

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



Optreden Kees en Sonja
AOW-perikelen
Dagtocht Schoonhoven
... en nog veel meer

LOS

Jaargang 11 – Nummer 4 – April 2026



Vogelhuisje bij Van Hall Larenstein aan de Potmarge. Foto van Johan Eisma

KIJKJE ACHTER DE SCHERMEN...

Bij LOS proberen we elk jaar een leuk programma in elkaar te draaien om op die manier de leden gezelligheid, afleiding en een beetje fleur te bezorgen. Er komt heel wat bij kijken om alles in goede banen te leiden en het iedereen naar de zin te maken. Daarbij kunnen we niet zonder 'spelregels' die we graag even met u willen doornemen.

1. Alleen LOS-leden kunnen zich aanmelden voor de activiteiten die in LosVast worden aangekondigd.
2. Aanmelding voor deelname aan de gezellige middagen en de bustochten kan alleen telefonisch, dus niet via email of voicemail.

In de LosVast-aankondigingen staan datum en tijdstip vermeld waarop een lid van de Activiteitencommissie bereikbaar is om uw deelname te noteren. Houd hierbij s.v.p. uw lidmaatschapsnummer bij de hand.

Deze opgave is verplicht in verband met de zaalcapaciteit c.q. de ruimte in de bus, alsmede de eventuele catering. U kunt maximaal twee personen opgeven.

3. Op de datum van een zaalactiviteit betaalt u aan de zaal in contanten; bij een bus-trip betaalt u na de aanmelding de kosten via een bankoverschrijving.
4. Wij kennen geen plaatsreservering, dus vragen u op de afgesproken datum tijdig naar de zaal of de opstapplaats te komen. Soms is het druk en is er wellicht geen plaats bij de kennissen waar u graag bij zou willen zitten. Probeer onderling iets te regelen en als dat niet lukt schuif, dan ergens aan waar nog wel plaats is. Zo maakt u ook snel weer nieuwe kennissen!
5. Als u noodgedwongen op de afgesproken datum niet aanwezig kunt zijn, meld dit dan s.v.p. tijdig aan het commissielid, zodat we iemand anders blij kunnen maken.

Fijn dat u de tijd heeft willen nemen voor deze 'spelregels'. Wij wensen u nog heel veel gezellige LOS-middagen en bus-tripjes toe!

De Activiteitencommissie

GOED OM TE WETEN: CONTRIBUTIEBETALING

Als u het lidmaatschap wilt opzeggen, dient u dit voor het ingaan van een nieuw jaar te doen, op z'n laatst in december. Heeft u dit niet gedaan dan betaalt u de contributie voor het gehele nieuwe jaar. Als u opzegt in het lopende jaar ontvangt u geen restitutie van hetgeen betaald is. Contributiebetaling dient in **januari** te worden gedaan.

De voorkeur gaat er naar uit om te betalen via een doorlopende machtiging, omdat betaling op een andere wijze vaak problemen met zich meebrengt.

Als u zich opgeeft als lid na 25 augustus in enig jaar betaalt u een lager bedrag voor de rest van het jaar.

Als u zich opgeeft als lid na 25 oktober in enig jaar hoeft u geen contributie te betalen voor dat jaar.

FIETSEN IN APRIL

Wij gaan van start op woensdag **22 april** aanstaande met de fietstochten. Wij verzamelen ons bij de Intratuin om **14.00 uur** en fietsen een rondje Burgum. Opgeven via de fietsapp of via email: hwijnstra@gmail.com
Tot dan, Hilly



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

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 belastingservice:

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: Sierk Hondema

Fotografie: Johan Eisma



Voor vragen over adverteren kunt u contact opnemen met Sierk Hondema Sierk@fedruk.nl 06 29428326

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.

Algemene ledenvergadering

Deze zal worden gehouden op **donderdag 16 april** aanstaande in de Kurioskerk, aanvang 14.00 uur.

Hierin zal aan de orde komen dat we als bestuur en activiteitencommissie onze 'houdbaarheidsdatum' naderen. Om uitval te voorkomen is het van belang dat we voor sommige functies een 'stand in' krijgen.

Als we hierin te laat zijn, zal het bestaan van onze vereniging in gevaar komen.

We roepen jullie op hierover mee te denken en oplossingen aan te dragen. De tijd dat iemand meerdere functies bekleedt is voorbij. Geef je ideeën hierover door aan onze secretaris, Mevr. L. Miedema; email: secretaris@losleeuwarden.nl

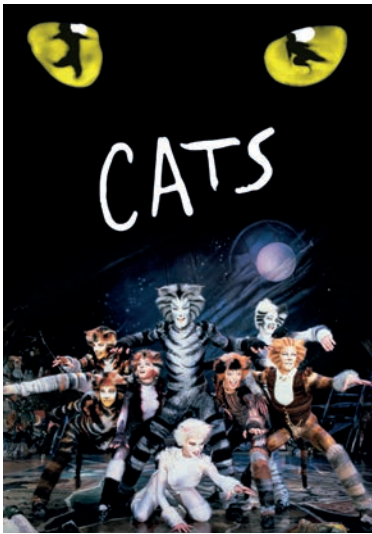
Wij hopen op een grote opkomst en nodigen jullie graag uit om hierover met ons van gedachten te wisselen. Na de pauze is er een bingo.

Rimmer Koopmans

Muziek op het witte doek: CATS

8 april 2026, 13.30 uur

We sluiten dit seizoen af met de musical CATS van Andrew Lloyd Webber. Eén van de langstlopende voorstellingen in New York. Met onder meer het onsterfelijke en het nog steeds mateloos populaire 'Memories'.



Datum: Woensdag 8 april 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 ± **16.15 uur**.

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

Opgave bij: Willem de Boer Tel. 06 53636700

Op 6 en/of 7 april 2026 tussen 19.00 uur en 21.00 uur.

Of email: w.de.boer@losleeuwarden.nl

Tot ziens op 8 april 2026 om 13.30 uur,

De Activiteitencommissie van LOS

Seniorenfilm: How to make millions before grandma dies

16 april 2026 14.30 uur

Het innemende 'How to make millions before grandma dies', een ongekende publiekshit in Azië, toont op zeer ontroerende wijze de waarde, maar ook de complexiteit van familierelaties.

Regie: Pat Boonitpat. Gesproken talen: Thai.
Ondertiteling: Nederlands. Acteurs: Putthipong Assaratanakul, Usha Seamkhum. Genre: Drama.

Wanneer de oma van de luie, werkloze gamer M (Putthipong Assaratanakul) ziek wordt, realiseert hij zich dat hij niet veel aandacht aan haar heeft besteed. In een poging het contact met haar te herstellen en daarmee aanspraak te maken op haar erfenis, gaat hij voor haar zorgen. Maar naarmate ze meer tijd samen doorbrengen, ontstaat langzaam maar zeker een verrassende band die de brug slaat tussen twee totaal verschillende generaties. 'How to Make Millions Before Grandma Dies' toont op zeer ontroerende wijze het belang, maar ook de complexiteit van familierelaties. Pat Boonitpats debuut, dat zich afspeelt in het bruisende Bangkok, breekt in Azië alle records en is de best verkopende Thaise film aller tijden. Het universele verhaal roert de vele kijkers zo tot tranen, dat zij massaal emotionele video's van zichzelf delen op Tik Tok voor en na het kijken van de film. Met in de hoofdrol de populaire Thaise zanger Putthipong Assaratanakul (aka Billkin), met meer dan drie miljoen volgers op Instagram.

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 bevindt zich in het gebouw van het Fries Museum aan het Wilhelminaplein en is behalve op maandag iedere middag geopend.



DERDE HELFT

Alle activiteiten starten om 14.00 uur met de eindtijd van 16.00 uur.

De derde helft vindt plaats in de kantine van 'De Zwaluwen' Middelzeelaan 18A, 8931 AK Leeuwarden

Mocht u vragen hebben over de activiteiten dan kunt u contact opnemen met Pascual Tangie, tel: 06 41518490

6 april aanstaande, tweede paasdag, geen derde helft.

20 april aanstaande: kom genieten van 'Een verhaal waarbij gelachen mag worden' Let op! Eigen bijdrage: 2,50 euro contant betalen.

KURIOSKERK-ACTIVITEITEN

Het zit er bijna weer op. Op 25 april aanstaande is het laatste optreden voor de zomer. De winteractiviteiten waren over het algemeen goed geslaagd. Voor elk wat wils!

Margré en Froukje hebben in samenwerking met Paulusma Reizen weer mooie tripjes voor u uitgezocht. Dit kunt u allemaal in de komende LosVast magazines lezen.

In september starten we weer met de activiteiten in de Kurioskerk.

De bedoeling is dat we op 26 september aanstaande met een optreden van de Bonifaciusband uit Dokkum van start gaan.

Wij wensen u een mooie zomer en vooral een goede gezondheid!

Graag tot ziens bij een volgende activiteit, De Activiteitencommissie van LOS

DAGTOCHT NAAR SCHOONHOVEN OP 15 MEI 2026

Dit is de 1e dagtocht van dit seizoen. Wij gaan vrijdag 15 mei aanstaande met Paulusma naar Schoonhoven. De vertrektijd is vroeg en wel om 07.30 uur, want wij worden verwacht rond 10.00 uur in Schoonhoven voor een vier uur durende vaart. Wij starten met koffie en gebak, daarna varen we de Lek op langs Ameiden, Vianen en Nieuwegein om bij sluis Hagestein een hoogteverschil van ca. 4 meter te overbruggen. Na de sluis varen we langs Culemborg en Beusichem en steken de kruising met het Amsterdams Rijnkanaal over om bij Wijk bij Duurstede aan te komen. 's Middags krijgen we aan boord een lunch aangeboden. In Wijk bij Duurstede met de prachtige oude binnenstad nemen we een korte pauze. Vervolgens stappen we weer in de bus en besluiten deze dag met een heerlijk 3-gangen diner. Heeft u een dieet, geef dit even door.

De kosten bedragen € 109,- per persoon. Het vertrek is om **07.30 uur** en we zijn rond **20.00 uur** weer in Leeuwarden. Opstapplaats: Transferium Kalverdijkje, Tijsmaweg 4. Denkt u wel aan de WMO taxi's in verband met de vroege vertrektijd. U kunt zich opgeven op **7 april** aanstaande van **19.00 uur tot 21.00 uur** bij Froukje Bruining telefoonnummer: **06 82661823**. Alleen via dit nummer en niet via mail, app of voicemail.

Bankrekeningnummer:

NL79RABO 0311 0822 89 ten name van LOS.

We verwachten nog een middagtocht in juni te organiseren. Voorts zijn er nog dagtochten op 29 juli en 14 augustus aanstaande. De aankondigingen zijn te lezen in de Losvast van de komende maanden. Wij hopen op een goede zomer.



Straatkunst aan de Wijbrand de Geestraat
Foto Johan Eisma



Vrijdag 17 april 2026 (17.00 – 18.00 uur):

RemoliNo met wereldmuziek in de serie 'Vrijdagmiddagconcerten'

MUZIKAAL EUROPA Om bij weg te dromen, of om op te dansen! Muziek, vanuit het verleden, uit het leven van gewone mensen, gespeeld bij feestelijke én verdrietige gebeurtenissen. Er bestaat niet zoiets als 'Europese muziek', wel een palet aan muziek die steeds weer anders is per land en per streek. Het trio RemoliNo wil met dit programma de schoonheid en rijkdom van oorspronkelijke Europese muziek met iedereen delen.

Zondag 19 april 2026 (15.00 uur):

Concert 'Entangled' door het duo BOI-AKIH (Niels Brouwer en Monica Akihary).

Stap binnen in een betoverende wereld van BOI AKIH, waar muziek en emotie samenkomen. Monica Akihary, met haar bekoorlijke stem en Niels Brouwer, intrigerende componist en fascinerende improvisator op zevensnarige klassieke gitaar, zijn sinds hun oprichting in 1997 op een muzikaal avontuur dat grenzen overschrijdt en culturen verenigt. Monica Akihary won in 2023 de Boy Edgarprijs, de belangrijkste Nederlandse prijs voor jazz en geïmproviseerde muziek en op 17 september 2024 ontving BOI AKIH de prestigieuze 'Cultuurprijs Indonesië 2024'.



KEES & SONJA

Treden ZATERDAG 25 APRIL aanstaande op

Een paar jaar geleden hebben ze ons verrast met een mooie voorstelling. Dus voor herhaling vatbaar.

KEES & SONJA brengen de echte palingsound uit Volendam, met de hits van The Cats en Piet Veerman. Maar ook de hits van BZN en Anny Schilder.

Dit alles wordt aangevuld met hits uit de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw, zoals van Neil Diamond, Tom Jones, The Mavericks, Creedence Clearwater Revival en nog veel meer.

Het optreden begint zoals gewoonlijk om 14.30 uur.

Om ca. 16.30 uur is het afgelopen.

Natuurlijk hebben we een pauze met een drankje of advocaatje!

De entreprijs is € 7,- contant en graag gepast!

Dit is inclusief koffie/ thee, een lekkere koek en het pauzedrankje.

Het optreden vindt plaats in de KURIOSKERK, Julianalaan 38, 8933 AA Leeuwarden.

U kunt zich vanaf donderdag 16 april aanstaande opgeven bij:

Grietje Tanahatoe

Tussen 17.00 uur en 20.00 uur

Telefoon 058 2135043

U dient uw pasnummer te vermelden.

Mocht u na opgave toch zijn verhinderd, dan dient u wel even af te zeggen. Dan kan iemand anders in uw plaats.

Graag tot ziens,

De Activiteitencommissie van LOS



JEU DE BOULES



Maandag 2 maart jongstleden hebben wij met 12 personen jeu de boules gespeeld. Het was geweldig weer en een genot om buiten te zijn. Er werd weer heel enthousiast gespeeld na een paar maanden afwezigheid.

De volgende keer is op **maandagmiddag 13 april om 14.00 uur**.

Lijkt het u leuk om het ook eens te gaan proberen dan bent u van harte welkom. De kosten bedragen **€ 3,50** per persoon en graag per pin betalen. Dit is inclusief koffie/thee met cake in de pauze. De locatie is Le Biberon, Julianapark 2 achter de Kurioskerk.

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

UITTIP

In Keramiëkmuseum Princessehof vindt u de expositie **'Unbroken'** van schervenkunstenaar Bouke de Vries.

Het is werkelijk ongelooflijk wat de Vries van de Koninklijke scherven heeft gemaakt.

Niemand minder dan Koningin Maxima vertrouwde hem scherven en andere gebroken onderdelen van het historisch Guriev-servies toe om er een totaal nieuw tafelstuk van te maken.

Het is nu één van de pronkstukken op zijn solotentoonstelling in Het Princessehof.

Te bewonderen tot en met 16 augustus aanstaande.



GORDELROOS

Enkele weken geleden is er in een televisieprogramma aandacht besteed aan de ziekte gordelroos. Ook in de media werd er veel over geschreven. De regering wil vanaf 2027 alleen mensen die 60 jaar worden gratis de twee prikken aanbieden, maar ben je 61 of ouder dan val je daar buiten.

De ziekte heeft heel veel impact op ons senioren, doordat bij iedereen met het klimmen der jaren de weerstand afneemt. Je bent dan ook gevoelig voor het 'herpes virus' dat je als kind, wanneer je de waterpokken hebt gehad, en later als volwassene altijd in je lichaam meedraagt.

De ziekte openbaart zich meestal aan één kant om de gordel of in het gezicht, is zeer pijnlijk en duurt heel lang voordat je er vanaf bent. Sommigen houden er altijd zenuwpijn aan over. In het gezicht worden je neus en oog aangetast en bij het vaststellen van de diagnose door de huisarts volgt nog dezelfde dag een verwijzing naar de oogarts.

Het kan met zalf en druppelen (o.a. Prednison) wel een jaar duren voordat het hersteld is. In mijn directe omgeving heb ik dit meegemaakt. We willen allemaal zo gezond mogelijk ouder

worden en deze nare virus vooral niet krijgen, maar er zit een addertje onder het gras: het inenten wordt niet vergoed door de zorgverzekering.

Daarom grijpen nu miljoenen 60-plussers mis bij de nieuwe gordelroosprik! Zij komen niet in aanmerking voor het vaccinatieprogramma omdat politiek Den Haag het 'te duur' vindt. Het gevolg is dat vanaf 2027 jaarlijks slechts circa 150.000 mensen (alleen de nieuwe lichte 60-jarigen) een uitnodiging krijgen.

Wil je het virus voorkomen dan is inenten voor eigen rekening een optie. De kosten zijn tussen de € 400,- en € 500,- voor 2 inentingen die je met tussenpozen van ongeveer 4 maanden door de huisarts laat plaatsen. De rekening wordt ontvangen van de zorgverzekeraar.

Je kan er dan weer jaren tegen (tussen de 10 en 15 jaar) voordat het virus weer toeslaat. Helaas kan niet iedere oudere deze hoge kosten uit eigen zak betalen en dat is zeer discriminerend.

Gezond ouder worden is iets wat wij allemaal willen.

Mariet Wit

PAS OP VOOR PIN-OPLICHTERS!



Misschien heeft u ze al zien staan bij een winkelcentrum: pin-oplichters. Ja, weer een nieuw fenomeen om de mensen hun geld af te troggelen. Ze vragen of u voor 'een goed doel' iets wilt doneren, bijvoorbeeld € 5,- of € 10,-. Deze werkwijze is gehaaid, simpel en doeltreffend. Zodra iemand bereid is te betalen, verschijnt het pinapparaat en soms vragen ze ook om een postcode en huisnummer.

Enmaal thuis ontdekken slachtoffers dat er geen klein bedrag, maar een bedrag van bijvoorbeeld rond de € 1000,- van hun bankrekening is afgeschreven. In werkelijkheid hebben slachtoffers dan niet gezien wat zij werkelijk hebben gepind.

Ze gebruiken een app of een scherm waarop lijkt alsof er € 5,- wordt ingevoerd, of het bedrag staat niet op het pinapparaat. In werkelijkheid wordt er een hoger bedrag aangeslagen. Dat merk je pas als je je bankrekening controleert. De oplichters zijn dan al met de noorderzon vertrokken en blijven nooit lang op één plek.

Ze spreken gebrekkig Nederlands en de politie vermoedt dat het om rondtrekkende bendes uit Oost-Europa gaat.

En nog een waarschuwing

Boekt u graag hotels via Booking.com en bent u al plannen aan het maken voor een volgende vakantie of weekendje weg?

Een cadeaubon van € 2.500,- klinkt aantrekkelijk, maar juich niet te vroeg.

Cybercriminelen sturen momenteel een phishingmail namens Booking waarin staat dat u als trouwe klant een cadeaukaart hebt gewonnen. Het hoge bedrag is bedoeld om u nieuwsgierig te maken en u op de link te laten klikken, maar doe dit niet!

De link leidt naar '<https://storage.googleapis.com/5mvtqhtox>'. Dit is geen officiële website van het boekingsplatform. Wie op de link klikt, kan terecht komen op een valse pagina waar persoonlijke gegevens worden gevraagd. In sommige gevallen kan er zelfs malware op je apparaat worden geïnstalleerd.

Klik dus niet op de valse link en vul zeker geen gegevens in.



Mercuriusfontein aan de Nieuweweg
Foto Johan Eisma

JONG TALENT OP WEG NAAR HET CONCERTPODIUM

Zondag 12 april aanstaande is alweer het laatste concert van Art Connection in het seizoen 2025-2026. Deze zondag staat het jonge klassieke talent weer volop in de schijnwerpers. Frans Douwe Slot met zijn talentenklas laat het publiek dan weer smullen van bekende en minder bekende nummers uit de klassieke muziekgeschiedenis.



Deze klas herbergt de muzikale pareltjes van het Noorden, van een tienjarige tot aan een twintigjarige, allen bruisend van enthousiasme en muzikaal talent.

De talenten bereiden zich voor op concoursen in binnen- maar inmiddels ook buitenland en toelatingsexamens voor alle conservatoria in dit land. Veel leerlingen wonnen zelfs al prijzen op Nederlandse en internationale concoursen en hebben al muzikale uitstapjes gemaakt naar

Europese steden tot aan New York. Niet te vergeten dat hun studie aan het conservatorium dan nog moet beginnen.

Tijdens dit concert laten ze u horen waar ze zo hard voor werken en waarom ze zo graag musiceren. Uw belangstelling wordt zeker door jonge musici bijzonder op prijs gesteld. Het repertoire is net zo gemêleerd als de groep musici. Dit alles onder begeleiding van pianist Frans Douwe Slot.

Het concert in het WestCord WTC Hotel begint om **15.00 uur**. Op tijd komen is wenselijk. Er is geen kaartverkoop en u hoeft dan ook niet te reserveren.

Entree: € 15,- per persoon, kinderen tot 12 jaar gratis. Pinnen is mogelijk.

Adres: Westcord WTC Hotel, Heliconweg 52, 8914 AT Leeuwarden.

Tijdens het concert is het gratis parkeren in vakken **B2** en **B3** (tussen het hotel en het kanaal).

Art Connection
Ed van Dijk
06 52473558

Art
Connection

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 eerstvolgende bijeenkomst is op **21 april van 14.00 tot 16.00 uur** in de COC Huiskamer te Leeuwarden. Gratis voor COC-leden, 5 euro voor niet leden.

Aanmelden bij rozee@cocfriesland.nl

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

BOEK VAN DE MAAND APRIL

Aline van Wijnen: Het geheime kistje van Elle

Is verschenen bij de Boekerij en kost € 9,99

Een aangrijpend familieverhaal waarin een jonge vrouw ontdekt wie haar oma werkelijk was, waardoor ze ook zichzelf beter leert kennen.

Wit-Rusland, 1941:

Tijdens een razzia in haar geboortedorp is de Joodse Ella getuige van de moord op haar familie. Zelf weet ze te ontkomen en vlucht het bos in, opgenomen door een groep verzetsstrijders die zich daar schuilhoudt.

Na de bevrijding krijgt Ella, die niks meer te verliezen heeft, valse papieren met de naam Elle. Ze reist verder naar Parijs om informatie door te geven over voortvluchtige naties. Over haar afkomst en haar verleden zwijgt ze de rest van haar leven als het graf.

Nederland 2013:

Als haar oma overlijdt helpt Janna haar moeder met het opruimen van oma's huis. Ze vindt een versleten kistje waar spullen in zitten die ze niet kan plaatsen: een Davidster, een oud identiteitsbewijs in een onleesbare taal en een gladde metalen ring. Had oma een geheim?

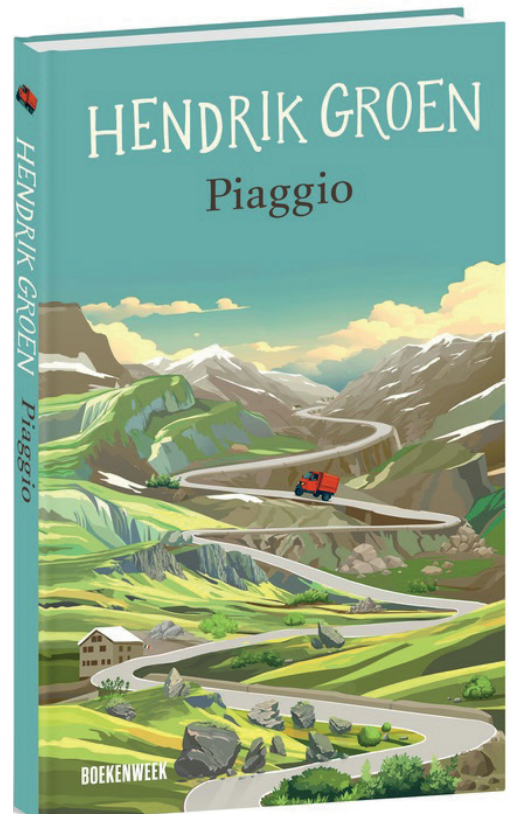
Janna gaat op zoek naar de waarheid, een reis die haar via Parijs en Wit-Rusland terugbrengt bij haarzelf.



DE SCHRIJVER VAN HET BOEKENWEEKGESCHENK 2026

Eind januari was de schrijver van het Boekenweekgeschenk nog niet bekend, maar inmiddels zult u zijn naam al tegengekomen zijn. Misschien heeft u in de Boekenweek een boek gekocht en kreeg u het Boekenweekgeschenk (Piaggio) er bij. Het is de 72-jarige Peter de Smet en de meesten kennen hem als Hendrik Groen. De bestselleracteur van droogkomische 'bejaardendagboeken'. Liever was hij niet uit de luwte gestapt, maar dat zijn de consequenties wanneer je wordt gevraagd om het Boekenweekgeschenk te schrijven.

Velen hebben zich afgevraagd wie er toch achter die Hendrik Groen schuilging? Was het Kluun, was het Nico Dijkshoorn of wellicht Paulien Cornelisse? Nee, het was Peter de Smet, die een paar jaar Nederlands heeft gestudeerd, reisverhalen schreef van zijn eigen reizen, liedjes componeerde voor de muziekschool en notuleerde voor de ondernemingsraad. De vertaalrechten van de dagboeken van Hendrik Groen werden aan zo'n 35 landen verkocht. In 2017 werden de romans zeer succesvol verfilmd. De Smet hoopt na de Boekenweek weer in de anonimiteit te verdwijnen, maar of dat lukt? We wachten maar af.



JAAP'S HOEKJE 57



De argeloze wandelaar die via de Ossekop en Uniabuurt rechtsaf slaat en zijn tocht langs het water van de Weaze vervolgt, wordt binnen 100 meter geconfronteerd met drie verschillende straatnamen.

Na de Berlikumermarkt en de Groentemarkt volgt de vroegere

Spooksteeg (foto 1), die zijn naam dankt aan de tijd dat het blijkbaar niet altijd pluis was in de omgeving van de Brol. Na de 'knik' in de gevelwand komen we terecht op het stuk winkelstraat dat OVER DE KELDERS heet. En daar beginnen we onze nieuwe winkelwandeltocht met een knipoog naar het verleden.

DE WERKMAN

De eerste winkel, Over de Kelders 2, kennen de meeste stadgenoten waarschijnlijk het best als het onderkomen voor de winkel in werkkleding die -heel toepasselijk- de Werkman heet (foto 2).

Al sinds jaar en dag -zo blijkt uit de vermelding

in mijn oude adresboek- zit er een ondernemer met een dergelijke handelswaar. Het staat er als volgt vermeld: 'J.A.J. van der Borg, winkelier in werkkleed'. Dus zware, weinig modieuze kleding, meestal voor de mannen die veelal 'gewichtig' werk verrichten en niet vies zijn van een 'smerig putsje'. Geen haute couture dus!



VAKMANSCHAP

Van De Werkman kan ik me nog herinneren dat ik er wel -eind zestiger jaren- spijkerbroeken kocht. De beide jonge, enigszins vrouwelijk aandoende, jonge verkopers weten steeds de passende maat uit de enorme collectie te vissen zonder naar mijn maat te vragen of te kijken naar de vermelding in de broek die ik draag. Een snelle blik van de heren is voldoende. Vandaar dat ik al weer heel snel de deur uit ben met de broek naar keuze. Heel bijzonder bij De Werkman is ook dat de klanten worden geholpen



door de jonge verkopers, maar dat er altijd een oude, gebrekkig Nederlands sprekende oudere buitenlandse dame, het bekende oogje in het zeil houdt. Haar ontgaat niks.

STEEDS WEER MODE

Nadat De Werkman uitgewerkt is blijft het pand met mode gevuld. Begin jaren '70 treffen we er het bekende 'Betiekje' aan en later ook nog een winkel onder de naam 'Lancelot'. Sinds een aantal jaren is er weer een eigentijdse tweedehands kledingwinkel in ondergebracht onder de naam REGVERDIG, wat het Afrikaans is voor 'rechtvaardig' (foto 3). De nieuwe ondernemers hebben de winkel verschrikkelijk gezellig en warm ingericht. Daar kan menig collega-winkelier een puntje aan zuigen. Tenslotte kunt u er ook uw overtollige, maar nog niet versleten kledij te gelde maken.





TER HORST: VAN HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN NAAR SPEELGOED

Waar we tegenwoordig niet meer terecht kunnen, dat is bij de voormalige en bijna historische winkel van de familie Ter Horst. Deze 'buur' op nummer 4 heeft bijna vijftig jaar lang veel Leeuwarder families van dagelijkse spulletjes voorzien. In het begin bestaat het assortiment van de firma uit de meest uiteenlopende huishoudelijke artikelen als bezems, mattenkloppers, strijkplanken, olielampen en alles wat daar tussenin zit **(foto 4)**.

Deze artikelenreeks wordt in het begin aangevuld met speelgoed als poppenwagentjes, hobbelpaarden en sleeën, al naar gelang het jaargetijde. Op een later tijdstip volgt een volledige ommezwaai en specialiseert de familie Ter Horst zich op het gebied van kinderspeelgoed. Hoeveel kinderen hebben hier niet met hun vaders en moeders met de neuzen tegen de winkelruiten gestaan. Met een vrij diepe portiek en links en rechts prachtig ingerichte etalages vol met mooie 'hebbedingetjes' en 'krijgertjes' is dit vaak een gretige pleisterplaats voor het Leeuwarder 'grut'. En meteen een mooie schuilplaats om de regenbui voorbij te laten trekken.

Vooraf in de Sinterklaasperiode stijgen de omzetten van de winkeliers in speelgoederen vaak tot grote hoogte en die van de firma Ter Horst is daarop dan ook geen uitzondering. De winkels mogen dan zelfs tot negen uur 's avonds open zijn! Voor veel middenstanders zijn de omzetten in de laatste maanden van het jaar met Sinterklaas en Kerst hoogtepunten; vaak zijn ze doorslaggevend en voor velen het noodzakelijke 'stikje bûter yn 'e brei'. Zo'n financiële opsteker maakt dat een minder goed jaar toch nog vaak weer redelijk positief wordt afgesloten! We ontdekten op de HCL-Beeldbank een prachtige foto die weergeeft hoe de heer en mevrouw Ter Horst, tezamen met hun personeel, zich aan het einde van een lange werkdag aan een 'bakkie' tegoed doen. Ze hebben zich met elkaar geschaard rondom de toonbank, met daarop het belangrijkste instrument voor de winkeliers in die periode: DE KASSA! Als de heer Ter Horst gereed is met

het opmaken van de kas, vertelt hij de noeste werkers hoe hoog de omzet die dag is geweest! **(foto 5)**.

Nadat de familie Ter Horst met de winkel is gestopt heeft het pand rond de eeuwwisseling nog een aantal jaren dienst gedaan als winkel en voorlichtingscentrum van de firma Bergsma die hier planken vloeren en parketvloeren aan de man en vrouw bracht. Ik durf niet met zekerheid te zeggen of deze Bergsma een 'link' had met die van de Hubo uit de Kleine Kerkstraat, maar ze zaten wel in dezelfde branche....

Na Bergsma is er nog een tijdlang een vestiging geweest van het hoorapparatenconcern Beter Horen maar, als we nu Over de Kelders met een bezoek vereren dan vinden we het winkelpand gesloten. De burens van nummer 6, de opticiens Post en Everaarts, hebben het vroegere pand van Ter Horst gekocht en alvast van hun firmanaam voorzien. Door de etalageramen kunnen we (nog) niet naar binnen kijken, maar na de op handen zijnde verbouwing zal dit pand ook vast wel weer de moeite waard zijn om te bekijken. Maar... het nieuwe ontwerp zal echt niet kunnen wedijveren met de



oude winkel van Hofstede op nummer 6. Met dat schitterende historische pand gaan we de volgende maand van start en geloof me, het zal een uitgebreide verhandeling worden, maar het is dan ook echt de moeite waard. Tot dan!

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

PASEN

- Pasen valt altijd tussen 22 maart en 25 april van enig jaar
- De datum hangt af van de maanstand en de lente-equinox
- Paaszondag is de hoofddag, Paasmaandag volgt automatisch
- Beide dagen zijn officiële feestdagen in Nederland
- De berekening is al eeuwen onveranderd

Dit jaar valt Pasen op 5 en 6 april. Wanneer we aan Pasen denken dan komen eieren en eitjes op tafel.

Pasen is een eitjesfeest.

Het ei staat symbool voor het nieuwe leven. Tijdens de Paasdagen, te beginnen op Goede Vrijdag, eten we maar liefst tussen de 30 en 35 miljoen eieren, die we natuurlijk ook verstoppen. Maar we eten nog meer chocolade eitjes. Uit een paaseitjesonderzoek blijkt dat 96% van de mensen van chocolade houdt. 25% heeft 'bodemdrijf'. Dit betekent dat een zakje chocolade direct leeg moet worden gegeten. Maar liefst 75% van de Nederlanders vindt dat Pasen geen Pasen is zonder paaseitjes. Weken van te voren worden de eitjes al gekocht en op tafel gepresenteerd.

Nederlanders vinden de chocolade paaseitjes vooral gezellig en ze vertegenwoordigen het ultieme paasgevoel. Ook worden ze gekocht om uit te delen op het werk (24%) en om cadeau te geven (20%).

Het aantal paaseitjes dat we eten neemt langzaam toe, we eten gemiddeld 51 paaseitjes per persoon rondom Pasen. De traditionele smaken worden het meest gekozen, te weten (extra) puur, melk, hazelnoot en witte chocolade. Melkchocolade blijft de grote favoriet. Nieuwe smaken zoals karamelzeezout, stroopwafel, witte chocolade met framboos en citroen meringue worden veel minder verkocht.

(Ik hou me toch bij extra puur...en in witte chocolade zit géén cacao. (JdH))



WEERSPREUK

'Droge maart, natte april, koele mei, vullen schuur en kelder bij'

Dit is blijkbaar het ritme van een goed akkerbouw-voorjaar. De toplaag van de bodem is nogal uitgedroogd en regionaal is ook het grondwater behoorlijk gezakt. In april hebben gewassen veel vocht nodig voor hun groei en in mei mag de warmte niet te heftig zijn.

WEERWOORD: BLOEIBOOG

Voor insecten is het van groot belang dat er altijd voldoende -en niet bespoten- voedsel voorhanden is. Als je de tuin inricht met de bloeiboog in gedachten, dan is er vanaf februari tot en met november genoeg stuifmeel en nectar aanwezig voor bijen, hommels en wespen.

Het begint met de sneeuwkllokjes en de krokussen en het eindigt met de klimop.

WEER OM NOOIT TE VERGETEN: APRIL 1980

Op 19 en 20 april veroorzaakte een depressie een flink stormveld. Door de hoge waterstanden aan de kust verdwenen tientallen strandhuisjes in zee.

Strandpaviljoens werden als lucifershoutjes verpletterd en er vond veel duinafslag plaats. De storm richtte voor miljoenen guldens schade aan.

'April doet wat hij wil' zegt een bekende weerspreuk.



LEEWARDER ONAFHANKELIJKE SENIORENVERENIGING

Uitnodiging aan alle LOS leden
voor de Algemene Ledenvergadering

op donderdag 16 april aanstaande, in de Kurioskerk,
aanvang 14.00 uur
(einde rond 16.30 uur)
adres Kurioskerk:
Julianalaan 38, 8932 AA Leeuwarden

1) Opening

2) Vaststellen agenda

3) Bestuurszaken

- a) Wisseling bestuursfunctie mw. Koopmans
- b) Jaarverslag 2025

4) Mededelingen/Ingekomen stukken

5) Financiën

- a) Verslag 2025
- b) Begroting 2026
- c) Verslag kascommissie

6) Ledenadministratie

7) Activiteitencommissie

- a) Bezorgers
- b) Belastinghulp
- c) Redactie/ vernieuwde LosVast

8) Rondvraag/Sluiting

PAUZE, waarna bingo met Hema waardebonnen



Fysiotherapie bij u thuis?

Fysiotherapie
Leeuwarden.nl

Voor vragen of advies? Bel dan
even met Lies: 058 280 09 33

Kunt u niet naar de praktijk toe komen voor
fysiotherapie? Dan komen wij naar u toe!

Denk hierbij bijvoorbeeld aan revalidatie na
een operatie, longklachten, (toegenomen)
valrisico en aan alle andere klachten waarmee
u niet zo mobiel bent.



Wilt u ook adverteren in
LosVast magazine?

Neem dan contact
met ons op!

sierk@fedruk.nl of 06 29 428 326



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



SAMEN EEN WEEKEND WEG

Nadat in januari alle kerstspullen waren opgeruimd en hun hulp de kamer een goede beurt had gegeven, zaten Hendrik en Martha moe maar voldaan van hun kopje thee te genieten.

'Ik hoop dat ons geen winter met sneeuw en ijs staat te wachten', zegt Hendrik.

'Sneeuw kan wel een mooi gezicht zijn' zegt Martha glimlachend, 'maar je hebt gelijk, het geeft voor ons ouderen ook weer een hoop ongemak'.

Jaren geleden maakte Hendrik een flinke smak toen ze samen nog even wat boodschappen wilden gaan doen. Ze hadden niet in de gaten dat onder het laagje sneeuw nog ijs lag.

Gelukkig waren het alleen wat bloeduitstortingen en na een paar weken rust was Hendrik weer de oude. Maar winters met sneeuw en ijs was aan hem niet besteed.

'Geef mij maar het voorjaar, wanneer de vogels weer gaan fluiten en sneeuwkllokjes en krokussen in bloei staan'.

'Ach ja, ook dat komt wel weer', zegt Martha.

Na de thee neemt Hendrik nog even de krant door en Martha gaat nog wat lezen in een spannend boek.

'Wat staat de krant toch al maanden vol met advertenties van vakanties en weekendjes weg', zegt Hendrik.

'Ja en vooral op tijd boeken dan krijg je nog een flinke korting', zegt Martha.

Hendrik legt de krant terzijde en zegt tegen Martha: 'Wat zou jij ervan vinden om nog eens een weekendje op stap te gaan, rustig aan in een leuk hotelletje ergens in ons land'.

Verrast kijkt Martha op. 'Meen je dat nou? We hebben de laatste jaren geen weekendjes meer gepland'.

'Dan wordt het nu tijd, nu kan het nog', zegt Hendrik, 'en ik heb ook al een idee wat we beiden erg leuk zullen vinden'.

'Verras mij', lacht Martha.

'Het wordt een weekendje Domburg, het plaatsje waar we vroeger als jonge geliefden zo graag kwamen en waar ik je ten huwelijk vroeg'.

'Dat is zeker een verrassing', zegt Martha, 'volgens mij liep je daar al een tijdje mee rond'.

Ze herinnert zich nog hoe ze als jonggeliefden hand in hand over het strand wandelden, friet aten bij een strandpaviljoen en 's avonds naar de zonsondergang keken boven de zee. En nu, jaren later, besluiten ze terug te gaan. Niet om het verleden opnieuw te beleven, maar om nieuwe herinneringen te maken.

Zo gezegd, zo gedaan en als twee jonge mensen verheugen ze zich op een weekend aan zee. Hendrik

had een knus hotelletje geboekt vlak bij de duinen. Overdag maken ze een rustige strandwandeling, goed ingepakt tegen de wind. Hendrik wijst lachend naar het bankje waar hij Martha ooit ten huwelijk vroeg. Martha knijpt zacht in zijn hand. 'Het bankje staat er nog!', zegt Martha, "zullen we nog een keer plaatsnemen?" Ach, wat is de tijd voorbij gevlogen, inmiddels zijn ze al meer dan vijftig jaar getrouwd en zitten ze op 'hun' bankje in het voorjaarszonnetje te genieten.

's Avonds drinken ze een glas wijn in een klein restaurantje in het centrum. Ze praten over vroeger, maar vooral ook over nu, over hun kinderen, kleinkinderen en hoe bijzonder het is dat ze samen oud zijn geworden. Het weekendje Domburg heeft ze beiden goed gedaan. Weer een herinnering er bij.

Ze spreken af dat ze, zolang hun gezondheid het toestaat, ieder jaar een weekendje op stap gaan.

Janny de Haan



Vernieuwde Sint-Jozefbrug bij de Eebuurt
Foto Johan Eisma

TOM MANDERS: TIJDLOZE HUMOR



Tom Manders, alias Dorus, was één van Nederlands meest talenvolle cabaretiers. En meer dan dat. Hij kon ook ongenadig goed tekenen. Met dat talent ontwierp hij decors en affiches voor de groten van ons land.

Theater Carré, Heintje Davids en Wim Kan behoorden tot zijn vaste klanten. Het was Wim Kan die Tom op het idee bracht een eigen cabaret te beginnen. Op 1 mei 1953 opende Manders in Amsterdam de op Parijse snit ontworpen club 'Saint-Germain-des-Prés'. Zelf was hij nog nooit in de lichtstad geweest. Het werd een succes.

Het eerste jaar gaf hij als artistiek leider ruimte aan mensen als Jan Blaaser en Henk Elsink. Het tweede jaar kroop hij zelf op het toneel als een vreemde dichter met vrolijke onzin-gedichten. Daar ontstond de knuffelbare zwerver Dorus. Het was vooral die droevige hondenblik die Dorus Dorus maakte. Een eigen en vooral scherpzinnige oergeestige observateur des levens en de VARA zag dat ook.

Vanaf 1955 tot 1972 zou hij de Nederlandse televisie en radio met zijn talent vullen. Samen met organist Cor Steyn ('meneer Cor Steyn') maakte hij liedjes die letterlijk wereldberoemd werden zoals de 'Twee motten'. Tom Manders was de allereerste regisseur en maker in Nederland met unieke visuele vondsten, speciaal bedacht voor televisie. Spraakmakende historische televisie zoals 'Poesje mauw'.

Manders won niet voor niets in 1967 een Zilveren Roos.

In 1972 zou hij op 51-jarige leeftijd sterven aan een hartaanval. Eén van zijn hits was 'In m'n hoestbui op vier wielen'. Dat ging over Dorus' unieke T-Ford, waarmee hij in zijn woonplaats Blaricum gewoon boodschappen deed.

Op aanwijzing van de dochters van Tom werd de T-Ford onlangs nog ergens gevonden. Tom Manders heeft ons geleerd dat je geen Rolls-Royce hoeft te bezitten om een ster te zijn.

Soms is een oude T-Ford, een druipsnor en een beetje brutaliteit alles wat je nodig hebt om geschiedenis te schrijven.



Muurkunst aan de Huizumerlaan
Foto Johan Eisma

ONZE AOW EN DE PLANNEN

De plannen om de AOW-leeftijd sneller te verhogen hebben onverwacht veel weerstand opgeroepen. Vakbonden, oppositiepartijen en uiteindelijk ook een meerderheid in de Tweede Kamer hebben het kabinet teruggefloten.

Het gevolg is dat de verhoging van de AOW-leeftijd opnieuw wordt bekeken. Dat roept bij veel mensen met AOW de vraag op wat dit nieuws nu concreet betekent voor hun inkomen en zekerheid.

Het kabinet wilde de AOW-leeftijd in de toekomst sneller laten stijgen om de kosten beheersbaar te houden. Dat plan stuitte echter op veel kritiek, vooral van vakbonden en politieke partijen. Zij wijzen op mensen met zwaar werk en op eerder gemaakte afspraken. Inmiddels is duidelijk dat het kabinet deze plannen niet ongewijzigd kan doorzetten en de snellere stijging van de AOW-leeftijd opnieuw moet bekijken.

Voor mensen die nu AOW ontvangen, roept dit nieuws veel vragen op. Verandert er iets aan hun AOW? En, waarom is dit debat relevant als het vooral over de toekomst gaat? Het antwoord is: de keuzes die nu worden gemaakt, zeggen namelijk iets over hoe de overheid omgaat met de AOW als stelsel.



Wat wilde het kabinet eigenlijk?

In het hoofdlijnenakkoord van het nieuwe kabinet stond het voornemen om de AOW-leeftijd sneller te laten stijgen dan eerder werd afgesproken. Op dit moment is de AOW-leeftijd gekoppeld aan de levensverwachting, maar met een rem erop. Stijgt de levensverwachting met één jaar, dan stijgt de AOW-leeftijd met acht maanden.

Het kabinet wilde die koppeling één-op-één maken. In de praktijk zou dat betekenen dat toekomstige generaties langer zouden moeten doorwerken voordat zij de AOW-gerechtigde leeftijd bereiken.

De reden dat het kabinet dit wilde doorvoeren, is vooral financieel gedreven. Als er minder AOW'ers zijn, betekent dit dat er minder AOW-uitkeringen behoeven te worden verstrekt. Dat zou een jaarlijkse besparing op de AOW-uitkeringen van een half miljard betekenen.

Raming van de kosten:
Extra kosten per extra AOW-instromer per jaar = ± € 19.200.
Aantal extra instromers (geschat) ≈ 30.000 personen.
Totale extra AOW-kosten per jaar = 30.000 × € 19.200.
Dit is ongeveer 576 miljoen euro.

Kamer wil verzachting

Begin maart werd duidelijk dat het kabinet deze plannen niet zo maar kan invoeren. Een meerderheid in de Tweede Kamer wil dat de maatregel wordt 'verzacht' of opnieuw wordt bekeken. Ook coalitiepartijen gaven aan dat ze bereid zijn opnieuw te praten.

Dat betekent concreet dat het oorspronkelijke plan niet ongewijzigd wordt doorgevoerd. Het kabinet moet terug naar de tekentafel en met nieuwe voorstellen komen.

Belangrijk: er is op dit moment geen besluit genomen om de AOW-leeftijd daadwerkelijk sneller te verhogen! Het blijft dus bij plannen en discussie!

Wat betekent dit voor huidige AOW'ers? Voor huidige AOW'ers verandert er niets:

- úw AOW-leeftijd ligt vast;
- úw AOW-uitkering verandert niet door deze plannen;
- ú hoeft niet langer door te werken.

De hele discussie gaat over toekomstige instroom in de AOW. Over mensen die nu nog werken en pas over jaren of decennia AOW-gerechtigd zijn.

Er is géén voorstel gedaan om:

- de AOW van huidige gepensioneerden te verlagen;
- de AOW-leeftijd met terugwerkende kracht te verhogen;
- bestaande rechten aan te passen.

In die zin raakt dit nieuws u niet direct in uw portemonnee.

In de politiek klinkt een gematigder toon. Meerdere partijen erkennen dat de vergrijzing een probleem is, maar vinden dat de AOW-leeftijd niet zomaar extra versneld kan worden verhoogd zonder oog voor sociale gevolgen. Daarom is nu afgesproken om te kijken naar 'verzachtingen'.

Wat die verzachtingen precies zijn, is nog onduidelijk. Denk aan:

- langzamer verhogen;
- uitzonderingen voor zware beroepen;
- of aanvullende maatregelen om mensen te ontzien.

Conclusie

Het kabinet heeft met de AOW-plannen de deksel op de neus gekregen. De weerstand is groot en de plannen moeten opnieuw worden bekeken.

Voor mensen die nu AOW ontvangen, is de boodschap helder en geruststellend: uw AOW blijft zoals die is. Uw rechten staan niet ter discussie! Toch is het goed om dit nieuws te volgen. Het laat zien hoe gevoelig de AOW

is, hoe belangrijk gemaakte afspraken zijn en hoe politiek en samenleving worstelen met de toekomst van ons pensioenstelsel.

Zodra er meer duidelijkheid komt over nieuwe plannen, houden wij u daarvan op de hoogte en altijd bekeken vanuit uw perspectief als AOW'er.

Bron: AOW.nu



**MET GRATIS PLINTEN
EN ONDERVLOER***
*ZIE VOORWAARDEN

**VOOR TOP LAMINAAT
EN PVC GA
JE NAAR
DE NUMMER 1
VAN FRIESLAND**

**LAMINAAT
OUTLET
FRIESLAND**

WWW.LAMINAATOUTLETFRIESLAND.NL

Leeuwarden - Tijnjedijk 81
058-2896800

Heerenveen - Turfschip 7
0513-785347

In Nederland is er geen wettelijk maximum voor de hoeveelheid contant geld dat u thuis mag bewaren. U mag dus in principe zoveel geld in huis hebben als u wilt. Wel zijn er fiscale regels en veiligheidsadviezen waarmee u rekening moet houden.

Belastingregels: hoeveel mag u belastingvrij bewaren?

De Belastingdienst kijkt mee als u een flink bedrag aan contant geld in huis heeft. Voor 2026 gelden de volgende vrijstellingsgrenzen:

- Alleenstaanden: tot € 672 belastingvrij.
- Fiscale partners: samen tot € 1.344 belastingvrij.

Heeft u meer contant geld thuis liggen? Dan moet u dit opgeven bij uw belastingaangifte in box 3 als onderdeel van uw vermogen. Dit kan gevolgen hebben voor de hoogte van uw vermogensbelasting.

Waarom contant geld in huis houden?

Contant geld kan soms erg handig zijn. Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud) en De Nederlandsche Bank (DNB) raden aan om een klein bedrag in huis te hebben. Dit kan van pas komen bij:

- Storingen in het betalingsverkeer, want soms werken pinapparaten niet.
- Noodsituaties, bijvoorbeeld bij een grote stroomstoring of cyberaanval.
- Dagelijkse kleine uitgaven, bijvoorbeeld voor een bezoek aan de markt, een footje of een parkeerautomaat.

Minstens € 70 bij noodsituaties

Voor noodsituaties waarin het niet mogelijk is om elektronisch te betalen, adviseert het Nibud om per volwassene minstens € 70 aan contant geld in huis te hebben. U kunt dan de eerste dagen van een crisis toch uw noodzakelijke boodschappen doen.

Volgens het onderzoek van de Europese Centrale Bank zijn Nederlanders de Europeanen met het minste contant geld op zak. Het Europese gemiddelde ligt op € 59 per persoon, maar Nederlanders hebben gemiddeld maar € 35 euro op zak.

Girotel

Girotel, gebruikt u het nog? Of alleen Telebankieren? Of misschien nog wel overschrijvingskaarten?

Vijf jaar voordat de eerste website online kwam, konden klanten bij ING al thuisbankieren. In februari

vierde de bank dat veertig jaar geleden Girotel werd gelanceerd. Voormalig DNB-baas Jelle Zijlstra kwam het systeem testen.

Met Girotel kon je vanuit huis bankzaken doen via de computer, zoals je saldo bekijken en geld overmaken. Eerder was de klant aangewezen op acceptgiro's of overschrijvingsformulieren via de post. Rabobank volgde jaren later met Telebankieren.

Digitale euro

Als alles volgens plan verloopt komt in 2029 de digitale euro. Maar wat heb je er eigenlijk aan?

We kennen twee manieren van betalen: contant (met fysieke munten en biljetten) en digitaal (met bankpas, telefoon, tablet of laptop). De eerste wordt beheerd door de Europese Centrale Bank (ECB), de tweede door commerciële bedrijven, zoals Mastercard, Visa en Apple Pay.

Maar dat laatste ziet de overheid steeds meer als een probleem, omdat die- veelal Amerikaanse – bedrijven vatbaar zijn voor de grillen van de Amerikaanse politiek. Europa streeft meer naar strategische autonomie en grotere economische weerbaarheid, en dat kan met de digitale euro. Die kent een centraal beheer door de ECB, anders dan de bitcoin en andere cryptomunten die decentraal tot stand komen. Verder blijft contant geld bestaan met dezelfde waarde, anders dan bij cryptomunten, die een eigen, steeds wisselende koerswaarde hebben. Handig bij uitval van het internet en bij fraude!

Consumenten hechten vooral waarde aan veiligheid, gebruiksgemak en lage kosten. De nieuwe digitale euro wordt alleen een succes als hij de individuele consument voldoende meerwaarde biedt.

Bron: Consumentenbond

80 JAAR WEGENWACHT EEN GESCHIEDENIS

Misschien heeft u er al eens gebruik van mogen maken; de Wegenwacht. De snelle mannen en vrouwen die u ergens, bijvoorbeeld langs de kant van de weg, uit de brand geholpen hebben, zodat u verder kon rijden. De Wegenwacht viert z'n 80 jarig bestaan.

1946, het begon op de Harley

Plannen voor de Wegenwacht zijn er al voor de oorlog. Ze kijken het af van de British Automobile Association. Die verricht al jaren pechhulp met zijspanmotoren in Groot-Brittannië. Zo'n dienst wil de ANWB ook wel in ons land opzetten en meteen na de oorlog is de tijd daar rijp voor. Ondanks de schaarste kan de ANWB toch 25 Harley Davidson-motoren van het Canadese leger overnemen.

Op 15 april 1946 gaat de Wegenwacht met zeven zijspanmotoren van start, maar niet meteen landelijk. Ze maken lange dagen, van 8 uur tot soms 23 uur. Het aantal wrakke vehikels met slechte banden is enorm.

1960, van drie naar vier wielen

De motor met zijspan blijft tot in de jaren '60 hét dienstvoertuig. De eerste paar jaar rijden de mannen op Harley's en vanaf de jaren '50 op BSA's. In weer en wind, zomer en winter, bikkelen door het land, op weg naar pechgevallen. De wegenwachters zijn trots op hun zware werk.

Ze zijn dan ook niet allemaal enthousiast als de motor vanaf 1960 geleidelijk plaatsmaakt voor de auto, die comfortabeler en veiliger is. Bovendien kan er meer gereedschap mee. De Citroën 2CV komt uit de test



van verschillende automerken als de meest geschikte auto voor Wegenwachtwerk. De Eend dus.

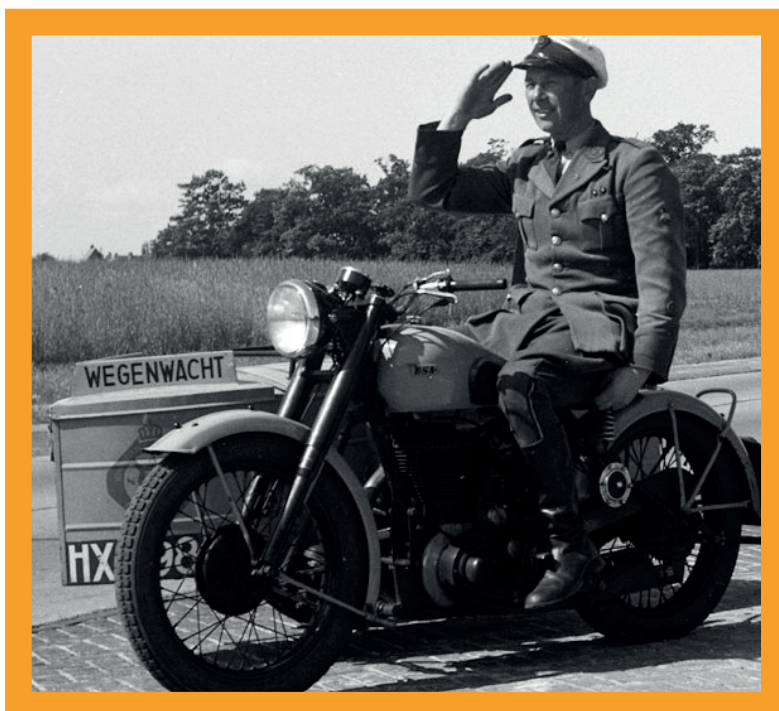
1960, praatpaal en mobilfoon

De communicatie tussen pechhebber en wegenwacht begint na de oorlog bijna prehistorisch met vlaggen. De wegenwacht rijdt vaste routes en laat met een gele vlag langs de weg zien dat hij 'en route' is. Sta je met pech dan wacht je tot hij langskomt. Wat later doet de telefoon, vaak bij particulieren thuis, dienst als middel om pechhulp in te schakelen. In 1960 verbetert de communicatie drastisch. De Wegenwachtvoertuigen krijgen mobilfoons, waarmee ze in contact staan met Wegenwachtstation Pauwmolen bij Delft. Het station is ook verbonden met de eerste tien praatpalen langs Rijksweg 13. Door de komst van de mobiele telefoon maakt bijna niemand er meer gebruik van en in 2017 verdwijnen ze voorgoed.

1966, te land en ter zee

De hulp op voertuigen op vier wielen staat als een huis. Maar bij de Wegenwacht denken ze verder; wat als we eens pechhulp gaan verlenen op het water?

Voorjaar 1966 begint in het Friese merengebied een proef met de Waterwegenwacht. Bij Wegenwachtstation Joure staat een boot op een trailer, die door een Wegenwachtauto naar een plek wordt gereden waar hij te water kan. De proef is aanleiding om tot 1990 in het vaarseizoen (april - november)



in Friesland pech- en sleep hulp te blijven bieden aan gestrand pleziervaartuigen. Maar in het najaar gaat de stekker eruit. Hulp op het water is te kostbaar en tijdrovend, en de belangstelling houdt niet over.

1988, hulp voor de deur

Tegenwoordig is het heel normaal om te appen of te bellen als je auto met pech voor de deur staat. Maar dat is pas sinds 1988, het jaar waarin de Wegenwacht Woonplaatservice aan de dienstverlening toevoegt. Voor die tijd is pechhulp alleen beschikbaar buiten de bebouwde kom. In 1988 besluit de Wegenwacht (tegen betaling) ook pechklanten binnen de bebouwde kom te helpen. De service wordt dankbaar aanvaard door de leden; tien jaar later hebben al ruim 700.000 leden hun Wegenwachtpakket uitgebreid met Woonplaatservice.

2016, het wiel dat (bijna) altijd past

Bandenpech is een van de meest voorkomende soorten pech die de Wegenwacht dagelijks verhelpt maar moderne auto's hebben vaak geen reservewiel meer aan boord om gewicht te besparen. De plaksetjes die ze wel hebben, werken in de praktijk niet altijd goed.

Knappe koppen bij het Britse zusterbedrijf the AA bedachten daarom het universele reservewiel, dat vanaf 2026 ook in de Wegenwachtauto's ligt. Het past op 90% van alle auto's en is bedoeld 'als thuiskomertje'; een tijdelijke noodoplossing dus.

Dat het wiel een groot succes is, blijkt al in het eerste jaar waarin het 3500 keer gemonteerd wordt. Heb je als klant bij de garage een nieuwe band laten monteren, dan lever je het universele reservewiel weer in bij een Post-NL punt, dat het retourneert aan de Wegenwacht.



2016, pechhulp op de fiets

Sinds de Wegenwacht in de jaren '60 de BSA-motoren vaarwel zei, wordt pechhulp voornamelijk op vier wielen verricht. Maar in 2016 komt voor het eerst in het bestaan van de Wegenwacht de fiets in beeld als pechhulpvoertuig. Door het drukke stadsverkeer duurt het steeds langer om met de auto bij een pechgeval te komen.

Na een geslaagde proef in Amsterdam en Den Haag komen er ook fietswegenwachten in Utrecht, Rotterdam, Groningen en Nijmegen.

2026, op naar de 100

80 jaar en nog lang niet oud, de Wegenwacht is misschien wel de kwiekste senior van Nederland. Hoe je zo fit oud wordt? Door te blijven bewegen en steeds vooruit te kijken naar de toekomst. Zo wordt het wagenpark verder verduurzaamd. Op dit moment is al bijna een derde van de duizend Wegenwachtvoertuigen elektrisch. En op de verjaardag van de Wegenwacht op 15 april, opent in Utrecht het Wegenwacht, bedoeld om alle wegenwachten voortdurend op te leiden, bij te scholen en op de hoogte te houden van de nieuwste technieken.

Zo blijft de Wegenwacht al 80 jaar jong. Op naar de 100!



DE DRAAGBARE KUNSTNIER

In 2008 startte de Nierstichting met de oriëntatie en het vooronderzoek naar een draagbare kunstnier. De Nierstichting treedt daarbij dankbaar in de voetsporen van de Nederlandse internist en uitvinder dr. Willem Kolff (1911-2009). Zes jaar later, in 2014, startte men met de ontwikkeling en vorig jaar startte de test in Nederland met het doel om het in 2027 op de markt te brengen.

Traditionele dialyseapparaten zijn van levensbelang voor nierpatiënten. Ze nemen het werk van de nieren over door bloed te zuiveren van afvalstoffen en zouten. Die behandeling redt levens, maar kost ook vrijheid. De komst van de draagbare kunstnier brengt daar verandering in. In UMC Utrecht startte onlangs de eerste test met dialysepatiënten. Een doorbraak van Nederlandse bodem.

Initiatief van de Nierstichting

Traditionele dialysemachine zijn groot en zwaar, verbruiken veel water en zijn gebonden aan ziekenhuiscorridors met krachtstroom. Daardoor moeten nierpatiënten driemaal per week uren in het ziekenhuis doorbrengen en dat iedere week weer.

Thuis dialyseren

Het bijzondere aan de draagbare kunstnier is dat het een volwaardig hemodialyseapparaat is dat past in een reiskoffer.

Klein genoeg voor thuisgebruik, licht genoeg om mee te nemen en ontworpen voor de stopcontacten die iedereen in huis heeft. Revolutionair: het apparaat verbruikt maar 5 liter water per behandeling, in plaats van de 120 liter bij huidige machines. En we noemen hem... Neokidney.

Vrijheid terug

Neokidney laat zien dat met goede samenwerking, groot durven denken en doorzettingsvermogen dialyse op een andere manier kan worden georganiseerd; dichterbij het dagelijks leven, minder belastend en minder afhankelijk van de ziekenhuisinfrastructuur. Wat jarenlang een vaste, dwingende route was, kan uitgroeien tot een behandeling die mensen meer ruimte geeft om te leven zoals zij dat willen; om te dialyseren op vakantie, op het werk en gewoon thuis op de bank.

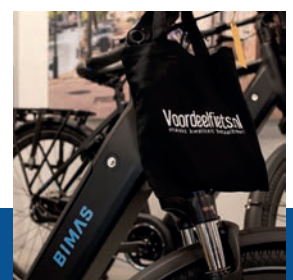
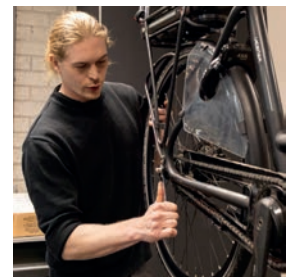
De draagbare kunstnier brengt die toekomst dichterbij. Het is het begin van een veelbelovende beweging naar zorg die meebeweegt, verbindt en vrijheid (terug)geeft.



Voordeelfiets.nl
maakt kwaliteit betaalbaar!

Dé allround fietsspecialist van Leeuwarden

- ✓ **Professionele fietsenmaker** voor reparaties en onderhoud
- ✓ Onderhoud en reparatie van **(elektrische) fietsen van alle merken**
- ✓ **Gratis haal- en brengservice** binnen Leeuwarden
- ✓ Elektrische fiets **onderhoudsbeurt € 69**
- ✓ Verkoop van **nieuwe en gebruikte** (elektrische) fietsen
- ✓ Ruim aanbod bekende e-bike merken zoals: **Qwic, Trek en Pegasus**
- ✓ Elektrische fietsen met **voorwielmotor vanaf € 999**
- ✓ Elektrische fietsen met **middenmotor vanaf € 1499**



Voordeelfiets Leeuwarden
Kelvinstraat 9
085 - 30 37 882

PUZZEL

Ik heb ditmaal een legpuzzel voor u gemaakt. U dient de woorden op de juiste plaats te leggen. Om u op weg te helpen heb ik alvast 1 woord ingevuld. In de vakjes met een rondje, staan de letters om het antwoord mee te vormen. Denk hierbij aan 'eten'.

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 3 | 4 | 5 | 7 |
| ruw | tank | pacht | celsius |
| are | asla | patat | heimwee |
| lan | brok | strip | auditie |
| ton | acht | bajes | ebenist |
| | peil | kwelm | |
| | lamp | bivak | |
| | lans | relax | |
| | adel | alarm | |



									○	
			○							
	○									
○								○		○
							a	s	l	a
○										
						○				

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

De opl. van de vorige puzzel was: Camellia.
De winnares is: A v.d Werff

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

LOS

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: wbyfeddema@icloud.com

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar:

Rijbewijskeuringsarts:

Drs. J.de Groot, Jacob Catsplein 1, Leeuwarden,
Tel: 058 8200040 of 06 51827606
E-mail: info@cvmk.nl
Los leden krijgen €10 korting

Thuiszorg:

Noorderbreedte, Tel. 058 2803030
Kwadrant: Tel. 088 5127000

Regelzorg:

MFC Camminghastins, Liewenburg 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 Doustraat
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:

E-mail: rozee@cocfriesland.nl

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

Algemene telefoonnummers

Alarmnummer (Brandweer, ambulance, politie):

Tel: 112 (gratis)

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

Buurtzorg (informatie): Tel: 06-57889933

Dokterswacht:

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

Amaryllis:

Wijkteams, mantelzorgondersteuning,
vrijwilligerswerk: Tel: 058 3030400

Zorgverzekering:

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

Banknummers LOS:

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

WMO in gemeente Leeuwarden:

<https://lwdvoorelkaar.nl/nl/wmo>
Taxi, woningaanpassing, rolstoel en scootmobiel:
Tel: 14058

DATA ACTIVITEITEN APRIL 2026

donderdag 2	10.00 u.	Vergadering Activiteitencommissie	Vooronder de Gealanden
donderdag 2	14.00 u.	Bestuursvergadering	
dinsdag 7	14.00 u.	Wandelen	Start Zuiderburen
woensdag 8	13.30 u.	Muziek op het witte doek	
		Musical Cats	Westeinde Eeltje's Hiem
woensdag 8	14.00 u.	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Dou
donderdag 9		Inleveren kopij	
maandag 13	14.00 u.	Jeu de boules	Julianapark, achter de Kurioskerk
dinsdag 14	14.00 u.	Wandelen	Start Zuiderburen
donderdag 16	14.00 u.	Ledenvergadering, na de pauze een rondje bingo	Kurioskerk
donderdag 16	14.30 u.	Film How to make a million before Grandma dies	Slieker, Wilhelminaplein
dinsdag 21	14.00 u.	Wandelen	Start Zuiderburen
woensdag 22	14.00 u.	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Dou
zaterdag 25	14.30 u.	Sonja en Kees	Kurioskerk
dinsdag 28	9.00 u.	Verdelen/Bezorgen LosVast	Westenkwartier Verdistraat
dinsdag 28	14.00 u.	Wandelen	Start Zuiderburen

Dit alles voor zover bekend en onder voorbehoud

AANMELDEN BIJ 'DE FRIESLAND' ZORGVERZEKERING EN RIJBEWIJSKEURING

Wanneer u van zorgverzekering wilt veranderen of een nieuwe inwoner bent, kunt u een collectiviteitskorting van 8% krijgen bij 'De Friesland'. Dit geldt alleen als u een **basis- en aanvullende verzekering** neemt. Bij aanmelding dient het collectiviteitsnummer 204439200 van de Osif, waarbij LOS is aangesloten, te worden vermeld.

Nog even een aandachtspunt ten aanzien van de rijbewijskeuring: wanneer u bij keuringsarts Drs. J. de Groot aan het Jacob Catsplein 1 een afspraak hebt gemaakt dan dient u bij de keuring **altijd het LOS pasje mee te nemen**. Hiermee krijg u **10 euro korting**.

Vooruitblik LosVast mei 2026

Met – onder voorbehoud – de volgende onderwerpen:

- * Medische onderwerpen
- * Een uitvinding
- * Boek van de maand
- * Een onderwerp over de Tweede Wereldoorlog
- * 75 jaar Molukse landgenoten

De redactie



Detail Gabbema Gasthuis aan de Wijbrand de Geeststraat. 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

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



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



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici