

DE ROME KRANT

Het puberbrein

Bewoners van
de watertoren

Swift is er voor iedereen!

Christmas Pudding



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

SPAR

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

Openingstijden:
Zo. 25 dec, 1e kerstdag: van 09:00 tot 16:00
Ma. 26 dec, 2e kerstdag: van 09:00 tot 19:00
Za. 31 dec, oudejaarsdag: van 9:00 tot 18:00
Zo. 1 januari, nieuwjaarsdag: van 12:00 tot 19:00

 **van Rossum**
Tweewielers



Maasstraat 31
2314 TT Leiden
071 7508132

Di/vrij 08.30 - 18.00
Za 08.30 - 17.00



www.vanrossumtweewielers.nl

SLAGERIJ HENCO



1e en 2e kerstdag zijn wij gesloten.

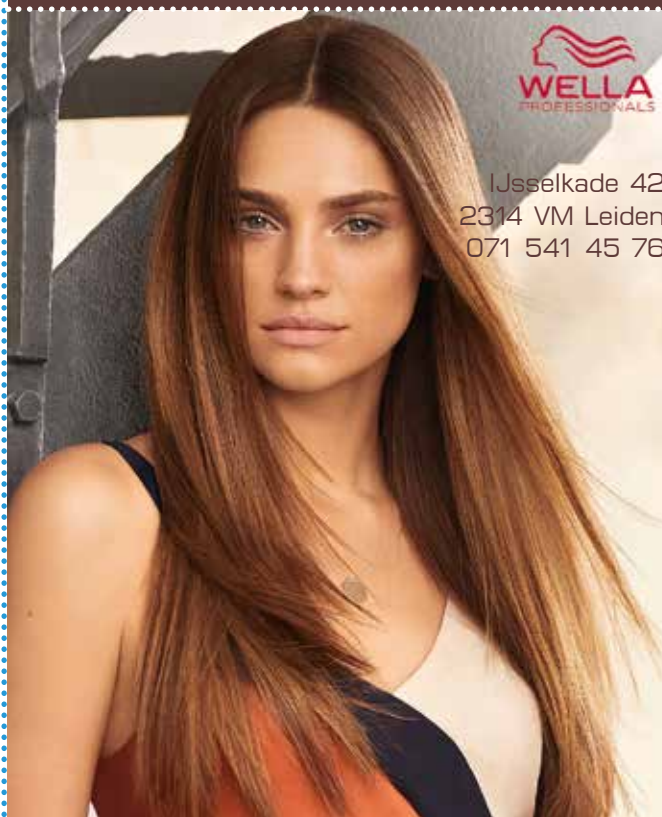
Wij verzorgen graag uw steengrill en saladeschotel,
wild en gevogelte, ossehaas, entrecote, ribeye,
rollade, kogelbiefstuk, rosbief, enz.

IJSSELKADE 44 - 071 5418787 - info@echteslager.nl

**HAARSTUDIO
YOLANDA**



IJsselkade 42
2314 VM Leiden
071 541 45 76



inhoud

- 3 Inhoud/Colofon
- 4 Voorwoord

Rubrieken

- 7 Genoeg
- 8 Favoriete plek in de wijk
- 13 Energiek
- 40 Kinderpagina

Aan het woord

- 10 Bewoners van de watertoren
- 21 Henry Davis, verkeersman op de Meerburgerkade
- 27 Leven vanuit je hart
- 31 Christmas Pudding van Dinah

Wijkevenementen

- 26 Saturnalia – Romeinse kerst

Gezondheid en beweging

- 28 Swift is er voor iedereen!
- 43 Huisartsenpraktijk Roomburgh

Ingezonden berichten

- 32 Hondenlosloopgebied Park Matilo
- 35 Overlast? Altijd melden!
- 38 Het puberbrein
- 39 Van druif tot wijn

Duurzaam en natuur

- 14 Maaïke Vinkenburg en Tom Leest over verduurzamen woning
- 25 Groene kerst in Cronesteyn
- 41 Natuurwerkdag Scouting

Huis van de Buurt Matilo

- 5 Kinderen kiezen nieuwe speeltuin
- 17 Op pad met de fotoclub
- 18 Viering 40 jaar Matilo
- 19 Een Goede Buur: formulierenhulp

Ander wijknieuws

- 23 Samen eten in de buurt
- 22 Inloopavond Hart van Meerburg
- 22 Hof van Matilo groeit
- 30 Metamorfose Besjeslaan 3
- 36 Mijlpalen voor Grensland

(Advertentie)

Team **ASARUM Bloemen** sinds 1992

- boeketten
- planten, glas & potterie
- losse bloemen
- bezorgdienst en Fleurop

Hoge Rijndijk 76 - info@asarum.nl

Colofon

Redactie: Ankie Verlaan, Reini Hulsker, Saskia Ridder,
Jolanda Joossen

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

Aan het eind van 2022 kunnen we terugkijken op een actief jaar in onze wijken. Gelukkig zijn de beperkingen die we ervoeren in verband met de pandemie verleden tijd. We mogen ons weer vrij bewegen en samenkomen en dat resulteerde in mooie initiatieven in onze wijken met als hoogtepunt misschien wel De Buurtcamping in juli. Een prachtig voorbeeld van de verbinding waar we allemaal naar streven. We hopen op een nog succesvoller vervolg in 2023!

Hoewel door de coronacrisis in het afgelopen jaar niet alle voornemens zijn uitgevoerd, heeft de tijd niet helemaal stilgestaan. Het voorbereiden van de renovatie van de wijk Meerburg is in volle gang en de bewoners worden er goed bij betrokken. Voor de ontwerpwedstrijd die werd uitgeschreven in het kader van het project Grensland kwamen veel creatieve voorstellen voor de Rivierenbuurt binnen. Op pagina 36 doen we hier verslag van en stellen de winnende ontwerpen voor. Wij hopen dat we in de volgende krant nog meer kunnen vertellen, maar als er in de tussentijd nieuws

komt, laten we dat weten via alle informatiekanalen. Het is fijn om te merken dat dit project de cohesie in onze wijken versterkt.

Ook in ons buurthuis zijn er weer volop activiteiten. SOL en Inluzio bieden voor alle leeftijden verschillende activiteiten aan. Hopelijk kan in de nabije toekomst ons buurthuis ruimere openingstijden faciliteren, zodat jongeren ook in de avond en het weekend meer afleiding vinden. Maar we zijn sowieso blij dat ons Huis van de Buurt al meer dan veertig jaar bestaat. Tijdens een feestelijke bijeenkomst met buurtbewoners werd teruggeblikt, maar ook kritisch naar de toekomst gekeken. Lees hier meer over op pagina 18.

En onze nieuwe verkeersman Henry Davis stelt zich aan u voor en gaat vol enthousiasme aan de slag met kwesties die spelen in de wijken.

Kijk vooral op onze website, facebookpagina en de informatieborden om het actuele nieuws in de wijken te volgen.

Wij wensen u heel fijne kerstdagen en een spetterend 2023!

Ankie Verlaan
voorzitter WV Meerburg

Jaap Stokking
voorzitter WV Roomburg



Kinderen kiezen nieuwe speeltuin bij het buurthuis Matilo

In het voorjaar van 2023 wil de gemeente het plantsoen rondom het buurthuis Matilo gaan opknappen. Hierin komt natuurlijk ook een speeltuin terug. Kinderen tussen de 5 en 12 jaar konden in oktober daarom stemmen op hun favoriete ontwerp. Het ontwerp met de meeste stemmen wordt uitgevoerd. De leukste stemplaats was natuurlijk in het Huis van de Buurt Matilo en hier is meer dan vijftig keer gestemd! Het ontwerp dat gewonnen heeft, is ontwerp C. Wel hebben enkelen van jullie aangegeven dat jullie graag een schommel terug willen hebben, want die zat er in dit ontwerp niet in. De gemeente vindt het natuurlijk belangrijk dat de speeltuin goed gebruikt wordt, dus de schommel komt er ook in! Het is nu nog wel even wachten totdat de speeltuin wordt ingericht. In het voorjaar van 2023 start de gemeente met de aanleg.

Monique IJsselsteijn

Programmamanager wijkvisie RoMe



**Kom een bakkie doen op
2e kerstdag en nieuwjaarsdag**

Van 13.00 tot 15.30 uur in
Huis van de Buurt Matilo



Op andere dagen geopend op woensdag van 13.00 tot 17.00 uur in Buurthuis Matilo, Zaanstraat 126, 2314 XH Leiden
Dinsdag van 10.00 tot 17.00 uur in Buurtontmoetingsplek Leiden Zuid-West, Willem Klooslaan 15, 2321 BH Leiden
f Zelfregie centrum Leiden
www.zelfregiecentrumleiden.nl



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 watersportspecialist 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
2314AR 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

- Iedere dag plezier en uitdaging
- Rustige en liefdevolle babygroepen
- Vertrouwde gezichten

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

kerstbrunch
1^e & 2^e kerstdag
10-12 uur
DE TUIN VAN DE SMID

graag reserveren
www.detuinvandesmid.nl 27,50 incl glaasje bubbels

DE TUIN VAN DE SMID 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

Rubriek over Duurzaam Wonen en Leven van Ellen Massaro

Genoeg Nieuws

Zo'n vijf jaar geleden woonde ik een presentatie bij van Babette Porcelijn over de impact die ons dagelijks handelen heeft op de planeet. Ze liet grafieken zien waarin staat wat het effect is van eten en drinken, spullen, vervoer en behuizing.



(Foto Rob Beurse)

Duidelijk is dat de aankoop van nieuwe spullen de grootste impact heeft, veel meer dan het vervoer (auto en vliegtuig). Voor spullen is er een proces nodig om ze te maken: grondstoffen winnen en verwerken <> productie <> transport <> klaarmaken voor de verkoop. Het gebruik van de spullen en afval als ze afgedankt worden, levert ook weer milieuschade op. Elk onderdeel kost energie en zorgt voor CO2 uitstoot. Omdat de productie van veel spullen in lagelonenlanden gebeurt, merken wij niet veel van het effect daarvan. Dat is de 'Verborgene Impact'. De mijnbouw die nodig is voor de grondstoffen voor het maken van bijvoorbeeld een laptop levert al 95 procent van deze impact op. Vaak komen grondstoffen en onderdelen van over de hele wereld bij elkaar in één product.

Minder nieuws

We proberen al veel te doen om duurzaam te leven. We letten op verpakkingsmateriaal, kopen producten uit de buurt, kopen tweedehands en recycleren zoveel mogelijk, proberen zuinig met energie om te gaan en we stappen minder vanzelfsprekend in een vliegtuig. Maar zolang we steeds nieuwe spullen blijven kopen, doen we niets om die impact op het milieu te verminderen. De uitdaging wordt nu om minder nieuws te gaan kopen! Als deze krant uitkomt, is Sinterklaas weer vertrokken en de Kerstman nog druk bezig. Ook zij zijn milieubewuster zijn geworden en er zijn en worden al veel zelfgemaakte, duurzame en tweedehands spullen uitgedeeld. En misschien breng je je kerstboom wel naar het kerstbomenasiel...

KOOPKRACHT

**DE KRACHT OM
TE LATEN LIGGEN**

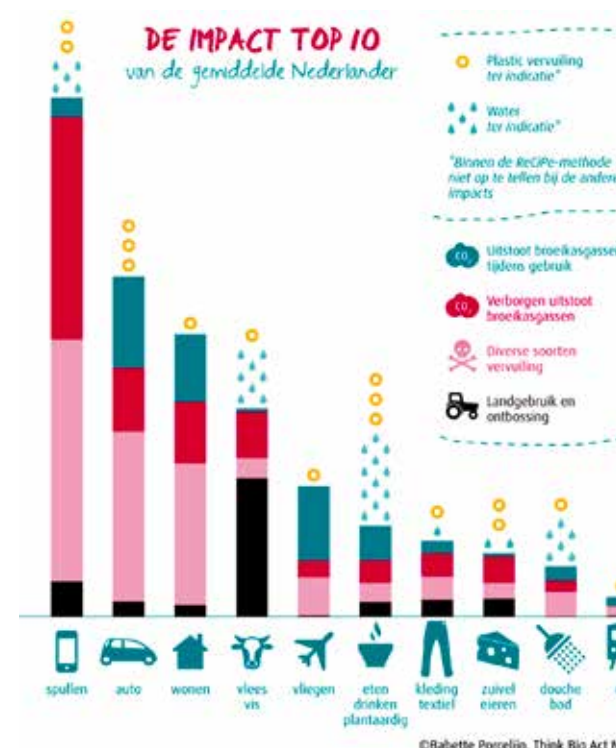
**WAT JE NIET
NODIG HEBT**

Loesje

Leven met minder

Laten we in het nieuwe jaar kiezen voor minder nieuwe spullen, we hebben genoeg! Je kunt ook gelukkig zijn met minder. De planeet heeft het nodig dat we onze gewoontes aanpassen. Enkele tips:

- De uitdaging: koop het hele jaar niets nieuw. Doe langer met iets, repareer het, koop het tweedehands, maak het zelf, vind een alternatief;
- Koop alleen spullen die je echt nodig hebt, en dan spullen van goede kwaliteit zodat ze lang meegaan: de ware betekenis van duurzaam;
- Koop zoveel mogelijk lokale producten;
- Lees het boek 'De Verborgene Impact' van Babette Porcelijn;
- Geef 'belevissen' cadeau in plaats van spullen. Een etentje, samen een NS-wandeling maken, een cursus of workshop...
- Ben je al lid van de Nextdoor community? Daar vind je ook veel mogelijkheden om spullen tweedehands te kopen, te ruilen of iets voor elkaar te betekenen.



Heb je een vraag of suggestie?
Stuur me een e-mail: ellen@ellenmassaro.nl





Verbinding

De Stekelnootbank is mijn favoriete plek.

Een bank ontworpen en gemaakt door kunstenaar Ludy Feijen.

Het is een ontmoetingsplek in de wijk.

In de zomermaanden vond de 'brei-in' er plaats op vrijdagochtend.

We spinnen, breien, haken en winden daar terwijl we onze (levens)verhalen delen. De bank zorgt voor verbinding met de wijk. De brei-in (vrijdagmiddag van 14.00 - 17.00 uur) zet zich door in Het Projecthuis (Spaarnestraat 154). Iedereen is welkom!

Marijke

Uw favoriete plek in de wijk

Laat uw favoriete plek in de wijk 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 ROME-krant wordt steeds één van die favoriete plekken met het bijbehorend tekstje en portretje opgenomen. Wat is uw favoriete plek in onze prachtige wijk?

Neem dan contact op via: info@robbeursefotografie.nl of bel even 06 - 511 63 780.

ROB BEURSE FOTOGRAFIE





Diverse woonbladen klopten al aan, regionale journalisten stonden meermaals voor de deur voor een mooi verhaal, tv-programma's bedelden om mooie beelden, maar Bert en Ria Uitterhoeve hielden altijd alles af. De bewoners van de watertoren waren nog niet klaar met de verbouwing en hadden geen zin in die poespas. Maar voor de ROME-krant maken ze graag een uitzondering. “We voelen ons hier heel erg thuis en willen graag iets terugdoen voor de buurt.”

Een bijzondere stap: slechts een paar jaar voor je pensioengerechtigde leeftijd een leegstaande watertoren kopen voor een ambitieus verbouwproject. Anderen gaan op die leeftijd alvast voor gelijkvloers, maar Bert en Ria kochten de Leidse watertoren in onze wijk, een 30 meter hoog gebouw met maar liefst zestig treden naar hun eerste woonlaag, halverwege de toren. Bert: “We hebben dan misschien een heel bijzonder huis, maar verder zijn wij gewone mensen hoor. Niet anders dan wie dan ook.” “Ach, we hebben natuurlijk ook ontzettend geluk dat we zo gezond en vitaal zijn,” stelt Ria hartelijk. “Maar ik moet wel zeggen dat ik erg blij was toen na vier jaar de lift werd geïnstalleerd. Boek boven laten liggen, een fles wijn die nog beneden in de tuin staat, maar natuurlijk ook gereedschap op een andere verdieping. En ja, hoor daar gingen we weer. Zestig tredes op of af.” Bert lachend: “Niet zo gek dat we nog zo vitaal zijn misschien.”

Terug op de Hoge Rijndijk

Bert en Ria kopen hun watertoren, wat je zegt een markant gebouw, in 2013. “Gewoon voor een eerlijke prijs, voor wat ie waard was,” benadrukt Bert. De verhalen die nog rondgaan over symbolische bedragen van 1 euro en deels publieke toegang, verwijst hij daarmee resoluut naar de prullenbak. “Dat was vóór onze tijd. Toen wij het kochten stond het gewoon op Funda, nadat het tien jaar leeg had gestaan en een tijd anti-kraak werd bewoond. En wij boden de hoogste prijs.” Ria is maar wat blij met haar nieuwe stek. “Ik ben opgegroeid op de Hoge Rijndijk en speelde als kind veel rondom de Watertoren. Mijn volwassen leven speelde zich voornamelijk buiten Leiden af. Dan is het toch magisch dat je er decennia later gewoon mag wonen?” Bert is import-Leidenaar en voelt zich ook thuis. “Leiden is echt een fijne stad, met alle voorzieningen om de hoek, en toch een dorpsgevoel. En zeg nou zelf: heb je hier niet een fabelachtig uitzicht?” Bert heeft gelijk, maar is er dan geen minpuntje te benoemen? “Vooruit, de herrie van het verkeer. Gelukkig hebben we heel goed geïsoleerd, en hoor je met de ramen dicht helemaal niets. Maar op het terras zijn vooral de optrekkende motoren oorverdovend.” Die super goede isolatie is ook nog ergens anders goed voor. “We hebben tot begin november de kachel niet aangehad.”

Bert en Ria, bewoners van de watertoren

Huzarenstukje

De twee hebben de Watertoren met respect voor het pand gerenoveerd en opgeknapt. “We zijn nog niet klaar hoor, geef ons nog een jaar.” In de oorspronkelijke waterbak van gewapend beton zijn twee verdiepingen gebouwd. Deels voor de badkamer, atelier van Bert en slaapkamers van Bert en Ria, deels voor een fitnessruimte en sauna waar de toekomstige B&B-gasten ook gebruik van kunnen maken. In de wand zijn door professionals grote gaten gezaagd om het daglicht binnen te laten. Bert: “Ik had hiervoor zelf al speciale apparatuur gekocht, maar dat ging echt millimeter voor millimeter door het beton. Sommige dingen moet je dus aan de experts overlaten.” Een huzarenstukje is de lift. “Die moest natuurlijk tussen de ribben van de constructie passen. Uiteindelijk leunt ie nou deels op de waterbak, die is toch ijzersterk. Ook de spiltrap buitenom is een kunstwerkje, die moest in vier delen geplaatst worden. Ook weer puzzelen op de vierkante millimeter.”



(foto: Rob Beurse)

Mengelmoes

Inmiddels zijn Bert en Ria 70-plus, maar ze doen bijna alles zelf. Pijpen leggen, snelkoppe-lingen maken, isoleren, verdiepingen bouwen, vloerverwarming; je kunt het zo gek niet verzinnen of Bert doet het. In het begin met bivakmuts op, omdat het er toen nog stervenskoud was. “Ik heb altijd in de weekenden geklust en ik hou ervan om iets te creëren, en nu kan ik het fulltime doen.” Ria doet ‘alles erom heen’. “Soms help ik met het klussen, ik doe de administratieve dingen en ik zorg er ook voor dat die mannen overdag nog wat eten en drinken. En straks ga ik de etages voor de Bed & Breakfast inrichten. We vullen elkaar goed aan.” Het stel is hiervoor al aan het verzamelen geslagen. “Gaan we samen naar woonwinkels of zaakjes met vintagespullen. Het wordt een fijne mengelmoes van oud, nieuw, krijgertjes en vintage.” Als je je blik laat gaan over de warme en smaakvolle woonetage van Bert en Ria, het nieuwe deel boven op de toren, dan weet je dat dat goed gaat komen.



(foto: Rob Beurse)



(foto: Rob Beurse)



(foto: Rob Beurse)





(foto: Rob Beurse)



Bijenvolk

Ria heeft wel paal en perk gesteld aan het klussen van haar echtgenoot. “Door de weeks is het prima, maar in het weekend is er ruimte voor vrije tijd en tijd voor ons samen.” Bert houdt zich er netjes aan. “Wel een beetje aan de auto prutsen, wat rommelen in de tuin en genieten van mijn bijenvolk. En natuurlijk met Ria op stap.” Natuurimker Bert praat graag over de bijen. “Ik ben net mijn twee volken verloren en ik weet nog niet hoe het komt. Dat moet ik nog uitzoeken. Imker ben je niet zomaar, dat is echt een leerproces. Maar ik weet zeker dat ik weer met een nieuw volk start. Ik kan zomaar een kwartier voor de vliegplank zitten staren; het is net Schiphol. Dan zit ik te kijken naar wat ze doen; de taakverdeling, alle activiteit; echt prachtig. En ik maak heerlijke honing. Liefhebbers kunnen het bij ons aan de deur kopen.”

Sprankje weemoed

Bert was weg- en waterbouwer en stampte als projectleider jarenlang Vinex wijken uit de grond. Ria werkte tot hun verhuizing naar de watertoren als medisch analiste in diverse ziekenhuizen in de regio. “In het begin liep ik hier met spullen te sjouwen, geen lift, nog weinig daglicht, de ruimte om te wonen nog provisorisch ingericht. En dan dacht ik aan m’n oud-collega’s, aan de gezelligheid onder elkaar. Dat miste ik wel. Maar dat waren de enige momenten dat ik nog eens weemoedig aan m’n oude leven terugdacht. Verder ben ik echt hartstikke blij met deze stap.”

Dromen

Hebben Bert en Ria nog dromen? “Als je hier mag wonen, dan droom je toch de hele dag?” reageert Ria. “En ja, er moet nog wel het een en ander gebeuren. We willen van de hal een eyecatcher maken, eronder komt nog een kelder. De laatste halve verdieping komt er binnenkort in. Maar de rest is klaar. En we wonen hier fantastisch.”

Energiek

Rubriek door Nadine Pronk

Grootverbruiker aangepakt: Meten is weten

We kunnen er niet meer omheen. De kosten van elektriciteit zijn enorm toegenomen. Op dit moment betalen sommige mensen wel een euro per kilowattuur (KWh) voor hun stroom. Wat kun je doen voor een euro aan stroom?

Het afgelopen jaar heb ik van flink wat huishoudelijke apparaten het stroomverbruik doorgemeten met behulp van een slimme stekker. Dat leverde best leuke inzichten op. Een was draaien op 40 graden bijvoorbeeld (verouderde wasmachine) verbruikt ongeveer 1KWh, dus een euro. Diezelfde was in de droger doen is gelijk aan twee keer theezetten of tien uur televisie kijken.

Grootverbruiker

Maar de echte grootverbruiker bij ons was de circulatiepomp van de vloerverwarming. Dit is een pomp in je vloerverwarmingssysteem, of in de CV ketel, die het warme water rondpompt naar de verschillende ruimtes in je huis. Die pomp verbruikte bij ons 1,6 KWh per dag, 365 dagen per jaar. Dat kan in deze tijd dus oplopen tot ruim 500 euro per jaar terwijl hij de helft van het jaar -in de zomer- stil zou kunnen staan. Hier moesten we wat aan doen.

De oplossing

De beste oplossing voor ons was het vervangen van de verouderde, 15 jaar oude pomp door een zuiniger model. Deze nieuwere modellen zijn gemiddeld 70 procent zuiniger (bron: waterpompshop.nl), omdat ze het vermogen aanpassen aan de warmtevraag. We schaften een DAB Evosta 2 aan voor 169 euro. Volgens het filmpje op de website is installatie een fluitje van een cent. Maar mijn vader, een ervaren klusser, raadde het toch wel af om de pomp zelf te installeren. Als die het niet goed doet kan er zomaar een paar honderd liter water uit je systeem je huis in stromen.

Don't try this at home

Dus toch maar een loodgieter ingeschakeld. Die kostte nog eens 150 euro en drie weken wachttijd, maar inmiddels is de nieuwe pomp geïnstalleerd! En de eerste metingen bevestigen een besparing van circa 70 procent. Dus bij een stroomtarief van een euro per KWh is de terugverdientijd van pomp plus installatie minder dan een jaar. En hoe is het met de warmte? We hebben net het eerste koude weekend van het jaar achter de rug en de vloer is warm. Al leek het opwarmen wel iets langer te duren dan we gewend waren. De tijd zal leren of het comfort is verminderd, maar het energieverbruik is in ieder geval sterk verminderd!



Vragen of reacties? Nadine@familiepronk.eu



Verduurzamen is makkelijker dan je denkt!

Op een zonnige dag in november werd ik gastvrij ontvangen in de gezellige woonkamer van Tom Leest en zijn gezin aan de Lekstraat in Meerburg. Het is een hoekwoning gebouwd in de jaren 70. Maaïke Vinkenburg, de energiecoach van Roomburg en Meerburg, schoof ook aan voor een dubbelinterview.

Tom had al langer interesse in verduurzaming van zijn woning en had ook al zonnepanelen en een groen dak. Het voornemen voor verdere verduurzaming stond tot afgelopen juni op een laag pitje. Door de oorlog in Oekraïne en de energiecrisis kwam de interesse in verduurzaming in een stroomversnelling en hij vroeg een energie-advies gesprek aan bij Maaïke.

Verlagen energierekening

Tom: "Ik verwachtte praktische tips om nu wat te doen aan verduurzaming en het verlagen van de energierekening. En voor de lange termijn vroeg ik me af hoe moeilijk het zou zijn om van het gas af te gaan." Maaïke reageert: "De energiecoach, in dit geval ben ik dat, komt aan huis voor een gesprek van ongeveer een uur. Het doel is om de bewoners te helpen bij het maken van keuzes en te stimuleren tot het nemen van concrete maatregelen." Energiecoaches zijn uitgebreid getraind door Coöperatie Hoom. De energiecoaches beschikken na de training over voldoende basiskennis om energiecoachgesprekken te kunnen voeren. "We leren over bouwtechnische aspecten, isolatiemaatregelen, subsidie en financieringsmogelijkheden en uiteraard ook over het nemen van kleine maatregelen en gedragsverandering."

Duurzame innovaties

Tijdens een energie-advies gesprek wordt besproken wat de motivatie is om te verduurzamen. Ook wordt gekeken naar de woonsituatie en de woonwensen. Bijvoorbeeld wat is de gezinssamenstelling, wordt er veel thuisgewerkt, komt er een verbouwing aan? Tom had verschillende redenen om zijn huis te willen verduurzamen, zoals het verlagen van de energierekening en verhoogd comfort in huis. Naast het feit dat het beter is voor het milieu, heeft hij ook interesse in duurzame innovaties zoals een warmtepomp. Er wordt vervolgens gekeken naar de isolatiestatus van dak, muren en vloer, en de aanwezigheid van kieren. Hiervoor wordt een warmtecamera gebruikt. Ook wordt er gekeken naar de leeftijd van apparatuur zoals keukenapparatuur en CV-ketel. Maaïke doet ook research vooraf zoals de geschiedenis van het huis en de zoninval. Bij huizen gebouwd vóór 1950 wordt hulp ingeschakeld van Erfgoed Leiden.

10 minuten

Tom is na het adviesgesprek aan de slag gegaan met spouwmuurisolatie. "Verder hebben we het verouderde dubbel glas laten vervangen door HR++ glas en heb ik radiatorventilatoren aangebracht in de woonkamer. Hierdoor is het sneller warm, ondanks dat de bank ervoor staat. Een kier in de voordeur heb ik gerepareerd en op de kinderkamers heb ik radiatorfolie aangebracht. Verder ben ik op advies van Maaïke gaan spelen met de CV aanvoertemperatuur. Er is een hele handige website zethemop60.nl en het was binnen 10 minuten geregeld."

Makkelijk

Tom heeft een druk bestaan met zijn gezin, een eigen bedrijf en een functie als gemeenteraadslid. We zijn onder de indruk hoeveel concrete maatregelen er zijn doorgevoerd aan de Lekstraat. Dat klinkt als veel werk en een flinke investering. Uiteindelijk schat Tom in dat hij er zelf slechts enkele uren aan heeft besteed. "Sommige maatregelen zoals spouwmuurisolatie waren wel duur -denk aan 2500 euro-, maar sommige andere maatregelen kostten niets of enkele tientjes." "Bovendien krijg je flinke subsidie voor het isoleren van je muur en het plaatsen van HR++ glas", vult Maaïke aan.



En na het gesprek met Maaïke kreeg Tom nieuwe inzichten. "Het bleek heel makkelijk om zonder veel tijd en met twee linkerhanden tot een flinke besparing te komen." Maaïke: "Adviezen zoals spouwmuurisolatie zijn interessant voor alle jaren 70 woningen. Zet je cv aanvoertemperatuur op 60 graden geldt zelfs voor iedereen. En de adviezen zijn gratis voor de bewoner, want het gesprek wordt aangeboden door de gemeente. Er is een heel netwerk van energiecoaches in Leiden en we staan te trappelen om mensen te helpen! Een afspraak kan vaak plaatsvinden binnen twee weken."

Heb je zelf interesse in een energie-advies gesprek? Neem contact op via RoomMeerburg@gagoed.nl

Laat gratis een warmtescan van uw huis maken!

Een warmtescan geeft aan waar warmte uit de woning verloren gaat en waar het zinvol is om extra isolatie aan te brengen. Isolatie maakt je huis aangenamer, maar ook gezonder: gebrekkige isolatie (koudebruggen) kan zorgen voor vochtvorming en schimmel in muren en houtrot in vloeren en daken. Het opsporen en verhelpen van warmtelekken kan u veel geld besparen op de energierekening!

Maak nu een afspraak met de wijkambassadeur: RoomMeerburg@gagoed.nl.



Inlooppreekuur: kleine energiebesparende maatregelen, ook voor u!

Iedere 1e en 3e dinsdag van de maand van 16 tot 17 uur zit er een energiecoach uit de wijk voor u klaar in buurthuis Matilo voor al uw vragen over energiebesparing en het verlagen van uw energierekening.



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

Sas maakt het HELDER!

HULP BIJ ARTIKELLEN,
WERKSTUKKEN EN SCRIPTIES



Moeite met het vinden van de juiste
woorden? Ik regel het voor je.

www.sasmaakthethelder.nl

Fotoclub Matilo

In nummer 28 van de ROME krant (april 2022) is een oproep gedaan voor een nieuw op te richten fotoclub voor mensen die fotografie als hobby hebben. De oproep was succesvol. In totaal hebben 12 mensen gereageerd. De fotoclub is inmiddels vijf keer bij elkaar geweest.

De groep is heel divers, er zijn beginners en mensen die al heel lang fotograferen. Het is niet zo belangrijk hoeveel kennis iemand heeft, het gaat met name om de foto's zelf. Het is geen fotocursus, maar natuurlijk komt er ook wel af en toe wat theorie aan de orde.

De fotoclub komt elke eerste zondag van de maand bij elkaar van 10.00 uur tot ongeveer 13.00 uur. De activiteiten zijn verschillend: de club is naar het Huys te Warmont geweest om paddenstoelen te fotograferen, er is een keer gefotografeerd rondom de Julius Caesarbrug, het Leids Amateurkunstfestival is in beeld gebracht en er is een keer geëxperimenteerd met verschillende scherpte en diepte.

Soms gaat de club naar een locatie om daar samen foto's te maken en soms blijft men in het Huis van de Buurt Matilo om met elkaar de foto's te bekijken en te bespreken. De deelnemers vinden het heel prettig om met elkaar te fotograferen. De blik van de ander is vaak heel verhelderend.

Spreek dit je aan, wil je meedoen?
Meld je dan aan bij Marten Ris
(marten.ris@gmail.com)



DOOD
LUIST
ZIJN
BELEVEN
HET
GIDS
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



40 jaar Matilo

Huis van de Buurt Matilo bestaat in zijn huidige vorm 41 jaar. Het buurthuis (zo heette het vroeger) werd officieel geopend op 5 september 1981. Na 40 jaar kon de viering of herdenking hiervan niet doorgaan, omdat er vanwege de coronapandemie allerlei beperkende maatregelen waren.

Op 27 september 2022 werd er door Marten Ris, zelf bewoner van de Rivierenbuurt van 1961 tot en met 1976 en wederom sinds 2000, teruggeblikt op dit 40-jarig bestaan. Eigenlijk begon zijn verhaal al wat eerder, namelijk bij de vroegste bewoning van onze wijken. Hij toonde een kaart uit 1867 waarop melding gemaakt wordt van de Roomburger polder en van de Meerburger polder.

Klein Matilo

Al snel kwam de focus te liggen op de ontwikkelingen in de Rivierenbuurt. Een woonwijk die in de jaren 60 van de vorige eeuw gebouwd is voor met name middenstanders en ambtenaren. Deze nieuwe bewoners lieten in 1970 een onderzoek uitvoeren naar de wenselijkheid van een wijkvoorziening. In 1971 werd de eerste wijkkrant uitgebracht en in 1971 werd de Stichting Wijkcentrum Meerburg opgericht. In 1975 komt er dan 'eindelijk' een gebouw voor de wijk, genaamd 'Klein Matillo' (later verbeterd in 'Klein Matilo'). Het gebouw wordt op 7 april 1975 door wethouder Tessa-laar geopend. Het was een soort houten loods, die al snel te klein bleek te zijn. In 1977 werd er een tweede vleugel aangebouwd.

Ontwikkelingen

Naast de geschiedenis van het gebouw werd er ook aandacht besteed aan de ontwikkeling van de wijk Roomburg en aan de geschiedenis van de wijkverenigingen Meerburg en Roomburg. Vervolgens liet Marten zien welke ontwikkelingen er waren rondom buurthuizen in Leiden. In 1975 waren er 21 buurthuizen in Leiden en daar zijn er nu nog maar zeven van over en nog vier buurt-ontmoetings-plekken.

Als afronding van de presentatie werden de vele vrijwilligers die de afgelopen jaren het buurthuis groot gemaakt hebben genoemd en bedankt: zonder vrijwilligers geen buurthuis!

Stellingen

Na deze (lange) presentatie was het tijd voor gesprek tussen en met bewoners/bezoekers, wijkverenigingen en medewerkers van Inclusio. Er werd gesproken aan de hand van vier stellingen. Iedereen werd in de gelegenheid gesteld te vertellen wat hij/zij van de andere betrokkenen verwacht. Het waren prikkelende stellingen over de doelgroep van het Huis van de Buurt, over wie er nu bepaalt wat er in het Huis van de Buurt aan activiteiten plaatsvindt, over wat het woord 'faciliteren' betekent. En in de laatste stelling werd voorgesteld om het Huis van de Buurt maar helemaal op te heffen. Er ontstonden levendige discussies en er werd lustig geschreven op 'geeltjes'.

Een samenvatting van de discussie, met allerlei aanbevelingen, is aan het papier toevertrouwd. Het rapport is opgeleverd aan de beide wijkverenigingen, aan Inclusio en aan SOL. Het rapport is ook op de website van de wijkverenigingen geplaatst: roommeerburg.nl/2022-11-rapport-blij-in-de-wijk

Blij

Maar de wijk wilde meer: een echt stenen wijkgebouw. Dit wordt gerealiseerd in 1981. Het buurthuis werd vrijwel in de huidige vorm opgeleverd. De wijk was bijzonder blij met dit prachtige nieuwe gebouw volgens het Leidsch Dagblad van 1980: een grote zaal, een peuterzaal, een tienerruimte, keuken, kantoor, hobbyruimte, vergader ruimte, berg ruimte, hal, garderobe en toiletten! In eerste instantie werd het beheer bij het bestuur van de stichting belegd. In de loop van de jaren is dit beheer door allerlei welzijnsorganisaties uitgevoerd en nu doet Inclusio dit.



formulierenhulp

In bijna alle buurthuizen zit Een Goede Buur. Dit zijn vrijwilligers die helpen met het invullen van formulieren, ook digitaal. Conny van der Geest vertelt over haar werkzaamheden.

Ik heb al meerdere buurtbewoners geholpen bij de aanvraag van hun energietoeslag. Als hun inkomen net iets te hoog was, kon ik ze wijzen op andere regelingen die van toepassing zijn. Bij grote veranderingen in de gezinssituatie is het heel verstandig om even langs te komen, want dat kan grote terugbetalingen voorkomen.

Ook heb ik persoonlijke betalingsregelingen aangevraagd, waardoor mensen niet in betalingsproblemen kwamen. En ik kan kijken of er recht is op toeslagen of teruggave door de Belastingdienst. Ook hebben wij korte lijnen met andere organisaties zoals Schuldhulpmaatje. Zij kunnen nog beter en op andere manieren hulp bieden. Soms bied ik alleen een luisterend oor. Ik ben bijna iedere maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in Huis van de Buurt Matilo. Je kunt gewoon binnenlopen zonder afspraak. Kom dus eens langs en maak kennis met mij en laat je informeren. Ik heb het liever druk dan dat er niemand komt!

Ook wanneer je vrijwilligerswerk zoekt, ben je van harte welkom. Graag zou ik dit werk met meer mensen doen, zodat we vaker een spreekuur kunnen draaien of dat er vervanging is bij ziekte. Loop bij mij binnen op maandagochtend als je mee wilt doen met Een Goede Buur.

Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126.





Fysiotherapie:

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

Sport:

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

Ons aanbod:
4 sportlessen naar keuze gratis!*

U kunt bij ons terecht voor:

* vraag naar de voorwaarden

VISSE
fysiotherapie en sport
071 512 31 11
visserfysio.nl



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

Vind ons op **facebook**

Henry Davis, verkeersman op de Meerburgerkade

Al is Henry inmiddels met pensioen, hij blijft graag actief in de samenleving. Zo doet hij huisbezoeken voor de Stichting Leergeld bij gezinnen die een aanvraag voor financiële ondersteuning hebben gedaan. Ook is hij vrijwilliger bij de Luisterlijn.

In Meerburg voelt hij zich helemaal thuis, hij probeert altijd een praatje met mensen aan te gaan en als mensen ergens over beginnen vraagt hij door. Zo hoort hij bijvoorbeeld verhalen over langparkeerders in de wijk. Betaald parkeren, is dat een oplossing? Er zijn voor- en nadelen en hij gaat er graag het gesprek over aan om beide kanten te laten zien. Klagen helpt niet, meedenken over oplossingen wel.

Ik spreek Henry over zijn belangstelling voor verkeerszaken. Hij reageerde op een oproepje van de wijkverenigingen in de ROME-krant, aan wijkbewoners die zich willen inzetten voor verkeersveiligheid in en rondom de wijken. "Ik heb me daar gelijk voor aangemeld. Ik heb lang gewerkt als beleidsadviseur Verkeer en Parkeren bij de gemeente Amsterdam en wil graag mijn kennis en ervaring inzetten om mee te denken over verkeerszaken. En er speelt best veel in onze wijken, zoals de herinrichting van de Hoge Rijndijk en de invoering van betaald parkeren. Het is nu belangrijk om mee te praten over de ontwikkelingen in Meerburg. De riolering wordt vernieuwd en er wordt nieuwbouw gepland. Dan is het ook hét moment om na te denken over verkeerszaken, zoals de parkeernorm per huishouden om maar wat te noemen. En het kan veiliger in onze wijken. Er zijn plekken waar erg hard wordt gereden, zoals op de Meerburgerkade. Ook de Octavialaan en de Julius Caesarlaan worden soms als racebaan gebruikt."

Als verkeerscommissie kunnen we zaken aankaarten, via de wijkvereniging of rechtstreeks bij de gemeente. De verkeerscommissie werkt zelfstandig en komt bij elkaar als er aanleiding voor is. Je kunt je aanmelden als je iets wil doen aan een verkeerssituatie in jouw straat of buurt. Samen staan we sterker. Henry zal zich de komende tijd vooral richten op de ontwikkelingen in Meerburg. Maar het is fijn als er meer mensen uit beide wijken zijn om mee te sparren of een keer mee te gaan naar een bijeenkomst met de gemeente. Heb je ook interesse in verkeerszaken? Zijn er bepaalde verkeers- of aandachtspunten waar je aandacht voor wilt vragen, meldt het bij bestuur@wijkroomburg of bij bestuur.wijkmeerburg@gmail.com.



Veel belangstelling tijdens de inloopavond Hart van Meerburg

Er lopen nu drie projecten van de gemeente die van belang zijn voor onze wijken: de plannen rond de herinrichting van de Hoge Rijndijk, de herontwikkeling van de Rivierenbuurt en Hart van Meerburg. Over dit laatste project vermeldt de website van de gemeente: "De riolering in een groot deel van Meerburg is na bijna zestig jaar aan vervanging toe. Voor de werkzaamheden onder de grond moeten de straten en stoepen open. Een mooi moment om de inrichting van de straten te vernieuwen en meer groen toe te voegen. Zo zorgen we ervoor dat de wijk in de toekomst bestand is tegen het veranderende klimaat met meer regen en langere periodes van droogte en hitte."



Op 23 november werden op de inloopavond in Zorgcentrum Roomburgh de werkzaamheden nader toegelicht. Het huidige riool wordt vervangen door een buis voor vuil water en een buis voor regenwater. De parkeerplaatsen worden vervangen door vakken en er zal zoveel

mogelijk groen worden toegevoegd. Aan de aanwezige bewoners werd de mogelijkheid geboden te participeren in de voorlopige ontwerpen. Aanbevelingen worden nu meegenomen naar de tekentafel. De uitvoering start in het tweede kwartaal 2024.

Kijk voor meer informatie op:

gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/werkzaamheden-in-leiden/bouwen-aan-de-stad/project-meerburg/hart-van-meerburg.

Naast de huis aan huis nieuws- en uitnodigingsbrieven vindt u op:

<https://doemee.leiden.nl/nl-NL/projects/bekijk-het-schetsontwerp-van-hart-van-meerburg> ook alle ontwerpsschetsen en de toelichting daarop. De website wordt na elke fase van het project bijgewerkt.



Hof van Matilo groeit

Het eerste seizoen van het Voedselbos 'Hof van Matilo' gaan we feestelijk afsluiten met een brunch in het Huis van de Buurt op zaterdag 17 december. Zoals gewoonlijk komen we om 10 uur bij elkaar achter het voetbalveldje voor een laatste poot- en stekbijeenkomst. Daarna zullen we de activiteiten binnen voortzetten. Een brunch met producten uit het voedselbos, een presentatie over wat bereikt is en een presentatie over hoe we volgend jaar met de gemeente Leiden en de Ontwerpacademie het project uitbreiden en toegankelijker gaan maken, zodat kinderen en ouderen veilig kunnen meedoen.

Het is een leuk en succesvol jaar geweest. We ontwikkelen ons in de richting van wat meer duidelijkheid en stabiliteit in activiteiten en filosofie. Het voedselbos groeit en wij groeien mee. Vanaf 1 maart is iedereen weer welkom op onze groene bijeenkomsten op zaterdag tussen 10.00 en 12.00 uur achter het voetbalveld aan de Wierickestraat.



Samen eten in de buurt

Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126, 2314 XH Leiden

KOFFIE-INLOOP

Elke dag van 10.00 tot 12.00 uur

Wil je er even uit voor een kopje koffie, de krant lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners, kom dan gerust langs. De koffie staat klaar.



RESTO VANHARTE

maandag inloop 17.30, start diner 18.00 uur

Kom langs voor een gezonde en betaalbare maaltijd, inclusief leuke en inspirerende gesprekken met tafelgenoten.

Kosten: volwassenen €7,00 of €4,00 voor mensen met een kleine beurs, kinderen tot 12 jaar €3,50

Reserveren

<https://reserveren.restovanharte.nl/onze-restos/leiden-r.k.-zorgcentrum-roomburgh.html?id=87> Liever telefonisch reserveren?

Dat kan van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.30 uur op nummer (0900) 900 3030.

BUURTSOEP IN DE ROMEIN

Vind je het leuk eens te komen koken en/of te eten? Kom dan woensdag om 11.00 uur naar de mooie keuken van De Romein. Kook je moeders geheime recept of probeer eens wat nieuws. Voor het eten van de buurtsoep kan je vanaf 12.00 uur terecht. Kosten: €1,50



LEIDS STEUNLOKET MIGRANTEN

Regelmatig is het ervaren en enthousiaste team van LSM actief in de Romein voor het verzorgen van een heerlijke lunch of diner. Bent u op zoek naar een sociale catering voor een bijeenkomst met familie, team, vrienden, collectief of organisatie, dan is dit een aanrader! Het LSM serveert en bezorgt maaltijden uit de wereldkeuken tot 200 personen!

Met de opbrengst van de sociale catering verzorgt LSM gratis juridisch advies en bijles, en stimuleert academisch onderzoek op juridisch, sociaal en cultureel vlak.

U kunt het team bereiken via Whatsapp:

0685887463/06831550943, Facebook, Messenger en

Email: socialecateringlsm@leidssteunloket.nl



Meer informatie over wat er te doen is in de buurt, welke spreekuren er zijn en mogelijkheden voor hulp en ondersteuning, bekijk het Goede Buur-boekje op www.wijkprogrammalleiden.nl/bladerboekjes/Roodenburg/ of haal het boekje op in het Huis van de Buurt Matilo. U vindt hierin de programma's van Huis van de Buurt Matilo, Buurt Ontmoetingsplek (BOP) Herenstraat 61 en 't Trefpunt, Professorenpad 1.



De cliënt:
'Ik heb het al
zo vaak geprobeerd.'



Onorthodoxe hulpverlening voor zakelijke,
persoonlijke en relationele situaties

06 51 82 90 60
provocatiefcoachen Zuidholland.nl

Groene Kerst in Polderpark Cronesteyn

Het fijne van seizoenen is dat er telkens wat anders te zien en te beleven valt. De kans op een witte winter is klein, maar niet getreurd, Polderpark Cronesteyn is 365 dagen per jaar mooi!

(Andrien van Roon)

Onze lepelaars zijn natuurlijk naar warmer oorden vertrokken, samen met de meeste zangvogels, maar er blijven nog veel leuke soorten over om te zien en te horen. En we verwelkomen onze wintergasten: tienduizenden ganzen, eenden en andere vogels verlaten in de winter de sneeuw en kou van Noord-Europa en zoeken hun heil in een gematigder klimaat, waaronder ons land. Ook Polderpark Cronesteyn is een goed toevluchtsoord voor deze vogels.

Wintergasten

Maak in de kerstvakantie eens een mooie wandeling door het park en zoek in de slootjes en de weilanden bijvoorbeeld naar smienten. Deze eendensoort wordt ook wel fluiteend genoemd, naar het leuke geluid dat ze maken. Op internet kunt u dit geluid opzoeken en ernaar speuren in het park, ook voor kinderen reuzeleuk! Honderdduizenden van de Noordwest-Europese smientenpopulatie overwinteren in Nederland. Daarom heeft Nederland een extra verantwoordelijkheid om voor deze eenden te zorgen. Het is fijn dat ze elk jaar weer in Cronesteyn neerstrijken. Maar ook andere wintergasten zoals krakeenden, slobbeenden, wintertaling en de grote zilverreiger zijn te bewonderen. Natuurlijk blijven ook de bomen, struiken en plantjes interessant om eens goed te bekijken; hun bast, het profiel van de kroon zijn in deze tijd van het jaar mooi te bewonderen.



(foto: Mirjam Akkerhuis)

Broedsucces

Misschien valt u nog iets nieuws op in het park; in de sloten van de weilanden het dichtst bij de volkstuinten ziet u een aantal stuwten in het water (zie foto). Deze maken deel uit van een plan van de Gemeente Leiden, waar Stichting Groen Cronesteyn aan heeft meegewerkt. Hiermee wordt de waterstand in de zuidelijke helft van de weilanden in winter en voorjaar hoger dan in de rest van de polder. Voor weidevogels wordt het zo aantrekkelijker om er te broeden. Ook wordt er in dat gedeelte maaide, zodat de jongen veiliger kunnen opgroeien. Op deze manier hopen we op meer broedsucces van bijvoorbeeld de grutto, kievit, scholtekster en tureluur, weidevogels die landelijk ernstig worden bedreigd in hun voortbestaan.



(foto: Adri de Groot)



(foto: Adri de Groot)



(foto: Stan van der Laan)

Bij een nieuw jaar horen ook altijd goede voornemens. Ter inspiratie: kijkt u eens op onze website voor een activiteit of misschien vindt u het leuk om af en toe te helpen in het groenwerk? Lekker buiten én actief. www.groencronesteyn.nl

 stichting
groen
cronesteyn

Stichting Groen Cronesteyn wenst u allen een mooi en groen 2023



Saturnalia – Romeinse kerst!

Op zaterdag 17 december van 14.00-17.00 uur is het groot feest in Huis van de Buurt Matilo!
Dan vieren we de Saturnalia, vier je mee?

Van 17-23 december was het groot feest in het Romeinse rijk. Dan vierde iedereen de Saturnalia, een jaarfeest ter ere van de god Saturnus, god van de landbouw, het graan en de overvloed. Tijdens de kortste dagen van het jaar moesten de levenskrachten van de natuur een handje worden geholpen om weer tot bloei te komen. Dat deden de Romeinen door offers te brengen aan Saturnus en uitbundig feest te vieren.

Tijdens de Saturnalia stond de wereld even op z'n kop: iedereen had vrij, meesters bedienden hun slaven, scholen en rechtbanken waren gesloten en niemand mocht een oorlog beginnen. Mensen gingen bij elkaar op bezoek om lekker te eten, te drinken en elkaar kleine cadeautjes te geven.

Kom op 17 december 2022 naar Huis van de Buurt Matilo om met ons de Saturnalia te vieren. Het Huis van de Buurt verandert voor een dag in een Romeinse feestzaal, waar je kunt genieten van muziek en van heerlijke Romeinse hapjes. Kom kleine cadeautjes voor elkaar maken, luister naar het verhaal achter de Saturnalia, rol een kaarsje en bak broodjes op het vuur. Aan het einde van de middag openen we samen op feestelijke wijze de Fabrica, het mini-Romeinse bezoekerscentrum in Park Matilo.

De entree is gratis, dus kom gezellig langs en feest mee!

Io Saturnalia, fijne Saturnalia!



17
december

Het Saturnalia-feest wordt georganiseerd door Stichting Mooi Matilo en Leiden City of Science.
<https://parkmatilo.nl/saturnalia-op-17-december-2022-van-14-00-17-00-uur/>
<https://leiden2022.nl/activiteiten/saturnalia-romeinse-kerst>

17
december



Leven vanuit je hart

(Saskia Hageman)

Jerien Koopman woont met haar drie kinderen om de week op het Utrechtse Jaagpad. De andere week brengt zij door op de Maanhoeve in Exloërveen, waar zij samen met Marcel hoeder is van een retraite centrum voor bewust zijn.

Van oorsprong is Jerien biomedische wetenschapper. “Ik leerde tijdens mijn opleiding alles over elke molecuul in het menselijk lichaam, maar uiteindelijk wist ik niets over wat er zich onderbewust in je lijf afspeelt.”

Homogeen keurslijf

En juist dat onderbewuste is een ontzettend belangrijke drijfveer als je de juiste keuzes voor jezelf wilt maken. “We leven in een maatschappij die uitgaat van prestaties en verwachtingen van anderen waardoor we onszelf kunnen verliezen. We leven voornamelijk vanuit ons hoofd en kunnen daardoor de verbinding met ons gevoel kwijtraken. Kinderen hebben de onbevangenheid nog om dat intens te beleven. Naarmate we ouder worden wordt er zoveel van ons gevraagd dat we ons innerlijke kompas niet meer voelen en afgaan op wat anderen van ons vragen of zelfs opleggen. Al deze externe prikkels zorgen ervoor dat we in een homogeen keurslijf leven waardoor we energie verliezen en ons ongelukkig kunnen voelen.”

Human Design

De basis van het Human Design systeem is een profiel dat gemaakt wordt aan de hand van jouw geboortedatum, geboortetijd en plaats. Het combineert astrologie, de I-Ching, chakra's en moderne wetenschap: de quantum fysica, waar dit jaar nog een nobelprijs voor is uitgereikt. Heel verrassend hoeveel inzicht je hieruit kunt halen. Human Design maakt dat onderbewuste innerlijke kompas weer bewust. Het laat jouw authentieke eigenschappen zien, je kwaliteiten en ook waar je gevoelig bent voor de druk van de buitenwereld. Het is een soort gebruiksaanwijzing van hoe jij het beste werkt en het beste keuzes kunt maken die bij jou passen.

Harmonieuzer

“Ons hoofd kan heel goed informatie verwerken. Voelen doe je met je lijf. Ik wil de mensen helpen om naar dat gevoel te kunnen luisteren. Dat geeft uiteindelijk weer meer rust. Human Design kan daar heel goed bij ondersteunen. Je krijgt hierdoor ook meer begrip voor anderen, wat bijdraagt aan een harmonieuzer gezinsleven. Ik gun het iedereen om gelukkig te zijn door de regie over je leven terug te pakken. Het vraagt echt moed om uit het keurslijf van de waan van de dag te stappen. Juist op dit pad wil ik mensen graag begeleiden.”



Jerien is één woensdagochtend per maand van 10 tot 12 uur in het Nokkie in Huis van de Buurt Matilo om je meer informatie te geven over Human Design. Ze vraagt hiervoor alleen een vergoeding van 5 euro voor de locatiekosten. De eerstvolgende keren zijn op woensdag 21 december 2022, 1 februari 2023 en 1 maart 2023. Als je de QR-code scant kom je meteen op de aanmeldpagina.



Meer informatie over Human Design vind je op www.jerien.nl en over haar retratiecentrum op www.maanhoeve.nl



Swift is er voor iedereen!

Aan de rand van onze wijk, tegen de snelweg aan, ligt Swift, de Leidse Ren- en Toervereniging. Een mooi groot clubhuis, een baanparcours naast de deur en de Bult als het gebied waar gekoerst kan worden. Frans van Rijn wijst op het bord op het clubhuis, waarop staat: al meer dan 100 jaar! En Swift is nog steeds springlevend. Vol trots licht hij toe wat Swift allemaal te bieden heeft.

“Swift is opgericht op 19 juli 1919”, vertelt Frans. “De naam Swift verwijst naar het doel dat het eerste bestuur van de club zichzelf stelde: Samen Werken in Forsch Tempo. Swift begon met elf leden. Nu is het een bloeiende club met 550 leden en heeft bekende wielrenners voortgebracht, met als boegbeeld uiteraard Joop Zoetemelk. Meer recent ook Loe van Belle, die nu onder contract rijdt bij Jumbo Visma en Laurien van Riessen, voormalig schaatster en nu weer terug op de fiets voor het baanwielrennen. Swift organiseert jaarlijks de Joop Zoetemelk Classic. Een voorjaarsklassieker van 50 tot 150 kilometer door het Groene Hart. Toerfietsers van heinde en verre schrijven zich hiervoor in. In de topjaren waren het wel vijfduizend deelnemers. Joop is zelf ook altijd aanwezig. Volgend jaar wordt de classic op 18 maart voor de 16e keer gereden.”



Swift fietst in het Leidse park De Bult. Dit is een openbaar park en dus voor iedereen toegankelijk. Veel wijkbewoners uit Roomburg en Meerburg maken daar ook gebruik van. Op borden is aangegeven wanneer de leden van Swift gebruik maken van het parcours, zodat wandelaars en renners dit weten en hier rekening mee kunnen houden. Dat is belangrijk zegt Frans: “We willen niet dat er iets gebeurt, doordat bijvoorbeeld een loslopende hond tussen de wielrenners terecht komt.” Frans zou wel willen dat de borden wat beter aangaven wanneer er wat te doen is, of dat er een mogelijkheid komt om het gebied op die tijden even af te sluiten. Hij is daarover in gesprek met de gemeente, want zij zijn verantwoordelijk voor het plaatsen van de borden in de openbare ruimte. Voor Swift is veiligheid uiterst belangrijk. Zowel voor de fietsers als voor de omstanders.

Ik ga de deur uit met een boek over 100 jaar Swift én met de overtuiging dat we trots mogen zijn op zo'n mooie club aan de rand van onze wijk.

Zoveel mogelijk mensen plezier laten beleven aan fietsen, dat is de missie van Swift. Daarom is er van alles mogelijk bij Swift voor heel veel verschillende mensen. Er is aangepast wielrennen voor mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking, er is een speciale Swift Ladies groep en ook toerrijders en wedstrijdrijders kunnen bij Swift terecht. Leeftijd of niveau maakt niet uit. Er is altijd een groep die bij je past. Binnenkort zullen er mogelijk ook statushouders komen fietsen bij Swift. Frans is daarover in gesprek met de gemeente. En Swift is al enkele jaren ambassadeur van Fietsmaatjes. Die maken gebruik van het clubhuis van Swift. Zo wil Swift er zijn voor alle fietsers in Leiden en omgeving.



Wat is er zoal te doen bij Swift? Hieronder een overzicht.

Kijk voor meer informatie op de website van Swift: swift-leiden.nl

Toerfietsen

Het hele jaar door kun je verschillende toer-tochten maken bij Swift. In de zomermaanden is dat vaker dan in de winter. Steeds fiets je in een groep van tien tot vijftien mensen onder leiding van een voorrijder een route van 70 tot 100 kilometer. De groepjes worden samengesteld naar de snelheid van fietsen. Voor toerrijders die 70 kilometer fietsen varieert de snelheid tussen 27 kilometer tot 29 kilometer per uur en is er onderweg tijd voor koffie. Er wordt daarbij ook gefietst op e-bikes. De snelheid van deze groep en de lengte van de toer is een stukje lager. De 100 km rijders gaan 31 tot 34 kilometer per uur. In de zomer kun je op verschillende dagen in de week toerfietsen bij Swift. Van november tot en met februari is er de zogenaamde wintertraining. Dan is er wekelijks, op zaterdagmiddag, een groepsrit van ongeveer 85 kilometer. Hier wordt gemiddeld boven de 32 kilometer per uur gereden. Voor lagere snelheden kan je 's zondags terecht om 9.30 uur met een gemiddelde van 25 tot 27 kilometer per uur. En vanaf 10.00 uur met nog wat lagere snelheden.



Ladies Groep

Eens per maand wordt er een speciale tocht georganiseerd voor de vrouwelijke leden van de club: de Ladies Ride. Op zaterdag of zondag wordt er een tocht gefietst van zo'n 60 kilometer op een lekker tempo en met vooral ook veel gezelligheid. Want dat is waar de Ladies Ride voor bedoeld is.



Jeugdwielrennen

Vanaf ongeveer 6 jaar kun je bij Swift terecht om te trainen en eventueel om wedstrijden te rijden. Er zijn ervaren trainers en begeleiders aanwezig bij Swift. Een fiets is eventueel ook te huren, voor maximaal drie maanden. Vanaf de jeugd kun je doorschuiven naar de junioren/nieuwelingen.



Aangepast wielrennen

Swift wil er ook zijn voor mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking. Sinds 2014 wordt er onder leiding van een trainer door een groep van tien tot twaalf leden getraind op het parcours van Swift. Zo is er bijvoorbeeld een tandem voor een slechtziende fietser.

Off road veldrijden

Een deel van de toerrijders (zowel jeugd als volwassenen) doen in de wintermaanden aan veldrijden. Van oktober tot en met februari is er op De Bult een veldrijparcours uitgezet. Ook wordt er een competitie uitgeschreven, de zogenaamde Swabocrosscompetitie. Swift organiseert dit samen met RTV Bollenstreek en WV Avanti iedere zondagochtend op een van de locaties.



Metamorfose Besjeslaan 3

Wandelaars en fietsers over de Besjeslaan hebben de afgelopen jaren veel veranderingen gezien op nummer 3. In het huis dat daar voorheen stond en langzamerhand steeds meer onderhoud nodig had zagen we een oude vrouw die steeds moeilijker liep. De oude dame verdween en ineens werd er hard gebouwd aan het huis en kwam er een andere tuin met paardenstallen erin.

In het nieuwe huis woont de familie Langezaal. Zij kenden het oude huis en de kassen die eromheen stonden. Ook herinneren zij zich nog de aanwezigheid van het dierenasiel op de Besjeslaan. “We hebben lang getwijfeld over een definitieve verhuizing naar dit Leidse platteland, want het oude huis was klein en er waren veel regels rond eventuele verbouwingen, omdat dit historisch grondgebied is. Maar anderzijds blijft het een unieke Leidse plek met mogelijkheden voor het onderbrengen van onze paarden”.

Na het overlijden van de oude eigenaresse hebben de erfgenamen veel met de gemeente en met de Rijksdienst voor Cultureel Erfgoed overlegd, al met al gedurende een periode van vier jaar. De heer Langezaal legt uit: “Het gebied is historisch belangrijk en daarom werden er allerlei voorwaarden aan bebouwing gesteld: er mochten weinig palen de grond in, de bebouwing moest licht zijn en dat gold ook voor de stallen en de garage.” Bovendien moest al het noodzakelijke onderzoek door de bewoners zelf betaald worden. Ook de stads-archeoloog kwam kijken naar de bouwactiviteiten, maar tenslotte werden de plannen en de activiteiten goedgekeurd.



Het resultaat is er nu en dat mag er ook zijn: het hek staat op betonnen voetjes en zit elders slechts dertig centimeter in de grond en de stallen en de boerderij vormen nu een kijkplezier voor alle passanten op de Besjeslaan. De bewoners zelf zijn tevreden met het resultaat, maar kijken wel anders naar de wijk waartoe zij nu behoren. “Er is soms overlast in het park, zeker nu met het eindejaarsgeknal. We hopen natuurlijk allemaal dat deze herrie beperkt blijft en dat de jongeren die het vuurwerk afsteken rekening houden met dieren en oudere bewoners. Zo blijft de Besjeslaan aantrekkelijk voor bewoners, wandelaars en fietsers.”



Passie voor Christmas Pudding

Dinah Tuinhof woont aan de Drususlaan in toren C. Ja, u leest het goed. Hier geen kantoor, maar een comfortabel hoekappartement met prachtig uitzicht over het groen van De Bult. Zij vertelt over haar passie voor de Christmas pudding, die ze ieder jaar stevast maakt. Laatst gaf ze een workshop in haar eigen keuken waar ik bij mocht zijn.

Een Christmas pudding is een echte Engelse specialiteit. Kerst zonder Christmas pudding is voor de Britten geen kerst. In de pudding zitten veel verschillende ingrediënten, van broodkruim, appel, wortel, rozijnen, pruimen, ei, reuzel en een specerijenmengsel met o.a. kaneel, nootmuskaat, kruidnagel en gember. En heel veel drank. Het mengsel wordt uiteindelijk gestoomd in een pan kokend water en op eerste kerstdag vervolgens weer opgewarmd op diezelfde manier. Je dient het op met custard en/of Brandy butter die je uiteraard in de fik steekt, alleen al vanwege het speciale effect.

Waar komt jouw interesse vandaan?

Dinah vertelt dat ze in haar jonge jaren als au-pair in Engeland heeft gewerkt. “Daar kwam ik in aanraking met de Engelse kookkunst en die sprak me aan. Bij het afscheid van het gezin kreeg ik een Engels kookboekje cadeau. Daarin vond ik het recept.”



Dertien maanden rijpen

Een zelfgemaakte plumpudding, zoals het vroeger ook genoemd werd, vergt tijd. Je maakt hem uiterlijk op de eerste zondag van advent (Stir-up Sunday) en de vulling liefst een dag eerder, maar hoe langer de pudding rijpt, hoe lekkerder hij straks is. In vroeger tijden werd de pudding in november gemaakt... voor het jaar erna. Dus lieten ze de cake dertien maanden rijpen! Ik ben op 11 november te gast geweest en mijn pudding staat dus al geruime tijd te rijpen. Dat wordt vast het hoogtepunt van het Kerstdiner! “Een eye-catcher zal het zeker worden,” zegt Dinah, maar ze wil mijn hoge verwachtingen toch wat temperen. Uit ervaring weet ze dat niet iedereen de smaak van dit machtige dessert kan waarderen. Bij haar thuis wordt het daarom meestal in plakken geserveerd bij de koffie, zoals een gevulde ontbijtkoek. Goed om te weten...

Wat maakt het maken van dit gerecht voor jou speciaal?

“Allereerst de gezelligheid. Het maken van een Christmas pudding doe je samen. Iedereen kan meedoen met snijden van de vele ingrediënten, het splitsen van de eieren en het regelmatig roeren in de steeds dikker wordende massa. Maar ook de lange traditie van de Christmas pudding en de verhalen eromheen, spreken haar aan. Zo kan je een zilveren muntje of symbolisch figuurtje in de pudding doen. Diegene die hem dan vindt na het opdienen zal een heel jaar lang geluk hebben.”



Hondenlosloopgebied Park Matilo

Onze wijken zijn uniek in Leiden. Wij zijn de enige die een heus UNESCO werelderfgoed hebben! Een plek die ook al in de Romeinse tijd van belang was. Toen wel voor andere zaken dan nu, maar toch.

De Romeinen hielden zich in castellum Matilo vooral bezig met het bewaken van de grens, de Limes. Ze woonden en werkten in het castellum en de directe omgeving. Wij gebruiken die plek nu, 2000 jaar later, vooral als speelplek, hangplek, wandelgebied, fietsroute, sportplek én hondenlosloopgebied. Voor dat laatste zijn we eigenlijk dank verschuldigd aan diezelfde Romeinen.

Hecht

De Romeinen waren de eerste mensen die honden als huisdier hielden. De relatie tussen mens en hond werd zo hecht dat de Romeinen hun eigen honden begonnen mee te nemen naar veldslagen door heel Europa. Tijdens hun tochten door verschillende landen verzamelden de Romeinen allerlei verschillende soorten hondenrassen en namen ze mee terug naar huis. Dat er dagelijks vele honden en hun baasjes te vinden zijn in Park Matilo hebben we dus te danken aan de Romeinen... en natuurlijk aan de gemeente Leiden. Zij hebben Park Matilo jaren geleden aangewezen als hondenlosloopgebied. En daar wordt veel gebruik van gemaakt.



Teamspirit

In zo'n losloopgebied gebeurt op enig moment hetzelfde als op een schoolplein; daar wisselen ouders vaak telefoonnummers uit. Dan vind je in je telefoon onder contacten namen als 'moeder van Tess' of 'vader van Yasha'. Vraag een willekeurige hondenbezitter naar zijn 'hondencontacten' en je ziet eenzelfde fenomeen: baasje van Saar, baasje van Theo etc. Hondenbezitters zoeken elkaar en hun honden op. In ons geval is dat heel vaak in Park Matilo. Waarschijnlijk hadden de Romeinen die hier lang geleden woonden en werkten dus ook al honden. Dat mens en hond het al die tijd met elkaar uithouden, komt waarschijnlijk door de enorme teamspirit van zowel die honden als die mensen. Ze vinden het heerlijk om samen te zijn en samen dingen te doen. Dus laten we vaak met veel tegelijk onze honden uit. Zodat die samen kunnen spelen en wij kunnen bijpraten over van alles en nog wat. Heel handig want veel buurtbewoners zijn zo bij en met elkaar betrokken. Dat levert leuke dingen op, van samen borrelen op vrijdag in het park (hondenSoos) tot elkaar helpen bij ziekte of ander gedoe.



Hondensoos

Sluit gerust eens aan op vrijdag 17.00 uur bij een hondenSoos van K.O.M. (Kynologische Ontmoeting Matilo), om kennis te maken met onze honden en ons. Dan vertellen wij over onszelf en de (eigen)aardigheden van onze viervoeters en horen we graag verhalen van anderen. Want, zoals de Romeinen dat al zeiden: Amore, more, ore, re, nascuntur amicitiae: uit liefde, gewoonte, gesprekken en daden ontstaan vriendschappen.

De K.O.M. is een uit de hand gelopen grap. Op de foto's zijn verschillende leden te zien, maar lang niet allemaal. Net als bij de wijkvereniging Meerburg is namelijk iedereen automatisch lid, met of zonder hond!



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



VAN DER ZEEUW & JONGMANS
SCHILDERWERKEN

www.zjschilderwerken.nl
info@zjschilderwerken.nl

**Uw full-service
notariskantoor!**

Bakker & Neve
NOTARISSEN

**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 laagdrempelig
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

Overlast? Altijd melden!

In Roomburg is al jaren overlast door jongeren in de omgeving van de Liviuslaan en de Wierickestraat. Naar aanleiding van de gebeurtenissen in de nieuwjaarsnacht hebben de bewoners Burgemeester Lenferink gevraagd om hierover met hen van gedachten te wisselen.

Dit bezoek heeft op 11 februari jl. plaatsgevonden. De burgemeester heeft er toen op gehamerd om altijd melding te doen. Pas als er veel meldingen komen over deze overlast kan de gemeente in actie komen, zeggen ook de wijkagent en BOA. Na een rustiger periode aan het eind van het voorjaar en in de loop van de zomer, is de overlast nu toch weer toegenomen, aldus Jasper van der Most, bewoner van de Liviuslaan.

Ontploffende jerrycans

Er wordt regelmatig hard op de voordeur en ramen aan de voorkant gebonsd door jongeren die vervolgens weggrennen. De laatste weken wordt er weer veel (zwaar) vuurwerk in de straat afgestoken. Hoewel dit niet altijd prioriteit heeft voor de politie, blijven de bewoners hier melding van maken om een dossier op te bouwen, zodat de gemeente een beeld krijgt van de omvang van het probleem. Vorig jaar was er in de weken voor de jaarwisseling behoorlijk wat vuurwerkoverlast en met oud en nieuw is het uit de hand gelopen met enorme vreugdevuren en ontploffende benzinejerrycans en gasflessen als climax. In de avond en nacht verandert de Liviuslaan regelmatig in een racebaan waarbij auto's op hoge snelheid en met hoge toerentallen, en dus veel geluid, van en naar de parkeerplekken in de bocht racen. Deze parkeerplekken zijn inmiddels geworden tot een publieke prullenbak. In het algemeen blijft deze hoek van de wijk een zwakke plek als het op overlast aankomt. De buurtbewoners zijn van mening dat als een integrale aanpak geformuleerd, uitgevoerd en gehandhaafd zou worden, de overlast aanzienlijk zal verminderen.



De wijkvereniging heeft de overlast in deze hoek van de wijk als aandachtspunt ingebracht voor het nieuwe uitvoeringsprogramma Handhaving 2023 en gemeld dat bewoners bereid zijn mee te denken over mogelijke oplossingen. Wordt vervolgd!

Melden heeft zin!

Hoewel de politie meestal pas arriveert als de daders al zijn gevlogen, blijft het devies om melding te doen van overlast in welk vorm dan ook. Elke melding wordt opgenomen in het dossier. Pas als er voldoende klachten zijn binnengekomen kan er tot actie worden overgegaan.

U kunt op de volgende manier klachten over overlast in uw omgeving kenbaar maken:

- Melden in het spreekuur van wijkagent Ruud Gijbels en BOA Hans Hoogstraten, iedere eerste woensdag van de maand van half elf tot half twaalf in het Huis van de Buurt.
- Bellen met de gemeente: 14071; keuze 3
- Vul het contactformulier in via deze link

<https://gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/melding-doen-klachten-en-overlast/melding-over-uw-buurt/>

- Of via mijn gemeente-app, downloaden uit de playstore.



Mijlpalen voor Grensland

Grensland is een initiatief van Stichting Mooi Matilo, Ludy Feyen (beeldend kunstenaar) en Dorothee Olthof (PRAE-archeologie en educatie) waarin wijkbewoners worden gevraagd te participeren in de plannen van de gemeente voor de herinrichting van de Rivierenbuurt.

Prijsuitreiking ontwerpwedstrijd Grensland

In Huis van de Buurt Matilo werden op 15 oktober tijdens een feestelijke bijeenkomst de prijzen uitgereikt voor de ontwerpwedstrijd die in het kader van de wijkvernieuwing van de Rivierenbuurt werd uitgeschreven. Er is zeer creatief meegedacht door veel bewoners van alle leeftijden. Ook werd gezamenlijk gewerkt aan een mozaïek in Romeinse stijl dat als bovenblad voor de bar in de grote zaal zal worden gebruikt (zie foto).

De inzendingen voor de wedstrijd werden beoordeeld door een jury bestaande uit Ankie Verlaan (voorzitter wijkvereniging Meerburg), Jet Bicker Caarten (manager Portaal Leiden), Danny Wijnbelt (manager de Sleutels), Tom Hazenberg (archeoloog Park Matilo) en Marijke Verhoef (beeldend kunstenaar). Wijkbewoners stemden mee voor de publieksprijs.

en buitenkeuken vallen hierin op. Het is een compleet verhaal met daarbij het idee van een podium als bijzonder aspect in de wijk.



De publieksprijs werd gedeeld door Aquilla, die ook de derde prijs van de jury kreeg, en Jihan. Aquilla's ontwerp voor de buurt is tot in detail uitgewerkt. Het bevat naast allerlei sociale aspecten ook veel ideeën op het gebied van slimme groene toepassingen, een speelgebied voor kinderen en sportieve trainingstoestellen voor jongeren en volwassenen. Bovenal verbindt het zeer goed het Castellum door het gebruik van poorten naar het park. Jihan oogstte lof met haar viltwerk Huis met veel buitenspeelplek.



De eerste prijs van de jury ging naar Zuzanna, Imane en Jihan die gedrieën een plein hebben ontworpen waar in het midden een zwembad is bedacht. Ook speeltoestellen als een reuzeschommel en glijbaan spreken tot de verbeelding. Er is gedacht aan een school, huizenblokken in een halve cirkel en zelfs een Lidle. Ook zien we hier veel groen in de tuinen van de huizen en school en op de daken is overal gebruik gemaakt van zonnepanelen. De tweede prijs was voor Finn met zijn eveneens uitgebreide voorstel voor een gezonde, bio-diverse buurt met goed gebruik van groen in alle woonlagen. In zijn viltwerk komt dat prachtig naar voren. Leuke vondsten als een waterrad

Reis naar Engeland: Frontier Voices

Van 26 tot 30 oktober zijn Ludy Feyen, Marijke Markus, Anneke Rood, Ria van der Zwaan en Dorothee Olthof uit Meerburg op reis geweest naar Noord-Engeland. Dwars door het land, zo'n 140 kilometer lang, loopt daar een Romeinse muur van Oost naar West: de muur van Hadrianus, de noordgrens van het Romeinse rijk in Engeland. In het jaar 122 na Chr. gaf keizer Hadrianus opdracht om deze muur te laten bouwen. Dit jaar bestaat de muur 1900 jaar en dat wordt gevierd met een internationaal kunstproject: Frontier Voices,

waarbij omwonenden verbeelden wat het Romeinse erfgoed in hun achtertuin voor hen betekent. Stichting Mooi Matilo was gevraagd om hieraan mee te doen en omdat het prachtig aansloot bij de ontwerpwedstrijd Grensland, gingen ze op reis om nog meer inspiratie op te doen voor de nieuwe wijk.



Zie voor het volledige verslag: parkmatilo.nl/op-avontuur-naar-de-muur-van-hadrianus of scan de QR code.



Projecthuis ingericht

Sinds november dit jaar is door Portaal de woning Spaarnestraat 154 beschikbaar gesteld voor de huurders van woningcorporaties Portaal en de Sleutels, om hen te ondersteunen in de wijkvernieuwing die op komst is. De bewonerscommissie Rivierenbuurt en de klankbordgroep van huurders zullen er regelmatig aanwezig zijn om medebewoners te informeren en bij te staan. Zo is er vanaf 15 december elke donderdagavond van 19.00 tot 21.00 uur een inloop voor iedereen die daar behoefte aan heeft. Hier kunnen huurders hulp krijgen bij het invullen van de enquête Woononderzoek, die door de klankbordgroep in samenwerking met Portaal en de Sleutels gehouden wordt. Ook zullen er inspiratiebijeenkomsten gehouden worden om elkaar te ontmoeten en mee te denken over de herinrichting.

Voor meer informatie kun je mailen naar: bcrivierenwijk@gmail.com



Het puberbrein

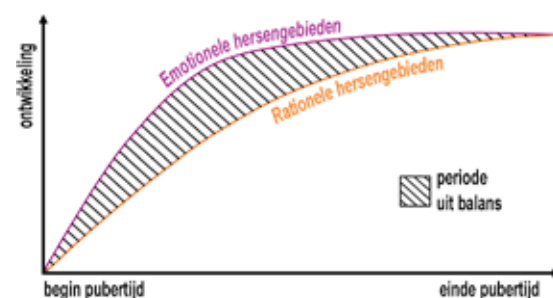
Deze uitleg over het puberbrein hangt samen met het onderzoek dat wij, studenten Toegepaste Psychologie aan Hogeschool Leiden, uitvoeren in de wijken Roomburg en Meerburg. In deze wijken zou er sprake zijn van onveiligheidsgevoelens en argwaan, maar dit wordt niet bevestigd door daadwerkelijke cijfers. Aan de hand van de uitkomsten van het onderzoek kan geconcludeerd worden dat een generatiekloof en de bijbehorende onwetendheid tussen verschillende generaties en culturen de basis vormen van onveiligheidsgevoelens en argwaan.

Ons doel is om meer wederzijds begrip te creëren tussen jong en oud. In onze ogen is het delen van informatie een belangrijke stap richting wederzijds begrip, daarom delen wij graag informatie over het puberbrein.

Hersenontwikkeling in de pubertijd

Volgens de Hersenstichting zijn de hersenen van pubers nog niet honderd procent ontwikkeld. De hersenen blijven zich namelijk ontwikkelen tot je 25ste levensjaar. Naast het feit dat de hersenen nog niet helemaal ontwikkeld zijn, is het ook nog zo dat sommige hersengebieden zich eerder ontwikkelen dan andere. Voor pubers is het bijvoorbeeld lastig om weerstand te bieden tegen emoties. Dit komt doordat het deel van de hersenen dat emoties reguleert (het gevoel) zich eerder ontwikkelt dan het deel van de hersenen dat logisch nadenken reguleert (ratio).

Ook kunnen hormonen tijdens de pubertijd bijdragen aan heftigere emoties. De jongere is op het ene moment een energieke stuiterbal en op het andere moment een humeurige bankhanger.



Behoeftbevrediging en risicogedrag

Het brein is tijdens de gehele pubertijd volop in ontwikkeling. Hierdoor vinden er steeds vele veranderingen plaats in de hersenen. Volgens de Hersenstichting hebben deze veranderingen weer gevolgen voor het gedrag wat de pubers vertonen.

Het is voor pubers lastig om gevolgen van gedrag in te kunnen schatten. De hersengebieden die invloed hebben op het denken zijn nog niet volop ontwikkeld. Hierdoor denken pubers alleen aan een oplossing die voor korte termijn goed is, en niet aan de gevolgen die op lange termijn kunnen ontstaan. Met andere woorden, pubers hebben hun impulsen niet altijd even goed onder controle. Een ander soort voorkomend gedrag bij pubers is het opzoeken van risico's. Pubers zijn in de pubertijd op zoek naar een eigen identiteit en daarom is het gezond om op ontdekking te gaan. Een obstakel wat hierbij komt kijken, is dat jongeren het nog lastig vinden om risico's in te schatten. Hierdoor doen zij vaker dingen die vervelende consequenties met zich mee kunnen brengen. Denk hierbij aan overmatig alcohol drinken, blowen en veel geld uitgeven.

Voor meer informatie: Hersenstichting.nl.

Er is nog veel meer te vertellen over het puberbrein!

Bij genoeg animo kan er een lezing georganiseerd worden.

Laat het weten via: s1119548@student.hsleiden.nl



Van druif tot wijn

een activiteit in de wijk

“Zijn de druiven rijp?” In de late zomer krijgen we al de eerste verzoeken van wijkbewoners: **“Kun je bij ons de druiven komen plukken? De vogels zitten er al aan.”**

Ons advies om netten op te hangen valt niet altijd in goede aarde. Daar komen de vogels in vast te zitten, horen we dan. De fijnmazige netten, die wij op de stadswijngaard gebruiken, werken prima. Daar komt geen vogel in! En die stellen we graag beschikbaar.

De wijkbewoners hebben zeker een punt: Wanneer zijn de druiven rijp? En wat is het juiste moment om ze te plukken? Je krijgt altijd verschillende adviezen: van praktisch ingestelde wijnboeren tot wetenschappelijk onderbouwde artikelen. Uit die berg aan informatie hebben wij de vijf Leidse criteria samengesteld:

1. Het zoetheidsgehalte van de druiven. Met een refractometer (zie foto) wordt via de brekingsindex het soortelijk gewicht van het druivensap gemeten. Dat drukken we uit in graden Oechsle. Wij volgen nauwkeurig hoe de vruchtensuikers toenemen in de druiven. Vanaf september worden er wekelijks in de wijngaard metingen gedaan. Het suikergehalte moet aan een minimum waarde (70 Oechsle) voldoen voordat de druiven kunnen meedoen in het wijnproces;
2. De verhouting van de steeltjes. De druiventros zit met een steeltje vast aan de tak van de druivenstruik. En het is een goed teken als dat steeltje begint te verhouten. De kleur van het steeltje verandert dan van groen naar (licht)bruin;
3. Komt het sap tevoorschijn als je in de druif knijpt? Bij onrijpe druiven komt niet het sap maar het hele vruchtvlees vrij als je erop knijpt. Bij rijpe druiven zie je het sap gemakkelijk vrijkomen;
4. Proef een druif door erop te kauwen. Bij onrijpe druiven zijn de pitjes elastisch en worden gemakkelijk samengedrukt als je erop kauwt. Bij rijpe druiven knisperen de pitjes als je erop kauwt. Eigenlijk alsof je op een nootje kauwt;

5. Hebben de schilletjes voldoende smaak? De druiven zijn al zo zoet dat het altijd prettig is om ze te proeven. Maar voor wijndruiven wil je graag veel smaakstoffen. Die smaakstoffen komen vrij als je langdurig op het schilletje kauwt. Die smaken komen uiteindelijk in de wijn terecht.



Deze criteria helpen ons en de druivenleveranciers om het juiste moment van plukken vast te stellen. Op verzoek gaan we bij de wijkbewoners langs om ook bij hun druiven metingen te doen. En dat herhalen we nog een keer als de druiven geplukt zijn en aangeleverd worden. Iedereen is nieuwsgierig hoe het met zijn/haar druiven gesteld is. En als blijkt dat jouw druiven die dag het hoogste suikergehalte hebben, verschijnt er vanzelf een vrolijke, licht trotse, blik bij de gelukkige wijkbewoner. Die gaat ons verder helpen bij de verwerking van de druiven. Wordt vervolgd...

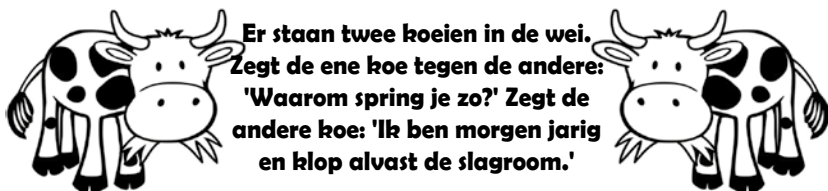
Hans Janssen
Leidse wijnvereniging Matilo
www.matilo.nl





10 GRAPPIGE FEITEN

1. Je kan je ogen niet wassen met zeep.
2. Je kan je haar niet tellen.
3. Je kan niet door je neus ademen terwijl je je tong uitsteekt.
4. Je hebt net nr. 3 geprobeerd.
6. Bij het proberen van nr. 3 merkte je dat het mogelijk is, maar dat je net een hond bent.
7. Je bent nu aan het glimlachen omdat je bent beetgenomen.
8. Je hebt nr. 5 overgeslagen.
9. Je hebt net gekeken of er een nr. 5 is.
10. Deel dit met je vrienden, zodat ook zij kunnen lachen!



Er staan twee koeien in de wei.
Zegt de ene koe tegen de andere:
'Waarom spring je zo?' Zegt de
andere koe: 'Ik ben morgen jarig
en klop alvast de slagroom.'



Piet komt bij een
waarzegster. Voor tien euro
voorspelt ze je toekomst. 'En, wat
ziet u?' vraagt Piet als de vrouw in
haar bol kijkt. 'Ik zie dat iemand heel
boos op u gaat worden. En het is een
vrouw.' 'Dat kan wel kloppen,' zegt
Piet, 'want ik heb geen geld
bij me!'

Natuurwerkdag Scouting St. Jozef 2022

(Brechtje van Ruiten)

Op zaterdag 12 november was het weer tijd voor de jaarlijkse natuurwerkdag. Deze dag staat in het teken van het opknappen van Park Matilo rondom het clubhuis de Hopper. Elk jaar werken alle speltakken samen om het park weer winterklaar te krijgen. Dit jaar onder begeleiding van verschillende leiding en pivo's met kennis en ervaring over tuinieren.

De bevers en de guha welpen zijn in de ochtend als eerste aan de slag gegaan met de heggen langs het pad een flinke snoeibeurt te geven. Samen met verschillende leiding hebben de kinderen met de heggenscharen de boel mooi bijgeknapt.

De scouts gingen in de middag aan de slag met de grotere takken. Zo hebben zij de wilgen gesnoeid en het afgehakte hout in stukjes gehakt en gezaagd. Als beloning gingen deze takken het kampvuur op en hebben de scouts genoten van marshmallows. Ook de struiken langs het kleine veld werden niet vergeten.

De verkenners en lancetot welpen waren als laatste speltak aan de beurt tijdens deze dag. Er waren nog genoeg takken die konden worden afgezaagd door de verkenners. De welpen hebben ondertussen afval uit de sloot geschept. Ook hierna waren het kampvuurtje en marshmallows aanwezig.



Vraag je je nou af wat de St. Jozef nog meer allemaal beleeft op de zaterdag in Park Matilo, neem dan vooral een kijkje op onze facebookpagina: facebook.com/scoutingstjozef en instagram: instagram.com/scoutingstjozefleiden?igshid=YmMyMTA2M2Y= Daar plaatsen we alle avonturen van onze leden en vrijwilligers!





*Wij staan voor persoonlijke aandacht,
betrokkenheid en flexibiliteit*

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

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

Leonie van der Bruggen
Fieneke Griffioen
Dominique Polanen

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



M. Fokke
tandarts

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

PRAKTIJK VOOR ALGEMENE TANDHEELKUNDE

PREVENTIE RESTAURATIE ESTHETIEK
ORTHODONTIE

www.tandartsfokke.nl

071-5414233

Huisartsenpraktijk Roomburgh

Mogelijk heeft u demonstrerende huisartsen gezien op het achtuurjournaal, of heeft u gelezen over de huisartsen die onder druk staan. Landelijk hebben we actiegevoerd om onder andere 'meer tijd voor de patiënt' te krijgen.

Hoe gaat het nu met onze praktijk? We hebben het zeker druk en doen met ons hele team hard ons best om iedereen voldoende tijd en aandacht te geven. Toch gaat het heel goed met ons. Er is veel veranderd de afgelopen jaren, maar op dit moment hebben we een heel fijn ingewerkt team.

Onze praktijk kan op dit moment qua hoeveelheid patiënten eigenlijk niet groeien, maar we vinden dat we voor de wijkbewoners, de lezers van deze krant, altijd open moeten zijn. Met het gehele Medisch Centrum Roomburgh zorgen wij dat iedereen dicht bij huis goede zorg kan krijgen. U bent dus van harte welkom. Loop gerust eens binnen om een kijkje te nemen.

We proberen mee te moderniseren, maar ook enigszins laagdrempelig te blijven. Onze praktijk heeft tegenwoordig volop digitale mogelijkheden: zo kunt u uw medisch dossier online inzien als u zich daarvoor heeft aangemeld, (zie www.roomburgh.eu). U kunt online afspraken maken en vragen stellen, herhaalmedicatie bestellen en foto's ter beoordeling sturen. Dat maakt dat u 's avonds vanaf de



Het nummer 5098 op de rug verwijst naar het aantal patiënten waar de praktijk zorg voor heeft.

bank ook uw medische vraag kunt stellen. Maar u kunt ook gewoon bellen voor een afspraak. Onze doktersassistentes staan u graag te woord en geven daar waar mogelijk ook direct adviezen.

De grieprikken zijn weer uitgedeeld en de logistiek verloopt ieder jaar beter. Dit jaar waren er geen rijen, iedereen kon online zijn afspraak verzetten als de datum of tijd niet schikte. Zo proberen we mee te bewegen in de huidige tijd.

Namens ons hele team
Marcia Dorresteyn

(Advertentie)



**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.

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



**Logopedie Centrum
José Nijboer**

**Communiceren is alles,
daarom Logopedie!**

Hof van Roomburgh 4,
2314 ZB Leiden

Tel. nr.:
06-83021114

Email:
logopediecentrumjosenijboer@gmail.com



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 - 2314 ZB Leiden
071 5416555 - www.roomburgh.eu



Stichting Mooi Matilo

Zaterdag 17 december 14.00-17.00 uur Saturnalia-feest! Kom Romeinse kerst vieren in het Huis van de Buurt Matilo met muziek, hapjes, creatieve workshops, broodjes bakken op het vuur en nog veel meer! Deelname is gratis, opgeven is niet nodig, kom gewoon gezellig meefeesten!

Zondag 22 januari 2023, 13.00-14.30 uur Kinderworkshop Romeinse maskers maken in Huis van de Buurt Matilo. Deelname is gratis, geef je wel even op via muma@parkmatilo.nl.

Zondag 5 februari 2023, 15.00-16.30 uur Rondleiding door Park Matilo door een (bijna) echte Romein. Ontdek hoe de Romeinse soldaten leefden in fort Matilo, waarom het fort hier was gebouwd en waarom de Romeinen het uiteindelijk weer hebben verlaten.
Deelname: €6,50 p.p. Opgeven via www.parkmatilo.nl. We verzamelen bij de Fabrica, het houten bezoekerscentrumpje midden in het park.

Zondag 19 maart 2023, 13.00-14.30 uur Workshop voorjaarskruiden uit de Historische Tuinen Matilo. Het wordt weer lente en de eerste kruiden komen boven de grond. Ontdek welke heerlijke producten je ermee kan maken tijdens deze geurige workshop!
Deelname: €6,50 p.p. Opgeven via parkmatilo.nl.



Park Matilo: Romeins fort, middeleeuws klooster en sinds 2021 UNESCO Werelderfgoed!
Help jij mee om het verhaal van dit bijzondere Leidse park tot leven te brengen?

Stichting Mooi Matilo is op zoek naar:

- bestuursleden
- social media-experts
- gastvrouwen en -heren
- rondleiders
- hulp bij evenementen

Doe je mee? We kunnen je hulp goed gebruiken!

Neem contact met ons op via info@parkmatilo.nl

Informatie over Park Matilo: www.parkmatilo.nl
<https://parkmatilo.nl/stichting-mooi-matilo-wie-zijn-wij/>

De geheimzinnige steen van Matilo

Deze steen is ongeveer vier jaar geleden voor de voordeur van Matilo gevonden door toenmalige medewerker Tineke. Wij vinden het bijzonder dat iemand de moeite heeft genomen om de steen te bewerken. Helaas is de maker tot op heden anoniem gebleven. De steen ligt nu in het zicht in de boekenkast, maar moet zeker een betere plek krijgen.

Als de creatieveling zich bekend wil maken aan

Incluzio, willen wij graag een bloemetje aanbieden en u uitnodigen voor een Buurtsoepje op een woensdag vanaf 12 uur.



Koorleden gezocht

Hou je van zingen? Kom dan onze gezellige koren versterken. Wees welkom bij de Goede Herder in Zoeterwoude Rijndijk. We brengen een divers repertoire. We zingen een keer per maand tijdens vieringen op zondag, tijdens de kerstreis bij Gemiva en soms elders. Meedoen is geheel vrijblijvend. Noten kunnen lezen is handig, maar hoeft zeker niet.

Bij het Tienerkoor, vanaf 11 jaar worden de repetitiedata met elkaar afgestemd. Kom vast een keertje luisteren bij de kerstviering op 24 december om 19.00 uur.

Heb je interesse? Stuur een mailtje naar dirigent Veronique: Veronique_de_vries@hotmail.com derhulst@hotmail.com

Het Jongeren-Middenkoor repeteert elke dinsdagavond van 20.00 tot 21.30 uur.

Tijdens de nachtmis op 24 december om 23.00 uur kun je ons horen.

Ben je geïnteresseerd? Stuur een mailtje naar dirigent Thijs: mtamvanderhulst@hotmail.com

Goede Herderkerk, Hoge Rijndijk 18, 2382 AS Zoeterwoude

