

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



In dit nummer:

Dagtocht Texel

Jaaps hoekje:
Over de 'oude'
Nieuwestad 10

Janny's artikelen

.... en veel meer

Beeld van het Friese paard op de Lange Pijp. Foto Johan Eisma

LOS

Jaargang 9 - Nummer 7 - juli/augustus 2024



Uittips



Tentoonstelling 'Waterwijs in het binnenmuseum' .

Vroeger kwam het drinkwater uit de regenton of de sloot. Schoon kraanwater is tegenwoordig vanzelfsprekend. Toch dreigt door allerlei oorzaken voor de toekomst een tekort.

Het Zuiderzeemuseum in Enkhuizen besteedt aandacht aan al die aspecten, met een informatieve tentoonstelling "Waterwijs in het binnenmuseum".

Met historische objecten en hun hedendaagse tegenhangers; van wasteil en pispot tot recycledouche en waterbesparend toilet.

Op de zaterdagen zijn er lezingen, incl. rondleidingen.

In het buitenmuseum zijn zeven historische 'waterlocaties' en waterkunstwerken te zien.

Het Zuiderzeemuseum vindt u in Enkhuizen aan de Wierdijk 12-22.

En is dagelijks geopend van 10-17 uur.

'Waterwijs' is te zien tot en met 1 sept. 2024.

Galerie Oosthem.

Schilders van de Hernepaed 4

Kunstenars Far Wevers (1940-2019) en Olaf Cleofas van Overbeek (1946) woonden allebei op het adres Hernepaed 4 in Oosthem.

Twee zeer verschillende kunstenaars. Schilder Olaf Cleofas schildert prachtige stillevens van fruit, schalen en bloemen zeer minutieus.

Far Wevers was schilder van abstracte kleurvlakken. Behalve beeldend kunstenaar was hij ook schrijver.

Een prachtige jubileumexpositie met stukken in bruikleen van particulieren.

Schilders van Hernepaed 4' kunt u bewonderen op vrijdag en zaterdag van 13-17 uur en op afspraak. Tel. 015 - 533105

De expositie is te zien tot en met 5 oktober 2024.

Info www.galerieoosthem.nl

Miramar Zeemuseum.

'Oog in oog met de walvis', een nieuwe wisselexpositie.

Wat ooit begon met de fascinatie voor een schelp, gevonden op het strand van Mallorca, is uitgegroeid tot een waar natuurhistorisch museum in Vledder.

Op verkenning in Drenthe verwacht je de zee niet tegen te komen. Toch bevindt zich hier echt een zeemuseum. Benieuwd hoe dit museum in een klein dorp als Vledder in Drenthe terecht is gekomen?

Plan dan vooral een bezoek aan Miramar Zeemuseum en ontdek het bijzondere verhaal van de excentrieke Jeanne Warners.

Laat u verwonderen door de fascinerende wereld van walvissen, de giganten van de oceaan.

Te zien tot en met 31 okt. a.s

Openingstijden:

dinsdag t/m vrijdag van 11 – 17 uur

zondag 13 – 17 uur.

schoolvakanties maandag t/m vrijdag vanaf 11 uur.

Park Vijversburg.

Zomerfair van 31 augustus tot en met 1 september a.s..

Kom en beleef de magie van de Zomerfair in Park Vijversburg in Tytstjerk.

Of je nu komt om te shoppen, te eten, te luisteren naar muziek of gewoon genieten van de prachtige omgeving, er is voor ieder wat wils.

Ga de zomer vieren op een van de mooiste plekjes in Friesland.

Openingstijden:

zaterdag van 11.00 uur - 20.00 uur

zondag van 11.00 uur - 19.00 uur.

Tickets: Volwassenen € 7.00

Jeugd t/m 12 jaar € 3.50

Colofon

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

Voorzitter:

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

Secretaris en ledenadministratie:

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

Algemeen bestuurslid:

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

Penningmeester activiteiten:

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

Penningmeester vereniging:

Lieuwe Teitsma.
Tel: 10102432
Lteitsma1952@kpnmail.nl
Bank: NL54 RABO 0306 3169 35

Belastingsservice:

Willem de Boer
Tel: 058 2124005 of 06 53636700
w.de.boer@losleeuwarden.nl

Redactie LosVast:

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

Vormgeving: Paul Pasveer

Fotografie: Johan Eisma
Druk: Drukkerij STIP

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

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

Vakantieinzicht

De maand juni ligt bijna achter ons. Het bestuur van LOS heeft Dhr. S. Prakken mogen verwelkomen als nieuw redactielid, waar wij heel content mee zijn.

Samen met Janny de Haan gaat hij vanaf september ons mooie blad LosVast vormgeven. Het email adres voor in te leveren kopij zal worden veranderd t.z.t. wordt dat bekend gemaakt.

Na de vakantieperiode hopen we dat er nog een vrijwilliger is die die het secretariaat wil beheren en iemand die de activiteiten-commissie wil versterken.

De komende maanden hopen we dat de zomer zich eindelijk van de goede kant zal laten zien met mooi weer. Daar wordt een iedereen blij van of je er nu op uittrekt of heerlijk in en om je eigen home blijft.

De dingen die ons vroeger in de vakantie makkelijk afgingen lijken nu soms een opgave, afhankelijk van je fysieke conditie word je voorzichtiger.

Het zijn vaak de kleine dingen die je een vakantiegevoel geven, zoals een stralende zon bij het opstaan of onverwachts hulp bieden aan degenen die dat kunnen gebruiken. Ook deze dingen geven je een gelukkig en blij gevoel.

Het bestuur wenst een ieder een fijne zomer en probeer iets moois uit elke dag te halen.

Zomer

Neem de zon mee in je hart, voel telkens
De warmte en vreugde van de zomer
We zijn allemaal anders
Maar toch ook gelijk
Kleurrijke mensen de wereld is rijk

We verschillen van inzicht
De één vertoeft liever buiten
De ander geniet van het ruisen van de golven
In die rust waardeer je het respect voor elkaar
De zachte wind laat je hart verwarmen
Leef en laat leven zo eenvoudig, maar waar!

Mariet

Hallo fietsvrienden.

Zaterdag 13 juli fietsen we naar Terhorne en drinken koffie bij Portunus. Opstappen 14.00 uur bij McDonalds Goutum
Opgave donderdag 11 juli tussen 19.30-20.30 uur.



Woensdag 24 juli fietsen we naar Trynwouden en drinken koffie bij 't Wapen. Opstappen Rotonde Noordvlietbrug Centrale om 14.00 uur.
Opgave maandag 22 juli tussen 19.30-20.30 uur.

Zaterdag 10 augustus fietsen we naar Winsum en drinken koffie bij De Gauwe Krakeling. Opstappen McDonalds Goutum om 14.00 uur.
Opgave donderdag 8 augustus tussen 19.30-20.30 uur.

Woensdag 21 augustus fietsen we naar Oude Leye en drinken koffie bij ?. Opstappen Rotonde Rengerspark om 14.00 uur.
Opgave Maandag 19 augustus tussen 19.30-20.30 uur.

Opgave via telefoonnummer 06 25 222 189. (via de app kan altijd)

Groet, Hilly.

Expositie 'Ja ik wil'

In het najaar opent het Fries Museum een tentoonstelling over de trouwjurk in de laatste 250 jaar.

Ook de japon die Valentino ontwierp voor Maxima toen ze 22 jaar geleden met prins Willem-Alexander trouwde.

Op de tentoonstelling 'Ja, ik wil' worden zo'n zestig jurken opgesteld. De oudste trouwkleiding dateert uit de achttiende eeuw, maar veel is van recenter datum en van ontwerpers van naam en faam zoals Viktor & Rolf, Iris van Herpen en Jan Taminiau.

LIWADDERS.

LosVast is een blad voor (meestal wat) oudere Leeuwarders.

En dat is geschreven in het z.g. ABN, dat bijna iedereen kan lezen en verstaan.

Maar er zijn ook ouderen die graag communiceren in het aloude Liwadders en daarvoor was tot nu toe in ons blad geen plaats.

Met uw hulp en inzet gaat dat veranderen.

Alle leden die wat te vertellen hebben in ut Liwadders en dat voor ieder leuk is om te weten, kenne fanaf nou hun boatskap kwyt in de nije rubriek LIWADDERS, compleet met moaie of minder mooie fotos fan froeger.

Froeger, want we hebben ommers al un fotograaf die fan ut teugenwoordige Liwadden geweldige plaatsjes maakt, nou ?

Skrief us wat !

Wij wachte op jim ynbreng.

Wyb Mylius.



PAUL PASVEER
Nwe Hollanderdijk 9
8932 ES Leeuwarden
Tel. 058-2130823
info@stipwerk.nl
www.stipwerk.nl

stip

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

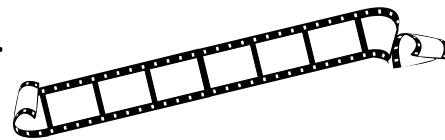
**Verhip,
wat kan er veel...**

bij drukkerij
STIP!

www.stipwerk.nl

Vooraankondiging “Muziek op het witte Doek”

Op 11 september is er weer ‘Muziek op het witte doek’ in Eeltsje’s Hiem.
Hou de LosVast van september in de gaten voor de juiste informatie.
De activiteitencommissie.



DAGTOCHT: 22 AUGUSTUS 2024 GENIETEN OP TEXEL

Texel is beroemd om zijn enorme aantal schapen en vogels en om de gezellige dorpen waar u ook voldoende vertier vindt als de zon het een dagje laat afweten. Hoewel die kans niet zo groot is de Waddeneilanden hebben meer zonuren dan het vasteland. De afwisseling van landschappen op Texel is zo groot dat het eiland vaak ‘Nederland in het klein’ wordt genoemd. De landschappen mogen er dan ook zijn. Vanwege hun bijzondere waarde zijn de duinen van Texel uitgeroepen tot Nationaal Park.



Programma:

- 08.45 uur Vertrek Transferium Kalverdijkje
- 10.30 uur Vertrek boot naar Texel
- 11.00 uur Aankomst Texel (gids staat klaar)
- 13.00 uur Den Burg (vrije lunchpauze)
- 15.00 uur Juttersmuseum
- 17.00 uur Vertrek boot naar Den Helder
- 17.30 uur Aankomst Den Helder
- 18.30 uur Diner
- 21.15 uur Aankomst Kalverdijkje

Kosten: € 67,- p. p.

Opgeven bij Hilly Wijnstra tel. 06-25222189 email: hwijnstra@gmail.com.

Vanaf 15 juli tot 10 aug 2024 tussen 19:00 uur en 21:00 uur met uw lidnummer van LOS.

Betaling via banknummer: NL79RABO 0311082289 t.n.v. LOS

De activiteitencommissie.



Geveldecoratie aan het voormalige pand van de Gemeentelijke Lichtbedrijven aan het Hoeksterend.

Foto: Johan Eisma.

Geldzaken.

Wat gebeurt er met het AOW pensioen als je vroeg overlijdt?

Geen leuke gedachte, maar die mogelijkheid bestaat maar al te vaak.

Het ouderdompensioen vervalt (AOW), dat klinkt hard, maar dat heeft alles te maken met het solidariteitsprincipe van ons pensioensysteem. Iemand die relatief jong overlijdt, betaalt eigenlijk voor iemand die 100 wordt.

Maar heel veel mensen hebben ook een partnerpensioen, of zoals het vroeger heette, een weduwenpensioen. Dat keert wel uit, zodat de partner niet in geldnood komt.

De weduwe moet wel een juridische band hebben met de overledene, door een huwelijk of een samenlevingscontract.

De weduwe krijgt de uitkering direct, ook als hij of zij nog niet pensioengerechtigd is.

De AOW van de overledene vervalt ook, maar de overblijvende partner heeft na pensioen wel recht op een AOW voor alleenstaanden, die hoger is.

Gezamenlijke betaalrekening.

Een en/en rekening is een gezamenlijke rekening, maar voor elke transactie is toestemming van beider rekeninghouders nodig.

Een rekeninghouder kan dus niet zelfstandig geld storten en opnemen.

Over elke transactie wordt samen beslist.

Bij een en/of rekening kunnen beide rekeninghouders onafhankelijk van elkaar betalingen doen of geld opnemen.

Dat is veel praktischer.

Veel oud-PTT'ers lopen aanvulling op hun pensioen mis.

In 1989 vond één van de grootste privatiseringen uit de Nederlandse geschiedenis plaats: die van de PTT.



Voor een kleine 100.000 werknemers betekende dit dat hun pensioenen werden overgeheveld van ABP naar het toen nieuw opgerichte pensioenfonds KPN.

In een speciale wet werd vastgelegd dat de tot dan toe opgebouwde pensioenen "in elk geval gelijkwaardig" zouden blijven: de privatisering mocht geen nadelige gevolgen hebben. Toch lijkt dat voor een grote groep PTT'ers het geval te zijn.

Waar gaat het om?

Het gaat om die PTT'ers die ten tijde van de privatisering getrouwd waren met een partner die ook pensioen opbouwde, bij de ABP of bij een ander pensioenfonds. Dat zijn er vele duizenden. Met het ABP-pensioen van deze PTT'ers was iets bijzonders aan de hand.

Doordat zij tegelijkertijd met hun partner pensioen opbouwden, was het ABP-pensioen te laag. Dat was een fout in de ABP-wet.

ABP is verplicht dit pensioentekort te compenseren. Het staat tegenwoordig bekend als de aanvulling 'samenvallende diensttijd'.

Dit is de verkorte versie van een artikel van MAX Ombudsman Rogier de Haan. Hij heeft zich de afgelopen jaren ook al- en met succes!- ingezet voor nabetalingen en vergoedingen aan tienduizenden gepensioneerden, ter waarde van zo'n half miljard euro.

Dit probleem treft alle oud-PTT'ers die ten tijde van de privatisering in 1989 getrouwd waren. Ook degene die nu bij pensioenfonds PostNL zitten. U kunt meer informatie krijgen via het spreekuur van MAX Ombudsman tel. 035-6775511, elke werkdag van 10.00 uur tot 12.00 uur.

KRUIDENTHEE EN STUFF.

Het was in het begin van de Seventies en wij reden stad en land af met onze gitaren, banjo's, mandolines en mondharmonica's.

Het was in de tijd van Flower Power en iedereen had lange haren. Mannen lieten hun baarden groeien en vrouwen droegen kleurige bloemetjesjurken.

Het waren de hoogtijdagen van het bespreekbaar maken van alles, het eindeloos democratisch vergaderen, het roken van hashsigaretten (hashcake was er zelfs) en inwijdingen bij Oosterse Meesters.

We speelden in prachtig gekleurde zalen waarin soms fonteinën spotten. De mensen waarvoor we speelden waren vriendelijk en relaxt.

Er werd kruidenthee gedronken en grote stuff-sigaretten gingen van mond tot mond. We speelden akoestische positieve muziek en de sfeer was zeer ontspannen. Ik herinner me een optreden in het midden des land en het publiek

lag op kleden op de vloer. Tussen de liedjes werd niet geapplaudiseerd en het leek alsof ze allemaal lagen te slapen. Groot was onze verbazing toen er na het laatste lied ineens luid gejoeld en om een toegift geroepen werd.

Piet Kok.



NB

Piet Kok is een oud-collega van mij bij de lokale omroep. Zijn muzikale bezigheden op dit moment zijn:

- The Woodyband, met vijf doorgewinterde gasten (Piet Kok zingt en speelt er gitaar) met songs van Woody Guthrie (de grote inspiratiebron van o.a. Bob Dylan.)
- Samen met gitarist Roelof Reineman een programma met songs van Bob Dylan onder de titel "The times they are changing".

Janny de Haan.



Activiteiten in de ouderensoos van Stichting De Remise.

Iedere derde zondag van de maand om 14.30 uur is er een gezellige soos met optredens van muzikanten of een informatief programma via beeld en geluid van bijvoorbeeld natuurorganisaties. Maar ook informatieve lezingen over maatschappelijke of zelfs politieke onderwerpen. En soms treedt er een shantykoor op of evergreen muziek.

16 juni was er een optreden van de blokfluitmaker

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

- **21-7: Streekboer Monique van Etten,**
- **18-8: Verrassing. Start nieuw seizoen**
- **15-9: Jaap de Groot,**
- **2-10: Koor De Evergreens,**
- **17-11: 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. U mag gerust een keertje langskomen om de sfeer te proeven en of het u leuk lijkt om deelnemer van onze Remise te worden. In 't Lokaaltje, de nieuwskrant van de Remise staat het activiteiten schema, waaruit u kunt kiezen. Wie weet, zien we u binnenkort als vaste bezoeker bij een van onze activiteiten. Wij vinden dat een welkom waard. Aanmelden als deelnemer kan via het emailadres van De Remise.

Lezenswaardig

Omdat het vakantie is krijgt u drie boekentips.



Kristin Hannah: De vergeten vrouwen

Is verschenen bij uitgeverij de Boekerij en kost € 22,99

Wanneer de twintigjarige verpleegster Frances 'Frankie' McGrath de onverwachte woorden 'ook vrouwen kunnen helden zijn' hoort, gaat er een wereld voor haar open. Ze is opgegroeid op een idyllisch eiland voor de kust van Californië, onder de vleugels van haar conservatieve ouders.

Haar toekomst leek zo simpel: school afmaken, trouwen en in haar moeders voetsporen treden als de perfecte vrouw des huizes. Maar het is 1965 en de wereld is aan het veranderen. Wanneer haar broer vertrekt om te vechten in Vietnam, besluit ze zich aan te melden als verpleegkundige in het leger.

Een meeslepend verhaal over moed en de kracht van vrouwen in tijden van tumult en oorlog.



Rob van Essen: Ik kom hier nog op terug

Is verschenen bij Atlas Contact en kost € 24,99

Wanneer hij de mogelijkheid krijgt een fout uit het verleden te herstellen grijpt Rob Hollander dit met beide handen aan. Maar wat hij als een misstap beschouwt, is niet de gebeurtenis die het verleden hem aanreikt.

Journalist Rob Hollander wordt door een oud-studiegenoot uitgenodigd langs te komen in Los Angeles.

Daar biedt deze licks hem de mogelijkheid fouten uit het verleden te herstellen, door terug te reizen in de tijd. In de trip waarin Hollander vervolgens terecht komt is een grote rol weggelegd voor een ingrijpende gebeurtenis uit zijn jeugd, en zorgt een hereniging met een aantal medestudenten ervoor dat alles in een nieuw licht wordt geplaatst

Rob van Essen is met dit boek winnaar geworden van de Libris Literatuur Prijs 2024



Roel van Duijn: Schoonvader van Poetin's geheime agent.

Is verschenen bij de walburg Pers en kost € 29,99

Roel van Duijn dacht een mooi internationaal huwelijk te krijgen, toen hij in vrediger tijden trouwde met een Russische vrouw. Toen de MH17 neerstortte en de groene mannetjes verschenen op de Krim kwamen de idealen in het gedrang. Haar kinderen stonden achter Poetin en de confrontatie verscherpte zich toen haar dochter wilde trouwen met een agent van de Russische geheime dienst FSB. Tien jaar lang schreef Roel van Duijn in zijn dagboek om de historische en politieke oorsprong te vinden van deze barbaarse oorlog en wat de beste kans is om de dans op de vulkaan te overleven. Lang was hij een overtuigd pacifist, maar oog in oog met de fascistische dictatuur en agressie van het Kremlin ontwikkelt hij zich van Provo tot Navo.

Recept voor de maand juli

Lasagne van ravioli in een koekenpan

Ingrediënten:

Voor 4 personen

- 400 ml kerstomaten uit blik
- 400 ml peperoncino pastasaus (of andere pastasaus)
- 80 ml water
- 500 gram van je favoriete ravioli (of een mix)
- 200 gram ricotta
- 2 bollen mozzarella, in stukjes gescheurd
- Handje verse basilicum

Bereiding:

1. Verwarm de oven op de grillstand.
2. Verhit een ovenbestendige pan op medium-hoog vuur en schenk er de peperoncinosaus, kerstomaatjes en het water in.
Kruid af met zout en peper en roer goed. Als je op dit moment de behoefte voelt om je saus

wat te pimpen met bijvoorbeeld een scheutje rode wijn, een beetje citroensap en/of verse oregano: laat je gaan.

3. Begint het te pruttelen? Voeg er dan ravioli aan toe en roer voorzichtig alles om. Zet het vuur desnoods iets lager. Laat ongeveer 3 minuten koken, tot de ravioli al dente is.
4. Voeg er de helft van de mozzarella aan toe en roer alles nog eens om. Schep er ook wat hoopjes van de ricotta bij. Werk af met de andere helft van de mozzarella.
5. Zet dit 3 à 5 minuten onder de grill, tot de mozzarella bruine plekje krijgt. Laat nog even 5 minuten afkoelen en werk af met verse basilicum.

Eet smakelijk!

Recept voor de maand augustus

Salade met mango

Misschien wordt deze maand wel een warme zomermaand en hebben we niet zoveel zin in een warme hap, dus kiezen we voor een frisse salade.

Geniet van een volledige salade van mango, feta en avocado.

Voor 2 personen:

Ingrediënten:

- 1 mango
- Halve komkommer
- 100 gram Feta
- 50 gram sla
- Handje cashewnoten

Voor de dressing:

- Scheut olijfolie
- 1 limoen
- Halve eetl. honing
- Snuf peper en zout



Bereiding:

- * Schil de mango en snijd het vruchtvlees in partjes, snijd de komkommer door de lengte doormidden en vervolgens in plakjes.
- * Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit en schil.
- * Meng de ingrediënten door elkaar en verdeel de sla over een kom of bordjes. Voeg de komkommer en mango toe en meng dan de dressing erdoor.
- * Voeg de stukjes avocado toe en kruimel de feta er over. Bestrooi met cashewnoten.
- * TIP: Maak er een maaltijdsalade van met bijv. stukjes kip, croutons en/of kikkererwten.

Een recept van Sandra's "Leuke recepten".

Jaap's Hoekje 37

Wandelend winkelen op de 'oude' Nieuwestad – 10



We zijn op onze wandeling aangekomen op één van de breedste gedeeltes van de winkelstraat. De laatste winkelier die we aan de 'stille' kant hebben besproken was goudsmid Rolf. Hiernaast stroomde heel vroeger het water van de oude grachtengordel van Leeuwarden, de Oude Gracht, die later Bagijnegracht heette en na de demping Bagijnesteeg, het verlengde van de Sint Anthonystraat.

Tijdens de praamvaartochten van de Stichting



Praamvaren Leeuwarden worden de meevarende gasten attent gemaakt op deze oude gracht, waarvan we de uitloop onder de

Lange Pijp ontwaren (foto 1).

Het grote binnenstadsplein, de overkluizing van de stadsgracht, is voor velerlei doeleinden geschikt en daar wordt nu ook nog gretig gebruik van gemaakt. Denk maar eens aan de laatste verkiezingen, de politieke partijen gebruikten de Lange Pijp voor hun acties om stemmen te winnen.

De noordkant van de Nieuwestad, waaraan zich de nummers 109, 111 en 113 bevinden heette ooit 'Bij de Lange Pijp'. Dat was vroeger heel gebruikelijk om een 'streekje' huizen op die manier te benoemen. Zo wisten de bodes en transporteurs de geadresseerden te vinden. Dat kon, omdat het aantal inwoners (en dus ook het aantal huizen) maar een fractie was van vandaag-de-dag.

Van Groote Sociëteit, via Morrema naar Schweigmann

Het pand met nummer 109, ook grenzend aan de Bagijnesteeg heeft in de loop van de historie maar weinig gebruikers gekend. Van oorsprong is het pand gebouwd als Groote Sociëteit, ook wel



Heeren Sociëteit genoemd (foto 2). Hier dronken de zakenlieden, fabrieksdirecteuren en andere mannen van stand hun kopje koffie, rookten er hun pijp of sigaar, lazen er uitgebreid de krant, bespraken met elkaar

de toestand in de wereld en vooral in de zakenwereld en natuurlijk: de beurskoersen. Later ging deze club van voornamen naar een nieuw onderkomen, hotel Amicitia aan de Wirdumerdijk. Op enig moment is het pand overgenomen door Ulco Dirk Jonker, getrouwd met een dochter van de familie Morrema, ooit eigenaren van de touwslagerij op het Oldehoofsterkerkhof. Ook de lederwarenaak op de drukke kant behoorde tot de familie. Jonker begon hier (op de stille kant) met een sportzaak, die zich langzaam maar zeker ontwikkelde tot de bekendste sportzaak in Leeuwarden en omstreken. Een tijdlang werd het grote pand gedeeld met Dijkstra's

Woninginrichting (foto 3).



Ulco Jonker's zoon Jan heeft een groot aandeel gehad in de uitbouw van de 'handel' en van het pand. Zo werd er

aan de achterzijde groots bij- en uitgebouwd, werd de oorspronkelijke bakkerij van Co IJpes aan de Weerd aangekocht en als winkel én als tweede ingang toegevoegd. Behalve sportartikelen, -kleding en sportschoeisel, kon heel Friesland hier terecht voor alle soorten vrijetijdskleding, camping- en kampeerartikelen, sportprijzen, medailles en bekertjes, speelgoed (in de Weerd) en had men een heuse grossierderij.

Ik had het geluk dat ik in 1962-1963 een jaar bij Morrema heb mogen werken, nadat mijn vader een langer verblijf van mij op de Rijks HBS weggegooid geld vond! Er werd daar aan de Nieuwestad gewerkt met een vrij grote ploeg jonge medewerkers in een leuke sfeer en ik

verbaasde me er over dat er zelfs twee echte etaleurs werkten, Rinus de Raadt en Geert ten Cate. Bedrijfsleider in die periode was Gerard Diepenmaat, de man die na de teloorgang van Morrema aan de Nieuwestad de naam en een deel van de inventaris heeft overgenomen naar een kleiner pand aan de Voorstreek. In een paar stappen werd daar Morrema Sport omgebouwd tot Diepenmaat Sport, nu ook alleen nog maar een mooie herinnering.

Het grote pand aan de Lange Pijp herbergde ook een grote zolder, vanwaar ik achter het dakraam, samen met een paar collega's, eerste rang stond bij de gigantische V&D-brand in 1963. De branden bij dat warenhuis kregen later wel als motto mee: 'in de brand, uit de brand', een verwijzing naar de trage afhandeling van verbouwingsplannen door de verschillende instanties.....



Nadat Morrema van het toneel verdween verscheen George Schweigmann met zijn mooie

kinderkledingzaak, een bedrijf dat er tot op de dag van vandaag een prachtig onderkomen heeft gevonden **(foto 4)**.

De 'schoenlappers' van Bats zijn jarenlang de burens van Schweigmann geweest op nummer 111; de schoenmakers zijn er nog steeds, alleen onder de naam 'Schoen- en sleutelmeesters', dus met een uitgebreidere dienstverlening. In dit pand hebben in de loop van de jaren meerdere zaken hun onderkomen gehad. In de grijze oudheid was er op de bovenverdieping een melksalon gevestigd met de schitterend gevonden naam van 'De Drie Eentjes' een geniale vondst die verwijst naar huisnummer 111. Na de melksalon noteerden we er nog: Lunchroom Bellevue, Buwalda Naaimachines, Boekhandel Leonard Thijssen, Architectenbureau Steen, Westland Utrecht Hypotheek Bank en Philips Totaal.

Op een steenworp afstand van 'con-collega' Morrema zat op nummer 113 als sinds de jaren

1930 Sportzaak De Krokodil **(foto 5)**. De oorspronkelijke eigenaren, de familie Sprock, hadden een dochter Diny, die een landelijk bekende actrice werd. Vanaf 1946 tot aan de eind zestiger jaren vierde zij triomfen bij Het Residentie Tooneel, De Haagsche



Comedie en Toneelgroepen Theater en Puck. Ook speelde ze filmrollen, o.a. in De Overval en was ze bekend van de serie Swiebertje.

Omdat Diny Sprock in de Tweede Wereldoorlog een heel belangrijke koerierster is geweest voor ondergrondse is zij door de Gemeente Leeuwarden in de Vrijheidswijk-Oost geëerd met een eigen straat: de Diny Sprockstraat! Behalve sportartikelen en -kleding was De Krokodil ook bekend van de handel in jachtartikelen, wapens voor jagers en andere 'liefhebbers'. Daartoe was er een speciale ingang aan de Weerd aanwezig.

Nadat De Krokodil er verdween hebben Levi's **(foto 6)** en de Jeans Shop er zijn



spijkerbroeken aan de man (en de vrouw) gebracht. Nu is er de Wereldwinkel gevestigd, een cadeauwinkel met veel unieke geschenkartikelen, afkomstig uit Derde Wereldlanden en gemaakt met respect voor mens en milieu.

Tot zover dit deel van de wandeling, die we afsluiten bij de Weerd. We gaan eerst met z'n allen op vakantie en zien elkaar in augustus weer terug. Veel plezier!

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

Foto's: Historisch Centrum Leeuwarden

CULTUURPODIUM DORPSKERK HUIZUM IN JULI EN AUGUSTUS 2024

Uitgebreide informatie over onze evenementen kunt u vinden in de Agenda op onze website <https://www.dorpskerkhuizum.nl> of in onze Nieuwsbrief. Bezoekers kunnen - op korte loopafstand en gratis - parkeren op het parkeerterrein tegenover Intratuin.

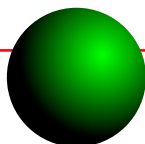
Van 6 juli t/m 14 september 2024, elke zaterdag van 13.30 tot 17.00 uur:



'Tsjerkepaad' en de expositie van **Ernesto Lemke**. De Dorpskerk Huizum is ook dit jaar weer open voor 'Tsjerkepaad'.

Het thema is dit jaar 'Rondjes om de Kerken'. In dezelfde periode is er ook weer een interessante expositie. Deze zomer exposeert de schilder Ernesto Lemke.

JEU DE BOULES



Afgelopen maand waren er slechts vier personen te Jeu de boules. Als dit zo'n klein groepje blijft dan kan er geen begeleiding van Le Biberon aanwezig zijn en dat is jammer.

We plannen voor de komende twee maanden de data in en dat zijn de volgende maandagen:

1 juli en 5 augustus.

Laten we hopen dat er weer een aantal spelers meer komen. Het zou toch wel erg jammer zijn dat het niet door kan gaan wegens te weinig deelname.

We beginnen om 14.00 uur te spelen tot ± 16.00 uur.

Halverwege is er een pauze met koffie of thee. De kosten bedragen € 3,50 incl. consumptie en gebruik van de boules.

De locatie Le Biberon: Julianapark 2. (achter de Kurioskerk)

Opgeven bij Jannie de Ruyter tel. 0623607681.
Heel graag tot ziens!



Ernesto Lemke (1973) is gefascineerd door de mens. Sinds zijn afstuderen aan Kunstacademie Minerva in 1997 schildert hij vooral portretten, totdat zijn deelname aan het tv-programma Legomasters in 2020 hem onverwacht op het spoor zette van LEGO.

Tijdens de opening - op 6 juli - wordt de muziek verzorgd door organist Jelle Rollema. De toegang is elke zaterdagmiddag gratis. Er zullen tijdens de 'Tsjerkepaad'-periode een natuurwandeling langs de Potmarge en rondleidingen over de begraafplaats worden verzorgd. Daarover zullen - o.a. op de website - mededelingen worden gepubliceerd.

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.

In juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten. De volgende bijeenkomst is 17 september.

Informatie in de volgende LosVast. Informatie www.cocfriesland.nl

COC Friesland, Snekertrekweg 1, 8912 AA Leeuwarden.



Vrijtijdsbesteding: nieuwe spellen.

André van Duin legpuzzel deel 2.

Na het grote succes van de eerste puzzel - de bestverkochte puzzel van het jaar – verschijnt dit jaar de tweede puzzel van André van Duin, ditmaal om te vieren dat André al zestig jaar in het vak zit.

Maker René Leisink vond het een genot om alle typetjes uit zijn omvangrijke oeuvre in een tekening te zetten.

De puzzel is verkrijgbaar bij een spellenzaak en kost € 18,95

Koninklijk ganzenborden.

Wist u dat de eerste ganzenbordenspellen stammen uit de tijd rond 1600? Het spel werd destijds veel gespeeld in Italiaanse en Franse vorstenhuizen.

Misschien speelt ons koninklijk gezin ook wel eens ganzenborden. Dit exemplaar van het populaire spel is uitgevoerd met extra grote houten ganzen. Het speelbord is maar liefst 52 X 68 cm. waardoor het ook voor sommige die wat minder goed zien, gemakkelijk is om te spelen.

Reuze Ganzenbord (geschikt voor 2 tot 6 spelers) kost € 18,95 en is verkrijgbaar bij een spellenzaak.

Reis-keez.

Het oud-Hollande Keezen-spel is tegenwoordig weer razend populair onder jong en oud en is op vakantie aan aanrader.

Dit Keezen-Reis zit in een mooie houten cassette waardoor u het heel gemakkelijk kunt meenemen U kunt deze versie overigens ook met z'n tweetjes spelen, want de binnenkant bevat een uitvoering voor twee personen, terwijl op de buitenkant een uitvoering voor vier personen te vinden is.

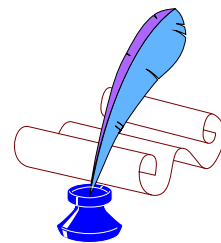
Inclusief één deck speelkaarten, magnetische houten pionnen, spelregelboekje en vier voorbeeldkaarten.

Gesloten meet het kistje 30 X 15 X 5 cm. en geopend 30 X 30 X 2,5 cm.

Verkrijgbaar in een spellenzaak en kost € 14,95

Uit de redactietuin.

Wanneer u deze LosVast voor de komende twee maanden in de bus vindt, is bijna de eerste 'zomermaand' voorbij. Nou, zomer.....



Vooral de eerste helft was het ronduit te koud met heel veel regenbuien.

Ook in Spanje (Alicante) en op Mallorca was het bar en boos. Het vliegveld van Mallorca was tijdelijk gesloten, omdat het platform ondergelopen was. Je zal maar met je koffer klaarstaan....

Waar en hoe u de vakantie ook gaat doorbrengen, laat uw woning zoveel mogelijk 'bewoond' achter. Laat een paar kopjes op tafel staan of leg er een krant naast. Plaats tijdklokken, liefst op meerdere verdiepingen.

Vraag burens om een oogje in het zeil te houden en de post uit de bus te halen.

Plaats geen bericht op social media dat u met vakantie bent!

Met deze maatregelen bent u enigszins gewapend tegen 'gelegenheidsinbrekers', die graag toeslaan tijdens de vakantieperiode.

Mijn werkzaamheden zitten er ook op net als de eerste vijf jaar als redacteur van LosVast. De tijd is voorbij gevlogen.

Ik ga mijn bureau opruimen en ga ook van de vrije dagen genieten met tussendoor een uitstapje. Ik hoop op een zonnige juli- en augustusmaand, lekker buiten doorbrengen met een spannend boek. Dan ben ik er in september weer.

Ik wens u allemaal een fijne zonnige vakantie, geniet ervan!

Janny de Haan,
redacteur.



De “Noodwet” Drees; ouderdomsvoorziening

Op 21 mei 1947 gaat de Eerste Kamer van de Staten-Generaal unaniem, zonder hoofdelijke stemming, akkoord met de Noodwet Ouderdomsvoorziening, ingediend door de PvdA-minister van Sociale Zaken, Willem Drees (1886-1988). Zelfs de Communistische Partij Nederland (CPN), die destijds flink wat zetels had en, uit principe, tegen alles wat in de volksvertegenwoordiging voorgesteld werd stemde, geeft hieraan zijn fiat.

Uiteraard ging niet alles van een leien dakje. Bij het tot stand komen van de wet waren er in de Tweede Kamer twee belangrijke hobbels die genomen moesten worden. Ten eerste een partijgenoot van Drees, de minister van financiën Lieftinck (1902-1989), die meende dat dit alles veel te duur zou worden. Het zou gaan om een bedrag van 150 miljoen (gulden) per jaar, een bedrag dat, volgens de minister, de bodem van de schatkist in zicht zou brengen.

De tweede hobbel was van inhoudelijke aard. De Katholieke Volkspartij (KVP), een coalitiegenoot van de PvdA in de regering, bij monde van zijn spreekbuis Romme (1896-1980), zag zo'n staatspensioen niet zitten. Een en ander had onder meer te maken met het feit dat de armenzorg van oudsher door de, in dit geval, katholieke kerk werd verzorgd (de overige kerkgenootschappen leverden meestal eveneens dergelijke zorg). Deze zorg werd destijds uitsluitend aan de eigen parochie verleend en onder de nodige voorwaarden. Nu zou Jan en alleman hier gebruik van kunnen maken en men was bezorgd dat de invloed van de partij en van de kerk op het eigen kiezersvolk zou afnemen.

De schrijver Godfried Bomans verhaalde zijn ervaringen met deze zorg. Zijn moeder, de vrouw van een belangrijk politicus, bezocht, in het kader van de kerkelijke armenzorg, de z.g. arme gezinnen. Hij mocht dan wel eens mee. Mevrouw bleef staan, beliefdde geen koffie of thee en keek om zich heen of alles wel netjes was. Vervolgens werd geïnformeerd of de heer des huizes werk had en of hij dronk, of men niet in zonde leefde

(ongetrouwd), of men trouw ter kerke ging en of de kinderen zich netjes gedroegen.

Mocht dat alles in orde zijn dan werd er afscheid genomen en op de rand van de tafel en als die er niet was op een vervangende plank, een (papieren) gulden neergelegd¹. Later werd deze gulden vervangen door een bon die te besteden was bij een, in dit geval, katholieke kruidenier omdat men bang was dat van dit enorme bedrag drank zou worden aangeschaft. Men nam als vanzelfsprekend aan dat een en ander in uiterste dankbaarheid aanvaard werd!

Om de tegenwerking vanuit de Tweede Kamer te ontwijken noemde Drees zijn voorstellen consequent een “noodwet” waarmee hij wilde aangeven dat er een andere opzet op komst was: de latere AOW uit 1956.

Waar ging het nu om? Een echtpaar van boven de 65 jaar kreeg met ingang van het najaar van 1947 een uitkering van maximaal **936 gulden per jaar, 18 gulden in de week**². Een alleenstaande kon 528 gulden per jaar tegemoet zien. Mocht men zelf over een inkomen beschikken dan kreeg men naar verhouding minder. In landbouwkringen, waar veel zelfstandigen werkten, werd men hier niet blij van. Er werd een bepaling toegevoegd dat, Drees was een fel drankbestrijder, alcoholisten konden worden uitgesloten van deze uitkering(en).

Drees was uitermate trots op zijn noodwet. De meeste ouderen eveneens en Drees kreeg een uitgebreide stroom van dankbetuigingen, enorme stapels brieven en geschenken als rokersbonnen (tabak was destijds alleen op de bon verkrijgbaar), bonbons, bloemen en fruit.

De Leeuwarder Courant riep zijn lezers op om geld te sturen voor een Fries cadeau en de Algemene Ouderenbond verleende Drees de titel “Vader der Ouden van Dagen” en vergezelde een en ander van een vulpen (!)

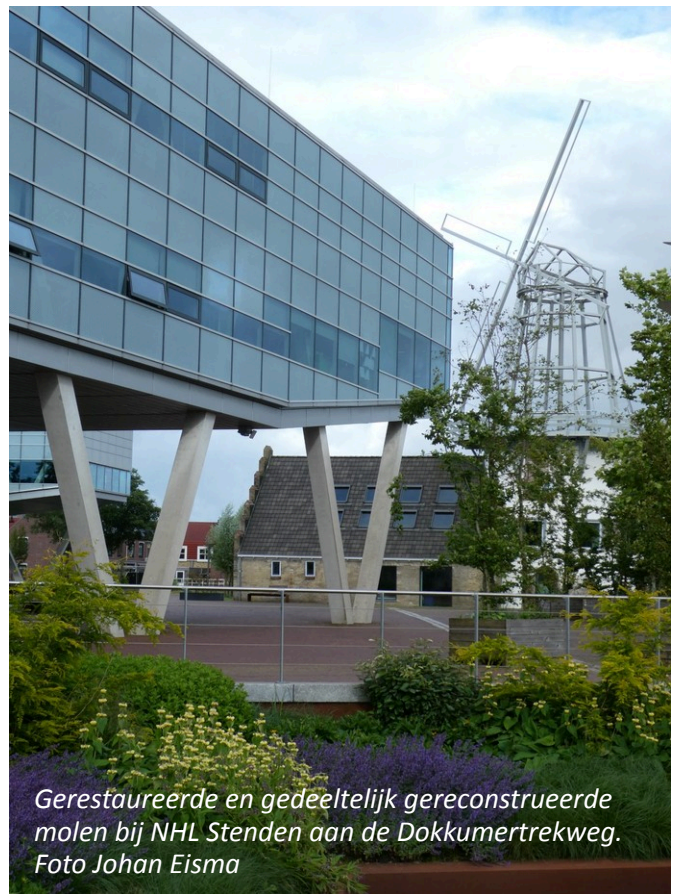
Op 1 oktober 1947 was het zover: de eerste dag van de uitbetalingen³. Er is een groot feest en Drees werd, samen met zijn vrouw, langdurig toegejuicht. Hij hield een feestrede voor “meer recht, meer sociale rechtvaardigheid en meer levensblijheid”. Het dagblad het Vrije Volk, deed er uitgebreid verslag van en eindigde het verhaal met “nadat de toejuichingen enigermate verstomd waren, werd een goed feestprogramma afgewerkt en onder het zingen van de socialistenmars verliet

men de zaal”.

De kosten van de uitkeringen vielen overigens mee. In het eerste volle jaar (1948) van de Noodwet Ouderdomsvoorziening, werd er 130 miljoen gulden uitgekeerd; ruim onder de begrote 150 miljoen gulden. Eerst in 1956 kwam er een permanente verzekering: de AOW.

Sjouke Elgersma

- (1) wellicht is het aardig te melden dat in de jaren '20 en '30 van de vorige eeuw er een niet nader te noemen minister-president (Colijn) was die sigaren rookte die een gulden per stuk kostten;
- (2) deze 18 gulden vertegenwoordigd een huidige koopkracht van ca. € 125,-;
- (3) er waren destijds mensen die dachten dat Drees de uitkeringen uit eigen zak betaalde en vroegen zich af als er met meneer Drees iets gebeurde of mevrouw Drees dan door zou gaan met de betalingen.



*Gerestaureerde en gedeeltelijk gereconstrueerde molen bij NHL Stenden aan de Dokkumertrekweg.
Foto Johan Eisma*

6 JULI KUNSTMARKT ART LEEUWARDEN

Art
Connection
cultuurprojecten

De grootste en gezelligste kunstmarkt van Fryslân zit er weer aan te komen en wel op zaterdag 6 juli op het Zaailand in

Leeuwarden van 's morgens 11.00 tot 's middags 17.00 uur.

Ondanks de problemen in de cultuursector hebben zich dit jaar een recordaantal van bijna 80 kunstenaars aangemeld met hun nieuwste creaties op kunstgebied.

Veel bezoekers van deze markt grijpen dan ook deze dag aan om nieuwe kunst te kopen.



Voor klant en kunstenaar een fantastische dag om elkaar te ontmoeten.

Vrijwel alle vormen van kunst zijn op ART Leeuwarden vertegenwoordigd waardoor het bezoeken van deze markt al een feest is. De redelijke prijzen maken ART Leeuwarden ook al meer dan aantrekkelijk.

Bijzonder ook is de muzikale begeleiding door het duo “Biologisch afbreekbaar” met prikkelende Nederlandstalige liedjes en zingen ze over hoe ze zichzelf proberen te navigeren door emoties in een hectische wereld. Het optreden vindt plaats in of bij (afhankelijk van het weer) het terras van museumcafé Thus en het Fries Museum.

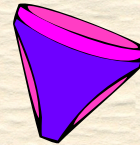
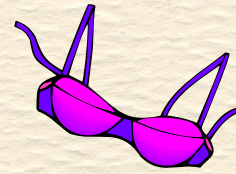
Een heerlijke middag kunst, cultuur en muziek omgeven door de gezelligheid van de omliggende terrassen.

*Art Connection
Ed van Dijk*



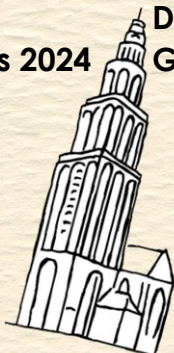
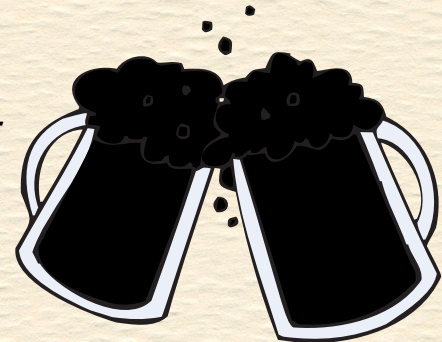
THEMADAGEN VOOR JULI 2024

1 juli 2024	Keti-Koti
2 juli 2024	Wereld UFO dag
5 juli 2024	Dag van de bikini
7 juli 2024	Dag van het sprookje
	Internationale dag van de chocolade
11 juli 2024	Wereldbevolkingsdag
13 juli 2024	Internationale puzzeldag
15 juli 2024	Wereld jonge talentendag
16 juli 2024	Start Nijmeegse vierdaagse
17 juli 2024	Wereld emoji dag
18 juli 2024	Internationale Nelson Mandela dag
	Begin Zwarte Cross
20 juli 2024	Internationale dag van het schaken
22 juli 2024	Hammock day
	Roze maandag
24 juli 2024	Nationale tequiladag
26 juli 2024	Start Olympische spelen
	Systeembeheerdersdag
27 juli 2024	Start Pride Amsterdam
30 juli 2024	Internationale dag van de vriendschap

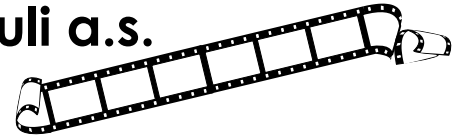


THEMADAGEN VOOR AUGUSTUS 2024

1 augustus 2024	World Wide Web Day
2 augustus 2024	Internationale dag van het bier
	Begin Sneekweek
5 augustus 2024	Wereldoesterdag
8 augustus 2024	Internationale kattendag
11 augustus 2024	Vader en dochterdag
13 augustus 2024	Linkshandigendag
15 augustus 2024	Relaxationday
16 augustus 2024	Internationale achtbanendag
18 augustus 2024	Dag van de luiheid
19 augustus 2024	Dag van de humanitaire hulp
	Dag van de fotografie
28 augustus 2024	Gronings Ontzet



SENIORENFILM: THE GREAT ESCAPER donderdag 18 juli a.s.



Regie Olivier Parker- gesproken taal - Nederlands ondertiteld.

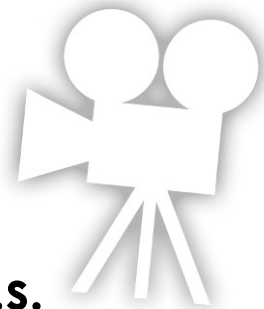
Gebaseerd op het waargebeurde verhaal van de Britse Tweede Wereldoorlog veteraan Jordan die op 89-jarige leeftijd ontsnapte uit het verzorgingstehuis om de 70e herinnering dag van D-Day in Normandië bij te wonen. Met top-acteur Michael Coine (90) in de hoofdrol en Glenda Jackson in haar laatste rol voor haar dood in 2023.

Acteurs: Michael Coine, Glenda Jackson, John Standing, Danielle Vitalis, Will Flechter, Lawa Marcus. Land van oorsprong: Ver. Koninkrijk. Genre: Drama.



In de zomer van 2014 haalt Bernard Jordan (Michael Coine) wereldwijd het nieuws met zijn "grote ontsnapping" uit het verzorgingshuis waar hij woont. Zijn grote wens is om zich nog eenmaal bij zijn collega-oorlogsveteranen te voegen op het strand van Normandië

ter herdenking van hun gevallen kameraden. "The great escaper" vertelt niet alleen het inspirerende verhaal van een man die probeert in het reïne te komen met zijn blijvende oorlogstrauma. Bernie's avontuur dat slechts 48 uur besloeg, wat ook de blijvende liefde in zijn 60-jarig huwelijk met Rene (Glenda Jackson) die haar echtgenoot op fantastische wijze steunt in zijn avontuur.



SENIORENFILM:



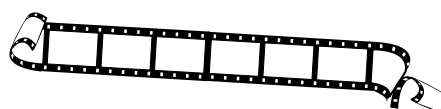
C'è ancora domani donderdag 15 augustus a.s.

Stijlvol en krachtig drama over een huisvrouw in het Rome van 1946, die de eerste stappen zet om zich te onttrekken aan de tirannie van haar man.

Regie: Paola Castellesi. Gesproken taal Italiaans. Ondertiteling: Nederlands.
Acteurs: Valerio Martandrea, Vinicio Marchrioni, Giorgio Colangeli. Land van oorsprong: Italië. Genre: Drama. 2024 - 108 min.

Delia en Ivano wonen met hun kinderen en Ivano's ziekelijke vader in Rome. Het is 1946 en de mensen in de stad balanceren tussen de bevrijdingsroes en de tekorten van de voorbije oorlog. Delia is het zorgende type die heeft leren omgaan met haar tirannieke man. De familie is opgewonden want hun dochter gaat zich verloven. Maar alles verandert wanneer Delia een mysterieuze brief ontvangt die haar moed aanwakkert om te streven naar een beter leven..... Geïnspireerd door de verhalen van grootmoeders en overgrootmoeders.

De inloop is op beide middagen 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.



Ons (dagelijks) eitje

Hoeveel calorieën bevat een ei?

Eieren zijn caloriearm. Een gekookt eitje (een gemiddeld ei weegt zonder schaal zo'n 55 gram) bevat 70 kilocalorieën. Een gebakken ei bevat zo'n 110 kilocalorieën.

Kunt u dagelijks een ei eten?

Dat hangt af van uw voedingspatroon. Het Voedingscentrum adviseert om te variëren in vis, peulvruchten, vlees en eieren. Zo'n twee à drie eieren per week passen in een gezond voedingspatroon. Vegetariërs kunnen volgens het Voedingscentrum vier eieren per week eten, omdat ze over het algemeen minder verzadigd vet binnenkrijgen dan vleeseters.

Hoe kunt u eieren het beste bewaren?

Eieren bewaart u het beste in de doos in de koelkast. Door de koude temperatuur blijven de eieren niet alleen langer vers, het remt ook de groei van bacteriën. Schadelijke bacteriën zoals salmonella en campylobacter krijgen zo minder kans. Door de eieren in de doos te bewaren drogen ze bovendien minder snel uit.

Hoe lang kunt u eieren bewaren?

Verse eieren die u koopt bij de boer zijn 28 dagen houdbaar. Eieren die in de supermarkt zijn gekocht, zijn zo lang houdbaar als de THT-datum op de doos aangeeft. Vaak zijn eieren al één à twee weken oud voordat ze in de supermarkt terechtkomen.

Wat is het verschil tussen witte en bruine eieren?

Qua smaak verschilt het niks, de kleur van de eierschaal wordt bepaald door het ras van de kip. Kippen met witte oorlellen leggen over het algemeen witte eieren, kippen met rode oorlellen bruine eieren.

Maar het bruine ei verliest in rap tempo terrein. Zeer binnenkort zullen in alle supermarkten alleen nog witte eieren te koop zijn.

Witte eieren komen van minder zware, vaak witte

leghennen. Die eten niet alleen minder voer en houden dat langer vol.

Daardoor zijn ze goedkoper en is er minder CO₂ uitstoot.

Voor de smaak maakt het niks uit, je proeft het verschil niet.



Zijn biologische eieren gezonder dan scharreleieren?

Alle eieren bevatten evenveel goede voedingsstoffen. Biologische en vrije-uitloopkippen hebben wel betere levensomstandigheden dan een gewone scharrelkip.

Is het vet in eieren ongezond?

Vooral in de dooier zit vet, zo'n 5 gram.

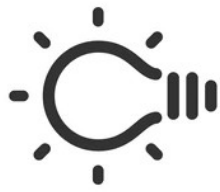
Ongeveer 33 procent daarvan is verzadigd vet en 66 procent onverzadigd. Mits u met mate eieren eet, zijn ze niet ongezond. Ze bevatten namelijk ook veel gezonde stoffen. Denk aan vitamine D, E en verschillende B-vitamines.



Stadsgracht bij de Spanjaardslaan.

Foto: Johan Eisma.

Huishoudtips.



Over datum? Niet erg!

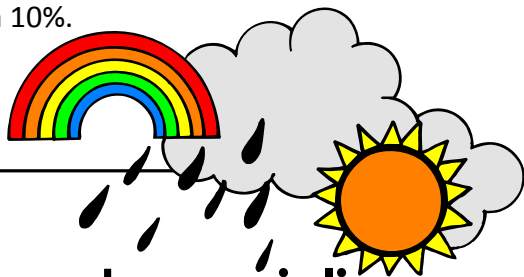
Onze voedingsproducten kennen meestal een houdbaarheidsdatum die aangeeft tot wanneer ze eetbaar zijn. Veel producten zijn na die datum echter nog prima te doen; alleen de kwaliteit gaat iets omlaag.

Zo kun je bij eieren zelf kijken of ze nog vers zijn. Vul een glas met water en leg het ei erin. Zakt het naar de bodem? Dan is hij nog prima. Kaas is net als veel andere zuivelproducten goed te eten na de houdbaarheidsdatum. Zolang je maar goed kijkt, ruikt en proeft, kun je gewoon dat broodje kaas eten. (zie ook een artikel over eieren hiernaast magazine)

Kom je in de voorraadkast een oude pot jam of honing tegen? Grote kans dat het nog oké is. Is de pot jam eenmaal geopend, bewaar het dan wel in de koelkast.

Is de honing gesuikerd, zet het dan in een (steel) pannetje met wat water, zet de pot honing erin (deksel iets los draaien) en laat het heel langzaam verwarmen. De honing is daarna weer vloeibaar.

Ongeopende potten appelmoes (zelfs drie jaar na dato), droge pasta en koffiebonen (blijven jaren goed), meel, suiker en alcohol met een percentage van meer dan 10%.



Weerspreuk voor juli: de hooimand

Met angst en beven wordt de zomer gevolgd. Er begint een serie regenheiligen die tot in augustus voort gaat. Veel regen betekent een misoogst en dat leidt weer tot honger.

**In juli 's nachts regen
en overdag veel zon,**

**Vult in augustus menig schuur,
zak en ton.**

Gloeilampen.

Helaas besloot de Europese Commissie tot de afschaffing van gloeilampen.

Sinds 2012 mogen gloeilampen niet meer in de handel worden gebracht.

De aanschaf en het gebruik ervan is echter niet verboden.

De werkelijkheid is namelijk dat heel veel oudere zweren bij een 'ouderwetse' gloeilampje.

In kerstverlichting, in de bouw, in de vorm van een warmtelamp of een lampje in een apparaat zoals een oven en koelkast.

Maar na twaalf jaar kun je nog wel gloeilampen kopen. Is dat allemaal nog in voorraad? Nee. Via landen zoals China komen ze nog in bosjes binnen en zijn er in verschillende soorten: kogellampen, kooldraadlampen, kaarslampen etc. In de stad misschien echt niet meer te krijgen? Een tip:

Kijk dan eens op www.gloeilampgoedkoop.nl, ze hebben een enorme voorraad. Bijna geen nee te koop.

Let wel dat ledlampen in alle opzichten milieuvriendelijker en op termijn veel voordeliger dan gloeilampen!



Geveldecoratie voormalig Kantongerecht aan de Oosterkade. Foto: Johan Eisma.

Geldzaken divers.

Spaarrente.

De drie grote banken hanteren een te lage spaarrente en klanten denken dat het weinig zin heeft om te veranderen van spaarbank.

Ze vinden het vaak een heel gedoe.

Wel mopperen ze dat de betaalpakketten ieder jaar duurder worden.

Het verplaatsen van spaargeld kost niet meer dan een uurtje werk, maar levert al snel honderden euro's per jaar aan rente op.

Men is te veel gehecht aan zijn of haar eigen bank, waar ook de betaalrekening is.

Voor iets meer rente hoef je niet perse over te stappen naar een onbekende buitenlandse bank. Vooral ouderen hebben er niet veel vertrouwen in.

In ons land geeft bv. Centraal Beheer/Achmea momenteel 2,1% op hun Internet Spaarrekening.

De rente wordt maandelijks bijgeschreven.

Cadeaubonnen.

Vier op de tien mensen die in de afgelopen vijf jaar een cadeaubon kreeg, lieten zo'n bon verlopen.

De Consumentenbond heeft dit onderzocht onder 3500 panelleden.

Van hen kreeg 93% in de afgelopen vijf jaar een cadeaubon en vorig jaar 75%.

Een deel gebruikte die bon uiteindelijk niet. Dat is toch zonde.

Soms omdat ze de bon simpelweg kwijtraakten of vergaten, maar in andere gevallen verstreek de geldigheidsduur.

Sinds 2022 moet die duur minimaal twee jaar zijn.

Het is toch erg jammer om een cadeaubon vergeten te gebruiken.

Kijk daarom nog maar eens goed in laatjes of er nog een vergeten bon ligt.

Phishingmail !!

Er is weer een nieuwe phishingmail in omloop. Deze keer van "Vitens". Niet de echte dus, want het afgebeelde logo was niet helemaal de juiste. Het eerste foutje dus!

De mail vermeldt 'dat u teveel heeft betaald aan Vitens en dat u het vermelde bedrag terug kunt ontvangen'.

Of u wel uw bankgegevens wilt doorgeven, 'zodat



zij u het teveel betaalde bedrag kunnen terugstorten'.

Deze mail is inmiddels bekend bij waterbedrijf Vitens en ze hebben een bandje waarop u wordt gewaarschuwd voor de betreffende mail die u moet negeren en verwijderen.

Van alle Nederlanders van 15 jaar en ouder zeggen meer dan twee op de drie dat ze in de afgelopen twaalf maanden een telefoontje, e-mail of ander bericht hebben ontvangen, dat het (waarschijnlijk) een oplichter was.

2% geeft aan hier ingetrapt te zijn. Bijna de helft van deze groep, ruim honderdduizend mensen, heeft er uiteindelijk geld door verloren.

Oververzekerden.

In de zoveel tijd komt het voorbij: Nederland is kampioen verzekeren.

Hoewel die uitspraak enige nuance behoeft, betalen veel Nederlanders wel te veel geld omdat zij oververzekerd zijn.

Wat is oververzekerden?

Een voorbeeld van een stel met oudere kinderen. Hoe meer kinderen zij hebben, hoe meer premie ze voor hun inboedelverzekering betalen, Maar als de kinderen inmiddels het huis uit zijn, heeft het stel nog steeds dezelfde verzekering. Ze zijn dan 'te goed' verzekerd en betalen dus te veel premie.

Dubbel verzekerd.

Dubbel verzekeren: dat geldt bijvoorbeeld wel een voor partners die gaan samenwonen en allerlei – onnodig – eigen verzekeringen houden. Leg de polissen naast elkaar en kijk wat vervallen kan.

Overlap tussen verzekeringen.

Neem bijvoorbeeld een reisverzekering. Sommige mensen zijn al verzekerd voor schade aan hun spullen op vakantie door een woonverzekering met buitenhuisdekking, maar hebben tegelijk ook nog eens een reisverzekering die dat dekt en dat is niet nodig.

Autobezitter.

Ook autobezitters zijn nogal eens oververzekerd: mensen met een oudere auto zijn vaak voor meer schade gedekt dan hun auto waard is. Zij betalen waarschijnlijk te veel premie.

Autoverzekeringen hebben verschillende dekkingen: WA, beperkt casco en allrisk waarbij het om volledig casco gaat. Hoe uitgebreider de autoverzekering, hoe duurder hij is. Je hebt lang niet altijd de meest volledige dekking nodig.

Uitvaartverzekering.

Stel je komt op je 78ste tot de ontdekking dat je nooit een uitvaartverzekering hebt afgesloten. Om je dan nog te verzekeren is niet meer mogelijk. Een uitvaartverzekering is geen verplichting. Veruit de meeste mensen kunnen hun uitvaart met hun spaargeld of opbrengst van hun spullen betalen. (auto, sieraden en overige spullen)

Met veel oude polissen, die mogelijk al jaren premievrij zijn, kun je de totale kosten van een moderne uitvaart helemaal niet betalen! Vaak niet eens meer een kop koffie met een plak cake.

Dan moet er veel bijbetaald worden.

Afhankelijk wat de uitvaartwensen zijn zal er dan snel gespaard moeten worden.

HISTORIE

Enige vrouw op D-Day; Martha Gellhorn.



Een van de weinige vrouwen die er op 6 juni 1944, op D-Day, bij was toen de geallieerde troepen op de stranden van Normandië landen, was journaliste Martha Gellhorn. Ze was meegevoerd met een hospitaalschip waarop ze zich,

onder het mom van een interview met de verpleegsters, had verstopt.

Vlak voor de landing op Omaha Beach sprong ze in een landingsvoertuig dat diende als water-ambulance. Zodoende maakte zij een spectaculaire, maar bloedige invasie mee.

Ze waadde door de golven naar het strand en hielp de hospikken mee om de gewonde soldaten terug te brengen naar het hospitaalschip. Terwijl zij wachtten totdat zij werden opgepikt, noteerde zij hun gesprekken, zodat haar lezers getuige konden zijn van hun onverzettelijkheid en doorzettingsvermogen. Ze bleef de geallieerden volgen en was

onder ander bij de bevrijding van concentratiekamp Dachau in Zuid-Duitsland.

Martha Gellhorn werd in 1908 geboren in St. Louis, Missouri. Haar moeder nam haar als kind al mee naar demonstraties voor vrouwenkiesrecht. Na haar studie werd ze journaliste en belandde in 1930 op het bureau van United Press in Parijs.

Daar werd ze ontslagen nadat ze had geklaagd over een handtastelijke collega. Vervolgens reisde ze als freelance correspondent door Europa.

In 1936 ontmoette ze de schrijver en haar latere man Ernest Hemingway. Samen versloegen ze voor Collier's Weekly de Spaanse Burgeroorlog. Nadat Hemingway haar opdracht voor een reportage over de invasie in Normandië had ingepikt, scheidde ze van hem.

Na de oorlog volgde zij vrijwel alle conflicten. Als 81-jarige was zij in 1989 nog bij de VS-invasie in Panama. Ze overleed in 1998, net geen negentig jaar oud.

Rond de herdenking van 80 jaar D-Day van 6 juni jl. zond de Belgische tv een prachtige documentaire uit met originele beelden van de invasie op Omaha Beach die ingekleurd waren. Daar was ook nog een glimp te zien van Martha Gellhorn die een handje hielp.

Serie: Kent u ze nog?

Artiesten van vroeger.

Ilonka Biluska.

Ilonka Biluska werd in 1940 in Maasluis geboren, maar verhuisde als 12-jarige naar Zuid-Afrika, ging daar naar de gymnasium, kreeg piano- en zanglessen en maakte al jong een paar plaatjes.

In 1961 kwam ze terug om een oogoperatie te ondergaan en besloot daarna om hier maar te blijven. Ze zag hier perspectief genoeg om hier als zangeres wat te bereiken.

Na hier en daar wat proeven van bekwaamheid te hebben afgelegd kon zij haar royaal aanwezige talenten demonstreren bij de Dutch Swing College Band en ze kreeg daardoor zoveel contacten dat zij als vocaliste bij veel meer ensembles kon manifesteren.

In 1964 werd zij uitgekozen om met vier collega's (onder wie Willeke Alberti en Trea Dobbs) Nederland te vertegenwoordigen op het befaamde Knokke Festival. Ze zag haar naam opgewaardeerd doordat de frisse ploeg meiden het festival won. Dat was een goede basis om verder te gaan. Ze maakte ook een leuke serie platen, maar had niet het geluk dat één daarvan goed doortikte en haar naam op aller lippen bracht.

Kwaliteit wint niet altijd, in de branche vaker niet dan wel. Ze ging in Amsterdam studeren, maar bleef haar zangliefde trouw, was vaak voor de radio, ook in het nabije buitenland te horen. Ook werkte ze in de jaren zestig en zeventig mee aan verschillende tv-uitzendingen.

Biluska keert in 1972 terug naar Zuid-Afrika waar ze haar studie afmaakt en journaliste wordt. Als bij haar een gehoorbeschadiging wordt geconstateerd, stopt ze definitief met haar zangcarrière.

'Mamma kwil een man he' en 's Avonds bij het licht van de maan' zijn een paar bekende nummers van Ilonka Biluska.



Weerspreuk voor augustus: de oogstmaand.

De gave van de natuur moet worden geogst en daar kan de landman beter droog weer bij gebruiken. Zo links en rechts wordt al een uitstapje gemaakt naar de verwachting voor de komende herfst en winter. Augustus' eerste week heet en laf, veel winterse sneeuw wacht af.

Menigeen heeft het al ondervonden,

Wervelwinden zijn aan augustus verbonden.

Gezondheid.



Kriebelhoest.

Bijwerkingencentrum Lareb kreeg in zeer korte tijd honderden mensen met astma te hebben ontvangen over hoestbuien direct na het gebruik van een inhalator van fabrikant Fiatriis.

Een deel van de patiënten kreeg hierdoor aanzienlijk meer last van hun luchtwegaandoening. Het is nog onduidelijk wat de oorzaak is van de hoestbuien.

Apothekersorganisatie KNMP verwacht dat dit middel minder vaak zal worden voorgeschreven totdat duidelijk is wat de oorzaak is van de pufferproblemen.

Kunst-alvleesklier komt eraan....

Een kunstmatige alvleesklier voedt momenteel de hoop op een beter leven mét type 1 diabetes. Het kunstorgaan, nog volop in ontwikkeling, werd in Nederland bedacht door de Nederlander Robin Koops die het eigenhandig bouwde, in zijn schuur.

Het apparaat dient niet alleen insuline toe, maar ook het hormoon glucagon dat de bloedsuikerspiegel omhoogtrekt als die veel zakt. 'Door de alvleesklier ervaren de deelnemers een duidelijke afname van de last die diabetes geeft in hun dagelijks leven. Zo vallen hun bloedsuikervwaarden gemiddeld zes uur langer per dag binnen een gezond bereik', aldus Robin Koops.

De resultaten van de studie is verschenen in het wetenschapsblad The Lancet.

Huidkanker.

Huidkanker is veruit de meest voorkomende kankervorm in Nederland. Jaarlijks krijgen meer dan 80.000 mensen deze diagnose.

Cijfers laten zien dat huidkanker bovengemiddeld veel voorkomt in de regio Hollands Midden.

Dit geldt met name voor de kustgemeenten Noordwijk en Katwijk.

Het plaveiselcarcinoom ligt in deze gemeenten resp. 75 en 46 procent hoger dan het landelijke gemiddelde.

Ook het melanoom, een agressieve huidkanker, ligt resp. 19 en 24 procent hoger.

Bent u een zonzonbidder smeer u dan goed in en het liefst een half uur van te voren zodat de

emulsie goed kan intrekken. Vanaf juni is de ochtendzon al om 10 uur net zo krachtig als de middagzon. Ook insmeren wanneer je onder een parasol zit én vermijdt de heetste uren tussen 12 en 16 uur!



Graffiti kunst bij het oude Cambuurstadion aan de Coopmansstraat. Foto: Johan Eisma.

Nederland in cijfers.

Ongehuwde moeders toen en nu.

In 1962 waren ongehuwde moeders nog een zeldzaamheid met 1½ %.

Het 'motje' (moeten trouwen) kwam vroeger veel voor.

Medio jaren '50 stond de anticonceptie nog in de kinderschoenen en waren condooms amper te koop.

Ongehuwde moeders werden ook vaak met de nek aangekeken, want dan leefde je in zonde.

Ondanks de vrijgevochten jaren '60 en '70 waren er in 1982 nog steeds slechts 5,9% niet-gehuwde moeders.

Daarna gaat het snel. Ook omdat steeds meer vrouwen financieel onafhankelijk worden en de kerk een steeds kleinere rol speelt.

In 2002 is dat 29% en nu is circa 44% ongehuwd moeder.

PuZZeL

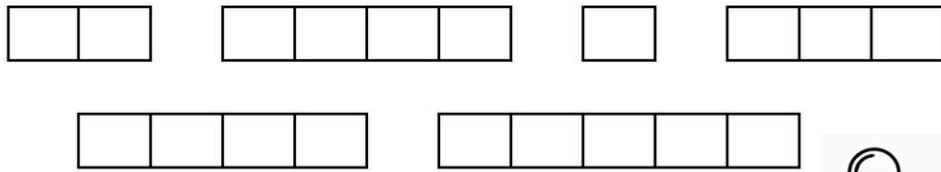
Hieronder ziet u de 27 hoofdsteden van de landen die behoren bij de Europese Unie. Onder de puzzel treft u deze 27 landen aan. Kunt u van elk land de hoofdstad? Om u op weg te helpen heb ik 1 hoofdstad ingevuld. [op de plaats waar het cijfer al in een vakje staat dient u ook te beginnen in dat zelfde vakje]



- | | | | | |
|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. Oostenrijk | 7. Denemarken | 13. Hongarije | 19. Malta | 25. Slovenië |
| 2. België | 8. Estland | 14. Ierland | 20. Nederland | 26. Spanje |
| 3. Bulgarije | 9. Finland | 15. Italië | 21. Polen | 27. Zweden |
| 4. Kroatië | 10. Frankrijk | 16. Letland | 22. Portugal | |
| 5. Cyprus | 11. Duitsland | 17. Litouwen | 23. Roemenië | |
| 6. Tsjechië | 12. Griekenland | 18. Luxemburg | 24. Slowakije | |



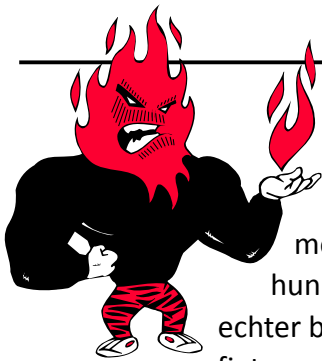
Nadat u de puzzel heeft ingevuld kunt u met de letters in de rondjes tot de oplossing van de puzzel komen. De letters staan in willekeurige volgorde dus ook hier zult u nog even moeten puzzelen.



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



De winnares van de afgelopen puzzel is Mevr. I v/d Wal. De oplossing was: een zeilboot.



Brandgevaarlijke fietsaccu's.

Veel mensen maken met mooi weer graag een ritje op hun e-bike. Niemand staat er echter bij stil hoe brandgevaarlijk fietsaccu's kunnen zijn.

Hieronder wat tips om het risico op een accubrand zo laag mogelijk te houden:

- * Gebruik altijd de originele lader, die is namelijk speciaal ontworpen voor uw fietsaccu.
- * Laad overdag op, want dan kunt u toezicht houden en snel reageren, mocht het nodig zijn.
- * Haal de accu uit de lader zodra deze volledig is opgeladen. Dit voorkomt overladen, met alle risico's van dien.
- * Vermijd valschade! Als u de accu uit uw handen laat vallen, krijgen de cellen daarin een dreun. Bescherm de accu daarom met een beschermhoes of accutas om valschade te minimaliseren. In geval van twijfel, ga langst bij een specialist om de beschadigde accu te laten inspecteren.
- * Het is raadzaam om uw fietsaccu te bewaren in een niet te koude of te warme ruimte. Parkeer uw fiets in de zomer dan ook altijd in de

schaduw. Laad de accu op een vlakke ondergrond op en zorg voor voldoende ventilatie.



Straatversiering in EK sfeer aan de Vincent van Goghstraat. Foto: Johan Eisma.

Adressen en telefoonnummers

Adressen en telefoonnummers

Secretaris bestuur:

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

Voorzitter activiteitencommissie:

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

Secretaris activiteitencommissie:

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

Coördinator bezorgers magazine:

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

Magazine LosVast:

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

LOS Belasting- en formulierenhulp:

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

Internet en e-mail

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

WMO-OMBUDSWERK

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

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar

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

De Rijbewijskeuringsarts

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

Regelzorg (www.regelzorg.nl)

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

Projectleiders Activiteiten:

Koersbal Nijlân:

Vacant

Koersbal Mozaïek:

Vacant

Fietsen:

Hilly Wijnstra, tel. 058 2153408 of 06 25222189.
hwijnstra@gmail.com

Wandelen:

Hilly Wijnstra, tel. 058 2153408 of 06 25222189.
hwijnstra@gmail.com

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

Paulusma reizen: tel. 0512 514174

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

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

Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,
vrijwilligerswerk: 058-3030400

Zorgverzekering:

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

Banknummer:

De banknummers van LOS zijn:
Voor de contributie:: NL54 RABO 0306 3169 35
Voor de activiteiten : NL79 RABO 0311 0822 89

WMO in gemeente Leeuwarden:

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

Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel: 14058

- DATA ACTIVITEITEN JULI EN AUGUSTUS 2024 -

JULI

Ma	1	14.00	Le Biberon Julianapark	Jeu de boules
Di	2	14.00	Start Huizum West de Basuin	Wandelen
Di	9	14.00	Start Huizum West de Basuin	Wandelen
Za	13	14.00	Start Mac Donald's Goutum	Fietsen
Di	16	14.00	Start Huizum West de Basuin	Wandelen
Wo	17	8.15	Transferium Kalverdijkje	Reisje Papenburg Meyer Werft
Do	18	14.00	Inloop Slikerfilm Wilhelminaplein	The great escape
Di	23	14.00	Start Huizum West de Basuin	Wandelen
Wo	24	14.00	Start rotonde Noordvlietbrug Centrale	Fietsen
Di	30	14.00	Start Huizum West de Basuin	Wandelen

AUGUSTUS

Do	1	9.30	Het vooronder de Gealanden	Vergadering act.com/bestuur
Ma	5	14.00	Le Biberon Julianapark	Jeu de boules
Di	6	14.00	Start ijshal Stadionplein	Wandelen
Za	10	14.00	Start Mac Donald's Goutum	Fietsen
Di	13	14.00	Start ijshal Stadionplein	Wandelen
Do	15	14.00	Inloop Slikerfilm Wilhelminaplein	C'è Ancora Domani
Vr	16	14.00	redactie@losleeuwarden.nl	Inleveren kopij
Di	20	14.00	Start ijshal Stadionplein	Wandelen
Wo	21	14.00	Start rotonde Rengerspark	Fietsen
Do	22	8.45	Start Kalverdijkje Transferium	Reisje Texel
Ma	26	9.30	Westenkwartier Verdistraat 1	Verdelen/bezorgen LosVast
Di	27	14.00	Start ijshal Stadionplein	Wandelen

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.

**Ja, ik doe mee en
word lid van LOS!**

LOS

Leeuwarder
Onafhankelijke
Seniorenvereniging

Naam en voorletters:

Naam en vrl. partner:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer:..... E-mailadres:.....

Stuur deze bon op naar LOS - Sassingastins 50, 8925 JN Leeuwarden.

E-mailen kan ook op: info@losleeuwarden.nl.

Kijk voor meer informatie op onze website: www.losleeuwarden.nl

Taxivervoer met begeleiding & ondersteuning binnen de stad Leeuwarden

TAXIXTRA

Inge Robben

06 41 96 08 03

www.taxixtra.nl



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

W.A.S



**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



UITVAARTVERZORGING

Joke Boonstra

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

Integer, respectvol
en betrokken



T 06-15124118 • www.jokeboonstra.nl