden mensen het leven lieten. Een drama.

Men stond hier te trappelen om hulp te bieden, maar daar moest eerst over nagedacht worden in Marokko. Vreemde situatie.

Overstromingen in Libië, idem dito; helaas ook heel veel slachtoffers.

Maar ook hier liepen na een flinke bak hemelwater kelders onder.

Al die hitte en al dat vele water dat komt allemaal door de klimaatverandering en daarom wordt regelmatig de A12 bezet door demonstrerende asfaltplakkers.

Knap hoor om daar te gaan zitten, koude bips en gratis een flinke straal water van de brandweer.

Maar ze doen het voor een betere klimaat, maar dat kunnen we niet alleen in ons land oplossen en ook niet van vandaag op morgen.

Lieve leden, ik wens jullie een mooie oktobermaand en we wachten af wat die ons gaat brengen.

Geniet ervan!

Janny de Haan  
Redacteur.

# Evacuaties in Friesland

(in de meidagen van 1940)

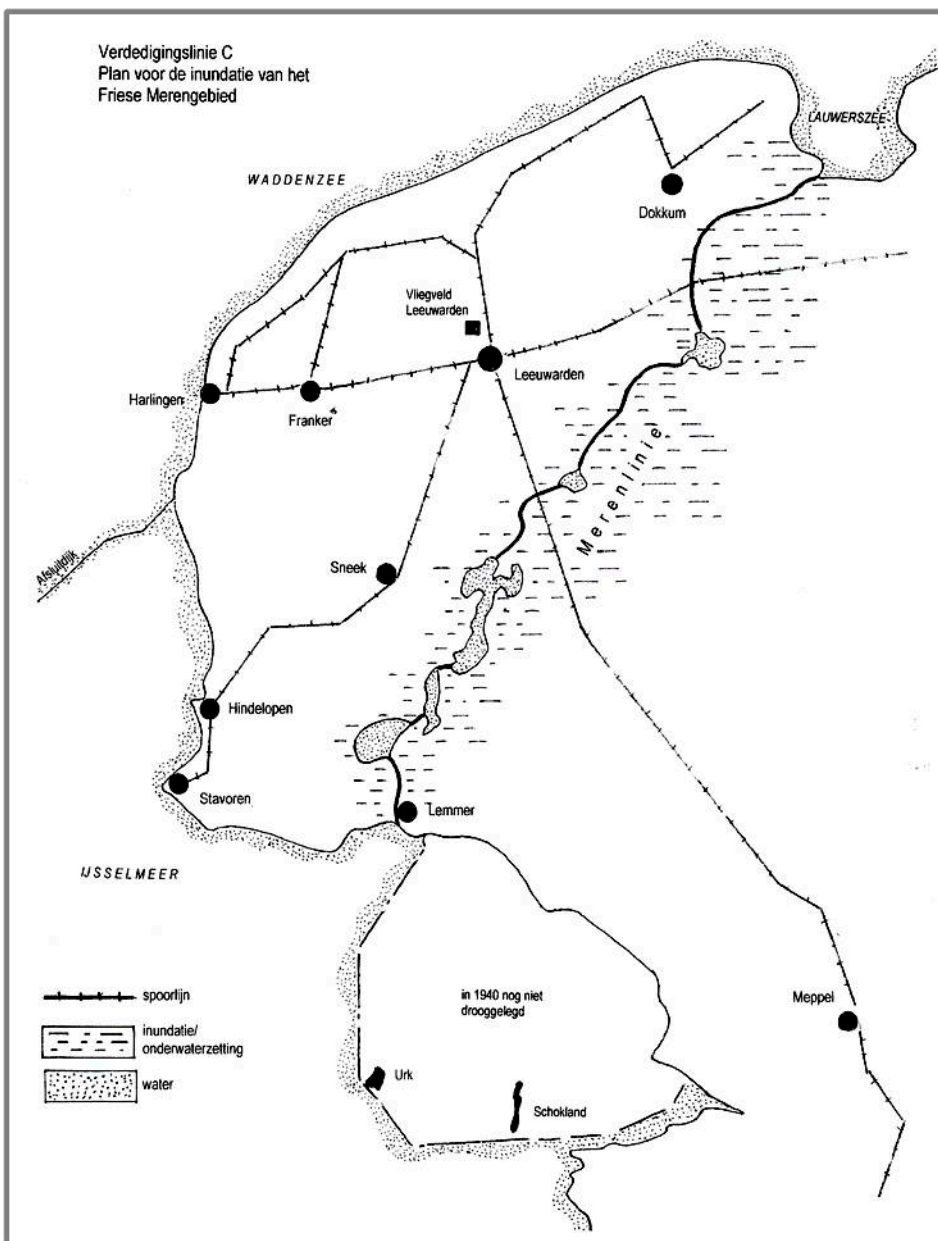
**Vanaf de algemene mobilisatie in september 1939 werden in het noorden van Nederland, met het oog op de oorlogsdreiging van de zijde van Duitsland, voorzorgmaatregelen genomen om het gebied te verdedigen. Er werden een aantal verdedigingslinies aangelegd. Eén langs de grens met Duitsland en daarachter, naar het westen, nog een drietal. De laatste, op Fries grondgebied, was de z.g. Merenlinie die onder andere verdedigd zou moeten worden door middel van z.g. inundaties (het gecontroleerd onder water zetten van landerijen).**

Deze Merenlinie (zie bijgaand kaartje) liep van zuid naar noord door de provincie langs en door de verschillende meren, sloten, vaarten en kanalen, beginnend in het IJsselmeer bij Lemmer en

eindigend bij Dokkumer Nieuwe Zijlen in de Lauwerszee: Slotermeer, Coevordermeer, Sneekermeer, Pikmeer, Oude Venen, Wijde Ee, Bergumermeer, Kuikhornstervaart, Nieuwe Vaart, Nieuwe Zwemmer en het Oude Dokkumerdiep.

De bewuste inundaties in bewoond gebied zou voor de bewoners natuurlijk groot ongemak opleveren. Men diende dan ook voortijdig dit gebied te verlaten. Het betrof hier de (oude) gemeenten Kollumerland c.a., Dantumadeel, Tietjerksteradeel, Achtkarspelen, Smallingerland, Opsterland, Heerenveen, Haskerland, Lemsterland en Weststellingwerf. In Dokkum, in Oost- en Westdongeradeel en in Utingeradeel werden de inwoners gewaarschuwd dat zij evacueés konden verwachten.

Grote delen van het te inunderen terrein waren landelijk gebied zodat ook rekening gehouden moest worden met evacuatie van diverse soorten vee.



Op papier was alles tot in de puntjes geregeld. Een en ander zou in goede banen geleid worden door de Commissaris Afvoer Bevolking (CAB), aangesteld door het departement van Binnenlandse Zaken, in de persoon van de onvermijdelijke Van Harinxma. Middelen van versneld vervoer (bussen e.d.) stonden klaar om te gebruiken.

De procedure was als volgt: "huisvaders" kregen de opdracht geld en waardepapieren op het lichaam mede te nemen, het huis af te sluiten en de sleutel, voorzien van een label (standaard door de overheid verstrekt) met daarop woonplaats, straatnaam en huisnummer, op een centraal punt in te leveren.

Vee zou worden voorzien, om te voorkomen dat dit door elkaar zou geraken, van oormerken met een ingeslagen bedrijfsnummer, een en ander onder verantwoordelijkheid van het Bureau Ontruiming van het departement

van Economische Zaken. Gezien de korte voorbereidingstijd is dit niet uitgevoerd.

Er werden drie categorieën evacueés ingesteld: categorie A. personen die onmisbaar waren voor het functioneren van de diverse (overheid) diensten; categorie B. de z.g. (buitengewoon) dienstplichtigen en categorie C. alle anderen. Categorie A moest blijven waar hij/zij zat, beide andere categorieën moesten geëvacueerd worden. Categorie B met de aanmerking “onmiddellijk”. Zij zouden immers, indien noodzakelijk, beschikbaar kunnen komen voor het leger!

Wijk: _____		Hoofdgeleider: _____		Gemeente: _____							
Groep: _____		Groepgeleider: _____		adres: _____							
Verzamelaars wijk: _____		Signaal of teken: _____		De groepgeleider moet deze kaart zorgvuldig bewaren; zij dient hem toe te wijzen. Deze kaart wordt ingeleverd bij het Bureau van de Burgermeester van het Viscusdorp							
Verzamelaars groep: _____		Reis-aanwijzing: _____									
Straat, weg, rivier, etc.	Huisnummer	Naam, voorn. en geb. jaar, hoofd gezin of samenwoning en van alle afzonderlijk levenden.	Kerk-gemeenschap	Bijzondere wetken.	Aantal		A - B	Aantal ziek of gebrek.	APPEL + = aanwezig - = afwezig	Ondergebracht in gemeente:	
					M	V				Str.	Milit.

GELE WONINGREGISTRATIEKAART  
 Regulement Registratie Afvoer Burgerbevolking  
 Afdeling Binnenlandsch Bestuur No. 24507  
 's Gravenhage, 9 November 1939

2. 12 Ten aanzien van elke groep wordt een gele kaart, overeenkomstig het hierbij gevoegde model II, aangelegd en aan de hand van het woningregister zooveel mogelijk ingevuld en bijgehouden. Deze kaart bevat tenminste:

- den naam der gemeente;
- het wijk- en het groepsnummer;
- den naam van den hoofdgeleider;
- den naam en adres van den groepgeleider;
- de plaatselijke aanduiding van de tot de groep behorende straten of wegen;
- de aanduiding (in volgorde) van de tot de groep behorende huisnummers;
- den geslachtsnaam, eersten voornaam en eerste letter van elk der volgende voornamen en het geboortjaar van de aan elk adres beschreven hoofden van gezinnen of samenwoningen, zoomede van de afzonderlijke levende personen.

Deze te evacueren personen werden vervolgens, bij voorkeur per wijk, ingedeeld in groepen van ca. 1000 personen onder een hoofdgeleider en vervolgens in groepen van 50 onder een hulpgeleider. Er waren aparte instructies voor “niet marschvaardige zieken, geesteskranken, gebrekkigen en andere in bijzondere omstandigheden verkeerende personen”.

Hier begon ook de administratie. Per gezin diende men te beschikken over een drietal formulieren. Een (ingevulde) gele woonregistratiekaart (zie bijlage), een oranje geleiderskaart en een rode huisvestingskaart. Deze laatste kaart moest gebruikt worden bij de aankomst in het z.g. “veilige gebied”, waar men, voor zover mogelijk, ingekwartierd werd bij min of meer (sociaal) gelijkgestemden. Deze tijdelijke huisbazen ontvingen hiervoor een vergoeding.

Voor de huisvesting met voeding voor één persoon f. 0,60 per dag, voor een tweede persoon f. 0,50 per dag, voor elke volgend persoon f. 0,40 per dag en voor elk kind beneden de 12 jaar f. 0,30 per dag. Voor huisvesting zonder voeding per persoon ongeacht de leeftijd f. 0,15 per dag en voor de voeding zonder huisvesting per persoon ongeacht de leeftijd f. 0,30 per dag. Kom daar vandaag de dag nog maar eens om!

Om het nog ingewikkelder te maken, het is tenslotte de overheid, waren er ook nog een drietal regelingen voor (groepen)personen die zelf huisvesting regelden en, al dan niet, samen voedsel bereidden.

Als voorbeeld van een evacuatie de activiteiten in

de noordelijke sector van de Merenlinie. Vanuit de gemeente Achtkarspelen werden vanuit Gerkesklooster ca. 400 personen afgevoerd naar Surhuizum en Surhuisterveen en ca. 70 personen naar Buitenpost. Daarna volgde de afvoer van 665 runderen, 330 stuks jong vee, 55 paarden, 200 schapen en 95 varkens.

In Friesland zelf waren er ook nog andere zorgen; men moest hier rekening houden met evacuatie uit andere gewesten. Met name uit de kop van Noord-Holland. Men had voor deze evacuatie in Harlingen maar één treinstel beschikbaar en er waren ook te weinig trams van de NTM beschikbaar. Daar kwam bij dat de stationschef in Leeuwarden de lopende opdracht had om, bij naderende vijandelijkheden, de wissels en seintoestellen onklaar te maken. Trein en tramverkeer was dus uitgesloten!

Om een en ander op te vangen had men de vrijdagmarkt beëindigt en het marktplein en de omringende straten afgezet om plaats te maken voor een 25-tal (gevoerde) bussen. Toen het bericht kwam dat de haven van Harlingen versperd was en daardoor de komst van evacueés uit Noord-Holland onmogelijk werd, werd hier een einde aan gemaakt.

In de vroege ochtend van de 11e mei, de Duitsers naderden met rasse schreden Friesland, werd de opdracht gegeven de inundaties te stellen en de linie te bemannen. Dat laatste werd echter onmogelijk gemaakt doordat de Nederlandse

opperbevelhebber de daartoe benodigde manschappen had laten overplaatsen naar de nieuw in te richten Waal-Lingestelling in het midden van het land.

De Merenlinie kon nu niet worden bezet en de inundatie werd in de vroege avond van de 11e mei dan ook stopgezet. Omdat het water nog nergens hinderlijk was gestegen kon de geëvacueerde burgerbevolking weer terug naar hun huizen. De commandant in het noorden sprak van een “niet-voleindigende poging”; de volksmond noemde het “half werk”.

Tussen alle bedrijven door kwam er uit de richting van Meppel een trein met vluchtelingen uit het Centraal Vluchtelingenkamp Westerbork, bestaande uit Joodse families (ca. 700 personen) die, voor de oorlog, uit Duitsland waren gevlucht en ondergebracht waren in Westerbork. De bedoeling was om deze mensen, in geval van oorlog of oorlogsgevaar per trein, via Zwolle, Dordrecht en Terneuzen, in veiligheid te brengen. Dat kon niet doorgaan omdat dat de spoorburg bij Zwolle door zenuwachtige dienstplichtige soldaten voortijdig was opgeblazen (zie ook LOS-VAST april 2023). Bij aankomst in Leeuwarden werden zij derhalve tijdelijk opgevangen in het Beursgebouw, waarna inkwartiering volgde. Dat leverde de nodige problemen op. De vluchtelingen hadden zich hals over kop moeten melden bij de trein, zodat zij vaak onverzorgd, soms nog in nachtkleding, ongeschoren en meestal zonder bagage, aankwamen. Op grond daarvan werden zij ingekwartierd in “wijken der minder welgestelden”, iets wat tot grote problemen leidde. Bovendien waren er verschillenden die inkwartiering van Duitse joden niet op prijs stelden in verband met eventuele maatregelen die later zouden kunnen genomen worden door de Duitse bezetter. Na de installatie van een Duitse bevelhebber in Leeuwarden kreeg de burgemeester van deze de toezegging dat tegen deze Joodse vluchtelingen niets ondernomen zou worden. Uiteindelijk is de gehele groep, ook de individuele vluchtelingen die al in Holland waren, op 27 mei teruggevoerd naar Westerbork. Een weinig verheffend stukje Nederlandse geschiedenis!

*Sjouke Elgersma*

## Geldzaken.

### **Geldautomaat moet gratis blijven.**

Het opnemen van contant geld bij geldautomaten moet gratis blijven voor particulieren.

Ook moeten de grote banken (ABN AMRO, ING en Rabobank) het huidige netwerk van geldautomaten in stand houden.

Demissionair minister van financiën wil dat dit wettelijk wordt vastgelegd.

De minster en De Nederlandse Bank noemen het een ‘publiek belang’ dat contant geld blijft functioneren, ook als er steeds minder mensen contant betalen.

### **Subsidieaanvraag te ingewikkeld.**

Voor de aanschaf van zonneboilers, warmtepompen, isolerend glas kun je subsidie aanvragen. Maar het aanvragen van deze ISDE-subsidie is voor veel huiseigenaren niet te doen.

Eén op de drie haakt af tijdens de aanvraag.

De subsidie kan pas worden aangevraagd nadat de aanschaf is gedaan.

Maar de voorwaarden zijn vooraf niet duidelijk. Huiseigenaren ontdekken bijvoorbeeld vaak pas achteraf dat ze foto’s hadden moeten maken van de oorspronkelijke situatie en van de uitvoering. Er wordt gepleit de subsidie vooraf te geven.

### **Autopolis.**

U heeft het vast al gemerkt; het verzekeren van uw auto wordt steeds duurder. Vorig jaar betaalde je gemiddeld 8% meer, oftewel € 82 extra, voor dezelfde dekking.

En daar komt ook nog de wegenbelasting en onze dure benzine bij.

Het is voor vele inmiddels een luxe om een auto te bezitten.



Na een voor velen hopelijk mooie zomer kan het Art Connection concertseizoen weer met nieuwe energie starten.

Wij zijn dan ook erg blij om zoveel LOS-leden weer bij de concerten te mogen verwelkomen.

Wilt u elke keer een uitnodiging dan is een mailtje naar [artconnection@chello.nl](mailto:artconnection@chello.nl) voldoende.

Door de enorme belangstelling vorig seizoen en op verzoek van velen hebben we 'The Roaring Twenties Experience' uit Harlingen gevraagd om het concertseizoen 2023 - 2024 te openen **op zondag 22 oktober om 15.00 uur** in de gezellige lobby van het **WestCord WTC Hotel** te Leeuwarden.

Het ensemble werd opgericht met het doel de romantische en vooral ook pittige jazz- en dansmuziek uit de jaren 20 en 30 o.a. 'Charleston' ten gehore te brengen. Een zangeres en een zanger vertolken bekende en minder bekende songs en worden begeleid door musici die deels uit de klassieke, deels uit de jazz afkomstig zijn. Om de middag nog gezelliger te maken zit u niet in rijen maar gewoon aan tafeltjes met een drankje



en hebben we dansers van Dansschool Savoie Velt gevraagd bij een aantal nummers mee te dansen uiteraard in de hoop dat u als gast meedoet. Een heerlijke middag even lekker terug in de tijd. Wij vragen, om enigszins uit de kosten te komen, vooraf een entree van € 10,- per persoon, maar zoals andere jaren geheel op vrijwillige basis. Door de verwachte drukte is op tijd komen, vanaf 14.00 uur, wenselijk en u kunt vrij parkeren in de vakken B2 en B3 (richting het kanaal). Welkom en graag tot zondag 22 oktober.

P.s.: Het volgende "concert" is een voorstelling over het leven van kunstenaar Vincent van Gogh. Door allerlei oorzaken hebben we de voorstelling een week naar voren moeten halen en wel op zondag 19 november in De Kanselarij om 15.00 uur.

Art Connection  
Ed van Dijk

*Wist u dat de mens maar liefst 1 miljard verschillende geuren kan onderscheiden?*

*Van alle zintuigen is reuk ook nog eens het best in staat om herinneringen op te roepen.*

*Dit komt doordat ons geurcentrum dicht bij de hippocampus ligt, de plek in ons brein die herinneringen opslaat en ophaalt.*

Tijden veranderen,

maar respect blijft waardevast.

"Uit eigen bron"

door Gabi Bron



## Rondleiding schapenvachtlooierij



Een rondleiding via een (gratis) videotour door Nederlands enige schapenvachtlooierij, pakhuis & winkel.

Leer alles over het oude ambacht, het wollen product en het familiebedrijf sinds 1861.

**Firma van Buren,  
Workumertrekweg 5,  
Bolsward.**

Openingstijden: maandag t/m donderdag van 09.00-17.00 uur

Elke zaterdag t/m 31 december van 10.00 – 12.00 uur

De toegang is gratis!

\*\*\*

## Expositie eeuwenoude knipkunst.



De vertrouwde zwart-witte silhouetten, maar ook kunstzinnige portretten of een combinatie met aquarel. De eeuwenoude knipkunst weigert hardnekkig het loodje te leggen en er komen regelmatig knipkringen bij.

Het 40-jarig jubileum van de Nederlandse Vereniging voor Papierknipkunst wordt gevierd met een overzicht van vier decennia papierknipkunst.

Tot en met 31 december 2023 in

**Museum van Papierknipkunst  
Burg. Van Weezelplein 10,  
Westerbork.**

Openingstijden: woensdag tot en met zaterdag van 11.00 – 16.00 uur

Toegangsprijs voor volwassenen € 6,= p.p.

Kinderen tot 12 jaar gratis.

Groepen vanaf 20 personen € 4,= p.p.

\*\*

In het **Veerkoloniaal Museum in Veendam** is tot 5 november ook een dergelijke tentoonstelling met drie eeuwen papierknipkunst uit de noordelijke provincies.

Hier wordt op 7 oktober ook een **Papierknip-festival** gehouden!



# Huishoudelijke weetjes.

## De was drogen.

Wassen en drogen, we ontkomen er niet aan. Maar we draaien onze hand er niet meer voor om, wassen gaat automatisch en om te drogen zijn er meer opties. Wat een verschil met vroeger!

Lange waslijnen zoals langs het tuinpad zien we ook niet veel meer, behalve op het platteland en in dorpen. Tegenwoordig worden er diverse types droogmolens en rekken gebruikt.

Wie daar geen ruimte voor heeft of in een appartement woont, is een wasdroger een uitkomst.

## Droogtrommeldoekjes.

Voor in de wasmachine zijn er talloze extra opties om de was lekker te laten ruiken\*.

\* Nieuw zijn waslotions die wekenlang een heerlijke geur verspreiden.

Maar ook voor in de droger zijn er doekjes om de schone was iets extra's mee te geven. Dit zijn droogtrommeldoekjes. We zetten de voor- en nadelen hiervan op een rij.

Droogtrommeldoekjes zijn (polyester) doekjes die bij de schone was in de droger gaan. Ze zorgen ervoor dat wasgoed zachter wordt, het geeft een geurtje af en het voorkomt dat de was statisch uit de droger komt.

Geen statische kleding meer.

Als was in de droger gaat, ontstaat er wrijving door het draaien van de machine. Dit zorgt voor het statische effect. Kleding gaat dan aan elkaar plakken en komt er gekreukeld uit. Het droogtrommeldoekje houdt dit dus tegen.

### *De nadelen van droogtrommeldoekjes.*

Maar er zijn ook negatieve geluiden over de doekjes. Droogtrommeldoekjes worden gedrenkt in wasverzachter en andere chemicaliën. Dit maakt dat kleding zacht aanvoelt en lekker ruikt.

Wie een gevoelige huid heeft, kan last krijgen van irritaties. Want de chemische stoffen komen in de kleding terecht. En uiteindelijk zullen die stoffen ook in het afvalwater terechtkomen, wat weer slecht is voor het milieu.

De doekjes zijn maar eenmalig te gebruiken en

moeten daarna weggegooid worden

### *Alternatief: droogballen.*

Wie om wat voor reden geen trommeldoekje wil gebruiken en een minder statische was uit de droger wil halen, kan ook overwegen om droogballen te gebruiken.

Dit zijn een soort tennisballen, maar dan van wol of vilt. Ze zorgen ervoor dat de was zachter aanvoelt, minder kreukt en niet statisch wordt. Alleen het lekkere geurtje van het droogtrommeldoekje ontbreekt.

De ballen gaan over het algemeen zo'n 1.000 droogbeurten mee.



## Die vervelende zoemers.

**Met het zonnige en warme weer van begin september kregen we ook weer last van die nachtelijke zoemers; muggen dus.**

Eerst veel regen gevolgd door warme temperaturen is de ideale komst van veel muggen.

In ons land zoemen er zo'n veertig soorten rond, maar het is vooral de bruine huissteekmug die we 's avonds in onze slaapkamer of op het terras aantreffen. Het zijn alleen de vrouwtjesmuggen die steken oftewel bijten. In hun hongerige zoektocht naar bloed zijn wij, samen met de dieren, de pineut! Hoe lekker een mug ons vindt, ligt aan onze geur en lichaamswarmte. Ze gaat in eerste instantie op zoek naar een verhoogd CO2-niveau. We stoten dat uit wanneer we uitademen. Eenmaal in onze buurt is ons lichaamsgeur een soort kruimelspoor dat de mug volgt om ons te vinden en daarna gaat lichaamswarmte een rol spelen.



Ons lichaamsgeur bestaat uit tientallen geuren en chemische samenstellingen. Veel daarvan ruiken we zelf niet eens. Ammonia, melkzuur en verschillende vetzuren lijken aantrekkelijke geuren te zijn. Zwangere vrouwen blijken ook aantrekkelijk te zijn voor muggen door hun hogere lichaamstemperatuur.

Dus... muggen komen niet op het licht af en dus

kan het lampje aan blijven om nog even te lezen.

Welke middeltjes werken wel/niet tegen de bijtertjes:



\* *Anti-muggenstekker op geluid.*

Muggen horen dit geluid niet en het heeft geen effect.

\* *Anti-muggenstekker met geur.*

Ze verspreiden op een korte afstand een damp, maar die komt niet overal. Een wanhopige mug die niet door de damp wordt geraakt, zal alsnog bijten. Geurstekkers zonder insecticiden hebben geen effect.

\* *Anti-muggenlamp.*

Het blauwe licht zou muggen moeten aantrekken, vliegen ze er tegenaan dan worden ze geëlektrocuteerd. Muggen zijn niet of nauwelijks gevoelig voor licht.

\* *Citronellakaarsen.*



Gezellig en nostalgisch zijn ze wel, maar niet erg nuttig om een mug mee te weren. De citroengeur maakt weinig indruk en dat kleine beetje effect is maar heel lokaal.

Om moedeloos van te worden, maar wat kan dan wel helpen?

\* *Insmeren.*



Het is bewezen dat muggen een hekel hebben aan de stof DEET. Er zijn verschillende merken verkrijgbaar om je mee in te smeren en producten die 20 tot 30 procent DEET bevatten zit je al goed. Het middel is niet geschikt voor zwangere vrouwen en kinderen. Ook kan een te hoge blootstelling leiden tot vergiftigingsverschijnselen.

Een goed alternatief is citroeneucalyptusolie.

\* *Klamboe.*

Het ouderwetse muggennet is effectief, vooral de geïmpregneerde netten die muggen afweert en doodt.

Niet tegen de klamboe aanliggen, want muggen bijten er zo doorheen.

\* *Raamhorren.*

Een frame met gaas voor het raam plaatsen is de ultieme oplossing. Het is even een investering maar wel effectief!



## Themadagen oktober 2023

**1 oktober – Internationale dag van de ouderen.**

Een eerbetoon aan alle oudere personen op de wereld. De Dag van de Ouderen staat in het teken van het belang van ouderen in onze samenleving. Ook wordt er deze dag stilgestaan bij de groeiende vergrijzing in de wereld en wat we daaraan kunnen doen.

**2 oktober - Werelddag voor boerderijdieren**

**4 oktober – Dierendag**

Kinderboekenweek t/m 15 okt.\*\*

**7 oktober/ 8 oktober - Weekend v.d. wetenschap**

**10 oktober - Werelddag van de geestelijke gezondheid**

**12 oktober - Wereld Reumadag**

**13 oktober - Vrijdag de 13e.**

- \* Dus niet onder een ladder doorlopen.
  - \* Een zwarte kat kruizen.
  - \* Een spiegel breken.
  - \* Een paraplu binnenshuis openen.
  - \* Je mes en vork kruizen aan de etenstafel.
  - \* Zout morsen.
  - \* Met je linkerbeen uit bed stappen.
- (U moet maar niet alles geloven...)

**14 oktober - Dag van de palliatieve zorg**

**16 oktober - Wereld voedseldag**

**17 oktober - Internationale dag voor de uitbanning van armoede**

**18 oktober - Wereld TOS dag**

(voor mensen met taalontwikkelingsstoornis)

**19 oktober – Borstkankerdag**

**20 oktober - Nacht van de nacht .**

Dat is een landelijke campagne van De Natuur en Milieufederaties met als doel Nederland weer wat donkerder en duurzamer te krijgen.

**27 oktober - Dag van de ergotherapeut**

**29 oktober - Wintertijd gaat in en krijgen we een uur extra slaap.**

**31 oktober - Halloween**

*\*\* Het thema van de Kinderboekenweek 2023 is 'Bij mij thuis'.*

*Thuis betekent voor iedereen iets anders en thuis bestaat in veel verschillende vormen. Deze diversiteit vieren we dit jaar en we praten we over de verschillen en gelijkenissen. Hoe kan dat beter dan met boeken?*

## Huishoudelijke tips.

### Vieze geurtjes

#### *Schoenen.*

Ruiken uw schoenen sterk naar zweet? Zet ze buiten in de zon, zo kan niet alleen het zweet snel drogen, maar zonlicht doodt ook bacteriën en schimmels die de geur veroorzaken.

#### *Stofzuiger.*

Bij een stinkende stofzuiger kunt u naar parfumkorrels voor de stofzuiger grijpen, maar hier mee pakt u de bron van het probleem niet aan. U kunt beter de stofzuigerzak vervangen en de stofzuiger een goede schoonmaakbeurt geven, inclusief het uitblaasfilter.

Daarna kunt u eventueel in de schone zak de parfumkorrels doen of zo'n speciaal staafje.

#### *Koelkast.*

Stinkt uw koelkast zonder aanwijsbare reden? Dan kan het afvoergaatje aan de achterkant verstopt zijn. Maak het gaatje met een wattenstaafje schoon en gooi er een druppel waterstofperoxide in om eventuele bacteriën aan te pakken.

#### *Vaatwasser.*

Ook als u vaak op eco-stand wast, kan de vaatwasser een beetje gaan ruiken. Maak de vaatwasser schoon en draai één á twee keer per maand een programma op hoge temperatuur. Dat is meestal voldoende om stank tegen te gaan.

#### *Kaarsen.*

De tijd komt weer aan om 's avonds gezellig een kaarsje of lichtje op te steken. Maar als je de zwarte aanslag ziet die ze achterlaten, dringt de vraag zich op: hoe gezond is kaarsen branden?



Je wilt het bijna niet geloven, maar bij het branden van kaarsen komen giftige stoffen vrij.

Een kaars brandt op een relatief lage temperatuur, waardoor de fijnstof vrijkomt, waaronder roet. Aan de roetdeeltjes zitten zogeheten pak's vastgeplakt. Dat zijn kankerverwekkende stoffen, die ook in sigarettenrook zitten.

#### *Hoe merk je het?*

Fijnstof kun je niet zien, maar roet wel. Denk maar aan de zwarte waas op een glaasje waar je een kaars in hebt staan of de donkere verkleuring op je behang of plafond. Een flakkerende kaars stoot veel fijnstof uit!



#### *Wat kun je er tegen doen?*

Een onvolledige verbranding treedt op als een kaars op de tocht staat. Zet een kaars of waxinelichtje nooit voor een open raam of in een andere luchtstroom.

Ook in zo'n hoog glas vindt onvoldoende verbranding plaats.

Denk aan die zgn. windlichten waarbij je de kaars met een lange aansteker moet aansteken.

De kaars krijgt te weinig zuurstof.

Lucht de ruimte waar kaarsen staan goed ventileren, zodat de stoffen hun weg naar buiten kunnen vinden.

Zet gelijk met het aansteken van kaarsen of lichtjes het ventilatierooster open en niet pas daarna.

## Smeervlekken.

### Een smeervlek van de fietsketting in uw broek?

Gooi deze niet meteen in de wasmachine!  
Door het warme water kan de vlek fixeren.  
Beter eerst behandelen met een van de volgende middelen:

#### Afwasmiddel.

Een flacon afwasmiddel is altijd voorhanden en een prima middel voor smeervlekken. Smeer het op de vlek en laat het een half uur inwerken en pas daarna in de wasmachine.

#### Ossengalzeep.



Op stevige stoffen als jeans kunt u een oude tandenborstel gebruiken om de ossengal in te wrijven.

Op tere stoffen met de hand insmeren.

Laat het een half uurtje intrekken en hup, in de wasmachine.

#### Treffer Vlekvrij.

Dat is een geweldig middel tegen vlekken van (smeer)-olie, vet en zelfs teer. U sprayt het rechtstreeks op de vlek en wast het kledingstuk daarna zoals gebruikelijk in de wasmachine.

## Nieuwe legpuzzels.

Ik kwam weer een tweetal nieuwe legpuzzels tegen die ik u niet wil onthouden.

De donkere dagen komen er weer aan en er is altijd wel even tijd om wat stukjes te leggen.

Handig is een puzzel te maken op een zgn. puzzelmat.

#### Morning Ride.

Op de afbeelding van deze puzzel is het altijd zomer en in de verte ziet u zelfs de zee. Denkt u misschien terug aan een vakantie van toen. Deze prachtige puzzel 'Morning Ride' genaamd van Castor puzzels bestaat uit 1000 stukjes en meet 68 bij 47 cm.

Is te koop voor € 10,95 bij [spellenrijk.nl](http://spellenrijk.nl) of bij een spellenwinkel.



#### Oude, ingedroogde smeervlekken.

Deze vlekken kunnen behoorlijk hardnekkig zijn, maar zijn meestal nog te verwijderen met wasbenzine. Goed deppen op de vlek met een stuk keukenpapier of oude handdoek en daarna in de was.

#### Autowax.

Wat moet je met een flacon autowax/polijstmiddel\* als je geen auto meer rijdt? Nou met dat middel kunt u meer dan alleen de auto te poetsen of polijsten.

#### Metalen onderdelen.

Te gebruiken op vlekken van metalen onderdelen, zoals horren, grasmaaier, een ijzeren tafeltje en tuingereedschap om het daarna invetten met vaseline. Fietsen kunt u er ook mee poetsen.

#### Tuintafels- en stoelen.

Autowax is ook geschikt voor lichtgekleurd kunststof, zoals tuinstoelen- en tafels. Ook kunt u er vlekken op kunststof kozijnen mee wegwerken. Gebruik hiervoor het liefst een oude theedoek.

*\* Voor nog geen drie euro koopt u C&C autowax en polijstmiddel bij "die goedkope zaak in huishoudelijke artikelen met de blauwe logo".*



#### Een echte Meilandjes-puzzel!

Je kijkt naar alle afleveringen van de familie op de tv of je hebt er helemaal niks mee, maar de Meiland-puzzel is echt hilarisch!

Puzzel 'Chateau op Stelten' geeft een inblik in het doldwaze leven van de Meilandjes en is een weerspiegeling van verschillende situaties uit de afgelopen tv seizoenen van 'Chateau Meiland'.

De hele familie + aanhang komt aan bod.

De Meiland-puzzel bestaat uit 1000 stukjes en is te koop voor € 18,99 en verkrijgbaar bij [spellenrijk.nl](http://spellenrijk.nl) of bij een spellenwinkel.

# Naar de radio luisteren.

**Luistert u ook graag naar de radio? Bij mij staat de radio de hele dag aan en zelfs onder het werken aan deze LosVast luister ik ondertussen online.**

Vanaf m'n kleutertijd ben ik altijd fan van de radio geweest. Ik lag dan op de knieën vlak voor het toestel. En vooral niet aan de knoppen draaien...!

Wekelijks knipte ik fotootjes uit de 'radiobode' van zangers, zangeressen, dirigenten etc. uit.

*(Vele jaren later heb ik nog ruim 13 jaar radio-programma's mogen presenteren! Kwam mijn droom toch nog uit....! JdeH)*

Thuis speelde vader graag op z'n accordeon of op zijn mondharmonica. Nu ligt die 'Bravo' mondharmonica van M. Hohner hier op mijn bureau in het originele groene/oranje doosje. Onderop staat nog de prijs van fl. 3,90. Nu nog leren spelen...het lijkt gemakkelijk, maar is het niet.

Tegenwoordig zijn de radiobodes van weleer omgedoopt in TV gidsen met veel informatie en de radioprogrammering beslaat nog slechts één pagina.

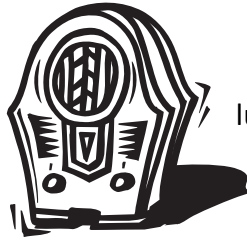
's Morgens luister ik een paar uurtjes naar een nieuwszender en verder staat NPO Radio 5 aan vanwege de gezellige presentatoren en hun muziekkeuze.

Gelukkig bestaat het programma 'Arbeidsvitaminen' nog steeds en kunnen bedrijven in het land hun favoriete nummers aanvragen. Een ochtend heerlijke muziek.

Helaas is het woord 'Nostalgia' bij Radio 5 sinds een paar jaar verdwenen en ook de muziekkeuzes zijn niet nostalgisch meer. We horen nooit meer artiesten uit de jaren '40/'50, de tijd van onze ouders en grootouders. Jammer voor 80 en 90 plussers.

Kunt U zich nog herinneren een van de wekelijkse programma's tussen 12 en 2 met 'De boertjes van buut'n met Gait Jan Kruutmoes, in de persoon van Kees Schilperoort? Het orkest stond onder leiding

van Jo Budie. Vocale medewerking was er van Annie Palmen als 'Drieka' en Henk Jansen van Galen als 'Lubbert van Gortel'. Wedden dat u zegt 'Oh ja, dat weet ik nog wel...' Van oorsprong was het een huisorkest van de KRO. Kees Schilperoort begroette het luisterpubliek altijd met 'En Gait Jan Kruutmoes zegt goeiendag allemoal'. Het accent had hij zelf bedacht.



'De Windmolens' olv Johnny Holshuysen met zang van Dick Doorn en Truusje Koopmans, kent u ook nog wel? "Kom es even bij me zitten"...en "Daar bij de waterkant" ....waren een paar bekende liedjes. *(Later noemde Holshuysen zich John Woodhouse en speelde hij op zijn 'elektronische' accordeon)*

En wat te denken van The Ramblers o.l.v. Theo Uden Masman met zang van Marcel Thielemans en Jany Bron. Behalve een goeie stem was Marcel Thielemans ook een voortreffelijke trombonist! En niet te vergeten 'De Bonte Dinsdagavondtrein', vaste prik van mijn ouders en de kinderen moesten dan voor die tijd in bed liggen.

Of een hoorspel van Paul Vlaanderen met zijn vrouw Ina, reuze spannend was het. Allemaal verleden tijd en voor ons zijn het mooie herinneringen. Wat zou het mooi zijn wanneer een van de omroepen een uurtje muziek uit onze jeugd zou laten horen.

Toch zijn veel ouderen naar NPO Radio 5 blijven luisteren ondanks de wat modernere muziekkeuzes. We zijn er in meegegroeid en hebben ook de hedendaagse nummers weten te waarderen.

In september hebben de frequentiewijzigingen op FM plaatsgevonden. Dat werd weer zoeken, ook op de autoradio.

NPO Radio 5 is via een DAB+radio of via internet te beluisteren. Gelukkig blijft het zoals het altijd was en hoeven we niks te veranderen. De wijzigingen van de zendfrequenties is alleen van toepassing op commerciële radiozenders, zoals Sky radio en Radio 538, voor de jeugd(igen) dus.

Ik denk dat veel Friezen ook vaak naar hun 'eigen Friese zender' luisteren....

Maar naar welke zender uw voorkeur ook uitgaat; heel veel luisterplezier!

# Gezondheid.

## Wandelen.

Hoe meer u wandelt, hoe langer u leeft. Dat is kortweg hét recept.

Wetenschappers over de hele wereld buitelen al jaren over elkaar heen met, volgens hen, de 'allergrootste studie ooit gehouden' naar het gezondheidseffect van wandelen.

Na de zeventig studies die Amerikaanse onderzoekers tegen het licht hebben gehouden, staat één conclusie als een paal boven water: meer passen maken staat gelijk aan meer levensjaren.

Met elke vijfhonderd extra stappen per dag neemt de kans belangrijk af om te overlijden aan wat voor fysieke oorzaak dan ook. Per duizend stappen neemt de kans om dood te gaan met 15% af. En 500 stappen zijn al goed voor een 7% kleinere kans op hart- en vaatziekten.

De al jaren gepropageerde 10.000 stappen zijn niet echt nodig: er is al een gunstig effect bij 3967 stappen per dag en al na minimaal 2337 stappen. Maar laat u niet door al deze getallen leiden: ga gewoon lekker wandelen en ontspan! En het is geen noodzaak om stappen te tellen. 75 minuten per week is genoeg!

## Reumavermoeidheid.

Mensen met reuma kunnen te maken krijgen met maar liefst 15 verschillende soorten vermoeidheid.

Dr. Teri P. Rumpf, een Amerikaanse psychologe heeft ze allemaal beschreven in haar 'Survival guide' een boek over de ziekte van Sjögren\*. Dr. Rumpf lijdt zelf aan deze ziekte.

\* Het syndroom van Sjögren is een vorm van reuma waarbij je last krijgt van ontstekingen aan je traan- en speekselklieren. Hierdoor ontstaan droge ogen en een droge mond.

Mensen met het syndroom van Sjögren hebben ook vaak last van vermoeidheid en gewrichtsklachten.

Bij het syndroom van Sjögren heb je langdurig klachten (het is 'chronisch').

*Enkele van haar vermoeidheden;*

\*Vermoeidheid die je lichamelijk uitput, terwijl je gedachten doormalen.

\*De terugstuit-ermoeidheid die je eraan herinnert dat je teveel hebt gedaan.

\*Vermoeidheid die de concentratie zodanig beïnvloed dat je het gevoel hebt omgeven te zijn door een grote wolk watten.

\*En, niet te vergeten: de doktersvermoeidheid, die voortkomt uit het doorbrengen van je tijd in wachtkamers, laboratoriumruimtes en naar dokters te gaan.

Dr. Teri: *"Vermoeidheid is een nooit eindigende griep die varieert in hevigheid, maar nooit weggaat".*



*Houten kunstwerk aan de Hempenserweg.  
Foto Johan Eisma*

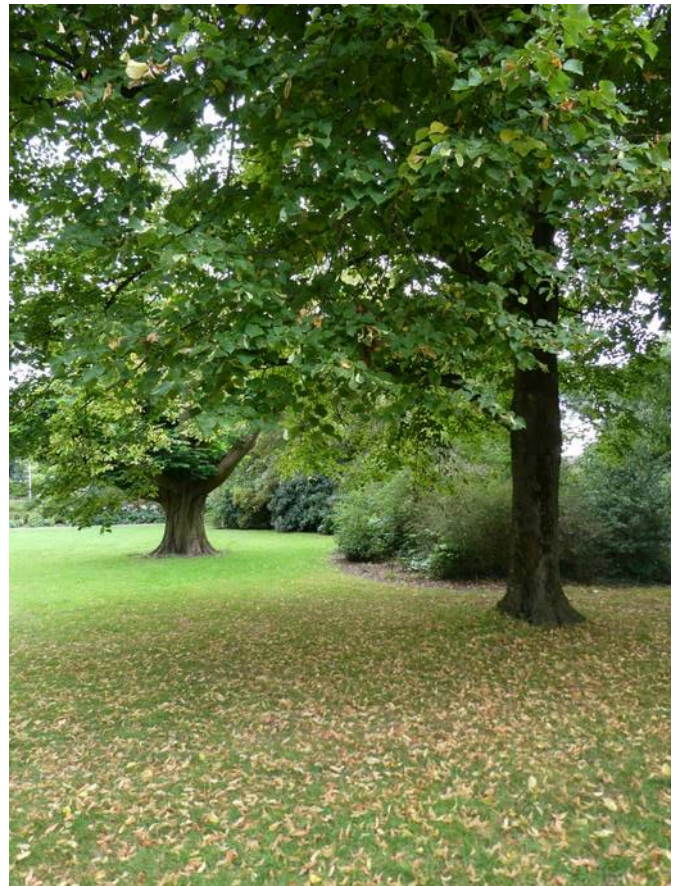
# Over Natuur in oktober

Is het nu hoogzomer of nazomer? Begin september steeg de temperatuur tot record-hoogte, droge en warme dagen regen zich aaneen. De buitenzwembaden bleven langer open, de weerberichten spraken van een (voor september) zeldzame hittegolf. We zochten schaduw of koesterden ons in zonnewarmte, liefst zolang mogelijk.

Maar de dagen worden korter en de herfst is aan de tweede maand bezig. In de herfst komt het verval, het wordt kouder en stukje bij beetje wordt de wereld kaler. Het weer voert een dagelijkse strijd tussen mist en zon. Grijs wolken, regenbuien en aanhoudend wind maken het buiten volkomen anders. Wij verruilen een simpele das voor een dichte jas, slippers en sandalen gaan aan de kant voor stevige stappers. Het regenpak moet standaard in de fietstas en bij een wandeling is een paraplu soms handig.

Oktober is de achtste maand van het oude Romeinse jaar. De naam komt van octo, het Latijnse woord voor acht. De Slaven spreken van 'yellow month' (gele maand) omdat de bladeren verkleuren; bij de Angelsaksen stond oktober bekend als 'winter-fylleth' (maand) omdat de winter geacht wordt te beginnen. In de Gregoriaanse kalender is oktober de tiende maand, heeft 31 dagen en is wel bekend als de wijnmaand. Van oudsher wordt op het noordelijk halfrond begin oktober begonnen met de druivenoogst. Vanwege de opwarming van de aarde is dit verschoven naar september en voor sommige wijngaarden zelfs naar augustus. Aan het eind van de maand gaat klok terug naar de wintertijd, in feite de standaardtijd. Dieren krijgen extra aandacht op 4 oktober.

Bij mij in de buurt (het Rengerspark) zien de bomen zien er fantastisch uit. De bladeren van beuken, eiken, kastanjabomen en linden staan in de lage zon te schitteren in diverse bruine, rode en gele kleuren. Deze prachtige herfsttinten zien we terug in vruchten en gewassen. Het licht- en donkerbruin van hazel- en walnoten, kastanjes en eikels. Rood, geel, wit van de paddenstoelen en knaloranje van de populaire eetbare pompoenen. We kunnen smullen van seizoensfruit zoals cranberry's, bramen, late pruimen en niet te



vergeten appels en peren. Na een nachtvorst wordt de eerste groene boerenkool geoogst, voor stampot met een rookworst. Donkerrode kool laat zich goed smaken met (vegetarische) hachee en nieuwe aardappels met een glas rode wijn. Zo geniet je van wat de natuur dit seizoen te bieden heeft. De geuren van de herfst, van afstervend rottend blad en van vergane planten, maken dit echter tot een weemoedig jaargetijde. De fuchsia kan lang doorbloeien, maar wil vóór de nachtvorst naar binnen.

Deze maand gaat het over transformatie, over terugtrekken. Misschien gaan we eropuit, naar een mooie tentoonstelling, een geheimzinnig bos, een sfeervolle herfstmarkt. Vanzelfsprekend kunnen we naar gezellige bijeenkomsten en sportieve activiteiten van LOS. Maar hoe dan ook, samen met de natuur bereiden we ons voor op de winterrust. We lijken op dieren die een wintervoorraad aanleggen of op vogels die hier vanuit het koude Noorden komen overwinteren. De regen, die veelvuldig valt, kun je zien als genezend water om je op alle levensgebieden schoon te spoelen. Je laat je in een weldadige ontspanning brengen om zo de winter in te gaan. Ik vind het fijn om gereinigd aan een soort winterslaap te beginnen, net alsof ik een douche neem voor het slapen. Ik kom als het ware terecht

in mijn binnenwereld, van dromen en van inspiratie, om later weer in beweging te komen. Vanzelfsprekend ben ik dagelijks buiten te vinden om gezonde lucht op te snuiven en conditie op peil te houden. Neem wel die lepel levertraan want de R is in de maand!

In onderstaand gedicht is het herfstgevoel treffend verwoord.

*Appels*

*Ik ben een stilleven geworden  
en lig als doffe goudrenet  
tussen drinkglazen en borden.*

*Zo wil ik heel lang blijven liggen  
met herfst en vruchtvlees onder mijn huid.  
En alles wat ik nog moet schrijven  
adem ik langzaam in en uit.*

*Als het fruitmes in mij wordt gezet  
ben ik misschien zo rijp dat ik van niets meer  
weet  
dan de geuren van een goudrenet  
en bruine pitten op het tafelkleed.*



Ankie Peypers, uit *De geur van ieder seizoen*, Amsterdam 2003.

Auk Jager

*Kunstwerk bij Comenius aan Achter de Hoven; Kunstwerk aan de Wissesdwinger*

*Foto's Johan Eisma*



# PuZZeL

Hieronder ziet u een flink aantal woorden staan. Ik heb de synoniemen ervan allemaal in de woordzoeker geplaatst. Aan u de taak om deze er uit te vinden. Net als in een echte woordzoeker kunnen de woorden er op vele manieren in staan.



Opl. Graag inleveren via post: Puzzel LOS p/a Hegedyk 48 9026BB Jellum of via mail: tamaskan70@gmail.com

ritme	gozer	zeef	opeens	tam
talent	voetpad	teken	cyclus	paar
eerbaar	maken	obscuur	paraat	bandiet
ijzingwekkend	halsstarrigheid	aandrijving	salaris	eenheid
maatschap	omdraaien	geaardheid	pendelaar	cadeau
kampeerauto	hoogtepunt	feestmaal	naleven	jeuk
ceremonie	stalletje	laksheid	labyrint	kaakje
gebakkelei	tastbaar	handboek	ideaal	naar
fenomenaal	jammerlijk	journaal	dampkring	dakraam
aangeschoten	bagagedrager	sarcasme		

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11											
12	13	14	15	16	17	18	19	20													

De uitkomst van de zomerpuzzel was: Op welk eiland ben ik op vakantie? De opl., **VLIELAND**, was het antw. op de vraag. Mevr. C. van Dijk is de winnares.

# 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:** [0681785519/](tel:0681785519)  
[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 OKTOBER 2023 -

Ma	2	14.00	Le Biberon Julianapark	Jeu de boules
Di	3	14.00	Start Camminghaburen AH	Wandelen
Do	5	9.30	Het Vooronder, De Gealanden	Vergadering activiteitencommissie
Za	7	14.00	Start rotonde Rengerspark	Fietsen
Di	10	10.00	Het Vooronder, de Gealanden	Bestuursvergadering
Di	10	14.00	Start Camminghaburen AH	Wandelen
Wo	11	9.30	Wijkcentrum Nylân, surinamestr. 31	Koersbal
Wo	11	13.30	Eeltsje's Hiem	Klassiek op het witte doek
Wo	11	14.00	Wijkcentrum Mozaïek, Droppingstraat	Koersbal
Di	17	14.00	Start Camminghaburen AH	Wandelen
Wo	18	14.00	Start Mac Donalds Goutum	Fietsen
Vr	20	14.00	redactie@losleewarden.nl	Inleveren kopij
Di	24	14.00	Start Camminghaburen AH	Wandelen
Wo	25	9.30	Wijkcentrum Nylân, Surinamestr. 31	Koersbal
Wo	25	14.00	Wijkcentr. Het Mozaïek, droppingstr.	Koersbal
Za	28	14.30	Kurioskerk, Julianalaan	De Oldies
Ma	30	9.30	Westenkwartier, Verdstraat 1	Verdelen/bezorgen LosVast
Di	31	14.00	Start Camminghaburen AH	Wandelen

*Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.*

### **De wereld wordt klein**

*Home sweet home; Oost West, thuis best!  
Na een vakantie voel je je prettig in je eigen nest.  
Door de gestegen welvaart zijn we meer gaan reizen,  
mede door de goedkope vliegtickets prijzen.*

*Ook trekken velen met auto of camper op avontuur  
om kennis te maken met anderen, gewoontes en cultuur.  
Grenzen lijken niet meer te bestaan,  
je kunt nu de hele wereld bezoeken gaan.*

*Hierdoor leren anderen evenzo de westerse landen kennen,  
vandaar dat zij door armoede en oorlog uit hun gebied wegrennen.  
Ze zoeken elders in Europa een nieuw thuisland.  
Zo zijn in Nederland al diverse culturen aanbeland.*

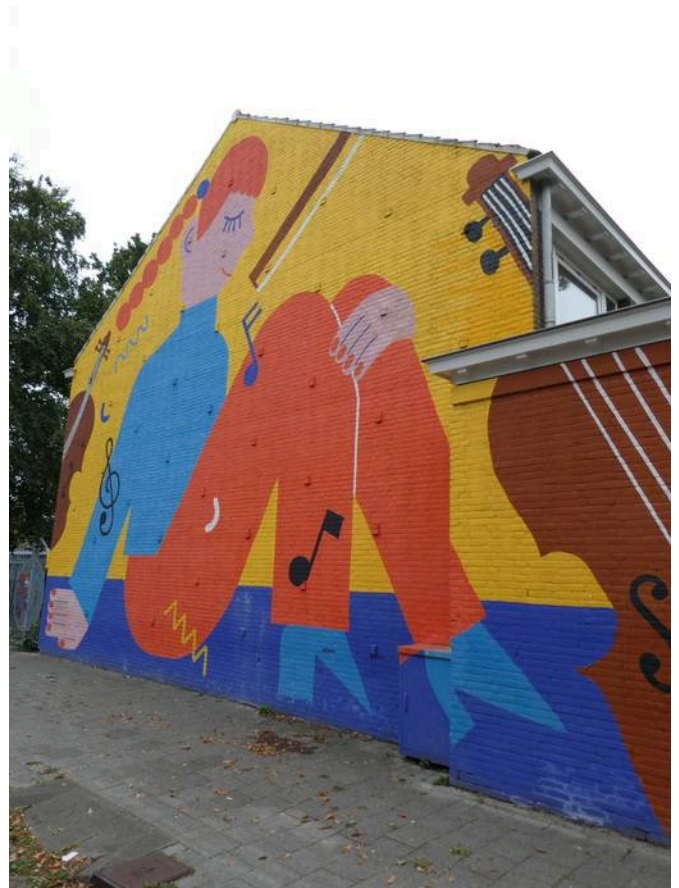
*Ze moeten een nieuwe taal en andere gebruiken leren,  
en doen hun best om zo snel mogelijk te integreren.  
Maar daarnaast behouden ze hun tradities en kookkunst.  
Kennismaken met Chinese, Indiaanse, Marokkaanse, Turkse...., keuken, is voor ons een gunst.*

*Bron: een Reis door het Leven, www.yolievzw.com  
Auk Jager*





Gevelsteen aan het Droevendal



Muurdecoratie aan de Corellistraat

Foto's Johan Eisma

**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](http://www.4hetleven.nl)



# st

# ip

PAUL PASVEER  
 Nwe Hollanderdijk 9  
 8932 ES Leeuwarden  
 Tel. 058-2130823  
 info@stipwerk.nl  
[www.stipwerk.nl](http://www.stipwerk.nl)

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

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

bij drukkerij  
**STIP!**

[www.stipwerk.nl](http://www.stipwerk.nl)