

# LOS Vast

Magazine van de Leeuwarder onafhankelijke seniorenvereniging



Messa da Requiem

Geldzaken

Orkest voor zieken  
en zeevarenden

... en nog veel meer

# LOS

Jaargang 11 – Nummer 2 – Februari 2026

## VERDI'S MESSA DA REQUIEM

Live vanuit Hollywood: het beroemde Requiem van Verdi.

Dirigent Gustavo Dudamel tekent voor een enerverende uitvoering met het Los Angeles Philharmonisch Orkest, een topkoor en solisten waaronder de beroemde bas Ildebrando d'Arcangelo.

Onder de bekende in de heuvels geplaatste witte letters HOLLYWOOD klinkt één van de meest geliefde koorwerken.

**Datum:** woensdag 11 februari 2026

**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 **± 16:00 uur**.

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

**Opgave bij** Willem de Boer 06-53636700

Op 9 of 10 februari 2026 tussen 19.00 en 21.00 uur

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



**Tot ziens op 11 februari 2026**

**De Activiteitencommissie**



## Seniorenfilm: L' ATTACHEMENT

**Donderdag 19 en 26 februari 2026 14.30 uur**  
**2025 – 106 min.**

**In deze hartverwarmende Franse film ontdekt iedereen op z'n eigen manier welke plek je kunt innemen in je eigen gevormde familie. Door open te staan voor onverwachte connecties, kan de wereld om ons heen kleur krijgen.**

Regie: Carine Tardieu. Gesproken talen: Frans en Roemeens. Ondertiteling: Nederlands. Land van oorsprong: Frankrijk  
Genre: Drama Acteurs: Pio Marmaï, Valeria Bruni Tedeschi, Raphaël Quenard, Vimala Pons.

Alex (Pio Marmaï) is een jonge alleenstaande vader met groot verdriet na het overlijden van zijn vrouw. Zijn zoontje Elliot is zes jaar oud en moet leren omgaan met de nieuwe thuissituatie. De oudere buurvrouw Sandra (Valeria Bruni Tedeschi) runt een feministische boekhandel en is erg op zichzelf. Tegen alle verwachtingen in raken ze aan elkaar gehecht. Maar wie is zij voor hen? En wie zijn zij voor haar?

**'Hartverwarmend drama (met) ragfijne nuances van rouw en liefde in Parijs' NRC Handelsblad.**  
**'Warme, humorvolle film over liefde, familie en verbondenheid' Friesch Dagblad.**

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.

### 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)

**Penningmeester vereniging:**

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

**Algemeen bestuurslid:**

Vacant

**Ledenadministratie:**

Rimmer Koopmans  
058 7854672 of 06 33021707  
[leden@losleeuwarden.nl](mailto:leden@losleeuwarden.nl)  
Contributie € 30,- per persoon per jaar.  
Twee personen op één adres € 50,- per jaar.

**Voorzitter activiteitencommissie en belastingsservice:**

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

**Penningmeester activiteitencommissie:**

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

**Redactie LosVast:**

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

**Vormgeving: Sierk Hondema**

**Fotografie: Johan Eisma**

**Druk: FE DRUK Print en Sign**

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.

Van het nieuwe jaar is al bijna weer een maand voorbij. Het Nieuwjaarsconcert was een feest en maakt iedereen blij. Wandelen, koersbal, film gaat dit nieuwe jaar gewoon weer door. Met z'n allen gaan we er sportief en cultureel weer voor. Zo aan het begin van een nieuw jaar zijn voornemens altijd in mienskipzsin, gezondheid en bewegen heeft altijd zin.

Een nieuw jaar hoeft niet altijd van een leien dakje te gaan. Er gebeurt altijd van alles waar we niet voor instaan. Nieuw stabiel kabinet daar kijken we allen naar uit. Waarin zorg en wonen voor ons op 'luisteren' duidt. Ook de Gemeenteraadsverkiezingen komen er half maart aan. Wij vormen in onze gemeente een groot deel van het inwonersbestaan.

We vergeten soms hoeveel er in een jaar goed gaat. Blij momenten dat we er zijn 'is leven' zeker geen bijzaak. Zonder regen waarderen we de zon niet. Winterkou en warmte is iets waar de één niet en de ander wel van geniet. Er komen altijd dagen die licht zijn, en dagen die zwaar voelen. Die kan je dan maar beter weg spoelen.

Bestuur en activiteitencommissie van LOS gaan er dit jaar tegen aan. LosVast in een nieuw jasje bij een andere drukkerij met weemoed en een traan. De redactie en bezorgers staan iedere maand weer voor u klaar. De saamhorigheid van onze leden is een geweldig gebaar.

*Ik wens u allen een goed 2026*

*Mariet*

## Leendert Plaisier (1954 – 2025)

Na een tijd van afnemende gezondheid overleed op 13 december jongstleden ons erelid Leendert Plaisier. Sinds de oprichting van onze vereniging, ruim 10 jaar geleden, was Leendert op zijn eigen wijze zeer betrokken. In april 2024 schreef hij zijn laatste column in LosVast. Hierin beschrijft hij onder meer het ontstaan van onze vereniging. Het is aardig om die column terug te lezen, ook omdat we hierin zijn plezier van schrijven kunnen opmerken. 'Plaisier', ja, Leendert deed zijn naam eer aan.



Leendert verzorgde op de achtergrond de financiën, werd in 2018 voorzitter en was ook lid van de redactie van LosVast. Daarin schreef hij gedurende enkele jaren artikelen met, zoals hij schreef, 'kleine stukjes Leeuwarden als onderwerp'. Hij putte daarbij uit verschillende bronnen, mede dankzij het vrijwilligerswerk dat hij verrichtte voor het Historisch Centrum Leeuwarden. Zijn artikelen werden later gebundeld in het boek LosVaste stukjes Leeuwarden.

Leendert werd geboren in Huizum en zou daar zijn hele leven blijven wonen. Hij was werkzaam bij ABN-AMRO, maar vond naast zijn werk bij deze bank tijd voor vele maatschappelijke functies. Maar ook tijd om zijn interesse voor de geschiedenis van onze stad te verdiepen. Dat leidde tot vele publicaties en verschillende boeken van zijn hand. Boeken, die ook in het Historisch Centrum bekeken en aangeschaft kunnen worden. Voor Leendert was de 'apotheose' (zijn eigen woord) het mede mogen schrijven van de drie zeer succesvolle Jumbo-plakplaatjes boeken.

Op 18 december jongstleden namen velen afscheid van Leendert in de dorpskerk van Huizum. De kerk waarover Leendert in een publicatie eerder had geschreven dat het in Leeuwarden het gebouw is met de oudste

bouwsporen, namelijk uit de 12e eeuw. Bouwsporen die ouder zijn dan die van de Grote Kerk en ouder, veel ouder zelfs, dan die van de Oldehove.

Voor zijn eigen afscheidsdienst had Leendert ook een epiloog geschreven, die door dochter Emma als bijzonder slotakkoord werd voorgelezen. Hieruit citeer ik:

'Het vervult me met een zekere nederigheid dat ik hier en daar mijn kleine sporen heb mogen nalaten. Dat die activiteiten Zijne Majesteit hebben mogen behagen mij lid te maken in de Orde van Oranje-Nassau was heel speciaal. Maar meer nog dat ik door wethouder Kuiken het Leeuwarder Leeuwte kreeg opgespeld. Dat was echt heel bijzonder'. Hij eindigt zijn epiloog met de woorden: 'Ik weet niet waar mijn route me nu heen leidt. Maar mocht dat naar de hemelpoort zijn en mocht ik dan Sint Petrus ontmoeten, dan zal ik jullie allemaal van harte aanbevelen'.

Leendert, een bescheiden en vriendelijk, sociaal bewogen mens.

We zullen hem gaan missen. We wensen hem toe dat hij in het Oneindige Licht thuisgekomen is.

Hajo Anema



Borstbeeld Piet Paaltjens aan de Westerplantage. Foto Johan Eisma

## DANK AAN DAVID DROOGSMA

Zoals jullie als leden van LOS wel weten, hebben wij op de laatste zaterdagmiddag van de maand onze activiteit in de Kurioskerk. Dit betreft muziek en lezingen.

Vorig jaar was er muziek van o.a. koor Excentriek, Weima en v.d. Werf en de Ossekopband en waren er lezingen van o.a. Jaap de Groot en Ad Fahner.

Ook was er een optreden van Big Band '73 met het bevrijdingsconcert. Daarbij hebben we een inzameling voor de voedselbank gehouden. En op 20 december jongstleden hadden we een kerstbroodmaaltijd met Astrid & Anneke.

Alle activiteiten werden druk bezocht. Soms kregen we meer aanmeldingen dan er plaatsen waren. In zo'n geval hebben we altijd overleg met David Droogsma van de Kurioskerk.

Hij heeft de gave om het vaak weer met ons op te kunnen lossen. Eigenlijk hebben we bijna niemand teleur hoeven te stellen. Daarom op deze plaats: DAVID BEDANKT!!! De dank gaat daarnaast ook uit naar zijn team, waarbij het altijd weer in goede handen is.

Ook voor 2026 hopen we op deze fijne samenwerking!

De Activiteitencommissie



Wintersfeer in de Prinsentuin. Foto Johan Eisma

## DERDE HELFT

**Hierbij de activiteiten in het eerste kwartaal van 2026 bij de Derde Helft in de kantine van de Zwaluwen**

26 januari: geen activiteit.

9 februari: 'Oud Leeuwarden' ; filmmateriaal van vroeger.

23 februari: The Oldies, een gezellige muzikale middag met het koor.

9 maart: casinomiddag; grijp je kans tijdens deze spannende spelletjesmiddag!

23 maart: prettig pasen; gezellige middag met een paastintje.

## ROZEE



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

De komende bijeenkomst is 17 februari aanstaande om 14.00 uur in de COC huiskamer, Snekerweg, Leeuwarden. Kosten 5 euro.

Aanmelden bij [rozee@cocfriesland.nl](mailto:rozee@cocfriesland.nl).

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



*Zondag 1 februari 2026 (15.00 uur):*

## **Meindert Talma, Pieternel en Herman met liedjes en boekpassages.**

Eind januari 2025 verscheen 'Gezinsverbijstering', deel 3 van Talma's autobiografische boek- en plaatcyclus 'Nederlands Onbekendste Popster'. Meindert Talma speelt 'Gezinsverbijstering' met Herman Grimme (zang en toetsen) en Pieternel Teekens (zang).

De muziekredactie van de Volkskrant koos uit de diverse muziekgenres de beste 40 albums van 2025. 'Gezinsverbijstering' kwam op een eervolle 28e plek.

*De toegangsprijs is € 15,-; voor kinderen t/m 12 jaar € 2,50 (incl. pauzeconsumptie).*

*Toegangskarten kunnen worden gereserveerd via het Ticketkantoor:*

*<https://www.ticketkantoor.nl/shop/pieternelherma>*



*Vrijdag 20 februari 2026 (17.00 uur – 18.00 uur):*

## **Kok & Reineman met akoestische Roots muziek in de serie 'Muziek +'.**

*Piet Kok* (zang, gitaar en mondharmonica) en *Roelof Reineman* (gitaar en slide gitaar) hebben naast een programma met uitsluitend Bob Dylan songs ook een programma dat bestaat uit songs in het Roots muziek genre.

Eigen composities maar ook bekende songs van oa. Johnny Cash, Robert Johnson, Leonard Cohen en Mark Knopfler aangevuld met een aantal traditionele Folk-, Blues- en Country songs. Dit alles gespeeld in hun eigen herkenbare stijl.

*Vrijwillige bijdrage.*

**Op ZATERDAG 28 FEBRUARI 2026 treedt voor u op:**

## **HET ORKEST VOOR ZIEKEN EN ZEEVARENDEN**

**In de Kurioskerk, Julianalaan 38, 8933 AA Leeuwarden**

Het zijn niet de opgelegde doelgroepen voor dit orkest. Zieken en zeevarenden, ze spelen voor iedereen. Meestal Friese en soms Nederlandse liedjes. Vaak eigen teksten, met een lach en eventueel, naar believen in te vullen, een traan.

Het orkest bestaat uit 'leading lady' en koningin van het ouderen songfestival Trienke Hoogenberg, accordeonist Jan Smidstra en de broers Harm en Klaas Kasma, respectievelijk op ukelele en basgitaar. Samen vormen zij 'Het Orkest voor Zieken en Zeevarenden'.

Het concert begint om 14.30 uur.  
Inclusief de pauze is het ongeveer 16.30 uur afgelopen.

De entree bedraagt € 7,- contant (er is geen pinapparaat aanwezig). Dit is inclusief koffie/ thee met een heerlijke koek en in de pauze een lekker drankje of advocaatje met slagroom!

U kunt zich vanaf donderdag 19 februari aanstaande opgeven bij Grietje Tanahatoe tussen 17.00 uur en 20.00 uur.

Telefoon 058 2135043.

U dient uw pasnummer te vermelden.

Graag tot ziens,  
De Activiteitencommissie



## HITTE- EN KOUDERECORDS DOOR DE JAREN HEEN

25 juli 2019 was in ons land de warmste dag aller tijden. Voor het eerst werd de 40 graden aangetikt. In Gilze-Rijen werd een temperatuur van 40,7 graden gemeten. De kans dat de gemiddelde temperatuur van de aarde over de periode 2025-2029 met 1,5 graad stijgt, is toegenomen tot 70 procent. Toch zat ook 2025 bij de tien warmste jaren sinds het begin van de metingen in 1901.

Bij de vorige 5-jaars voorspelling was dat nog 47 procent. Het is een misverstand dat het tussen 12.00 en 13.00 uur het heetst is. De hoogste temperatuur wordt vaak pas later op de dag bereikt, na 15.00 uur. Daarentegen wordt het misschien nooit meer zo koud als op 27 januari 1942. Toen werd in Winterswijk -27,4 graden gemeten!

Heel wat mensen herinneren zich nog de strenge winter van 1963 toen auto's over de rivier naar de overkant konden rijden en de Elfstedentocht werd gehouden.



Wintersfeer in de Prinsentuin.  
Foto Johan Eisma

## UIT DE REDACTIETUIN

Na een drukke decembermaand viel het niet mee om alle kopij af te krijgen voor 5 januari. Voor je het in de gaten had was het 1 januari. Maar zoals u ziet, met de nodige avonduurtjes erbij is het weer gelukt.

Ik hoop dat u gezellige kerstdagen hebt gehad en dat u het nieuwe jaar goed en gezond bent begonnen.

Begin januari bracht ons een prachtig sneeuwlandschap tot grote vreugde van de kinderen, maar het bacht ook veel nare toestanden op de weg, het spoor en heel veel gecancelde vluchten. *(Bij het ter perse gaan van dit magazine was het niet bekend hoe de week verder zou verlopen)*

Inmiddels ligt het vernieuwde februarimagazine bij u in de brievenbus en hebben we januari al bijna achter ons. Velen vinden januari een saai maand, maar zelf vind ik het heerlijk als alles weer normaal is na die drukke feestmaand. Laten we maar niet stilstaan bij het afgelopen jaar, alleen al oudejaarsnacht was toch wel één van de allerergsten die we in het land meemaakten. Heel veel gewonden, een paar

doden en niet te vergeten die vreselijke aanslagen op de politie en hulpverleners met o.a. die vuurwerkmitrailleurs.

Wat is er toch aan de hand met de jonge generatie?

En waarom toch al die vernielingen, het zou toch een feestje moeten zijn?

Wat zal er dit jaar gebeuren wanneer vuurwerk verboden wordt; nog meer vernielingen?

De redactie zal ook dit jaar weer haar best doen om het magazine van de nodige artikelen te voorzien en wat kunt u o.a. verwachten in het maartnummer:

- \* Een digitale erfenis regelen
- \* Huishoudtips
- \* 'Het dorp' – mijn dorp
- \* Medisch nieuws

Ik wens u allemaal een mooie februarimaand en pas goed op uzelf, vooral als er nog een pak sneeuw ligt! Onze botten worden wel brozer met de jaren....

Janny de Haan  
Redacteur

# VOGELS EN EENDEN VOEREN



In de winter is er voor vogels minder eten te vinden. Daarom hangt menig huishouden een vetbol op, of zet zelfs een uitgebreid vogelbuffet in de tuin, of op het balkon.

Uit onderzoek blijkt nu dat er in veel vogelvoer pesticiden zitten, die schadelijke effecten kunnen hebben op tuinvogels.

Hoe help je de vogels die bij jou in de buurt nestelen veilig de winter door?

Het onderzoek waarin werd ontdekt dat veel vogelvoer pesticiden bevat, werd uitgevoerd door Pesticide Action Network (PAN). Dit is een organisatie die zich inzet tegen schadelijke bestrijdingsmiddelen. Zij deden testen met verschillende vogelvoerproducten, biologisch en niet- biologisch. Op negen verschillende soorten vogelvoer werden pesticiden gevonden, waarvan allemaal niet-biologisch. Het zou vooral gaan om insecticiden, chemische stoffen die worden ingezet om insecten te bestrijden.

Fabrikanten van vogelzaad erkennen dat er mogelijk pesticiden in hun producten zitten, maar benadrukken dat de hoeveelheden minimaal en onschadelijk zouden zijn.

Het aantal tuinvogels, zoals de huismus, gaat achteruit. Het is lastig te zeggen of dit door de pesticiden komt, maar het advies van PAN is in ieder geval duidelijk: voer vogels alleen biologische vogelzaden of maak zelf iets.

De Vogelbescherming deelt mee welke ingrediënten gezond zijn voor vogels en welke je beter kunt vermijden.

## Wat wel:

- Biologisch vogelvoer voor tuinvogels
- Strooivoer op tafels, voederplanken en op de grond
- Fruit, zoals een uitgeholde appel gevuld met speciale vogel-pindakaas
- Ongebrande en ongezoeten pinda's (altijd in een pindasilos)
- Vetproducten voor tuinvogels (niet in de zon hangen)

## Wat niet:

- Geen producten met zout, zoals brood
- Geen melk
- Geen vetbollen of pinda's in een (plastic) netje. Vogels kunnen erin verstrikt raken, en het blijft als afval over
- Geen boter of margarine, dit werkt laxerend
- Niet te veel voeren en strooien, dit kan ongedierte aantrekken
- Geen gekookte etensresten, deze kunnen snel bederven

## Wat is erop tegen om eenden en andere vogels van eten te voorzien?

- Eenden voeren is niet nodig. Ze kunnen prima zelf eten vinden, zoals gras en waterplanten.
- Brood is, zeker in grote hoeveelheden, niet gezond voor vogels. Het bevat te veel zout en het is te eenzijdig, waardoor ze andere voedingsstoffen missen.
- Brood dat overblijft is een voedingsbodem voor algen en ziekteverwekkers. Daardoor gaat de waterkwaliteit achteruit.
- Overtollig brood trekt ook ratten en muizen aan. Ook komen er andere vogels op af, zoals kauwen en meeuwen, die andere vogels verdringen en/of soms zorgen voor overlast in de wijk.
- Tuinvogels moet je evenmin overmatig voeren. Ook hier geldt dat voer-overschot ongedierte kan aantrekken en de verspreiding van ziektes in de hand kan werken.

# CULTUUREXPLOSIË 14 en 15 FEBRUARI 2026 IN WESTCORD WTC HOTEL LEEUWARDEN

Bijna een culturele traditie is het grote **cultuurfestival ART Leeuwarden** – de Wintereditie – in de warme lobby van het WestCord WTC Hotel te Leeuwarden met dit seizoen, mede door het 40-jarig bestaan van Art Connection, nog meer aandacht voor nog meer facetten van de hedendaagse cultuur. Globaal bestaat het Festival uit 3 delen. Een **kunstmarkt** van ongeveer 50 deelnemers, een **panoramisch pianoconcert** en **'Tussen Pracht & Prul'**.

Vijftig, meest noordelijke, deelnemers aan de kunstmarkt tonen op zaterdag 14 en zondag 15 februari aanstaande van 12.00 uur tot 17.00 uur hun nieuwste creaties, waardoor deze markt bij uitstek de moeite waard is om vrijwel alle kanten van kunst te bewonderen en tegen een aangename prijs te kopen. Van object naar olie- en acrylverfschilderijen, van pentekeningen, sieraden naar aquarellen etc.

Voor deze beoordeling moet u zich VOOR 5 februari aanstaande opgeven via de mail (zie [www.artconnectionexpo.nl](http://www.artconnectionexpo.nl) bij Kunst- en cultuurmarkten). 'Tussen Pracht & Prul' is alleen op zaterdag 14 februari 2026.

Voor het eerst is er ook een echt pianoconcert op zondag 15 februari aanstaande in Restaurant Elevé op de 11e verdieping van het WestCord WTC Hotel waar u naast een pianoconcert ook kunt genieten van een panoramisch uitzicht over de stad Leeuwarden. Het pianoconcert begint om 11.30 uur en duurt tot 12.45 uur met halverwege een kleine pauze. Daarna kunt u als u wilt panoramisch lunchen.

Voor het pianoconcert kunt u zich opgeven via [artconnection@chello.nl](mailto:artconnection@chello.nl) en bij binnenkomst contant betalen (€ 15,- per persoon). Voor de lunch moet u zich apart opgeven via de receptie van het WTC Hotel.

Het cultuurfestival ART Leeuwarden is zaterdag en zondag van 12.00 uur tot 17.00 uur en is vrij toegankelijk. Ook kunt u vrij parkeren in de parkeervakken B2 en B3 links van het hotel richting kanaal.

Art Connection  
Ed van Dijk  
06 52473558

**Art**  
C o n n e c t i o n



Ook kunt u uw eigen 'kunst' en objecten van huis meenemen naar 'Tussen Pracht & Prul' om te laten beoordelen door twee oud-medewerkers van het Fries Museum of het echte kunst is of kitsch.

## JEU DE BOULES

Er was wel jeu de boules gepland op 5 januari j.l. maar helaas door de sneeuwval kon dit niet doorgaan.

Uit voorzorg hebben wij besloten om ook de maand februari over te slaan. Houdt u vooral de volgende LosVast in de gaten. Daar wordt het vervolg in aangekondigd.

Goede maanden en tot ziens bij Le Biberon

## BOEK VAN DE MAAND JANUARI

**Jane Harper: Verstoten**

Is verschenen bij A.W. Bruna Uitgevers en kost € 22,99.

Tijdens een drukbezocht festival op een warme lenteavond ligt een baby alleen in haar wagen, terwijl haar moeder Kim Gillespie opgaat in de menigte.

Een jaar na dato werpt de verdwijning van Kim nog altijd een schaduw over het leven van haar familie en vrienden in Marralee Valley, in het hart van de Australische wijnregio. Naar dit stadje reist Aaron Falk af om de doop van de baby van zijn beste vriend bij te wonen. Maar al geniet hij van het leven in de weelderige vallei, Falk begint al snel te vermoeden dat de hechte groep vrienden en familie beschadigder is dan dat dit op het eerste gezicht het lijkt. Rondom Falks vriend, de vermiste moeder en een vrouw tot wie Falk zich sterk aangetrokken voelt, blijken duistere vragen te sluimeren wanneer gebeurtenissen uit het verleden aan het licht komen. Waarom verlaat een moeder haar kind? Wat is er gebeurd met Kim Gillespie?



## COMPOSTEREN VAN LICHAAM OVERLEDENE: GEEN GROEN LICHT

De kans dat het wettelijk mogelijk wordt om het lichaam van een overledene te composteren, is klein. De gezondheidsraad adviseert het kabinet deze methode niet toe te staan, omdat er nog onvoldoende bewijs is of het veilig en duurzaam is. Voor resomeren ligt de weg nog wel steeds open.

'Humaan composteren' of 'veraarden' is een alternatief voor begraven of cremen.. Bij deze methode wordt het (niet-gebalsemde) lichaam van de overledene eerst tien dagen ingevroren. Daarna wordt het samen met hooi en stro in een afgesloten betonnen compostbak (cocon) geplaatst.

Na veertig dagen is het lichaam volledig afgebroken en omgezet in vruchtbare aarde. De nabestaanden kunnen deze compost vervolgens gebruiken voor het aanplanten van bomen of planten, ter nagedachtenis aan de overledene. Humaan composteren is op dit moment beperkt toegestaan in het buitenland, bijvoorbeeld in de Verenigde Staten.

De Gezondheidsraad concludeert na onderzoek dat er nog weinig wetenschappelijke gegevens beschikbaar zijn over humaan composteren. Vooral over de

veiligheid van de methode is nog veel onduidelijk.

De stichting *Veraarden* maakt zich hard om composteren op te nemen in de nieuwe Uitvaarwet. Het raakt een uitvaartondernemer uit het land dat je de wereld op een natuurlijke manier kunt verlaten, door onderdeel te worden van de ecologische kringloop. De methode werd ooit toegepast bij inheemse culturen.

Omdat het composteren plaats vindt in een zuurstofrijke omgeving, kunnen mogelijke ziektekiemen zich vermeerderen en kunnen schadelijke stoffen aanwezig zijn in de menselijke reststoffen.

Er kan nog niet worden vastgesteld hoe risicovol of veilig de methode is en hoe duurzaam het is voor humaan composteren.

Ook moet wettelijk worden vastgelegd wat er met de menselijke reststoffen, zoals bijvoorbeeld een pacemaker of chemisch afval van medicijnen in het lichaam moet gebeuren.

# JAAPS HOEKJE 55

In de vorige LosVast hebben we een korte 'tussenstop' ingelast met het levensverhaal van Margaretha Geertruida Zelle, geboren in 1876 op de Kelders 33. We pakken nu het laatste losse eindje van haar leven op en gaan in dit nieuwe jaar (waarbij u ook onze **BESTE WENSEN** ontvangt) weer verder met de historie van dit unieke en mooie stukje binnenstad.



## MATA HARI IN PARIJS

In Parijs wordt Margaretha een ster van formaat onder haar artiestennaam Mata Hari (= 'oog van de dageraad' ofwel 'de zon'). Tijdens haar optredens, in nagenoeg alle nachtclubs in de Franse hoofdstad, brengt ze menig mannenhart op hol met haar fraaie dansen, haar verleidelijke lichaam en haar onmiskenbare oogopslag. Maar daar blijft het niet bij. Naast haar optredens heeft Mata Hari talloze affaires met mannen in uniform en van verschillende



nationaliteiten. De liefde voor uniformen heeft ze kennelijk overgehouden van de prachtige exemplaren uit de winkel van haar vader op de Kelders. Tijdens de Eerste Wereldoorlog, die op dat moment in alle hevigheid woedt, wordt Mata Hari door de Fransen opgepakt op verdenking van spionage en hoogverraad. Ze verblijft maandenlang in erbarmelijke omstandigheden in een gevangenis, verstoken van enige luxe of vertier. Na een proces krijgt ze de zwaarste straf toebedeeld, de doodstraf. Op 15 oktober 1917 wordt ze vervolgens door een twaalfkoppig executiepeloton gefusilleerd in de bossen van Vincennes, nabij Parijs. In Vincennes is ze ook begraven.

In 2017, honderd jaar na haar dood, zijn de Franse archieven geopend waarin alle documenten

van het proces liggen opgeslagen. Het is nog steeds niet echt duidelijk geworden of Mata Hari ooit een spionne of verraadster is geweest. Het mysterie rond de figuur Mata Hari en haar geschiedenis wordt hiermee dus nog steeds levendig gehouden.

## BEELDJE

Ter herinnering aan Mata Hari vinden we op de Korfmakerspijp een prachtig beeldje van haar in een fraaie pose als 'oosterse' danseres. Het kunstwerkje (**foto 1**) is een ontwerp van Suze Boschma-Berkhout; het is hier geplaatst en onthuld op 13 maart 1976, in Margaretha's honderdste geboortehuis vlakbij het geboortehuis op Kelders 33.

**Zo, dat was dan een stukje plaatselijke geschiedenis..... En dan nu weer even terug naar de Kelders**

## KELDERS 27- BEKKERS

Op de hoge, moderne glazen pui met daarop in grote, slanke opvallende metalen letters vinden we op Kelders 27 de naam van de zaak die er hier zijn artikelen aanbiedt: Bekkers (**foto 2**-meest rechts). Deze installateur en leverancier biedt een groot scala aan luxe artikelen, van toiletputten en zeepbakjes tot complete badkamers. Met de moderne, lichte uitstraling van de winkel is deze ondernemer in de jaren '50-'60 zijn tijd ver vooruit.

LOS-lid B. Boomstra werkt jarenlang bij deze firma die, evenals meerdere winkels op deze streek, ook een ingang heeft aan de achterzijde van het pand aan de Poststraat. De benedenverdieping wordt gebruikt als winkel,



toonzaal en voorlichtingscentrum, terwijl de kantoren zich op de eerste verdieping bevinden. De firma Bekkers houdt zich met name bezig met installeren van badkamers en verwarmingsinstallaties, maar ook voor kleine artikelen kan de klant er terecht. Van de bewonersgeschiedenis van het pand kan ik niet veel gewaar worden, maar voordat Bekkers er in trekt is het hoogstwaarschijnlijk al een (gedeeld) woonhuis, zoals het zo vaak gebeurde in die tijd, maar hetzelfde fenomeen zien we vandaag-de-dag steeds meer voorkomen.

### STRATENPLAN OP TERP

*We ontkomen er niet aan om een iets diepere duik te nemen in de historie van de omgeving, want die heeft later vergaande vervelende gevolgen.....*

Het stratenplan van dit deel van de binnenstad kenmerkt zich door een niveauverschil dat veroorzaakt wordt door één van de terpen waarop Leeuwarden is ontstaan. De terp Nijehove- Zuid strekte zich ooit uit van het zuidelijke deel van de Eewal (vroeger de loop van het riviertje de Ee) en de stadsgracht die ooit het water van het Vliet naar de uitlaat aan het Naauw liet stromen. Dat water passeerde dus de Voorstreek en de Kelders. In deze omgeving zijn verscheidene 'heuveltjes' in het straatniveau op te merken; kijk maar eens naar de Minnemastraat en de Grote Hoogstraat. Zo'n golving zien we ook heel duidelijk bij de rij winkels aan de Kelders. De meeste panden zijn 'los' tegen elkaar aangebouwd, maar bijna alle panden zijn er verschillend van opbouw en niet allemaal even breed, hoog en diep. Vandaar ook dat er bij latere verbouwingen (en bij de ombouw van woonhuis naar winkel) vaak veel 'geknutseld' is met b.v. lucht- en waterafvoer en niet altijd via de 'regelen der kunst' is gehandeld. Dat zoiets

veel later zichtbaar en voelbaar kan worden blijkt in 2013.

### BRAND

Op 19 oktober 2013 voltrekt zich aan de Kelders een rampzalige brand. Aan het einde van die zaterdagmiddag is de 'onbevoegd winkelverantwoordelijke' van nummer 29 met een tweedehands camping gaskacheltje in de weer; zijn winkel is afgesloten van het gas i.v.m. betalingsachterstand. Hij knoeit zodanig met het kacheltje dat er, voor hij het in de gaten heeft, een enorme steekvlam ontstaat. Bij de brand die daarop volgt zoekt het vuur zich in een mum van tijd (via onzichtbare luchtstromingen?) een weg naar boven. Het resultaat is een uitlaande brand met als triest gevolg dat nagenoeg alle panden op dit deel van de Kelders er bij betrokken zijn (**foto 3**). De schade is enorm, maar het meest dramatische is die van personele aard: een 19- jarige huurder van een bovenliggend appartement komt bij deze ramp om het leven. Na deze ramp is een grootscheepse herbouwactie gestart. Momenteel maken de winkelpanden weer actief deel uit van de winkelroute; het vervolg van deze wandeling plaatsen we volgende maand en ik kan het nu al verklappen: ook 'Over de Kelders' komt nog aan bod.

**Jaap de Groot**

jaap.degroot46@gmail.com



## Ouderen missen een bankfiliaal

In ons land worstelen 2,6 miljoen ouderen en andere mensen met internetbankieren. Het bankwezen is in razendsnel tempo veranderd.

In 2011 waren er nog 2654 filialen, ruim tien jaar later nog slechts 726. Het aantal geldautomaten is in een decennium bijna gehalveerd van 9500 naar 4900. Je kunt 's avonds en 's nachts bijna niet meer pinnen.



De Regiobank is een uitzondering. Samen met zelfstandige adviseurs heeft deze bank 443 kantoren in vooral kleine dorpen en steden tot 20.000 inwoners en is daarmee koploper. Deze bank is een relatief kleine speler tussen 'de groten' zoals bijvoorbeeld ABN Amro en RABO.

Iedereen kan zo even binnenlopen voor persoonlijk advies of een afspraak maken. Dat is vooral handig voor mensen die niet of nauwelijks gebruikmaken van internet. Maar ook jongeren stappen net zo gemakkelijk binnen en vinden het fijn om een bank dichtbij te hebben.

## Telefonische bankdiensten

Natuurlijk zijn de grote banken ook bereidwillig om mensen te helpen die niet met de computer of smartphone kunnen omgaan. Zo heeft ING een saldolijn (020-2288844) die 24 uur per dag, zeven dagen in de week te bereiken is. Daar kunt u uw saldo checken, geld opnemen en overmaken. Dit kan met uw vaste of mobiele telefoon. ABN Amro heeft de seniorenlijn (020-2262612). Als je die belt krijg je een financiële zorgcoach aan de lijn. Ja, zo heet dat tegenwoordig. Deze is geopend op werkdagen van 8.00 uur tot 17.30 uur.

Heb je bijvoorbeeld problemen met je ING-

app dan word je doorverwezen naar hun servicepunt en daar word je goed geholpen. Een servicepunt vind je o.a. in een filiaal van de Etos (Winkelcentrum Bilgaardpassage). Verkoopsters dragen een badge van ING.

Maar de tijd is voorbij dat we alle dagen overal in een bankfiliaal konden stappen voor onze geldzaken. Uitgezonderd die ene dus.....

## Toeslagen

Eén op de tien mensen die recht hebben op een toeslag vraagt deze niet aan. Het gaat om een financiële bijdrage van de overheid voor de kosten van de zorgverzekering (zorgtoeslag) en huur (huurtoeslag).

Bij zorgtoeslag bijvoorbeeld kan dat flink schelen: de maximale zorgtoeslag voor een alleenstaande bedraagt in 2026 € 131,- per maand en € 250,- voor partners. De vermogenstoets blijft hoog. Voor alleenstaanden is dit € 146.011,- en voor partners € 184.633,-.

Huurders met een lager inkomen, maar die meer huur betalen dan de sociale huurgrens van € 932,- kunnen voortaan ook huurtoeslag krijgen. Vooral voor mensen die AOW en een klein pensioen hebben, kan dat een uitkomst zijn.



De huurtoeslag die zelf moet worden aangevraagd, geldt tot de sociale huurgrens van € 932,- ook al betaal je meer huur. De vermogensgrens voor alleenstaanden is € 38.4779,- en partners € 76.958,-.

Voor het vaststellen van de huurtoeslag tellen gemeenschappelijke servicekosten niet meer mee. Dat kan voor sommigen iets in de huurtoeslag schelen. Doe dus altijd een proefberekening op de website belastingdienst.nl.

### **Vrees voor terugbetaling**

Een andere drempel is de vrees voor nabetaling. Omdat toeslagen als voorschot worden uitgekeerd en pas achteraf definitief worden vastgesteld, kan een verkeerde inschatting van bijvoorbeeld het inkomen leiden tot een terugbetaling. De proefberekening op toeslagen.nl geeft een goede indicatie, maar blijft gebaseerd op de door u ingevulde gegevens. Wijzigingen die van invloed zijn op het recht en de hoogte van de toeslag moeten aan Dienst Toeslagen doorgegeven worden.

### **DigiD als obstakel**

Voor het aanvragen van een toeslag via Mijn Toeslagen is een DigiD nodig. Voor veel mensen is dat een kwestie van inloggen, maar voor sommige ouderen, laag-geletterden of mensen zonder computer kan het een drempel vormen. Via DigiD Machtigen is het mogelijk iemand te machtigen, zodat een familielid of buur de aanvraag namens u kan doen.

### **Rijke ouderen?**

Wat hoor je vaak: 'Ouderen zeuren zoveel, ze hebben hun AOW en een 'goed' pensioen en ze wonen in een afbetaald huis.

Ze gaan lekker weekendjes weg of overwinteren aan de Costa's'. Dat is het beeld wat er leeft, maar de werkelijkheid is veelal anders. Het is de bovenlaag die het gemiddelde flink opschreeft.

In de metaal en de bouw krijgt de helft van de gepensioneerden een pensioen van € 400 per maand, of minder. In de zorg is dat minder dan € 650,-. Er zijn meer dan een miljoen die het met de AOW moeten doen, aangevuld met een klein pensioen. Deze door de politiek vergeten groep, gaat er door de hogere inflatie ook in 2026 weer op achteruit. Het is een stille groep, die niet de aandacht zoekt, maar toch veel meer aandacht verdient, aldus senator Martin van Rooijen.





## WEERSPREUK

### ‘Leeuwerikken terug op het zand, maar lente nog niet in het land’

Veldleeuwerikken trekken in het najaar weg en wij krijgen dan deels Scandinavische vogels te gast. Vanaf eind januari keren de eerste 'eigen' veldleeuwerikken terug en worden ze op de zandgronden, in duinen en op heideterreinen alweer gezien.

Het is een dynamisch vogeltje, waarbij de laatste exemplaren eind maart arriveren.

## WEERWOORD: Orion

Het sterrenbeeld Orion neemt een prominente plek in aan de winterse sterrenhemel. Kijk tijdens een heldere nacht naar de zuidelijke tot zuidwestelijke sterrenhemel. U kunt dan de drie sterren op rij (de gordel van de krijger) ontwaren. Aan de bovenzijde en onderzijde van deze zandloperachtige vorm fonkelen twee keer twee afzonderlijke sterren. Vanaf het voorjaar verdwijnt Orion voor ons uit beeld.

## WEER OM NOOIT TE VERGETEN: Februari 1956

De allerkoudste februarimaand van Nederland. Deze februari in 1956 bracht twee weken strenge vorst, stormachtige oostenwinden en stuifneeuw. Nederland veranderde in een poollandschap.

Dienstplichtige soldaten hielpen Nijmegen sneeuwvrij te maken. De sneeuw werd op vrachtwagens geladen en in de Waal gestort.

## WELKE ACTIES ZIJN ER O.A. IN FEBRUARI?

### 6 februari: Warme truiendag

Ieder jaar op de eerste vrijdag van februari kunnen we iets doen aan de klimaatcrisis, of anders wel aan de portemonnee. Het idee achter de Warme-Truiendag is simpel: trek gewoon een warme trui aan en zet de verwarming een graadje lager.

Op die manier wordt heel simpel energie bespaard en dat is nu net wat de Vereniging Klimaatverbond Nederland wil!



### 22 februari: Europese Dag van het Slachtoffer

In 1990 riep Victim Support Europe 22 februari uit tot de 'Europese Dag van het Slachtoffer' (European Day for Victims of Crime). Sindsdien wordt op deze dag uitgebreid stilgestaan bij de positie van slachtoffers. Organisaties uit heel Europa vragen aandacht voor de effecten van misdaad op slachtoffers en hun families.

In Nederland wordt o.a. door het Openbaar Ministerie, Fonds Slachtofferhulp en Slachtofferhulp Nederland tijdens deze dag extra aandacht besteed aan het verbeteren van de positie van en hulpverlening aan slachtoffers van misdrijven, rampen en ongevallen. De 'Dag van het Slachtoffer' is ingesteld naar aanleiding van het opstellen van de Europese verklaring van de rechten van het slachtoffer en heeft elk jaar een ander thema.

(bij het ter perse gaan van dit magazine was het thema nog niet bekend.)

# WINTERSE PLAATJES IN LEEUWARDEN



**LosVast**  
Magazine van de Leeuwarder onafhankelijke seniorenvereniging

Messa da Requiem  
Geldzaken  
Orkest voor zieken en zeevarenden  
... en nog veel meer

**LOS** Jaargang 11 - Nummer 2 - Februari 2026

**Welkom LosVast bij FEDRUK Print en Sign**

**FEDRUK**  
Print & Sign

Apolloweg 5B  
8938 AT Leeuwarden  
T 058 212 67 25  
E info@fedruk.nl  
I www.fedruk.nl



## MEDISCHE WEETJES

### NEDERLANDS ZOUT MET EEN GESCHIEDENIS

Bijna een eeuw geleden, in 1929, begon de winning van kaliumzout uit miljoenen jaren oude zoutkoepels in Boekelo, Twente.

Nu blijkt 'JOZO-zout' aan en herwaardering toe te zijn. De zoutwinning door de pioniers van de Koninklijke Nederlandse Zoutindustrie (KNZ) voltrok zich de vorige eeuw eerst via 'indampen' in open zoutpannen, later met vacuümverdamper.

JOZO zegt tot op de dag van vandaag te graven in oeroude spelonken van de aarde in Nederland, Denemarken en andere locaties om 'het zuiverste zout' te winnen dat in de loop van duizenden jaren is gekristalliseerd.

### WHO KIEST VOOR KALIUM

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wil de omvang van het nauwelijks te behappen probleem van hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, nierproblemen en vormen van kanker in de wereld beteugelen door verlaging van de zoutconsumptie. De nieuwe richtlijn is 'Vervang keukenzout of zeezout door kaliumzout'.

De inname van natrium is op wereldschaal 'veel te hoog', stelt WHO. Natrium wordt deels verantwoordelijk gehouden voor een grotere kans op het ontwikkelen van genoemde ziekten.

Kalium is net als natrium, een mineraalzout. Kalium werkt echter tegenovergesteld aan natrium. Waar natrium de functie heeft vocht in het lichaam vast te houden, zorgt kalium er juist voor dat een teveel aan vocht wordt afgedreven.

Producent JOZO haakt in op de jongste WHO-advies om terughoudend te zijn met natriumgebruik en zegt met natriumarm zout alvast een gezonder alternatief te kunnen bieden. De geïodeerde zout bevat 70% kaliumchloride en 30% natriumchloride of gewoon keukenzout.



Wintersfeer in de Prinsentuin.  
Foto Johan Eisma

### ONTSTEKINGSREMMERS

Ontstekingsremmers kunnen zeker bij langdurig gebruik, een nare spierverzwakkende bijwerking hebben. Patiënten, die lang op prednison en betamethason aangewezen zijn, ervaren verlies aan spierkracht, zijn sneller moe of hebben moeite met bewegen.

Onderzoekers ontdekten dat de mate van spierafbraak door deze middelen mogelijk wordt beïnvloed door het man-vrouwverschil en het effect van de biologische klok.

Wanneer het dagritme verstoord raakt, is er vaak ook een verstoring in het natuurlijke cortisolritme.

# DE OORLOG DIE MAAR VOORTDUURT...

De aanloop tot de Russische invasie van Oekraïne in 2022 was een geopolitieke crisis tussen Rusland en Oekraïne die begon in het voorjaar van 2021 met een reeks incidenten die de angst voor een invasie van Oekraïne door Rusland deed toenemen.

Op 24 februari 2022 begonnen Russische troepen met een militaire aanval op Oekraïne. Het land werd vanuit Rusland, Belarus en de Krim binnengevallen.

Op veel plaatsen in Oekraïne vinden sindsdien hevige gevechten plaats. Rusland lijkt controle te hebben over gebieden in het noorden, oosten en zuiden van het land.

De opmars van het Russische leger verloopt tot nu toe trager dan verwacht. Oekraïne biedt fel verzet en heeft het overgrote deel van het land nog in handen. Bij de hoofdstad Kyev en bij de tweede stad Charkov, waren hevige beschietingen.

Het is moeilijk om een betrouwbaar beeld te krijgen van het aantal slachtoffers aan beide zijden. Maar niet alleen in Oekraïne vielen veel slachtoffers, ook verloren al zeer veel Russische militairen het leven. Meer dan een half miljoen mensen zijn Oekraïne ontvlucht.

De internationale gemeenschap veroordeelt de inval van de Russen in hun buurland unaniem. Er zijn door vele landen, waaronder Nederland, zware sancties afgekondigd tegen Rusland en tegen buurland Belarus, dat de inval steunt. Ook sturen veel Westerse landen niet alleen wapens, maar ook hulpgoederen naar Oekraïne.

De zware economische sancties zullen de gewone Rus gaan raken. De nationale munt, de roebel, is sterk in waarde gedaald. Daardoor zullen producten die uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, een stuk duurder worden.

In heel de wereld wordt geprotesteerd tegen de oorlog die Rusland is begonnen. Ook in Rusland zelf vinden demonstraties plaats. Daarbij zouden al meer dan zesduizend Russen zijn opgepakt.

Wat zou het fantastisch zijn wanneer deze oorlog stopt, want er zijn alleen maar verliezers. En despoet Poetin? Daar valt niet mee te praten, ook Donald Trump, de zelfbenoemde 'vredestichter' krijgt tot nu toe niet veel

voor elkaar in Moskou. Zolang Poetin leeft zal hij president van Rusland blijven. Hoe dat kan?



Omdat Poetin, ingevolge de grondwet, niet drie keer achtereen president kon worden, schoof hij Dimitri Medvedev naar voren als zijn opvolger. Die benoemde hem op 8 mei 2008 als zijn eerste minister, een functie die Poetin vervolgens

vier jaar bekleedde. In 2012 kon hij zich vervolgens weer verkiesbaar stellen voor het presidentschap, waarvan de wettelijke ambtstermijn ondertussen verlengd was naar zes jaar. Op 4 maart 2012 won Poetin de presidentsverkiezingen en wisselde hij van rol met die van zijn politieke vriend Medvedev.

Sinds 7 mei 2012 is Poetin weer president van Rusland met Dimitri Medvedev (tot 2020) als premier. Volgens de Russische grondwet kon deze werkwijze eindelijk herhaald worden zodat Poetin op deze manier de macht niet meer hoefde af te staan.

Tja, zo doe je dat in Rusland.



Wintersfeer in de Prinsentuin. Foto Johan Eisma



Heeft U al nagedacht over goede voornemens? Natuurlijk hoef je niet tot 1 januari te wachten om doelen te stellen, maar voor veel mensen is een nieuw jaar wel hét moment om een frisse start te maken. De redactie heeft een aantal goede voornemens verzameld om u te inspireren.

De kerstdagen, oudejaarsavond en nieuwjaarsdag zijn dagen waar de nodige alcoholische versnaperingen worden geschonken. Begin het nieuwe jaar dan met minder alcohol. Januari hebben we al bijna achter de rug en dan waren er toch nog die nodige visites en recepties waar het mogelijk was om te proosten met een glaasje bubbels.

Laten we er dan **Dry February** van gaan maken, waarbij je de hele maand februari geen alcohol drinkt. Nee, ook niet stiekem dat laatste drupje!

## Vrijwilligerswerk doen

Het doen van vrijwilligerswerk is een verrijkende ervaring waarmee je niet alleen anderen helpt, maar waar je ook zelf voordeel van hebt. Wij van LOS weten dat het je voldoening geeft. De magazines worden bijvoorbeeld maandelijks bezorgd in weer en wind, de activiteitencommissie buigt zich over het organiseren van gezellige middagen en reisjes en het rond krijgen van de fiets- en wandelroutes. Het lukt daarnaast vele anderen steeds weer om het magazine uit te laten brengen. Als de leden dan tevreden zijn, doen wij het goed.

Zo leer je tijdens vrijwilligerswerk nieuwe mensen kennen. Maar het belangrijkste is natuurlijk dat het veel mensen voldoening geeft om iets goeds te doen voor een ander. Je bent er eigenlijk nooit te oud voor. Zo kun je wekelijks of maandelijks een eenzame oudere in je omgeving een bezoekje brengen voor een praatje.

## Meer bewegen

Nog een voornemen dat goed is voor je gezondheid: meer bewegen. Het heeft niet alleen lichamelijke voordelen, maar ook mentale. Of je nu naar de sportschool gaat, wekelijks yoga beoefent of liever kiest voor een wandeling, bewegen is hoe dan ook goed voor je!

## Stoppen met roken

We weten allemaal dat roken slecht voor je is. Stoppen met roken is dus altijd een mooi voornemen en je kunt er iedere dag mee beginnen. Een bijkomend voordeel is nog eens dat je er veel geld mee bespaart. Het is geen excuus te zeggen dat je rokende vader er 90 jaar mee is geworden.

## Op reis gaan

Misschien heeft u al vaak gereisd toen u jonger was en zoekt u het nu wat dichterbij huis. Velen hebben nog een caravan die ze een seizoen op een gezellige camping laten staan en heb je een camper dan zoek je het vaker wat verder. Er zijn zoveel mooie plekken om te ontdekken en je hoeft er echt niet altijd ver weg voor te gaan.

Daarom is het zo'n fijn initiatief van de activiteitencommissie om jaarlijks dagreisjes te organiseren voor de LOS-leden. Daar wordt gretig gebruik van gemaakt!



Wintersfeer Rengerspark

# VERBORGEN WERELD IN NIEUW RIJBEWIJS

Het bestaat al een aantal maanden, maar voor wie er nog niet aan toe was om het rijbewijs te verlengen, kan een pasje verwachten dat bol staat van veiligheidsgeheimen. Afgelopen zomer kwam het nieuwe rijbewijs in omloop. Na tien jaar was het roze pasje aan vervanging toe, want er zijn weer veel technische snufjes aan toegevoegd, die het nog moeilijker maken om het waardevolle stukje plastic te vervalsen.

Het roze papiertje is sinds 2006 al niet meer in gebruik, maar ook de pasjes worden regelmatig aan verandering onderworpen. De strijd tegen vervalsers eist dat de RWD technische foefjes toevoegt, want men zit niet stil. In 2024 kreeg het Expertisecentrum Identiteitsfraude en Documenten meer dan duizend meldingen van aangetroffen valse rijbewijzen.

Rijbewijzen zijn kinderlijk eenvoudig te bestellen. De meeste onderschepte rijbewijzen waren buitenlandse documenten. Het Nederlandse rijbewijs is één van de veiligste en is moeilijk na te maken. Dat moet ook wel, want er zijn 12 miljoen in omloop en die gelden ook als ID-bewijs.

In het nieuwe rijbewijs zitten hele werelden verborgen met auto's, stoplichten en fietsen die oplichten als ze worden beschenen met een uv-lamp. Maar ook portretten op chips, chipantennes, hologrammen, voelbaar reliëf van kleur veranderende inkt en beelden, gravures, microteksten en andere foefjes. Ook zitten er vier varianten van de foto van de eigenaar in verwerkt. En dat allemaal voor ruim € 53,- (in 2026), terwijl een speciale afdeling van de RWD er tijden werk aan heeft gehad. Voor eind 2030 volgt dan in ieder geval ook het digitaal rijbewijs, al blijft zo'n pasje natuurlijk ook in zwang.

## WANDELDATA 2026

MAAND	LOCATIE	DATA
januari	Centrale (cafeteria Central park)	3, 20, 27
februari	Westenkwartier Verdijkstraat	3, 10, 17
	Fietsenstalling Zaailand	24
maart	Bilgaard Wijkcentrum	17, 24, 31
april	Zuiderburen	14, 21, 28
mei	Groene Ster Aqua Zoo	5, 12, 19, 26
juni	McDonald's Stadionplein	2, 9, 16 (onbekend), 23, 30
juli	McDonald's Goutum.	7, 14, 21, 28
augustus	Cammminghaburen Wijkcentrum	4, 10, 17, 24
september	Jumbo Lekkumerend	1, 8, 15
	Fietsenstalling Zaailand	22, 29
oktober	Bilgaard Wijkcentrum	6, 13, 20, 27
november	Inratuin	3, 10, 17, 24
december	Basuin Huizum	1, 8, 15, 22



# ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

## Secretaris bestuur:

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

## Ledenadministratie:

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

## Voorzitter activiteitencommissie:

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

## Secretaris activiteitencommissie:

Sietske Koopmans, Tel: 058 7854672  
E-mail: [koopmans.meijer@gmail.com](mailto: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](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 formulierenhulp:

Willem de Boer,  
Tel: 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: [wbyfeddema@icloud.com](mailto:wbyfeddema@icloud.com)

## Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar:

### Rijbewijskeuringsarts:

Drs. J.de Groot, Polluxweg 20, Leeuwarden,  
Bureaugebouw 360 (Hemrik)  
Tel: 058 8200040  
Via internet kunt u zelf een afspraak maken:  
**Los leden krijgen €10 korting**

## Thuiszorg:

Thuiszorg Het Friese Land, 0900-8864

## Regelzorg:

MFC Camminghastins, Liewenborg 2,  
Leeuwarden,  
Tel: 088 2323300, website: [www.regelzorg.nl](http://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](mailto:h.j.de_Vries@hetnet.nl)

### 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 FEBRUARI 2026

dinsdag 3	14.00 u.	Wandelen	Start Westenkwartier Verdistraat
donderdag 5	10.00 u.	AC Vergadering	Vooronder de Gealanden
donderdag 5	14.00 u.	Bestuursvergadering	
donderdag 5	14.00 u.	Inleveren kopij	
dinsdag 10	14.00 u.	Wandelen	Start Westenkwartier Verdistraat
woensdag 11	13.30 u.	Muziek op het witte doek Verdi's Messa da requiem	Eeltje's Hiem
woensdag 11	14.00 u.	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Dou
dinsdag 17	14.00 u.	Wandelen	Start Westenkwartier Verdistraat
donderdag 19	14.30 u.	Film L'Attachement	Slieker
maandag 23	9.00 u.	Verdelen/Bezorgen LosVast	Westenkwartier Verdistraat
dinsdag 24	14.00 u.	Stadswandeling	Start fietsenstalling Zaailand
woensdag 25	14.00 u.	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Dou
zaterdag 28	14.30 u.	Orkest Zieken en Zeevarenden	Kurioskerk

*Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud.*

## VRIENDEN LOTERIJ

Als iemand meespeelt met de vriendenloterij is er automatisch een goed doel aan het lot gekoppeld. Hierbij kan naar keuze een goed doel worden uitgezocht.

Ook LOS is als goed doel aangemerkt en heeft een registratiecode gekregen.

Deze code is: **310878**.

Deelnemers aan de loterij kunnen contact opnemen met de Ledenservice van de VRIENDENLOTERIJ, tel. 088 0201020. Dit is maar **één** keer nodig.

U noemt dan de bovengenoemde registratiecode van LOS en vraagt vervolgens om uw lotnummer als goed doel te koppelen aan LOS.

Van de inleg van ieder lot dat voor LOS meespeelt, gaat een bedrag naar onze vereniging.

### Speelt u mee?

Geef LOS extra inkomsten, zodat we voorlopig geen contributieverhoging hoeven door te voeren.



Kunstzinnig rolluik aan de Nieuwestad.  
Foto Johan Eisma

Berber Pasveer  
uitvaartzorg



Professioneel, oprecht betrokken  
en liefdevol; dat is wie ik ben.

Dag en nacht bereikbaar 06 - 15 96 60 90

[berberpasveeruitvaartzorg.nl](http://berberpasveeruitvaartzorg.nl)

Kreeft Bedden al 50 jaar comfortabel slapen



Grote keus in 1 of 2 persoons comfort bedden

Montage en afvoeren oude bed mogelijk



**Kreeft**  
bedden

Groningerstraatweg 183  
Leeuwarden  
058 - 215 18 66  
[www.kreeftbedden.nl](http://www.kreeftbedden.nl)



**VAN DER KOOI**  
TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK



**VAN DER KOOI**  
TANDHEELKUNDE

Ook het adres voor reguliere  
tandartsbehandelingen



**Uw erkende  
specialist in  
kunst- en  
klikgebit**

Bel voor informatie  
of een afspraak  
0519 - 297585



**Leeuwarden**  
Havingastate 11 F  
8925 AZ Leeuwarden  
058-2895549

**Dokkum**  
Op de Keppels 26  
9101 DH Dokkum  
0519-297585

[www.tandheelkundevanderkooi.nl](http://www.tandheelkundevanderkooi.nl)

