

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



In dit nummer:

Bevrijdingsconcert

Ledenvergadering

Broekerveiling

... en nog veel meer

Het nieuwe Cambuurstadion bij de Slauerhoffweg. Foto Johan Eisma.

LOS

Jaargang 10 - Nummer 4 - april 2025



MUZIEK OP HET WITTE DOEK 9 april 2025

CABARET



Met een met vele Oscars bekroonde musical Cabaret over Sally Bowles in het vooroorlogse Berlijn sluiten we dit seizoen af. In de hoofdrol staat de legendarische Liza Minelli. Zij vertolkt nummers als 'Money, money', 'Life is a cabaret' en veel andere aanstekelijke, succesvolle songs.

Deze meeslepende en ontroerende succesmusical wordt bij u **ingeleid door Rudolf Nammensma**.

Datum: woensdag 9 april 2025

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

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

Aanvang: 13.30 uur en het einde van deze middag is ± **16.30 uur**.

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

Opgave op 7 en 8 april 2025 tussen 19.00 uur en 21.00 uur bij: Willem de Boer telefoon 06 53636700, of email: w.de.boer@losleeuwarden.nl.

Tot ziens op 9 april 2025 om 13.30 uur.

De activiteitencommissie van LOS.

SENIORENFILM: Donderdag 17 april 2025.

SMALL THINGS LIKE THESE



Oscar winnaar Cillian Murphy (*Openheimer*) zet een fantastische hoofdrol neer in *Small Things Like These*. Tijdens het Filmfestival van Berlijn kreeg deze film van de Vlaamse regisseur Tim Mielants (*Peaky Blinders*, *Wil*) lovende kritieken van de internationale pers.

Regie: Tim Mielants. Gesproken taal: Engels, ondertiteling: Nederlands. Land van oorsprong: Verenigd Koninkrijk. Acteurs: Cillian Murphy, Emily Watson, Ciarán Hinds, Michelle Fairley, Claire Dunne.

Gebaseerd op de gelijknamige bestseller van Clair Keegan, speelt *Small Things Like These* zich af in Ierland tijdens de jaren '80 van de vorige eeuw. Het kleine havenstadje waar kolenhandelaar Bill Furlong (Cillian Murphy) woont, wordt gecontroleerd door de katholieke kerk. Terwijl de man hard werkt om zijn gezin te onderhouden ontdekt hij verontrustende geheimen in een tuchthuis dat wordt gerund door de katholieke Magdalenazusters

onder leiding van Sister Mary (Emily Watson). Hier worden 'gevallen' vrouwen en meisjes uitgebuit en mishandeld in de wasserijen. Door de onthullingen wordt Furlong geconfronteerd met zijn eigen verleden en gedwongen zijn stilzwijgen te doorbreken.

De inloop is vanaf 14.00 uur met koffie/thee. De film begint om 14.30 uur. De entree bedraagt € 11,50 inclusief consumptie. U kunt kaarten reserveren/kopen online of aan de kassa. De Slikerbalie is behalve op maandag iedere middag geopend.

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: 06 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 € 30,- per persoon per jaar.
Twee personen op één adres € 50,- per jaar.

Van de Bestuurstafel

Het wordt weer een maand met allerlei activiteiten, van muziek op het witte doek, het bevrijdingsconcert en niet te vergeten de jaarlijkse ledenvergadering.

Dit en nog veel meer kunt u lezen in het aprilnummer.

Wie heeft in dit jubileumjaar nog zijn lidmaatschapskaart?

Het is niet het leukste onderwerp, maar daarom wil ik uw aandacht vragen voor het volgende:

We vragen bij iedere activiteit om het lidnummer, dat staat op de lidmaatschapskaart.

Het lidnummer is ook van belang in onze administratie, omdat betaling van bijvoorbeeld mensen met eenzelfde achternaam problemen kan geven.

Het lidnummer is hierbij leidend.

Het kan wellicht voor een aantal leden moeilijk zijn om de lidmaatschapskaart terug te vinden. Is deze niet meer aanwezig dan kunt u mij daar altijd over mailen (bij voorkeur), of bellen.

De gegevens staan voorin de LosVast onder Ledenadministratie.

Verder valt het op dat mutaties zoals adreswijziging, verandering van bank enz. niet of laat worden doorgegeven. Maar ook bij overlijden wordt het vaak niet doorgegeven door de nabestaanden.

Wij verzoeken u vriendelijk alert te zijn in al deze gevallen. Veel plezier met alle activiteiten.

Rimmer

*Muurkunst aan de Achlumerstraat.
Foto Johan Eisma.*



Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

**Uitnodiging aan alle LOS leden
voor de Algemene Ledenvergadering
op donderdag 17 april, in de Kurioskerk, aanvang 14.30 uur
(einde rond 16.45 uur)
(adres Kurioskerk:
Julianalaan 38, 8932 AA Leeuwarden)**

AGENDA

1) Opening

2) Vaststellen agenda

3) Verkiezing nieuwe bestuursleden, a) Voorstellen nieuw redactielid

**4) Bestuurszaken, a) Aftredend en niet herkiesbaar, Hajo Anema
b) Jaarverslag 2024**

5) Financiën, a) Verslag 2024, b) Begroting 2025, c) Verslag kascommissie

6) Ledenadministratie

7) Activiteitencommissie, a) Bezorgers, b) Belastinghulp, c) Redactie

8) Rondvraag/Sluiting

2^e PAUZE

Proeverij van Van Smaak producten

Attentie: 1) Graag opgeven of u alleen voor de vergadering komt

2) Graag opgeven of u voor vergadering *én* proeverij komt

Bij dhr. R. Koopmans vóór 6 april 2025, via de mail:

leden@losleeuwarden.nl

of telefonisch: 058 7854672 op 5 april 2025, tussen 19 en 20 uur

Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

Jaarverslag 2024

In het **negende jaar** van LOS was er weer veel te beleven; de traditionele start met het Frysk Senioren Orkest was weer zeer geslaagd.

Er waren lezingen, het vrouwenkoor ZZZ, de kerstviering, dagtochten, afscheid van Leendert Plaisier als penningmeester en later dit jaar een oorkonde voor hem, i.s.m. Amaryllis, vanwege zijn enorme verdiensten voor LOS. De nieuwe penningmeester, Lieuwe Teitsma, werd benoemd en nam de functie over.

In augustus hebben we met naaste medewerkers afscheid genomen van Gerard, bestuurder van het eerste uur, die wegens ziekte zijn taken moest neerleggen. In oktober is hij ons helaas overleden.

Verder een lid dat een motortocht deed, boekentips, recepten, historie en nostalgie, diverse uittips en aankondigingen van cultuur en films. Daarnaast de sportieve activiteiten, zoals wandelen, fietsen, jeu de boules en koersbal. Ook van deze laatste activiteit stopte de leidster Dirkje Santhuisen-De Valk wegens ziekte en ook zij is inmiddels overleden.

Bij het afscheid in de ledenvergadering kregen zowel Leendert als Dirkje bloemen en een cadeaubon voor hun jarenlange inzet.

Het blijvende **ledenpasje** werd ingevoerd. Voortaan krijgt ieder lid één pasje met lidnummer, niet meer elk jaar een nieuwe, maar pas weer in 2030.

Het besluit werd genomen, dat de **contributie** per 1-1-2025 zal worden **verhoogd** van 25 euro naar 30 euro en van 40 euro naar 50 euro voor 2 personen op één adres.

De **website** en **Facebook** draaien nog steeds, al is er door ziekte soms enige achterstand te bespeuren. (De Facebook beheerder is inmiddels helaas overleden, maar we hebben weer een nieuwe beheerder gevonden!)

Onze **ombudsman**, dhr. Wyb Feddema, behartigt nog steeds naar alle tevredenheid de belangen van onze leden.

Onze leden kunnen **hulp** vragen voor het invullen van de **belasting aangifte**, er is een **korting** bedongen voor de leden vanaf 75 jaar, bij de **rijbewijskeuring** en er is een korting bij **De Friesland Zorgverzekering** voor alle leden.

Het **bestuur** is weer voltallig, naast een nieuwe penningmeester, kwamen er 2 mensen bij voor de ledenadministratie en een nieuwe secretaris. Ook in de redactie kwam er een nieuwe medewerker bij, en de activiteiten – commissie verwelkomde eveneens een nieuw lid.

Het bestuur vergadert één keer per maand, idem de activiteitencommissie.

De **adviesraad** bestaat uit de bestuursleden, de leden van de activiteitencommissie, de ombudsman, de coördinator bezorgers en de redactieleden.

De adviesraad komt één keer per jaar bijeen.

De **ledenvergadering** is één keer per jaar.

Het **aantal leden** in januari 2024 was 1083.

Er kwamen 97 nieuwe leden bij en er schreven 83 leden uit, om diverse redenen, zoals verhuizing, niet meer lid willen zijn, niet meer in staat zijn deel te nemen en er zijn 50 leden overleden. In januari 2025 hadden we **1047** leden.

Onze **ereleden** zijn:

Jan van Olffen, Leendert Plaisier, postuum Dirkje Santhuizen en postuum Gerard van Steijn.

Lolkje Miedema.

Verkiezing nieuwe bestuursleden 2025

Het bestuur heeft het voornemen om de volgende personen als bestuurslid te benoemen:

Dhr. R. Koopmans, ledenadministratie

Mw S. Koopmans-Meijer Algemeen bestuurslid

Mw. L. Miedema-Visbeek Secretaris

Allen werken al geruime tijd ad interim.

Indien u bezwaar heeft, kunt u dit schriftelijk indienen, op Staniastate 1A, vóór 17 april 2025.

Mocht zich iemand beschikbaar willen stellen als bestuurslid, dan bent u van harte welkom!

Beginsaldi 01-01-2024			
	Saldo betaalrekening		€ 7.995,01
	Saldo spaarrekening		€ 10.000,00
Inkomsten			
	Contributies	€ 23.887,50	
	Advertenties	€ 1.225,00	
	Diversen (1 gift + bijdrage gemeente)	€ -0	
	Rente	€ 111,06	
	Bijdrage porto Los-Vast	€ 455,00	
		€ 25.678,56	€ 25.678,56
			€ 43.673,57
Uitgaven			
Bestuurskosten:			
	Bestuursvergoedingen	€ 350,00	
	Drukwerk (brieven, enveloppen, papier e.d.)	€ 47,74	
	Toner	€ -0	
	Vergaderingen, huur	€ 369,16	
	Porto	€ 950,35	
	Microsoft, licentie	€ 69,00	
	Mediahuis advertentie	€ 255,00	
	Diversen	€ 24,83	
		€ 2.066,08	€ 2.066,08
LosVast:			
	Drukken/opmaak LosVast	€ 14.111,10	
	Bezorging (stand. vergoeding, reiskosten, koffie)	€ 120,00	
	Diversen	€ 14,93	
		€ 14.246,03	€ 14.246,03
Bankkosten			
			€ 434,28
Ledenadministratie			
	Cap-Gemini, abonnement op PC-leden	€ 71,39	
	Vergoeding beheer ledenadministratie	€ 300,00	
	Drukwerk (brieven, lidm.kaartjes, sepaform.)	€ -0	
		€ 371,39	€ 371,39
Publiciteit			
	Devea, artikelen in Seniorenkrant	€ -0	0
		€ -0	
Website/facebook			
	Mijn Domein, hosting	€ 123,42	
	K. Pijpstra, vergoeding beheer website	€ 200,00	
		€ 323,42	€ 323,42
Bijdrage aan activiteiten			
			€ 5.000,00
Ledenbijeenkomsten/activiteiten			
	Vergaderingen, huur	€ 2.108,00	
	idem, consumpties	€ 315,50	
	Frysk Seniorenorkest	€ 375,00	
	Attenties	€ 150,74	
	Kaartjes kroondagen	€ -0	
	Diversen	€ 348,55	
	Chin. Ind. rest Mei Wah, etentje vrijwilligers	€ 1.185,90	
		€ 4.483,69	€ 4.483,69
			€ 26.924,89
			€ 26.924,89
			€ 16.748,68
Saldi per 31-12-2024			
	Saldo betaalrekening		€ 748,68
	Saldo spaarrekening		€ 16.000,00
			€ -0

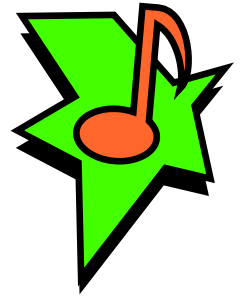


BEVRIJDINGSCONCERT

Beste LOS leden,

Onlangs hebben wij jullie al voorbereid op het

BEVRIJDINGSCONCERT OP ZATERDAG 12 APRIL AANSTAANDE



Het concert zal worden verzorgd door:

BIG BAND LEEUWARDEN '73

Met de zangeressen:

ELLY MAY EFDE

CARIN SEEGERS

CHRISTINA DE BOER

Een gevarieerd programma met o.a. nummers van Glenn Miller en The Andrew Sisters:

Waarschijnlijk sluiten we af met We'll meet again van Vera Lynn

Dit is een middag om te herdenken dat we 80 jaar geleden zijn bevrijd!

Omdat LOS dit jaar haar 10 JARIG bestaan viert, heeft het bestuur in overleg met de activiteitencommissie besloten om het concert GRATIS aan te bieden! U moet wel uw ledenpas meenemen! De pas van 2024 blijft geldig.



We beginnen zoals gewoonlijk om 14.30 uur in de Kurioskerk, Julianalaan 38, 8932 AA Leeuwarden. Opgeven kan vanaf 3 april aanstaande bij Grietje Tanahatoe, tel. 058 2135043 van 18.00 tot 20.00 uur / Margré Hasz, tel. 06 12075160 van 16.00 tot 18.00 uur of via mail: m.hasz@outlook.com

U moet dan wel uw ledenpas nummer doorgeven! Het einde van de middag zal ca. 17.00 uur zijn.

Omdat wij ons verbonden voelen met de mensen die het op dit moment moeilijk hebben, vragen wij u, indien mogelijk, iets mee te nemen voor de VOEDSELBANK, zoals:

nasi - bami - macaronikruiden

potjes jam - pindakaas - chocoladepasta

snelfilter koffie - theezakjes

GEEN pakken rijst en macaroni, die hebben ze voldoende op voorraad.

De voedselbank zorgt voor de (lege) kratten.

Wij vertrouwen op uw medewerking.

Wij hopen op een mooie middag en graag tot ziens!

FACEBOOKPAGINA



Beste LOS-leden,

Zoals is aangekondigd in de LosVast van maart jongstleden heeft LOS nu een eigen pagina op Facebook. Deze pagina is een privé-pagina, die alleen te volgen is door LOS-leden. Leuke anekdotes en foto's zijn van harte welkom.

Indien u belangstelling hebt voor het volgen van deze pagina kunt u zich aanmelden bij ondergetekende via het mailadres bartho.rijpstra@gmail.com of via tel. 06 11442893.

Dit alles is alleen mogelijk indien u al een Facebook-account hebt, of besluit er één aan te maken.

Met vriendelijke groet,
Bartho Rijpstra



Gevelsteen aan de Sint Jacobsstraat.
Foto Johan Eisma.

Hallo Fietsers,



Wij gaan weer fietsen en wel op **zaterdag 5 april** aanstaande naar **Eernewoude** en we drinken koffie bij **Westersail**.

Opstappen: Jumbo Zuiderburen om 14.00 uur Opgave: donderdag 3 april aanstaande tussen 19.30 uur en 20.30 uur.

Op **woensdag 16 april** fietsen we naar **Akkrum** en drinken koffie bij **Goerres**.

Opstappen: McDonalds Goutum om 14.00 uur.
Opgave : maandag 14 april aanstaande tussen 19.30 en 20.30 uur.

Opgave kan ook per mail naar: hwijnstra@gmail.com of fiets app 06 25222189.

Alvast ter info:

Op **woensdag 7 mei** aanstaande maken we een lange fietstocht **Rondje Bergumermeer** van ongeveer 60 kilometer.
Vertrek om 11.00 uur.

Groet, Hilly.

PATHÉ 50PLUS

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 april:

1 & 8 april: Conclave

15 april: The Room Next Door

PATHE.NL/50PLUS
Ruiterskwartier 6a
8911 BH Leeuwarden

Jaap's Hoekje 46

'Se sitte inne ferkeerde bak'
**Na een groot aantal maanden winkel-
in-winkel-uit in de Leeuwarder
binnenstad ga ik nu een aantal
maanden 'Fanne Hak Oppe Tak'-verhalen schrijven.
Een naderende verhuizing (maar wel binnen
Leeuwarden, hoor) is daar ook debet aan. En om
meteen maar met de deur in het huis te vallen een
verhaal over het vastgoed.**



Woningbouw -en met name de sociale woningbouw- is van alle tijden. Alhoewel het vroeger meer de kleine organisaties waren die woningen voor het volk lieten bouwen en verhuurden. Een paar daarvan zijn gelukkig bewaard gebleven, de meeste bestaan niet meer of zijn 'groter gegroeid'. We kijken nog steeds met heel veel plezier naar het Oud Eigenbrood of de monumentale Hollanderwijk. Hier gaan eenvoud en schoonheid hand in hand en zijn het nog steeds wijken om trots op te zijn.



Maar het moest vooral allemaal groter en efficiënter. Woningbouwverenigingen fuseerden, namen over of werden zelf opgeslokt. De vele naamsveranderingen waren niet meer bij te benen. Gevolg daarvan is ook dat we tegenwoordig regelmatig worden opgeschrikt door berichten dat zo'n grote 'molech' zich heeft verslikt in een foute investering op de onberekenbare beleggingsmarkt. De overheid en de huurders krijgen daar de rekening voor gepresenteerd. Voor een huurwoning moet de jonge generatie vandaag-de-dag al vele jaren ingeschreven staan om zich ergens te kunnen nestelen. In 'onze tijd' was dat niet anders.

Behorend tot de grote massa uit de babyboomperiode bracht de eigen situatie ons in 1968 op de burelen van



verschillende plaatselijke woningbouwverenigingen. Bijna nergens werden we met open armen ontvangen. Bij Beter Wonen ging het luikje in het loket omhoog en zagen we de norse figuur denken wat ons bezielde om hem in zijn werkzaamheden te storen. 'Wij willen ons graag laten inschrijven voor een huurwoning', was onze boodschap. De beambte vervolgde de niet zo aardige kennismaking met de wedervraag hoe oud wij samen waren. 'Drieënveertig jaar' was ons antwoord, waarop hij zo snel mogelijk al onze hoop de grond inboorde met de mededeling dat we maar eens terug moesten



komen als we samen vijftig jaar oud waren!!

Bij Patrimonium ging het zo mogelijk nog sneller en efficiënter, maar niet echt plezieriger en menselijker. Hier werd eenzelfde soort luikje in het kantoor naar beneden geklapt nadat we de vraag of we ook aan een kerk waren verbonden negatief hadden beantwoord.

Bij de Vereniging voor Volkshuisvesting aan het Noordvliet konden we in alle rust ons inschrijfformulier inleveren. Er werd wel bij gezegd dat de toewijzing van een huurwoning wel enige tijd op zich zou kunnen laten wachten. Ja, dat idee hadden we zelf ook wel.

Na ruim een half jaar wachten en afwachten was mijn

schoonvader Andries Juckers ('fanne PTT') voor zijn werk op het kantoor van Volkshuisvesting, 'an ut Fliët'. Belangstellend vroeg hij aan één van de 'kantoormeiskes' of zijn dochter al aan de beurt was voor een woning. Het meisje bladerde in haar



kaartenbakje en kwam tot de volgende conclusie: 'Se sitte inne ferkeerde bak'. De aanvraag zat namelijk in de 'langzame bak'. Op de vraag van schoonvader wat er moest gebeuren om in een snelle bak terecht te komen antwoordde de dame in kwestie dat er een rijksdaalder extra betaald moest worden. Waarop schoonpa de beurs trok en een ouderwetse knaak op tafel legde. Wie schetst onze verbazing dat we vier weken later een bovenwoning aangeboden kregen aan de Archipelweg. De volgende huurwoning, ook van Volkshuisvesting, lag in de toentertijd nog vrij nieuwe woonwijk Bilgaard. Met name de kinderen hebben er een prachtige tijd gehad. Nagenoeg autovrije pleintjes, vlakbij de weilanden en de Kalkvaart om in te zwemmen en om op te varen en te schaatsen.



En dat allemaal dank zij die extra knaak van schoonvader....

Jaap de Groot
jaap.degroot46@gmail.com

Spectaculair slot concertseizoen 2024 – 2025 met Vocaal Ensemble Intermezzo.



Het concertseizoen 2024 – 2025 heeft nog nooit zoveel bezoekers gehad als dit bijna afgelopen seizoen. Het laatste concert op zondag 6 april aanstaande met Vocaal Ensemble Intermezzo belooft dan ook weer GENIETEN met hoofdletters.

6 Zangeressen en een pianist brengen een kleurrijke show met een grote diversiteit in stijlen, muziek uit de pruikentijd en daarvoor, operette, intieme luisterliedjes en musical hits. Niet alleen muzikaal genot, maar minstens zo belangrijk is de theatrale presentatie waarin zeker de humor niet ontbreekt.

We maken er daarom samen weer een fantastische middag van en hopen u allen weer te ontmoeten.
Info: www.intermezzofriesland.nl

Graag tot zondag 6 april om 15.00 uur in het WestCord WTC Hotel in Leeuwarden.

Entree: € 15,-. Tijdens het concert kunt u vrij parkeren in de parkeervakken B2 en B3, links van het hotel richting kanaal.

Art Connection
Ed van Dijk
0652473558

ROZEE

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

De komende bijeenkomst is 15 april, aanstaande om 14.00 uur in de COC Huiskamer te Leeuwarden. Op deze middag hebben we het thema 'Wonen'. We nemen met elkaar de stelling 'Ouderen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen' onder de loep. We gaan daarbij uit van je huidige woonsituatie, de mogelijkheden, beperkingen en wensen. Kosten 5 euro.

Aanmelden bij ajager1949@kpnmail.nl of 06 81785519, uiterlijk 14 april.

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



KOERSBAL



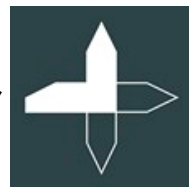
Koersbal is weer opgestart, er wordt nu gespeeld in Buurthuis Gerard Dou aan de Gerard Doustraat 23A. Er is vorige maand maart al gespeeld.

Er wordt op woensdagmiddag gespeeld eens in de 14 dagen. Er kunnen nog deelnemers bij. U kunt nog meedoen op **2, 16 en 30 april**.

Het begint om **14.00 uur** er is begeleiding bij. De kosten bedragen € 3,00 per keer. Koersbal is ook voor mannen, opgeven dus en meedoen mannen. Het is een leuke groep en gezellige locatie.

Dus hopelijk tot ziens.

CULTUURPODIUM DORPSKERK HUIZUM, APRIL 2025



Donderdag 3 april 2025 (20.00 uur):

De 'Anna Maria van Schurman Lezing' door de 'Dichter des Vaderlands' Babs Gons.

Babs Gons is schrijver, performer, host en docent. Recent ontving zij de 'Gouden Ganzenvaar 2024' voor haar jarenlange inzet voor de groei en ontwikkeling van 'spoken word' als literair genre in Nederland.

Vrijdag 4 april 2025 (17.00 - 18.00 uur):

Passieconcert door de Leeuwarder Bach Vereniging

De Leeuwarder Bach Vereniging is een koor van enthousiaste en ervaren zangers en musici. Er zullen werken worden uitgevoerd van Gounod, Rheinberger, Duruflé en Schütz.

Vrijdag 11 april 2025 (17.00 – 18.00 uur):

Orgelconcert door Peter van der Zwaag

'Op wei nei Peaske' is de titel van het orgelconcert dat Peter van der Zwaag uit Leeuwarden zal geven. Hij is Master of Music en organist van de Grote Kerk in Leeuwarden.

Zondag 13 april 2025 (15.00 uur):

Jammen met 'The Willards'

The Willards is een opwindende bluegrassband die de dynamische muziekstijl in al zijn facetten omarmt.

Zondag 20 april 2025 (15.00 uur):

Passievolle Spaanse muziek met Mónica Coronado (zang) & Manito (gitaar).

"Melodías del Corazón" is de titel van het warmbloedige concert dat door zangeres Mónica Coronado en gipsy flamencogitarist Manito wordt gegeven.

Zondag 27 april 2025 (14.00 uur):

Rondleiding langs de Huizumer oorlogsgraven door Peter de Haan

Op de Huizumer begraafplaats liggen diverse personen begraven die herdacht behoren te worden in het jaar 2025, waarin 80 jaar vrijheid wordt gevierd.

VOORJAAR

En na een lange winter met sneeuw, ijs en schaatsen op houtjes, was dan toch het zonnige voorjaar aangebroken.

Eindelijk afscheid nemen van de klompen, want die waren inmiddels helemaal versleten.

Ze waren dan zo plat als een dubbeltje aan de onderkant en als je pech had dat er een scheur aan de bovenkant (de kap) zat tijdens het dragen, werd dat met een ijzerdraad vast gezet. Dan is de winter pas lang! Tja dat was het leven van een gewoon arbeiderskind uit een boerendorp.

Eindelijk schoenen aan. Intussen waren de voeten ook weer gegroeid, dus werd er over een paar nieuwe nagedacht en werd de huishoudbeurs geraadpleegd.

Wat zou het dit jaar worden, toch wel een leuk modelletje zeker hè. Per slot was ik al 11 jaar. Leuke witte schoentjes met een hakbandje. Witte sokjes erbij, ik zag het helemaal voor me. Er liepen al meisjes met die nieuwe schoenmode.

Snel werd ik bij schoenwinkel van de kleine Jopie ter Veen uit de droom geholpen: Nee dat type schoentje was niet geschikt voor mij, daarin had ik geen steun want ik had platvoeten!

Ik platvoeten, hallo, hoe komt die man erbij! Ik ben toch geen olifant?

Nee, het moesten stevige witte schoenen worden met voetbed. Wat was ik teleurgesteld.

Wederom een jaar op die stevige schoenen.

Platvoeten! Die man is gek, zo klein als ie was!

Misschien had ie zelf wel platte voeten en dat hij daarom zo klein was.

Enfin toch maar dapper die sandalen gedragen en dan duurt de zomer ook nog zo lang!

Een nieuwe jurk mocht er ook nog komen en die koos ik nu wel zelf uit.

Bij de manufacturenzaak haalde ik wat jurken op om die thuis te laten zien.

Helaas liep dan de helft van de meisjes in het dorp in hetzelfde model jurk, soms in andere kleuren...

Een nieuw jasje zat er niet meer aan, maar vroeger kreeg je nog wel eens een afdankertje van een familielid of kennis. Moeder had een oude jas gekregen en ik was de klos!



Zo werd van een oude jas een mooi voorjaarsmanteltje voor mij gemaakt, de binnenkant werd naar buiten gekeerd en kleermaker van der Veen fabriceerde er een exclusief modelletje, met glanzende voering, van. Dit keer had niemand dit model! En ook deze kleur niet.

Wat was die man goed in z'n vak en hij rekende nooit te veel. Haute

couture uit de polder! Hulde voor kleermaker van der Veen! Hij had naar Parijs gemoeten.

Een jaar later waren de witte schoenen te klein (hoera!) maar toen kwam moeder op het onzalige idee 'dat de neuzen er dan maar afgesneden moesten worden zodat ik ze nog een jaar kon dragen'. Hoe bedenken moeders zoiets!

Een stel tenen die voor uit de schoenen piepen, nee hè ! Zoveel armoede hadden we toch niet!

Ik was inmiddels 12 jaar! Ik wilde nu ook wel eens leuke schoentjes gaan dragen en geen 'sandalen voor platvoeten' zoals vorige jaren.

Ik werd weer naar Jopie ter Veen gestuurd, maar had me voorgenomen om me geen schoenen met steun aan te laten smeren door die kleine opdonder van een schoenmaker en ik wilde het woord platvoeten ook niet horen.

Eerst keek ik even in de etalage en m'n hart maakte een sprongetje: daar stonden mijn droomschoentjes: flatjes of ballerina's zoals u wilt, en ze waren blauw. Nu moest er al heel wat gebeuren wilde ik die niet scoren.

'Ik kom wat schoenen halen, maar die blauwe moeten ook mee'.

'Dat dacht ik wel meid, mooi zijn die hè,' zei Jopie glunderend.

'Oh, dus geen platvoeten meer?' vroeg ik.

Blijkbaar niet, want ik kreeg niet echt een duidelijk antwoord, alleen een knipoog. Had hij me dan vorig jaar wat op m'n mouw gespeld?!

Ze gingen mee naar huis en de keuze was gauw gemaakt; ik mocht de blauwe houden.

Wat heb ik ze met veel plezier gedragen. Later op de ULO heb ik ze nog zwart geverfd en er een bandje over gezet. En daar liep het hele dorp niet mee!

Janny de Haan

EVENEMENTEN APRIL 2025

1 april 2025	Dag van de Grap / 1 april
2 april 2025	Wereld Autisme Dag
3 april 2025	Wandel naar je werk dag
4 april 2025	Stray Animal Day Nationale Pannenkoek Dag
7 april 2025	Wereld Gezondheidsdag
9 april 2025	International Pink Day
11 april 2025	Wereld Parkinson Dag
14 april 2025	Dag van de Goede Daad
17 april 2025	Witte Donderdag Secretaressedag
18 april 2025	Goede Vrijdag
19 april 2025	Dag tegen Pesten
20 april 2025	Eerste Paasdag
21 april 2025	Tweede Paasdag
22 april 2025	Dag van de Aarde
23 april 2025	Wereldboekendag
25 april 2025	Wereld Geleidenhondendag
26 april 2025	World Intellectual Property Day
27 april 2025	Koningsdag
30 april 2025	Dag van de Eerlijkheid Dag van de geleidehond

NEDERLAND IN CIJFERS

Sneeuw of zon in april?

'April doet wat hij wil' is een klaagzang op het onstabiele weer waarbij hoge temperaturen worden afgewisseld met forse nachtvorst met alle gevolgen van dien. Er wordt door weerkundigen gezegd dat het in april de ene week herfst kan zijn en de andere week heerlijk lenteweer.

Op **21 april 1968** werd het in Venlo maar liefst **32,2 graden**. Maar op **12 april 1986** bedroeg de minimumtemperatuur **-9,4 graden** bij het weerstation in Deelen op de Veluwe.

In **1970** waren er **8 sneeuwdagen** in De Bilt. Op **11 april 1978** viel er op veel plaatsen een pak sneeuw van **meer dan 10 centimeter** en in het Zeeuwse Renesse zelfs **20 centimeter**.

2007 en 2011 waren de warmste aprilmaanden met 14 dagen waarop het warmer was dan **20 graden**.

De Engelsen houden er altijd de moed in en zeggen: *April showers bring May flowers*. (En ze hebben

EVEN EEN SPELLETJE

Puzzel

In dit nieuwe strategische puzzelspel **Locus** gaat u proberen de perfecte vormen te plaatsen op uw eigen scorelevel. Door bepaalde velden aan te kruisen kunt u bonussen vrijspelen. Probeer slim de vorm die op de kaart staat in te passen, zodat u de meeste punten kunt scoren.

U kunt het spel spelen met 1 t/m 5 personen.

Meer informatie vindt u op tuckersfunfactory.nl
Locus kost € 14,99 en is te krijgen bij een spellenwinkel.

Kwartetspel

Een leuk kwartetspel met extra grote kaarten dat geschikt is voor jong en oud. Het bevat mooie foto's en allerlei leuke weetjes over huisdieren. Weet u waarom een cavia piept? Nee? Dan is **Huisdieren Weetjes Kwartet** een leuk tijdverdrijf, het kost € 6,95 en is ook verkrijgbaar bij een spellenwinkel.



prachtige tuinen in Engeland!)

De Fransen waarschuwen: *En avril, ne te découvre pas d'un fil*, wat vrij vertaald betekent dat u de winterkleding nog niet moet opruimen.

Trouwens een record uit **1989** is geëvenaard: we hadden donderdag **6 maart** jl. de **warmste dag ooit** gemeten. In De Bilt steeg de temperatuur tot wel **17,8 graden**. Na ruim een week heel andere koek; bij **8 graden** overdag kon de **trui** weer aan. Maart had weer zijn staart geroerd.

ERTOE DOEN EN MEEDOEN

Vrijwillig actief zijn hoeft niet stevig of langdurig te zijn. Het kan zo simpel zijn als af en toe een gezellig praatje maken met iemand die zich een beetje eenzaam voelt, of anderen helpen met kleine klusjes waar zij zelf niet meer aan toekomen. Iedereen heeft talenten en iedereen heeft iets waardevols te bieden.

Dat is de kern van het programma Samen Ouder Worden (SOW) van de Vereniging Nederlandse Organisatie Vrijwilligerswerk. Dit ontwikkelprogramma wil ouderen helpen om op hun eigen manier mee te doen in de samenleving, waarbij zingeving en vrijwillige inzet hand in hand gaan. SOW wil ervoor zorgen dat elke oudere, onafhankelijk van leeftijd en leefsituatie, de kans krijgt om iets voor anderen én voor zichzelf te betekenen. Het motto van het programma is daarom: Ertoe doen en meedoen!

Vrijwilligerswerk is altijd al een waardevolle manier geweest om iets te betekenen voor anderen en dat is nu nog steeds zo. Maar vrijwilligerswerk in Nederland verandert wel de laatste jaren en dat vraagt om een nieuwe kijk.

Steeds meer vrijwilligers, ook oudere, zoeken naar flexibel vrijwilligerswerk dat past bij hoe hun leven in elkaar zit. Enerzijds omdat ze tijd nodig hebben voor mantelzorg, oppassen, sport, hobby's en/of reizen. Anderzijds omdat hun veranderende levenssituatie en omstandigheden, zoals gezondheidsklachten, verminderde mobiliteit en verlies van naasten, ervoor zorgen dat stevige of langdurige inzet geen optie meer is.

Op de 'oude' manier vrijwilligerswerk doen, zoals wekelijks bij een activiteit ondersteunen of in een bestuur stappen, is dan niet voor iedereen meer wenselijk of mogelijk. Dat vergt van organisaties dat ze leren meebewegen met hoe en wanneer ouderen nog steeds vrijwillig actief kunnen en willen blijven.

Bijvoorbeeld door meer kortdurende of tijdelijke inzet mogelijk te maken. Of door met een pool van vrijwilligers te werken in plaats van met functies die door één persoon ingevuld moeten worden. En door

toe te staan dat iemand de ene keer een passieve deelnemer is, een volgende keer een klusje doet en de keer daarna de trekker van een activiteit is. In het programma hebben we het soms over 'meedoeners' in plaats van over vrijwilligers en deelnemers. Uiteindelijk draait het er vooral om dat iedereen kan bijdragen op een manier die bij diegene past en die diegene fijn vindt.

Djoeke Visser, humanitas

Naar aanleiding van het bovenstaande wil LOS graag in contact komen met een vrijwilliger die als 'algemeen bestuurslid' het bestuur wil versterken en daarmee een waardevolle invulling voor onze vereniging kan zijn.

Voor info: Mariet 058 2157805

WEERSPREUK APRIL.

**'Verschaft april veel schone dagen,
dan pleegt mei de last te dragen'**

Een schone dag is een mooie, zonnige dag. Veel antieke weerspreuken hebben deze strekking: nu goed, later slecht. Of omgekeerd. Meteorologisch gezien is er geen verband tussen april en mei. Mei kan zonniger zijn dan april, zoals in 2020. April had 287 zonuren; recordzonnig. In mei scheen de zon 324 uren.

Weerwoord: Retrograad

Op onze breedtegraad trekken hoge- en lagedrukgebieden meestal van west naar oost. Drijvende kracht is de straalstroom: de snelstromende luchtrivier op circa 9 kilometer hoogte.

Twee jaar geleden was de straalstroom bij ons afwezig vanwege een sterk hogedrukgebied boven Scandinavië en hierdoor was de luchtstroming tegengesteld: oost-west. Dit heet retrograad.

Weer om nooit te vergeten: 22 januari 1942

De achtste Elfstedentocht vond plaats, het was de derde Elfstedentocht op rij, want ook in 1940 en 1941 werd de tocht verreden in Friesland. Het was extreem koud en het Leeuwarder Diaconessenhuis stroomde die dag vol met slachtoffers met bevroren ogen, oren, tenen en... geslachtsdelen. (oeps)

DERDE HELFT

Op **maandag 7 april** aanstaande gaan de studenten voor u weer een **Zingo** organiseren. (Dit is een muzikale bingo waarin de muziek vanaf de vijftiger jaren centraal staat).

Wanneer: 7 april 2025 van 14.00 tot 16.00 uur.

De entree is gratis.

Op Paasmaandag 21 april geen Derde Helft.

Let op **maandag 28 april:**

We hebben het **Leeuwarder Shantykoor** bereid gevonden om voor ons op te treden.

Wanneer: 28 april aanstaande van 14.00 tot 16.00 uur.

De entree is gratis. Het optreden vindt plaats in het clubgebouw van de Leeuwarder Zwaluwen.

Adres: Middelzeelaan 18a op de 1e etage (lift aanwezig).

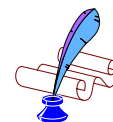
Alle eerste consumpties zijn gratis. Voor de eventuele volgende consumpties gelden de kantineprijzen.

*Namens De Derde Helft: Klaasje Jonker,
tel. 06 8007 8387, e-mail: Derdehelft@gmail.com*



Klokkentoren van de kapel van het voormalige Bonifatiusziekenhuis op de katholieke begraafplaats Vitushof aan de Harlingerstraatwe. Foto Johan Eisma

UIT DE REDACTIETUIN.



Zo, het eerste kwartaal zit erop en de winter kunnen we achter ons laten.

De komende maanden kunnen we steeds langer van het daglicht genieten en ook zullen we meer groei en bloei meemaken.

Maar... April doet nog steeds wat hij wil.

Dit jaar vallen de Paasdagen vrij laat (20 en 21 april) en dan kan het zonnetje al heel aangenaam zijn. 26 april kunnen we ook Koningsdag vieren. Onze koning is wel de 27^e jarig maar dat valt op een zondag.

Hij en zijn familie zullen dit jaar een bezoek aan Doetinchem brengen. En... wat zullen de prinsessen dragen? Ik volg het graag op de tv.

Wat kunt u o.a. in het meinummer van LosVast verwachten:

- * Moederdag vieren
- * Oorlogsverhalen en 80 jaar vrijheid
- * Oudste geringde vogel ter wereld

en ... wat ik in de loop van de maand nog tegenkom.

Dan wens ik u mooie Paasdagen met veel zon en gezelligheid en tot de volgende LosVast.

Geniet van uw magazine en pas goed op uzelf!



Janny de Haan, redacteur

Nieuws van de activiteitencommissie

Op 12 april aanstaande hebben we alweer de laatste activiteit van dit seizoen op de zaterdagmiddag.



Op **zaterdag 27 september** aanstaande starten we met **WEIMA & v.d. WERF**.

Maar... In de zomer hebben we nog diverse reisjes voor u in petto. Dus let goed op de LosVast. Hierin kunt u alle informatie vinden.

Graag tot ziens.

MIDDAGTOCHT GASSELTERNIJVEEN

Op Dinsdag 27 mei aanstaande

vertrek 13.00 uur Transferium Kalverdijkje

Er kwam een verzoekje voor een middagtocht omdat een hele dag wat te lang is. Gezien de populariteit van het advocaatje op zaterdag in de Kurioskerk leek ons dit wel geschikt. Wij brengen een bezoek aan Boerin Agnes bekend van Boer zoekt vrouw.

Ontvangst met kopje koffie of thee en iets lekkers. Hierna een presentatie, gevolgd door een rondleiding over de boerderij. Aansluitend proeven we van verschillende room advocaat.

Na afloop vertrekken wij via een mooie route naar ons dineradres waar een 3-gangen diner op ons wacht.

Wij zijn rond 19.45 uur weer in Leeuwarden.

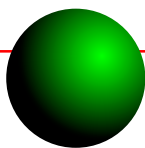
Kosten € 63,- p.p.

Bankrekeningnr. NL79RABO 0311 0822 89.

Vanaf 14 april kunt u zich opgeven voor dit reisje bij Froukje Bruining tel. 06 82661823 bellen tussen 19.00-20.00 uur of mail: appie-froukje@hetnet.nl.

Geeft u ook uw lidnummer door. Het pasje van 2024 is nog geldig.

JEU DE BOULES



Wij willen maar weer starten met de jeu de boules, als de weergoden ons goed gezind zijn op **14 april** aanstaande. De locatie is Le Biberon, Julianapark 2. Deze baan zit achter de Kurioskerk. **De start is om 14.00 uur en we eindigen ongeveer om 16.00 uur.** De kosten bedragen € 3,50 p.p. inclusief koffie/thee en eventueel gebruik boules. Van de club is er begeleiding aanwezig, dit is Jannie de Ruyter. Haar telefoonnummer is 06 23607681.

Wij hopen op een leuke opkomst op deze unieke plek in het Julianapark.

ONZE HUIS- EN TUINDIEREN

We verlangen allemaal naar het voorjaar, zodat we ook onze tuinvogels weer kunnen zien en horen.

Wist u dat een spreeuw heel goed geluiden kan nadoen? Bijvoorbeeld een blaffende hond, een kwakende kikker en zelfs een auto-alarm. Dat de huismus bijna ieder jaar het meest wordt geteld tijdens de Nationale Tuinvogeltelling? Dat je een egel geen melk mag geven? Door de lactose in de melk kan een egel darmklachten krijgen en erg ziek worden. Een volwassen egel heeft ongeveer 7000 stekels en hij verliest in zijn winterslaap bijna 25% van zijn lichaamsgewicht.

In Nederland zijn ongeveer 360 bijensoorten en die kunnen ongeveer 40 kilometer per uur vliegen. Ze moeten 6 miljoen bloemen bezoeken om genoeg nectar te verzamelen voor 1 pot honing.



In het voor- en najaar zetten we niet alleen de deuren open, maar ok de ramen gaan op de kiepstand om frisse lucht in huis te krijgen. Wanneer je een kat hebt, kan je dat beter niet doen. Katten zullen namelijk proberen om door de smalle opening naar buiten te gaan en dit kan zeer nare gevolgen hebben. Oplossingen zijn een handdoek tussen het kiepraam en het kozijn stoppen, zodat de kat niet naar beneden kan glijden, of een hor voor het raam plaatsen. Is het leed toch geschied, haal hem dan in geen geval van bovenaf eruit. Ondersteun met één hand het achterlijf van de kat en schuif het lijfje juist van onderaf naar boven totdat hij in het geheel uit de spleet kan komen. Denk er wel om dat de kat inwendige verwondingen kan hebben opgelopen en ga eventueel naar de dierenarts voor een onderzoek.

Lezenswaardig



Lisa Ridzén: De kraanvogels vliegen naar het zuiden.

Het gebonden boek is verschenen bij Uitgeverij Meulenhoff en kost € 25,98.

Bo, 89 jaar, was ooit een sterke man die zijn hele werkende leven in dienst was bij een houtzagerij. Nu laat zijn lichaam hem geleidelijk in de steek. In de leegte die zijn vrouw achterliet na haar opname in een verzorgingshuis heeft hij één troost en houvast: zijn trouwe hond Sixten. Maar Bo's zoon Hans wil Sixten bij hem weghalen, omdat hij niet meer in staat is goed voor het dier te zorgen.

De dreiging zijn hond te verliezen roept bij Bo een veelheid aan emoties op. Hoewel hij graag een betere band met zijn zoon wil dan hij vroeger met zijn eigen vader had, heeft hij moeite de juiste woorden te vinden om zijn liefde voor Hans te uiten.

Aarzelend proberen vader en zoon elkaar te bereiken, maar de koppige strijd van Bo om Sixten, zijn laatste bron van vreugde, te behouden, staat hun toenadering in de weg.

Verkozen tot 'Roman van het Jaar 2024' in Zweden.

GELDZAKEN.

Oude spaarbankboekjes.

Bij een verhuizing of kastopruiming kom je ze nog vaak tegen. Tussen oude administratie ligt een spaarbankboekje van de Rijkspostspaarbank. Deze spaarbank werd opgericht in 1881. Het openstaande bedrag zal vandaag de dag niet veel voorstellen, maar toch; het totale bedrag dat nog niet is ingewisseld bij ING zal toch gauw enkele miljoenen euro's bedragen!

Ze zijn nog steeds geld waard, want de ING betaalt het tegoed gewoon uit na diverse checks. Ook als ING een beroep op verjaring zou kunnen doen. Spaarbankboekjes zijn voor de eeuwigheid. Toch zijn er mensen die bij ING nul op het rekest kregen.

Als er twintig jaar niets met het spaartegoed is gedaan, mag de bank zich beroepen op verjaring, aldus de bank. Twintig jaar geleden is ING gestopt met dit spaarproduct en dat verklaart misschien dat ING de tegoeden vanaf dat jaar niet meer uitkeert. Maar hiermee gaat ING de mist in, want alle grote banken, en dus ook ING, communiceren al sinds jaar en dag dat het juist geen beroep doet op verjaring van dit soort spaartegoeden.



Als de claim wordt aangetoond, keren ze de tegoeden ook na twintig jaar gewoon uit. Verjaring betekent alleen maar dat de mogelijkheid vervalt om de vordering via de rechter af te dwingen. Zo staat dit in de wet.

Het uitkeren van aantoonbare spaartegoeden is dus niets anders dan het nakomen van een morele verplichting.

Uitbetalingen worden door ING verhoogd met rente tot 2004.

Tip: op www.slappendetegoeden.nl vindt u meer informatie, bijvoorbeeld over hoe u als erfgenaam eventuele slapende tegoeden kunt laten opsporen.

Omgaan met geld.

In de maanden april en mei geeft Amarylles nieuwe trainingen 'Omgaan met geld', bestemd voor alle inwoners van de gemeente Leeuwarden die beter met geld willen omgaan en hun geldzaken beter op orde willen zien te krijgen en te houden.

De cursussen worden op verschillende locaties en tijdstippen gehouden. Voor meer informatie omgaanmetgeld@amaryllesleeuwarden.nl



DAGTOCHT BROEKERVEILING

Het wordt weer tijd voor een aantal reisjes en wij proberen wel een divers aanbod te presenteren. Het valt nog niet mee om ook iets betaalbaars te vinden. Maar hopelijk vallen deze in de smaak.

Hier volgt de eerste reis op **dinsdag 13 mei** aanstaande naar BROEK op LANGEDIJK naar de **Broekerveiling**.

Vertrektijd: 08.45 uur, Transferium, Kalverdijkje.

Om 10.30 uur aankomst bij het museum met koffie en gebak.

Na de koffie nemen de gidsen u tijdens de uitgebreide rondleiding mee door het museum en praten u graag bij over het leven van de tuinders en hun familie, zo rond 1900. Tijdens



de rondleiding verrassen zij u met de exposities: 'Het Rijk der Duizend Eilanden' en de 'Veildag'. Beleef het agrarische leven van vroeger in een spectaculair hedendaags jasje. Nostalgische beelden, mooie verhalen, oude voorwerpen en sfeervolle taferelen.

12.00 uur: Tijdens de rondvaart door het Rijk der Duizend Eilanden voelt u zich de tuinder die met zijn groente op weg is naar de veiling. U hoort, ziet en voelt hoe het er een eeuw geleden aan toe ging.

13.00 uur: Vrije lunchpauze en tijd om het museum zelf te verkennen.

14.00 uur: Het hoogtepunt van de dag! U neemt plaats op de plek van de handelaar in de authentieke veilingbanken. U voelt de spanning als de veilingmeester de groenten aanprijst en u de veilingklok stopt en de prijs betaalt.

Na afloop vertrekt u uit het museum en via een leuke route gaat u naar ons dineradres. De bedoeling is om om **20.00 uur terug** te zijn in Leeuwarden.

De kosten voor dit reisje zijn € 87,- p.p.

Bankrekeningnr.: NL79RABO0311082289.

U kunt zich voor deze dag **opgeven** bij Froukje Bruining, tel. **06 82661823** vanaf **maandag 14 april** aanstaande tussen **19.00 en 21.00** uur of via de mail: **appie-froukje@hetnet.nl**.

Graag ook het lidnummer doorgeven. De Pas van 2024 is nog geldig.

HISTORIE.

Half januari werd uit het Drents Museum o.a. een gouden helm en gouden sieraden gestolen. Deze waren te zien in het kader van de tijdelijke tentoonstelling Dacia-Rijk van goud en zilver.

Inmiddels zijn er enkele personen aangehouden, maar van de gestolen waar is nog geen spoor. Waar de helm is gebleven en wat men ermee gedaan heeft, is de vraag.

Wat maakt de gouden helm van Cotofenesti uit 450 v. Chr. zo bijzonder?

De helm werd bij toeval ontdekt in 1927 door een kind uit het dorp Poiana Cotofenesti, nu Varbilain, in de provincie Prahova in Roemenië.

De helm werd aanvankelijk als speelgoed gebruikt en later als watercontainer voor kippen, waardoor deze zwaar beschadigd raakte. De bovenkant van de helm ging erdoor verloren.

In 1929 kocht een handelaar uit Ploiesti de helm van de vader van het kind en schonk deze aan het voormalige Nationaal Museum voor Oudheden.

Archeologen ontdekten in 1929 dat het voorwerp afkomstig was van de Geto-Daciërs, een Indo-Europees volk dat in Dacië (het huidige Roemenië) en delen van Moesia woonde. De helm behoorde waarschijnlijk toe aan een koning of een edelman.

UITSLAG PRIJSVRAAG 'WIE WAS MIJN INDISCHE OMA?'

In het maartnummer van LosVast heeft Ritsko van Vliet twee exemplaren van zijn boek 'Wie was mijn Indische oma?' beschikbaar gesteld voor een prijsvraag.

De vraag was: In welke Leeuwarder buurt vestigden zich tussen 1954 en 1961 ongeveer 450 Indische vaders, moeders en kinderen.

Het antwoord op de vraag is: **De Schepenbuurt.**

De redactie heeft door middel van loting uit de goede inzendingen twee namen van LOS-leden getrokken. Dit zijn Sietske Koopmans en Harold Hesselink.

De winnaars zijn inmiddels in het bezit gesteld van het boek.

HET NIEUWE AFSCHEID NEMEN.

We kennen vele vormen van afscheid nemen. Een nieuwe ontwikkeling daarin is resomeren waarbij iemands lichaam na overlijden wordt opgelost in een warme vloeistof.

Een andere trend is na crematie iemands as verstrooien in de vrije natuur. Hierover meer in ons volgende magazine.

Er zal nog wel even wat tijd over heengaan voor resomeren in ons land voor mensen wordt toegestaan, ondanks positief advies van de Gezondheidsraad uit 2020. (Bij dieren mag het al).

Wordt begraven in een warm bad - met een mooi woord: alkalische hydrolyse – straks een nieuwe trend? Vanuit de samenleving zijn er amper bezwaren. De eerste complete resomator staat inmiddels in de Betuwe.

(Resomeren stamt af van het Griekse woord 'resoma' dat hergeboorte van het lichaam betekent.)

In landen als Engeland, Nieuw Zeeland en Zuid-Afrika kun je al geresomeerd worden. Bisschop Desmond Tutu werd in 2021 geresomeerd.

In de VS bestaat 'watercrematie' al ruim zeventien jaar.

De (milieu)voordelen zijn groot, er is minder energie nodig, minder uitstoot en geen gas. Een houten doodskest wordt ook overbodig en dat bespaart al gauw € 500,-.

Een budget resomatie wordt nu geschat op € 1500,-. Een resomatieproces verloopt niet anders dan bij een begrafenis of crematie.

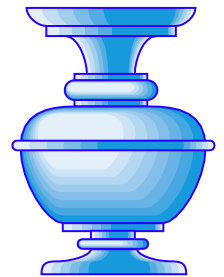
Men komt samen voor het afscheid en na afloop wordt de overledene klaargemaakt voor de invoering in de resomator. Nabestaanden kunnen daarbij aanwezig zijn.

Alleen kleding van 100% dierlijke producten kan mee in de resomator, denk aan wol, zijde en leer.

Eenvoudiger is het om de overledene in speciale wikkeldoeken te leggen die van 100% wol zijn.

Uiteraard ziet men de overledene niet in de cabine liggen. Het proces duurt drie uur.

Wat overblijft zijn botten die tot as worden verfijnd. Nabestaanden krijgen na een maand de as mee in een asbus.



UIT DE KEUKEN.

Het iconische water van San Pellegrino.

Al in de 13e eeuw, wanneer het dorpje San Pellegrino vorm begint te krijgen, wordt het heerlijke water ontdekt. Het verhaal wil dat ook kunstenaar Leonardo da Vinci het water proeft en onderzoekt. Pas in **1899** wordt het gebotteld en geëxporteerd onder de naam S. Pellegrino. Nu al **126** jaar!

Het water reist dertig jaar door het gesteente van een uitloper van de Italiaanse Alpen, om uit te monden in San Pellegrino Terme.

Het ligt zo'n **70** km ten noorden van Milaan.

De volle romige smaak dankt het water aan haar terroir. Doordat het door poreus gesteente op zo'n **400** meter diep loopt, bevat het water maar liefst veertien minerale zouten, calcium en magnesium. Een natuurlijke kooldioxidemijn zorgt dan weer voor de unieke parel van het licht bittere tintje.



Het bruisende water verschoont in enkele slokken je smaakpapillen en vormt een ideale partner bij iets stevige gerechten en wijnen met sterke tannines.

Schenk het op een temperatuur tussen **8 en 19** graden rechtstreeks in een glas met smalle rand. Dan blijven de bubbels mooi sprankelen.

Sinds 2015 kiest het merk elk jaar de S. Pellegrino Young Chef. Met deze internationale wedstrijd wil S. Pellegrino talentvolle chefs onder de dertig jaar een springplank geven. S. Pellegrino is ook een grote partner van de World's **50** Best Restaurants-verkiezing.

Sinds de opening van de thermen in **1901** is het water van S. Pellegrino onlosmakelijk verbonden met Italiaanse stijl en luxe. Het merk werkte zelfs samen met modehuis Missoni, juweelontwerper Bugari en operazanger Pavarotti. De rode ster op het etiket van de fles spot je trouwens ook in de Trevifontein in de filmklassieker *La Dolce Vita*.

GEZONDHEID

Medi-Kapper

Wanneer we binnenkort naar een medi-kapper gaan, zullen we straks een korte, onopvallende check van haar en hoofdhuid krijgen.

Dat wordt mogelijk gemaakt door een samenwerking online van dermatologen en de kappersbranche. Huidartsen en haarspecialisten hebben recent de handen ineengeslagen door samen bij- en nascholingscursussen te organiseren om kappers, haarwerkspecialisten en haarstylisten meer inzicht te geven in het al vroeg kunnen herkennen van huidandoeningen; onschuldige, maar ook zorgwekkende.

Volgens een dermatoloog en de voorzitter van de branchevereniging van ondernemende kappers (ANKO) zijn kappers in de positie 'afwijkingen' op het (achter)hoofd van de klant te zien, daar waar deze zelf geen zicht op heeft.

De online opleiding tot gecertificeerd 'medisch' kapper biedt haarspecialisten de kans om een positieve bijdrage te leveren aan hun gezondheid. Ook bewustwording rondom zonbescherming maakt deel uit van de training. Er hebben zich al een paar honderd kappers ingeschreven voor de cursus.

Ander medicijn voor Parkinsonpatiënten

Het standaardmedicijn Levodopa werkt niet altijd tegen trillen bij de ziekte van Parkinson, vooral niet in stresssituaties.

Het middel Propanolol werkt dan wel en geeft daarmee inzicht in de rol van het stresssysteem bij trillen. Uit MRI-scans blijkt dat Propanolol direct de activiteit remt in het hersencircuit dat trillen aanstuurt.

Artsen kunnen het middel overwegen wanneer Levodopa niet goed werkt. Mensen met Parkinson geven aan dat trillen verergert tijdens stressvolle omstandigheden.



Het veelgebruikte medicijn Levodopa werkt vaak tegen trillen, maar tijdens stress werkt het minder goed, terwijl het dan juist het heftigst is. Trouwens 11 april aanstaande is het weer Wereld Parkinson Dag.

Bevolkingsonderzoeken

Sinds vele jaren ontvangen vrouwen tussen 50 en 75 jaar een tweejaarlijkse oproep voor een mammografie. We kennen allemaal wel de bekende bussen waar de onderzoeken plaatsvinden.

Zo kennen we ook de grote paarse envelop met informatie en een bijgeleverde ontlastingstest. Deze is bestemd voor mannen en vrouwen tussen 55 en 75 jaar.

Uit onderzoek blijkt dat twee derde van de mannen niet meedoet aan het bevolkingsonderzoek darmkanker en dat ze opzien tegen een vervolgonderzoek. Ook zijn ze bang voor een slechte uitslag of willen het niet weten. Eén op de drie mannen die niet meedoen, weet niet dat het onderzoek een voorstadium van darmkanker kan opsporen.

PSA test

PSA staat voor Prostaat Specifiek Antigeen. Om de PSA-waarde te controleren laat je huisarts bloed prikken. Je hoeft niet nuchter te zijn voor dit onderzoek. De uitslag van de PSA-test is vaak binnen een paar dagen bekend.

Een PSA-test heeft voor- en nadelen. Het kan prostaatkanker vroeg helpen opsporen. Maar een verhoogde PSA-waarde betekent lang niet altijd dat je prostaatkanker hebt of krijgt. Zo kan het er ook voor zorgen dat je je onnodig ongerust maakt.

Er is geen bevolkingsonderzoek voor mannen voor het testen van de PSA waarde. Lang niet alle huisartsen vinden het nodig om een test te laten doen.

Onder het motto 'Er gaan meer mannen dood mét dan aan prostaatkanker' of 'Het loopt echt zo'n vaart niet met prostaatkanker'.

Maar als er prostaatkanker in de familie voorkomt, kan de patiënt er op staan om zich te laten testen. Prostaatkanker wordt in Nederland inmiddels bijna even vaak vastgesteld als borstkanker. Beide kankervormen ontlieden elkaar in 2024 bijna niets: 15212 nieuwe prostaaldiagnoses en 15407 nieuwe borstkankerpatiënten.

Adressen en telefoonnummers

Secretaris bestuur:

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

Ledenadministratie:

Rimmer en Sietske Koopmans,
Tel: 058 7854672 of 06 33021707
E-mail: leden@losleeuwarden.nl

Voorzitter activiteitencommissie:

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

Secretaris activiteitencommissie:

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

Magazine LosVast:

Siep Prakken, Tel: 058 2125454 of 06 46194868
Janny de Haan, Jaap de Groot, e.a.
E-mail redactie: redactielosvast@gmail.com

Coördinator bezorgers magazine LosVast:

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

LOS Belasting- en formulierhulp:

Willem 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,
Tel.: 058 2880705
E-mail: wybfeddema@icloud.com

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar:

Rijbewijskeuringsarts:
Drs. J.de Groot Jacob Catsplein 1, Leeuwarden,
Tel: 058 8200040
Via internet kunt u zelf een afspraak **maken**:
website: www.rijbewijskeuringsarts.nl

Los leden krijgen 10% korting

Thuiszorg:

Thuiszorg Het Friese Land, 0900-8864
Medipoint Leeuwrden
Heliconweg 55 A, Leeuwarden
of (als u geen lid bent): Tel: 036 7200911.

Regelzorg:

MFC Camminghastins, Lieuwenburg 2, Leeuwarden,
Tel: 088 2323300, website: www.regelzorg.nl

Projectleiders Activiteiten:

Koersbal Nijlân:

Vacant

Koersbal Mozaïek:

Vacant

Fietsen:

Hilly Wijntstra, Tel: 058 2153408 of 06 25222189.
E-mail: hwijnstra@gmail.com

Wandelen:

Hilly Wijntstra, Tel: 058 2153408 of 06 25222189.
E-mail: hwijnstra@gmail.com

Slieker tijdens kantooruren: Tel: 058 2050300,
's avonds Tel: 058 2050320

Paulusma reizen: Tel: 0512 514174, website: www.paulusma.nl

Contactgroep Rozee, COC Friesland: Tel. 06 81785519, E-mail:
ajager1949@kpnmail.nl

Stichting 4het leven: Tel. 035 5245156, E-mail:
info@4hetleven.nl, website: www.4heleven.nl

Algemene telefoonnummers

Alarmnummer (Brandweer, ambulance, politie):

Tel: 112 (gratis)

Alarmnummer politie (geen haast):

Tel: 0900-8844

Buurtzorg (informatie):

Tel: 06-57889933

Dokterswacht:

(in Frisius MC) voor spoedeisende huisartsenzorg
buiten de gewone praktijktijden

Tel: 0900 1127112

Spoedapotheek:

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

Tel: 058 2882338

Juridisch loket:

Zuidersingel 2, 8911 AV Leeuwarden. Tel: 0800 8020

Meldpunt gemeente:

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

Stichting ZVCL Zonzoekersreizen:

(vakantie met begeleiding): Tel: 058 2139317 of 06
11839336

E-mail: info@zvcl.nl, website: www.zvcl.nl

Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,
vrijwilligerswerk: Tel: 058 3030400

Zorgverzekering:

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

Banknummers LOS:

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: Tel: 14058

- DATA ACTIVITEITEN APRIL 2025 -

di	1	14.00 u.	Start wijkcentrum Bilgaard	wandelen
wo	2	14.00 u.	Wijkcentrum Gerard Dou	koersbal
do	3	10.00 u.	Het vooronder, de Gealanden	vergadering activiteitencommissie
za	5	14.00 u.	Start Jumbo Zuiderburen	fietsen
di	8	14.00 u.	Start wijkcentrum Bilgaard	wandelen
wo	9	13.30 u.	Eeltsje's hiem Westeinde	klassiek op het witte doek
za	12	14.30 u.	Kurioskerk, Julianalaan	Leeuwarder Bigband
ma	14	14.00 u.	Julianapark	jeu de boules
di	15	14.00 u.	Start wijkcentrum Bilgaard	wandelen
wo	16	14.00 u.	Wijkcentrum Gerard Dou	koersbal
Wo	16	14.00 u.	Start Mc Donald's Goutum	fietsen
do	17	13.30 u.	Inloop Sliekerfilm, Wilhelminaplein	Small Things Like These
do	17	14.30 u.	Kurioskerk Julianalaan	algemene ledenvergadering
vr	18	14.00 u.	redactielosvast@gmail.com	inleveren kopij
di	22	14.00 u.	Start wijkcentrum Bilgaard	wandelen

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.



NIEUWE TENTOONSTELLING.

Ter gelegenheid van de landelijke herdenking van 80 jaar vrijheid, opent het Fries Verzetmuseum de nieuwe tentoonstelling

'IMPACT – De Luchtoorlog in Friesland, 1940-1945'

Bezoekers krijgen een indringende blik op de gevolgen van de luchtoorlog in Friesland tijdens de Tweede Wereldoorlog. Met een focus op intieme verhalen en persoonlijke voorwerpen neemt de tentoonstelling de bezoeker mee in de ervaringen van zowel piloten, burgers, bergers als nabestaanden.

De tentoonstelling is te zien van 29 maart tot en met 27 juli 2025.

**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 naar: leden@losleeuwarden.nl.



TaxiXtra, de zeer gewaardeerde taxi
in Leeuwarden en omgeving.

06 41 96 08 03



LOS-leden krijgen 15% korting op taxivervoer!

Muurkunst aan de Achlumerstraat. Foto Johan Eisma.



UITVAARTVERZORGING
Joke Boonstra

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

Integer, respectvol
en betrokken



T 06-15124118 • www.jokeboonstra.nl

