

# LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

In dit nummer:

Tocht langs Vecht

Ontsnapping uit  
Tuchthuis

Puzzelen

... en nog veel meer



VVV bloembak aan de Spanjaardslaan/Rengerslaan. Foto Johan Eisma.

**LOS**

Jaargang 10 - Nummer 6 - juni 2025

# ~ DAGTOCHT UTRECHTSE VECHT 18 juni 2025 ~

Woensdag 18 juni aanstaande gaan wij een dagtocht maken naar Maarsse waar wij ons in laten schepen voor een 2,5 uur durende vaart over de Vecht.

We worden ontvangen door de bemanning met koffie en gebak. Varen over de Utrechtse Vecht is echt een prachtige ervaring! Dit kronkelende riviertje tussen Utrecht en Muiden biedt een idyllisch landschap vol historische buitenhuizen, theekoepels en oude bruggetjes. Vervolgens rijden we naar Spakenburg. Dit is een levendig vissersdorp. De museumhaven is de ziel van Spakenburg, met als parel: de oude scheepstimmerwerf. De botterwerf, de Rode Loods, de botters, de oude vissershuisjes en de visafslag ademen bij elk aanblik nog de historie van vroeger. Dit pittoreske decor geeft je het gevoel door de levende historie van een oud vissersdorp te lopen. Wij besluiten deze mooie dag met een heerlijk diner op de terugreis.

**De kosten bedragen € 83,- per persoon.**

U kunt dit bedrag overmaken op de bankrekening van LOS NL79RABO 0311 0822 89.

Vertrek om 07.45 uur vanaf het Transferium Kalverdijkje. Wij zijn 's avonds rond 20.00 uur weer terug op het Kalverdijkje.

**U kunt zich opgeven vanaf 2 juni** aanstaande bij: Margré Hasz Tel. 06 12075160 of via mail: m.hasz@outlook.com graag tussen 16.00 en 18.00 uur. Houd uw ledenpas bij de hand zodat u het pasnummer door kunt geven.



## SENIORENFILM: MONSIEUR AZNAVOUR

Donderdag 19 juni 2025 14.30 uur 2024 - 134 minuten

'Monsieur Aznavour' volgt het leven van de iconische Armeense zanger, songwriter en acteur Charles Aznavour.

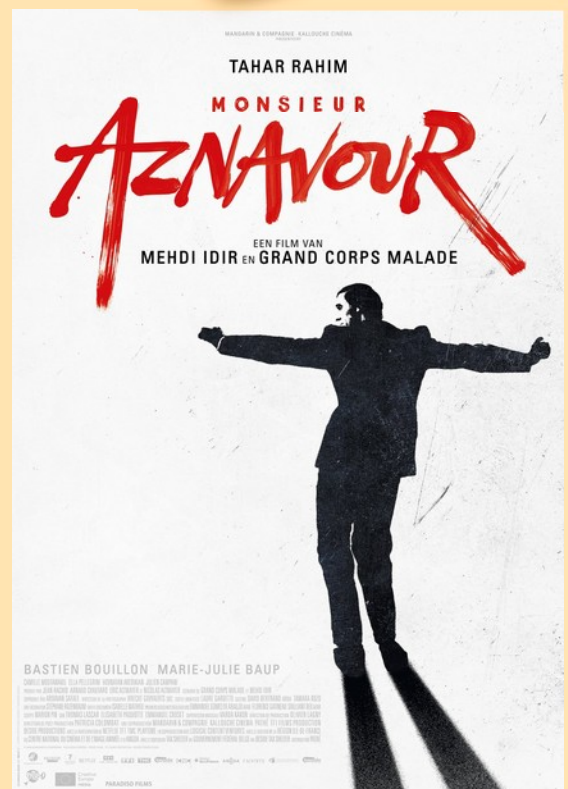
Regie: Mehdi Idir, Grand Corps Malade. Gesproken talen: Frans, Armeens, Engels. Ondertiteling: Nederlands.

**Acteurs: Tahar Rahim, Marie-Julie Haup, Camille Moutawaki, Bastien Bouillon.**

**Land van oorsprong: Franrijk. Genre: Drama en Biografie.**

Als zoon uit een arm gezin, klein van postuur en met een unieke stem, werd er van hem gezegd dat hij nooit een succes zou worden. Toch groeide Charles Aznavour door zijn talent en doorzettingsvermogen uit tot één van de beroemdste chansonniers aller tijden. In 'Monsieur Aznavour' volgen we het Franse icoon van zijn bewogen jeugd tot internationale roem, waarbij het hem decennialang lukte de tijdgeest te vatten in intieme en tijdloze songs als 'Sur ma vie', 'She' en 'La Bohème'.

**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](http://www.losleeuwarden.nl)  
Voorzitter:  
Mariet Wit  
Tel: 058 2157805  
[mar.wit@kpnmail.nl](mailto:mar.wit@kpnmail.nl)

Secretaris:  
Lolkje Miedema  
Staniastate 1A  
8926 LA Leeuwarden  
Tel: 06-30204390  
[secretaris@losleeuwarden.nl](mailto:secretaris@losleeuwarden.nl)

Algemeen bestuurslid:  
Rimmer Koopmans  
058 7854672 of 06 33021707  
[koopmans.meijer@gmail.com](mailto:koopmans.meijer@gmail.com)

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

Penningmeester vereniging:  
Lieuwe Teitsma.  
Tel: 06 10102432  
[Lteitsma1952@kpnmail.nl](mailto:Lteitsma1952@kpnmail.nl)  
Bank: NL54 RABO 0306 3169 35

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

Redactie LosVast:  
Siep Prakken:  
[redactielosvast@gmail.com](mailto:redactielosvast@gmail.com)  
+ Janny, Jaap, diverse leden.

Ledenadministratie:  
Rimmer en Sietske Koopmans  
058 7854672 of 06 33021707  
[leden@losleeuwarden.nl](mailto: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

### Een overrompend podium

Zoals in de vorige editie is vermeld, kon er misschien iemand van LOS in aanmerking komen voor een Koninklijke onderscheiding (schrijver van de vorige editie wist er al van), maar degene die het betrof natuurlijk niet. Dat moet geheim gehouden worden.

Op 25 april jongstleden was er voor het bestuur van LOS een vergadering gepland met wethouder Gijs Jacobse, zoals deze ieder jaar plaatsvindt.

Al ruim van te voren had ik (Mariet) die datum en tijd in mijn agenda gezet, dus ging ik die morgen op de fiets richting Stadhuis. Daar trof ik mijn mede bestuursleden en zei nog tegen hen: 'wat is het hier druk, oh ja het is lintjesregen'.

We vergaderden die keer boven in het Stadhuis zodat we rustig konden zitten. Eerst dronken we koffie en begonnen we de bijeenkomst over hoe het met LOS gaat.

Een aantal minuten later verscheen de bode met een mevrouw die in de deur bleef staan. Ik keek heel verbaasd en zag dat het mijn dochter was. Zij woont ver weg en stond met een glimlach in de deuropening.

'Wat moet jij nu hier' riep ik geheel van mijn stuk gebracht. 'je krijgt een lintje' zei ze! Dit was echt een overrompeling.

Ja, dan gaat de molen draaien en staat de burgemeester daar in de prachtige Oranjezaal, waar ik zelf diverse huwelijken heb voltrokken. Hij vertelde over het vele vrijwilligerswerk waarvoor ik werd gedecoreerd met de koninklijke onderscheiding.

Een dag om nooit meer te vergeten. Geweldig om dit met familie en vrienden te kunnen vieren en veel felicitaties en bloemen in ontvangst te mogen nemen.

Onze maatschappij draait voor een groot gedeelte op vrijwilligers, die zich jarenlang inzetten voor hun naasten of verenigingen. Vooral op ons als senioren wordt vaak een beroep gedaan. Ik heb zelf ervaren dat mijn leven er door is verrijkt. Je leert in diverse richtingen nieuwe dingen en je krijgt er veel sociale contacten en vriendschappen door.

*Die vrijdagmorgen was het koud en kil  
In de stad was het met de markt zeker niet stil  
Op de fiets rustig naar het Stadhuis gegaan  
Zag mijn collega's al bij de poort staan  
Vergaderen, ze hoefden dus geen smoes te verzinnen  
Zo krijgen we haar niets vermoedend binnen  
Een overrompeling, nooit aan zoiets gedacht  
Het vrijwilligerswerk geeft je ongelooflijk veel kracht*

Mariet Wit

# Beste leden!

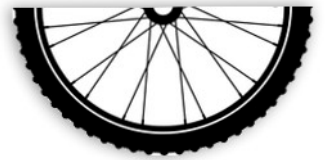
De volgende LosVast is een dubbelnummer (juli-augustus, vanwege vakanties) en zult u maandag 30 juni ontvangen.

De redactie zou graag van u willen weten of u nog bijzondere, hilarische of leuke dingen heeft meegemaakt tijdens één van uw vakanties. Ga maar eens graven in uw geheugen. We rekenen op u!

Wij zullen het dan plaatsen in het vakantienummer. Schrijf of mail uw herinnering **vóór 20 juni aanstaande** naar de redactie.

Mailadres redactie: [redactielosvast@gmail.com](mailto:redactielosvast@gmail.com)  
Schrijven mag ook: Redactie LosVast, de Ruyterweg 90, 8921KM Leeuwarden.

## Fietsvrienden



**Woensdag 4 juni** aanstaande fietsen we naar Stiens en omstreken.

We starten om 14.00 uur vanaf de rotonde Rengerspark.

**Zaterdag 28 juni** aanstaande fietsen we naar Easterwierum.

We starten om 14.00 uur vanaf McDonald's Goutum.

Opgeven via: [hwijnstra@gmail.com](mailto:hwijnstra@gmail.com) of de fietsapp.

*Groet, Hilly*

## Zoektocht oude polissen

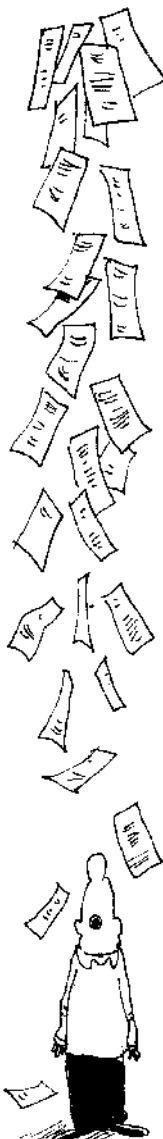
**Bij veel babyboomers liggen oude levens- en begrafenispolissen in een lade. Ooit afgesloten door hun ouders, die wekelijks of maandelijks de premie betaalden. De bode kwam aan de deur en het bedrag werd op een kaart genoteerd.**

Wanneer je trouwde kreeg je de polissen van je ouders mee en deze werden netjes bij andere belangrijke papieren opgeborgen. Je hoopte dat dergelijke polissen er zo lang mogelijk mochten blijven liggen, omdat ze pas weer werden opgezocht wanneer bijvoorbeeld één van de echtelieden kwam te overlijden.

In veel gevallen is de polis ooit afgesloten bij een maatschappij, waarvan de naam niet meer bestaat. Sommige polissen zijn wel twee of drie keer overgenomen.

Neem bijvoorbeeld de Rotterdamse Verzekerings- sociëteiten Levensverzekering NV (afgekort RVS). U kent misschien nog wel die prachtige affiches die her en der in winkels en bedrijven hingen.

Op de site Oude polissen zoeken vindt u een overzicht van vaak gezochte verzekeraars die nu een andere naam hebben. Staat uw oude verzekeraar er niet bij? Bel 0800 020 1068



(gratis) op werkdagen van 9.00 – 15.30 uur. Of mail: [info@dnb.nl](mailto:info@dnb.nl).

### Polis niet te vinden

Stel één van je ouders is overleden en je weet eigenlijk niet hoe hij of zij het geregeld heeft. Je hoorde weleens iets over 'een begrafenisverzekering', maar het polisblad is onvindbaar. En je wilt ook niet urenlang alle bewaarde papieren nakijken. In beide gevallen kun je laten uitzoeken of er een verzekering is en zo ja bij welke verzekeraar.

Het Verbond van Verzekeraars heeft een zoekservice voor polissen. Op deze website kun je een aanvraag doen. Voorwaarde is wel dat je eerst zelf hebt geprobeerd om uit te zoeken of en zo ja waar er nog een polis loopt. Heb je bijvoorbeeld een polis waar de naam van een verzekeraar opstaat? Bel die dan eerst even op. Op de website van het Verbond van Verzekeraars staan bijna alle Nederlandse verzekeraars op een rijtje. Bestaat de verzekeraar inmiddels niet meer? Dan kun je de rechtsoptolger achterhalen via de Informatiedesk van De Nederlandsche Bank. Deze Informatiedesk is te bereiken via e-mailadres [info@dnb.nl](mailto:info@dnb.nl) of via telefoonnummer 0800 020 1068.

## ROZEE

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

De komende bijeenkomst is 17 juni aanstaande om 14.00 uur. We wandelen een deel van de route 'Sporen van het roze Leeuwarden'. Na afloop nemen we een drankje en hapje op het terras van proeflokaal Wouters te Leeuwarden. Daarmee besluiten we het seizoen '24-'25. De volgende bijeenkomst is 16 september aanstaande.

Aanmelden uiterlijk 15 juni aanstaande bij [ajager1949@kpnmail.nl](mailto:ajager1949@kpnmail.nl) of 06 81785519. Informatie [www.cocfriesland.nl](http://www.cocfriesland.nl)



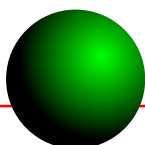
## JEU DE BOULES

De volgende jeu de boules middag is op maandag 2 juni aanstaande.

Er werd de laatste keren leuk en enthousiast gespeeld door verschillende leden. De baan is groot genoeg, zodat er altijd nog meer bij kunnen. Dus komt u meedoen op 2 juni bij de jeu de boules baan van Le Biberon, Julianapark 2, achter de Kurioskerk? Er wordt gespeeld vanaf 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur. De kosten bedragen € 3,50 per persoon inclusief koffie/thee.

Van de club Le Biberon is er begeleiding aanwezig. Dit is Jannie de Ruyter.

Graag tot ziens.



## Uit de redactietuin



Wanneer deze LosVast bij u in de brievenbus valt of op uw deurmat, zijn we allemaal een beetje 'rijker' geworden; we ontvingen bij onze AOW namelijk. ook ons vakantiegeld. Niet dat je daar een lange reis van kunt betalen, maar een mooie busreis, of een weekendje weg is wel mogelijk.

Mei trakteerde ons op veel mooie zonnige dagen maar hoe blij we ook met die zonnige dagen zijn, een fris regenbuitje is ook welkom.

4 en 5 mei; we herdenken en we vieren. Eén keer per jaar twee minuten stilte moet toch kunnen, doch er was toch een vrouw op de Dam die pro-Palestijns geschreeuw liet horen. Schandalig!

Op 5 mei ging het in Wageningen tijdens de speech van minister Brekelmans ook goed mis. Een demonstrant dook plotseling op en gooide een rookbom richting het podium. Wat een naïeve beveiliging!

Voor de politie in beweging kwam was daar oorlogsheld Marco Kroon die de activist wegsleurde en overleverde aan de agenten. Wat een actie! Heeft onze nationale wapenspreuk 'Je maintiendrai' nog zin?

En wat denk je: er is een klacht ingediend door de advocaat van de activist dat hij 'een schram had overgehouden' aan de actie van Kroon. Niet te bevatten! Wil je er een pleister of een kusje op? Enfin Nederland vierde toch wel z'n feestje die dag, zoals ondermeer het prachtige Bevrijdingsconcert in Amsterdam.

Over tot de orde van de dag. Wat kunt u in verwachten in het juli/augustusnummer (dubbelnummer in verband met vakanties)?

- \* Geschiedenis van het hûske
- \* Medisch: wat is een delier
- \* Scootmobielers op les
- \* ... en verder de vaste onderwerpen

**Laat u maar weer verrassen!**



Ik wens u een mooie junimaand en pas goed op uzelf!

Janny de Haan  
Redacteur

# Spectaculaire ontsnapping uit het Tuchthuis van Leeuwarden

**In de nacht van 15 op 16 juni 1868 is uit het Werk-en Tuchthuis (het huidige Blokhuispoortcomplex) van Leeuwarden een zestal 'zware' gevangenen (2e klasse 1), waaronder twee zeer gevaarlijke, ontsnapt.**

De gevangenen verbleven op de benedenverdieping van het z.g. Alkovengebouw, waar men op de dag gemeenschappelijk werkte, at en zich, voor zover mogelijk, ontspande. Na 21.00 uur werd men, per persoon, opgesloten op één van de verdiepingen in een z.g. alkoof, een stalen kooi met daarin een hangmat waar men gedurende de nacht in verbleef. Deze zat uiteraard op slot.

Op de een of andere wijze hadden de zes mannen zich bevrijd uit de alkoof, een gat in de zolder van de verdieping gemaakt en via één van de dakvensters op het dak geklommen.

Een touw, bestaande uit een kluwen van meer dan 45 garens (vervaardigd in en gestolen uit de weverij waar zij werkten), werd aan één van de stalen dakvensters vastgemaakt en één van de gevangenen liet zich, via dit touw, in de gracht zakken. Hij zwom deze over en maakte het touw vast aan een boom aan de overzijde. De anderen konden nu volgen. Briljant uitgevoerd! Jammer genoeg was er een oppassende burger die één van de gevangenen bij een uitgang van de stad herkende en dit onder de aandacht van de 'nachtpolitie' bracht.

De volgende dag waren er al twee weer gepakt: Christoffel V. en Hendrik-Jan H. Zij waren beiden door 'landlieden' aangehouden, resp. bij Goutum en bij Rijperkerk, en aan de politie overgeleverd.

De andere vier, die zo onverstandig waren opnieuw in de fout te gaan, werden ook spoedig in de kraag gevat. Zij hadden in de nacht van de volgende dag bij de landbouwer Wiltje Oenes Bottema in Roodkerk ingebroken en daar allerhande goederen ontvreemd: een gouden oorijzer, een zilveren tabaksdoos en een zilveren horloge, alsmede kleding, linnengoed en een bedrag van ca. 80 gulden. Ook werd er voedsel meegenomen.

Eén en ander was zo stil verlopen dat de familie Bottema van dit alles niets gemerkt had en pas de volgende dag de goederen miste. Zelfs tijdens de verplaatsing van een ledikant (om bij het roofgoed te

kunnen komen) met daarin een slapend kind werd de diefstal niet opgemerkt!

Tegen de middag werden de vier anderen, zonder al te veel moeite, ontdekt en opgepakt, waarbij één van de vier, Willem S., alsnog kon vluchten. De overige drie, Gerwen S., Wilhelm S. en Jacob B., werden in de ijzers geslagen en onder begeleiding op de Dokkumer trekschuit naar Leeuwarden gezet. Vlakbij de stad aangekomen boog één van de gevangenen, Gerwen S., zich voorover waarbij hij met zijn halve lichaam uit één van de openingen van het ruim kwam te liggen.

Voordat zijn bewakers het konden beletten, had hij zich verder opgericht en zich in het water geworpen. De trekschuit werd zo snel mogelijk stilgelegd en er kwamen vanaf de wal enkele bootjes om de drenkeling, zo mogelijk, te redden en opnieuw op te sluiten. Dit mocht niet baten! Na enkele dregpogingen werd zijn, nog geboeide, lijk opgehaald. De beruchte Wilhelm S., goed bevriend met het slachtoffer, 'weende'.

Uiteindelijk kwamen de overlevenden weer in een cel, ditmaal in afzondering en drie van de zes kregen bovendien nog zes jaar extra tuchthuisstraf!

Het spektakel was echter nog niet voorbij. Al deze activiteiten waren niet onopgemerkt voorbij gegaan. Er had zich al gauw een grote menigte gevormd die graag alles wilde weten en ook alles wilde zien. Men had zich daartoe verzameld op de Oosterkade. Om alles duidelijk te kunnen waarnemen moest men zich echter op de Grachtswal bevinden. Deze was door middel van een pont, verbonden met de Oosterkade. Grote groepen mensen wilden van dit vervoermiddel gebruik maken, zoveel zelfs dat de veerman met waarschuwingen aangaf dat één en ander te gevaarlijk werd en de pont zou kapseizen of zinken. Daar werd door de enthousiaste menigte uiteraard niet naar geluisterd.

Het resultaat was dat de pont, ongeveer in het midden van de gracht, onder water verdween en de passagiers, tussen de 20 en 30 mensen, in het water belandden. Een reddingsoperatie die snel op gang kwam kon bijna iedereen redden; zij het dat een 14-jarige jongen, die in eerste instantie vermist werd, later levenloos uit het water werd gehaald.

De laatste vluchteling, Willem S., werd later op de dag door een veldwachter, die op de hoogte was van zijn signalement, opgepakt en in de boeien geslagen. 's Avonds laat arriveerde ook hij weer in de gevangenis. [info@stichtingblokhuispoort.nl](mailto:info@stichtingblokhuispoort.nl)

*Sjouke Elgersma*

(1) gevangenen werden destijds onderverdeeld in 4 categorieën: klasse 1 waren de meest gevaarlijke (stonden onder speciaal toezicht van de procureur-generaal); klasse 4 omvatte gevangenen met minder dan 10 jaar tuchthuisstraf, gevangenen onder de 18 jaar en zij van 18-25 jaar die voor het eerst veroordeeld waren.

---

## Interview met twee vrijwilligers

**Met het 10 jarig bestaan van de LOS willen wij enkele leden laten vertellen over het vrijwilligerswerk. Willem de Boer en Froukje Bruining werden hiervoor benaderd.**

### ***Hoe lang bent u vrijwilliger bij de LOS?***

Willem en Froukje geven aan allebei 10 jaar werkzaam te zijn.

### ***Hoe oud was u toen?***

Froukje en Willem waren allebei 70 jaar (Je kunt dus best na je pensioen nog vrijwilliger worden).

### ***Welk beroep had u? (Wat voor achtergrond had u)***

Froukje vertelt dat zij boekhouder was bij kantoorvakhandel De Haas & De Boer. En zij was penningmeester van verschillende verenigingen.

Willem had meerdere beroepen, van boerenwerk tot chauffeur, gymleraar en sportleider bij verschillende verenigingen. Als zzp'er moest hij zijn eigen belastingaangifte doen.

### ***In welke functie bent u nu vrijwilliger?***

Froukje is nu penningmeester van de activiteitencommissie, organiseert de reisjes samen met Margré, leidt het koersbal samen met Willem, etiketten klaarmaken voor de lijsten van de LosVast en leidt jeu de boules.

Willem is nu voorzitter van de activiteitencommissie, coördinator van de belastinghulpen/ invuller aangifteformulieren, verdeling LosVast, organisatie van muziek op het witte doek, leidt het koersbal samen met Froukje, en is de speaker bij de maandelijkse activiteiten in de Kurioskerk.

### ***Waarom koos u voor deze functie(s)?***

Froukje: ik was dus al penningmeester en de andere functies ben ik gewoon ingerold.

Willem: Ik was ook activiteitenbegeleider in mijn werkzame leven. En toen de eerdere voorzitter er mee ophield, ben ik eerst als 'leider' van de vergadering begonnen en na ongeveer een jaar werd ik officieel voorzitter.

### ***De LOS is een afsplitsing van de ANBO; was u al lid van deze vereniging?***

Froukje: Mijn man en ik waren al 15 jaar lid van de ANBO.

Willem: Ik was 2 à 3 jaar lid van de ANBO.

### ***Hebt u meegewerkt aan de oprichting van de LOS?***

Willem niet, maar Froukje wel.

Froukje was al penningmeester bij de ANBO. Het overkoepelend orgaan van de ANBO wijzigde haar financieel beleid. Er moest per lid veel afgedragen worden, zodat er niet veel overbleef voor de afdelingen. Zo konden er niet veel activiteiten meer georganiseerd worden. Leeuwarden en andere afdelingen vonden het maar niks, omdat de vereniging voor de leden was bedoeld. Er werden landelijk vergaderingen gehouden, o.a. in Drenthe en Groningen, waar onze afdeling ook naar toe ging. Zo ontstonden er onafhankelijke ouderenverenigingen, afgesplitst van de ANBO. Het kaf scheidde zich van het koren, wat wilde men en hoe moest het. Na zo'n 1,5 à 2 jaar vormde zich een stabiel bestuur. En in september 2015 vond de oprichtingsvergadering plaats in het Westenkwartier in Leeuwarden. Er kwamen onvoorstelbaar veel mensen op af! Met een grote rij op straat.

Dhr. Tiekstra was waarnemend penningmeester, zolang Froukje nog bij de ANBO penningmeester was.

Toen Froukje als penningmeester bij de LOS benoemd werd, was Leendert Plaisier tweede penningmeester. Jan van Olffen was voorzitter en Gerard van Steijn secretaris. Leo Hasz was algemeen bestuurslid.

### **Waren er in uw carrière bijzondere gebeurtenissen?**

Willem had een klant voor de belasting, die al in januari/februari belde: alles ligt al klaar hoor, je kunt wel komen.

Froukje herinnert zich de bootreis door de Alde Feanen, met 2 bussen vol erheen. Ook met bussen naar Volendam en Amsterdam en daar met een boot door de grachten. En ook voor het reisje naar Texel was enorm veel belangstelling. Het is altijd gezellig en men heeft veel plezier.

### **Vindt u dat er iets moet veranderen voor de vrijwilligers?**

Nee, wij werken met veel plezier en als er iets is praten we erover.

### **Voelt u zich gewaardeerd als vrijwilliger?**

Jazeker! De mensen zijn vrijwel altijd dankbaar. Toch kun je het niet iedereen naar de zin maken. In het begin trok ik me dat aan, maar je leert er mee om te gaan. We proberen het een volgende keer te voorkomen. Wij gaan soms eerst naar een koor o.i.d. om te zien hoe het is, maar dat kan niet altijd. En niet iedereen heeft dezelfde smaak, dus dat is ook maar betrekkelijk.

### **Hoe lang wilt u blijven werken als vrijwilliger?**

Zolang het leuk is en zolang we nog gezond zijn. Maar we zijn ons wel van onze leeftijd bewust en daarom zou het mooi zijn iemand achter de hand te hebben.

Lolkje Miedema



---

## **Midzomernacht**

**Op 21 juni is de zomerzonnwende, ook wel midzomernacht genoemd. Dit is de dag waarop het 't langst licht is.**

Op sommige plaatsen in Scandinavië, zoals het noorden van Zweden, gaat de zon deze periode zelfs helemaal niet onder. Niet voor niets is **Midsommar** in Zweden een nationale feestdag. Mensen komen dan samen om te dansen, te zingen en te eten. Zo vieren ze de zomer en het licht.

### **Zomertijd: slecht voor je humeur en je hart....**

Op 30 maart ging de klok 's nachts een uur vooruit en op 26 oktober gaat deze weer een uurtje terug. Mevrouw Marijke Gordijn is microbioloog en zij is fel voorstander van het afschaffen van deze wisseling naar zomer- en wintertijd.

Wetenschappers wereldwijd zijn het er over eens dat dit ingaat tegen het natuurlijke ritme van onze biologische klok.

Dit deel van de hersenen bereidt je 's morgens voor op het opstaan, bijvoorbeeld door te zorgen dat je bloeddruk stijgt.

En 's avonds daalt je lichaamstemperatuur en maak je melatonine aan zodat je goed in slaap kunt vallen. Als we 's morgens ineens een uur eerder op moeten en 's avonds eerder moeten gaan slapen, heeft onze biologische klok tijd nodig om zich aan te passen. Op korte termijn leidt dat tot slaapttekort en een 'kort lontje'.

Aangetoond is dat mensen in de week na het ingaan van de zomertijd onder meer een verhoogd risico hebben op hartinfarcten.

Samen met Annelies Opperhuizen schreef ze hierover het boek 'De klok met duizend wijzers'.



## Mid Simmer Art Festival Vijversburg

Eindelijk is het zover. Voor iedereen die naast gezelligheid van kunst en muziek houdt voor het eerst een echt Mid Simmer cultuurfeest in Natuur- en cultuurpark Vijversburg in Tytsjerk op de langste dag van het jaar zaterdag 21 juni aanstaande van 's middags 17.00 uur tot 's avonds 22.00 uur.

Naast kunst (met o.a. workshops) op de uitgebreide kunstmarkt is er dit jaar veel aandacht voor muziek. Van 17.30 tot 20.30 uur speelt 'Aangespoeld volk' met songs uit de jaren 60 en 70 en hedendaagse muziek (zie You Tube).

Van 21.00 tot 22.00 uur is er een verrassingsconcert op het speciaal daarvoor ingerichte open podium in Vijversburg.

Kortom een heerlijke avond genieten van veel kunst, heerlijke muziek en veel gezelligheid.

De entree voor zowel de kunstmarkt als het concert is € 5,-.

Art Connection  
Ed van Dijk



## Strijd mee voor gezonde nieren!

Dit jaar organiseert de Nierstichting voor de derde keer op rij de Coast to Coast Challenge. In 24 uur fietsen deelnemers 500 kilometer van het Groningse Zoutkamp naar het Zeeuwse Zoutelande, voor gezonde nieren.

### Een unieke challenge

Afgelopen jaar deden 230.000 mensen mee aan de tocht en samen haalden ze een bedrag op van € 254.000.-! Het is bestemd voor onderzoek naar chronische nierschade.

Het sterke saamhorigheidsgevoel maakt deze tocht

zo uniek. Deelnemers delen onderweg verhalen, sluiten vriendschappen en lotgenoten vinden elkaar.

Nu is deze challenge, gezien de gemiddelde leeftijd van onze leden, wellicht niet voor hen bestemd, maar misschien hebben ze een sportieve (schoon-/ klein-) zoon, neef of buurman die deze tocht zou willen en kunnen maken? Ga eens rondvragen!

Men kan zich inschrijven als solofietser of met een team. Ga naar [coasttochallenge.nl](http://coasttochallenge.nl) en laten de echte sportievelingen zich inschrijven!

# Jaap's Hoekje 47

## Verhuizen en herdenken



Onze verhuizing van de rijtjeswoning aan de westkant van Leeuwarden naar een appartement in Camminghaburen is van een leien dakje gegaan. Maar omdat wij nauwelijks ervaring hebben in deze 'tak van sport' merkten we wel dat je een wereld van onbekendheden tegen het lijf loopt. En dat je soms het idee hebt dat 'de kop je om loopt'.

### Een leuke reactie

In deze periode werd ik gebeld door een trouwe LosVast-lezeres, waarvan me de naam door alle drukte is ontschoten. Mevrouw maakte de opmerking dat ik met mijn artikel over de reclame-uitingen van creatieve Leeuwarder winkeliers één heel bijzondere 'slagzin' was vergeten. Ik verweerde me eerst nog met de uitleg dat ik niet volledig zou kunnen zijn bij de vele kreten en maar slechts een greep uit het grote aanbod heb beschreven. Mevrouw was bekend geweest met c.q. een familie-lid van schoenhandelaar Herman Steeman van de Tuinen. Toen ze me deze naam noemde ratelde ik de beroemde spreuk er al uit: 'Un Liwwadder gaat foor skúnen, naar Steeman oppe Túnen'. Want hoe had ik deze hartenkreet ook kunnen overslaan. Maar.... ik kon haar nog wel iets meer vertellen over Herman Steeman, want wij kochten daar ook altijd onze 'lopers', tenminste zo lang hij met zijn handel aan de Tuinen zat. Want later verkaste Steeman met zijn schoenen naar Drachten en verwaterde ook de vriendschap van Herman (staande) en mijn vader.



Want ik kon mevrouw vertellen dat ik nog een heel mooie foto van Herman Steeman en Piet de Groot in mijn bezit heb, die gemaakt is op Sinterklaasdag 1939 (foto 1). De beide Liwwadder middenstanders waren namelijk rond die tijd dienstkameraden

in Wierden.

Dat brengt ons meteen op het punt waar we de afgelopen weken in alle kranten en TV-programma's mee zijn geconfronteerd: de herdenking dat er tachtig jaar geleden een einde kwam aan de Tweede Wereldoorlog. We lieten de oudste, nog in leven zijnde Canadese bevrijder Jim Parks, opnieuw uit zijn vaderland overkomen om hier weer zijn triomftocht door de stad te maken.

### Jumbo

Naast alle bestaande lectuur die in de loop van de jaren over Leeuwarden in WO II is verschenen heeft supermarktketen Jumbo (in navolging tot de twee eerdere 'plaatjesalbums') het gewaagd om een nieuw boek uit te geven. Opnieuw in samenwerking met de Leeuwarder Historische Vereniging Aed

Levverd en deze keer met als titel 'De fles is leeg!' *Leeuwarden bevrijd*. In het boek met mooie oude foto's lezen we in korte teksten opnieuw het verhaal van Leeuwarden in oorlogstijd, over feiten en gebeurtenissen die menigeen nooit wil en zal, maar ook niet kan vergeten: het verhaal van Leeuwarden voor, tijdens en na de Tweede Wereldoorlog.

### Kamergemakje

Een combinatie van de verhuizing en de oorlogsverhalen was bij ons in de afgelopen periode duidelijk aan de orde. We moesten keuzes maken welke spullen we mee wilden hebben naar 5-hoog en waarvan we afscheid zouden nemen. Het 'kamergemakje' dat we ooit erfden van opoe De Groot mocht niet weg en heeft een mooie nieuwe plek gevonden op de slaapkamer. Het oorlogsverhaal er achter wil ik u niet onthouden.

Opoe Tetje de Groot- Meijer verruilde op enig moment haar eigen huisje voor een kamertje in Sint Jozef. Toen ook moest de zolder van haar woninkje aan de Van der Welenstraat worden opgeruimd. Een houten kastje op pootjes (foto 3) werd ons toebedeeld. Thuisgekomen met het nieuwe



meubelstuk wachtte ons een verrassing. De klep aan de bovenkant kon scharnieren! Opengeklapt wierp het een heel ander licht op het meubel (**foto 4**). Bij navraag bleek het om een zogenaamd 'kamermaakje' te gaan. Opoe kreeg het kleinood na de oorlog van een huisarts aan de



Emmakade. Zij diende daar in de huishouding en had de dokter het verhaal verteld over haar zoon Fedde. Nadat deze in Duitsland gedurende vier lange jaren de meest onmenselijke concentratiekampen had overleefd was hij zwaar ondervoed en ziek

thuisgekomen. Tuberculose, ten gevolge van ondervoeding en ontberingen. Voor de sanitaire behoeften was de familie aangewezen op de privaat-ton achter huis. Fedde was te zwak om die tocht meerdere malen per dag te maken. Maar de huisarts had de oplossing: het 'kamermaakje' dient de zieke mens!

Ik wens u vrede, gezondheid en een fijne zomer!  
Jaap de Groot  
jaap.degroot46@gmail.com

## EVENTEMENTEN JUNI 2025

1 juni 2025	Kanjer-dag (Cancer Survivors Day)
3 juni 2025	Wereld Fiets Dag
5 juni 2025	Wereldmilieudag
6 juni 2025	DonutDag (Leger des Heils) Begin offerfeest (t/m 10 juni)
7 juni 2025	Internationale Tourettedag
8 juni 2025	Eerste Pinksterdag Wereld Oceanen Dag
9 juni 2025	Tweede Pinksterdag
11 juni 2025	Nationale buitenspeeldag
12 juni 2025	Internationale dag tegen Kinderarbeid
14 juni 2025	Wereld Bloeddonordag Wereldbreidag
15 juni 2025	Vaderdag
18 juni 2025	Internationale Sushi Dag
20 juni 2025	Wereldvluchtelingendag
21 juni 2025	Start van de Zomer Langste dag van het jaar Wereldhumanismedag Internationale dag van het surfen
27 juni 2025	Dag van de Zonnebril
28 juni 2025	CAPS LOCK DAY Nederlandse veteranendag
30 juni 2025	Social Media Dag

## OPROEP: Museumgroep zoekt museumvrienden

De Museumgroep van de LOS die al sinds 2010 bestaat wordt langzamerhand kleiner en kan wel enkele nieuwe leden verwelkomen.

We gaan 9 keer per jaar op de tweede zaterdag van de maand naar een museum in bijvoorbeeld Leeuwarden, Drachten, Groningen, Assen of Zwolle. Na een lunch bezoeken we een museum, meestal met een of meerdere tentoonstellingen, waarna we

de middag afsluiten met een consumptie. We reizen met het openbaar vervoer of taxi's.

Van de groepsleden wordt verwacht dat ze min of meer regelmatig deelnemen aan de uitstapjes. De groep bestaat voornamelijk uit vrouwen, maar mannen zijn ook van harte welkom!

Als u geïnteresseerd bent in musea en u bent bereid af en toe (1 of 2 keer per jaar) zelf een uitstapje te organiseren voor de groep, dan kunt u zich opgeven bij:

Johan Eisma (e-mail [jdeisma@hotmail.com](mailto:jdeisma@hotmail.com)).

Bij Johan kunt u ook meer informatie krijgen over de Museumgroep.

# Gezondheid

## Hoe meet je koorts het best?

Niet alle methodes om je lichaamstemperatuur te meten zijn even betrouwbaar. Dat heeft te maken met hoe dicht de meting bij je kernlichaamstemperatuur komt. Die is het meest belangrijk, zeker als je probeert te beoordelen of je griep of een mogelijke infectie hebt. Dit zijn de meest voorkomende methodes:

**Oraal (onder de tong):** Deze methode komt redelijk in de buurt van de kerntemperatuur, zolang je vooraf niet hebt gegeten, gedronken of gerookt. Vooral warme of koude dranken kunnen tot een halve graad invloed hebben op de uitslag.

**Oorthermometer (tympaanisch):** Deze thermometer meet via infrarood de temperatuur van je trommelvlies. Dit werkt snel en is populair voor thuis, maar let op dat je de thermometer zorgvuldig plaatst. Zit hij te ondiep of schuin, of heb je bijvoorbeeld in één oor meer oorsmeer dan kan de uitslag onbetrouwbaar zijn.

**Rectaal (anus):** Deze meting zit het dichtst bij je kernlichaamstemperatuur en is daarom het meest betrouwbaar. Vooral bij baby's en jonge kinderen is dit belangrijk, omdat zij sneller ernstige complicaties kunnen ontwikkelen bij hoge koorts.

**Voorhoofd (infrarood):** Voorhoofdthermometers meten alleen de oppervlaktetemperatuur van de huid. Ze zijn gevoelig voor allerlei externe factoren, zoals tocht, koude handen of zweet. De betrouwbaarheid is wisselend. Deze thermometer kan handig zijn voor een snelle check, maar is minder geschikt voor een medische beoordeling.

**Onder de oksel:** Okselmetingen kunnen tot 1 graad lager uitvallen dan je kerntemperatuur. Deze methode wordt mede daarom in medische context bijna nooit meer gebruikt. Bovendien is de plek gevoelig voor kleding en zweet, wat de uitkomst beïnvloedt.

## Dure versus goedkope thermometers

Goedkope digitale thermometers die rectaal of oraal meten zijn vaak net zo nauwkeurig als dure. Het verschil merk je vooral bij infrarood-oorthermometers en voorhoofdthermometers. De goedkopere modellen geven vaker wisselende resultaten en zijn gevoeliger voor plaatsingsfouten. Duurdere thermometers zijn vaak gebruiksvriendelijker, meten sneller en geven consistent resultaten.

- \* Een eenvoudige digitale thermometer van een paar euro werkt prima voor oraal of rectaal meten.



- \* Wil je snel meten, dan is een goede (iets duurdere) oorthermometer een goede investering.
- \* Vermijd goedkope voorhoofdthermometers. Ze lijken handig, maar zijn vaak onnauwkeurig.

\*\*\*\*\*

## Oogziekte LHON

De oogzenuwziekte Leber erfelijke optische neuropathie (LHON) heeft grote impact op nagenoeg alle aspecten van het leven. Het treft vooral jonge mannen en de verslechtering van het zicht gaat razendsnel.

Bij LHON wordt eerst het zicht in één oog aangetast, het tweede oog volgt vaak kort daarna. Door de grote vlek middenin het gezichtsveld is het onmogelijk om gezichten te herkennen, iets te lezen of details te bekijken.

LHON is een erfelijke aandoening die wordt veroorzaakt door een foutje in mitochondriële DNA. Omdat het mitochondrieel is, geven moeders het altijd door aan al hun kinderen.

Een man kan een fout in zijn mitochondriële DNA niet aan zijn kinderen doorgeven. Een vrouw die draagster is van zowel afwijkend mtDNA als gezond mtDNA, kan beide aan haar kinderen doorgeven. Het aandeel afwijkend mtDNA bij het kind kan tussen de 0% en de 100% liggen. De kans op de ziekte bij het kind neemt toe, naarmate een hoger percentage is overgeërfd. Hoeveel afwijkend mtDNA een kind zal erven en de consequenties daarvan, zijn niet goed te voorspellen.

Toch ontwikkelt niet iedereen de ziekte en het is niet duidelijk waarom dat wel of niet gebeurt.

\*\*\*\*\*

## Ziekte van Pompe

De ziekte van Pompe is een ernstige spierziekte. De erfelijke spierziekte wordt veroorzaakt door een storing in de stofwisseling van de spieren. Patiënten missen een eiwit om bepaalde suikers in de spieren af te breken. De spiercellen zwellen op en raken

permanent beschadigd. Er zijn meer Pompe-varianten, met als uitersten een bij kinderen voorkomende vorm en een later optredende langzaam progressieve vorm.

De ziekte komt bij 1 op 40.000 mensen voor. Per jaar worden in Nederland gemiddeld 1 tot 2 baby's met de ziekte geboren en worden vijf tot zeven oudere kinderen en volwassenen met de ziekte gediagnosticeerd. Maar er is ook positief nieuws. Biomedisch onderzoekers van het Erasmus MC doen al jarenlang studie naar gentherapie voor een spieraandoening. Hun immense ervaring maakt dat hun bekendmaking beslist hoopvol nieuws is voor iedereen die met de ziekte van Pompe te maken heeft.

\*\*\*\*\*

### **Dementie in de tijd.....**

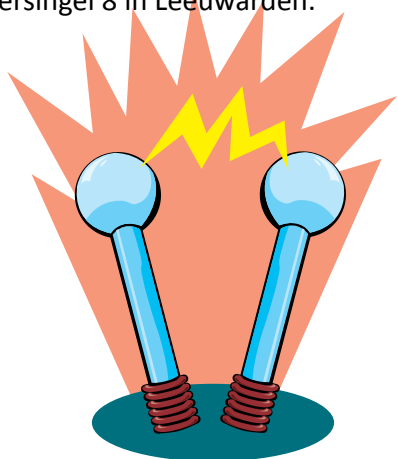
Op dit moment leven in Nederland ongeveer 310.000 mensen met vormen van dementie. Omstreeks 2050 is dat aantal verdubbeld. Volgens Alzheimer Nederland wordt 1 op de 5 mensen getroffen door één van de circa vijftig hersenziekten die allemaal tot 'dementie' worden gerekend. Eén op de drie patiënten is vrouw.

## **~ Enkele uittips ~**

**'Het Andere Museum van Oldtimer tot Kant': Nikola Tesla 'The master of lightning', de uitvinder die de wereld veranderde.**

Tentoonstelling over de baanbrekende uitvindingen en invloed op moderne technologie van deze uitvinder.

Te zien tot en met 5 mei 2026 van wo t/m zo van 13.00 uur – 17.00 uur. Het museum bevindt zich aan de Oostersingel 8 in Leeuwarden.



## **Nederland in cijfers**



### **Steeds meer eeuwelingen**

In 1965 telde ons land **111** eeuwelingen. Het was toen een zeldzaamheid. Dit aantal groeide de afgelopen zestig jaar enorm. In 1975 waren er **225** honderdjarigen, in 1995 **980** en nu zijn er bijna **2600** honderdplussers.

Het is dus niet meer zo bijzonder, ofschoon er slechts **400** mannen zijn.

De meeste eeuwelingen sterven al snel na hun eeuwfeest. Er zijn nog maar **176** vrouwen ouder dan **104** en slechts **12** mannen.

*(deze aantallen kunnen al weer veranderd zijn!)*

De oudste mens in ons land is opmerkelijk genoeg een man. Zijn naam is John Huang. In februari werd hij **111** jaar. Ons land kende diverse bekende eeuwelingen, zoals de oud-premiers Willem Drees en Piet de Jong, die beide **101** jaar werden.

Zo tikte ook Frits Philips de **100** aan.

Miep Gies, de verzetsstrijdster die Anne Frank hielp, werd **101** jaar.

Marga Minco, die vaak sigaretten rokend op foto's stond en schrijfster was van het beroemde boek 'Het bittere kruid' werd **103** jaar.

\*\*\*\*\*

**'Stoom- en zuivelmuseum':**

**Werking van de stoommachine en alle aspecten van voormalig zuivelfabriek De Toekomst.**

Met demonstratie en tentoonstelling.

Te zien tot en met 28 september 2025 op zondag van 13.30 uur – 17.00 uur. Het museum bevindt zich aan de Vaartweg 10 in Steggerda.

\*\*\*\*\*

**Pontje**

**Het pontjesseizoen is weer aangebroken.**

Dit betekent dat je op veel plekken als fietser of voetganger weer overgezet kunt worden. Ook fietspont Keimpetille bij Welsryp is er mee begonnen. Het is een bijzonder jaar. De gerenoveerde pont begint namelijk zijn vijftiende vaarseizoen en over afzienbare termijn zal de 150.000e passagier worden vervoerd over het van Harinxmakanaal. Wie weet bent u dat wel....

# Lezenswaardig

*Juni is Maand van het spannende boek ook wel thrillerweken genoemd en dus heeft de redactie weer een spannende titel uitgezocht. Tevens een tip voor Vaderdag!*



## **Baldacci: Schuilplaats**

Is verschenen bij A.W. Bruna en kost € 24,99 in paperback.

Het is 1944 en Londen siddert onder de aanhoudende bombardementen van nazi-Duitsland. De veertienjarige wees Charlie Matters steelt wat nodig is om te overleven. Zodra hij oud genoeg is, wil hij gaan vechten tegen de Duitsers. De vijftienjarige Molly Wakefield is teruggekeerd naar de hoofdstad, na jaren van relatieve veiligheid op het platteland. Maar in plaats van een feestelijke thuiskomst, wacht haar het bericht dat haar vader en moeder op mysterieuze wijze zijn verdwenen. Bovendien komt ze erachter dat ze in de gaten wordt gehouden door een mysterieuze figuur.

In de verwoeste stad raakt Molly bevriend met de veertienjarige wees Charlie Matters en de oude boekhandelaar Ignatius Oliver. Charlie steelt om te overleven en wordt door de politie gezocht. Ignatius rouwt om zijn recent overleden vrouw, en draagt de last met zich mee van een geheim dat zij lange tijd voor hem verborgen hield en dat leidde tot haar dood.

## Weerspreuk

*'In juni veel regen, komt bijen ongelegen.'*

Bijen en hommels houden niet van regen. Na een paar regenachtige dagen komen juist met zon en warmte deze insecten vaker te voorschijn. Bijen zijn pas te zien als de zon hoger aan de hemel staat. Ook honingbijen zijn actiever bij droog en zonnig weer dan met nattigheid.

### **Weerwoord: Zonlicht**

Dit is het zichtbare deel van de straling die door de zon wordt uitgezonden naar ons op aarde. Het zonlicht wordt gefilterd en verstrooid door de dampkring, wolken, stofdeeltjes en druppeltjes. Inkomende straling is kortgolvig en de uitgaande straling langgolvig (IR-straling). Opwarming vindt vooral plaats door de IR-straling. Inkomende straling bevat ook UV-A en UV-B.

### **Weer om nooit te vergeten: 18 juni 2021**

Die dag trok een aantal flinke onweersbuien over het land. Noodweer koerste over de provincies Utrecht en Flevoland. Leersum werd getroffen door een valwind die duizenden omgewaaide bomen veroorzaakte. Daar ontstond een stormbos.

*Nieuw parkje bij de Beurs aan de Willemskade.  
Foto Johan Eisma*



# Huishoudelijke tips

## Gevaarlijke schoonmaakcombinaties

**Je staat er misschien niet bij stil, maar de schoonmaakmiddelen in je gootsteenkastje kunnen een gevaar vormen voor je gezondheid als je ze niet goed gebruikt. Zomaar mengen kan zelfs gevaar opleveren**

## Azijn en baking soda

Een razend populaire tip is om schoonmaakazijn te mengen met baking soda (zuiveringszout). Het is niet alleen nutteloos, maar ook niet zonder gevaar. Scheikundig gezien heffen een zuur (azijn) en een base (baking soda) elkaar op. Voeg je die twee samen, dan zie je dat ze gaan bruisen. Wat je overhoudt is zout water. Meng je ze samen in een flacon, dan neemt het gas veel meer ruimte in dan een vaste stof: de afgesloten flacon komt hierdoor onder grote druk te staan en kan ontploffen.

## Azijn en chloorbleekmiddel

Een 'supertip' om de badkamer in één keer kalk- en schimmelvrij te maken met een mix van azijn en chloorbleekmiddel in ronduit gevaarlijk. De combinatie klinkt misschien als een krachtige ontsmetter, maar de twee mixen is een slecht idee. Chloorbleekmiddel is geen schoonmaakmiddel maar een krachtige defectans.

Het vormt als het in aanraking komt met azijn irriterend chloorgas, dat zelfs in kleine hoeveelheden al ademhalingsproblemen, hoesten en brandende ogen kan veroorzaken. Ook kan chloorgas brandwonden veroorzaken. Dit geldt voor alle schoonmaakmiddelen die een zuur bevatten, zoals toilet- en badkamerreinigers.

## Ook nooit doen!

Combineer nooit een glasreiniger met bleekmiddel, samen produceren ze een giftig gas dat chloramine heet. Het veroorzaakt hetzelfde als bleekmiddel en azijn. Veel mensen weten niet dat de meeste glasreinigers ammoniak bevatten. Wanneer niet voldoende geventileerd wordt, kan inademing van chloramine zelfs fatale gevolgen hebben.



## Gootsteenontstopper

Een middel dat zelfs buiten de flacon kan ontploffen is gootsteenontstopper. Je mag het dan ook nooit mengen met andere schoonmaakmiddelen, zeker niet met een ander soort gootsteenontstopper. Werkt de eerste keer gebruik van een ontstopper niet, ga dan niet aan de gang met een tweede middel. Probeer de verstopping mechanisch te verhelpen met een ontstoppingsveer of bel een loodgieter.

## Iepen húske – place to pee



**Je bent een dagje in Leeuwarden. Museumbezoekje hier, winkeltjes bekijken daar, maar opeens heb je hoge nood. Geen zorgen! Veel Leeuwarder ondernemers hebben hun wc-deuren geopend voor jou om er kostenvrij gebruik van te mogen maken.**

## Herkenbaar en toegankelijk

Hoe kun je die toiletten vinden? Heel simpel! Op de online citymap ([visitleeuwarden.nl/citymap](http://visitleeuwarden.nl/citymap)) vind je een overzicht van welke ondernemers een gratis te gebruiken toilet hebben aangeboden.

Deze is altijd up-to-date en is handig te checken op je smartphone. Je hebt er geen app voor nodig. Tevens zie je hier aan welke kenmerken het toilet voldoet. Zo kun je bij sommige toiletten met een rolstoel naar binnen, je baby verschonen, zijn er genderneutrale toiletten en wc's met een verschoonplek voor volwassenen.

Je herkent deze eigenschappen aan de universele iconen op de citymap.

Loop je door de stad? Let dan goed op de ramen van ondernemers. Spot je een klein groen húske? Dan mag je daar gratis gebruik maken van het toilet! (het dient uiteraard wel netjes achtergelaten te worden)

# Kapot witgoed etc.

**Kapotte elektronica of kapot witgoed, maar geen garantie (meer)? Zoek reparateur in speciaal register**

Veel spullen gaan na een tijdje kapot, zo ook elektronica en witgoed. Als er geen garantie (meer) is, dan ligt reparatie voor de hand.

Maar waar vindt u een betrouwbare reparateur? Dat kunt u opzoeken in het Nationaal Reparatteursregister.

## Hoeveel gooien we weg op jaarbasis?

Jaarlijks gooien we in Nederland 378 miljoen kilo elektronisch afval weg. Dat staat gelijk aan 21 kilo per persoon. Dit leidt tot een enorme verspilling van grondstoffen en energie. Door de Europese Unie is the right to repair ofwel 'het recht op repareren' vastgelegd in wetgeving die de circulaire economie moet bevorderen. Het Nationaal Reparatteursregister gaat daarbij helpen, is de bedoeling.

## Wat is het Nationaal Reparatteursregister?

Stuk? Weggooien of nieuw kopen? Vaak kan een smartphone, een wasmachine of een vriezer nog wel gerepareerd worden. De vraag is vaak alleen waar de consument terecht kan wanneer de garantietermijn verstreken is. Dit zoekprobleem is nu opgelost. Het Nationaal Reparatteursregister is een online platform waar consumenten erkende reparateurs kunnen vinden voor consumenten-elektronica en witgoed. Er zijn al 315 gecertificeerde bedrijven aangesloten bij dit register.

## Controleer eerst of er garantie is

Voordat u in actie komt bij een defect product, moet u wel eerst nog even een paar stappen doorlopen. Het maakt uit of u nog een garantie heeft of dat deze al verlopen is.

De wettelijke- of fabrieksgarantie kan langer gelden dan gedacht. Het kapotte apparaat kunt u dan naar de (web)winkel terugbrengen of –sturen. Check uw rechten via ConsuWijzer. De verkoper is verplicht om binnen de garantietermijn een gratis reparatie te verzorgen.

## Geen garantie (meer)? Overweeg reparatie

Zoek een erkende reparateur via het Nationaal Reparatteursregister. Kies een bedrijf dat voldoet aan de kwaliteitsnormen van de overheid, fabrikanten en de branche. Bij

kleine, eenvoudige reparaties kunt u een zogenaamd Repair Café in uw buurt bezoeken, waar vrijwilligers u kunnen helpen.



## Welke producten vallen onder het register?

Tot slot, voor welke producten kunt u erkende reparateurs gaan zoeken in het register? Niet voor alles, maar wel voor een groot aantal:

- **Groot witgoed** (wasmachines, drogers, koelkasten, vriezers)
- **Klein huishoudelijk witgoed** (koffiemachines, stofzuigers, mixers)
- **Beeld en geluid** (tv's, radio's)
- **Telefoons** (smartphones, vaste telefoons)
- **ICT-apparatuur** (laptops, tablets, computers)

\*\*\*\*\*

## Meer huishoudelijke apparaten verkocht in 2024

Nederlanders kochten vorig jaar meer elektrische huishoudelijke apparaten. Daarmee laat de markt volgens de branchevereniging herstel zien, na de daling in 2023 door de hoge inflatie en de problemen op de huizenmarkt. Mensen kochten in 2024 zo'n 8,3 miljoen apparaten, 3,6% meer dan in 2023. Ze gaven daaraan circa 3,7 miljard euro uit. Consumenten kochten vooral meer wasdrogers (mogelijk door het natte weer) en robotstofzuigers (door de grotere behoefte aan gemak). De branchevereniging noemt de importheffingen van Trump een 'uitdaging' en voorziet daarom een mogelijke toestroom van Chinese apparaten naar Europa.



# Adressen en telefoonnummers

## Secretaris bestuur:

Lolkje Miedema, Tel: 06 30204390  
E-mail: [secretaris@losleeuwarden.nl](mailto:secretaris@losleeuwarden.nl)

## Ledenadministratie:

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

## Voorzitter activiteitencommissie:

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

## Secretaris activiteitencommissie:

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

## Coördinator bezorgers magazine LosVast:

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

## LOS Belasting- en formulierhulp:

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

## Internet en e-mail:

Website van LOS: [www.losleeuwarden.nl](http://www.losleeuwarden.nl)

## WMO-ombudswerk:

Wyb Feddema,  
Tel.: 058 2880705  
E-mail: [wybfeddema@icloud.com](mailto: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](http://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](http://www.regelzorg.nl)

## Projectleiders Activiteiten:

### Koersbal Nijlân:

Vacant

### Koersbal Mozaïek:

Vacant

### Fietsen:

Hilly Wijnstra, Tel: 058 2153408 of 06 25222189.  
E-mail: [hwijnstra@gmail.com](mailto:hwijnstra@gmail.com)

### Wandelen:

Hilly Wijnstra, Tel: 058 2153408 of 06 25222189.  
E-mail: [hwijnstra@gmail.com](mailto:hwijnstra@gmail.com)

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

**Paulusma reizen:** Tel: 0512 514174, website: [www.paulusma.nl](http://www.paulusma.nl)

**Contactgroep Rozee, COC Friesland:** Tel. 06 81785519,  
E-mail: [ajager1949@kpnmail.nl](mailto:ajager1949@kpnmail.nl)

**Stichting 4het leven:** Tel. 035 5245156,  
E-mail: [info@4hetleven.nl](mailto:info@4hetleven.nl), website: [www.4heleven.nl](http://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](mailto:info@zvcl.nl), website: [www.zvcl.nl](http://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>

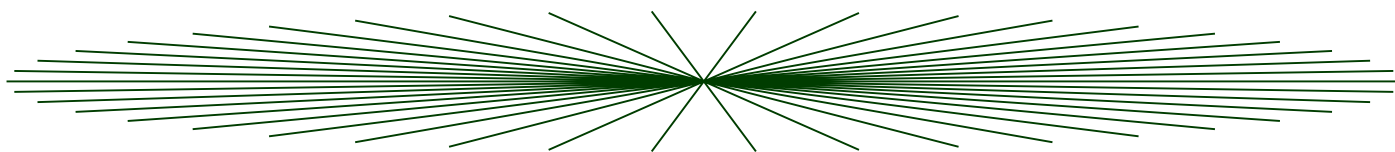
Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel:

Tel: 14058

## - DATA ACTIVITEITEN JUNI 2025 -

ma	2	14.00 u.	Julianapark	Jeu de boules
di	3	14.00 u.	Start Jumbo Zuiderburen	wandelen
wo	4	14.00 u.	Start Rengerspark	fietsen
do	5	10.00 u.	Het vooronder, de Gealanden	vergadering activiteitencommissie
di	10	14.00 u.	Start Jumbo Zuiderburen	wandelen
di	17	14.00 u.	Start Jumbo Zuiderburen	wandelen
wo	18	7.45 u.	Start Transferium Kalverdijkje	reisje Maarssen Utrechtse Vecht
do	19	14.00 u.	Inloop sliekerfilm, Wilhelminaplein	Monsieur Aznavour
vr	20	14.00 u.	redactielosvast@gmail.com	Inleveren kopij LosVast
di	24	14.00 u.	Start jumbo Zuiderburen	wandelen
za	28	14.00 u.	Start Mc Donald's Goutum	fietsen
ma	30	9.30 u.	Westenkartier Verdstraat 1	verdelen/bezorgen LosVast

*Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.*







**50PLUS**

50PLUS BIOS is dinsdagmiddag om 13:30 bij Pathé Leeuwarden, voor € 12,50 een speciale voorstelling met koffie/thee en een koek in de pauze. De volgende films draaien in juni:

3 & 10 juni: A Complete Unknown

17 & 24 juni: White Bird

[WWW.PATHE.NL/NL/INFO/50PLUS](http://WWW.PATHE.NL/NL/INFO/50PLUS)  
Ruiterskwartier 6a  
8911 BH Leeuwarden



Stratkunst aan Bij de Put. Foto Johan Eisma



UITVAARTVERZORGING

Joke Boonstra

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

Integer, respectvol  
en betrokken



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



TaxiXtra, de zeer gewaardeerde taxi  
in Leeuwarden en omgeving.

06 41 96 08 03



**LOS-leden krijgen 15% korting op taxivervoer!**