

LosVast

Magazine van de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging



75 jaar Molukse landgenoten

Waardevol Leven Markt

Bonifacius Band

... en nog veel meer

LOS

Jaargang 11 – Nummer 8 – September 2026

UIT DE REDACTIETUIN

En nu maken we ons op voor september. Wat zijn de maanden voorbij gevlogen. De scholen in het noorden zijn weer begonnen en de meeste vakanties zijn ook weer ten einde.

En..... het wordt ook tijd dat de Tweede Kamer weer gaat werken, na 9 weken (!!) reces. Zo lang vakantie, dat is in deze tijd toch niet normaal. Over een paar weken leest onze koning weer de troonrede. Is de nieuwe al klaar of horen we de oude van vorig jaar.....?

Wat hadden we een zomer..... Vier of bijna vijf keer een hittegolf. Ik geloof niet dat wij ouderen het ideaal vonden. Nee, van mij mag het volgend jaar een paar onsjes minder graag.

Door al die hitte overal in Europa ontstonden vele bosbranden en dat kostte heel veel bluswater. En het is al zo droog; woonboten liggen scheef op het droge en de scheepvaart ondervindt erg veel hinder van die lage waterstand.

Wat mij persoonlijk betreft, het gaat met hele kleine stapjes vooruit. Voor ik weer 'normaal' kan lopen, kan nog zeker wel vijf à zes maanden duren. Ik heb een goede coach, die weet wat ik wel en (nog) niet kan. Gelukkig kan ik mijn redactiewerk weer voltooien.

Wat kunt u onder andere (onder voorbehoud) in het volgende magazine verwachten:

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.

Contributiebetalen 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.

BEHULPZAAMHEID

Onlangs heeft LOS een dagtocht naar het eiland Borkum georganiseerd. Als de bus terug komt bij het Kalverdijkje, gaan de deelnemers aan de tocht met eigen vervoer naar huis. Daarnaast is er een aantal dat met de WMO taxi wordt opgehaald. Meestal gaat dat goed! Maar deze keer bleef er een aantal mensen over, om wat voor reden dan ook. Toen kwam er spontaan vanuit de sportschool een jonge man, die dit had gezien. Hij bood zijn hulp aan en heeft 2 dames met rollator met zijn privé auto naar huis gebracht! Hulde voor deze man!!! Bedankt namens de LOS.

- * Wat is een aneurysma?
- * Te veel ouderen in een isolement; thuiszorg kan niet alles.
- * 80 jaar Arbeidsvitaminen.

Ik wens u veel leesplezier en laten we gaan genieten van een mooie septembermaand.

Blijf gezond en pas goed op uzelf.

Janny de Haan



Hempenserpoldermolen bij de Wâldwei.
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 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 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.

't is bijna voorbij die mooie zomer

Wanneer de LosVast bij u bezorgd wordt, zijn de zomermaanden al weer voorbij. Allerlei verschillende typen weer hebben we gehad, waarbij de zeer warme dagen er toch wel uitsprongen.

Gelukkig was het iedere keer kortstondig en koelde het daarna weer af, al kondigde de volgende hitte zich alweer snel aan. Ik hoop dat onze leden iets aan het hitteplan hebben gehad en het goed hebben doorstaan.

De reisjes zijn allemaal achter de rug en de belangstelling hiervoor was enorm. Als bestuur danken wij de Activiteitencommissie voor haar inzet om dit iedere keer te organiseren en in goede banen te leiden.

September staat voor de deur, openingsmaand voor een nieuw seizoen waarbij de LOS weer vele muzikale en andere culturele activiteiten voor haar leden zal organiseren.

Het wereldgebeuren met daaraan gekoppeld de dure levensmiddelen en benzine raken ons allemaal.

Voor wat het klimaat betreft, waarbij we ook in onze provincie te maken hadden met veel droogte, hoop ik dat er na dit schrijven veel regen gaat vallen, zodat de natuur en landbouwgewassen weer wat kunnen herstellen.

Vanuit het bestuur wens ik u allen een heel goede herfst.

't is bijna voorbij die mooie zomer

De zonnestrallen bereiken nog even de contouren van moeder aarde

Ze schijnen door alle akkers en straten, 't is droog en weinig water

Het was overal heet en soms geen zuchtje wind

Een zomer zoals deze waar iedereen iets van vindt

De nacht was hierin de stille pracht

Zonsondergang en wat koelte gaf menigeen kracht

Met die mooie gedachte is de zomer al weer gedaan

De prachtige herfstkleuren komen eraan

Mariet

Foto voorpagina:

Gerenoveerde Eerste Kanaalsbrug bij de Emmakade.

Foto van Johan Eisma

Seniorenfilm: I'M STILL HERE

17 september 2026 om 14.00 uur en
24 september 2026 om 13.00 uur

Genre: Drama 2025 – 139 minuten

Acteurs: Fernanda Montenegro, Fernando Torres, Guilherme Silveira, Valentina Herszage, Selton Mello, Luiza Kosovski, Barbara Luz, Cora Mora.

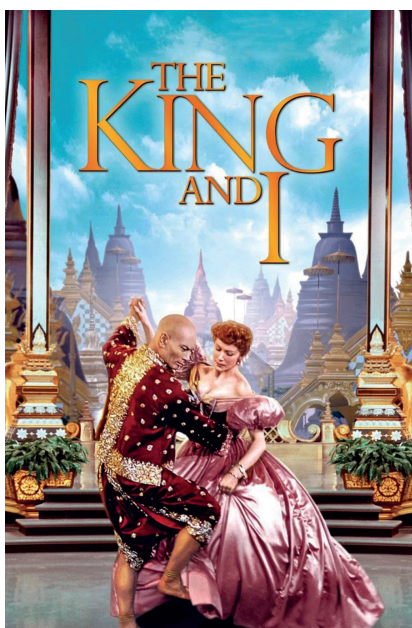
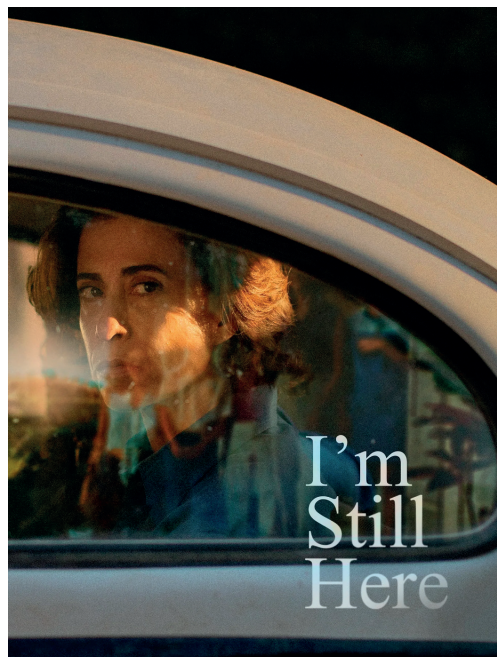
Land van oorsprong: Brazilië/Frankrijk. Gesproken taal: Portugees. Ondertiteling: Nederlands. Regie Walter Salles.

Gebaseerd op de memoires van Marcelo Rubens Paiva vertelt 'I'm Still Here' het waargebeurde verhaal van de verdwijning van zijn vader, voormalig congreslid Rubens Paiva, tijdens de Braziliaanse militaire dictatuur in de jaren zeventig.

De levens van Rubens Paiva's echtgenote Eunice (Fernanda Torres) en hun vijf kinderen veranderen na de verdwijning abrupt en voorgoed. Eunice wordt gevangen genomen en onder druk gezet door het regime om haar vrienden en familie te verraden. Als ze 12 dagen later wordt vrijgelaten, zet ze alles op alles om zich af te zetten tegen het corrupte regime en te strijden voor de rechten van duizenden verdwenen, onschuldige burgers en hun families.

Regisseur Walter Salles ('Central Station', 'The Motorcycle Diaries', 'On the Road') is na lange tijd terug als fictieregisseur en maakt met dit krachtige portret voor het eerst in 16 jaar weer een film in zijn thuisland Brazilië, waar de film een regelrechte box office hit werd. De film ging in première tijdens het filmfestival van Venetië en actrice Fernanda Torres won voor haar rol de Golden Globe voor Beste Actrice in de categorie Motion Picture – Drama.

Een half uur voor de aanvang van de film is de koffiehoeck 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.



Muziek op het witte doek

16 september 2026

Een musical-klassieker die bekroond is met maar liefst vijf (!) Oscars en met geweldige muziek afkomstig uit de koker van Rodgers en Hammerstein (The Sound of Music). Een negentiende-eeuwse Britse weduwe wordt door het koninklijk hof van Siam (nu Thailand) verzocht om Engelse gebruiken te introduceren. De koning van Siam is al even koppig als de weduwe en dat leidt tot prachtige verwickelingen en memorabele songs. Nederlands ondertiteld.

De musical wordt bij u ingeleid door Rudolf Nammensma.

Datum: Woensdag 16 september 2026.

Locatie: MFC Eeltsjeshiem, Pieter Sipma wei 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 14 en / of 15 september 2026 tussen 19.00 uur en 21.00 uur.
Of via e-mail: w.de.boer@losleeuwarden.nl

De Activiteitencommissie

WAARDEVOL LEVEN MARKT; ONTMOET, ONTDEK EN DOE MEE

Ouder worden is meer dan achteruit kijken, het is blijven meedoen. Natuurlijk kunt u tegen beperkingen aanlopen, maar het is óók een levensfase met nieuwe kansen en mogelijkheden. Tijdens de Waardevol Leven Markt laten we zien wat er mogelijk is, in de wijk Aldlân en Huizum én daarbuiten. Het belooft een inspirerende middag te worden vol beleving, ontmoeting en praktische tips. U bent van harte welkom!

Voor wie is de Waardevol Leven Markt?

De markt is gericht op bewoners van de wijk Aldlân en Huizum in Leeuwarden. Of u nu wat ouder bent, mantelzorger, buur of vrijwilliger: iedereen is welkom. Kom langs en ontdek hoe u plezierig en actief ouder kunt worden. Maak kennis met organisaties uit de wijken Aldlân en Huizum en organisaties en initiatieven die daar actief zijn.

Wat is er te beleven?

Op de markt krijgt u informatie en inspiratie om actief in het leven te blijven staan, ook als u zich daar soms beperkt in voelt. U kunt rekenen op een gevarieerde markt en een programma met:

- Ontmoeting met lokale organisaties op het gebied van ontmoeten, meedoen, bewegen, gezondheid en welzijn;
- Gesprekken met andere bezoekers en professionals over plezierig en actief ouder worden in de wijk;
- Gezelligheid en ruimte voor ontmoeting, gratis bakje koffie, thee;
- Deelname aan korte workshops, lezingen en demonstraties;
- Een rollatorcheck – neem uw rollator mee, als u die heeft!

Praktische informatie

De markt vindt plaats op **30 september aanstaande van 14.30 tot 17.00 uur** op het **Erasmus** en wordt georganiseerd door Noorderbreedte en Thuiszorg Het Friese Land.

Vanwege beperkte parkeerruimte vragen wij u – als dat mogelijk is – om lopend of met de fiets te komen. De toegang tot de markt, workshops en demonstraties is **gratis**.

LEESBRIL VERGETEN

Na onze busreis naar Borkum, hebben we een leesbril in een rood etuitje gevonden.

Van wie is deze?

Grietje Tanahatoe, 06 20279596

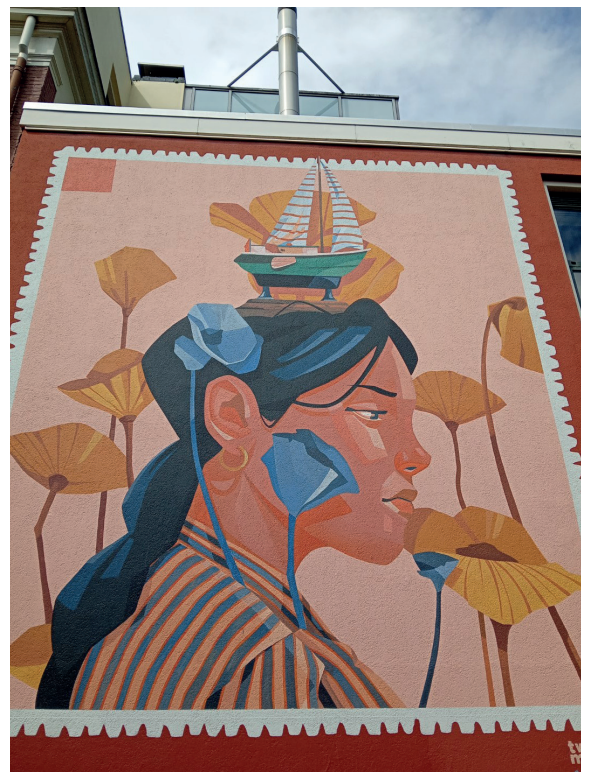
KOERSBAL START WEER

Op 9 september aanstaande beginnen wij weer 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. En daarna iedere woensdag van de week met een oneven weeknummer.

We hopen de vaste groep daar weer te treffen en misschien een paar leden die het wel eens willen proberen. Het spel lijkt wel iets op Jeu de Boules, maar dan wordt dit binnen gespeeld op een speciale mat.

Tot ziens op 9 september om 14:00 uur.

De Activiteitencommissie



Muurkunst aan het Nieuwstraatje.
Foto van Johan Eisma

BONIFACIUS BAND

De Bonifacius Band uit Dokkum is ontstaan in het midden van de jaren '60 van de vorige eeuw en was als de Bonifacius Blues Band in die tijd een begrip in Fryslân en daarbuiten. In de jaren '70 stopte de band, maar dankzij de social media hebben de mannen elkaar na bijna 45 jaar weer ontmoet en maakt men met veel plezier weer heerlijke muziek.

Was het in de sixties voornamelijk blues wat de klok sloeg, tegenwoordig is de smaak van de heren wat breder geworden. Het repertoire bestaat nu voornamelijk uit muziek uit de jaren '60 en '70, maar soms ook van deze tijd. Zo speelt men o.a. nummers van de Rolling Stones, de Kinks en Fleetwood Mac, maar ook van CCR, Eric Clapton en John Mayer. En natuurlijk ontbreekt ook de echte blues niet. Dat het publiek waardering heeft voor deze herkenbare



HOOLIGANS?

Op een avond liep ik met mijn rollator, na de wedstrijd van Cambuur, van het stadion naar Westeinde. Halfweg stond een groep jongeren. Ik moest daar de weg oversteken. Zij zagen dat mijn tempo niet zo hoog was en zij gingen het verkeer tegenhouden, want opa met zijn 86 jaar moest oversteken. Toen kwam er eentje naar mij toe en zei: 'opa ga maar op de rollator zitten, dan rijden wij jou wel naar huis'. Doodsangst heb ik uitgestaan! Ik heb wel even uit moeten rusten op de bank!

Anne Huitema

muziek blijkt wel uit de vraag naar de Bonifacius Band en het succes dat de mannen de laatste tijd tijdens hun optredens weer hebben.

De band bestaat uit Sjoerd Stienstra drums, Rein Smallenbroek drums /zang, Gert Priem zang / gitaar, Freerk Bosgraaf toetsen, Jan Dijkstra basgitaar en Willem Vis slag- / solo gitaar.

DATA ACTIVITEITEN SEPTEMBER 2026

dinsdag	1	14.30u.	Wandelen	Start Jumbo Lekkumerend
donderdag	3	10.00u.	Vergadering Activiteitencommissie	Vooronder Gealanden
donderdag	3	14.00u.	Bestuursvergadering	
maandag	7	14.00u.	Jeu de Boules	Julianapark, achter de Kurioskerk
dinsdag	8	14.00u.	Wandelen	Start Jumbo Lekkumerend
woensdag	9	14.00u.	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Doustraat
donderdag	10		Inleveren kopij	
dinsdag	15	14.00u.	Wandelen	Start Jumbo Lekkumerend
woensdag	16	13.30u.	Film op het witte doek The King and I (Musical)	Wijkcentrum Eeltjes Hiem Westeinde
donderdag	17	14.00u.	Seniorenfilm I'am still here	Slieker Wilhelminaplein
maandag	21	14.00u.	Jeu de Boules	Julianapark, achter de Kurioskerk
dinsdag	22	14.00u.	Wandelen	Start Wilhelminaplein fietsenstalling
woensdag	23	14.00u.	Koersbal	Wijkcentrum Gerard Doustraat
donderdag	24	14.00u.	Seniorenfilm I'am still here	Slieker Wilhelminaplein
zaterdag	26	14.30u.	Kurioskerk	Bonifacius Band
maandag	28	9.00u.	Verdelen/Bezorgen LosVast	Wijkcentrum Westenkwartier
dinsdag	29	14.30u.	Wandelen	Start Wilhelminaplein fietsenstalling

ART CONNECTION

HET LEEUWARDER CONCERTSEIZOEN IN DE STARTBLOKKEN

Na een voor velen een soms wel iets te warme zomer gaan we ons weer klaar maken voor een komend wel heel bijzonder gezellig concertseizoen 2026 – 2027. Met name bijzonder omdat we nog meer dan anders geluisterd hebben naar de vele trouwe LOS-leden die gevraagd hebben om naast de gebruikelijke klassieke muziek ook andere muziekgenres in het licht te zetten en of Art Connection toch weer een aantal keren terug kan naar de monumentale en vertrouwde sfeer van de aloude Kanselarij in de binnenstad. Ook de locatie op de 11e verdieping van het WestCord WTC Hotel met het panoramische uitzicht op onze stad Leeuwarden keert weer terug in het concertprogramma 2026 – 2027. Mede door de grote belangstelling voor de uit de 16e eeuw stammende Kanselarij hebben we de bekende

monumentendeskundige Jes Wassenaar gevraagd om voorafgaand aan het Kanselarijconcert een rondleiding te verzorgen. Met veel plezier heeft hij hier ja op gezegd. In de oktober nieuwsbrief en in de LosVast van oktober aanstaande komt meer informatie over hoe u hieraan mee kunt doen.

Wilt u de info over de concerten niet meer ontvangen, mail dan naar info@artconnectionexpo.nl waar u zich ook voor de maandelijkse nieuwsbrief kunt opgeven.

De volgende nieuwsbrief verschijnt in oktober. Wij wensen u een mooie nazomer.



Cultuurtips:

* WestCord WTC Hotel
Leeuwarden. Expositie fotograaf Keimpe Roedema.
T/m 20 oktober.

* Boekenpassage De Rode Loper,
St.Jacobsstraat 32. De gezelligste boekenverkoop van Leeuwarden.

* Stadsgalerie Leeuwarden (onder het oude stadhuis). Expositie Irma Kamp. T/m 27 oktober (alleen op werkdagen tot 16.00 uur)

Art Connection
Ed van Dijk
06 52473558



FIETSEN IN SEPTEMBER

Hallo fietsvrienden,

Woensdag 16 september aanstaande fietsen we naar Veenwouden en omstreken. We verzamelen bij Rotonde Noordvliet (centrale) om 14.00 uur.

Zaterdag 26 september aanstaande fietsen we een rondje Bergumermeer. Dit is een lange tocht van 65 kilometer. We verzamelen bij Intratuin om 11.00 uur.

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

Groet, Hilly



Mercuriusfontein op het Beursplein.
Foto Johan Eisma



Zaterdagen 5 en 12 september 2026 (van 13.30 tot 17.00 uur):

'Tsjerkepaed' en de expositie 'Madonna, het eeuwige moederschap' van Henk Schouman.

De Dorpskerk Huizum is in september nog 2 keer op een zaterdag open voor 'Tsjerkepaed' en voor het bezichtigen van de bijzondere expositie. In de kunst vertegenwoordigt Maria het moederschap in haar volheid en volmaaktheid.

Echter het thema van de Madonna kennen we ook al in het oude Egypte met de Godin Isis en haar kind Horus.

Henk Schouman maakte schilderijen als 'Ode aan het moederschap'. Het beeld van moeder en kind raakt en ontroert hem. Henk is een veelzijdig kunstenaar.

Gratis toegang.



Vrijdag 18 september 2026 (van 17.00 tot 18.00 uur):

'SenTjerra' met wereldmuziek.

Muzikanten hebben van oudsher veelal een reizend bestaan. Dan heb je meer aan een paard of een oude auto dan aan een stukje grond. Vandaar de naam, SenTjerra, afgeleid van het Spaans 'sin tierra', wat betekent 'zonder land'.

Drie muzikanten waarvan het hart sneller gaat kloppen van muziek, die het gevoel weet te raken. Muziek die over 'het leven' gaat, de ene keer vol vuur en beweging, de andere keer met een betoverende rust en met ruimte voor reflectie.

Met de muziek van SenTjerra wordt het publiek meegenomen in de betovering hiervan.

Vincent van Dam viool, mandoline, percussie

Hetty Zonderland zang, gitaar, percussie

Carel van Leeuwen cello, gitaar, percussie

Gratis toegang, vrijwillige bijdrage.

JEU DE BOULES

Maandag 3 augustus jongstleden was het warm weer, maar toch kwamen er 14 mensen om te spelen. Het ging ook prima in de schaduw en met een lekker windje erbij was het goed te doen. De volgende speeldata in september zijn **7 en 21 september** aanstaande. Zoals gewoonlijk wordt er om **14.00 uur** begonnen 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 ook 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.





Vossenpark in zomerse stemming.
Foto van Johan Eisma

DE DERDE HELFT

Na een zeer warme zomer gaan wij vanaf 14 september aanstaande weer beginnen met onze twee wekelijkse bijeenkomsten.

Op maandagmiddag 14 september hebben de studenten een gezellige middag gepland met een muziekje en met een hapje en een drankje.

Deze middag is gratis te bezoeken en alle consumpties zijn deze middag ook gratis.

We beginnen om 14.00 uur en eindigen om 16.00 uur.

We zijn een onderdeel van de Voetbalvereniging De Leeuwarder Zwaluwen.

SOCIAAL VITAAL GROEPEN

Kun jij een extra steuntje in de rug gebruiken om fit en gezond ouder te worden? Meld je dan aan voor Sociaal Vitaal door te mailen naar

sportontwikkeling@bv sport.nl

Op dit moment zijn er in Leeuwarden vier Sociaal Vitaal groepen actief, waar je aan kunt deelnemen. De eigen bijdrage per les is €5,- (inclusief koffie/thee).

- MFC Het Mozaïek, Vrijheidswijk: elke maandag van 10.00 tot 11.00 uur
- Wijkcentrum Heechterp-Schieringen: elke woensdag van 9.00 tot 10.00 uur en van 10.00 tot 11.00 uur
- Wijkcentrum 't Knooppunt, Achter de Hoven: elke vrijdag van 10.30 tot 11.30 uur
- Wijkcentrum Aldlân: elke woensdag van 9.00 tot 10:00 uur en van 10.00 tot 11.00 uur

Sociaal Vitaal: fit, energiek en gezond ouder worden



ROZEE

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

De komende bijeenkomst is dinsdag **15 september** aanstaande, een uitstapje naar **Galerie Artlingen** in Harlingen. We gaan met de trein van Arriva vanuit Leeuwarden naar Harlingen Haven, vertrek 13.20 uur en aankomst 13.48 uur. Vandaar wandelen naar de Galerie. Koffie/thee wordt aldaar verzorgd.

Aanmelden uiterlijk 13 september bij rozee@cocfriesland.nl. Informatie www.cocfriesland.nl COC Friesland, Snekertrekweg 1, 8912 AA Leeuwarden.

WEES VERSTANDIG EN ZET JE HELM OP.....

We naderen de herfst weer, om van de winter maar niet te spreken, brrrr. Daar denken we liever nog niet te snel aan. Want wat kan er allemaal gebeuren? Ik ben geen doemdenker, maar toch.... het volgende overkwam me vorig jaar november.

Op een vrijdagavond fiets ik -op mijn e-bike zonder helm- vanaf het Vliet in de richting van Camminghaburen. Het is al vrij donker en de temperatuur is ook niet al te jofel.

In Camminghaburen aangekomen moet ik eerst nog een paar kruispunten passeren voordat ik op het fietspad ben dat langs het watertje evenwijdig aan de Ringiastins en Douwemastins loopt. In de verte gloort het markante wooncomplex Wijlaarderhof al. Voor het complex sla ik linksaf om het ietwat 'bolle' bruggetje te nemen; ik ben bijna thuis!

Maar dat is wel een beetje voorbarig. Door de lage temperatuur heeft er zich op het wegdek ijzel gevormd, met het gevolg dat mijn voorwiel wegglijdt bij het nemen van de bocht en ik tegen het brugwegdek klets. Vanaf dat moment weet ik eigenlijk niks meer. Hoe lang het geduurd heeft weet ik niet, maar opeens merk ik dat ik tussen twee 'Handhavers' van de gemeente sta met een behoorlijke hoofdwond. Ik vraag bedremmeld wat er gebeurd is en ze vertellen me dat ik met de fiets onderuit gegaan ben. Ze vragen allereerst waar ik woon! Nog maar een blauwe

maandag inwoner van Camminghaburen zit het nieuwe adres (nog) niet in mijn systeem en vertel ik dat ik in die-en-die-straat in Leeuwarden-West woon (ons oude adres). Daar geloven de 'agenten' geen bal van. Waarom ik dan op dat uur op die plek ben, is de volgende vraag. Opnieuw weigert mijn systeem en antwoord ik dat ik op weg ben naar mijn vrouw, die hier op de kleinkinderen past. WAT OOK HELEMAAL NIET WAAR IS!

Bij de derde poging wordt me om mijn identificatie gevraagd. Contact met de politiecentrale levert het juiste adres op in Camminghaburen. Daar hebben de beide agenten vervolgens mij en mijn fiets naar toe 'opgebracht' en keurig thuis afgeleverd. Uit dit verhaal heb ik twee leringen getrokken:

1. De gemeentelijke handhavers hebben wel degelijk een belangrijke taak binnen het overheidsapparaat, ondanks dat ze vaak worden beschimpt en ondergewaardeerd, en: 2. Ik heb geen moment gearzeld om een fietshelm aan te schaffen. Het is misschien niet het meest charmante hoofddekseel, maar kom ik er een volgende keer zonder helm weer zo genadig vanaf??

Dus: ook doen!

Jaap de Groot

WIST U DAT?

* In Drenthe vind je 52 hunebedden en in Groningen slechts 2. Deze bijzondere bouwwerken zijn de oudste monumenten van Nederland.

* Schokland, een voormalig eiland in de Noordoostpolder, is de eerste plek in ons land die ooit werd aangewezen als Unesco Werelderfgoed. Dit gebeurde in 1995.

* Het Teylers Museum, één van de mooiste musea van ons land, staat in Haarlem.

Het is bovendien het oudste museum van ons land en is al sinds 1784 opengesteld voor het publiek.

* Het aantal fietsen in Nederland is de afgelopen jaren toegenomen. We zijn dan ook een echt fietsland. In 2010 waren er 22,3 miljoen, inmiddels zijn het er al 24,4 miljoen!

* De Nederlandse taal, Koningsdag, fietsen, de Elfstedentocht en molens worden vaak 'typisch' Nederlands genoemd.

Dat blijkt uit een onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau.

* De oorsprong van het woord 'gezellig' ligt in de middeleeuwen. In andere landen bestaat geen woord met precies dezelfde betekenis.

'Gezellig' is niet te vertalen.



TYPISCHE LEKKERNIEN



Wanneer je aan kersen denkt, dan denk je aan de Betuwe in Gelderland. Deze zomer waren ze er weer die heerlijk, dikke, donkere kersen.

* Dat deed me gelijk denken aan vroeger, toen mijn vader nog vrachtwagenchauffeur was en hij ook vaak in de buurt van de Betuwe kwam. Daar had hij zijn lege brodtrommel dan gevuld met van die sappige donkere dikke kersen! Wat een traktatie.
(Janny)

* Zeeland is met z'n babbelaars en bolussen geliefd bij de zoetekauwen. Maar ook om romige oesters en knapperige zeekraal, duurzaam gevangen in de Noordzee. En dan is er nog drop in de vorm van een knoop die bekend is van de Zeeuwse klederdracht.

* Ook het 'hoge noorden' heeft veel lekkers te bieden. Wat dacht je van Sipelsop? Deze Friese uiensoep is stevig en smaakvol en dan met een stukje Friese nagelkaas er naast. Wat ook lekker is zijn de fryske dûmkjes, koekjes met anijs en gemberpoeder. Je moet wel een sterk gebit hebben.... En vergeet niet de echte Friese suikerbrood en oranjekoek. In het Fries Landbouwmuseum (in Leeuwarden) kun je zien waar het eten vandaan komt en hoe het wordt gemaakt.

* Dan Groningen met z'n heerlijke 'Grunniger kouke'. Bakkerij Knol maakt deze koek al sinds 1923 op ambachtelijke wijze. Een iconische Groningse snack is de eierbal. Een hardgekookt ei met daaromheen ragout. Hij wordt gepaneerd en gefrituurd, dus voorzichtig opeten zodat je je mond niet verbrandt! Sinds 2017 is de eierbal zelfs immaterieel cultureel erfgoed: het is een Nederlandse traditie die bewaard moet blijven.



WEERSPREUK

**'Verdwijnt de boer van de akker,
dan wordt de snoeker wakker'**

De snoek was vroeger een consumptievis. Het was in de loop van september de tijd dat het land tot rust kwam en de mensen van de vissen moesten leven.

WEERWOORD: Observatorium Mauna Loa

Observatorium Mauna Loa is een wereldberoemd waarnemingsstation op Hawaï, dat sinds 1956 in werking is. Vooral de metingen van kooldioxide zijn bekend.

Deze hebben als eerste laten zien wat er in de atmosfeer aan de hand is.

De snelle stijging van de CO-2, die daar werd gemeten, staat aan de basis van wat we weten over klimaatverandering. De regering Trump wil het sluiten.

WEER OM NOOIT TE VERGETEN: September 1912

De koudste septembermaand ooit in ons land was die van 1912. Het was nat en somber, met een gemiddelde maandtemperatuur van 10,7 graden. Tegenwoordig is de gemiddelde temperatuur van oktober zelfs hoger met 10,9 graden.

(En wat zal het de komende september gaan worden...?)

21 SEPTEMBER: WERELD ALZHEIMERDAG

In 2040 is er een half miljoen mensen met dementie in ons land. Bijna elk kind krijgt één grootouder met dementie. En kinderen zijn bij uitstek de sleutel tot verbinding met mensen met deze ziekte.

Op 21 september is het Wereld Alzheimerdag. Dementie is meer dan geheugenverlies: het is ook verlies van communicatie.

In Nederland leven nu al 310.000 mensen met dementie. Eén op de vijf Nederlanders krijgt ermee te maken – voor vrouwen zelfs één op de drie.

Toch sterven veel ouderen niet eerst een fysieke, maar een sociale dood. Ze verdwijnen uit het gesprek, uit de verbinding en uit het leven van alledag. Daarmee verliezen wij niet alleen hen, maar ook onszelf: een samenleving zonder uitwisseling tussen generaties verarmt.

Wat blijkt uit een Amerikaans onderzoek? Wie positief kijkt naar ouder worden leeft gemiddeld 7,5 jaar langer en gelukkig.

Laat elk kind minstens één warme ontmoeting meemaken met een onbekende oudere en niet alleen met de eigen opa of oma, maar ook buiten de vertrouwde kring. Verbinding ontstaat door gelijkwaardigheid, spel en gedeelde fantasie. Een kind geeft een tekening aan een bewoner, er

wordt gelachen, misschien een traantje weggepinkt. Een moment blijft hangen, bij jong en oud.

Wanneer zo'n ervaring bewust wordt afgerond en nabesproken, ontstaat er in het hoofd van het kind een draaiboek; een herinnering die later het gedrag aanstuurt. Een kind dat eenmaal de waarde van contact ervaart, zal later sneller verbinding zoeken.

Aan de Universiteit Maastricht werd een stappenplan ontwikkeld om scholen en verpleeghuizen dichter bij elkaar te brengen. Soms met iets eenvoudigs zoals een kleurrijke ballon. Het lijkt klein, maar het effect is groot: ogen lichten op, de ruimte verandert. En buiten blijft een spoor van ontmoeting zichtbaar.

Grootouders spelen hierbij een sleutelrol. Zij vormen de veilige brug tussen hun kleinkinderen en een onbekende oudere. Het bewust sturen op gelijkwaardigheid, verwondering en erkenning van verschillen.

Laat kinderen een verpleeghuis bezoeken met ouderen, met of zonder dementie. Ook op scholen moet daar meer aandacht aan worden besteed. Laten we hopen dat kinderen met een ballon of mooie tekening heel veel ouderen in tehuizen gaan bezoeken op die 21e september aanstaande. En ook daarna natuurlijk!



**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 61



OVER DE KELDERS 14-16-18
Het grootste winkelpand aan Over de Kelders bestaat vandaag-de-dag nog steeds. Drie naast elkaar gelegen ruimtes (met de nummers 14, 16 en 18) zijn in de loop van de tijd en door diverse situaties tot één grote winkelruimte omgetoverd.

VAN DRIE KLEINE NAAR EEN GROTE

Op bijgaande oude prentbriefkaart (**foto 1**) van omstreeks 1900 zien we op deze plek nog drie verschillende woon-/werkpanden. Het pand direct rechts naast de Ciprianussteeg draagt nummer 20; dat werd jarenlang bewoond door de bekende familie Elzinga, waarover volgende maand meer!



In de winkel naast Elzinga was ooit de firma Käller gevestigd, die er in textielwaren handelde; dat gebeurde dus in het pand met de mooie historische topgevel (**foto 2**) en met huisnummer 18. Zo rond 1910 heeft ene Hermann Brenninkmeijer (de Oude), die al een winkel op nummer 16 had, ook het pand van Käller aangekocht om hiermee zijn eigen winkel te vergroten. De huisnummers die er aan bleven kleven waren 18 en 16. De daarnaast liggende, lage winkel met huisnummer 14 was ooit in handen van de firma Dam. Deze familie drijft hier een meubelzaak, die echter in 1933 door een felle brand wordt geteisterd. Deze gebeurtenis gaat in Leeuwarden kennelijk als het bekende lopend vuurtje door de stad (en dat zonder internet!), gezien de gigantische menigte nieuwsgierige en op sensatie beluste Liwwadders (**foto 3**). Die ramp is wellicht ook voor Brenninkmeijer aanleiding geweest om een volgende slag te slaan. Hij koopt ook het Dam-pand en voegt het toe aan zijn beide naastgelegen winkels. Op deze manier ontstaat er voor Leeuwarder begrippen een dames-



en kindermodezaak met breed front en met 'handel' op twee verdiepingen. Na de oorlog wijzigt de eigenaar de winkelnaam in Modehuis HB en moderniseert tevens de naamaanduiding op de voorgevel. Voorheen stond de naam Brenninkmeijer nog groot en in volle breedte op de gevel; na die tijd was het kort maar krachtig Modehuis HB (**foto 4**).

De firma adverteert vaak met *'winter- en regenmantels voor dames en kinderen, in alle grootten tegen uiterst lage prijzen'*. HB is hier tientallen jaren gevestigd geweest, maar heeft ook weleens een stapje terug moeten doen. Vroeger waren begane grond en eerste etage volledig in gebruik als verkoopruimte, boven speciaal voor bruidskleding. Attente lezer Hielke de Groot uit Feinsum weet mij te vertellen dat hij ooit bij het Ziekenfonds werkte en een tijdje op de bovenverdieping van HB aan de slag was. Zo werd het ruimtetekort van 'Het Fonds' opgelost en de kas van HB gespekt. Waarschijnlijk maakte het personeel gebruik van de ingang aan de achterliggende Heerestraat.



NIEUW ELAN

Op zeker moment is HB hier volledig verdwenen en heeft de speelgoedreus Intertoys op deze plek jarenlang jong en oud bediend met leuke spelletjes en speelgoed. Totdat....ook die vertrekt. Momenteel wordt de grote ruimte gevuld met feestartikelen in alle soorten en maten; de firma heet **Celebrate Feestartikelen** en is in mijn ogen een uit zijn voegen gegroeide feestartikelenwinkel, zoals we die vroeger kenden in de Grote Hoogstraat. Maar nu is er geen etalage, en dat vonden wij nou juist vroeger zo leuk.....



Volgende maand zal ik deze winkelwandelingen beëindigen met de beschrijving van de laatste panden van Over de Kelders. Met Jaap's Hoekje ga ik even op een ander spoor zitten, maar.... het blijft over Leeuwarden gaan en het blijft LEUK!

Jaap de Groot

jaap.degroot46@gmail.com

Foto's: Historisch Centrum Leeuwarden

EEN PRAATJE MAAKT JE DAG

Het is nog rustig deze vrijdagmorgen in juli als we het terras oplopen van het etablissement vlakbij het station. De sinne hat it swier, zou wijlen Piet Paulusma het weer typeren. "Twee cappuccino, heren?", roept de eigenaar naar ons nog voor hij goedmorgen heeft gezegd. ; En voor straks twee.....?', luidt de bijna overbodige vraag daarna. 'Dan zet ik ze weer even terzijde'. Inderdaad, het appelgebak is voor later, als gebruikelijk. Als pensionado's hebben J. en ik het ritueel ontwikkeld, dat we zo eens in de drie weken 'de toestand in de wereld' bespreken, anders gezegd: we bespreken van alles zonder agenda. Deze morgen verloopt evenwel anders dan anders.

Juist op het moment dat we de kansen van Cambuur in het komende seizoen bespreken, loopt een slanke vrouw, met grijs half lang haar, zo midden zestig, het terras op, ons vriendelijk groetend.

Ze neemt plaats aan de tafel vlak naast ons. Een goede kennis had haar onverwacht uitgenodigd, blijkt al gauw. Die lokroep kon ze niet weerstaan. Normaal zit ze hier op zaterdag, samen met vriendinnen. Het contact met ons is vooralsnog beperkt, totdat J. reageert op de opmerking van de vrouw, dat haar gezelschap alle vrouwen nakijkt. De man lacht de opmerking weg. De vrouw gooit plotseling alle schroom van zich af en geeft ons ongevraagd, overigens op een niet onprettige manier, een inkijkje in haar leven tot nu toe.

Speedy Gonzales

Een bepaald drukke vrouw, die aandacht niet vervelend vindt, misschien wel wat opzoekt en daarvan met volle teugen geniet. 'Ja, ik ben een pittige vrouw. Vroeger niet hoor, toen was ik verlegen, zelfs wat naïef.' Voor de man die haar uitnodigde langs te komen, heeft ze plotseling geen aandacht meer. 'Ik rijd ook motor, hoor'. Vol trots laat ze ons een foto zien met daarop haar rode Honda. 'Morgen ga ik naar Assen, naar het Truckstar Festival.

Een plek waar meer dan tweeduizend vrachtwagens zijn te bewonderen, laten we ons vertellen. 'Ik heb ook een Porsche', gaat ze verder in haar ongebreidelde enthousiasme. 'Een rode, die mijn overleden man en ik destijds hebben gekocht'. De vraag of ze daarmee ook de weg opgaat, beantwoordt ze bevestigend. Wat blijkt, de snelwegen in Duitsland zijn de ideale plek daar heerlijk te 'scheuren', zelfs even de 200 kilometer per uur aan te tikken. 'Speedy Gonzales', lacht haar mannelijk gezelschap, het gesprek voor de rest zwijgend en af toe lachend volgend. Ondertussen strooit ze ook nog met alle plaatsen waar ze heeft gewoond en kondigt ze een aanstaande verhuizing aan.

Toch wel enigszins beduusd besluiten we uiteindelijk op te stappen, niet eerder nadat we de onbekende vrouw een mooie zaterdag in Assen hebben toegewenst tussen de vele trucks. Op weg naar huis moet ik denken aan de SIRE-campagne vaker een gesprek met onbekenden aan te gaan, onder de slogan "een praatje maakt je dag". Voor vandaag hebben wij daaraan voldaan, de dag gemaakt zo SIRE dat wil. Alhoewel, het was toch voornamelijk luisteren. Niet erg trouwens.

Jan Teijken



FIETSEN, FIETSEN EN NOG EENS FIETSEN IN DE BIKESTORE

Fietsers afstappen, staat er in tamelijk grote letters bij de ingang van de fietsenzaak. Kennelijk zijn er mensen die vrolijk de winkel binnenrijden, denk ik. Mijn stadsfiets heeft een controlebeurt nodig. Ik stap af en wandel in de ontzettend ruim bemeten winkel richting de balie. Een bikeshop wordt een dergelijke zaak tegenwoordig wel genoemd. Ik kijk mijn ogen uit: fietsen, fietsen, allemaal elektrisch aangedreven. Laatst was ik er ook al vanwege een kapotte kilometerteller. Een nieuwe was niet voorradig, omdat ze, volgens de baas, nauwelijks nog worden verkocht. En ook niet doorontwikkeld, voegde hij er fijntjes aan toe destijds. Eigenlijk bedoelde hij, dat ik blij moet zijn dat ik nog een tijdje gebruik kan maken van de teller en niet moet zeuren dat het apparaatje het op een gegeven moment begeeft.

Een grijs gelokte dame komt vrij snel op me af. 'Zijn er nog aandachtspuntjes?', wil ze weten. Enigszins verrast door de vraag heb ik niet meteen een antwoord paraat. Immers, in een mail had ik eerder de punten genoemd, wat volgens de baas voldoende was. Dus niet. Ik kan nog net bedenken dat het versnellingsapparaat niet optimaal functioneert. Geruststellend zegt de vriendelijke vrouw de betreffende mail wel te zullen opzoeken.

Proefrit

Terwijl ze een leenfiets voor me haalt, moet ik denken aan een vriend die onlangs een elektrische fiets aanschafte, zijn tweede. Vooraf had hij zich goed verdiept in de voor- en nadelen van diverse fietsen. Vooral ingegeven door een test in de Consumentengids richtte hij zijn pijlen op een fiets van het merk C. Niet bepaald een heel bekend merk, maar volgens de vriend een met ongekeerde kwaliteiten, passend bij zijn fietswensen. Toen hij mij vertelde de bewuste fiets te hebben gekocht, verraste me dat niet. Eén ding zinde hem evenwel niet; hij had niet een proefrit op de fiets mogen maken. De verkoper was vasthoudend geweest in zijn opvatting dat hij de fiets op kilometerstand nul wilde houden, wat betekende dat de vriend de fiets slechts mocht aanraken en ernaar mocht kijken.

Na de aankoop volgde een onrustige nacht. De vriend wist de dag erop niet hoe snel hij naar de fietsenzaak terug moest. Hij wilde af van de aankoop. In de winkel bleek de verkoper verwickeld in een langdurend gesprek met een klant.

Een beetje ongeduldig geworden, riep de vriend uiteindelijk naar de verkoper dat hij afzag van de aankoop en maakte zich uit de voeten. De verbouwde verkoper riep nog iets van: 'waarom dan?', maar de vogel was gevlogen.

Versnellingsapparaat

In de middag word ik gebeld door een monteur van mijn fietsenzaak. Net op het moment dat mijn leenfiets me op de Nieuweburen heeft gebracht voor een versnapering bij de ijszaak. De fiets toont nogal wat mankementen, begint de monteur. Wil ik er weer vertrouwd op kunnen fietsen dan moet er naast een nieuwe achterband ook een nieuwe ketting om. Het overvalt me geenszins. Nadat ik heb ingestemd met de reparatie, vraagt hij nog: 'kunt u nog even zeggen waar we nog meer naar moeten kijken. U had gemaaild, maar we krijgen zoveel mails dat het niet te doen is uw mail boven water te krijgen'. Zeg nou maar dat mijn mail is zoekgeraakt of wat dan ook, spookt het door mijn hoofd. Een baas die zegt dat mijn mail afdoende is, een medewerker die in de ochtend zegt de mail te zullen opzoeken en een monteur die opbiecht dat het zoeken ernaar zinloos is. Nog maar eens dreun ik de euvels op.

De dure reparatie heeft zijn vruchten afgeworpen. De fiets loopt inmiddels weer als een zonnetje, wat veel fietsplezier geeft. Alleen dat versnellingsapparaat, dat blijft een zorgenkindje....

Jan Teijken

BOEK VOOR DE NAZOMER

David Baldacci: De terugkeer

Is verschenen bij uitgeverij A.W. Bruna en kost € 24,99



Lekker spannend dit nieuwe boek van Baldacci, 'De terugkeer'. Het draait om Walter Nash, een gewone man, totdat de FBI hem onder druk zette om informant te worden binnen de criminele organisatie van Victoria Steers.

Na een zware training veranderde de zachtaardige Nash in een fysiek imposante man met dodelijke vaardigheden.

Nu is de tijd aangebroken om terug te slaan. En hoewel hij de vrouw die zijn leven heeft verwoest haat, voelt Nash zich op een onverwachte manier tot haar aangetrokken.



INTERVIEW MET DE VOORZITTER VAN TENNISCLUB CATCH IN LEEUWARDEN

Gesproken is met Martha Vallinga, die recent voorzitter is geworden van Catch.

Martha, je bent tijdens de laatste ledenvergadering gekozen als voorzitter. Gefeliciteerd!

MV: 'Bedankt! En goed dat je mij met mijn voornaam aanspreekt. Dit past precies bij onze tennisclub. Wij zijn informeel en iedereen noemt elkaar bij de voornaam'.

Wat voor club is Catch?

MV: 'Catch is de oudste tennisclub van Leeuwarden. Het is een beetje zoeken naar de echte oprichtingsdatum. Officieel zijn we gestart in 1904, maar sommige bronnen zeggen dat het vier jaar eerder was. Er zijn zelfs aanwijzingen dat we al in 1888 begonnen zijn. Dus de club bestaat al 138 jaar, als je dat aanhoudt'.

Wat maakt Catch anders dan andere tennisclubs?

MV: 'Naast onze lange geschiedenis is Catch vooral een gezellige club voor mensen van 55-plus. Bij ons draait het niet alleen om tennis, maar ook om het samen zijn. In het winterseizoen (van 1 oktober tot 1 april) kun je elke zaterdagmorgen van 10:00 tot 12:00 uur binnenlopen voor een potje tennis. Na vijf games drinken we samen koffie met iets lekkers, dat de leden zelf meenemen'.

Dus een soort 'walking tennis'?

MV: 'Nee hoor! We spelen altijd dubbel, dat past bij de gemiddelde leeftijd van de leden. Tijdens het spel zijn we wel gefocust, maar het moet wel leuk blijven. We geven elkaar complimenten als iemand een mooie bal slaat, ook als de tegenpartij daardoor een punt scoort. De teams wisselen steeds, dus men speelt telkens met iemand anders en uiteindelijk tegen iedereen. We vinden dit leuker dan een interne competitie, zoals veel clubs hebben. Aan het eind van het seizoen organiseren we trouwens een tennistoernooi waar iedereen aan mee kan doen'.

Wanneer kan er worden gespeeld?

MV: 'Catch heeft zelf geen banen; wij huren in de wintermaanden overdekte banen in de ballon op tennispark Nijlân. Er zijn drie speelmogelijkheden: op maandagavond en op dinsdagmorgen. Daar kunnen de leden zich voor inschrijven. Daarnaast is er de zaterdagmorgen (10:00 tot 12:00 uur) waarop alle leden zonder opgave vooraf kunnen inlopen. Vooral die zaterdagmorgen gaat het speelplezier samen met gezelligheid. Het mooie van dit concept is dat leden altijd kunnen spelen'.

Waarom zouden leden van LOS lid worden van Catch?

MV: 'Ik denk dat veel senioren in Leeuwarden in het verleden getennist hebben en het eigenlijk wel leuk vinden om dit met leeftijdsgenoten weer op te pakken. Iedereen is welkom en leeftijd speelt geen rol. Wij hebben leden die al dik in de tachtig zijn en nog altijd een geduchte tegenstander zijn. Op ons afsluitingstoernooi is zelfs een tachtigjarige als tweede geëindigd! Tegenwoordig wordt steeds meer de nadruk gelegd om in beweging te blijven, zeker ook ouderen. Denk maar aan de pleidooien die de bewegingsprofessor Erik Scherder daarover houdt. Catch biedt voor liefhebbers van het tennisspel daarvoor de ideale gelegenheid. Dus als je vroeger gespeeld hebt en je het moeilijk vindt om drie tennismaatjes te vinden, sluit je dan aan bij Catch. Je zult meteen opgenomen worden in de club en je hoeft je geen zorgen te maken over de huur van een baan'.

Het klinkt allemaal erg aantrekkelijk. Hoe kan men lid worden?

MV: 'Men kan mij opbellen (06 45855679) of mailen (tennisclubcatch@gmail.com). Voorts is onze secretaris, Margriet de Vries, ook altijd bereid om informatie te geven (06 43194968). Men hoeft niet meteen lid te worden. Tijdens de wintermaanden kan men ook gewoon bij ons binnenlopen op zaterdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur om de sfeer te proeven en om te ervaren hoe het is om (weer) te tennissen. En als men een maandje wilt proefdraaien, kan dat natuurlijk ook. Iedereen is van harte welkom'.

Nog een slotwoord?

MV: 'De meeste clubs zoeken jongeren. Wij zoeken juist ouderen die meer willen bewegen, senioren die actief



willen blijven. Onze tennisclub biedt een ideale combinatie van spelplezier, gezelligheid en leuke sociale contacten. Veel senioren weten niet dat onze club (nog steeds) bestaat en door de aandacht die LOS nu geeft, hopen wij dat het mes aan twee kanten snijdt: Catch krijgt meer leden en senioren gaan op een leuke en verantwoorde wijze meer bewegen. Wij hopen dat met dit interview de nieuwsgierigheid gewekt is! Voor LOS-leden geldt dat zij contact met ons op kunnen nemen om een keer te komen kijken of mee te spelen op een zaterdagmorgen in het winterseizoen 2026 – 2027'!

ZEPPELINS EXPLOSIEVE GESCHIEDENIS

Toen de Duitse uitvinder graaf Ferdinand von Zeppelin op 2 juli 1900 zijn eerste luchtschip lanceerde, leek een nieuw vervoerstijdperk aangebroken.

Met zijn gigantische sigaarvormige romp, gevuld met gaszakken, kon het luchtschip opstijgen en stabiel in de lucht blijven hangen. Het licht metalen geraamte, samen met motoren en een stuurmechanisme, maakte het mogelijk om zelfs tegen de wind grote afstanden af te leggen. Zeppelins groeiden snel uit tot symbolen van moderne techniek, luxe en snelheid.

Ze werden ingezet als lijndienst en maakten zelfs Trans-Atlantische reizen mogelijk. Ook in Nederland trokken de luchtschepen veel bekijks. In 1932 vloog de Graf Zeppelin van Friedrichshafen naar Rotterdam. Op vliegveld Waalhaven wachtten meer dan vijftigduizend mensen op de landing. De zeppelins fascineerden de wereld bijna veertig jaar lang. Toch schuilde er één grote tekortkoming: ze waren gevuld met brandbaar waterstofgas. Dat bleek fataal bij de ramp met de Hindenburg in 1937 in het Amerikaanse Lakehurst, waarbij 33 mensen omkwamen. Het betekende het einde van



het zeppelintijdperk.

Bron: historie.nl

NB Zondag 9 augustus jongstleden vloog er een zeppelin boven een gedeelte van het oosten van ons land om luchtkwaliteit te meten. Velen stonden te kijken, want wanneer zien we nu een luchtschip!

75 JAAR MOLUKSE LANDGENOTEN 1



Al ruim 75 jaar zijn Molukkers thuis in Nederland en de kleurrijke gemeenschap is diep verweven met ons land. Op 21 maart 1951 kwam de eerste grote groep Molukkers naar ons koude kikkerlandje.

Een jaar nadat Indonesië officieel onafhankelijk werd, riepen Molukkers de Republiek Maluku Selatan (RMS) uit. Nederland erkende deze staat echter niet en al gauw viel het Indonesische leger binnen. De 4000 Molukse militairen en hun families werden naar Nederland gehaald.

'Het zou tijdelijk zijn', werd er gezegd, ze zouden teruggaan wanneer de Molukken onafhankelijk en zelfstandig waren...nee dus.

De geschiedenis vertelt iets heel anders.

De Molukse treinkapingen waren gewelddadige acties in de jaren '70 door Zuid-Molukse jongeren, gefrustreerd door het uitblijven van een onafhankelijke Zuid-Molukse republiek (RMS) en de opstelling van de Nederlandse regering. De twee bekendste kapingen vonden plaats in Wijster (1975) en bij De Punt (1977). Er vielen veel doden te betreuren.

De eerste negenhonderd Molukkers, voornamelijk militairen en hun gezinnen, kwamen die 21e maart aan in Rotterdam met het Nederlandse schip Kota Inten. Wie herinnert zich niet de zwart-wit foto's van 1951 van dik ingepakte baby's en kinderen die de loopplank afliepen en een koude winter niet gewend waren.

Meer Molukkers zouden daarna ook de grote oversteek maken. Kamp Vught – het laatste woonoord Lunetten – groeide uit tot één van de bekendste Molukse wijken. Die woonoorden waren slecht, koud met weinig privacy. Later kwamen er meer kleinschalige Molukse wijken in ons land.

Zo herinner ik me dat in ons kleine dorp in begin jaren '50 ook een Moluks gezin kwam wonen. We hadden nog nooit mensen met een wat donkere huidskleur gezien met pikzwart haar. Wat moeten ze wel niet van ons gedacht hebben dat we hen soms wat aan stonden te gapen.

Maar als kind vond je het wel interessant dat ze in ons dorp kwamen wonen.

Het gezin heette Tomaso(a) en bestond uit vader, moeder en twee of drie kinderen en ze woonden korte tijd bij ons in de straat.

Ik vond dat ze erg gastvrij waren en je kon er zomaar binnenlopen! Nou dat ging bij ons niet zo, je stond bij de achterdeur van je vriendinnetje eerst te roepen van 'Volluk' en dan wachtte je totdat er iemand kwam.

Wat ik me toen ook afvroeg was welke typische geur er in hun keuken hing.

Een geur die niet in onze keuken hing.

Wat zouden ze toch allemaal eten, vroeg je je af. Vast iets heel speciaals, want het waren per slot van rekening 'buitenlanders'.

Eén van de kinderen was een meisje van onze leeftijd (een jaar of 4) en ze heette Frieda. Helaas zijn ze heel kort in ons dorp gebleven en moesten we afscheid nemen van onze 'donkere' dorpsgenoten.

Naar ik later vernam is het gezin weer richting het westen gegaan, waar ook meer Molukse families woonden.

Vaak vraag ik me af wat er van Frieda Thomas (of Thomasoa) is geworden. Zou ze zich nog iets herinneren van die korte tijd in dat kleine dorp in het noorden van het land?

Janny



Prinsentuin met vijver. Foto van Johan Eisma

Vlak nadat ik deel 1 had geschreven (door plaatsgebrek is het niet in het juli/augustusnummer verschenen) en hier en daar bij oude dorpsgenoten had geïnformeerd of zij zich nog iets van Frieda Tomaso (a) konden herinneren, kwam ik bij toeval een column tegen van Catherine Keyl. Daarin schrijft ze dat Frieda en zij beiden 25 jaar waren (nu 54 jaar geleden!) dat ze elkaar voor het eerst zagen. Haar juiste naam is Tomaso. Haar vader was KNIL-militair.

Toen ze voor het eerst bij Frieda thuiskwam, voelde ze het immense verdriet. De trauma's van haar ouders en het verraad van Nederland. Sommigen hadden maar de helft van hun kinderen meegenomen want ze zouden 'maar een half jaar blijven'.....

Bij Catherine's vraag wat ze eigenlijk voor werk deed voor de Molukse gemeenschap was het heel laconiek 'oh, niks bijzonders'.

Laat nou toevallig in juni haar boek verschenen zijn 'Vrijheid als roeping' opgetekend door Tonny van der Mee, met als ondertitel 'Het verhaal van Frieda, een Molukse strijder voor rechtvaardigheid'.

De boekpresentatie had enorm veel belangstelling. Frieda deed de onderhandelingen bij de treinkaping, en ze was secretaresse van ingenieur Manusama (de bekende

leider van de Molukkers). Ze was enorm belangrijk voor de Molukse gemeenschap.

Ja, het was een radicale tante!

Frieda trouwde in 1985 met Max Souhuwat.

Van journalist Huub Lakerveld kwam ik de boekbespreking tegen van het boek van Frieda. Huub werkt bij 'de IJsselstreek' en ik weet dat daar ook veel Molukkers zijn gaan wonen, zoals in Capelle aan de IJssel, IJsseloord en Rotterdam.

Ik dacht, 'stel dat hij achter het e-mailadres van Frieda zou kunnen komen, dan zou ik haar eindelijk mijn herinnering aan haar kunnen schrijven'.

En dat is gelukt, ze heeft mijn e-mailbericht ook beantwoord maar..... helaas herinnerde zij zich als kleuter niks meer van een korte verhuizing naar het noorden van het land. 'Een leven lang geleden' schreef ze. Twee dorpen verder dan het onze woonden ook een paar Molukse gezinnen.

Het is toch frappant dat niemand van mijn leeftijdsgenoten haar herinnert, ja we waren nog heel jong 4 hooguit 5 jaar, maar ik herinner me mijn kleuterschooljaren nog heel goed. Het is zeker geen droom of hersenspinsel geweest want ik heb altijd haar naam onthouden en ze was slechts drie weken ouder dan ik.

Inmiddels ligt het boek van Frieda Souhuwat-Tomaso op mijn bureau en ga ik maar eens lezen wat ze in haar leven allemaal heeft gedaan en meegemaakt. In ieder geval heeft ze haar best gedaan en gevochten voor de vrijheid van de Molukse gemeenschap.

Voor mij blijft ze het kleine bruine meisje Frieda.

Janny

MEDISCH NIEUWS

Er is weer een stukje medisch nieuws bij een dialysebehandeling.

Stelt u zich eens voor: bij elke dialyse met twee dikke naalden in arm of elleboog geprikt te worden. Sommigen zullen er al de kriebels van krijgen als ze dit lezen.

Drie keer per week dialyseren, in totaal wel driehonderd prikken per jaar.

Helaas komt misprikken vaak voor en dat doet pijn. Het stelsel duurt lang.

Dit is het lot van duizenden nierpatiënten die hemodialyse moeten ondergaan, om te kunnen overleven.

Gelukkig zijn er artsen en onderzoekers die werken aan verbetering. Een echte pionier die zijn kennis en talent iedere

dag inzet om het leven van nierpatiënten draaglijk te maken is vaat- en transplantatiechirurg dr. Koen van der Bogt.

Samen met collega's van HMC, LUMC en TU Delft werkt hij momenteel aan een revolutionaire vernieuwing van de dialysenaald.

Deze heeft een flexibele doorsnede: klein bij aanprikken en verwijderen. Maar voor een optimale doorstroming juist groot genoeg tijdens de dialyse.

Het resultaat? Een behandeling die beter is vol te houden voor de patiënt en met minder pijn. Dat zorgt weer voor minder angst en een kleinere kans op complicaties.

Wat een verschil met de huidige dialysenaald, die maar liefst drie keer zo dik is als de naald waarmee je bijvoorbeeld de griep prik krijgt.

Daarom is de verbetering van de dialysenaald zo welkom!

Het geeft dialysepatiënten zicht op een leven met minder pijn.

Bron: de Nierstichting

KINDERTIJD IN HEECHTERP

Het was de tijd dat je bij het draaiorgel 'De Gouwe' van Klaas Tolsma even achterop mocht mee rijden. Maar niet te ver, tot in de bocht van de Linnaeusstraat, bij de speeltuin. Je zat dan tussen de draaiorgelboeken met andere kindjes. Twee paardjes trokken het orgel voort. Het was de tijd dat er nog gegoede burgers woonden in de Linnaeusstraat, het was nog geen zootje ongeregeld. De meeste mensen hadden bijnamen als: De Fluisterende Vrouw, 28-36-24, Het Vette Haar.

Ik moet 4 jaar geweest zijn, dus 1958 toen ik voor het eerst naar de katholieke kleuterschool 'St. Jozef' ging, in de Boerhaavestraat. Ik was erg verwend, de jongste van een groot katholiek gezin en kon moeilijk zonder mijn moeder. Voelde me eenzaam. Andere vrouwspersonen waren mij onbekend. Dus toen ik hier bij de nonnen kwam, voelde ik me bijzonder onwennig. Er waren ook 'gewone' juffen gelukkig. Juffrouw Postma troostte mij vaak. Ook was er een non met de naam Desiré. Die hebben we gevraagd voor ons gezin te bidden en als dank daarvoor kreeg zij de postzegelverzameling van mijn oudste broer, die van niets wist.

Vaak zat ik te huilen op de rand van de zandbak, bij de vlaggenmast. Ik miste thuis en met name mijn moeder. Wat een rottijd. In het speelkwartier konden we speelgoed halen uit de hokken aan de kant van het Zamenhofparkje. De rapste kindjes hadden de houten kruiwagens snel te pakken. Dan volgden de minder snelle kindjes die konden met autobanden rollen over het plein. Dat was dan de afdeling speelgoed. De kindjes die niet tot de eerste 2 groepen behoorden konden dan met zand spelen in de zandbak. Ik zat dus op de rand te huilen en werd getroost door juf Postma. Wat een lieve juf. Een soort tijdelijke surrogaatmoeder. Het Sinterklaasfeest werd gevierd in de gymnastiekzaal. De fotograaf was pastoor Frans Kocken, de latere bouwpastoor van de St. Franciscuskerk in Heechterp wat toen in aanbouw was. Ik heb de foto's



van het Sinterklaasfeest nog. Netjes met de handjes op de knietjes en na afloop van het feest stond er in de klas een schoenendoos met een cadeautje voor je klaar. De houten blokken met de kleine schaatjes, de papieren slingers, de lijm...ik zie en ruik het nog allemaal. Wat was dat voor mij althans een verschrikkelijke tijd. Vriendjes had ik niet.

Na 2 jaar ellende op dit strafkamp ging ik naar de katholieke St. Bonifatiuschool. Er zaten alleen jongens op deze school met 7 klassen. In 1961 verhuisde ons gezin van de F.C. Dondersstraat naar de Magnoliastraat. Een flatwoning, 3 hoog met 3 aparte slaapkamers en een lavet werd ons paleisje.

Een douche? Nooit van gehoord. Elke zaterdagavond in het lavet werd ik met een harde borstel schoon 'gerost' door vader of moeder. En daarna 'Stadhuis op Stelten' zien. Of 'Pipo de Clown' met o.a. Felicio. 'Vierverenwaterval', een van de eerste poppen/animatiefilms voor kinderen. Op zaterdagmiddag had je de postzegelrubriek 'Onder de loep' en daarna kwam 'Rawhide' met Gil Favor en Rowdy Yates en Whisbone de kok uit de huifkar. 'Those were the days', zou Mary Hopkins later in 1968 zingen. De transistorradio deed zijn intrede. 'S Avonds met een oortelefoontje stiekem onder de dekens luisteren naar Robbie Dale van Radio Caroline.

Hielke de Groot

NEDERLAND WATERLAND

Wanneer ik dit stukje zit te tikken is het behoorlijk warm en verlangen we meer dan ooit naar een paar flinke regenbuien. Inmiddels is dit onze vierde hittegolf, wie had dat aan het begin van deze eeuw gedacht. Dit artikel gaat over ons waterverbruik.

De meeste mensen hebben geen idee hoeveel water zij gebruiken (behalve dan wanneer de rekening eens per jaar op de mat valt).

Zo wordt het waterverbruik (de tuinslang) en in het bad gaan veel te hoog ingeschat en het douchen veel te laag. Wij gebruiken dagelijks gemiddeld **129 liter water per persoon**. Maar liefst **46,2 liter** gaat naar het douchen. Dan volgt het toilet (**30,2 liter**) en de was (**17,5 liter**).

De rest is 'slechts' goed voor circa **34 liter**. Dan hebben we het over koken, de afwas, de wastafel, het ligbad en het handen wassen. Het waterverbruik buiten is slechts goed voor **1 liter**. Dat komt omdat heel veel mensen geen tuin hebben en dus niet of weinig sproeien.

We douchen gemiddeld **7,5 minuten**, terwijl de meeste mensen nooit in bad gaan. Twee minuten korter douchen scheelt ruim **5 liter** water en vele kuub minder gas per jaar. Kleine moeite, want misschien is het door de wereldwijde droogte over een paar jaar helemaal niet meer vanzelfsprekend dat we zo veel water mogen gebruiken.



OUDERENZORG IS TE DUUR

De ouderenzorg is te duur, daar moet op bezuinigd worden, staat in het nieuwe regeerprogramma. In de praktijk betekent het, dat betrokkenen er meer voor moeten gaan betalen.

EEN DAG IN HET VERPLEEGTEHUIS KOST MEER DAN EEN LUXE HOTEL...

Belangrijk onderdeel van de ouderenzorg is de wijkverpleging. Die zorgt ervoor dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen. De wijkverpleging wordt betaald door de zorgverzekering en krijg je voor verzorging thuis. Hulp bij het douchen of eten, aankleden, injecties, stomazorg, soms meerdere keren per dag. Al die kosten, in totaal meer dan 3,5 miljard euro, worden betaald door de zorgverzekering, die iedereen heeft. Je betaalt geen eigen risico en ook geen eigen bijdrage. Dat laatste gaat veranderen.

Het is zo goed als zeker dat deze 'patiënten' ook een eigen bijdrage moeten gaan betalen. Het zou kunnen dat de kosten van de wijkverpleging ook onder het (verhoogde) eigen risico van de zorgverzekering gaan vallen, maar dit jaar zal dat nog niet gebeuren.

EIGEN BIJDRAGE

De kosten van zware thuiszorg en verblijf in een verpleegtehuis neemt de overheid, via de Wet op de langdurige zorg, voor zijn rekening. Daarvoor moet al wel een eigen bijdrage betaald worden. Die kan bij langer verblijf oplopen tot 3000 euro per maand voor mensen met een goed inkomen en spaargeld op de bank. Maar de meeste mensen betalen minder dan 1000 euro per maand. Deze eigen bijdrage is te verdedigen. Tenslotte krijgen mensen in een verpleegtehuis naast zorg ook kost en inwoning. Eten, drinken en wonen moet je thuis ook. Als een partner nog thuis woont, is de eigen bijdrage lager. De kosten van één patiënt in het verpleegtehuis kunnen oplopen tot 100.000 euro per jaar. Het verblijf van een patiënt in een verpleegtehuis is gemiddeld 2,5 jaar. Jaarlijks overlijden er 50.000 mensen. Het zal niet verbazen dat de huidige eigen bijdrage voor deze zorg ook onder de loep genomen zal worden.

DE ROL VAN DE GEMEENTE

Tenslotte is er nog een rol voor de gemeente in de ouderenzorg. Die maakt het net als de wijkverpleging ook mogelijk dat ouderen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Aanpassingen in het huis en hulp in de huishouding zijn daar belangrijke onderdelen van. Bovendien vervullen gemeenten een coördinerende rol tussen

huisartsen, welzijnsorganisaties, woningcorporaties en vrijwilligers. Betrokkenen moeten vaak een eigen bijdrage van 21,80 euro per maand betalen.

Voor de gratis huishoudelijke hulp zal het kabinet nader overwegen. De vraag is of die wel noodzakelijk is voor mensen die de hulp een groot deel van hun leven zelf betaald hebben en die in een later stadium van hun leven ineens vergoed krijgen. Daar is al veel discussie over.

Uiteindelijk kost de ouderenzorg in Nederland alles bij elkaar 38 miljard euro. In het laatste jaar van hun leven maken mensen vaak veel zorgkosten, gemiddeld zo'n 10% van wat ze in hun hele leven nodig hadden.

NASCHRIFT

Nederland ten voeten uit, we sloten bejaardenhuizen want alle zorg kon thuis. Tegelijkertijd werd er bezuinigd op thuiszorg en huishoudelijke hulp. Medewerkers werden ontslagen en konden terugkomen voor een lager salaris. Nu gaat er op intensieve thuiszorg bezuinigd worden per 2027. Verpleeghuisbedden liggen vol. Dochters die fulltime moeten werken en voor ouders moeten zorgen.

Komt er zo een opgebrande generatie aan?



Oldehove in de steigers.
Foto van Johan Eisma

ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

Secretaris bestuur:

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

Ledenadministratie:

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

Voorzitter activiteitencommissie:

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

Secretaris activiteitencommissie:

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

Magazine LosVast:

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

Coördinator bezorgers magazine LosVast:

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

LOS Belasting- en formulierhulp:

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

Internet en e-mail:

Website van LOS: www.losleeuwarden.nl

WMO-ombudswerk:

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

Rijbewijskeuringen voor leden vanaf 75 jaar:

Rijbewijskeuringsarts:

Drs. J. de Groot, Jacob Catsplein 1, Leeuwarden,
Tel: 058 8200040 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:

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

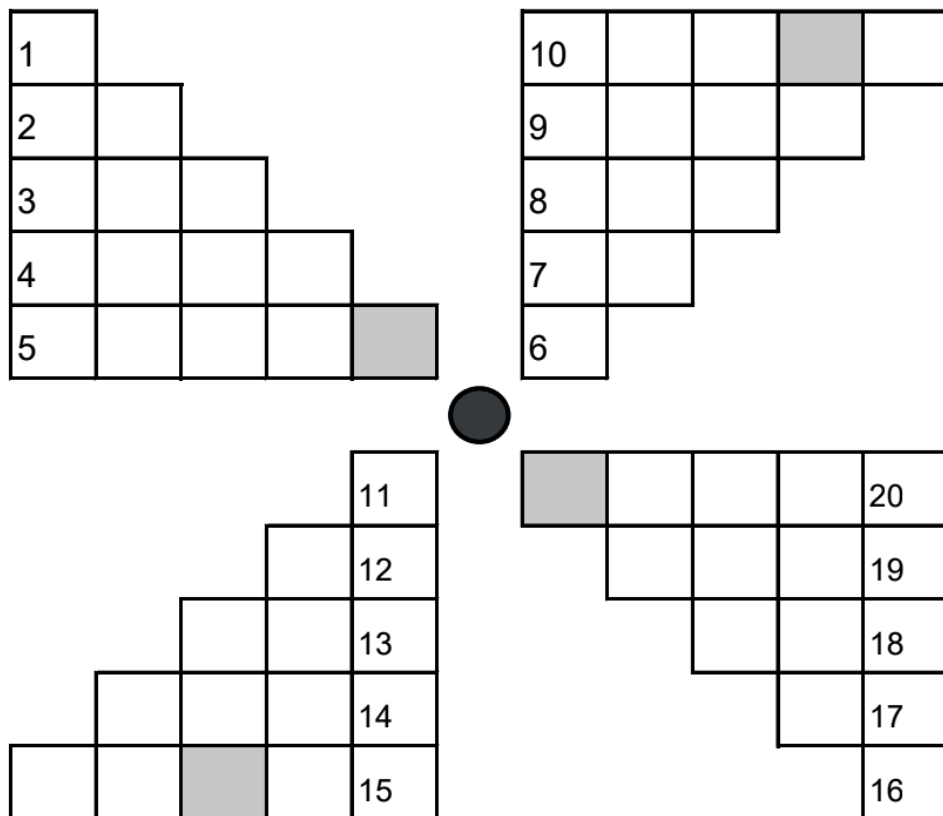
WMO in gemeente Leeuwarden:

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

PUZZEL

Goedendag, ik hoop dat u allen een fijne zomer heeft mogen beleven.

Ik ben in de vakantie onder andere weer gaan nadenken over welke puzzels er nog te bedenken zijn? Met een beetje fantasie ziet u in onderstaande 'trap' puzzel de wieken van een molen. Ik kwam op het idee tijdens een fietstochtje waarbij we een molen tegen kwamen. Veel succes.



Bij de 'trap'puzzel voegt u naast de eerste letter steeds 1 extra letter toe bij de al bestaande letters.

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

**ANTWOORD INLEVEREN
VOOR 13 SEPTEMBER!!!**

1. 1e letter van het alfabet
2. vader
3. vruchtennat
4. urine
5. nachtrust

11. beleefde aanspreekvorm
12. bolgewas
13. niet actief
14. [val] deksel
15. geldkast

6. 1e letter van mijn voornaam
7. meer dan wenselijk
8. hoofddeksel
9. pastei
10. verfplankje

16. aanduiding autoweg
17. plus
18. onecht
19. geld
20. wandelen



De oplossing van deze puzzel leest u op volgorde, in de gekleurde vakjes.
De opl. v.d. zomerpuzzel was: Zomer de tijd waarin geluk bestaat uit het zonnetje,
lange dagen, een barbecue, en flip flops.

De winnaar is Mevr. A. Plantinga.

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