

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



In dit nummer:

Lezing Ad Fahner

Art Connection
40 jaar

Charles Aznavour

... en nog veel meer

Soldaatje van Barrahûs (replica aan de Brédyk). Foto Johan Eisma

LOS

Jaargang 10 - Nummer 10, november 2025

Muziek op het witte Doek 19-11-2025

Charles Aznavour

Deze middag brengt u door met podiumbeelden van één van Frankrijks geliefde topchansoniers. Charles Aznavour. Hij is ons ontvallen, maar zijn muziek is nog steeds springlevend. Rob Kemps en Matthijs van Nieuwkerk hebben hem opnieuw in de schijnwerpers gezet. En terecht! De kleine man met zijn markante stem, die veel van zijn nummers zelf schreef, verdient het om nooit te worden vergeten.

Datum: woensdag 19 november 2025

Locatie: Eeltsje's Hiem, Pieter Sipmawei 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 ca. 16:00 uur.

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

Opgave bij: Froukje Bruining 06 82661823, op 17 en 18 november 2025 tussen 19:00 uur en 21:00 uur.

Of e-mail: appie-froukje@hetnet.nl

Tot ziens op 19 november 2025 om 13:30 uur.

De Activiteitencommissie van LOS.



SENIORENFILM: EN FANFARE

Donderdag 20 november 2025 14.30 uur
2025 – 103 minuten

Fransé feelgoodfilm die zowel hartverwarmend als hartverscheurend is, en een groot bioscoop succes in Frankrijk en België. De film laat zien hoe muziek mensen verbindt, en hoe onwaarschijnlijke familiebanden kunnen leiden tot oprechte vriendschappen.

Regie: Emmanuel Courcol. Gesproken taal: Frans, ondertiteling: Nederlands. Acteurs: Benjamin Lavernhe, Sarah Suco, Pierre Lottin. Land van oorsprong: Frankrijk. Genre: Komédie

Thibaut (Benjamin Lavernhe) is een succesvol dirigent, Jimmy (Pierre Lottin) speelt bij de plaatselijke fanfare. Ze zijn broers, maar weten niet van elkaars bestaan. Tot Thibaut een beenmergdonor zoekt. En vindt. Door adoptie zijn hun levens totaal verschillend verlopen, maar hun liefde voor muziek brengt ze nader tot elkaar. Wanneer Thibaut het muzikale talent van Jimmy ontdekt, blijken de broers meer met elkaar gemeen te hebben dan gedacht.

'En fanfare' ging op het Filmfestival van Cannes in wereldpremière en groeide uit tot publieksfavoriet. Van het Filmfestival van San Sebastian tot Film by the Sea in Vlissingen. 'En Fanfare' won publieksprijzen op festivals wereldwijd.

De inloop is vanaf 14:00 uur met koffie/thee. De film begint om 14:30 uur. De entree bedraagt € 12,50 inclusief consumptie. U kunt kaarten reserveren/kopen online of aan de kassa. De Slikerbalie is behalve op maandag iedere middag geopend.

Van de Bestuurstafel

Colofon

Internet: www.losleeuwarden.nl

Voorzitter:

Mariet Wit

Tel: 058 2157805

mar.wit@kpnmail.nl

Secretaris:

Lolkje Miedema

Staniastate 1A

8926 LA Leeuwarden

Tel: 06-30204390

secretaris@losleeuwarden.nl

Penningmeester vereniging:

Lieuwe Teitsma

Tel: 06 10102432

Lteitsma1952@kpnmail.nl

Bank: NL54 RABO 0306 3169 35

Algemeen bestuurslid:

Vacant

Ledenadministratie:

Rimmer Koopmans

058 7854672 of 06 33021707

leden@losleeuwarden.nl

Contributie € 30,- per persoon per jaar.

Twee personen op één adres € 50,- per jaar.

Voorzitter activiteitencommissie en

belastingenservice:

Willem de Boer

Tel: 06 53636700

w.de.boer@losleeuwarden.nl

Penningmeester activiteitencommissie:

Froukje Bruining

Tel: 058 2671139

appie-froukje@hetnet.nl

Bank: NL79 RABO 0311 0822 89

Redactie LosVast:

Siep Prakken:

redactielosvast@gmail.com

+ Janny, Jaap, diverse leden.

Vormgeving: Paul Pasveer

Fotografie: Johan Eisma

Druk: Drukkerij STIP

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

Aan mij de beurt om het stukje 'Van de bestuurstafel' van het novemnummer te schrijven.

LOS was vertegenwoordigd bij de vitaliteitsmarkt in de tuin van het St. Anthony gasthuis. Olga Commandeur (van Nederland in beweging) deed met het publiek een workout, als aftrap van de Nationale Sportweek. Er staan foto's van op Facebook. Naast de activiteitencommissie was ook ik daarbij. Het was ontzettend leuk om hier aan mee te doen!

Het is voor ons ouderen heel belangrijk om in beweging te blijven. Juist om de stramme spieren een beetje soepel te houden. Het opstaan uit de stoel, op- en afstappen van de fiets en het in balans blijven gaat allemaal niet meer zo vanzelf. Daarvoor zou je naar de valpreventie-cursus kunnen gaan. Deze is gratis in verschillende plaatsen, o.a. in Leeuwarden.

U kunt zich opgeven via uw fysiotherapeut, of via de site van gemeente Leeuwarden.

Door mee te doen worden uw spieren sterker en krijgt u meer zelfvertrouwen en kunt u weer frank en vrij naar de activiteiten van LOS!

Waar LOS ook aanwezig was, was bij het vrijwilligersfestival 10 oktober jongstleden in de Harmonie.

Samen met nog 70 organisaties stonden we daar met een stand om vrijwilligers te werven. Nou ja, bij ons gaat het dan om leden werven, die als ze lid zijn geworden, misschien na een poosje vrijwilliger willen worden.

Het festival - voorheen de vrijwilligersbeurs - werd georganiseerd door Amaryllis, waar LOS mee samenwerkt om vacatures kenbaar te maken. Er werd gezorgd voor een lunch, koffie en thee en o.a. een heerlijke stroopwafel, voor degenen die in de stand zaten. We kwamen veel bekenden tegen en nu zag je ook dat sommige vrijwilligers meerdere organisaties dienen. Wij zeiden tegen elkaar: 'Als de vrijwilligers er niet zouden zijn, ligt Leeuwarden plat'. Jij en ik zijn echt nodig!

Lolkje Miedema



Mededeling

Jarenlang heeft drukkerij STIP ons mooie magazine LosVast vorm gegeven en gedrukt.

Paul Pasveer heeft dit al die jaren met veel passie uitgevoerd en er zijn eigen creativiteit en vorm aan kunnen geven.

Door het prachtige magazine is het leesplezier voor onze leden erg waardevol.

Paul Pasveer (drukkerij STIP) heeft het de eerste jaren van ons 10 jarig bestaan alleen verzorgd, terwijl hij daarna werd geassisteerd door zijn vrouw Jobs Theunissen.

Nu ze de pensioengerechtigde leeftijd hebben bereikt, is besloten om per 1 januari 2026 te stoppen. Welverdiend kunnen ze zich dan richten op vrije tijdsbestedingen als reizen e.d.



Voor ons als LOS heeft dit bericht consequenties: wij moesten op zoek naar een andere drukkerij. Gelukkig heeft de familie Pasveer daarvoor de voorzet gegeven met Drukkerij, FEDruk Print & Sign. Het december- en kerstnummer worden nog wel door STIP verzorgd.

Wij hebben als bestuur/redactie met FEDruk een positief gesprek gehad. Zij gaan vanaf het februari nummer van 2026 de productie van de LosVast overnemen.

We zijn allen erg benieuwd hoe het eruit gaat zien.

Paul en Jobs namens onze LOS -leden heel hartelijk dank voor jullie inzet al die jaren voor de prachtige LosVast. Wij zullen nog even langs gaan om afscheid te nemen.

Namens het bestuur van LOS
Mariet Wit

Detail hekwerk bij de ingang van de Algemene Begraafplaats aan de Spanjaardslaan. Foto Johan Eisma



Het traditionele nieuwjaarsconcert zal plaatsvinden op woensdag 14 januari 2026, aanvang 14:30 uur in de kerkzaal van de Kurioskerk.

Het Frysk Senioren Orkest zal weer prachtige nummers ten gehore brengen.

Ook zijn er weer loten te koop met mooie prijzen.

Deze keer hoeven de leden zich niet aan te melden.

De ledenpas meenemen is een pré.

In de volgende LosVast volgt meer informatie.

Het bestuur



Derde Helft

We zijn weer begonnen en wat waren er weer veel mensen. Hier zijn we ontzettend blij mee.

Onderstaand de nieuwe agenda.

Maandag 3 november aanstaande: een lezing door Jaap de Groot.

Thema: Leeuwarden in de jaren 1950 tot 1970.

Dit is een nieuwe lezing.

We beginnen om 14:00 uur en eindigen om 16:00 uur.

Kosten: de eerste kop koffie of thee zijn gratis en de volgende consumpties zijn tegen kantineprijzen verkrijgbaar.

Maandag 17 november aanstaande hebben we wederom een Zingo.

Dit is een bingo op muziek.

Toegangsprijs € 3,-.

Er is geen pinapparaat, dus graag gepast betalen.

Aanvang: 14:00 uur en we eindigen om 16:00 uur.

Op maandag 1 december aanstaande hebben we weer een gezellige Sinterklaasviering.



Deze keer worden de cadeautjes door ons zelf verzorgd.

Bijdrage: € 5,-, contant betalen.

U kunt zich opgeven voor het Sinterklaasfeest op maandagmiddag 17 november bij de organisatoren in de kantine. Aanvang: 14:00 uur en we eindigen wederom om 16:00 uur.

Alle bijeenkomsten worden gehouden in de kantine van Voetbalvereniging De Leeuwarder Zwaluwen.
Adres: Middelzeelaan 18A te Leeuwarden.

ROZEE

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

De komende bijeenkomst is dinsdag 18 november aanstaande om 14:00 uur in het Fries Museum, Wilhelminaplein 92, 8911 BS Leeuwarden. We verzamelen in de hal van het museum en bezoeken de tentoonstelling 'Wybrand de Geest, meesterlijke portretten'. Na afloop is er koffie/thee met koek (voor eigen rekening) in café Thús in het museum.

Aanmelden bij rozee@cocfriesland.nl of 06 81785519, uiterlijk 15 november.

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



Stratkunst in de Valkstraat. Foto Johan Eisma

LEZING 'OOIT GESLOOPT!'

Op ZATERDAG 29 NOVEMBER 2025 zal AD FAHNER ons vertellen wat er allemaal is gesloopt in Leeuwarden de laatste jaren. Het zal u allemaal bekend voorkomen. Och heden ja!

We beginnen weer om **14:30 uur**

Einde ongeveer 16:30 uur

In de Kurioskerk

Julianalaan 38

8933 AA Leeuwarden

Entree € 7,- contant betalen! Er is geen pinautomaat.

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

U kunt zich voor deze bijzondere middag aanmelden bij:

Margré Hasz vanaf donderdag 20 november aanstaande tussen 16:00 en 18:00 uur.

Telefoon 06 12075160

E-mail: m.hasz@outlook.com

Bij uw opgave dient u het pasnummer door te geven!

Graag tot ziens



Herfststemming in de Prinsentuin. Foto Johan Eisma



Ik elke leefende stad wudt soa nu en dan sloopt en nuwbouwd. Tieden hewwe tieden noeme we dat. At un gebou geen funksie meer het wudde ut sloopt. At wij niet meer de kerk besoeke gaan se fut of krije un andere bestemming. Woanhuuzen werden winkels en nou weer huuzen want wij koope fia internet. Un tillefoankantoor is niet meer noadug want wij belle mobiel. Kortom sloope is fan alle tieden en tog is Liwwadden nog steeds un mooie stad. At ooit ut nuwe Fries Museum sloopt wudde suu salle onse kleinkindus dat weer betreure. In disse leesing siene we dingen die dr niet meer binne. Feul hewwe wij froeger nog metmaakt dus ut wudt 'un feest der herkenning'!! Nim mar een ekstra sakdoek mèt want faaks krije je de traanen inne oogen.

In elke levende stad wordt zo nu en dan gesloopt en nieuw gebouwd. Iedere tijd heeft haar eigen 'behoeften'. Als een gebouw haar functie verliest wordt het vaak gesloopt. Als wij niet meer naar de kerk gaan worden ze afgebroken of veranderen ze van functie. Woonhuizen werden winkels en tegenwoordig weer huizen want de huidige generatie koopt veel via internet. Een telefoonkantoor is niet meer nodig want wij bellen mobiel. Kortom slopen is van alle tijden maar toch is Leeuwarden nog steeds een mooie stad. Als ooit het huidige Fries Museum zou worden gesloopt, weet ik zeker dat onze kleinkinderen dat weer zullen betreuren. In deze lezing zien we gebouwen die er niet meer zijn, maar die wij soms nog kennen van vroeger. Dan wordt het dus : 'het feest der herkenning'! Neem maar een extra zakdoek mee want vaak krijg je de tranen in de ogen!

Beste concertvrienden,

Na een voor hopelijk iedereen mooie zomer is onze blik weer volledig gericht op het komende concertseizoen.

Dit expositie- en concertseizoen start geheel in het teken van ons 40-jarig bestaan.

3 februari 1986 organiseerde Art Connection zijn eerste expositie in de Pip's Gallery van het Oranje Hotel te Leeuwarden. Nu, bijna 40 jaar later, alweer ons veertigste seizoen met vele kunstmarkten, exposities en natuurlijk onze gezellige concerten. Daarom dit seizoen een extra aantrekkelijk concertprogramma met, mede op uw verzoek, o.a. enkele hoogtepunten uit de programma's van de laatste jaren.

Na afloop van een concert kunt u, met een panoramisch uitzicht over Leeuwarden, nog even een drankje nemen in Restaurant Elevé op de elfde verdieping of, na reservering, een hapje eten in dit met de 'Bib Gourmand' onderscheiden restaurant.

Art Connection, Ed van Dijk, 06 52473558



CONCERT DUO DRONKERS & ALINDA 23 NOVEMBER 2025 WESTCORD WTC HOTEL

Zondag 23 november aanstaande is er een wel heel bijzonder concert in het WestCord WTC Hotel te Leeuwarden door het 'Duo Dronkers & Alinda'.

Het duo verzorgt een heerlijk optreden waarbij ze een mix maken van zelf geschreven muziek, covers en een flink repertoire van meerstemmige nummers in een zeer divers genre. Zo komen artiesten voorbij als : Leonard Cohen, Elske de Wall, Norah Jones en Billy Joël.

Duo Dronkers & Alinda behaalden in 2020 de halve finale van het Friese Songfestival met o.a. het nummer: "It is net te let". Dennis Dronkers komt uit Sneek en is muzikant, zanger, dirigent en componist. Alinda Talsma uit Grou is zangeres, contrabassist en songwriter.

Tijdens het concert op 23 november aanstaande zal het duo (uitgebreid tot trio voor deze gelegenheid) met het publiek laveren tussen allerlei verschillende genres. Het duo laat zich graag door meezingend publiek ondersteunen en zal dat met bijvoorbeeld 'The Pianoman' of 'Laat me' van Ramses Shaffy dan ook zeker aanmoedigen. Het belooft een heerlijk ontspannen middag te worden.

Het concert begint zondagmiddag 23 november om 15:00 uur. U bent vanaf 14:00 uur welkom en het concert eindigt ongeveer 16.30 uur. Entree: € 15,-. Parkeren in de vakken B2 en B3, links van het hotel richting het kanaal is tijdens het concert gratis. Van harte welkom



Expositie Johan Haantjes

In de Stadsgalerie onder het oude stadhuis van Leeuwarden exposeert Johan Haantjes met landschappen en stillevens. Gemaaltjes en het wad vormen een belangrijk onderdeel. De stillevens roepen door hun kleur soms de sfeer van het wad op. Het hout waarop de stillevens zijn gemaakt zijn gevonden op het strand.

Door een toevallige ontmoeting op de kermis 65 jaar geleden begon voor Johan een ontdekkingsreis in de beeldende kunst die de rest van zijn leven zou duren. De eerste tijd werd er geëxperimenteerd met oost-indisch inkt, zo ontstonden de gewassen tekeningen. Daarna met olieverf. De eerste expositie was op het atelier. Later bij Van Hulsen en vervolgens op vele plaatsen in en buiten Friesland.

De expositie, die in samenwerking met Art Connection tot stand kwam, duurt van 24 oktober 2025 tot 13 januari 2026 en is op alle werkdagen van 9:00 tot 16:00 uur te bezichtigen. Hofplein 38, 8911 HJ Leeuwarden.

<https://kunstenaar-johan-haantjes.jimdosite.com>
facebook: Johan Haantjes

Cultuurpodium Dorpskerk Huizum



Elke zaterdag t/m 22 november 2025 (13.30 - 17.00 uur):

De expositie 'Verhalen uit de oudheid' van Johan Haantjes.



Johan Haantjes heeft in zijn lange kunstenaarsbestaan (65 jaar) verschillende thema's uitgewerkt. In Cultuurpodium Dorpskerk Huizum worden verhalen uit het verleden getoond. Schilderijen van mensfiguren, voorouderbeelden, families, soms geïnspireerd op wachters (Indonesië), medicijnmannen (Afrika) of engelbewaarders en grottekeningen.

Zondag 9 november 2025 (15.00 uur):

Betoverende folkmuziek door 'The Lasses' (Sophie Janna & Margot Merah).

'The Lasses' is een inmiddels beroemd Nederlands zangduo uit Amsterdam. Hun muziek wordt meestal omschreven als folk of roots, met een duidelijke link naar de Ierse, Amerikaanse en Schotse folktradities.

Sophie Janna en Margot Merah toeren de hele wereld over met geweldige folkballades uit de Schotse, Ierse en Amerikaanse folktradities en intieme eigen liedjes.



Zondag 16 november 2025 (15.00 uur):

Meezingconcert en High Tea m.m.v. het Mannenkoor Goutum.

Ook dit jaar is er weer het gewaardeerde meezingconcert, het concert dat bekend is om zijn vele bekende liederen en meezingers. Dit jaar wordt de muzikale medewerking verleend door het Mannenkoor Goutum, dat oude bekende 'hits' op het repertoire heeft. In de pauze van het concert is er weer de 'Huizumer High Tea' met een kop koffie of thee en o.a. (eigen-gebakken) taarten.



Donderdag 20 november 2025 (20.00 uur):

Lezing over 'De rechtsstaat in kolkende tijden' door prof. Ybo Buruma.

In juni jl. nam Ybo Buruma als raadsheer afscheid van ons hoogste rechtscollege (Hoge Raad der Nederlanden), in november komt hij al naar Huizum om een lezing te houden over een onderwerp dat hem en vele anderen na het hart ligt: 'verandering en bedreiging van de rechtsstaat'.

Daarover bracht hij dit jaar ook een boek uit: 'De onvoltooide rechtsstaat. Tijdgeest en recht 1813-2025'. Hij zal dat boek in de pauze signeren.

Vrijdag 21 november 2025 (17.00 – 18.00 uur):

Jan Hooghiemstra (tenor) en Peter van der Weide (tenor en pianist) brengen een aantal liederen uit 'Die Winterreise' van Schubert, in het Fries!

Pieter Wiersma uit Franeker is 2 jaar bezig geweest met het vertalen van de unieke cyclus van 24 liederen voor zangstem en piano. Het verhaal komt neer op het verslag van een voettocht zonder bestemming van een jongeman na een afwijzing in de liefde.

Jan en Peter zingen ook enkele duetten van verschillende componisten zoals Purcell, Mendelssohn – Bartholdy en Troelstra.



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.



Wij zijn De Oldies!

De naam zegt het al een beetje: wij zijn ouderen en wij vormen samen een koor. Een echt seniorenkoor, in en uit Leeuwarden. Het koor is opgericht in 2015, op eigen initiatief ontstaan uit het opgeheven ANBO-koor.

De begintijd was moeilijk: het koor moest op eigen benen leren staan, met een nieuw bestuur, dat op zoek moest naar een dirigent en naar een geschikte oefenruimte. Dat lukte allemaal.

Wij vonden en vinden al jaren onderdak in Buurthuis Insulinde in de Gaspeldoornstraat, welbekend bij veel Leeuwarders .

Wij repeteren daar iedere dinsdagmiddag van drie tot vijf uur, zodat we 's avonds niet bij nacht en ontij over straat hoeven. En we repeteren met veel plezier onder de bezielende leiding van onze dirigent Fokke de Groot en zijn muzikale kompaan Marcel de Weerd. We zingen populaire Nederlandse, Engelse maar ook veel Friese liederen, ja zelfs Italiaans! We treden regelmatig en met veel voldoening op in de provincie; veelal in verzorgingscentra en bejaarden-tehuizen.

Wij, als ouderenkoor, zijn een kwetsbare groep en wij zoeken dringend versterking: met name mannen en sopranen, maar natuurlijk zijn anderen ook van harte welkom om samen met ons te zingen. Het is bij ons niet: Wie **kan** zingen, maar wie **wil** zingen, **zing met ons mee!**

Heb je belangstelling: kom geheel vrijblijvend eens langs op een dinsdagmiddag rond half drie in buurthuis Insulinde, om te luisteren en de sfeer te proeven. Of bel voor meer informatie met: Jan H. van der Zee: 058 2650271 of Tineke van der Weg: 058-2891008 Misschien: Tot ziens?



Wijkpark Westeinde. Foto Johan Eisma

Jaap's Hoekje 52

Vorige maand zijn we met onze winkelwandeloctocht over De Kelders geëindigd met de winkel waarin het agentschap van Hoeksema's Stomerij jarenlang een plek had én er ook voor de uitbater een goede boterham te verdienen viel.



FAHNER IN LEER

Zo verging het buurman Fahner eigenlijk ook. Ik weet niet beter of we er voor leren tassen, riemen en andere lederwaren de winkel binnenstapten. Alleen al de geur van al die leren artikelen was weer eens iets heel anders dan die van onze radio's en grammofoonplaten.....

Fahner Lederwaren is tientallen jaren gevestigd geweest op het adres Kelders 15 (foto 1). Ik kan me



herinneren dat de etalages veelal netjes, maar enigszins 'oubollig' waren ingericht met een massa artikelen die er binnen aan te schaffen waren. De traditionele inrichting met de (in mijn ogen) immense toonbank aan de linkerkant van de winkel staat mij nog helder voor de geest. Hierop is door de eigenaar een groot deel van het kleingoed als beurzen, sleuteletuis, riempjes en aanverwante artikelen uitgesteld. Achter de toonbank, maar ook aan de rechterkant van de winkel konden we grote schappen ontwaren waarin tasjes, tassen en koffers in alle maten, kleuren en uitvoeringen zorgvuldig en categorisch ons toelachten.

Zeker twee generaties Fahner hebben hier de inwoners van Leeuwarden en omstreken van hun degelijke lederwaren voorzien; toen de firma hier

van het toneel verdween vonden we achtereenvolgens Uitzendbureau Creyf en Amy Fashion op dit adres, terwijl u er vandaag-de-dag terecht kunt voor een scala aan heerlijke en ontspannende massages bij Montira. Tegenwoordig is het heel gewoon om zoiets ergens 'buiten de deur' te gaan doen, maar ik denk dat de Fahners er zich geen raad mee zouden weten.....

ENGELMOER en TERPSTRA

In LosVast nummer 8 van september jongstleden bespraken we al de winkel en de 'handel' van Engelmoer toen deze al op de nieuwe (en laatste) locatie Kelders 5 gevestigd was. Deze bekende winkel in gereedschappen, hout en talloze doe-het-zelf artikelen troffen we eigenlijk al veel eerder aan op het adres Kelders 17. Dat dit ook niet het eerste adres van deze typische Leeuwarder winkelnaam was, blijkt uit het adresboek van Leeuwarden uit 1948 (mijn 'Leeuwarden-Bijbel') waarin ene K. Engelmoer voorkomt als 'winkelier in hout en ijzerwaren' op de locatie Achter de Grote Kerk 31. Met andere woorden: Engelmoer sr. heeft dus na 1948 de (grote) sprong gewaagd naar de Leeuwarder binnenstad. Dat hij daar een ruime naamsbekendheid heeft opgebouwd blijkt wel uit de vele keren dat ik een 'och heden ja' te horen kreeg als ik het over deze winkelier had.

Na de verhuizing van Engelmoer naar Kelders 5 heeft zich in het pand op nummer 17 de firma Terpstra gevestigd, een bedrijf in tapijten en gordijnen, kortom woninginrichting en woningstoffering als

specialiteit. Waarschijnlijk heeft deze firma hier te weinig werkruimte gehad, want op een bepaald moment werd er verhuisd naar de Slotmakersstraat. Op dit moment vinden we op het adres Kelders 17 het Restaurant Moseb, met lekkernijen uit de Afrikaanse keuken (foto 2).



VREEMDE EEND

Een 'vreemde eend in de bijt' tussen alle winkels aan de Kelders is het werk-/winkelpand Kelders 19. Het historische pand is -als een van de weinige- voorzien van een uitgebouwde erker op de eerste verdieping.

Maar er is ook een ander verschil met de omliggende winkelpanden. Hier zijn de etalageramen vele jaren achtereen geblindeerd geweest. Niet vanwege het feit dat er daar iets gebeurde dat het daglicht niet kon verdragen, maar vanwege het feit dat het product dat er wordt gemaakt niet publiekelijk wordt verkocht. Aan het eind van de jaren '40 is het pand in gebruik genomen door ene heer Stienstra, die hier het vak van typograaf uitoefende. Met andere woorden: Stienstra hield zich bezig met de kunst en techniek van het vormgeven, opmaken, zetten en drukken van tekst en illustraties. Tegenwoordig noemen we zo'n vroegere arbeidsman een grafisch ontwerper. Door de voortschrijdende automatisering is het grafische vak sterk veranderd en in sommige organisaties al helemaal verdwenen. De naam Stienstra verdween ook op enig moment van de etalageruiten, maar daarvoor in de plaats kwam die van Drukkerij en Reclamebureau Bouman, met de al eerder genoemde heer Stienstra als bedrijfsleider. Opnieuw een grafisch bedrijf en ook hier konden we niet naar binnen gluren. Om dat te kunnen doen moesten we wachten tot 'Bouman' de kuierlatten zou nemen. En dat gebeurde: de reclamemakers en ontwerpers verhuisden naar een bedrijfsruimte in een groot herenhuis aan de Spanjaardslaan, op de hoek met de Steijnstraat.

WINKELS GAAN, WINKELS KOMEN

Wat er zich daarna allemaal in het vrijkomende pand nestelde is niet precies duidelijk, maar op enig moment ontdekten we er een nieuwe winkel met de vrij algemene naam 'Drugstore' (foto 3). Het assortiment leek op dat van een drogisterij, maar had daarnaast ook andere artikelen zoals cosmetica, tijdschriften en huishoudelijke artikelen in het



assortiment. Deze winkel is opgevolgd door Harlekino, een winkel in gezellige spulletjes voor spelletjes en kinderfeestjes. Toen deze zaak verdween, verscheen er hier een nieuwe 'feestwinkel' met de veelbelovende Engelse naam Celebrate Partywear, ook al gericht op mensen die iets te vieren hadden. De klanten hiervan waren waarschijnlijk snel uitgefeest want als we nu Kelders 19 bezoeken vinden we er -alweer- een ander bedrijf in met de mystieke naam Bloom Pilates. Onderzoek leert dat men hier terecht kan voor een speciale fitness via een systeem dat ooit door ene heer Joseph Pilates is uitgewerkt. Als u het gaat proberen, hou mij dan even op de hoogte, maar het zal me ook niet verbazen dat er zich binnen niet al te lange tijd weer een andere middenstander hier haar of zijn geluk gaat beproeven!

Volgende maand vervolgen we onze Tour-de-Kelders bij de winkel van Pfaff, de naaimachinezaak op Kelders nummer 21.

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com



Gevelversiering appartementenflat aan de Euterpestraat. Foto Johan Eisma

Lezenswaardig: boek van de maand oktober



Menno Lanting:
De bestedeling - De geschiedenis van kinderveilingen in Nederland
Uitgegeven bij S2Uitgevers en kost € 20,-

In 'De bestedeling' reconstrueert hij voor het eerst deze schrijnende geschiedenis van uitbesteding, waarbij kwetsbare mensen als handelswaar werden behandeld. Aan de hand van archieven, persoonlijke verhalen en historische documenten laat Lanting zien hoe dit systeem werkte en wat het betekende voor honderdduizenden levens. Hoewel bestedelingen officieel recht hadden op zorg en opvoeding, was de werkelijkheid vaak hard en onmenselijk.

De bestedeling is een onthullend en aangrijpend boek over armoede, overlevingsdrang en vergeten levens. Het werpt een nieuw licht op een pijnlijk en onbekend hoofdstuk uit onze geschiedenis.

'Van de duizend gezinnen vindt men er één waar het kind uit liefde wordt opgenomen, en 999 waar eigenbelang de belangrijkste of enige reden is om vreemde kinderen in huis te nemen.'

Een vergeten praktijk waar schrijver Menno Lanting op stuitte tijdens zijn zoektocht naar het levensverhaal van zijn overgrootmoeder Geesken.

Resomeren van uw huisdier

Resomeren van uw huisdier, ook wel watercrematie genoemd, is een nieuwe, diervriendelijke en zachte manier om uw trouwe maatje een waardig afscheid te geven. Sinds kort is het ook in Leeuwarden mogelijk om naast de bekende uitvaartmogelijkheden, zoals bijvoorbeeld begraven of cremeren, uw huisdier te laten resomeren.

Wat is resomeren en hoe werkt het?

Bij resomeren wordt het lichaam van het huisdier versneld ontbonden. Dit proces wordt ook wel alkalische hydrolyse genoemd of watercrematie. Het lichaam wordt in een bad of vat gelegd, de resomeerder. Vervolgens wordt het gevuld met warm water en een stof: kaliumhydroxide. Onder druk van het water met de stof wordt het lichaam als het ware opgelost in water.

Door de werking van de stoffen zal het lichaam versneld worden ontbonden. Alleen de botten zullen overblijven, net als bij een crematie. Binnen een paar uur zal er slechts 3% over zijn van het oorspronkelijke gewicht. Het hele proces van resomeren neemt zo'n 20 uur in beslag.

Wat uiteindelijk overblijft is een mooie, schone witte as. Met deze methode krijg je meer en schonere as terug dan bij een crematie, plus een certificaat op naam van uw huisdier.

Waarom kiezen voor resomeren van je huisdier?

Resomeren is een relatief nieuwe, milieuvriendelijke manier om afscheid te nemen van uw huisdier. Steeds meer mensen kiezen voor resomeren omdat het proces schoon, respectvol en duurzaam is. In plaats van verbranden of begraven wordt het lichaam van uw huisdier opgelost in water en blijft er een mooie, lichte as over. Het proces verbruikt minder energie dan cremeren en veroorzaakt nauwelijks uitstoot, waardoor het een bewuste keuze is voor wie om het milieu geeft.

Ook in Leeuwarden kunt u uw huisdier respectvol laten resomeren en wel op afspraak bij:

Resoma Dierenuitvaartcentrum
Aldebaranweg 12k (de Hemrik)
8938 BD Leeuwarden
Tel.06 33440544 (24 uur bereikbaar)

Armoede in 1956 tegenover 'rijke' AOW'ers nu

Toen mensen van 65 jaar en ouder in 1956 hun eerste AOW (Algemene Ouderdomswet) uitkering kregen, was dat een beetje 'rijkdom' voor hen.

Wanneer we het nu over rijke AOW'ers hebben, dan zullen ze niet rijk van hun AOW geworden zijn, want heel andere aspecten speelden een rol.

Voor de generatie van vlak na de oorlog was er werk in overvloed en de meesten bouwden ook een bedrijfspensioen op.

Er werd gespaard en voor velen betekende dit dat ze een eigen huis konden kopen. Die huizen werden steeds meer waard en dat was hun rijkdom. Het geld, 'rijkdom' dus, zit in de stenen. De term 'AOW'ers rijk' is dubbelzinnig; het kan gaan om AOW-gerechtigden die vermogen hebben of een huis. Mensen met alleen AOW kunnen een aanvullende inkomensondersteuning krijgen als ze een laag inkomen en beperkt vermogen hebben. De AOW zelf wordt gefinancierd uit premies en een steeds groter deel uit belastinggeld.

AOW-gerechtigden met vermogen:

- **Geen wettelijk maximum voor spaargeld:**
Gepensioneerden mogen onbeperkt spaargeld hebben; er is geen wettelijk maximum.
- **Invloed op toeslagen:**
Het vermogen kan wel invloed hebben op toeslagen zoals zorg- en huurtoeslag.
- **Vermogensrendementsheffing:**
Over spaargeld boven een bepaalde grens wordt vermogensrendementsheffing betaald.
- **Geen gevolgen voor de AOW:**
Extra inkomen naast de AOW, zoals een aanvullend pensioen of bijverdiensten, heeft geen gevolgen voor de hoogte van de AOW-uitkering.

Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) :

Doel: Dit is een aanvulling op de AOW voor ouderen met een laag inkomen en weinig vermogen.

Voor wie: Mensen die in Nederland wonen, de AOW-leeftijd hebben bereikt en wiens inkomen onder het sociaal minimum ligt.

Vermogen: De AIO-aanvulling wordt verstrekt als het vermogen niet te hoog is. In 2025 geldt een maximum van € 7.770,- voor alleenstaanden en € 15.540,- voor gehuwden of samenwonenden met een kind jonger dan 18 jaar.



Herfststemming in de Prinsentuin bij Tresoar.

Foto Johan Eisma



Het Europees schadeformulier is vernieuwd: dit moet je weten

Er is een extra vraag toegevoegd aan het Europees schadeformulier. Betekent dit dat het oude formulier, dat u waarschijnlijk nog in uw dashboardkastje hebt liggen, onbruikbaar is geworden?

Of kun is deze gewoon nog te gebruiken om schade te melden na een botsing of ongeval?

Het Europees schadeformulier wordt gebruikt je om schade na een aanrijding door te geven aan de verzekeraar. Aan de hand van dit formulier bepaalt de verzekeraar wie schuldig is en wat de schade is.

Gebruik van de telefoon

In heel Europa wordt dezelfde vragenlijst gebruikt en daar is nu dus een nieuwe vraag aan toegevoegd. De vraag gaat over telefoongebruik en luidt als volgt:

'Werd er een mobiel elektronisch apparaat vastgehouden of met de hand bediend?'

Dat deze vraag is opgenomen, heeft te maken met de polisvoorwaarden van verzekeraars. Meerdere maatschappijen hebben namelijk in hun voorwaarden staan dat ze geen schade vergoeden als men zijn telefoon (niet-handsfree) gebruikt achter het stuur. En met deze vraag willen ze een beter beeld krijgen van de omstandigheden ten tijde van het ongeval en de toedracht hiervan.

Kan men nog schade melden met een oud formulier?

Het nieuwe schadeformulier is sinds deze zomer in omloop. De 'oude' formulieren kunnen nog gewoon gebruikt worden, volgens een woordvoerder van het Verbond van Verzekeraars.

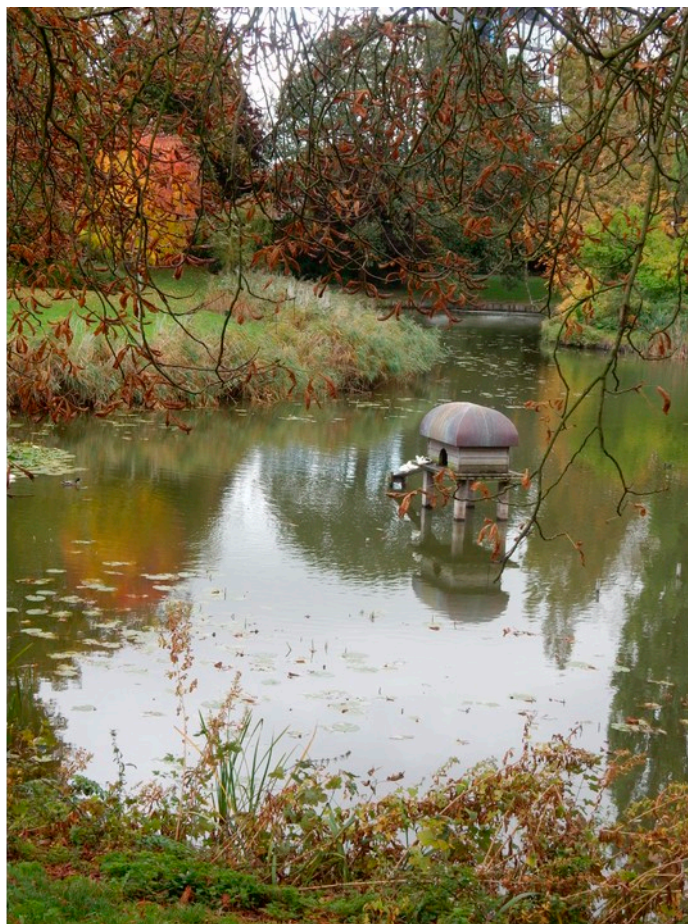
Het is natuurlijk ook bij verzekeraars bekend dat de oude formulieren nog in grote getale in omloop zijn en dat het dus even duurt voordat iedereen over een nieuw formulier beschikt. Dus ook met de 'oude' formulieren kan schade worden gemeld.

Online schade melden

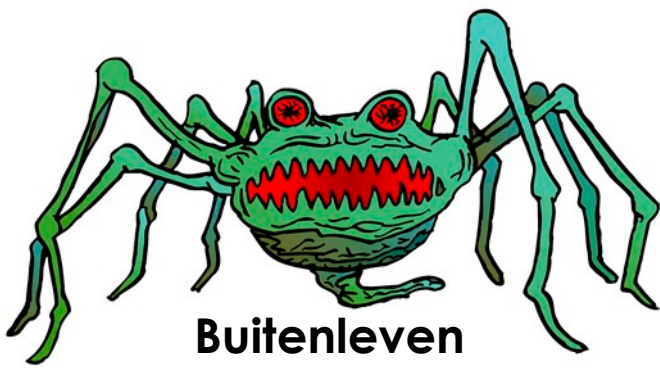
Toch liever een nieuw schadeformulier? Vaak kan men er één downloaden op de website van de verzekeraar en deze zelf uitprinten. Ook de Consumentenbond heeft de geüpdatet versie online staan.



Je kunt schade overigens ook melden via mobielschademelden.nl. Op die manier kun je direct foto's maken en uploaden. De vraag over telefoongebruik wordt toegevoegd aan dit digitale schadeformulier.



Herfststemming in het Vossepark. Foto Johan Eisma



Buitenleven

U heeft ze vast al gezien! Sinds vorige maand zijn ze weer actief: spinnen!

Hoe vaak hoor je niet 'bah, spinnen, enge beesten'. Eigenlijk zijn ze dat niet. Komt het misschien door al die pootjes? Ze zijn eerder bang voor ons.

Maar ze zijn er weer en ze zijn groter en dikker geworden dan in de lente en in de zomer. Toen waren ze nog klein en teer en hielden ze zich gedeisd.

Aan het einde van de zomer zijn ze volgroeid en gaan de mannetjes op zoek naar een partner.

Dat is niet zonder risico, want een vrouwtje in haar web kan immers ook denken dat hij weer een lekker hapje is.

Elk spinnensoort heeft daarom een eigen 'taal' ontwikkeld om zich als de ideale date te presenteren.

Een mannetje zwaait met zijn voorpoten of laat het web op een speciale manier trillen, ze hebben allerlei trucs. Na de daad bekommert die ideale man zich niet meer om zijn nageslacht, dat is moeder's taak.

Ook weer niet zonder risico, want hongerige spinnenkinderen eten graag hun moeder op. Bent u bang voor spinnen? Troost u met de gedachte dat spinnen meer redenen hebben om bang voor elkaar te zijn

In ons land kennen we geen gevaarlijke spinnensoorten, zelfs de wespspin steekt niet. Alleen de allerdikste kruisspinnen willen heel soms van zich afbijten... (en die zijn er nu juist...!) Maar je hoeft ze natuurlijk niet aan te raken!

Bekijk zo'n web eens van dichtbij en zie wat een prachtig patroon ze kunnen maken.

Helaas zullen degenen die panisch zijn voor spinnen er een eind van weg blijven.



WEERSPREUK

*'Staat de camper in stalling of schuur,
dan wordt het weldra wispelturig en guur'*

Indien een camper niet wintergeschikt is dan is het beter om hem binnen te plaatsen. Wintergeschikte campers moeten vrieskou kunnen doorstaan. Voor deze test worden de voertuigen in een koelcel minimaal tien uur afgekoeld tot -15° C.

Het verwarmingssysteem moet dan binnen vier uur het interieur tot 20° C. kunnen verwarmen.



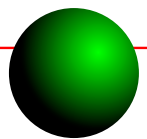
WEERWOORD: Dunkelflaute

Nauwelijks instraling van de zon met weinig wind noemt men in Duitsland **Dunkelflaute**. Zonnepanelen en windturbines spelen een grote rol in de elektriciteitsproductie. Tijdens de donkere dagen is de vraag naar stroom groot. Bij Dunkelflaute moeten gas- en kolencentrales worden bijgeschakeld om de stroomproductie op gang te houden.

Weer om nooit te vergeten: november 1989

Hadden we toen maar zonnepanelen! Nog steeds is het de zonnigste slachmaand sinds de metingen vanaf 1901: in De Bilt was bijna 113 uren zonneschijn! Bij Maastricht werden bijna 122 zonuren geregistreerd; zestien dagen hadden hier minstens vijf zonuren.

JEU DE BOULES



In oktober was er opnieuw een goede opkomst en het weer was ook nog prima. Veel deelnemers vroegen nog een maand door te kunnen gaan en dit is afgesproken.

Als het weer goed is spelen wij op maandag 10 november aanstaande van 14:00 uur tot ongeveer 16:00 uur. Er is een pauze met koffie/thee en de kosten bedragen € 3,50 per persoon, inclusief koffie/thee met cake. Indien mogelijk graag per pin betalen.

De locatie is Le Biberon, Julianapark 2, achter de Kurioskerk.

Van Le Biberon is Jannie de Ruyter aanwezig. Haar telefoonnummer is 06 23607681.

Keukenweetjes

Kent u de eggplant?

Het zijn Engelsprekenden die deze groente zo noemen. Wij kennen het beter als aubergine. De naam verwijst naar oude variëteiten die altijd klein, wit en ovaal waren. Aubergine komt via het Frans van het Arabische *al-badinjan*, afgeleid van het Sanskriet *vatinganah*, dat 'plant die wonderigheid geneest' betekent.

De Arabieren brachten de aubergine in de Middeleeuwen – na Sicilië – ook naar Spanje, waar het in het Catalaans *alberginia* werd.

De Fransen verbasterden dit tot... aubergine.

Diepbruin met een bruine ondertoon.

Aubergines zijn goed voor de mens, ze bevatten weinig calorieën, maar wel veel vezels en anti-oxidanten, plus lekker veel vitaminen zoals K, B en B6 en mineralen zoals kalium en mangaan. Daarbij ondersteunen de vezels onze spijsvertering en helpen deze een stabiele bloedsuikerspiegel te behouden.

Even iets heel anders. Stel dat je met de Oranjes aan tafel zit (dit zal niet zo snel gebeuren hè!) wat zijn dan eigenlijk de regels?

Je begint pas met eten als de koning dat doet.

Zeg geen 'eet smakelijk', dat is een belediging voor de kok. Breng je een toast uit met een wijnglas in je hand, trek dan je pink in. Zorg dat je niet als eerste klaar bent met het eten, maar ook niet als laatste.

Toen Queen Victoria van Engeland regeerde, kreeg zij altijd als eerste haar eten geserveerd. Ze at niet veel, maar wel snel.

Wanneer de Queen haar bord leeg had, moesten de overige gasten ook hun bestek neerleggen.

Zo kon het gebeuren dat de laatste gasten amper iets op hun bord hadden.....en hongerig naar huis gingen (een Febo was er helaas nog niet... JdH).



Royale gerechten

Sommige gerechten zijn zo lekker dat ze een Koninklijke of adellijke naam kregen:

- * **Kauserbroodjes** zijn vernoemd naar de keizer van Oostenrijk
- * **Hertoginnaardappelen** beter bekend als Pommes Duchesse. Met kerst zie je vaak rozetjes van aardappelpuree die met boter en ei worden gemaakt.
- * **Charlotte Russe** is een feestelijk dessert van biscuit, bavarois en fruit, gecreëerd voor Charlotte, de tsarina van Rusland.
- * **Koninginnehapje**, ook wel vol-au-vent genoemd, is een klassiek Frans pasteitje met ragout dat werd opgedragen aan de vrouw van Lodewijk XV.



Wanneer is iets een volkorenproduct?

Voor brood geldt de wettelijke regel dat het alleen volkoren mag heten als het meel dat gebruikt wordt om het brood te maken **100 procent volkoren** is. Als u volkorenbrood in de schappen ziet liggen, kunt u er dus vanuit gaan dat het ook daadwerkelijk een volkorenproduct is.

Voor producten als pasta, beschuit, koekjes, crackers en toastjes zijn de regels wat soepeler. Als u volkoren pasta of volkoren crackers eet, hoeft het meel niet 100 procent volkoren te zijn om die naam te dragen. Het mag ook voor de helft uit volkorenmeel en voor de andere helft uit bloem bestaan. Zolang er op de verpakking staat hoeveel volkorenmeel er in het product zit, mag het volkoren heten.

Grootouders (2)

De verhuizing

Eens moest het ervan komen, opa en opoe (zo noemden wij haar altijd) zouden hun oude stek aan de rand van het dorp verlaten.

Hun oude woning had geen aansluiting op gas en riolering en als ze nog wat van de moderne tijd wilden meemaken, dan moest het in de jaren '50 maar gebeuren.

Omdat er weinig mensen waren met een auto, nam onze pa opoe achter op de motor om haar het huisje, in een rij van vier, te laten zien.

Opa vond het wel best, hij zou wel zien waar hij terecht kwam.

Aan onze straat verrezen de eerste bejaardenwoningen. Twee minuten lopen naar opa en opoe en nooit meer die lange wandeling naar het eind van het dorp. Nu kon ik dagelijks wel even bij hen langsgaan. Niet omdat het zulke knuffelgrootouders waren, helemaal niet en als je jarig was, wisten ze het vaak niet. Tja wat wil je ook met zoveel kleinkinderen in de familie. Het waren er vele tientallen. Zelfs ik heb ze nooit allemaal gekend. De woning voldeed helemaal aan de maatstaven van die tijd. Voor en achter een groot kamerraam, een keukentje met een geysers, een slaapkamer, toilet met waterspoeling, een douche en een wastafel met koud en warm water.

Dat was een hele omschakeling! 'Is dat allemaal nou modern?'. Opoe keek haar ogen uit. Dat had ze nog nooit gezien.

Die ramen vond opoe een crime, veel te groot en iedereen kon zomaar naar binnen gluren en er liep ook nog een trottoir voor hun raam.

In hun oude woning aan de rand van het dorp zagen ze bijna niemand langsgaan, wel af en toe een tractor of een boerenknecht met paard en wagen. Het was altijd schemerig in de kamer en een dikke boom voor het raam nam ook veel licht weg.

Enfin, de huisraad werd verhuisd en kreeg een plekje in hun nieuwe onderkomen. Al snel waren de overgordijnen overdag half dicht, alhoewel er boomlange geraniums in de vensterbank stonden die de inkt al belemmerden.

Opa had z'n plekje aan de voorkant en kon mooi zien wat er op straat gebeurde; hij wilde geen halfdichte overgordijnen.



Voor hem stond zo'n rond tafeltje met een voorraad pruimtabak, z'n plaatstoof voor hem op de vloer en de kwispedoor (een ouderwetse spuwpot) binnen handbereik, nou meer binnen 'boogbereik'. Ook daar ging het weleens mis....En ja, ook hier liep hij weer op die gele klompen door het huis te banjeren.

Achter het huis was een klein tuintje, maar daar werd niks meer verbouwd.

Opoe had haar stekje, net als in het oude huis, dicht bij de kachel en zo kon ze uren zitten te niksen. Opoe was niet van 'het huishouden' of uitgebreid koken. Begin van de week kookte ze een stuk vlees en daar namen ze iedere dag een stukje van. Ze schildte dagelijks een paar aardappelen en als wij hen geen groente brachten, was dat het. Wat gesmolten boter erbij en 'als toetje' een bord pap na. Zondags bracht onze vader hen een pannetje soep, waar ze van genoten.

Even over die douche en wastafel; beide zijn van z'n levensdagen nooit gebruikt. Dit waren ze niet gewend en wilden het ook niet proberen. Wat een onzin, je gaat toch geen water 'vergrieme' wat zomaar langs je lichaam stroomt, nee net als alle voorgaande jaren gewoon iedere ochtend na het ontbijt dat groene email teiltje met warm water op tafel en poedelen met een waslap.

(Wat ik nu ga vertellen kun je je bijna niet voorstellen, maar toch...)

Vervolgens nam ze het teiltje en haar theekopje en goot ze het waswater bij.....die reuze geraniums. Er kon geen Pokon tegen op! Een tip voor uw geraniums...? Ze groeien tot de hemel! Opa had nog wel wat restanten gebit, maar opoe was al jaren tandeloos, d.w.z. er was wel een gebit in huis, maar die 'zwom' in een glas water. Dus ook in het nieuwe huis stond die daar weer pontificaal in de keukenkast te grijnzen. Ik kan me niet herinneren haar ooit met tanden te hebben gezien. 'Hm, weg met dat ding' zei ze dan. Ze vond het 'zo'n mondvol'.... Ze trok zich nergens wat van aan en ging gewoon haar eigen gang, wat een ander er ook van vond. Altijd liep ze in dezelfde donkere lange kleren en op pantoffels met een pompon erop. Wat dat betreft had de tijd echt stil gestaan.

Ja en dan die moderne wc. die je met water moest

doorspoelen. Was het nu echt nodig dat je na elke boodschap water moest gebruiken? U raadt het al, nee dus! Alleen bij grote nood.

Ook moest er nu wel echte wc papier gebruikt worden en opa werd op het hart gedrukt vooral geen krantenpapier te gebruiken als veegmateriaal en alleen van een rol toiletpapier gebruik te maken. Brommend nam hij de goede raad aan.

De wc bevond zich in een klein vertrek waar ook een vlizotrap naar zolder stond. Pal tegenover de achterdeur, dus de wc-deur moest bij gebruik wel dicht zijn. Maar eigenwijs als hij soms kon zijn, deed hij dat niet altijd.

De voordeur werd bijna nooit gebruikt; iedereen in het dorp liep 'achterom'. Op een dag kwam ik neuriënd de achterdeur binnen en ja hoor, daar zat opa pontificaal met de wc-deur wagenwijd open met die grote klaponderbroek op de enkels 'een bruine rioolkarper uit te zetten'. Hij kon je dan met z'n bruine ogen zo doordringend aankijken, net of jij het had bedacht om die klucht op te voeren. 'Doe die deur dan ook dicht opa!'

Als kind stamelde je dan maar 'moi opa' en ging gauw naar binnen om met opoe een babbeltje te maken en meestal zat ik dan naast haar op de turfbak, een creatie van opa.

Ik maakte mee dat ze hun eerste AOW-tje kregen. Vol bewondering keken ze naar dat geld dat ze zomaar gratis 'van Drees' hadden gekregen. Hoe ze zich ooit hebben gered zonder die uitkering? Af en

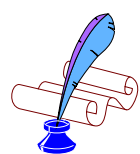
toe haalde één van hun kinderen wat boodschappen en ach ze waren niet veeleisend. Op zondagmorgen gingen vader en zijn neef vaak even bij de oudjes langs en ze kregen dan een glaasje jenever van opoe. De glaasjes zette ze nadien gewoon weer in de kast, totdat neef opmerkte 'Zou je die niet even afwassen'! Nee, dat vond ze niet nodig, volgende week hadden de mannen ze toch weer nodig....

Vader ging ze dan alsnog schoonmaken.

Ze hebben een aantal jaren in hun huisje gewoond en toen begon opa te dementeren. 'Aderverkalking' noemde opoe het. Ze begonnen wat vaker te kibbelen, omdat opa altijd gelijk wilde hebben. Zag hij iemand op een motor langsrijden, dan was dat 'altijd onze vader'. Daar gaat onze Jan op z'n stoomfiets' was het dan. Opoe ging er dan tegenin dat het niet kon, want Jan was aan het werk. Op z'n 86e is opa is in dat huisje gestorven en ik ging samen met pa als negenjarige afscheid nemen, wat ik heel indrukwekkend vond. Opgebaard in z'n mooiste boezeroen en de snor extra verzorgd, dat alles door vader gedaan. De begrafenis werd door de familie betaald, want er was geen verzekering. Opoe is een paar jaar later opgenomen in het gezin van één van haar dochters.

Een periode werd daarmee voor mij afgesloten. Er zijn nu nog alleen herinneringen aan die twee eigengereide oudjes waar ik zo vaak even langs ging.

Janny de Haan



Uit de redactietuin

'Heb je een echte redactietuin'? Ja, een eigen stekje en er staat een heel grote plant in die ik al jaren koester. Kantoorruimte van vorige bewoners!

Sinds het afgelopen weekend zitten we weer in de wintertijd, de normale tijd dus. De klokken en horloges zijn een uur vooruit gezet en dan is het zondags om zes uur donker, wat weer even wennen is. De herfst is nu echt ingetreden, bladeren vallen in hoog tempo omlaag.

Maar tot nu toe was oktober toch geen slechte maand, zonnetje met een buitje tussendoor. Momenteel staat de televisie bol van politieke debatten. Ik heb ze echt niet allemaal gevolgd. Ze hebben allemaal het beste met ons voor en de beloftes zijn mooi, nou dat zullen we dan de



komende jaren moeten ondervinden.

Woensdag de 29e is het zover: we gaan stemmen! Zullen de peilingen gelijk krijgen of komt er toch een verrassing? Afwachten dus.

Wat heeft de redactie – onder voorbehoud – voor het decembernummer in petto?:

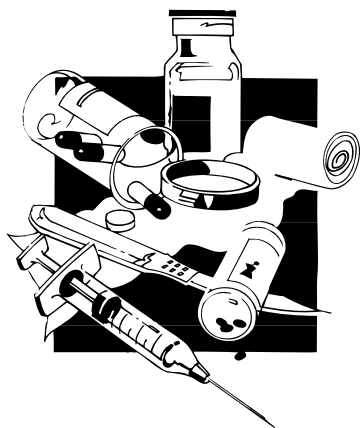
- * APK voor het huis.
- * Intensieve thuiszorg in 2027 vereenvoudigd.
- * Wat is een wilsverklaring waard?
- * Medische weetjes.

Een mooie en gezellige novembermaand gewenst en pas op voor gladde bladeren!

Janny de Haan, redacteur



Medische onderwerpen



Vaccin op maat

Artsen in het Erasmus Medisch Center in Rotterdam werken aan de ontwikkeling van een vaccin tegen alvleesklierkanker. Dit is hoopvol nieuws, vooral omdat deze vorm van kanker weinig tot geen goede

vooruitzichten kent. Extra bijzonder aan dit beoogde vaccin is dat het op de individuele patiënt kan worden afgestemd. Dat maakt de samenstelling van deze entstof complex en ook kostbaar. Het kan dus nog wel enige jaren duren voordat het vaccin er is. De vraag is: zal het straks alleen beschikbaar zijn voor wie het kan betalen? Want zo gaat dat elders in de wereld met 'individuele' vaccins tegen andere ziekten.

Nieuwe antibiotica!

AI (kunstmatige intelligentie) blijkt ook in de geneeskunde deuren te openen die (bijna) gesloten waren. Amerikaanse onderzoekers zeggen met behulp van AI twee nieuwe antibiotica te hebben ontwikkeld. Die kunnen ondermeer de beruchte ziekenhuisbacterie MRSA bestrijden.

Dit micro-organisme is al jaren een risico voor patiënt en ziekenhuis. Ook in Nederland werden in het recente verleden regelmatig complete ziekenhuisafdelingen op zijn kop gezet en ontsmet, omdat de bacterie was aangetroffen. Patiënten raakten geïnfecteerd, moesten soms langer blijven of overleden. Een gebrek aan een nieuw type antibiotica leidde tot een sterk toenemende resistentie bij de behandeling van veel ziekten. Toch zal het nog geruime tijd duren voordat de nieuwe middelen beschikbaar komen in de bestrijding van (ziekenhuis)bacteriën.

Pijnstilling bij heupfractuur

Bij een pijnblokkade, ingeval van een heupfractuur, is sprake van een pijnstillend medicijn dat de heup gevoelloos maakt. De patiënt krijgt een prik met een verdovend medicijn in het zenuwnetwerk van de heup.

Het schakelt de gevoelszenuw van de heup uit. Het is een behandeling die vaak wordt gegeven aan mensen die een heupfractuur hebben en hier niet meer aan geopereerd kunnen of willen worden. De behandeling zorgt ervoor dat de patiënt aanzienlijk minder pijn heeft. Zenuwen groeien uiteindelijk weer terug, maar dat kan tot zes maanden duren. Al die tijd werkt de pijnstilling.

Ons bakje koffie

Koffie blijkt goed voor het hart, maar uitsluitend in de ochtenduren. Niet wanneer u de hele dag de ene na de andere kop voltankt. Dan vervallen de heilzame voordelen en keert het zich enigszins tegen u. Dat is onderzocht door wetenschappers die het gebruik van zo'n 40.000 volwassenen onderzochten. Ze ontdekten, na tien jaar onderzoek, dat ochtendkoffiedrinkers 16% minder kans hebben te overlijden aan welke aandoening dan ook, en zelfs 31% minder kans hebben op het ontwikkelen van een hart- of vaatkwaal ten opzichte van mensen die géén koffie dronken.

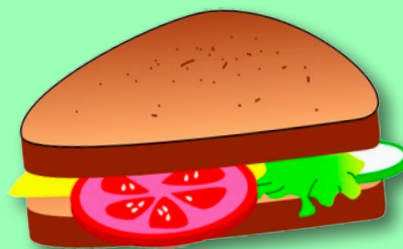
Waarom ochtendkoffiedrinkers beter af zouden zijn? 'Continu-koffie' zou de aanmaak van het slaaphormoon 'melatonine' verstoren, waardoor mensen slechter slapen. En onvoldoende of een onrustige slaap laat sporen na in de gezondheid.

Protheseweeftjes

In Japan maakten tandartsen rond 1500 de eerste houten gebitsprothesen. Later volgden varianten van ivoor van olifanten, walrussen en nijlpaarden. Eeuwenoud kunstbeen: De oudste prothesen stammen uit Egypte en Iran (ca. 3000 v. Chr.). Pas vele eeuwen later ontwikkelde de Franse chirurg Ambroise Paré de eerste echte beenprothese. Bij artrose slijt het kraakbeen, wat kan leiden tot botvorming, knobbels en bewegingsbeperking. Artrose komt in sommige gewrichten vaker voor, zoals in knieën, heupen, vingers, duimen, nek, onderrug en de grote teen. Jaarlijks krijgen 45.000 Nederlanders een heup of knieprothese. Vrouwen hebben vaker een gewrichtsprothese dan mannen. Vooral 80-plussers hebben relatief vaak één gewrichtsprothese.

EVENEMENTEN NOVEMBER 2025

Datum	Dag	Naam
1 november	zaterdag	Wereld Veganismedag Allerheiligen Marathon van Brussel
2 november	zondag	Allerzielen
3 november	maandag	Sandwichdag Dag van de BHV
4 november	dinsdag	Dag van de Onafhankelijke Cliëntondersteuning AI Communicatie Event
5 november	woensdag	Wereld Tsunami Dag Dankdag voor Gewas en Arbeid
6 november	donderdag	Mannen Maken het Diner Dag
7 november	vrijdag	Merlot-dag Week van de Mediawijsheid (t/m 14 november)
8 november	zaterdag	Dag van de Stralende Beroepen
9 november	zondag	Dag van de Uitvinders Dag tegen Fascisme en Antisemitisme Val Berlijnse Muur (1989) Wereld Vrijheidsdag
10 november	maandag	Dag van de Mantelzorg Week van de Werkstress (t/m 14 november) Week van Respect (t/m 16 november) Klimaatweek (t/m 16 november)
11 november	dinsdag	Elfde van de Elfde Vrijgezellendag Sint Maarten
12 november	woensdag	Dag van de Longontsteking
13 november	donderdag	Wereld Vriendelijkheidsdag Dag van de Kwaliteit
14 november	vrijdag	Wereld Diabetesdag
15 november	zaterdag	Ik-hou-van-schrijvendag Intocht Sinterklaas in Oosthuizen
16 november	zondag	Dag van de Verdraagzaamheid Werelddag ter Herdenking van Verkeersslachtoffers
17 november	maandag	Wereld Prematurendag Dag van de Student
18 november	dinsdag	Europese Antibioticadag
19 november	woensdag	Mannendag Wereld Toilettag
20 november	donderdag	Dag van de Rechten van het Kind Werelddag voor de Filosofie
21 november	vrijdag	Dag van de Ondernemer Wereld Hallo Dag
24 november	maandag	Verander je Wachtwoordendag
25 november	dinsdag	Dag voor de Uitbanning van Geweld tegen Vrouwen
27 november	donderdag	Thanksgiving
28 november	vrijdag	Black Friday
29 november	zaterdag	Nietwinkeldag / Koop Niets Dag

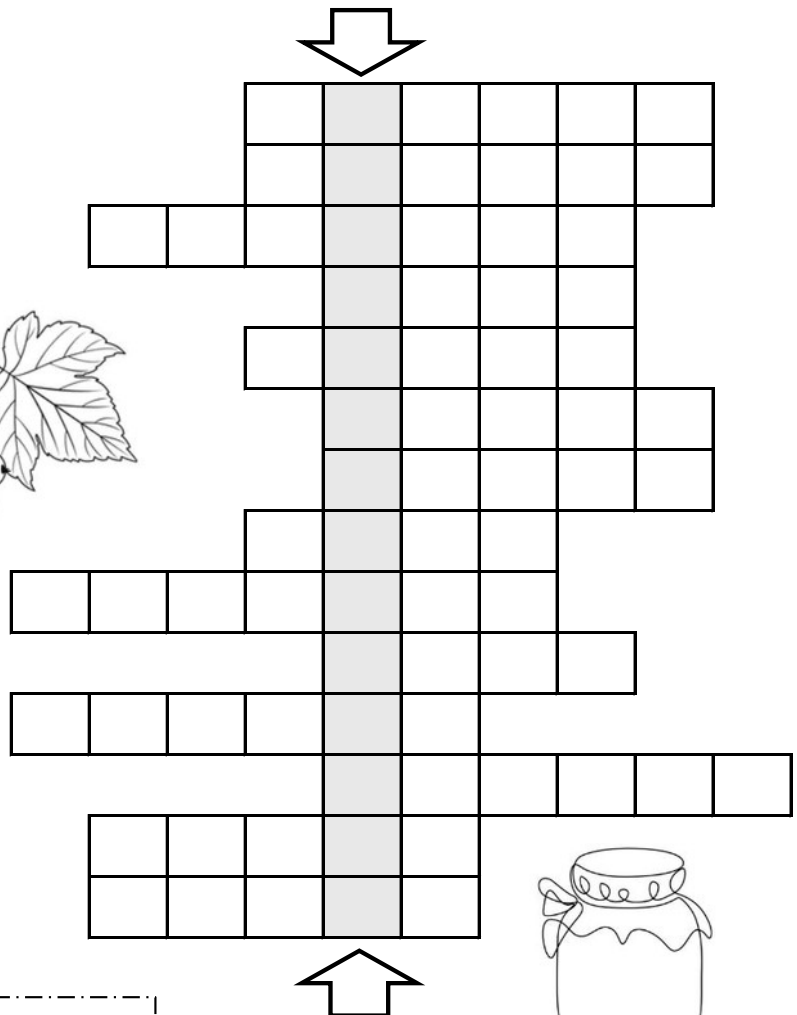


PuZZeL

In onderstaande puzzel staan 14 spreekwoorden en gezegden. In elke zin ontbreekt er één woord. U vult dit woord in, in de daarvoor bestemde hokjes. Het antwoord leest u van boven naar beneden in het lichtgekleurde vak tussen de pijlen.



- Hoge bomen ... veel wind.
- Vele ... maken licht werk.
- De eerste klap is een ... waard.
- De appel valt niet ver van de ...
- Na ... komt zonneshijn.
- Wie niet ... is, moet slim zijn.
- Wie wind zaait, zal ... oogsten.
- Oost ..., thuis best.
- Het gras is altijd ... bij de buren.
- Eigen haard is ... waard.
- Wie zijn billen brandt, moet op de ... zitten.
- Eerlijkheid duurt het ...
- Spijkers op laag ... zoeken.
- Een goed ... is het halve werk.



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

De oplossing van de vorige puzzel was: **Wie**-Ariane **Waar**-Panama **Wat**-Pilote.

De winnaars zijn de Familie Bakker-Tippersma.

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

LOS
Leeuwarder
Onafhankelijke
Seniorenvereniging

Naam en voorletters:

Naam en vrl. partner:

Adres:

Postcode en woonplaats:

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

**Stuur deze bon op naar LOS, R. Koopmans,
De Dulf 246, 8918 EK Leeuwarden.
E-mailen kan ook naar: leden@losleeuwarden.nl.**

Adressen en telefoonnummers

Secretaris bestuur:

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

Ledenadministratie:

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

Voorzitter activiteitencommissie:

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

Secretaris activiteitencommissie:

Sietske Koopmans, Tel: 058 7854672
E-mail: koopmans.meijer@gmail.com

Magazine LosVast:

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

Coördinator bezorgers magazine LosVast:

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

LOS Belasting- en formulierhulp:

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

Internet en e-mail:

Website van LOS: www.losleeuwarden.nl

WMO-ombudswerk:

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

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar:

Rijbewijskeuringsarts:
Drs. J.de Groot Jacob Catsplein 1, Leeuwarden,
Tel: 058 8200040
Via internet kunt u zelf een afspraak **maken**:
website: www.rijbewijskeuringsarts.nl
Los leden krijgen 10% korting

Thuiszorg:

Thuiszorg Het Friese Land, 0900-8864

Regelzorg:

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

Facebook:

Bartho Rijpstra, Tel: 06 11442893
Link: <https://www.facebook.com/share/p/19yKtRvuig/>

Projectleiders Activiteiten:

Koersbal:

Koersbal wijkgebouw Gerard Dou straat
H de Vries tel. 06 13647810
E-mail: h.j.de_Vries@hetnet.nl

Fietsen:

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

Wandelen:

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

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

Paulusma reizen:

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

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

Stichting 4het leven: Tel. 035 5245156,

E-mail: info@4hetleven.nl, website: www.4heleven.nl

Algemene telefoonnummers

Alarmnummer (Brandweer, ambulance, politie):

Tel: 112 (gratis)

Alarmnummer politie (geen haast): Tel: 0900-8844

Buurtzorg (informatie): Tel: 06-57889933

Dokterswacht:

(in Friesland MC) voor spoedeisende huisartsenzorg
buiten de gewone praktijktijden
Tel: 0850 820820

Spoedapotheek:

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

Juridisch loket:

Zuidersingel 2, 8911 AV Leeuwarden. Tel: 0800 8020

Meldpunt gemeente:

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

Stichting ZVCL Zonzoekersreizen:

(vakantie met begeleiding): Tel: 058 2139317 of 06
11839336
E-mail: info@zvcl.nl, website: www.zvcl.nl

Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,
vrijwilligerswerk: Tel: 058 3030400

Zorgverzekering:

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

Banknummers LOS:

Voor de contributie : NL54 RABO 0306 3169 35
Voor de activiteiten : NL79 RABO 0311 0822 89

WMO in gemeente Leeuwarden:

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

Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel: Tel: 14058

- DATA ACTIVITEITEN NOVEMBER 2025 -

dinsdag 4	14:00 u.	start Intratuin	wandelen
woensdag 5	14:00 u.	Gerard Dou wijkcentrum	koersbal
Woensdag 5	14:00 u.	n.v.t.	bestuursvergadering
donderdag 6	10:00 u.	Vooronder de Gealanden	vergadering activiteitencommissie
maandag 10	14:00 u.	start Intratuin	wandelen
maandag 10	14:00 u.	Julianapark 1	jeu de boules
vrijdag 14	14:00 u.	redactielosvast@gmail.com	inleveren kopij
dinsdag 18	14:00 u.	start Intratuin	wandelen
woensdag 19	14:00 u.	Gerard Dou wijkcentrum	koersbal
woensdag 19	13:30 u.	Eeltje's Hiem wijkcentrum	Muziek op het witte doek
donderdag 20	14:00 u.	Slieker	En Fanfare
donderdag 20	17:00 u.	Mei Wah	etentje vrijwilligers
maandag 24	09:00 u.	Gerard Dou wijkcentrum	verdelen/bezorgen LosVast
maandag 24	14:00 u.	start Intratuin	wandelen
zaterdag 29	14:30 u.	Kurioskerk Lezing Ad Fahner	Hoe het vroeger was

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.

Nieuwe legpuzzel

De donkere dagen zijn er weer en het is tijd om gezellig de puzzelstukjes op de goede plaats te leggen. Wat te denken van een muziekpuzzel!

Johann Sebastiaan Bach heeft in zijn leven zo'n 295 cantates gecomponeerd, waarvan 202 bewaard zijn gebleven.

Deze puzzel met 1000 stukjes toont een afbeelding van 'Die Kantate' (48,9 bij 67,6 cm), dus voor liefhebbers van Bach en van legpuzzelen is deze wellicht leuk om te maken!



'Puzzel Die Kantate, J.S. Bach kost € 19,99 en het artikelnr. is PZL161. Verkrijgbaar bij de Spellenwinkel of via bekkingblitz.nl



Facebook

Sinds april jongstleden kunnen jullie onze facebookpagina vinden op de volgende link:

<https://www.facebook.com/share/p/19yKtRvuig/>

Wil je deze pagina volgen dan is een mailbericht aan mij of een app-bericht aan mijn mobiele nummer



voldoende. Ook kun je een leuk verhaal of anekdote naar mij toesturen voor plaatsing.

Mijn mailadres is: bartho.rijpstra@gmail.com.

Mijn mobiele nummer is: 06 11442893.

Ps. Indien je al op facebook zit is een app-berichtje naar mij voldoende.

Vriendelijke groeten, Bartho Rijpstra



UITVAARTVERZORGING

Joke Boonstra

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

Integer, respectvol
en betrokken



T 06-15124118 • www.jokeboonstra.nl



Herfststemming in het Vossepark. Foto Johan Eisma

Uittips

Leeuwarden:

- **1 november: Boerenmarkt** in de Vijzelstraat (ook op 6 december)
- **9 november: Supervlooi in het WTC** (ook op 14 december)
- **16 november: 'Vivaldi & Mozart'**, Concert om 20.15 uur in de Grote- of Jacobijnerkerk. Info: Stadsschouwburg de Harmonie.
- **22 november: Leeuwarden Live:** Grootste meezingfeest van het noorden met veel artiesten in WTC Expo

22 NOVEMBER 2025
WTC EXPO - LEEUWARDEN

TINO MARTIN • WESLY BRONKHORST
MARCO SCHUITMAKER • HENK DISSEL
JEROEN VAN DER BOOM • JOHN WEST
FRANS DUIJS • PASCAL REDEKER
DJANGO WAGNER

LEEUWARDEN OPEN AIR PRESENTEERT
DE MUZIEKAVOND VAN HET NOORDEN

TICKETS & INFO
WWW.LEEUWARDENLIVE.NL

Verder:

1 tot en met 30 november: Open Museum Maand Friesland.

Inwoners van Friesland kunnen gratis toegang krijgen tot 18 geselecteerde musea, mits ze een waardebon voor de open Museum Maand kunnen overhandigen.

U kunt kijken op de site van Visit Friesland en een waardebon downloaden en printen.

