

LOS Vast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



Hitteplan

De dorpsdoker

Rondvaart Weerribben

... en nog veel meer

LOS

Jaargang 11 – Nummer 6 – Juni 2026

HITTEPLAN VOOR THUISWONENDE OUDEREN

Na deze toch wel koude winter met sneeuw en vorst genieten we nu van de zomer. Van oudsher bestaat de spreuk strenge winter / warme zomer. De tijd zal het leren. Alle zorginstellingen, bedrijven en scholen hebben voor hun patiënten c.q. werknemers en studenten een hitteplan. De Gemeente Leeuwarden richt zich op het hitteplan voor bewoners die kwetsbaar zijn, moeilijk te bereiken en minder zelfredzaam zijn. Dit betreft onder meer chronische zieken, mensen met fysieke beperkingen en medicijn gebruikers.

Als ouderenbond willen wij de leden van LOS, waarvan de meesten zelfstandig wonen, een aantal richtlijnen geven om zo goed mogelijk een eventueel warme periode door te komen. Mantelzorgers die bij veel kwetsbare mensen komen, kunnen het hitteplan meenemen in hun advies. Ook wijk- en dorpskamers hebben een dekkend netwerk en kunnen een belangrijke rol spelen.

Een paar jaar geleden hebben we een aantal keren een korte of langere hittegolf gehad met temperaturen van 30 graden of zelfs hoger. Wij prijzen ons gelukkig dat Friesland nooit de warmste provincie is.

Voorkom oververhitting

Tips: Bij zeer warm / zonnig weer overdag ramen dicht en gordijnen sluiten.

Probeer je huis zo koel mogelijk te houden.
's Avonds en 's nachts ramen open doen, koelen en ventileren.

Ga niet in de zon zitten, ook niet met een parasol.

Onder een boom kan de schaduw iets verkoeling brengen.

Houd je zelf koel met water en / of koelende ventilator.

Ouderen hebben minder snel dorst, maar het advies is: drink ieder uur een glas water / thee / icetea tot ongeveer 10 glazen per dag.

Wanneer je medicijnen gebruikt, is extra drinken aan te bevelen.

Geen overmatige inspanning verrichten om hitte-uitputting of zelfs een hitte-beroerte te voorkomen.

Wanneer je toch buiten bent, bescherm je huid dan met zonnebrandcrème en een hoed of pet.

Herken oververhitting

1. Spierkramp vooral in de benen
2. Versnelde hartslag
3. Ongebruikelijke vermoeidheid
4. Lichaamstemperatuur boven 38 graden
5. Duizeligheid / misselijkheid / overgeven / verwardheid / hoofdpijn

Bij bovenstaande klachten de huisarts waarschuwen.

Ik wens u een prachtige zomer,
Mariet Wit

UIT DE REDACTIETUIN

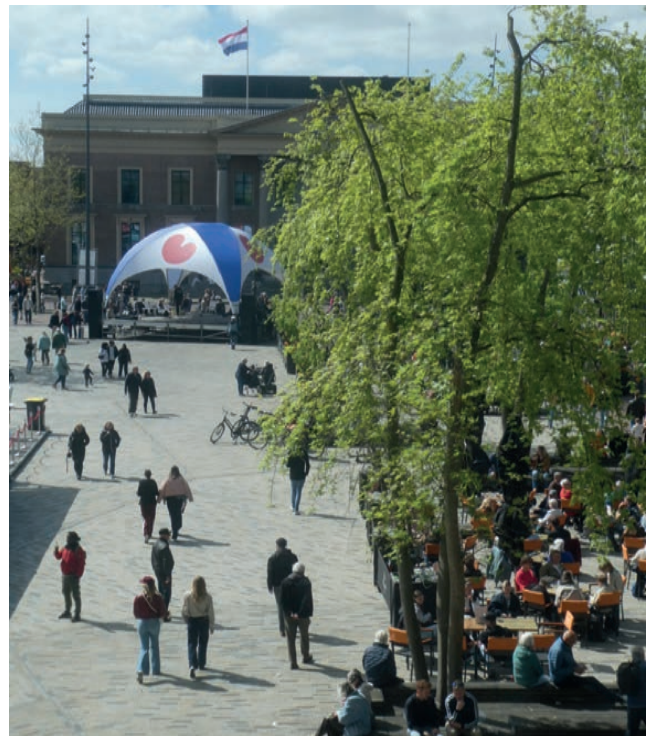
Graag wil ik iedereen hartelijk bedanken voor de lieve beterschapwensen en groetjes die ik mocht ontvangen tijdens de weken voor en na de operatie aan m'n knie. Ik heb het erg gewaardeerd.

Zes weken met gestrekt been in een brace kan lang duren, vooral nu het zulk prachtig weer is. Eind mei hoop ik met fysio te starten. Ik heb toch nog kans gezien om achter m'n bureau te kruipen, ja met ondersteuning, om wat onderwerpen te behandelen.

Ik wens u veel leesplezier. De daarna volgende LosVast is een extra dikke aflevering van juli/augustus en verschijnt 29 juni aanstaande.

Geniet van de mooie dagen en pas goed op uzelf!

Janny



Wilhelminaplein tijdens bevrijdingsfestival.
Foto van Johan Eisma

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.

Wij zijn met zijn allen op een leeftijd beland, waarop we al heel veel dingen hebben zien veranderen. We hebben een groot deel van ons leven zonder computer geleefd. Hoe dat kon moet in de ogen van de kinderen/jong volwassenen ongelooflijk zijn.

Ook hadden wij geen mobiele telefoon. Van een vaste, aan de wand hangende, of staande op het dressoir, met draaischijf, gingen we heel voorzichtig over op een draagbare telefoon. Een Nokia, met zo'n klein antennetje eraan. Als je dan een dagje ging fietsen moest deze mee, "voor het geval dat". Thuisgekomen legde je het apparaat weer in de la. Want je gebruikte thuis de vaste telefoon. Ik denk dat er nu nog maar weinig mensen met een vaste én een mobiele telefoon zijn.

Wat ook veranderd is, is dat er per gezin vaak 2 auto's zijn. Beide ouders moeten werken om de hypotheek te kunnen betalen. Moeder is niet meer thuis als de kinderen uit school komen. Het is financieel vaak nodig, maar ook de vooruitgang in de tijd. Ook de vrouw streeft naar ambitie. Zo hebben pa en ma geen tijd meer om te winkelen en wordt alles besteld en de volgende dag in busjes thuisgebracht. De helft wordt weer teruggestuurd en ook weer in busjes vervoerd. Als je al die auto's achter elkaar zou zetten, zou dat enorm veel kilometers beslaan. Door onze luxe manier van leven warmt de aarde heel snel op en dreigt deze ten onder te gaan. Er zijn nog zoveel veranderingen op te noemen die mij niet goed lijken voor de aarde. Misschien moeten we weer een beetje terug naar vroeger..... Als dat eens kon!

Wij zouden het leuk vinden wanneer u, als lid, eens een stukje schrijft in de LosVast. Het mag over van alles gaan. De voorkeur gaat uit naar een getypt stukje via de mail naar de redactie, maar als het handgeschreven is kunt u het het beste bij mij, de secretaris, inleveren. Graag met naam en telefoonnr., voor als ik iets niet kan lezen. Dan type ik het over. (Gegevens zie in colofon).

Dan nog even dit: Af en toe kregen de leden een mailtje van de Derde Helft, over hun activiteiten. Zo ontstaat de suggestie dat de Derde Helft onderdeel van LOS is, maar NIETS IS MINDER WAAR! Het was de goodwill van Willem de Boer om de mail op verzoek te versturen, omdat ze zelf (nog) geen netwerk hebben. De Derde Helft mag kopij inleveren voor de LosVast om hun aankondigingen te doen. Maar de Derde Helft is dus GEEN ONDERDEEL VAN LOS.

Lolkje Miedema.

MIDDAGTOCHT RONDVAART WEERRIBBEN

WOENSDAG 1 JULI 2026 12.30 UUR

De Weerribben is één van de meest unieke en schitterende natuurgebieden van Nederland. Dit Nationaal Park in de Kop van Overijssel staat bekend om zijn ongerepte en eigenzinnige schoonheid', gevormd door een samenspel van mens en natuur. Je vindt er een mozaïek van smalle vaarten, uitgestrekte rietlanden en mysterieuze moerasbossen. Het is het leefgebied van de otter (hét icoon van het park) en de zeldzame grote vuurvliinder. In en rondom het park liggen prachtige waterdorpen zoals Kalenberg, Dwarsgracht en het wereldberoemde Giethoorn. U vaart met de comfortabele rondvaartboot de VRIJSTATE van Pieter Jongschaap. De boot is elektrisch aangedreven, dus u kunt optimaal genieten van de omgeving.

De vertrektijd is **om 12.30 uur** vanaf het Transferium Kalverdijkje, Tijsmaweg 2. Wij zijn rond **20.30 uur** terug in Leeuwarden. Wij gaan in Kalenberg aan boord voor een 3 uur durende rondvaart door de Weerribben. Koffie/thee en gebak wordt u aan boord aangeboden. Op de terugreis rijden wij langs de Pleats in Burgum voor een 3-gangen diner.

De kosten van deze reis bedragen **€ 75,-** per persoon. Dit bedrag kunt overmaken op bankrekeningnummer: **NL79RABO 0311 0822 89** t.n.v. LOS. U kunt zich opgeven op **10 juni aanstaande van 16.00 tot 18.00 uur** bij Froukje Bruining telefoonnummer: **06 82661823**. Wilt u doorgeven wanneer u van een rollator gebruik maakt?

Seniorenfilm: RENTAL FAMILY

**18 juni 2026 14.30 uur en
25 juni 2026 13.00 uur**

Brendan Fraser speelt in deze hartverwarmende film een Amerikaanse acteur die geen richting aan zijn leven weet te geven.

Regie: Hikari. Gesproken talen: Engels, Japans. Ondertiteling: Nederlands. Acteurs: Brendan Fraser, Mari Yamamoto, Takehiro Hira, Shannon Gorman. Land van oorsprong: Japan, VS. Genre: drama en komedie. 2026 – 110 min.

In het hedendaagse Tokio, volgt "Rental Family" een Amerikaanse acteur (Brendan Fraser) die worstelt om betekenis te vinden in zijn leven, totdat hij een bijzondere baan krijgt: werken voor een Japans "rental family"-bureau, waar hij ingehuurde rollen speelt voor vreemden. Terwijl hij zich steeds dieper inleeft in de werelden van zijn cliënten, begint hij echte banden te vormen die de grenzen tussen spel en werkelijkheid doen vervagen. Geconfronteerd met de morele complexiteit van zijn werk, herontdekt hij zijn doel, verbondenheid en de verborgen schoonheid van menselijke connecties.

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.



CULTURELE UITSTAPJES

Museum Belvédère, Heerenveen-Oranjewoud, eert met een monografie en een grote overzichtstentoonstelling **'Op de scheidslijn van land en zee'** het werk van Jan Roos, beeldend kunstenaar uit Harlingen. Het is een ruime keuze uit nooit eerder getoonde monumentale, op scheepsverpakkingsmateriaal geschilderde haventaferelen. Jan Roos zette in de open lucht – vaak in weer en wind – zijn composities op, om ze vervolgens op atelier te voltooien. Hij is, na een ziekte van ruim een jaar, overleden 29 april jongstleden. Roos wordt gezien als één van de bekendste en beste schilders van Noord-Nederland. Omrop Fryslan (DOK) heeft onlangs een documentaire over Jan Roos uitgebracht. Tentoonstelling is **te zien tot 7 juni 2026**.

In **Natuurmuseum Fryslan, Leeuwarden**, is de tentoonstelling **'Mummie Mysteries'** te zien, over gemummificeerde dieren uit het oude Egypte én uit de museumcollectie. In Friesland zijn echter nog meer mummie mysteries te vinden. In de grafkelder van de Nicolaaskerk in Wiuwert zijn menselijke mummies gevonden. En in een boerderij in Sexbierum zaten vijf mummiekatten verstoppt. Beide mysteries zijn aan de tentoonstelling toegevoegd in een nieuwe zaal, waar de verhalen van Wiuwert en Sexbierum worden verteld en in een documentaire worden getoond. **Te zien t/m 22 november 2026**. Meer informatie via natuurmuseumfryslan.nl.

In de **Historische Martinikerk te Franeker** organiseert **galerie De Roos van Tudor** jaarlijks een grote groepstentoonstelling van beeldend kunstenaars. Deze zomer laten in **'Nature is calling'** (De natuur roept) deelnemende kunstenaars zich ieder op hun eigen manier inspireren door de natuur. Dat kan zijn door landschappen, flora en fauna, maar ook door abstracte vormen, structuren, ritmes en natuurlijke processen.



Ze verbeelden harmonie en esthetiek in hun relatie met de natuur, maar tevens leggen ze de spanning tussen mens en omgeving bloot. **Te zien tot 30 augustus 2026** (zondags gesloten).

In de **galerie van De Roos van Tudor, Eewal Leeuwarden**, is een kleinere zomertentoonstelling **'After Nature'** te zien. Hier verkent en verbeeldt een veelzijdige groep bekende én nieuwe beeldend kunstenaars de natuur in schilderijen, tekeningen en andere kunstvormen. **Te zien tot 13 juni 2026**.

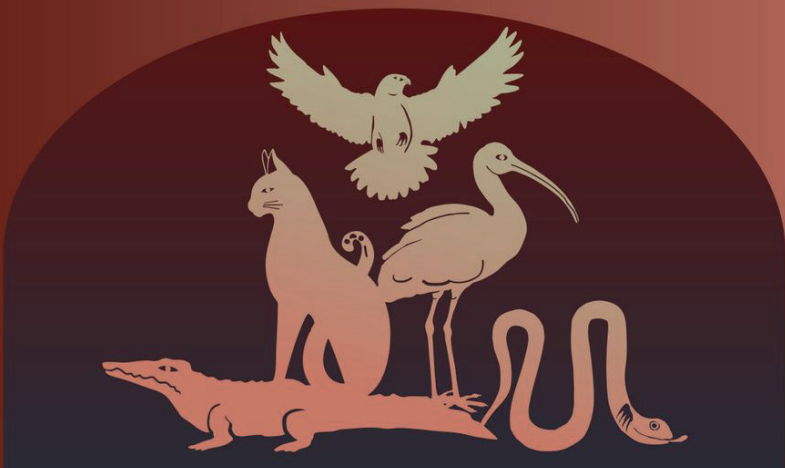
Het **Fries Straatfestival in Leeuwarden** is dit jaar op **5 en 6 juni** met een verrassend programma vol straattheater, circus, dans en live muziek en andere bijzondere installaties en performances. Voor meer informatie kijk op fries-sstraatfestival.nl

JEU DE BOULES



Deze maand is er weer 2 maal jeu de boules. Vanuit de deelnemers kwam de vraag of het ook mogelijk is om vaker te spelen. Het bestuur van Le Biberon heeft toestemming gegeven om 2 x per maand te kunnen spelen. De speeldagen in juni zijn **maandag 1 en maandag 15 juni** aanstaande. Wij beginnen om **14.00 uur** en er wordt gespeeld tot ongeveer **16.00 uur**. Tussendoor is er een pauze met koffie/thee en cake. De kosten bedragen **€ 3,50** per persoon, alles inbegrepen. Lijkt het u leuk om eens mee te spelen, kom dan gerust eens langs.

De locatie is Le Biberon, Julianapark 2, achter de Kurioskerk.
Van Le Biberon is Jannie de Ruyter aanwezig.
Haar telefoonnummer is: 06 23607681



DATA ACTIVITEITEN JUNI 2026

Dinsdag 2	14.00 uur	Wandelen	Start MAC Stadionplein
Donderdag 4	10.00 uur	Vergadering	AC Vooronder Gealanden
Donderdag 4	14.00 uur	Bestuursvergadering	
Dinsdag 9	14.00 uur	Wandelen	Start MAC Stadionplein
Dinsdag 9	8.30 uur	Boottocht Delfzijl naar Leer	Transferium Kalverdijkje Tijsmaweg 4
Donderdag 11		Inleveren kopij	
Zaterdag 13	14.00 uur	Fietsen naar Peins	Start Hermesbrug
Dinsdag 16	14.00 uur	Wandelen	Start MAC Stadionplein
Donderdag 18	14.30 uur	Seniorenfilm Rental Family	Slieker Wilhelminaplein
Dinsdag 23	14.00 uur	Wandelen	Start Parkeerplaats Froskepôle
Woensdag 24	11.00 uur	Fietsen naar Veenwouden/ Zwaagwesteinde	Start Ronde Centrale/Noordvliet
Donderdag 25	13.00 uur	Seniorenfilm Rental Family	Slieker Wilhelminaplein
Maandag 29	9.00 uur	Verdelen/Bezorgen	
		LosVast	Westenkwartier Verdijkstraat
Dinsdag 30	14.00 uur	Wandelen	Start Parkeerplaats Froskepôle

OPTREDEN KEES & SONJA

Op zaterdag 25 april jongstleden hebben we de laatste zaterdagmiddagactiviteit gehad voor de grote vakantie. Een optreden van Kees & Sonja, met mooie muziek, die goed in de smaak is gevallen.

Gebruikelijk hebben we meestal ongeveer 120 bezoekers. Maar deze keer stond mijn telefoon rood gloeiend. Dus moest ik een reservelijst maken! Er stonden tientallen personen op.

Na overleg met DAVID, de beheerder van de KURIOSKERK, hebben we besloten om de grote zaal te gebruiken. Dus toen kon ik iedereen van de reservelijst nog blij maken. Sommigen hadden inmiddels al iets anders geregeld. We hadden een 'volle bak' met 165 personen!

Het team van David, had alles weer prima voor elkaar!! Mooie tafelkleedjes en verse tulpen op de tafels. In de pauze hebben ze ons nog verrast met lekkere

bitterballen.

Wij van de activiteitencommissie hopen, dat u in september weer gezellig ons komt bezoeken. Dat zal zijn op 26 september aanstaande.

Al vast een mooie zomer gewenst!

Namens de activiteiten commissie,
Grietje Tanahatoe



Joods Monument aan de A.S. Levissonstraat.
Foto van Johan Eisma

CULTURELE ACTIVITEITEN ART CONNECTION JUNI:

Expositie Rein de Vries in de Stadsgalerie (onder het stadhuis Leeuwarden) en NHL Stenden Gallery: tot en met 30 juni. Alle werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur.

Tussen Pracht & Prul. De Friese versie van Tussen Kunst en Kitsch op zaterdag 22 augustus in Restaurant Thûs van het Fries Museum Leeuwarden. Opgeven kan tot 10 juli. Zie voor info www.artconnectionexpo.nl bij Kunst- en cultuurmarkten.

Expositie Roelie Simoons in het WestCord WTC Hotel Leeuwarden tot 3 juli. www.roeliesimoons.com

Boekenpassage "De Rode loper". Unieke plek voor o.a. tweedehands boeken en kunst en ook gezelligheid. Open van dinsdag t/m zondag van 12.00 tot 17.00 uur. Sint Jacobsstraat 32 Leeuwarden.

Art Connection
Ed van Dijk



OP CURSUS

In de jaren zestig was het niet ongewoon dat een kind op een later tijdstip de winkel van zijn vader zou gaan overnemen. Wij waren daarbij geen uitzondering. Ik werkte toen bij mijn vader in de 'zaak', de muzikwinkel in de Nieuwe Oosterstraat. Om in aanmerking te komen voor de zogenaamde vestigingspapieren moest ik op cursus voor het branchediploma 'Radiohandelaar'. Tijdens de wekelijkse cursusavonden ontmoette ik zodoende ook leden van het nageslacht van 'con-collega's' van mijn vader. Onder andere waren dat de zonen van Vaartjes (de voornamen zijn me even ontschoten), van Braams (ook van de Voorstreek) en van Span, van 'Span span ervoor' aan de Nieuwestad. Een aantal 'studenten' van buiten de stad completeerde het 'klasje'. De cursus werd gegeven door ene heer Van Veen uit de Vincent van Goghstraat in zijn tot leslokaal omgebouwde garage-achter-huis. De cursusleider had één heel duidelijke eis: een stipt begin om half acht en afsluiten om tien uur!

STO-T-T-EREN

Eén van de cursisten nam het echter niet zo nauw met die strenge begintijd. Hij s-s s-stotterde dat het een lieve lust was en had steeds weer een andere s-s-s-smoes om zijn laatkomen te vergoelijken. De ene keer was hij op z-z-z ziekenbezoek geweest, een andere keer weer schepte hij op over het feit dat ze

het 'op de zaak' zo v-v-v-verschrikkelijk druk hadden. En elke keer weer werd de docent pismijdig over de te late verschijning van de betreffende cursist. De dader deed elke keer weer het boetekleed aan en beloofde steeds weer beterschap. Totdat hij op enig moment héél veel te laat aan kwam 'kakken'. Meteen na binnenkomst wist hij de inmiddels rood aangelopen cursusleider wat tot bedaren te brengen met de mededeling dat hij net uit het ziekenhuis kwam, waar zijn vrouw even eerder die middag was bevallen. Op de gebruikelijke vraag 'wat is het geworden?', schoot vervolgens de laatkomer uit zijn slof. Al stotterend kwam er het antwoord: 'G...V....D...., al w-w-w-weer un t-t-t-tweeling'. Omdat wij wel wisten dat het betreffende koppel eerder al twee tweelingen op de wereld had gezet, kon de leraar het niet nalaten onze cursusmaat na de felicitaties de volgende boodschap mee te geven: 'Ik denk dat jij op de verkeerde cursus zit, jij zou naar een spraakleeraar moeten gaan'.

Ik denk dat de jonge vader die raad inderdaad heeft opgevolgd, want bij de allerlaatste zwangerschap kon er bij de bevalling slechts één nieuwe wereldburger verwelkomd worden!

Jaap de Groot

OVER EEN GOEDE NACHTRUST EN LEKKER SLAPEN

Onlangs overleed de presentatrice Sonja Barend, 'de koningin van de talkshow'. Destijds noemde men dat een praatprogramma. Zij besloot haar avondshow stevast door de tv-kijkers 'voor straks lekker slapen en morgen gezond weer op' te wensen. Hoe belangrijk is het om goed te kunnen slapen?

Op de dag van de preventie, 18 april jongstleden, vroeg de Hersenstichting aandacht voor het thema '**slaap**'. Goede nachtrust is belangrijk voor gezond ouder worden, maar juist onder ouderen komt slecht slapen veel voor. Dit vergroot het risico op verschillende aandoeningen, zoals geheugenproblemen, depressie en hart- en vaatziekten. Ook neemt bij vermoeidheid de verkeersveiligheid af, wat nadelig kan zijn voor kwetsbare ouderen. Daarom is het nodig om slaapproblemen tijdig te herkennen en handvatten aan te reiken waarmee men zelf stappen kan zetten om beter te slapen. Het begint ermee om het eigen slaappgedrag onder de loep te nemen.

De Hersenstichting heeft daarvoor de SlaapCheck ontwikkeld. Het is een laagdrempelige online tool (hulpmiddel), die gebruikers via vragen en advies op maat inzicht geeft in 'hun slaap'.

Daarnaast staan op de slaappagina van de Hersenstichting praktische tips en een toegankelijke podcast (digitale audio-uitzending te beluisteren via internet) over herkenbare onderwerpen, bijvoorbeeld slaapmedicatie, slaaphulpmiddelen zoals melatonine en dag- en nachtritme.

Bij lichte slaapproblemen zijn druppels van natuurmiddelen als valeriaan of slaapmutsje (goudpapaver), die een werkzame stof bevatten om ons beter te laten slapen, behulpzaam; 's avonds alcohol en koffie drinken wordt juist afgeraden. En, let op of matras en kussen van goede kwaliteit en op maat zijn. Indien het (in-) slapen langdurig niet wil lukken, is uiteraard een huisartsbezoek van belang.

Door 'slaap' serieus te nemen, stimuleert de Hersenstichting het voorkomen van gezondheidsproblemen en het vergroten van kwaliteit van leven.

www.hersenstichting.nl



Wilhelminaboom aan het Raadhuisplein.
Foto van Johan Eisma

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, telnr: 0641518490

18 mei aanstaande: Laat u verrassen, we spelen Oud Hollandse spelen, eigen bijdrage 2,50 euro.

8 juni aanstaande: Een muzikale afsluiting van dit jaar met een hapje en een drankje, eigen bijdrage 2,50 euro



RECORDAANTAL AANMELDINGEN VOOR NATIONALE BEWEEGWEEK

Amersfoort, 6 mei 2026 – Nog nooit waren er zoveel mogelijkheden voor 65plussers om laagdrempelig nieuwe sporten uit te proberen als tijdens de Nationale Bewegeweek van het Nationaal Ouderenfonds. Ruim twee weken voor de start staat de teller al op meer dan 700 aangemelde beweegactiviteiten, een stijging van maar liefst 40% ten opzichte van vorig jaar. De verwachting is dat dit aantal de komende weken verder oploopt.

Van 18 t/m 22 mei aanstaande openen sportclubs, buurthuizen, gemeenten en welzijnsorganisaties door het hele land hun deuren voor ouderen die (weer) in beweging willen komen. De Nationale Bewegeweek laat zien dat bewegen niet alleen goed is voor lichaam en geest, maar ook een krachtig middel is om eenzaamheid te doorbreken.

Bewegen als eerste stap naar ontmoeting

Voor veel ouderen is de drempel om te beginnen met sporten hoog. Niet weten waar te starten, onzekerheid over wat haalbaar is of het gevoel er alleen voor te staan, houdt velen tegen. Juist daarom is de Nationale Bewegeweek zo belangrijk: ouderen kunnen zonder verplichtingen kennismaken met verschillende sporten en activiteiten, dichtbij huis en samen met anderen.

Die ontmoeting is hard nodig. Uit onderzoek van het Nationaal Ouderenfonds blijkt dat 29% van de ouderen graag meer contact met anderen wil en dat 39% meer gezelligheid mist in het dagelijks leven. Samen bewegen helpt om nieuwe mensen te leren kennen en het sociale netwerk te versterken.

Groter en gevarieerder aanbod dan ooit

Met inmiddels meer dan 700 aangemelde activiteiten is het aanbod groter en gevarieerder dan ooit. Van wandelen, fietsen en dansen tot sporten die ouderen misschien niet direct verwachten, zoals padel, crossfit of tafeltennis. Ook verzorgingshuizen en ontmoetingscentra doen mee met activiteiten als zittend bewegen en gezamenlijke beweeguurtertjes.

Het brede aanbod speelt in op de grote verschillen binnen de groep ouderen. Waar de één op zoek is naar uitdaging, wil de ander vooral gezellig en ontspannen bewegen. Juist die variatie zorgt ervoor dat meer ouderen een activiteit vinden die echt bij hen past.

"Je hoeft geen marathon te lopen; gewoon in beweging blijven is al winst. Juist samen bewegen, zonder druk en met plezier, maakt het makkelijker om in actie te komen," zegt Britt, organisator van een beweegactiviteit tijdens de Nationale Bewegeweek 2025.

Meedoen is eenvoudig

Alle activiteiten zijn speciaal opgezet voor 65plussers en geschikt om vrijblijvend kennis te maken. Ervaring of speciale materialen zijn niet nodig. Het volledige aanbod in de regio is eenvoudig te bekijken en aanmelden kan via beweegweek.ouderenfonds.nl.

Ook organisaties kunnen nog steeds een gratis beweegactiviteit aanmelden via de website. Deze activiteiten worden automatisch opgenomen op de landelijke activiteitenkaart.

Over het Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds verbindt ouderen met elkaar én de maatschappij. We wachten niet en gaan voorop in de strijd tegen eenzaamheid. Met als doel: Geen een oudere hoeft zich meer eenzaam te voelen. We zorgen voor betekenisvolle ontmoetingen, voor sociaal contact vandaag en een sterk (sociaal) netwerk voor morgen. Zo blijven meer ouderen sociaal, vitaal én meetellen en meedoen.

FINANCIËN

Ook al bent u in het bezit van een gehandicaptenparkeerkaart dan geldt alsnog € 925 (als onderdeel van de specifieke zorgkosten) als belastingaftrek. Het is een ingewikkelde belastingregel, die zelfs voor veel betrokkenen onbekend is. De aftrek is bedoeld voor mensen die niet meer dan 100 meter kunnen lopen, ook niet als ze daarbij hulpmiddelen als een rollator, gebruiken.

De belastingdienst stelt precies dezelfde voorwaarden die meestal gelden voor het verkrijgen van een gehandicaptenparkeerplaats. Het maakt niet uit of je een bestuurderskaart of een passagierskaart hebt. Die 100 meterregel is voor de belastingdienst bepalend. De aftrek geldt dus voor mensen die ernstig ziek zijn of ernstig gehandicapt.

Ze hoeven daarbij niet aan te tonen dat ze meer vervoerskosten maken voor het dagelijks leven dan anderen. Soms hebben mensen met een beperking geen aangepaste parkeerkaart, bijvoorbeeld omdat ze niet meer rijden. Zij



kunnen ook recht hebben op de aftrek. Maar daarvoor hebben ze wel een verklaring van een arts nodig over de 100 meter-regel. Er zijn ook artsen die zo'n verklaring niet willen afgeven.

Tot 2025 moesten deze mensen een hele administratie bijhouden van al hun vervoerskosten om voor de aftrek in aanmerking te komen. Dat leverde veel ingewikkelde berekeningen op, met allerlei bonnetjes en andere bewijsstukken. Dat hoeft gelukkig niet meer, maar u kunt wel degelijk voor de extra vervoerskosten in aanmerking komen.

Een tip van Jaap Roelants, financieel journalist

(volgende maand meer over de zorgkosten)



**Fysiotherapie
Leeuwarden.nl**

Voor vragen of advies bel dan
even met Lies: **058 280 09 33**

Fysiotherapie bij u thuis?

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.

JAAP'S HOEKJE 58



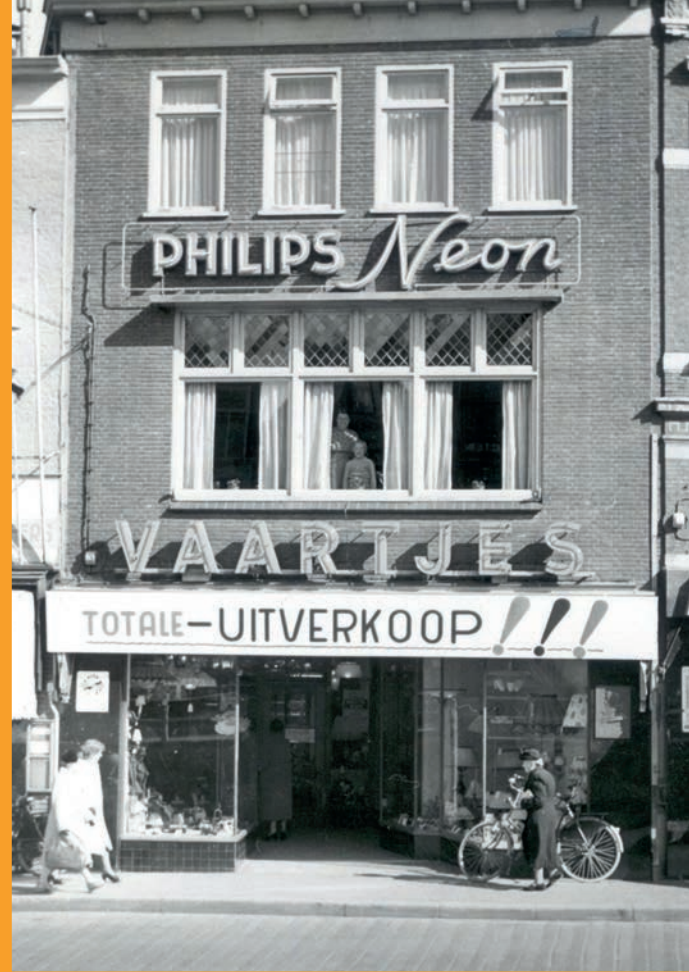
In de vorige LosVast heb ik u uitgebreid geïnformeerd over het prachtige pand aan Over de Kelders 6, waar nu opticiens Post en Everaarts gehuisvest is. Waar ik nu zo benieuwd naar ben is of mijn opzet geslaagd is om uw nieuwgierigheid zodanig te prikkelen dat u in de afgelopen

weken, ook daadwerkelijk even een blik hebt geworpen op dat fraaie staaltje bouwkunst van architect Hendrik Kramer.

In ieder geval één leuke reactie kreeg ik van Hielke de Groot uit het nabijgelegen Feinsum. Die schreef me dat hij bij Hofstede als tienjarig jongetje zijn eerste brillette kreeg aangemeten. Hielke vindt met name de fontein in de tuin imponerend en beschrijft het 'als een soort vrouwelijke Mercurius-fontein'.

OVER DE KELDERS 8

Tezamen met een aantal leuke mondelinge reacties is dit voor mij ook een prikkel om deze maand gewoon verder te gaan, want er valt hier nog wel wat te beleven. Naast het Hofstede pand vinden we al sinds 1999 de winkel die zich Dick's Dumpstore noemt (foto 1). Als we er voor de etages staan worden we overspoeld met artikelen die veelal te maken hebben met het leger, de luchtmacht of de marine. De jaren rond de eeuwwisseling stonden qua modegrillen ook wel wat in het teken van Defensie. Liepen de militairen in mijn dienstplicht-periode het liefst in hun eigen (burger-)plunje rond, jaren later kwamen de binnen-gevechtsbroeken, groene camouflage legeroverhemden en baretten gewoon in de mode. Behalve legerkleding is de dumpstore ook erg in trek bij lieden die graag op fietsvakantie gaan en daarbij kamperen met een pup-tentje en aan het leger gerelateerde bestek, mokken en ander 'gereedschap'. Het legermateriaal legde de lat niet hoog, waar het om een fraai ontwerp of uitstraling ging, hier was het de degelijkheid waar het om ging. De gebruikte



spullen moesten tegen een stootje kunnen. In de loop van de jaren heeft de winkel qua assortiment de omslag gemaakt naar artikelen voor 'buitensport' (ook wel 'outdoor' genoemd) en naar artikelen voor de schietsport.

VROEGERE 'BEWONERS'

Gaan we eens kijken naar de winkeliers die er voor 1999 zaten, dan komen we maar weinig aansprekende namen tegen. Daar valt ook niet of nagenoeg niets meer van te achterhalen. Rond 1910 was er een boekhandel in het pand Over de Kelders 8 gevestigd; hoe lang deze winkel er heeft gezeten is (mij) niet bekend. Pas na de oorlog (in de periode van 1948 tot 1954) zien we dat er ene heer A. Vaartjes als radiohandelaar te boek staat (foto 2). Hoogstwaarschijnlijk heeft deze middenstander er met de nieuwe radiotechnieken een goede boterham verdiend. Want de 'Vaartjes' die de meesten van ons nog kennen had zijn veel grotere winkel in elektrische artikelen -en later ook grammofoonplaten- aan de Voorstreek 3, de eerste zaak rechts naast het legendarische hotel De Nieuwe Doelen.

VAN DE FIETS NAAR DE KEUKEN

Het is ook niet helemaal duidelijk wanneer de volgende middenstander op dit adres zijn intrede heeft gedaan, maar uit een reconstructie van oude foto's denk ik dat de gebroeders Faber er vanaf 1973 jarenlang een zaak hebben gehad. Van oorsprong zijn beide broers, waarvan de oudste Faas heette, afkomstig van het Hoeksterpad, waar hun vader zijn inkomsten haalde uit de verkoop en reparatie van fietsen. Hij was een van de lokale Phoenix-dealers. Naast het feit dat Faber ook leverancier was van kachels en haarden voerde hij in die tijd ook al kleine huishoudelijke artikelen voor de keuken als gasstellen, petroleumstellen en metalen koffiekannen. De fietsenmakerij en -winkel is op oude foto's, maar ook op deze mooie tekening van O. Stoelinga, nog te herkennen als uitloop van de destijds beeldbepalende 'trapkeswoningen' (**foto 3**).

Toen 'de oude heer' Faber met zijn handel stopte hebben zijn beide zonen en hun echtgenotes de stevige overstap gemaakt naar een grote winkel in het centrum van de stad op een mooie en toen al drukke locatie aan Over de Kelders 8. De fietsen



verdwenen uit het assortiment, maar de haarden en kachels bleven op het programma staan. Dat werd aangevuld met een uitgebreide keuze in huishoudelijke artikelen. Het diepe winkelpand was in vele opzichten een overzichtelijke showroom (**foto 4**).

Tot zover zijn we gekomen als de 'grote vakantie' 2026 aanbreekt; u zult ons echter maar één maand hoeven te missen. Als u vakantieplannen hebt wens ik daarbij veel plezier en mooi weer en voor de thuisblijvers een tip: kijk ook eens hoe mooi ons eigen Liwwadden is. En het weer valt hier ook best mee!

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

foto's: met dank aan het HCL



FIETSEN IN JUNI

Zaterdag 13 juni aanstaande fietsen we naar Peins.

We verzamelen bij de Hermesbrug om 14.00 uur.

Woensdag 24 juni aanstaande een LANGE (60 km) fietstocht naar Veenwouden/Zwaagwesteinde en dan lunchen we onderweg.

We verzamelen bij Ronde Noordvliet (Centrale) om 11.00 uur.

Opgave via e-mail: hwijnstra@gmail.com of de fietsapp.

Groet, Hilly.



NEDERLANDS: UN MOEJLUKKE TAAL?

Dat de Nederlandse taal ook voor onze eigen inwoners erg moeilijk kan zijn, hoef ik u niet te vertellen. Neem nou eens een simpel woordje dat je uitspreekt als 'lag'. Veelal is dat de verleden tijd van het werkwoord 'liggen', maar het zelfstandig naamwoord 'lach' spreek je net zo uit, maar is heel iets anders. Zo zijn er legio voorbeelden te geven; soms is het niet erg storend, soms evenwel is het lachwekkend of zelfs hinderlijk. Daarom proberen we in onze redactie dit soort tekstfouten te voorkomen door alle teksten te lezen (en bijna te spellen) voordat we de LosVast aan u voorleggen. En toch slipt er wel eens iets door.

De hieronder beschreven storende tekstfout kwam ik jaren geleden tegen bij een gesprek met een werknemer van een bejaardentehuis.

EN HOE IS HET MET DE KOK?

Ik zou in het bejaardenoord een lezing verzorgen en de organisator van die middag wilde nog even iets met me doorspreken. Hij nodigde me uit aan een tafeltje in het bedrijfsrestaurant en schreed weg om voor ons een 'bakkie' te halen. Intussen doodde ik de tijd met het lezen van het 'Menu van de Week', dat op tafel lag.

Na de terugkeer van mijn gesprekspartner vroeg ik hem -zo langs mijn neus weg- of hun kok een lijdensweg had gehad of dat hij plotseling was overleden. De man keek mij verbaasd aan en vertelde me dat hun kok nog springlevend was. Tegelijkertijd vroeg hij me hoe ik op het maffe idee kwam dat hun kok dood zou zijn.

Ik wees hem op de tekst van de menukaart van de vrijdag. Daar werden het voor- en hoofdgerecht keurig opgesomd, maar het nagerecht, daar gaat het om. Dat was heel speciaal en stond daarom ook in extra grote letters aangekondigd als: DE VERASSING VAN DE KOK!

Wat één letter meer of minder al niet een wereld van verschil kan opleveren....

Mijn gastheer kom ik nog wel eens tegen in onze mooie stad; dan groeten we elkaar en glimlachen; weten we allebei precies waar we dan aan denken!

Jaap de Groot



WEERSPREUK

**'Sint Medardus geeft zijn zegen
met zes weken wind
en regen'**

Weinigen kennen de heilige Sint Medardus. Deze opent op 8 juni een rijtje 'regenheiligen' dat tot diep in augustus op de trommel slaat. De spreuken komen allemaal op hetzelfde neer.

Zoals hier boven staat: als het op de naamdag regent, houdt dit drie tot meer weken aan.

WEERWOORD: Weeramateurs

Zo noemen we onze weerliefhebbers. Het woordje 'amateur' kan wat neerbuigend klinken, zoals in de uitroep 'Wat een amateur'.

Maar in de combi weer-amateur bedoelen we allen die zich hobbymatig in weer en klimaat verdiepen. Er zit heel wat kennis bij deze groep, bijvoorbeeld over regionale weerhistorie of rekenmodellen.

En het zijn bijna allemaal mannen. Waar blijven de vrouwen?

WEER OM NOOIT TE VERGETEN: JUNI 2023

Juni 2023 bracht een regionale hittegolf in het zuiden en oosten van het land. Deze duurde van 8 t/m 21 juni. Het regende warmterecords.

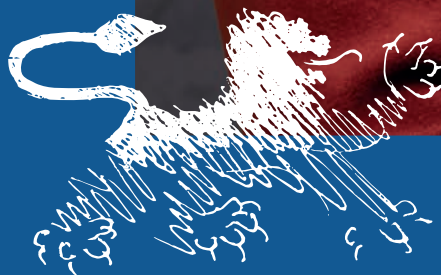
11 juni was het heetst, met in Hoek van Holland en Gilze-Rijen 32,3 graden.....

Gemeente Leeuwarden

Voor vragen over geld
geldhulp.nl



Scan de QR-code
voor meer informatie



VAN BUURTFEEST NAAR OPNAMESTUDIO

De aanleiding

Onlangs waren mijn vrouw en ik in De Harmonie bij een voorstelling van een coverband, waarbij één van de bandleden melding maakte van hun eerste studio-opnames: 'Bij het terugspoelen van de muziekbanden hoorden we zelfs de geluiden van een motor die aan de studio voorbij reed', aldus de zanger/gitarist.

Terug naar mijn jonge jaren

Dat kwam mij bekend voor, dacht ik en meteen gingen mijn gedachten terug. Terug naar toen ik een jaar of zes zal zijn geweest. Wij woonden in mijn geboortehuis in de bloemenbuurt. In de Dahliastraat wel te verstaan. En om precies te zijn, vlak naast de kruidenierswinkel van Rutgers, de middenstander die voortdurend -om niet te gaan roken- steeds met een 'lucifersprikje' tussen de tanden rondliep.

Net zoals bijna alle burens in die tijd waren wij ook lid van de buurtvereniging. Die werd geleid door een clubje enthousiaste mensen die de buurtgenoten met elkaar in contact bracht en er tegelijk een beetje leven in de brouwerij probeerde te brengen.

Buurtfeest

Het hoogtepunt van de talrijke evenementen was het jaarlijkse 'Buurtfeest', dat altijd in de toen nog rustige Bijenhofstraat plaatsvond. Goed beschouwd was dat in die tijd de laatste straat van Leeuwarden-Oost. Achter de huizen met de oneven nummers lag een steeg en een slootje en dat was het. Van de Mr. P.S. Gerbrandyweg, laat staan van het Lekkumerend of de Vrijheidswijk, was in geen velden of wegen iets te bekennen. De geëigende spelletjes voor de jeugd bestonden ook bij dit buurtfeest uit het aloude 'talhoutsje-rapen', het vlagjesteken' en voor de grotere kienders 'ut kuupkesteken'; het grootste geluk dat we hadden was dat iedereen op schik was én dat het prachtig weer was. Daardoor werd het een verschrikkelijk leuke en niet te vergeten dag.

Optocht door de buurt

Hoogtepunt van het buurtspektakel was ongetwijfeld de feestelijke optocht door alle straten van de wijk. Iedereen werd uitgenodigd om hierbij zo mooi én zo origineel mogelijk verkleed te verschijnen. Om de deelnemers nog enthousiaster te maken

werden er mooie prijzen in het vooruitzicht gesteld voor de mooiste en/of meest originele uitdossingen of kostuums.

Creatief met kaarten

Mijn moeder was actief en creatief. Ze ging nadenken over een 'kostuum' waarmee ik in de optocht kon meelopen. Moeder was naaister van beroep, of zoals deze dames tegenwoordig worden genoemd 'costumière'. Ze kwam tijdens een klaverjaspertij op een -zo op het oog- simpel idee dat ze vervolgens uitwerkte. Als basis koos ze een wit gymnastiekbroekje en een witte polo. Daarop naaide ze uit vilt uitgesneden vormen van de verschillende kaartsymbolen als klaver, schoppen, ruiten en harten. Het kostuum werd gecompleteerd door een kroon, die ze vervaardigde van echte speelkaarten **(foto 1)**.

Eerste prijs

Na afloop van de optocht deelde het organiserend comité de uitslag mee aan de aanwezige deelnemers en kwam ik met mijn 'kaartenpak' als winnaar uit de bus. Deze eerste prijs was bijster origineel: ik mocht een grammofoonplaat van mezelf laten opnemen in de geluidsstudio van Radio Braams aan de Voorstreek.

Leuke bijkomstigheid was dat ik in die periode al op muzikles (zang en blokfluit) zat bij juf Coba Kreger in de Vijverstraat.

Studio in woonkamer

Voor de plaatopname werd met Braams een datum afgesproken, waarop ik 's avonds samen met mijn vader de wandeling naar de Voorstreek ondernam. De studio was gehuisvest op de eerste verdieping, in de voormalige woonkamer aan de straatkant **(foto 2)**. Ik kan me er niet zo veel meer van herinneren, maar ik weet wel dat ik op enig moment door mijn 'voorraad' kinderliedjes als 'Altijd is Kortjakje ziek', 'Klepperman van Elleven' en 'Er was er eens een vrouw, die koeken bakken zou' enzovoorts heen was, terwijl ik nog maar de helft van de tweede kant had volgezongen. De resterende minuten heb ik



in een één-tweetje met mijn vader volgepraat....

Isolatie studio

De aanleiding van dit epistel was echter de geluidsisolatie van de toenmalige 'studio'. Ook deze voorziening bij Braams had zijn beperkingen en dat merk je bij het afspelen van de plaat. Op een bepaald moment hoor je ook een ruige motor over de Voorstreek razen en weer even later zijn de klokken van de Bonifatiuskerk te beluisteren.....

Even terug in de tijd

Het is nooit een echte tophit geworden, er is slechts één exemplaar van vervaardigd. En hij is nog steeds heel! Maar jammer genoeg heb ik geen apparatuur meer om deze 78-toeren plaat (en dus ook breekbaar) af te spelen, maar met de techniek van vandaag-de-dag en de hulp van Henk Tanahatoe is de plaat gedigitaliseerd en kan ik hem afdraaien zo vaak ik wil.....

Jaap de Groot



Oldehove in de steigers.
Foto van Johan Eisma

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 maart aanstaande, van 14.00 uur tot 16.00 uur** in de COC huiskamer, Snekertrekweg, Leeuwarden. **Kosten 5 euro.**

Aanmelden uiterlijk 16 maart bij rozee@cocfriesland.nl.

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



GEZONDHEID

SLAPEN

U kent het vast: na de lunch wil je weer vol goede moed iets doen, maar voel je de energie juist wegzakken. Je ogen worden zwaar en de bank lonkt voor een middagdutje. Kwaad kan het niet om daaraan toe te geven, maar hou het wel kort. Een dutje van twintig, hooguit dertig minuten is prima en daarna voel je je weer fris, zonder dat je nachtrust eronder lijdt.

Het is een oppeppertje. Maar gebruik het niet als tegenwicht als je de nacht ervoor minder goed geslapen hebt. Wie vaak weinig slaapt, kan dat niet inhalen met een dutje overdag. Het geeft tijdelijke energie, maar lost het probleem niet op.

Wie slecht slaapt, kan beter overdag helemaal wakker blijven. En wat als je reist en je biologische klok van slag is? Bij een jetlag kan een kort dutje onvermijdelijk zijn, maar houdt ook dat kort. In de week voor je reis kun je langzamerhand al je bedtijd aanpassen, zoals die op je bestemming zal zijn. Zoek na aankomst daglicht op, pas je aan het lokale ritme en wees voorzichtig met alcohol.



Detail van de Pier Pandertempel in de Prinsentuin. Foto van Johan Eisma

NIEUW ALZHEIMER ONDERZOEK

Artsen van Amsterdam UMC proberen de ziekte van Alzheimer te vertragen en zelfs te voorkomen met een medicijn dat aanvankelijk als virusremmer bij hiv-infecties werd gebruikt. Dit middel, Efavirenz, een tablet, blijkt cholesterol uit de hersenen te kunnen verwijderen.

Het wordt nu getest bij een kleine groep van veertig patiënten met beginnende Alzheimer. Alzheimer-onderzoeker dr. Van der Kant van de VU in Amsterdam ontdekte enige jaren geleden, samen met Amerikaanse en Nederlandse collega's, dat ophoping van vetten (vooral cholesterol) in hersencellen van patiënten met de ziekte van Alzheimer leidt tot een onvermijdelijke opstapeling van schadelijke Alzheimer-eiwitten.

Het gaat in het bijzonder om twee eiwitten (proteïnen) met moeilijke namen als 'Tau' en 'Amyloid'. In het brein verstoren ze de communicatie tussen hersencellen, waarna die uiteindelijk afsterven met dementie als gevolg.

EXPLOSIEVE TOENAME DEMENTIE

Volgens Alzheimer Nederland zal het aantal mensen met dementie binnen vijftien jaar (rond 2040) explosief groeien naar 500.000. Nu is dit cijfer 320.000 en is dementie als vele jaren volksziekte nummer één. Elk jaar groeit de patiëntengroep met zeker vijf- tot zeventienduizend. Eén op de vijf mensen (20%) krijgt een vorm van dementie. Bij vrouwen is dat zelfs één op drie. Met 70% is de ziekte van Alzheimer de meest voorkomende vorm van dementie gevolgd door vasculaire dementie (circa 15%).

Zoals u ziet, zitten wetenschappers wereldwijd niet stil om alles uit de kast te halen om ooit deze vreselijke ziekte tot stilstand te krijgen. We blijven u op de hoogte houden!

BOEK VAN DE MAAND JUNI

Esther Sloots: Waar de suikerbieten groeien

Is uitgegeven bij Ambo-Anthos en kost € 23,99



Mina Gerrits is beschuldigd van het vergiftigen van haar man Olke en ze zweeg zestig jaar lang over de dood van haar man. In de gevangenis overdenkt ze niet alleen haar beschuldigingen, maar ook haar eigen verleden en de geheimen die haar leven hebben gevormd.

Wat is er eigenlijk gebeurd in die fatale nacht, was het een misdaad of een tragische vergissing.

Anna, een jonge vrouw die net in het dorp woont, raakt gefascineerd door Mina's verhaal en besluit haar te interviewen.

Wat begint als een zoektocht naar de waarheid, verandert al snel in een confrontatie met haar eigen familiegeschiedenis.



NEDERLAND IN CIJFERS

De meest verkochte boeken

Wat zijn de meest verkochte boeken aller tijden als we de Bijbel, De Koran, de boeken van Mao Zedong en woorden- en instructieboeken niet meerekenen?

Op plaats 10 staat 'The Da Vinci Code' van Dan Brown, met minstens 80 miljoen verkochte exemplaren.

Datzelfde aantal geldt ook voor 'De Alchemist' van Paulo Coelho.

Op de plaatsen 8,7 en 6 met circa 100 miljoen boeken staan 'The Hobbit' van J.R.R. Tolkien, 'De droom van de rode kamer' van Cao Xueqin en 'Tien kleine negertjes' van Agatha Christie (dit boek heet inmiddels: 'En toen waren er nog maar...').

Plaats 5 is voor Harry Potter en '**De steen der wijzen**'.

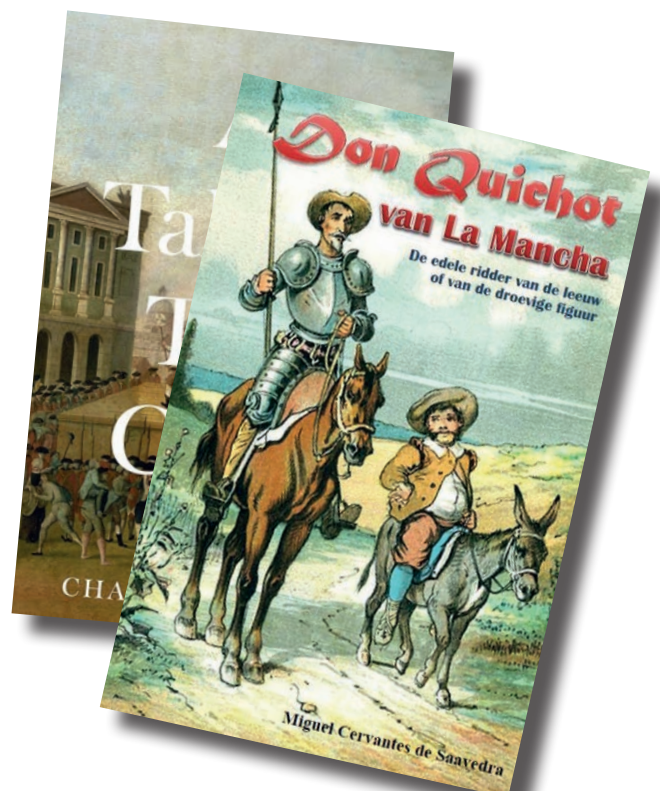
Tellen we alle boeken van J.K. Rowling bij elkaar op, dan zou de 'Harry Potter'-serie ruimschoots op de 1e plaats eindigen.

Het kinderboek '**Le petit Prince**' van A. de Saint-Exupéry staat **op nummer 4**.

De 3e plek is voor '**The lord of the rings**' van Tolkien, met zo'n 150 miljoen verkochte exemplaren.

'**A tale of two cities**' van Charles Dickens – niet zijn bekendste werk – staat op **de 2e plaats**.

De winnaar is het meesterwerk van Miguel de Cervantes dat luistert naar de naam '**Don Quichot**'. Naar schatting zijn hier 400 miljoen exemplaren van verkocht.



Mijn vaders broer Fedde kwam eind mei 1945, na drieënhalve jaar in diverse concentratiekampen te hebben doorgebracht, zwaar ondervoed en ziek weer terug in Leeuwarden. Na meerdere operaties in het Bonnehos en een aantal jaren revalidatie in Beatrixoord in Appelscha woonde hij jarenlang bij opoe en opa De Groot. Van de Stichting Leeuwarden 1940-1945 ontving hij een pensioen en hij werd opgenomen in het ledenbestand ervan met vele andere lotgenoten. Ieder met zijn of haar eigen verhaal.

Op 52-jarige leeftijd trouwde hij in 1971 met de tien jaar jongere Geertje Zwerver. Hij had haar leren kennen toen hij als vrijwilliger eten rondbracht vanuit het Dienstencentrum in de Willem Sprengerstraat. Geertje werkte daar in de keuken. De jonggehuwden gingen daarna wonen in Geertjes woninkje aan het Eigenbrood. Nadat Fedde in 1972 overleed bleef Geertje financieel en sociaal ondersteund worden door de Stichting. Haar contactpersonen vanuit de Stichting waren de heren Kingma en Koopman, die haar terzijde stonden bij vragen en problemen. En die ervoor zorgden dat ze werd opgehaald en weer thuisgebracht voor deelname aan de jaarlijkse gezellige contactdagen in Drachten.

Tijdens een van mijn lezingen in Sint Jozef trof ik daar een echtpaar; mevrouw zat in een rolstoel en meneer begeleidde haar. Hij stelde zich voor als 'Kingma' en vertelde na afloop dat ze hadden genoten van de verhalen en van de mooie foto's van Leeuwarden.

'Onze' tante Geertje overleed in december 2019 in de Hofwijck; tijdens de afscheidsplichtigheid waren daar namens de Stichting 1940-1945 de heren Klaas Koopman en Ale KINGMA aanwezig. Dezelfde meneer Kingma die ik eerder in Sint Jozef tegenkwam.

Toen viel bij mij het kwartje. Daarna sprak ik meerdere malen met Ale Kingma, natuurlijk over zijn echtgenote -ze is inmiddels overleden- en over tante Geertje. In een van die gesprekken deed Kingma uit de doeken dat zijn vader vroeger eigenaar was van de timmerfabriek aan het Oldegalileën en zijn ouders een belangrijke rol hebben gespeeld in het verzet in Friesland.

Thuisgekomen vertelde ik mijn vrouw over het gesprek met Kingma en kwam ook de timmerfabriek aan de orde. Waarop Alie reageerde met de opmerking dat zij daar, in de periode van de 7e en 8ste klas op de Vijverschool, ook wel meerdere malen was geweest omdat ze bevriend was met Aukje Kingma, de dochter

van de eigenaar en -naar nu blijkt- de zuster van Ale Geert. Alie kon zich Aukje nog heel goed herinneren: ze had haar lange blonde haren altijd in zo'n mooie staart 'gevlochten'.

Vervolgens de oude foto opgezocht -ons ooit door klasgenoot Rob Felser toegestuurd- en ziedaar, te midden van alle klasgenoten zitten Aukje en Alie gezellig naast elkaar.

We hebben meteen Ale Geert gebeld en hem op de hoogte gebracht van deze ontwikkeling; hij was bijzonder verrast en vertelde dat zijn zuster met een Engelsman getrouwd is, al meer dan dertig jaar in Engeland woont, maar zomers regelmatig de oversteek naar Nederland en Friesland maakt om daar weer even met familie en vrienden bij te praten. Daar is nu nog een vriendin bijgekomen....

Jaap de Groot



Ingangshek van het Rengerspark.
Foto Johan Eisma

JUNI ZOMER- OF ROZENMAAND

Vorige week stond Nederland in vuur en vlam, door een grote natuurbrand bij 't Harde op de Veluwe en daarnaast kleinere in Brabant en Drenthe. Het leverde spectaculaire beelden op, rookpluimen tot aan de kust en een roze gekleurde horizon. Groot was de verontwaardiging over militaire oefeningen in kwetsbare gebieden in tijden van droogte. De werkelijke oorzaak wordt nader onderzocht. Men zegt dat de natuur veerkrachtig is en zich goed kan herstellen.

Zou dit gelden voor insecten, kikkers, padden en slangen die niet op tijd konden wegkomen? En voor (broedende) vogels die dit seizoen geen of weinig voedsel voor hun jongen kunnen vinden? Met de verwoestende branden op mijn netvlies schrijf ik over natuur in juni.

Juni, zomermaand of rozenmaand genoemd, is de zesde maand van het jaar in de gregoriaanse kalender en telt 30 dagen. De naam is afgeleid van Juno, de Romeinse godin van het huwelijk tevens de vrouw van Jupiter. Op het noordelijk halfrond markeert juni het begin van de meteorologische zomer, gekenmerkt door lange, lichte dagen en vaak warm weer. In deze maand begint op de velden het gewas te rijpen, het is de 'droge maand'. Rond 21 juni vieren we de zomersonnewende, de langste dag en tegelijk het begin van de astronomische zomer. Een bekende Heiligedag is 24 juni: Sint Jan of midzomerdag, de geboortedag van Johannes de Doper. Hierbij passen twee spreuken: 'Met Sint Jan slaat de eerste maaier an'; 'Als het regent op Sint Jan kan de boer zijn noten tellen'. Je kunt ze uitleggen als twee kanten van een medaille. Door het groeizame weer is het gras hoog genoeg om te gaan maaien én als het regent heeft de boer een ander voordeel. Het Sint Janskruid bloeit als de zon op zijn hoogst staat, dan kunnen de gele bloemen worden geoogst. Midden juni zijn er schaapscheerderdagen, dan verzamelen schapenhouders hun wol.

Naast een wolkeloze hemel en onafgebroken zon kan deze maand plotseling felle onweersbuien met veel regen en harde wind brengen. Maar buiten is nu de koekoek te

horen, zwaluwen gieren en scheren hoog in de lucht, libellen dansen boven eendenkroos en gele plompen op het water, veelkleurige vlinders fladderen van bloem tot bloem in bloeiende parken en tuinen. Langs paden staan vlierstruiken met witte bloesem, waarvan eenvoudig sap en thee is te maken. Zoemende hommels en (wilde) bijen zoeken naar nectar en stuifmeel. Ze zorgen voor bestuiving; ze nemen stuifmeelkorrels mee en brengen deze over naar een volgende bloem. In zachte avonden ruikt het in bosrijk gebied heerlijk naar kamperfoelie en kruiden.

De verklaring voor rozenmaand is eenvoudig en snel gegeven. Botanische en wilde rozen, eerst vol knoppen en daarna blinkend van de dauw, staan overvloedig in gazons en potten, hangen in poorten en slierten rond hagen en hekken. De Kruidhof te Buitenpost (hortus van Fryslan) is een grote botanische tuin, o.a. met rozenperken en een schitterend rozenprieel. Er bestaan allerlei soorten met bedwelmende geuren en in prachtige kleuren; van hondsrozen, Gelderse roos, bosrozen, klaprozen tot tuinrozen met veelzeggende Engelse namen. De (rode) roos als symbool van liefde heeft mensen geïnspireerd tot een schilderij, een muziekcompositie, een lied of gedicht. Onderstaand een voorbeeld, vrij vertaald naar Sappho (lyrische Griekse dichteres, ca. 600 v. Chr.).

'Want de roos, o de roos! Is de schoonste der bloemen, is de blos van de tuin door zichzelf bekoord.

Is de bliksem van schoonheid, die door de takken haar gloed werpt op minnaars, ongestoord.

O, de roos ademt liefde en heft het glas, lacht verrukt naar de wind, het is warm zonder jas!

Moge juni ons een lekker zonnetje, een warm gevoel en broodnodig verkoelend vocht brengen.

Auk Jager



LEEWARDER HISTORISCH WINKELTJE VAN WILLIAM LORD IS TERUG: NU OP HET INTERNET

Het winkeltje van William Lord met eeuwenoude Leeuwarder historische plattegronden, schilderijen, etsen, boeken en andere historische voorwerpen aan de Reijndersbuurt 11 stopte noodgedwongen in de coronaperiode. Na een vruchteloze zoektocht langs nieuwe locaties in de binnenstad ('Ik kon niets onder de 800 euro huur per maand vinden') is Lord (78) zijn winkel dan maar gestart op het internet.

Het 'Leeuwarder Magazijn', zo heet zijn online winkel. Hij heeft er op dit moment zo'n 450 producten ingevoerd, met begeleidende tekst en met zelf gemaakt foto's van de historische objecten. Het is een flinke klus voor de Leeuwarder die in het Old Burger Weeshuis opgroeide en verknocht is aan Leeuwarden.

Even plat Liwadders praten in het winkeltje, hij mist het wel

De Leeuwarder met de Canadese naam, te danken aan zijn Canadese vader die meehielp bij de bevrijding van Leeuwarden, is een bekend gezicht in de stad, te danken aan zijn jaren als stadsgids en als vrijwilligerscoördinator van de Oldehove, het mooie skeve symbool van Leeuwarden.

Hij mist het wel enigszins, dat eigen winkeltje, vooral het winkelend publiek. „Even plat Liwadders met iedereen praten, beregezellig." Al ziet hij het toch eigenlijk ook niet meer zitten om bijna dagelijks in de winkel te staan. Tussen kerst en nieuwjaar is Lord 78 jaar geworden en fysiek wordt het lastiger. De webshop is een mooie oplossing. Hij is er toch wel dagelijks mee bezig. „Het is best veel werk om alles erop te zetten en te categoriseren."

Professionele webshop laten maken

Lord heeft de webshop door het Leeuwarder internetbedrijf Addnoise laten maken, Alles werkt professioneel, van zoekfunctie op de website tot het online bestellen. „Het kost wel wat, maar dan is het ook goed." Wie denkt dat zo'n professionele website ertoe leidt dat Lord hoge prijzen rekent voor zijn Leeuwarder bezienswaardigheden, heeft het mis.

„Iedereen zegt dat ik het veel te goedkoop verkoop", zegt hij. In ongeveer veertig jaar heeft hij beurzen en veilingen in Nederland en daarbuiten bezocht en van alles gekocht wat met Leeuwarden te maken heeft. Die kosten wil hij er graag weer uithebben en als het kan er een klein beetje mee verdienen. Hij hoeft de hoofdprijs niet, maar een kleine vergoeding voor al die uren die hij erin steekt is toch wel fijn.

Een blik op zijn webwinkel leert dat je al een stadsplattegrond uit 1673 voor het bedrag van 70 euro kunt kopen. Een tekening schilderij van het uitzicht op Leeuwarden in 1626 vergt 40 euro. Eén van de topstukken is een boek van 540 euro. De foto's die erin staan zijn gemaakt door fotografe Gerarda Henrietta Matthijssen en zijn van 1877. Een vrouw die in die tijd fotograaf was en ook haar eigen bedrijf had was erg bijzonder. Het boek heet *De historische tentoonstelling van Friesland*.



William Lord
**LEEWARDER
MAGAZIJN**

Bijzondere boeken, etsen, schetsen, antieke plattegronden of schilderijen/tekeningen van Friesland/Leeuwarden en wijde omgeving.

Voor u zelf of om cadeau te doen!
BEZOEK ONZE WEBSHOP!

www.leeuwardermagazijn.nl
w.lord@kpnmail.nl 06 - 1240 5479

Enkele duizenden historische objecten

De webwinkel is op dit moment zijn enige hobby nadat hij onlangs stopte als stadsgids en oppertorenwachter bij de Oldehove. Zodra de tijd het weer toelaat pakt hij zijn werkzaamheden bij Dekemastate weer op. De duizenden objecten bewaart hij in een magazijn in de stad. In zijn appartement heeft hij een slaapkamer omgeturnd tot werkkamer.

En hoe toevallig: de geboren Canadees woont de Edmontonflat aan het Dragoonsplein. Als zoon van een Canadese vader en Leeuwarder moeder werd hij geboren in Edmonton. De cirkel is rond.

Zijn vrouw Wiesje en hij wonen er met veel plezier, met uitzicht richting Snakkerburen, Lekkum en de weilanden richting het oosten. Over zijn leven is al eens een boek geschreven, te vinden bij het HCL. Over hoe hij in het Old Burger Weeshuis opgroeide.

'Ik moet het verkopen, anders gooit mijn vrouw het weg'

Zijn vrouw, met wie hij op 22 oktober 1971 is getrouwd en met wie hij derhalve al 54 jaar samen is, deelt zijn historische hobby overigens niet, net als hun twee kinderen. „Ik moet het dus wel verkopen, anders wordt het weggegooid zodra ik er niet meer ben“, zegt hij met een lach.

Hij schenkt weleens wat aan het HCL, Historisch Centrum Leeuwarden, en blijft graag betrokken bij zijn stad. Het is een band voor het leven en het houdt hem dagelijks bezig. Er staan nu 450 items op, er zijn nog iets van vierduizend te gaan.

„Van de boeken zet ik niet alles online hoor, alleen de bijzondere exemplaren. De anderen neem ik wel mee als er weer een vlooiemarkt in het WTC Expo is. Dan huur ik daar een stand en verkoop ik ze voor een zacht prijsje.“

Johan Vogelzang, Huis aan Huis Leeuwarden

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

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

**LAMINAAT
OUTLET
FRIESLAND**

WWW.LAMINAATOUTLETFRIESLAND.NL

Leeuwarden - Tijnedijk 81
058-2896800

Heerenveen - Turfschip 7
0513-785347

HOLLANDSE LEKKERNIEN

Van knapperige stroopwafels (voor de echte zoetliefhebbers) tot stevige stampot: de Nederlandse keuken vertelt een mooi verhaal. Van boeren en bakkers en van water en handel en vernieuwing.

Hoeveel vakantiegangers stoppen in hun koffer geen zakje drop of een doosje hagelslag. Die willen ze geen dag missen, ook niet in de vakantie. Net als stampot en pannenkoeken. Dit zijn voor de Nederlander alledaags eten. Zo is het goed te verklaren dat de Nederlandse keuken bekend staat als eenvoudig en voedzaam. Eeuwenlang bepaalden boeren, vissers en het klimaat wat er op tafel kwam. Wat er werd geogst, kwam op tafel en vaak was dat stevige kost.

Eenvoudig eten betekent geen saai eten. Achter veel bekende gerechten gaan vaak verrassende verhalen schuil. Hutspot is ontstaan dankzij de Spaanse troepen, die tijdens het Leidens Ontzet in 1574 halsoverkop vertrokken. Ze lieten een ketel achter met wortel, ui en pastinaak, de aardappel verscheen pas later op het menu. Een stevig gerecht dat uitgroeide tot nationaal comfortfood en dat is het nog steeds. Ja met rookworst natuurlijk!

Haring wordt hier al eeuwenlang rauw gezouten gegeten. Die traditie gaat terug tot de Middeleeuwen. Het eerste vaatje Hollandse Nieuwe is nog elk jaar een feestelijke traditie.

Ook kaas is een icoon van Nederlandse trots en Goudse kaas is zelfs 's werelds meest gegeten kaassoort. Het grootste deel belandt trouwens op de boterham.



Ja en dan de stroopwafel. Dit Goudse koekje werd vroeger gemaakt van restjes deeg, slim en smakelijk. En wat te denken van poffertjes, speculaas, ontbijtkoek en appeltaart. Lekkernijen waarin kruidnagel en nootmuskaat de hoofdrol spelen. Ze bereiken Europa dankzij de koopvaardij en zijn nooit meer weggegaan.

De geschiedenis

Prehistorisch jagen:

Mensen komen aan voedsel via jacht, visvangst en het verzamelen van groenten, fruit, noten en zaden. Puur en onbewerkt.

500-1500 graan:

De meeste mensen leven op een dieet van brood en pap. Vlees is een duur product en alleen rijke mensen eten dit.

17e eeuw specerijen:

Een periode van relatieve welvaart brengt meer diversiteit op tafel voor de rijken, inclusief exotische specerijen en producten uit de koloniën.

19e eeuw de aardappel:

De aardappel verdringt brood als het belangrijkste basisvoedsel. Het dieet is vaak eenzijdig, vooral voor arme gezinnen die weinig vlees kunnen betalen.

20e eeuw de schijf van vijf:

Door voedingswetenschap en initiatieven zoals 'Schijf van Vijf' (1953) komt er meer aandacht voor gezond en voedzaam eten. Het avondeten is rond 18.00 uur.



Jaren 60-70 vorige eeuw exotisch:

Door de naoorlogse welvaart en de invloed van immigrante (met name uit Indonesië) eten we meer exotische gerechten, zoals rijsttafels en roti.

Heden: heel divers.

De eetcultuur is heel divers en beïnvloed door internationale keukens. Trends zijn biologisch, vegetarisch en veganistisch eten.

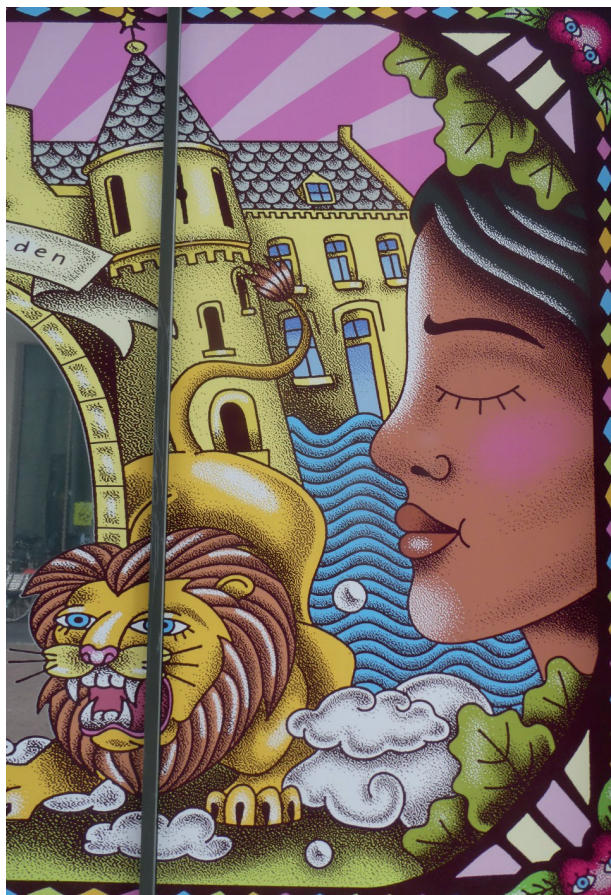
Ook fine dining naast snelle maaltijden kenmerken het culinaire landschap.

Wist u trouwens

* Dat we patat met mayonaise pas eten in de jaren '50 van de vorige eeuw?

* Het oudste Nederlandse recept voor appeltaart uit 1514 komt? Het leek meer op een gevuld brood, met vijgen en kruiden.

* De eerste vleeskroketten verschenen in Frankrijk aan het hof van Lodewijk de XIV? In de 19e eeuw kwamen ze naar Nederland en werden ze geserveerd bij diners. Nu is het een van de meest gegeten snacks uit de muur.



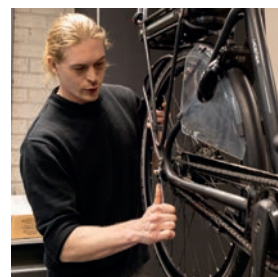
Promotie voor Leeuwarden in het Winkelcentrum Zaailand. Foto van Johan Eisma



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

Zullen ze nog bestaan, de oeroude dorpsdokters, zo eentje als onze dokter Jan in de jaren '50 van de vorige eeuw en nog jaren daarna? Of zijn ze met een lampje te zoeken?

Ik herinner me nog vaag die oude villa aan de Hoofdstraat waar hij eerst z'n praktijk had (nu is het een mooi parkje) en later verhuisde hij naar de overkant, een woonhuis met praktijk en apotheek aan huis. Tegenwoordig zijn we allemaal overgeleverd aan zorgcentra waar diverse huisartsen aan verbonden zijn, inclusief aanverwante 'hulptroepen', zoals assistentes, praktijkondersteuners, diëtistes etc.

Nee dan onze eigen dokter J.K Wieringa, 'dokter Jan' zoals pa hem altijd noemde, iemand die iedere inwoner van haver tot gort kende en die je ook nog laat op de avond kon vragen om even langs te komen als er plotseling ziekte was. Tenminste, als 'mevrouw dokter' niet opendeed..... Vaak was ze niet zo blij met het late tijdstip en ooit zei ze tegen onze pa dat 'de dokter niet meer kwam'..... Oeps, dat had ze nou niet moeten zeggen, want toen pa een stapje naar voren deed en doordringend zei 'ik dacht het wel mevrouw' toomde ze toch wat in. Was ze toch even vergeten dat haar man de eed van Hypocrates had afgelegd..... Vandaag de dag moet je in tijd 'van nood' 's avonds en in het weekend een dokterswacht bellen, die als eeuwige antwoord eerst maar een paracetamolletje voorschrijft, terwijl je daar dan al een doos van verorberd hebt.

Dokter Jan, altijd op de fiets door het dorp op weg naar z'n patiënten, herkenbaar aan hoed en vlinderdas had altijd van die koude handen. Hij kwam ook graag rond etenstijd. In de keuken lichtte hij dan altijd even de deksels van de pannen en zei steevast: 'wat ruikt dat lekker, wat eten jullie vandaag jongens?'. Het was altijd jongens, kinderen en vrouwen waren 'm'n kind'.

Hij had apotheek aan huis, dat is vandaag de dag ook niet meer denkbaar. Ik herinner me al die bruine flessen met pillen en poeders in z'n spreekkamer. Voor ieder kwaaltje een fles en daar deed hij een greep in en kreeg je een handvol tabletjes mee in een bruin zakje.

Succes verzekerd!

Spreekuur was er iedere dag en vaak zaten er dezelfde mensen. Wat zullen ze toch altijd gemankeerd hebben? Of kwamen ze ook vaak voor een praatje? Natuurlijk sprak je niet met je dorpsgenoten over je kwaal of ziekte maar oh, wat zouden ze het graag willen weten. 'Waar zou die voor komen' zag je ze dan denken.

De spreekkamer lag precies tegenover de wachtkamer en het vreemde vond ik altijd dat die deur van de wachtkamer altijd open moest staan. Stel dat men iets kon opvangen....

Als er een moeder van een kinderrijk gezin de spreekkamer binnenging, zag je al iemand denken 'd'r zal wel weer een baby komen' en als een gehuwde vrouw zonder kinderen binnenstapte: 'duurt ook lang voor daar wat komt'. Ja, de sociale controle op een dorp was erg groot.

Over baby's gesproken, had je als kind ooit door dat, wanneer een vrouw een dikke buik had, dat ze in verwachting van een baby zou zijn? Welnee, die kwam van de ooievaar die in het Slochterbos woonde, of 'die zat in de groene kool'. Ja hoor, en die moest je er dan zeker zelf afplukken! Nee hoor, daar hadden we dokter Jan ook voor, als grote hulp bij een geboorte. Moeder lag dan vervolgens tien dagen in bed om bij te komen en wijkzuster Dusseljee kwam dagelijks langs om moeder en baby te verzorgen en verder was er de hulp van de burens.

Vandaag de dag gaat men even op en neer naar het ziekenhuis om te bevallen en loopt men later op de dag al weer rond. Hadden ze ook maar een dokter Jan gehad, dan mochten ze ook lekker tien dagen uitrusten.... Alhoewel er natuurlijk tegenwoordig ook kraamhulp aanwezig is. Maar ook als iemand kwam te overlijden die al een tijd erg ziek was, dan werd er gezegd 'het is nou niks meer, 't wordt tijd dat dokter komen moet'.

U begrijpt dat er toen verder niet over gepraat werd hoe humaan de patiënt naar de hemel was gegaan. Moet er dan vandaag de dag nog zo over gediscussieerd worden?

Dr. Jan, onze dorpsdokter van weleer, een onvergetelijke man!

Heeft hij trouwens al een standbeeld in zijn parkje? Nee? Nou dan wordt het wel eens tijd!

Janny de Haan

ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Secretaris bestuur:

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

Ledenadministratie:

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

Voorzitter activiteitencommissie:

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

Secretaris activiteitencommissie:

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

Magazine LosVast:

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

Coördinator bezorgers magazine LosVast:

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

LOS Belasting- en formulierhulp:

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

Internet en e-mail:

Website van LOS: www.losleeuwarden.nl

WMO-ombudswerk:

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

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar:

Rijbewijskeuringarts:

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
Wilhelminaplein 92, 8911 BS Leeuwarden

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

PUZZEL



Wik
Rus
Areka
Sereh
Melisse
Aak

Hebe
Plomp
Typha
Verbena
Els
Geum

Ratel
Distel
Ginseng
Iep
Nigel
Vista

Indigo
Romaine
Bes
Pioen
Liane
Arboes

Bernage
Hop
Ajuin
Heide
Pansee
Cassave

m	a	g	n	e	v	l	i	n	o	o	g	a	k	o	e	t
b	r	i	p	e	p	e	e	p	e	r	k	r	i	j	k	d
a	l	d	r	e	g	h	l	j	i	a	o	o	r	l	b	e
f	t	s	w	i	i	l	s	v	a	n	t	e	i	l	d	p
z	i	g	i	n	d	k	o	t	d	e	s	t	m	b	o	o
u	i	t	a	h	p	y	t	m	u	e	g	s	a	n	j	e
k	o	u	h	e	i	d	e	g	a	n	r	e	b	b	i	n
o	p	l	m	r	v	e	r	b	e	n	a	u	i	e	e	i
h	o	e	g	e	b	e	h	s	u	r	f	r	e	v	s	r
t	y	i	w	s	l	e	n	a	i	l	f	u	r	i	h	e
m	o	b	i	e	n	i	g	e	l	t	j	e	g	o	o	p
f	e	s	t	i	g	a	s	e	e	s	n	a	p	v	a	l
a	u	t	e	f	r	l	t	s	a	t	s	z	e	n	m	e
f	p	m	o	l	p	s	e	s	e	o	b	r	a	o	m	a
o	m	i	n	d	i	g	o	t	i	w	i	k	r	u	i	l
p	o	e	o	d	c	a	s	s	a	v	e	r	o	m	e	f
l	k	i	d	e	n	i	a	m	o	r	k	p	s	t	a	k
r	j	n	e	r	n	i	u	j	a	l	j	g	d	e	a	u



Als u de doorgestreepte woorden inkleurt ziet u een afbeelding verschijnen.
Het antwoord voor de oplossing is, wat ziet u in de afbeelding?

Antwoord inleveren voor 11 juni!!!

De opl. van de vorige puzzel was Birkeland,
een plaats in Noorwegen en een anagram
voor KINDERBAL.
De winnaar is Dhr. K. Jorritsma

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

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