

# LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

In dit nummer:

Jaaps hoekje:  
Over de 'oude'  
Nieuwestad 9

Janny's artikelen

Dagtocht  
Meyer Werft

.... en veel meer



De Willemskade. Foto Johan Eisma

**LOS**

Jaargang 9 - Nummer 6 - juni 2024

# Uittip

## Aandacht voor de jubilerende Redding Maatschappij.

Dertien maritieme musea spelen met een speciale tentoonstelling "Redders op Zee" in op het jubileumfeest van de Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij (KNRM), die tweehonderd jaar geleden werd opgericht.

Dat was in 1824, daar zich door noodweer op één dag in Nederland zeventien scheepsrampen



voordeden. Bij het werk van de ongesubsidieerde hulporganisatie zijn inmiddels 1400 vrijwillige redders actief betrokken.

Voor exposities zijn verschillende bekende

fotografen aan het werk gezet. Andere musea besteden ook aandacht aan de geschiedenis of actuele kanten van het werk bij de KNRM.

Welke dertien maritieme musea aan de tentoonstelling meedoen, kunt u bekijken op [www.KNRM.nl](http://www.KNRM.nl)

In Friesland is het Fries Scheepvaartmuseum in



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

@doortrappen.fryslan @Doortrappen.Fryslan

## Met plezier blijven fietsen met fiets- spiegel en fietshelm?



**Mient de Vries Pier Panderstraat 1  
19 juni 13.00 - 16.00 uur Leeuwarden**

Met een fietsspiegel kun je zien wat er achter je gebeurt. Ook zie je inhalend verkeer eerder. En een fietshelm? Die beschermt jouw hoofd en hersenen bij een val of botsing. Een veilig gevoel toch?

Doortrappen Fryslân organiseert samen met plaatselijke fietsenmakers voorlichtingsacties over de fietsspiegel en fietshelm. Ook delen we informatie uit tijdens fietsevenementen. Kom je ook? Je krijgt een (gratis) gemonteerde fietsspiegel of een kortingsbon voor €25,- op de aanschaf van een goedgekeurde fietshelm. In iedere gemeente zijn de eerste 25 fietsspiegels en kortingsbonnen gratis.

Kijk voor meer informatie op: [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl).

Meer informatie? Neem contact op met: [doortrappen@fietsersbond.nl](mailto:doortrappen@fietsersbond.nl)

**ROF**  
REGIONAAL ORGAAN  
VERKEERSVEILIGHEID FRYSLAN

**doortrappen**  
veilig(er) fietsen tot je 100<sup>ste</sup>



## 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:

Lieuwe Teitsma.  
Tel: 10102432  
[Lteitsma1952@kpnmail.nl](mailto:Lteitsma1952@kpnmail.nl)  
Bank: NL54 RABO 0306 3169 35

## Belastingenservice:

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

De feestdagen zijn achter de rug; alles gaat tot de vakantie weer zijn gewone gangetje.

Ook bij LOS gaan de zomeractiviteiten van start. Het eerste busreisje naar Bad Zwischenahn heeft onlangs plaatsgevonden en is een succes geweest. De volgende zal over paar weken zijn met een rondvaart door Amsterdam, de belangstelling daarvoor is overweldigend en helemaal volgeboekt.

Naar aanleiding van de ledenvergadering en wederom de oproep in LosVast hebben zich nieuwe vrijwilligers gemeld o.a. voor de ledenadministratie en misschien voor de redactie.

Als bestuur zijn we daar heel content mee.

## Maar we zijn er nog niet.

We zoeken nog meer vrijwilligers o.a. als lid van het bestuur en voor de activiteitencommissie.

Deze vrijwilligers zullen dan een verrijking voor onze vereniging zijn.

## Wie oh wie meldt zich aan?

Op de ledenvergadering is naar voren gebracht of de twee leden waarvan wij afscheid hebben genomen en zich jarenlang hebben ingezet, kunnen worden benoemd als erelid van LOS.

Het bestuur kan zich daarin vinden.

Daarom worden de dhr. L. Plaisier en mevr. D. Santhuizen nu erelid.

Op de jaarlijkse ledenvergadering zullen deze beide personen en de dhr. J. van Olffen die al erelid was, worden genoemd.

Ook zien we als vereniging graag dat er nieuwe activiteiten worden georganiseerd, zoals jl. in een LosVast-nummer een aankondiging van een rollatorclubje in wording was geplaatst. Helaas is dat toen niet van de grond gekomen. Hierbij een oproep aan leden van de wijken en dorpen van Leeuwarden om dit gerealiseerd te krijgen.

Wanneer er één persoon in de wijk de organisator wil zijn moet dat toch lukken!!

Als u zich geroepen voelt om deze taak op zich te nemen kunt u zich bij onderstaand telefoon nummer aanmelden, ik zal dan proberen of het in de nabije toekomst van start zal kunnen gaan.

Ook voor het koersbal (onze binnen balsport) zoeken we nieuwe mensen, vooral iemand die de telling voor zijn rekening wil gaan nemen.

Koersbal is één keer in twee weken. Belangstellenden kunnen zich melden zodat we in september weer van start kunnen gaan.

Tel. nr. voor aanmelden: 058 2157805 of [info@losleeuwarden.nl](mailto:info@losleeuwarden.nl)

***U wilt toch ook graag dat LOS een bloeiende vereniging blijft met vele activiteiten dat een bestaan ervan toe doet, ondersteun ons en meld u aan!***

*(verder op pagina 2)*

(vervolg van pag. 2)

### **Hoera zomer!**

*De zomer zorgt voor glans op 't gras  
Een vlinder strijkt neer op een heg  
In de zomer ben je blij  
Geen sjaal, geen jas het voelt zo vrij  
Het korenblauw en klapproosrood  
Versiert de berm in een kleinoed  
Een badderend meesje in een fontein  
Hoe mooi kan de zomer zijn.*

Mariet



Berlikumermarkt. Foto Johan Eisma

## **Fietsvrienden,**

**Zaterdag 8 juni** fietsen we naar de "**Theetuin**" in **Peins** en stappen we op bij Eeltsje's Hiem om 14.00 uur.

Opgave: donderdag 6 juni tussen 19.30-20.30 uur.

**Woensdag 19 juni** fietsen we naar de "**Blikvaart**" in **St. Annaparochie** en stappen we op bij de rotonde Rengerspark om 14.00 uur.

Opgave: maandag 17 juni tussen 19.30-20.30 uur.

Telefoonnummer 06 25222189. (via de app kan altijd)

Tot dan, groet, Hilly.

## **Vroege zachte zomer in juni**

Lange lichte avonden, zon en schapenwolken wisselen elkaar af in deze midzomermaand. Het gewas staat in goudgele kleuren op de akkers, langzaam begint het te rijpen. De bomen zijn uitgegroeid tot hun zomerse vorm, takken zijn onzichtbaar door frisse groene bladeren. In de weilanden staan witte margrietten en rode klapprozen, volop in bloei. We zien weer koeien en schapen, rustig grazend in de buitenlucht. Vogels vliegen af en aan, ijverig op zoek naar voedsel voor hun jongen.

De zomerzonnnewende valt dit jaar op 20 juni, want het is een schrikkeljaar. Dan begint de astronomische zomer met de langste dag, de zon staat op zijn hoogst. We kunnen het buitenleven gaan vieren. De zonneschijn nodigt uit om je te laten zien en je creativiteit te laten stromen. 's Avonds maak ik graag een ommetje in het Heempark Bilgaard dat geurt van kamperfoelie en kruiden. Overdag is het heerlijk wandelen in het Rengerspark om even uit te rusten op een bankje in de schaduw van grote beuken of kastanjebomen. Uitkijken over de vijver met snaterende eenden terwijl duiven om je heen fladderen en koeren. Je zit daar in een vredige wereld, zonder oorlog en geweld.

### **Een klapproos**

Een klapproos in een berm  
in de zon

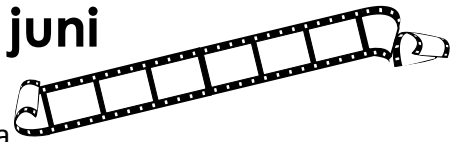
Ik wil haar drogen in een boek – het boek  
spat uit elkaar,  
ik stap op haar – zij bloeit  
dwars door mijn voet omhoog mijn oren uit.  
De lucht is wit,  
er klopt iets niet met die berm,  
denk ik.

Of met die zon  
en nu komt snuivend er ook nog een paard  
voorbij, hongerig,  
snuivend,  
en begint het te regenen  
en is er niets meer dan klapproos klap roos.

*TOON TELLEGEN*

*Uit: De geur van ieder seizoen, de mooiste  
gedichten van ieder jaargetijde. Amsterdam 2003.  
Auk Jager*

# SENIORENFILM: THE QUIET GIRL op 20 juni



2023-94 min. Genre: Drama

**De film vertelt een universeel verhaal over het vinden van je eigen plek, gezien door de ogen van de jong Cáit.**

Regie: Colm Bairéad. Gesproken: Iers/Engels. Ondertiteling: Nederlands Acteurs: Andrew Bennett, Catherine Clinch, Carrie Crowley, Michael Patric.

Het jonge meisje Cáit wordt in de zomer van het jaar 1981 door haar familie weggestuurd. Ze trekt bij Seán en Eibhlín Cinnsealach in, een bevriend koppel van haar moeder dat ze voor de eerste maal ontmoet. Gedurende haar verblijf bloeit Cáit open en ontdekt ze een nieuwe levenswijze, maar stuit ze tevens op een geheim.....

“The quiet girl” is het ingetogen en betoverend debuut van de Ierse regisseur Colm Bairéad. De film vertelt een universeel verhaal over het vinden van je eigen plek, gezien door de ogen van de jonge Cáit. Zowel de Ierse taal als het prachtige landschap kleuren haar wereld. Ierland 1981. Met opnieuw een kind op komst, is er voor de jonge, introverte Cáit (Catherine Clinch) niet voldoende plek bij haar ouders. Ze wordt voor een zomer naar

familie op het platteland gestuurd, waar ze liefdevol wordt opgevangen door tante Eibhlín (Carrie Crowley). Cáit's stugge oom Seáfilín (Andrew Bennett) heeft meer moeite met haar aanwezigheid. Langzamerhand ontdekt Cáit dat er ook in dit huis geheimen zijn. Toch bloeit ze open, maar aan elke zomer komt een einde.

“The quiet girl” is genomineerd voor de Oscar voor de Beste Internationale Film. Eerder was het al de grote winnaar bij de Irish Film and Television Awards (onder andere Beste Film en Beste Regisseur). “The quiet girl” kreeg in The Guardian vijf sterren: “A deeply moving tale of rural Ireland already feels like a classic”

Donderdagmiddag 20 juni 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 Slikeerbalie is behalve op maandag ieder middag geopend.



## Weerspreuk juni.

***“Wast het snoetje zich de kat, met heur pootjes glad en nat,  
Van een weerke schoon en fijn, moogt ge wis verzekerd zijn”***

\* \* \*

De laatste jaren deed het weer in de maand juni vaak gelijk zomers aan. Meestal was het boven de 20 graden en regelmatig werd het zomers warm. Echter, in het verleden was dat lang niet de standaard. Sterker nog, tot ruim 10 jaar geleden kwam de temperatuur in juni vaker onder de 20 graden uit dan erboven.

## Foutje!

*In de LosVast nummer 5 van mei 2024 staat op blz. 2 bij de foto een verkeerde omschrijving.*

*Het moet niet ‘Muurkunst aan het Zwiterswalgje’ zijn, maar ‘Moderne architectuur aan de Tweebaksmarkt (De Utrecht)’*

# Dagtocht naar de Meyer Werft in Papenburg op woensdag 17 juli 2024

Daar waar de grootste Cruise-schepen ter wereld gebouwd worden.

Een bezoek aan de Meyer Werft is zeer de moeite waard.

Hier worden de grootste cruiseschepen ter wereld gebouwd. Het bezoekerscentrum van de Meyer Werft is een ware belevenis op 3500 m<sup>2</sup> met negen afdelingen

tentoonstelling van de moderne scheepsbouw. De twee uur durende excursie start met een indrukwekkende film.

Daarna duiken de bezoekers in de geschiedenis van de werf.

Van de pioniersgeest en moed van de eerste generatie leidt de weg via meerdere generaties naar de huidige wereldleider in dit scheepvaartsegment.

De bezoeker ziet twintig scheepsmodellen op een schaal van 1:100

die bij het traditierijke bedrijf werden gebouwd. Op een interactieve zeekaart wordt realtime getoond waar zich door Meyer gebouwde schepen bevinden.

Ook voor de dames is dit een heel interessante belevenis. Denk dan vooral aan hoe en met welke materialen het schip verder aangekleed wordt, m.b.t. de stoffering.

En hoe de logistiek is georganiseerd, zeker als het om de inwendige mens gaat.

Ook wordt de betekenis van de werf voor de regionale economie uit de doeken gedaan.

Een hoogtepunt is een bezoek aan productiehal 6 (Halle 6) met een blik op een in aanbouw zijnde cruiseschip.

Na het bezoek aan de Meyer Werft rijden we naar Leer, hier heeft u ca. 2 uur vrije tijd in de Altstadt



(het oude stadscentrum) om te shoppen of een terrasje te pakken.

Op de terugweg stoppen we voor een heerlijk 3-gangen diner in Duitsland.

Koffie en thee in de touringcar á € 1.50.

**Vertrek: woensdag 17 juli 2024 om 08:15 uur** vanaf het Transferium, Kalverdijkje.

**Thuiskomst: ±19:30 uur.**

**Kosten: € 69.- p. p.**

Opgeven bij Froukje Bruining tel. 06-82661823 of [appie-froukje@hetnet.nl](mailto:appie-froukje@hetnet.nl) vanaf 29 mei tot 1 juli 2024

tussen 19:00 uur en 21 uur met uw lidnummer van LOS.

Betaling via banknummer: NL79 RABO 0311 0822 89 t.n.v. LOS

## "Bewegen op Muziek"

**Start nieuwe seizoen op 9 september a.s.**

Locatie: wijkcentrum Nijlân in de Surinamestraat.

Van 13.30 tot 14.30 uur.

Voor dames van 65 tot 100 jaar.

Nadere info bij mevr. Hiemstra, tel. 058-2158374 of 06-22197022.

Het nuttige met het aangename verenigen.

**Blijf fit! Blijf**

# Afsluiting zaterdagmiddagactiviteit.



Op zaterdag 20 april heeft Inez Timmer onze zaterdagmiddag-activiteiten afgesloten. Ze deed dit met verve, dansen, zingen en voordragen.

Je merkt dat ze vele jaren ervaring heeft in binnen en buitenland. Het was een mooie middag!

We werden verrast door het personeel van de Kurioskerk met een heerlijk hapje in de pauze. Heel hartelijk bedankt!

Tevens bedanken wij hen voor de geweldige bediening elke maand weer! Wanneer wij komen, staat alles weer klaar met verse bloemetjes op de tafels. Geweldig!!

**Graag tot ziens op zaterdag 28 september, we beginnen met het duo Tres Chique.**

Wij wensen u een fijne zomer en groeten van de activiteitencommissie,  
Willem, Froukje, Margré, Kitty, Marja, Hilly en Grietje.



**LOS heeft een eigen facebookpagina:**

**<https://www.facebook.com/profile.php?id=61552190493438>**

Ook te bereiken via de website [www.losleeuwarden.nl](http://www.losleeuwarden.nl) onder het kopje welkom en dan rechtsonder op klikken.



## Activiteiten in de ouderensoos van Stichting De Remise.

Iedere derde zondag van de maand om 14.30 uur een gezellige soos met optredens van muzikanten of een informatief programma via beeld en geluid. En soms treedt er een shantykoor op of evergreen muziek.

Het programma voor de komende maanden ziet er als volgt uit:

- 16 juni: de blokfluitmaker,
- 1 juli: Streekboer Monique van Etten,
- 18 aug: High Tea,
- 15 sept: Jaap de Groot,
- 2 okt : Koor De Evergreens,
- 17 nov: Lutz Jacobi vertelt.

U heeft de mogelijkheid om u hiervoor aan te melden in de week, voorafgaand aan de zondagsoos.

Aanmelden is nodig omdat de zaal de vijftig personen niet mag/kan overschrijden. Opgeven kan per mail op:

Secretariaatremise2022@gmail.com of op de lijst in de Remise.

Maar iedere werkdag zijn er nog verschillende andere activiteiten, waaraan u kunt deelnemen. Kom gerust een keertje langs.

Hieronder volgt het activiteitschema, waaruit u kunt kiezen.

**Maandag 9.30 uur** Vrije inloop koffie drinken.  
**13.30 uur** Creaclub

**Dinsdag 9.30 uur** Wandelgroep

**Woensdag 9.00 uur** (Stoel) Yoga.  
10.00 uur 5x per seizoen Boekenclub  
**14.00 uur** Handwerken

**Donderdag** op afspraak Computerles (individueel)  
**14.30 uur** Workshops (variabel)

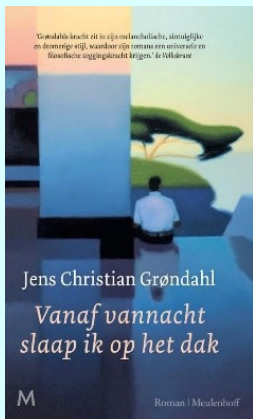
en om **16.30 uur** Frans leren/opfrissen

**Vrijdag 9.30 uur** Vrije inloop koffie drinken.

**13.30 uur** Filosofie, 2e vrijdag v.d. maand

**Zondag 14.30 uur** Zondagsoos,  
iedere 3e zondag in de maand

# Lezenswaardig



## Jens Christian Grøndahl: Vanaf vandaag slaap ik op het dak Is uitgegeven bij Meulenhoff en kost gebonden € 22,99

Een geestig en licht melancholisch verhaal van een van de succesvolste Deense literaire schrijvers van dit moment. Eigenlijk is zijn leven voorbij. Eerst werd de diagnose gesteld, daarna verliet zijn vrouw hem. Maar op een dag staat ze daar, zijn jeugdliefde Anna, midden op het pad in Fælledparken in Kopenhagen. De vrijgevochten Anna, degene van wie hij hield voordat het volwassen leven begon. Ze geeft niets om zijn diagnose, in plaats daarvan sleept ze hem mee in het drama van haar eigen leven. Ze kijken terug, naar de relatie met elkaar en die met hun voormalige echtgenoten. In 'Vanaf vannacht slaap ik op het dak' schetst Grøndahl op invoelende wijze het levensverhaal van een man, eerst op vijftientwintigjarige leeftijd, later als hij tweeënzestig is. Grøndahl bewijst opnieuw dat hij een meester is in het schetsen van levensechte personages, waarin de lezer zich met groot gemak kan inleven.



## Christiaan Kuyvenhoven: De maestro met de breinaald Is uitgegeven bij Lemniscaat en kost gebonden € 24,99

Als twaalfjarig jochie hoort Christiaan de onheilspellende Vijfde Symfonie van Gustav Mahler voor het eerst. Het stuk laat hem niet meer los. Op de platenhoes vindt hij een man in rokkostuum, die met zijn rug naar het publiek staat en een stokje in de hand houdt. Kleine Christiaan doet hem urenlang na, de breinaald van zijn oma in de aanslag, tot hij de violen kan laten huilen op commando - bravo voor de maestro met de breinaald! Vijftientwintig jaar later is Christiaan een gevierd concertpianist en presentator. Maar zijn fascinatie voor de baton blijft bestaan. In De maestro met de breinaald trekt hij door eeuwen muziekgeschiedenis. Hij neemt je mee op sleeptouw door Europa, met als reisgezellen de grote orkestleiders van vroeger en nu.

## Training GOED omgaan met dementie.

De gemeente Leeuwarden organiseert samen met Netwerk Dementie Fryslân en Amaryllis net als vorig jaar weer een gratis training 'GOED omgaan met dementie'.

Tijdens deze training leren deelnemers wat belangrijk is wanneer u in contact komt met mensen met dementie.

U leert dementie herkennen, contact maken en hoe u iemand met dementie het beste kunt helpen.

### Online trainingen over dementie.

Ter voorbereiding op deze training is het mogelijk één of meerdere online trainingen te volgen via [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl).

Deze online trainingen duren ongeveer 15 minuten en zijn gratis te volgen.

### Vol=vol!

Wacht niet te lang met aanmelden. Er kunnen namelijk maximaal 20 personen aan een training meedoen.

**Aanmelden** kan via [www.leeuwarden.nl/dementie](http://www.leeuwarden.nl/dementie). Lukt het aanmelden niet of heeft u vragen? Bel dan naar 14 058

### Wanneer?

**Dinsdag 18 juni van 15.00 – 17:30 uur in MFC Westenkwartier, Verdijkstraat 1, Leeuwarden**



## Recept voor de maand juni

### Klassieke New York cheesecake voor 4 personen

**Bereidingstijd: 1 uur en 50 minuten**

#### **Ingrediënten voor de koekjesbodem:**

- \* 200 gram digestive koekjes (of Bastogne koeken)
- \* 1 eetl. kristalsuiker
- \* 80 gram roomboter, gesmolten

#### **Voor de roomkaasvulling:**

- \* 600 gram roomkaas
- \* 180 gram kristalsuiker
- \* 250 gram crème fraîche
- \* 1 theel. vanille-extract
- \* 3 eieren
- \* 2 eetl. bloem

#### **Voor de garnering:**

- \* Vers fruit
- \* Extra slagroom, geklopt

En ook:

- \* Springvorm 22 cm./ bakpapier/aluminiumfolie/keukenmachine en een braadslede.

#### **Bereidingswijze:**

- \* Verwarm de oven voor op 170 graden. Bekleed de bodem en zijkanten van de springvorm met bakpapier en wikkel de springvorm tot het midden tweemaal in met aluminiumfolie en zet de vorm opzij.
- \* Maal de koekjes met de kristalsuiker fijn in de keukenmachine  
Giet de gesmolten roomboter erbij en mix goed door.  
Stort de kruimelmix op de bodem van de springvorm en druk met de bolle kant van een lepel flink aan en zet de vorm opzij.



- \* Klop in de kom met de mixer de roomkaas met kristalsuiker in 1 à 2 minuten romig en glad. Voeg de crème fraîche en het vanille-extract toe tot alles goed is opgenomen.
- \* Klop de eieren één voor één door het beslag. Als het laatste ei is opgenomen, stop je direct met mixen.  
Zeef de bloem erbij en mix het beslag nog eens kort door.
- \* Giet het cheesecake-beslag in de springvorm en strijk de bovenkant mooi glad.  
Zet de springvorm in een braadslede en vul die voor de helft met kokend heet water. Zet de braadslede in het midden van de oven en bak de cheesecake in 1 uur gaar.
- \* Zet, als de cheese-cake gaar is, de oven uit en laat de oven deur op een kier staan en laat de cheese-cake 30 min. in de oven staan voor je 'm op een afkoelrek plaatst om daar volledig af te koelen.
- \* Dek de cheese-cake af met aluminiumfolie en zet de het minimaal 5 uur of de hele nacht in de koelkast.
- \* Garneer het met verse fruit en eventueel met geklopte room.



**Geniet van dit recept uit Sandra's kookboek "Leuke recepten".**

# Jaap's Hoekje 36

Wandelend winkelen op de 'oude' Nieuwestad – 9



Op onze wandeling over de drukke kant van winkelstraat de Nieuwestad zijn we aangekomen bij het Auck Petershuis op nummer 108, een voormalige adellijke woning die nog steeds geen winkel- of horecabestemming heeft gekregen en dat ook niet zal krijgen. Een beetje een vreemde eend in de bijt, maar niettemin een pareltje uit een ver verleden.

## Auck Petershuis (foto 1)



Mevrouw Auck Peters, de echtgenote van een Leeuwarder burgemeester, startte al in 1534 met de opvang van wezen in Leeuwarden. Bij haar overlijden in 1538 liet zij haar huizen na met de boodschap dat

daarin ouderloze kinderen opgenomen zouden worden, totdat ze voor zichzelf konden zorgen. Het eerste weeshuis stond aan het Raadhuisplein, naast de vroegere Hofschool. In de loop van de jaren werd de behoefte aan opvang steeds groter en werd het Old Burger Weeshuis, zoals de opvang was gaan heten, verplaatst naar een grotere locatie aan het Zaailand op de hoek met de Zuiderstraat. In de Tweede Wereldoorlog hebben de Duitsers het pand lange tijd bezet en -bij het naderen van de Canadese bevrijders- in brand gestoken. In de nacht van 14 op 15 april 1945 brandde het weeshuis volledig uit. Hierna vonden de wezen onderdak in het grote, voormalige woonhuis van de freules Van Eysinga aan de Nieuwestad 108. Door een wijziging in de manier van opvang van weeskinderen (nu bij pleegouders) vertrokken de wezen rond 1975 uit het Auck Petershuis, genoemd naar de stichtster van het OBW.

Momenteel doet het prachtige pand dienst als kantoor- en vergaderruimte voor organisaties die zich bezighouden met het Waddengebied, en noemt men het nu ook wel 'Het Huis voor de Wadden'.

## Textiel

Naast het Auck Petershuis, ook wel 'het trapjeshuis' genoemd, treffen we nu een vestiging van modeketen Miss Etam, maar bij echte 'ouwe Liwwadders' is het veel bekender als de textielwinkel van Drontmann. Want voor lakens en slopen, bad- en handdoeken en lingerie gingen we hier toch met z'n allen naar toe?

Ooit startte deze familie in de Sint Jacobsstraat, maar verkaste men de handel op enig moment naar een groter pand aan de Nieuwestad, waar ze later nog een doorgang maakten naar het Ruiterskwartier (nu Livéra), pal naast de fraaie achtertuin van het weeshuis. Na 'lapkepoep' Drontmann was hier modezaak Dühler gevestigd en nu dus Miss Etam, allemaal in de textiel!! Het Drontmann-pand vormde ooit samen met de winkel van Span de basis van Magazijn De Zon, de voorloper van V&D.

## Span SPAN er voor

Ing. Jan Span startte met radio en elektro op de 'stille kant', waar later bloemen Iris de bloemetjes buiten zette. Voor Span was dat winkeltje al gauw te klein, vandaar dat hij de oversteek maakte en op nummer 112 terechtkwam.

Na een ingrijpende verbouwing werd het een prachtige diepe zaak, met een hoge, in het oog springende portiek en grote etalageruiten (**foto 2**).

Daarnaast had de firma een aansprekende reclameleuze: 'Span SPAN ervoor!'

De zaken gingen goed, maar na verloop van tijd moest het meer en groter worden. Dat werd het inderdaad, na een fusie met



con-collega's Vaartjes en Braams, beiden aan de Voorstreek. De nieuwe combinatie noemde zich Fritéko (Friese Technische Combinatie) en werd een grote speler op de Friese elektronikamarkt, maar de 'topzware' organisatie verdween al redelijk snel van het toneel, tot grote opluchting van veel kleinere winkeliers in de branche. Hierna hebben er meerdere zaken er hun verkooppunt gehad, onder andere Schoenen Huf (voorheen Hoogenbosch), terwijl de GAKO er een herenkledingzaak in startte met louter goedkope aanbiedingen. Jack Jones, ook 'in kleding' heeft er zijn 'laatste mode' artikelen aangeboden en -als ik het goed heb- zit er nu een schoenenzaak in van Manfield.

Sinds mensenheugenis en zeker tot 1995 hebben we op Nieuwestad 114 bij de Bata onze schoenen kunnen kopen. Nu al weer is het sinds jaren een vestiging van de modeketen America Today 114th. De hierna volgende panden kennen een geschiedenis van opdelen en nummerwisseling.



In het grote -vijf traveeën brede- pand dat tegenwoordig huisnummer 116 draagt zit nu de parfumeriezaak van Rituals. Voordat de firma Dechesne dit pand in 1930 liet bouwen **(foto 3)** stonden er twee panden (nrs. 116 en 118), waarin o.a. ooit

de Juwelier Rolf zijn handel dreef.

Bij de bouw verdween huisnummer 118. Oudere stadgenoten genoten in de lange Dechesne-periode van de prachtige etalages. Niet alleen voor Leeuwarder begrippen was dit een unieke hoedenwinkel, nee, de meeste dames kwamen van heinde en verre en hadden er graag een lange reis voor over om hier een nieuw en uniek hoofddeksel te scoren. Opvallend is dat in het Leeuwarder adresboek van 1948 de firma Dechesne op nr. 118 gehuisvest was, m.a.w. was nr. 116 verdwenen....

Nadat de familie Dechesne de hoed aan de wilgen heeft gehangen heeft H&M er jarenlang haar modelijn gepresenteerd.

## Veel wisselingen (foto 4)



Dezelfde Hennis & Mauritz heeft ook nog lange tijd het buurpand op nummer 120 gebruikt voordat ze naar een hoger huisnummer aan de Nieuwestad vertrok. Nummer 120 kende ook regelmatig een 'wisseling van de wacht'. Voor veel klanten was het de gewoonste zaak van de wereld om steeds weer nieuwe winkels aan te treffen, anderen zochten soms tevergeefs om 'hun' WAM Denim of Cool Cat. In deze hoek van de winkelstraat zijn de wisselingen aan de orde van de dag. Vooral de laatste jaren zijn de veranderingen bijna niet meer bij te houden. Waar in 1973 nog de stoffenzaak zat van BZ (Brenninkmeijer Zonen) zit sinds kort een winkel van een redelijk nieuwe modeketen Guts & Gusto. Maar in de tussentijd vonden we er o.a. Mode Be One, Sale Schoenen en VILA. Op de plek van de na 1945 gebouwde HEMA stonden in het grijze verleden drie pandjes, waaronder een uitspanning met de naam De Gouden Wagen. De pandjes moesten wijken voor de toekomst, o.a. voor Gerzon, de voorloper van V&D. De oorspronkelijke gevelsteen van het cafeetje is gespaard gebleven. Het is gerestaureerd en herplaatst in een muur van het voormalige ziekenzaaltje van het Sint Anthony Gasthuis aan de Pijlsteeg **(foto 5)**.



Waag er maar eens een zoektochtje aan! U zult er nog veel meer moois aantreffen!

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

Foto's: Historisch Centrum Leeuwarden

# Hobby om de Hoek gaat Burenhulp opzetten

Heb je een hondje dat je zelf niet meer uit kunt laten? Heb je een tuin die je niet meer alleen kunt onderhouden? Wil je graag samen met iemand boodschappen doen? Of wil je af en toe vervoer van en naar het ziekenhuis? Heb je een andere hulpvraag? Hobby om de Hoek gaat je helpen!

Hoe doen we dat? Heel eenvoudig! We vragen in je eigen buurt rond door deur-aan-deur aan te bellen en mensen te vragen of ze een buur willen helpen. We maken dan een pool van mensen die je willen helpen. Die zetten we in een appgroep en samen ondersteunen ze je in je hulpvraag. Tot nu toe lukt dat altijd. Er zijn heel veel mensen die buurtgenoten willen helpen als ze er maar niet alleen voor staan.

Wil je meedoen of ken je iemand die mee wil doen, stuur dan een mailtje naar: [info@hobbyomdehoek.nl](mailto:info@hobbyomdehoek.nl) met vermelding van je naam, je adres en je telnr.

*We zijn ook nog steeds bezig met belcirkels te maken. Voor de omgeving de Bird en de Hoodollen kunnen we nog mensen gebruiken. Ook kunnen*



*mensen zich aanmelden als ze nieuwe contacten willen.*

**Dit jaar is Stichting Hobby om de Hoek genomineerd voor een Appeltje van Oranje.**

Dit is een initiatief van het Oranje Fonds. Ieder jaar worden er drie projecten uitgekozen die een Appeltje van



APPELTJES VAN ORANJE

Oranje krijgen die het beste bij het thema van dat jaar aansluiten. Het thema dit jaar is 'Eenzaamheid verminderen we samen'. Een Appeltje van Oranje bestaat naast de eer uit een geldbedrag van 25.000 euro en een beeldje van prinses Beatrix. Van 22 mei tot 31 mei kun je stemmen wie deze prijs volgens jou moet winnen. Ieder initiatief heeft een eigen pagina bij de site van Appeltje van Oranje. Ook Hobby om de Hoek heeft zo'n pagina. Vind je Hobby om de Hoek goed werk verrichten, lees dan onze pagina. We hopen uiteraard dat je dan op Hobby om de Hoek gaat stemmen: <https://www.appeltjevanoranje.nl/projecten/hobby-om-de-hoek>

## TV uitzending in teken dementie.



*Dan graag ook even aandacht voor een tv-uitzending.*

**'Herinneringen voor het leven - stop dementie'**

staat geheel in het teken van dementie.

Met indringende portretten en de stand van zaken op het gebied van onderzoek.

De uitzending wordt wederom gepresenteerd door Anniko van Santen.

**Te zien op donderdag 13 juni om 20:30 uur bij AVROTROS op NPO 1**

**W.A.S** **Dé Witgoed Specialist**

**W.A.S**  
**DÉ WITGOEDSPECIALIST**

Winkel: <b>06-11231462</b>	Ma: <b>Gesloten</b>
Storing: <b>06-33877792</b>	Di: <b>10.00 - 17.30</b>
E-mail: <b>post@wasleewarden.nl</b>	Wo: <b>10.00 - 17.30</b>
Adres: <b>Zwettestraat 9</b>	Do: <b>10.00 - 17.30</b>
<b>8912 AH, Leeuwarden</b>	Vr: <b>10.00 - 17.30</b>
	Za: <b>10.00 - 17.00</b>
	Zo: <b>Gesloten</b>

# Zelfbeschikkingsrecht

**De laatste tijd is naast de NVVE vaak de Coöperatie Laatste Wens in het nieuws, met name voor wat betreft het meewerken aan zelfdodingswensen van individuele Nederlanders. De Staat procedeerde onlangs tegen de CLW, die door die staat als een criminele organisatie wordt gezien.**

Dit op basis van een grondwet die stamt uit de aloude Thorbecke-tijd en waarin de maatschappelijke normen en waarden, gezien in het licht van die tijd ongetwijfeld als juist en passend werden gezien.

De onderdanen van toen waren weinig mondig, maar Tiiden hawwe tiiden zeggen ze in Friesland. En dat eerste is met de tijd duidelijk veranderd. De burger anno nu wil meer te zeggen hebben over onder meer het eigen leven en zeker ook over de wijze waarop dit eindigt. Zeg maar het recht om daarover zelf te beslissen en zonder afhankelijk te zijn van beslissingen van artsen, scen-artsen en gerechtsdienaren en zeker niet niet op basis van een door de tijd achterhaalde wetgeving. Noem het maar het recht op de autonome route. Bij de CLW had men al in de gaten dat uit het door haar genoemde Middel X misbruik kan ontstaan en men had al een mooi systeem opgetuigd om dit misbruik te voorkomen.

Het legaliseren van toepassing van Middel X en vooral de hulp van naasten stuitte echter op politieke onwil (D66 uitgezonderd) en bijna niemand wilde zich daaraan branden, bang voor stemmenverlies.

Onlangs stonden daarom enige bestuursleden-oprichters van de CLW terecht. Zij werden behandeld als echte criminelen, terwijl zij het oprechte voortouw namen in het noodzakelijke bijde-tijd brengen van onze wetgeving. Wellicht waren ze te progressief in hun denken en handelen.

Het door hen genoemde middel X werd door de rechtspraak aangegrepen als als een breekijzer voor het handhaven van conservatieve opvattingen in een steeds meer seculerende maatschappij. (Achterom kijkend ware het beter geweest als de CLW zich nog meer had gefocust op het het herzien van de oude wetgeving). Mij is

verteld dat in een werkelijke democratie de burger de baas is. Een mooie theorie, die helaas een sprookje blijkt te zijn gezien de vervolging en de absurde strafmaat van de CLW-oprichters, die handelden uit overwegingen van humaniteit en zelfbeschikkingsrecht. Dat laatste is overigens ook een punt in het Handvest der Ver. Naties, maar dat wordt bewust door onze Staat genegeerd. Immers, de discrepantie tussen het hier eerder genoemde (en door Nederland ondertekende) Handvest en het ontkennen van zelfbeschikkingsrecht van Nederlanders is duidelijk.

Ik vraag me nu af in hoeverre de betrokken rechters beïnvloed zijn door de conservatieve, politieke lobby om tot een dergelijk zware veroordeling te komen.

Het wordt zo langzamerhand tijd dat de individuele burger zich laat gelden bij de politieke partij van zijn of haar voorkeur en daarbij eisen stelt t.a.v. de herziening van de huidige wetgeving.  
*W. Mylius.*

## Beste LOS lezers,

Nu het Art Connection concertseizoen 2023-2024 is afgelopen is de organisatie druk bezig met het programma voor het volgende seizoen (oktober t/m april).



Lezers die nog niet de gratis nieuwsbrief ontvangen kunnen zich alsnog aanmelden via [artconnection@chello.nl](mailto:artconnection@chello.nl)

**Graag nog even aandacht voor 2 cultuurtips voor de komende maanden. Zet in uw agenda.**

- City Proms van 28 t/m 30 juni. 3 Dagen gratis naar concerten in de Leeuwarder binnenstad. Klassiek, jazz, soul, R&B en andere stijlen. Een waar muziekfeest voor iedereen ([www.cityproms.nl](http://www.cityproms.nl))
- Art Leeuwarden 6 juli. Kunstmarkt op het Zaailand. De grootste en gezelligste kunstmarkt van Fryslan met meer dan 70 kunstenaars. Van 11.00 tot 17.00 uur.

Iedereen een fijne juni maand.

Art Connection  
Ed van Dijk  
0652473558

# Nederland in cijfers.

## Een eeuw geleden.

Precies honderd jaar geleden telde ons land **7,2** miljoen inwoners (nu bijna **18** miljoen). Het gemiddelde maandinkomen bedroeg **€ 86,67**. De populairste meisjesnamen waren niet Olivia, Mila of Luna, maar Maria, Johanna en Anna. En voor de jongens niet Noah, Luca of Daily, maar Johannes, Jan en Cornelis.

Ons land was echt een stuk armer dan tegenwoordig en de crisistijd moest nog beginnen. Ofschoon de lonen laag waren, kon je voor **€ 1** (alles van euro omgerekend) het volgende kopen: **1 kg.** aardappelen, **1** brood, **10** eieren, **1** liter melk, **1** kg. suiker en een pakje thee. Nu betaalt u daar minstens **€ 9,50** voor, dus **TIEN KEER** zoveel!

De meeste mensen gingen in **1924** trouw naar de kerk. Slechts **8%** noemde zich onkerkelijk, nu is dat **57%**.

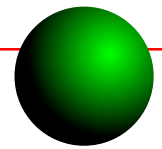
Er waren ca. **30.000** personenauto's (nu richting **10** miljoen), maar we hadden een eeuw geleden wel meer spoorlijnen.

Rond deze tijd in **1924** werden zanger Jules de Corte en actrice Doris Day geboren.

## Bioscopen meer in trek.

De meeste bioscoopbezoekers gingen vorig jaar naar de film "Barbie", dit waren vooral vrouwen. Een paar jaar geleden bestond de angst dat bioscopen ten dode waren opgeschreven door de komst van betaalzenders, zoals Netflix en de steeds mooiere televisies.

Na de oorlog werden bioscopen razend populair omdat er elders weinig vertier was. In **1946** bezochten Nederlanders **89** miljoen keer een cinema. Het jaar **1990** was het rampjaar met **19** miljoen bezoekers, maar nu krabbelt het aantal bezoekers weer op naar **25** miljoen in **2022**. Toch gaan miljoenen Nederlanders nooit naar de film. Ooit telde ons land **569** bioscoopgebouwen (in **1961**) en nu **237**, maar wel met **871** zalen!



## JEU DE BOULES

Maandagmiddag 13 mei hebben wij met prachtig weer voor de 1e keer gespeeld. De opkomst was wat mager maar het enthousiasme was er wel. De volgende keer is op maandagmiddag 3 juni a.s. om 14.00 uur. Komt u gerust eens kijken en meedoen, het is een hele leuke bezigheid. Er wordt tot ongeveer 16.00 uur gespeeld met halverwege een pauze met koffie/thee. De kosten bedragen € 3.50 p.p. incl. gebruik boules. De locatie Le Biberon, Julianapark 2, achter de Kurioskerk. Er is vanuit Le Biberon begeleiding aanwezig.

## 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 21 juni, 14.00 uur. We verzamelen voor het treinstation Leeuwarden en wandelen een deel van de route "Sporen van het roze Leeuwarden". Na afloop strijken we neer op het terras van proeflokaal Wouters voor een drankje en hapje om daarmee het seizoen '23-'24 af te sluiten.**

**Aanmelden uiterlijk 20 juni bij ajager1949@kpnmail.nl of 0681785519. Informatie [www.cocfriesland.nl](http://www.cocfriesland.nl)**



# Een stukje Nederlandse geschiedenis.

## ***Waarom Nederland tussen 1815 en 1983 eigenlijk geen hoofdstad heeft gehad?***

Amsterdam is de hoofdstad van Nederland, terwijl de regering in Den Haag zetelt. Dat maakt Nederland een tamelijk uniek land. Maar weet u dat Amsterdam pas sinds 1983 officieel is vastgelegd als hoofdstad? Hiervoor moeten we terug naar de Franse Tijd, begin 19e eeuw.

## ***Lodewijk Napoleon houdt niet van zeelucht en vindt Utrecht te klein***

In de nasleep van de moord op Willem van Oranje (1584) verhuist zijn zoon Maurits naar het Binnenhof in Den Haag. Sinds het einde van de 16e eeuw is de Staten-Generaal (de huidige Eerste en Tweede Kamer) vrijwel onafgebroken in de Hofstad gebleven. Eén van de tijdelijke verhuizingen dateert van de Franse Tijd.

Nadat Napoleon in 1806 de toenmalige Bataafse Republiek aan zijn Franse Keizerrijk toevoegt, schuift hij zijn broer Lodewijk Napoleon naar voren als koning. Lodewijk Napoleon verblijft korte tijd in Den Haag, Apeldoorn en Utrecht. Maar hij vond de stad te klein en zijn favoriete theater brandde af. Hij ging in het Paleis op de Dam wonen, waarna de regering ook naar Amsterdam verhuist.

## ***Hoofdstad Amsterdam: in 1814 in de grondwet, in 1815 eruit***

Maar Nederland wordt al snel weer onafhankelijk. Op 30 november 1813 zet Koning Willem I weer voet op Nederlandse bodem. Dat doet hij in Scheveningen, maar zijn inhuldiging als soeverein vorst is in Amsterdam. Na de Franse Tijd ontstaat het Verenigd Koninkrijk der Nederlanden, met het huidige Nederland, België en Luxemburg. Koning Willem I verblijft afwisselend in Brussel en Den Haag, waar de regering ook weer is neergestreken. Ook krijgt hij het Paleis op de Dam in Amsterdam aangeboden. Volgens de in 1814 ingestelde grondwet is Amsterdam dan ook de hoofdstad.

Maar die bepaling verdwijnt 1 jaar later alweer, als tegemoetkoming richting het Belgische deel van het Koninkrijk. In 1830 breekt de Belgische Opstand uit, waarna het huidige Nederland uiteindelijk vorm krijgt. Met Den Haag dus als regeringszetel en Amsterdam nog steeds als

hoofdstad, een overblijfsel uit de Franse Tijd. Maar grondwettelijk gezien heeft Nederland ruim 150 jaar lang geen hoofdstad. Het duurt namelijk nog tot 1983, voordat Amsterdam weer als hoofdstad is aangeduid in de grondwet.

---

## **Geldzaken.**

### ***Wat is het maximumbedrag dat u contant mag betalen?***

Contant geld zal blijven bestaan, ondanks de groeiende populariteit van contactloze en mobiele betalingen. Alleen kunt u contant geld niet altijd en overal gebruiken. Zo zijn er winkels die grote en kleine bedragen weigeren, of zelfs helemaal geen cash accepteren. En u kunt niet zomaar grote sommen geld uitgeven

### ***Hoeveel geld mag u maximaal contant betalen?***

Op het moment van schrijven is er geen maximum voor het uitgeven van contant geld. Als u bijvoorbeeld een tweedehands auto van 22.000 euro aanschaft, dan mag u dit in theorie cash afrekenen. Mits u toevallig 22.000 euro contant op zak heeft tenminste... Maar doet u een contante transactie van boven de 10.000 euro? Dan moet de verkoper een cliëntenonderzoek doen, volgens de zogeheten Wet ter voorkoming van witwassen en financieren van terrorisme (Wwft).

### ***Waarom is er onderzoek nodig bij grote uitgaven?***

Contante betalingen met zulke hoge bedragen zijn nu eenmaal ongebruikelijk, ook al is het geld wel eerlijk verdiend. De verkoper moet vast kunnen stellen dat dit geld een betrouwbare herkomst heeft. En dat er dus geen sprake is van witwassen

### ***Na 2025: maximaal 3.000 euro contant betalen?***

Het is de bedoeling dat er op termijn wel een maximumbedrag voor contante uitgaven komt. Die bovengrens moet 3.000 euro worden. In 2019 heeft het toenmalige kabinet al een wetsvoorstel met deze maatregel ingediend. 5 jaar later is dit wetsvoorstel nog altijd in ontwikkeling. Maar het is de bedoeling dat er voor 31 maart 2025 toch nog een verbod op contante betalingen van boven de 3.000 euro komt.

## Hoe triest is dit!

**Het is toch niet te geloven: de wet op de kansspelen gooit roet in het eten bij een maandelijks seniorenuitje.**

Het is het toppunt van betutteling en een voorbeeld van doorgeslagen regelgeving. Wilt u een bingo organiseren bij een sportvereniging of gemeenschapshuis? Controleer dan eerst of de locatie een drankvergunning heeft, want dan bestaat de kans dat het bingoavondje daar verboden is.

### **Kansspelen en alcoholvergunning.**

Bingo valt onder de kansspelen en dat mag niet georganiseerd worden op een plek met een alcoholvergunning. Het idee achter dat verbod in de Alcoholwet en de Wet op de Kansspelen is dat alcoholverslaving en gokverslaving elkaar kunnen versterken.

### **Verskil in kansspelen.**

***De overheid controleert streng op allerlei vormen van gokken. De Kansspelautoriteit maakt daarbij onderscheid tussen grote commerciële kansspelen en kleine initiatieven zonder winst-oogmerk. Zolang het prijzengeld in totaal niet meer dan 1550 euro per bijeenkomst waard is, geldt de bingo als een klein kansspel.***

In de meeste gemeenten wordt niet flauw gedaan over een onschuldige bingomiddagje. Maar er zijn ook gemeenten die het verboden hebben, tot grote frustratie van de senioren.

Het gaat er niet om of de bingospelers een borrel inschenken of koffie, maar of de locatie een drankvergunning heeft. Wat er daadwerkelijk gedronken wordt tijdens de bingo, maakt niet uit. In Holland Casino's is vrijelijk alcohol verkrijgbaar en waarom daar geen gedoogbeleid is, kwam er geen concreet antwoord van de staatssecretaris van VWS.

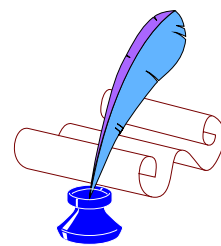
Ook de kegelclub is de dupe.

**Spreken we hier van meten met twee maten?**



## Uit de redactie tuin.

Wanneer u deze LosVast in de bus krijgt, zitten we al in de laatste week van mei. Vijf maanden van 2024 liggen achter ons, sjonge wat ging het snel. Maar dat zegt men vaak achteraf.



Zowel Hemelvaartsdag als Moederdag waren prachtige zonnige dagen, die buiten gevierd konden worden.

Op de Leeuwarder bloemenmarkt met al zijn kleuren en geuren was het erg druk en menig verkoper zal glimlachend huiswaarts gekeerd zijn met de beurs vol flappen. Ja de meimaand trakteerde ons op mooie dagen, maar 27 graden was toch wel even wennen!

Trouwe fans keken reikhalzend uit naar 11 mei; het Eurovisie Songfestival. Helaas geen 2e, 3e en al helemaal geen eindoptreden voor de Nederlandse inzending in de persoon van Joost Klein. Tja, had hij zich maar netjes moeten gedragen. Regels zijn regels.

### **Op 6 juni mogen we weer naar de stembus voor de Europese verkiezingen.**

Hiermee bepaalt u mede welke 31 Nederlanders in het Europese Parlement komen. 20 politieke groeperingen nemen deel aan de Europees Parlementsverkiezing. Er nemen in totaal 497 kandidaten deel.

De volgende LosVast is voor juli en augustus, dus een dubbelnummer. We zullen er in ieder geval weer iets moois van proberen te maken.

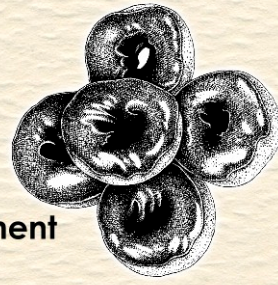
**Ik wens u een mooie zonnige junimaand, geniet ervan, pas goed op u zelf en denk aan een ander.**

*Janny de Haan, redacteur.*



# THEMADAGEN VOOR JUNI 2024

1 juni 2024	Internationale dag van de ouders
2 juni 2024	Dag van de donut
3 juni 2024	Wereldfietsdag
5 juni 2024	Wereldmilieudag
6 juni 2024	Start verkiezingen Europees Parlement
7 juni 2024	Internationale Tourettedag
8 juni 2024	Wereld oceandag Wereld breidag
12 juni 2024	Internationale dag tegen kinderarbeid Nationale buitenspeeldag
14 juni 2024	Wereld bloeddonor dag Begin EK voetbal Duitsland
16 juni 2024	Vaderdag Begin offerfeest
17 juni 2024	Internationale dag van het surfen
18 juni 2024	Internationale sushi dag
20 juni 2024	Wereld vluchtelingendag Langste dag van het jaar
21 juni 2024	Wereldhumanisme dag Wereld ALS-dag
22 juni 2024	Nationale kampeerdag
27 juni 2024	Dag van de zonnebril
28 juni 2024	Modderdag CAPS LOCK DAG
29 juni 2024	Nederlandse veteranen dag Roze zaterdag
30 juni 2024	Social media dag Nationale kappersdag



Ruiterskwartier 6a  
8911 BH Leeuwarden

## PATHÉ LEEUWARDEN 50PLUS BIOS

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

4 & 11 juni:

The Holdovers

18 & 25 juni:

De Terugreis

# De “Maatschappij tot Weldadigheid” 1818 – 1859

**Tussen 28 mei en 2 september 1823 deden twee net afgestudeerde en van gefortuneerde ouders voorziene, rechtsgeleerde jongeren, de heren Van Lennep en Van Hoogendorp, een voetreis door het noordelijk deel van Nederland. Destijds was het gebruikelijk dat juist afgestudeerde jongeren, ter ontspanning, reizen door Europa gingen maken. Ter verbreding van hun horizon!**

Beide genoemde heren wilden iets anders en gingen te voet, per trekschuit en per diligence, een rondreis maken door noordelijk (protestants) Nederland: Noord-Holland, Friesland, Groningen, Drenthe, Overijssel en Gelderland. Zij deden daarbij ook, op de grens van Friesland en Drenthe, de Maatschappij tot Weldadigheid aan.

Deze Maatschappij tot Weldadigheid was in 1818 opgericht door Johannes van den Bosch (1780-1844) met het oogmerk de toenmalige werkeloosheid, armoede en bedelarij te bestrijden. In het veengebied op de grens van Friesland en Drenthe werden kolonies<sup>1</sup> gesticht waar men in gezinsverband, met materiële en financiële ondersteuning, gronden zou kunnen ontginnen en op deze wijze een nieuw bestaan op zou kunnen bouwen. Een mooie en vooruitstrevende gedachte en een tijdlang werkte dit ook. Door financiële problemen en het feit dat niet elke deelnemer zo maar geschikt was om zich hier volledig voor in te zetten (een aantal van de door de gemeenten gestuurde bedelaars waren niet bereid hun oude leven op te geven) zorgde er voor dat 1859 de activiteiten door het Rijk werden overgenomen: nu als Rijkswerkinrichtingen.

Terug naar Van Lennep en Van Hoogendorp. Zij werden op 7 juli 1823 rond half negen ontvangen door een oud onderofficier die hen naar Frederiksoord en de kolonies no. 2, 4 en 6 leidde. Onderweg konden zij verschillende kolonisten in hun huis bezoeken, alsmede de spin-, weef- en verwerzaal (plaats waar kleding werd geverfd) bezichtigen, zo ook de school, het magazijn en de bakkerij. Rond de klok van enen werden zij verwacht voor de lunch!

In de tussentijd had, met name Van Lennep<sup>2</sup>, de ogen flink de kost gegeven en zijn bevindingen, voorzien van opmerkingen, in zijn dagboek genoteerd. Daarbij vermeldde hij onder meer dat elk gezin bij aankomst een huisje toegewezen kreeg dat een grote gemeubileerde kamer bevatte met bedsteden, een klein extra slaapkamertje en een zoldertje. Achter het woonhuis stond een schuur met daarin een koe en de nodige brandstoffen. Het gezin werd eveneens voorzien van eenvoudige, degelijke kleding en schoeisel. Voor dit alles was de “huisvader” aansprakelijk. Voor het huis met de daarbij behorende 3,5 morgen grond (de oppervlaktemaat morgen was ongeveer 0,45 hectare) moest een jaarlijkse huur betaald worden van 50 gulden. Voor de kleding, het huisraad, linnengoed e.d. jaarlijks 25 gulden over een periode van 16 jaar.

De grond werd gezamenlijk bewerkt en elke kolonist kreeg, afhankelijk van de hoeveelheid werk die hij of zij verrichtte, per dag tussen de 8 en 16 stuivers betaald (er gingen 20 stuivers in de toenmalige gulden). Elk gezin mocht bovendien een halve morgen grond voor eigen gebruik inrichten: moes- of bloementuin, boomgaard, bleekveld of werkplaats.

De uitbetaling van het loon geschiedde voor een derde in levensmiddelen, voor een derde in contant geld (dat bedoeld was voor de betaling van de huur e.d.) en voor een derde in z.g. koloniegeld, geldstukjes van een dubbeltje (een dubbele stuiver) dat uitsluitend gebruikt konden worden om in de winkel van de kolonie iets extra's te kunnen kopen. Het besluit om koloniegeld in te voeren berustte op de aanname dat de gemiddelde kolonist niet met gewoon geld om kon gaan (drankmisbruik!). Controle was dus noodzakelijk!

Overigens was die controle overal aanwezig. Er werd gekeken of men niet te laat naar bed ging, de huisvrouwen werden gemaand het huis schoon te houden en bepaalde vriendschappen werden niet op prijs gesteld. Hield men zich niet aan dit woud van regels dan volgde vaak een (tijdelijke) plaatsing in de Ommerschans, een oud verdedigingswerk uit de 80-jarige oorlog dat min

of meer fungeerde als strafkolonie.

De kolonies konden zich, althans in het begin, zelf bedruipen. Men had, naar de aard van de bewoners, een groot aantal ambachtelijke werklieden in huis: timmerlieden, schoen- en kleermakers, schilders, verwers, glazenmakers, smeden, metselaars e.d. Als klap op de vuurpijl was er ook nog een Parijse hoedenmaakster, mej. Vorheim, die, middels drukwerkjes, haar producten aanprees.

Van Lennep, dit alles min of meer beijkend vanuit zijn ivoren toren, is tot hier tamelijk positief. Minder is hij te spreken over het belijden van de godsdienst, de moeizame schoolopleidingen en het graven van de diverse kanalen<sup>3</sup>(één van de belangrijkste activiteiten naast de landbouw). De godsdienstbeleving was volgens hem ver onder de maat, de kerk te klein, de kerkgangers te onverschillig en hij was er van overtuigd dat de kerkgang door de leiding werd afgedwongen (daar had hij waarschijnlijk wel gelijk in). Als overtuigd protestant gaf hij nog een sneer richting de rooms-katholieke geestelijke die, naar zijn zeggen, voortdurend te vinden was op kermessen, op feesten en in herbergen en “zijn kudde liet lopen”.

Ook het onderwijs kon zijn goedkeuring niet wegdragen. Hij vond dat schrijven, rekenen en lezen voldoende waren voor degenen die later de ploeg of de spade zouden moeten hanteren. Onderwijs in aardrijkskunde, vaderlandse geschiedenis e.d. was volgens hem overbodig. Godsdienstonderwijs, uiteraard de protestante versie, werd ondergewaardeerd en het was hem een gruwel dat de diverse geloven samen les kregen en in plaats van de bijbel kreeg men “zedenkundige(prul)boeken” te lezen.

De meester die om 10 uur zou moeten beginnen, kwam pas om 11 uur aanzetten en rond de klok van twaalfen stuurde hij zijn leerlingen al weer naar huis. Van Lennep zag over het hoofd dat de kinderen, soms zonder middagmaal, om die tijd aan het werk moesten.

Hij had ook geen goed woord over de aanleg van de diverse sloten en kanalen. Er deugde werkelijk niets van: te ondiep, te smal, te lage of te hoge walkanten met de kans op instorting. Hij vroeg zich dan ook af of Van den Bosch, de oprichter, wel de

juiste mensen hiervoor had ingehuurd.

Gelukkig voor de kolonies lieten beide heren na de lunch, vanwege het slechte weer, een rijtuig komen en reden op een “slechte fourgon (soort rijtuig) met goede paarden, doch een voerman die niet rijden kon” richting Willemsoord. In de kolonies slaakte men meerdere zuchten van verlichting!

Zoals eerder gemeld nam het Rijk in 1859 de activiteiten over als Rijkswerkinrichting, de z.g. bedelaarsgestichten. Daarna werden het penitentiaire inrichtingen en vandaag de dag staat een en ander onder meer bekend als Nationaal Gevangenis­museum, Oude Gracht 1, 9341 AA(?) Veenhuizen.

(info@gevangenis­museum.nl)

*Sjouke Elgersma*

- (1) er was sprake van een achttal kolonies, zes in Nederland en twee in het huidige België: Fredriksoord, de combinatie Wilhelmina­oord/Boschoord, Willemsoord, Veenhuizen en de Ommerschans in Nederland, Wortel en Merksplas (ten zuidoosten van Antwerpen) in België; beide Belgische kolonies ging in 1842 failliet; van de acht waren er drie z.g. onvrije kolonies: Veenhuizen, Merksplas en de Ommerschans, bedoeld voor de opvang van bedelaars, landlopers en wezen;
- (2) de latere mr. Van Lennep, advocaat, schrijver, dichter en politicus (1802-1868);
- (3) de opkomende turfwinning had dringend vervoer nodig; wegen waren er niet of nauwelijks dus moest een en ander over water plaats vinden.

N.B. Op 21 juli 2021 werd de Maatschappij (Koloniën) van Weldadigheid, dat wil zeggen Frederiksoord, Wilhelmina­oord, Veenhuizen en het (Belgische) Wortel, opgenomen in het Werelderfgoed van de UNESCO (United Nations Educational and Cultural Organisation). Een grote eer!

*Bekende Nederlanders, die via de TV (Verborgene Verleden) hun afkomst lieten onderzoeken, hadden, in opvallend veel gevallen, voorouders die in één van de koloniën waren opgegroeid!*

**123** Trapliften

# Traplift nodig?

Liever  
tweedehands

Ontvang  
**€250,-**  
korting

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

## Vraag nu de gratis brochure aan

Vul het formulier hieronder in of bel 085 303 61 94

Naam

Adres

Straat + huisnummer

Plaats + postcode

Telefoon

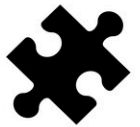
E-mailadres

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



# PuZZeL

Hieronder treft u een woordzoeker aan. Nadat u de woorden heeft doorgestreept ziet u een tekening ontstaan in juist deze woorden. Misschien wanneer u de doorgestreepte woorden inkleurt dat u het makkelijker kan zien. De oplossing is namelijk het antwoord op de volgende vraag: Wat staat er afgebeeld op de ontstane tekening?



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

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

- |          |         |        |         |         |         |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|
| albatros | bouvier | gems   | kat     | orka    | rob     |
| antilope | cheeta  | giraf  | koala   | pinguin | serval  |
| arend    | condor  | haai   | mol     | poema   | spaniel |
| azaravos | emoe    | hoen   | nerts   | ram     | wolf    |
| beer     | fazant  | husky  | okapi   | rat     | zwaan   |
| bizon    | fret    | kameel | olifant | reiger  |         |

De opl. van de vorige puzzel was: Ten voeten uit. De winnaar is Mevr. A. van der Veen.

# 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:

Vacant

#### Koersbal Mozaïek:

Vacant

### 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.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.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 JUNI 2024 -

Ma	3	14.00	Le Biberon Julianapark	Jeu de boules
Di	4	14.00	Start zuiderburen Jumbo	Wandelen
Do	6	9.30	Het vooronder, de Gealanden	Vergadering activiteitencommissie
Do	6	11.00	Het vooronder de Gealanden	Bestuursvergadering
Za	8	14.00	Start brug Centrale, rotonde Noordvliet	Fietsen
Di	11	14.00	Start brug Centrale, rotonde Noordvliet	Wandelen
Vr	14	14.00	redactie@losleeuwarden.nl	Inleveren Kopij LosVast
Ma	17	9.45	Start Kalverdijkje transferium	Reisje Amsterdam
Di	18	14.00	Start brug Centrale, rotonde Noordvliet	Wandelen
Wo	19	14.00	Start rotonde Rengerspark	Fietsen
Do	20	14.00	Inloop Slikerfilm Wilhelminaplein	The quiet girl
Ma	24	9.30	Westenkwartier, Verdijkstraat 1	Verdelen/bezorgen LosVast
Di	25	14.00	Start brug Centrale rotonde Noordvliet	Wandelen

*Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.*

## GEZONDHEID



### Coronaprik?

De Gezondheidsraad heeft geadviseerd om, net als in 2023, in het komende najaar COVID-19-vaccinatie aan te bieden aan alle zestigplussers, aan medische risicogroepen en aan medewerkers in de gezondheidszorg die direct contact hebben met kwetsbare patiënten.

Ook al is de coronacrisis voorbij, het verantwoordelijke SARS-CoV-2-virus circuleert nog steeds en kan vooral onder deze groepen nog steeds zorgen voor ernstige ziekte.

“Vaccinatie biedt daar effectieve bescherming tegen”, aldus deskundigen.

### Vallen in cijfers.

Elke dag overlijden in Nederland 17, meest oudere mensen aan de gevolgen van een ‘accidentele’ val, aldus het CBS.

Van hen was 43% 80-plusser en 36% 90 jaar of ouder.

Wie door zo’n val struikelt of per ongeluk uitglijdt, overlijdt binnen dertig dagen aan de gevolgen.

Zo’n anderhalf procent van het Nederlandse zorgbudget wordt besteed aan valpartijen.

Voldoende bewegen is belangrijk om de kans op vallen te verkleinen.

Daarom wordt er momenteel bij diverse sport- en fysiocentra een cursus Valpreventie gegeven. Het is ook voor personen die al eerder zijn gevallen. Fysiotherapeuten geven specifieke oefeningen om balans en spierkracht te verbeteren. Er blijkt veel animo voor te zijn!

### Oorsuizen door pijnstillers.

Tijdens gebruik van de pijnstiller Tramadol kan oorsuizen ontstaan of erger worden. Dat meldt het Bijwerkingencentrum Lareb, na enkele tientallen klachten hierover. Tramadol is een vrij sterke, morfine-achtige pijnstiller die wordt gegeven bij heftige en langer aanhoudende pijn.

Veel mensen krijgen het middel na een operatie of bij zenuwpijn en gewrichtspijn door artrose. Bij oorsuizen u hoort iemand een geluid dat er niet echt is.

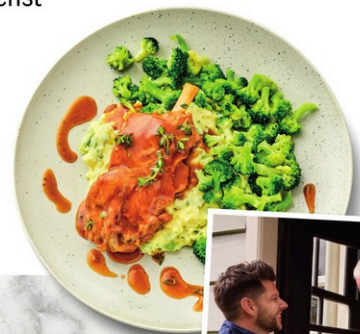
Het gaat vaak om een suizend, piepend, ratelend of brommend geluid. De klachten verminderen als het Tramadol-gebruik wordt gestaakt.

# 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](https://maaltijdthuis.nl/proefpakket)

De Leeuwarder

# SENIOREN Krant



WOENSDAG 5 JUNI GRATIS IN JE BRIEVENBUS,  
INGESTOKEN IN DE HUIS AAN HUIS LEEUWARDEN  
- [WWW.LEEUWARDERSENIORENKRANT.NL](http://WWW.LEEUWARDERSENIORENKRANT.NL) -



UITVAARTVERZORGING  
Joke Boonstra

*'Wanneer  
het tijd is  
om afscheid  
te nemen'*

Integer, respectvol  
en betrokken



T 06-15124118 • [www.jokeboonstra.nl](http://www.jokeboonstra.nl)