

# LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging

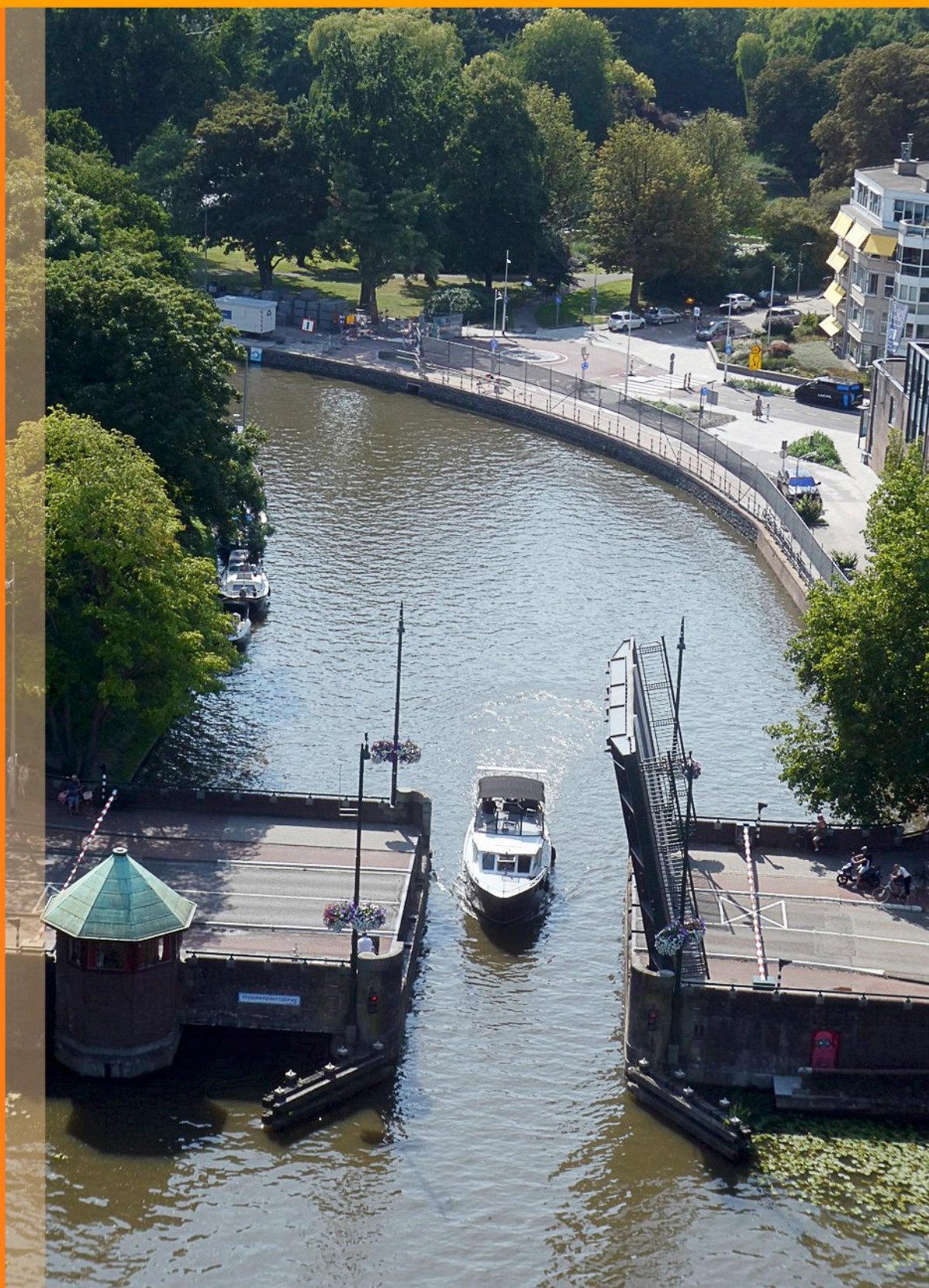
In dit nummer:

LOS 10 jaar

Vitaliteitsmarkt

Wandeling over  
De Kelders

... en nog veel meer



*Vrouwenpoortsbrug vanaf de Oldehove. Foto Johan Eisma*

# LOS

Jaargang 10 - Nummer 8 september 2025

# LOS 10 jaar feestmiddag met Da Capo



Op zaterdag 6 september aanstaande vieren wij als LOS het 10 jarig bestaan van onze vereniging in de grote zaal van de Kurioskerk.

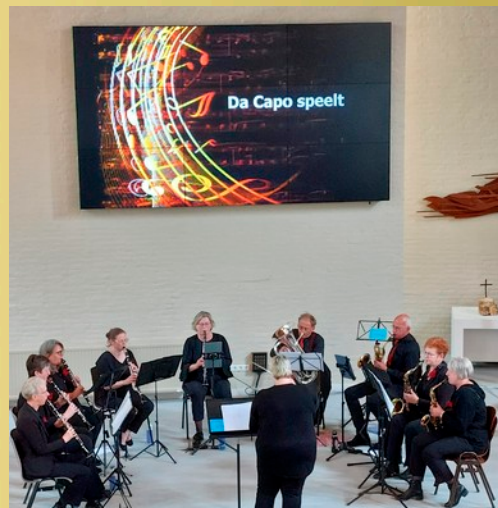
Het gelegenhedsorkest van Da Capo (15 personen) zal met zanger Rob Taekema er een feestelijke middag van maken.

Er zal een aantal Friese liedjes, Elvis nummers en nostalgie uit de jaren '70-'80 ten gehore worden gebracht.

Dit alles omlijst met koffie/thee, drankje en hapje

Aanvang 14.30 uur en einde rond 16.45 uur

De entree is gratis en alleen voor leden



Het aanmelden met pasnummer kan bij 3 verschillende personen zowel per mail als telefonisch:

1. Lolkje, [secretaris@losleeuwarden.nl](mailto:secretaris@losleeuwarden.nl) of 06 30204390
2. Sietske, [leden@losleeuwarden.nl](mailto:leden@losleeuwarden.nl) of 06 45358907
3. Mariet, [mar.wit@kpnmail.nl](mailto:mar.wit@kpnmail.nl) of 06 22190857.

Het telefonisch aanmelden bij bovengenoemde personen is

alleen mogelijk op maandag 1 september aanstaande van 19.00 uur tot 20.00 uur.



## Het bestuur



## Het gelegenhedsorkest van muziekvereniging Da Capo Leeuwarden

Het gelegenhedsorkest is opgericht in 2011 om te voldoen aan de vraag naar een muzikale bijdrage, waar een volledig orkest niet past. Zo worden we geregeld gevraagd voor kerkdiensten, bruiloften en festivals.

Zowel de muziek als samenstelling wordt aangepast aan de gelegenheid. Het orkest varieert qua samenstelling van een klarinetkwartet tot orkest van zo'n 18 deelnemers.

Het gelegenhedsorkest staat onder leiding van Mylène Hofman, assistent dirigent van Da Capo Leeuwarden.



### Rob Taekema – zanger/gitarist

Rob Taekema is een musicus in hart en nieren. Hij begon als singer-songwriter en ontwikkelde zich in de loop der jaren tot een veelzijdig zanger en gitarist. In de jaren '80 had hij succes met de band Fruitcake, waarmee hij o.a. de hits My Feet Won't Move en I Like The Way opnam en internationaal toerde.

Later richtte hij zich meer op arrangeren, produceren en begeleiden, en werkte hij samen met uiteenlopende artiesten – van Herman Brood en Ramses Shaffy tot The Tramps en Trini Lopez.

Na een leven vol muziek in Amsterdam woont Rob inmiddels in Harlingen, waar hij zijn ervaring graag deelt als docent zang, gitaar en bas.

## Van de Bestuurstafel

### 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:

Sietske Meijer  
Tel. 06 45358907.  
[leden@losleeuwarden.nl](mailto:leden@losleeuwarden.nl)

#### Penningmeester activiteitencommissie:

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

#### Belastingenservice en voorzitter activiteitencommissie:

Willem de Boer  
Tel: 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 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.

Voor het septembernummer had ik me gemeld om het voorwoord te schrijven.

Waar zal ik over schrijven? Over de mooie zomerdagen die we gehad hebben of over het reisje in juni?

Mijn man en ik gingen voor het eerst mee.

Het was de dag naar Spakenburg en de boottocht.

Dat stond al lang op mijn lijstje, maar ach dat komt wel eens.

Nu een mooie kans om mee te gaan.

Wat boften we met het weer en oh wat heerlijk, alles is geregeld.

Wel vroeg uit de veren, want de bus vertrok om kwart voor acht.

We dachten ruim op tijd te zijn, maar toen we bij de bus kwamen, deze keer twee bussen, zaten beide bussen zo goed als vol.

Het werd een prachtige dag met een heerlijk diner tot slot.

Geweldig georganiseerd door de activiteitencommissie.

Als bestuur zijn en waren we druk met het tienjarig bestaan in september, een mijlpaal die niet ongemerkt voorbij zal gaan.

Als dit blad bij alle leden bezorgd is, hebben jullie daarbij ook een attentie ontvangen als blijvende herinnering.

Het concert op 6 september aanstaande is ook ter ere van het jubileum. We hopen op een mooie opkomst, graag opgeven via de mail en als dat lastig is kan er via de telefoon aangemeld worden.

Belangrijk daarbij blijft om het

lidmaatschapsnummer te vermelden. Elders in dit blad staat het mailadres of telefoonnummer vermeld waar je je kunt aanmelden.

September is voor veel senioren ook een maand om met vakantie te gaan. De scholen zijn weer begonnen, het is wat minder druk en meestal goedkoper dan in het hoogseizoen.

Dus mochten er nog vakantievierders onder ons zijn, dan wens ik jullie mooie dagen. September heeft er vaak nog genoeg van.

Tot ziens bij de komende activiteiten,  
*Sietske Meijer*



# Samen Krachtig Ouder Worden

Het bestuur is enige malen in gesprek geweest met Djoeke Visser van Humanitas, over het onderwerp Samen Ouder Worden in Leeuwarden. Wij kregen nu een bericht van haar binnen dat er verschillende informatiebijeenkomsten worden georganiseerd over dit onderwerp en of wij dit mee willen delen in ons blad.

Onder de noemer **Samen Krachtig Ouder Worden**, in de gemeente Leeuwarden is er o.a. een **bijeenkomst in De Schakel, Havingastate 7 (Caminghaburen)**, op **17 september** aanstaande van **14.00 uur tot 17.00 uur**. U kunt zich aanmelden vóór **3 september** aanstaande bij [anbo.pcob.leeuwarden@gmail.com](mailto:anbo.pcob.leeuwarden@gmail.com)

**Hoe kijkt u aan tegen de toekomst? Wat hebben we in eigen hand en waar hebben we mogelijk hulp van anderen bij nodig?**

Er zal gepraat worden over het belang van behoud van eigen regie. Hoe u mogelijkheden kunt benutten. Het belang van vitaliteit én het benutten van het potentieel van senioren voor de samenleving.



## Gratis hulp voor een vol plakboek

Niet alle plaatjes gevonden?  
Wil je er gratis hulp bij?



Ik help je graag met wat je nodig hebt om het boek compleet te maken  
Kan ook gewoon bij jou aan huis  
Bel of app me voor een afspraak



Connie Buijs

06 – 20869267

[Conniebuijs0591@gmail.com](mailto:Conniebuijs0591@gmail.com)



# Fietsvrienden



**Woensdag 10 september**

aanstaande fietsen we richting **Veenwouden** en vertrekken om **14.00 uur** vanaf Wijkcentrum **Camingaburen**. (gepast kleingeld meenemen voor koffie bij Duke Luk; we mogen daar niet individueel betalen maar per groep).

**Vrijdag 26 september** aanstaande fietsen we richting **St. Annaparochie** en vertrekken we om **14.00 uur** vanaf **Rotonde Rengerspark**.

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

Groet, Hilly



*Geveldecoratie aan de Eewal.  
Foto Johan Eisma*

# JEU DE BOULES

Afgelopen maand was er een hele leuke opkomst voor het boulen. Er konden verschillende groepjes worden ingedeeld. Er werd met veel plezier gespeeld.

De volgende middag is maandag op 1 september aanstaande. Er wordt gespeeld vanaf 14.00 uur tot ongeveer 16.00 uur. Een verzoek van de begeleiding van Le Biberon: komt u alstublieft op tijd, zodat er ook op tijd kan worden begonnen. De kosten bedragen € 3,50 per persoon, inclusief koffie/thee. Graag betalen via het pinapparaat indien dit mogelijk is. De locatie is Le Biberon, Julianapark 2, achter de Kurioskerk. Van Le Biberon is Jannie de Ruyter aanwezig. Haar telefoonnummer is 06 23607681.

# Feestelijk Art Connection concertseizoen 2025-2026



Op 2 februari 1986 opende voormalige commissaris van de Koningin Hans Wiegel de eerste expositie van Art Connection in het Oranje Hotel te Leeuwarden. We noemden dat de Pip's Gallery naast de alom bekende Pip's pub. Nu, na bijna 40 jaar (2 februari 2026) organiseert Art Connection elke maand bijna 20 exposities, kunstmarkten, culturele evenementen en de gezellige concerten in het WestCord WTC Hotel in Leeuwarden. Dit seizoen wordt wel een heel bijzonder concertseizoen in verband met dit 40 jarig bestaan.

Veel bezoekers vroegen mij de afgelopen maanden of bepaalde concerten nog een keer konden worden georganiseerd. Daarom zijn, op verzoek, enkele veel gevraagde concerten opnieuw opgenomen in het concertprogramma 2025-2026. Uiteraard het alom bekende Nieuwjaarsconcert van het Fries Kamerorkest op zondag 4 januari 2026, de Crazy Tunes Jazz Band (met o.a. muziek uit de Roaring

Twenties) en Orqestra Astor (met muziek van Piazzella). Beide concerten met dansparen van Dance Centre Omar Smids. Ook is er een heel bijzonder Kersconcert op 14 december aanstaande van Vocaal Ensemble Intermezzo.

Het gehele concertprogramma 2025-2026 staat op onze website [www.artconnectioexpo.nl](http://www.artconnectioexpo.nl)  
Het concertseizoen begint op zondag 26 oktober aanstaande om 15.00 uur.

Wilt u elke maand een uitnodiging? Stuur dan een mail naar [artconnection@chello.nl](mailto:artconnection@chello.nl), zet de data in uw agenda en kom naar de gezelligste concerten van Fryslân. Entree € 15,- per persoon In het WestCord WTC Hotel te Leeuwarden

**Expositiestip: Han Reeder ([www.hanreeder.nl](http://www.hanreeder.nl)) tot 21 oktober aanstaande op werkdagen te bezoeken in de Stadsgalerie onder het oude stadhuis te Leeuwarden.**

Art Connection  
Ed van Dijk  
06 52473558



## 600 jaar Sint Anthony Gasthuis Leeuwarden

Voor het 600-jarig jubileum van het Sint Anthony Gasthuis in Leeuwarden wordt op vrijdag 19 september aanstaande een feestelijke ochtend georganiseerd, in combinatie met de landelijke kick-off van de Nationale Sportweek. Deze is van 19 t/m 26 september 2025.



Onderdeel van deze ochtend is een work-out met Olga Commandeur (bekend van Nederland in Beweging). En een vitaliteitsmarkt op het Schoenmakersperk, gericht op het stimuleren van beweging en gezondheid bij ouderen. LOS is ook uitgenodigd om met een informatiestand aanwezig te zijn en te laten zien wat LOS allemaal voor / door / en met de leden doet. De Vitaliteitsmarkt begint om 9:30 uur en is er tot ongeveer 12:00 uur.

Met vooraf dus de work-out van Olga Commandeur. Allemaal even langskomen, dan wordt het weer een gezellige ochtend.

De Activiteitencommissie



# Kunstfestival Art Leeuwarden in centrum van Leeuwarden

Al weer bijna 25 jaar organiseert Art Connection het grootste, meest uitgebreide en gezelligste kunstfeest in hartje Leeuwarden voor het Fries Museum. Dit alles vindt plaats in het slotweekend van het 100 dagen durende Arcadia.

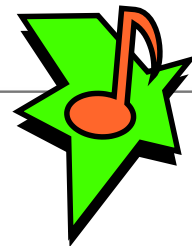
Het Kunstfestival bestaat in grote lijnen weer uit 3 delen. Een grote Kunstmarkt met ruim 50 deelnemers. Vrijwel alle disciplines zijn op deze markt vertegenwoordigd. Vele kunstenaars hebben voor deze gelegenheid hun prijzen iets verlaagd waardoor kopen nog aantrekkelijker wordt. Het muziekgedeelte wordt dit jaar verzorgd door het duo 'Aangespoeld Volk' met o.a. songs uit de jaren 60 en 70, maar luisterliedjes afgewisseld met rock, blues en folksongs zijn ook te beluisteren. In Thûs, het restaurant in het Fries Museum, vindt weer de Friese versie van Tussen Kunst en Kitsch plaats waar deskundigen, oud-medewerkers van het Fries Museum, aangeboden 'kunst' beoordelen. Omdat dit onderdeel al na een paar weken geheel vol zat (van te voren aanmelden moest) is deelnemen niet meer mogelijk.



Kunstfestival Art Leeuwarden vindt plaats op het Wilhelminaplein (Zaailand) te Leeuwarden op zaterdag 23 augustus aanstaande van 11.00 uur tot 17.00 uur. Door het enorme aanbod aan kunst en cultuur, de vele Horeca terrassen rond het plein en de gezellige sfeer een bezoekje meer dan waard.

Art Connection

Ed van Dijk  
0652473558



## OP ZATERDAG 27 SEPTEMBER A.S. OPTREDEN VAN WEIMA & V.D. WERF

Na een mooie zonnige zomer gaan we weer van start met onze zaterdagmiddagactiviteiten in de Kurioskerk.

WEIMA & V.D.WERF zijn onze eerste gasten. Zij zullen u muzikaal vermaken met hun mooie liedjes. Er zijn vast weer veel meezingers bij, dat is deze mannen wel toevertrouwd!



Zoals gebruikelijk beginnen we om 14,30 uur. Einde ongeveer 16,30 uur. Kurioskerk, Julianalaan 38, 8933 AA Leeuwarden. Entree € 7,-.

U kunt alleen contant betalen, want er is geen pinautomaat. Dit is inclusief koffie/ thee met een koek en het pauze drankje/ advocaatje

Bestel uw taxi niet te vroeg voor de terugreis. Want u mag rustig in de hal wachten tot de taxi komt.

U kunt zich aanmelden voor deze middag vanaf: Donderdag 18 september aanstaande tussen 18.00 uur en 20.00 uur bij Grietje Tanahatoe  
Telefoon 058-2135043

Graag tot ziens,  
Willem, Froukje, Margré, Kitty, Marja, Hilly, Jaap,

# Volwassenfonds: Sport en cultuur voor iedereen!

De gemeente Leeuwarden wil graag dat alle inwoners mee kunnen doen aan sportieve en culturele activiteiten. Ook als het financieel wat moeilijker is. Daarom is de gemeente aangesloten bij het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Via dit fonds vergoedt de gemeente contributie, lidmaatschap en/of benodigd materiaal voor volwassenen die moeilijk kunnen rondkomen.

Al meer dan 1.000 inwoners van Leeuwarden maken hier inmiddels gebruik van. Aanmelden kan nog steeds.

## Sport & cultuur goed voor gezondheid!

Sporten of creatief bezig zijn met een hobby als schilderen of muziekles heeft een bewezen positief effect op de gezondheid. De reacties van inwoners die mee kunnen doen dankzij deze regeling zijn positief. Vooral fitness, zwemmen, schilderen, yoga en (kick)boksen zijn populair.

## Wat kunt u vergoed krijgen?

De gemeente kan niet alleen contributie of lidmaatschap vergoeden, maar eventueel ook

benodigd materiaal. Het bedrag is maximaal € 300,- per volwassene per jaar.

## Voor wie is het?

Deze regeling is er voor volwassenen in Leeuwarden met een laag inkomen of een uitkering. Twijfelt u of u in aanmerking komt? Kijk dan op [www.leeuwarden.nl/check](http://www.leeuwarden.nl/check).

## Hoe vraagt u het aan?

Een intermediair van de gemeente Leeuwarden vraagt de vergoeding voor u aan. Een intermediair is bijvoorbeeld een medewerker van het sociaal team, (vrijwillige) schuldhulpverlener of buurtsportcoach. De volledige lijst met intermediairs staat op: [volwassenenfonds.nl/deelnemers/leeuwarden](http://volwassenenfonds.nl/deelnemers/leeuwarden).

## Vragen of hulp nodig?

Ga langs bij een buurt- of dorpskamer bij u in de buurt of kom langs bij het Meedenkpunt in de hal van het gemeentehuis. Of bel naar 14 058.



## WMO vervoer

Als u met een reisje van LOS meegaat en van WMO-vervoer gebruik maakt let dan op het volgende.

Als u tegen de chauffeur, of bij de aanmelding, zegt dat u naar het Kalverdijkje moet, kan het voorkomen dat u naar het zwembad wordt gebracht. Dat is nog best een heel stuk lopen om bij de opstapplaats te komen.

Zeg in het vervolg dat u bij de **Ambulancepost van Kijlstra** moet zijn als u met een reisje van LOS meegaat.

Tot ziens bij de Ambulancepost van Kijlstra.  
De Activiteitencommissie.



## - CONTRIBUTIE! -

Zoals al is aangekondigd vieren we dit jaar ons 10 jarig jubileum en zitten zowel de activiteitencommissie als het bestuur vol enthousiasme voor de komende jaren.

We willen dat graag met al onze bestaande leden delen.

***Dat kan echter alleen als iedereen ook de contributie over 2025 tijdig betaalt.***

***Wilt U er de rest van dit jubileumjaar en de komende jaren bij zijn?***

Maak dan de voor ons ontbrekende contributie uiterlijk in september alsnog over, anders moeten wij u helaas per 1 oktober 2025 uitschrijven.

Contributie € 30,- per persoon, twee personen op één adres € 50,-.

**NL54 RABO 0306 3169 35 t.n.v LOS Leeuwarden.**

# Expositie Han Reeder in Stadsgalerie Leeuwarden

Vanaf 22 augustus exposeert de bekende Friese kunstenaar Han Reeder in de Stadsgalerie onder het oude Stadhuis van Leeuwarden.

De expositie heeft de toepasselijke naam "UIT DE KAST" gekregen omdat de kunstenaar bewust geen nieuw werk, maar werk tentoonstelt uit de jaren tussen 1980 en 2000 wat nog niet eerder geëxposeerd is.

Han Reeder: *"Etsen, - mijn eerste verkenningen op grafisch gebied - in zeer beperkte oplage en ook gomdrukken, een techniek waar ik ooit een heel jaar voor uitgetrokken heb, schilderijen en natuurlijk ook foto's uit een aantal series, zoals 'Riet', 'Spiegellandschappen' en 'Bevroren Licht' waar ik vaak langdurig, projectmatig aan gewerkt heb"*.

De tentoonstelling, mede georganiseerd door Art Connection, is alle werkdagen te bezoeken van 9.00 tot 16.00 uur en duurt tot en met 21 oktober.

Art Connection

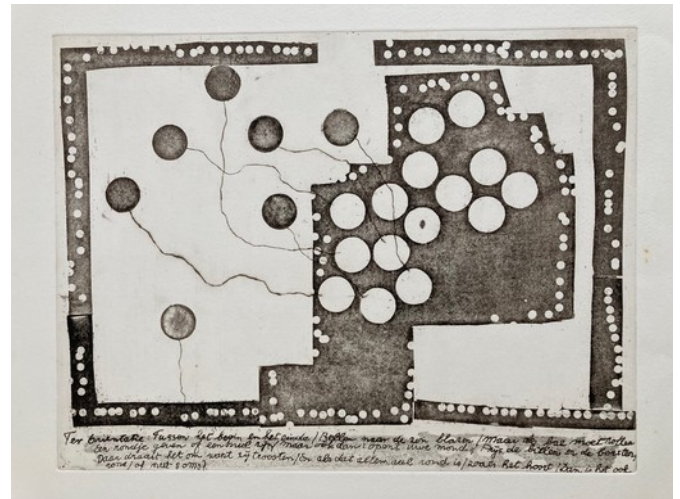
Ed van Dijk

06 52473558



*Bagijnestraat met zicht op de Oldehove.*

*Foto Johan Eisma*



## 'Tsjerkepaad' en de expositie 'Under de grûn'

Elke zaterdagmiddag t/m 13 september aanstaande (van 13,30 uur tot 17,00 uur en op 13 september een dansvoorstelling door de JDOF in en bij de Dorpskerk Huizum.

De Dorpskerk Huizum is ook dit jaar weer open voor 'Tsjerkepaad'. Het thema is dit jaar 'Levende Stenen'. In dezelfde periode is er de interessante expositie 'Under de grûn' van beeldend (textiel)kunstenaar Truus Huijbregts.

### Dansen in en bij de Dorpskerk

'Kleintje JDOF' is de titel van de dansvoorstelling die door dansers van de JDOF (Jeugd Dans Opleiding Fryslân) wordt uitgevoerd. Dat doen zij op 13 september aanstaande drie keer in en bij de Dorpskerk: rond 14.00 uur, 15.00 uur en 16.00 uur. Ze dansen verschillende dansstukken die geïnspireerd zijn op het thema 'Grûn'. De Jeugd Dans Opleiding Fryslân begeleidt jonge dansers om de beste danser te worden die ze kunnen zijn.

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

# Muziek op het Witte doek: 17 september 2025

## Het nieuwe seizoen van Muziek op het witte Doek begint weer.

Een van de meest geliefde musicals van Andrew Lloyd Webber met een indrukwekkende showstopper: Don't cry for me Argentina. In Engeland zong Elaine Page de titelrol, de zangeres waarvoor Lloyd Webber het nummer Memories componeerde (Cats). Vanmiddag wordt de titelrol vertolkt door de onweerstaanbare Madonna. Haar tegenspelers zijn Antonio Banderas (een revolutionair) en Jonathan Pryce (Peron, Evita's man en tevens president van Argentinië).

Deze Nederlands ondertitelde musical wordt bij u ingeleid door Rudolf Nammensma.

**Datum: woensdag 17 september 2025**

**Locatie: Eeltsjes Hiem , Pieter Sipma wei 11, 8915 DZ Leeuwarden.**

**Toegang: € 7,- contant, dit 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 bij: Willem de Boer telefoon 06 53636700.  
Op 15 en 16 september 2025 tussen 19:00 uur en 21:00 uur.

Of email: [w.de.boer@losleeuwarden.nl](mailto:w.de.boer@losleeuwarden.nl).

Tot ziens op 17 september 2025 om 13:30 uur.  
De Activiteitencommissie van LOS.

---



## ~~ Weerspreuk ~~

***'Veel eikels en nootjes aan de bomen,  
sneeuw zal deze winter geregeld komen'***

Deze spreuk is uit het Duits vertaald en gaat als volgt: 'Wenn Eicheln und Bucheckern wohlgedeien, so ist der Winter kalt und wird viel schneien.'

We weten inmiddels dat een sneeuwrijke winter schaars is. Bovendien zeggen de nootjes juist alles over de afgelopen twaalf maanden, vooral over het aandeel regen en warmte.

### **Weerwoord: Bladvalverwachting**

Je kunt verwachtingen opstellen voor veel gebeurtenissen, ook wanneer een portie blad van de bomen gaat vallen. Het heeft veel met de weersomstandigheden te maken. Zo kan vorst leiden tot flinke bladval en de wind speelt de komende maanden ook een grote rol.

Onze spoorbeheerder wil graag weten wanneer bepaalde trajecten extra zorg nodig hebben vanwege het gladde blad.

Vorig jaar vielen de eerste eikels al half augustus, net als de beukennootjes. Maar inmiddels gaat het steeds sneller en valt er meer uit de bomen.

### **Weer om nooit te vergeten: september 1965**

1965 was een nat jaar, met een natte en kille zomer.

September volgde in stijl, waarbij de warmste dag nota bene op het eind plaatsvond, met op de 25e nog 23,6 graden in De Bilt. Het slechte weer leidde onder andere tot dure aardappels.



# Jaap's Hoekje 50

## Nog meer oude winkeliers in de Leeuwarder binnenstad - De Kelders - 1



In veel voorgaande edities van LosVast hebben we een groot aantal wandelingen gemaakt langs oude, bekende en onbekende Leeuwarder winkeliers uit een ver en grijs verleden. Zo kwamen zowel de 'drukke' als de 'stille' kant van de Nieuwestad aan bod en vervolgden we met de beide zijden van het Naauw. Op deze 'terugblikken' kreeg ik zoveel leuke reacties en verzoeken om méér, dat ik me eigenlijk wel een beetje verplicht voel (maar het zelf ook wel leuk vind) om nog meer herinneringen met u op te halen. Als logisch vervolg op de eerdere routes zetten we onze tocht voort in het verlengde van het Naauw, dus De Kelders.

### Een stukje historie

Voordat we hieraan beginnen is het wel nuttig om even in de historie van de omgeving te duiken. Zoals u waarschijnlijk wel weet is de nederzetting Leeuwarden ooit ontstaan op drie terpen, grote bulten van opgeworpen klei om minder last te hebben van eb en vloed. De nederzetting lag per slot van rekening aan de Middellzee. De oorspronkelijke terpen zijn nog steeds in het stadsbeeld terug te vinden. De terp Oldehove loopt globaal van de Westerplantage tot aan de Sint Anthonystraat, daar waar de terp Nijehove-Noord begint en aan de ene kant tot voorbij de Grote- of Jacobijnerkerk reikt en aan de andere kant tot de Eewal. De overkant van deze 'grensrivier' is de terp Nijehove-Zuid. Dit is ook heel duidelijk in het stadsbeeld terug te vinden in de Minnemastraat en Grote Hoogstraat.

Op de uitloper van de Nijehove-terp vinden we de panden aan de Kelders, die in de oorspronkelijke bouw zijn voorzien van ondergrondse kelders. Die werden dan weer gebruikt als opslagplaatsen voor de met scheepjes aangevoerde goederen.

Heel vroeger waren hier de bierkelders gevestigd, vandaar ook dat de laagte de naam Bierkade draagt. De genoemde kelders liepen onder de straat door tot onder de verschillende panden. Bij latere rioolwerkzaamheden is het grootste deel van de ondergrondse kelders verdwenen. Er kwam een grote betonnen bak voor in de plaats, waar -met een ingang aan de waterkant- in de loop van de jaren

verschillende restaurants en eetgelegenheden hun geluk hebben beproefd. Op dit moment vinden we er een eetgelegenheid Bodéga y Tapas.

### De Kelders en de winkeliers van toen en nu (foto 1).



Zo gauw we het Naauw verlaten en de Grote Hoogstraat oversteken zien we aan Kelders nummer 1 een pand dat door de jaren heen winkeliers heeft gehad met een haat-liefde verhouding met het weer. Momenteel zit hier een vestiging van IJssalon Min 12 en daarvan zit de uitbater op mooi weer te wachten. Hij kan er dan zijn klanten verrassen met een lekker ijsje of een forse sorbet.

Vroegere winkeliers wensten de klanten veel regenwater toe, want zij vervaardigden en handelden in paraplu's, toen nog als 'parapluijes' geschreven (foto 2).



De geschiedenisboeken gaan hier al terug tot 1842 waar in het kapitale pand, dat nu de nummers 1 en 3 beslaat de familie Noëll paraplu's verhandelt. Hun trouwe knecht Lienard zet tussentijds de zaak voort tot 1868. In dat jaar verkoopt hij de winkel aan de Gebrs. Rentier, die er ook in regenschermen handelen. Deze broers verkopen het pand in 1907 aan Leonard Jac. Eilers, die zijn eigen naam aan de zaak verbindt en de parapluhandel trouw blijft. In

1968 gaat de winkel over op Eilers' schoonzoon, ene C. Jager, die de handel in paraplu's onder de plaatselijk welbekende naam Eilers blijft voortzetten. In de tweede helft van de jaren '70 verdwijnen de paraplu's uit de winkel en de naam van Eilers van de gevel om vervolgens plaats te maken voor schoenmaker Mr. Shoe en weer later voor IJssalon 'De Brol' en op dit moment dus IJssalon Min 12. Van een afstand bekeken is het duidelijk dat het pand ooit als één geheel is gebouwd en later gesplitst is. We zien op oude foto's nog wel de naam van sigarenmagazijn Zwama op de gevel van Kelders 3 staan, maar de wat jongere ouderen herinneren zich er veel beter de naam Engeldoer, die hier ook jarenlang zijn doe-het-zelf artikelen aan de man (en vrouw) brengt. Engeldoer heeft eerder een winkel op de Kelders 17, maar krijgt op nummer 3 meer ruimte, ook al omdat er een 'doorsteek' is gemaakt naar de Grote Hoogstraat. Daar heeft men zelfs nog een openlucht-etalage.... **(foto 3)**.



De firma Bosma (in herenmodes) is ook op hetzelfde adres jarenlang gevestigd geweest, waarschijnlijk als grossierderij voor modecollega's want de winkel is niet toegankelijk voor Jan-met-de-pet. Ook de naam van een winkel met de naam Pietronella vinden we nog op onze zoektocht, maar waar Pietronella in handelt???

Vandaag-de-dag vinden we op dit adres Bagels & Beans, een zaak met heel veel lekkernijen!

### Nog een tabakswinkel

Waar nu op Kelders 5 het keramiek-atelier Matzen het kunstzinnige peil van Leeuwarden probeert hoog te houden treffen we generaties lang de tabakszaak van de familie Schierbeek aan, ook al zo'n bekende naam in de stad. Na Schierbeek laat de familie Steenberg hier nog jarenlang hetzelfde sigarettenaanstek-vlammetje branden, maar houdt wel de

bekende naam Schierbeek in ere. En.... als ik me niet vergis zit er onder deze zaak nog een deel van een oorspronkelijke kelderonderdoorgang.

### Kelders 7

Dit grote pand is jarenlang in gebruik geweest als transport-adres van textielgroothandel Süren. Op loopafstand van de Kelders heeft deze firma ook nog een magazijn en opslag aan de Ossekop. Leuk om daar even omhoog te kijken naar de prachtige weergave van de firmanaam in de gevel. Hierbij is gebruik gemaakt van geglazuurde en gekleurde tegeltjes **(foto 4, zie onder)**.

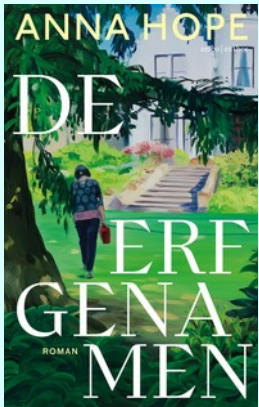
Nadat Süren van de Kelders vertrekt wordt het pand omgebouwd tot een Co-öp schoenenwinkel. Na de reorganisatie van deze consumentorganisatie blijven de schoenen hier wel de boventoon voeren, maar nu door de firma Meindertsma. Nog niet zo heel lang geleden heeft deze ondernemer de zaak nog verbouwd en er de 'ecologische schoen' ingevoerd, een nieuwe schoentrend onder de bijpassende winkelnaam Ierden Skuon. Na enkele jaren is deze winkel gesloten en is er nu op deze locatie een grote en mooi uitgevoerde kapsalon gevestigd, onder de naam Sjenkels.

Hier moeten we het even bij laten. Deze historische terugblikken nemen behoorlijk wat ruimte in beslag, dus zijn we daar in de komende edities van LosVast ook nog wel even zoet mee. Maar ...ik wandel en winkel verheugd verder! Ik hoop dat u mee loopt!

Jaap de Groot  
jaap.degroot46@gmail.com



# Lezenswaardig: boek van de maand september



## Anna Hope: De erfgenen

Is uitgegeven bij Anbo Anthos en kost € 24,99 en heeft ruim 400 blz.

In deze grootse familiesaga komt de familie Brooke bijeen in hun achttiende-eeuwse landhuis in Sussex, Engeland voor de begrafenis van de pater familias, Philip: vader, grootvader, echtgenoot, landeigenaar, voormalig hippie, filantroop, en het middelpunt om wie alle andere familieleden heen cirkelden. Zijn oudste dochter, Frannie, droomt ervan het landgoed te laten verwilderen en aan de natuur terug te geven - een laatste poging iets tegen de klimaatverandering te doen. Milo wil het landgoed ombouwen tot een luxueus verblijf voor de allerrijksten.

Beiden geloven dat hun eigen plan is goedgekeurd door hun vader en dat leidt tot spanningen. Isa, de jongste dochter, heeft haar vader altijd een egoïst gevonden en is alleen teruggekeerd om te ontdekken of haar huwelijk barsten vertoont vanwege een oude liefde op het landgoed. Weduwe Grace vraagt zich af of ze na een liefdeloos huwelijk van vijftig jaar eindelijk voor zichzelf kan gaan kiezen. En dan is er Clara, net aangekomen uit Amerika, die een geheim heeft dat al hun dromen dreigt te vernietigen.

*Een heerlijke roman die broeit van begin tot het eind.*

## Uit de keuken

### Vissticks

#### Welkom diepvries! 1956

Dankzij de opkomst van de elektriciteit kent de vriezer in de tweede helft van de 20e eeuw een stevige opmars. Daar springen voedingsmerken gretig op in.

In 1956 ziet Iglo het levenslicht. Het diepvriesmerk wordt bekend in 1961 door de lancering van de befaamde diepgevroren spinazie in roomsaus.

#### Ai, ai kapitein! 1980

Dé grote doorbraak komt in 1980, dankzij de reclamespots van de goedlachse kapitein Iglo en zijn vermaarde vissticks. Zijn eetbare goud – vis in een krokant jasje – prikken kinderen maar al te graag aan hun vork. Sinds 2018 staat er een nieuwe, modernere kapitein op het schip.

#### 65%

Zoveel vis! Diepvriesproducten hebben niet altijd een geweldige reputatie, maar de vissticks van Iglo bestaan voor 65% uit filet van Alaskakoolvis en bevatten verder alleen bloem, kruiden en broodkruim. En geen kunstmatige smaakstoffen of conserveringsmiddelen.



### 1997 Helemaal duurzaam

Iglo stimuleert een verantwoorde en duurzame visserij. Daarom richtte het merk samen met onder meer WWF in 1997 het Marine Stewardship Counsel (MSC) op.

Dit blauwe keurmerk staat voor wilde vis die op een duurzame en traceerbare manier is gevangen. Zo blijft er voldoende vis in onze zee en wordt de natuur niet aangetast.

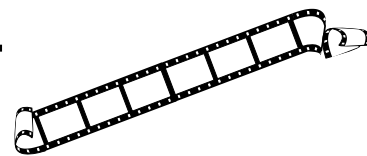
#### -40° C.

Verser dan vers! Om de versheid te garanderen worden de producten van Iglo zo snel mogelijk op -40°C diepgevroren. De vis wordt meteen na de vangst op de boot zelf schoongemaakt, gefileerd en diepgevroren. Zo blijven de natuurlijke voedingsstoffen, vitaminen en mineralen zo goed mogelijk bewaard.

### 79 miljoen

Een vleugje goud. Elk jaar worden in Nederland 79 miljoen vissticks gegeten. De populariteit danken de gepaneerde visfiletjes aan hun goudgele jasje. De gouden kleur in het broodkruim is trouwens afkomstig van twee ingrediënten: paprika en kurkuma. Die zorgen tegelijk voor een lekkere subtiele smaak.

# SENIORENFILM: ANATOMY OF A FALL



**Donderdag 25 september 2025 14.30 uur 20123 - 152 minuten.**

Na de dood van haar echtgenoot moet een schrijfster bewijzen dat zij onschuldig is.

Regie: Justine Triet Gesproken talen: Frans, Duits, Engels. Ondertiteling: Nederlands.

Land van oorsprong: Frankrijk Genre: Drama

Acteurs: Sandra Hüller, Swan Arland, Antoine Reinartz, Milo Machado-Graner, Samuel Theis.

Sandra, Samuel en hun slechtiende zoon Daniel wonen sinds een jaar in een afgelegen ch  let in de Franse Alpen. Wanneer Samuel onder verdachte omstandigheden dood wordt aangetroffen, wordt Sandra aangeklaagd. Want was zijn val een noodlottig ongeluk, zelfmoord of is hij door zijn echtgenote geduwd? In de rechtspraak die volgt wordt hun relatie tot op de pijnlijkste details ontleedt. Omdat er weinig direct bewijsmateriaal is, wordt er door de openbaar aanklager van alles bijgehaald. Sandra zou een slechte echtgenoot zijn geweest, manipulatief, agressief, en een slechte moeder bovendien. 'Anatomy of a fall' is true crime    la Justine Triet: de regisseuse neemt haar tijd, nuanceert en brengt je op de muziek van 50 Cent naar het puntje van je stoel (en voorbij je eventuele vooroordelen). Regisseuse Justine Triet won voor deze film de Gouden Palm, de belangrijkste prijs van het Cannes Film Festival.



**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.**

Gemeente **Leeuwarden**

## Blijf in Balans Valpreventie Academie 65+

Toegang is gratis

2 oktober | 13:30 - 17:30 uur | Stadskerk de Wijngaard

Meester P.J. Troelstraweg 147a in Leeuwarden

Een val kan grote gevolgen hebben voor uw gezondheid en zelfstandigheid, ook als u nu nog goed ter been bent. Daarom organiseert de gemeente Leeuwarden deze bijeenkomst over valpreventie. Ontdek tijdens de lezing en de informatiemarkt wat u zelf kunt doen om vallen te voorkomen!

Laat u door verschillende organisaties persoonlijk informeren. Denk hierbij aan sporten en ontmoeten, goed zicht, medicatiegebruik, passend schoeisel, woninginrichting en leren vallen en weer opstaan.

Met o.a.



*Olga Commandeur, bekend van Nederland in Beweging, laat zien hoe beweging en voeding bijdragen aan vitaliteit.*

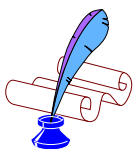


*Dr. Liesbeth Hempenius, klinisch geriater MC Frisius, vertelt over de oorzaken en gevolgen van vallen.*



Meer informatie en aanmelden via [valpreventie.eventbrite.nl](https://valpreventie.eventbrite.nl) of bel met 14 058.

## Uit de redactietuin



Vakantie is altijd gauw weer voorbij en dus moet de redactie ook weer aan de bak!

Nog met vakantie geweest of gaat u 26e augustus aanstaande met LOS op stap en gaat u de Historische Driehoek ontdekken?

Voor degenen die gaan: alvast een gezellige reis gewenst, veel plezier en kom gezond weer in Leeuwarden.

In de loop van september beginnen de scholen weer en zijn ook gezinsvakanties voorbij.

Naar aanleiding van mijn oproepje in het juninummer of u vroeger nog iets leuks, bijzonders of geks heeft meegemaakt tijdens uw vakantie of een weekenduitje, heeft slechts 1 persoon een verhaaltje ingestuurd....

En dat kwam van ons bestuurslid Sietske Meijer....! Dank je Sietske, wat een bijzondere gebeurtenis! Blijkbaar heeft verder niemand iets meegemaakt wat een verhaaltje verdiende en verliep alles naar wens. Gelukkig maar!

Tegenwoordig zijn de meest bizarre gebeurtenissen schering en inslag, tenminste deze komen voor in de uitzendingen van 'MAX Vakantieman'. Je zou ze maar meemaken! Gelukkig worden daar veel problemen opgelost dankzij de inzet van mr. Jeanine Janssen en haar team. Achter de schermen gaat men door met problemen op te lossen,. Op 11 augustus jongstleden was de laatste TV-uitzending van dit seizoen.

September staat volgende week voor de deur en de dagen worden steeds korter.

In het verleden heeft het ons vaak nog mooie zonnige dagen gebracht, dus we laten ons verrassen.

Wat kunt u o.a. in het oktobernummer verwachten,

- \* *het nieuwe pensioenstelsel, hoe en wanneer.*
- \* *oud-deelnemers van songfestivals blikken terug.*
- \* *vernieuwde rijbewijs in EU*  
*en wat ik nog tegenkom, dus laat u maar verrassen.*

Geniet van september en pas goed op uzelf!

Janny de Haan  
redacteur



## ROZEE

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

**De eerstvolgende bijeenkomst is op dinsdag 16 september aanstaande om 13.30 uur, met een praamvaart (Potmarge route) door Leeuwarden. Na afloop, rond 15.30 uur, gaan we koffie/theedrinken op het terras van café Fire, Nieuwstad 47, 8911CJ Leeuwarden. We bespreken de planning voor het seizoen '25-'26. Kosten 10 euro per persoon.**

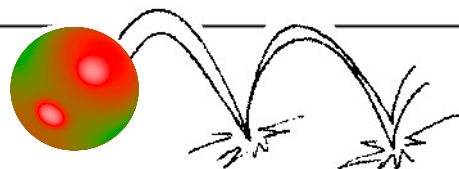
**Aanmelden uiterlijk 12 september aanstaande via [rozee@cocfriesland.nl](mailto:rozee@cocfriesland.nl) of 06 81785519.**

**Informatie [www.cocfriesland.nl](http://www.cocfriesland.nl) COC Friesland, Snekertrekweg 1, 8912 AA Leeuwarden.**



## KOERSBAL

Wij willen met de koersbal starten op woensdagmiddag 24 september aanstaande in Buurthuis Gerard Dou aan de Gerard Doustraat 23A. Er wordt om de 14 dagen gespeeld om 14.00 uur. Er kunnen nog wel een aantal spelers bij. Lijkt het u wat, kom gerust eens kijken. Het is niet alleen een vrouwenspel, mannen zijn ook van harte welkom. Het is een leuke groep en een gezellige locatie. Graag tot ziens.



# Grootouders (1)

## Het hûske van opa

Als kind liep ik graag op de vrije woensdagmiddag naar opa en oma, die in de jaren '50 helemaal aan het eind van het dorp woonden. Later, toen ik er weleens langs reed, besepte ik dat het toch wel een flink eind lopen was voor kleine beentjes.

De oudjes woonde in één van de eerste twee-onder-één-kapwoningen in het dorp. Gebouwd begin 20e eeuw.

Water en elektra was er wel, maar geen wc. Wel een hûske dus.

Ik herinner me de kleine vierkante huiskamer en ook de enige slaapkamer, die beneden was. In het midden van de kamer stond de eettafel met daarop een klein petroleumstelletje.

Onder de kleine schouw een fornuisje waar altijd wel wat op stond. Moest het water snel gekookt worden, dan werden een paar ringen uit de bovenkant gehaald en werd het zakkeltje erin gezet.

De kachel werd verwarmd met turf. Oma zat altijd dicht bij de kachel met de voeten op een stoofje. Ze zat dus letterlijk te stoven met haar lange rokken...

Opa daarentegen had z'n vaste stekje voor het zijraam en beschikte over een vierkante plaatstoof. Beide stoven waren door opa gemaakt.

Hij rookte graag een pijp, maar pruimde ook op z'n tijd en van pruimers is bekend dat je daar enorm veel mondwater van krijgt en dat moet je zo nu en dan wel even kwijt en dus werd dat met een - niet altijd 'perfect' uitgevoerde boog - in een kwispedoor gemikt.

Opa was vroeger dorpsstimmerman en werd voor allerlei klussen gevraagd.

In het schuurtje stonden nog veel gereedschappen, maar ik mocht nergens aankomen! 'Was te gevaarlijk'. Het dressoir en de turfbak in de kamer waren ook door opa gemaakt.

Er was ook een ruimte waar een kookfornuis stond en een aanrecht met gootsteen, waarvan de afvoer door een gaatje in de muur, via een gootje, naar de sloot liep.

In de uiterste hoek, in het schemerdonker van de ruimte, was het hûske. Het hele geval was uiteraard door opa zelf gemaakt, inclusief een stevige deksel.

Een klein raampje met een stukje fijn gaas moest de vliegen tegenhouden.

Het 'bakje voor hûskepapier' had opa ook zelf gemaakt. Als het bakje bijna leeg was, werden oude kranten op tafel gelegd en sneed hij met zijn zakmesje mooie vierkante velletjes en was het veegmateriaal weer aangevuld.

Opa had de rare gewoonte dat hij altijd de deur van het hûske open liet staan en als kind vond je dat geen prettig gezicht als je de keuken inkwam. Opa had van die enorme klapbroeken aan.

Wanneer de ton eronder vol was, werd het ook in de sloot leeg gekieperd. Op het platteland gebeurde dat gewoon.

Plassen deden mannen vaak buiten tegen een daarvoor bestemd hoekje, gemaakt van hout of staal. Een vies ding! En dat liep ook zo weer de sloot in.

Waar sloten toen al niet goed voor waren...

Liep opoe altijd op pantoffels, opa daarentegen droeg altijd klompen, ja ook binnen. Ik heb hem nooit met schoenen of pantoffels gezien. Hij slofte zo vanuit het kippenhok weer de kamer in met achterlating van de kippenstront op de kokosmatten.

Ik zei dan: 'Opa, u heeft uw klompen niet afgeveegd!'.

Dan keek hij me aan met die kleine bruine ogen, net of ik iets heel vreemds had gezegd en mompelde maar wat.

Wanneer moeder me 's avonds lekker in de tobbe afsopte, vroeg ze of ik bij de oudjes op de ton had gezeten. Toen ik dat beaamde zei moeder: 'ik kan tenminste het Nieuwsblad op je billen lezen'.

Tja echt schoon werd je na het gebruik van de krantenvelletjes niet. Hele advertenties kwamen voorbij, nee grapje natuurlijk, ik was blij dat wij thuis een wc én echt toiletpapier hadden.

Maar binnen afzienbare tijd zou het knippen van vierkantjes hûskepapier niet meer nodig zijn, want er werden in het centrum van het dorp eigentijdse bejaardenwoningen gebouwd.....

( wordt vervolgd)

Janny de Haan



## Historie

**Donald Trump wil om economische redenen het Panamakanaal terug. Dat zei hij al ver voor de inauguratie.**

Daarmee volgt de Amerikaanse president het voorbeeld van **koning Willem I** die begin negentiende eeuw, volgens historicus Ivo van Wijdeven, eveneens handel zag in het graven van een kanaal door Midden-Amerika.



De ondernemende Willem I had na zijn aanstelling in 1815 grootse plannen om Nederland opnieuw op de wereldkaart te zetten als handelsnatie.

De 'koning-koopman' liet er geen gras over groeien: hij liet kanalen en wegen aanleggen en in 1824 werd de Nederlandsche Handel-Maatschappij in het leven geroepen.

Maar de welvaart in Nederland zou pas écht een boost krijgen met een kanaal door Midden-Amerika, meende de soevereine vorst, die er van overtuigd was dat hiermee Curaçao een mondiaal handelsknooppunt zou worden.

Ook hoopte hij via Nicaragua de Atlantische en Stille Oceaan met elkaar te verbinden.

In 1826 stuurde Willem I een missie naar Midden-Amerika om te onderzoeken of het ambitieuze project ook daadwerkelijk haalbaar zou zijn.

Daarbij ging de vorst af op de Pruisische natuurwetenschapper Alexander von Humboldt, die Nicaragua als de ideale locatie voor het kanaal had beschreven.

Maar al snel werd duidelijk dat de droom van de 'kanalen-koning' uiteen zou spatten. Redenen waren de instabiliteit in Centraal-Amerika, dreiging van Amerikaanse inmenging en problemen met investeerders, aldus van Wijdeven.

Hoewel de operatie in 1830 werd afgeblazen, was het idee voor een inter-oceanisch kanaal nog niet van de baan.

De Fransen probeerden het later opnieuw in Panama, maar dat project liep uit op een financieel debacle.

Pas onder Amerikaanse leiding werd het Panamakanaal in 1914 voltooid, maar tegen een prijs (375 miljoen dollar) die de Nederlandse koning nooit had kunnen betalen.

## Scootmobieler verplicht op les?

**Het aantal mensen dat omkomt door een ongeluk met een scootmobiel, is in vier jaar tijd bijna verdubbeld. Het zijn veelal oudere gebruikers van een scootmobiel die kwetsbaar zijn in het verkeer.** Inmiddels komt gemiddeld iedere week een bestuurder van zo'n vervoermiddel om het leven in het Nederlands verkeer. Het elektrische wagentje is erg populair onder de minder validen, doch ook de iets jongere gezonde generatie vindt de scootmobiel maar wat gemakkelijk.

Wanneer we de statistieken bekijken dan blijkt dat in 2021 nog 32 scootmobieler verongelukten en vorig jaar waren dat er 57.

Van de 57 doden in 2024 waren er slechts zes jonger dan 70 jaar.

De voertuigen kunnen worden gekocht of aangeboden door de gemeenten. Momenteel zouden er in ons land 400.000 scootmobiel in gebruik zijn. Ze rijden op de drukke fietspaden en in de steden wordt het steeds drukker, bovendien worden snelheidsverschillen alsmaar groter (denk aan de fatbikes). Kwetsbare verkeersdeelnemers zijn daarvan de dupe.

Een deel van de ongelukken duidt ook op minder rijvaardigheid en het is bekend dat ouderen minder snel reageren. Een scootmobiel vergt andere vaardigheden dan een fiets. Remmen en gas geven gaat anders: om te stoppen moet je een hendel loslaten. Links afslaan is heel lastig voor bestuurders, dat is een bekende ongeluksoorzaak.

VVV biedt cursussen via de gemeenten aan om mensen op weg te helpen. Daar zit echter een wereld van verschil; de ene gemeente stelt een cursus bijvoorbeeld verplicht als een scootmobiel wordt toegekend via de Wmo, terwijl de andere juist niets aanbiedt. Ook de scootmobielgebruiker die zelf een voertuig aanschaft, slaat niet zelden de cursus over. Het beste is om het wel te doen.

Je hebt hem vanwege fysieke of geestelijke beperking, leer dan ook omgaan met zo'n voertuig. Ouderenbonden vinden verplichte cursussen te ver gaan, maar raden het wel van harte aan.

# De geschiedenis van het hûske



## Van plank met gat tot modern watercloset.

Het is bijna niet voor te stellen dat we ooit onze behoeften deden op de poepdoos of in het schijthuis (sorry, maar zo heette het echt! JdH).

Dit was niet meer dan een gat in een plank met een emmer eronder en werd vaak gedeeld met meerdere gezinnen uit de straat.

De openbare toiletten van de Romeinen, die vaak verbonden waren aan de vele badhuizen die ze bouwden, hadden niet alleen wat de toegang betreft een open karakter; ook het gebruik gebeurde gezamenlijk. De latrines waren open ruimtes met banken aan de zijkant, met daarin de benodigde gaten. Men kon zijn of haar behoefte doen terwijl het gesprek gewoon door kon gaan. Even de dingen van de dag doornemen dus of een mop vertellen. Soms moest je entreegeld betalen.

Al sinds mensenheugenis is gehandeld in uitwerpselen. Zo werd het land ermee bemest en gebruikten kleermakers en leerlooiers de urine om dierenhuid in te laten weken om gemakkelijker het vet en de haren te kunnen verwijderen. Pas met de introductie van kunstmest liep dit gebruik rond 1900 terug. De Woningwet van 1901 stelde het hebben van een apart toilet verplicht.

De opkomst van het wc-papier in de 14e eeuw werd in China uitgevonden, maar was alleen voorbehouden aan de keizer. Tot de 18e eeuw worden billen gereinigd via wol, hennep, water of 'gewoon' met de handen, weer later met oude kranten en pas vanaf de jaren '60 van de vorige eeuw begint wc-papier aan een opmars.

## Aquaclean

Vandaag de dag kunnen we kiezen uit diverse moderne toiletten. Het meest cruciale element van een douche-wc is de douchestraal. WhirlSpray-douchetechnologie staat garant voor 'een echte unieke ervaring van aangename en zachte reiniging'. Het biedt een ongeëvenaard gevoel van netheid en comfort. Als je WhirlSpray eenmaal hebt geprobeerd, wil je nooit meer iets anders. De prijs is er dan ook naar....

(Wat een hemelsbreed verschil met de kakdoos van weleer, waar de meesten van onze generatie gebruik van hebben gemaakt!!)

NB

*De laatste strontkar in Leeuwarden reed tot 1970. Leeuwarden was een van de laatste steden waar de strontkar, of tonnenkar, nog in gebruik was. Het moet altijd vreselijk gestonken hebben.*

*De opkomst van het watercloset en de verdunning van fecaliën maakten de tonnenkar uiteindelijk overbodig. Eindelijk was de stad af van de mannen met hun klotsende tonnen op hun schouder.*

*Als je de geschiedenis mag geloven, vonden sommige mannen het een mooi beroep.... tja, als je goed tegen die stank kon.*

## Opgepast

Tijdens de zomermaanden zie je vaak studenten die leden proberen te werven voor een goed doel. Ze legitimeren zich en vertellen u een mooi verhaal. Overweegt u een eenmalige donatie, dan gaat men uw gegevens invullen. Pas op met het verstrekken van uw bankgegevens, want voor u het weet wordt er iedere maand een bedrag afgeschreven.

Zeg anders gewoon dat u al donateur bent en na een groet verdwijnt dan de student.

Heel anders is het met het verkopen van ansichtkaarten van 'een goed doel'. Ten eerste zijn de kaarten erg duur en ten tweede zijn de gegevens van 'het goede doel' vaak erg vaag. De opbrengst verdwijnt dikwijls gewoon in de zakken van de kaartenverkoper!

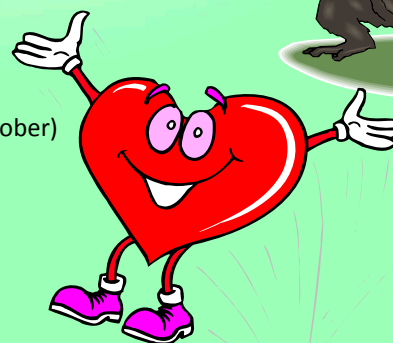
Trap er niet in en zeg bijvoorbeeld 'dat u nog voor tien jaar kaarten in huis heeft'.

Collecteren wordt tijdens de zomermaanden niet gedaan in opdracht van de 'echte' goede doelen. Collectanten zie je pas weer in het najaar.

***Komen er zogenaamde collectanten of verkopers van welke instelling of 'goede doel' dan ook aan de deur? bedank ze hartelijk en wens ze een fijne dag.***

# EVENEMENTEN SEPTEMBER 2025

Datum	Dag	Naam
1 september	maandag	Labor Day (VS)
2 september	dinsdag	Kokosnootdag Duurzame Dinsdag
4 september	donderdag	Dag van de Seksuele Gezondheid Google officieel opgericht (1998)
5 september	vrijdag	Dag van de Liefdadigheid Wereld Havendagen (t/m 7 september)
6 september	zaterdag	Bonaire Dag (Dag van de Vlag) Dag van de Baard Nationale Herdenking bij het Indië-monument (NL)
7 september	zondag	Europese Dag van de Joodse Cultuur
8 september	maandag	Wereld Alfabetiseringsdag Dag van de Fysiotherapie Verspillingsvrije Week ( t/m 14 september)
9 september	dinsdag	Dag van de Geboorte
10 september	woensdag	Dag ter voorkoming van Zelfdoding
11 september	donderdag	9/11 herdenking
12 september	vrijdag	Dag van de Scheiding Dolfijnendag Blijf Uit De Dode Hoek Dag
13 september	zaterdag	Dag van de Programmeur Dag van de Eerste Hulp Roald Dahl Dag Dag van het Positief Denken Open Monumentendag (t/m 14 september) Dag van de Boerin
15 september	maandag	Dag van de Democratie
16 september	dinsdag	Dag voor het Behoud van de Ozonlaag Prinsjesdag
17 september	woensdag	Dag van de Countrymuziek
18 september	donderdag	Cheeseburgerdag Wereld Bamboedag Dag van de Pedagogisch Medewerker
19 september	vrijdag	Dag van de Diëtist Praat als een Piraat Dag
20 september	zaterdag	World Cleanup Day Eet een Appel Dag Oktoberfest München (t/m 5 oktober)
21 september	zondag	Dag van de Vrede Wereld Alzheimerdag
22 september	maandag	Wereld Neushoorndag Hobbitdag Begin van de herfst Week van het Werkgeluk (t/m 26 september) Week tegen Pesten (t/m 26 september)
23 september	dinsdag	Dag van de Biseksualiteit Dag van de Thuiszorg Koffiedag
24 september	woensdag	Gorilladag
25 september	donderdag	Dag van de Vitaliteit One-Hit Wonder Dag Wereld Apothekersdag Week tegen Eenzaamheid (t/m 1 oktober)
26 september	vrijdag	Europese Dag van de Talen Wereld Anticonceptiedag
27 september	zaterdag	Dag van het Toerisme Burendag Wereld Dovendag
28 september	zondag	Dag tegen Hondsdolheid Wereld Rivieren Dag
29 september	maandag	Dag van het Hart / Draag Rood-dag (NL)



# Strengere regels voor de rijbewijskeuring van 75-plussers: wat verandert er per 2026?



**Vanaf januari 2026 gelden er strengere regels voor rijbewijskeuringen voor automobilisten van 75 jaar en ouder. Met ruim 1,1 miljoen 75-plussers achter het stuur, is het belangrijk dat iedereen veilig blijft rijden. Omdat lichamelijke en geestelijke functies met het ouder worden kunnen veranderen, wordt de keuring grondiger.**

## ***Waarom komen er strengere regels?***

Keuringen duren nu vaak kort, soms maar 5 minuten. Dat is onvoldoende om een goede inschatting te maken van de rijvaardigheid. Sommige keuringsartsen keuren tientallen ouderen per dag, waardoor het meer lopendebandwerk is dan dat er echt kritisch wordt gekeken of zij werkelijk geschikt zijn om de weg op te kunnen blijven gaan.

Ook wordt er onvoldoende gekeken naar medicijngebruik, terwijl veel ouderen medicijnen slikken die het rijgedrag kunnen beïnvloeden. Daarnaast is er soms sprake van keuringen die meer als een verdienmodel worden gezien dan als een serieuze medische beoordeling.

## ***Wat verandert er in de rijbewijskeuring vanaf 2026?***

Om de veiligheid in het verkeer te kunnen blijven waarborgen, zal er een aantal dingen veranderen:

- **Minimale keuringstijd:** artsen moeten minimaal 15 tot 20 minuten de tijd nemen voor elke keuring. Dit zorgt voor een grondiger onderzoek, waarbij onder andere medicijngebruik, bloeddruk en zicht nauwkeurig worden bekeken.
- **Actueel medicatieoverzicht:** men moet een recent overzicht van het medicijngebruik meenemen naar de keuring.
- **Strengere richtlijnen:** artsen moeten nauwkeurig werken volgens de nieuwe landelijke regels van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR), met als doel dat de keuringen serieus en zorgvuldig verlopen.

## ***Wanneer moet men een rijbewijskeuring laten doen?***

Als men 75 jaar of ouder is, moet men het rijbewijs elke 5 jaar verlengen. Hiervoor is een algemene rijbewijskeuring nodig. Die bestaat uit een

gezondheidsverklaring en een medische keuring (dit mag de eigen huisarts niet doen). De gezondheidsverklaring dient online te worden ingevuld bij het CBR. Zelf moet men een afspraak met een keuringsarts maken. Soms is door een aandoening een extra medisch onderzoek nodig door een specialist of dient er een rijvaardigheidstest te worden afgelegd.

## ***Bij twijfelt u over de rijvaardigheid kan zelf een keuring worden aangevraagd.***

Als men twijfelt of men nog veilig kan rijden, dan hoeft niet te worden gewacht tot het moment waarop het rijbewijs verloopt. Men kan altijd zelf bij het CBR een medische beoordeling aanvragen en een rijvaardigheidstest. Zo krijgt men zekerheid over de rijvaardigheid en kunnen problemen in het verkeer worden voorkomen.

## ***Zo verloopt de verlening soepel:***

Om het rijbewijs zonder problemen te verlengen, is het verstandig om op tijd te beginnen. Vraag en verlenging **minimaal 4 maanden vóór de vervaldatum** aan. Het CBR kent soms lange wachttijden en soms is er nog een aanvullende medische keuring nodig. Er dient altijd een actueel medicatieoverzicht naar de keuring meegenomen te worden. Een afspraak bij een keuringsarts dient tijdig te worden gemaakt. Bij twijfel over de uitslag kan altijd om een extra beoordeling worden gevraagd voor meer zekerheid.

## ***Even iets rechtzetten...***

In de rubriek 'Uit de redactietuin' in het juninummer kondigde ik een drietal onderwerpen aan voor het juli/augustusnummer. Door ruime inbreng van onze gastschrijvers konden twee van de drie aangekondigde onderwerpen niet geplaatst worden, te weten 'Scootmobielen op les' en 'Geschiedenis van het hûske'

Deze kunt u alsnog in dit magazine lezen.

In het juli/augustus nummer vermeldde ik dat één van de onderwerpen 'weer over de kakdoos zou gaan' wat misleidend was. In dit magazine alsnog mijn column 'Het hûske van opa'.

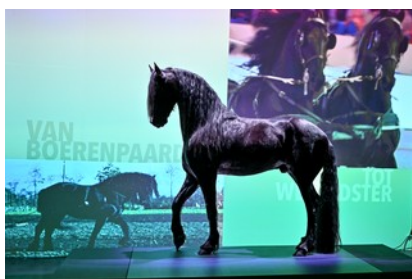
## ~ LEUKE UITJES ~

### Wereldprimeur voor het Friese paard: een eigen expositie

Het Friese paard heeft een eigen expositie in het Fries Landbouwmuseum. De Koninklijke Vereniging 'Het Friesch Paarden-Stamboek' (KFPS) is partner in dit belevingscentrum waarbij de rijke geschiedenis van ons bijzondere paard in alle facetten te bewonderen is.

#### **Interactief belevingscentrum.**

In het jaar dat het Fries Landbouwmuseum 100 jaar bestaat, opent ook de expositie 'De wereld van het Friese paard' haar deuren. Een



expositie die ruim anderhalf jaar geleden begon met het in kaart brengen van ideeën en gedachten. Van een tijdlijn met hoogtematen van Friese paarden tot en met een film met historische en actuele beelden, een wall of fame met beroemde Friese paarden en een selfie-box; voor iedereen die de aantrekkingskracht van het Friese paard voelt is een bezoek aan de expositie een 'must'.

#### **Uniek in paardenland.**

Er is geen paardenras in de wereld met zo'n eigen tentoonstelling en dit is een eerbetoon aan het Friese paard. Overigens staat niet alleen het Friese paard in de spotlight, ook de Friese cultuur valt te bewonderen, met kostuums en rijtuigen.

**Het Landbouwmuseum vindt u aan de Felling 6 in Leeuwarden**

**Geopend: dinsdag t/m vrijdag van 11.00 uur tot 17.00 uur**

**zaterdag en zondag van 13.00 uur tot 17.00 uur**

**Deze openingstijden gelden t/m 31 oktober aanstaande.**

\*\*\*\*\*

### De veelzijdige tentoonstelling 'Op reis'

In een speels overzicht beleef je hoe reizigers vroeger met een trekschuit het land doorkruisten. De wegen waren nog zo slecht dat vervoer over het water sterk de voorkeur genoot. Wilde je van

Harlingen naar Amsterdam, dan nam je een beurtschip waarmee je over de Zuiderzee er naar toe werd gebracht. Van daar kon je verder naar Leiden, Den Haag of Rotterdam. Zo'n reis duurde al gauw een paar dagen.



Er is veel te zien: schilderijen, prenten en foto's, zeemanssouvenirs, hutkoffers en een bavelaar, vreemd geld en nog veel meer. En speciaal voor deze tentoonstelling heeft heer Hannema een audiotour ingesproken. Kinderen kunnen een Ansichtkaart maken en stempels verzamelen in een heus paspoort. Dus trek erop uit en kom naar het Hannemahuis!

**'Op reis' is te zien tot en met 2 november aanstaande in het Gemeentemuseum het Hannemahuis, Voorstraat 56 in Harlingen.**

\*\*\*\*\*

### Tentoongesteld en tot leven gebracht: Obe Postma

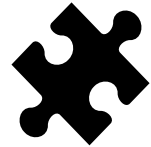


Obe Postma (1868–1963) staat bekend als de dichter van het Friese land, het Friese leven en de Friese ziel. Minder bekend is dat hij ook een veelzijdig wetenschapper was, die publiceerde over natuur- en sterrenkunde, filosofie, landbouw en geschiedenis.

Postma werd geboren en begraven in Cornwerd (Koarnwert), waar deze zomer in de dorpskerk een bijzondere tentoonstelling aan hem is gewijd.

**De tentoonstelling is nog te bezichtigen op 30 augustus aanstaande, en op de Open Monumentendag, 13 september aanstaande. Tijdens deze middagen zijn er aanvullende activiteiten.**

De wandeltocht is 3,5 km lang en tijdens de wandeltocht komt men informatie en gedichten van Obe Postma tegen die kunnen worden gelezen of voorgedragen. De wandeling voert langs de weilanden, molens en de IJsselmeerdijk rond Cornwerd.



Goedendag. Bij deze puzzel, gewoon een kruiswoordpuzzel, maar dan in een ander model, delen de woorden op meerdere plaatsen elkaars letters. U vindt de oplossing door de letters in de grijze vakjes op de juiste volgorde te zetten.

Alle woorden hebben 9 letter!

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

1. Vervoersmiddel van de Kerstman
2. Bergbeklimmen
3. Rundvlees voor stoofpotje
4. Overheidsdienaar

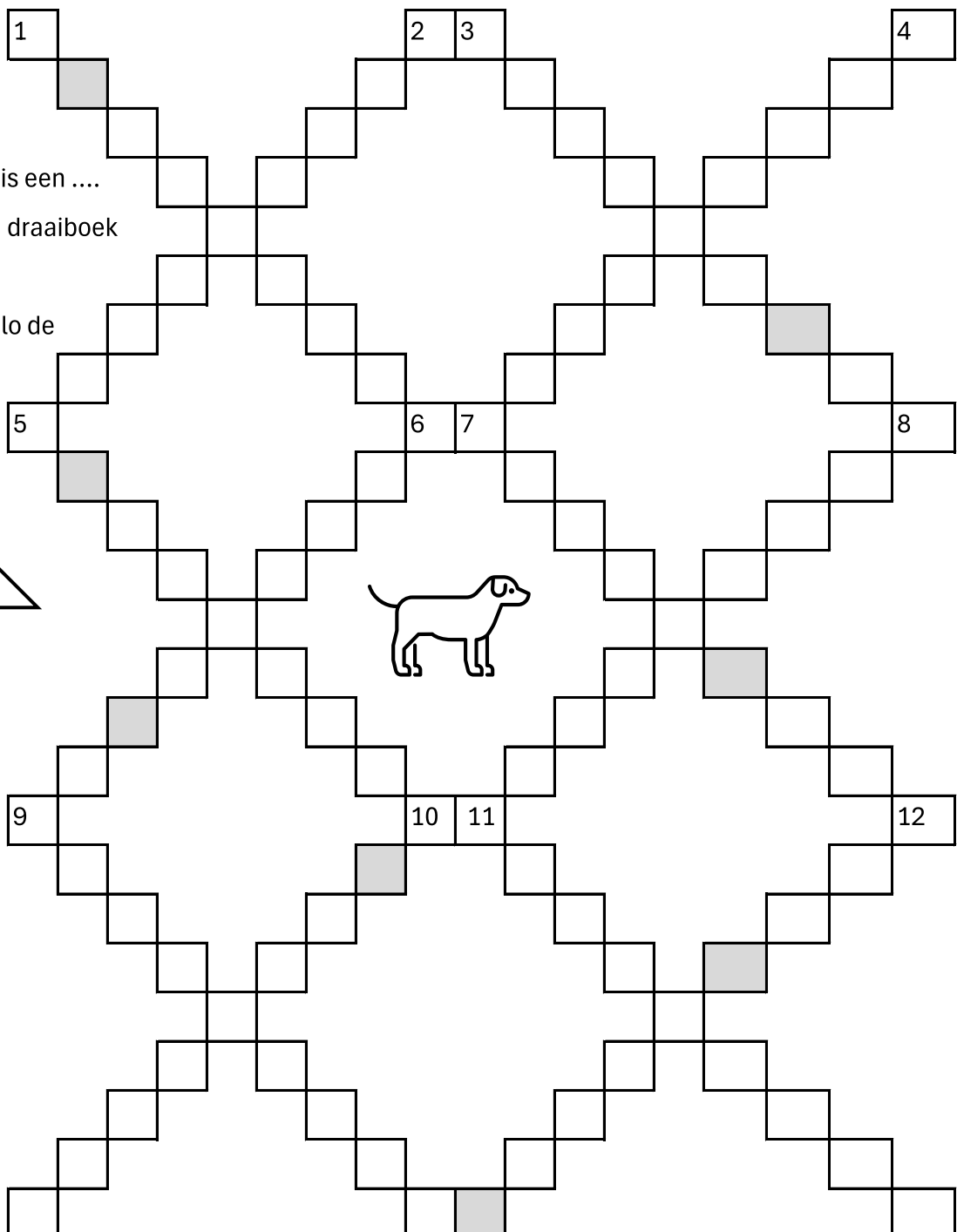
5. Diamant
6. Vouwen in je  
boek

7. Frisian Queen is een ....
8. Werkplanning, draaiboek

9. Journaal
10. Hiervan is Oslo de  
hoofdstad

11. Baret
12. Vogelspin

De oplossing van de zomerpuzzel was: Mijn huid is veel te strak. Als ik op de bank de benen strek, klappen mijn ogen dicht. Winnaar van de puzzel is S.J. Bosma



# 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: 0850 820820

### 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 SEPTEMBER 2025 -

ma 1	14.00 u.	Julianapark 1	jeu de boules
di 2	14.00 u.	Start westenkwartier	wandelen
wo 3	14.00 u.	n.v.t.	bestuursvergadering
do 4	10.00 u.	Het vooronder Gealanden	activiteitencommissievergadering
za 6	14.30 u.	Kurios Julianalaan	Da Capo
di 9	14.00 u.	Start westenkwartier	wandelen
wo 10	14.00 u.	Start wijkcentrumm Camminghaburen	fietsen
di 16	14.00 u.	Start Centrale Bristol	wandelen
wo 17	13.30 u.	Eeltsje's hiem Westeinde	klassiek op het witte doek
vr 19	9.00 u.	St. Antonygasthuis Perkswaltje	sportdag
vr 19	14.00 u.	redactielosvast@gmail.com	inleveren kopij
di 23	14.00 u.	Start centrale bristol	wandelen
wo 24	14.00 u.	Gerard Dou wijkcentrum	koersbal
do 25	14.00 u.	Sliekerfilm wilhelminaplein	Anatomy of a Fall
vr 26	14.00 u.	Start rotonde Rengerspark	fietsen
za 27	14.30 u.	Kurios Julianalaan	Weima & vd Werf
ma 29	9.30 u.	Westenkwartier Verdistraat 1	verdelen/bezorgen LosVast
di 30	14.00 u.	Start Centrale Bristol	wandelen

*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 september:

2 & 9 September:  
The Salt Path

16 & 23 September:  
Downton Abbey: The Grand Finale

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



TaxiXtra, de zeer gewaardeerde taxi  
in Leeuwarden en omgeving.

06 41 96 08 03



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



*Straatkunst in de Sint Anthonystraat.  
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)