

Park Matilo Werelderfgoed UNESCO

't Laantje blijft

Het huis van de buurt
gaat weer leven



Spar Zeldenrust
 IJsselkade 45-46
 2314 VM Leiden
 071 589 08 98
 zeldenrust@despar.info
 www.sparzeldenrust.nl



Openingstijden:
 ma. t/m zat. van 08.00 - 21.00 uur
 zondag van 09.00 - 19.00 uur



Maasstraat 31
 2314 TT Leiden
 071 7508132

Di/vrij 08.30 - 18.00
 Za 08.30 - 17.00



www.vanrossumtweewielers.nl



ROOMBURG



5% Korting bij online bestelling
 www.pizzeriaroomburg.nl

Elke dinsdag: Alle Italiaanse Pizza's € 7,50 bij afhalen
*Met uitzondering van Pizza van het huis
 IJsselkade 43, Leiden 071 523 8002

HAARSTUDIO
 YOLANDA



IJsselkade 42
 2314 VM Leiden
 071 541 45 76

ACTIVA
 care evolution

inhoud

- 3 Inhoud/Colofon
- 4 Voorwoord

Rubrieken

- 7 Genoeg
- 8 Favoriete plek in de wijk
- 11 Energiek
- 38 Kinderpagina

Ingezonden berichten

- 5 Leiden Marathon door onze wijken
- 5 KWF-collecte
- 17 Van deelauto naar deelpaard
- 33 Dwaallichtjes gezocht
- 33 Mysterieuze vondst voor Museum Matilo

Ondernemen in de wijk

- 14 Vlondercleaning
- 24 't Laantje blijft

Gezondheid

- 12 Medisch Centrum Roomburg
- 13 Ziekte van Parkinson
- 30 Gecombineerde Leefstijl Interventie

Aan het woord

- 20 Kunstschilder Dick Bakhuizen van den Brink
- 22 Stichting de Buurtcamping
- 37 Varen in het kielzog van de Romeinen

Huis van de buurt Matilo

- 18 Matilo gaat weer leven!
- 21 Opening De Romein

Ander wijknieuws

- 15 Volière Stadstuinen leeft weer
- 29 De toekomst van Meerburg
- 28 Lief en Leed
- 32 Park Matilo Unesco Werelderfgoed
- 35 Matilo als bijenreservaat
- 36 Duurzaamheid woningen

Hoe is het met?

- 27 Tineke en Leila

Berichten achterzijde

- 40 Evenementen
- 40 Oproepjes



Wil je onze redactie versterken?

De ROME-krant is blij met het huidige redactieteam, maar we willen dit werk graag met nog meer mensen doen. Heb je ervaring met schrijven en vind je het leuk om je te ver-

diepen in wat er speelt in onze wijken? Stuur dan een email aan romekrant@wijkroomburg.nl

Colofon

Redactie: Ankie Verlaan, Peter Jansen, Reini Hulsker, Saskia Ridder, Liesbeth van der Wal,

Eindredactie: Liesbeth Dijkdrent, Saskia Hageman

Vormgeving: Micha de Bruin

Drukwerk: Puntgaaf drukwerk, Leiden

Wij danken onze fotografen: Rob Beurse, Marten Ris

Al uw reacties op deze en ideeën voor de volgende krant kunt u kwijt bij de redactie: romekrant@wijkroomburg.nl



Voorwoord

Na een koud en nat voorjaar barstte in juli overal de zomer los, ook in onze wijken en in ons park Matilo. Daar verschenen plotseling perken met hoge grassen en bloemen, het hoe en waarom wordt in dit blad uit de doeken gedaan. Blij en trots zijn wij met het nieuws dat Park Matilo, als onderdeel van de Limes door UNESCO tot werelderfgoed is verklaard. Dit zal zorgen voor meer bekendheid en meer reuring in het park. Meer levendigheid zien we ook in ons Huis van de Buurt nu corona de aftocht lijkt te blazen. Veel oude vaste bezoekers komen terug, maar we zien ook veel nieuwe bezoekers, van jong tot oud, binnenlopen.

Zorgen zijn er over de grote veranderingen die de wijk Meerburg te wachten staan. Wat precies de plannen zijn van de gemeente en van Portaal, is nog niet helemaal duidelijk, maar wij volgen de ontwikkelingen op de voet. Dat geldt ook voor de plannen die gemaakt worden voor aanpassingen van de Hoge Rijndijk. Het parkeerbeleid van de gemeente voor onze wijken leidt nu al tot verwarring, dus ook daar zijn we benieuwd naar de ontwikkelingen. Via onze website houden we u zo goed mogelijk op de hoogte en mocht u zelf nieuws of ideeën hebben, spreek ons aan of meld het via roommeerburg.nl

Ook de ROME-krant blijft in ontwikkeling met een nieuwe rubriek van ons medisch gezondheidscentrum. Afgelopen

jaar heeft duidelijk gemaakt dat gezondheid en een gezonde levensstijl voor iedereen de basis is om plezierig samen te kunnen leven. Een voordeel van de coronacrisis is dat steeds meer Leidenaren gezond aan het fietsen en wandelen zijn geslagen. Zij kunnen straks een koffie of theestop maken bij ons horecapunt De Romein en daarbij wat lekkers nuttigen binnen of op het terras. Dat geldt natuurlijk ook voor onze buurtgenoten. Op 11 september wordt De Romein feestelijk geopend. We hopen dat veel wijkbewoners dan een kijkje komen nemen.

Zo bieden de mooie projecten van de wijkvisie steeds meer aanleiding om elkaar te ontmoeten en nieuwe initiatieven te ontplooiën, zoals u ook in deze krant weer kunt lezen. En hoewel de wijkvisie komend half jaar ten einde komt, gaan de wijkverenigingen, samen met anderen en hopelijk ook met u, gewoon door met het mooier maken van onze wijken. We zitten vol plannen om de kwaliteiten van onze wijken te benutten - ook online - de eenzaamheid te bestrijden en het wooncomfort en de duurzaamheid te verbeteren. Met de gemeenteraadsverkiezingen en Leiden Europese hoofdstad van wetenschap 2022 in aantocht zijn er bovendien volop nieuwe kansen om daarbij hulp van buiten de wijken te benutten.

Jaap Stokking,
Voorzitter a.i. WV Roomburg

Ankie Verlaan,
Voorzitter WV Meerburg

Leidse marathon door onze wijken

In Leiden wordt elk jaar een marathon georganiseerd, waarbij tegelijkertijd ook andere afstanden gelopen kunnen worden, zoals de 10 km wedstrijd die elk jaar veel deelnemers kent. Na een jaar zonder Leiden Marathon vanwege corona zal dit najaar alsnog de 30^{ste} editie van dit hardloopevenement plaatsvinden op zondag 10 oktober. En dit jaar is het wel een heel bijzonder parcours, want de 10 kilometerroute loopt voor het eerst in de historie door onze wijken, langs ons buurthuis en door ons park Matilo.

Vrijwilligers gezocht!

De stichting Mooi Matilo levert een bijdrage door het park Romeins aan te kleden. Maar er wordt meer gevraagd van onze wijkbewoners. Tom Leest, bewoner van de Lekstraat, houdt zich namens Stichting Leiden Marathon bezig met de organisatie in onze wijken. Hij roept via deze krant en straks ook via de website de Meerburgers en Roomburgers op om een bijdrage te leveren. Zo zijn er **parcours-assistenten** nodig om langs de route te staan om het verkeer te wijzen op de wedstrijd en de lopers veilig door onze wijken te geleiden. Er zijn ook op enkele kruispunten **verkeersregelaars** nodig, die officieel worden benoemd door de burgemeester nadat zij een korte cursus hebben gevolgd. Daarnaast is er ook een **waterpost**, waar water wordt uitgereikt aan de lopers. Op al deze fronten kan Tom nog wel vrijwilligers gebruiken! De

route door onze buurt zal bijdragen aan de bekendheid en de populariteit van onze mooie wijken, dus onze redactie vraagt onze lezers zich aan te melden als vrijwilliger, maar vooral ook mee te kijken en te juichen op zondagmiddag 10 oktober (zo ongeveer tussen 14:30 en 15:30 uur). Vooral in park Matilo willen we de lopers een onvergetelijke ervaring bezorgen. Volg onze website en de informatieborden voor actueel nieuws en meld u aan bij Tom: tom_leest@hotmail.com



KWF-collecte

Elk jaar is het KWF - het Koningin Wilhelmina Fonds voor kankeronderzoek - na de zomervakantie weer het eerste goede doel dat donaties ophaalt in de wijk.

Afgelopen jaar gingen de twaalf vrijwilligers van Roomburg en Meerburg alleen de wijk rond met een stapeltje folders. Vanwege corona was het niet toegestaan en ook niet gepast om bij mensen aan te bellen. Veel buurtgenoten hebben aan het KWF gedoneerd door een overboeking of door het scannen van de QRcode op de folder, we hebben in Leiden ook vorig jaar een heel mooi bedrag voor onderzoek opgehaald!

Nu de vaccinatiegraad stijgt gaan we in september weer met ons enthousiaste team de deuren langs. Maar wel corona-proof: als wij aanbellen, zetten wij de bus met de QRcode erop op de grond. De donateur kan deze code heel gemakkelijk scannen met de mobiele telefoon. Natuurlijk kan er ook nog contant geld in de bus worden gedaan, maar veel mensen zijn inmiddels vertrouwd met het online doneren.

Wij hopen dat u - als u op diverse plaatsen in de wijk weer de rood/blauwe vlaggen ziet wapperen begin september - gul zult geven.

En mocht u interesse hebben ons team van collectanten te komen versterken, neem dan even contact met mij op. Het kost in de collecteweek ongeveer 2x 1 a 1,5 uur; gezellig lopend door de wijk werkt u mee aan een heel mooi doel.

Namens de vrijwilligers van de KWF-collecte: **tot ziens!**

Heleen Nijtmans- wijkhoofd

Heleen.nijtmans@gmail.com



JS Scheeps Techniek

Utrechtse Jaagpad 76C
2314 AR Leiden
Telefoon 071-5 89 99 88
www.jsscheepstechniek.nl

Bezoek onze webshop voor
spetterende aanbiedingen:
watersportaanbieding.nl

De watersportspecialzaak voor de DOE HET ZELVER en ALL-ROUND REPARATIE

Beauty Nails Wilma
Nagelstudio

Utrechtse Jaagpad 126
2314 AV Leiden
06 - 29 36 95 49
beautynailswilma@hetnet.nl
www.beautynailswilma.nl

Zeilmakerij
•LEIDEN•

Utrechtse Jaagpad 76C
2314 AR Leiden
06-10 71 52 25

De Kinderhaven
KINDEROPvang 0-12 JAAR
Liefdevol, flexibel & UITDAGEND!

De meest Liefdevolle kinderopvang bij jou in de buurt!
0-12 jaar

- rustige sfeer voor baby's
- onbeperkt ruildagen
- uitdagend spel-aanbod

Nieuwsgierig geworden?
Kom gerust langs om zelf de sfeer te proeven! Je bent van harte welkom!

T 071 - 76 000 56
E info@dekinderhaven.nl
W www.dekinderhaven.nl



DINEREN BIJ DE SMID

iedere donderdag vrijdag zaterdag
de tuin van de smid.nl Cronesteynpark

ELLEN MASSARO
professional organizer

Overzicht en ruimte door:

- minder spullen
- je foto's op orde
- grip op je to do's

Ik help je erbij!

www.ellenmassaro.nl
ellen@ellenmassaro.nl
071 88 710 28
FB: @vaneenandereorde
Instagram: @ellen.massaro

Genoeg Tijd

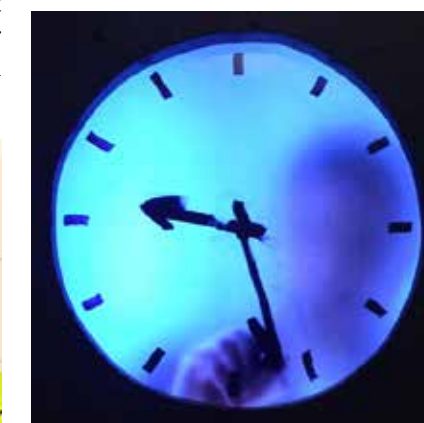
Rubriek over Duurzaam Leven en Wonen van Ellen Massaro

Ruim een jaar lang hadden we opeens meer tijd. Vooral veel tijd 'over'. Weinig reisverkeer, nauwelijks winkeltijd, weinig afspraken buitenshuis. Er was minder mogelijk en veel minder gepland. Daardoor beleefde je de tijd wel heel bewust. Soms een ouderwets zomervakantiegevoel – de dagen lagen open voor je. Wat zouden we eens gaan doen? En het gekke was... dat de tijd voorbijvloog.

Nu er weer meer mogelijk is, is het de kunst om die bewuste beleving van tijd vast te houden. En het weer niet opeens (te) druk te hebben. De kunst van de balans, van dingen die je moet doen en dingen die je wilt doen. En af en toe tijd die 'open' voor je ligt.

Die balans vind je door elke keer weer af te wegen, keuzes te maken. Dat kun je doen door op te schrijven wat je zoal doet, naast je vaste bezigheden van slapen, eten, werk. Waar gaat je tijd aan op? En vervolgens schrijf je op waar je ook graag je tijd aan wilt besteden. Maak een lijst of een mindmap.

Maak dan een tijdje een weekschema. Dit helpt je om je bewust te worden van je tijdbesteding. Bekijk aan het begin van de week waar ruimte zit om te rusten, te wandelen, of iets anders te doen wat je graag wilt. Bijvoorbeeld eindelijk eens die gordijnen naaien. Of dat fotoboek maken. Of die studie weer op te pakken. Eindelijk eens uitzoeken hoe je energiebesparing aan kunt pakken. Of gewoon eens even te lummen.



Grandfather Clock van Maarten Baas



De Planner

Planner

Ik heb een planner gemaakt, de Plan-in, die je op een plezierige manier helpt om allerlei tijdbestedingen in te plannen. Handig voor school, werk, thuiswerken, huishoudelijk werk, hobby's, etc. Als Romekrant lezer kun je hem bestellen zonder verzendkosten, met de code ROME21. Neem een kijkje op www.ellenmassaro.nl/winkel/

Prioriteiten

Ook in je bezigheden kun je opruimen. Maak keuzes: wat blijf je doen, wat ga je niet meer doen? Prioriteiten stellen is één van de belangrijkste elementen van timemanagement. De Prioriteitenmatrix van Eisenhower is een handig hulpmiddel daarvoor. Je kunt je bezigheden in kwadranten van urgent, belangrijk, niet urgent en niet belangrijk plaatsen. En de truc is dat je zorgt dat je de niet urgente en wél belangrijke dingen inplant. Wil je er meer over weten? Ik leg het je graag uit en/of ik stuur je links naar artikelen.

Is de tijd voor zaken die je graag wilt doen er niet, dan is het de kunst om die te maken. En dat doe je door de bezigheden die je ook graag wilt doen, belangrijk te maken. Er een afspraak met jezelf van te maken. Of zoals ik laatst heb gedaan, een privé project als een project met een klant te behandelen. Niet urgent, wel belangrijk. Ik heb afspraken gezet in mijn agenda wanneer ik eraan ging werken. En het werkte, het fotoboek is af.

Reacties of vragen: stuur een e-mail naar ellen@ellenmassaro.nl



(Foto Rob Beurse)

Draakje

Al meer dan twintig jaar hebben wij een groentetuin aan de Besjeslaan, op het land van Gina Boer. Toen de wijk Roomburg werd gebouwd, waren wij bang dat onze tuin door de wijk opgeslokt zou worden. Gelukkig is dit niet gebeurd, we kregen er met park Matilo zelfs een groene buur bij. De kloostertuin met het leuke beeldje van het draakje is in het park onze favoriete plek.

Marianne en Guido

(Dit kunstwerk is gemaakt door Chiel Duran)



Uw favoriete plek in de wijk

Laat uw favoriete plek in onze prachtige wijken vastleggen door fotograaf Rob Beurse. Hij maakt daarvan een foto en combineert die met een foto van u op die plek en een klein stukje tekst over waarom het uw favoriete plek is. In de komende uitgave van de ROME-krant wordt steeds één van die favoriete plekken met het bijbehorend tekstje en portretje opgenomen. Als u hieraan mee wilt werken neem dan contact op via info@robbeursefotografie.nl of bel even 06-511 637 80<

ROB BEURSE FOTOGRAFIE





Fysiotherapie:

- Sportfysiotherapie
- Manueeltherapie
- Kinderfysiotherapie
- Postoperatieve revalidatie
- Medical taping
- Dry Needling

Sport:

- Sport Je Fit
- Sport Je Slank
- Pilates
- BodyShape
- Yoga
- Bootcamp

VISSER
fysiotherapie en sport

071 512 31 11
visserfysio.nl

U kunt bij ons terecht voor:

* vraag naar de voorwaarden

Energiek

Groene energie is minder energie!

Talkshow

In mei was ik te gast bij een talkshow over de energietransitie. Ik was uitgenodigd om te praten over de duurzame kansen in onze wijk, vanuit het perspectief van een bewoner. Deze talkshow was helemaal gericht op de wijken Roomburg, Meerburg en Waardeiland met interessante gasten zoals een groep duurzame doeners uit het Waardeiland, kunstenaar Ludy Feijen uit Meerburg en onze GaGoed wijkambassadeur Maaïke Vinkenburg. Beleidsmedewerker Yuri Haasbroek en wethouder Fleur Spijker gaven veel relevante informatie over de energietransitie in onze wijken.



Energie challenge Lowvember!

Om meer bewustwording te creëren over de impact van lifestyle keuzes op stroomverbruik organiseert de werkgroep Duurzaam RoMe een energie challenge: Lowvember. We dagen u en onszelf uit: wie kan de meeste stroom besparen in de maand november 2021 ten opzichte van vorig jaar. Ieder huishouden in de wijken Roomburg en Meerburg met een slimme meter kan meedoen. Het gaat erom dat u uw stroomverbruik over november 2020 en november 2021 kunt uitlezen en vergelijken. Er zijn prijzen voor het beste huishouden en de straat die relatief het meeste bespaart! Leuk om samen met de burens de uitdaging aan te gaan. Alvast een tip ter inspiratie: laat de tv of pc niet de hele dag aanstaan, maar zet ze direct uit na gebruik. Doet u mee? Meld u aan op Lowvember21@gmail.com. Meer info volgt. Talkshow gemist? U kunt deze alsnog bekijken op gagoed.nl/talkshows/



HENCO QUALITY MEAT

“ONDERSCHEID IN KWALTEIT”

T-bone	(Entrecote met ossenhaas)	“Black Angus” Rundvlees (SPECIAAL AANBEVOLEN !)		
Cote de Boeuf	(Ribeye met been)	Bavette	(Malse vangspier geaderd)	
Cote de Boeuf Dry aged		Filet Mignon	(Zij-lende/biefstuk)	
Prime rib	(Entrecote met been)	Short Rib	(Klaprib)	
Tomahawk	(Ribeye met lange rib/handvat)	Brisket	(Runderborst)	
Entrecote	(Biefstuk met vetrandje)	Inside Skirt	(Middenrif)	
Rib eye	(Appel uit fijne rib)	Porterhouse Steak	(Lende/ossenhaas m/been)	
Ossenhaas	(Tournedos / Chateaubriand)	Sirloinsteak	(Lendesteak)	
Kogelbiefstuk	(Uit bovenbil)	Chuckroast	(Onderrib opgebonden/sudderend)	
Picanha	(Staartstuk met vetrandje)	WAGYU RIBEYE	(Ware smaaksensatie)	'graag 2 weken vtv. bestellen'
Diamanthaas	(Biefstuk uit de schouder)			

DRY AGED MEAT! - TEXELS LAMSVLEES - HOLLANDS KALFSVLEES

HENCO QUALITY MEAT
IJSELKADE 44 • info@echteslager.nl • 071-5418787

Low
NOVEMBER



Medisch Centrum Roomburgh

Wat verscholen tussen de aanleunwoningen van Zorgcentrum Roomburgh, te bereiken vanuit de tuin ligt ons Medisch centrum Roomburgh. Dit medisch centrum huisvest diverse zorgverleners uit de eerste lijn. Velen van u uit de wijk weten ons centrum goed te vinden, maar bij enkelen zijn we nog minder bekend. Het leek ons handig om een overzicht te geven wat en wie u allemaal in ons centrum kan vinden.

De eerste oprichters van het medisch centrum in 1988 waren huisarts Wim Lely (inmiddels met pensioen) en fysiotherapeut Leonie van der Bruggen met portocabins in de Lekstraat met daarnaast tandarts Marjolein Fokke. In 1994 werd het Medisch Centrum Roomburgh geopend op de huidige locatie. Er is echter alweer veel veranderd. Hieronder ziet u een beknopt overzicht.

Huisartsenpraktijk Roomburgh telt inmiddels drie vaste artsen: Marcia Dorresteyn, Margot Weemaes en Ted Kleijn, de opvolger van Wim Lely. Ons assistenten team is vernieuwd, maar staat met enthousiasme voor u klaar. We zijn een opleidingspraktijk voor jonge huisartsen, assistentes en praktijkondersteuners.

Van der Bruggen Fysiotherapie & Revalidatie kent ook al jaren vertrouwde gezichten. Leonie van der Bruggen, Fieneke Griffioen en Margot van Nes. Zij zijn onder andere gespecialiseerd in het revalideren na orthopedische operaties, in neurologische aandoeningen zoals bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, oedeemtherapie en psychosomatische fysiotherapie. Natuurlijk zijn ze ook verbonden aan Zorgcentrum Roomburgh.

Tandartspraktijk Marjolein Fokke zit wat verscholen in ons centrum maar levert al vele jaren zeer vakkundig werk af. Wortelkanaalbehandelingen zijn haar specialiteit.

Praktijk CCGT (Coaching en cognitieve gedragstherapie) waar Erik van der Put vooral werkzaam is.

Kinder- en Jeugdpsychotherapeut Marry Heemskerk zit in de nieuwe aanleunwoningen met een prachtige nieuwe kamer en behandelt inmiddels ook volwassenen.

Logopedie Centrum Jose Nijboer is twee dagen per week geopend. Zij behandelt zowel kinderen als volwassenen. Haar specialisatie is logopedie bij 'niet aangeboren hersenletsel', zoals bijvoorbeeld afasie en de ziekte van Parkinson.

Diëtist en leefstijlcoach Maaïke Boere huurt om de vrijdag een kamer bij de huisartsen.

En laten we onze burens **Apotheek Roomburgh** niet vergeten.

Al met al heeft ons centrum veel te bieden. We zijn allemaal kleine zelfstandige ondernemingen en waar nodig wordt er laagdrempelig samen gewerkt en staan we klaar om u te helpen.



Ziekte van Parkinson

In Nederland leven ruim 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson. Over de hele wereld zijn dat er maar liefst 10.000.000. Parkinson is een enorm ingewikkelde ziekte die ontstaat in de hersenen, maar de manier waarop de ziekte zich uit, is voor geen mens hetzelfde.

(Leonie van der Bruggen
en José Nijboer)

Parkinson treft mannen en vrouwen, jong en oud en ieder van hen heeft zijn of haar eigen Parkinson: van trillende handen, spierstijfheid en depressies tot een voorovergebogen houding, kleine schuifelpasjes, vastgenageld staan op de vloer, moeite met spreken en geen initiatief meer tonen. De behandeling en begeleiding bij Parkinson vragen om een hele specialistische en deskundige aanpak. Daarbij moet steeds opnieuw gekeken worden naar de behoeften en de wensen van de gene met Parkinson en hun naasten.



Netwerk

ParkinsonNet is een landelijk netwerk van zorgverleners, zoals Parkinson-verpleegkundigen, neurologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten en psychologen.

In Medisch Centrum Roomburgh zijn Leonie van der Bruggen als fysiotherapeut en José Nijboer als logopedist beiden lid van ParkinsonNet en dus betrokken bij de zorg voor mensen met de ziekte van Parkinson in de regio. Er wordt regelmatig samengewerkt en overlegd met een ergotherapeut en een diëtiste.

Fysiotherapeut

Nadat een neuroloog de ziekte van Parkinson heeft geconstateerd, kan de patiënt verwezen worden naar de fysiotherapeut. Een fysiotherapeutische behandeling dient niet als vervanging van medicijnen of een operatie, maar kan helpen wanneer een Parkinsonpatiënt problemen ervaart bij dagelijkse bewegingen zoals lopen, opstaan uit een stoel of omrollen in bed. Problemen met het evenwicht, vaker vallen, een verminderde conditie of nek- en schouderklachten kunnen ook een goede reden zijn. Actief blijven en veel bewegen hebben een positieve werking op de klachten. Het doel van de fysiotherapie is het verbeteren of behouden van de zelfstandigheid en veiligheid. Daarom

worden de adviezen, behandeling en begeleiding afgestemd op de persoonlijke situatie van de Parkinsonpatiënt.

Logopedist

Door de ziekte van Parkinson kunnen er problemen ontstaan met de stem en de spraak. Vaak wordt de stem zacht en hees, nemen het mompelen en spreektempo toe, waardoor het voeren van gesprekken moeilijker wordt. Ook kunnen er problemen ontstaan met kauwen, slikken en het onder controle houden van de hoeveelheid speeksel in de mond. Dit kan zich uiten in hoesten tijdens eten en drinken en/of speekselverlies. Wanneer deze symptomen zich voordoen is de expertise van de in Parkinson gespecialiseerde logopedist nodig. De neuroloog of de huisarts schrijft hiervoor een verwijzing.

Het doel van de logopedie is het verbeteren of behouden van de verstaanbaarheid en de veiligheid bij het eten en drinken, afgestemd op de individuele Parkinsonpatiënt en hun naasten.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over Parkinson, neem gerust contact met ons op. Leonie van der Bruggen (071-5416200) en José Nijboer (06-83021114)

Vlondercleaning

Sam, Lars en Jesper zijn drie jonge jongens die gemotiveerd zijn om te ondernemen en hard te werken.



Hoe is jullie bedrijf ontstaan?

Sam woont op de Hoge Rijndijk en is bevriend met Lars. Ze kennen elkaar van het Bonaventura College aan de Burggravenlaan, waar ze beiden op school zaten. Tijdens de eerste lockdown periode vanwege Corona staken ze de koppen bij elkaar om bezigheden te verzinnen, want er was letterlijk niets te doen. Ze kwamen op het idee om telefoonhoesjes te verkopen met een eigen merk en schreven zich in bij de KvK. Dit hele proces bleek toch ingewikkeld, want er moesten grote hoeveelheden worden afgenomen in China en dat vergde veel investeringen.

Jesper, een neef van Sam lanceerde het idee om vlonders te gaan schoonmaken. Hij had hier al ervaring mee door het hovenierswerk wat hij deed en het leek een kansrijke onderneming. Samen met Sam deed hij de eerste klussen in Alphen aan den Rijn en 't Heerlijk Recht in Leiderdorp. Dit beviel goed en er bleek veel vraag naar te zijn, dus ook Lars kwam erbij. Ze besloten de telefoonhoesjes even te parkeren.

Wat begon met een paar klusjes, groeit dit jaar uit tot een daadwerkelijk bedrijf. Er is inmiddels een website en ook op Facebook en Instagram zijn ze te vinden. De jongens gaan te werk met professionele middelen en gereedschap om het beste resultaat te bereiken. Hiervoor hebben ze een eigen leverancier van een hardhoutreinigingsmiddel. Dit middel brengt de oude kleur van het hout wat meer terug. Daarna impregneren ze het hout met olie. Dat geeft een goede bescherming en zorgt ervoor dat de vlonder lange tijd waterafstotend blijft.

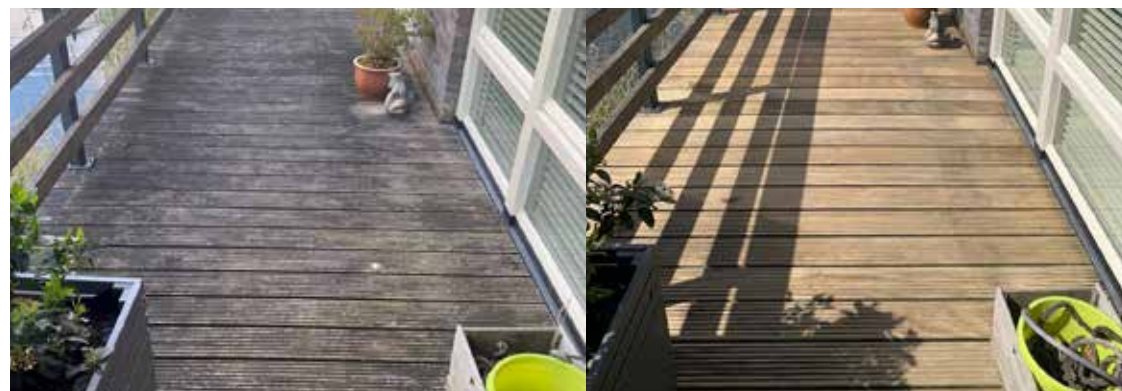
We hebben ze proef op de som laten nemen op ons terras, dat na twee jaar wel een schoonmaakbeurt kon gebruiken. En het resultaat mocht er zijn! Na een dag hard werken, met een stop van een paar uur om de boel te laten drogen en daarna te impregneren, genieten we nu van ons opgeknapt terras.



Hoe gaan wij te werk?

Heeft u vlekken of groene aanslag op uw vlonder of steiger? Of is uw vlonder of steiger erg glad met nat weer? Dat kunnen wij voor u oplossen! Wij maken hem weer helemaal schoon zonder hem te beschadigen. Eerst is het belangrijk dat wij alle spullen van de vlonder of steiger verwijderen. Wanneer alles ervan af is zorgen we dat alle losse viezigheid wordt weggehaald. Hierna spuiten we de vlonder of steiger nat en soppen we het in met onze speciale vlonderreiniger. Daarna beginnen we met schrobben. Dit proces herhalen we een aantal keer totdat de bovenkant van de vlonder of steiger er weer goed uitziet. Hierna pakken wij alle randjes en details mee. Wanneer we klaar zijn laten we de vlonder even drogen om vervolgens het resultaat te bekijken. Wij zijn altijd kritisch op onszelf en zullen elk plekje waar we dan niet tevreden over zijn opnieuw schoonmaken. De klant kan er ook nog voor kiezen om de vlonder door ons te laten impregneren. Dit dient als een bescherm laag voor de vlonder waardoor deze langere tijd in goede staat blijft. Onze spullen verkopen wij ook op onze website.

internet: vlondercleaning.nl
email: vlondercleaning@gmail.com
instagram: [@vlondercleaning](https://www.instagram.com/vlondercleaning)
facebook: [@vlondercleaning](https://www.facebook.com/vlondercleaning)



Volière Stadstuinen leeft weer

(Liesbeth Dijkdrent)

In de vorige ROME-kranten hebben we aandacht gevraagd voor de leegstaande volière bij de stadstuinen. Dankzij een aantal enthousiaste vrijwilligers die de handen uit de mouwen hebben gestoken, kunnen wij u nu het resultaat laten zien!

Via een oproepje in de ROME-krant meldde zich vogelliefhebbers Henri van Rijn (oud docent Timmeren ROC) en Thomas van Berge Henegouwen (gepensioneerd inspecteur met twee rechterhanden). Samen begonnen zij op 3 mei met het weer bewoonbaar maken van de volière, want net als bij iedere woning, doet leegstand geen goed aan je behuizing.

Eerste vogels

De onderkant van de volière stond 15 centimeter open, waardoor hele muizenfamilies hier vrij spel hadden. Om dit goed op te lossen, was het nodig eerst de hele bestrating te verwijderen en opnieuw aan te leggen. Daarna werden de zijanten met cement af- en dichtgesmeerd. Ook de binnenkant is aangepakt. Het lage plafond ging eruit en de zoldering werd met gaas en hout afgedekt. Dat gaf gelijk meer lucht en zorgde ook voor meer daglicht in de hokken. Alle wanden werden gewit en de binnenruimte werd voorzien van een paar flinke wilgentakken. Op 28 mei kwamen de eerste vogels, een grasparkiet en een turquosine parkiet. Inmiddels hebben die gezelschap gekregen van Chinese en Japanse dwergkwartels, zilverbekjes, kanaries, zebra's, Hollandse sabelpoetkrieltjes en diamantduifjes. De eerste eitjes zijn uitgebroed en de eerste jongen al geringd. Zo snel kan het gaan!

Structureel beheer

Vanuit de stuurgroep wijkervisie hebben beide wijkverenigingen en de Stadstuinen bij de wethouder aangeklopt voor structureel beheer en onderhoud. Het past immers in onze wijkvisie dat onze volière weer een mooie ontmoetingsplaats wordt voor jong en oud!

is het belangrijk dat er, naast onze vrijwilligers, deskundige diervverzorgers worden ingezet, om ziektes en/of plaagdieren onmiddellijk te kunnen bestrijden.

De enthousiaste medewerking van David Brandwijk, manager kinderboerderij Merenwijk en zijn medewerkers, Rik en Sven, gaf het vertrouwen om te starten, alvorens groen licht was gegeven. Want ambtelijke molens malen nu een maal niet snel.

Inmiddels zijn er meerdere vrijwilligers aangesloten bij de volière-groep die meehelpen met de verzorging van de vogels. Nick Moseman, 26 jaar, coördineert deze groep. Hij doet dit naast zijn studie Dier- en Veehouderij in Delft. Net als sommige andere vrijwilligers tuiniert hij op de Stadstuinen, dus dat is mooi te combineren.

Plannen

Voordat de winter aanbreekt, moet er nog verwarming worden aangebracht en verder wachten we nog steeds op een officieel antwoord van de gemeente. Vakantiereces zullen we maar zeggen. We hebben wel tussentijds positieve signalen ontvangen. Dus wie weet komt wethouder Ashley North in het najaar alsnog de officiële opening verrichten.



Van links naar rechts: Sven, Jessie, Thomas, Rik, David, Nick

DEN ELZEN
S C H O E N M O D E




DEN ELZEN
S C H O E N M O D E

Dames-, heren en kinderschoenen

Van Diepeningenlaan 108 2352 KA - winkelcentrum Santhorst - Leiderdorp
Tel. 071-5218572
www.denelzenschoenmode.nl

DOOD
LUIZEN
BELEVEN
NODIG LIEFDE WARM
TIJD STERK DICHTBIJ
ONZICHTBAAR
AANDACHT MENS
SCHOONHEID STIL
RUIMTE SAMEN

MOOIE UITVAART
PERSOONLIJKE
UITVAARTBEGELEIDING
ANGELIQUE VALK
06 53 96 44 20 (24/7)
MOOIEUITVAART.COM



**Huisartsenpraktijk
Roomburgh**



Ons streven is het leveren van goede zorg voor iedereen, jong en oud, wonende in de wijken Roomburg en Meerburg. Hierbij stellen wij u graag centraal en geven wij iedereen persoonlijk aandacht.

Wij zijn een geaccrediteerde praktijk en leiden jonge aankomende huisartsen op.
Wij hebben diverse spreekuren voor onder andere astma, diabetes, COPD en hart- en vaatziekten.

Ook hebben wij speciale aandacht voor kwetsbare ouderen. Kijkt u gerust eens op onze website, of kom langs voor een kennismakingsgesprek.

Hof van Roomburgh 4 – 2314ZB Leiden
071 5416555 – www.roomburgh.eu

Van deelauto naar deelpaard

Delen is hipper dan ooit. Van de deelauto en het deelhuis heb je dan ook vast weleens gehoord, maar kende je het deelpaard al? Via het nieuwe deelplatform Horsify vinden ruiters en paardeneigenaren de perfecte match. Ook in de omgeving van Leiden wordt er fanatiek gedeeld.



Via Horsify kunnen enthousiaste ruiters in contact komen met paardeneigenaren bij hen in de buurt. Deze eigenaren willen hun paard delen omdat zij een ruiter, verzorger, maatje (iemand die gezellig mee gaat op de kar) of lesklant zoeken. Ook fok- en draagmerries kunnen worden gedeeld. Op deze manier wordt de paardensport toegankelijk gemaakt voor iedereen. Het gaat hier met name om serieuze en langdurige samenwerkingen tussen ruiters en eigenaren, waardoor er een band met het paard opgebouwd kan worden. Door Horsify kunnen ook ruiters zonder eigen paard actief zijn in de sport en deelnemen aan wedstrijden.

Sinds de coronapandemie zijn er meer paarden verkocht. Mensen hadden immers opeens meer vrije tijd en dan wordt een eigen paard steeds aantrekkelijker. Echter, nu de samenleving weer op gang begint te komen, wordt deze vrije tijd juist steeds minder. Hierdoor neemt de vraag naar ruiters en verzorgers toe.

Op de website van Horsify verschijnen er dan ook steeds meer paarden, momenteel zijn dit er maar liefst 390.

Om met vertrouwen te kunnen delen beoordelen eigenaren en ruiters elkaar op eigenschappen als paardvriendelijkheid, communicatie, betrouwbaarheid en netheid. Ook zorgt het platform ervoor dat elke ruiter handmatig geverifieerd wordt. Het platform is open over hoe er met paarden wordt omgegaan en ziet streng toe op paardenwelzijn. Zo wil het platform bijdragen aan een toegankelijke, sociale en paardvriendelijke paardensport. Een mooie ontwikkeling binnen een sector die de afgelopen jaren nogal wat kritiek te verduren heeft gekregen op het gebied van paardenwelzijn.

Meer informatie? Kijk op de website <https://horsify.com/> of neem contact op via mail: info@horsify.com of bel **06 41821278**.



Deze lieve zevenjarige bonte pony Moon uit Leidschendam is nog op zoek naar een vriendelijke en verantwoordelijke bijrijder via Horsify.

Het Huis van de Buurt Matilo gaat weer leven!

Ons Huis van de Buurt heeft een moeilijke periode achter de rug, die natuurlijk het meest voelbaar is geweest voor de vaste bezoekers en de medewerkers. De coronacrisis en de overdracht van Libertas aan Inclusio vielen akelig samen. Corona veroorzaakte eerst een periode van sluiting en daarna van beperkte openingstijden. Maar de angst bij sommige vaste bezoekers om besmet te raken zorgde ervoor dat de opkomst niet zoals vroeger was. Nu de vaccinatie aardig op stoom is gekomen, zien we het aantal bezoekers en activiteiten weer groeien en dienen nieuwe initiatieven zich aan. De nieuwe levendigheid is ook deels te danken aan de aanwezigheid van de jongerenwerkers van SOL, een aanwinst voor onze wijken. SOL heeft bijvoorbeeld een speciaal vakantieprogramma opgesteld samen met de sportcoaches van Inclusio.

Activiteiten

Zo waren er op 4 augustus drie leuke activiteiten voor kinderen georganiseerd: een speurtocht, Levend Stratego en een workshop 'Stoeplantjes ingelijst'. Daarbij gingen de kinderen op ontdekkingsstocht naar diverse onkruidjes op het terras onder deskundige begeleiding van een Hortus medewerker. Daarna gingen ze creatief aan de slag met tekenen en plakken. Over plantjes gesproken: een van de bezoekers Joy heeft zich persoonlijk bekommerd om de planten in het buurthuis en is gestart met een stekjesbar. Iedereen kan daar een stekje brengen of uithalen. Joy is dagelijks aanwezig voor de verzorging.



Nieuwe ideeën

Iedere doordeweekse dag kunnen we weer terecht voor een bakje in de ochtend. Ook zijn er diverse vrijwilligers aanwezig die samen met de bezoekers nieuwe initiatieven ontwikkelen. In het boekje “een goede buur”, verkrijgbaar in Matilo en bij de Spar, staan de activiteiten die nu al bekend zijn. Op de pagina hiernaast belichten wij er een paar. Ongetwijfeld komen er nog enkele bij, zoals filmdagen, spelletjesdagen, schaken, yoga en activiteiten voor bijzondere doelgroepen in de buurt. De bedoeling is dat iedereen, jong en ouder, aan zijn trekken komt en zich welkom voelt in het buurthuis. Wijkbewoners met nieuwe ideeën kunnen hiervoor binnenlopen bij de sociaal beheerder Natascha (behalve op woensdag). Zij is telefonisch bereikbaar via 06 23530929, ook voor het reserveren van ruimten voor bijeenkomsten of vergaderingen, of als u iets wilt vieren.

Multicultureel

Een nieuw initiatief, dat ook te vinden is in andere wijken is het Leids Steunloket Migranten (LSM). Deze organisatie is begin 2020 opgericht voor multiculturele dienstverlening door migranten zelf. In het bestuur zit onder anderen Rayan Younis, die in Meerburg woont en jurist is. Het LSM biedt hulp aan alle migranten en doet dat in de coronaperiode met een spreekuur op afspraak: 06-85887463, of 06-35450444. Meer informatie is te vinden op www.leidssteunloket.nl. De hulpvragen gaan meestal over problemen in het dagelijks leven, woningnood en armoedebestrijding. Deze problemen worden vervolgens aangekaart met de betrokken wethouders zodat er gewerkt kan worden aan oplossingen.

Eetcafé

Het LSM telt inmiddels 110 vrijwilligers, van studenten tot gepensioneerden. Zij willen niet alleen met spreekuren, maar ook met het eetcafé project sociale catering & culturele keukens onze nieuwe burgers bij de samenleving betrekken. Hopelijk zal deze groep vanuit De Romein onze wijkbewoners verrassen met heerlijke maaltijden. Dit project biedt ruimte aan allerlei vrijwilligerswerk en helpt mensen om deel te nemen aan de maatschappij en zo uit hun isolement te komen. Door samen te eten leren mensen elkaar op een ongedwongen manier kennen en dat leidt tot meer begrip voor elkaar. Nadere berichtgeving volgt via de website, facebook en de informatieborden.



Dit is een greep uit de activiteiten in het huis van de buurt Matilo, maar er gebeurt nog veel meer!

Het staat allemaal in het programmaboekje, op te halen bij het huis van de buurt Matilo.

Graag tot ziens!

EEN GOEDE BUUR FORMULIERENHULP EN MEER

Heeft u vragen bijvoorbeeld over brieven die u ontvangt van instanties; heeft u vragen over toeslagen of bij het aanvragen hiervan; of heeft u andere soort vragen, komt u dan langs bij de inloop van Een Goede Buur. U wordt hier voor uw meeste zaken goed geholpen. Als u niet direct geholpen kan worden wordt er een tweede afspraak met u gemaakt of u wordt naar de juiste instantie doorverwezen die u bij uw zaken verder kan helpen. Indien mogelijk wordt er direct voor u een afspraak met de desbetreffende instantie gemaakt.

BURENHULP

Een Goede Buur kan bemiddelen tussen burens onderling. Wil je iets betekenen voor je burens? Of heb je juist wat hulp nodig van een ander? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? Wij kunnen kijken of wij kunnen bemiddelen. U zoekt iemand om mee te wandelen en een ander heeft net laten weten dat ook leuk te vinden? Dan kunnen wij u aan elkaar koppelen. Misschien wil je graag iets doen voor buurtgenoten maar weet niet precies wat? Wij kunnen kijken wie er hulp nodig heeft. En wat bij je past. Loop gerust eens binnen bij Een Goede Buur.

Inloopspreekuur voor formulierenhulp en praktische vragen: iedere maandag van 10:00 tot 12:00 uur en donderdag van 12:00 tot 14:00 uur op afspraak.



Maandag t/m vrijdag van 09:00 - 12:00 uur

KOFFIE INLOOP

Wilt u er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen of een praatje te maken met andere buurtbewoners, komt u dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Maandag 13:30 - 16:30 uur

KOERSBAL

Koersbal is een plezierige sport en kan werkelijk door iedereen gespeeld worden.

Kosten: €11,00 voor een strippenkaart voor 8 keer

Dinsdag 14:00 - 17:00 uur

BIJLES/ HUISWERKBEGELEIDING

Leids Steunloket Migranten biedt schoolhulp aan kinderen tussen 12 en 17 jaar met wiskunde, scheikunde en Engelse, Franse, Spaanse, Duitse en Nederlandse taal.

Kosten: gratis

Woensdag 14:00 - 15:30 uur

SPORT IN DE WIJK

Sport & Spel voor kinderen van 8 tot 12 jaar.

Kosten: gratis

Donderdag 10:00 - 12:30 uur

INLOOP COMPUTERCAFÉ MATILO

Binnen het computercafé geven vrijwilligers hulp en ondersteuning aan mensen die moeite hebben met het omgaan met internet, computer, laptop, tablet of digitale camera.

U kunt zonder afspraak langskomen.

Kosten: €1,00 per keer.

Vrijdag 19:00 - 23:00 uur

COUNTRY LINE DANCE

Gezellig samen dansen in een groep. Na afloop een praatje maken onder het genot van een kopje koffie.

Kosten: €2,50 per keer



Dick Bakhuizen van den Brink: “Schilderen is een intuïtief proces”

In de cursusruimte van Matilo begeleidt Dick Bakhuizen van den Brink op dinsdagochtend en woensdagmiddag de artistieke uitingen van zijn collega's. “Het zijn mijn schildercollega's. Ik noem ze nooit leerlingen of cursisten.” Zelf volgde Dick zijn opleiding aan de Vrije Kunst Academie in Den Haag en Ars Aemula in Leiden.

In het Rijksmuseum in Amsterdam is het werk te zien van Ludolph Backhuysen, een late tijdgenoot van Rembrandt. Hij is de stam betovergrootvader van Dick en was beroemd om zijn zeegezichten. Vele generaties later erfde Dick zijn passie voor schilderen en schilderkunst.

Inspiratie

“Ik vind het gedetailleerde werk en de schitterende lichten van Ludolph inspirerend en ben een groot bewonderaar van Rembrandt. Maar ook de werken van latere kunstenaars als Alma Tadema en Monet vind ik prachtig. En ik ben helemaal gefascineerd door de grootsheid van de werken in het Dalí Museum in Figueres.” Maar Dick werd voor zijn eigen werk dicht bij huis beïnvloed. “Ik streef naar herkenning in mijn werk, maar gebruik daarvoor vaak dromen of fantasieën. Mijn vader was bioloog en dat heeft mij geïnspireerd tot de organische vormen in mijn schilderijen.” Hij wordt daarom beschouwd als de grondlegger van de bio-morfologische stroming. Maar hij is ook onder meer één van de initiatiefnemers van de Kunstenaars Vereniging Haagweg 4 en richtte in 2006 het Kunstenaars Collectief “De Leidsche Mondialen” op.



Subjectief

Zijn collega's in het buurthuis komen niet alleen uit onze wijken, maar ook uit bijvoorbeeld de verder gelegen Merenwijk en de Kooi. Iedereen is blij dat de bijeenkomsten weer zijn gestart na een lange stop vanwege corona. Eén van de aanwezige dames worstelt nu met het perspectief van een tekening. “Ik ben het toch een beetje verleerd na zo'n lange tijd niet te hebben getekend.” Dick kan haar weer duidelijk uitleggen hoe zij dit moet aanpakken. Verder laat hij ze vrij in de keuze van hun onderwerpen en hun aanpak. “Schilderen is een intuïtief proces. Je kunt daar ook geen etiket mooi of lelijk op plakken. Het is heel subjectief hoe je een schilderij benadert als kunstenaar of als toeschouwer ervaart.” Vanuit deze visie zullen zijn collega's in Matilo een kunstwerk maken voor De Romein. “Het wordt samengesteld uit een aantal doeken van gelijk formaat, waarop de makers hun eigen interpretatie geven van een Romeins onderwerp. Dat kan dus een heel brede visie op het thema worden dat voor het publiek herkenning en verwondering kan opleveren.” Tijdens de opening van De Romein op 11 september wordt ook dit gezamenlijke kunstwerk onthuld.



Opening De Romein

Huis van de Buurt Matilo krijgt haar eigen horecapunt: De Romein. Op 11 september zal de feestelijke opening plaatsvinden en in de toekomst is iedereen welkom voor een drankje, lunch of een warme maaltijd.

Het was al lang de droom van Inge Bosch, bestuurslid van wijkvereniging Meerburg, om de bewoners van Meerburg en Roomburg de gelegenheid te bieden om dicht bij huis voor een billijke prijs een broodje of een warme maaltijd te eten. “Het idee zat al lang in de pijplijn, maar door corona moest de opening steeds worden uitgesteld. Nu zijn de voorbereidingen in volle gang en opent De Romein op 11 september eindelijk haar deuren. We doen er alles aan om op zo kort mogelijke termijn een volwaardige menukaart aan te bieden.”

De officiële opening op 11 september zal om 11 uur worden verricht door wethouder Marleen Damen. Bij deze gelegenheid zal ook het kunstwerk van de schilderclub worden onthuld. Dick Bakhuizen van den Brink en zijn collega's hebben hier maanden aan gewerkt. Ali el Ali heeft ook een belangrijke bijdrage geleverd: voor De Romein heeft hij, met hulp van buurtbewoners, een speciale buurttafel gemaakt, die een centrale plaats in de ruimte krijgt. De tafel is gedoneerd door de Singelloop. De inrichting is verder tot stand gekomen door bijdragen van het WOZ Fonds en het Carolus Fonds.

Activiteiten

Er vinden allerlei activiteiten plaats voor jong en oud.

Tijd	Activiteit	Locatie
11:30 - 13:00 uur	Bubble Voetbal	Park Matilo
11:30 - 13:00 uur	Jeu de Boules toernooi	Jeu de Boules baan
13:00 - 14:00 uur	Lunch met muziek	De Romein en terras
13:00 - 16:00 uur	Springkussen	naast Huis van de Buurt Matilo
13:00 - 14:30 uur	Boogschieten	Park Matilo
14:00 - 15:00 uur	Workshop Technolab*	SOL
14:00 - 15:00 uur	Lezing Geschiedenis Meerburg	Grote zaal
14:00 - 16:00 uur	Films historisch Park Matilo	n.t.b.

* Het Technolab geeft een workshop, waarin jongeren enthousiast gemaakt worden voor natuur en techniek.

We nodigen u van harte uit om op zaterdag 11 september in het Huis van de Buurt Matilo de opening van De Romein te vieren!

De geheel opgeknapte keuken wordt na meer dan een jaar eindelijk in gebruik genomen. Vanaf 1 september wordt er op de woensdagochtend van 9:00 - 10:00 uur ontbijt geserveerd. Op maandagen bemant Resto van Harte als vanouds tussen 17:30 - 18:00 uur de keuken. U kunt reserveren op restovanharte.nl of tussen 09:00 - 12:00 uur op 0900 900 3030.

Er wordt hard gewerkt aan de verdere ontwikkeling van het restaurant. In de toekomst bent u welkom voor de lunch en hopelijk een dagelijks wisselende warme maaltijd. De Romein heeft geen commercieel oogmerk dus de prijzen zijn geschikt voor elke portemonnee. Ook zullen er diverse kookactiviteiten voor buurtbewoners worden georganiseerd.

Heeft u ideeën?
Vertel het ons op NZwetsloot@incluzio.nl



11 september 2021

De Buurtcamping: lijm die de bewoners verbindt

Op steeds meer plekken in Nederland kunnen buurtbewoners op vakantie in hun eigen park. Drie dagen lang wordt een camping gerealiseerd voor alle bewoners die de buurt rijk is. Het is een bonte verzameling van mensen, die elkaar eens in een andere context leren kennen dan een vluchtig praatje in de supermarkt of alleen groeten in het voorbijgaan.

In het Zuiderpark in Den Haag werd van 16 tot 18 juli door een grote groep enthousiaste vrijwilligers een kampeerweekend georganiseerd. Renet Ponsen, Projectleider Stichting De Buurtcamping, legt het principe uit: “Het idee is in eerste instantie ontstaan om buurtbewoners van allerlei pluimage elkaar in een ontspannen sfeer te laten ontmoeten.”



Verbinden

De doelstelling van het sympathieke initiatief is simpel: anonieme steden wat gemoedelijkheid brengen. Directeur Roderik Schaepman betreurt dat veel steden het dorpse ‘ons kent ons gevoel’ missen. Bewoners groeten elkaar nauwelijks op straat, er wordt weinig met elkaar ondernomen en veel burens kennen elkaar niet. Dat buurtgevoel is volgens Schaepman nergens sterker aanwezig dan op de camping. “Samen kamperen, elkaar ’s ochtends groeten, even iets lenen voor de barbecue, dat soort openheid verbindt mensen heel snel.”

De Buurtcamping wil dan ook de jaarlijkse laag lijm zijn die buurtbewoners nog lang daarna met elkaar verbindt. “En dan juist mensen die elkaar normaliter niet zo snel leren kennen, vanwege een andere achtergrond of overtuiging.” De diversiteit wordt bewaakt door een beperkt aantal plekken beschikbaar te stellen, verdeeld over betalende bezoekers, vrijwilligers en mensen met een kleine portemonnee. Volgens de organisatie bestaat de doelgroep zo ieder jaar uit de gewenste diverse mix van gezinnen, yuppen en senioren.

Tante Leen

De camping in het Zuiderpark is op een ruim veld opgezet. Rond een grote centrale tent hebben de kampeers hun eigen tenten geplaatst. Er zijn toiletten, een minisupermarkt, allerlei activiteiten en een vuurplaats. Op zaterdag wordt een barbecue gehouden waar tegen een kleine bijdrage iedereen aan mee kan doen. “We krijgen ook veel hulp van de scouting, die veel ervaring hebben met het organiseren van kampen. Dat is echt een uitkomst! Dat neemt ons enorm veel werk uit handen en zij hebben ook heel veel materialen en spellen die we mogen lenen,” vertelt Renet. Dat laatste is ook heel belangrijk: hoe meer er geleend kan worden, hoe beter. Zo blijft het budget binnen de perken. De stichting heeft zelf ook grote tenten in de aanbieding. Bij Tante Leen kunnen mensen, die geen eigen tent hebben er een lenen voor de duur van de camping. En ook de diverse organisatoren uit verschillende steden wisselen materialen en ervaringen uit.



Vrijwilligers gezocht

In de wijken Meerburg en Roomburg is het plan opgevat om in 2022 in Park Matilo een Buurtcamping te organiseren. Roderik Schaepman: “Het geeft een goed gevoel om te zien hoe De Buurtcamping een plek is voor talentontwikkeling, voor meer contact in een wijk, voor een vakantie die financieel haalbaar is. Ongelofelijk hoe een droom verandert in een landelijk evenement waar honderden mensen bij betrokken zijn.” Daarvoor zijn wel voldoende handen nodig.

Volgende zomer wordt Park Matilo omgetoerd tot Buurtcamping. Hiervoor worden organisatietalenten uitgezocht! Op De Buurtcamping ben je de hele dag heerlijk buiten en is iedereen gelijk. Door samen de camping op te bouwen of een potje te badmintonnen, leren buurtbewoners elkaar tijdens een ontspannen vakantie beter kennen. De Buurtcamping zoekt daarom enthousiastelingen die een bijdrage willen leveren aan de buurt, houden van organiseren en een netwerk hebben of willen opbouwen in en om Park Matilo. Wil jij een bijdrage leveren? Als beheerder ontvang je zelfs een vergoeding. Beheerders en vrijwilligers worden in het hele traject ondersteund door Stichting De Buurtcamping.

Eetcafé 't Laantje blijft

Als je zegt: 't Laantje, dan zeggen Leidenaren...? Juist! Lekkere koffie, goede broodjes en natuurlijk bier. De nieuwe uitbater Dirk en zijn collega Marcell gaan door waar de oude eigenaar, Peter Hemerik, is gestopt.

't Laantje was een echt familiebedrijf en gaat terug tot 1935. De laatste telg, Peter Hemerik heeft het vanaf 1970 samen met zijn moeder gerund. Zij is inmiddels overleden. Na acht maanden lockdown en fysieke ongemakken, hakte Peter dit jaar de knoop door en zette de boel te koop.

Meteen verkocht

De nieuwe eigenaar Dirk Braam vertelt dat hij lange tijd in Griekenland heeft gewoond en gewerkt. Sinds een jaar of drie is hij terug in Leiden en beheert een chic restaurant in Zoetermeer. Heel anders dus: "Dit kwam gewoon op mijn pad." De aannemer die het perceel kocht is een vriend van hem en vroeg of hij interesse had. Dirk ging kijken en was meteen verkocht. De authentieke inrichting en de hele historie maakte dat hij dit graag wilde doen. Hij heeft het gepacht en samen met Marcell uit Rotterdam heeft hij op 9 juni de deuren geopend. De een doet de ochtenddienst en de ander de middag.



Goede biefstukken

De menukaart van 't Laantje is vrijwel hetzelfde gebleven. Toch is er wel één gerecht toegevoegd. "We hebben goede biefstukken (ossenhaas) op de menukaart gezet. We hebben de naam El Lomo toegevoegd om hier extra aandacht aan te geven", aldus Dirk. Waarom die biefstukken zo goed zijn? "Ze zijn van graan gevoerde runderen en dat proef je. Heerlijk voor als je lekker uit eten wilt met je partner, maar niet wilt schrikken van de rekening."

Uniek concept

De zaak blijft voor het grootste gedeelte hetzelfde. "Eenvoud staat bij ons centraal. Dat betekent dat de zaak eigenlijk van de gasten zelf is", legt Dirk uit. "Zo loopt er geen bediening rond. Je schenkt dus zelf je eigen koffie in of pakt een drankje uit de koelkast. Eten haal je af bij de bar en bij het verlaten van de zaak geef je aan wat je hebt genuttigd en betaal je." We willen ervoor zorgen dat iedereen zich thuis voelt bij ons. Bij ons kom je om te genieten van elkaar en de gezellige sfeer."

"Eenvoud staat bij ons centraal"

Lekker simpel, niet te duur

En over de rekening gesproken... Hoe zit het met de prijzen bij 't Laantje? Dirk antwoordt: "Bij 't Laantje houden we het supersimpel en daardoor kunnen we lagere prijzen vragen. Zo kost een kop koffie bij ons €1,- en betaal je voor een pijp (fles) Heineken €2,25. Voor een bord met goede biefstuk en frites of brood betaal je €14,50. We willen mensen het plezier geven om er even tussenuit te zijn, zonder daar de hoofdprijs voor neer te hoeven leggen."

Vroege vogels

Voor de vroege vogels is er zelfs nog meer goed nieuws te melden. De zaak opent doordeweeks namelijk al om 06:00 uur 's ochtends en blijft geopend tot 18:00 uur. "We openen zo vroeg voor de harde werkers die willen starten met een lekkere bak koffie en een broodje", vertelt Dirk. Hij ziet ook dagelijks ouderen die hier hun krantje komen lezen onder het genot van koffie. "Vrijdag komen mensen hier vaak een biertje drinken en wat eten. Dan blijven we open tot 20:00 uur. In het weekend zijn we gesloten."



Personeel gezocht

De ochtenddienst doordeweeks valt Dirk inmiddels wel zwaar, omdat hij daarna tot laat bezig is in zijn restaurant in Zoetermeer. Daarom zoekt hij iemand die een paar keer per week de zaak om zes uur opent en de eerste shift kan doen. "Tot acht uur, negen of tien uur, wat iemand zelf wil, ik betaal er gewoon voor. Doe maar een oproepje in de krant."

Dus bij dezen: ben jij een energieke aanpakker, die graag vroeg uit de veren komt en met allerlei plui-mage kan omgaan?
Bel Dirk: 071-2301085 of kom langs.



GLAZENWASSER NODIG?



De glazenwasser voor
Roomburg, Meenburg & Waardeiland.

Vraag eenvoudig een prijs aan op
www.oudshoorn totaalreiniging.nl

Oudshoorn Totaalreiniging · Rooseveltstraat 14C unit 6 · 2321 BM Leiden

VAN DER ZEEUW & JONGMANS
SCHILDERWERKEN

www.zjschilderwerken.nl
info@zjschilderwerken.nl

Hoe is het met Tineke en Leila?

(Reini Hulsker)

Tineke

Het was gezellig druk toen ik Sixtien, de winkel in tweedehands spulletjes van Tineke in de Moriaansteeg binnenliep. Omdat Tineke haar klanten te woord moest staan, kon ik even rustig rondlopen. Er is echt voor ieder wat wils, van speelgoed tot serviesgoed, van kleding tot sieraden.

Toen Tineke voor de laatste keer de deur van Matilo achter zich dicht trok had zij een moeilijk halfjaar achter de rug vol zorg over de toekomst. Zij had gedacht tot haar pensioen in Matilo te werken en was verknocht aan de wijk en haar bewoners. Het buurthuis was haar tweede thuis. Tijdens haar ontdekkings-tochten op rommelmarkten zocht zij naar leuke hebbedingen voor haar huis, maar ook voor het buurthuis. De teleurstelling was groot toen zij te horen kreeg dat zij niet kon blijven. De grote klap kwam toen zij werkloos thuis zat en zij heeft professionele hulp gezocht. Haar partner heeft haar in die tijd enorm gesteund en gestimuleerd om iets met haar hobby tweedehands spulletjes, te gaan doen. Het gelukkige toeval wilde, dat er een winkelpandje achter de Hooglandse Kerk beschikbaar kwam en met

veel enthousiasme en hulp van vrienden hebben zij dat opgeknapt.

Langzaam komt Tineke haar inzinking te boven. Zij is heel blij met de bezoeken van de vrijwilligers en bezoekers van Matilo, waarvan een aantal ook bij haar de handen uit de mouwen steekt. Achter de winkel is een opslagruimte met een koffiehokje. Het is de zoete inval, er is altijd koffie en meestal ook iets lekkers erbij. Zo is het daar een klein buurthuisje geworden.



Leila

Na een moeilijke periode heeft ook Leila haar draai weer gevonden. Het beëindigen van haar werkzaamheden bij Matilo heeft haar veel gedaan. Maar inmiddels heeft zij een leuke baan gevonden bij een Zoetermeerse welzijnsorganisatie en is zij op 19 juli voor 12 uur per week begonnen bij de BSO. Voordeel van beide banen is dat de reistijd kort is en zij niet dagelijks een fietstocht van ruim een half uur hoeft te maken. Zij heeft prettige collega's en voelt zich gewaardeerd in haar nieuwe werkkring. Een grote verandering, die pijn heeft gedaan, maar uiteindelijk voor haar gevoel positief heeft uitgepakt.

Een andere ingrijpende verandering is de verhuizing naar een andere woning. Haar man en zij verlieten noodgedwongen het huis waar zij jaren hebben gewoond en haar echtgenoot een klein paradijsje van de tuin had gemaakt. Gelukkig heeft hun nieuwe huis ook een tuin, waarin alweer de rozen bloeien en geuren. En in de wijk waar zij nu wonen zijn ze al helemaal opgenomen en hebben zij een prettig contact met de burens.

Leila heeft deze verandering niet gezocht, maar terugkijkend concludeert zij, dat het een aantal positieve kanten heeft.



VASTGOED ONDERHOUD

Willem Baart & Zn.
Al meer dan 50 jaar

Voor al uw onderhoud aan uw woning.

- Binnen-/buitenschilderwerk
- Isolatieglas
- Stukadoorswerk
- Timmerwerk

Voor meer informatie bezoek onze website of onze Facebook pagina.

Hoge Rijndijk 278A · 2314 AL Leiden · Tel.: 071 5234111 · info@baartbv.nl

www.baartbv.nl



Lief en Leed

Jan Oomen 25 jaar vrijwilliger bij Jeugddorp



(Foto: Taco van der Eb)

'Zonder Jan geen Jeugddorp'. Met deze leus kreeg Jan Oomen tijdens de opening van Jeugddorp Leiden 2021 de Cornelis Joppensz-prijs uitgereikt. 25 jaar is Jan drijvende kracht als vrijwilliger bij onder meer Jeugddorp Leiden.

Deze prijs is bedoeld voor Leidenaars die zich inzetten voor andere Leidenaars. De prijs bestaat uit een beeldje van Joppensz. Deze maakte na het Beleg van Leiden in 1574 een moedige verkenningstocht en vond de legendarische pan met hutspot. "Een symbool van moed en doorzettingsvermogen", noemt North deze jongen. Dat ook Oomen over het nodige doorzettingsvermogen beschikt, illustreert de locoburgemeester door te vertellen hoe de vrijwilliger elke ochtend vroeg met zijn brommer het terrein aan de Voorschoterweg oprijdt om alles te openen en klaar te zetten en de hele dag in de weer is om pas 's avonds als laatste naar huis te gaan. Ook in ons huis van de buurt is Jan een trouwe vrijwilliger. De vaste bezoekers van Matilo die hem kennen, zijn dan ook reuze trots op hem!

Theo Kwestro viert verjaardag met pop up expositie

Op 28 juli werd in huis van de buurt Matilo de 75^{ste} verjaardag gevierd van Theo Kwestro.

Theo woont met zijn vrouw Dicky al meer dan 40 jaar in de Lingestraat. Hij was vanaf het begin betrokken bij het buurthuis. Zo was hij actief bij de muziekvereniging Matilo, de drumfanfare, de voorloper van Amigo Leiden. Hij assisteerde tijdens de verkiezingen op het stembureau en stond geregeld achter het Rad van Fortuin. Theo is lid van de schilders club en ter gelegenheid van zijn verjaardag hadden Dicky en dochter Ramona samen met de kleindochters Kyra en Abby al zijn schilderijen van de afgelopen jaren in de grote zaal gezet en een aantal vrienden en familieleden uitgenodigd. Theo werd uit de cursus gehaald en kon zijn ogen niet geloven toen hij al zijn kunstwerken en bekenden zag staan. Theo verraste de afgelopen jaren iedereen met zijn kunst, nu werd hij verrast met deze expositie op zijn 75^{ste} verjaardag. Bent u nieuwsgierig geworden? Vanaf 1 september exposeert hij in de entree van het Medisch Centrum.



Lydia Flanderhijn overleden

Ons bereikte het verdrietige bericht dat Lydia Flanderhijn, na een kort ziekbed op 27 juli is overleden. Lydia, afkomstig uit het huidige 'Pools Duitsland', woonde jarenlang op de Hoge Rijndijk en was door haar actieve betrokkenheid bij de buurt een bekende wijkbewoner.



In haar jonge jaren deed ze kinderactiviteiten in het buurthuis, waar ze bij gelegenheid nog vaak te vinden was. Zo zagen we haar op burendag in september 2020 bij het gezamenlijke ontbijt. Vooral haar naaste burens gaan deze markante dame missen. Ze kerkte op zondag in de Dorpskerk te Leiderdorp, in de Hoofdstraat. Daar had zij haar vaste plek in de kerk, rechts bij binnenkomst, in de hoge houten 'Heerenbank', zo vertelt overbuurman, Hans van der Veen: "Het was mooi en treffend, roerend zelfs, dat het kerkinterieur een beetje werd omgebouwd, zodat de kist bij haar Stammsitz was geplaatst. Lydia is geheel in eigen stijl naar haar laatste rustplaats gebracht."

De toekomst van Meerburg

Al enige tijd gaan er allerlei geruchten over een aanpak van de bebouwing in Meerburg. De zestiger jaren flats daar voldoen niet meer aan de eisen van deze tijd en de vraag is dan natuurlijk of er sloop en nieuwbouw zal plaatsvinden of renovatie. De flats zijn niet aangegeven als historisch erfgoed, dus sloop is een reële mogelijkheid. De huidige bebouwing maakt dat laagbouw en flats zo dicht op elkaar staan dat verandering alle huizen treft, of het nu koop- of huurwoningen zijn. Bewoonster en kunstenaar Ludy Feyen besprak haar zorgen met de voorzitter van de wijkvereniging en al snel regelde zij ook, samen met de bewonerscommissie, een gesprek met Portaal en twee gemeentambtenaren, van wie Robert van Berge Henegouwen betrokken is bij vernieuwingsprojecten. Van de Sleutels was helaas niemand aanwezig, maar dat kan nog gebeuren.

De vertegenwoordigers van Portaal en de gemeente gaven aan dat zij de betrokkenheid van de wijkbewoners zeer op prijs stellen en graag in gesprek blijven met elkaar. Op dit moment zijn er nog geen concrete plannen, maar duidelijk is wel dat de riolering en de aanleg van diverse leidingen binnen enkele jaren aangepakt moet worden. Dat heeft gevolgen voor de bestrating en het groen tussen de huidige flats. De vraag is natuurlijk of deze werkzaamheden zouden moeten samenvallen met de realisering van nog te maken plannen van Portaal. Bovendien moet er een duidelijk plan komen voor alle activiteiten en moet de rekening daarvoor goed worden verdeeld tussen bewoners, Portaal, de Sleutels en de gemeente. Om dat goed te regelen wil de gemeente een gebiedsvisie ontwikkelen, met besluiten over de hoogte van de bebouwing, de indeling van de wijk en het verkeer. Dat neemt zeker een jaar in beslag, omdat er veel partijen bij betrokken zijn: bewoners, corporaties, het buurthuis, de winkels en het kinderdagverblijf. Op stedelijk niveau speelt ook de omgevingswet een rol,



waarbij bepaald wordt welke rol de diverse partijen hebben. Het bestemmingsplan moet waarschijnlijk gewijzigd worden en de vraag is nog welke partijen daarin van belang zijn.

Na de zomervakantie krijgen we meer te weten over het proces en de plannen. Duidelijk is wel dat de wijkvisie een belangrijke rol zal spelen en dat participatie van de bewoners zeer gewenst is. Besloten wordt dat de betrokkenen op 23 september weer bij elkaar komen om de vorderingen te bespreken en mee te denken over een juiste aanpak.



Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Visser Fysio biedt hulp bij gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl draagt bij aan meer levensvreugde. Ook loop je minder kans op ziektes zoals hart -en vaatziekten en kanker. Maar gezond leven is makkelijker gezegd dan gedaan. Wil je daar hulp bij? Misschien is de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) iets voor jou. Visser Fysio organiseert dat in onze wijk en het wordt volledig vergoed door je basisverzekering.

Meer bewegen en gezonder leven is makkelijker gezegd dan gedaan. Even drie maanden intensief naar de fysio of een sportschool kan een prima boost geven, maar dat leidt niet tot een blijvende gedragsverandering. “En dat is wat wel precies de bedoeling is. Anders ga je jojo-en en dat is ook niet goed voor je gezondheid,” stelt Pepijn. Amber legt uit dat de GLI je juist helpt om duurzaam je gedrag te veranderen. “Bij sommige programma’s krijg je een beweegschema en wat theorie over gezond eten en moet je het vervolgens vooral zelf doen. Dat is lastig. Daarom hebben wij gekozen voor een heel praktisch programma met relatief veel begeleiding. Ook duurt het in totaal twee jaar, genoeg tijd om te wennen aan een andere manier van leven. Hierdoor wordt het een logisch onderdeel van je leven; dat zorgt ervoor dat je het makkelijker vol kunt houden.”

Het programma

In totaal duurt het programma twee jaar. De eerste 16 weken krijg je de basiscursus; 1 x per week bewegen, clinics met de buurtsportcoach en 1 x per twee weken bijeenkomsten die over voeding gaan. Die zijn lekker praktisch ingericht, bijvoorbeeld met een supermarkttour of een spel. Ook zijn er gesprekken met de leefstijlcoach. Die zijn altijd een op een, de rest gaat in groepsvorm. Pepijn: “We werken met kleine groepen van tien tot vijftien mensen. Deelnemers kunnen elkaar leren kennen en stimuleren. Je bent toch lotgenoten van elkaar.” Na de basiscursus wordt de begeleiding minder intensief. Amber: “In die periode gaan we samen verder op zoek naar wat voor jou werkt; welke manier van beweging past bij jou? Hoe lukt het om in jouw situatie gezond te eten? Ook hier is er weer een praktische insteek; wat werkt voor jou!” “Mensen hebben veel autonomie, ze kunnen zelf de regie nemen,” zegt Pepijn. In het tweede jaar van het programma is de begeleiding nog iets minder intensief. Amber: “We komen ieder kwartaal bij elkaar, maar mensen moeten vooral zelf aan de slag. Natuurlijk zijn we wel beschikbaar voor alle soorten vragen.”

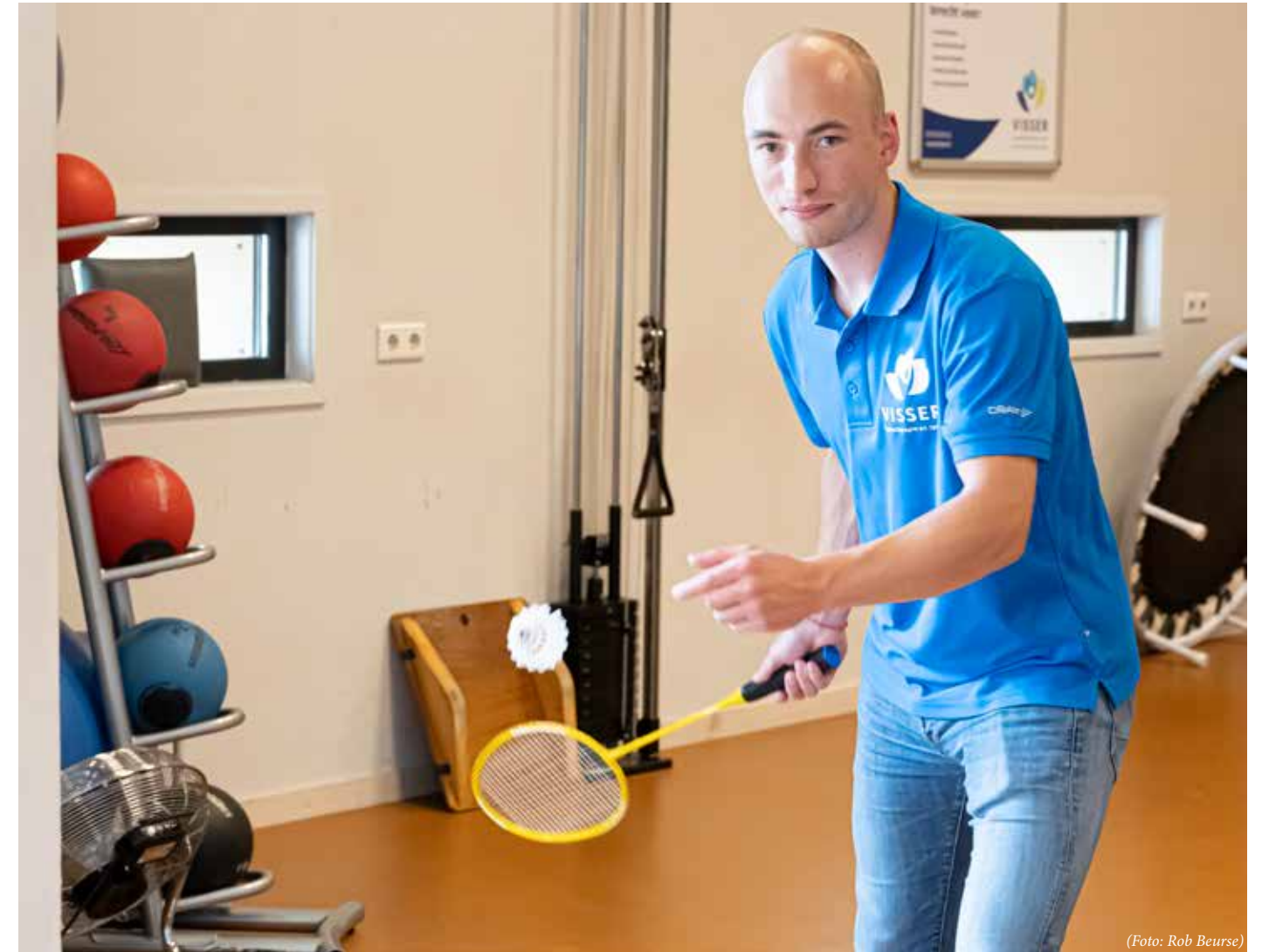
Samenwerking in de wijk

Amber en Pepijn vertellen dat ze voor de GLI intensief samenwerken met diëtiste Bregje van Adrichem en buurtsportcoach Soeredj Angoelal. Includio is ook betrokken. “Het is fijn om met deze professionals samen te werken,” zegt Pepijn. “Ze hebben weer andere expertise dan wij en zo kunnen we mensen beter bijstaan. Ook is het fijn dat Soeredj al in de wijk werkt, onder andere vanuit buurthuis Matilo. Hij kent de wijken Roomburg en Meerburg.” Amber: “Includio heeft weer heel veel lijntjes naar andere organisaties. Dus als er andere zaken spelen, zoals opvoedvragen, verslaving, schulden of iets met werk of uitkeringen, kan dat wellicht ook opgepakt worden. Niet dat het moet, maar het kan. Het is belangrijk om het zo breed op te pakken, want als je ergens stress over hebt, werkt dat natuurlijk door in je gezondheid. Je slaapt slechter of hebt een verhoogde hartslag van de stress. En als je stress hebt is het moeilijker om jezelf te motiveren om meer te bewegen of gezond te eten.”



(Foto: Rob Beurse)

Amber Vermeij studeerde HBO-Sportkunde in Haarlem en ontving onlangs haar diploma. Ze werkt nu bij Visser Fysio als leefstijlcoach en beweegprofessional.



(Foto: Rob Beurse)

Geen kosten

De begeleiding bij de GLI wordt vanuit het basispakket van de zorgverzekering vergoed en telt niet mee voor je eigen risico. Dit betekent dat de begeleiding je niets kost. Het kan wel zijn dat je bijvoorbeeld fijne wandelschoenen wil kopen, of wellicht werkt een lidmaatschap bij een sportclub voor je. Dat kan iets kosten, maar de begeleiding van de leefstijlcoach, de diëtist en de buurtsportcoach is dus allemaal gratis. Voorwaarde om mee te doen is dat je BMI hoger is dan 25 (www.bmiberekenen.nl) en dat je een verhoogd risico loopt op niet overdraagbare aandoeningen zoals hart -en vaatziekten, beroerte of kanker. Je huisarts bepaalt dat en zorgt voor een verwijzing.

Meer weten over GLI

Meer weten over de Gecombineerde Leefstijlinterventie? Kijk dan op de site van Visser Fysio (<https://visserfysio.nl/gecombineerde-leefstijlinterventie>), of op hun Facebookpagina. Bellen (071 - 512 3111) of mailen kan natuurlijk ook: a.vermeij@visserfysio.nl.

Pepijn Mattie is fysiotherapeut bij Visser Fysio en doet daarnaast aan de Leidse Hogeschool een master wijkgerichte zorg. Samen staan ze aan de lat om de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) in onze buurten te organiseren.

Waarom GLI

Onderzoek laat zien dat ruim zeventig procent van de vroegtijdige sterfte komt door zogeheten ‘niet-overdraagbare aandoeningen’. Dat zijn bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, beroertes, kanker, chronische ademhalingsstoornissen en diabetes. Deze ziektes kunnen er niet alleen voor zorgen dat je te vroeg overlijdt, ze verhogen ook de kans op handicaps, arbeidsongeschiktheid, psychische problemen en minder levensvreugde. Overgewicht vergroot de kans op deze ziektes. Het goede nieuws: het zijn aandoeningen die deels zijn te voorkomen! Dat kan door zelf in actie te komen, met een gezonde leefstijl! Met een gezonde levensstijl kun je de kans verkleinen om vroegtijdig te overlijden en je kunt er ook meer gezonde levensjaren mee winnen. De overheid wil mensen helpen om te kiezen voor een gezonder leven. Immers, gezondere inwoners zijn minder ziek en maken minder zorgkosten. Er zijn landelijke regelingen en lokale plannen zoals het Lokaal Preventie Akkoord om mensen duurzaam gezonder te helpen leven. De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een van de eerste concrete stappen die in de wijken worden gezet. Doel is een gezonde leefstijl, minder overgewicht, minder ziekte en meer levensvreugde.



Park Matilo Werelderfgoed

Op de Werelderfgoedlijst staan alle plekken in de wereld die volgens Unesco behouden moeten blijven. In Nederland zijn dat bijvoorbeeld de molens bij Kinderdijk en de Amsterdamse grachtengordel. Ook ons Park Matilo staat nu op de Werelderfgoedlijst van Unesco, als onderdeel van de noordelijke grens van het oude Romeinse rijk. Deze grens loopt van Katwijk via onder meer Leiden en Alphen aan den Rijn richting Nijmegen en Duitsland. Door de erkenning van Unesco is de zogenaemde Limes een cultureel erfgoed dat als onvervangbaar wordt beschouwd.

In de bodem van Park Matilo liggen de resten van een belangrijk Romeins legerkamp. Het park is bekend van het Romeinse ruitersmasker dat er in 1996 gevonden werd.

De Romeinse Limes in Nederland en Duitsland beschermde het Romeinse Rijk tegen Germaanse stammen. De resten van de limes laten zien hoe vooruitstrevend de Romeinen in hun tijd waren met badhuizen en waterkeringen. Boris van der Ham, voorzitter van de Stichting Werelderfgoed Nederland is blij met de uitverkiezing. "De limes is een erfgoed dat vele landen met elkaar verbindt. Het is een fantastisch bewijs van onze gemeenschappelijke geschiedenis."

Verheugd

Burgemeester Lenferink is verheugd en trots. Dit is de kroon op het werk van alle betrokkenen. "Oude grenzen, zichtbaar zoals de Chinese Muur of minder zichtbaar zoals deze Limes, blijven tot de verbeelding spreken. Deze noordgrens van het Romeinse Rijk houdt ons zelfs na 2000 jaar bezig en dat vind ik fascinerend. Park Matilo is een bijzondere plek en een mooie vertaling geworden van de ondergrondse overblijfselen van die grens. Een terechte status voor een heel bijzonder stuk erfgoed."

Wat gaan wij hiervan merken?

Wat betekent dit voor de Leidenaren?

Overall langs de Limes wordt gewerkt aan de toegankelijkheid en beleving van het verhaal van de Romeinse Limes. De Romeinse Limesroute (fiets) en het Romeinse Limespad (wandel) werden uitgeroepen tot fiets- en wandelroute van het jaar 2019. Beide routes lopen door Park Matilo en worden inmiddels druk gebruikt. Vanaf deze zomer organiseert Stichting Mooi Matilo een jaar lang activiteiten in en rondom Park Matilo. Ook wordt gewerkt aan het realiseren van een activiteiten- en bezoekerscentrum. Kortom meer reuring in het Park!

Film

De vormgever van de ROME-krant, Micha de Bruin, maakte in het voorjaar een film over zijn favoriete plek, Park Matilo. Dit filmpje 'mijn fantasie' is het bekijken meer dan waard en werd beloond met een prijs voor de originaliteit: ga naar youtube.com

zoekterm: Park Matilo Micha de Bruin

U kunt het ook zien op de website

roommeerburg.nl onder Dossier Park Matilo. Daar vindt u nog een aantal leuke filmpjes over Werelderfgoed van Unity en TV West.



(Foto: Rob Beurse)

Dwaallichtjes gezocht!

Op 25 september 2021 van ca. 19.30-22.00 uur organiseert Stichting Mooi Matilo een nieuwe editie van Dwaallicht, een ervaringstocht in de schemer in Park Matilo. Een avond lang verandert het park in een sprookjesachtige setting waar bezoekers in groepjes ronddwalen en het park, de geschiedenis en elkaar ontdekken. Onderweg is van alles mogelijk: praat met een Romeinse soldaat, luister naar oude verhalen of vertel er zelf één, zoek naar verborgen schatten, volg je neus, test je kennis en proef het verleden. Maar pas op voor de dwaallichtjes!

Groepjes van maximaal tien personen dwalen twee uur lang door het park op hun eigen dwaalroute en komen onderweg acts en activiteiten tegen waar ze aan meedoen. Na 15 minuten zetten ze hun dwaaltocht voort naar de volgende ervaring. Na de laatste stop komen alle groepjes bijeen in het castellum voor een afsluitende voorstelling. Zo'n avond organiseren is veel werk en daar kunnen we extra handen bij gebruiken. Bijvoorbeeld voor de praktische kanten van de avond: om alle tenten op te zetten en na afloop weer op te ruimen (in het donker!), om lampjes te installeren en gedurende de avond te controleren, voor de kaartverkoop, de bar en dergelijke.



Of misschien zou je liever een mini-voorstelling of activiteit voor de dwalers willen doen? Dat kan van alles zijn: zang, dans, toneel, een quiz, pannenkoeken bakken... Of als dwaallichtje de bezoekers verleiden het juiste pad te verlaten!

Help je mee om van Dwaallicht een betover(en)d feest te maken? We horen heel graag van je! Neem contact op met Dorothee Olthof: muma@parkmatilo.nl

Mysterieuze vondst voor Museum Matilo

Museum Matilo is nog in aanbouw, maar we hebben van een buurtbewoner al een mysterieuze vondst aangeboden gekregen in een anonieme brief! Die brief was achtergelaten in het huis van de buurt Matilo. De schrijver laat weten dat hij/zij iets bijzonders heeft gevonden, vijftien jaar geleden tijdens het spitten in de achtertuin. Bij het uitgraven van oude boomwortels kwam een soort kookpot tevoorschijn met een stuk hengel, verroest en beschadigd natuurlijk, maar verder in redelijke staat.

Uiteraard willen we deze vondst graag tentoonstellen! Voorlopig wordt Museum Matilo een onlinemuseum, met foto's van de bijzondere vondsten en mooie verhalen over het leven in Matilo in heden en verleden. Dus, waarde vinder, als u ons een foto stuurt van de mysterieuze vondst, kunnen we hem een plekje geven in het museum. We willen de foto ook best zelf komen maken als opsturen lastig is voor u. Wilt u contact opnemen met Dorothee Olthof: muma@parkmatilo.nl, 06-30404439?

Rijschool Roomburg



Vlot, veilig en zelfstandig leren autorijden



Boek gratis een proefles!

rijroomburg.nl
06 - 44470006



Financiële dienstverlening voor het MKB

- Financiële administratie
- Belastingen
- Salarisadministratie
- Advies



Lekstraat 88-A T 071 54 10 852
2314 VJ Leiden

info@borsboom-accountants.nl
borsboom-accountants.nl



Matilo als bijenreservaat

(Liesbeth Dijkdrent)

Eind mei verschenen op het grote binnenterrein van het Castellum raadselachtige piketpaaltjes. Dit leverde veel vragen op van bezoekers. Later werd duidelijk dat deze paaltjes dienden om richting te geven aan de grasmaaiers. Zo ontstonden er grote vakken met hoger gras. Dat werd niet door iedereen begrepen en gewaardeerd. Wij gingen te rade bij de gemeente over de bedoeling en spraken met Wouter Moerland, die graag meer vertelt over de achtergrond van het nieuwe groenbeheer.



Wouter Moerland is stadsecoloog en houdt zich bezig met de kwaliteit van onze stadsnatuur. Hij legt uit dat de gemeente het bijenlandschap in Leiden Oost wil versterken. Veel grasland hier, zoals op de Bult en langs de Willem van der Madeweg, wordt ecologisch gemaaid. Van bloemrijke bermen worden bij iedere maaionde steeds stukjes grasland overgeslagen. Bermen met veel gras worden juist eerder afgemaaid, zodat de bloemen een kans krijgen om te groeien. Dit heeft nut wanneer de meeste bijen vliegen: tussen maart en september. Ongemaaide stukken grasland hebben in de winter ook een belangrijke functie, want daarin overwinteren talloze diertjes.

Bloemen

Wouter: "In park Matilo maaien we ook zo: we koesteren de bloemen, maar maaien eerder waar grassen overheersen. De wallen en grachten maaien we gefaseerd, zodat er altijd bloemen aanwezig zijn. Ook zijn we gestart het middenveld van Matilo voor bijen te verbeteren. We zetten in op méér bloeiende klavers en madeliefjes als waardevolle bijenplanten. Door vakken net minder te maaien kunnen deze planten bloeien. In de geest van het park stellen deze vakken de vroegere barakken van de Romeinen voor. Natuurlijk is het gebied voor de bijen ook voor de mensen. Je mag er gewoon doorheen lopen. Dat is helemaal niet erg."



Bijenreservaat

Bovendien blijkt dat nu al heel bijzondere bijen leven in Matilo, zoals de breedkaakgroefbij, klaverdikpoot en bonte wespbij. De steile dijken van het Romeinse fort dragen hieraan bij. De wallen zijn schaars begroeid en zon beschenen, een ideale plek voor veel soorten bijen om te nestelen. Dat is voor de gemeente een reden om het park als bijenreservaat uit te willen roepen. Het gaat ook om bewustwording bij de bezoekers van het park. "En vanzelfsprekend blijft het park als bijenreservaat voor het dagelijks gebruik gewoon beschikbaar", aldus Wouter.

Recreatie

"Dit jaar zijn we met het project gestart", vertelt Wouter. "Het middenveld van Matilo werd aanvankelijk voor driekwart gevarieerd gemaaid. Naar aanleiding van reacties uit de buurt hebben we hierop enkele aanpassingen gedaan. Het middenveld is nu voor de helft teruggebracht naar het gebruikelijke gladde gazon, zodat meer ruimte ontstaat voor intensieve recreatie. Het is ook belangrijk dat mensen kunnen blijven sporten en picknicken. Komend najaar evalueren we de ervaringen van afgelopen jaar om de toekomstige aanpak te kunnen bepalen." De gemeente verneemt graag uw ervaringen, zodat deze meegenomen kunnen worden bij de evaluatie. U kunt deze delen via het gemeentelijk contactformulier online.



GRIP.
VERKOOPMANAGEMENT

BEL OF MAIL VOOR EEN GRATIS VERKOOPADVIES!

Gevestigd te Leiden, in de wijk Roomburg:

GRIP verkoopmanagement & makelaardij o.z.

Sinds 2010 actief in:

- Aankoop van vastgoed
- Verkoop & verhuur van woningen
- Vastgoed beleggingen
- Verkoopmanagement nieuwbouw
- Bouwkundig advies

GRIP is aangesloten bij de vereniging van makelaars en taxateurs VBO en onderscheidt zich in het ontzorgen van cliënten door persoonlijke aandacht!

Cliënten waarderen de dienstverlening met een gemiddelde Funda beoordeling van 9,7 / 10.

Drususlaan 59 | 2314 BW Leiden
E: info@gripverkoopmanagement.nl | T: 071 542 47 16 |
W: gripverkoopmanagement.nl

Uw full-service notariskantoor!

Hét familie notariskantoor waar persoonlijkheid, kwaliteit en scherpe tarieven de boventoon voeren!

Wij zijn uw full-service notariskantoor en staan altijd voor je klaar om de belangrijkste momenten van je leven goed te regelen.

Bij Bakker & Neve bieden wij u graag op een laagdrempelige wijze advies op gebied van o.a. familierecht, onroerend goed en vennootschapsrecht.

Voor meer informatie
bel 071 - 589 92 01
of bezoek onze website:
www.notarissen.tv

Loevestein 12 in Leiderdorp
T (071) 589 92 01
E info@notarissen.tv
W www.notarissen.tv



Activiteiten rondom duurzaamheid woningen

Op 29 mei organiseerde de bewonerscommissie Rivierenwijk samen met Portaal de jaarlijkse Plantjesdag om de balkons van de bewoners op te fleuren. Ook Maaïke Vinkenburg, energieambassadeur duurzaamheid, was bij het Huis van de Buurt Matilo aanwezig met een kraam vol met tips, adviezen en voorbeelden van energiebesparende maatregelen.

Wij vroegen Maaïke naar haar activiteiten van de afgelopen tijd en wat er nog staat te gebeuren. “De afgelopen maanden heb ik met een aantal enthousiaste wijkgenoten en experts uit de stad een aantal projecten opgestart. Ik hoop hiermee de wijkbewoners te inspireren om mee te doen, mij tips voor hun eigen situatie te vragen of te laten zien wat voor een mooie stappen zij al gemaakt hebt in het verduurzamen van hun huis.”

Zonnepanelen

Maaïke: “Op 15 september organiseren we een bijeenkomst voor de bewoners van de ‘godenbuurt’, ook wel ‘de energiebuurt’ in Roomburg. Veel van de zonnepanelen die nu op de huizen liggen zijn aan het eind van hun levensduur en een zonnepaneel-expert uit de wijk zal op maat advies geven voor de aanschaf van nieuwe zonnepanelen specifiek voor de huizen in dit buurtje.”

Verduurzamingskansen

“Samen met het Duurzaam Bouwloket Leiden organiseer ik op 22 september een bijeenkomst voor bewoners van twee woningtypen in Meerburg die gebouwd zijn in de periodes 1915-1930 en 1952-1962”, vervolgt Maaïke. “Aan de hand van een gedetailleerde analyse van voorbeeldwoningen zullen duurzaamheidsexperts adviseren over verduurzamingskansen.”

Onderzoek

“En met het doel het wooncomfort te verbeteren en de energierekening te verlagen van bewoners van een aantal woningen van Portaal in de Rivierenbuurt, start na de zomer een onderzoek uitgevoerd door studenten van de Universiteit Leiden.”

Maaïke kan u op weg helpen met het vinden van de juiste informatie en experts en u in contact brengen met andere wijkbewoners die met vergelijkbare activiteiten bezig zijn. Zij is te bereiken via duurzaamroommeerburg@gmail.com. Meer mooie tips en informatie vindt u op www.gagoed.nl.



POWERWALKINGCLUB LEIDERDORP

- Lachend en met plezier aan je conditie werken?
- Meer energie krijgen en fitter worden?
- Graag samen buiten zijn?
- Afvallen en in balans komen?

Maar weet je niet hoe te beginnen?

Dan is Powerwalking precies wat jij zoekt!

GRATIS Kennismakings CLINIC op:

Datum: dinsdag 7 september

Locatie: Park Cronesteijn/bij de spoorbrug

Tijd: 19:30 tot 20:30 uur



Trek je sportschoenen en lekkere sportkleding aan en kom het zelf ervaren. Meld je aan via: <https://www.powerwalkingleiderdorp.nl>
Sylvia Heemskerk 06-53904026

Varen in het kielzog van de Romeinen

(Liesbeth Dijkdrent)

‘Regelmatig vertrekt een sloep met schipper vanuit Leiden voor een vaartocht over de Romeinse Rijn (Oude Rijn) En u kunt meevaren! Zo komt u op bijzondere plekken waarvan u het bestaan nog niet wist.’

Deze introductie maakte mij nieuwsgierig, dus ben ik op een zonnige zaterdagochtend samen met een vriendin in de boot gestapt. De afvaart is vanaf de Apothekersdijk. We hebben geluk, want Tom Hazenberg is onze gids. Hij weet alles van de geschiedenis van de Romeinen en heeft als jonge archeoloog zelf meegewerkt aan de archeologische opgravingen in Matilo. Als we langs de oude begraafplaats Groenhoven varen, vertelt hij over Caspar Reuvers, de grondlegger van de archeologie, die daar begraven ligt. Reuvers was niet alleen de eerste hoogleraar in de archeologie in Leiden, maar ook in de rest van de wereld.

Germanen

Met koffie onder handbereik duiken we met Tom in de geschiedenis van het machtige Romeinse Rijk, dat zich zo’n tweeduizend jaar geleden uitbreidde naar ons huidige woongebied. De Romeinen vestigen zich in het Nederlandse gebied nadat rond 50 v. Chr. de door Julius Caesar gevoerde Gallische Oorlog ten einde komt. Zijn opvolger, keizer Augustus, heeft zijn zinnen ook op Germanië gezet en stelt daarom zijn stiefzoon Drusus in Noord-Europa als gouverneur aan. Drusus vestigt zich op de Hunnerberg, in het huidige Nijmegen, en probeert vanaf daar de Germanen te overwinnen. Dat blijkt niet zo’n eenvoudige klus, na zo’n honderd jaar geven de Romeinen onder keizer Claudius verdere veroveringspogingen op. Zo blijft de meest noordelijke grens van het Romeinse Rijk steken langs de Rijn: de Limes.



Rijksmonument

Daarna vervolgen we onze vaartocht over de Rijn naar Hoeve Dijkzicht, een voor ons onbekend rijksmonument aan het water. Dijkzicht is een van de historische boerderijen in de polder Achthoven. Al op een kaart uit 1615 van het Hoogheemraadschap van Rijnland is op deze plek een behuizing getekend. Nu voert de familie Dorrepaal hier de scepter. Zij hebben de huisstal verbouwd voor feesten en partijen. Wij genieten hier op het tuinterras van een heerlijke lunch.

Opgravingen

Tijdens een stop langs het Utrechtse Jaagpad lopen we Park Matilo in. We beklimmen één van de wachttorens en Tom vertelt over de opgravingen in de jaren negentig. Hoogtepunten waren de ontdekking van het Kanaal van Corbulo en de vondst van het beroemde bronzen ruitermasker, dat nu in het Rijksmuseum van Oudheden te zien is.

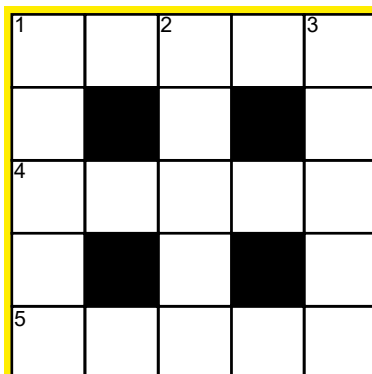


Zwammerdam

Na de lunch varen we weer terug naar Leiden. Tom is nog lang niet uitverteld en neemt ons mee in de geschiedenis van de Romeinse scheepvaart. De Romeinen maakten veelvuldig gebruik van schepen om de forten langs de Limes te bevoorraden. In Zwammerdam, op de plek waar tegenwoordig zorginstelling Ipse de Bruggen is gevestigd, werden in de jaren zeventig bij opgravingen zes schepen uit de Romeinse tijd opgegraven. Er is een bezoekerscentrum met een tentoonstellingsruimte gevestigd. Iedere dinsdag, tussen 14:00 en 16:00 uur kan je terecht op het landgoed De Hooge Burch, waar een gids je meeneemt voor een Romeinse belevenis.

Op de Apothekersdijk stappen we weer uit. Veel wijzer en vol van het besef dat we op een uniek stukje grondgebied wonen.

KINDERPAGINA



HORIZONTAAL

1 Roofvogel

4 Kleur van gras

5 Taal van een Romein

VERTIKAAL

1 Bui van kleine ijsballetjes

2 Een groep schepen

3 Zo'n dier is Nijntje

TIP: Gebruik voor de IJ een Y



Kleine Joop zegt: "Pap, ik droomde vannacht dat u mij een euro gaf!"
Zijn vader zegt: "Nou jongen, omdat je zo lief bent geweest, mag je hem houden."



Dokter: "We hebben tijdens uw operatie dertig theelepeltjes in uw maag gevonden!"
Patiënt: "Natuurlijk, dat was het recept. 10 dagen lang drie keer per dag één theelepel."



De meester vraagt aan Anna: "Noem eens vijf dieren uit Afrika."
Anna: "Twee apen en drie leeuwen."

1. Waarom vliegen vogels 's winters naar warmere bestemmingen?
2. Waarom kunnen honden niet dansen?
3. Waarom durft een koe nooit een mop te vertellen?
4. Hoe noem je een oude sneeuwpop?
5. Met welke hand kun je het beste schrijven?
6. Hoe noem je een hond die kan goochelen?

Veel plezier met het invullen en het kleuren!
Wie meldt zich voor de volgende krant?
stuur een mailtje naar romekrant@wijkroomburg.nl

1. Dat is makkelijker dan lopen
2. Ze hebben twee linkervoeten
3. Hij is bang dat de andere koeien 'oe' gaan roepen
4. Water
5. Geen van twee, schrijven doe je met een pen
6. Een Labradador



Logopedie Centrum José Nijboer

Communiceren is alles,
daarom Logopedie!

Hof van Roomburgh 4,
2314 ZB Leiden



Tel. nr.:
06-83021114

Email:
logopediecentrumjosenijboer@gmail.com



APOTHEEK ROOMBURGH

de apotheek met een persoonlijke aanpak
bij u in de buurt.

Overstappen is zo geregeld, wij vragen uw gegevens op
bij de vorige apotheek.
Neem wel uw ID bewijs mee

Houdt u rekening met 2 dagen levertijd
bij chronische medicatie.
Geef uw e-mailadres door. Dan krijgt u een
berichtje als uw aanvraag klaar staat.

24 en op 31 december zijn wij tot 16:00 uur open.
25 en 26 december en op 1 januari zijn wij gesloten.

Hof van Roomburgh
2314 ZB Leiden | 071-5661188
www.apotheekroomburgh.nl



M. Fokke
Tandarts
Hof van Roomburgh 4-6
2314 ZB Leiden
tel. 071 - 541 42 33

praktijk voor tandheelkunde
preventie restauratie esthetiek

voor als je een gezonde
mond belangrijk vindt

kwaliteit vernieuwend
persoonlijke aandacht

bereikbaarheid uitsluitend telefonisch:
maandag dinsdag woensdag 08.00-12.00 uur
om de week:
donderdag vanaf 11.30 uur of vrijdag 08.00-12.00 uur

Hof van Roomburgh 4 2314ZB Leiden
Tel 071 541 42 33



Wij staan voor persoonlijke aandacht,
betrokkenheid en flexibiliteit

Fysiotherapie aan huis en 's avonds mogelijk.
Lid van ParkinsonNet
MS-netwerk
CVA-netwerk

Gespecialiseerd in:
- Orthopedische Revalidatie (heup en knie)
- Medical Taping
- Oedeemtherapie
- Psychosomatische Fysiotherapie

Leonie van der Bruggen
Fieneke Griffioen
Margot van Nes

Hof van Roomburgh 4 - 2314 ZB Leiden - Tel. 071-5416200
www.fysiovanderbruggen.nl



BASIL OPEN AIR FESTIVAL

4 september 12:00 - 00:00 uur

Park Matilo

Het Basil festival draait helemaal om duurzaamheid en wordt georganiseerd door studentenvereniging Catena om iets terug te geven aan de stad Leiden. Er zijn presentaties, toffe bands en heerlijk eten. Iedereen mag komen!



ROMEINSE VAARTOCHTEN (zie pag. 37)

11 & 25 september 10:00 - 14:00 uur

Afvaart Apothekersdijk



OPENING DE ROMEIN (zie pag. 21)

11 september 11:00 - 16:00 uur

Achterzijde Huis van de buurt Matilo, Zaanstraat 126



LIMESDAG EN DWAALLICHTJES (zie pag. 33)

25 september 19:30 - 22:00 uur

Park Matilo



ROMMELMARKT

26 september 10:00 - 17:00 uur

Huis van de buurt Matilo

Tafel huren: €5,-

Opgeven via: NZwetsloot@incluzio.nl



LEIDSE MARATHON (zie pag. 5)

10 oktober ongeveer tussen 14:30 - 15:30 uur

Door de wijken



VERSTERKEN VERKEERSVEILIGHEID

Wijkverenigingen Roomburg en Meerburg bestaan uit een enthousiaste groep vrijwilligers. Samen faciliteren we de wijkactiviteiten en zonder vrijwilligers gaat dat niet lukken. Bestuursleden hebben elk een aandachtspunt. Wij zoeken een bestuurslid Verkeersveiligheid.

Heb jij interesse in verkeersveiligheid in en rondom de wijken en wil je je hiervoor inzetten?

Stuur dan een mail naar bestuur@wijkroomburg.nl



SAMEN ZWERFVUIL OPRUIMEN

In het najaar

Samen de wijk schoonhouden met een prikker en een vuilniszak. Claudia Kikkert heeft dit al een keer met een groepje gedaan en vond het een leuke ervaring. Ze heeft via de gemeente eigen grijpers en ringen gekregen. Na een paar uurtjes zie je gelijk het resultaat en als je het samen doet, is het ook gezellig. In het najaar wil ze dit nog een paar keer organiseren. Wil je meedoen, stuur dan een mailtje naar c.m.kikkert@gmail.com met je telefoonnummer en adres erbij.



OPROEP

OPROEP

