

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



In dit nummer:

Kerstmiddag

Jaaps hoekje:
Over de 'oude'
Nieuwestad 3

Janny's artikelen

De derde helft
met Sinterklaas
en kerststukjes

.... en veel meer

Beeld van 'gaper' aan de Nieuwestad. Foto Johan Eisma

LOS

Jaargang 8 - Nummer 11 - december 2023

KERSTMIDDAG op zaterdag 16 december

Op zaterdagmiddag 16 december hebben we een gezellige Kerstmiddag in de Kurioskerk, Julianalaan 38, 8932 AA Leeuwarden

We beginnen de middag om 16.00 uur

U krijgt eerst een kopje koffie of thee met een kerstkransje. Hierna het eerste optreden van Reina & Klaas. Pauze met een drankje of het overbekende advocaatje met slagroom. Daarna het tweede optreden van Reina & Klaas.

Om ongeveer 18.00 uur gaan we beginnen met een heerlijke BROODMAALTIJD met diverse soorten brood, soep, een kroket, koffie en thee

De entree voor deze middag is € 15,- voor leden. De betaling moet **CONTANT**, want wij hebben geen pinapparaat. Het einde van deze dag zal ongeveer om 19.30 uur zijn.

U kunt zich vanaf 6 december opgeven bij: Grietje Tanahatoe Tel. 2135043 of 06-20279596
Graag tussen 18.00 uur en 20.00 uur tot ziens!!

De activiteitencommissie

Sinds 2019 zingt Klaas. Samen met Reina nam hij de single op: Waar is het Pierement gebleven. Een eerbetoon aan zijn opa, de alom bekende orgelman in Leeuwarden Klaas Tolsma. Hierna volgden de optredens zowel met Reina als solo. Reina zingt al ruim 45 jaar. Zij zat in verschillende bands, o.a. in het Suzan Trio. Zij heeft vele singles opgenomen zowel met de band en met Rommy en als Garden Duo. Ook is ze te beluisteren op verschillende albums. Zij zong in de zomer vaak in hotels in Valkenburg met trio Kwatsch en deed in de Soundmix-show mee als Annie Schilder en is nog altijd ieder weekend op pad om op te treden. In januari komt een nieuwe single uit van Klaas en Reina.



De Oldies

Op zaterdag 28 oktober hebben de Oldies voor ons opgetreden.

Het koor zag er supermooi uit!

Ze hebben veel bekende liedjes gezongen, onder leiding van een dirigent met gitaar en een organist. Leuk dat er diverse LOS-leden in het koor waren te herkennen.

Op de foto's een overzicht van de zaal en de beheerder van de Kurioskerk, die de advocaatjes weer klaar zet.



Van de Bestuurstafel

Sinterklaas

Colofon

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

Voorzitter:

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

Secretaris en ledenadministratie:

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

Algemeen bestuurslid:

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

Penningmeester activiteiten:

Froukje Bruining
Tel: 058 2671139
appie-froukje@hetnet.nl
Bank: NL79 RABO 0311 0822 89

Penningmeester vereniging:

Leendert Plaisier.
Tel: 058 2152368
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

Redactie LosVast:

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

Vormgeving: Paul Pasveer

Fotografie: Johan Eisma
Druk: Drukkerij STIP

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

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

5 december Sinterklaasdag is voor mij een speciale dag. Die dag vierden we vroeger de verjaardag van mijn vader en 's avonds pakjesavond met de familie.

Om op die dag ook zijn geboortedag te vieren is vooral als kind iets unieks geweest.

We woonden in een heel klein dorpje waar iedereen elkaar kende, mijn vader noemden men "de Sinterklaas" van het dorp, hij was heel sociaal had veel voor zijn dorpsgenoten over.

De vijfde december in de vijftiger jaren was er ook best armoede in ons dorp.

Hij was veehouder/landbouwer en onder het melken, dat toen nog met de hand ging, zat hij dan te rijmen.

Ik stond erbij (toen ik er niet meer in geloofde) met pen en papier om het gedicht op te schrijven. Als het donker werd bezorgden wij het cadeau met rijm bij een aantal dorpsgenoten.

Het cadeau bestond uit eetbare waar dat altijd zeer welkom was.

Die vijfde december hadden we 's morgens altijd vrij van school want 's middags was er voor de hele school Sinterklaasfeest in een zaal.

Zo konden wij 's morgens met ooms en tantes genieten van deze speciale verjaardag.

Toen mijn vader 100 jaar zou zijn geworden hebben we met de hele familie zijn geboortedag en Sinterklaas nog een keer gevierd, vergezeld van een prachtig gedicht over zijn leven.

De vijfde december is voor mij een dag waar ik met dankbare herinneringen op terug kijk.

De goed heiligman

Soms gebeuren er 5 december dingen in je leven

Die je totaal niet verwacht een "onverwachte Sinterklaas"

Met een glimlach doet het je hart breken

Juist die dingen komen binnen dat voelt als liefde

Zal je uiteindelijk blijer en gelukkiger maken.

Mariet

De Friesland Zorgverzekering.

LOS is aangesloten bij de OSiF (Onafhankelijke Seniorenverenigingen in Friesland) en die heeft bij De Friesland Zorgverzekeringen een korting van 8% op de aanvullende verzekering van de Alles Verzorgd Polis bedongen.

Het oude collectiviteitsnummer van LOS is komen te vervallen, maar het collectiviteitsnummer van de OSiF komt daarvoor in de plaats. Dat is: 204439200

Om gebruik te maken van deze korting belt u met De Friesland : 058 2913131 en noemt het collectiviteitsnummer 204439200 van de OSiF



Zilveren Zwanen

Voor de nieuwe activiteit dansyoga de "Zilveren Zwanen" hebben zich al een aantal leden opgegeven.

Zie LosVast van november. De proefles zal later plaatsvinden.

Bij deze groep enthousiaste aanmelders kunnen altijd nog meer leden bij.

U kunt zich opgeven via de mail bij
mar.wit@kpnmail.nl

7 december is de nationale Dag van de vrijwilliger.

Los is een vereniging met ongeveer 1100 leden. Veel vrijwilligers zorgen ervoor dat de vereniging draait zoals hij draait. Denk aan de activiteitencommissie, bezorgers, bestuur, fotograaf, ombudsman, puzzelmaakster, redactie LosVast, financieel adviseur, etc.

Het bestuur wil hier even bij stilstaan en alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet!

Beste mede LOS-leden,

Mijn naam is Connie Buijs en ik help mensen met het volmaken van hun stickerboeken zoals 'Kiek dat was Liwwadden' van de Jumbo.



Half december start Jumbo met een vervolgboek over Leeuwarden. Wilt u uw gratis plaatjes bij de boodschappen voor mij meenemen en bewaren, ook als u niet mee spaart? Of hebt u straks dubbelen over? Bel of app mij s.v.p. 06-20869267, dan kom ik ze graag bij u ophalen. Bij voorbaat hartelijk dank!



Uittips

Winterfair Park in Vijversburg in Tietjerk.



Ontdek de betoverende magie van de Winterfair in het prachtige Park Vijversburg.

Op zaterdag 2 december van 12.00 – 22.00 uur en op zondag 3 december van 12.00 – 19.00 uur vindt de allereerste editie plaats van dit betoverende evenement.

Beleef twee dagen lang een sprookjesachtige omgeving, met weelderige tuinen, betoverende kerstkoren en een overvloed aan gezelligheid.

Entreprijzen bij voorverkoop:

Prijs is € 5,- en aan de deur € 7,50

Kinderen t/m 11 jaar € 2,50

Kinderen t/m 4 jaar gratis

Parkeren kan bij de ingang van Park Vijversburg. Mocht dit vol zijn, dan kunt u op aanwijzing van de verkeersregelaars uw auto elders parkeren.

Dutch Classical Talent,
Gerbrich Meijer

Jonge musici laten zien wat ze kunnen tijdens de landelijke concerttour van de Dutch Classical Talent Award.

Klarinettist Gerbrich Meijer uit Winsum studeerde onlangs af aan het prestigieuze Colburn Conservatorium in Los Angeles.

Ze brengt een gedurfde one-woman-show, waarmee ze laat zien dat klassieke muziek absoluut geen ver-van-mijn-bed-show is.

Werken van Widmann, Poulenc en Samuelsen tekenen haar optreden over leven en muziek, inclusief beelden en interactie met het publiek.

Wanneer: donderdag 7 december 2023

Waar: Bovenzaal van Stadsschouwburg de Harmonie

Prijs: € 17,50 incl. garderobe en pausedrankje.



Friesland en de Friezen; Gids voor "reizenden".

In 1877 liet Hugo Suringar, uitgever te Leeuwarden, een boekwerkje verschijnen dat de fraaiste en interessantste delen van de provincie Friesland belichtte; zeg maar een zeer vroege VVV-gids. In Franeker werd, naast het Martenahuis en het Stadhuis, aandacht geschonken aan het Planetarium van Eise Jeltens Eisinga (1744-1828).

Het Planetarium

Het Planetarium is een werktuig dat de bewegingen van de hemellichamen toont, zodanig dat de stand van de aarde, de maan en de planeten op elk moment waargenomen kan worden. Een en ander is te zien in de woning tegenover de stadhuisbrug, waar de naam Eisinga boven de deur staat, met daaronder: "te bezichtigen voor 25 cents de persoon". Tot zo ver Hugo Suringar!

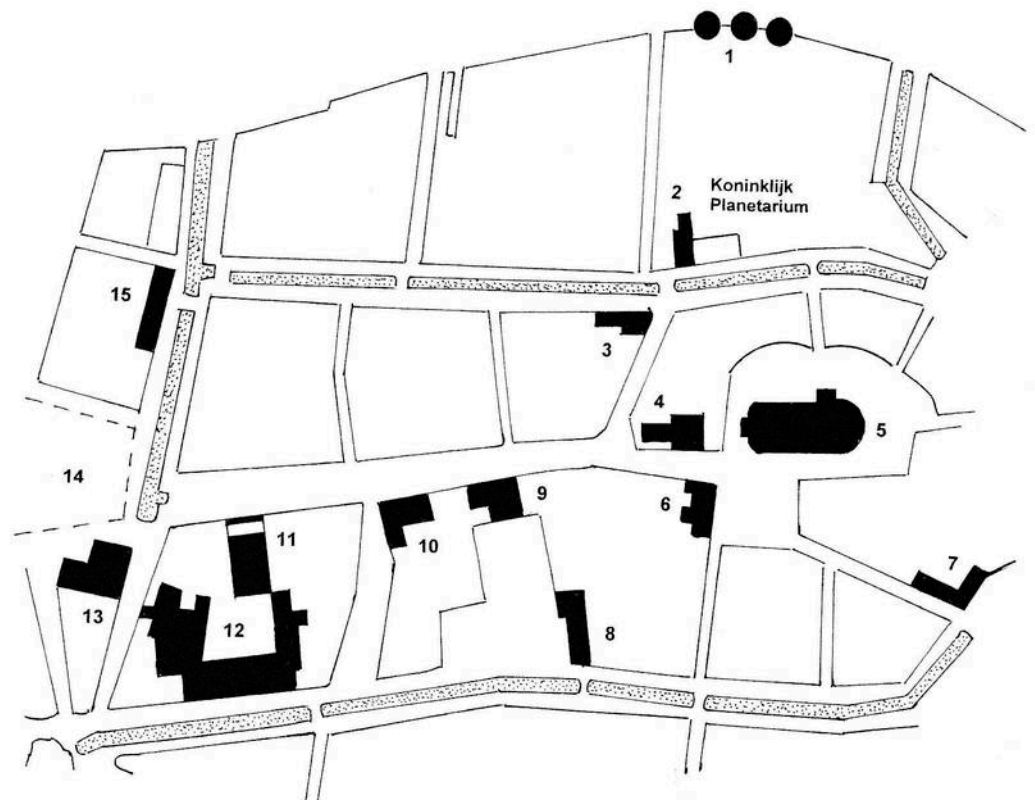
Eise Jeltens Eisinga, een eenvoudige wolkammer¹, had als hobby om, af en toe, in de avonduren, de sterrenhemel te bestuderen en ten behoeve hiervan jaarlijkse tabellen te maken van de diverse standen van de planeten. In zijn vrije uren heeft hij, voornamelijk om het jaarlijks uitrekenen van de tabellen te omzeilen, het planetarium gebouwd. Het werkstuk werd tussen 1774 en 1781 door hem ontworpen, gebouwd en in elkaar gezet; ook de diverse onderdelen werden eigenhandig vervaardigd.

De directe aanleiding was een algemeen gevoel

van onrust (soms van paniek) vanwege het feit dat op 8 mei 1774 een samenspel van een viertal planeten (Mercurius, Venus, Mars en Jupiter) tegelijkertijd aan de westelijke hemel verscheen en zouden botsen, waardoor, zo meende men, de aarde in de zon zou worden geslingerd! De achterkamer van de woning werd voorzien van een dubbel plafond, waardoor een ruimte ontstond van ca. 20 cm. voor de plaatsing van het benodigde radarwerk. Het plafond vertoont een planetenstelsel dat zich op evenredige afstanden en in de echte tijd rondom de zon beweegt. Voor de banen van de planeten Mercurius, Venus, de Aarde inclusief de maan, Mars, Jupiter en Saturnus² zijn vanuit het middelpunt cirkels in de zoldering gesneden, waaruit de bollen hangen die de planeten voorstellen. Rondom elke cirkel is een band geschilderd met graden en tekens die de diverse afwijkingen van de planeten laten zien. Vanwege het feit dat er eigenlijk voor dit alles te weinig ruimte was, lag het ook in de bedoeling een deel van de slaapkamer hiervoor in gebruik te nemen. Daar stak zijn vrouw, Pytsje Jacobs, een stokje voor!

Binnenstad van Franeker
ca. 1866

1. Theekoepels
2. Eisinga's planetarium
3. Raadhuis
4. voormalig Dekemahuis
5. NH kerk
6. NH Diaconic Weeshuis
7. NH Diaconic Armenhuis
8. Wester Vrouwen Gasthuis
9. Martenahuis (gem. huis Franekeradeel)
10. voormalige Waag
11. Doopsgezinde kerk
12. voormalige Academiegebouwen
13. voormalig Heerenlogement "de Bogt van Guinee"
14. voormalig Kasteelterrein (kaatsbaan)
15. Stadsarmenhuis



Vanuit het middelpunt zijn ook een twaalfstal uitwaaiende vlakken – de dierenriem – aangebracht die, via een wijzer, eens in de 365 dagen worden aangestipt met aan de binnenkant de verschillende gestalten van de zon en aan de buitenkant de declinatie en schijnbare beweging van de zon, alsmede de betreffende datum.

Aan de wand hangt een bewegend z.g. hemelplein, waarop de sterrenhemel te zien is, zo ook de schijnbare beweging van de sterren, de opkomst en ondergang van de zon, het lengen en korten van de dagen, de jaargetijden en de ware tijd.

Zes cirkels met z.g. maanwijzers, voor een deel aan de wand en voor een deel aan de zoldering, geven alle gegevens omtrent de maan; opkomst en ondergang, ouderdom, schijn gestalten en afstanden. Tot slot is er ook nog een wijzerplaat dat het jaar, de dag van de week en het uur aangeeft.

Al deze ongelijke bewegingen worden veroorzaakt door een samenspel van raderen, ringen en rondsels dat in gang wordt gebracht door een eenvoudig slingeruurwerk dat om de acht dagen opgewonden diende te worden.

In 1826 is het Planetarium aangekocht door het Rijk voor een bedrag van rond de 10.000 gulden en sindsdien stond op de Rijksbegroting steeds een post voor onderhoud van dit kunstwerk. In hun oneindige wijsheid heeft de Tweede Kamer deze begrotingspost in 1849 geschrapt en werd het Planetarium aangeboden aan de provincie Friesland, die eveneens niet genegen was dit geschenk aan te nemen.

Uiteindelijk heeft het stadsbestuur van Franeker een en ander min of meer bereidwillig aanvaard en deze draagt nu zorg voor de instandhouding van het kunstwerk. Het is vandaag de dag Rijksmonument.

Eise Jeltens Eisinga stierf op 27 augustus 1828 en ligt begraven in Dronrijp, waar in 1840, vlakbij zijn graf, door het Friesch Genootschap, een gedenksteen in de kerkmuur is geplaatst.

Koninklijk Planetarium

Eise Eisingastraat 3, 8801 KE Franeker

Tel: 0517 393 070

info@eisinga-planetarium.nl

Sjouke Elgersma

- (1) wolkommen is het bewerken van (schapen) wol door het scheiden van de lange en de korte vezels en het verwijderen van plantaardige delen (sic); wordt tegenwoordig machinaal uitgevoerd;
- (2) de volgende planeet, de zevende in de rij, Uranus, werd eerst in maart 1781 ontdekt, zodat deze en alle volgende planeten hier niet voorkomen.

N.B. Het Planetarium is op 19 september 2023 opgenomen in het Wereld(Cultureel)Erfgoed van de UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation). Een grote eer! Nederland bevat in totaal 13 van deze objecten, in Friesland, naast het Planetarium, het Waddengebied, opgenomen in 2009, het Ir. D.F. Woudagemaal in 1998 en in 2021 de Koloniën van Weldadigheid in het Fries-Drents grensgebied.



Weerspreuk november.

***'Als in november het water stijgt,
Weet je dat je dat in de winter
vaker krijgt'.***

Niet alleen in ons land is de afgelopen paar weken flink wat regen gevallen, dat geldt ook voor de landen rondom ons en (een deel van) de Alpen.
Als zo'n wisselvallige en natte periode is ingezet, houdt deze vaak lang aan, dat is de achtergrond van deze uitspraak.

Hobby om de Hoek in het Jabixhûs



Op woensdag 20 december is Hobby om de Hoek* te gast in het Jabixhûs aan de Vijverstraat 2 te Leeuwarden.

Iedere week is daar De Woonkamer:

Dit is een inloop op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur waar iedereen welkom is voor een gratis kop koffie, gezelligheid en een goed gesprek. Eens in de maand hebben ze een thema.

Woensdag 20 december presenteert Hobby om de Hoek een speciaal programma, dat er als volgt uitziet:

13:30 uur tot 14:30 uur

Ontvangst met koffie en thee en wat lekkers

14:30 uur tot 14:45 uur

Korte inleiding wat is Hobby om de Hoek

14:45 uur

Start programma

16:30 uur

Einde programma



Aanmelden is niet nodig. Wil je van te voren meer informatie, mail dan naar info@hobbyomdehoek.nl of bel 06 168 117 53

** Hobby om de Hoek is een stichting zonder winstoogmerk die mensen bij elkaar brengt die dezelfde interesse delen en redelijk bij elkaar in de buurt wonen of gewoon nieuwe contacten zoeken.*

Nalaten en erven

De erfenis regelen, we krijgen er vroeg of laat mee te maken.

En daar komt heel wat bij te kijken.

Maar misschien vraagt u zich af of u eigenlijk een testament moet maken als je een hecht gezin hebt met een paar kinderen, niet gescheiden bent, niet echt veel vermogen hebt en geen bijzondere wensen, dan zorgt de wet voor een keurige verdeling.

Het geld gaat naar de langstlevende en als die overlijdt zijn de kinderen aan de beurt. Was het altijd maar zo simpel.

Over nalaten en erven is heel veel informatie te geven en daarvoor verwijs ik u graag naar het boekje "Erven & schenken" van plm. € 10.

Bij een erfenis behoren ook **wachtwoorden** en **toegangscodes**.

Denk aan:

- * Van welke e-mailservice maak je gebruik (Gmail etc)
- * Digitaal de financiën regelen (internetbankieren, verzekeringen etc.)
- * Digitaal overheidszaken regelen (Mijn overheid, gemeente etc.)
- * Abonnementen op streamingsdiensten (Netflix, Sportfy etc.)
- * Digitale abonnementen (krant, tijdschriften, supermarkt etc.)
- * Waar zijn de digitale bestanden opgeslagen (iCloud, DropBox etc)
- * Sociale media (Facebook (Meta), Instagram etc.)
- * Welke apparaten worden gebruikt en hoe log je in (Pc, tablet, laptop en mobieltje).

Zorg er vooral voor dat de wachtwoorden en inloggegevens veilig worden bewaard! Bij voorkeur in een kluisje.

Nieuw kaartspel 'Escape Room'.



Een cadeautip !

Escape roomkaartspel is van Jens Schumacher en bestaat uit 50 fullcolour-kaarten, met hints, puzzels en keuzemogelijkheden, waarmee je jezelf kunt bevrijden en de daders kunt vinden.

De duidelijke uitleg en fraaie vormgeving zorgen voor spannend spelplezier voor iedereen boven de 12 jaar.

Het Escape Room-kaartspel is een heerlijke uitdaging.

Scherp je geest, zet je brein aan het werk en los alle raadsels op!

Het spel is er in twee versies: Escape Room-
Ontvoerd en Escape Room-Donker spoor.

De versies kosten per stuk € 15.=
Verkrijgbaar bij de Spellenwinkel.

Beeld van Mercurius aan het Naauw. Foto Johan Eisma



Kruimelmuisje.

Een 'schoencadeautje'.

Kruimels tussen de toetsen van uw toetsenbord of vieze plekken op het beeldscherm van de computer, iPad of mobiele telefoon?

Voor het Squeaky Clean schoonmaakmuisje van microfiber materiaal is dat geen enkel probleem. Door het spitse snuitje kan het zelfs in de moeilijkst bereikbare hoekjes komen.

Via de elastische band maakt u 'm aan uw vinger vast om er een beeldscherm of toetsenbord mee schoon te maken.



Het Kruimelmuisje kost € 7,99 en is te koop via
www.ditverzinjeniet.nl

DE WERELD IN

door

Jan Ligthart & H. Scheepstra

1902

Een jongen.

De wereld in! Zo heet het boek.
Die naam is keurig naar mijn zin.
Al draag ik nog een korte broek,
Ik wil toch wel de wereld in.

Een meisje.

De wereld in? Ja, ik ga mee.
Liefst met een stoomboot over zee.
Of met een vlieger naar de maan.

De onderwijzer.

Maar kinderlief, wat hoor ik daar?
Reislustig allemaal misschien?
Nu kijk, de stoomboot ligt al klaar.
En daar snort ook de vliegmachien.

Lezenswaardig een aantal boektips voor Sinterklaas of Kerst



Theo Henckens: Hoeveel elektrische auto's kan de wereld aan?
Is verschenen bij Brave New Books en kost € 18,=

Gaat de elektrische auto niet een te groot beslag leggen op de mondiale grondstoffenvoorraad, zeker als het aantal auto's in de wereld nog gaat verviervoudigen.

Dit boek wil de lezer duidelijk maken dat de omschakeling van fossiel naar elektrisch rijden weliswaar goed is om het klimaatprobleem te helpen oplossen, maar dat tegelijkertijd een grondstoffenprobleem wordt gecreëerd dat ook om een oplossing vraagt. De aarde is begrensd en daar moeten we mee leren omgaan.



Shelley Read: Ga als een rivier
Is verschenen bij Luitingh-Sijthoff en kost € 22,99

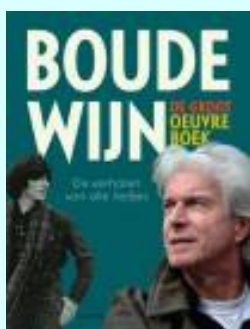
Colorado, 1948. Op een koele herfstochtend loopt de zeventienjarige Victoria Nash naar haar dorp met een gammele wagen vol perziken uit het late seizoen.

Als ze een kruispunt nadert, vraagt een jongeman haar de weg.

Ze kan hem negeren en snel doorlopen. Maar dat doet ze niet.

Net zoals een enkele regenbui de oevers van een rivier kan uithollen en haar loop kan veranderen, zo zal de toevallige ontmoeting Victoria's wereld op zijn kop zetten en uitwissen wie ze daarvoor was.

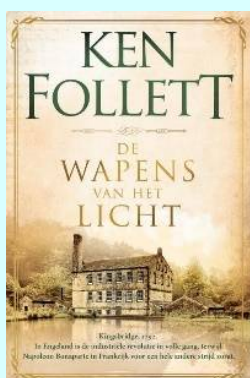
Een aanrader voor wie 'Daar waar de rivierkreeften zingen' heeft gelezen.



Peter Voskuil: Boudewijn de Groot Oeuvreboek
In verschenen bij Uitgeverij Spectrum en kost € 69,99

Voskuil tekent de verhalen op achter alle liedjes uit het oeuvre van Boudewijn de Groot en aangevuld met - veel nog niet eerder gepubliceerde - foto's

Een must voor iedere Boudewijn de Groot fan!



Ken Follett: De wapens van het licht
Is verschenen bij De Boekerij, is gebonden en kost € 29,99

Kingsbridge, 1792. In Engeland is de industriële revolutie in volle gang, terwijl Napoleon Bonaparte in Frankrijk voor een hele andere zorg strijd.

Meesterverteller Follett weet als geen ander rijke historische details te verweven met het leven van alledag.

Recept van de maand: PEPERNOTEN, plm. 70 stuks

*We gaan pepernoten (kruidnoten) bakken.
Leuk om samen met de kleinkinderen te doen!*

Ingrediënten:

- * 250 gram zelfrijzend bakmeel
- * 125 gram donkerbruine basterdsuiker
- * 4 tl speculaaskruiden
- * mespunt zout
- * 100 gram koude harde boter
- * 6 el melk

Verwarm de oven alvast voor op 175 °C (boven- en onderwarmte).

Voeg alle droge ingrediënten samen (zelfrijzend bakmeel, suiker, speculaaskruiden en zout) en meng dit door elkaar. Voeg dan de boter en melk toe en kneed dit met de hand tot een stevige bal. Het deeg hoeft niet af te koelen in de koelkast, je kunt dus gelijk beginnen met het draaien van balletjes ter grootte van een flinke knikker. Dit recept is voor ongeveer 70 pepernoten.

Wanneer de bakplaat vol is gaat deze voor ongeveer 25 minuten de oven in. Binnen een uur kun je dus al lekkere warme pepernoten snoepen! Bewaren in een afgesloten trommel 2-3 weken. (Voor zover er nog over is na 5 december...)



Recept: Laura's Bakery

Pepernoten komen ook voor op het schilderij van Jan Steen "Het Sinterklaasfeest". Je ziet een zakje pepernoten op een tafeltje met andere lekkernijen. Lekkers voor Sinterklaas is sinds de 17e eeuw al divers: pepernoten, marsepein, wafeltjes, gesuikerde noten en andere diverse suikerwerken.

De Derde Helft.

We hebben in november veel succes gehad met onze twee maandelijks bijeenkomsten. Vooral Tres Chic was een groot succes. Dit optreden is zeker voor een herhaling vatbaar.

Voor de maand december hebben we ook nog een paar activiteiten gepland.

Op 4 december verwachten we Sinterklaas en Zwarte Piet.

Onze studenten hebben ook weer een kleine Sinterklaasquiz gemaakt met leuke prijsjes. We beginnen zoals gewoonlijk om 14.00 uur en de entree is gratis.

De deur gaat om 13.45 uur open.

Als laatste activiteit gaan we op 18 december kerststukjes maken.

Wilt u zelf voor een bakje, oase en wat kerstspulletjes zorgen?

Een scherp mesje meenemen zou ook fijn zijn. Voor de rest zorgen wij.

Ook vragen wij voor deze activiteit € 5,--

We beginnen weer om 14.00 uur en de deur gaat open om 13.45 uur.

Wij zitten in het Clubgebouw van Voetbalvereniging De Leeuwarder Zwaluwen, Middelzeelaan 18A Leeuwarden.

Namens de Derde Helft.
Klaasje Jonker
Telefoon: 06 80078387
k.jonker71@upcmail.nl

Jaap's Hoekje 31

Wandelend winkelen op de 'oude' Nieuwestad 3



Een leuke reactie op onze eerste 'etappe' over de Nieuwestad kreeg ik van mevrouw Anja Jellema. Zij meldde dat boven slager Swart op het adres Nieuwestad 16 ook een familie Boonstra heeft gewoond, vader Sake, moeder en twee dochters. Vader Boonstra werd Sake Pet genoemd omdat hij in hoeden en petten handelde, zijn vrouw was coupeuse en maakte kleding voor haar eigen klantenkring.

Even verder pakken we nu de draad weer op aan deze 'drukke' kant, waar we als laatste winkelier bloemist Habekotté bespraken, op de hoek met de Haniasteeg. Het volgende blok bestond zo'n vijftig/zestig jaar terug uit échte winkels, zoals de choco-



laterie van Bensdorp (**foto 1**), later bloemen Mayflower, Marshall Schoenen en Van Balen Sport, de drankwinkel van Boomsma (later ook Van Balen Sport) en een piepkleine bioscoop, de 'Leeuwarder' (**foto 2**). Deze was 'beroemd' bij de opgroeiende jeugd vanwege de vele Amerikaanse cowboy-en knokfilms. Het smalle steegje, links naast de bioscoop staat als Schoolmeesterssteeg



bekend (**foto 2**), maar die onderwijzer woont er al jaren niet meer. In de bioscooptijd deed de steeg dienst als nooduitgang. In latere jaren zijn deze drie panden aaneengesmeed tot de 1, 2, 3, 4, 5 Bioscopen, voor veel Leeuwarders een naam die nooit ingeburgerd raakte: het bleef gewoon de 'Liwwadder'.

Hiernaast troffen we twee panden aan waar modehuis Bergstra zijn collecties onderbracht. In het sluitstuk van dit blok, het bekende hotel-restaurant Bellevue, genoten veel winkelende vriendinnen 's morgens van een heerlijk 'bakje'



(**foto 3**). Aan de andere kant van de volgende steeg, de Ipe Brouwerssteeg, zat ooit een vestiging van kruideniersketen Zijlstra; later nam de Wibra het pand in gebruik, totdat de zaak door een felle brand op 28 april

1990 werd verwoest. De wederopbouw gebeurde in een moderne stijl, die -althans dat vonden vele stadgenoten- niet zo goed paste in de historische omgeving. Maar inmiddels weten we niet beter.....

(**foto 4**).

In de door kapper Tammes verlaten salon op nummer 52 werd Kooistra's Kledinghuis gevestigd, maar die zaak kwam na de Wibra-brand niet meer terug. Nadat de betreffende ruimte enkele jaren door Specsavers werd gehuurd en ook weer werd



verlaten staat het winkelpand nu al jaren leeg. Datzelfde lot ondergingen de volgende drie panden.

Nummer 54, het historische pand met de fraaie trapgevel (**foto 5**), waar ooit het Vrije Volk zijn nieuws over de stad uitstrooide en later Brilmij en BoekenVoordeel hun nering dreven was de eerste van die drie. Dat werd gevolgd door nr. 56, vroeger de plek van het bekende cafétaria



van Martens (later Euroland) en nr. 58, de vermaarde zaadhandel van Dijkstra (en vervolgens damesmode Josina en T. en G. Juweliers). De vier winkelpanden 'versuterden' op een vreselijke manier en waren velen een doorn in het oog. Een hele grote rotte plek in de stad en ook nog toevallig naast een van de oudste poortjes in de binnenstad, het Struivelingspoortje. Na jaren van leegstand zijn onlangs en tot ieders vreugde de nummers 54 en 56 weer als winkelpand in gebruik genomen door een keten van winkels waar nog goede, maar wel tweedehands spullen te koop worden aangeboden. Appel & Ei, de bijzondere naam van de winkel zegt eigenlijk al genoeg. Fijn dat er daar weer leven in de brouwerij zit.

We pakken nog even het eerdergenoemde Struivelingspoortje mee, het poortje uit 1696 (**foto 6**), dat ook wel het Poptapoortje genoemd wordt. Dit verschaft nu toegang tot de naastliggende bovenwoningen, maar was in de grijze oudheid de gang naar een aantal 'kamers'. Dit waren piepkleine woninkjes, die achter de Nieuwe-stad waren gebouwd voor behoeftige ouderen, vaak weduwen of



alleenstaande vrouwen. Deze 'kamers' kwamen er dankzij de weldadigheid van de familie Popta, ook wel bekend als eigenaren van het bekende slot in Marsum.

We vervolgen onze wandeling in de volgende LosVast, maar dan hebben we Sinterklaas al weer uitgezwaaid en zien we al weer uit naar Kerst en Oud-en-Nieuw. Waar blijft de tijd!!

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

Foto's: Historisch Centrum Leeuwarden

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.

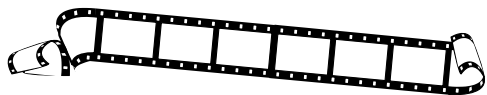
De komende bijeenkomst is dinsdag 19 december, 12.00 tot 16.00 uur in De Basuin, Hollanderdijk 1, 8932 ES Leeuwarden. We organiseren hier een kerstmiddag met een uitgebreide lunch, inclusief drankjes. Iedere bezoeker wordt gevraagd een kerstbijdrage te leveren, in de vorm van gedicht, kort verhaal, muziek of i.d. Kosten rond 20 euro.

Aanmelden bij ajager1949@kpnmail.nl of 0681785519, uiterlijk 15 december.

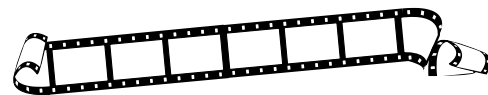
Informatie www.cocfriesland.nl COC Friesland, Snekertrekweg 1, 8912 AA Leeuwarden.



SENIORENFILM: DONDERDAG 21 DECEMBER:



NOMADLAND



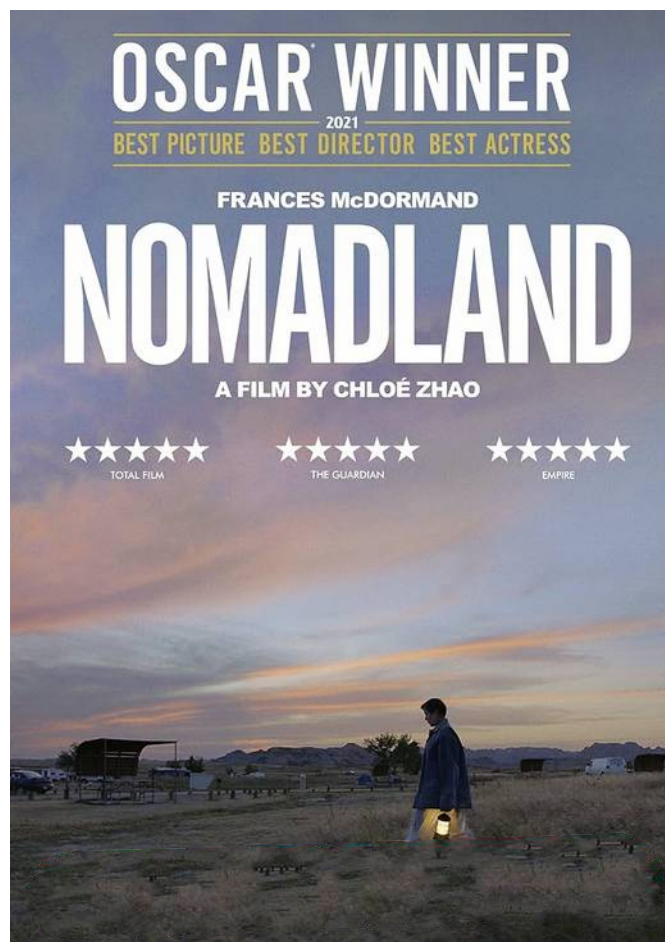
2022 – 108 min. Regie : Chloé Zhao. Land van
oorsprong: VS Genre: Drama.

Na de economische ondergang van haar bedrijf op het platteland van Nevada gaat Fern (Frances McDormand) met een bus op pad.

Acteurs: Frances McDormand, Bob Wells, Linda May, David Strathairn, Swankie.

Poëtisch meesterwerk over de Amerikaanse Fern (Frances McDormand), een zestiger die na het overlijden van haar man alles achterlaat en als een heuse nomade in een camper van plek naar plek trekt. Op zoek naar tijdelijke klusjes, omdat ze anders financieel niet rond kan komen. En ze is niet de enige, want onderweg komt ze veel zestigplussers tegen die ook – soms noodgedwongen, soms vrijwillig – hebben gekozen voor een bestaan als moderne nomade. In “Nomadland” spelen echte nomaden Linda May, Swankie en Bob Wells en vrienden die Fern steunen tijdens haar ontdekking van het Amerikaanse Westen. Met veel sfeer, prachtige beelden en een indrukwekkende hoofdrol van McDormand won “Nomadland” in 2021 drie Oscars, (beste film, beste regie en beste vrouwelijke hoofdrol) en twee Golden Globes (voor beste film(drama) en beste regisseur (Chloé Zhao)).

Donderdagmiddag 21 december a.s., inloop begint vanaf 14.00 uur met koffie/thee. De film begint om 14.30 uur. De entree bedraagt € 11,00 inclusief. U kunt kaarten reserveren/kopen online of aan de kassa. De Slikeerbalie is behalve op maandag iedere middag geopend.



Eigen bijdrage in het verpleegtehuis.

Hoe zit het eigenlijk?

Onlangs kwam de redactie het volgende tegen: Een alleenstaande heeft ongeveer een ton op zijn rekening staan en woont in een huurhuis. Moet er extra bijbetaald worden voor het verpleeghuis en wordt de eigen bijdrage daardoor hoger?

Antwoord:

De vermogensvrijstelling voor een eventuele opname in een zorgtehuis is € 31.000,=. De overige € 70.000,= wordt meegenomen in de

berekening van de eigen bijdrage, 4% van de bijna € 70.000,= wordt bij het inkomen geteld. Dat is ongeveer € 2800,=. Dat zou € 100,= tot € 200,= per maand aan eigen bijdrage kunnen schelen. Het eigen bijdrage zal op den duur niet hoger zijn dan de AOW-uitkering. Het spaarpotje blijft dan onaangetaast en dus geen reden tot ongerustheid.

Uw oude ov chipkaart



Er blijft veel geld liggen terwijl je recht hebt op dit geld.

Tot 5 jaar na het verlopen van de ov-chipkaart is het nog mogelijk om het saldo terug te vragen. Daarna vervalt het geld aan Translink. Op veel kaarten staat nog geld, omdat je minimaal 20 euro op de kaart moet hebben staan om in te checken. Terugvragen van het saldo is tot voor kort niet eenvoudig geweest.

Je moet een formulier invullen en opsturen. Dat is voor veel mensen een obstakel. Dit zal mede de oorzaak zijn van waarom het geld blijft liggen.

Saldo terugvragen van je ov-chipkaart doe je zo:

Inmiddels kan dat terugvragen een stuk eenvoudiger via de site van ov-chipkaart. Is de kaart nog geldig en niet ouder dan 5 jaar, dan kun je je geld nog terugvragen.

Controleer eerst of er nog saldo op je kaart staat, dat kan via de **saldochecker**.

Op de website **ov-chipkaart.nl/saldo-terugvragen**, kun je je kaartnummer, verloopdatum, bankrekeningnummer en mailadres invullen. Het tegoe wordt binnen 8 dagen op je rekening gestort.



Waag aan de Nieuwestad met parkje.

Foto Johan Eisma

De wereld in cijfers. ¹ ² ³

Onze Nederlandse bevolking.

De Nederlandse bevolking is in de eerste drie kwartalen van 2023 weliswaar gegroeid naar **17,9 miljoen inwoners**, maar de natuurlijke aanwas was negatief in deze periode.

123.400 kinderen werden er geboren, 3400 minder dan een jaar eerder.

In de eerste drie kwartalen stierven 124.300 mensen

Boosterprikken.

Het aantal mensen dat een boosterprik tegen het coronavirus heeft laten zetten is ruim **952.000**.

Eerst worden alle 60+ 'ers uitgenodigd, maar ook andere groepen die voor de boosterprik in aanmerking komen, zoals zorgmedewerkers, zwangere vrouwen en mensen die een kwetsbaar gezinslid hebben.

Diversen.

365 meter lang is het grootste cruiseschip ter wereld.

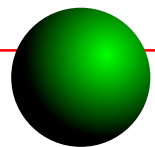
De '**Icon of the Seas**' gaat begin 2024 in de vaart en biedt plaats aan 5610 passagiers en 2350 bemanningsleden.

In de herfst van **1648** is de eerste steen voor het **stadhuis van Amsterdam** gelegd. Sinds 1815 doet het dienst als 'Paleis op de Dam'.

1959 is het jaar waarin **Asterix en Obelix** voor het eerst verschenen in een strip in de Franse krant 'Pilote'.

De stripboeken van Albert Uderzo en René Goscinny zijn sindsdien uitgegeven in meer dan 90 landen.

JEU DE BOULES.



In november is de jeu de boules middag niet doorgedaan i.v.m. het slechte weer, het was heel erg nat. Wij hebben ook besloten om de decembermaand over te slaan. In de volgende Losvast staat wel een aankondiging voor een nieuwe datum.

Een Prettige Avond

'Brr...brr...'deden Piet en Nellie
'Bah, wat een weer' zei moeder.
Het was Sinterklaasavond. De kinderen waren met moeder mee geweest, om naar de mooie winkels te kijken. En nu was het zulk lelijk weer.
Er viel natte sneeuw, en als je buiten liep, kletste die sneeuw in je gezicht.

De kinderen waren heel blij geweest dat moeder met ze mee ging, maar nu moesten ze gauw weer naar huis. Dat vonden ze erg jammer.
'Kom laten we een spelletje gaan doen. Vader en jullie en ik, allen samen. Dat is ook prettig' zei moeder.
'O ja gezellig' zei Nellie 'Ganzenbord?' Dat wou Piet ook het liefst.

Thuisgekomen deden ze hun natte jassen uit.
Vader kwam een om de deur gluren. 'Zijn jullie nu al terug?' vroeg hij.
'Het is zo'n weer! Je kunt gewoon niet op straat lopen' antwoordde moeder.
'En nu gaan we samen spelen. Moeder heeft het beloofd' riep Nellie.
'Moet Hein ook meedoen?' Vader hield de kleine vent omhoog. Moeder was uit geweest, en zolang had vader op het kleintje moeten passen.
'Later' zei moeder. Hij moet nog eerst een paar nachties slapen'.
De kleine Hein kreeg z'n nachtkleertjes aan en moeder bracht hem naar z'n bedje.



Toen hij sliep werd het ganzenbord voor de dag gehaald. Eerst ging het prettig, maar Nellie zat al voor de tweede keer in de gevangenis.
'Ik zit ook altijd in de gevangenis' zei Nellie. Als dit spel uit is, gaan we dan wat anders doen?'.
Het werd torentje bouwen van pepernoten. Eerst één, dan twee, drie, vier, vijf, zes.
En zo moest ieder een torentje bouwen, het leek eerder een driehoek.
'En dan gooien we met één dobbelsteen. En als je een één gooit, dan mag je die van je eigen torentje wegnemen' legt Nellie uit.
'Oh gemakkelijk genoeg' zei vader.
'Maar als u weer een één gooit bent u af en dan mag de volgende die aan uw linkerkant zit'.
'Wat u gooit, mag u pakken en als uw torentje helemaal op is, dan mag u met dat van de volgende beginnen'.
'En als die niks meer heeft?'. 'Dan weer bij wie volgt. Ziet u, als mijn torentje op is, dan mogen we allebei om het torentje van moeder gooien'.
'Ik mag dan toch zeker ook nog meegooien?', zei moeder.
'Nou vooruit dan maar' zei vader.

Het ging mooi hoor! De avond was veel te gauw om. Geen wonder.
Moeder trakteerde nu en dan ook op een kopje chocolademelk.

Een verhaal uit "Dicht bij huis" van Scheepstra & Ligthart uit 1903.



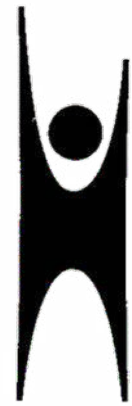
Filosofie voor een breed publiek 2023-2024

Twijfel als keuze

De derde van 6 lezingen wordt gehouden op
zondagmiddag 10 december van 13.30-16.00 uur
in De Bres, Schoolstraat 4, 8911 BH Leeuwarden.

- zelf
- denken
- samen
- leven

Twijfel aan het strafrecht



Waarom straffen we? Is straf te rechtvaardigen? Dr. Clara Wichmann (1885-1922) kennen we vooral als een belangrijke voorvechtster van het vrouwenkiesrecht in Nederland, maar de filosofische vraag of straf rechtvaardig is hield de rechtsfilosoof en jurist misschien wel het meest bezig. Ze promoveerde op de geschiedenis van het strafbegrip en richtte een actiegroep op die streefde naar de opheffing van het strafbeginsel. Ze schreef essays om haar standpunt dat straf per definitie onrechtvaardig is te onderbouwen en gaf tot haar dood lezingen over dit onderwerp. Het idee dat misdaad straf verdient is volgens haar diep geworteld in onze aard, wat het moeilijk maakt om

eraan te twijfelen. Toch pleit ze ervoor om precies dat te doen.

Wichmann schreef honderd jaar geleden. Vandaag de dag is ons strafklimaat flink verhard. Tijd om Wichmanns twijfel aan ons recht tot straffen weer in herinnering te brengen. Haar uitdagende betoog houdt ons een spiegel voor. Inleider: drs. Marthe Kerkwijk
Marthe Kerkwijk is filosoof en programma-manager bij de Internationale School voor Wijsbegeerte, waar Clara Wichmann honderd jaar eerder dezelfde functie vervulde. Net als Wichmann is zij gespecialiseerd in sociale filosofie. Ze verzorgde een inleiding bij en hertaling van essays van Wichmann in het boek "Het recht tot straffen hebben we niet. Essays over misdaad en vergelding" (ISVW Uitgevers, 2023).

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

Informatie:

www.humanistischverbond.nl
www.theaterdebres.nl

Vragen:

secretariaat@hvfryslan.nl
app of sms naar: 06-33781823



Trappenhuis van flatgebouw aan de Kei
Foto Johan Eisma

Uit de redactietuin.



Wanneer dit magazine in de bus valt (op de deurmat zoals u wilt), zit november er al bijna op en komt de laatste maand van 2023 in zicht. De Goedheiligman is ook goed aan land gestapt en de Kerstman staat ook al bijna in de startblokken.

De verkiezingen hebben we ook weer achter de rug.

Wat hebben de lijsttrekkers hun gloeiende best gedaan de laatste weken om ziertjes te winnen. Ze bezochten plaatsen en dorpen met een opgewekt humeur.

En bij alle talkshows zijn ze wel een keer aangeschoven.

Bij het ter perse gaan van dit magazine was de uitslag nog niet bekend welke partij de grote winnaar is geworden. Maar wie en wat het ook geworden is; succes en veel inspiratie gewenst!

Inmiddels kunt u ook weer genieten van de vele gezellige kerstmarkten die weer in het hele land georganiseerd worden. Nog even iets leuks voor in de kerstboom kopen.

En genieten van een beker warme chocolademelk of een glas glühwein.

De stampottochten kunnen ook weer geboekt worden.

Na een reisje met een touringcar naar bv. 'de Kaarsjesavond op de Orchideeënhoeve' en daarna genieten van het stampotbuffet is een gezellig winteruitje.

En met dit toch wel positief bericht (in plaats van de oorlogen en verdere ellende te benoemen) wens ik u een gezellige Sinterklaasavond met misschien wel samen met de kinderen en kleinkinderen. Maar als je samen bent kun je elkaar ook nog 'verrassen' met een mooi gedicht.



*De volgende - Kerst-januari '24 LosVast -
ontvangt u op 18 december.
Fijne decemberdagen gewenst
en pas goed op uzelf.*

Janny de Haan
Redactie.

Kerstkaarten versturen of liever een appje?

Omdat zo'n beetje alles mogelijk is op de computer, merken we aan het aantal kerstkaarten dat jaarlijks verstuurd wordt.

Steeds vaker stuurt men een appje of mailtje met de beste wensen.

De goedkoopste oplossing.

Maar een kaart is wel veel persoonlijker....

Niet alleen kaarten worden steeds duurder, maar men hikt nog vaker tegen de prijs van de postzegels aan. Sinds jaar en dag zijn er de decemberzegels, de zogeheten kerstzegels te koop.

Dit jaar zijn ze vanaf 13 november te koop voor € 0,96 en u mag ze **tot 6 januari 2024** gebruiken. Een velletje kerstzegels à 20 stuks kost € 19,20 Daarna geldt de standaard postzegel t/m 20 gram € 1,09.

Maar kijkt u alle laatjes nog even goed na, want er liggen vast nog wel oude kerstzegels die ongebruikt zijn. Meestal koop je elk jaar weer nieuwe kerstzegels.

Alle decemberzegels (= kerstzegels) vanaf 2010 met opdruk **December** kunt u het hele jaar gebruiken.

U moet dan wel bijplakken, want **de standaardzegel met het cijfer 1 kost na 1 januari t/m 20 gram € 1,09** en dat wordt € 0,13 bijplakken.

Ook kerstzegels van vóór 2010 kunt u bijplakken, maar dan moet u € 0,70 of meer bijplakken. Bijplakzegels zijn er van € 0,02, € 0,03 en € 0,05.



KERSTCONCERT MET WARME ZANG EN VERHALEN

Art
Connection
cultuurprojecten

In de reeks concerten van Art Connection is er op zondag 17 december om 15.00 uur in het WestCord WTC Hotel in Leeuwarden weer een hoogst gezellig Kerstconcert.

Een Kerstconcert met zang van Vronie de Vreeze en pianospel van Ulbe Tjallingii afgewisseld met warme vertellingen van theatermaker, dichter, verteller en voordrachtskunstenaar Peter Vermaat.

‘Al twee duizend jaar wordt er Kerstmis gevierd, maar de eerste kerstgroep met een os en een ezel ontstond precies 800 jaar geleden in Greccio. Aan de oorsprong ervan lag een idee van Franciscus van Assisi. Wat gebeurde er precies in dit nacht? Welke invloed had dat op de mensen daar?’

Voor de pauze vertelt Peter Vermaat daarover. Na de pauze neemt hij het publiek mee naar de oorsprong van kerstklokken en kerstlichtjes. Zowel voor als na de pauze wordt de muziek verzorgd door de Leeuwarder zangeres Vronie de Vreeze op piano begeleid door Ulbe Tjallingii. Traditionele carols worden afgewisseld met bekende en minder bekende kerstliederen en brengen zo licht en vrede in deze, letterlijk en figuurlijk, donkere dagen voor Kerstmis. Kortom een uiterst gezellig en mooi Kerstconcert in de geheel in Kerstsfeer getooide lobby van het WestCord WTC Hotel in Leeuwarden waar de bezoeker gezellig aan tafeltjes met een drankje kan genieten van deze mooie middag.

Aanvang: 15.00 uur. Door de verwachte vele bezoekers is ruim op tijd komen wenselijk.
Entree: € 10 p.p. Pinnen is mogelijk.
Adres: WestCord WTC Hotel, Heliconweg 52, 8914 AT te Leeuwarden

Op zondag is het gratis parkeren in de parkeer- vakken B2 en B3, links van het hotel richting het kanaal.



Art Connection
Ed van Dijk
06-52473558

THEMADAGEN IN DECEMBER 2023

- 1 december:** Start Winter (Meteorologisch)
Wereld AIDS dag
- 2 december:** Internationale dag voor de
Afschaffing van de Slavernij
- 3 december:** Internationale dag van Mensen met
een Beperking
- 5 december:** Internationale Vrijwilligersdag
Pakjesavond
- 7 december:** Verjaardag Prinses Amalia
Nationale Vrijwilligersdag
- 8 december:** Dag van de Vrachtwagenchauffeur
- 10 december:** Uitreiking Nobelprijs
Dag van de Mensenrechten
- 15 december:** Koninkrijksdag
Naturalisatiedag
- 18 december:** Internationale dag van de
Migranten
- 21 december:** Kortste Dag
Start Winter (Astronomisch)
- 23 december:** Kerstvakantie [23 dec – 7 jan]
- 24 december:** Kerstavond
- 25 december:** Eerste Kerstdag
- 26 december:** Tweede Kerstdag
- 31 december:** Oudejaarsdag

Cultuurpodium Dorpskerk Huizum december 2023



Meer informatie over onze evenementen kunt u vinden op onze website

dorpskerkhuizum.nl of in onze Nieuwsbrief. Deze

tweemaandelijks digitale

Nieuwsbrief kan gratis worden aangevraagd door een berichtje te sturen naar:

dorpskerkhuizum@gmail.com.

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

Donderdag 7 december 2023 (20.00 uur): Lezing door Kader Abdolah over de Perzische dichter Rumi

Kader Abdolah is het schrijverspseudoniem van de Iraanse balling

Hossein Sadjadi
Ghaemmaghami

Farahani (Iran,
1954). In 1988

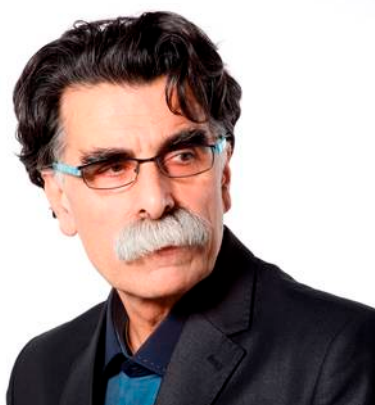
vluchtte hij vanuit
Iran naar

Nederland.

Foto: Yvette
Wolterinck.

Toegangskarten à
€ 10,00 via het

Ticketkantoor: <https://www.ticketkantoor.nl/shop/rumi>.



Vrijdag 8 december 2023 (17.00 - 18.00 uur): Orgelconcert door Theo Jellema

Een orgelconcert dat (opnieuw) wordt verzorgd door Theo Jellema.

Vrijwillige bijdrage.



Zondag 10 december 2023 (15.00 uur): Het Ensemble Boi Akih met 'De Messiah' van Händel

Een vernieuwende en actuele uitvoering van de 'Messiah' van Händel.

Voor deze gelegenheid werken zangeres Monica Akihary en gitarist/componist Niels Brouwer samen met altvioliste Saskia Meijs en koraspeler Sekou Dioubate.



Foto: Matthieu Landweer.

Toegangskarten à € 15,00 via het Ticketkantoor:
<https://www.ticketkantoor.nl/shop/boiakih>.

Zondag 17 december 2023 (15.00 uur): Adventsconcert door het Vocaal Ensemble Vocalibre



Een repertoire dat voornamelijk bestaat uit klassieke muziek en kerkmuziek.

Toegangskarten à € 12,50 en voor kinderen t/m 12 jaar € 2,50, via het Ticketkantoor: <https://www.ticketkantoor.nl/shop/Vocaalensemble>.



**Vrijdag 22 december 2023 (20.30 uur):
Concert 'Canto Ostinato' door Wiebe
Kaspers (vleugel) en Wytske Holtrop
(cello).**

De bekende compositie van de Nederlandse componist Simeon ten Holt (1923 - 2012).
Foto van Wiebe: Piet Douma en van Wytske:
Clara Evens.

*Toegangskarten à € 15,00 via het
Ticketkantoor: [https://www.ticketkantoor.nl/
shop/Canto](https://www.ticketkantoor.nl/shop/Canto) .*



Het opzeggen van een abonnement, wat zijn uw rechten?

**U hebt een abonnement en wil daar echt vanaf.
Of het nu gaat om een abonnement op een
website, tijdschrift of sportschool, u kunt
gemakkelijker opzeggen dan u denkt.**

De Wet van Dam verbiedt stilzwijgende verlenging van abonnementen. Sinds 1 december 2011 is de Wet van Dam van kracht. Deze wet is in het leven geroepen zodat contracten met consumenten niet zomaar stilzwijgend mogen worden verlengd.

1. Opzegging contract voor onbepaalde tijd

De Wet van Dam beslist dat u het contract dat u voor onbepaalde tijd afsloot altijd na 1 jaar mag opzeggen met een opzegtermijn van 1 maand. Contracten voor bepaalde tijd moet u in feite uitzitten of afkopen.

2. Hoe zegt u uw abonnement op?

De opzegging van uw abonnement kan schriftelijk, via de mail of telefonisch. U doet het op dezelfde manier zoals bij het afsluiten van het contract. Dus heeft u het contract telefonisch afgesloten, dan kunt u het met een belletje laten stoppen.

3. Voor welke abonnementen gaat dit op?

Denk hierbij aan een sportschoolabonnement of tijdschriftabonnement. Bij een tijdschriftabonnement mag een opzegtermijn van 3 maanden.

Een uitzondering is het lidmaatschap van een vereniging. Verenigingen mogen in hun statuten

zelf bepalen hoe lang men lid wordt en wat de opzegtermijn wordt.

De Wet van Dam is bedoeld voor particuliere personen, dus niet voor bedrijven.

5. Moet u betalen voor opzegging?

Het opzeggen van een abonnement is kosteloos. Als u per jaar of kwartaal betaalt en binnen deze termijn opzegt, dan moet u het te veel overgemaakte geld teruggestort krijgen.

6. Wat kunt u doen als een bedrijf hier niet in meegaat?

Lukt het niet om uw abonnement op te zeggen, dan kunt u misschien naar de geschillencommissie als het bedrijf is aangesloten. Anders kunt u uw rechtsbijstandverzekeraar inschakelen.

Heeft u die niet en weet u zeker dat u in uw recht staat, dan kunt u hiervan melding maken per aangetekende brief en de betalingen storneren. Het bedrijf zal dan zelf naar de rechter moeten om van u het geld te eisen.

7. Pas op voor opzegdiensten!

Opzeggen kan ook via speciale opzegdiensten, maar dat verloopt niet altijd even vlekkeloos. Er komen veel klachten over verschillende opzegdiensten.

Pas na het opzeggen wordt het duidelijk dat er een bedrag in rekening is gebracht, vaak een bedrag rond de € 30.

Gezondheid.

Heup-airbag.

Een heupairbag kan mogelijk een oplossing zijn voor het groot aantal onfortuinlijke valpartijen onder senioren. Dit hulpmiddel zou preventief ingezet kunnen worden in de ouderenzorg ter voorkoming van heupfracturen en erger.

Volgens CDS stierven vorig jaar elke dag (!!) 17 meest oudere Nederlanders aan de gevolgen van een val. Totaal 6200 valpartijen, 15% meer dan in 2021.

De toename heeft niet alleen met vergrijzing te maken, maar ook met het zelfstandig langer thuis wonen van velen.

De airbag is een riem met luchtkussens die wordt gedragen onder de kleding.

Sensoren in de riem detecteren wanneer de drager ervan valt.

De luchtkussens blazen zich dan razendsnel op en zijn gevuld nog voordat de drager de grond raakt.

Slecht gehoor.

Slecht horen maakt eenzamer en brengt mensen uiteindelijk in een isolement.

Na een zoektocht van ruim tien jaar naar het verband tussen gehoorverlies en cognitie stellen onderzoekers vast:



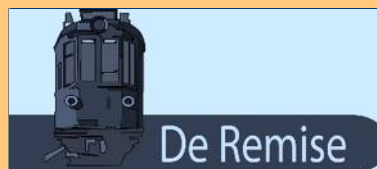
“Oudere volwassenen met een hoog risico op het ontwikkelen van dementie kunnen hun kans op cognitieve achteruitgang mogelijk bijna de helft verminderen door een gehoorapparaat aan te schaffen”.

Cognitie omvat functies als waarneming, aandacht, concentratie, geheugen, oriëntatie, taalgebruik en vaardigheden.

Stoornissen in één of meer van deze functies kunnen tot problemen in het dagelijks leven leiden.

Een voorbeeld: vergeetachtigheid, vergeten welke dag het is of niet op woorden kunnen komen.

De WHO verwacht dat tegen 2050 wereldwijd zo'n 700 miljoen mensen een invaliderend gehoorverlies hebben en adviseert gehoorondersteuning



Voor de laatste keer is onze Kerstsoos voor iedereen open.

Dit jaar is de soos op 17 december van 14.30 tot 17.00 uur geopend.

Aanmelden Zondagsoos in de Remise vanaf 11 december.

Voor mensen die absoluut niet in de gelegenheid zijn om zich in de Remise op de lijst te zetten of dit een kennis te laten doen is er de mogelijkheid om op de zondag van de soos tussen 13.30 – 14.15 uur te bellen (06 49521591) om te vragen of er nog ruimte is om te komen.

Een overzicht van alle activiteiten van de Remise vindt u op de website van de Remise:

www.ouderensocieteitderemise.nl

om uit de dementiezone te blijven.

Veel mensen wachten erg lang, gemiddeld 5 à 7 jaar voordat ze iets aan hun slechthorendheid laten doen. Wat hoor je vaak: 'Ik hoor alles nog goed'...

Dat is erg jammer, de gehoortoestellen zijn tegenwoordig zo klein dat ze bijna niet meer opvallen.

10 miljard aan kankermedicatie.

Sinds 2012 gaf Nederland een slordige € 10 miljard uit aan geneesmiddelen voor de behandeling van kanker. Daarmee zijn de uitgaven voor kanker explosief gestegen.

Dit komt ook doordat steeds meer nieuwe en soms extreem dure medicijnen worden ingezet. Bij een aantal patiëntengroepen kan hiermee het leven succesvol worden verlengd.

Dat voordeel treft helaas niet iedereen. Er moet nóg scherper worden gekeken naar hoe deze peperdure medicatie doeltreffend in te zetten, menen critici.

Financiën

Zorgtoeslag

Om in 2023 in aanmerking te komen voor Zorgtoeslag mag het maximale inkomen, van u en/of van uw toeslagpartner niet hoger zijn dan: Zonder toeslagpartner € 38.520 en met en toeslagpartner € 48.224.

Ook telt een maximum aan vermogen mee. Dat is zonder toeslagpartner € 127.582 en met toeslagpartner € 161.329.

Een toeslagpartner kan uw echtgenoot of geregistreerd partner zijn, of iemand anders die op uw adres staat ingeschreven.

Vermogen is de waarde van uw bezittingen min uw schulden.

Spaargeld, aandelen en een vakantiehuis in Nederland of in het buitenland tellen bijvoorbeeld wel mee, maar het huis waarin u woont en uw auto niet.

Daarnaast moet u minimaal 18 jaar zijn en een Nederlandse zorgverzekering hebben afgesloten. (er zijn een paar uitzonderingen).

Het (toetsing)inkomen is het verzamelinkomen van uw definitieve aanslag inkomstenbelasting.

De belastinginvullers van LOS kunnen u hierbij helpen.

Huurtoeslag



Voorwaarden om Huurtoeslag te krijgen zijn:

U en de verhuurder hebben een huurovereenkomst en de huur mag, in 2023, niet hoger zijn dan:

€ 808.06.

Uw inkomen en dat van uw toeslagpartner is niet te hoog.

Het toetsings-inkomen is meestal gelijk aan het verzamelinkomen van uw definitieve belastingaangifte. (bij samenwonen van uw gezamenlijke belastingaangifte).

Uw vermogen mag niet hoger zijn dan € 33749 en samen met een (toeslag) partner : € 67496.

U en uw medebewoner(s) staan bij de gemeente ingeschreven op uw woonadres.

Uw medebewoner of toeslagpartner is niet eigenaar van de woning.

U, uw toeslagpartner en medebewoners van 18 jaar en ouder hebben de Nederlandse nationaliteit of zijn legaal in Nederland.

U bent 18 jaar of ouder, u betaald huur en kunt dit aantonen met bankafschriften.

Verder zijn er nog enkele uitzonderingen maar dat is voor nu teveel om op te noemen.

Zie voor meer info op: belastingdienst.nl/toeslagen.

Willem.

Contant geld

Dat contant geld moet blijven bestaan, daar is iedereen het over eens.

Betaal in de volgende gevallen niet met contant geld.

Bij contante betalingen is het geld niet te traceren. Dat kan een voordeel lijken, maar dit kan in sommige gevallen ook nadelen hebben. De schoonmaker, stukadoor of hovenier kunt u bijvoorbeeld beter niet contant betalen wanneer u geen rekening ontvangt.

Zwart werken en betalen (= vaak goedkoper) is namelijk verboden. Als de Belastingdienst u betrapt op iemand zwart betalen, kunt u en ook de

zwartwerker een forse boete krijgen.

Er is echter wel een verschil tussen uw nichtje dat de honden een keer uitlaat voor een zakcentje of een kennis die wel eens iets opknaapt bij u thuis, zonder officiële factuur.

Behalve dat iemand zwart betalen niet is toegestaan, is het ook in uw eigen belang verstandiger om sommige dienstverleners, zoals klussers, via een andere weg te betalen.

Mocht er iets fout gaan; het werk wordt niet afgemaakt, er gaat iets stuk of u bent simpelweg niet tevreden, dan heeft u geen poot om op te staan. Er is immers geen factuur, geschreven overeenkomst of overboeking waarmee u de transactie en opdracht kunt aantonen.

Donkere dagen in december

Het is opnieuw december, de nevel is veranderd in mist. Er waait een koude, stevige oostenwind, met vorst aan de grond. De temperatuur is flink gedaald, het is laat licht en vroeg donker.

December, wintermaand, is de laatste maand van het oude, in tien maanden verdeelde Romeinse jaar. We noemen het ook de heilige maand omdat Kerstmis erin valt.

In de natuur is het verval merkbaar. Vallende takken en vliegende bladeren. Zie, de maan schijnt door de kale bomen met pepernoten bij de verjaardag van Sint-Nicolaas. De spinnen zoeken veilige plekjes in huis, de egels verstoppen zich onder hopen tuinafval. Voor de vogels hangen pindaslingers en vetbollen aan de voedertafel. Op mijn balkon hangt een pot met vogelpindakaas. Dan wacht ik op de geelblauwe kool- en pimpelmezen. Voor de zwarte merels staan er planten met vuurrode bessen. Het felle,

nieuwsgierige roodborstje laat zich soms zien. De hulst voor kerstmis wordt juist beschermd tegen vretende vogels. In de lucht trekken gakkende ganzen in hoge vluchten, in v-formatie, van hun slaapgebied naar plekken om te foerageren (of andersom).

Zijn de bloembollen tijdig geplant? Volgens de natuurkalender kan het tot de laatste dag van oktober. U kunt het nog proberen want de winters zijn tegenwoordig minder streng. Maar: 'als donder waart door 't dorre hout, dan wordt de winter lang en koud'.

Deze donkere tijd van het jaar is goed voor bespiegeling, voor het verzamelen van voorraad en wijsheid. In de warme woonkamer gaan we elkaar verhalen vertellen, uit overlevering van ouders en voorouders. En luister bij het volgende gedicht eens naar het deel 'Winter' van de componist A. Vivaldi (De vier jaargetijden).

Winter

De onrust die je deze najaarsmaanden van alles wat je bent heeft afgeleid, verdwijnt; het jaargetijde is aanstaande dat aan je ware wezen is gewijd.

De nevel heeft rondom het huis bekropen, de kamer krimpt tot rond de kaarsevlam, en weer sla je dezelfde boeken open die je ook vorig jaar in handen nam.

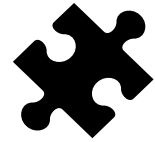
Je leest. Slechts hierin bleef je heel je leven wat er ook is geweest, jezelf getrouw. De dingen zijn zoals ze staan geschreven, en wat je kwijt was wordt opnieuw van jou.

Jean Pierre Rawie, uit *De geur van ieder seizoen*, Amsterdam 2003.

Auk Jager



Onderstaand ziet u diverse pakjes staan. Wat zal de Sint gekocht hebben? U dient eerst de 'kadootjes uit te pakken' om daarna de eigenlijke puzzel op te lossen.



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

De opl. van de maand nov. is:
oprecht/sociaal/liefde-
vol. De winnaar is Mevr. M.
Dalstra.

1		d=c + - ed	1e letter
2		o=a b=d	2e letter
3		d=g l=k	5e letter
4		k=j + m=p	1e letter
5		a=aa + - er + x + -pe	9e letter
6		r=n + c=a + r s=r + s	11e letter
7		b=c + e + t=b + n	2e letter
8		p=v + t + er=f + -t	1e letter
9		om=d + s=y + z=i	2e letter
10		o=a + - s	4e letter
11		p+ + h=f a=o + - ion	7e letter

Om de puzzel op te lossen vult u nu de juiste letter in onderin de balk. Welke letter u kunt opschrijven ziet u in de lichtgekleurde vakken achter de rebus.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Adressen en telefoonnummers

Adressen en telefoonnummers

Secretaris bestuur:

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

Voorzitter activiteitencommissie:

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

Secretaris activiteitencommissie:

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

Coördinator bezorgers magazine:

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

Magazine LosVast:

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

LOS Belasting- en formulierenhulp:

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

Internet en e-mail

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

WMO-OMBUDSWERK

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

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar

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

De Rijbewijskeuringsarts

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

Regelzorg (www.regelzorg.nl)

MFC Camminghastins, 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

Wandelen:

Hilly Wijnstra, tel. 058 2153408 of 06 25222189.
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

Stichting 4het leven: 035-5245156/[info@4hetleven.nl/](mailto:info@4hetleven.nl)
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; web www.zvcl.nl

Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,
vrijwilligerswerk: 058-3030400

Zorgverzekering:

Het collectiviteitsnummer bij "De Friesland" van de
OSiF, waar LOS is bij aangesloten is:
204439200

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 DECEMBER 2023 -

Ma	4	14.00	De derde helft	Sinterklaas
Di	5	14.00	Start Mac Donald's Goutum	Wandelen
Wo	6	9.30	Wijkcentrum Nylân Surinamestraat 31	Koersbal
Wo	6	14.00	Wijkcentrum Mozaïek Droppingstraat	Koersbal
Do	7	9.30	Het Vooronder, de Gealanden	Vergadering activiteitencommissie
Vr	8	14.00	redactie@losleeuwarden.nl	Inleveren kopij
Ma	11	10.00	Woonhuis	Bestuursvergadering
Di	12	14.00	Start Mac Donald's Goutum	Wandelen
Za	16	16.00	Kurioskerk, Julianalaan	Kerst, Reina+Klaas, broodmaaltijd
Ma	18	9.30 u	Westenkwartier, Verdistr. 1	Verdelen/bezorgen
Ma	18	14.00	De derde helft	Kerststukjes maken
Di	19	14.00	Start Mac Donald's Goutum	Wandelen
Wo	20	9.30 u	Wijkcentrum Nylân, Surinamestr. 31	Koersbal
Wo	20	14.00	Wijkcentr. Het Mozaïek, Droppingstr.	Koersbal
Do	21	14.00	Inloop Slikerfilm Wilhelminaplein	Nomadland

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.



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 • lootjes
wenskaarten
enveloppen • kalenders

Verhip,
wat kan er veel...

bij drukkerij
STIP!

www.stipwerk.nl

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

*De hulp is gratis maar voor een thuisbezoek reken ik € 2,50 voorrijkosten



Bent u of kent u een mantelzorger?

21% van de inwoners van Leeuwarden is mantelzorger. Dat zijn er veel en de kans is dus best groot dat u een mantelzorger kent. Mantelzorg komt op heel veel verschillende manieren voor. Veel mensen beseffen zich dan ook niet dat ze mantelzorger zijn. Het lijkt logisch dat u zorg biedt aan uw ouder wordende ouder, of aan een kind dat niet zelfstandig kan leven. Maar zo logisch is dat niet. Mantelzorgers staan elke dag weer klaar om hulp te bieden aan hun naasten. Dat is ontzettend waardevol en belangrijk.

Dus kijkt u eens om u heen. Kent u een mantelzorger? Stel dan eens de vraag hoe het met hem of haar gaat. Dit kan het verschil al maken.

Hein Kuiken
Wethouder gemeente Leeuwarden



Ondersteuning voor mantelzorgers



v.l.n.r. Ingrid Postma, Sieta Adema, Marit Bakker - Mantelzorgondersteuning Amaryllis

Amaryllis biedt hulp aan mantelzorgers. Want al geeft u de zorg aan uw partner, familielid of vriend met liefde, het kan af en toe best zwaar zijn. Soms schiet de zorg voor uzelf er dan bij in.

Het Team Mantelzorg van Amaryllis kan met u meedenken hoe het misschien anders kan. Er zijn namelijk verschillende vormen van ondersteuning waarvan u als mantelzorger gebruik kunt maken. Ondersteuning waardoor het iets makkelijker wordt om de zorg vol te houden.

Dag van de Mantelzorg

Jaarlijks besteedt Mantelzorg Amaryllis aandacht aan de Dag van de Mantelzorg. Dit doen ze door het organiseren van verschillende vormen van waardering, waardoor mantelzorgers zich in het zonnetje gezet voelen. Wilt u over de activiteiten geïnformeerd worden, schrijf u dan in als mantelzorger. Alle ingeschreven

mantelzorgers ontvangen drie keer per jaar gratis het magazine MantelKRACHT.

Mantelzorgspreekuur

Iedere mantelzorger kan tijdens het mantelzorgspreekuur binnenlopen met vragen, en voor adviezen en hulp. Een gesprek kan lucht geven en overzicht, en Mantelzorg Amaryllis helpt graag bij het zoeken naar mogelijkheden. Het inloopsprek uur is iedere donderdag van 10.30 tot 12.00 uur in het Odensehuis, Noordvliet 441, Leeuwarden.

Mantelzorgcafés

Tijdens de mantelzorgcafés staat gezelligheid en ontmoeten van mantelzorgers voorop. Er is gelegenheid om

samen een kop koffie te drinken. U treft hier andere mantelzorgers, met wie u ervaringen kunt uitwisselen. In de diverse wijken en dorpen van de gemeente Leeuwarden is er een mantelzorgcafé. Waar en wanneer de mantelzorgcafés zijn, staat op www.amaryllisleeuwarden.nl/mantelzorgcafes.

Respijtappartement

In het respijtappartement kan de mantelzorg tijdelijk worden overgenomen. Het appartement biedt een fijne, veilige plek met 24 uren achterwacht en zorg. Verblijven kan op regelmatige basis (bijvoorbeeld: een nacht of een weekend) of een enkele keer (bijvoorbeeld een vakantie, een dagje uit of een geplande ziekenhuisopname).

Respijtweekend

Ieder jaar organiseert Mantelzorg Amaryllis respijtweekenden: een ontspannen weekendje weg voor mantelzorgers, bij wie sprake is van (dreigende) overbelasting. Door even in een andere omgeving te verblijven neemt u letterlijk afstand van thuis. Ook het contact met andere mantelzorgers tijdens het weekend wordt vaak als bijzonder waardevol ervaren. Zo gaat u weer opgeladen terug naar huis.

Contact

Maakt u liever op een ander moment een afspraak? Of wilt u op de hoogte blijven van de activiteiten voor mantelzorgers? U kunt contact opnemen met Mantelzorg Amaryllis via mantelzorg@amaryllisleeuwarden.nl of 058 303 0400.