

# LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

In dit nummer:

La Traviata

Inez Timmer

Dagtocht  
Amsterdam

Dagtocht Bad  
Zwischenahn

Algemene  
ledenvergadering

Jaaps hoekje:  
Over de 'oude'  
Nieuwestad 7

.... en veel meer



*Geveldecoratie bankgebouw aan het Zaailand. Foto Johan Eisma*

**LOS**

Jaargang 9 - Nummer 4 - april 2024



# La Traviata vanuit de Arena van Verona

## 10 april 13.30 u

### La Traviata

Verdi's meest populaire opera vanuit de eeuwenoude Arena van Verona. Grootser dan groots. En reuze indrukwekkend. Beleef dit fantastische werk in een oogstrelende productie met prachtstemmen. Ervaar het alsof u zelf tussen het Verona-publiek zit. Ingeleid door Rudolf Nammensma.



**Woensdag 10 april 13.30 u**

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

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

**Aanvang 13:30 uur en het einde van deze middag is ± 16:00 uur.**

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

Na deze voorstelling is er de zomerpauze tot september, dan beginnen we weer aan een nieuw seizoen met mooie voorstellingen en voor elk wat wils.

**Opgave: Op 8 of 9 april 2024 tussen 19:00 uur en 21:00 uur.**

Bij Willem de Boer telefoon 06 53636700 of [w.de.boer@losleeuwarden.nl](mailto:w.de.boer@losleeuwarden.nl)

**Tot ziens op 10 april 2024 om 13:30 uur.**

De activiteitencommissie van LOS.



## Uittips



### Keramiemuseum Princessehof Leeuwarden.

**'Porseleinkoorts: het witte goud van Augustus de Sterke en Madame de Pompadour.'**

Topstukken uit de wereldberoemde porseleincollecties van Dresden en Sèvres.

**Te zien tot en met 1 sept. a.s.**

**Openingstijden zijn van dinsdag t/m zondag van 11 – 17 uur.**



### Museum Martena.



**'Mode in Museum Martena:**

**Onder vrouwen van**

**Petra Berbéé'.**

Veertig jaar mode wordt samengebracht.

Tijdloze mode en interieur komen samen

met de vrouwelijke

portretten uit de collectie van het museum.

**Museum Martena is geopend van dinsdag t/m zondag van 11 – 17 uur.**

**(vanaf 1 april t/m 31 okt. ook op maandag geopend.)**

**Adres: Voorstraat 35, Franeker.**

## Colofon

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

## Voorzitter:

Mariet Wit  
Tel: 058 2157805  
[mar.wit@kpnmail.nl](mailto:mar.wit@kpnmail.nl)

## Secretaris en ledenadministratie:

Gerard van Steijn  
Sassingastins 50  
8925 JN Leeuwarden  
Tel: 058 2668131  
[secretaris@losleeuwarden.nl](mailto:secretaris@losleeuwarden.nl)  
[leden@losleeuwarden.nl](mailto:leden@losleeuwarden.nl)

## Algemeen bestuurslid:

Hajo Anema  
Tel: 058 2887076  
[hajo.anema@gmail.com](mailto:hajo.anema@gmail.com)

## Penningmeester activiteiten:

Froukje Bruining  
Tel: 058 2671139  
[appie-froukje@hetnet.nl](mailto:appie-froukje@hetnet.nl)  
Bank: NL79 RABO 0311 0822 89

## Penningmeester vereniging:

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

## Belastingsservice:

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

## Redactie LosVast:

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

## Vormgeving: Paul Pasveer

Fotografie: Johan Eisma  
Druk: Drukkerij STIP

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

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

## Van de Bestuurstafel

### Afscheid

#### *Er is een tijd van komen ...*

en dat was zo'n twintig jaar geleden toen ik de financiën van de Afdeling Leeuwarden van de ANBO overnam. Dat was toen nog een leuke, actieve club. Maar dat wist het hoofdbestuur van de ANBO echter vakkundig om zeep te helpen. Eerst kregen we een verplicht boekhoudprogramma waarmee de ANBO ons tot op de laatste cent kon bespioneren, toen moesten we alle plannen vooraf laten sanctioneren door de ANBO en tenslotte pikten ze al ons geld in. Jan van Olffen, Piet Tiekstra, Leo Hasz en enkele anderen besloten daarom in 2015 een eigen onafhankelijke seniorenvereniging op te richten: LOS. Was de verwachting dat slechts enkele honderden ANBO-leden zouden overstappen naar de nieuwe club, na enkele weken waren dat er al meer dan 1000 en later nog meer. Ik deed op de achtergrond de financiën.

Het nieuwe bestuur verzette bergen werk, overwon moeilijkheden en interne strubbelingen en moest bij veel zaken zelf het wiel uitvinden. Maar het lukte en toen ik in 2018 het voorzitterschap overnam was er een stevig fundament gelegd. We wisten LOS nog verder op de rit te krijgen zoals met een professionele ledenadministratie en een prima functionerende activiteitencommissie. Een gouden greep was ook dat we Gerard van Steijn wisten te bewegen secretaris te worden.

Veel plezier was het om samen met Janny de Haan als mederedacteur en Keimp Pijpstra als vormgever, de LosVast om te vormen van een twaalf pagina's tellend mededelingenblaadje naar een magazine vol met allerlei interessant nieuws en boeiende artikelen. Ik weet dat de leden er veel plezier aan beleven.

#### *... en er is een tijd van gaan.*

Die tijd is nu. Zoals enkelen van u weten heeft een ziekte mij in de greep gekregen en die greep zal niet meer verslappen. Tijd dus om na twintig jaar mijn taak over te dragen. Ik wil graag iedereen bedanken met wie ik voor deze mooie vereniging heb mogen samenwerken; het was me een plezier en een genoegen! U neemt me hopelijk niet kwalijk dat ik één persoon even met name noem: Froukje Bruining. Twintig jaar lang samengewerkt, deskundig, loyaal, belangstellend en altijd hulpvaardig. Froukje, bedankt!

*Leendert*

## Jaarverslag

Het jaarverslag 2023 van LOS is klaar en staat onder het tabblad **Over LOS+** op de website: [www.losleeuwarden.nl](http://www.losleeuwarden.nl)

# Vindt U LOS er toe doen?

## Unieke kans: Nieuwe bestuursleden en enthousiastelingen gezocht.

LOS organiseert prachtige activiteiten, waarbij U als deelnemer een belangrijke rol speelt. Maar om dit te realiseren hebben we ook leden nodig die meer willen betekenen.

Daarom komen we graag in contact met enthousiaste vrijwilligers die een bijdrage willen leveren aan onze vereniging of wellicht kent u iemand die geen lid is, maar interesse of ervaring heeft en hiervoor geknipt is?

**U kunt zich nu aanmelden voor een van de volgende posities:**

- **Algemeen lid van bestuur**
- **Lid van de activiteitencommissie**
- **Beheren ledenadministratie**
- **Redactielid van ons geweldige blad LosVast**

# LOS

Dit is een unieke kans uw ideeën in te brengen in de activiteitencommissie en bestuur van onze vereniging of om nieuwe ervaring op te doen.

Vindt u dat het bestaan van LOS en haar activiteiten er toe doen en impact maken op de senioren in Leeuwarden, ondersteun ons dan en meldt u aan!

Voor vragen en nadere informatie kunt u mailen naar [info@losleeuwarden.nl](mailto:info@losleeuwarden.nl)  
Of bellen 058 2157805



## Heeft u al eens gekeken op de Facebookpagina van LOS?

Dat vindt u door dit bij Google in te tikken.

[https://www.facebook.com/  
profile.php?id=61552190493438](https://www.facebook.com/profile.php?id=61552190493438)

U kunt ook op de website van LOS:

[www.losleeuwarden.nl](http://www.losleeuwarden.nl) onder het tabblad Welkom  
helemaal rechtsonder op de link Facebook tikken.

Heeft u een leuke uitvoering meegemaakt of iets leuks gezien om te doen, dan kunt u dat mailen naar Joop. Hij plaats dat dan op Facebook.

Het voordeel van Facebook is, dat het er direct opkomt i.p.v. een maand later in de LosVast.

Mail uw kopij naar Joop Roosma:  
[roosma.j@gmail.com](mailto:roosma.j@gmail.com)

Of naar de redactie [redactie@losleeuwarden.nl](mailto:redactie@losleeuwarden.nl)



*Muurkunst aan de M.H. Trompstraat.*

*Foto Johan Eisma*

# Uitnodiging voor de Algemene ledenvergadering

op donderdag 11 april 2024 in Eeltsje's Hiem om 14.30uur

Adres: Pieter Sipmawei 11, 8915 DZ Leeuwarden

## Agenda:

- |                   |     |   |
|-------------------|-----|---|
| 14.30 uur         | 1.  | Opening   |
|                   | 2.  | Vaststellen agenda  |
|                   | 3.  | Ingekomen stukken en mededelingen   |
|                   | 4.  | Verslag van de vergadering van 26-04-2023   |
|                   | 5.  | Bestuurszaken:<br>Wisseling penningmeesterschap<br>Afscheid van L. Plaisier en voorstellen L. Teitsma<br>Jaarverslag 2023 op website.<br>Onderbezetting: vacatures bestuur, redactie,<br>activiteitencommissie, ledenadministratie etc. |
|                   | 6.  | Financiën: Verslag over 2023<br>Begroting 2024<br>Verslag kascommissie<br>Voorstel contributieverhoging<br>Voorstel verhoging portokosten postleden   |
|                   | 7.  | Ledenadministratie  |
|                   | 8.  | Nieuws uit de activiteitencommissie, bezorgers en belastinghulpen, etc.   |
|                   | 9.  | Wat verder ter tafel komt/Rondvraag   |
| 15.15 uur         | 10. | Sluiting  |
| 15.15 – 15.30 uur |     | PAUZE   |

Presentatie door politieagent Rein Jan de Haan over criminaliteit in het dagelijks leven, zoals bankfraude, oplichting, inbraak en inbraakpreventie, diefstal etc.

Als u deze bijeenkomst wil bijwonen, wilt u zich dan in verband met het klaarzetten van het aantal stoelen en de catering opgeven bij Mw. Mariet Wit.

Aanmelden liefst per mail, [mar.wit@kpnmail.nl](mailto:mar.wit@kpnmail.nl) of op 2/3/4 april van 19.00 - 19.30 uur tel. 058 2157805.

## Oproep aan onze leden.

Op 4 en 5 mei gaan bij veel ouderen de gedachten even terug naar de oorlogsjaren. Heeft u nog iets bijzonder meegemaakt of heeft u een anekdote uit de Tweede Wereldoorlog òf vlak na de bevrijding? Hoe het toen was en hoe u de vrijheid beleefde. Wat was het eerste wat u toen deed. Laat het ons weten dan plaatsen wij het in het meinumner van de LosVast.



Heeft u geen email, geen probleem; u schrijft uw verhaal(tje) dan gewoon op papier en wij werken het voor u uit. Per email naar [redactie@losleeuwarden.nl](mailto:redactie@losleeuwarden.nl) of schriftelijk naar Sassingastins 50, 8925JN Leeuwarden.

**SVP wel voor 19 april insturen!!**

Bij voorbaat onze dank!



# Symphonic Soundtracks: van Potter tot Pirates

**Filmmuziek door Fries KamerOrkest met zelfgemaakte filmpjes van leerlingen van de Leeuwarder Schoolvereniging passend bij de muziek**

Het Fries KamerOrkest speelt de prachtige melodieën uit o.a. Harry Potter, Star Wars, tijdloze klanken uit West Side Story, The Sound of Music en The Pirates of the Caribbean. Het belooft een onvergetelijke middag te worden voor liefhebbers van filmmuziek. Bij de muziek van Star Wars en The Pirates of The Caribbean geven leerlingen van de Leeuwarden Schoolvereniging in filmpjes en animaties hún visie op deze films.

Namens Fries KamerOrkest: Ottoline v.d .Kreek



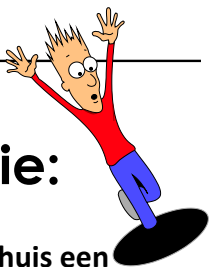
**Zondagmiddag 7 april, 15:00 uur**

**Kaarten € 20,- voor volwassenen; € 10,- onder 18 jaar [www.frieskamerorkest.nl/kaartverkoop](http://www.frieskamerorkest.nl/kaartverkoop)**

**Harmonie, Ruiterskwartier 4, 8911 BP Leeuwarden**

---

## Informatie cursus valpreventie:



**Half maart heeft er in de huis aan huis een artikel gestaan over de cursus valpreventie.**

### **Hier nog wat nadere informatie:**

De meeste fysio's starten april/mei met de cursus. Wanneer je bekend bent bij een fysio in de stad krijg je vrijwel automatisch een uitnodiging, zo niet dan zelf maar bellen.

De cursus start met een algemene informatie-middag, daar is een looptest van 4 meter aangekoppeld.

Daarna bekijken ze of je voor de cursus in aanmerking komt, ze hebben 3 verschillende categorieën.

De cursus bestaat uit 3 weken technische uitleg en fysieke oefeningen van anderhalf uur.

Daarna nog 4 weken 2 keer per week het vervolg. Er wordt een cursusboek verstrekt wat € 12.10 kost.

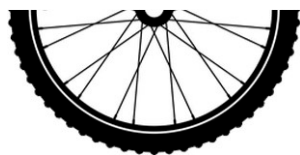
De cursus wordt betaald door de gemeente. Fynn Fysio Zuiderburen heeft de pilot en is dus al gestart.

*Hek bij ingang Algemene Begraafplaats aan het Spanjaardsplein. Foto Johan Eisma*



*Mariet Wit*

## Fietsers



Wij gaan starten met de fietstochten in 2024 en de eerste zal zijn op **zaterdag 13 april**.

Deze rit gaat naar Akkrum en we drinken koffie bij Restaurant Goerres.

**Opstappen** : McDonalds Goutum om 14.00 uur.

**Opgave** . : Donderdag 11 april tussen 19.30-20.30 uur.

**Woensdag 24 april** fietsen we naar **Eernewoude** en gaan koffiedrinken bij Westersail.

**Opstappen** : Jumbo Zuiderburen om 14.00 uur.

**Opgave** . : Maandag 22 april tussen 19.30-20.30 uur.

**Opgeven via de LOS telefoon 06 26275563.**

Ik heb er zin in, jullie hopelijk ook!  
Groet, Hilly.

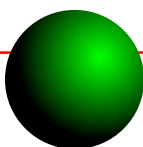
*P.S.*

*Het fietsverslag 2023 in het maart nummer van de LosVast was een zeer verkorte versie.*

*De oorspronkelijke versie staat in zijn geheel op de Facebookpagina van LOS.*

---

## JEU DE BOULES



Maandag 15 april gaan wij weer starten met onze jeu de boules middagen. Wij hebben de datum wat aangepast i.v.m. de maandagmiddag van de 3e helft. Wij hopen dat het er weer net als vorig jaar leuke middagen worden. Lijkt het u leuk om te komen spelen, dan bent u van harte welkom, net als nieuwe leden.

Maandagmiddag 15 april a.s. om 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur wordt er gespeeld. De locatie is Le Biberon, Julianapark 2, achter de Kurioskerk. De kosten bedragen € 3,50 p.p. inclusief koffie/thee en gebruik boules. Jannie de Ruiter is weer aanwezig van de vereniging.

## Nieuw: 'Rollatorbrigade Nijlân'

**Hierbij nodig ik U van harte uit om deel te nemen aan een te vormen rollator-wandelgroep in de wijk Nijlân.**



De bedoeling is dat we na koffietijd in Winkelcentrum Willem Alexanderplein starten en dat de groep/brigade daar ruimschoots voor de (zorg)lunch terug is.

Wij, de brigade vertrekt graag op de gestelde tijd, - **10.20 uur**, de wandeling en na elke 10 minuten pauzeren we even, maken een praatje en genieten van het groen. Na meerdere kleine stapauzes is de groep na een uurtje terug bij het beginpunt. U bent tot niks verplicht en mag altijd weer terugkeren.

Ik hoop met velen uit de wijk kennis te mogen maken.

Elke wandelaar is verplicht zijn/haar adres plus medische gegevens bij zich te hebben, alsmede een flesje drinkwater en een potlood.

Bij nood wordt 1-1-2 gebeld .

**Wanneer** : op de vrijdagen 5-12 en 19 april 2024

**Waar**: W.A. plein Nijlân

**Start**: 10.20 uur

**Opgave**: tussen 18.00 -20.00 uur  
tel.058 -2884419

**Naam**: Tytsje Hofstra, initiatiefneemster.

Ik zie u graag op de eerste rollator-wandelgroep op 5 april a.s.



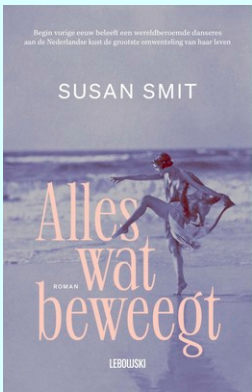
# Lezenswaardig



## Adeline Dieudonné: Blijf

Is verschenen bij uitgeverij Atlas-Contact en kost € 22,99

Tijdens een geheim rendez-vous in een bergchalet overlijdt de ge trouwde minnaar van een vrouw plotseling aan een hartaanval. De vertelster blijft alleen achter met zijn levenloze lichaam en besluit het bij zich te houden. Als ze de volgende ochtend bij het chalet weg moet, legt ze hem in haar auto en gaat met hem op reis zonder een ander duidelijk doel dan nog langer bij hem te kunnen blijven gehouden. In twee lange, openhartige brieven richt ze zich tot diens echtgenote – de enige persoon tegen wie ze het kan en wil vertellen.



## Susan Smit: Alles wat beweegt

Is verschenen bij uitgegeven bij Lebowski en kost € 23,99

Deze historische roman van Susan Smit is gebaseerd op het leven van de Amerikaanse danseres Isodora Duncan, die leefde van 1877 – 1927. Wanneer ze zwanger raakt van een gehuwde man, verschuilt ze zich in 1906 enkele maanden in een villa in de duinen van Noordwijk aan Zee.

## Kentekenplaten van 1898 tot nu.

Voor de geschiedenis van de kentekenplaat gaan we terug naar een foto uit het jaar 1898, te zien in **de Beeldbank Groningen, zie foto**. In het dorp Zoutkamp rijdt een inwoner in een auto, met aan de voorkant simpelweg het cijfer 1, het allereerste kenteken in Nederland.

Volgens de overlevering is kentekenplaat nummer 2 voor zijn broer.



Tot ver in de 20e eeuw behouden deze kentekens hun blauwe kleur.

Bij historische voertuigen in Nederland (al voor 1978 op de weg) is dit nog steeds het geval.

### Waarom is een geel bord met zwarte letters sinds 1978 verplicht?

In de loop van de jaren 70 wint het gele nummerbord met zwarte letters terrein, waarna het in 1978 definitief verplicht wordt.

Daarmee is Nederland één van de weinige landen met deze samenstelling.

Dat heeft vooral met veiligheidsredenen te maken.

De kentekenplaten met de felle gele kleur zijn 's nachts namelijk beter te zien dan blauwe kentekenplaten

### Nieuwe serie kentekens in 2024

U kunt in de loop van 2024 de nieuwste generatie op de weg bewonderen. Dan worden auto's voorzien van kentekens met de opbouw xxx-99-x. Dit is de 11e nieuwe cijferlettercombinatie sinds de introductie in 1951.



## Recept voor de maand april

Zoals vorige maand beloofd, gaan we een heerlijke cake bakken. Misschien iets voor de Paasdagen!

### Koffie-cheesecake met koffiesiroop

Voor 8-10 personen

40 minuten + 1 uur in de oven + afkoelen.

#### Ingrediënten:

- 225 gram chocoladekoekjes, kant en klaar
- 50 gram gemalen hazelnoten
- 60 gram ongezoeten boter, gesmolten
- 1 theelepel fijngemalen koffiebonen
- 500 gram slagroom (18 tot 20% vetgehalte)

#### Voor de vulling:

- 295 gram fijne kristalsuiker
- 320 gram roomkaas, losgeklopt
- 480 gram ricotta
- 5 eieren, op kamertemperatuur
- 1,5 theelepel maizena
- 1 theelepel vanille-extract
- 80 milliliter koffielikeur

#### Voor de koffiesiroop:

- 60 milliliter koffielikeur
- 55 gram superfijne kristalsuiker

En ook: een ronde springvorm van 20 cm.

#### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 150 graden. Bekleed de springvorm met bakpapier met antiaanbaklaag. Doe de koekjes, de fijngemalen hazelnoten en de boter in een keukenmachine.

Verwerk tot grove kruimels. Voeg de fijngemalen koffiebonen toe en mix even om te mengen. Druk het mengsel met de achterkant van de lepel in de bodem van de vorm. Zet 15 min. in de koelkast.

#### 2. Maak de vulling:

Meng de suiker met de roomkaas en de ricotta in de keukenmachine tot een glad beslag. Voeg de



eieren toe en meng goed. Meng de maizena met de vanille en de likeur in een kommetje. Roer het likeurmengsel door het roomkaasmengsel.

3. Giet het mengsel in de vorm en tik zachtjes met de vorm om eventuele luchtbelletjes te verwijderen. Zet de vorm op een ovenschaal en bak de cheesecake in 1 uur goudbruin en net gestold in de oven. Zet de oven uit. Laat de cake 30 minuten afkoelen in de oven met de deur gesloten. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.

4. Maak de koffiesiroop terwijl de cake afkoelt. Breng de likeur met de suiker en 2 theelepels water in een kleine steelpan aan de kook. Kook 5 minuten of tot het ingedikt is en laat het volledig afkoelen.

5. Klop de slagroom op. Haal de cheesecake voorzichtig uit de vorm en plaats deze op een plateau of bord. Bedek met slagroom en besprenkel met de koffiesiroop om te serveren.

**Geniet ervan samen bij een bakje koffie.**

*Uit 'Pauline's keuken'*

**Eet smakelijk!**

# Jaap's Hoekje 35

## Wandelend winkelen op de 'oude' Nieuwestad – 7



We zijn ongeveer halverwege op onze wandel-winkeltocht aangekomen bij de Oude Doelesteeg, overdag een drukke doorgang van station naar binnenstad vice versa en 's avonds en 's nachts een mogelijk nog drukker horeca-passage.

### Boeken, boeken en nog eens boeken

Op de oostelijke hoek treffen we het pand met de leuke-dingen-winkel Sissy-Boy. Veel van de oudere Leeuwarders kennen deze plek natuurlijk veel beter als de (tweede) vestiging van de bekende Boekhandel Van der Velde. De oude heer Rinse van der Velde startte met zijn boekwinkel en uitgeverij in prentbriefkaarten op de stille kant van deze straat in het historische pand met in de topgevel de afbeelding van de Witte Beer (of Ijsbeer) tegenover De Waag. In de loop van de jaren zijn ook in deze handelstak de bakens behoorlijk verzet. Verzamelaars van oude kaarten kun je geen groter plezier doen dan ze op een oude 'ansichtkaart' van R. van der Velde te trakteren.

Toen de overstap gemaakt werd naar Nieuwestad 90 was het pand slechts twee verdiepingen hoog. Omdat uitbreiden toen al in de VdV-genen zat werd alras een etage bijgebouwd. Dat gebeurde omstreeks 1901 (foto 1).



### Barnum and Bailey

Een leuk verhaal hierover werd op een voorlees-avond tijdens Culturele Hoofdstad 2018 verteld door een dochter van de familie Van der Velde. Bij de verbouwing was rondom het pand op de hoek

van de Doelesteeg een hoge houten schutting geplaatst. Dat was koren op de molen van de reclamemensen van het Amerikaanse circus Barnum and Bailey. Die vroegen Van der Velde of zij de schutting vol mochten plakken met affiches voor de eendaagse circusvoorstelling in september 1901. Van der Velde ging daarmee akkoord, op voorwaarde dat het circus de kosten van de schutting zou betalen. Hetgeen geschiedde. Het aardige van de leesavond was dat daar uit de doeken werd gedaan dat op een heel bijzondere wijze een van de schuttingdelen kort daarvoor was teruggevonden in een kantoortje 'ergens in Friesland'. En dat schuttingdeel werd op die avond aan de aanwezigen getoond, een heel bijzondere gewaarwording, een met circusaffiches beplakte schutting van meer dan honderd jaar oud!

Nu is de boekhandel Van der Velde gevestigd in een tweetal prachtige, grote panden aan de overkant, maar heel veel Leeuwarders weten nog precies te vertellen dat deze boekenspecialzaak ooit op de hoek van de Oude Doelesteeg zat. Ons aller LosVast-collega Janny de Haan reageerde al eerder op deze vervolgsérie over de Nieuwestad met de mededeling dat zij meer dan twintig jaar met veel plezier bij Van der Velde heeft gewerkt in de winkel op de hoek van de Oude Doelesteeg.

### Van AH via Jamin naar Steps

Dat was waarschijnlijk niet meer in de tijd dat Albert Hein er in het filiaal ernaast (op nummer 92) zijn kruidenierswaren verkocht. De oude foto's doen deze nostalgische tijden herleven. Nadat 'Appie' een groot deel van zijn kleinere filialen opdoekte, o.a. door de opkomst van de MIRO-formule, konden de Leeuwarders hier terecht voor de zoete snoepwaren en zoute dropjes van lekkernijenketen Jamin. Tegenwoordig valt er bij de huidige huurder, de kledingformule Steps, weinig meer te eten of te snoepen. Het is één van de vele kledingzaken die Leeuwarden rijk is.

### Nog meer kleren

En als we dan toch over kleding hebben..... op nummer 94 heeft er volgens mij in de laatste tachtig jaar niks anders gezeten dan herenkleding-zaken. De oudste naam die me te binnen schiet is die van P. v.d. Brul, waar ik mijn eerste 'pofbroek' kreeg, die ook wel als drollenvanger betiteld werd.



Overnames en samenwerkingsverbanden deden hier later namen als Hollenkamp, Bervoets, Kreymborg en HIJ de revue passeren, terwijl we er nu langs de etalages van WE herenmode wandelen.

## C&A

De grootste modezaak in Leeuwarden is sinds jaar en dag de vestiging van C&A. De Duitse broers Clemens en August Brenninkmeijer streken in de 19e eeuw eerst in Sneek neer, al snel volgde een tweede vestiging in Leeuwarden, aan de Nieuwestad (1881) dicht bij de Wirdumerdijk. De zaken gingen zo goed dat gebroeders twee panden aan de Nieuwestad lieten afbreken om daar een gigantische modewinkel te vestigen, inclusief kantoren en werkplekken voor talloze modinettes. Architect Huurman ontwierp het pand in neo-classicistische stijl, dat in 1917 werd geopend en nog steeds een publiekstrekker van formaat is in de Leeuwarder binnenstad (**foto 2**).



Direct naast C&A werden op enig moment twee voormalige woonhuizen omgebouwd tot winkels. In de eerste zat de bloemenwinkel van De Jong, ernaast de herenmodezaak van Käller. Toen De Jong naar de overkant vertrok nam Käller ook de winkel over en werd meteen ook de voorgevel een stuk breder.... (**foto 3**). De samenvoeging van



meerdere panden doet ook afbreuk aan de volgorde van de straatnummering; zo nu en dan missen we een nummer.....

In het -op dit moment leegstaande- winkelpand op nummer 104 troffen we in het verleden een bekende Liwwadder middenstander aan: 'Morrema in lederwaren, tassen en koffers'. Een bekende naam, want ooit was deze familie de eigenaar van de lijnbaan (touwslagerij) op het Oldehoofsterkerkhof. Een andere tak van de familie 'deed' tegenover de Lange Pijp in sport-artikelen en -kleding.

## De Drie Princedaalders

Voordat we bij het laatste en één van de grootste voormalige woonhuizen aanbellen moeten we nog even de vestiging van Hünkemöller bespreken. Dit is een van de oudste winkelpanden die we in de winkelstaat aantreffen en heeft boven in de gevel een kleine, goudkleurige steen, voorstellende De Drie Princedaalders (**foto 4**). Zo wordt



het pand ook wel genoemd. De locatie heeft zelfs een echte achteruitgang. De steeg die er naar toe loopt begint links naast C&A, gaat een stuk in de richting van het Ruiterskwartier, slaat halverwege naar links en eindigt achter het winkelpand van de lingeriewinkel. De steeg heet dan ook De Drie Princedaalderssteeg.

Tot zover dit stukje van de 'drukke' kant. De volgende keer gaan we aan de overkant verder op de plek waar we vorige maand zijn geëindigd: de voormalige winkel van Koelmans en Van der Lep.

Jaap de Groot  
jaap.degroot46@gmail.com

# Verslag van optreden Die Dorfplatz Musikanten op 24 februari.

Als activiteitencommissie is het altijd weer een verrassing voor ons hoeveel publiek er op onze middagen afkomen. Deze keer waren we binnen 2 dagen volgeboekt! Heel bijzonder.

Het orkest zag er pico bello uit in hun mooie kledendracht. De orkestleden komen uit heel verschillende plaatsen in Friesland en daarbuiten, zelfs iemand uit Dalfsen. De drummer had het orkest goed in bedwang en kon het met mooie anekdotes leuk aan elkaar praten. Weer een geslaagde middag!



Op zaterdag 20 APRIL hebben we een lang verwachte middag voor u in petto.



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

Vorig jaar moest ze door stemproblemen helaas verstek laten gaan. Gelukkig hebben we toen door bemiddeling van haar een prima vervanger gevonden. Adri de Boer die bijzonder in de smaak viel. We beginnen om 14.30 uur. Einde ca. 16.30 uur (bestel de taxi svp niet te vroeg !!) U kunt bij ons in de hal rustig op de taxi wachten.  
**In de Kurioskerk, Julianalaan 38, 8933 AA Leeuwarden**  
**Entree € 7,- , contant betalen, we hebben geen pinapparaat!**  
Dit is inclusief koffie/thee met een koek en het pauzedrankje of advocaatje.

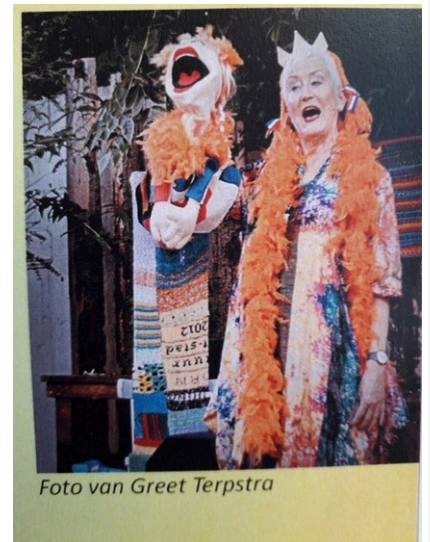


Foto van Greet Terpstra



**U kunt zich vanaf 12 april opgeven bij:**

**Grietje Tanahatoe**

Tel. 058-2135043 of 06-20279596 Tussen  
18.00 en 20.00 uur

U gaat na afloop vrolijk naar huis om weer eens ouderwets over Elvis te dromen, in de wetenschap dat we allemaal helden zijn.

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

Deze middag is tevens de laatste voor de zomervakantie.

In september starten we met duoTres Chique, dat beloofd ook veel moois.

Wij wensen u een mooie zonnige zomer!

Misschien nog tot ziens bij onze reisjes?



# DAGTOCHT MAANDAG 17 JUNI 2024 AMSTERDAM.

**Unieke rondvaart Amsterdam. Beleef de historische Amstel vanaf het water.**

Onze Amstel Cruise begint vanaf de voormalige NDSM werf in Amsterdam Noord. Ooit was het de grootste scheepswerf ter wereld, maar in de jaren '80 ging de "Nederlandse Dok en Scheepsbouw Maatschappij" failliet. Vandaag de dag waan je je hier in Brooklyn of Berlijn, want de rommelige werf met zijn roestige loodsen en weerbarstige beton is inmiddels the place to be. Het hele jaar door vinden hier festivals plaats en bij de coolste horeca spots kun je genieten van het geweldige uitzicht over het water en de stad. De Amstel Cruise vertrekt richting het Centraal station, over het IJ en vervolgens o.a. langst het futuristische gebouw waar science museum NEMO gevestigd is, het VOC schip "Amsterdam" en het scheepvaartmuseum. Wij varen de route die, vandaag de dag, nog steeds wordt gebruikt wordt voor de beroepsvaart om dwars door het centrum te varen. Daarom zijn alle bruggen op de route historische beweegbare bruggen. Via de Nieuwe Herengracht passeren we de Plantagebuurt. Je ziet onder andere Hortus en de historische dierentuin Artis. Nadat we de wereldberoemde Hermitage zijn gepasseerd draait het schip linksaf de Amstel op. Op dit relatief korte stuk zie je de meest iconische bouwwerken van de stad zoals de Stopera en de Blauwbrug. Nadat de iconische Magere brug voor ons is opengegaan ziet u nog de Amstelsluizen, Koninklijk theater Carré en het beroemde Amstel Hotel. We laten het centrum langzaam achter ons en varen richting stadsdeel Overamstel. Hier draaien wij de Weespertrekvaart op. Langs Betondorp en de Bijlmer komen we op het riviertje de Gaasp. Bij Driemond draaien we het Amsterdam Rijnkanaal op. Dit gegraven kanaal is één van de belangrijkste waterwegen van Nederland. Het is cruciaal voor het scheepvaartkanaal van Antwerpen naar Amsterdam. Hier zie je de grootste binnenvaartschepen. Na verloop van tijd komen we langs IJbrug en Zeebrug. Via het KNSM eiland varen we weer richting de start locatie.



**Maandag 17 juni a.s. vertrek: 09.45 uur.**



**Transferium, Kalverdijkje. Thuiskomst: 20.30 uur.**



Rondvaart van ca. 4 uren. Inclusief broodjeslunch en kroket, koffie/thee aan boord. Op de terugreis een 3-gangendiner.

**Kosten € 99,00 pp.** U kunt zich voor deze dagtocht opgeven bij Margré Hasz **vanaf 22 april a.s. tussen 17.00-18.00 uur**, Tel.06-12075160

Mail [m.hasz@outlook.com](mailto:m.hasz@outlook.com).

Wilt u ook uw lidmaatschapsnummer doorgeven.

Banknummer: NL79RABO 0311 0822 89 tnv L.O.S.

**Graag opgeven voor 21 mei a.s. i.v.m. reservering van de boot.**

## ROZEE

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

**De komende bijeenkomst is 16 april, 14.00 uur in het COC, Stationskwartier, Snekertrekweg 1, Leeuwarden. Het thema is 'LENTE; een nieuwe lente, een nieuw geluid'. Aan de hand van een meegenomen gedicht, lied, foto en/of tekst tonen we iets van ons lentegevoel. Kosten 5 euro.**

**Aanmelden bij [ajager1949@kpnmail.nl](mailto:ajager1949@kpnmail.nl) of 0681785519, uiterlijk 15 april.**

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

**COC Friesland, Snekertrekweg 1, 8912 AA Leeuwarden.**



**Friesland**

# SENIORENFILM: THE BLUE CAFTAN

18 april

2023-123 min.

Fijngevoelige en subtiel geacteerde film over verandering: over oude, prachtige tradities die zouden moeten overleven en conservatieve opvattingen die zouden moeten verdwijnen.

Regie: Maryam Touzani. Gesproken Arabisch. Nederlands ondertiteling.

Oorsprong: Marokko Genre: drama

Acteurs: Lubna Azabal, Ayoull Messiou, Saleh Bakri.

medina van Salé, Marokko. Zijn authentieke handwerk levert schitterende kaftans op. Hun hele huwelijk lang leven ze al met een geheim maar desondanks heeft het echtpaar een enorme genegenheid voor elkaar. Nina's ziekte en de komst van Youssef, een nieuwe leerling die het vak wil leren, zorgen ervoor dat dit fragiele evenwicht onder druk komt te staan, verenigd in hun liefde, helpen ze elkaar om hun angsten onder ogen te zien.



“The blue caftan” is geselecteerd voor het IFFR23. In Cannes werd de film met een staande ovatie ontvangen en won hij de FIPRESCI-prijs in het Un Certain Regard-programma.

**Donderdagmiddag 18 april 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.

## De Derde Helft

Ook voor de maand april hebben we twee leuke middagen voor u in petto.

**Maandag 8 april treedt het Smartlappenkoor Sipelsjeu voor u op.**

Aanvang : 14.00 uur en de entree is gratis.

*Zoals beloofd sturen wij u nu de beloofde data voor de **computer c.q. smartphone cursus.***

**Op maandag 15 april krijgt u informatie over hoe kan ik iets boeken op het internet.**

Aanvang: 10.00 uur en eindtijd 11.30 uur.  
Vergeet niet uw laptop, tablet of smartphone mee te nemen.

De locatie : De kantine van de Voetbalvereniging De Zwaluwen  
Middelzeelaan 18a Leeuwarden. Kosten: gratis.  
Aanmelden: bij Klaasje Jonker, Tel. 06 8007 8387

**Maandag 22 april: Zingo.**

Zingo kunt je vergelijken met een normale bingo alleen is dit op muziek.

Bij elk nummer wat je raadt kruis je de kaart aan.  
Muziek is uit de vijftiger en zestiger jaren.

**Op maandag 13 mei krijgt u informatie over hoe maak en deel ik foto's en hoe sla ik ze op.**

Aanvang: 10.00 uur en eindtijd 11.30 uur.  
Vergeet niet uw laptop, tablet of smartphone mee te nemen.

Wij sluiten dit seizoen af in de maand mei.

**6 mei: Oud Hollandse spelletjes**

20 mei: geen activiteiten i.v.m. Pinkstermaandag.

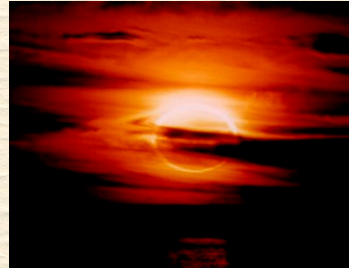
**27 mei: muzikale afsluiting met het orkest Tres Chic.**

We hopen jullie straks weer gauw te zien.  
Klaasje Jonker  
06 8007 8387



# THEMADAGEN VOOR APRIL 2024

|                    |   |
|--------------------|---|
| 1 april maandag    | Dag van de Grap, Tweede Paasdag,<br>Kom in de Kas (t/m 7 april)<br>Museumweek (t/m 7 april) |
| 2 april dinsdag    | Wereld Autisme Dag,<br>Dag van het Kinderboek   |
| 4 april donderdag  | Wereld Zwerfdierendag   |
| 6 april zaterdag   | Wereld Tafeltennisdag   |
| 7 april zondag     | Wereld Gezondheidsdag,<br>NK Legpuzzelen  |
| 8 april maandag    | Zonsverduistering ->  |
| 9 april dinsdag    | Suikerfeest (t/m 10 april)  |
| 10 april woensdag  | Dag van de Fietshelm  |
| 11 april donderdag | Wereld Parkinson Dag  |
| 12 april vrijdag   | Dag van de Ruimtevaart,<br>Dropdag  |
| 13 april zaterdag  | Wereld Scrabble Dag,  |
| 14 april zondag    | Dag van de Goede Daad   |
| 16 april dinsdag   | Werelddag van de Stem   |
| 17 april woensdag  | Wereld Hemofilie Dag  |
| 18 april donderdag | Secretaressedag   |
| 19 april vrijdag   | Dag tegen Pesten  |
| 20 april zaterdag  | Dag van de Onafhankelijke Platenzaak ->   |
| 22 april maandag   | Dag van de Aarde,<br>Week van de Teek   |
| 23 april dinsdag   | Wereld Boekendag,<br>Dag van de Engelse Taal  |
| 24 april woensdag  | Wereld Proefdierendag   |
| 25 april donderdag | Wereld Malariadag   |
| 26 april vrijdag   | Dag van de Geleidehond,<br>No Make-up Day   |
| 27 april zaterdag  | Dag van de Dans,<br>Koningsdag, verjaardag koning Willem- Alexander                         |
| 28 april zondag    | Werelddag voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk   |
| 29 april maandag   | Dag van de Rits ->  |
| 30 april dinsdag   | Jazzdag,<br>Dag van de Eerlijkheid  |



## 1 april: Stoffenspektakel

In WTC Expo is er een Stoffenspektakel met 40 standhouders. Toegang is gratis en u kunt er van 10-16.30 uur terecht.





# DAGTOCHT: DONDERDAG 16 MEI BAD ZWISCHENAHN.

In mei en juni bloeien ze weer, de rododendrons! Overall in Bad Zwischenahn, in privé-tuinen en langs de straten, zijn ze in al hun kleuren te bewonderen. Een bezoek aan het Rododendronpark, waar u kunt genieten van de oorspronkelijke rassen, oude planten en een ware zee van bloemen, is zeker de moeite waard.

## Programma:

08.15 uur vertrek vanaf het Transferium en rijden naar Bad Zwischenahn voor de koffie en gebak. Aansluitend vrije tijd in dit prachtige oord gelegen aan het idyllische meer van Bad Zwischenahn. Vervolgens rijden we naar Park der Gärten met 40 verschillende thematuinen, 2000 verschillende rododendrons en 700 verschillende coniferen. Na ruim oponthoud vertrekken we naar de dinerlocatie. We besluiten de dag met een heerlijk diner.

## Treinweetjes.

### De Friese en Groningse treinen, 68 stuks in totaal, rijden op hydrotreated vegetable oil (hvo)

Dat is een plantaardige olie die onder andere afkomstig is van frituurvet. Veel duurzamer dan de diesel waar ze eerst op reden. Bij deze plantaardige olie komt maar liefst 90% minder CO<sub>2</sub>-uitstoot vrij.

### De Dinertrein (The Diner Train)

Deze trein vertrekt wekelijks uit één van de 27 steden in Nederland en tijdens de twee uur durende rit serveren ze de lekkerste gerechten. U kunt kiezen uit een klassiek diner, het 1e klas diner, een tapas menu en sinds kort is er zelfs een mystery game diner.

Leuk om met een groep te boeken. Een diner kost € 69,95, incl. het drankenarrangement.

Op [dinertrain.eu](http://dinertrain.eu) ziet u precies wanneer de trein uit uw gekozen stad vertrekt.

**Vertrek: 08.15 uur** vanaf Transferium Kalverdijkje.

**Terugkomst: 20.15 uur.**

**De prijs bedraagt € 82,00 p.p. incl. koffie/thee met gebak, entree park, 3-gangen diner.** De lunch is niet inbegrepen, u kunt een broodje meenemen, er is ook voldoende gelegenheid om iets te kopen.

**Opgave vanaf 22 april a.s. bij: Grietje Tanahatoe tussen 18.00-20.00 uur.** Tel. 058-2135043 of 06-20279596. Houdt uw

lidmaatschapsnummer bij de hand zodat u dat door kunt geven.

Het bedrag voor deelname kunt u overmaken op: NL79RABO 0311 0822 89 t.n.v. L.O.S.

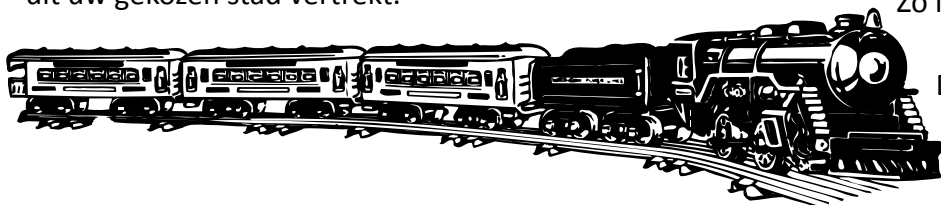
*Geveldecoratie aan de Nieuwestad (noordzijde)*

*Foto Johan Eisma*



### Komt voor in alle treinen:

Op bijna alle ritten laten mensen weleens iets achter. De gekste dingen zoals een sjoelbak of een printer. Of een kunstgebit en zelfs een sekspeeltje. Zo liet iemand eens drie koffers achter..



De conductrices kijken er niet eens meer van op.



# Jong talent op weg naar het Concertpodium



Zondag 14 april staat het jonge klassieke talent weer volop in de schijnwerpers.

Frans Douwe Slot met zijn talentenklas laat het publiek dan weer smullen van bekende en minder bekende nummers uit de klassieke muziekgeschiedenis. Deze klas herbergt de muzikale pareltjes van het Noorden, van een tienjarige tot aan een twintigjarige, allen bruisend van enthousiasme en muzikaal talent.

Tijdens dit concert laten ze u horen waar ze zo hard voor werken en waarom ze zo graag musiceren. Het repertoire is net zo gemêleerd als de groep musici. Dit onder begeleiding van pianist Frans Douwe Slot.

**Het concert in het WestCord WTC Hotel begint om 15.00 uur. Op tijd komen is wenselijk.**

**Er is geen kaartverkoop en u hoeft dan ook niet te reserveren.**

**Entree: € 10 p.p. Kinderen gratis. Pinnen is mogelijk.**

**Adres: Westcord WTC Hotel, Heliconweg 52, 8914 AT Leeuwarden. Gratis parkeren in vakken B2 en B3 (tussen het hotel en het kanaal).**

Art Connection  
Ed van Dijk  
06-52473558

## Uit de redactietuin.

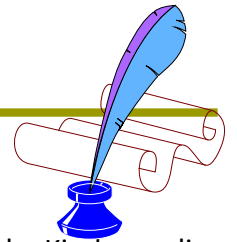
Nog een weekje na het verschijnen van dit magazine en dan zit het eerste kwartaal is weer op en kunnen 31 maart en 1 april Pasen vieren. De lente is begonnen en nu nog wat meer zonnige dagen. Was het vroeger met Pasen niet altijd mooi weer? Ik kreeg dan een nieuwe jurk en de versleten klompjes werden ingeruild voor schoenen. En we kregen een netje met noten en chocolade eitjes.

Volwassenen deden een spel met walnoten wat lijkt op Jeu de boules. Volgens mij werd het alleen in Groningen gespeeld. Mocht ik het mis hebben dan attendeert u mij er maar op.

Het waren vredige dagen in vergelijking met vandaag de dag.



Nu krijgen we bijna alle dagen oorlogsbeelden te zien en hele



generaties groeien op in die ellende. Kinderen die honger lijden.

Och, wat is er toch een haat in de wereld.

En dan die scheldkanonnade van demonstranten (die gezien hun leeftijden nog nooit een oorlog hebben meegemaakt) vlak bij het Nationale Holocaustmuseum richting een overlever.

Iets anders; a.s. zondag gaat de zomertijd in en mag u de klok weer een uur vooruit zetten en op 28 oktober mag u de wijzers weer terugdraaien. Nu zijn de meningen verdeeld; wel of geen zomertijd, maar voorlopig blijft het zo. En daar gaan we niet tegen demonstreren.

***Ik wens u allen gezellige en vooral vredige Paasdagen!***

*Janny de Haan  
redactie*

# Cultuurpodium Dorpskerk Huizum april 2024

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



**Donderdag 4 april 2024 (20.00 uur):**

## **'Kunst: luxe of noodzaak?'**

Dat is de aansprekende titel van de 'Anna Maria van Schurman Lezing', die prof. Anna Tilroe op 4 april a.s. gaat geven.

Foto: Edwin Weers.

*Toegangskarten à € 6,00 kunnen van tevoren digitaal worden gereserveerd via het Ticketkantoor: <https://www.ticketkantoor.nl/shop/Tilroe> .*



**Zondag 21 april 2024 (15.00 uur):**

## **Theatervoorstelling 'Ubuntu' door Janneke Warringa**

*'Ubuntu, lieten fan ferbining'*

In het Friestalige theaterprogramma 'Ubuntu' zingt Janneke Warringa over verbinding en dialoog, over verdraagzaamheid en respect.

*Toegangskarten à € 19,50 kunnen van tevoren digitaal worden gereserveerd via het Ticketkantoor: <https://www.ticketkantoor.nl/shop/warringa> .*

**Zondag 28 april 2024 (15.30 uur):**

## **Concert 'Tsjerketour' door Americana muzikant Timo de Jong**

De 'Tsjerketour' langs een aantal kerken komt tot stand als een samenwerking tussen Popfabryk en Stichting Alde Fryske Tsjerken. Timo de Jong maakt country-, folk en rock 'n rollmuziek, geïnspireerd door de jaren zestig, maar dan in een eigentijds en verfijnd jasje gestoken.

*Toegangskarten à € 10,00 kunnen van tevoren digitaal worden gereserveerd via het Ticketkantoor: <https://www.ticketkantoor.nl/shop/timo> .*



## **Volkswearkunde.**



**Kunt u zich nog herinneren of er in januari veel muggen aan het dansen waren?**

**'Dansen de muggen in januari,  
dan zitten we met Pasen  
in de penarie'.**

Het is een bekende spreuk die aangeeft dat als het in januari 'warm' is en we de muggen zien dansen, het met Pasen koud en guur weer zal zijn....

*(Ik kan me het niet meer herinneren of ik muggen in januari heb zien dansen.)*

Voor het geval dat die muggen niet aan het dansen waren, dan maar een iets positiever spreuk:

**'Grasmaands regen  
is zomermaands zegen'.**

In april halen de boeren de eerste snede gras van het land. Het gras wordt dus voor het eerst gemaaid. Opdat de groene sprietjes lekker groeien, zijn regen en warmte nodig.

Als het allemaal mooi uitkomt gaat het om neerslag, warmte en zonneschijn. Zitten alle weerelementen snor, komt het tot goede oogsten bij heel wat gewassen.



# Gezondheid.



## Ziekte ALS.

De Europese medicijnwaakhond EMA geeft zijn fiat aan een middel dat symptomen van de ziekte ALS bestrijdt.

ALS leidt tot verlamming en is ongeneeslijk, maar sommige symptomen kunnen volgens EMA worden behandeld met Qualsody, van het bedrijf Biogen Nederland.

Bij 2% van de mensen met ALS spelen defecte enzymen een rol bij het afsterven van zenuwcellen.

Qualsody kan helpen die enzymen en ALS-symptomen te verminderen.

## Controleer je ziekenhuis.

[www.ziekenhuischeck.nl](http://www.ziekenhuischeck.nl) bestaat vijf jaar. Op deze site kunt u opzoeken hoe goed de ziekenhuizen in uw omgeving scoren ten opzichte van het landelijke gemiddelde. Ook kunt u dit bekijken op het gebied van verschillende behandelingen.

## Bloedverduunners.

De nieuwe bloedverduunners zoals dabigatran, apixaban, edoxaban of rivaroxaban (DOAC'S) hebben als grote voordeel dat je niet meer naar de trombosedienst hoeft.

Maar bij oudere patiënten met een kwetsbare gezondheid kunnen ze ongunstig uitpakken.

Aan dit onderzoek deden 1330 75-plussers mee, die kampen met de hartritmestoornis boezemfibrilleren én meerdere ouderdomskwalen. De ene helft bleef de oude bloedverduunners gebruiken (denk aan acenocoumarol) en andere helft de nieuwe.

De laatste helft kreeg vaker bloedingen ( 15,3% tegenover 9,4% bij de oude pillen).

Dat was zoveel meer dat het onderzoek eerder is gestopt om nog meer bloedingen te voorkomen bij de nieuwe pillen.

## Een boekentip in dit onderwerp.

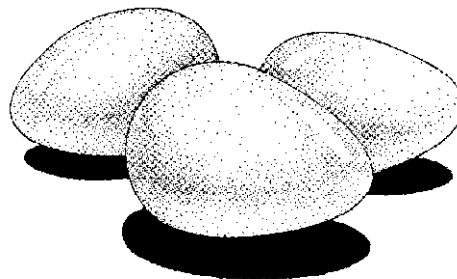
Anna Raymann is o.a. voorzitter van de Landelijke Pijnorganisatie en ervaringsdeskundige op het gebied van aanhoudende pijn.

Ze schreef : OVER LEVEN MET PIJN, Kosmos Uitgevers en kost € 17,50

# EIEREN.

Komend weekend (31 maart en 1 april) is het Pasen daar horen ongetwijfeld eieren bij. En of je ze nu bakt, kookt, pocheert of scramblet; de eierschaal eet je (waarschijnlijk) niet op en gooi je dus weg.

**Niet doen, deze schalen zijn kostbaarder dan je denkt!**



## 1. Bemest je tuin.

Zoals ook veel andere etensresten, denk aan ananasschillen of gebruikte theezakjes, zijn eierschalen geschikt om je tuin mee te bemesten. Eierschalen bevatten namelijk allerlei voedingsstoffen, zoals een hoge concentratie aan calcium, die aan de tuin worden afgegeven wanneer je ze hierin begraaft. Het beste is om ze te verpulveren en te mixen met potgrond.

## 2. Bestrijd ongedierte.

Naast het toevoegen van extra voedingsstoffen houden de eierschalen namelijk ook ongedierte tegen, die het gemunt hebben op jouw planten, bloemen en gewassen. Een goed voorbeeld hiervan zijn slakken die in jouw tuin aan de gewassen knabbelen.

## 3. Maak vogelvoer.

Weet dat andere vogels de eierschalen ook zullen eten. Verpulver de schalen weer en leg ze in een voederbakje of strooi het simpelweg door de tuin heen.

**Een extra tip:** waar je last hebt van ongedierte in de tuin, kun je naast de hele eierschalen ook de verpulverde strooien. Op die manier komen de vogels hier ook op af en die helpen je nog eens extra bij het bestrijden van het ongedierte.

# ALLES RONDOM PASEN

**28 maart is het Witte Donderdag, 29 maart Goede Vrijdag, 30 maart Stille Zaterdag en 31 maart en 1 april Pasen.**

Dagen die elk jaar weer terugkomen. In 2024 begint het riedeltje op donderdag 28 maart met Witte Donderdag, en op maandag 1 april sluiten we het paasweekend af met Tweede Paasdag. Maar wat vieren we precies met Pasen? Een overzicht.

**Witte Donderdag: het laatste avondmaal**  
Christenen herdenken op Witte Donderdag het laatste avondmaal van Jezus. Tijdens deze maaltijd werd Christus verraden door een kus van Judas, een van zijn discipelen. De Messias werd vervolgens uitgeleverd aan de Romeinse stadhouder Pilatus, die hem liet kruisigen.

## Waarom wit?

Wat deze donderdag zo wit maakt, is de christelijke traditie om op deze dag kruisbeelden met witte lakens te bedekken. De kleur staat symbool voor 'de stille blijdschap'.

## Goede Vrijdag: de kruisiging.

Goede Vrijdag staat in het teken van de kruisiging en de daaropvolgende dood van Jezus. In rooms-katholieke kerken wordt dan tijdens de dienst de kruisweg behandeld. Dat zijn afbeeldingen die de lijdensweg van Christus uitbeelden

## Wat is er goed aan Goede Vrijdag?

Het christelijke verhaal wil dat Jezus stierf voor alle menselijke zonden waardoor gelovigen toegang tot God, en dus de hemel, kregen. Voor de Messias zal het geen leuke dag geweest zijn, maar voor andere gelovigen was dit een goede zaak.

## Stille Zaterdag: Jezus in zijn graf

Dit is de laatste vastendag voordat het paasfeest begint. Op Stille Zaterdag wordt de graflegging van Jezus herdacht. In de avond wordt in veel kerken gebeden tijdens de zogenaamde paaswake.

## Wat was er stil aan Stille Zaterdag?

Kerken luiden overdag hun kerkklokken niet. Het is letterlijk stil.

## De betekenis van Pasen:

### de wederopstanding

Na een dag stilte is het dan eindelijk Pasen. Op paaszondag zou Jezus zijn opgestaan uit zijn graf. Reden genoeg voor een feestje. Daarom eindigt op deze dag de vastenperiode. Omdat christenen dit nooit op hun rustdag buiten de deur kunnen vieren, is er nog een tweede dag aan vastgeplakt. Vandaar de eerste en tweede paasdag.

### Wat vieren we met Pasen?

Achter eerste en tweede paasdag schuilt een symbolische betekenis. De wederopstanding van Christus bewijst dat God vergevingsgezind is. Nadat Jezus gestraft was, wordt hij toch weer tot leven gewekt. En het is volgens christenen het ultieme teken dat God met dit wonder de dood overwon.

Pasen is ook de aftrap van de Paastijd, die begint op Paaszondag en 50 dagen duurt. De Paastijd eindigt tijdens Pinksteren. Wat de betekenis van Pinksteren is wat we vieren, alsmede Hemelvaart, dat vertel ik u in het meinumner van LosVast.

Janny

## NK Legpuzzelen.



Op 7 april wordt in Roelofarendsveen, de geboortegrond van het NK legpuzzelen het Nederlandse Kampioenschap legpuzzelen gehouden. De voorrondes zijn dan al geweest.

De puzzel is gemaakt door de 88-jarige bekende striptekenaar Jan van Haasteren.

Wie heeft er nou geen puzzel van hem in huis. Het zijn van die hilarische voorstellingen waar van alles gebeurt.

Het ontwerp voor de aanstaande ontknoping van het NK Legpuzzelen op 7 april wordt strenger bewaakt dan het goud in de Nederlandse Bank.

Deelnemers krijgen de afbeelding vlak voor het startschot te zien.

En wat vindt de striptekenaar zelf van puzzelen? "Ik vind puzzelen zelf maar waanzin"

Hij vindt het wel mooi dat de deelnemers de puzzels van hem het leukst vinden.



In onderstaande puzzel vraag ik u de tegenstelling in te vullen van het woord wat er al staat. Misschien dat u soms een ander idee heeft dan ik, dus daarom de vakjes achter de woorden die de grootte aangeven van het door mij uitgezochte woord. De cijfers onder de woorden komen overeen met de cijfers onder de lege vakjes onder de streep. Nadat u alle cijfers heeft ingevuld heeft u uiteraard de oplossing.



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

|   |   |
|---|---|
| <p>Geen hond <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>1</p> <p>Niet zwart <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>20</p> <p>Geen vrouw <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>13</p> <p>Geen thee <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>6</p> <p>Niet bijzonder <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>23</p> <p>Niet goed <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>21</p> <p>Geen zon <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>7</p> <p>Niet open <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>3</p> <p>Geen rits <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>16</p> <p>Niet binnen <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>5</p> <p>Niet afwezig <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>14</p> <p>Geen winnaar <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>26</p> | <p>Niet arm <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>9</p> <p>Niet beter <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>8</p> <p>Niet diep <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>15</p> <p>Niet goedkoop <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>18</p> <p>Niet nat <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>4</p> <p>Niet groot <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>12</p> <p>Niet licht <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>11</p> <p>Niet oud <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>10</p> <p>Niet slordig <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>19</p> <p>Niet even <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/><br/>22</p> |
|---|---|

De opl. van de puzzel van februari was:  
Breukband  
Mondholte  
Zeebeving  
Berouwvol

Mevr. S.  
Bosma is de  
winnares

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 19 20 5 18 11  | 26 9 10 14   | 23 9 12  | 14 9 5 20  |
| <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 26 5 7 7 5 14  | 4 1 20   | 10 5   | 1 12 12 5 19   |
| <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 13 15 5 20   | 4 18 1 7 5 14  | 8 5 20   | 9 19   |
| <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 8 5 5 12   | 11 18 1 3 8 20 9 7   | 15 13  | 8 21 12 16   |
| <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> | <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> |
| 4 21 18 22 5 14  | 22 18 1 7 5 14   |  |  |

# Adressen en telefoonnummers

## Adressen en telefoonnummers

### Secretaris bestuur:

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

### Voorzitter activiteitencommissie:

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

### Secretaris activiteitencommissie:

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

### Coördinator bezorgers magazine:

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

### Magazine LosVast:

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

### LOS Belasting- en formulierenhulp:

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

### Internet en e-mail

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

### WMO-OMBUDSWERK

Wyb Feddema  
Telefoon 058-2880705  
E-mail: [wbyfeddema@icloud.com](mailto:wbyfeddema@icloud.com)

### Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar

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

### De Rijbewijskeuringsarts

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

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

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

### Projectleiders Activiteiten:

#### Koersbal Nijlân:

Dirkje Santhuizen, tel. 058 2665481

#### Koersbal Mozaïek:

Dirkje Santhuizen, tel. 058 2665481

### Fietsen:

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

### Wandelen:

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

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

**Paulusma reizen:** tel. 0512 514174

**Contactgroep Rozee, COC Friesland:** [0681785519/](tel:0681785519)  
[ajager1949@kpnmail.nl](mailto:ajager1949@kpnmail.nl)

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

### Algemene telefoonnummers

#### Alarmnummer (Brandweer, ambulance, politie)

112 (gratis)

#### Alarmnummer politie (geen haast) 0900-8844

**Buurtzorg** (informatie): 06-57889933

#### Dokterswacht

(in MCL) voor spoedeisende huisartsenzorg  
buiten de gewone praktijktijden  
0900-1127112

#### Spoedapotheek

(in MCL) voor mensen die spoedeisende  
medicijnen op recept nodig hebben tijdens  
avond-, nacht- of weekenddienst.  
058-2882338

#### Juridisch loket,

Zuidersingel 2, Leeuwarden. 0900-8020

#### Meldpunt gemeente

i.v.m. klachten over uw leefomgeving en  
overlast: 14058

#### Stichting ZVCL Zonzoekersreizen

(vakantie met begeleiding): 058-2139317/06-  
11839336 mail [info@zvcl.nl](mailto:info@zvcl.nl); web  
[www.zvcl.nl](http://www.zvcl.nl)

#### Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,  
vrijwilligerswerk: 058-3030400

#### Zorgverzekering:

Het 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 APRIL 2024 -

|     |    |       |   |                                   |
|-----|----|-------|---|-----------------------------------|
| Di  | 2  | 14.00 | Start Centrale Bristol                  | Wandelen                          |
| Do  | 4  | 9.30  | Het Vooronder, de Gealanden             | Vergadering activiteitencommissie |
| Do  | 4  | 10.45 | Het Vooronder de Gealanden              | Bestuursvergadering               |
| Di  | 9  | 14.00 | Start Centrale Bristol                  | Wandelen                          |
| Wo  | 10 | 9.30  | Wijkcentrum Nylân Surinamestraat 31     | Koersbal                          |
| Wo. | 10 | 14.00 | Eeltsje's Hiem Westeinde                | Klassiek op het witte doek        |
| Wo  | 10 | 14.00 | Wijkcentrum het Mozaïek Droppingsstraat | Koersbal                          |
| Do  | 11 | 14.30 | Eeltsjes Hiem                           | Algemene ledenvergadering         |
| Za  | 13 | 14.00 | Start Mc Donalds Goutum                 | Fietsen                           |
| Ma  | 15 | 14.00 | Le Biberon Julianapark                  | Jeu de boules                     |
| Di  | 16 | 14.00 | Start Centrale Bristol                  | Wandelen                          |
| Do  | 18 | 14.00 | Inloop Sliekerfilm, Wilhelminaplein     | The blue caftan                   |
| Vr  | 19 | 14.00 | redactie@losleeuwarden.nl               | Inleveren kopij                   |
| Za  | 20 | 14.30 | Kurioskerk Julianalaan                  | Inez Timmer                       |
| Di  | 23 | 14.00 | Start Centrale Bristol                  | Wandelen                          |
| Wo  | 24 | 9.30  | Wijkcentrum Nylân Surinamestr. 31       | Koersbal                          |
| Wo  | 24 | 14.00 | Wijkcentrum het Mozaïek Droppingstr.    | Koersbal                          |
| Wo  | 24 | 14.00 | Start Jumbo Zuiderburen                 | Fietsen                           |
| Ma  | 29 | 9.30  | Westenkwartier, Verdijkstraat 1         | Verdelen/bezorgen LosVast         |
| Di  | 30 | 14.00 | Start Centrale Bristol                  | Wandelen                          |

*Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.*



Ruiterskwartier 6a  
8911 BH Leeuwarden

## PATHÉ LEEUWARDEN 50PLUS BIOS

50PLUS BIOS is dinsdagmiddag 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 april:

2 & 9 april:

Ferrari

16 & 23 april:

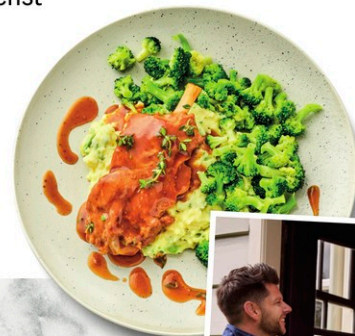
The Great Escaper

# Met aandacht bereid, met liefde gebracht.



Met Maaltijd Thuis kunt u genieten van heerlijke en voedzame maaltijden, zonder dat u hoeft te koken. De maaltijden worden wekelijks door een vertrouwde bezorger bij u thuisgebracht. Dat is wel zo prettig. De bezorger zet de maaltijden desgewenst in de koelkast en helpt u graag bij het invullen van de menukaart.

Maak vrijblijvend kennis met Maaltijd Thuis en bestel nu vier proefmaaltijden voor maar € 24,-. Als lid van LOS Leeuwarden betaalt u geen bezorgkosten (t.w.v. € 2,99) voor al uw bestellingen.



## Kies voor Maaltijd Thuis

- 1** Altijd een vaste bezorger op een vast bezorgmoment.
- 2** Ambachtelijke maaltijden, kleinschalig bereid.
- 3** Keuzevrijheid in samenstelling en dieetwensen.

U kunt bestellen via:

☎ 0888 - 10 10 10

🌐 [maaltijdthuis.nl/proefpakket](http://maaltijdthuis.nl/proefpakket)

# 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**

## 123 Trapliften

# Trapliften nodig?

Liever  
tweedehands

Ontvang  
**€250,-**  
korting

### Vraag nu de gratis brochure aan

Vul het formulier hieronder in  
of bel 085 303 61 94

Naam

Adres

Straat + huisnummer

Plaats + postcode

Telefoon

E-mailadres

Heeft u moeite met traplopen, maar wilt u toch graag in uw huis blijven wonen? 123Trapliften heeft de oplossing. We bieden passende, tweedehands trapliften aan voor nagenoeg iedere situatie.

Ontdek onze tweedehands trapliften van topmerken tegen verrassend lage prijzen. Onze zorgvuldig geselecteerde, gereviseerde trapliften bieden een voordelige en duurzame oplossing voor iedereen die zijn mobiliteit thuis wil verbeteren.

- 24/7 service
- Spoedlevering mogelijk
- Tot 10 jaar garantie
- Hoge kwaliteit
- Laagste prijs

Stuur deze bon in een ongefrankeerde  
envelop naar: 123Trapliften,  
Antwoordnr. 663, 8250 VB Dronten



123trapliften.nl