

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

In dit nummer:

Die Dorfplatz
Musikanten

Jaaps hoekje:
Over de 'oude'
Nieuwestad 5

Janny's artikelen

Klassiek op het
witte Doek

De Derde Helft

.... en veel meer



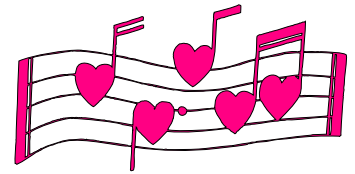
Voormalig hoofdgebouw Diaconessenhuis aan de Noordersingel. Foto Johan Eisma

LOS

Jaargang 9 - Nummer 2 - februari 2024

Op zaterdag 24 februari hebben we een optreden van:

DIE DORFPLATZ MUSIKANTEN



We beginnen om 14.30 uur.
Inclusief de pauze is het ca. 16.30 uur afgelopen.
In de KURIOSKERK
Julianalaan 38
8933 AA Leeuwarden



Entree €7,- contant te betalen. (er is geen pinapparaat aanwezig) Dit is inclusief koffie/ thee, een lekkere koek en het pauzedrankje of advocaatje.

U kunt zich **vanaf 19 februari opgeven** bij: Margre Hasz, tussen 16.00 en 18.00 uur.
Telefoon 06-12075160 Mail m.hasz@outlook.com

Die Dorfplatz Musikanten uit Oldeberkoop is een enthousiaste groep muzikanten die een afwisselend programma verzorgen met polka's, walsen, marsen en solistische werken.

Wij spelen hoofdzakelijk volksmuziek uit de Bohemen en herkenbaar aan de gemoedelijke speelstijl.

De op Egerland gebaseerde 'sound' is vooral bekend geworden door Ernst Mosch waarvan wij ook een aantal nummers op ons programma hebben staan.

In originele Trachtenkleiding, geven wij een sfeervol accent aan concerten, waarbij ons publiek op een prettige manier vermaakt wordt.

Wilt u ook eens een optreden en vol gezelligheid en vrolijke muziek meemaken?



Uittips



Musical 'De Tocht'

Tot en met 30 april ben u in de gelegenheid om te genieten van dit magische schouwspel. Velen zijn u al voorgegaan en waren erg enthousiast.

Na 1987 is er nooit meer een echte Elfstedentocht geweest.

Ga genieten van dit spektakel in het speciaal gebouwde theater met ijsvloer.

Waar: Friso Theater

**De Newtonweg 2,
8912 BD Leeuwarden**

Wanneer: woensdag t/m zondag

Prijs: vanaf €39,50

Voor meer informatie en tickets: [de tocht musical](#)

Thijs v.d. Meeberg 'Met de beste bedoelingen'

In deze vierde solovoorstelling gaat dit cabarettalent op zoek naar het antwoord op de vraag: hoe bewaak ik de vrede?

Thijs van de Meeberg wordt geroemd om zijn slimme verhaalstructuur en grote improvisatietalent. Een sympathieke, oprechte en vurige cabaretier die zijn publiek de hele avond blijft verrassen.

Waar: Theater de Harmonie Leeuwarden

Wanneer: Donderdag 29 februari 2024

Tijd: 20.30 uur.

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,-

Van de Bestuurstafel

Het jaar 2023 is met heel veel geknal afgesloten. Ik weet niet wat u er van vindt, maar 2023 zit in mijn geheugen als dúúr jaar. Geregeld schrik ik als ik de kassabon van mijn wekelijkse Jumbo-boodschappen bekijk. Alles is in prijs omhoog gegaan, van een bruin tijgerbrood tot en met bananen. Over de hele breedte zijn de prijzen in meer of mindere mate gestegen. Van verzekeringen tot de maandelijkse huur, de energie, bloemen, kleding – noem maar op.

Natuurlijk, de overheid heeft ingegrepen. De uitkeringen, waaronder de AOW, gingen omhoog net als de minimumlonen, enkele belastingen zijn verlaagd en er werd een energieplafond ingesteld. Het heeft in algemene zin geholpen. Maar toch, er gaat bijna geen week voorbij dat er niet een berichtje in het nieuws verschijnt dat weer meer gezinnen een beroep hebben moeten doen op de voedselbank. En die voedselbanken zelf hebben het ook niet makkelijk ...

Dat alles duurder is geworden, is niet aan onze vereniging voorbij gegaan. Het viel me op toen ik enkele weken geleden de LOS-financiën over 2023 voor het bestuur op orde bracht. Het jaar 2023 heeft een stevige hap gekost. De huurprijzen zijn gestegen net als de consumpties en degenen die voor ons optraden vroegen ook wat meer. Postzegels zijn duurder geworden, papier, toners en het drukwerk ook. Voor de LosVast moest een beduidend hoger bedrag betaald worden dan een jaar eerder. En ook de bank pikte een graantje mee. In totaal teerden we zo'n €6.500,00 in.

Op zich is dat nog niet iets om je erg druk over te maken. Als het om slechts één jaar gaat: de vereniging is financieel wel degelijk nog gezond en heeft nog wel

een beetje vet op de botten. Maar een aantal jaren achter elkaar zo'n bedrag in teren zou niet goed zijn.

Ik neem aan dat onze verstandige mensen aan de LOS-bestuurstafel er binnenkort nog wel even over zullen spreken.

Leendert Plaisier

Geveldecoratie aan de Schrans. Foto Johan Eisma



Even voorstellen



Hallo, ik wil me hierbij even voorstellen; ik ben **Joop Roosma** en ik ben sinds een aantal weken achter de schermen bezig om voor uw mooie vereniging LOS Leeuwarden een nieuwe Facebookpagina te maken.

Ik woon in Franeker en ben bestuurslid van een andere ouderenvereniging; ONS Menaam e.o; voor deze vereniging help ik ons leden in maart en april bij het invullen van hun belastingaangifte en heb ik samen met een vriend een website gemaakt voor ze, die ik ook beheer.

Daarnaast heb ik ook voor hun een Facebook pagina gemaakt die ik ook door mij wordt bijgehouden.

Zo kwam ik ook bij LOS Leeuwarden terecht en heb ik hulp aangeboden voor de Facebook pagina.

Ik ga deze pagina wekelijks bijhouden en de bedoeling is verder om u daar ook te informeren over bijvoorbeeld de laatste fraudemeldingen, helaas een nog steeds groeiend probleem, dus houdt u deze rubriek goed in de gaten.

Ook zal er een verkorte agenda op komen te staan, foto's, die mag U ook insturen, mededelingen van het bestuur en andere voor U belangrijke zaken en U mag zelf ook zaken aanreiken, eenvoudig door mij even een mailtje te sturen.

Waarom Facebook: Facebook is het grootste social media netwerk van dit moment. En dus een mooie manier om jezelf online zichtbaar te maken bij een groot publiek. Naast het feit dat je via Facebook een ander soort publiek bereikt, heb je meer interactie met je publiek dan via bijvoorbeeld een website.

Hoe vindt u ons: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61552190493438>

Ik hoop op een prettige samenwerking met u en maak gebruik van dit mooie netwerk, het is echt de moeite waard.

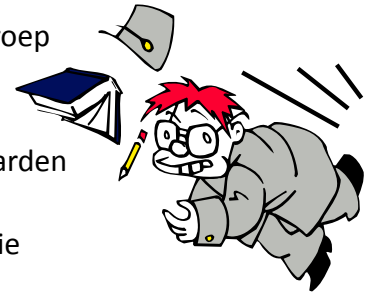
Met vriendelijke groet
Joop Roosma
e-mail; roosma.j@gmail.com

Valpreventie

Indien LOS-leden gebruik willen maken van een cursus "Valpreventie" met zes bijeenkomsten, kunnen ze bij één van de onderstaande adressen informeren of de cursus daar op dat moment gegeven wordt en of er nog plaats is.

De cursus is kosteloos.

1. Stichting Kwadrant groep
2. Spectrum
3. Paraflex BV
4. Fysiotherapie Leeuwarden
5. First Fysio
6. Yorbody Fysiotherapie
7. Mea Fysio BV
8. Fynesse Fysiotherapie
9. Fysiotherapie Rengerslaan
10. Fitplan Sport Medisch Centrum
11. Wgc Camminghaburen



Vrijwilligers gevraagd.

Beste LOS-leden,

Uit opmerkingen hebben wij begrepen, dat men over het algemeen tevreden is met wat de activiteitencommissie voor de LOS-leden organiseert.

Maar voor die activiteiten hebben wij wel mensen nodig, die goede ideeën hebben en misschien actief willen meehelpen.

Zo zoeken wij op dit moment versterking voor het begeleiden van het KOERSBAL!

Wij hebben een gezellig team, maar voor sommigen begint de leeftijd mee te spelen....

Dus, wij zijn op zoek naar mensen met goede ideeën en nog redelijk fit zijn!

WIE - OH - WIE komen ons helpen??

Voor info kunt u contact opnemen met Willem de Boer
058-2124005

06-53636700

w.de.boer@losleeuwarden.nl

Het bestuur van LOS vraagt vrijwilligers.

We denken aan:

Een algemeen bestuurslid. Taken in overleg.

Een acquireur om adverteerders te zoeken.

Penningmeester

Voor informatie en aanmelding kunt u zich vervoegen bij Gerard van Steijn.

Tel 058 2668131 of secretaris@losleeuwarden.nl

FOUTJE...

Beste leden van LOS:

In de Leeuwarden Courant lees je regelmatig, rechts onderin met grote letters, **HERSTEL**.

Dan is er ergens een foutje gemaakt en wordt dat daar hersteld.

Ook bij ons gaat er wel eens iets mis in de LosVast.

Er staat bij de aankondiging van het optreden van het **ZZP koor, uit Buitenpost**, dat dit op 24-01-2024 zal zijn.

Dat moet zijn op **zaterdag 27-01-2024**, en het begint om 14:30 uur en is, zoals altijd, in de Kurioskerk aan de Julianalaan.

Al het andere van de aankondiging klopt wel. Wij hopen u dan ook daar te ontmoeten. De activiteitencommissie.



Gevelsteen aan de Schrans. Foto Johan Eisma



SENIORENFILM: LIVING



DONDERDAG 15 FEBRUARI

2022 – 103 min. Regie Oliver Hermanus.

Ontroerend Brits drama met Bill Nighy als een zieke ambtenaar die tijdens zijn laatste levensdagen vecht voor een kleine overwinning op de bureaucratie van het bestaan.

Land van oorsprong: Verenigd Koninkrijk Genre: drama

Acteurs: Bill Nighy, Aimee Lou Wood, Tom Burke, Alex Sharpe.



Londen, 1953. Elke dag verliest meneer Williams (Bill Nighy) zichzelf in de torenhoge stapels papierwerk die komen kijken bij de wederopbouw van het naoorlogse Verenigd Koninkrijk. Tot hij te horen krijgt dat hij ziek is en niet meer lang zal leven. Met de dood in zicht zoekt de verbitterde ambtenaar naar een manier om aan het einde van zijn kleurloze leven iets moois na te laten. Een bitterzoet verhaal, dat je weer even doet beseffen dat het nooit te laat is om het leven ten volste te omarmen.

Voor deze Britse remake van Akira Kurosawa's meesterwerk "Ikru", kon regisseur Oliver Hermanus ("moffie") rekenen op een verfijnd scenario van Nobelprijswinnaar Kazuo Ishiguro ("Never let me go"). De film ging in wereldpremière tijdens het Sundance Film Festival en oogste er niets dan lovende kritieken.

Donderdagmiddag 15 februari a.s., inloop begint vanaf 14.00 uur met koffie/thee. De film begint om 14.30 uur. De entree bedraagt €11.50 inclusief. U kunt kaarten reserveren/kopen online of aan de kassa. De Slikerbalie is behalve op maandag iedere middag geopend.

Terugblik op het nieuwjaarsconcert in de Kurioskerk.

Op woensdag 10 januari hebben we weer ons traditioneel nieuwjaarsconcert gehad.

Het FRYSK SENIOREN ORKEST was weer van de partij. Hoeveel muzikanten er precies waren, hebben we niet geteld. Maar het was heel compleet, zoals u op de foto kan zien.



Het was erg druk met bezoekers, zodat men even in de rij moest wachten om een envelop met lootjes te kopen.

De middag werd geopend door Mariet, onze voorzitter. Onder leiding van Andries de Haan werden de stukken gespeeld, afgewisseld met een leuk verhaal.

Bij het Concerto d' Aranjuez was een solist op Cornet, de heer Jurjen v.d. Velde. Zie foto.



Na afloop mochten we nog een consumptie halen en werden we getraakteerd op heerlijke/mooie hapjes van de kok!

Het orkest had op hun flyer al gezet, tot ziens in januari 2025.

Nu maar hopen, dat ons bestuur dit weer aan de leden gaat aanbieden.....

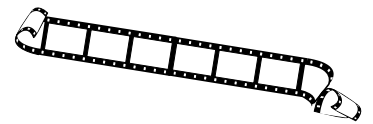


Klassiek op het witte Doek



REQUIEM van MOZART

14-02-2024 aanvang 13:30.



Topdirigent Claudio Abbado staat garant voor een fantastische uitvoering van Mozarts laatste werk dat hij helaas niet op tijd kon afronden. Zijn vroegtijdige dood zorgde ervoor dat anderen het Requiem afmaakten.

Deze versie gaat uit van de gebruikelijk uitgevoerde versie, maar ligt in instrumentatie aanmerkelijk dichter bij Mozart.

Tevens hoort en ziet u een van de oudste en meest feeëriek openlucht-theaters ter wereld, gelegen aan de voet van de Acropolis in Athene. Daar treedt voor u op meestercellist Yo Yo Ma met schitterende muziek van Bach. Een belevenis!

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 ± 16:00 uur.

De bewoners van het Westeinde zijn ook nu weer van harte welkom.

Opgave bij: Willem de Boer telefoon 06 53636700, op 12 of 13 febr. 2024 tussen 19:00 uur en 21:00 uur.

Tot ziens op 14-febr-2024 om 13:30 uur.

De Activiteitencommissie van LOS.

DAT WAS VROEGER....

Bepaalde artikelen en gewoontes uit de jaren '50, '60 en misschien '70 hebben veel veranderingen of vervangingen ondergaan of ze zijn gewoon verdwenen.



Zelfs bij een verjaardag of receptie stonden er glaasjes met sigaretten en sigaren op tafel.

Er staan allang geen rookwaren meer op tafel, laat staan asbakken

maar wordt er – helaas – nog steeds veel gerookt, ook onder de jeugd.

Erg jammer, want roken is verre van gezond. Daar kun je op den duur, vaak te laat, achterkomen...

Janny de Haan

(volgende keer deel 2)

Weet U nog welk merk wasmiddel u vroeger gebruikte en die niet meer verkrijgbaar is? Castella b.v. bestaat niet meer, doch Persil heeft de tand des tijd wel doorstaan.

Spaarde u dan 'de kopjes' van Castella ook voor gebruiksartikelen?

Ik spaarde ook 'de emmertjes' van de pakken Persil en heb zo menig huishoudelijke artikel bij elkaar gespaard.

California, één van de diverse merken droge soep in een zakje, waar 'vlaggetjes' opzaten, uitknippen en sparen maar.

De vaatwasser zorgt tegenwoordig voor de vuile vaat, maar velen doen de vaat, met of zonder plezier, nog gewoon met de hand. Niks op tegen. Bij ons thuis stond er voor de afwas een literfles Abro op het aanrecht, bij de burens gebruikten ze het merk Presto waar op de bodem een paar glazen knickers lagen.

Maar moeder bleef bij haar Abro, helaas.... Trouwens het was wel een multifunctioneel product, want ik zag eens iemand d'r haar ermee wassen. Van glanzend haar was dan geen sprake....

Wat nu helemaal verboden is reclame maken voor tabaksartikelen.

In bovengenoemde jaren barstte het van de advertenties van rokende mannen en vrouwen. Mannen aan de Caballero en dames aan de Miss Blanche. De mooie miss die zo elegant rookte. De verstokte roker kocht gelijk een slof voor fl.12.50.

Iets goedkoper was een pakje Drum shag plus een pakje vloeitjes.

Roken wordt steeds meer aan banden gelegd en er zijn vanaf dit jaar geen rookwaren meer in de supermarkten verkrijgbaar.

Roken was vroeger zo gewoon, het hoorde erbij.

ROZEE

ROZEE Leeuwarden is de ontmoetingsgroep van COC Friesland voor Lesbische, Homo- en Biseksuele en Transgender (LHBT) ouderen (50+) uit Friesland. Ieder, die zich bij deze doelgroep betrokken voelt, is welkom.

De komende bijeenkomst is dinsdag 20 februari, 14.00 uur in de COC huiskamer, Snekertrekweg 1, Leeuwarden. Deze middag geeft Ton Straver een presentatie over het boek 'Fluwelen woede' van Alan Downs; over het opgroeien van homo's in een heterowereld. Kosten 5 euro.

Aanmelden bij ajager1949@kpnmail.nl of 0681785519, uiterlijk 19 februari.

Informatie www.cocfriesland.nl

COC Friesland, Snekertrekweg 1, 8912 AA Leeuwarden.



Lezenswaardig



Josephine Rombouts: Opmerkelijke vrouwen Is verschenen bij uitgeverij Querido en kost €24,99

Een talent hebben maar het niet mogen ontwikkelen omdat je een vrouw bent. Het was vele eeuwen de realiteit, maar er waren altijd individuen die het toch lukte hun gaven te ontwikkelen.

Opmerkelijke vrouwen die tegen de stroom in hun droom volgden of noodgedwongen hun werkterrein verlegden. Beatrix Potter mocht geen wetenschapper worden, maar bleek een fenomeen als kinderboekenschrijver en illustrator.



Magali Jeger: Hanna Is verschenen bij Just Publishers en kost €21,99

Reis terug naar het Amsterdam van 1941 en maak kennis met Hanna, een jonge Joodse vrouw. Hanna en haar man Nico willen dolgraag een kind. Maar in een tijd waarin de dreiging van deportatie dagelijks voelbaarder wordt, lijkt hun droom onbereikbaar. Ondanks alles laten ze hun kindwens niet varen en uiteindelijk wordt hun dochtertje geboren. Maar dan slaat het noodlot toe.

Hanna zelf, onwetend wat er met haar kind zou gebeuren, belandt via Westerbork in het vernietigingskamp Auschwitz.

Daar wordt ze onderworpen aan de wrede medische experimenten van Dr. Mengele. Hanna toont zich onverzettelijk in haar wil te overleven. Ze wil zich hoe dan ook herenigen met haar dochtertje.

Hanna is een ontroerend, waargebeurd verhaal over de onvoorwaardelijke liefde van een moeder die alles riskeert om haar kind te vinden.



Een schrikkeljaar is een kalenderjaar met 366 dagen in plaats van 365.

Deze extra dag, een schrikkel dag, wordt ingevoerd omdat een kalenderjaar van 365 dagen ongeveer 6 uur korter duurt dan het tropisch jaar.

Om te voorkomen dat de seizoenen, die vast aan

2024 is een schrikkeljaar.

het tropisch jaar verbonden zijn, te veel in een jaar verschuiven, wordt elke 4 jaar een correctie toegepast (met uitzondering van de eeuwjaren die geen veelvoud van 400 zijn).

De schrikkel dag valt in de Gregoriaanse kalender op 29 februari en komt voor als het jaartal restloos deelbaar is door 4, maar niet door 100 – tenzij het jaartal restloos deelbaar door 400 is. 2020 was een schrikkeljaar. Daarvoor waren 2004, 2008, 2012 en 2016 (allemaal deelbaar door 4, maar niet door 100) ook schrikkeljaren. Ook 1600 (deelbaar door 400) was een schrikkeljaar. 1700, 1800 en 1900 waren dat niet (deelbaar door 100, maar niet door 400) en 2000 weer wel.

Recept voor de maand februari

Stoofschotel met kip.

Een gerecht voor de koude dagen.

Bereidingstijd: 15 minuten en 60 minuten stooftijd

Benodigheden:

- Een braadpan

Ingrediënten voor 4 – 5 personen:

- 6 kippenbouten of kippendijen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 1 winter wortel
- 200 gram champignons
- 750 ml kippenbouillon
- scheut witte wijn (ongeveer 30 ml)
- blik tomatenblokjes (400 gram)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel oregano
- peper en zout
- eventueel 1,5 eetlepel maizena om de saus te binden

Bereiding:

- * Bestrooi de kip met peper en zout en bak dit aan in een braadpan met een beetje olie.
- * Als de kip aan beide kanten mooi bruin is, haal je hem even uit de pan zodat je de groenten kunt aanbraden.



- * Snipper de uien en pers de knoflook, bak dit in de braadpan aan.
- * Snijd de wortel in plakjes en de courgette in blokjes voeg dit bij de pan en laat het even meebakken.
- * Voeg een scheut witte wijn toe en roer het door.
- * Doe de kip weer in de pan en voeg ook de bouillon, tomatenblokjes, tomatenpuree, tijm en oregano toe.
- * Breng het aan de kook en laat het 50 tot 60 minuten pruttelen tot de kip gaar is.
- * Snijd de champignons in plakjes en laat deze de laatste 10 minuten meegaren.

Als de saus van de stoofschotel met kip niet dik genoeg is, bindt het dan met ongeveer 1,5 eetlepel maizena.

Serveer de stoofschotel met rijst, pasta of brood. Of couscous.

Een recept van **“Brenda”**

Eet smakelijk!

Koud douchen en ijsbaden, zijn ze echt zo gezond?

Volgens de laatste trends waarbij je je moet onderdompelen in een ijsbad of de dag moet beginnen met een koude douche.

‘Mij niet gezien’ zal menigeen (en ik ook..) zeggen. Het is tegenwoordig hip en potentieel gezond om in een bad ijswater te zitten en onderwijl je ademhaling op orde te brengen.

Ook koud douchen wordt al jaren aanbevolen vanwege de positieve effecten op het immuunsysteem van de stofwisseling. Recente studies suggereren echter dat de

voordelen eerder te danken zijn aan de gecontroleerde ademhaling dan aan de temperatuur.



In plaats van worstelen met ijsbaden kunnen we ons concentreren op de kracht van onze adem, een toegankelijk hulpmiddel dat gezondheidsvoordelen kan opleveren. Heb je last van stress, ga dan bewust langzamer en dieper ademen.

Wat wel een voordeel van vrieskou is?

De spruitjes smaken lekkerder wanneer de vorst erover heen is geweest. En dat is toch geen fabeltje...?

Jaap's Hoekje 33

Wandelend winkelen op de 'oude' Nieuwestad - 5



In deze eerste etappe van het nieuwe jaar pakken we de draad weer op aan de drukke kant waar we twee maanden geleden zijn gebleven: bij het Struivelingspoortje, ook wel het Poptapoortje genoemd.

De huisnummering op de Nieuwestad gaat hier gewoon verder in de buurt achter de oorspronkelijke koopmanswoningen; in deze 'achterbuurt' woonden vroeger minder bedeelden in armetierige woninkjes. Die resteerden nadat veel Nieuwestadpanden werden omgebouwd tot winkels. De benedenverdieping werd meestal gebruikt voor de handel, terwijl de winkeliersfamilie boven 'de zaak' woonde. Dat is vandaag-de-dag nog wel te zien als we de panden op een afstandje bekijken. Bijvoorbeeld vanaf de kade bij de praamsteigers. De winkels vallen op door de grote glazen spiegelruiten, maar boven zien we vooral de vroegere erkers. Die hebben deels de vele verbouwingen overleefd.

Naast het poortje

Oostelijk van het poortje treffen we nu de enorme (ook diepe) sportwinkel van Luxen aan (**foto 1**),



maar in het verleden werd de brede voorgevel gedeeld door twee modewinkels, op nr. 70 o.a. door Godschalk, Modehuis Bergstra en Lilou Mode en op nr. 72 door Maison Chic en Bergstra. Buurman Kramer handelde op nr. 74 in uurwerken onder zijn -achterstevoren geschreven- naam Remark. Sinds een groot aantal jaren zit er nu toch weer een modewinkel: Paris 2Day.

Historie

Nieuwestad 76 heeft een groot aantal winkeliers gekend, o.a. Prins Lampen en de schoenezaken Nes en Arendonk. Tegenwoordig worden er nog steeds schoenen verkocht, nu via Topmerk Schoenen Outlet.

In de collectie van het Historisch Centrum Leeuwarden is een dagboek te vinden van Martha Feitsma (geb. 1907), een dochter van de joodse familie Feitsma. Deze familie had hun eerste modezaak aan Bij de Put, maar verhuisden vandaar naar Nieuwestad 76. In het dagboek schrijft Martha over haar leven op dit adres in Leeuwarden in de periode medio 1922 t/m medio 1923, haar 'bakvischperiode'.

Na de dood van haar vader zet Martha de zaak voort als Feitsma's Speciaalzaak Dameshoeden, is inmiddels getrouwd met Joseph Sanders en moeder van drie kinderen.

Vanuit hun woning aan de Transvaalstraat 48 is het hele gezin op 4 december 1942 weggevoerd naar Buchenwald. Martha en haar drie kinderen werden in 1944 in Auschwitz om het leven gebracht, haar man Joseph stierf in maart 1945 in Dachau.

In het trottoir voor hun voormalige woning aan de Transvaalstraat zijn -ter nagedachtenis aan dit gezin- vijf (struikel)stenen geplaatst.

Martha's hoedenwinkel kende later mw. W. Nieuwland als eigenaresse.

Mode Van der Kam - eerst op 78 later op 80

In het prachtige pand met de mooie klokgevel (nr. 78), waar nu Jeroen Beekman zijn mode 'aan de vrouw' brengt zaten onder meer een handelaar in kinderwagens, Incassobureau AFI, Foto Jonker en tenslotte de herenafdeling van Van der Kam. De Van der Kam'men hebben op zoveel plekken gezeten, je zou er een puzzelwandeling van kunnen maken, want in het buurpand op nummer 80 treffen we nu Van de Kam met damesmode aan.

Je kunt het je nauwelijks meer voorstellen, een groentewinkel op deze stand, maar toch was in het pand met nummer 80 jarenlang de Huizumer Fruit en Groentehal te vinden. Later werd deze handel voortgezet door C. van der Berg. We hebben op oude foto's ook nog ontdekt dat rond 1929 ene Jac. Copini hier zijn horloges en klokken verkocht. Het huisnummer C 80 (**zie links en rechts op de**



voorgevel op foto 2) is een restant van de vroegere adressering, waarbij alleen gebruik werd gemaakt van een (wijk) letter en een huisnummer. Dus dit adres was C80 – Leeuwarden en dan wist de (post)bode genoeg!



Nieuwestad 82, waar we nu Esprit Mode aantreffen (foto 3), was eerder het domein van de Mantelspecialist en nog verder daarvoor van Severein, een heuse, ouderwetse kruidenier. Later werd de zaak omgebouwd tot cafetaria en -de in Leeuwarden 'wereldberoemde- IJssalon Samba (foto 4). Let op verandering van de voorgevels!!

Tussen de nummer 82 en 84 is de voormalige steeg afgesloten en dichtgetimmerd, maar vroeger gaf hij toegang tot een achterliggende opslag van klompengrossier K. Boersma. De banketbakkerij annex



tea- en lunchroom van chef-kok Frehe aan de Nieuwestad 84 straalt al vanaf de buitenkant een grandeur uit die we eigenlijk in Leeuwarden niet zouden verwachten (foto 5). Ook van binnen was



het genieten van hoog niveau, de inrichting was zonder meer luxe te noemen, en dat kon ook worden gezegd van de lekkernijen die de keukenprins aan de -veelal dames uit de betere klasse- voorschotelde.

Met het afscheid van Frehe in 1971 verdween ook een brokje nostalgie, helemaal gezien in het licht van wat er daarna op dit adres is ondergebracht. Eerst de Quickynette, een snelstomerij en vervolgens de Fashion Club, een van de vele modezaken in de stad. Het enige dat nog aan de voormalige luxe bakker Frehe doet denken is het naamplaatje op de voordeur van de bovenwoning. Zou daar echt nog echt een nazaat van Frehe wonen?

Tot de Oude Doelesteeg resten ons nog twee panden, eerst nummer 86, waar oudere Leeuwarders nog schoenen kochten bij Schaaf, maar waar nu voornamelijk sportieve schoenen worden aangeschaft bij JD Sports. Nieuwestad 88 heeft wel heel bijzondere gedaanteverwisselingen ondergaan: na Van der Meer Textiel, Lucky Mode, Tempelman Mode en Tamaris Schoenen kunnen we ons nu hier verlekken aan verschillende lekkernijen van.....de Pindakaaswinkel! Eet smakelijk en tot volgende maand.

Jaap de Groot
jaap.degroot46@gmail.com
 Foto's Historisch Centrum Leeuwarden

Verslag Kerstmiddag

Op zaterdagmiddag 16 december 2023 hebben we een gezellige Kerstmiddag gehad.

Het Kerstgebeuren is meestal een serieuze middag.

Maar deze keer hebben Reina & Klaas er een andere draai aan gegeven.

Naast serieuze liedjes en Kerstliedjes, zongen zij ook vrolijke liedjes, waarop zelfs een polonaise werd gelopen.

Voor zover we weten, nog nooit eerder gebeurd bij de LOS- Kerstmiddag.

In deze wereld, met oorlog en problemen met de politiek, een welkome afwisseling.

David en zijn team van de Kurioskerk hebben ons weer verrast met een heerlijke broodmaaltijd.

Lekkere soep met echte ballen, een kroket en vele soorten brood.

Het was weer fantastisch!

Op naar de volgende keer!



De Derde Helft.

We hebben de eerste succesvolle maandagmiddag er weer opzitten. Meer dan 30 personen mochten wij verwelkomen bij onze Nieuwjaarsinstuif.

We hebben veel gezongen onder leiding van Piet Commandeur.

(Waarschijnlijk heeft de advocaat met slagroom ook wel meegeholpen!).

Onze eerstvolgende bijeenkomst is op maandag 12 februari aanstaande.

We bieden u dan een stampot aan. U heeft de keuze tussen hutspot of boerenkool.

De aanvang is zoals gewoonlijk om 14.00 uur en we eindigen om 16.00 uur.

Graag opgave voor 8 februari bij Klaasje Jonker 's avonds tussen 18.00 en 20.00 uur.

We vragen een bijdrage van €5,- per persoon.

Op maandag 26 februari hebben we weer een Bingo.

Ook dan beginnen we weer om 14.00 uur en eindigen om 16.00 uur.

Nog een speciaal verzoek aan de mensen die met het WMO vervoer komen.

Wilt u de busjes laten komen vanaf 13.30 uur? In de praktijk zijn er mensen die te vroeg bij ons komen en wij nog niet met ons "voorwerk" klaar zijn.

Het gebouw wordt ook verhuurd aan de CIOS en de studenten hebben vaak nog les zodat wij ook niet eerder kunnen beginnen met onze werkzaamheden. Graag daarvoor begrip.

Adres locatie: Voetbalvereniging de Zwaluwen.
Middelzeelaan 18A

Namens de Derde Helft
Klaasje Jonker.
k.jonker71@upcmail.nl.
telefoon 06 8007 8387

BELASTINGEN

Nu 2023 weer achter ons ligt en we met frisse moet aan 2024 zijn begonnen is het straks zomaar weer zover dat er belastingaangiftes gedaan moeten worden.

In de maanden januari en februari vallen dan weer de jaarpogaven bij u op de mat of in de mailbox. Wij, van de belastinginvullers van LOS nemen vanaf de 2e helft van februari weer contact met u op om een afspraak te maken voor het invullen van de aangifte en het aanpassen van uw toeslagen.

Wat hebben wij dan nodig:



Alle jaarpogaven van uw inkomsten (AOW, pensioenen, beleggingen enz.).

Alle info over uw giften en schenkingen.

Alle ziektekosten die u zelf moest betalen. (niet de ziektekosten verzekering).

Maar ook de kosten van de kilometers naar ziekenhuis,

huisarts, pedicure, fysio enz. en weer terug naar huis.

Ook de kosten van een hypotheek zijn erg belangrijk.

Als u een zorgtoeslag en/of huurtoeslag krijgt dan kunnen wij die voor u aanpassen zodat u niet risico loopt dat u aan het einde van 2024 een bedrag terug moet betalen.

Oproep:

Door ziekte heeft iemand van de invullers zich af moeten melden.

Hierdoor komt er voor de anderen op dit moment erg veel extra werk bij.

U begrijpt het waarschijnlijk al, ik ben op zoek naar iemand die ons wil helpen om ook dit jaar de klus op tijd te klaren.

Heeft niet al te veel moeite om uw eigen belastingaangifte te doen en vindt u het leuk om anderen te helpen met het invullen van de aangifte en bent u nog redelijk fit?

Neem dan contact op met:

Willem de Boer:

w.de.boer@losleeuwarden.nl

Huishoudtips.



- * Vindt u vaak een half opgelost tablet in de vaatwasser? Met een eco-programma bespaart u weliswaar 25% aan kosten maar de tabletten lossen pas op een temperatuur van 65 graden. U lost dit op door een vaatwaspoeder te gebruiken.
- * Een koffie- of een espressomachine moet vier à vijf keer per jaar worden ontkalkt. U maakt zelf een veiliger ontkalker met citroenzuurpoeder.
- * Osmosewater is water waaruit alle mineralen, zouten en kalk zijn gefilterd waardoor het zonder strepen of vlekken opdroogt. Daarbij hecht osmosewater zich beter aan vuil. Het is niet alleen ideaal voor de ramen, maar ook voor auto's en tuinmeubelen. Osmosewater wordt veel gebruikt door glazenwassers, maar is ook voor particulieren verkrijgbaar.
- * Voelt textiel ruw aan na het wassen? Als de trommel te vol is, kan water de kleding niet goed bereiken. Dit kunt u oplossen door de juiste hoeveelheid te doseren en een Soap-shuttle te gebruiken, een klein doseerapparaat.
- * Vergeelde rubberzolen van witte sneakers kunt u bleken met waterstofperoxidecrème 12%, verkrijgbaar bij winkels voor kappersbenodigdheden.
- * Helemaal in tegenwoordig is je oude plaatjes en LP's weer te draaien. Maar hoe krijg je weer een beetje schoon als ze lang in een koffertje hebben gezeten?
Dat doe je als volgt:
Oppervlakkig vuil laat zich gemakkelijk wegvegen met een microvezeldoekje.
Beweeg met de groeven van de vinylplaat mee om de plaat niet te beschadigen.
Voor een diepe reiniging kunt u een sopje maken van gedestilleerd water met een paar druppels afwasmiddel.
Veeg dit sopje tegen de klok in met een microvezeldoek in de elpee en beweeg met de groeven mee.

Winters van weleer in Leeuwarden!

Winters van weleer, wie denkt er niet aan terug? Leeuwarden heeft een rijke historie op het gebied van schaatsen... De beroemde hardrijderijen voor vrouwen van 1805 en 1809 die duizenden toeschouwers trok, de start- en finishplaats van de Elfstedentocht en de internationale schaatswedstrijd van 1885 op de Grote Wielen. Maar zoveel meer.. Wie daar een goede indruk van wil krijgen, moet beslist de expositie *'De baan is heden geopend'* in het Historisch Centrum Leeuwarden (toegang gratis) gaan bekijken. De expositie loopt al even, maar is nog tot en met 11 maart te bezichtigen.



1917, Juliana leert op 8-jarige leeftijd schaatsen op de Leeuwarder ijsbaan aan de Bleekerstraat.

Wat oudere Leeuwarders bewaren goede herinneringen aan de ijsbaan aan de Bleekerstraat of de ijsbaan van Huizum (aan de Badweg)

Hoogtepunt vormde jarenlang de door de Nieuwe Leeuwarder IJclub georganiseerde hardrijderijen achter, later om de Gouden Bal, bij de Prinsentuin. Velen (waaronder ondergetekende) die opgroeiden in het westen van de stad, zetten hun eerste schreden op het ijs van het Vosseparkje. Wijlen mijn vader Jan Anema (oud LOS-lid) werd geboren in de zeer strenge winter van 1928-1929. Die winter waarop auto's een tochtje over de Zuiderzee en Waddenzee maakten. Maar ook de winter waarin Karst Leemburg, als enige Leeuwarder ooit, de

Elfstedentocht won. Hij ligt begraven op de Huizumer begraafplaats. De expositie maakt melding van een chauffeur die, aangemoedigd door de passagiers, met de autobus over de Grote Wielen, Bonkevaart en Dokkumer Ee reed. Deze 'stunt' betekende wel het ontslag van de chauffeur.

Natuurlijk hadden strenge en lange winters ook een keerzijde. Het was voor velen een periode van werkeloosheid en de noodzakelijke gang naar armbesturen. Een groot deel van de bevolking leed bittere armoede en kou. De kolenvoorraad was beperkt. Leeuwarden kreeg in de winter ook nieuwe inwoners. Schippers, de zogenaamde vlottende bevolking, lieten hun schepen vastvriezen langs de singels en kades en de Friese adel verruilde de buitenplaatsen voor hun stadshuizen aan bijvoorbeeld de Grote Kerkstraat, Nieuwestad en Voorstreek. In de expositie wordt een beeld geschetst van deze en andere aspecten van winters van weleer in onze stad.

Hajo Anema

Jaren 50: wedstrijden hardrijden op gracht Prinsentuin. Agenten op het ijs moeten de menigte in toom houden.



THEMADAGEN VOOR FEBRUARI 2024

2	februari	vrijdag	Trouwdag Willem Alexander en Maxima) Warme Truiendag
4	februari	zondag	World Cancer Day Verjaardag Facebook (2004)
10	februari	zaterdag	Chinees Nieuwjaar Sint Pieterweek (NL, t/m 20 februari)
11	februari	zondag	Wereld Ziekendag Carnaval (t/m 13 februari) Maak Vriendendag (NL)
12	februari	maandag	Epilepsiedag Darwin Dag
13	februari	dinsdag	Radiodag
14	februari	woensdag	Valentijnsdag Verjaardag YouTube (2005) Aswoensdag
17	februari	zaterdag	Doe Vriendelijk Dag Huishoudbeurs (NL, t/m 23 februari)
20	februari	dinsdag	Werelddag van de Sociale Rechtvaardigheid
21	februari	woensdag	Dag van de Moedertaal Dag van de Toeristengids
24	februari	zaterdag	Werelddag van de Barkeeper
25	februari	zondag	Herdenking Februari-staking
26	februari	maandag	Vertel een Sprookje-dag
27	februari	dinsdag	Pokémondag
29	februari	donderdag	Schrikkelidag Zeldzameziektendag

Weerspreuk

**'Als het goed regent in de winter,
is het goed planten in de zomer'**

Veel regen vult het grondwater aan, dat is sowieso positief.

Maar als een bodem als het ware een tijdje volledig verzadigd is (geïndeerd), kan dat ook werken als biologische grondontsmetting. Een aantal schimmels en aaltjes kan namelijk verdwijnen.

Dat we niet zonder oud materiaal kunnen is gebleken. Het Woudagemaal in Lemmer is de afgelopen tijd geregeld onder stoom gezet om mee te helpen bij het wegpompen van overtollig water in Friesland.



Deze krachtpatser kan 4 miljoen liter water per minuut wegpompen!

We hadden heel veel water in 2023, maar denkt u nog weleens aan die 2e januari 1979...?

Een kleine lagedrukgebied helemaal gevuld met kou in samenspel met de Noordzee leidde tot dat intensieve sneeuwval, sneeuwduinen en een verkeersinfarct.

In de heldere nacht die volgde daalde het temperatuur naar....min 20.

Filosofie voor een breed publiek 2023-2024

Twijfel als keuze

De vijfde van 6 lezingen wordt gehouden op zondagmiddag 11 februari 2024 van 13.30-16.00 uur in De Bres, Schoolstraat 4, 8911 BH te Leeuwarden.

11 februari 2024
Kun je twifelen leren?

- zelf
- denken
- samen
- leven



Twijfel in opvoeding en onderwijs. Over de rol van cynisme en fundamentalisme. Over de relatie tussen cynisme en creativiteit/fantasie.

In de klassieke traditie van het cynisme staat kritiek op / twijfel aan culturele gewoonten en geaccepteerde waarheden centraal. Cynici richtten zich op eenvoudig en eerlijk leven. Wat kunnen moderne wereldburgers leren van het cynisme?

Inleider: dr. Han Thomas Adriaenssen (*filosoof – Rijksuniversiteit Groningen*)

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

Afschaffing korting op AOW.

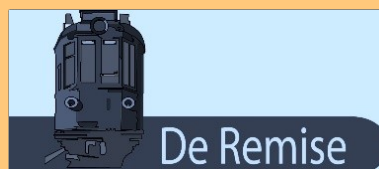
Iedereen die in Nederland woont of werkt is meestal verplicht verzekerd voor de AOW en bouwt elk jaar recht op AOW op.

Wie een jaar mist, wordt voor 2% gekort op de AOW. Dat is meestal het geval bij mensen die langere tijd in het buitenland wonen en werken.

Maar ook andere betalen soms geen AOW-premie. Officieel heet dit 'schuldig nalatig'. Vanaf 1 januari 2024 wordt dit afgeschaft en dat betekent dat 15.000 AOW'ers die nu nog gekort worden, alsnog een volledige AOW krijgen.

Ruim 200.000 anderen die nog AOW opbouwen, ontvangen later alsnog een volledige AOW.

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) stuurt alle betrokkenen een brief.



Het zondagsoosprogramma, elke 3de zondag van de maand:

18 februari, Fryske Gea, Een schets buitendijks op de kwelders met Jan de Boer.

Aanmelden op de lijst voor niet-leden met vermelding van e-mailadres of telefoonnr.

De lijst ligt in de Remise, Tramstr. 1.2,

Openingstijden: ma 10.00 - 11.30 en 13.30 - 16.00

di 10.00 - 11.30

wo 14.00 - 16.00

vrij 10.00 - 11.30

Als uw zonder aanmelding toch wilt komen graag bij binnenkomst melden en uw gegevens doorgeven, echter vol is vol en leden hebben voorrang.

Dat staat ons te wachten in 2024.

Net zoals in vorige jaren gaan er weer nieuwe en andere regels in werking treden. In 2024 is dat niet anders. Waar moet u rekening mee houden ?

Prijsplafond verdwijnt.

Is uw energiecontract al winterklaar? Want na de jaarwisseling was het toch echt zover. In 2023 kostte gas nog maximaal €1,45 per kubieke meter en elektriciteit maximaal €0,40 per kilowattuur. Maar dit jaar betaalt u de contractprijs voor uw energieverbruik.

Ook de eenmalige energietoeslag van €1.300 euro keert niet terug. Wél gaat het **Tijdelijk Noodfonds Energie** in januari 2024 weer open.

Huishoudens met een laag inkomen kunnen een beroep doen op een bijdrage uit dit noodfonds, om een deel van hun energierekening te bekostigen.

Hogere verkeersboetes.

De hoogte van te betalen geldboetes voor strafbare feiten verandert elk even jaar. In 2024 is het dus weer zover.

Zorgtoeslag omlaag, overige toeslagen en alimentatie omhoog

U kunt in aanmerking komen voor meerdere toeslagen, afhankelijk van uw inkomen en persoonlijke situatie. De zorgtoeslag daalt, door het vervallen van de eenmalige verhoging in 2023. Dit kan tot €32 per maand schelen.

Alcohol en tabak duurder.

Waar de brandstofaccijns gelijk blijft in 2024 (€0,79 per liter benzine, €0,52 per liter diesel en €0,19 voor lpg), gaat de accijns op alcohol wel omhoog.

Hierdoor wordt een gemiddeld kratje bier €0,27 duurder en een fles wijn €0,07. Per 1 april 2024 gaat ook de accijns op tabak omhoog. Dat betekent dat een gemiddeld pakje sigaretten van 20 stuks €11,10 kost en een pakje shag van 50 gram €24,62 !!

Paspoort en identiteitskaart duurder.

Een paspoort gaat van maximaal €77,85 naar €83,75, een identiteitskaart van maximaal €70,38 naar €75,80.



Kinderen mogen achternamen van beide ouders hebben.

Nu wij onze leeftijd bereikt hebben dat we geen kinderen meer baren is het toch een nieuwtje voor onze (klein) kinderen.

In Nederland kan vanaf dit jaar ook, net als in Spanje: 2 achternamen aan de kinderen geven, die van de vader en de moeder.

Nieuwe regels voor huisdieren, strengere aanpak dierenmishandeling.

Er komen nieuwe regels voor het houden van zoogdieren in huis, die naar verwachting per 1 juli in werking treden.

Vanaf dan mag u alleen dieren in huis houden die op de zogeheten **huis- en hobbylijst** staan.

Dat zijn bijvoorbeeld honden, huiskatten, cavia's, konijnen, paarden, maar ook kamelen en lama's. Maar dwerghamsters en chinchilla's staan niet op deze lijst en zijn dus verboden, tenzij u een vergunning of vrijstelling heeft.

Tot slot....

De vaste lasten voor huiseigenaars gaan stijgen. De onroerendezaakbelasting (ozb) gaat landelijk met gemiddeld 5,5 % omhoog, al zijn er ook gemeentes waar de ozb juist daalt.

De afvalstoffen- en rioolheffing stijgen in de meeste gevallen eveneens, met respectievelijk 6% en 4,5 %.

Al met al wordt een mens niet vrolijk van al die verhogingen, maar in de meeste gevallen ontkomen we er helaas niet aan, tja, de schatkist moet wel gevuld blijven.

Janny

Kunst- en cultuurfeest terug in WestCord WTC Hotel Leeuwarden.

Art
Connection
cultuurprojecten

In de heerlijk verwarmde lobby van het WestCord WTC Hotel in Leeuwarden staat de Wintereditie van de Art Connection Art Leeuwarden in de startblokken om een heel weekend, **zaterdag en zondag 17 en 18 februari**, kunst en cultuur te voelen, te snuiven en wie weet met een mooi kunstwerk naar huis te gaan. Meer dan een gewone kunstmarkt want naast allerlei vormen van kunst zijn er ook beide dagen kleine concerten (13.30 – 14.30 – 15.30 uur) door het duo Anna en



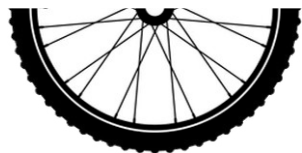
Fardou. Zij vormen samen het **Indie-folk duo "biologisch afbreekbaar"**: *"Wij spelen Nederlandstalige liedjes en zingen over hoe wij onszelf navigeren door luide emoties en een hectische wereld"*.

Op de uitgebreide kunstmarkt is kunst te zien van realistisch tot abstract, van aquarel tot olieverf en sieraden en objecten. Voor iedereen is er kunst te bekijken en voor een aantrekkelijke prijs te kopen. Op **zondag 18 februari** is ook portretschetser **Hetty Combs** aanwezig die in 10 minuten zowel kinderen als volwassenen prachtig op papier kan zetten.

Het cultuurfeest is zowel op zaterdag als zondag 17 en 18 februari open van 12.00 tot 17.00 uur en is vrij toegankelijk.

Het volgende Art Connection concert is op zondag 17 maart om 15.00 uur in De Kanselarij.

Art Connection
Ed van Dijk
06-52473558



Fiets- en wandelbeurs 2024.

Inspiratie opdoen op de Fiets- en wandelbeurs in Jaarbeurs Utrecht.

Van 23 tot en met 25 februari worden hier de mooiste reizen en nieuwe routes gepresenteerd. Ook kunt u lezingen van bevlogen reizigers bijwonen, meedoen aan een workshop en outdoor-kleding shoppen. Of maak een proefrit op een nieuwe fiets over het speciaal aangelegde indoor parcours.

Een ticket geeft ook toegang tot de E-bike Xperience, het grootste e-bike-testevent van Nederland.

Meer info op www.fietsenwandelbeurs.nl

*Geveldecoratie Provinciehuis aan de Korfmakersstraat.
Foto Johan Eisma*





Uitgebreide informatie over onze evenementen kunt u vinden op onze website <https://www.dorpskerkhuizum.nl>



Foto: Mischa Muijlaert.

Zondag 25 februari 2024 (15.00 uur):

**Concert van Lenny Kuhr,
begeleid door Freek Dicke (gitaren) en Frans de Berg (toetsen)**

De Grande Dame van het Nederlandse Chanson zingt uit haar grote en levendige oeuvre. De kers op deze taart is het album dat eind januari 2022 op het label Excelsior werd uitgebracht met als titel: 'Lenny Kuhr'.

De toegangsprijs is €20,00.

Toegangskarten kunnen van tevoren digitaal worden gereserveerd via het Ticketkantoor:
<https://www.ticketkantoor.nl/shop/LennyKuhrlwd> .

~ NOSTALGIE ~

Bij het noemen van de namen Ligthart en Scheepstra en illustrator Cornelis Jetses verschijnt er vast een glimlach op uw gezicht.



Ligthart en Scheepstra schreven

De boeken van Ot en Sien, Pim en Mien, Buurkinderen, Dicht bij huis en De wereld in en allemaal voorzien van die mooie nostalgische plaatjes van Jetses.

Via de methode aap-noot-mies (het leesplankje) hebben de meeste van u leren lezen. Gaat u met mij even terug in de tijd?

Uit Ot en Sien het verhaaltje

Boodschappen doen

“Ga je mee, Sien?”

“Waarheen?”

“Naar Zoete, ik moet een boodschap doen voor moeder”. Naar Zoete? Dat wil Sien wel. Zoete is een beste man. Hij geeft haast altijd wat toe.

“Een half pond suiker, alstublieft,” zegt Ot, als ze in de winkel zijn.

Zoete weegt de suiker. Hij legt ze in het mandje van Ot en geeft dat dan aan Ot terug. Ziezo, dat is klaar. Maar Ot en Sien gaan nog niet weg. Ze blijven staan.

“Wat is er?” vraagt Zoete.

“Moeten jullie nog iets anders?”

Ot kijkt Sien aan en Sien kijkt Ot aan.

“We hebben nog niets” zegt Ot dan.

Zoete lacht. “Och, dat is waar ook. Dat heb ik vergeten”.

Hij geeft ze elk een pepermuntje en dan gaan Ot en Sien weg. Het pepermuntje steken ze in hun mond, maar ze eten het niet dadelijk op.

Ot houdt het tussen de tanden.

“Kijk,” zegt hij, “zo groot is dat van mij nog”.

Sien steekt haar tong uit. Op de punt ervan ligt het pepermuntje.

“Ik knap het,” zegt Ot. Hij zet zijn tanden er stijf op. Knap!, het pepermuntje is kapot.

Dan eet hij het gauw op en weg is het.

Sien zuigt er nog op, dan blijft het langer.

Maar knappen is ook lekker. En knap! Daar gaat ‘t. “Lekker, he Sien?”

Ja lekker, maar nu zijn de pepermuntjes weg.

“Mijn tong is er nog heet van,” zegt Ot. Ja die van Sien ook.

Ot doet zijn mond open en zuigt lucht in.

“Moet je ook doen, Sien.”

Ja lekker koud is dat!

Wat er met de suiker gebeurde, dat leest u in de volgende LosVast.

Janny

Maatregelen om de energiekosten wat te drukken.

In de tweede week van januari hadden we echt winterweer met temperaturen onder nul.

Zulke dagen kun je toch niet zonder wat aangename warmte in huis. Maar het eerste waar dan aan gedacht wordt zijn de energiekosten, waarvan de helft belasting is!

Niet iedereen kan zijn woning voor veel kosten isoleren, maar ook met wat kleine maatregelen kan er toch bespaard worden op energie.

* Een deurdranger.

Op de achterdeur zie je vaak een deurdranger, maar ook een exemplaar op de deur naar de gang is een aanrader. Want de lucht gaat gemakkelijk naar boven en dat betekent dat de verwarming in de huiskamer harder moet werken.

Een deurveer heb je al voor €5 in de bouwmarkt en een deurdranger die automatisch sluit kost tussen de €20 en de €50.

* Radiatorventilator.

Met een radiatorventilator krijg je een kamer

sneller warm. Het is een smalle, platte plaat met drie (of meer) ventilatoren die je aan de onderkant van je ventilator vastmaakt. Wanneer de verwarming brandt, gaan de ventilatoren draaien. Daardoor verspreidt de warme lucht sneller door de kamer en hoeft de cv-ketel minder hard te werken. Deze apparaatjes werken op stroom, maar verbruiken weinig.

Ze kosten tussen de €30 en €330, afhankelijk van de grootte. Je hoort ze alleen geluid maken, wanneer de radiator warm is.



* Voordeur.

Via de voordeur kan veel kou naar binnen komen, zeker ook door de brievenbus.

Die kun je beter buiten plaatsen en de voordeur kun je vervangen door een isolerende exemplaar. Vindt je dat een te grote kostenpost of wil je de deur niet vervangen, plaats dan tochtstrippen en een deurborstel onder de deur en schroef een borstel op de brievenbus om de kou buiten te laten.

Uit de redactietuin.

Wanneer deze LosVast bij u in de bus valt, zit de eerste maand van 2024 er alweer op en is de kop eraf. Januari is een maand waar veel mensen "niet door kunnen komen", de feestdagen zijn voorbij en carnaval is pas volgende maand.

En dan was er ook nog die 'Blue Monday'... oh, die was ook nog grauw en koud.

Toch zijn de meeste van ons wel optimistisch het nieuwe jaar in gegaan, toch..?

Ja, wat moet je anders? Helaas kunnen wie die vreselijke oorlogen niet stoppen en ook het weer kunnen we niet naar onze hand zetten.

Wel hoop ik dat er niet zoveel regen gaat vallen als in 2023. Dat werd veruit het natste jaar sinds 1901.

Onze bloeiende vereniging sloot het jaar af met een Kerstmiddag en begon dit jaar met een druk bezochte Nieuwjaarsconcert. Beide keren in de Kurioskerk, waar met liefde werd gezorgd dat niemand iets te kort kwam en alles heerlijk smaakte. Hulde en



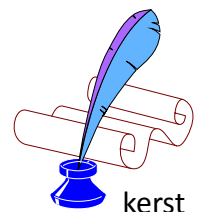
grote dank voor alle medewerkers!!

Het duo Klaas en Reina kwam op de Kerstmiddag voor ons zingen. Aan kerst denkt je aan kerstliedjes, maar het duo had iets anders in petto...vrolijke nummers en meezingers. Later klonk toch nog 'Feliz Navidad'. Een aantal leden kwamen in de benen of namen hun rollator mee en zo kregen we volgens de voorzitter van de activiteitencommissie, de eerste echte 'LOS Rollatorpolonaise'. Ach, as ge mar leut ha....

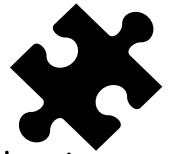
Langzaam aan worden de dagen wat langer, helaas moeten we het magazine wat inkorten. Zoals u in het voorwoord van onze financiële adviseur heeft kunnen lezen zijn de kosten enorm gestegen en dat geldt voor alles wat de vereniging nodig heeft. Toch probeert de redactie u van zoveel mogelijk informatie te voorzien.

Ik wens u een mooie februarimaand!

Janny de Haan, redacteur.



De insteek bij deze puzzel was de piramidepuzzel. Ik heb deze een beetje veranderd. U begint vanuit het midden. Dus bij de vier windstreken N-O-Z-W. En er komt bij elk woord niet 1 letter, maar 2 letters bij. De oplossing van deze puzzel zijn de 4 buitenste woorden, dus deze zou ik graag van u ontvangen. Let op! Door de plaats van de pijl wordt u misschien misleid maar we schrijven in de puzzel gewoon van links naar rechts en van boven naar beneden.



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

bandage	→									keelgat
	slaapbank	→								peper- munt
		boei	→						logement	↓
			hals	→				spion	↓	
					n					
				w		o				
					z					
			oneffen	↑				regel	←	
			echt- genote	↑					familie	←
	kweken									uit- oefenen
schuld- bewust										tsunami

De oplossing van de december puzzel was Pakjesavond. De winnaar, Dhr. H. Brand heeft uiteraard zijn pakje al ontvangen.

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 formulierhulp:

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

Internet en e-mail

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

WMO-OMBUDSWERK

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

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar

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

De Rijbewijskeuringsarts

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

Regelzorg (www.regelzorg.nl)

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

Projectleiders Activiteiten:

Koersbal Nijlân:

Dirkje Santhuizen, tel. 058 2665481

Koersbal Mozaïek:

Dirkje Santhuizen, tel. 058 2665481

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:

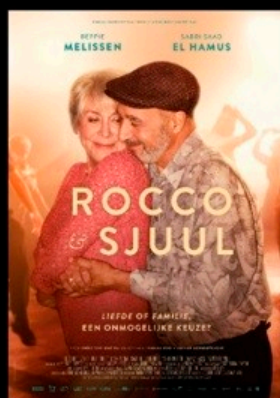
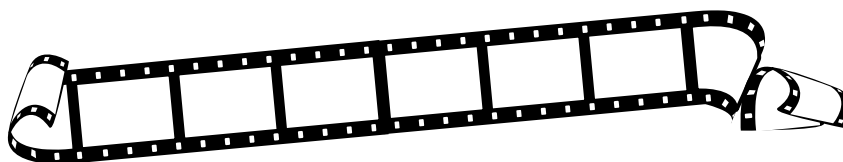
<https://lwdvoorelkaar.nl/nl/wmo>

Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel: 14058

- DATA ACTIVITEITEN FEBRUARI 2024 -

Do	1	9.30	Het vooronder, de Gealanden	Vergadering activiteitencommissie
Do	1	10.45	Het vooronder, de Gealanden	Bestuursvergadering
Di	6	14.00	Start Blauwe Golf	Wandelen
Di	13	14.00	Start Blauwe Golf	Wandelen
Wo	14	9.30	Wijkcentrum Nylân Surinamestraat 31	Koersbal
Wo	14	14.00	Eeltsje's Hiem Westeinde	Klassiek op het witte doek
Wo	14	14.00	Wijkcentrum het Mozaïek Droppingsstraat	Koersbal
Do	15	14.00	Inloop Slikerfilm Wilhelminaplein	Living
Vr.	16	14.00	redactie@losleeuwarden.nl	Inleveren kopij
Di	20	14.00	Start Blauwe Golf	Wandelen
Wo	22	9.30	Wijkcentrum nylân, Surinamestr. 31	Koersbal
Wo	22	14.00	Wijkcentr. Het Mozaïek, Droppingstr.	Koersbal
Za	24	14.30	Kurioskerk, Julianalaan	Die Dorfplatz Muzikanten
Ma	26	9.30	Westenkwartier, Verdijkstraat 1	Verdelen/bezorgen LosVast
Di	27	14.00	Start Blauwe Golf	Wandelen
Wo	28	9.30	Wijkcentrum Nylân Surinamestraat 31	Koersbal
Wo	28	14.00	Wijkcentrum het Mozaïek Droppingsstraat	Koersbal

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.



Ruiterskwartier 6a
8911 BH Leeuwarden

PATHÉ LEEUWARDEN 50PLUS BIOS

50PLUS BIOS is dinsdag middag om 13:30 bij Pathé Leeuwarden, voor € 11,00 een speciale voorstelling met koffie/thee en een koek in de pauze. De volgende films draaien in januari & februari:

30 januari:

Rocco & Sjuul

6 & 27 februari:

The Miracle Club

Taxivervoer met begeleiding & ondersteuning binnen de stad Leeuwarden

TAXIXTRA

Inge Robben

06 41 96 08 03

www.taxixtra.nl



Leden van LOS krijgen 15% korting op een taxirit in Leeuwarden en omgeving.

W.A.S

Dé
**Witgoed
Specialist**

**W.A.S
DÉ WITGOEDSPECIALIST**



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

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



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