

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



Indonesische vriendjes
Moord en ander ongemak
80 jaar Arbeidsvitaminen
... en nog veel meer

LOS

Jaargang 11 – Nummer 9 – Oktober 2026

DATA ACTIVITEITEN OKTOBER 2026

donderdag	1	10.00u	Vergadering Activiteiten Commissie	Vooronder Gealanden
donderdag	1	14.00u	Bestuursvergadering	
maandag	5	14.00u	Jeu de Boules	Julianapark achter de Kurioskerk
dinsdag	6	14.00u	Wandelen	Start Bilgaard wijkcentrum
woensdag	7	14.00u	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Doustraat
donderdag	8		Inleveren kopij	
dinsdag	13	14.00u	Wandelen	Start Bilgaard Wijkcentrum
woensdag	14	13.30u	Klassiek op het Witte doek	Wijkcentrum Eeltje's Hiem Westeinde
donderdag	15	14.00u	Seniorenfilm Hamnet	Slieker Wilhelminaplein
maandag	19	14.00u	Jeu de Boules	Julianapark achter de Kurioskerk
dinsdag	20	14.00u	Wandelen	Start Bilgaard Wijkcentrum
woensdag	21	14.00u	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Doustraat
maandag	26	9.00u	Verdelen/Bezorgen LosVast	Wijkcentrum Westenkwartier
dinsdag	27	14.00u	Wandelen	Start Bilgaard wijkcentrum
zaterdag	31	14.30u	Lezing Henk Dillerop	Kurioskerk

DE DERDE HELFT

Beste bezoekers van de Derde Helft,

Ook voor de maand oktober 2026 hebben we weer een mooi programma voor u samengesteld.

Op maandag 19 oktober aanstaande organiseren wij weer op veler verzoek een Bingo. De inleg is € 2,50. Graag cash betalen want er is geen pinautomaat.

Op maandagmiddag 2 november aanstaande hebben we weer een quiz. Deze quiz gaat over de jaren '50, '60 en '70 van de vorige eeuw. De entree is gratis. Net zoals in voorgaande jaren is de eerste consumptie weer gratis en zijn de verdere consumpties tegen kantineprijzen.

We beginnen elke middag om 14.00 uur en eindigen om 16.00 uur.
We zitten in het clubgebouw van De Voetbalvereniging De Leeuwarder Zwaluwen.
Adres: Middelzeelaan 18A te Leeuwarden

Namens de Derde Helft,

Klaasje Jonker, 06 80078387



COLOFON

Internet: www.losleeuwarden.nl

Voorzitter:

Mariet Wit

Tel: 058 2157805

mar.wit@kpnmail.nl

Secretaris:

Margriet Koopal a.i.

Tel: 06 39237360

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 belastingsservice:

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 058 212 67 25

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

VAN KANDIDAAT BESTUURSLID NAAR INTERIM SECRETARIS BESTUURSLID

In het juli/augustus nummer heb ik, Margriet, mij aan u voorgesteld als kandidaat bestuurslid.

In deze periode heeft Lolkje, onze secretaris per direct, wegens persoonlijke omstandigheden, haar functie neer moeten leggen. We vinden dit jammer, maar soms kan het niet anders. Wij willen als bestuur Lolkje bedanken voor alles wat ze in haar periode als secretaris voor LOS heeft betekend en gedaan.

Maar zoals dit in ieder bestuur geldt, moeten de werkzaamheden doorgaan. Tijdens een bestuurlijk overleg is mij gevraagd of ik de functie van secretaris over wil nemen. Dat doe ik graag. De andere 3 bestuursleden besteden al veel tijd aan hun eigen taken.

In het verleden heb ik eerder secretariaatswerkzaamheden binnen diverse besturen gedaan. Tot zover in het kort hoe het is gegaan.

Ik hoop u allemaal op de Algemene Ledenvergadering in april 2027 te zien, tot dan.

Margriet Koopal



Foto voorpagina:
Voormalig ING gebouw aan de Tesselschadestraat
Foto van Johan Eisma

Seniorenfilm: HAMNET

**Donderdagmiddag 15 oktober 2026
om 14.00 uur.**

Genre: Drama 2025 – 126 minuten.

**Acteurs: Jessie Buckley, Paul Mescal, Emily Watson,
Joe Alwyn.**

Regie: Chloé Zhao.

Land van oorsprong: VS. Gesproken taal: Engels.

Ondertiteling: Nederlands.

Liefdevol, eervol en hartverscheurend – de nieuwe film van Chloé Zhao ('Nomadland') is een visueel meesterwerk. 'Hamnet' vertelt het verhaal van William Shakespeare. Niet het verhaal van zijn succes, maar het verhaal van de liefde die hij heeft gekend – en van het verlies dat hij heeft moeten verduren. Naast Paul Mescal ('All of Us Strangers', 'Aftersun') als William, speelt Jessie Buckley ('Wicked Little Letters', 'The Lost Daughter') een glansrol als verloren moeder.

Een half uur voor de aanvang van de film is de koffiehoek geopend. 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.



Klassiek op het witte Doek, Lehar

14 oktober 2026



Geliefde muziek uit Lehárs meesterlijke operettes (o.a. Das Land des Lächelns) worden u gebracht vanuit de beroemde Semper Oper in Dresden. Dit wordt een middag vol schwung met naast de Staatskapelle Dresden onder leiding van topdirigent Christian Thielemann een keur aan solisten van wereldfaam. Dit feestelijke concert wordt bij u ingeleid door Rudolf Nammensma.

Datum: Woensdag 14 oktober 2026

Locatie: MFC Eeltsje's Hiem, Pieter Sipmawei 11, 8915 DZ Leeuwarden

Toegang: € 7,- contant, dit is inclusief koffie of thee in de pauze

Aanvang: 13.30 uur en het einde van deze middag is ca. 16.45 uur

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

Opgave bij: Willem de Boer Tel. 06 53636700 op 12 en/of 13 oktober 2026 tussen 19.00 uur en 21.00 uur of e-mail: w.de.boer@losleeuwarden.nl

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 teruggaaf van hetgeen betaald is.

Contributiebetalings dient in **januari** te worden gedaan.

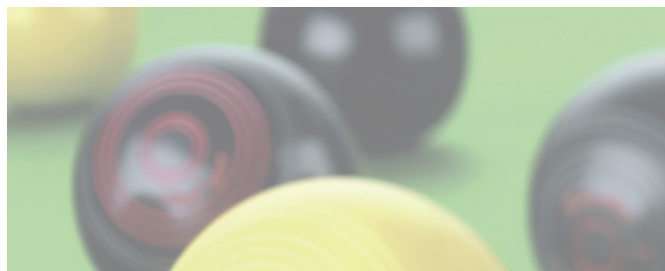
De voorkeur gaat er naar uit om te betalen via een doorlopende machtiging, omdat betaling op een andere wijze vaak problemen met zich meebrengt.

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.



KOERSBAL



Op 9 September zijn we weer begonnen met koersbal op de woensdagmiddag om 14:00 uur in het clubgebouw van de speeltuinvereniging GERARD DOU aan de Gerard Doustraat 23 a in Leeuwarden. Dit vindt plaats op iedere woensdag van de week met een oneven weeknummer.

Ieder lid is van harte welkom. Het spel lijkt wel iets op Jeu de Boules, maar dan wordt dit binnen gespeeld op een speciale mat.

De Activiteitencommissie

UITVINDING : DE NIETMACHINE

Een nietmachine, wie heeft hem niet op z'n bureau staan. Anno 2026 gaat veel digitaal en worden aanzienlijk minder printjes gemaakt dan pakweg twintig jaar terug. Toch is de nietmachine niet weg te denken in een gemiddeld kantoor, bureau of docentenkamer.

In Versailles, waar de Franse koning Lodewijk XV tot 1774 de scepter zwaaide, dook de eerste voorloper van de nietmachine op. Het was meer een paperclipachtig ijzertje dan een nietje. Volgens overlevering werd het handgemaakt en voorzien van het logo van het koninklijk hof.

In 1841 vroeg Samuel Slocum in de VS het eerste patent aan op een schietapparaat, dat naalden bevestigde in papier.

Uiteindelijk was het George McGill die 25 jaar later een buigbare koperen papierklem bedacht die het meeste wegheeft van een nietje zoals we dat nu kennen.

De werking van het apparaat is in al die jaren vrijwel hetzelfde gebleven. Je schuift er een aantal papieren tussen en drukt op de bovenkant, waardoor een nietje zich door het papier perst en vervolgens aan de onderkant wordt vastgeklemd.

Jaren later volgde z'n tegenhanger: de ontnieter. Een handzaam gereedschap met een scherpe bekvorm waarmee je nietjes kunt verwijderen.



ZOMAAR EEN HERINNERING....

Uit de 37 jaar dat ik bij verzekeraar AEGON werkzaam was, schieten me met de regelmaat van de klok verhalen te binnen over collega's en hun bijzondere belevenissen. Ik wil zo nu en dan graag eens een met u delen.

NOAIT LUI WEEST

Toen ik onlangs door de Torenstraat fietste herinnerde ik me het verhaal van de ontmoeting van onze bedrijfsarts dokter Oudeboon, met de 'ouwe' Auke Rauwerda. De bedrijfsarts, een grote, rijzige gestalte en een beetje deftig pratend trof Rauwerda, lekker keuvelend in 'ut Liwwadders' regelmatig in de Torenstraat. Rauwerda kwam dan uit een van zijn pakhuizen, de dokter was op weg naar zijn spreekkamer op kantoor. Ze maakten wel eens vaker een praatje zo op de vroege morgen. Op een bepaald moment kwam in het gesprek het nageslacht aan de orde. Rauwerda vraagt aan de dokter hoeveel kinderen hij heeft. Dokter Oudeboon vertelt, met een heel zuinig mondje, dat hij één zoon heeft. De dokter stelt Rauwerda vervolgens de wedervraag: 'Hoeveel kinderen heeft u, meneer Rauwerda?' Waarop Auke Rauwerda lachend antwoordt: 'Ik hew tien kienders, dokter, ik bin nooit lui weest...!'

Jaap de Groot

VRIENDENLOTERIJ

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

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

Deze code is: **310878**.

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

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

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

Speelt u mee?

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

JONG GELEERD IS OUD GEDAAN...

In de vorige editie van LosVast heb ik u uitgebreid over mijn capriolen met de e-bike verteld. En ook dat ik vanaf dat moment consequent een helm draag tijdens het fietsen. Ik heb dit avontuur -uiteraard- gedeeld met mij nageslacht en dat heeft resultaat gehad.



Onze achterkleinzoon Roan is nog net niet met de helm op geboren, maar ondanks zijn jonge leeftijd van 7 maanden al wel uitgerust met een beschermende helm!

Jaap de Groot



Elfstedenfontein aan het Stationsplein.
Foto Johan Eisma

ART CONNECTION

NIEUW CULTUREEL SEIZOEN ART CONNECTION

Na een voor hopelijk velen heerlijke zomer (soms iets te warm) kruipen we in herfsttempo langzaam naar een wat koelere tijd met voor vele trouwe expositie- en concertbezoekers weer een fantastisch aanbod aan gezellige en mooie activiteiten.

Allereerst het initiatief om onze oude en vertrouwde Kanselarij (na bijna 3 jaar) weer als concertlocatie te kunnen gebruiken. Zondag 8 november aanstaande start het nieuwe concertseizoen in dit uit de 16e eeuw stammende gebouw. Op verzoek van velen is er voorafgaand aan het concert een heel bijzondere rondleiding door het monument door monumentendeskundige Jes Wassenaar. Wel van te voren opgeven want de groep voor de rondleiding heeft een maximum van 15 personen. Meer info in de nieuwsbrief van oktober. Naast de locatie Kanselarij gaan we het komend seizoen ook weer panoramisch genieten van enkele pianoconcerten in restaurant élevé op de 11e verdieping van het Westcord WTC Hotel. Uiteraard is traditioneel het Nieuwjaarsconcert door het Fries Kamerorkest begin januari. Wilt u op de hoogte blijven van de diverse concerten, rondleidingen en exposities dan kunt u zich opgeven voor de maandelijkse uitnodigingen en nieuwsbrieven. Een mailtje naar info@artconnectionexpo.nl is voldoende.

Expositietips:

*Peter Boonstra : schilderijen. Westcord WTC Hotel : 22 oktober 2026 – 2 januari 2027
www.peter-boonstra.exto.nl



*Irma Kamp : schilderijen. Stadsgalerie Stadhuis Leeuwarden : t/m 27 oktober 2026. Open op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur <https://irmakamp.info>

Wilt u meer informatie bel, mail of app dan naar info@artconnectionexpo.nl en / of 06-52473558

Wij wensen u een heerlijk en gezellig seizoen en graag tot ziens.

Team Art Connection
Ed van Dijk

JEU DE BOULES

De jeu de boulesmiddagen worden goed bezocht, zoals jullie ook op de foto konden zien in het LosVast van afgelopen september. Wij gaan door zolang als het weer dit toelaat. Voor de maand oktober zijn de data **5 en 19 oktober**, altijd op maandagmiddag om **14.00 uur**.

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 ook leuk om eens mee te spelen, kom dan gerust eens langs.

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





Zaterdag 10 oktober t/m zaterdag 14 november (van 13.30 – 17.00 uur):
Expositie 'Wortels en vleugels' van Clara Velema.

Deze tentoonstelling toont werk dat in de afgelopen acht jaar is ontstaan en draait om de thema's verbondenheid, vrijheid en de kracht van geworteld zijn.



Vrijdag 16 oktober 2026 (van 17.00 – 18.00 uur):
Concert door het jazzcollectief '#Sinaasappels!'.

Het noordelijk jazzcollectief #Sinaasappels! speelt dit keer met Fons Sluiter (ploktokkel), Johan Huizing (tenorsaxofoon) en Sina Keuning (vocals).

Gastspelers zijn Jan Roeper (drums), Henk Jansen (klarinetten) en Bert Heikema (gitaar).

In dit concert worden nummers van Cole Porter gespeeld in het Fries, vertaald door Elske Schotanus en er wordt aandacht besteed aan de in 1999 overleden Leeuwarden gitarist Tjipke Hibm



Donderdag 22 oktober 2026 (20.00 uur):
Slauerhoff Lezing door Abdelkader Benali, m.m.v. theatermaker Peter Vermaat.

Slauerhoff Lezing door Abdelkader Benali, m.m.v. theatermaker Peter Vermaat.

De jaarlijkse Slauerhoff Lezing biedt ook dit jaar een veelomvattend programma. Hoofdspreker is Abdelkader Benali en na de pauze vertelt spoken word performer Peter Vermaat Slauerhoffs levensverhaal aan de hand van diens gedichten.



Vrijdag 23 oktober 2026 (van 17.00 – 18.00 uur):
Orgelconcert door Ulbe Tjallingii, m.m.v. sopraan Vronie de Vreeze.

Ulbe Tjallingii is opnieuw de organist die u de prachtige klanken van het fraai gerestaureerde orgel wil laten horen, met daarbij de zang door Vronie de Vreeze.



Zondag 25 oktober 2026 (15.00 uur):
Concert door de internationale band 'The Bullfight'.

The Bullfight is een pop-noir formatie uit Rotterdam die sinds 2004 verschillende albums in de Benelux, Duitsland en Griekenland heeft uitgebracht.



MEDISCHE WEETJES

Een aneurysma, wat is dat?

Een aneurysma is een verwijding van een bloedvat. Dat betekent dat een stukje van een bloedvat wijder is dan normaal.

De wand van het bloedvat is daar zwakker geworden en kan uitrekken, een beetje zoals een ballon. Een aneurysma kan in verschillende bloedvaten ontstaan, maar komt het meest voor in de aorta. Dat is de grote slagader die bloed van het hart naar de rest van het lichaam brengt. Vooral in de buik komt dit vaak voor.

Het lastige van een aneurysma is dat je er meestal niks van merkt. Veel mensen hebben geen klachten. Daarom wordt een aneurysma vaak bij toeval ontdekt, bijvoorbeeld tijdens een onderzoek voor iets anders. Toch is een aneurysma gevaarlijk. Als de verwijding groter wordt, wordt de wand van het bloedvat steeds dunner en daardoor kan het bloedvat scheuren. Dit zorgt voor een inwendige bloeding en is een levensbedreigende situatie.

Soms zijn er wel klachten, zoals pijn in de buik of rug of een kloppend gevoel in de buik. Maar dit gebeurt niet altijd. Daarom is het belangrijk om risicofactoren, zoals roken en hoge bloeddruk, te verminderen. Zo kun je de kans op een aneurysma kleiner maken of de groei vertragen.

Een landelijke groep wetenschappers werkt samen aan een betere behandeling van aneurysma's. Een uniek onderzoek dat alle kennis over aneurysma's in de borst, in de buik en in het hoofd bundelt.

Bron: Hartstichting



Achmea gebouwen aan de Willemsskade.
Foto van Johan Eisma



ROZEE Leeuwarden is de ontmoetingsgroep van COC Friesland voor Lesbische, Homo- en Biseksuele en Transgender (LHBT) senioren (50+) uit Friesland. Ieder die zich bij deze doelgroep betrokken voelt, is welkom.

De komende bijeenkomst is op 20 oktober aanstaande van 14.00 tot 16.00 uur in de Huiskamer van COC Friesland.

Aanmelden uiterlijk 19 oktober bij rozee@cocfriesland.nl. Gratis voor COC-leden, 5 euro voor niet-leden.

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

WERKEN SUPPLEMENTEN?

Supplementen: u ziet ze overal en ze zijn er in de vorm van pilletjes, poeders en drankjes. Volgens veel reclames hebben we allemaal tekorten aan bepaalde stoffen en moeten we dus supplementen slikken.

Zelfs bekende Nederlanders prijzen supplementen aan in reclames en op social media.

(Hoe vaak hoor en zie je per dag het product voor 'sterkere spieren' voorbij komen en 'we zouden ze allemaal eens moeten proberen')

Je krijgt er meer energie en een beter immuunsysteem van, is de belofte.

En wie wil dat niet?

Wanneer hebben we supplementen nodig en wanneer is het totale geldverspilling?

De basis blijft het belangrijkste: eet gevarieerd en gezond, beweeg elke dag en zorg voor een goede nachtrust. Daar haalt u het grootste deel van uw bouwstoffen uit.

Soms is een supplement wel zinvol, bijvoorbeeld bij een vastgesteld tekort, bij bepaalde medicatie of als u minder buiten komt.

Als uw huisarts of specialist een supplement adviseert, volg dat advies dan altijd op.

Een potje kan geen 'rommelige basis' repareren en meer slikken is niet altijd beter. Sommige vitamines stapelen zich op en kunnen juist klachten veroorzaken. Een goed advies van een personal trainer:

investeer eerst in de basis, daar zit de echte winst.





Altijd dichtbij,
waar u ook woont

AFGELOPEN JAAR 600+ WONINGEN VERKOCHT	GEMIDDELD CIJFER 9.1 OP FUNDA.NL	MET ONZE 4 KANTOREN ZIJN WE IN HEEL FRIESLAND ACTIEF	
--	---	---	---



80 JAAR ARBEIDSVITAMINEN

Bij ons thuis werd er, zolang ik mij kan herinneren, 's morgens naar het muziekprogramma Arbeidsvitaminen geluisterd. Ook nu luisteren wij iedere ochtend op NPO Radio 5, van maandag tot en met vrijdag, van 9-12 uur naar dit programma van omroep AVROTROS.



Inmiddels bestaat het al 80 jaar en niet elk programma is dit gegeven: Arbeidsvitaminen staat in het Guinness Book of Records.

Met ruim tachtig jaar op de teller is de 'moeder aller verzoekplatenprogramma's' het langstlopende radioprogramma ter wereld.

Het is nog alle dagen springlevend met presentator Hans Schiffers sinds 2017 en daarvoor presenteerde hij het ook van 1992-1997.

Lang was de formule gebaseerd op een bedrijf of vereniging die een hele aflevering centraal stond. De werknemers mochten een top tien van favoriete platen samenstellen, de Bedrijven Top Tien, die in het programma werd uitgezonden. Ook werd de leider van het bedrijf uitgeroepen tot de Baas van de Dag. Na elfen kwam er ook een gast in het programma, meestal een bekend persoon die om de een of andere reden in de actualiteit staat, een nationale of internationale artiest die een nieuwe single of cd heeft gemaakt of een optreden gaat geven in het land of een persoon die past in het thema van die week.

Zo was in 2004 kroonprins Willem-Alexander te gast, toen het programma in Athene de Olympische Zomerspelen bijwoonde. Sinds de verhuizing naar Radio 5 is de formule simpelweg gebaseerd op verzoekjes van luisteraars. De slogan is nu 'Liedjes die altijd gewerkt hebben'.

Geschiedenis

De bedenker van Arbeidsvitaminen was oud-programmameider Jaap den Daas van de AVRO. Hij is tevens de man achter de radioprogramma's De bonte dinsdagavondtrein en Hersengymnastiek. Arbeidsvitaminen startte een maand na de start van Radio Nederland in den Overgangstijd, de zender na het einde van Radio

Herrijzend Nederland, tot in 1947 de omroepverenigingen terugkeerden. De omroepverenigingen hadden in tegenstelling tot Radio Herrijzend Nederland invloed op de uitzendingen, maar zonden zelf niet onder eigen naam uit op de zender. Enige jaren kende het programma een themaweek, waarin het programma vanuit een bijzondere locatie aandacht vroeg voor een goed doel. In 2004 was het programma bij de Olympische Spelen in Athene ten behoeve van de Hartstichting en in Zambia voor het Wereld Natuurfonds. In september 2005 kwam de uitzending vanuit de Filippijnen. Een aantal jaren bevatte het programma het onderdeel 'One Minute', een samenwerking met het televisieprogramma Opsporing Verzocht. Rond half elf werden in het onderdeel van één minuut getuigen van een misdrijf opgeroepen zich te melden. In februari 2008 kreeg Arbeidsvitaminen een boete van € 20.000,- van het Commissariaat voor de Media, omdat het bedrijven te veel in het zonnetje zou zetten. Sinds 6 september 2010 is het programma verhuisd naar NPO Radio 5, aanvankelijk tussen 10.00 en 12.00 uur. Sinds 5 oktober 2020 duurt Arbeidsvitaminen weer een uur langer. Het programma start eerder, namelijk om 09.00 uur. In januari 2021 werd bekend dat het programma is genomineerd voor de Gouden Radio Ring 2020. In februari 2026 verscheen in het kader van het 80-jarig bestaan van het programma een Arbeidsvitaminen Puzzelboek met weetjes en puzzels over muziek.

Presentatoren

Op 19 februari 1946 ging de eerste uitzending van start met het nummer Go Ahead van The Columbia Orchestra. De eerste jaren was er enkel muziek. In de jaren zestig van de vorige eeuw werden er presentatoren aangetrokken. Enkele presentatoren van het programma:

Meta de Vries
Tom Blom
Wim Rigter (1997-2001)
Gerard Ekdom (2001-2010)
Jan Steeman (210-2016)
Hans Schiffers (1992-1997, 2017-)

OPLICHTERS SLAAN WEER TOE: BRIEVENBUSFRAUDE

Hoe ze het steeds weer verzinnen is mij een raadsel, maar dit is er weer eentje. Lees en huiver. **Nederlanders ontvangen een brief over een niet bestaande erfenis wat heel geloofwaardig overkomt. 60-plussers worden belaagd met valse erfenisbeloftes. Slachtoffers worden gemanipuleerd om bedragen over te maken naar nep-advocatenkantoren en fraudeurs jagen inmiddels ook op paspoorten.**

Ouderwetse brieven, per post verstuurd, inclusief postzegels en soms zelfs met een lakzegel met daarop nagemaakt een stempelafdruk van bestaande advocatenkantoren, veelal gevestigd in landen als Engeland en Canada.

Het gaat over een overleden persoon met dezelfde achternaam als de ontvanger. Het 'advocatenkantoor' beweert de erfenis af te handelen en stelt dat de ontvanger mogelijk in aanmerking komt voor de nalatenschap. Er moet wel 'met spoed' contact worden opgenomen met het advocatenkantoor. Vervolgens wordt verzocht om een geldbedrag te betalen en een kopie van zijn of haar paspoort aan te leveren.

De werkelijkheid is dat de brief niet afkomstig is van een advocatenkantoor. Oplichters doen zich voor als medewerkers hiervan. De domeinnamen van de e-mailadressen waarnaar ze in de brieven verwijzen, blijken gevestigd te zijn op Chinese servers.

Wat kunt u doen tegen deze trucs?

- * Wees altijd sceptisch bij onverwachte erfenissen. Twijfel altijd als u bericht krijgt over een erfenis van een onbekende.
- * Betaal nooit vooraf. Een echte notaris vraagt nooit om een betaling van kosten, zoals notariskosten en betaal ook nooit voor iets wat u nog niet hebt ontvangen.
- * Geef nooit persoonlijke gegevens door. Deel persoonlijke gegevens zoals uw bankrekening of een kopie van uw ID nooit met onbekenden. Dit kan leiden tot identiteitsfraude.
- * Moet u toch ergens écht een kopie van een paspoort indienen, scherm dan altijd uw BSN af!

U ziet het: oplichters en fraudeurs zitten nooit stil, dus pas altijd goed op!



Theatershow voor jong en oud ter gelegenheid van het 10 jarig jubileum van Stichting Uitstapjes voor Ouderen Friesland

Met optredens van:

Marco Bakker, Petra Berger,
René van Kooten, Syb van der Ploeg,
Iris Kroes, Janneke Brakels, Trio Ossekop,
Mannenkoor Goutum, Tûzen Triennen,
Graham Lowlanders, Pasveer.

Begeleid door de Bogerman BigBand.

www.degrotejubileumshow.nl

Locatie:

Stadsschouwburg de Harmonie,
Ruiterskwartier 4, 8911 BP Leeuwarden

Maandag

16-11-2026

19:30 uur



Tickets te bestellen in onze kringloopwinkel
The Golden Oldies Shop, Pieter Sipmawei 6, 8915 EA
Leeuwarden, via de website of telefonisch via

058 207 1002

DE REMISE STEEKT NOG EVEN ZIJN KOP OM DE DEUR



De Remise

De reden? Onze ouderensociëteit heeft 2 zaken te melden:

1) Dankzij steun van een bekend Leeuwardens fonds kunnen we nieuwe deelnemers, die het eens willen proberen, een korting aanbieden: namelijk de eerste 6 maanden deelnemer worden voor half geld, dat wil zeggen: € 5 per maand. Maar kom nou eerst eens langs voor een kop koffie op maandagmorgen of vrijdagmorgen. Allebei mag ook! ;-))

2) onze ruimte is te huur voor niet-commerciële activiteiten, voor rond de € 50 per dagdeel. (afhankelijk van tijdstip en voorzieningen)

Denk aan een vergadering (wij kunnen voor de koffie zorgen), een verjaardag of een lunch. (je mag je eigen consumpties meenemen) of een zangrepetitie (alleen in de avond of in het weekend, we zijn bezig met de plaatsing van een toetseninstrument).

frank@ouderensocieteitderemise.nl;
Tramstraat 1_2 8913CG Leeuwarden.



WEERSPREUK

**‘Oktober vijs, november grijs,
december ijs’**

Vijs is Oudnederlands voor vies. Oktober kan zowel vieze dagen met regen en wind als lekker nazomerweer brengen. November staat inderdaad bekend om zijn grijze, zonloze dagen; soms kan het dagen achtereenvolgens bewolkt of mistig zijn. En... ijs in december? Voor dik natuurijs werkt het opgewarmde klimaat niet mee.

WEERWOORD: ILULISSAT

Op Groenland drijven vaak gigantische ijsbergen de Ilulissatfjord in. Aangezien er een ondiepte voor de kust zit, lopen ze vast op die drempel en brokkelen ze af. Het zijn soms enorme ijsbergen die spectaculair om hun as tollen en uit elkaar vallen.

WEER OM NOOIT TE VERGETEN:

**omdat het zo'n hete zomer was nog
een oudje. De zomer van 1540.**

Het was één van de meest extreme zomers in Europa ooit. Het bleef maar droog en heet, met als gevolg slechte oogsten, watertekorten en uitgestrekte bosbranden. Men kon waden door de grote rivieren, maar de wijnoogst was spectaculair goed.

Zo zie je maar weer, de zomer van 2026 was niet eens de heetste...

VOORAANKONDIGING MODESHOW

Op maandag 9 november aanstaande zal er 's middags voor de dames leden van LOS een modeshow worden georganiseerd in Marty's Trend te Wirdum.

Er zal een bus rijden om de deelnemers hierheen te vervoeren.
Er zijn geen kosten aan verbonden.

In de LosVast die eind oktober uitkomt volgt verdere informatie.

Noteer deze datum alvast in de agenda!!

Het bestuur



Kunstwerk met Leeuwarder plattegronden
aan het Oostergoplein
Foto Johan Eisma



**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.

✉ Info@fysiotherapieleeuwarden.nl

www.fysiotherapieleeuwarden.nl

☎ 058 280 09 33

JAAP'S HOEKJE 62



Vorige maand zaten we met Modehuis HB voor het grootste deel met onze aandacht vastgeklonken aan het Leeuwarden van weleer. In deze editie kunnen we daar zonder probleem een schepje bovenop doen wanneer we de heel bijzondere 'buurman' van

Hermann Brenninkmeijer onder de loop nemen: de Firma ELZINGA!

BEZIENSWAARDIGHEID

Want welke Leeuwarder kent deze zaak niet, waar op het terrein van huishoudelijke artikelen geen 'nee' te koop was. Sinds mensenheugenis zaten de Elzinga's hier op Over de Kelders, alhoewel hun start eind 19e eeuw op het eind van de Tuinen lag. Vader Elzinga runde van daaruit ook nog een schildersbedrijf, waarbij zoon Jan ook nog verscheidene jaren op de ladder heeft gestaan. Na de verhuizing naar Over de Kelders heeft de familie zich uiteindelijk hier op de winkelactiviteiten geconcentreerd
Borstels en boenders, mattekloppers en muizenvallen,



huishoudtrappen en bezemstelen, klossen touw in alle diktes en kurken in honderd-en-één maten, 'pleebussels', klerenhangers en 'kniepers', werkelijk alles hadden de Elzinga's in de handel. Het leukste was ook dat zij alle artikelen in de winkel zodanig hadden 'opgeborgen' dat ze deze bij wijze van spreken met de ogen dicht konden vinden. Ook de geëtaleerde huishoudelijke artikelen in de bomvolle etalages vormden altijd weer een lust voor het oog. En tenslotte: de winkel was al van verre te zien, doordat ook de buitengevel met allerlei huishoudelijke voorwerpen werd 'versierd'. Het was wat dat betreft een prima 'con-cullega' van Auke Rauwerda aan de Westerplantage. Vanaf omstreeks 1940 werd de Elzinga-winkel 'gedirigeerd' door Tiny (Catharina) Elzinga, die daarbij werd geassisteerd door haar zuster Annie en later ook nog door haar broer Jan, die ooit van professie huisschilder was.

EINDE VERHAAL

Na het overlijden van Annie in 1985 en Jan Elzinga in 1987 was het voor Tiny in haar 'uppie' niet meer te doen om de winkel en alles wat daar bij komt kijken te blijven runnen en heeft zij dan ook in 1988 moeten besluiten de winkeldeur voorgoed op slot te doen. Na het Elzinga-tijdperk is er in het pand een reisbureau gevestigd geweest, maar zoals dat zo vaak gaat volgen de nieuwe uitbaters elkaar in snel tempo op. Sinds een aantal jaren vinden we op het adres Over de Kelders 20 een mooie herenmodezaak onder de naam Milano Menswear. Een prima zaak zo op het oog te zien, maar een toeristische trekpleister zoals de Elzinga-winkel was, zal het niet gauw worden. Leeuwarden werd met het vertrek van de Elzinga's een bezienswaardigheid armer, maar tegelijk een historie rijker!

CIPRIANUSSTEEG

Tussen Over de Kelders 20 en 22 bevindt zich de enige verbinding tussen het winkelgedeelte en de achterliggende Heerestraat. Al in



1658 is aan de smalle doorgang de naam Ciprianussteeghie toegekend. Naar alle waarschijnlijkheid is de steeg vernoemd naar de bisschop van Carthago, die in de 3e eeuw na Christus leefde (info Henk Oly). Maar het kan ook zijn dat er destijds iemand woonde met die heilige naam! De huidige bewoners van deze krappe steeg in hartje

Leeuwarden hebben de doorgang een fleurig aanzien gegeven door de aanleg van smalle groenstrookjes en bloemperkjes. Dit alles onder het motto: fleurig op!

OVER DE KELDERS 22

Over het eerste pand links van de steeg (nr. 22) melden oude beschrijvingen dat hier ooit een winkeltje in feestartikelen gevestigd is geweest. Omstreeks 1948 drijft er ene mevrouw Neuteboom een winkel in modeartikelen. Oudere Leeuwarders zullen zich deze dame vast niet meer herinneren, maar des te beter de naam 'Sits' op de gevel (foto 3). De eigenaar van deze winkel in kleinmodes heette Sitskoorn, en 'Sits'.... dat 'bekt' wat beter. Een dochter van deze familie is de landelijk bekende

t.v.-persoonlijkheid: Ria Bremer-Sitskoorn, onder andere beroemd van het programma 'Stuif es in'.

Nylonkousen, sjaaltjes en handschoenen behoren er tot het assortiment. Achter een venster in de steeg zitten dames die nylonkousen repareren. Dat zijn nog eens tijden: niks weggooien als je het nog kan herstellen.... De firma Sits had ooit ook nog een filiaal in de Oude Doelesteeg, de drukke doorgaande steeg met veel wandelend publiek.

De naam MiDaKo komen we hierna ook nog op de gevel tegen, maar wat er werd verkocht???? Ik weet het niet. Wel



treffen we er rond 1984 de Telefoonwinkel van de PTT aan, maar die zat daar ook niet eeuwig; daarna staat de winkel in het teken van de seksartikelen, resp. onder de namen Happy Suede Maison Elysée, Christine le Duc, Euphoria, Eurolife en Pleasure Plaza. Menigeen durft er niet eens in de etalage te kijken, laat staan van er de winkel binnengaan.....



kortom een degelijke, traditionele handelaar in manufacturen. In de latere tijd verdween de naam Dröge en kreeg de winkel een algemene naam De Vooruitgang (foto 4), ook in textiel. De laatste jaren heeft de zaak regelmatig nieuwe uitbaters gekend, steeds in de horeca. Namen als Eindeloos, By Us, Restaurant Beau verdwenen, maar onlangs startten twee jonge ondernemers, Vito Laselva en Simone Pandolfi, hier een Italiaans

TEXTIEL EN HORECA

De winkel op nummer 24 is jarenlang in gebruik geweest van S.J. Dröge, bekend als winkelier in tricotages en ondergoed,



Zelfstandig, beschut wonen voor ouderen met lichte tot matige zorg die eigen regie behouden. Dat kan bij Fidesta Vliethuus in Leeuwarden.

Samen, veilig en vertrouwd
Een vertrouwd thuis, dat is wonen bij Fidesta Vliethuus. U woont bij ons zelfstandig in een eigen appartement, met vrijheid en regie over uw eigen leven.

Bij ons wonen is je thuis voelen met de gezelligheid van samen mogen zijn, veel aandacht voor welzijn en je veilig voelen. U bent bij ons nooit alleen, er is altijd iemand nabij. Dat geeft een vertrouwd gevoel.

Zorg, welzijn en gezelligheid
Wij verlenen lichte tot matige zorg met veel aandacht voor persoonlijk welzijn, wekelijkse activiteiten, warmte en huiselijke gezelligheid.

In onze centrale ruimte schuiven bewoners aan voor een kopje koffie of thee, voor een spelletje of voor een praatje. Iedere dag wordt er gekookt met verse groenten, vlees of vis en vegetarisch.

"Warm en huiselijk"

Heeft u een zorgindicatie en heeft u interesse om bij ons te komen wonen?

Neem dan contact met ons op voor een rondleiding.

U bent van harte welkom!

Meer informatie:
06 48560584
info@fidesta-vliethuus.nl

Noordvliet 443
8921 HH Leeuwarden

Fidesta
Vliethuus
een vertrouwd thuis



restaurant Eccoci Qua. De letterlijke betekenis van deze naam is: 'Hier zijn we dan'. Ze waren er wel, maar....helaas voor hen gooide een brand op de bovenwoning op woensdag 29 juli jongstleden roet in het Italiaanse eten. Brand- en waterschade moeten eerst worden weggepoetst voordat de gasten -hopelijk snel- weer aan tafel kunnen.

KUNST

Het adres Over de Kelders 26, een woon-/winkelpand met een prachtig bewaard gebleven trapgevel, heeft in de loop van de jaren bijna steeds winkels gehuisvest met een wat kunstzinnige, creatieve en degelijke uitstraling. In 1948 had kunsthandelaar J.B. van Stralen hier zijn winkel met niet alledaagse kunstvoorwerpen, veelal voor de wat beter gevulde portemonnee. Rond 1963 is hier Kunstnijverheidswinkel De Distel gevestigd, ook met leuke artikelen, maar ook voor de minder dikke beurs. Tillema Perzen was een volgende uitbater, gespecialiseerd in tapijten, terwijl we hier in latere jaren bij Maya rookaccessoires kochten en cadeautjes en producten vervaardigd van natuurvezels. Het pand is nogal eens gebruikt voor handelaren die het er maar een 'blauwe maandag' volhielden. Het staat nu al weer geruime tijd leeg. Eén van de vele.....

ZILWO

In de winkel Over de Kelders 28, hoekje Korfmakersstraat, heeft ooit ook de ondernemer G. Plantinga -in lingerie- zijn brood verdiend, maar toch kennen we dit opvallende pand met de hoge etalageramen beter als de Zilwo-winkel (foto 5), waar we voor onze uitzet de degelijke Zilwo-Zilmeta/Zilvium-artikelen konden aanschaffen. Bestekken voor het leven! Maar ook Sporthuis De Jong heeft in dit mooie pand zijn sportprijzencollectie aan de man

en vrouw gebracht. Kortgeleden nog zat hier een bedrijfje met de naam Clean Creps; de winkel van deze schoenpoetsservice was summier en weinig uitnodigend ingericht en inmiddels ook al weer door hen verlaten. Nu zit er een keurig ingerichte winkel in; jawel hoor, opnieuw in kleding met de naam GEEN. Nog geen enorme collectie, maar we geven het nog even de tijd. En anders.... staat het binnenkort weer leeg, het lot dat zoveel winkels in de Leeuwarder binnenstad is overkomen of wellicht nog te wachten staat.

Zoals al eerder aangegeven stoppen we hier even -althans voorlopig- met de winkelwandelroute door de binnenstad. Volgende maandbeginnen we met het verder uitdiepen van bezienswaardigheden in Leeuwarden. Onderwerpen waar we -bij wijze van spreken- dagelijks aan voorbij lopen, maar niet weten wat het voorstelt.

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

Foto's: Historisch Centrum Leeuwarden



BAUKJE VIS
uitvaartzorg

06 10 34 32 74

info@baukjevisuitvaartzorg.nl

www.baukjevisuitvaartzorg.nl

liefdevolle ontzorging bij afscheid



Neem vrijblijvend contact op om uw wensen te bespreken.



HERFST IN BOS EN PARK

Na een lange zomer op Ameland ben ik terug in de Grote Kerkstraat. In de (binnen)stad Leeuwarden mis ik de ruimte en het uitzicht van het eiland. De drukte ontvluchtend wandel ik langs het water naar het **Rengerspark** en verder naar het **Leeuwarder Bos**. Daar krijgt de natuur vat op me, met name de bomen inspireren me voor dit artikel.

Soorten als beuken, eiken, kastanjes en linden staan er wat saai bij, loom en vol in blad. Ze lijken zich klaar te maken voor het seizoen van sappige vruchtbaarheid en vergane planten. Over enkele weken is het groen verkleurd in diverse prachtige bruine, rode en gele tinten. Maar door de droogte van de afgelopen maanden liggen al her en der geelbruine verdorde bladeren. Later wordt de bodem volledig bedekt met insecten, schimmels, paddenstoelen en mossen, een microkosmos! Vruchten, zoals beukennootjes, eikels, kastanjes, walnoten zijn bijna klaar om te vallen net als vele soorten zaden. Kinderen kunnen dan veel moois oprapen voor een kijkdoos of een herfsttafel. Voor sommige vogels (kraaiachtigen en spechten) vormen herfstvruchten een waar smulparadijs en de eekhoorn kan hiermee fijn zijn wintervoorraad aanleggen.

Een tipje herfst is te zien aan het rood van de toppen van krentenbomen en kardinaalsmutsen. De vlierbomen, leeg gevreten door de merels, hebben een kantwerk van purperrode steeltjes. Rode bessen zijn nog wel te vinden in liguster, meidoorn en hulstbomen. De lage zon schittert door de takken en verwarmt met haar stralen de wandelaars die genieten van deze nazomerdag. Binnenkort wisselt het weer dagelijks tussen nevel, mist, zon en regen. Helderblauwe lucht maakt plaats voor donkere grijze wolken en door aanhoudende wind voelt het buiten anders. Tijd voor de (tussen)jas, het regenpak en voor de stevige stappers. Ook de paraplu kan handig zijn als je de deur uitgaat. Aan het eind van oktober gaat de klok terug naar de wintertijd, in feite de standaardtijd. In november bereiden we ons met de natuur voor op najaarsstormen én winterrust. Binnen branden we een kaars.

Een forse boom aan de vijver midden in het park trekt mijn aandacht. Het is de Grote Kaukasische Vleugelnootboom, in 2021 officieel verkozen tot de mooiste boom van de gemeente Leeuwarden. Later in het jaar, als hij helemaal kaal is geworden, zijn aan de wijde vertakkingen de kettingen te zien waarmee hij stevig overeind wordt gehouden. De boom is een blikvanger en tegelijk een rustpunt vanwege het uitnodigende bankje eronder. Opeens

valt de metamorfose me op: de verloederde houten banken zijn vervangen door elegante groene banken met gekrulde stalen poten en armleuningen. Zelfs de verroeste afvalbakken zijn weg, nette grotere groene staan in plaats daarvan op allerlei plekken. Misschien wil men het Rengerspark doen terugkeren naar vroegere tijden. Het stadspark aan de Spanjaardslaan is aangelegd in Gemengde Tuinstijl naar ontwerp van H. Copijn en in 1906 in gebruik genomen. Het schitterende stalen hek (Jugendstil) aan de ingang is enkele jaren terug door een vakman gerestaureerd. Over het ontstaan en de inrichting informeert het paneel bij de ingang aan de lindelaan, met oude foto's ter illustratie. Bijzonder zijn de vogel- en vleermuiskastjes, goed zichtbaar en hoog opgehangen om zwervkatten weg te houden.

Al eerder wilde ik iets schrijven over de bekende Nederlandse onderwijzer en natuurbeschermer Jac. P. Thijssen (1865–1945). Dik van der Meulen beschrijft zijn leven en werk in een kloeki biografie, voorzien van fraaie illustraties en historische foto's: *Meester in het Paradijs* (Amsterdam, 2025). Als oprichter van Natuurmonumenten en schrijver van twintig Verkadealbums heeft Thijssen ontelbare lezers enthousiast gemaakt voor de natuur. Voor de albums spaarde je natuurplaatjes, eigenlijk miniatuurschilderijtjes. Daarnaast gaat het boek over de huidige staat van de natuur. Hoe is het gesteld met het landschap waarvoor Thijssen zo hard heeft gestreden? Ontwrichting door de klimaatverandering is tegenwoordig overal merkbaar, denk aan de hevige bosbranden in Zuid-Europa en de vreselijke modderstromen in Nepal/Tibet. Toch is zelf de natuur ingaan (wat Thijssen veelvuldig deed) nooit eentonig, saai, maar altijd dynamisch. Je kunt somber worden vanwege de bedreigde den, spar

en lariks, maar lees hoe ecologen uitzoeken welke bomen beter bestand zijn tegen droogte, hitte en schade door kevers en schimmels. Ze laten zien hoe ander bosbeheer de veerkracht van bossen kan vergroten. Staatsbosbeheer richt zich op meer soortenvariatie van vitale en klimaatbestendige bomen ('Het bos van de toekomst', LC 8-09-2026). Zo gebeurt er steeds wat om je over te verwonderen, de schoonheid van de natuur blijft een balsem voor de ziel.

Thijssse eindigde zijn album "Zomer" als volgt:

"De zomer is heengegaan met al zijn kleurenpracht, terwijl de herfst, vol zegen, ons tegenlacht".

Met herfstmuziek (Vivaldi) en een schaal vol rijpe appels, peren en druiven begint voor mij dit weemoedig jaargetijde.

Auk Jager



Vossenpark
Foto van Johan Eisma

HISTORIE

Groenland had ook zo Nederlands kunnen zijn (deel 1)

We hebben kritiek op de agressieve houding van Donald Trump jegens Groenland, maar wij Nederlanders konden er ook wat van!

De walvisvaarders van de Noordse Compagnie in de 17e en 18e eeuw stroopten schaamteloos de wateren rond Groenland af en harpoeniers doodden met hetzelfde gemak walrussen, robben en ijsberen.

Het had zomaar gekund: commandeurs die met veel machtsvertoon de Nederlandse vlag op 's werelds grootste eiland – nu in handen van de Denen – plantten.

Maar wonen op Groenland daar had toen niemand zin in.

Het had niet veel gescheeld of wij hadden de scepter gezwaaid op Groenland, het door Donald Trump zo felbegeerde eiland in het Noordpoolgebied, gelegen tussen de Noordelijke IJszee en de Atlantische Oceaan. Groenland is voor 80% bedekt met een dikke ijskap.

Nederland viste naast het net, andere heerschappijen waren sterker, maar de Nederlanders hadden zich al schaamteloos verrijkt met de jacht op walvissen, ijsberen, robben en walrussen.

De Nederlandse walvisvaart startte in 1612 met de focus op de vangst en verhandeling van Groenlandse walvissen voor de traan, een commercieel aantrekkelijk product. Het uitgekookte walvispek leverde traan op, die werd verkocht als smeer- en lampenolie.

Van botten werd lijm gemaakt, terwijl de baleinen gewild waren voor het maken van kleding, schilderijlijsten, wandelstokken, tabaksdozen, mesheften, dameskorsetten en waaiers.

Een aardige binnenkomer, wanneer je weet dat een volwassen Groenlandse walvis wel 20.000 liter traan leverde en duizend kilo baleinen.

Nederlandse walvisvaarders jaagden eeuwenlang op Groenlandse walvissen, vooral van de 17e tot de 19e eeuw.

*** Volgende maand het vervolg van de Nederlandse walvisvaart***

BOEK VAN DE MAAND

M.L. Stedman: Een leven zo ver

Is uitgegeven bij Luitingh-Sijthoff en kost € 24,99

Een betoverend mooie roman, een onvergetelijk familieverhaal. Voor de liefhebber van Ann Napolitano en Kristin Hannah.

'Een leven zo ver' van M.L. Stedman, bekend van de grote bestseller Het licht van de zee, is een meeslepend verhaal over tijd en veerkracht en de moeite die we doen om te behouden wat ons lief is.

West-Australië, 1958. Een vrachtwagen dendert over een uitgestorven weg in de outback. Eén moment van onoplettendheid verscheurt de levens van de familie MacBride. Alleen zoon Matthew overleeft het ongeluk, maar zijn herstel is zwaar. Eenmaal thuis bij zijn moeder en zus hoopt hij te helen, maar het lot dwingt hem een moreel en emotioneel onbekende weg te bewandelen. Matthew moet kiezen tussen liefde en plicht, opoffering en geluk.

Zijn beslissing zal zijn toekomst bepalen en die van zijn familie. In het uitgestrekte, vlakke landschap van Australië, waar het weer onvoorspelbaar is en een schapenfarm van een miljoen hectare nauwelijks een stipje op de kaart is, worstelen de MacBrides en hun kleine gemeenschap met de onmogelijke vraag: wie bepaalt welke waarheden worden uitgesproken en welke worden vergeten?



Voordeelfiets.nl
maakt kwaliteit betaalbaar!



Dé Fietsspecialist van Leeuwarden!

Vakmanschap | Service | Persoonlijke aandacht



Persoonlijk advies

Nieuwe & gebruikte (elektrische) fietsen

Geen gedoe

Gratis haal- en brengservice binnen Leeuwarden

Vakmanschap voorop

Onderhoud & reparaties van alle merken

Cube • Pegasus • Tenways • Qwic • Trek • Puch • Tomos

Voordeelfiets.nl - Kelvinstraat 9 - Leeuwarden - 058 303 07 67

OVER MOORD EN ANDER ONGEMAK

Henk Dillerop uit Snakkerburen schreef een 320 pagina's tellend boek over veertig jaar Moord en Ander Ongemak in Leeuwarden (1975 – 2015).



In het boek staan de verhalen van nabestaanden van personen, die door een geweldsmisdrijf of door een tragisch incident om het leven zijn gekomen centraal. Het zijn verhalen over een ontnomen jeugd, verdriet, voorbijle levens en verstoord geluk. Naast de verhalen krijgen de slachtoffers door uniek beeldmateriaal uit veelal privé collecties tevens een gezicht.

In de vijftien hoofdstukken worden ruim twintig opzienbarende zaken uitgebreid besproken, zoals de 'dubbele moord' op Hylke de Wit en Peter Jaenicke in de Singelstraat, de roofmoorden op Theo de Roos en Johan de Jong, de tragische dood van Mient Peper door een vuurwerkbom, de kermismoord op Henk Glim, de onopgeloste moorden op Roelof Steinvooite en Tefvik Igli, maar ook de verhalen over René Bons en Willem Vonk, twee mannen die in Leeuwarden door politiekogels om het leven kwamen.

In het afsluitende hoofdstuk 16 staan ongeveer zestig zaken uit de periode 1975 tot 2015 op een rij. Bekende, opgeloste zaken, waaronder de zogenaamde 'Paloeloe-moord', maar ook onbekende, onopgeloste zaken, zoals de mysterieuze moord op Abdullah Bilgin.

De lezer van dit boek wordt meegenomen in het ondragelijke leed dat ontstaat na de dood van een dierbare door moord of doodslag of door een alles verwoestende brand.

Het boek is te koop bij uitgeverij Louise in Grou, de reguliere boekhandel en online.

Ter gelegenheid van het uitkomen van het boek is van 27 september tot 8 november 2026 een mini-expositie in het Historisch Centrum Leeuwarden ingericht, waar het boek eveneens te koop is.

Lezing Henk Dillerop

Op zaterdag 31 oktober aanstaande zal Henk Dillerop een lezing voor u verzorgen.

We beginnen om 14.30 uur en ca. 16.30 uur zal de lezing afgelopen zijn.

De entree is € 7,—, graag contant betalen.

Dit is inclusief koffie/ thee en een koek en een pauze drankje.

Plaats: KURIOSKERK, Julianalaan 38, 8933 AA Leeuwarden.

Hier boven vindt u informatie over het net uitgekomen boek van Henk Dillerop: Over Moord en ander Ongemak. Het boek is op deze middag verkrijgbaar:

Gebonden, 320 pagina's, full color.

De prijs is € 30,—.

Contant betalen of na afspraak via een bankoverschrijving.

Voor de lezing kunt u zich vanaf donderdag 22 oktober aanstaande aanmelden tussen 16.00 uur en 18.00 uur bij:

Margré Hasz: 06 12075160

Grietje Tanahatoe: 058 2135043

INDONESISCHE VRIENDJES

In de periode van 1961 tot 1964 dat we in de Magnoliastraat woonden deed zich het fenomeen voor dat veel andere jongens en meisjes van mijn leeftijd, echter met een ander huidskleur, bij ons in Heechterp kwamen wonen. Maar ook in de Schepenbuurt kwam ik later achter. Deze kinderen intrigeerden me enorm en ik voelde me tot hen aangetrokken. Al snel had ik een paar vriendjes uit Indonesië. Ze hadden de mooiste voornamen en de vreemdste achternamen. De voornamen waren vaak Engelstalig en de achternamen weer Nederlands. Zoals Johnny Paardenkoper, een nieuw vriendje. Zijn vader werkte op de vliegbasis. Ze hadden een vreemde auto namelijk een Morris met houten bekisting aan de buitenkant. Ze woonden in de Beukenstraat tegenover het gymnastieklokaal wat in aanbouw was, net als het winkelcentrum Heechterp.

Samen met Johnny ging ik dan eerst door een soort moeras met hoge rietpluimen, met het pistool van Gill Favor op zak en een zakdoek voor de mond. Dit moeras vormde een obstakel tussen de Beukenstraat en het winkelcentrum. Veilig kwamen we aan de overkant en we 'beslopen' dan de winkels in aanbouw: Radio en T.V. Lodema waar we de eerste kleurentelevisie in de etalage mochten bewonderen en Brouwer's supermarkt, één van de eerste zelfbedieningszaken, net als de VEGé. De Faam was een textielwinkel en het sigarenmagazijn was van Schippers, de man met de bijzonder hese stem die altijd naar buiten kwam als je je net te lang ophield bij zijn snoep- en sigarettenautomaten



aan de buitenmuur (Agio). Bij hem was het inmiddels doorgedrongen dat je er met een foefje, zonder te betalen een pakje sigaretten, shag of snoep aan kon ontfutselen. Het kostte vele schaafwonden aan je handen, maar dat had je er wel voor over. Je had drogisterij Kuitert waar ik altijd voor mijn zus haarlak (Elnet Satin) moest kopen en Dippetie Doe voor de brilcream voor mijn vader die zo goed als kaal was (heb ik nooit begrepen), supermarkt Hadijco (Hazelhoff), schoenenwinkel Boonstra en dameskapsalon Margré. Ik zie mijn moeder en zuster nog zitten onder één van de vele droogkappen, allemaal dames op een rijtje, vaak op zaterdag. Stomerij De Noordster was niet interessant voor ons, evenals Kapperszaak Tabe van der Horn op het hoekje. Hier werd je verplicht door je vader naar toe gestuurd. The Beatles en The Stones en andere bands waren in aantocht met hun lange haren.

Het was ook de tijd van 'No milk today' van Hermans Hermits. Maar die lange haren, die wilden wij ook. Dat mocht





Blokhuispoort aan het Blokhuisplein.
Foto van Johan Eisma

natuurlijk niet van je ouders want dan leek je op een nozem en die hadden een slechte reputatie. Dus nee, de kapper was geen vriend van ons. Wie wel een 'vriend' van ons werd, was de salon annex banketbakkerij van de familie Smits, brood en banket. Dit was een waar dorado. Immers dit pand bestond uit 2 winkels en als mevrouw Smits dan in de brood- en banketwinkel stond om klanten te helpen, waren er altijd kindjes die de ijssalon/snoepwinkel ernaast binnen glipten. Als je dan mevrouw Smits ernaast hoorde aankomen door de gang die beide panden met elkaar verbond, sloeg je je slag en rende de winkel uit. Johnny en ik hadden dan onze katapult klaar om deze 'misdadigers' te beschieten. Maar dat durfden we niet, bang als we waren voor hun wraak.

Als Johnny en ik dan na zo'n avontuur weer terug gingen, weer door het moeras

en eindelijk de flat van Johnny bereikten, rook je beneden in de portiek al die geuren uit hun keuken. Die geuren kenden wij niet. Soms mocht ik mee eten. Het waren erg gastvrije en vaak ook grote gezinnen. Roy Zeer heeft me nog voort getrokken op een houten slee. Hier heb ik ook nog een foto van, genomen in de Beukenstraat. Waar ik ook nog een foto van heb betreft een groot aantal Indonesische jongens die allemaal in een wit overhemd aan het voetballen waren op het plein tussen de flats. Ieder blok met flats had zo'n plein. We vormden dan een voetbalteam per blok. Wat een machtige tijd was dat voor ons en voor mij in het bijzonder. Vooral omdat ik hiervoor een bijzonder nare tijd had beleefd, zonder vriendjes. En nu had ik vriendjes en wat voor vriendjes! Samen met hen ging ik naar de opening van het winkelcentrum in 1963 door Swiebertje. De winkeliersvereniging had 500 gulden neergeteld om Swiebertje (Joop Doderer) vanaf de luifel de sleutel te laten overhandigen aan de toenmalige burgemeester van Leeuwarden, de heer Van der Meulen.

Hierbij wil ik mijn dank uitspreken aan vele Indonesische vriendjes die mijn prille kinderjaren in het begin van de 60er jaren van de vorige eeuw zo mooi en spannend hebben gemaakt.

Hielke de Groot



UIT DE REDACTIETUIN

We kunnen nu wel stellen dat de lange hete zomer voorbij is, toch?

En wat voor een zomer! Heel veel zomerhitte en voor velen, met name ouderen, was het toch wel een beetje 'teveel van het goede'.

Er waren helaas erg veel branden in o.a. Portugal, Spanje, Frankrijk en ook Engeland. Campings moesten snel ontruimd worden en veel vakantiegangers zagen hun bezittingen in vlammen opgaan.

Het was ook de zomer van een zonsverduistering (12-08) en een maansverduistering (28-08).

We gaan aan de tiende maand en het laatste kwartaal van het jaar beginnen en dit betekent dat de bomen hun bladeren weer gaan verliezen.

Tot op het allerlaatste moment, op de laatste dag van augustus, en een halve nacht doorgeploeterd te hebben, kreeg het Kabinet de begroting toch rond. Zou er ook wat extra aandacht zijn voor de ouderen in dit land...?

En net zoals in voorgaande keren, lekten er toch weer plannen uit en was het diezelfde avond weer druk aan de talkshowtafels.

Ik ga hier verder maar niet op in, want één verkeerd woord en het schiet zomaar bij iemand in het verkeerde keelgat.

Dus liever maar geen politieke opmerkingen meer delen....alhoewel het wel moeilijk is.....

Wat kunt u, onder voorbehoud, in de volgende LosVast verwachten?

- * Verdwenen iconische merken
- * Huishoudelijke tips
- * Veenhuizen: Hollands Siberië
- * Hoe zit het met oude banktegoeden

Ik wens u een mooie oktobermaand en pas goed op uzelf.

Janny de Haan

redactie

**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 - Tijnjedijk 81
058-2896800**

**Heerenveen - Turfschip 7
0513-785347**



ISOLEMENT OUDEREN

Bijna een half miljard euro trekt het kabinet uit voor ouderen die niet meer goed thuis kunnen blijven wonen. Een prima ontwikkeling, maar die is wel erg laat op gang gekomen.

Toen de traditionele verzorgingshuizen zo'n vijftien jaar geleden werden gesloten, had dat vooral een financiële reden. En kapitale misrekening.

De Wet op de Bejaardenoorden werd afgeschaft.

Door de vergrijzing en het toen al nijpende personeelstekort in de zorg moest het efficiënter. Daarbij komt dat de meeste ouderen zo lang mogelijk gewoon thuis willen blijven wonen en als dat met thuiszorg kan worden geregeld, is dat én goedkoper én het maakt mensen gelukkiger. Ze wilden het niet alleen graag, maar ze moesten ook zo lang mogelijk thuisblijven.

Het probleem zit natuurlijk niet bij de ouderen die nog prima met wat hulp zelfstandig kunnen blijven wonen, maar bij de ouderen voor wie dat steeds lastiger wordt. Omdat ze wat slechter ter been zijn bijvoorbeeld en de thuishulp niet voorziet in elke hulpvraag.

Mensen met beginnende dementie worden te goed bevonden voor een verzorgingshuis, waardoor ze in hun eigen woning steeds verder in een isolement terechtkomen.

Juist voor die mensen zou het heel goed zijn als er nog iets van een verzorgingstehuis zou zijn waar ze dan naartoe zouden kunnen verhuizen. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 20.000 ouderen dat graag willen!

Het is goed dat het kabinet nu geld uittrekt voor bouwsubsidies om nieuwe woonvormen voor deze groep te kunnen realiseren. Er is veel behoefte aan een soort verzorgingshuis 2.0.

Wat dat inhoudt?

Geen gebouw met ellenlange gangen zoals het vroeger was, maar een complex waar mensen wel zoveel

mogelijk een eigen stek hebben en als ze dat willen in een gemeenschappelijke ruimte kunnen eten, of waar altijd een verzorger in de buurt is voor het geval het nodig is.

Tot zover een goed idee. Wat niet goed is, is dat het nog zeven jaar duurt voordat er voldoende van dit soort woningen zijn, want de vraag is enorm. Veel ouderen kunnen geen kant meer op. Het mag de politiek van destijds kwalijk worden genomen dat er niet beter is nagedacht toen de verzorgingshuizen werden afgeschaft.

Nu slaat de slinger bij veranderingen weer de andere kant op, waarna na verloop van tijd weer herstelwerk moet worden verricht.

En daar zijn nu de kwetsbare mensen de dupe van!



Julianapark.
Foto van Johan Eisma

ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Secretaris bestuur:

Margriet Koopal a.i., Tel: 06 39237360
E-mail: secretaris@losleeuwarden.nl

Ledenadministratie:

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

Voorzitter activiteitencommissie:

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

Secretaris activiteitencommissie:

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

Magazine LosVast:

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

Coördinator bezorgers magazine LosVast:

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

LOS Belasting- en formulierhulp:

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

Internet en e-mail:

Website van LOS: www.losleeuwarden.nl

WMO-ombudswerk:

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

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar:

Rijbewijskeuringsarts:

Drs. J. de Groot, Jacob Catsplein 1, Leeuwarden,
Tel: 058 8200040 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/g/1983C1UP6t/>

Projectleiders Activiteiten:

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.4hetleven.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

Deze puzzel is een 'Woordenwolk' van het woord HERFST. Een woordenwolk is een speelse, grafische compositie van steekwoorden of begrippen. De bij elkaar gevoegde woorden hebben niet altijd de exacte vorm van een wolk, het kan b.v. ook op een blad van een boom lijken, of op het logo van een bedrijf. Ik heb wel de originele vorm aangehouden. U zou dus om de doorgestreepte woorden een wolk kunnen tekenen. De overgebleven letters vormen op volgorde de oplossing. Succes.

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

laarzen
egel
regen
hark
eekhoorn

oogst
mist
paraplu
pompoe

kastanje
herfst
paddenstoel
wind

dauw
eikel
bruin
plaid

donker
vleermuis
spinnenweb
stoofpotje

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

Rectificatie
In het blad van september is een
verkeerde winnares genoemd, voor de
puzzel van juli/aug.
De juiste winnaar is Dhr. R. Nammensma.

De opl. van de vorige
puzzel was: PEUL.
De winnares is
mevr. T. Faber-Das

ANTWOORD INLEVEREN VOOR 8 OKTOBER!!!

William Lord LEEUWARDER 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

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