

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



In dit nummer:

Vervolg
Nieuwestad
wandeling

Olympische spelen

Noreen Thorley

.... en veel meer

Graffiti kunst aan het Zuidvliet. Foto Johan Eisma

LOS

Jaargang 9 - Nummer 8 - september 2024



Uittips Friesland



Middag zeiltocht op de Lemster Aak.

Een unieke belevenis in Friesland: zeilen en varen op de Lemsteraak - genaamd de "Blaauw Walvisch"- van Sail Events Friesland is een prachtige watersportervaring. Een zeiltocht met vrienden, familie of zakelijk. Zowel op de Friese meren of langs de vaarten en kanalen als op het IJsselmeer is deze unieke manier van watersport beleven mogelijk. De exacte routes zijn afhankelijk van de wind.

13.00 uur: Ontvangst met koffie/thee en oranjekoek. 13.15 uur: Trossen los en gaan. Drankjes kunnen tijdens de vaartocht besteld worden. 16.45 uur: Terugkomst in de haven van Woudsend. Onder het genot van ons 'aanleggettje', praten we aan boord nog even na over de belevenissen van de dag. 17.00 uur: Afsluiten.

Optioneel kun je nog borrelen aan boord. Van te voren is het mogelijk om aan boord te lunchen. Dit zal vanaf 12.15 uur zijn. Indien interesse, graag contact opnemen via mail/ telefoon.

T/m 26 september te boeken via 06-23284719 en verder via info@saileventsriesland.nl
Raadpleeg ook de site VisitFriesland voor veel informatie en foto's.

* * *

We blijven nog even in onze mooie provincie en Maken een tijdreis door meren en Gaasterland.

Maak een tijdreis door de zuidwesthoek van Fryslân met de vrolijke gids Yde. Stap in een oldtimerbus uit 1958 en laat je betoveren door het prachtige landschap van de Friese Meren en Gaasterland.

Ervaar de historie aan de hand van boeiende verhalen en ontdek de meest bijzondere

plekjes van de streek. Yde is de gids en verhalenverteller. Hij laat je vol passie en humor de streek beleven.

Er zijn twee verschillende soorten tijdreizen: een middagtocht en een dagtocht.

Middagtocht:

Kies je voor de korte variant dan stap je meteen in de oldtimerbus en ga je op tijdreis door de regio. Inclusief koffie/thee en echte Friese oranjekoek bij historisch hotel Jans in Rijs en entree in het monumentale stadhuis en museum van Sloten.

Dagtocht:

Deze tocht begint met koffie/thee en oranjekoek in het Nationaal Openbaar Vervoer Museum, waarna je in de oldtimer stapt voor een tijdreis. Dit is de uitgebreide versie van de middagtocht. Voor de dagtocht staat om 10.00 uur de koffie klaar in het museum.

Extra is ook de heerlijke lunch bij hotel Jans in Rijs.

Belangrijk om te weten!

Graag voor de middagtocht een kwartier van te voren aanwezig zijn bij de oldtimerbus zodat je rustig een plekje kunt zoeken. Gids en chauffeur wachten je daar op. **De bus rijdt stipt om 13.00 uur weg.**

Ligging

Start: Jetze Veldstraweg 46A, Ouwsterhaule (Nationaal Openbaar Vervoer Museum). Er is genoeg gratis parkeergelegenheid aanwezig.

T/m 5 oktober Raadpleeg ook de site www.waterlandvanfriesland.nl waar u ook verder alle informatie over de prijzen kunt vinden.

Colofon

Internet: www.losleeuwarden.nl

Voorzitter:

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

Secretaris:

Lolkje Miedema
Staniastate 1A
8926 LA Leeuwarden
Tel: 06-30204390
secretaris@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:

Siep Prakken:
redactielosvast@gmail.com
+ Janny, Jaap, diverse leden.

Ledenadministratie:

Rimmer en Sietske Koopmans
058 7854672 of 06 33021707
leden@losleeuwarden.nl

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, te redigeren of niet op te nemen.

Contributie € 25,- per persoon per jaar.

Twee personen op één adres € 40,-

De veranderingen voor herfst 2024.

De zomer, waarvan we veel hadden verwacht maar toch enige tijd wat tegenviel, loopt ten einde.

Vanuit het bestuur zijn er vele veranderingen gekomen, omdat Gerard zich om gezondheidsredenen heeft moeten terugtrekken. De vele taken die hij vervulde zijn in drieën gesplitst.

Hier hebben zich nieuwe vrijwilligers voor aangemeld en daar zijn we die geweldige leden zeer dankbaar voor.

Het nieuwe culturele, sportieve seizoen '24 / '25 staat voor de deur. We hopen dat een ieder weer met veel enthousiasme onze bijeenkomsten zal bezoeken.

De drie nieuwe vrijwilligers stellen zich onderstaand aan u voor. De e-mail adressen van hen staan in de colofon van de LosVast.

Als **Rimmer Koopmans** stel ik me aan u voor. Samen met mijn vrouw **Sietske** ga ik de ledenadministratie van LOS doen. Als ik wat ingewerkt ben, ga ik Sietske wegwijs maken in de programma's. Berichten, zoals verhuizing, opzegging of een overlijden kunnen worden gestuurd naar leden@losleeuwarden.nl

Als **Lolkje Miedema** stel ik me aan u voor als de nieuwe secretaris van LOS.

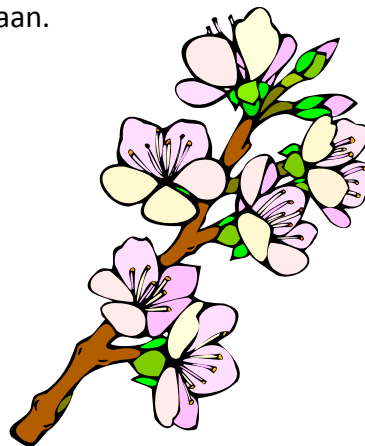
Jarenlang heb ik vrijwilligerswerk gedaan o.a. als secretaris in verschillende besturen. Na een ongeluk, met als gevolg een zware hersenschudding, lukte onder stress werken mij niet meer. Na enige tijd werd mijn wereldje toch wel klein. Daarom heb ik besloten in te gaan op de oproep voor secretaris bij LOS.

Als **Siep Prakken** stel ik mij voor als de nieuwe coördinator van de redactie van LosVast.

Sinds enkele jaren breng ik ons magazine rond in de wijk Zuiderburen. Als vrijwilliger ben ik o.a. net als Gerard betrokken bij Museum De Grutterswinkel.

Ik hoop dat ik het redactiewerk met net zoveel plezier ga uitvoeren als Gerard dit altijd heeft gedaan.

Mariet
voorzitter



Hallo fietsvrienden,



Woensdag 11 september aanstaande houden we een lange fietstocht en gaan we onderweg lunchen.

We vertrekken vanaf Ronde Noordvliet om 11.00 uur en fietsen richting Veenwouden, Twijzelerheide en terug via Bergum. Het is ongeveer 60 à 65 km.

U kunt zich hiervoor **opgeven op maandag 9 september** aanstaande tussen 19.30 en 20.30 uur.

Woensdag 25 september aanstaande fietsen we naar Theetuin de Brinkhoeve in Wier. We vertrekken om 14.00 uur bij Eeltsjehiem in Westeinde.

Hiervoor kunt u zich **opgeven op dinsdag 24 september** aanstaande tussen 19.30 en 20.30 uur.

Opgave via telefoonnummer 06 25222189 (via de app kan altijd).

Met vriendelijke groet,
Hilly.



*Suringarpad - Kunstwerk bij parkje aan het Suringarpad.
Foto Johan Eisma*

Even bijpraten.

De schoolvakanties zijn voor het grootste gedeelte voorbij. Alleen het noorden heeft nog een weekje te gaan en voor die leerlingen zit het er 3 september ook weer op.

Hoe is de zomervakantie in cijfers eigenlijk van start gegaan?

Dit jaar is er een recordaantal koffers gepakt. Ondanks milieubezwaren is het vliegtuig weer helemaal terug, ofschoon de helft van de vakantiegangers de auto neemt. Frankrijk en Duitsland zijn verreweg de populairste bestemmingen, gevolgd door Spanje, Italië en België. Allemaal meer dan 1 miljoen reizigers deze zomer! De verwachting is dat deze zomer ook minstens 3,5 miljoen in Nederland blijven.

Sommige plekken worden onbetaalbaar, zoals New York, maar ook in eigen land zijn de accommodaties peperduur en € 13,- voor een grote stroopwafel in Amsterdam is natuurlijk absurd. Twee landen met prachtige natuurschoon en nog relatief goedkoop zijn Albanië en Montenegro. Diverse mensen gaan naar bestemmingen zoals Vietnam, Laos, Thailand en Bolivia. De kosten zijn er zo laag dat je de vliegreis er gemakkelijk uithaalt.

Overigens gaat een kwart helemaal niet met vakantie. **(zie artikel elders in dit blad).**

Na vele jaren genoten te hebben van mooie vakanties rondom de Middellandse Zee, Griekenland en Engeland geniet ik nu van de eigen omgeving. Nederland is zo rustig als er miljoenen naar elders zijn...

Als dan de kopij van LosVast voor juli/augustus verzonden is, verheug ik mij op vijf weken vakantie. Helaas zijn ze voorbij gevlogen...

Maar ook ik moest 'weer aan de bak' en heb diverse artikelen gevonden die leuk en interessant zijn voor het septembermagazine.

Ik wens u veel leesplezier!

*Janny de Haan
Redacteur.*

@doortrappen.fryslan
@Doortrappen.Fryslan



Ontdek de **driewielers!**
En fiets zo lang mogelijk met plezier

Sporthal Nijlan Middelzeelaan 18
Leeuwarden 25 september 13.00 - 16.00

- ✓ Veilig op- en afstappen
- ✓ Stabiel op de fiets
- ✓ Veel vrijheid
- ✓ Lekker in beweging



Wil je eens een driewielers uitproberen? Kom dan naar de Driewielers-ontdekdag. Tijdens deze ontdekdag vertelt de Fietzersbond je alles over driewielers. Uiteraard kun je ook een proefrit maken. Kijk voor meer informatie op: www.doortrappen.frl.

Meer informatie? Neem contact op met: [invulveld voor naam + e-mailadres en/of telefoonnummer]

ROF
REGIONAAL ORGAAN
VERKEERSVEILIGHEID FRYSLAN

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Doortrappen Fryslân organiseert samen met de Fietzersbond de driewielers ontdekdag.

Wil je eens een driewielers uitproberen? Kom dan naar de Driewielers-ontdekdag. Tijdens deze ontdekdag vertelt de Fietzersbond je alles over driewielers. Uiteraard kun je ook een proefrit maken. Lukt deze dag niet, ga dan gerust naar je lokale fietswinkel. Zij helpen graag!

Voel je vrij om deze informatie te delen.

Kom je ook gezellig?

Jocelyn Kemker
Project Doortrappen

Wat een sportzomer!

De Olympische Spelen. Iedere vier jaar wordt de hoogmis van de sport gehouden. Dit jaar in Parijs met plm. 11.000 sporters.
(elders in dit blad een uitgebreide artikel over Olympische Spelen)

Het EK-voetbal in Duitsland. Heel Nederland kleurde weer oranje.
Helaas sneuvelden onze mannen in de halve finale door een tegendoelpunt in de allerlaatste seconde.

Formule 1 seizoen 2024 waar we graag Max Verstappen zien winnen.

Tour de France, editie 111 die eindigde voor het eerst niet in Parijs, vanwege de Olympische Spelen die daar werden gehouden, maar in Nice.

De grote tennistoernooien van Roland Garros en Wimbledon.

Sportfanaten kwamen zeker aan hun trekken!

* * * *

We blijven even bij een van de genoemde sporten, de Tour de France. De eerste Nederlandse etappewinnaar, dat was Theofiel Middelkamp (1914-2005). D'n Fiel won zelfs in 1936 en 1938 en werd wereldkampioen op de weg in 1947. Hij woonde zijn hele leven in Zeeuws Vlaanderen.

De meeste etappeoverwinningen komen op naam van het trio Joop Zoetemelk, Gerrie Knetemann ('De Kneet') en Jan Raas met tien zegepralen. Bijna niemand van de jonge Nederlandse renners komt in de buurt, alleen Dylan Groenewegen met vijf overwinningen.

Jan Janssen, inmiddels 84 jaar, won de Tour in 1968.

Hij is ook de oudste nog levende winnaar van de Tour, nadat de Spaanse adelaar en klimgeit Frederico Bohamontes op 8 augustus 2023 op 95-jarige leeftijd overleed. Hij won de Tour in 1959.

RONDWANDELING

Op woensdag 4 september 2024 geeft Jaap de Groot leden van LOS de gelegenheid om samen met hem een RONDWANDELING te maken door een weinig belicht deel van de oude binnenstad, de omgeving van de Tweebaksmarkt.

Dit noordoostelijk deel van de binnenstad wordt gekenmerkt door veel historische gebouwen waar we dagelijks -zonder erg- aan voorbijlopen. Jaap vertelt u bijzonderheden over de wijk, de historie, de bewoners, gebruik en gewoontes, vroeger en nu.

We starten op deze woensdagmiddag om 14.00 uur op het schoolplein van de voormalige Willem Lodewijkschool aan de Druifstreek.

Deelname is gratis; liefhebbers kunnen zich vanaf



29 augustus aanstaande tussen 18.00 en 19.00 uur telefonisch opgeven bij Jaap de Groot op tel. 06 - 4524 0481

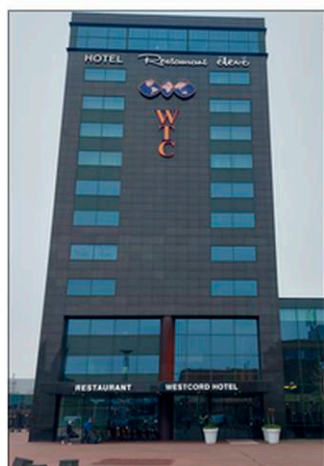
De groepsgrootte is plm. 15 personen, dus wees er als de kippen bij!

ART Connection: Concert seizoenen nadert.

Naast exposities en kunstmarkten (al 39 jaar) organiseert het Leeuwarder Cultuurbureau ook al weer 10 jaar concerten. Door o.a. overname van de Kanselarij door de Stichting Hendrick de Keyser kunnen we, tijdelijk, het komend seizoen alleen in het WestCord WTC Hotel in Leeuwarden de concerten organiseren.

Door de groeiende belangstelling van veel LOS leden worden de concerten steeds meer, naast genieten van de muziek, een gezellig samenzijn van veel Leeuwarders.

Het nieuwe seizoenprogramma staat vanaf 25 augustus op de site www.artconnectionexpo.nl bij



Concerten. Wilt u elke maand een persoonlijke uitnodiging? Mail dit dan even naar artconnection@chello.nl Ook vindt u in de nieuwsbrief nieuwe en interessante cultuurtips in Leeuwarden en omgeving.

De concerten beginnen

komend seizoen op zondag 27 oktober aanstaande. Geniet nog even van een hopelijk mooie nazomer en graag tot 27 oktober.



Art Connection

Ed van Dijk
0652473558

Concerttip:

Zuidergrachtsconcert 13 september 2024
Leeuwarden www.zuidergrachtconcert.nl



11 september 2024, "Muziek op het witte Doek"

De musical aller musicals. Zo staat Les Misérables bekend.

U beleeft een complete in het Nederlands ondertitelde uitvoering vanuit de roemruchte Royal Albert Hall met topzangers uit de Londense productie en een begeleiding door een groot(s) symfonieorkest. Ook al kent u deze musical, deze uitvoering is werkelijk van de bovenste plank. Jean Valjean, Cosette en Marius, wie kent ze niet? En nummers als 'I dreamed a dream' en 'Bring him home'?

Presentatie: Rudolf Nammensma.

Locatie: Eeltsje's Hiem, Pieter Sipma wei 11, 8915 DZ Leeuwarden.

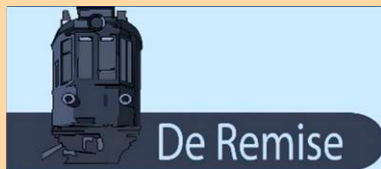
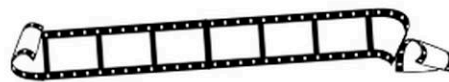
Toegang: € 7,00 contant, dat is inclusief koffie of thee in de Pauze.

Aanvang 13:30 uur en het einde van deze middag is ± 17:00 uur.



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

Opgave bij: Willem de Boer telefoon **06 53636700** op 9 of 10 sept. 2024 tussen 19:00 uur en 21:00 uur. Of email: w.de.boer@losleeuwarden.nl
Tot ziens op 11 sept. 2024 om 13:30 uur.
De activiteitencommissie van LOS.



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.

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

- **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



Gabriël Garcia Marquez: In augustus zien we elkaar.

Is verschenen bij Uitgeverij Meulenhoff en kost € 20,99

Tien jaar na zijn overlijden verschijnt er een nieuwe, nooit eerder gepubliceerde roman van Nobelprijswinnaar Gabriel García Márquez.

‘In augustus zien we elkaar’ gaat over Ana Magdalena Bach, een gelukkig getrouwde vrouw van middelbare leeftijd. Ieder jaar op 16 augustus reist zij naar een eiland in het Caribisch gebied, waar haar moeder begraven ligt.

Tijdens een van deze reizen begint ze een affaire en die ervaring, de mogelijkheid om voor één avond per jaar een ander mens te zijn, heeft een onweerstaanbare aantrekkingskracht op haar. Vanaf dat moment hoopt ze ieder jaar dat er iets gebeurt op 16 augustus.

Deze niet eerder gepubliceerde roman, die zich in de nalatenschap van García Márquez bevond, is een ode aan de vrijheid van de vrouw: een verhaal over liefde, verlangen en seksualiteit dat twintig jaar nadat hij het schreef nog niets aan zeggingskracht heeft ingeboet.

* * *



Evie Woods: De verborgen boekwinkel

Is uitgegeven bij Luitingh-Sijthoff en kost € 22,99

In een rustige straat in Dublin wacht een verborgen boekwinkel erop om gevonden te worden.

1921. Na haar vlucht voor uithuwelijking komt de Française Opaline terecht in Dublin. Daar vindt ze tot haar vreugde een prachtig pand en begint haar droomboekwinkel.

2021. Martha heeft haar gewelddadige man verlaten en begint opnieuw als inwonend huishoudster bij de eigenzinnige Madame Bowden in haar bijzondere huis in Dublin. Op een dag ontmoet ze Henry, een academicus op zoek naar een verloren manuscript van Charlotte Brontë, dat in een historische boekwinkel te vinden moet zijn. Maar hij kan de zaak nergens vinden.

Martha besluit hem te helpen. Wat volgt is een zoektocht naar de verborgen boekwinkel, maar ook naar geluk, liefde en je plek vinden op deze wereld.

**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, R. Koopmans,
De Dulf 246, 8918 EK Leeuwarden.**

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

Recept voor de maand september

We blijven even in vakantiesfeer en ik heb gekozen voor Griekenland.

Griekse ovenschotel met gehakt en aubergines

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 ui, fijngesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- 1 courgette, in plakjes
- 2 aubergines, in plakjes
- 300 gram gehakt
- 1 grote fles Passata (tomatensaus)
- ½ blokje groentebouillon
- 200 gram cherrytomaatjes, gehalveerd
- 125 gram mozzarella
- 100 gram Feta
- 300 gram Griekse pasta (orzo of risoni)
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- olijfolie
- peper en zout.

Bereiding:

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan.
- Fruit de gesnipperde ui en knoflook.
Voeg de courgette toe, laat twee minuten bakken, kruid met peper en zout.
- Verhit 2 eetl. olijfolie in een andere ruime braadpan. Bak de blokjes aubergines in 5 minuten aan. Kruid met peper en zout, roer regelmatig.
- Schep nu de blokjes aubergines uit de pan. Doe het gehakt in de pan en bak rul tot het goudbruin kleurt.
- Voeg de passata en plm. 250 ml. water toe, verkruimel het blokje groentebouillon.
- Voeg de stukjes aubergines toe, samen met de pasta en Italiaanse kruiden.

Dek af en laat 10 min. (of tot de pasta gaar is) sudderen.

Roer regelmatig.

- Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal.

Verkruimel de

feta erover en bedek met de aangebakken schijfjes, gehalveerde cherrytomaatjes en de mozzarella (in stukjes gesneden).

- Zet de ovenschaal 10 min. in een voorverwarmde oven op 200 graden.



Neem als toetje: Griekse yoghurt met honing en walnoten!

Voor 1 persoon:

3 eetl. Griekse yoghurt, goed doorgeroerd en schep in een glaasje

1 eetlepel grof gehakte walnoten +

1 eetlepel grof gehakte pistachenoten eroverheen verdelen.

Lepel tot slot een eetl. honing eroverheen.

Kalí órexi ! (eet smakelijk)



LOS heeft een eigen facebookpagina:

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

Ook te bereiken via de website www.losleeuwarden.nl onder het kopje welkom en dan rechtsonder op klikken.

Jaap's Hoekje 39

Wandelend winkelen op de 'oude' Nieuwestad – 10



Ziezo, daar zijn we weer! Allemaal weer lekker klaar voor de tweede helft van dit jaar?

U wilt me toch niet vertellen dat u lekker bent uitgerust na zo'n wisselvallige zomer!! Maar u heeft vast wel even tijd gevonden om één of meer gedeeltes van onze wandelingen te lopen. Of even de moeite genomen om de gevelsteen van De Gouden Wagen op te zoeken, die ooit de voorgevel sierde van de uitspanning die op de plaats van de huidige HEMA-gevel stond. Want daar waren we gebleven, op Nieuwestad drukke kant en daar pakken we ook gewoon de draad weer op.

Naast de HEMA treffen we een verhoudingsgewijs laag pand aan, waarin nu juwelier Lucardi zijn horloges en kleine juwelen aan de man (en vrouw) brengt. Maar ooit was deze winkel een filiaal waar we bij Palthe en later de Palthenette onze kleding konden laten stomen.

Aesculapius en Hygiea



In het prachtige pand ernaast, Nieuwestad 130, zit al een groot aantal jaren een filiaal van de drogisterijketen Etos (foto 1). Gezien de versieringen in de gevel heeft daar eerder ook al iets in gezeten dat met gezondheid te maken heeft. En dat klopt! Oudere Liwwadders zullen zich dit pand nog wel herinneren als de winkel van opticien Mesander, maar veel

meer nog van Hofstede, de winkel in hygiënische artikelen, zoals ze dat vroeger zo deftig plachten te zeggen. Artikelen om mensen met een beperking het leven wat aangener te maken. Artikelen als breukbanden, steunkousen, wandelstokken en ga zo maar door.

Maar nu kom ik even terug op de gevelversieringen. De meeste mensen lopen er klakkeloos aan voorbij, maar bekijk bijgaande foto's eens en blijf dan eens een paar tellen voor de winkel staan en kijk eens omhoog.

De steunberen links en rechts zijn halverwege versierd met uit steen gehouwen beelden van de 'wijze uil' en de 'geneeskrachtige slang'



(foto 2). Aan de bovenkant van de entreepartij zijn zowel het blauwe als het rode kruis aangebracht, terwijl de horizontale balk tussen begane grond en eerste verdieping begrensd is door kleine beeltenissen van de Griekse god van de



geneeskunde, *Aesculapius* (foto 3) en zijn dochter *Hygiea* (foto 4), godin van de gezondheid. Hun namen leven nog steeds voort in de 'zorg'. Denk

maar eens aan de huisarts van vroeger. Als die met de auto 'op ronde' ging, was de doktersauto herkenbaar aan de sticker op de voorruit met daarop de afbeelding van een staf,



omwikkeld door een slang (foto 5).

In de tijd dat de binnenstad van Leeuwarden nog werd gedomineerd door nazaten van de uit de omgeving van Mettingen (Duitsland) afkomstige 'lapkepoepen' treffen we op nummer 132 de voorname herenmodezaak van de firma Hammer aan. Heel veel later is er een vestiging geweest van elektronikaketen Dixons en nu zijn de rollen omgekeerd met een aansprekende winkel in damesmode Vero Moda.

Bijnaam

Hiernaast vinden we de smalle Hoedemakerssteeg die helemaal tot aan het Ruiterskwartier loopt. Het laat zich raden welk handwerk er in het

verleden werd uitgeoefend.

In de vijftiger en zestiger jaren van de vorige eeuw werd de Hoedemakerssteeg aan de kant van het Ruiterskwartier begrensd door twee van de vele kroegen die daar ooit gevestigd waren, café Anske de Boer en café Centrum. Omdat veel bezoekers na het verlaten van de kroegen last kregen van een té volle blaas werd die vaak in de steeg geleege, vandaar dat de steeg de bijnaam kreeg van 'de Jeneverscheur'.

Schoenen, schoenen en nog eens schoenen

Aan de Nieuwestad-kant vinden we na de steeg nog twee grote winkelpanden die in de loop van de jaren nogal eens van samenstelling, naam en handelswaar zijn veranderd.

Op nummer 134 zat ooit de schoenenfirma Van Haren terwijl op nr. 136 de herenmodezaak van Källér zat. Nadat Källér er vertrok, voerden hier schoenen de boventoon met vestigingen van Hoogenbosch, Van Haren, Huf, en Dolcis.

Momenteel zit Van Haren in beide panden, dus zowel in 134 als in 136. Wel zo gemakkelijk!

Lommerd

De afsluiting van dit deel van de Nieuwestad wordt gevormd door de Oude Lombardsteeg. Deze steeg dankt zijn naam aan de vroegere 'lommerd' op de hoek van de steeg waar ooit Bervoets was gevestigd. Bij een lommerd kun je goederen in bewaring geven, daar een som geld voor krijgen om de spullen -in betere tijden- weer terug te kopen. Of om er voorgoed afstand van te doen, zodat de lommerdbaas ze te gelde kan maken.

Passage de la Baleine

Tot aan de vestiging van het nieuwe Friesch Museum op het Wilhelminaplein was de Oude Lombardsteeg een donkere, grauwe, gore, gure en -vooral voor dames- onveilige steeg. Waarschijnlijk het gevolg van de veelheid aan kroegen in de steeg en aan het Ruiterskwartier.

Met de komst van het museum was het toch wel gewenst om de steeg als veilige doorgang vanaf de binnenstad te gebruiken. Reden genoeg voor de gemeente om daar iets aan te doen. In overleg met veel betrokkenen werden aanliggende hoekwinkels met grote en rijkelijk verlichte etalages uitgerust, kregen alle muren een



eenduidig gekleurde uitstraling en ontving kunstenaar Giny Vos in 2015 de opdracht om haar licht over de doorgang te laten schijnen. En dat heeft ze gedaan! Ze ontwierp een gigantisch, zestig meter lang, walvis skelet dat hoog boven de passerende wandelaars hangt. Overdag is het al een geweldige beleving, maar als 's avonds de duizenden led-lampjes in het skelet branden, dan is het gewoon een lust om door de Oude Lombardsteeg te wandelen en iedereen een veilige doortocht te bieden **(foto 6)**.

Zelfs de nieuwe bijnaam mag er zijn: Passage de la Baleine, met een knipoog naar de Walvisroute langs de kusten van Canada.

Volgende maand vervolgen we onze wandeling aan de 'stille' kant vanaf de Weerd: zorg dat u het niet mist!

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

Foto's: Historisch Centrum Leeuwarden

CULTUURPODIUM DORPSKERK HUIZUM

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'. In dezelfde periode is daar de interessante expositie van de schilder Ernesto Lemke. Zijn kleurrijke met LEGO 'geschilderde' portretten spelen met de manier waarop we waarnemen. Van dichtbij zien we de bekende steentjes uit onze jeugd. Van een afstand wordt de afgebeelde persoon zichtbaar. Naast de LEGO-portretten toont Ernesto ook olie- en acrylverf schilderijen.

Uitgebreide informatie over onze evenementen kunt u vinden in de Agenda op onze website <https://www.dorpskerkhuizum.nl> of in onze Nieuwsbrief. Deze tweemaandelijks digitale

Nieuwsbrief is gratis en kan worden aangevraagd door een berichtje te sturen naar: dorpskerkhuizum@gmail.com. Bezoekers kunnen - op korte loopafstand en gratis - parkeren op het parkeerterrein tegenover Intratuin.



Prinsentuin met fontein Foto Johan Eisma

Weerspreuk

**Is de vuurwants van de partij,
is de warmte er ook bij.**

Deze wants zien we vooral van mei tot en met augustus/september. De vuurwants heeft een felrode kleur met opvallende zwarte patronen op het vrij platte schild. Ze zijn nuttig, ze helpen bij afbraak van dood hout en zuigen bladluizen leeg.



Weer om nooit te vergeten: warme meimaand 1992.

Het duurde lang voordat het warm wilde worden, maar toen was de beer los.

De Bilt haalde 12 zomerse dagen (minimaal 25 graden).

De tweede maandhelft was ook nog eens uitzonderlijk zonnig.

Het werd de warmste mei van de 20e eeuw.

TRES CHIQUE treedt op

Op zaterdag 28 september aanstaande starten we weer met onze gezellige zaterdagmiddagen in de Kurioskerk, Julianalaan 38, 8933 AA Leeuwarden

We beginnen om 14.30 uur

Einde ca. 16.30 uur (bestel de taxi s.v.p. niet te vroeg)

Deze keer hebben we een duo.

TRES CHIQUE



Voor velen al bekend.

De entree bedraagt € 7,-. Graag contant betalen, want we hebben geen pinautomaat.

Dit is inclusief koffie/thee met een koek en met pauzedrankje of advocaatje.

Opgeven vanaf 16 september aanstaande tussen 18.00 en 20.00 uur

Bij Grietje Tanahatoe

Tel. 058-2135043 of 06-20279596

Het Leeuwarder muziekduo Tres Chique bestaat inmiddels al bijna 20 jaar en bestaat uit Arnold de Jong, zang en Frans van den Borg, keyboards en zang.

Best wel uniek dat muzikanten het zo lang met elkaar uithouden. Ze hopen dan ook het zilveren 25 jarig jubileum nog mee te mogen maken. Ze hebben er nog steeds heel veel plezier in om de mensen met hun muziek te vermaken.

Ze beschikken door de jaren heen over een breed repertoire, van populaire Nederlandstalige meezingliedjes tot aan jazzy evergreens, van

Duitse schlagers naar Engelse, Spaanse en Franse "klassiekers" en van country, reggae en rock naar ballroom. Ook de "Liwwadder" hitjes worden niet vergeten: daar hebben ze zelfs een album CD met 17 liedjes van uitgebracht met de titel: " Must lústere juh". Eerder brachten ze 3 Engelstalige en 1 Friestalige CD uit. Ook op You Tube zijn verschillende muziekvideo 's te vinden.

Arnold is de entertainer pur sang en Frans de muzikale begeleider. Ze spelen voornamelijk in het Noorden, maar krijgen ook regelmatig aanvragen uit het gehele land.

"C'est Très Chic qui fait la musique"....

ROZEE

ROZEE Leeuwarden is de ontmoetingsgroep van COC Friesland voor lesbische, homo-, biseksuele en transgender ouderen (50+) uit Friesland (LHBT). De bijeenkomsten zijn open voor ieder die zich bij deze doelgroep betrokken voelt.

De komende bijeenkomst is dinsdag 17 september aanstaande, 14.00 uur met een praamvaart door Leeuwarden. We delen persoonlijke ervaringen van de afgelopen vakantiemaanden. We bespreken ook de planning voor het nieuwe seizoen '24-'25.

Aan boord is er koffie/thee met koek. Kosten 5 euro.

Aanmelden uiterlijk 14 september aanstaande bij ajager1949@kpnmail.nl of 0681785519.

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



Noreen Thorley

Misschien heeft u het op 15 juli jl. al in de Leeuwarder Courant gezien, ons LOS lid Noreen Thorley heeft op zondag 14 juli jl. een prachtige motorrit gemaakt over de Afsluitdijk in een trike. Stichting De Zonnebloem had haar wens ingewilligd.

Vroeger reed Noreen wel met haar man op een BMW-motor over de Afsluitdijk en nu ze zo oud als Sinterklaas is, was haar wens om dat nog eens te doen.



De Zonnebloem had een aantal personen van motorclub Red Devils bereid gevonden om deze rit met haar te maken.

Ze stapte op de motor als een "jonge meid". Onderweg hebben ze koffie gedronken en om een uur of vijf kwamen ze terug bij de Oldehove. De Oldehove heeft Noreen in haar hart gesloten en daar werden nog even enkele mooie foto's gemaakt, met natuurlijk Zonnebloemen. Een mooie belevenis!!

De foto's spreken voor zich zelf.



Rollator Brigade Nijlân

Ook het komende seizoen start tussen koffie tijd en de lunch de rollator- wandelgroep. Met kleine vastgestelde rustpauzes kuieren we rond de vijvers en langs het kanaal in de wijk Nijlân.

Met uw gegevens op zak en een flesje water zie ik u graag de komende maand deelnemen om aldus uw actieradius te vergroten.

Wanneer: op vrijdagen 6-13-20 en 27 september aanstaande

Waar: W.A. plein

Start: 10.20 uur

Opgave: wo. en do. tussen 18.00 en 20.00 uur
tel: 058-2884419

Tytsje Hofstra



Oproep Liwwadders

Er stont un oproep in de Liwadder krant bij “ gehoord en Gezien’, om stukjes of verhaaltsjus in ut Liwwadders te skrieven.

Welnu, hier bin ik dan. Ik voel mie as geroepen om van die gelegenheit gebruik te maken. Ik hef nog un soat herinneringen in mien kop en die wil ik wel kwiet. Beter seit” die wil ik met jim wel delen”, voordat de dementie toeslaat. Temeer omdat ik al jaren met een ‘QUEST” (soektogt) in mien maag sit.

Hef ik jim nieuskierigheid un bitsju prikkelt?

Dan wil ik ut daar voor nou even laten, bij deze “ clifhanger” en dat is Engels.

Rasleeuwarder die dat afskuwelijke taaltsju nog altiet spreekt en soms skriefft.

Paardenevenement



Al vanaf ut moment dat ik skrieve kon, bin ik bezig om te achterhalen of er oek mensen binne die zich ut volgende herinnere kenne:

Ons hele gezin, bestaande uut 7 personen woanden in de eind 50er jaren in de F.C. Dondersstraat. Waar normaal de Lunatokermis was, op het Cambuurplein was in 1958-1959 een paarden-evenement. Ik denk dat ik 4/5 jaar oud was. In de Skoppershofstraat bij Kruidenier Van der Goot of bij un andere kruidenier aan de Ruyterweg kreeg je bij Castella seepoeder of Droste cacao bepaalde segeltsjus. Die konden je spare’ voor wat er later plaats sou vine op ut Cambuurplein.

Die dag, ging ik met mien suske naar ut Cambuurplein. De broeksakken vol met segeltsjus. Ut halve plein stond vol met peerden en koetsjes, met iezeren dranghekken om de peerden af te skermen. In de ogen van un klein kien wist ik niet wat ik sag. Wat un indruk maakte dit op mij.

Mien suske

overhandigde de segeltsjus aan de koetsier en we mogten bij hem voor op de bok sitte.

In de Linaeusstraat werd mien suske utskolden voor Roomse Paap. (we waren Rooms Katholiek)

De rit ging oek deur de Marathonstraat en Insulindestraat.

Nou is mien vraag de volgende: bin ur oek mensen die sig dit weten te herinneren? Of dat er foto’s van binne? Mien oproep het al op verskeidene media staan met als resultaat dat er geen respons op kwam.

Voordat de geheugens van ons verder afneemt doe ik hierbij un oproep op andere ouwe knarren:

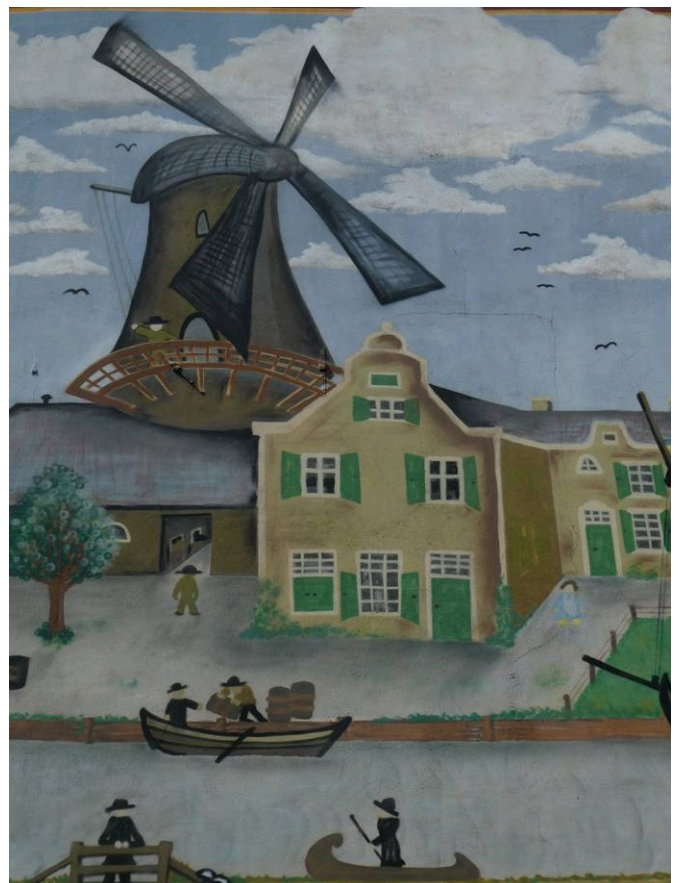
’Weet iemand van jimme dit nog?’

Reacties kunnen naar redactielosvast@gmail.com

Hielke de Groot.

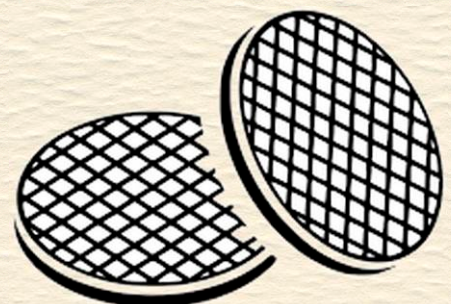
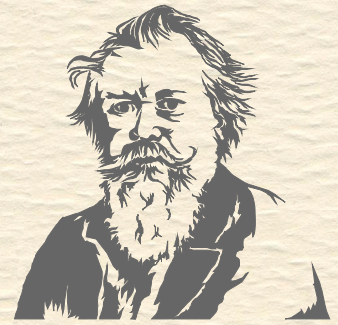
Foto's: Beeld van het Friese paard op de Lange Pijp en muurschildering aan de Menno van Coehoornstraat.

Foto's Johan Eisma



THEMADAGEN VOOR SEPTEMBER 2024

1 september 2024	Start Wereldhavendagen
2 september 2024	Wereld Baarddag
3 september 2024	Duurzame Dinsdag
7 september 2024	Nationale Grondstoffendag
8 september 2024	Start Week van Lezen en Schrijven
8 september 2024	Wereldalfabetiseringsdag
8 september 2024	Internationale Dag van de Fysiotherapie
9 september 2024	Nationale Dag van de Geboorte
9 september 2024	Internationale Teddyberendag
9 september 2024	Verspillingsvrije Week
13 september 2024	Dag van de Scheiding
13 september 2024	Nationale Pindadag
13 september 2024	Dag van het Positief Denken
14 september 2024	Dag van de Boerin
14 september 2024	Wereld Eerste Hulp Dag
15 september 2024	Free Money Day
15 september 2024	Nachtvlindernacht
15 september 2024	Collecte Nierstichting
16 september 2024	Internationale Dag van het Vrouwencondoom
17 september 2024	Prinsjesdag
17 september 2024	Internationale Dag van de Countrymuziek
19 september 2024	Praat als een Piraat Dag
20 september 2024	World Cleanup Day
21 september 2024	Nationale Bedankdag
22 september 2024	Start van de Herfst
22 september 2024	Car Free Day
22 september 2024	Wereld Rivieren Dag
23 september 2024	Dag van de Biseksualiteit
23 september 2024	Nationale Koffie Dag
24 september 2024	Dag van de Thuiszorg
25 september 2024	Wereld Droomdag
25 september 2024	Dochterdag
28 september 2024	Burendag
29 september 2024	Wereld Hart Dag
30 september 2024	Stroopwafel Dag
30 september 2024	Nationale Broer en Zus Dag



Bezoek Huis Van Eysinga

Koningstraat 28, 8911 KV Leeuwarden

In het centrum van Leeuwarden staat het adellijke woonhuis van de familie Van Eysinga. Frans Julius Johan Van Eysinga liet dit huis eind achttiende eeuw beetje bij beetje bouwen aan de Koningstraat op de hoek van de Turfmarkt in Lodewijk XIV-stijl. Het symmetrische huis dat Frans voor ogen had, met in het midden een gang, verrees in 1781. Tenminste, bijna. Helaas was het net niet helemaal een vierkant, omdat er één hoek ontbrak. De eigenaar van het hoekhuis bleef de verkoop lange tijd weigeren. Pas in een latere bouwfase kon Frans zijn droomhuis voltooiën. Hendrick de Keyser Monumenten heeft Huis Van Eysinga in beheer als museumhuis en stelt het open voor publiek sinds 2018. Sommige mensen kennen het nog als het Eysingahuis. Tot 2013 was hier namelijk het Fries Museum gehuisvest.

Zelf ontdekken

Tijdens je bezoek ervaar je hoe het leven was van dit gezin en het leven van een adellijke familie uit die tijd. Bekijk de prachtig ingerichte kamers, neem plaats op een van de stoelen in de woonkamer of knip een silhouet in de tuinkamer. Wil je liever meer weten over het personeel? De kelder was het domein van deze harde werkers zodat het aan de familie en haar gasten niets ontbrak.

Vergeet niet hier en daar een lade open te maken en even rustig te gaan zitten. Zo vind je een familierecept in de keuken van een patrijs en vind je bladmuziek in de muziekzaal. Op sommige dagen klinkt er klassieke muziek uit de muziekzaal of komen er vers gebakken koekjes uit de oven.

Over Hendrick de Keyser Monumenten

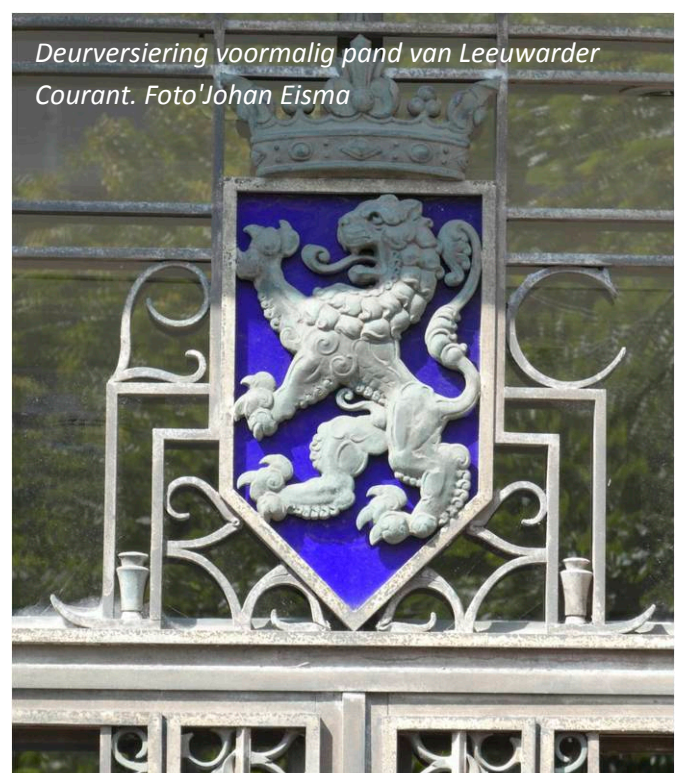
Hendrick de Keyser Monumenten zet zich al meer dan 100 jaar in voor het behoud van architectonisch of historisch belangrijke gebouwen en hun interieur. De Vereniging doet dit door panden te verwerven, en ze vervolgens te restaureren en te verhuren.

Eenmaal verworven panden worden nooit meer afgestaan. Gebouwen die door 'Hendrick de Keyser' onder de hoede worden genomen voldoen daarom aan strenge eisen. Het moeten sprekende voorbeelden zijn van de architectuur



of wooncultuur van een bepaalde periode. De geschiedenis moet niet alleen van buiten afleesbaar zijn, maar ook van binnen. Veel aandacht gaat daarom uit naar de bouwhistorische constructies en de kwaliteit van het interieur. De collectie, die gemiddeld met vijf tot tien gebouwen per jaar groeit, omvat bijna 450 panden en complexen, waaronder huizen, boerderijen, buitenplaatsen, hofjes, villa's, vissershuisjes en raadhuisen, verspreid over 113 plaatsen in heel Nederland.

Ze blijven behouden door ze te gebruiken. Veel van de panden worden verhuurd als woonhuis of als bedrijfspand. Sommige huizen zijn te huur als vakantiehuis of je kunt er trouwen, vergaderen of een bijeenkomst organiseren. Onze museumhuizen zijn te bezoeken als museum.
<https://www.hendrickdekeyser.nl/museumbezoek>



Leuke tip! Sterke Verhalenpad

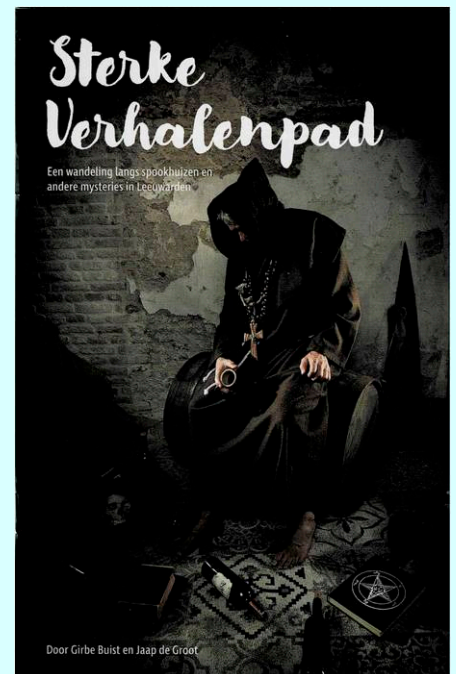
Onlangs heb ik meegewerkt aan de totstandkoming van een boekje met leuke, sterke verhalen uit de historie van onze mooie stad.

De verhalen in het boekje kun je gewoon 'los' lezen, maar met de bijgevoegde routebeschrijving kun je er ook een mooie stadswandeling mee maken, die langs alle plekken voert waar de verhalen zich hebben afgespeeld.

Het boekje kost slechts € 6,- en is o.a. verkrijgbaar bij Boekhandel Van de Velde aan de Nieuwestad 57-59 en bij het Historisch Centrum Leeuwarden aan de Groeneweg 1.

Leden van LOS kunnen het boekje voor dezelfde prijs ook telefonisch (op 058-2157449 of 06-4524 0481) bij mij bestellen. Het boekje wordt dan bij u thuis bezorgd.

Jaap de Groot



Uit de redactietuin.

Bijna acht maanden zijn er alweer voorbij en september staat te wachten.

Laten we hopen op mooi nazomerweer. Het heeft even geduurd voor de zonnige dagen zich hier lieten zien, maar half juli konden we eindelijk van het zomerweer genieten.

Maar, zoals het vaak in ons land gaat, het is hollen of stilstaan met het weer.

28, 29, 30 graden en dan bij 30 graden ook nog drukkend warm.

Buiten was het dan te warm en dus verkasten we dan naar de koelte binnen.

Ook in mijn redactietuin is het heerlijk koel.

Ik hoop dat u de maanden juli en augustus goed doorgebracht hebt.

Misschien een korte vakantie of een uitstapje met de LOS-club?

Hoe dan ook, fijn dat jullie er weer zijn.

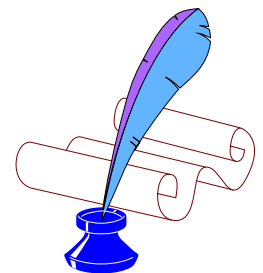


Omdat ik niet met vakantie ga, heb ik uiteraard genoten van de Olympische Spelen.

En wat heeft Team NL het fantastisch gedaan!! 15 gouden, 7 zilveren en 12 bronzen medailles, de beste prestaties ooit!

De 15e gouden medaille

was voor onze onovertroffen Sifan Hassan die op de slotdag de marathon won. Daarvoor won ze al op de 5 en 10 km. een bronzen medaille. Wat een powervrouw.



Voor velen waren dit de allermooiste Olympische Spelen en alles was erg goed georganiseerd. Mede daarom ben ik nog eens in de historie van de Spelen gedoken.

Parijs kan met recht trots zijn op haar derde Olympische Spelen.

Over honderd jaar maar weer...? (graag eerder!)

Lieve leden, ik wens u allemaal een mooi septembermaand, geniet ervan en pas goed op uzelf.

Janny de Haan
Redacteur

Historie.

Vergeeten vrouwen in de wetenschap.



De buitenlandse verhalen over vrouwen in de wetenschap die met hun werk bijdroegen aan grote doorbraken, maar daarvoor nauwelijks erkenning kregen, zijn talrijk. In Nederland waren vijf vrouwelijke

wetenschappers die ten onrechte nauwelijks credits kregen en één daarvan was

Elsa van Dien. (1914-2007)

Als slimme, jonge vrouw legt van Dien een groot talent voor sterrenkunde aan de dag. Vlak voor de

Tweede Wereldoorlog krijgt ze de kans om te promoveren aan Harvard University in de Verenigde Staten, als eerste Nederlandse vrouw. Het uitbreken van de oorlog gooit roet in het eten. De Joodse van Dien moet onderduiken.

Na de oorlog kan ze alsnog naar Amerika, waar ze promoveert bij een beroemde astronoom.

Dan trouwt ze met collega-sterrenkundige Gale Bruno van Albada. Bijna direct neemt van Diens productie af, terwijl haar man er rustig op los publiceert.

Die wetenschappelijke output is het resultaat van een intensieve samenwerking van de echtelieden, maar Elsa's naam verschijnt niet meer boven de wetenschappelijke publicaties... Zo ging dat helaas in die tijd.

In 1958 keerde ze met haar gezin terug naar Nederland.

Tussen 1965 en 1972 was Van Dien eindredacteur van het tijdschrift "Wetenschap en Samenleving".

Na het overlijden van haar man in 1972 ging ze opnieuw onderzoek doen in de sterrenkunde. Elsa van Dien overleed op 15 oktober 2007, ze werd 93 jaar.

30 jaar 50PlusBeurs- Beleef!

50plusbeurs

silver event

Tijd om te beleven! Laat u meeslepen door de unieke belevenis die BELEEF, de opvolger van de 50PlusBeurs, u biedt.

Van 10 t/m 14 september vieren we het 30-jarig jubileum van dit toonaangevende evenement voor 50-plussers in de **Jaarbeurs in Utrecht**.

Het wordt in een geheel nieuwe stijl gevierd.

U kunt genieten van spetterende optredens van bekende Nederlanders als Edsilia Rombley, Noraly Beyer, Charles Groenhuijsen, George Baker etc. Er is de hele dag live muziek & entertainment.

Diverse thematische podia zijn het Culinaire Plein, het Creatief Atelier, de Reisarena en de Woontoeekomst.

Laat u inspireren, ontdek nieuwe talenten en geniet van de gezelligheid.

Later is nu!

De beurs is geopend van 10.00 uur – 17.00 uur. Tickets aan de kassa kosten € 25,- (in de voorverkoop € 22,50).

Geldzaken.



Spaargeld.

De Nederlandse berg spaargeld is gegroeid tot zo'n 480 miljoen euro bij de banken.

Effectief wordt dat geld momenteel minder waard: het leven in Nederland is in juli 3,7% duurder geworden dan vorig jaar, terwijl ING, ABN Amro en Rabobank karige rentes van rond de 1,5% per jaar aanbieden. Saillant detail is dat de CEO van de Rabobank dit helemaal niet zo laag vindt... (tja, zou ik ook zeggen als ik hem was).

Deze banken hebben 80% van de spaarmarkt in handen.

Toch stapt maar 10% van de mensen over uit vrees voor 'gedoe'.

Overstappen is immers zo geregeld, terwijl het al snel honderden euro's per jaar oplevert. Een 'gedoe' is het echt niet!

Bovendien hoef je echt geen betaalrekening bij je bank te hebben.

Je hoeft online alleen maar enkele identificatiestappen te doorlopen en daarna is het een kwestie van het geld overboeken. En meestal is het gratis. Velen zijn ook wat argwanend tegenover buitenlandse banken, maar binnen de Europese Unie ben je tot € 100.000,- beschermd via het nationale depositogarantiestelsel.

Prijzen gestegen.

De experts hadden op een daling van de inflatie gerekend, maar helaas was het precies andersom: de prijzen stegen in juli met gemiddeld 3,7%.

Wat werd o.a. duurder: (voor zover u het nog niet gemerkt hebt)

- * De postzegels werden 5% duurder, een postzegel kost nu € 1,14.
- * Internet- en TV abonnementen.
- * Maximaal 5,8% huurverhoging voor sociale huurwoningen.
- * Boodschappen en een terrasje pakken.

En, hebben we het ergste gehad? Vergeleken met vorig jaar juli stegen de energiekosten nu in juli niet.

Toch zou het de komende tijd wel kunnen veranderen. De gasprijzen lopen de laatste weken al weer op.

Aanhoudende spanningen in het Midden-Oosten kunnen de energieprijzen beïnvloeden.

Huishoudweetjes.

Vastzittende rits.

Gaat de rits van b.v. een laars erg stroef open en dicht dan helpt WD40 multispray.

Op de rits spuiten en het functioneert weer uitstekend.

Zwarte vlekken op plafond.

Wanneer er zwarte vlekken op het plafond zijn ontstaan door olielampjes, waren waarschijnlijk de lontjes te lang en de afstand tot het plafond te kort.

Hoe krijg je dan het beste het plafond schoon?

Als het plafond pas een paar jaar geleden is gewit, kun je de zwarte vlek gewoon witten. Het kleurverschil is gering.

Mochten de vlekken hardnekkiger zijn, dan is de ontvetter Dasty een uitkomst.

Wel even laten inwerken.

Cayennepeper en vaseline tegen steenmarters.

Het gebeurt niet alleen in het oosten van het land, maar tegenwoordig ook veel in onze eigen stad: steenmarters die kabels en slangen van auto's aanvreten.

Schenen ze een voorkeur te hebben voor Toyota's, ook andere merken zijn de dupe (o.a. Citroën).

De redactie kwam een 'drastische' tip tegen.

Koop een pot vaseline en meng dit met de heetste cayennepeper in poedervorm.

Het brouwsel op de kabels en slangen smeren en de eerste twaalf uur laten intrekken.

Gebruik wel keukenhandschoenen!

Herhaal dit elk jaar en succes verzekerd.

1 op de 5 Nederlanders niet op vakantie.

In 2023 gingen Nederlanders van 15 jaar en ouder gemiddeld 2,5 keer op vakantie. Dat zijn in totaal 37,6 miljoen vakanties.

De thuisblijvers.

Bijna de helft van de 75-plussers is vorig jaar niet met vakantie gegaan, aldus het CBS. Ze bleven liever thuis. Moeten we hier van opkijken? Nou nee, als het thuis goed is en alles wat je wenst in je nabijheid hebt. Wat dan nog?

Er zijn twee redenen om niet met vakantie te gaan. Als eerste, je hebt er de financiële middelen niet voor en als tweede speelt ook vaak de gezondheid een rol.

Met ziektes en kwalen is het vaak niet prettig om te reizen en is in zo'n situatie vaak ongewenst. Zodoende ben je dan eerder aangewezen op thuis in je eigen vertrouwde woonomgeving. Niet op vakantie gaan is een combinatie van factoren.

Daarnaast rijst de vraag of het met het verstrijken

der jaren nog wel zo leuk is om in een ver buitenland te zitten. Velen hebben er ook geen zin meer in.

Het hotel in de folder ziet er prachtig uit en laten je de mooiste kamers zien, maar ter plekke valt het dan tegen wanneer het verre van dat 'moois' is.



Oh, wat kun je dan naar je eigen bed verlangen en de douche die het altijd doet.

En het was ook nog eens behoorlijk warm in de zuidelijke landen: 40 graden!

Om suf en dol van te worden.

Drukte op de luchthavens (met de nodige vertragingen of annuleringen) en ter plekke lange wachtrijen bij een museum of overvolle stranden.

Maar sommigen hebben dan toch een 'fantastische vakantie gehad', maar u hoeft niet jaloers te zijn, want ook u had het reuze naar uw zin op uw eigen terras of balkon.

Een bakje koffie, een lekker glaasje en een goed boek en dat was ook genieten..

Of het nu aan de financiën lag of aan een ziekte of aandoening, u had uw eigen vakantie ook rustig doorgebracht en dacht misschien wel 'oost west, thuis best'.

Nieuwe spellen.

'Toffe peren' (gezond geheugen.)

Een memoryspel is niet alleen goed voor de kleintjes, maar kan ook bij volwassenen het geheugen trainen.

Bij dit exemplaar ligt de nadruk op de diversiteit van gezonde groenten en fruit.

Het spel bevat een extra uitdaging want ieder paar bestaat uit dezelfde soort groente of fruit, maar wel uit twee verschillende afbeeldingen ervan.

U moet dus extra goed opletten!

Memoryspel 'Toffe peren' kost € 15,- en is verkrijgbaar bij een spellenwinkel.

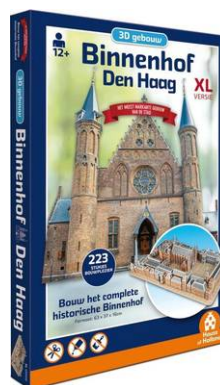
Puzzel 'Olympische spelen'

Met deze puzzel herbeleef je de gekte van de Zomer Spelen in Parijs, met een vleugje humor en chaos.

Wie anders dan de bekende Jan van Haasteren heeft er weer iets moois van gemaakt.

De puzzel heeft 1000 stukjes en kost € 14,95 en is verkrijgbaar bij een spellenwinkel.

Bouwplaat van het Binnenhof.



Het Binnenhof in Den Haag is al eeuwenlang het middelpunt van de Nederlandse politiek.

Dit bouw pakket van foam zet u in elkaar (in totaal 223 genummerde) onderdelen door ze uit voorgestante bouwplaten te drukken en in elkaar te klemmen.

Er is dus geen lijm bij nodig om dit Binnenhof van 63 x 37 x 16 cm in elkaar te zetten. Wat een leuk tijdverdrijf!

Het is te koop bij de-bouwplaats.nl en kost € 19,99.

DE OLYMPISCHE SPELEN ONDER DE EIFFELTOREN PARIS 2024



De Eiffeltoren, symbool van de romantiek in Parijs, maar wie is de man achter de toren?

Dat is Gustave Eiffel (1832-1923), hij groeide op in Dijon in een ondernemersfamilie. Zijn moeder runt een goed renderende kolenhandel en kan haar zoon daarom in Parijs laten studeren.

Hij blijkt talent te hebben voor techniek en doet ervaring op bij de Franse spoorwegen met het ontwerpen van stalen bruggen, waarna hij een eigen bedrijf begint in staalconstructie. Zijn firma werkt aan het Vrijheidsbeeld in New York en aan viaducten en spoorbruggen in Frankrijk en ver daarbuiten.

Als er ideeën op tafel komen voor de Wereldtentoonstelling van 1889, bedenken twee ingenieurs van zijn bedrijf het revolutionaire plan van een metalen toren van 300 meter hoog. Eiffel verbetert het plan en zet het patent op zijn naam. Niet iedereen is blij met zijn idee en kunstenaars en architecten komen in verzet tegen de bouw van de toren. Maar de toren komt er: na twee jaar bouwen bepaalt de constructie de aanblik van Parijs.

Bij de Wereldtentoonstelling blijkt de toren meteen een publiekstrekker, want er kopen 2 miljoen bezoekers een kaartje. De investering is meteen terugverdiend. Eiffel is terstond miljonair. Hij huurt de grond en eerst is het de bedoeling dat de toren in 1910, na het verstrijken van het huurcontract, wordt gesloopt. Eiffel wil dit voorkomen en gaat allerlei samenwerkingen aan.

Zo komt er een weerstation in de toren en komen er antennes op voor militaire doeleinden en telefoonverkeer, waarmee zijn creatie onmisbaar wordt en dus blijft die staan!

Intussen wordt zijn privéleven zwaar op de proef gesteld. Zijn vrouw Marie overlijdt in 1877, waarbij hij achter blijft met vijf jonge kinderen.

Vijftien jaar later is hij verdachte in een grote fraudezaak. Zijn bedrijf zou sluizen bouwen in het Panamakanaal en wordt

beschuldigd van het betalen van steekpenningen om de opdracht binnen te krijgen.

Het consortium achter de plannen gaat failliet, waarbij kleine beleggers hun inleg zien verdampen.

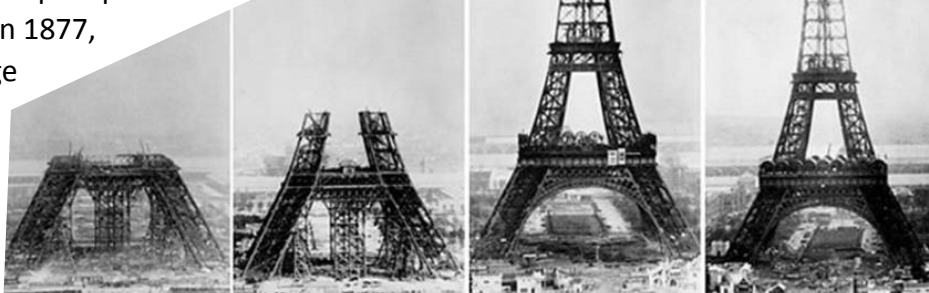
Uiteindelijk wordt hij vrijgesproken, maar er kleeft voortaan een nare bijmaak aan zijn naam. Uitvinder en techneut Eiffel is daarna wel aanjager bij baanbrekend werk in de aerodynamica, waar de Franse luchtvaart nog jaren van profiteert. In 1923 overlijdt Gustave Eiffel na een hersenbloeding. Hij is dan 91 jaar.

De Eiffeltoren is als symbool van de stad van de liefde dé plek om je partner ten huwelijk te vragen. Niet alleen bekende Nederlanders zoals zanger Jan Smit, maar ook acteur Tom Cruise vroeg in 2005 (zijn derde) partner Katie Holmes onder de toren ten huwelijk.

NB

In de hoofdstad van Portugal, Lissabon, vindt u de Elevador de Santa Justa, gelegen aan het eind van de Rua do Ouro. Deze lift is gebouwd in 1901 door Eiffel. Het is al een bezienswaardigheid op zich. Bovengekomen heb je een prachtig vergezicht over de stad.

De Eiffeltoren is ook het thema van een musical die het komend seizoen in de theaters te zien is. De voorstelling "Eiffel" vertelt het verhaal over Gustave Eiffel en zijn dochter Claire, die elkaar uit het oog verliezen terwijl ze allebei aan hun toekomst bouwen.



DE MODERNE OLYMPISCHE SPELEN BEGONNEN IN 1896.

De originele Olympische Spelen werden gehouden in de oude Griekse stad Olympia. Deze stad was sinds de 10e eeuw v.Chr. een religieuze en politieke ontmoetingsplaats

Als de eerste moderne spelen in 1896 in Athene worden gehouden, nemen er dertien landen aan deel vertegenwoordigd door totaal 285 atleten. Initiator van de moderne Olympische Spelen, is de Franse baron Pierre de Coubertin die van de spelen zijn levenswerk maakte.

De vijf ringen symboliseren ook passie, vertrouwen, overwinning, ethiek en sportiviteit.

Honderd jaar geleden waren de Olympische Spelen ook in Parijs. Het was de eerste keer dat een Nederlandse vrouw er eremetaal in de wacht sleepte.

Kea Bouman won in 1924 brons op de tennisbaan in een gemengd dubbel, samen met Henk Timmer. Ze werd geroemd om haar beweeglijkheid, actie-radius en sterke returns.

Bijzonder is dat in 1924 in totaal maar 136 vrouwen deelnamen. Ze mochten bovendien



Zicht op de binnenstad vanaf de Potmarge.
Foto Johan Eisma

alleen maar deelnemen aan tennis, roeien, schermen en zwemmen. Kea Bouman had graag willen schitteren op de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam, maar door een conflict over de amateurregels werd tennis dat jaar geschrapt.

1924 waren ook de Olympische Spelen voor zwemmer Johnny Weismüller. Hij pakte driemaal goud als zwemmer en brons als waterpoloër! De Amerikaan werd later wereldberoemd als vertolker van Tarzan.

1924 Zwemster Gertrude Ederle (zie foto) wint goud op de 4 x 100 meter vrije slag en behaalde ook de bronzen medaille op de 100 meter en de 400 meter vrije slag.



Bekender of misschien beroemder, werd ze om als eerste vrouw op 6 augustus 1926 het Kanaal over te zwemmen. Om 7.05 uur begon ze in Frankrijk vanaf Cap Gris-Nez. Veertien en een half uur later kwam ze aan land in Kingsdown. Deze tijd bleef als record staan, totdat Florence Chadwick in 1950 zeventig minuten sneller was.

NB

Via streamingdienst Disney+ is de film **“Young woman and the sea”** te zien over het leven van Gertrude Ederle, onder de categorie ‘waarom heb ik hier nog nooit van gehoord’. In de film wordt natuurlijk ook flink gezwommen.

Het eerste Nederlandse Olympische goud werd ook in Parijs veroverd. De plak uit 1900 van de roeiers François Brandt en Roelof Klein werd pas in 2012 officieel erkend. De twee voeren de finale met een Frans jongetje als invaller-stuurman en dus zag het IOC hun nationaliteit als ‘gemengd’.

Gezondheid.



Alzheimermedicijn niet toegelaten.

Het hoopvolle medicijn Lecanemab voor de behandeling van de ziekte van Alzheimer wordt niet toegelaten op de Europese markt.

De negatieve risico's zijn groter dan een mogelijk positief effect, aldus de EMA.

Alzheimer Nederland is teleurgesteld. In Nederland hebben 300.000 mensen een vorm van dementie, waarbij de ziekte van Alzheimer veruit de meest voorkomende oorzaak is (70%).

Er zijn wel medicijnen op de markt, maar die dienen alleen ter bestrijding van de symptomen van Alzheimer.

Alzheimer zonder symptomen...

Twaalf mensen in Nederland hebben de ziekte van Alzheimer doorgemaakt zonder te weten dat zij daaraan leden, aldus het Nederlands Herseninstituut.

Deze twaalf mensen werden gevonden in het archief van de Hersenbank dat donor-hersenweefsel van zo'n 5000 overledenen bevat.

Het aantreffen van Alzheimer, zónder dat de patiënten tijdens hun leven de ziekte merkbaar doormaakten is niet alleen zeldzaam, maar kan volgens het instituut ook de sleutel bevatten voor toekomstige behandeling van deze vorm van dementie.

Elf miljoen medicijngebruikers.

Ongeveer 11 miljoen mensen in Nederland gebruiken regelmatig geneesmiddelen, waarvan 14% vijf geneesmiddelen of zelfs meer.

Van de acute ziekenhuisopnamen komt naar schatting 5 tot 6% door problemen die met geneesmiddelen te maken hebben.

Bij 65-plussers is dit percentage zelfs hoger: 10%.

Corona is niet weg.

Het aantal corona-infecties in Nederland stijgt weer. In het Radboudumc zijn ook weer mensen met een kwetsbare gezondheid opgenomen. Corona kan een kwetsbare oudere nog steeds zo ziek maken dat hij/zij in een ziekenhuis wordt opgenomen.

En long-covid is een risico voor iedereen.

Komend najaar worden 60-plussers en mensen met een kwetsbare gezondheid opnieuw opgeroepen voor een coronaprik.

FLIRT

Corona-zomergriepgolf.

Het hoesten, proesten en snotteren om u heen wordt mogelijk veroorzaakt door de FLIRT-variant van het coronavirus..

Vrij veel mensen zijn geïnfecteerd tijdens de tamelijk onverwachte corona-zomergolf.

Het virus laat zich duidelijk niet tegenhouden door de hoge temperaturen van het moment.

Omdat veel mensen zich hebben laten vaccineren tegen corona, blijven veel ernstige ziekteverschijnselen uit.

Het blijft bij verkoudheidsachtige symptomen zoals (soms) een hardgrondige (kriebel) hoest, een neusverstopping, spierpijn en hoofdpijn.



Gevelsteen Sint Antonius Gasthuis aan het Schoenmakersperk. Foto Johan Eisma

Adressen en telefoonnummers

Adressen en telefoonnummers

Secretaris bestuur:

Lolkje Miedema 06 30204390
E-mail: secretaris@losleeuwarden.nl

Ledenadministratie:

Rimmer en Sietske Koopmans
Tel: 058 7854672 of 06 33021707
leden@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:

Siep Prakken
Janny de Haan, Jaap de Groot, e.a.
Redactie: redactielosvast@gmail.com

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

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

Wandelen:

Hilly Wijnsstra, 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/](tel:035-5245156)
www.4heleven.nl

Algemene telefoonnummers

Alarmnummer (Brandweer, ambulance, politie)
112 (gratis)

Alarmnummer politie (geen haast) 0900-8844

Buurtzorg (informatie): 06-57889933

Dokterswacht

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

Spoedapotheek

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

Juridisch loket,

Zuidersingel 2, Leeuwarden. 0900-8020

Meldpunt gemeente

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

Stichting ZVCL Zonzoekersreizen

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

Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,
vrijwilligerswerk: 058-3030400

Zorgverzekering:

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

Banknummer:

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

WMO in gemeente Leeuwarden:

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

Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel: 14058

- DATA ACTIVITEITEN SEPTEMBER 2024 -

Ma 2	14.00 u	Le Biberon Julianapark	Jeu de boules
Di 3	14.00 u	Start Camminghaburen AH	Wandelen
Do 5	9.30 u	Het vooronder, de Gealanden	Vergadering activiteitencommissie
Di 10	14.00 u	Start Camminghaburen AH	Wandelen
Wo 11	11.00 u	Start brug Centrale, rotonde Noordvliet	Fietsen
Wo 11	13.30 u	Eeltsjes Hiem	Op het witte doek
Di 17	14.00 u	Start Camminghaburen AH	Wandelen
Do 19	14.00 u	Inloop Sliekerfilm Wilhelminaplein	The Albanian
Vr 20	14.00 u	redactielosvast@gmail.com	Inleveren kopij
Di 24	14.00 u	Start camminghaburen ah	Wandelen
Wo 25	14.00 u	Start Eeltsjes Hiem	Fietsen
Za 28	14.30 u	Kurioskerk Julianalaan	Tres Chique
Ma 30	9.30 u	Westenkwartier, Verdistraat 1	Verdelen/bezorgen LosVast

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.



Ruiterskwartier 6a
8911 BH Leeuwarden

PATHÉ LEEUWARDEN 50PLUS BIOS

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

3 & 10 september:

C'è Ancora Domani

17 & 24 september:

Fly Me to the Moon



Zicht op de binnenstad vanaf de Potmarge.
Foto Johan Eisma




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

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

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

bij drukkerij
STIP!

www.stipwerk.nl



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