

De Leeuwarder

SENIOREN Kraan

WINTER 2020 | EDITIE 10

Extra hoge
OPLAGE!
64.000

SYBRAND VAN HAERSMA BUMA:

'LEEWARDEN
HEEFT VEEL
MEER KARAKTER
DAN DEN HAAG'



COLUMN



VERENIGING



LEEWARDEN



FAMILIE



ZORG

defriesland.nl/vitaal



**Zo lang
mogelijk veilig
thuiswonen.**

**Wij helpen u graag hierbij met
handige tips en services.**

Het is nergens zo fijn en vertrouwd als thuis. Toch kan er een moment komen dat u iets meer hulp nodig heeft. Op die momenten willen we er graag voor u zijn. Daarom hebben we het Vitaal Collectief ontwikkeld. Naast korting op uw zorgverzekering krijgt u veel handige tips en

services om langer zelfstandig en veilig thuis te wonen. Bent u bij ons verzekerd? Dan kunt u elk moment instappen. Interesse?

Kijk op **defriesland.nl/vitaal** of bel met ons via 058 291 31 31. We helpen u graag verder.

De Friesland

Geertje Vellema-Dijkstra:
'Ik zou ook graag willen dat het anders was, maar we moeten het ermee doen'

We hebben allemaal op onze eigen manier te maken met de gevolgen van het coronavirus. Geertje Vellema-Dijkstra is de moeder van Doede Vellema, de uitgever van deze krant. Hoe gaat zij om met alle beperkende maatregelen? We spreken haar over de band met haar broers en zussen en het gemis van vrijwilligerswerk.



06



20
LOS, EEN VERENIGING VOOR U...

LOS, de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging, richt zich op drie pijlers: informatie, ontspanning en belangenbehartiging.



Beste mensen,

Fijn dat u de moeite neemt om onze krant te lezen. We hopen dat u er een paar mooie uurtjes mee zoet bent.

Voor mij een hele speciale editie. Er staat namelijk een interview in met mijn eigen moeder. Een persoonlijk verhaal van een bijzondere vrouw. Mijn moeder komt uit een hecht gezin en vierde op 14 november haar 84e verjaardag. Normaliter een komen en gaan van haar tien broers en zussen en aanhang. Helaas was dat jaar niet mogelijk. Boukje Wiersma heeft een mooi gesprek met haar gehad, waarin ze vertelde over vroeger en nu. Maar met name ook over hoe ze het ervaart dat ze haar broers en zussen al sinds maart van dit jaar alleen telefonisch heeft gesproken.

We houden het echter niet bij één interview. We vonden het namelijk de hoogste tijd om burgemeester Buma te spreken en hem vragen van lezers voor te leggen. Een bijzonder aardige man, die speciaal voor ons naar het stadhuis kwam tussen alle videocalls door.

Uiteraard staan in deze editie ook weer bijdragen van Ritsko, Peter, Sara en Koesma. Zij voorzien u op hun eigen unieke manier van relevante informatie en/of een mooi verhaal.

Tot slot nog een klein hoogtepuntje of eigenlijk twee hoogtepuntjes. Het is namelijk onze 10e editie! En dat niet alleen. Vanaf nu verschijnen we ook in de regio Sneek/Bolsward. Onze totale oplage gaat daardoor omhoog, naar bijna 100.000 exemplaren. Op naar heel Fryslân!

Doede Vellema

U kunt onze artikelen natuurlijk ook online lezen! U vindt ons op www.seniorenkrant.nl



12

Sybrand van Haersma Buma:
'Leeuwarden heeft veel meer karakter dan Den Haag'

Sybrand van Haersma Buma (55) is ruim een jaar burgemeester van de gemeente Leeuwarden. De hoogste tijd dus om eens nader kennis met hem te maken. Dat deed de Seniorenkrant door hem enkele vragen voor te leggen die van lezers afkomstig zijn.



05

THUISZORG HET FRIESE LAND EEN BEETJE HULP KAN GEEN KWAAD

Gebreken komen met de jaren. U kent dat wel. Uw ogen en oren worden misschien iets minder, bukken valt niet altijd mee. Maar gelukkig zijn er tegenwoordig praktische, betaalbare hulpmiddelen waarmee u zichzelf kunt redden. Zo kunt u zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en regie houden over uw eigen leven.



09

Mijn zandavonturen in Leeuwarden West

Laatst kwam ik op instagram bij @vroegerinleeuwarden een foto tegen van een zandauto op de Valeriusstraat. Toen ik de afbeelding beter bekeek, zag ik onder de laadbak door mezelf staan. Tenminste dat verbeeldde ik mij, want het zou zomaar kunnen. Ik speelde daar vaak toen de rondweg eind jaren vijftig werd aangelegd.

EN VERDER....

Nieuwe 'thuishaven' in Harlingen	08
COLUMN Sara schrijft erop los	09
De maakbaarheid & verpampering van de samenleving	11
COLUMN De wereld van Koesma	15
Thuiszorg Patyna	16
Prijswinnaars puzzels	16
COLUMN Peter weet het beter	19
Puzzelpagina	21
Oplossing puzzels	22

Uitgever	Devea www.devea.nl
Redactieleden	Sara Kroos, Ritsko van Vliet, Peter Teeuwen, Koesma Basdew en Martin van Mourik
(Eind)redactie	Boukje Wiersma, Meraki Tekst & Zo
Foto's	Niels Remegius / Marcel van Kammen
Oplage	64.000
Druk	NDC Print
Verspreiding	Ingestoken in de huis aan huis plus 3.000 exemplaren op meer dan 50 distributiepunten in de gemeente Leeuwarden
Advertenties	Doede Vellema /06 15 37 22 55
E-mailadres	info@leeuwarderseniorenkrant.nl
Facebook	www.facebook.com/Leeuwarder-Seniorenkrant
Disclaimer	Ondanks alle zorg die aan deze uitgave is besteed blijven vergissingen mogelijk. Wij kunnen daar echter geen aansprakelijkheid voor aanvaarden. Auteursrecht voorbehouden. ©2020



Kookt u, of koken wij vandaag?



Van Smaak
Eet smakelijk!

- ✓ Dieetmaaltijden
- ✓ Gemalen en vloeibare maaltijden
- ✓ Bezorging aan huis
- ✓ Geen abonnement
- ✓ Altijd een vertrouwd gezicht
- ✓ Uw eigen maaltijd samenstellen

WARME MAALTIJDEN - KOELVERSE MAALTIJDEN - DIEPVRIESMAALTIJDEN
info@vansmaak.nl | www.vansmaak.nl | t 088 511 5400

Wonen als een vorst zonder zorgen in een XXL PLUS appartement

De ruwe grondwerkzaamheden zijn klaar, het fundament wordt gelegd. Op de grote bouwplaats in de Leeuwarder wijk Nylân wordt op dit moment gewerkt aan de bouw van een bijzonder appartementencomplex. Een buitengewone plek; letterlijk en figuurlijk. Want in het middelpunt wordt een overdekte mediterrane binnentuin van circa 2.000 m² gerealiseerd. De tuin zorgt voor veel leuke contactmomenten en het groen is bovendien goed voor ieders welzijn. Het is een plek om rustig een boek te lezen of om de (klein)kinderen te ontvangen. Vandaar de naam 'Mipatio', ofwel: mijn binnentuin.

Genieten van ruimte en vrijheid

Alles draait in Mipatio om maximale levenskwaliteit en het ultieme gevoel van vrijheid. De appartementen zijn dan ook uiterst ruim van indeling met een oppervlakte van 100-120 m².

De Mediterrane binnentuin

De overdekte tuin is een unicum in Nederland. Door middel van een uitgekiend eco-systeem is het er elke dag genieten in een

aangename sfeer. Groen is immers goed voor een mens. De tuin is naast een plezierige ontmoetingsplaats ook een plek waar je alleen van kan genieten. In de tuin bevinden zich tevens een grand café en speelvoorzieningen voor (klein)kinderen.



Professionele sportruimte

Naast de tropische binnentuin wordt er ook een moderne en professionele sportruimte ingericht voor individueel sporten of sporten onder begeleiding.

Gastenverblijven

Familie of vrienden over de vloer? Of de (klein)kinderen een weekendje te logeren? Speciaal voor hen zijn er in Mipatio hotelsuites. Luxe en comfortabele kamers met alle privacy voor gasten.

Eten, drinken en meer

Een cappuccino in de ochtend? Gezellig lunchen met vrienden? Zelfs dat kan in Mipatio.



Let op!
De bouw is
gestart

Al ruim
70%
verkocht

Het sfeervolle café-restaurant heeft een uitstekende keuken. Een aangename plek waar je ook uitgebreid kunt dineren.

verwarming is er ook vloerkoeling. Door de opbrengst van eigen zonnepanelen is het geschatte energieverbruik slechts € 35,00 per maand. Dus weg met die hoge energielasten.

Nog meer woonkwaliteiten

In een Mipatio appartement is het veilig wonen. Daarnaast is het gebouw niet vrij toegankelijk, een wel zo'n prettig gevoel. Mipatio heeft een zeer gunstige ligging ten opzichte van diverse uitvalswegen en het Medisch Centrum Leeuwarden (MCL) ligt op slechts enkele minuten afstand. Zelfs 'Green mobility' is aanwezig. Hier kan zorgeloos en energiebewust een elektrisch vervoersmiddel gehuurd worden.

Energiezuinig en duurzaam

Een Mipatio appartement wordt vanzelfsprekend energiezuinig, duurzaam en verantwoord gebouwd. Naast vloer-

"Ik kan straks gewoon de deur achter mij dichttrekken en hoef me dan nergens meer zorgen over te maken" aldus mevrouw Tiny de Boer over het besluit om een Mipatio appartement te kopen. Ook de dichte nabijheid van het stadscentrum spreekt tot haar verbeelding. "Maar vijf minuten van de stad en toch in een mooie groene omgeving. Verder zie ik als voordeel dat er om de hoek allerlei winkeltjes zijn."



Meneer en mevrouw de Boer hebben een van de Mipatio appartementen in Leeuwarden gekocht.

"Als we weg willen, trekken we zonder zorg de deur achter ons dicht."

Haar man, de heer Roel de Boer sluit zich hierbij aan. "Wij wonen nu landelijk in Elsloo met veel grond om ons heen. Wij zijn nog steeds fit als begin zestigers, maar we begonnen enige tijd geleden wel te kijken naar een wat kleinere comfortabele woning, want ouder worden is een kwestie van tijd.

Leeuwarden heeft zich ontwikkeld als een fijne stad en is prettig om in te verkeren.

Daar ben ik ooit nog op school geweest." Op de vraag waarom nu juist Mipatio en geen ander appartementencomplex antwoordt de Boer: "Wij gaan helemaal voor het concept van Mipatio. Al die extra faciliteiten maakt het allemaal erg ideaal!"

"We waren opgelucht..."

...toen mijn ouders vertelden dat ze overwogen om een Mipatio-appartement te kopen.

De vrijstaande woning die ze nu hebben is te groot en de tuin begint van een lust tot een last te worden. Volgens mijn ouders is het fijn om alles gelijkvloers te hebben. Daarnaast is het veilig wonen, omdat het gebouw niet voor iedereen toegankelijk is. De binnentuin met grand café en speelvoorzieningen, maakt het voor onszelf ook extra leuk om met onze kinderen bij opa en oma op bezoek te gaan."



mipatio
buitengewoon wonen

Nog slechts enkele
appartementen te koop!

Meer informatie en verkoop

Bent u geïnteresseerd in dit unieke project en wilt u meer informatie? Bel ons dan gerust op: (085) 773 41 51
Neem ook eens een kijkje op: www.mipatio.nl



Tekst: Ritsko van Vliet
Van Vliet Beleving.

Laatst kwam ik op instagram bij @vroegerinleeuwarden een foto tegen van een zandauto op de Valeriusstraat. Toen ik de afbeelding beter bekeek, zag ik onder de laadbak door mezelf staan. Tenminste dat verbeeldde ik mij, want het zou zomaar kunnen. Ik speelde daar vaak toen de rondweg eind jaren vijftig werd aangelegd. Ik woonde met mijn vader en mijn Duitse stiefmoeder in de Bernard Zweersstraat. In een flat die daar net als de Valeriusstraat rond 1953 is gebouwd. Het jongetje achter de truck lijkt ook op mij, maar er woonden wel meer Indische kinderen in deze nieuwe wijk. In die jaren kwamen nog eens tienduizenden overzeese landgenoten naar Nederland, toen Soekarno hen het land uitjoeg. Honderden Indo's vestigden zich in Leeuwarden.

Mijn zandavonturen in LEEUWARDEN WEST



OP DE KOUDE PORTIEKTRAP

Ik sta op deze foto in mijn eentje te kijken naar het afstorten van het zand. Alleen; en dat was ik ook. Vriendjes had ik als nieuweling in de wijk nog niet. De kinderen waren hier ook anders dan in de binnenstad. Als enig kind had ik thuis niet veel. Mijn vader werkte overdag bij mijn opa. In de avond en het weekend was hij vaak als artiest onderweg. Met mijn nieuwe moeder had ik niet echt een klik. Ik herinner mij weinig momenten met haar. Ze had heimwee en lag veel met hoofdpijn in bed. Jaren later hoorde ik van anderen dat zij mij regelmatig op de koude portiektrap zette. De enige positieve herinnering die ik heb is de smaak van haar aardappelsoep.

BEDREMMELD ACHTERAAN

Als de werklui op de Valeriusstraat stopten, eigende ik mij een stuk zand toe. Ik keek op tegen de imposante bulldozers met die stevige rupsbanden. De zandbulten waren voor mij heuvels, bijna bergen. Pilot Storm (de stripheld uit de Leeuwarder Courant) geland in de woestijn; dat speelde ik na. Ik verloor mij in dromen waarin ik die held was, totdat mijn vader mij ophaalde en achter op zijn Gazelle hees.

Overdag voelde ik mij niet senang op de kleuterschool aan de Sem Dresdenstraat. Ik kende daar

niemand en was te verlegen om contact te leggen. Bij het verdelen van de fietsjes en de steps stond ik bedremmeld achteraan. Dan maar met een schepje en een emmer de zandbak in. Mijn klasgenootjes verlieten prompt deze speelplek als ik daar plaatsnam. Schichtig omkijkend naar dat vreemde jongetje met het zwarte haar.

MIJN ALLERLIEFSTE OMA

De speeltuin Het Westen aan de Sweelinckstraat was nog erger. Mijn vader zette mij daar op woensdagmiddag af, als hij na de lunch terug naar de Eewal fietste. Het gekrijs van de uitgelaten kinderen hoorde je al twee straathoeken eerder. Ik ontweek de mij onbekende leeftijdsgenootjes en zat dan uren verloren op de rand van de zandbak. Op enig moment heb ik zo hard gehuild en aan de bagagedrager van pa's fiets gehangen, dat hij mij met lichte tegenzin meenam. Achterop veegde ik mijn verdrietsnot aan zijn jas af en droogde ik met een voorzichtig lachje mijn tranen. Ik ging immers naar mijn allerliefste, mijn oma.

GODDELOZE UITSPANNING

Toch heb ik in mijn fotoalbum een plezierig zandtafereeltje kunnen vinden. Een plaatje genomen

bij Natuurbad De Kleine Wielen. Daar ging ik zomers iedere zondagmiddag met mijn vader heen. En dat terwijl ik in de ochtend met mijn grootouders anderhalf uur in de Gereformeerde Noorderkerk had gezeten. Op de fiets via de Groningerstraatweg langs het Tolhuis de stad uit naar deze goddeloze uitspanning. Ik had het daar best naar mijn zin bij de kennissen van mijn vader: artiesten, muzikanten en kunstenaars. Ik zie mezelf in zwart wit met een petje op spelend in het zand met Patricia Noppert. Zij was de dochter van de Duitse Karin Pusch, de goochelassistente van mijn vader. Pa was inmiddels gescheiden van mijn tweede moeder, maar Duitsland bleef blijkbaar trekken.

LOVE LETTERS

Ik had na al die ervaringen mijn kop in het zand kunnen steken. Maar gelukkig bleef ik een keer zitten op de Groen van Prinsterer Mulo. Van jongste in de klas werd ik de oudste. Van verlegen jongen werd ik initiatiefnemer. Ik nam zelfs dat schooljaar mijn klasgenoten mee naar de Bakkeveense Duinen. Onderweg neuriede ik Love letters in the sand, terwijl ik achter het leukste meisje van de klas fietste. ■



Foto: Bas den Oudsten, uit 'Leeuwarden in de Luyte'

Tekst: Boukje Wiersma
Foto: Marcel van Kammen



GEERTJE VELLEMA-DIJKSTRA: 'IK ZOU OOK GRAAG WILLEN DAT HET ANDERS WAS, MAAR WE MOETEN HET ERMEE DOEN'

We hebben allemaal op onze eigen manier te maken met de gevolgen van het coronavirus. Ooit komt er een einde aan deze onwerkelijke situatie van afstand houden en alert zijn op ieder hoestje of snuffje. Tot die tijd probeert iedereen er het beste van te maken, want de mens is veerkrachtig. Geertje Vellema-Dijkstra is de moeder van Doede Vellema, de uitgever van deze krant. Hoe gaat zij om met alle beperkende maatregelen? We spreken haar over de band met haar broers en zussen en het gemis van vrijwilligerswerk.

Geertje mag dan net 84 jaar zijn geworden, ze is duidelijk nog heel vitaal. Corona en de gevolgen daarvan voor het dagelijkse leven is niet een heel vrolijk onderwerp, maar het moet allemaal vooral niet te zwaar worden. Nee, het is niet leuk. Maar Geertje staat positief in het leven en klagen staat niet in haar

woordenboek. Ze vertelt dat haar leven behoorlijk is veranderd door alle maatregelen, maar vindt ook dat ze het eigenlijk nog niet zo slecht getroffen heeft. Haar drie kinderen wonen in de buurt, ze heeft vier kleinkinderen waar ze van geniet en ze is fit genoeg om lekker te wandelen en te fietsen.

MIDDELSTE VAN ELF KINDEREN

Haar verjaardag, een paar weken geleden, was een bescheiden feestje. Gezellig, maar wel totaal anders dan anders. Normaalgesproken zou het een drukke dag zijn geweest, met veel familiebezoek. Geertje is de middelste van een gezin met elf kinderen en

het is al jaren de gewoonte dat alle broers en zussen de hele dag naar de jarige toegaan. Tien uur koffie met wat lekkers, gezellig bijpraten, 's avonds samen eten en rond een uur of zeven weer naar huis. Tot maart van dit jaar had Geertje nog nooit een verjaardag overgeslagen van de vijftien overgebleven kinderen. Eigen of aangetrouwd, dat maakt niet uit. Iedereen is gelijk.

ALLEEN EEN TELEFOONTJE

"Ik ben begin dit jaar nog naar twee verjaardagen geweest. Eerst in de bus naar Veenwouden en dan met mijn zusje in de auto. We gaan het hele land door, want er woont ook familie in Amsterdam en Emmeloord. Toen mijn broer in april jarig was, kregen we het bericht dat hij het niet vierde. Dat snapten we allemaal hoor, het kon gewoon niet. Maar sindsdien zijn we niet meer bij elkaar geweest. We zijn nu eenmaal op leeftijd, de oudste is 94, en je wilt niet besmet raken. We moeten het doen met een telefoontje om te feliciteren. Maar ja, dat is toch anders."

HECHT GEZIN

De basis van de warmte binnen het gezin Dijkstra ligt in de jeugd-jaren. Geertje en haar broers en zussen groeiden op in Paesens, achter de dijk. Een hechte familie, al was er wel een duidelijke scheiding tussen de oudste kinderen en de jongsten. "Het verschil in leeftijd was best groot. Mijn jongste zusje Annie is geboren toen mijn oudste broer in Indië zat. Ze schelen tweeëntwintig jaar; Annie was zijn bruidsmeisje. Maar de groep die nu nog leeft zit qua leeftijd dicht bij elkaar en de band is heel goed. Dat is altijd al zo geweest. We hebben nooit ruzie gehad. Tuurlijk zijn we verschillend, maar daar maken we geen probleem van."

Dat de familie al bijna een jaar niet in levende lijve bij heeft kunnen praten is een groot gemis. "Een schoonzusje van mij is overleden toen het al coronatijd was. We zijn niet bij het afscheid geweest, want er mochten maar een paar mensen bij. Dat was achteraf gezien echt niet leuk. En stel nu dat een van de anderen onverwacht overlijdt, dan heb ik diegene al sinds februari niet meer gezien. Daar sta ik niet dagelijks bij stil hoor. Maar het is toch vervelend."

GEWOON IN DE BUS GESTAPT

De man van Geertje is veertien jaar geleden overleden. Ze is dus al lang alleen en het contact met haar broers en zussen is enorm waardevol. "Het maakt denk ik wel uit of je in deze tijd nog samen bent of alleen. Ik heb thuis geen aanspraak. Maar de hele tijd zeuren, daar heb je niks aan. Ik maak er gewoon het beste van. Mijn broer Piet is weduwnaar en daar bel ik regelmatig mee. En laatst was mijn jongste zusje achtenveertig jaar getrouwd. Zij kwam na het overlijden van mijn man iedere maandag bij me. Dat was heel bijzonder en ik wilde nu iets voor haar doen. Dus ik ben in de bus gestapt met een grote bos bloemen en heb gevraagd of ik binnen mocht komen. "Jij wel", zei ze. Als ze nee had gezegd, had ik het ook begrepen en dan was ik gewoon terug gegaan." Echt bang om ziek te worden is Geertje niet. "Ik heb altijd een mondkapje op, ook buiten. En als ik met iemand sta te praten, dan houden we afstand. Ik probeer er voor te zorgen dat ik geen corona krijg."

"U MAG BEST EEN BEETJE ZENUWACHTIG ZIJN"

Geertje is opgewekte vrouw, die haar eigen situatie graag relatieveert omdat ze vindt dat anderen het veel moeilijker hebben. "Het was in het begin echt wel heel lastig hoor. Op een gegeven moment slaat de verveling toe. Ik puzzelde nooit, maar nu maak ik van die doorstreppuzzels. Je moet toch wat zoeken. Ik dacht regelmatig: gatsie, ik vind er niks aan. Een beetje eenzaam en down was ik wel. Maar daar ben ik nu wel overheen, je went er ook aan. Ik was een keer bij de huisarts en die vroeg hoe het met me ging. Toen zei ik: meestal wel goed en soms wat minder door dat coronagedoe. Op dat moment waren de verpleeghuizen dicht en ik zag mensen voor de ramen naar hun dierbaren zwaaien. Dat deed ik ook met mijn kleinkinderen, maar ik kon wel gewoon naar buiten. De dokter zei: omdat die mensen niet naar buiten mogen, mag u best wat zenuwachtig zijn. En zo is het ook natuurlijk. Toch denk ik dan weer snel: ik kan nog fietsen, boodschappen doen en buiten wandelen en die mensen kunnen niks meer. Ik ben heel gezond voor mijn leeftijd en de kinderen wonen in de buurt. Dus dan moet je niet teveel klagen."

EVEN HUN VERSTAND GEBRUIKEN

Het sluiten van de verpleeghuizen vond Geertje schijnend. "Later besepte ik pas echt hoe erg het was dat de zorginstellingen dicht moesten. Het is ook niet goed geweest, maar het kabinet heeft het toen goed bedoeld. Ze hadden zoiets nog nooit meegemaakt natuurlijk." De huidige maatregelen van het kabinet vindt ze goed. "Ik zou alleen willen dat mensen zich er beter aan houden en dan vooral de jeugd. Als ze nu even een paar weken hun verstand gebruiken, dan gaat het misschien wat sneller. Ik snap echt wel dat de jongeren het heel moeilijk hebben hoor. Sociale contacten zijn belangrijk, ik was zelf ook altijd met vriendinnen op pad. En de tijd van nu is niet te vergelijken met de tijd waarin wij jong waren. Toen ik een jaar of achttien was gingen we rond zeven uur, half acht naar buiten en om tien uur waren we weer binnen. Want dan gingen de kroegen al dicht. Ze gaan nu in het weekend pas om twaalf uur op stap. Tja, dan lagen wij al lang in bed."

ALTIJD GEZELLIGHEID EN ALLES KON

"Of de jongere generaties verwend zijn? Wel een beetje denk ik, maar we hebben ze zelf zo opgevoed. Er kon meer en dan gun je je kinderen dat ook. Bij ons thuis was het heel sober. Je kreeg wat je nodig had en dat was het. Met elf kinderen moest je gewoon delen. En als mijn moeder zei dat iets moest, dan was dat zo. Maar het was altijd enorm gezellig bij ons. Op zondagavond mochten vriendinnen altijd meeten. Dan zaten we soms wel met twintig man aan tafel. Dat kon alle-

'Die knuffels van die kleintjes, die kun je toch eigenlijk niet missen?'

maal. Ik denk dat mijn moeder een grote schaal met brood klaarmaakte en als het op was, was het op."

ONTSLAG BIJ HET TROUWEN

Geertje heeft altijd een heel actief leven gehad, al werkte ze daarvan maar een paar jaar. "Vroeger was het in grote gezinnen zo dat er altijd een van de meisjes thuis moest zijn om de moeder te helpen. Dus als wij als dochters van de huishoudschool kwamen, bleven we thuis tot de volgende zover was. Dan pas kon je een baan zoeken. Ik was toen al twintig. Tot mijn 29e heb ik bij De Gruyter gewerkt. Toen ging ik trouwen en dan werd je ontslagen. Dat ging destijds zo. We kregen drie kinderen, Doede heeft nog een oudere zus, Ida, en een jongere broer, Alex. Ik heb naast de zorg voor het gezin altijd veel vrijwilligerswerk gedaan. Mijn dochter zat in een showband en ik maakte jarenlang kleding en hielp met andere klussen."

VRIJWILLIGERSWERK

Nu doet Geertje alweer 27 jaar vrijwilligerswerk bij Dongeraheim. Het zorgcentrum is een hele tijd dicht geweest. "Daar was ik heel erg onwennig van, alles valt ineens weg. We hebben altijd zulke leuke avondvoorstellingen met een koor

of een korps. Dan zitten er zeker zeventig ouderen in de zaal. Ik help ook altijd bij de bingo." Die avonden zitten er voorlopig nog niet in, maar Geertje heeft haar vrijwilligerswerk op de vrijdagmiddag sinds kort gelukkig wel weer op kunnen pakken. "Ja, dat is mooi. Het zijn geen gezellige drukke middagen met een spelletje of een praatje meer. Er zitten nu maar een paar bewoners, op afstand van elkaar. Iedereen die in een aanleuning woont, mag nog steeds niet komen. Iemand vroeg me laatst: wanneer mogen wij weer? Tja, daar heb ik helaas niets over te zeggen. Ik zou ook graag willen dat het anders was, maar we moeten het ermee doen."

KUSJE VOOR BEPPE

De vier nog vrij jonge kleinkinderen van Geertje wonen vlak bij haar en daar geniet ze enorm van. "Tijdens de eerste lockdown zwaaiden we voor het raam, heel onwerkelijk. Maar nu komen ze weer gewoon langs. Als 's middags de bel gaat dan weet ik dat het tijd is voor wat lekkers en een praatje. Dat zijn wel echt lichtpuntjes hoor." Ze mogen nu ook voorzichtig weer een kusje aan beppe geven. "Die knuffels van die kleintjes, die kun je toch eigenlijk niet missen?" ■





NICO EN JOKE KEIZER VINDEN NIEUWE 'THUISHAVEN' IN HARLINGEN

Die thuishaven heet het nieuw te bouwen appartementencomplex Zuiderhaven, nabij het centrum van Harlingen. Nico en Joke, bijna zeventigers, zijn fervent zeilers en deden regelmatig Harlingen aan. Toen ze op zoek gingen naar een levensloopbestendig appartement stond de Friese havenstad bovenaan het verlanglijstje.

"Harlingen biedt alles waar wij naar op zoek zijn: voorzieningen zoals winkels, restaurants en terrassen, de haven, de pier op loopafstand, pittoreske straatjes. Als we straks weer eens een zeiltocht hebben gemaakt, zal Harlingen echt als thuiskomen gaan voelen, daar zijn we van overtuigd."

"De zee trekt ons", zegt Nico. "We hebben in ons leven al heel wat zeiltochten gemaakt, bijvoorbeeld naar de Waddeneilanden, Engeland en de Oostzee. En ook als we niet met ons zeiljacht op vakantie gaan, blijven we toch altijd in de buurt van de zee. Zo zijn we vorig jaar nog met een camper drie maanden naar de Spaanse en Portugese kust geweest."

"Dat wil overigens niet zeggen dat we andere gebieden niet mooi vinden", voegt Joke toe. "We hebben jarenlang in Drenthe gewoond, in een bosrijke omgeving, dat vonden we ook prachtig."

KANS

Nico en Joke kwamen het plan Zuiderhaven via internet op het spoor. "Zo'n zeven à acht jaar geleden hadden we al eens in Harlingen rondgekeken, maar die plannen kwamen toen niet van de grond." Uiteindelijk kwam de familie Keizer in Leeuwarden terecht, waar ze hun boot bij huis hebben liggen. Maar Harlingen bleef trekken. Joke: "Vanuit de Zuiderhaven loop je zo het centrum in, dat vind ik heel prettig. Bovendien ligt onze boot straks in Harlingen

of in een jachthaven direct aan het IJsselmeer, dus die combinatie is voor ons ideaal."

SMAAK

Het toekomstige appartement van Nico en Joke is 120 vierkante meter groot en wordt verwarmd via een bodemwarmtepomp. "We wilden sowieso een energiezuinig appartement en zijn momenteel met aannemer Heijmans in gesprek over onze wensen. We vinden het prettig dat er aanpassingen kunnen worden gedaan, zodat het appartement helemaal naar onze smaak wordt."

"We zullen wel moeten ontspullen", zegt Joke met een glimlach. "We kunnen niet alles meenemen, maar dat komt wel goed. Het mooiste

vinden we dat we straks ons appartement naar eigen wensen kunnen inrichten, zodat het ons nieuwe 'thuis' gaat worden."

LEVENDIGE STAD

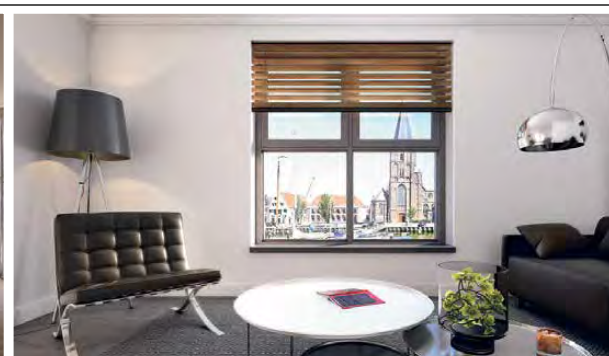
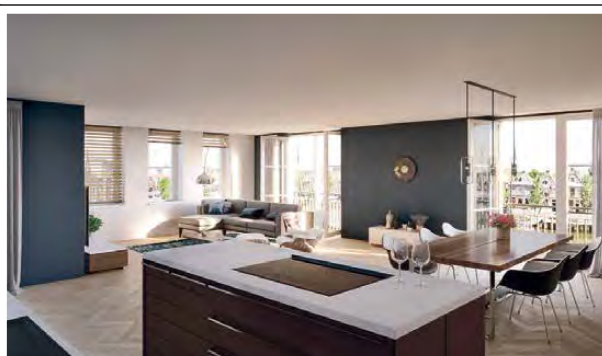
"Wat we van Harlingen verwachten?", herhaalt Nico de vraag. "Een levendige stad die bruist en het hele jaar door bol staat van de activiteiten. Tijdens onze eerdere bezoeken hebben we ervaren dat hier altijd wel iets te doen is."

"We hebben op heel veel plekken gewoond en lang nagedacht over onze volgende stap, maar we hebben een ontzettend goed gevoel bij Harlingen", besluit Joke. "Dit wordt onze nieuwe thuishaven om te wonen en de plek waar we met onze boot alle kanten op kunnen. Want dat is wat we nog vele jaren hopen te gaan doen." ■

Lees het volledige interview op www.zuiderhavenharlingen.nl



ZUIDERHAVEN
HARLINGEN



15 STADSAPPARTEMENTEN EN ÉÉN PENTHOUSE

STADSAPPARTEMENTEN TE KOOP VANAF € 325.000,- V.O.N.



- Uitzicht op de haven
- Ligplaatsen voor de deur
- Op 5 minuten varen van de Waddenzee
- Bodemwarmtepomp voor vloerverwarming en koeling
- Treinstation, strand, supermarkten en gezellig centrum op loopafstand
- Ideale uitvalsbasis voor bezoek aan de Waddeneilanden
- Bouw reeds gestart

**NU MET GRATIS
WAARDEBEPALING
VAN UW EIGEN WONING**

WWW.ZUIDERHAVENHARLINGEN.NL

heijmans

0512 - 368 200
verkoopnoord@heijmans.nl

VAN DER WAL
COMPLEET ADVIES IN WONEN

0517 - 431 224
info@vdwalmakelaars.nl

HOEKSTRA
makelaardij

058 - 233 73 33
nieuwbouw@makelaardijhoekstra.nl



Gebreken komen met de jaren. U kent dat wel. Uw ogen en oren worden misschien iets minder, bukken valt niet altijd mee. Maar gelukkig zijn er tegenwoordig praktische, betaalbare hulpmiddelen waarmee u zichzelf kunt redden. Zo kunt u zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en regie houden over uw eigen leven.

THUISZORG HET FRIESE LAND EEN BEETJE HULP KAN GEEN KWAAD

Het zijn vaak kleine ongemakken die het dagelijks leven compleet kunnen ontregelen. Denk aan het ongemak na een staaroperatie. U ziet slecht en moet regelmatig de ogen druppelen. Dat valt nog niet mee.

DRUPPELBRIL OF DE DOFF 'N DONNER

Maar met een druppelbril is dat ongemak snel verholpen. Met deze bril druppelt u zelf eenvoudig en snel uw ogen. En zo zijn er bijvoorbeeld ook handige hulpmiddelen voor het aantrekken van steunkousen. Dat klusje is een makkie, met de Easy-slide, de Doff 'n donner, de Steve of de Handy legs.

Het gebruik van dergelijke hulpmiddelen neemt de komende jaren alleen maar toe, verwacht Ypie Duursma, manager Diensten & Marketing bij Thuiszorg Het Friese Land.

"Cliënten moeten vaak eerst even wennen aan zo'n hulpmiddel, maar onze verzorgenden en verpleegkundigen helpen daar graag bij. Net zo lang tot iemand er zelf mee uit de voeten kan. En lukt dat niet? Geen probleem. Dan komt onze wijkverpleegkundige graag langs om te bespreken welke zorg iemand nodig heeft."

ZORGCENTRALE

Ypie wijst ook op de zorgcentrale van Thuiszorg Het Friese Land. "Onze zorgcentrale is alle dagen van de week, dag en nacht telefonisch bereikbaar. We zijn bereikbaar voor cliënten die gebruik maken van thuiszorg of persoonsalarmering. In het weekend bieden we in de nacht een vangnet aan mensen die onverwacht zorg nodig hebben, de zogenoemde 'onplanbare zorg."

"Daarnaast kunnen onze zorgcentralisten ouderen op afstand onder-

steunen, met slimme e-health hulpmiddelen", vervolgt Ypie. Denk aan beeldzorg of het gebruik van de Medido, een slimme 'medicijnendoos. Met deze hulpmiddelen kunnen we ouderen op afstand begeleiden bij het insuline spuiten, het aanhouden van een dag of nachtritme of het op tijd innemen van de medicijnen. Beeldbellen kan ook voorkomen dat ouderen vereenzamen."

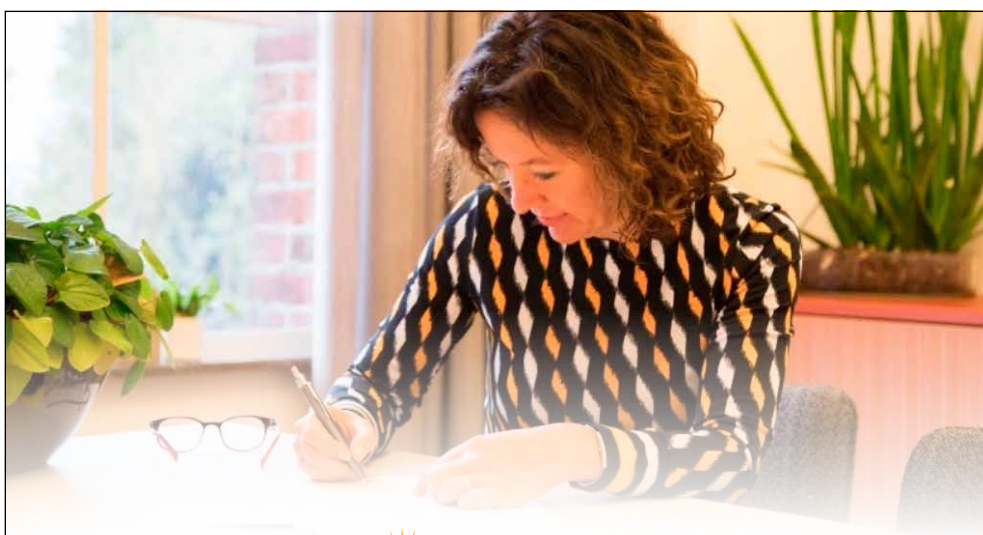
MEER WETEN?

Wilt u meer weten over hulpmiddelen in de zorg, heeft u zorg nodig of heeft u vragen voor de wijkverpleegkundige? Neem dan contact op met de zorgcentrale van Thuiszorg Het Friese Land, via tel.nr. 0900 - 8864



**Thuiszorg
Het Friese Land**

overal thuis, altijd bereikbaar

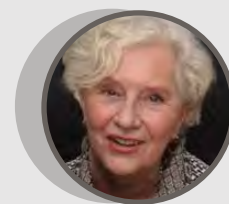


NOTARISKANTOOR
mirjam bos

**Gespecialiseerd in
familie- en erfrecht,
mediation en estateplanning**

Stationsweg 1 | 9001 ED Grou
0566 - 60 14 04 | www.notarismirjam.nl

COLUMN



Tekst: Sara Kroos
Verhalenschrijfster
(www.saraschrijfsteroplos.nl)

*Sara schrijft
erop los*

IK GUN JE

*Ik gun je blote voeten op het mos
Ik gun je een huisje in het bos
Ik gun je een zomerdag
Aan het strand
Met rollende golven
En je zorgen aan de kant
Ik gun je blauwe luchten
En regenbuien op je hoofd
Ik gun je zachte zoenen
En dromen zoals beloofd
Ik gun je warme voeten
In pantoffels van fluweel
Ik gun je handen die je raken
Met liefde heel erg veel
Ik gun je schone lakens
In een zacht en helder bed
Ik gun je lekker slapen
En koffie vers gezet
Ik gun je ijs waarop je blijft staan
Ik gun je winters vol verlangen
En laat de boel maar gaan
Ik gun je hoop op later
Ik gun je hoop voor nu*



Woonzorg Nederland

De grootste aanbieder van seniorenwoningen in Friesland



Woonzorg Nederland is een landelijke woningcorporatie, die zich richt op het huisvesten van 55-plussers. We bieden onze bewoners een betaalbare, veilige en toegankelijke woning waar ze zelfstandig kunnen wonen. Onze ambitie is iedereen een fijn thuis te geven met ruimte voor contact en ontmoeting in een zorgzame buurt. Door persoonlijke aandacht en samenwerking in een lokaal zorg- en dienstennetwerk dragen we bij dat mensen op zichzelf kunnen blijven wonen. Ook als ze meer zorg nodig hebben.

Met in totaal ruim 30.000 zelfstandige woningen en appartementen is Woonzorg Nederland niet alleen de grootste aanbieder van seniorenwoningen in Friesland, maar in heel Nederland. In onze complexen vindt u naast gezondheidsvoorzieningen ook bewonersconsulenten die persoonlijk in contact staan met de bewoners. We helpen u graag bij het vinden van een geschikte woning. Comfortabel en zorgeloos wonen begint bij Woonzorg Nederland.



Heeft u vragen? Stel ze gerust. U kunt bij ons terecht via:

tel. 088 - 921 01 99 | friesland@woonzorg.nl

Ons woningaanbod in Friesland vindt u op

www.woonzorg.nl/friesland





Tekst: Peter Teeuwen
Schrijft over maatschappelijke
ouderenvraagstukken, puzzelkoning

We leefden de afgelopen jaren in een tijd waarin alles maakbaar leek als je het maar graag genoeg wilde. Sommigen vertaalden dat ten onrechte naar de gedachte dat je dus ook recht had op alles: op geluk, het hebben van een kind of een perfect lichaam. Niets leek dat in de weg te staan, totdat er een virus uit China kwam dat alles op zijn kop zette. Ineens werden we met de neus op de feiten gedrukt: we zijn maar gewoon mensen. Het bleek dat niet alles maakbaar is en dat we soms moeten accepteren dat dingen niet kunnen zoals we ze willen.

DE MAAKBAARHEID & VERPAMPERING VAN DE SAMENLEVING

Ik merk dat veel mensen daar moeite mee hebben. Ze kunnen niet accepteren dat ze hun gedrag moeten aanpassen en vrijheid moeten inleveren om het virus de baas te worden. Voor even waren ze wel bereid virusje spelen, maar nu is het genoeg geweest. Ze willen weer feesten en reizen en zoenen.

SCHAAMTE

Ik schaam me de laatste tijd vaak dat ik Nederlander ben. En ik vind het vreselijk om dat te moeten zeggen. Als ik zie hoe een groot deel van de bevolking omgaat met de coronamaatregelen, namelijk vinden dat anderen zich aan de regels moeten houden maar zelf altijd wel een reden vinden waarom dat niet voor henzelf geldt, dan word ik boos. Het virus heeft echt geen boodschap aan valsspelers die het ene zeggen en het andere doen. Hoe is het toch zo ver gekomen? Wat is er mis met al die mensen?

KORT LONTJE

Het gaat de meeste Nederlanders zeer goed, zeker vergeleken met andere landen of met vroeger. Maar in plaats van dat men daar tevreden mee is, worden sommigen alleen maar ontevredener. De verhuftering en de intolerantie neemt hand over hand toe. Als je hoort dat verpleegkundigen in het ziekenhuis geconfronteerd worden met patiënten die hen fysiek bedreigen en met stoelen gooien in de wachtkamer, dan is er toch iets goed mis. Bij veel mensen is het lontje wel erg kort geworden. Hoe komt dat zo? Ik denk dat daar een paar oorzaken voor zijn:

Individualisme

Ten eerste het individualisme, gevoed door het liberalisme. Vroeger,

in mijn jeugd, werd er naar elkaar omgekeken. Als er iets gebeurde, dan wist men dat. Tegenwoordig mag je niks meer van een ander weten vanwege privacyregels. Het gevolg is dat we veelal langs elkaar heen leven. Het liberalisme zegt ons dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor het eigen gedrag. Veel mensen, met name jongeren, vertalen dat naar: ik moet alles zelf doen. Ik merk bijvoorbeeld dat ze het heel moeilijk vinden om hulp te vragen. Je bent dan al snel een zeur of je kunt je taak niet aan. Door dit individualisme en liberalisme zijn veel mensen op zichzelf aangewezen, althans, dat denken ze. We zijn het warme, zorgzame kwijtgeraakt en hebben er een kil egocentrisme voor teruggekregen.

De klant is koning

Ook het liberalistische markt-denken heeft er toe geleid dat mensen vinden dat ze overal recht op hebben en dat het hier en nu geleverd moet worden. Helaas gaan veel online winkels hierin mee. Het is inmiddels heel gewoon dat wanneer je vandaag iets hebt besteld, het morgen geleverd kan worden. Uitstel is er niet meer bij. Wat heeft dat nu met marktdenken te maken? Nou, in de markt is de klant koning. Of dat nu in de horeca, de zorg, het onderwijs of online is. Klanten hebben rechten en daar maken ze dan ook gebruik van. Zo zag ik kortgeleden bij Meester Frank Visser een man die midden in het bos was gaan wonen, tussen de bomen. Hij vond serieus dat de gemeente zijn nieuwe rieten dak moest vergoeden, want de bomen hadden zijn dak vernield.

Pamperen

Er is nog een andere oorzaak voor het gedrag van tegenwoordig en

dat is de algemene verpampering van onze maatschappij en in het bijzonder onze kinderen. Ik kan me herinneren dat mijn kroost zo'n twintig jaar geleden de avondvierdaagse liep. Iedere dag tien kilometer geloof ik. Op de laatste dag werden ze beloond voor hun prestatie. Ik zag toen al veel kinderen die helemaal bedolven werden onder de zakken snoep. En bij het halen van een zwemdiploma werden grote cadeaus gegeven

Recent fietste ik in de regen; het miezerde wat. Ik kwam langs een middelbare school en ik zag daar allemaal auto's staan. De ouders hadden hun kind maar even naar school gebracht. Even later fietste ik langs een basisschool en zag hetzelfde tafereel. Kinderen worden veel te veel verwend en dat is al een paar generaties zo. Gevolg is dat we allemaal verwende volwassenen krijgen die bij het minste of geringste met hun pootjes omhoog gaan liggen. Ze hebben recht op alles, maar ze kunnen nergens meer tegen. Als er een tegenslag komt moeten anderen dat maar oplossen.

Verzachtende omstandigheden

Die verpampering zie je ook terug in de rechtspraak. Mijns inziens wordt er veel te vaak rekening gehouden met verzachtende omstandigheden en wordt een strafbaar feit afgedaan met een taakstraf of een korte gevangenisstraf. Die BOA die drie maanden geleden in elkaar getrapt werd, keek raar op toen hij zijn belager ineens weer vrolijk voor zijn neus zag staan. Mensen roepen tegen ministers dingen als 'stelletje pedofielen' en 'landverraders' en Hugo de Jonge kreeg zelfs 'kinderverkrachter' om de oren. Bij mijn weten is daar niets tegen gedaan. Waarom worden die lui niet gewoon opgepakt? Dat is toch smaad en laster?

Het wordt tijd dat we weer wat meer ruggengraat krijgen en accepteren dat we niet altijd onze zin kunnen krijgen. Het wordt ook tijd dat de overheid wat meer op zijn strepen gaat staan en dan met name de rechters. Corona heeft ons wat dat betreft een spiegel voorgehouden en ik ben geschrokken van het gedrag dat ik zag. Dat is een beschaafd volk onwaardig. ■





SYBRAND VAN HAERSMA BUMA:
**'LEEWARDEN HEEFT
 VEEL MEER KARAKTER
 DAN DEN HAAG'**

Sybrand van Haersma Buma (55) is ruim een jaar burgemeester van de gemeente Leeuwarden. De hoogste tijd dus om eens nader kennis met hem te maken. Dat deed de Seniorenkrant door hem enkele vragen voor te leggen die van lezers afkomstig zijn.

Speciaal voor het interview is Sybrand van Haersma Buma naar het stadhuis gekomen. Vanwege corona werkt hij zoveel mogelijk thuis. Voordat hij wordt onderworpen aan het vragenvuur, moet er een foto gemaakt worden. Buiten, op de fiets. De burgemeester vindt het geen enkel probleem. 'Jij fietst, ik achterop, toch?' grapt hij tegen zijn chauffeur.

Wanneer de foto is genomen en we weer in de hal staan, komt hij een wethouder tegen. 'Ik moet jou nog even bijpraten. Kan dat even, vijf minuutjes?' En weg is hij. De communicatieadviseur gaat ons alvast voor naar de imposante werkruimte van de burgemeester.

Ook in zijn werkkamer moeten enkele portretten gemaakt worden en nadat Van Haersma Buma is gearriveerd, gaat hij gewillig in de gezellige zithoek zitten. Die zithoek werkt zeer uitnodigend en dat is precies wat hij voor ogen had. Hij informeert bij de fotograaf of het licht van het raam misschien te veel van het goede is en sluit dan het gordijn als het antwoord 'ja' is.

Voordat we beginnen, vraagt hij van alles en nog wat over de Seniorenkrant ('wat is het voor krant?', 'waar wordt het verspreid?', 'o, dan krijg ik de krant zelf ook in de brievenbus') en naar de achtergrond van de interviewer en de fotograaf en hun relatie tot de Seniorenkrant. Oftewel, een gesprek met de

burgemeester is beslist geen eenrichtingsverkeer.

Van Haersma Buma is gepikt en gemazeld in de politiek. Hij was Tweede Kamerlid, fractievoorzitter, lijsttrekker en partijleider van het CDA. En sinds 26 augustus 2019 dus burgemeester van de gemeente Leeuwarden.

DE VOLGENDE VRAGEN ZIJN AFKOMSTIG VAN LEZERS VAN DE SENIORENKRANT. 'O, WAT LEUK!'

BLOED KRIIPT WAAR HET NIET GAAN KAN: UW OPA EN VADER WAREN OOK BURGEMEESTER, NET ALS UW VERRE VOORVADER BERNARDUS BUMA, DIE IN 1813 BURGEMEESTER VAN LEEUWARDEN WAS.

'Al van jongs af aan kreeg ik te horen dat ik later burgemeester zou worden, maar dat is nooit mijn ambitie geweest. Mijn vader was van zijn dertigste tot en met zijn zestigste burgemeester. Mijn carrièrepad is heel anders geweest. Ik geloof ook niet dat je je carrière kunt plannen. Op bepaalde momenten brengt het lot iets op je pad. Toen ik hoorde dat Ferd Crone zou stoppen, dacht ik: als ik nu niet solliciteer, krijg ik spijt. Ik wilde graag terug naar Friesland.'

WAAROM?

'Mijn hart ligt hier. Ik heb veel ervaring opgedaan in Den Haag, een netwerk opgebouwd en die wil ik inzetten voor de gemeente. Mijn vrouw komt niet uit Friesland, maar uit de Wieringermeer. We hebben dertig jaar in Den Haag gewoond, dus voor haar was het een grote stap. Als ze het niet had gewild, had ik het niet gedaan. Mijn vrouw zag ook wel dat het werk in Den Haag heel stressvol was. Ik ben blij dat ik niet nog een keer een verkiezingscampagne hoef mee te maken. Ik mis het niet.'

WAT VOOR SOORT BURGEMEESTER WILT U ZIJN?

'Een burgemeester die er is voor de mensen, al is dat in deze tijden van corona lastig. Ik wil zo veel mogelijk op pad zijn, met mensen praten. Ik zit nu ook, net als anderen, op mijn zolderkamer de hele dag te videobellen. Al wil ik niet klagen. Voor veel mensen, zoals senioren die hun kinderen niet of minder kunnen zien, is het veel zwaarder.'

WAT VINDT U DE MOOIESTE PLEK VAN LEEUWARDEN?

'Het uitzicht vanaf de Noordersingel op de Oldehove, met daartussen de

'Al van jongs af aan kreeg ik te horen dat ik later burgemeester zou worden, maar dat is nooit mijn ambitie geweest'

Prinsentuin. Als ik van mijn huis naar mijn werk loop en weer terug, via de Noordersingel en de Troelstraweg, dan maak ik vaak foto's van de Oldehove.' Hij pakt zijn mobiele telefoon en laat prachtige, sfeervolle foto's zien van de Oldehove. Eentje in de mist, eentje met een volle maan. 'Ik zet de foto's soms op Twitter en heb een van deze foto's als achtergrond tijdens vergaderingen via Teams. Mag ik nog een mooie plek noemen? De Bagijnestraat. Kijk dan, is deze foto niet prachtig? Hij doet me echt denken aan de sfeer van de negentiende eeuw.' Dan, met een knipoog tegen de fotograaf: 'Zo mooi kun jij ze niet maken.'

WAT ZIJN UW PLANNEN MET LEEUWARDEN?

'Goh, het lijkt wel een sollicitatiegesprek. Goeie vragen. Leeuwarden had in de jaren tachtig van de vorige eeuw een slechte naam. Het was een arme en onveilige stad. Toen ik als kind in Sneek woonde, gingen we met de Blauwe Engel, zo heette die trein, die trouwens rood was, naar Leeuwarden om kinderkleding en schoenen te kopen. Bestuurlijk gezien is het ook lange tijd moeilijk geweest. Ferd Crone heeft veel goeds gedaan, wat dat betreft kom ik in een gespreid bedje. Dat Leeuwarden Culturele Hoofdstad 2018 was, heeft de stad ook veel gebracht. Nu is het een stad waar wonen, werken en leven goed is en dat moet zo blijven. Kijk, deze stad zal altijd meer moeten vechten voor banen dan de Randstad, maar de Randstad is vol. De lucht hier is schoner, de huizen betaalbaarder en over het algemeen hebben de mensen hier iets meer tijd voor elkaar. Leeuwarden heeft karakter. Den Haag is een wat meer

afstandelijke stad. Nu mensen niet naar het buitenland op vakantie kunnen, komen ze naar Leeuwarden, merk ik in mijn omgeving. Ze zijn dan aangenaam verrast.'

WAT DOET U IN UW VRIJE TIJD?

'Ik ben een fanatiek fietser, al is vijftig kilometer de max hoor, vanwege tijdgebrek. Ik heb de Elfstedentocht een paar keer gefietst en een keer geschaatst. Als kind schaatste ik veel en de zomersport voor schaatsters is fietsen, zo ben ik erin gerold. Het voordeel van fietsen is dat je er geen afspraak voor hoeft te maken, je pakt je fiets en je gaat.'

HOE ZIET UW IDEALE OUDE DAG ERUIT?

'Zo ver ben ik nog niet. Ik ben 55 en moet nog wel even werken en dat wil ik ook. Het is heel bijzonder om op deze leeftijd nog met iets totaal anders te beginnen. Normaal ga je wat achteroverleunen, maar opnieuw beginnen, ook in een andere stad, is erg prettig.' ■

Een gezond 2021!

De burgemeester heeft een nieuwjaarsboodschap voor de lezers: Ik wil iedereen een gezond 2021 wensen. Een jaar waarin we weer meer activiteiten kunnen ontplooiën en familie en vrienden kunnen treffen. Tot die tijd: geniet van de eigen omgeving. Want de gemeente Leeuwarden is mooi genoeg om regelmatig een fijne wandeling of fietstocht te maken.



ik heb een vraag over:

- > werk
- > levensvragen
- > geld
- > rouw & verlies
- > recht
- > digitale overheid

Loop eens binnen bij dbieb!

Er zijn elke week inloopspreekuren met specialisten die je op weg kunnen helpen.

Kijk voor de tijden op:

dbieb.nl/ikhebeenvraag

Of bel: 058 - 234 77 77

dbieb

blijf leren
blijf ontdekken

TE KOOP

Tweekamer appartementen:
317, 406, 409, 417

Driekamer appartementen:
420

Huur appartementen:
21, 321



Serviceflat Nijlânstate is zelfstandig wonen met calamiteitenzorg en sociale activiteiten. Maakt u gerust een afspraak voor een vrijblijvende bezichtiging. U bent van harte welkom! Kijk voor meer informatie op www.nijlanstate.nl of neem telefonisch contact op: 058 288 4488.

 **Nijlânstate**
COÖPERATIEVE SERVICEFLAT u.a.

Ik hoor graag wat van jou!



JERRE
HOORZORG

Thialfweg 17
8441 PV Heerenveen
Tel. 0513-72 72 72

Audiometrisch onderzoek
Hoortoestellen
Hoorhulpmiddelen
Gehoorbescherming
Second Opinion

Westersingel 4
8913 CK Leeuwarden
Tel. 058-727 11 11

www.jerrehoorzorg.nl

Jerre betekent horen

Lekker
eten met gemak!

**PINNEN
JA GRAAG**



Alex
Lubbers

Geniet van heerlijke vers gekookte maaltijden, persoonlijk bij u thuisbezorgd. Probeer nu 3 gerechten naar keuze voor maar € 15,-*. Heeft u een dieet? Ook dan kunt u gewoon bij ons bestellen! (*Normaal € 6,53 per maaltijd).

PROEVEN?
3 maaltijden
voor maar € 15,-
GRATIS
thuisbezorgd

Enkele voorbeelden uit ons ruime assortiment:



Rundersukade



Boerenkool



Kipsaté



Erwtensoep



Lekkerbekje



Gevulde kipfilet



Veg. stoofpotje



Gehaktbal



Veg. curry



Spaghetti



Tongschar & zalm



Rundercarré

Bestellen? Bel Alex Lubbers: 0513-201 008 of via etenmetgemakfriesland.nl

Vegro

Voor het
lenen, huren
kopen van
hulpmiddelen



Vegro Expertisecentrum Hulpmiddelen

Al ruim 30 jaar is Vegro het Expertisecentrum voor hulpmiddelen. Bij ons kunt u terecht voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen.

Goede hulpmiddelen kunnen het leven een stuk aangenamer maken. Denk bijvoorbeeld aan een rollator die ervoor zorgt dat u die wandeling door de stad weer kunt maken. Vegro biedt een uitgebreid assortiment aan hulpmiddelen als het gaat om mobiliteit, bewegen, wonen, gezondheid en zwangerschap. Wij geven u graag advies over producten die u kunnen helpen om langer veilig thuis te wonen, te revalideren of de zelfredzaamheid te vergroten.

Advies aan huis

Denkt u aan het kopen van een hulpmiddel dat uw zelfredzaamheid vergroot? Maar weet u niet zeker of een dergelijk hulpmiddel in uw huidige woonsituatie past? Maak dan een afspraak met onze woonconsulent voor een gratis thuisdemonstratie. De woonconsulent kan u ook adviseren over aanpassingen in huis.

Waar kunt u ons vinden?

→ Henri Dunantweg 2
(Medisch Centrum Leeuwarden)

De medewerkers van Vegro Thuiszorgwinkel MCL Leeuwarden helpen u graag verder.



Tekst: Koesma Basdew
 Sociaal bewogen en
 maatschappelijk geëngageerd,
 schrijft daarover op
 prikkelende wijze.

De wereld van Koesma

EENHEID

Het leven is niet één rechte lijn, er is nogal wat gaande. Wat was het een turbulent jaar! De discussies en demonstraties waren heftig en massaal. Een wankele regering blijkt een voedingsbodem voor een ontwrichte samenleving. De ineffectiviteit van de regering is schadelijk voor onze economie. Gesteggel over coronamaatregelen, stikstofcrisis, burgers die de dupe worden van bureaucratie; Nederland is verstrikt geraakt in het eigen beleid en regelgeving.

De lokroep naar geld wordt groter, jongerencriminaliteit en wapenbezit nemen toe. De nieuwste rage is messen en machetes. Het machtsvertoon en stoerdoenerij van boeren levert een gevaar op de weg op en de respectloosheid

naar minister Schouten en andere politici is disproportioneel.

Drugslabs schieten als paddenstoelen uit de grond. Het vertrouwen in de regering en de politie is zoek en de kloof tussen de burger en de overheid wordt groter. We zijn enorm verdeeld. Te pas en te onpas klagen we over onze rechten, vrijheidsbeperking, vrijheid van mening en vrijheid van demonstreren. Gedragen wij ons verwend of zijn we sterk individualistisch?

Artikel 1 van de Grondwet gaat over het gelijkheidsbeginsel en discriminatieverbod. Dit grondrecht wordt op vele manieren niet na-geleefd, noch gehandhaafd. Het anti-racismedeбат laait dan ook elk jaar weer op. Met schaamrood op de

kaken geeft de belastingdienst toe dat er sprake was van etnisch profileren bij de toeslagenaffaire. Bepaalde groepen voelen zich ongezien, ongehoord en ongekend. Hoe vertaalt bovenstaande zich in de praktijk? Hebben we de moed om onze collega of werkgever aan te geven in geval van discriminatie of structurele ongelijkheid of zijn we bang voor het verlies van onze baan? Leraren durven gevoelige onderwerpen niet aan te snijden en voelen zich onveilig. De overheid zegt naast hen te staan, maar ferme taal van politici en daadkrachtige acties blijven uit. De regering zou meer verantwoordelijkheid en initiatief moeten nemen én moeten handhaven.

We mogen gerust bakkeleien en van mening verschillen, maar had

een dodelijke virus niet voor eenheid moeten zorgen in dit land? Zolang wij onze zeilen niet bijstellen, zal deze storm niet gaan liggen. Ons gedrag is gevaarlijker dan het virus. Verworven vrijheden gaan gepaard met verantwoordelijkheden en daar staan verplichtingen tegenover. De vrijheid van meningsuiting is een groot goed en staat onder druk. Wat voor de een heilig is, wordt door een ander besmeurd. Wat voor de een traditie is, is voor een ander kwetsend. We begrijpen elkaar niet, we horen elkaar niet en we overschreeuwen elkaar.

Soms moet iets uit elkaar vallen voordat het op zijn plaats valt. We hebben nog een berg werk te verstouwen. De keuzes die wij maken bepalen wie we zijn. ■

BEKIJK, DEEL EN LIKE ONZE
 BERICHTEN OP FACEBOOK EN
 LEES ALLE ARTIKELEN VAN
 DEZE EN VORIGE EDITIES OP
WWW.SENIORENKRANT.NL



Proefactie
 3 maaltijden voor slechts € 10,-

Losse maaltijd
 € 7,00
 incl. bezorging/
 BTW

Iedereen die gezond en lekker wil eten, kan bij ons terecht. Dus niet alleen ouderen, maar ook jonge mensen. Elke dag koken wij een gezonde, lekkere en gevarieerde maaltijd voor u. Traditionele Fryske stamppotten, gerechten met rijst en pasta... er is teveel om op te noemen. Ook vegetarische gerechten en dieetmaaltijden bereiden wij graag, zonder meerprijs.



Maaltijdservice aan Huis is onderdeel van de Interzorg Groep: voor al uw Thuiszorg, Woonzorg, Maatschappelijke Zorg en Maaltijdservice Foswerterstrjitte 71 | 9172 PS | Ferwert | 088 - 5180200 | www.interzorggroep.nl

www.maaltijdserviceaanhuis.nl

Vul de antwoordkaart in en ontvang geheel vrijblijvend 3 maaltijden voor slechts € 10,-. Normaliter kost een maaltijd € 7,-. Een maaltijd incl. nagerecht en 1x per week een voorgerecht kost € 7,60.

* Na het ontvangen van de antwoordkaart nemen wij zo snel mogelijk contact met u op over het leveren van de drie maaltijden.

✓ Ik maak gebruik van de proefactie en ontvang graag eenmalig 3 maaltijden voor slechts € 10,-

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoon:

E-mail:

Postzegel
 niet nodig

Maaltijdservice aan Huis
 Antwoordnummer 6700
 9172 ZX Ferwert



WAT IS THUIS- ZORG PATYNA?

Patyna is een gespecialiseerde organisatie voor zorg in Friesland. We bieden een breed scala aan zorg- en dienstverlening. Van thuiszorg tot en met intensieve verpleeghuiszorg en revalidatie.



*mei
elkaar!*

Thuiszorg Patyna is een thuiszorgorganisatie die met kleine teams, bestaande uit (wijk)-verpleegkundigen en zorgkundi-

gen, zorg levert aan huis. Het gaat hierbij om alle soorten thuiszorg. Wij verstaan hieronder verzorging, verpleging, nachtzorg, vakantie-zorg, hulp in de huishouding en individuele begeleiding. We hebben een kantoor in Techum, maar leveren zorg in heel Leeuwarden, Grou, Wergea, Wytgaard, Wirdum, Deinum.

Mocht u naar aanleiding van bovenstaand verhaal nog vragen hebben of nieuwsgierig zijn geworden dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met Thuiszorg Patyna Team Leeuwarden tel. 0515 - 72 97 60.

PS de foto's zijn gemaakt voor coronatijd.



Wij zijn 24 uur, 7 dagen in de week bereikbaar. Wij hebben een nauwe samenwerking met huisartsen en andere disciplines en streven naar de beste zorg voor de cliënt.

**thuiszorg
patyna**

www.patyna.nl



Prijswinnaar puzzel

Ineke Balster uit Leeuwarden mocht een paar weken geleden een mooi pakket ophalen bij de Jumbo Snekerweg in Leeuwarden. Ze won deze prijs door de juiste oplossing (hamsteren) van de prijspuzzel uit de Leeuwarder Seniorenkrant van september in te sturen. Ineke doet altijd mee en vond het ontzettend leuk om een keer te winnen.

NOGMAALS GEFELICITEERD INEKE!

P. O. O.
**AVONDJE
UIT?**

KIJK
dat is 't mooie van
LEEWARDEN

**PARKEER JE FIETS
VEILIG EN VOOR NIETS!**

Fietsenstalling Zaailand en St. Jacobsstraat
(do. t/m za. ook 's nachts open)

www.fiets-in-de-p.nl



Iepen Mienskipfûns (IMF): toegankelijke subsidieregeling

Ook in 2021 kun u weer subsidie aanvragen

- Heb jij een idee voor jouw dorp of leefomgeving?
- Vind medestanders
- Vraag advies
- Maak een projectplan
- Dien je plan in bij één van onze regiokantoren
- Krijg 40% subsidie en realiseer jouw plan

2021

Indienperiodes:

- 11 januari – 4 februari
- 19 april – 20 mei
- 6 – 30 september

Op zoek naar inspiratie? Scan deze QR-code. Meer dan 500 initiatiefnemers gingen je al voor en maakten Fryslân nog mooier.

Kijk voor alle informatie op fryslan.frl/imf



Tweebaksmarkt 52 – Postbus 20120 – 8900 HM Leeuwarden – (058) 292 59 25

Ministerie van Veiligheid en Justitie

Blij met je nieuwe aankoop? Registreer 'm in de Stop Heling-app!

Blij met je nieuwe aankoop? Registreer 'm in de Stop Heling-app!

Je hebt net iets nieuws gekocht. Een laptop, een TV, een fiets of eindelijk die mooie armband. Diefstal of verlies is het laatste waar je nu aan denkt. Houd dat onbezorgde gevoel vast en registreer je aankoop in de Stop Heling-app. Met de handige barscanner is dat zo gepiept.

Waarom de Stop Heling-app?

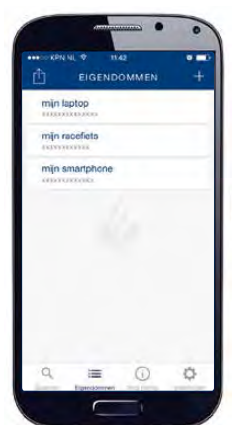
- Zijn je waardevolle spullen gestolen? Gebruik dan je lijst van eigendommen in de Stop Heling-app, wanneer je aangifte doet bij de politie.
- Wordt je eigendom teruggevonden? Dan weet de politie direct dat jij de rechtmatige eigenaar bent.
- Verzekering afsluiten of schade doorgeven? Je hebt meteen een volledige lijst voor je verzekeraar.

Welke spullen kan ik registreren?

De Stop Heling-app is er voor alle waardevolle spullen. Spullen met een serienummer registreer je snel met de barscanner. Denk aan een mobiele telefoon, tablet, televisie, computer, fiets of scooter. Heb je waardevolle spullen zonder serienummer, zoals kunst, antiek of juwelen? Dan upload je een foto.

Ja, ik wil de Stop Heling-app!

- Download de app op je tablet of telefoon.
- Scan serienummers van je eigendommen of upload een foto.
- Mail een kopie naar jezelf en bewaar die goed.



Maak het dieven niet te makkelijk

Download de Stop Heling-app, registreer je waardevolle spullen en krijg gestolen of verloren spullen sneller terug! Check ook de tips op stopheling.nl.



ALDE FRYSKE TSJERKEN

1970 - 2020

50

Wânswert, 52e kerk

Augsbuurt, 1e kerk

Vier het feest met ons mee!

Word donateur! Of steun ons met een bijdrage.

Kerken zijn prachtig, van buiten én van binnen. De eeuwenoude gebouwen ontroeren, vertellen verhalen en maken stil. Dit bijzondere Friese erfgoed bepaalt de omgeving: wat is het Friese landschap zónder de honderden kerktorens? Samen met u maken we ons er sterk voor dat deze schat aan cultuurhistorie behouden blijft.

Wij beschermen al 50 jaar

De Stichting Alde Fryske Tsjerken bewaakt de bijzondere schat aan kerken in Fryslân. In de afgelopen 50 jaar zijn 52 kerken, 7 begraafplaatsen en 2 klokkenstoelen aan ons toevertrouwd. Veel van deze kerken zijn gerestaureerd. Samen met meer dan 300 lokale vrijwilligers geven we de gebouwen een nieuw leven.

Voor dit bijzondere werk hebben we uw steun nodig. Word daarom vandaag nog donateur. Dat bent u al voor € 17,50 per jaar.

Bijzonder welkomstcadeau

We verrassen u met een bijzonder welkomstcadeau: nieuwe boek 'Levende stenen' over onze 52 kerken óf het boek 'De Friese Elfkerkentocht' van dr Justin Kroesen.

Vier het jubileumfeest mee en word donateur!

**STEUN
ONS!**



Word vandaag nog donateur van de Stichting Alde Fryske Tsjerken

- Ik word donateur voor (minimaal) € 17,50 per jaar en ontvang als welkomstcadeau:
- Het boek 'De Friese Elfkerkentocht'
 - Het boek 'Levende stenen'
- Ik machtig de Stichting Alde Fryske Tsjerken € 17,50 of een ander bedrag, namelijk €, jaarlijks van mijn rekening af te schrijven.
- Nee, ik word geen donateur, maar stort een eenmalige gift van € op ING-rekening NL07 INGB 0000 7307 89 o.v.v. eenmalige gift.

Naam:

Adres:

PC/Plaats:

E-mail:

Tel:

Iban:

Geboortedatum:

Datum:

Handtekening:

Stuur deze bon (of een kopie daarvan) in een gesloten envelop naar: Stichting Alde Fryske Tsjerken, Antwoordnummer 76 8900 WC Leeuwarden. *Een postzegel is niet nodig.*

Incassant-ID: NL56ZZZ410009590000

Sen_nov_20

Aanmelden kan ook via: www.aldefrysketsjerken.nl/donateur





Tekst: Peter Teeuwen
Schrijft over maatschappelijke
ouderenvraagstukken, puzzelkoning

Peter weet het beter

DIT GELOOF JE NIET!

"Wat ik nou gehoord heb, je gelooft het echt niet!"

"Vertel!"

"Ik vertelde je toch een tijd geleden van dat wereldwijde pedofielennetwerk hè?"

"Ja, dat kan ik me nog goed herinneren. Ik moet zeggen: ik schrok er wel van hoor!"

"Nou, ik ben nog wat verder gaan zoeken en wat ik toen niet allemaal vond. Eerst ontdekte ik dat de Twin Towers helemaal niet neergehaald zijn door die vliegtuigen. Ik moet zeggen, ik had er altijd al mijn twijfels bij of zo'n toren kan instorten doordat er een vliegtuig invliegt. Maar dat bleek dus helemaal niet waar te zijn! Ik geloof dat de regering het zelf gedaan had, om anderen weer zwart te maken. Zoiets was het. De MH17 is ook zo'n verhaal. Daar scheen ook al niks van te kloppen. En toen kwam natuurlijk die 5G. Daar schijn je wat raar van in je hoofd te worden, zodat je gemakkelijker bevelen kunt opvolgen.."

"Ja, en dan heb je nog die vaccins waarbij ze een microchipje in je lijf willen spuiten. Toen dat ontdekt

werd hebben ze een zendertje in de mondkapjes gestopt. En die corona-app natuurlijk. Wie trapt daar nou in? Maar joh, dit soort dingen weten we al lang. We worden geregeerd door een stelletje kinderlokkers, dat is algemeen bekend. Hoewel, geregeerd, zij voeren ook alleen maar opdrachten uit van de Deep State. Ik hoop wel dat Trump op tijd is om die boel tegen te houden. Je moet er niet aan denken als het ze nog zou lukken ook!

En nu dan weer die corona: slim bedacht, dat wel. Maar een kind kan zien dat ze eigenlijk onze economie willen kapot maken, zodat we straks helemaal van hen afhankelijk zijn.

Maar goed, dit is allemaal bekend. Maar wat ik nu ontdekt heb...! Ik kon het werkelijk niet geloven! Je weet toch dat ze ons ook bang maken met die klimaatcrisis? Daar is natuurlijk ook niks van waar. Maar gisteren hoorde ik hoe het echt zat. Ik bibber nu nog helemaal als ik er weer aan denk."

"Vertel op man, laat me niet langer in spanning zitten."

"Nou, daar gaat ie dan. Hou je vast! Ze willen toch die CO₂ en die stikstof naar beneden brengen, niet? Zogenaamd om de opwarming van de aarde tegen te gaan. Maar dat is niet de echte reden! De echte reden is dat de dampkring dan instabiel wordt. De samenstelling klopt niet dan meer, joh! En daar heeft de aarde last van. Die wordt daar als het ware verkouden van. En wat ga je dan doen, als je verkouden bent? Juist, dan ga je niezen! En dat is dus precies wat ze willen bereiken! Is

het je niet opgevallen dat er de laatste jaren steeds meer stormen komen? Nou, als de aarde heel hard gaat niezen, dan kan het zomaar zijn dat de aarde uit zijn baan vliegt... Het blijkt dus dat er aliens zijn die er op uit zijn om de aarde in hun greep te krijgen, en daarvoor moet de aarde eerst uit zijn baan gebracht worden..."

Ik stel me zo voor dat het ongeveer zo zou kunnen gaan als twee complotdenkers elkaar tegenkomen. ■



Foto: www.freepik.com

advertentie

**UW
OPTICIEN
AAN
HUIS**

Zo hoeft u de deur niet uit en dat is in deze tijd van corona zeker een pluspunt!



**Thuisopticiens
Friesland**

Voor een afspraak of meer informatie belt u met 0518 - 850125 of kijk op onze website: www.thuisopticiensfriesland.nl

BRILJANT

KERST AANBIEDING

Witgouden of Bicolor gouden ring met in elke ring 31 briljanten totaal 0.30 crt. H/Si van € 1750,- voor

€ 1395,-



For the one you love 

**GVAN ARK
JUWELIER**

Nieuwstad 18-20 | 8911 CS Leeuwarden
058-2129291 | info@gjvanarkjuwelier.nl
www.gjvanarkjuwelier.nl

LOS, EEN VERENIGING VOOR U...

LOS, de Leeuwarder Onafhankelijke Seniorenvereniging, richt zich op drie pijlers: informatie, ontspanning en belangenbehartiging.



INFORMATIE

In ons bulletin treft u allerlei, voor onze doelgroep, actuele zaken aan. Zoals mededelingen over wonen & zorg, veiligheid, komende activiteiten en belangrijke adressen en telefoonnummers. Maar ook interessante verhalen over b.v. de historie van onze stad, geïllustreerd met schitterende foto's.



ONTSPANNING:

In het 'niet coronatijdperk' waren er legio activiteiten en voor ieder wat wils. Zoals: de instuif op zondagmiddag, koersbal, jeu de boules, excursies, dagreisjes, klassieke muziekmiddagen. Deze konden allemaal niet doorgaan. Wat wel en met veel enthousiasme doorging dat waren de wandel- en fietsgroepen. Een stadswandeling en interessante lezingen met het, door de overheid toegestane aantal leden, gingen ook door. Ons 5-jarig bestaan in oktober jl. hebben we niet kunnen vieren. Het bestuur van LOS zorgt echter voor een leuke attentie voor al onze trouwe leden.



BELANGENBEHARTIGING

Van de belastingservice van LOS wordt door onze leden veel gebruik gemaakt. Ter zakekundige vrijwilligers helpen bij het invullen van de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting. Voor problemen rond de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) is er een deskundige, die onze leden raad en hulp kan bieden.

U ziet het: LOS is een actieve vereniging, waarvan het lidmaatschap u veel oplevert. Ook in coronatijd. Want hoewel veel activiteiten geen doorgang konden vinden, is er volgens voorzitter van de activiteitencommissie Jeanne van Barneveld reden genoeg om lid te worden van LOS.

KERSTNUMMER EN MUZIKALE MIDDAG

"In december komt er een mooi kerstnummer van ons magazine LOSVAST uit. Ook dit nieuwe magazine staat weer vol met informatie en interessante artikelen en zal zeker veel leesplezier

opleveren. Normaal gesproken organiseren we altijd een uitgebreide kerstviering, maar dat kan nu helaas niet. We hebben gekeken naar wat wel mogelijk is en op 19 december is er een muzikale middag in de Kurioskerk in Leeuwarden. Er is natuurlijk beperkt plek, maar we kunnen toch dertig mensen een fijne middag bezorgen."

INTERESSANTE LEZINGEN

Jeanne hoopt dat alle leden snel weer een dagreisje via LOS kunnen boeken of kunnen genieten van een mooi koor. "We hebben onder andere het Leeuwarder Shantykoor en de lezing van de columniste, Jantien de Boer, moeten annuleren. Heel jammer, maar er zijn gelukkig alternatieven. In het nieuwe jaar staan een paar interessante lezingen op het programma, zoals

die over wintertradities in Rusland en kunst in New York. En er komt een theaterlezing over de belevenissen van een Buitengewoon Ambtenaar van de Burgerlijke Stand. Echt de moeite waard!"

BELASTINGSERVICE

Begin volgend jaar is het weer tijd voor de jaarlijkse belastingaangifte. Nog een reden om snel lid te worden van LOS. "Van de elfhonderd leden die we hebben, maakt ongeveer een kwart gebruik van onze belastingservice. Die service is een groot succes. Voor een kleine vergoeding helpen vrijwilligers u graag met het invullen van uw aangifte."

GEÏNTERESSEERD? GEEF U OP ALS LID VIA DE BON HIERONDER!

Ja, ik doe mee en word lid van LOS!
Stuur mij een
aanmeldingsformulier.

LOS
Leeuwarder
Onafhankelijke
Seniorenvereniging

Naam en voorletters: Geboortedatum - -
Naam en vrl. partner: Geboortedatum - -
Adres + postcode:
Woonplaats
Telefoonnummer: E-mail:

**Stuur deze bon op naar LOS - Sassingastins 50, 8925 JN Leeuwarden.
E-mailen kan ook op: info@losleeuwarden.nl. Kijk voor meer informatie op onze website: www.losleeuwarden.nl**

Win een mooie prijs!



Puzzels: Peter Teeuwen
Schrijft over maatschappelijke
ouderenvraagstukken, puzzelkoning.

Onder de goede inzendingen wordt weer een prijs verloot. Ook deze keer kun je een **boodschapp pakket dat aangeboden is door Jumbo Snekertrekweg winnen t.w.v. € 50,00**. Stuur de oplossing in vóór **30 december** naar puzzel@leeuwarderseniorenkrant.nl of **Leeuwarder Seniorenkrant, t.a.v. de Puzzelkoning, Gouverneursplein 6, 8911 HH Leeuwarden**. Vermeld naast de oplossing je naam, adres en woonplaats, en eventueel telefoonnummer. Vanaf **30 december** is de oplossing te vinden op www.seniorenkrant.nl. De winnaar wordt bekend gemaakt in de volgende editie.

5-letterwoorden

Zet de volgende 5-letterwoorden in het raster, zodat alle woorden geplaatst kunnen worden. De laatste letter van het eerste woord is de beginletter van het tweede woord. **KOPEN, LICHT, NACHT, PEPER, PLAAT, RADIJS, RAKET, SCHIL, TAKEL, TEGEN, TJALK, TOCHT.**

P									
K									

Prijspuzzel

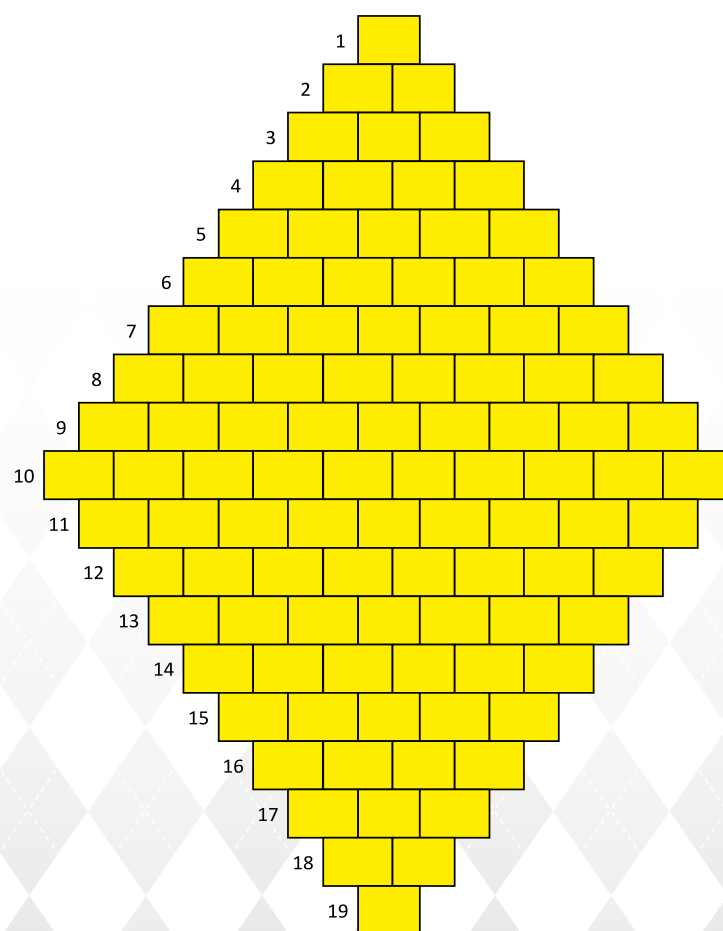
Deze keer gaan we zoeken naar allemaal woorden die betrekking hebben op het Sinterklaasfeest. Maak van de volgende lettercombinaties steeds een woord dat daarmee te maken heeft en vul dat in het diagram in. Begin met de eerste en zet die op plek 1 enzovoort. Houd dus dezelfde volgorde aan. Als je alles goed invult, verschijnt er op de gele balk een ander woord dat met dit feest te maken heeft. Dat is de oplossing.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	A	A	C	E	L	P	S	S	U	
2	A	E	E	I	M	N	P	R	S	
3	A	A	D	P	R					
4	E	E	E	N	N	O	P	P	R	T
5	A	B	B	D	E	R	T			
6	E	I	P	R	R	S	S	U		
7	E	I	J	M	R	T				
8	A	B	E	J	K	O	O	P	S	T
9	E	E	E	I	N	N	P	R	T	W

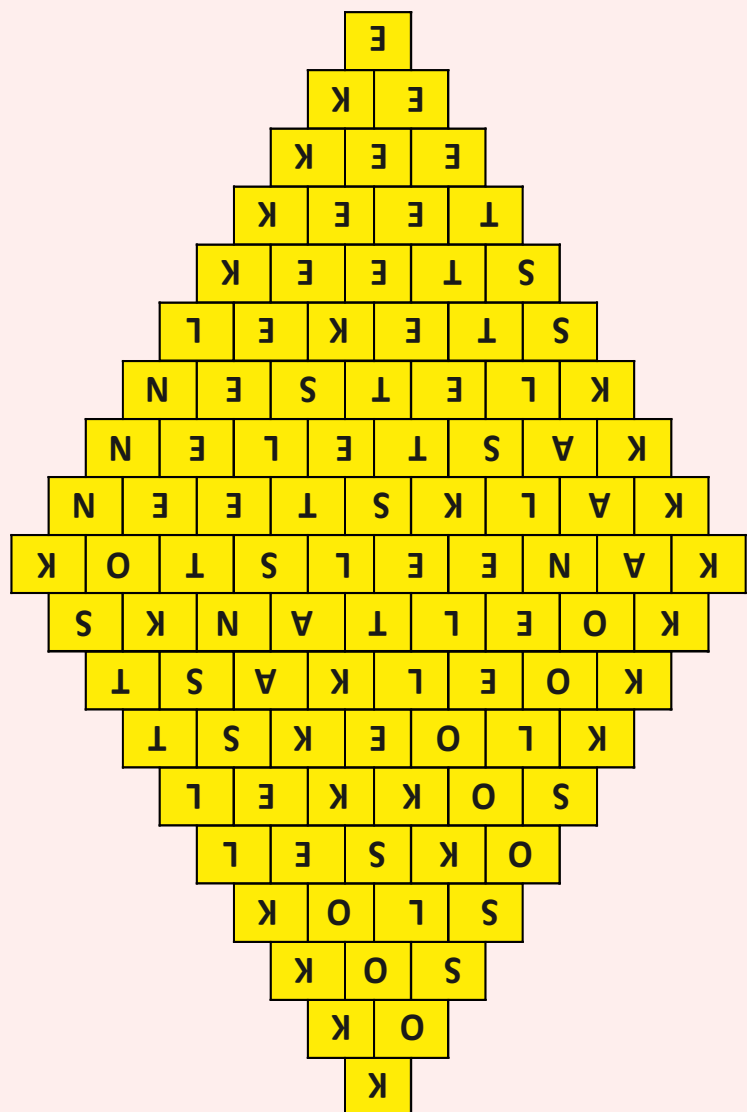
Ruitpuzzel

Vul het schema hieronder in. Tot aan het woord van 10 letters komt er per regel een letter bij. Daarna gaat er iedere keer weer een letter af. De volgorde van de letters kan veranderen.

1.	EENHEID VAN TEMPERATUUR
2.	RUIMTE IN HET ZIEKENHUIS
3.	KLEDINGSTUK
4.	TEUG
5.	ONDER JE ARM
6.	STAAT EEN BEELD OP
7.	DAPPERST
8.	OM VOEDSEL IN TE BEWAREN
9.	OPSLAGPLAATS (MV)
10.	OUDERWETSE LEKKERNIJ
11.	BOUWMATERIAAL
12.	BURCHTEN
13.	PRATEN
14.	DOORN
15.	PO
16.	SPINACHTIG DIER
17.	EIKESCHORS
18.	VOETBALTOERNOOI
19.	WISKUNDIG GETAL



Oplossingen puzzels



Stuur de oplossing van de prijspuzzel naar puzzel@leeuwarderseniorenkrant.nl of per post naar: Leeuwarder Seniorenkrant, t.a.v. De Puzzelkoning, Gouverneursplein 6, 8911 HH Leeuwarden.

T	H	C	A	N	E	P	O	K
H				E				L
C				G				A
I				E				J
L	E	K	A	T	H	C	O	T
I				E				A
H				K				A
C				A				L
S	IJ	D	A	R	E	P	E	P

Wij bezorgen nu ook thuis



Download de app en bestel

JUMBO.com

Jumbo, Leeuwarden, Snekertrekweg 23

LAMINAAT & PVC PALLET VERKOOP

VAN 11,99 **4.99** M² **SLAAPKAMER GEBRUIK**

VAN 14,99 **7.99** M² **WOONKAMER GEBRUIK**

VAN 19,99 **9.99** M² **INTENSIEF GEBRUIK**

NERGENS GOEDKOPER!!

LAMINAAT OUTLET FRIESLAND

WWW.LAMINAATOUTLETFRIESLAND.NL

ADVIES - SERVICE - GARANTIE - LEGSERVICE & BEZORGEN IN HEEL NEDERLAND MOGELIJK

Tijnjedijk 81 - Leeuwarden
Tel. 058-2896800

Turfschip 7 - Heerenveen
Tel. 0513-785347

VOOR DE MOOISTE KERST- EN WOONACCESSOIRES



ONZE SFEERVOLLE KERSTSHOW IS GEOPEND
U BENT VAN HARTE WELKOM
 7 dagen per week kerstplezier
 PLANETENLAAN 2 - 8938AL - LEEUWARDEN



Volop
voordeel
bij Kamsma

Wolky
20%
KORTING

M.U.V. STANDAARD COLLECTIE

Remonte
20%
KORTING

M.U.V. STANDAARD COLLECTIE

Panama Jack
20%
KORTING

M.U.V. STANDAARD COLLECTIE

Gabor
20%
KORTING

M.U.V. STANDAARD COLLECTIE

NU OOK
ONLINE SHOPPEN
BIJ KAMSMA
SCHOENEN

LAAT JE
INSPIREREN
DOOR ONZE
UITGEBREIDE
COLLECTIE

SCOR NU OOK
JE FAVORIETE
MERKEN ONLINE VIA
KAMSMASCHOENEN.NL
EENVOUDIG EN
SNEL GELEVERD!

Tot ziens
in onze
winkels!

KAMSMA
S C H O E N E N

LEEWARDEN
INIEUWE OOSTERSTRAAT 24, 058 216 2496
WWW.KAMSMASCHOENEN.NL