

Vergeet-mij-niet-diner

Voedselbos

Special Grensland

Ramadan en Suikerfeest





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

**SPAR**



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

**NU MET EEN GELDAUTOMAAT IN DE WINKEL!**



Maasstraat 31  
 2314 TT Leiden  
 071 7508132

Di/vrij 08.30 - 18.00  
 Za 08.30 - 17.00



[www.vanrossumtweewielers.nl](http://www.vanrossumtweewielers.nl)

# inhoud

- 4 Repair Café Matilo in de steigers
- 5 Duurzaam RoomMeerburg
- 7 Tentoonstelling keienflora Rob Beurse
- 8 Favoriete plek van Claude
- 10 Hart van Meerburg
- 12 Ramadan en Suikerfeest
- 14 Mooie uitvaart
- 16 Leidse Romeinen aan de muur
- 17 Saffran Keuken
- 18 Nieuwe activiteiten Huis van de Buurt Matilo
- 19 Vrijheidsmaaltijd
- 20 Eerste Iftar succes
- 20 Special Grensland
- 25 Buurtcamping 2024
- 26 Camping Stochemhoeve:  
internationaal en voor de wijk
- 29 Kapster Linda werkt in de leukste  
kapsalon van Leiden
- 30 Nieuws van het bestuur WC RoomMeerburg
- 31 Kort wijknieuws
- 32 Walter Schrader over het Voedselbos
- 35 Kennismaking met Theo Slof  
Voorzitter Stadstuinen Leiden
- 36 Programma Stichting Mooi Matilo
- 38 Kinderpagina
- 39 Vergeet-me-niet-diner
- 40 Julia en Dominique, Fysiotherapie  
Van der Bruggen
- 43 Camping Zorgcentrum
- 44 Wijkagenda

# Voorwoord

Beste lezer,

Als dit blad uitkomt is het Paasweekend voorbij, maar ligt het Suikerfeest nog in het verschiet. Veel wijkbewoners beëindigen dan de vastentijd en zoeken elkaar op voor een feestelijk samenzijn met allerlei lekkers. Wat zijn de verschillen en de overeenkomsten tussen het Paasfeest en het Suikerfeest? U leest het in deze uitgave.

2024 is gestart met veel nieuwe initiatieven, waardoor onze woonomgeving steeds bruisender wordt.

Buurthuis en Zorgcentrum in de wijk weten elkaar te vinden in gezamenlijke spreekuren en activiteiten. Samen eten wordt door velen van u gewaardeerd. Resto van Harte en de Saffran Keuken zitten snel vol en er lijkt behoefte aan meer gezamenlijke diners. Nieuw dit jaar is de Vrijheidsmaaltijd op 5 mei. Een bijzondere maaltijd, waarin tussen de gerechten door, ruimte wordt gemaakt voor een gedicht of Spoken Word.

In de lente is er in Park Matilo steeds meer reuring. Op zondagmiddagen workshops en activiteiten bij de Fabrica en van 12-14 juli is er een buurtcamping. Ook zonder in een tent te slapen bent u welkom om mee te doen met het activiteitenprogramma voor jong en oud. Dus kom gezellig langs.

In het midden van dit blad vindt u de Special Grensland. In deze samenvatting, speciaal voor de ROME-krantlezers, worden de kansen en mogelijkheden belicht die het archeologisch verleden van onze woonomgeving biedt. Denk aan de ontwikkelingen in Meerburg en een mogelijk toekomstig multifunctioneel buurthuis. De uitgebreide versie is te lezen op de website parkmatilo.nl

Heeft u een goed idee, maakt u zich zorgen of mist u wat, vertel het bij het inloopspreekuur van het Wijkcomité. Op 6 juni zitten de bestuursleden weer voor u klaar. Alleen samen kunnen we zorgen voor een fijne woonomgeving.

De redactie wenst u een mooie zomer met veel mooie ontmoetingen!

## Kom een bakkie doen

op 1e pinksterdag, zondag 19 mei

Van 12.00 tot 15.00 uur  
 in Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126, Leiden

Op andere dagen geopend op woensdag van  
 13.00 tot 17.00 uur in Buurthuis Matilo.

Dinsdag van 11.00 tot 17.00 uur in Buurtontmoetingsplek  
 Leiden Zuid-West, Willem Klooslaan 15

Zelfregie centrum Leiden  
[www.zelfregiecentrumleiden.nl](http://www.zelfregiecentrumleiden.nl)



**LEIDEN**  
**ZELFREGIECENTRUM**

Wij bezorgen  
 bij jou thuis!



Bestel gemakkelijk en snel de lekkerste friet,  
 burgers, snacks, maaltijden en meer op

[kwalitaria.nl](http://kwalitaria.nl)



**kwalitaria**  
 natuurlijk de lekkerste

Kwalitaria IJsselkade | IJsselkade 44, 2314 VM, Leiden

## HAARSTUDIO YOLANDA

IJsselkade 42  
 2314 VM Leiden  
 071 541 45 76



## Colofon

Redactie: Ankie Verlaan, Reini Hulsker, Saskia Ridder,  
 Jolanda Joossen, Marjoleine de Jong,  
 Gemma Stam en Esther de Koning

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@roommeerburg.nl](mailto:romekrant@roommeerburg.nl)

# Repair Café Matilo staat in de steigers!



Na onze oproep in de vorige ROME-krant heeft een aantal enthousiaste vrijwilligers zich gemeld. Margit van Includio (zie interview pag. 18) wilde ook een Repair Café beginnen en wist gelijk mensen te noemen die mee wilden doen. Zo kwamen beide initiatieven mooi samen.

Om straks goed beslagen ten ijs te komen namen we een kijkje bij Repair Café Op Eigen Wieken in de Merenwijk. Zij draaien al tien jaar iedere tweede zaterdag van de maand een Repair Café. Het was een drukte van belang: een ploeg van zo'n twaalf handige mensen was bezig met het repareren van waterkokers, stofzuigers, koffieapparaten, platenspelers, naaimachines en ga zo maar door. Ook was de sfeer gezellig; mensen die moesten wachten namen een drankje en maakten een praatje met elkaar. Er kwamen die middag zeventig mensen met kapotte spullen langs. Daarvan konden 59 reparaties diezelfde middag worden afgehandeld. Indrukwekkend!



Vrijwilligers repair cafe helpen de banken op de nieuwe bestrating te zetten.

Wij hopen in Huis van de Buurt Matilo iets rustiger van start te gaan. Bij het ter perse gaan van deze krant zijn afspraken gemaakt met Includio en de vrijwilligers over het gebruik van de ruimte en er is een voorlopige planning gemaakt: Repair Café Matilo zal iedere vierde zaterdag van de maand van 13.00 tot 15.30 uur open zijn voor reparaties aan (huishoudelijke) apparaten, speelgoed, textiel en meer. Er komt een flyer waarin de spelregels uit de doeken worden gedaan en we gaan aan de slag met de aanschaf van de benodigde materialen.

## Als alles volgens planning verloopt zal op zaterdag 25 mei het eerste Repair Café in Huis van de Buurt Matilo plaatsvinden!

**Esmeralde Masset** van het Utrechtse Jaagpad:

“Toen ik in de ROME-krant las over de plannen om een Repair Café te beginnen, was ik meteen enthousiast! Doordat we veel spullen weggooien waar eigenlijk niet zo heel veel aan mankeert, verbruiken we veel energie en grondstoffen waar we beter zuinig op kunnen zijn. Het afval moet ook nog weggewerkt worden en al worden de manieren om te recycelen steeds beter, toch kost dat weer energie voor vervoer en verwerking. En als het niet opnieuw gebruikt kan worden, moet het afval verbrand worden of verscheept naar een ver-

land waar het de natuur verpest.

“Veel apparaten, meubels en kledingstukken waaraan iets kapot is gegaan, kunnen gerepareerd worden”; vervolgt Esmeralde. “Een vakman of -vrouw het laten repareren is duur. Het kan hoe dan ook goedkoper en makkelijker zijn om dan een nieuwe airfryer, stoel of trui te kopen. Niet voor alles wat er kapotgaat heb je een handige buurman, broer of vriendin die je kan vragen je te helpen. Of je hebt wel een idee hoe je het zou kunnen repareren maar je weet het niet zeker of je dat ene tangetje, schroevendraaiertje of naaldje hebt dat

ervoor nodig lijkt te zijn. Dan toch maar in de textielcontainer of naar de afvalstraat ermee?”

“Repareren als 't ff kan, is beter voor je portemonnee en voor de wereld als we in de toekomst ook nog prettig willen leven. Hopelijk stimuleert het bestaan van een Repair Café om die airfryer, stoel of trui mee te nemen en te ontdekken dat-ie nog een tweede leven kan krijgen. Zelf wil ik me richten op het (helpen bij) repareren van textiel. Als je dat leuk lijkt en er een beetje ervaring in hebt, meld je dan aan als vrijwilliger. Twee weten meer dan een.”

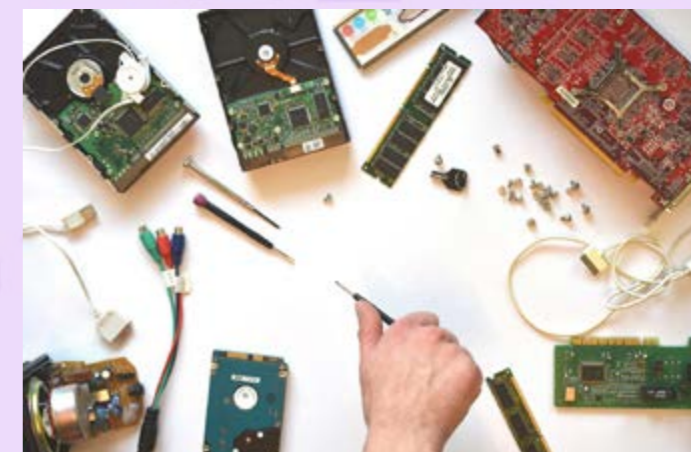
**Jan Wisse**, woont nog niet zolang in deze wijk, maar is al langer vertrouwd met het begrip Repair Café. “Als ik zie hoe enthousiast vrijwilligers/reparateurs in een Repair Café bezig zijn, ga je vanzelf meedoen! Wat is er nou leuker dan bijvoorbeeld een kapot apparaat toch weer

aan de praat te krijgen? Het geeft niet alleen voldoening voor degene die repareert, maar zeker voor de eigenaar ervan. En uit oogpunt van duurzaamheid, is het een must: geen grondstoffen nodig voor de fabricage van een nieuw apparaat! De sfeer in een Repair Café is altijd gezellig

want er komen steeds weer mensen langs met te repareren spullen en je drinkt een kop koffie of thee terwijl je op je beurt wacht. Heel gaaf dat het buurthuis Matilo een onderkomen wil zijn voor Repair Café Meerburg en Roomburg. Ik verheug me op de start!”

### Wil je ook meedoen?

Wij kunnen extra vrijwilligers met kennis op het gebied van elektra goed gebruiken. Ook gastheren/gastvrouwen voor de intake zijn welkom! Stuur een mailtje naar [romekrant@roommeerburg.nl](mailto:romekrant@roommeerburg.nl) of meld je aan bij het buurthuis.



## Duurzaam RoomMeerburg het vervolg - samen aan de slag!

De werkgroep RoomMeerburg is al een aantal jaren aan de slag in onze wijken. Zo kon u in eerdere ROME-kranten columns van Nadine en tips van Maaïke lezen. In de winter van 2022-2023 hebben vrijwilligers enquêtes bij een deel van de woningeigenaren afgenomen over de staat van verduurzaming van huizen in Meerburg om woningeigenaren te helpen verduurzamen. Er is nog veel te winnen door verdere energiebesparing in onze wijk. Zo weinig mogelijk energie gebruiken helpt het milieu en de portemonnee - en het helpt in Meerburg om je voor te bereiden op verwarming in de toekomst door een warmtepomp of warmtenet. Daarom willen we in 2024 een doorstart met nieuwe initiatieven maken, bij-

voorbeeld door het vervangen van oude vloerverwarmingpompen (nieuwe zijn vele malen zuiniger - zoals met spaarlampen geldt hier de 'spaar pomp') en zonnepanelen in Roomburg of het installeren van zonnepanelen en verder isoleren in Meerburg. We willen hiervoor buurtinitiatieven opstarten en krijgen daarbij hulp van coöperatie Energiek Leiden. Samen aan de slag! Heb je zin om met buurtgenoten een paar uurtjes per maand te helpen op gebied van organisatie, techniek, communicatie, financiën, contactpersoon voor jouw stuk straat of flat of als 'doener met handen uit de mouwen', stuur dan een mail naar [duurzaam@roommeerburg.nl](mailto:duurzaam@roommeerburg.nl).



De Kinderhaven  
Buitenschoolse opvang 6-12 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

## De tuin van de smid

iets organiseren?

Genoeg van saai werkvergaderingen onder systeemplafonds met kledde boterhammen uit je broodtrommel? Het kan anders! Bij De tuin bieden wij een inspirerende plek midden in de natuur om samen met je collega's effectief aan de slag te gaan. Laat de koffie naar je toe komen en geniet van een heerlijke lunch. Of je nu wilt vergaderen, een training geven, een kinderfeestje organiseren of zelfs je bruiloft vieren - wij hebben de ruimte voor jouw evenement. Nieuwsgierig? Stuur ons een mailtje of bekijk onze website voor meer informatie.  
www.detuinvandesmid.nl

## De Viszaeck

gebakken kibbeling - div belegde broodjes - zeevis -

Iedere woensdag van 11.00 tot 18.00 uur op de IJsselkade voor al uw soorten verse vis!

ELLEN MASSARO  
professional foto organizer

Overzicht en plezier door:

- foto's op orde
- minder spullen

Ik help je ermee!

www.ellenmassaro.nl  
ellen@ellenmassaro.nl  
06 2706 2917  
FB: @vaneenandereorde  
Instagram: @ellen.massaro

Rob Beurse:

(Liesbeth Dijkdrent)

# “Kijk om je heen, wat een schoonheid er is”

Als je met Rob Beurse gaat praten over fotografie, moet je wel even de tijd nemen. Fotografie is zijn passie en hij raakt dan ook niet uitgepraat over dit onderwerp.

Aanleiding voor het interview is zijn tentoonstelling 'Keienflora' in de brede school De Arcade. Het is een serie foto's van piepkleine groeisels op muurtjes en keien waar we zo aan voorbij lopen. Maar als je ze van dichtbij bekijkt, zie je stuk voor stuk wonderlijke van de natuur en allemaal geschoten vlak bij zijn huis. Hij heeft het zelf als volgt verwoord:

*Keienflora is een zomer- en winterontmoeting met de natuur uit een geheel andere wereld. De wereld van de begroeiing van muurtjes langs tuinen en de grote of minder grote stenen in de bermnen. Je loopt er dagelijks langs, Zonder dat je het ziet. Zo dichtbij. Ziende blind. Je weet niet wat je mist Maar vanaf nu wel!*



## Drijfveer

Als een van onze vaste fotografen introduceerde Rob 'de favoriete plek' in de ROME-krant. "Ik doe dat met diezelfde drijfveer: door de ogen van anderen ontdekken hoe mooi onze woonomgeving is. Zoals de dame die haar vaste yogaplekje in het Park liet zien en de trots waarmee een wijkbewoonster de vrolijke narcissen in de berm toont die met de hele straat zijn geplant."

## Uitdaging

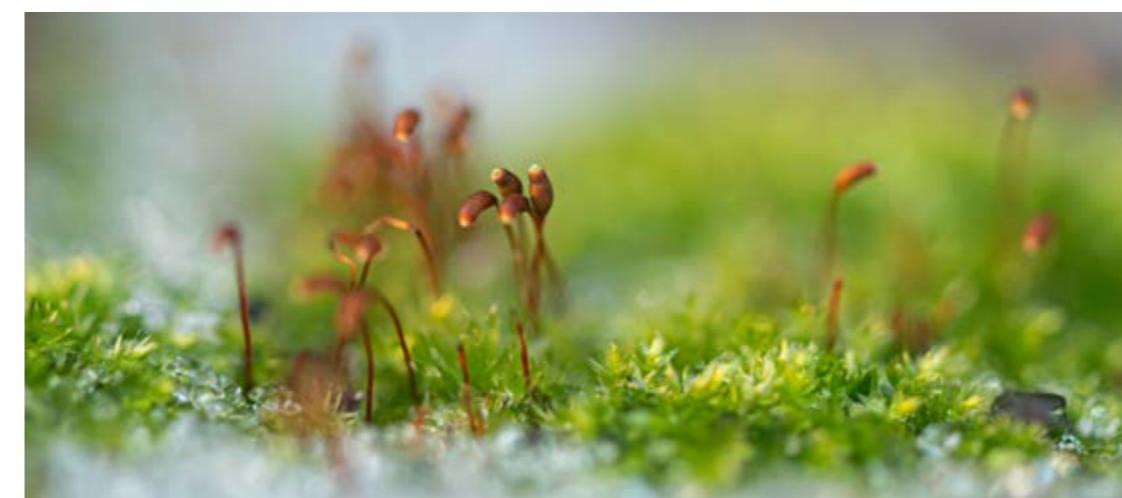
Als hij voor deze rubriek een nieuwe aanvraag krijgt, gaat hij gelijk aan de slag met de voorbereiding. Zo fietst hij een paar keer langs die plek om te kijken wanneer het licht op z'n best is en wat hem daar nog meer opvalt. "Het is helemaal leuk, als je een click hebt met het 'model' Je krijgt vaak zulke mooie verhalen te horen en waarom ze die plek zo waarderen. Daar doe je het ook voor." De uitdaging voor hem is dan om de persoon en wat hij of zij laat zien en uitstraalt echt te vangen in een foto.

## Welletjes

Rob heeft lange tijd fotocursussen gegeven in de Arcade. Daarmee is hij nu gestopt. "Ik ben nu 80 jaar en vind dat welletjes." Vanuit die cursussen heeft hij wel een vaste groep overgehouden. Ze komen vijf keer per jaar bijeen en hebben er plezier in om steeds weer nieuwe thema's te ontdekken en nieuwe dingen te leren. Hij blijft wel actief met personal coaching <https://robbeursefotografie.nl>

## Schoonheid

Ook met de favoriete plek ziet hij zichzelf nog wel een tijdje doorgaan. "Dit blijft zo leuk om te doen. Kijk toch eens om je heen, wat een schoonheid er is, je moet het alleen zien. En dat is wat fotografie betekent, het gaat altijd over aandacht voor wat je ziet en doet."





## Natuur en vogelzang

Mijn favoriete plek in de wijk is de wijngaard van de Leidse Wijnvereniging Matilo aan de Besjeslaan. Een paar minuutjes lopen vanaf mijn huis aan de drukke Hoge Rijndijk en ik geniet van rust, natuur en vogelzang. Bovendien was mijn overgrootvader wijnboer aan de Luxemburgse Moezel.

Het is toch fantastisch dat ik deze familietraditie nu hier in Leiden mag voortzetten.

Voor meer informatie  
Leidse Wijnvereniging Matilo:  
[www.matilo.nl](http://www.matilo.nl)

Claude

## 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 contact op via: [info@robbeursefotografie.nl](mailto:info@robbeursefotografie.nl) of bel even 06 - 511 63 780.

**ROB BEURSE FOTOGRAFIE**



# Meerburg klaar voor de toekomst

“Participatie is het allerbelangrijkste voor een project”, zegt David van Zanten, projectmanager van het project Duurzame wijkvernieuwing Hart van Meerburg bij de gemeente Leiden. Daarom heeft hij met zijn team besloten dat er een extra participatieronde met bewoners moet komen over het voorlopig ontwerp. Enthousiast vertelt hij wat het project allemaal inhoudt.

De riolering in Meerburg is verouderd. Het vervangen van de riolering is de aanleiding om de wijk verder te verbeteren en toekomstbestendig te maken. Het gaat om het toevoegen van groen en het verbeteren van de biodiversiteit. Meerburg wordt bestand gemaakt tegen de toekomstige klimaatveranderingen en voorbereid op de energietransitie. Ook de verkeersveiligheid wordt verbeterd en materialen uit de wijk worden zo veel mogelijk circulair hergebruikt. Voor al deze onderwerpen heeft de gemeente kaders gesteld die leidend zijn voor het project.

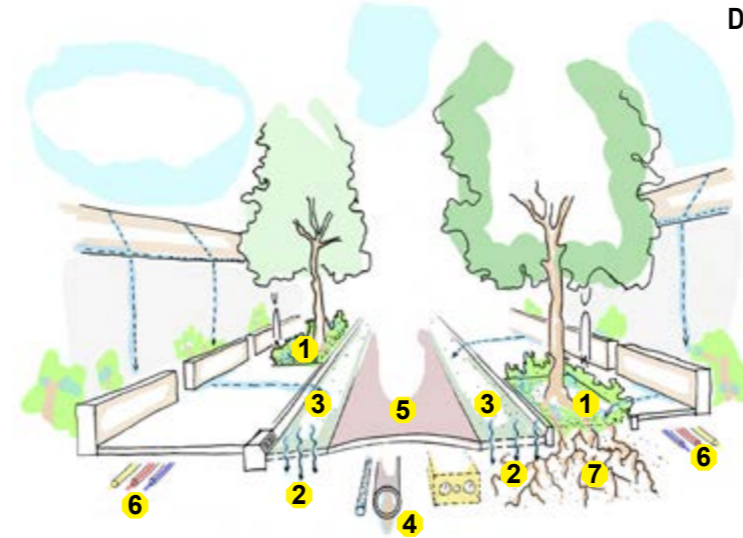
## Groen

Het voorlopig ontwerp is op 19 december 2023 aan de bewoners voorgelegd. Er zijn toen, en eerder al door de klankbordgroep, heel veel vragen gesteld over de bomen in de wijk. Dat er bomen moeten verdwijnen, komt doordat in de ondergrond een laag rivierklei ligt. Hierdoor kunnen de wortels niet de diepte in, maar groeien ze oppervlakkig in de breedte. Het is onvermijdelijk dat de wortelpartijen van de bomen beschadigd raken door de werkzaamheden, waardoor ze niet meer stabiel zijn en kunnen omwaaien of op termijn doodgaan. Voor alle bomen die gekapt worden, komen andere bomen terug. Om mogelijk toch meer bomen te kunnen

behouden, is besloten om een extern adviesbureau een second opinion uit te laten voeren. “We willen onderzoeken of er maatregelen zijn te nemen waardoor vier beeldbepalende boomgroepen in de wijk behouden kunnen blijven.” Daarbij wordt er ook een groenplan opgesteld waarin extra aandacht is voor de aanplant van nieuwe bomen en het verbeteren van de biodiversiteit. Op basis van de second opinion en het groenplan wordt het voorlopig ontwerp aangepast.

## Klimaat

Leiden heeft met stresstesten in kaart gebracht wat de kwetsbare plekken zijn bij wateroverlast, droogte en hitte. Met project Hart van Meerburg worden maatregelen genomen om de wijk hiertegen te beschermen. Door heviger regenbuien en langere periodes van droogte stijgt en daalt het grondwater te veel. Om uitdroging en verzadiging van de ondergrond te voorkomen wordt een Drainage Infiltratie Transport riool aangelegd, een zogenaamd DIT-riool, een buis met allemaal kleine gaatjes. Bij droogte wordt water uit de sloten in het DIT-riool ingelaten en sijpelt door de gaatjes en infiltreert in de ondergrond waardoor het grondwater niet te veel daalt. Bij veel regen stijgt het grondwater door de gaatjes en wordt afgevoerd naar de sloten en wordt stijging van het grondwater beperkt. Door de aanleg van het DIT-riool kunnen we er zeker van zijn dat er in de toekomst geen problemen met de uitdroging en verzadiging van de ondergrond ontstaan. Hittestress ontstaat vooral bij hoogbouw en op plaatsen waar weinig groen is. In Hart van Meerburg is dat met name bij Zorgcentrum Roomburgh en de Hoge Rijndijk. Door het planten van meer bomen en meer groenstroken in de openbare ruimte wordt het straks minder heet in de openbare ruimte.



Dit is wat de gemeente gaat doen in uw wijk!

- 1 Boomspiegels vergroten
- 2 Drain transport riool Groen doorlatende
- 3 Verharding voor parkeervakken
- 4 Vuil water afvoer vervangen
- 5 Hergebruik klinker bestrating rijweg
- 6 Ruimte vrij houden voor warmte net
- 7 Ruimte voor boomwortels creëren

Bron: Thibo Duifhuizen

## Onder de grond

Nu ligt de riolering in het midden van de rijbaan. Afvalwater en regenwater gaan door dezelfde buis. In de nieuwe situatie komt er een gescheiden rioolstelsel met aparte buizen voor afvalwater en regenwater. Afvalwater gaat naar de afvalzuivering, regenwater wordt via het DIT-riool geloosd op de sloten in de wijk. Onder de rijbaan naast het rioolstelsel komt een ruimtereservering voor de aanleg van het toekomstige warmtenet dat in een ander project wordt uitgewerkt. Meer informatie hierover leest u op de website van Leiden onder ‘Gebiedsaanpak warmtetransitie’. Meerburg valt voor een groot deel onder archeologisch gebied. Dat betekent dat het project Hart van Meerburg uitgevoerd gaat worden onder archeologische begeleiding.

worden er verkeersdrempels aangelegd. Voor de bus is dit geen probleem, Arriva is hiermee akkoord. Er komen verkeersplateaus en drempels die de hoogte van het trottoir hebben. Dat maakt het voor mensen met een rollator of in een rolstoel gemakkelijker om over te steken. In alle straten komen bovendien voldoende parkeervakken.

## Mooi resultaat

Bij de herinrichting wordt zo veel mogelijk materiaal hergebruikt dat kwalitatief nog goed en functioneel is. “Ik ben erg blij met het toekomstig ontwerp”, sluit David af. “Ook de manier waarop dit samen met de klankbordgroep, winkeliers en bewoners is opgesteld, is een mooi resultaat van de participatie.”

## Planning

David geeft aan dat het zeker nog tot eind 2027 duurt voordat het project helemaal is afgerond.

Extra participatieronde voorlopig ontwerp met bewoners	Medio april 2024
Definitief ontwerp	Zomer 2024
Uitvoeringsbesluit in Raad	Eind 2024/begin 2025
Vorbereiding uitvoering	Tot en met eind 2025
Uitvoering	Eerste kwartaal 2026 t/m 2027 (doorlooptijd 2 jaar)

**Binnenkort ontvangen bewoners een uitnodigingsbrief voor het bijwonen van de extra bewonersavond over het voorlopig ontwerp.**

**U komt toch ook?**



# Ramadan: bezinning, vergeving en saamhorigheid

Karima El Mestari woont samen met haar echtgenoot en drie zonen van 11, 9 en 8 jaar aan de Meerburgerkade. Ze heeft nog in de verouderde portiekwoningen gewoond. Toen die gesloopt werden, verhuisde ze tijdelijk naar een andere wijk. In 2016 keerde het gezin terug naar de Meerburgerkade en ze wonen daar nog steeds met veel plezier.

Karima komt uit Marokko. Daar heeft ze economie gestudeerd en gewerkt als boekhouder. Ze is voor de liefde en het huwelijk in 2012 naar Nederland gekomen. Ik vraag haar om wat te vertellen over de ramadan en de vastenmaand van de moslims. Het vasten tijdens de ramadan begint dit jaar rond 11 maart en eindigt rond 9 april met het Suikerfeest (Eid al-Fitr).

## Wat betekent de ramadan voor Moslims?

“De ramadan is een maand die in teken staat van bezinning, vergeving en saamhorigheid. Het gaat dus niet alleen over vasten. De bedoeling is dat je in die tijd meer praat met elkaar, dat je ruzies en misverstanden oplost en mensen helpt die dat nodig hebben. Roddelen en schelden is in deze periode uit den boze. Het is ook een periode om je band met God te versterken. Je besteedt meer tijd en aandacht aan het gebed.”

## Hoe ziet een dag eruit tijdens de ramadan?

“Bijna net als een gewone dag, je staat vroeg op voor het ontbijt en dan gaan de kinderen naar school. Verder doe je de dingen die je normaal ook doet, maar zonder te eten of te drinken. Als de zon onder gaat, gaan we aan tafel voor de iftar. Mijn oudste zoon van 11 jaar wil ook meedoen, maar dat gaat niet als hij op school zit. Hij mag van mij drie dagen vasten in de weekends. Ook de jongere kinderen willen meedoen. Dat doen we dan ook een paar keer in het weekend bijvoorbeeld tot drie uur 's middags. In Marokko is de sfeer buiten heel anders, net zoals hier met Kerst. Daarom versieren wij het binnenshuis met ballonnen en slingers.”



## Wat betekent Heilige nacht?

“Op de 26ste dag van de Ramadan volgt de heilige nacht: Lailat-ul-Qadr, wat Nacht van de Beslissing betekent. In deze nacht bracht de engel Jibrail (Gabriël) de eerste openbaring van de heilige Koran over aan de profeet Mohammed. Moslims besteden tijdens Lailat-ul-Qadr veel tijd aan gebed. Volgens de traditie geef je na de heilige nacht geld aan de armen. In Nederland doe je dat via de Moskee of je kiest zelf een goed doel.”

## Wat is de iftar?

“Het is de maaltijd die je tijdens de ramadan eet na een dag vasten. Als de zon onder is gaan we eten. Bijna altijd staat harira op het menu een gebonden, rijk gevulde soep. Maar ook zoetigheden als dadel, chabakia en sfouf staan dan op tafel.”

## Wat is jouw favoriete recept?

“Ik maak graag blighate, Dat zijn sesam-honingkoekjes met een overheerlijke smaak en knapperige textuur. Ideaal voor de maand Ramadan en makkelijk uit te delen.”

## Wat betekent het Suikerfeest?

“Het Suikerfeest draait om het einde van de vastenmaand en dat wordt gevierd met bezoeken aan de moskee en familiebezoek waarbij lekker eten met veel zoetheit en het geven van cadeautjes centraal staan. Iedereen gaat, liefst in het nieuw gekleed, bij elkaar langs en je feliciteert elkaar. Je hoeft geen afspraak te maken, want bij elke moslim-familie vind je een gedekte tafel. Van oorsprong is het Suikerfeest drie dagen, vanwege de reistijd naar familie. Hier is het twee dagen. Op de eerste dag van het Suikerfeest mogen de kinderen van de meeste scholen vrij nemen. Ook werknemers nemen dan een vrije dag.”



We concluderen dat de basis van iedere religie hetzelfde is: het belangrijkste is je band met God en met de mensen om je heen, de naastenliefde. Ook hoe je je als mens moet gedragen, die regels zijn vrijwel gelijk aan die van het Jodendom en het Christendom. Het was fijn om elkaar zo te leren kennen en we spreken gelijk af voor een koffiebezoekje na de ramadan.

*\*Ook de datum van Pasen wordt bepaald door de maan. Pasen is de zondag na de eerste volle maan van de lente, die begint op 21 maart. De vastentijd of lijdentijd zijn de veertig dagen voor Pasen. Veel christenen vasten in die periode op de een of andere wijze: ze minderen of stoppen zelfs helemaal met een bepaalde luxe, zoals vlees, alcohol of tegenwoordig ook social media.*



# “Je kunt maar één keer op de juiste manier afscheid nemen”

Angelique Valk startte haar beroepsleven als secretaresse en ontwikkelde zich tot inkoper bij een farmaceutisch bedrijf. Na de geboorte van zowel de eerste als haar tweede dochter kreeg zij een hernia en volgde een operatie. Dit betekende een lange periode van ziekte-verzuim en teruggekomen op haar werkplek voelde zij zich na een grote reorganisatie niet meer thuis in het bedrijf.

Zij miste de betrokkenheid en het gevoel iets voor anderen te kunnen betekenen en ging een coaching-traject in om zich te oriënteren op een beter passende werkomgeving. Eén van de beroepen die ter sprake kwamen was uitvaartbegeleider. Voor de opleiding tot dit vak worden ‘drempeldagen’ georganiseerd, waarbij je in één dag hoort wat werken in de uitvaart inhoudt. Na deze drempeldag wist Angelique het zeker: als zelfstandig uitvaartbegeleider zou zij haar voldoening gaan vinden. In 2011 startte ze haar bedrijf Mooie Uitvaart.

## Afscheid

Angelique: “Je kunt maar één keer voor een dierbare de uitvaart verzorgen en op de juiste manier afscheid nemen draagt bij aan het rouwproces. Mijn leidraad is: er hoeft weinig, er kan veel. Hoe het uiteindelijk verloopt bepalen de hoofdrolspelers, mijn taak is vooral het informeren over de mogelijkheden. Daarnaast help ik naasten wanneer zij de overledene graag zelf wassen en aankleden, zij hebben altijd het recht daartoe.”

## Veel mogelijk

“Voor de vormgeving van het gewenste afscheid moeten best veel keuzes worden gemaakt, maar niet alles hoeft direct na het overlijden. Het is mijn taak om de tijd te bewaken en aan te geven wat nu moet gebeuren en wat nog even kan wachten. Dat voorkomt dat naasten alleen maar in de regelstand gaan en te weinig ruimte hebben voor hun gevoelens van het moment. Stapsgewijs bespreken we de vormgeving van het afscheid. Hierbij is veel mogelijk, zo wordt regelmatig gekozen voor een andere locatie dan bij het crematorium of de begraafplaats en vervoeren nabestaanden soms zelf hun dierbare. Het is goed dat mensen weten dat dit ook kan. Mijn streven is dat er uiteindelijk een mooie uitvaart is, die in harmonie is met de wens van de nabestaanden en waarin de overledene wordt herkend. Ook als er een klein budget is.”



*“Het is mijn taak om aan te geven wat nu moet gebeuren en wat nog even kan wachten”*

## Wensen

“Mensen denken nog te vaak dat er veel moet: ‘wat is gebruikelijk?’ of ‘wat vind jij?’ vragen ze dan. Maar wat gebruikelijk is of wat ik vind doet er niet toe. Het belangrijkste zijn de weloverwogen keuzes van de hoofdpersonen: de overledene en diens naasten. Gelukkig gebeurt het steeds vaker dat mensen tijdens hun leven nadenken over de wensen voor hun uitvaart en een vrijblijvend gesprek met een uitvaartondernemer aangaan. Tijdens een dergelijke ontmoeting worden wensen en mogelijkheden besproken, zonder tijdsdruk. Naast de informatievoorziening kan men voelen of de uitvaartondernemer qua persoon en werkwijze past en inzicht krijgen in de kosten voor het gewenste afscheid.”

## Comfortabel

“Deze tijdige oriëntatie is aan te bevelen om goed op de hoogte te zijn van de mogelijkheden en ook om meer inzicht te krijgen in de verschillende aanbieders met verschillen in visie, verdienmodel, financiële transparantie en werkwijze. De keuze voor een uitvaartondernemer ligt altijd bij de opdrachtgever van de uitvaart. Op verzekeringspolissen staat vaak ‘in geval van overlijden, bel...’. Dat nummer is van een uitvaartbedrijf met wie betreffende verzekeraar een commerciële link heeft. Bel vooral iemand bij wie jij je prettig en comfortabel voelt of vraag aan bekenden wie zij zouden aanbevelen.”  
Het is duidelijk dat Angelique nabestaanden wil helpen om op hun mooiste manier afscheid te nemen en hun dierbare los te laten. Een steun in een verwarrende en verdrietige periode.





# Leidse Romeinen aan de Muur

In september 2024 zal door het Rijksmuseum van Oudheden in samenwerking met de gemeente Leiden, Stichting Mooi Matilo en het Wijkcomité RoomMeerburg bij het Archeologisch park Matilo een muurschildering worden onthuld. De muurschildering is onderdeel van het Museum Murals project, een initiatief van het Mauritshuis.

Het archeologisch park Matilo mag gerust een van de parels van Leiden worden genoemd. Vanuit de wijk en de gemeente bestaat al lang de wens om het park en haar geschiedenis prominenter in beeld te brengen. Het Rijksmuseum van Oudheden is trots op haar band met Leiden. Archeologische objecten die in Leiden zijn opgegraven worden dan ook prominent in de vaste opstelling van het museum getoond. Dit betreffen ook objecten uit het Romeinse fort (castellum) Matilo. Een van de meest in het oog springende vondsten die tijdens opgravingen in 1996 zijn gevonden is het Romeinse ruitermasker 'Gordon'. Het fraaie masker is gemaakt van brons en onderdeel van een militaire uitrusting. Het ruitermasker en de geschiedenis van het fort vormen de inspiratiebron voor een of meerdere muurschilderingen in de nabijheid van het park. Het beoogde doel is om een muurschildering op een prominent pand aan de Hoge Rijndijk aan te brengen en ook de Matilotunnel te verfraaien.

## Samen met de buurt

Aangezien het park Matilo gelegen is tussen twee woonwijken en ook de muurschildering daarbinnen wordt geplaatst is het niet meer dan logisch om met samen met de buurt op te trekken. In april zullen in basisschool De Arcade, Zorgcentrum Roomburgh en het Huis van de Buurt Matilo tekenwedstrijden voor jong en oud worden georganiseerd waarbij iedereen wordt uitgedaagd om haar of zijn creatieve visie op de archeologische vondsten van het Romeinse fort te tonen. Voor de winnaars staat er een leuke prijs klaar. De muurschildering zelf zal worden ontworpen door

een street artist. De buurt kan kiezen welk ontwerp uiteindelijk op de muur zal prijken. Hiervoor zal een stembus in het buurthuis worden geplaatst waar iedereen zijn stem kan laten gelden, en ook online kan er worden gestemd. Stemmen kan, onder voorbehoud, vanaf 15 april tot en met 5 mei. Via de nieuwskanalen van het wijkcomité wordt u tegen die tijd hierover geïnformeerd. Op zondag 15 september 2024 zal de gekozen muurschildering in de wijk officieel worden onthuld.

## Museum Murals

Dit project vormt onderdeel van het Museum Murals project ([www.museummurals.nl](http://www.museummurals.nl)). Dit is een initiatief van museum Mauritshuis in Den Haag en wordt mogelijk gemaakt door de deelnemers van de VriendenLoterij. Het doel is door middel van muurschilderingen de museumcollectie samen met de lokale gemeenschap zichtbaar te maken in de openbare ruimte. Zo worden kunst en archeologie voor iedereen toegankelijk.



# “Ik kan wel zeggen dat ik er talent voor heb”

(Marjoleine de Jong)

Soheila Davoudifar is een enthousiaste Iraanse vrouw die elke eerste donderdag van de maand, samen met vrijwilligers, een Perzische driegangen maaltijd verzorgt in Huis van de Buurt Matilo, onder de titel ‘Saffran Keuken’. In ons buurthuis doet zij dat sinds augustus en het aantal gasten neemt gestaag toe.

“In Iran had ik een eigen reisbureau en kookte ik maar ongeveer een maal per week”, vertelt Soheila lachend. “Het was toen ook niet gebruikelijk voor vrouwen om in een restaurant te werken. Sinds 2011 ben ik in Nederland en het jaar daarna ben ik in het kader van de inburgering vrijwilligerswerk gaan doen in een bejaardenhuis. Vervolgens ben ik begonnen met workshops Iraans dansen en met koken, omdat mijn Nederlands en Engels nog niet goed genoeg waren voor een toeristische functie. Ik kreeg al snel enthousiaste reacties van kennissen en klasgenoten die ik liet proeven. Ik kan wel zeggen dat ik er talent voor heb!”

## Aangenaam verrast

“De basis van de Iraanse keuken is rijst met daarbij vaak kip, lam of rundvlees. Vis wordt minder gegeten en vegetarisch vinden we niet zo feestelijk. Ik gebruik niet veel vet, maar wel veel kruiden zonder dat het heel pittig is. Overigens heb ik de gerechten wel een beetje aangepast aan de Nederlandse smaak, maar mensen uit Iran zijn vaak ook aangenaam verrast. De meeste deelnemers aan de maaltijden zijn vrouw en zestig plus. Ze komen vaak terug, maar iedereen is welkom, voor zover er plaats is. Voor 8 euro krijg je een heerlijk driegangenmenu. Ik ben nu trouwens bezig met een kookboek met tachtig Perzische gerechten.”



## Succes

Omdat de maaltijden van Soheila zo'n succes zijn, kookt ze inmiddels op drie plekken in Leiden. Naast Huis van de Buurt Matilo is dat iedere vrijdag in Het Gebouw aan het Arubapad, en elke derde dinsdag van de maand in buurthuis De Kooi in de Driftstraat. Ook verzorgt ze soms catering. “Als ik kook, ben ik meestal 's ochtends vanaf 10 uur al bezig, zonder te eten en te rusten. Het geeft me dan ook wel stress, maar omdat ik zoveel complimenten krijg, word ik toch niet moe”, zegt Soheila.

## Droom

“Mijn droom voor de toekomst is om een stichting te vormen met andere Iraniërs, waarbij naast het koken ook andere disciplines aan bod komen. Naast mijn Perzische kookworkshops en Zumba danslessen, organiseer ik nu soms al lezingen en culturele feesten, maar ik zou deze activiteiten ook graag met anderen doen.” In ieder geval wil Soheila blijven koken, waarbij nieuwe vrijwilligers altijd welkom zijn! Opgave is mogelijk via [soheila.saffran@gmail.com](mailto:soheila.saffran@gmail.com) of 06-85667038.



# Nieuwe activiteiten in Huis van de Buurt Matilo



Eind november vorig jaar is Margit van Haasteren gestart als activiteitencoördinator bij Huis van de buurt Matilo. Ze vindt dat er in Matilo hele mooie activiteiten georganiseerd worden en ziet dat steeds meer buurtbewoners Matilo weten te vinden. Als het aan haar ligt komt er ook snel een repaircafé, een textielgroep en een spelmiddag.

Margit is een rasechte Leidse. De wijken Roomburg en Meerburg kende ze nog niet zo goed. Maar dat verandert snel. Ze vindt het leuke wijken, met heel diverse mensen. Ze vertelt enthousiast hoe ze met buurtbewoners in gesprek gaat en luistert naar wat ze nodig hebben. "Als het past bied ik ze een activiteit aan die we al hebben. Past dat niet bij hun interesse, dan kijk ik wat we wél kunnen doen."

## Nieuw sinds januari 2024

"Op woensdagmiddag is er nu een Wandelanbod voor volwassenen. Iedereen kan mee", vertelt Margit trots. "De afstand wordt afgestemd op wat mensen kunnen. En er is voldoende begeleiding om iedereen aan zijn trekken te laten komen. Ook is Samen in beweging sinds januari gestart op de vrijdagmiddag. Onder leiding van de sportcoach komen buurtbewoners samen om te sporten. En nadien wordt er gezamenlijk koffie en thee gedronken. "En heb je de weggeefkast al gezien?" vraagt Margit "Deze is gevuld met kleding, boeken en spelletjes. Alles mag gratis meegenomen worden!"

## Binnenkort!

Margit zit nog vol met ideeën voor nieuwe activiteiten. Zo wil zij een textielgroep en spelmiddagen op touw zetten. Deelnemers zijn meer dan welkom! Ook wil ze aan de slag met een repair café (samen met het Wijkcomité) Hiervoor zijn nog vrijwilligers nodig. Word je enthousiast van deze ideeën en wil je iets doen voor of met je buurtgenoten, meld je dan aan bij Margit van Haasteren:

06-57154903 of  
Margit.vanHaasteren@inluzio.nl



Ben je een beetje handig en wil je meehelpen om een minibieb te bouwen voor buiten Matilo? Meld je aan bij Anja Ditewig van Inluzio (06-23530929).

## Arabische les in het huis van de buurt Matilo

Fatima Dkhissa is docente Arabisch. Iedere woensdagmiddag, van 14.00 tot 15.30 uur geeft zij Arabische les in Huis van de Buurt Matilo. Ik zoek haar op om hier meer over te horen.

Omdat zij zelf niet goed Nederlands spreekt heeft ze haar leerlingen Latifa en Rahma gevraagd om bij het gesprek te zijn. Zij wonen alle drie in de Rivierenbuurt. Hun flats staan op de nominatie om gesloopt te worden. Wanneer precies is nog niet bekend. De laatste nieuwsbrief was in juni vorig jaar en zij kijken uit naar meer nieuws over het sociaal plan, wat o.a. de urgentie regelt.

### Geduld

Fatima laat het lesboek zien. Je begint met de letters. Ieder leesteken geeft aan wat de betekenis is. Als je de letters onder de knie hebt, ga je over op de woorden. Het is duidelijk dat je geduld nodig hebt om je in deze taal te bekwamen. Maar als je het echt wilt, lukt het. Zij geeft ook online Arabische lessen.

### Bezinning

Als ik de dames spreek is het bijna Ramadan en ik vraag hoe zij dat beleven. "Het is een maand van vergeving, saamhorigheid en bezinning. Het geeft ook rust, je komt meer bij jezelf en dat voelt goed", zegt Latifa. Fatima geeft aan dat er dit jaar wel een donkere wolk boven haar hangt vanwege de ellende in Palestina. "Je kunt er niets aan doen, dat maakt je machteloos en verdrietig."

## ⴰⵎⵉⴳⵓ Freedom حرية 自由 свобода VRIJHEID

### Vrijheidsmaaltijd 'Is deze stoel nog vrij?'

Op zondag 5 mei vanaf 17.30 uur organiseren wij in Huis van de Buurt Matilo een Vrijheidsmaaltijd.  
Adres: Zaanstraat 126 Leiden

Vrijheid is belangrijk. Daarom doen we mee aan de landelijke actie Vrijheidsmaaltijden. Vrijheid ontstaat wanneer we nieuwsgierig blijven naar elkaar. Wanneer we met elkaar eten, muziek maken, gedichten schrijven en verhalen vertellen.

### Wat gaan we doen?

Het dichtst op ons netvlies staan de oorlogen in Gaza en in Oekraïne. Deze oorlogen hebben ook in ons land invloed op ons denken en op de manier waarop wij hier in Nederland naar mensen kijken, naar elkaar, naar inwoners die gevlucht zijn voor die oorlogen of voor andere oorlogen. Het heeft invloed op ons denken over Vrijheid.

Vrijheid, overal ter wereld bevochten, maar nu even op ons eigen kleine plekje in Roomburg-Meerburg. Want wie dicht bij huis begint, creëert een olievlek die zich zal uitspreiden. Dat is onze hoop, dat is onze wens.

Samen gebruiken we een maaltijd; 4 gangen uit verschillende culturen, samen praten we met elkaar over vrijheid en samen maken we een kunstwerk, van de buurt, voor de buurt.

Tussen de gerechten door nemen we telkens even de tijd om te luisteren naar een gedicht. Tijdens de koffie wordt materiaal

op tafel gelegd waarmee alle bezoekers aan de slag kunnen met het maken van een kunstwerk op A6 (briefkaart) formaat, geïnspireerd door alles wat we gezien, gehoord en geproefd hebben. Alle werken worden gezamenlijk geëxposeerd. We worden hierin ondersteund door Resi van der Ploeg en Roos Tulen, twee inspirerende kunstenaars uit Leiden die ons kunnen begeleiden met het maken van dit kunstwerk. We hopen dat dit de start vormt van een nieuwe traditie.

### Deelnemen

Deelname kost €8,00 voor de 4 gangenmaaltijd. Graag vooraf opgeven en betalen.

Wil je ook meedoen aan de Vrijheidsmaaltijd, geef je dan op per mail: [marcvanpelt@hetnet.nl](mailto:marcvanpelt@hetnet.nl) en door €8,00 over te maken op rekening NL51 INGB 000 586 0424 ten name van Lipman & Van Pelt, onder vermelding van Vrijheidsmaaltijd.



## De hele wereld laten dansen, we nodigen je uit!

Op 19 april is het precies 100 jaar geleden dat Rolando Toro, de grondlegger van biodanza, werd geboren. Rolando was een zeer bevlogen man die een prachtig systeem in de wereld heeft gezet. Een systeem van dans, expressie en verbinding met als doel de creatie van een mooiere wereld. Zoals hij zelf zei: "Ik wil de hele wereld laten dansen."

Van 13 tot en met 21 april is het nationale biodanza-week. In deze week is er op veel plekken in Nederland de kans om kennis te komen maken met biodanza. Zo ook in onze wijk. Zaterdag 13 april van 10:00 (inloop

vanaf 9.45 u) tot 12:00 uur is er een open les in Huis van de Buurt Matilo. Voor 5 euro kan je deze ochtend mee komen dansen om te ervaren wat biodanza is en kennis te maken met de docenten uit Leiden: Ankie, Leonoor en Regina.

Het is fijn als je je vooraf opgeeft per mail of per Whatsapp en op tijd aanwezig bent.

Tot dans!  
[biodanzametankie@gmail.com](mailto:biodanzametankie@gmail.com)  
06-49229661 (Ankie)

# Iftar

Op 20 maart werd in het huis van de buurt Matilo voor de eerste keer een Iftar georganiseerd. Initiatiefnemer was Charlotte van Gemeren. Zij woont in Meerburg, tuiniert in de Stadstuinen en wilde zo verbinding maken tussen mensen met verschillende achtergronden.

Bewoners brachten zelfgemaakte hapjes mee en in de keuken werden nog meer gerechten bereid. Tom maakte een heerlijke Harira soep met kikkererwten en heel veel groenten. De meeste gerechten waren veganistisch en smaakten verrassend lekker! Iedereen, jong en oud, was welkom om aan te schuiven. Dat leverde leuke gesprekken op.

Precies zoals de Iftar bedoeld is: samen zijn en elkaar leren kennen.



## Recept harira (8 personen)

Ingrediënten:			
Ongezouten roomboter	1 tl	Middelgrote ui	1
Halal Biefstuk	250 gr	Verse koriander	7,5 gr
Chilivlokken	1 tl	Selderij	10 gr
Gemalen kaneel	1 tl	Verse peterselie	7,5 gr
Gemalen gember	1 tl	Tomaten	700 gr
		Zonnebloemolie	2 el
		Gedroogde rode linzen	100 gr
		Kikkererwten in blik	160 gr
		Tomatenspuree	70 gr
		Water	1,45 l
		Tarwebloem	2 el
		Vermicelli	40 gr

### Bereiding:

1. Laat de boter op kamertemperatuur komen. Snijd de biefstuk in kleine blokjes. Meng de specerijen met de roomboter goed door het vlees en breng op smaak met het zout.
2. Snipper de ui en snijd de koriander, selderij en peterselie grof. Kerf de tomaten aan de onderkant kruislings in. Dompel ze onder in kokend water tot het velletje omkrult. Dompel ze daarna onder in koud water. Ontvel de tomaten, doe in een hoge beker en pureer glad met de staafmixer.
3. Verhit de olie in een soeppan en bak de biefstuk op middelhoog vuur in 3 min. rondom bruin. Voeg de ui, koriander, selderij en peterselie toe en bak 1 min. mee. Voeg de gepureerde tomaten, linzen en kikkererwten toe en laat 30 min. met de deksel op de pan zachtjes stoven.
4. Voeg de tomatenspuree en 1.25 liter water (per 8 personen) toe, breng aan de kook en laat 1 uur op laag vuur zachtjes koken zonder deksel. Roer af en toe.
5. Doe ondertussen de bloem met de rest van het water in een hoge beker en pureer glad met de staafmixer. Voeg het bloemmengsel toe aan de soep, breng aan de kook en laat nog 10 min. zachtjes koken. Voeg de vermicelli toe en kook 4 min. mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

### Combinatietip:

Lekker met Marokkaans brood, wat partjes citroen en extra fijngesneden koriander, selderij en peterselie.

# (Wereld)erfgoed Matilo: kansen en mogelijkheden voor Meerburg

Velen van jullie hebben meegedaan met het project 'Grenslan': een ontwerpwedstrijd voor een nieuw Meerburg met het Romeinse Werelderfgoed Park Matilo als inspiratiebron. In de ROME-krant hebben wij al eerder bericht over de wedstrijd en over de reis naar Noord-Engeland met buurtbewoners, voor een bezoek aan zuster-Werelderfgoed de Muur van Hadrianus.



Het fort 'Housesteads' langs de Muur van Hadrianus.

Op 8 december 2023 sloot Stichting Mooi Matilo het project 'Grenslan' af met een werktafel voor bewoners, de woningcorporaties, de gemeente Leiden en andere belangstellenden over de kansen die cultureel erfgoed biedt voor de wijkvernieuwing van Meerburg. Daarover willen we jullie in deze special meer vertellen.

## UNESCO

Ludy Feyen en Dorothee Olthof gaven als projectleiders de aftrap met een terugblik op project Grenslan waarna we drie sprekers aan het woord lieten. Tom Hazenberg (archeoloog/Stichting Mooi Matilo) vertelde over de strategieën van UNESCO en de EU om (wereld)erfgoed te laten bijdragen aan het behalen van de Duurzame Ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties. Het feit dat Park Matilo UNESCO Werelderfgoed is, biedt mooie kansen voor ontwikkelingen in de wijk Meerburg. UNESCO heeft als doelstelling namelijk niet alleen bescherming en behoud van erfgoed, maar ook de benutting van erfgoed voor de samenleving, als bindmiddel tussen volkeren en daarmee, uiteindelijk, de wereldvrede:

*'Since wars begin in the minds of men, it is in the minds of men that the defences of peace must be constructed.'*

UNESCO beschouwt het als de taak van overheden die betrokken zijn bij UNESCO Werelderfgoed om het erfgoed op deze manier in te zetten.



De duurzame ontwikkelingsdoelen van de Verenigde Naties waar erfgoed ook aan kan bijdragen.

## Erfgoed

Hierna volgde een uiteenzetting en inspiraties door Monique van den Dries (hoofddocent Archeologisch Erfgoed Management - Universiteit Leiden) over de 'leefomgevings-waarden' van erfgoed. Catherine Visser (architect en lid van het Kwaliteitsteam Nederlandse Limes Samenwerking) gaf via een online verbinding inspiratie over de esthetiek van de gebouwde omgeving.



Jong en oud ontwerpen hun droomwijk.

## Drie componenten van een goede erfgoedpraktijk

UNESCO, de Raad van Europa, ICOMOS (adviseur voor UNESCO), ICCROM en het Planbureau voor de Leefomgeving zijn het er allen over eens dat cultureel erfgoed van waarde is voor mensen en de samenleving en daarom goed benut dient te worden. Zij stellen de mens centraal in het denken over en werken met erfgoed. Een goede erfgoedpraktijk omvat daarom drie componenten:

1. Kennis- en educatieve component (kennis over het erfgoed vergroten)
2. Sociale component (de bevordering van de kwaliteit van leven)
3. Economische component (erfgoed als duurzame economische bron)

Op deze manier draagt erfgoed bij aan het verwezenlijken van maatschappelijke doelen en is niet alleen een doel op zich.



### Kennis- en educatieve component

In de praktijk blijkt de kennis- en educatieve component het eenvoudigst te realiseren. In Park Matilo organiseert Stichting Mooi Matilo bijvoorbeeld rondleidingen en workshops, er is een scholenprogramma en borden voorzien voorbijgangers van informatie over het Romeinse verleden van het park.

Rondleiding door Park Matilo.

### Sociale component

De sociale component is eveneens redelijk te realiseren. Erfgoed als thema of locatie voor buurtactiviteiten, zoals De Buurtcamping die elk jaar in Park Matilo wordt georganiseerd door buurtbewoners, workshops of activiteiten voor bepaalde doelgroepen (bv. kinderworkshops of wildplukwandelingen), vrijwilligers die samen voor het erfgoed zorgen (zoals de vrijwilligers van de Fabrica, de Historische Tuinen Matilo en het Voedselbos), het draagt

allemaal bij aan de sociale verbinding in de buurt, aan eenzaamheidsbestrijding en het zorgen voor kwetsbare doelgroepen. In de praktijk blijken kinderen vaak een makkelijke doelgroep te zijn. Er mag echter meer aandacht uitgaan naar andere doelgroepen, zoals anderstaligen, werklozen of schoolverlaters. Zij zijn lastiger te bereiken, maar kunnen veel baat hebben bij het werken met cultureel erfgoed.



Vrijwilligers van de Historische Tuinen Matilo aan het werk.

### Economische component

De economische component blijkt het lastigst in de praktijk te brengen. Hoe kan erfgoed bijdragen aan armoedebestrijding en werkgelegenheid? Twee dingen die in Meerburg zeker spelen en aandacht verdienen.

Is er voor Meerburg een plan te bedenken waarbij het erfgoed ook economisch ten goede komt aan de wijkbewoners?

Een aanbeveling van Monique van den Dries is om de problematiek in de wijk te identificeren, specifieke doelgroepen te selecteren en daarvoor een actieplan te maken. Via Faro-geldstromen zijn er zeker subsidiemogelijkheden voor dergelijke projecten. Te denken valt aan een nieuw info/wijkencentrum met diverse creatieve activiteiten en een wereldkeuken.

## Erfgoed ideeën-tafel

Aan de Erfgoed ideeën-tafel toonden we diverse voorstellen/wensen voor presentaties en visualisaties in de wijk, geïnspireerd door onze reis naar Engeland, Stekelnoot en de inbreng van studenten van de Design Academy in Eindhoven.

Foto rechts: Projecties van de oorspronkelijke kleuren op Romeinse altaarstenen in het Great North Museum in Newcastle upon Tyne.



## De oudheid was kleurrijk!

### Kunnen we iets met de kleuren van de Romeinse tijd in de nieuwe wijk?

Maquettes maken in één oogopslag duidelijk hoe het er in het verleden heeft uitgezien. Handig en tot de verbeelding sprekend! Een mooie maquette van Fort Matilo zou zeker helpen om het verhaal van het Romeinse verleden beter te kunnen vertellen en verbeelden.

Foto rechts: Maquette van fort Segedunum.



Vrouwen, kinderen, inheemse mensen, mensen uit verre streken, zij maakten allemaal deel uit van de Romeinse samenleving, net als van onze hedendaagse samenleving. Vertel diverse verhalen over het erfgoed, zodat zoveel mogelijk mensen zich aangesproken voelen. Niet alleen het militaire, maar ook het menselijke verhaal!

Foto links: Grafsteen van een vrouw uit Vindolanda.

Namen maken de geschiedenis persoonlijk. Uit Matilo zijn ook namen bekend, van keizers, maar ook van gewone soldaten. Romeinse graffiti op de muren van de nieuwe flats zou een sprekende mogelijkheid zijn. Dit zou kunnen in samenwerking met de Design Academy in Eindhoven, waar één van de studenten hiervoor een projectontwerp heeft gemaakt.

Foto rechts: Namen van Romeinen die hebben gebouwd aan de Muur van Hadrianus, een kunstwerk bij fort Segedunum in Engeland.





De kinderen in de wijk willen heel graag met water spelen. Een Romeins geïnspireerde water-speelplaats zou perfect het erfgoed met de huidige wensen verbinden.

*Funderingen van het badhuis bij fort Vindolanda.*



Dit is een meterslang mozaïek over de geschiedenis van Londen, van de Romeinse tijd tot nu, incl. originele archeologische vondsten! Het is ontstaan als gemeenschapskunstproject met en voor alle Londenaren. Zoiets zou perfect passen in de nieuwe wijk, maar dan met als thema de Rijn en de geschiedenis van Matilo.

*Het Queenhithe mozaïek in Londen.*

### Wensen voor de nieuwe wijk

We sloten de werktafel af met een creatieve sessie o.l.v. Ludy Feyen en Dorothee Olthof waarin we onze wensen voor de nieuwe wijk verbeeldden op wenstabletten van goud en brons, geïnspireerd door het loden vloektablet dat in Park Matilo gevonden is, maar dan positiever! Ze kregen een plek in de prachtige kerstboom die voor het buurthuis opgesteld stond.



*Wenstabletten maken voor de nieuwe wijk.*

**Samen, Kleur, Bewegen, Oud met Jong, Groen**

**Op naar Groen & Romeins Meerburg**

**Samen Spelen, met Groen, met Water, met Elkaar**

Tijdens de werktafel kwamen bovendien nog de volgende wensen en ideeën naar voren: meer verbinding in de wijk en eenzaamheidsbestrijding. Een betere benutting van het park voor grotere (sport)evenementen kan hieraan bijdragen. Een uitgebreider gebruik van de Fabrica, het bezoekerscentrum in het park, door de buurtbewoners zou ook bijdragen aan meer activiteit, gezelligheid en saamhorigheid in de buurt. Stichting Mooi Matilo en Catherine Visser van de Nederlandse Limes Samenwerking roepen de buurtbewoners op tot actie.

- Projecten en activiteiten voor de jongeren die nu regelmatig voor overlast zorgen in het park en in de buurt.
- Meer verbinding tussen de wijk en het erfgoed in Park Matilo, bijvoorbeeld door 'lijnen' met informatie over het erfgoed al in de nieuwe wijk te laten beginnen, oud en nieuw verbinden. Misschien zelfs een uitzichtoren in de wijk van waaruit je over het park kunt uitkijken?
- Armoedebestrijding en werkgelegenheid. Maak ruimte in de nieuwe wijk voor kleine bedrijfjes, zoals een kapper, tattoooshop, fitness, ijsjeswinkel, kunstenaar, vormgever, Afrikaans theehuis, sieradenontwerper, etc. Het zorgt voor cohesie in de wijk en trekt bezoekers naar het erfgoed. Met als klapper de MANSIO, de wijkherberg waar dagelijks een lunch en maaltijd bereid wordt (laag geschoolde arbeidsplek/werkervaringsplek) en waar (zomers) gasten kunnen verblijven - gecombineerd met logeervoorziening in de nieuwbouw.

### Tot slot

De uitvoerders van het project Grensland nodigen de buurtbewoners en de verantwoordelijken voor de wijkvernieuwing uit om kennis te maken met de door UNESCO, EU en andere professionele organisaties ontwikkelde strategieën om de positieve impact van het Werelderfgoed in de wijk Meerburg, maar ook Roomburg, te vergroten.

Zin om mee te denken in een vervolg-werkgroep? Meld je aan bij [info@ludyfeyen.nl](mailto:info@ludyfeyen.nl)

Op de website [parkmatilo.nl](http://parkmatilo.nl) is het hele verslag te lezen en te downloaden van project Grensland en de aanbevelingen van de werktafel.

## Kom in de zomer een weekend naar Park Matilo!

Na het succes in 2023 zijn de beheerders alweer druk bezig met de voorbereidingen van De Buurtcamping Park Matilo 2024. Van 12 tot en met 14 juli is iedereen weer welkom in ons park om te genieten van het buiten zijn, mee te doen aan de activiteiten en je buurtgenoten beter te leren kennen. Op De Buurtcamping hoef je je niet te vervelen! Er is voor iedereen iets te doen. En wil je gewoon relaxen, dan kan dat natuurlijk ook.

Is kamperen niet helemaal jouw ding, kom dan gezellig meedoen met activiteiten en kom samen eten. Wat is er fijner dan yoga in de buitenlucht, of ga je liever meedoen met de fotoworkshop? De voorpret begint al met een workshop vuur maken met Jaap op vrijdag. Josje komt op zaterdagmiddag vast de stembanden trainen voor de bonte avond bij het kampvuur. Ali gaat met de kinderen een insectenhotel bouwen en op zondag kun je als een echte Romein boogschieten. We sluiten af op zondag met een bingo met bijzondere prijzen. En dit is maar een greep uit het programma.

### Eten en drinken

Voor ontbijt en diner wordt gezorgd tegen een kleine vergoeding en er is gratis koffie, thee en limonade. Je hoeft dus niet te slepen met kookgerei. We vragen je alleen je eigen bord en bestek mee te nemen. Tegen statiegeld kun je een duurzame beker aanschaffen. Als je deze na afloop van het kamperen inlevert, krijg je je geld terug. Of je kunt hem bewaren als aandenken en volgend jaar weer meenemen. Het diner wordt geserveerd in de grote tent en is dé gelegenheid om eens aan te schuiven bij buurtgenoten die je nog niet kent.

### Aanmelden

Voor €35 p.p. kom je twee nachten slapen, ontbijten, dineren en kun je meedoen aan alle activiteiten. Voor kinderen t/m 12 jaar betaal je €12,50. Wil je alleen deelnemen aan de activiteiten en diner dan kost dat €20 p.p., kinderen t/m 12 jaar €10. Heb je wat minder te besteden? Geen probleem! Voor mensen met een kleine beurs is er een aangepast tarief: Volwassenen €10 per persoon, kinderen t/m 12 jaar €1. Meld je aan via het Sociaal Wijkteam of via de site (zie onder): Bel naar 071 516 4905 en vraag naar Manon van der Hoeven of Marianne de Bruijn.

### Een opgeruimde camping

We willen het voor iedereen leuk, veilig, gezellig en schoonhouden. We zorgen voor mobiele toiletten (ook voor minder validen) met toilet-papier en stromend water voor de afwas of om je tanden te poetsen. Als we allemaal een paar keer per dag de handen uit de mouwen steken, blijft het sanitair voor iedereen lekker fris. Je krijgt een vuilniszak voor je afval en er is een container aanwezig om deze na afloop in te droppen. Zo zorgen we dat er geen rommel op de camping zwerft.



Wil je alleen aan de activiteiten meedoen? Dat kan ook. Je kunt ook alleen deelnemen aan de activiteiten voor €6 voor een volwassene en €1,- voor kinderen t/m 12 jaar. Alle genoemde prijzen gelden voor de duur van de camping. Neem voor dagkaarten of voor alle andere vragen contact op met [marten@debuurtcamping.nl](mailto:marten@debuurtcamping.nl)

Heb je geen kampeerspullen? Geen probleem, je kunt tenten, matjes en slaapzakken lenen bij de organisatie. Alle informatie vind je op: <https://debuurtcamping.nl/campings/leiden-park-matilo/> en volg ons op [www.facebook.com/buurtcampingmatilo](https://www.facebook.com/buurtcampingmatilo)



**Roommeerburg  
Buurtcamping**



**Film 2023**



**Ticketshop**



# Camping Stochemhoeve: internationaal en voor de wijk

Aan de rand van onze wijken langs het kanaal ligt de Stochemhoeve, die sinds 25 jaar fungeert als camping. Deze camping wordt mede gerund door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt met een WMO-indicatie.

Deelnemer Willem vertelt dat het prettig werken is bij de Stochemhoeve: “Hiervoor zat ik als afgekeurde stratenmaker bijna 23 jaar thuis, maar nu kan ik me weer nuttig maken en heb daarbij ook gezelligheid. Er is altijd wel iets te doen. Ik ben nu bezig met een belevingspad voor de kinderen van het schooltje voor autistische kinderen dat achterin de boerderij zit.”



## Werkzaamheden

Beheerder Gian Lelieveld: “De camping is destijds gestart op initiatief van Ipse de Bruggen, een organisatie die al meer dan 100 jaar ervaring heeft in de zorg voor kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking, op de plek waar de oude boomgaard van de boerderij was. Het bijzondere is dat, buiten de begeleiders Wendy, Cindy en ikzelf, alle werkzaamheden door de cliënten worden verricht. We beginnen elke ochtend om 9 uur met de bespreking van wat we die dag gaan doen. In de winter zijn dat vooral onderhoudswerkzaamheden. Zo hebben we net een afdakje gemaakt bij het sanitair, zodat je droog staat bij het afwassen. In de zomer zijn we natuurlijk veel bezig met schoonmaken en receptiewerk. Elke dag zijn er drie à vier deelnemers die in hun eigen tempo onder begeleiding het werk verrichten, waarbij we kijken naar ieders kwaliteiten.”



## Camping

Er zijn op de camping ongeveer 35 plekken voor tenten, caravans en kampeerbusjes en daarnaast kun je ook een kant en klaartent, trekkershut, blokhut, of pipokar huren. En dat loopt steeds beter. “We trekken bezoekers uit heel Europa, veel ouderen en jonge gezinnen, maar ook studenten, die hier tijdelijk verblijven, of familie van internationale studenten. Je zit hier in het groen, maar je bent van hieruit natuurlijk ook zo in de stad.” Het aantal parkeerplaatsen is beperkt, maar dat is geen probleem omdat veel mensen hier ook lopend, op de fiets of met de boot komen “Met de feestdagen zitten we al bijna helemaal vol, dus wat dat betreft zou een extra veldje voor de tenten welkom zijn,” lacht Gian. Voor de wijkbewoners is het interessant om te weten dat er bij de Stochemhoeve ook een terras is waar je koffie, thee of een ijsje kunt nuttigen. Daarnaast is er 's zomers één maal per maand een avond muziek, waarbij ook niet-campinggasten welkom zijn. Op 6 april is er een open dag met rondleidingen door de cliënten. Actuele informatie over de activiteiten is te vinden via Facebook of op [campingdestochemhoeve.nl](http://campingdestochemhoeve.nl). Overigens is er ook nog plek voor nieuwe cliënten!





**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



**Fysiotherapie:**

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

**Sport:**

- Sport Je Fit
- Pilates
- Buitsport



**VISSER**  
fysiotherapie en sport

071 512 31 11  
visserfysio.nl

**Sporten bij Visser fysiotherapie en sport**

Fit voelen, werken aan een gezond gewicht en je weer lekker in je vel voelen?

Vraag uw proeflessen aan bij het secretariaat.

\* waag naar de voorwaarden

## Kapster Linda werkt in de leukste salon van Leiden

Aan de tafel in de kapsalon vertelt Linda den Os haar verhaal. Als jong meisje wilde ze al kapster worden en schreef haar grote wens in een klein notitieboekje. Als 16-jarige begon ze aan haar opleiding bij de Kappersschool met vier dagen werken en een schooldag.

Linda ging op zoek naar een kapperszaak voor een opleidingsplek en die vond ze vlak bij haar ouderlijk huis op het Utrechtse Jaagpad. Bij Haarstudio Yolanda op de IJsselkade kon ze meteen beginnen. Na vier jaar sloot ze haar studie af met twee diploma's: Hairstylist en Allround Hairstylist.

### Allerleukste salon

In de loop van de tijd heeft ze veel externe cursussen gevolgd op haar vakgebied. Volgens Linda is de producttraining toegankelijker geworden. Nu kan een bepaald specialisme ook online gevolgd worden. Klanten worden ook uitgenodigd voor trainingsavonden. Linda: "Het kappersvak is een mooi beroep en altijd in ontwikkeling. Ik ben kapster in de allerleukste salon van Leiden en het is een goed geoliede machine. Na 29 jaar werk ik nog steeds met plezier waar ik ooit als leerling begonnen ben dankzij mijn leuke leidinggevende, de fijne collega's en de goede sfeer."

### Yankee

Linda is getrouwd met Patrick. Zoals Linda haar kappersvak met liefde uitvoert, heeft ook hij zijn passie: brandweerman zijn. Ze doen beiden aan krachttraining thuis in hun eigen gym. "We vinden het fijn om samen mooie wandelingen te maken op het strand of in de duinen." In haar vrije tijd is ze graag actief en familie is belangrijk voor haar. Amerika is hun favoriete land. Zelfs de poes heet Yankee. "Maar ik heb nu ook ontdekt hoe leuk Nederland is om vakantie te houden en Texel is onze favoriet!"

*"Kinderen van toen komen nu met hun eigen kinderen."*

### Momenten delen

Ze is trots op de band die ze met klanten heeft opgebouwd. "Kinderen van toen komen nu met hun eigen kinderen." Ook vindt ze het fijn en bijzonder om met klanten leuke en vrolijke momenten te delen zoals een geboorte of een nieuwe baan. Verdrietige omstandigheden van klanten grijpen haar wel aan. Bij ziekte en overlijden toont ze haar oprechte medeleven.

### Trouwe klant

Linda lacht om een leuke anekdote: "Een trouwe klant was verhuisd naar Friesland en daarna naar Drenthe, maar kwam steeds terug om zijn haar te laten knippen. "De hele reis naar 'zijn kapper' in Leiden had hij er iedere keer graag voor over! Daarom vind ik het ook zo fijn om kapster te zijn."



(foto: Rob Beurse)

# Activiteiten Wijkcomité RoomMeerburg

Uiteraard krijgt het nieuwe wijkcomité RoomMeerburg, ontstaan uit het samengaan van de twee wijkverenigingen, in de ROME-krant de gelegenheid om te vertellen over zijn activiteiten. Deze zaken passeerden de afgelopen maanden de revue:

- Op 23 januari 2024 heeft Marco Flanderhein, samen met een aantal bewoners, handtekeningen overhandigd aan wethouder Ashley North. Het was een levendige bijeenkomst waar het wijkcomité niet alleen de zorgen rondom de Julius Caesarlaan aan de orde stelde, maar ook aandacht vroeg voor veel andere verkeerskwetsies in de wijk. De wethouder heeft beloofd om voor de zomer met een reactie te komen.
- Het wijkcomité heeft kennis gemaakt met de nieuwe wijkagent Marcel Nek in een prettig en verhelderend gesprek.
- Tijdens de oudejaarsavond is er een bescheiden feestje georganiseerd in het Huis van de Buurt: een mooie film, lekkere oliebolletjes en appelflappen én gezellige mensen. Twee buurtgenoten hebben van 18.00 tot ongeveer 02.00 uur postgevat voor het Huis van de Buurt. Alle jongeren die langs kwamen werden aangesproken. Er werd gevraagd wat ze gingen doen en hen werd op het hart gedrukt vooral voorzichtig te zijn. En als ze zin hadden mochten ze om een uur of 1 langskomen voor warme oliebolletjes en appelflappen. Deze strategie werkte: er was nauwelijks tot geen overlast bij het Huis van de Buurt.
- Het wijkcomité is aanwezig geweest bij de bijeenkomsten met de gemeente over het Hart van Meerburg en bij de ontwikkelingen rondom de sloop en nieuwbouw van de flats.
- Het wijkcomité is voornemens om samen met Inluzio en SOL een programma van eisen op te gaan stellen voor een nieuw Huis van de Buurt. Op het moment dat de gemeente het onderzoek gaat starten naar de wens voor een nieuw Huis van de Buurt, zijn wij daar op voorbereid.
- We onderzochten of er voldoende animo is voor het starten van een Repair Café in de wijk.
- De verkeerscommissie is in gesprek met de gemeente over het 'Zangfietspad'.
- Op 19 juni 2024 organiseren we samen met SOL en Inluzio een netwerkbijeenkomst met alle partijen die actief zijn in de wijk. We hebben een zeer rijke wijk als het gaat om het aantal dienstverleners. Wij denken dat het handig en verstandig is als die partijen elkaar kennen en elkaar kunnen helpen en versterken waar nodig. De centrale vraag voor deze bijeenkomst is: "Wat speelt er in de wijk? Waar lig je wakker van en waar word je warm van?"

Op 29 mei 2024 zal de eerste algemene ledenvergadering van het Wijkcomité RoomMeerburg gehouden worden in het Huis van de Buurt. Het volgende inloopsprekuren zal plaatsvinden op: 6 juni 2024 van 19.00 uur tot 20.00 uur in het Huis van de Buurt, Zaanstraat 126 in Leiden.

Marten Ris  
voorzitter wijkcomité RoomMeerburg



# Kaders herontwikkeling Rivierenbuurt verruimd

De gebiedsvisie Rivierenbuurt, het schetsontwerp voor de sloop en nieuwbouw van de flats tussen de Lekstraat en de Wierickestraat, werd op 7 maart besproken in de Leidse Gemeenteraad.

Huurders in Meerburg lieten van zich horen tijdens de behandeling van de 'Kaders herontwikkeling Rivierenbuurt'. Ze vinden de bouw te gesloten en maken zich zorgen dat de ruimte voor parkeren en speelplekken binnen de voorgestelde woonblokken te klein zal zijn. Ze stellen een nieuw buurthuis voor, uitgebreid met een 'Werelderfgoed Informatiepunt' en horeca. De raad vindt dat een opener ontwerp zowel de nieuwe bewoners als de wijk meer daglicht oplevert. De gemeenteraad wil verder dat de balkons ruimer van opzet worden. De Leidse gemeenteraad heeft daarmee de mogelijkheden verruimd voor het bouwplan van woningcorporaties Portaal en De Sleutels in de Rivierenbuurt. Nu is het afwachten welke aanpassingen er concreet worden gedaan. Het besluit van De Sleutels en Portaal of zij doorgaan met de voorgestelde ontwikkeling wordt medio 2024 verwacht.

## Paal en perk

Al geruime tijd werd door de gemeente, samen met bewoners van de Agrippinastraat, naar een oplossing gezocht voor het in lijn plaatsen van de vuilcontainers. Ze werden vaak her en der in de straat neergezet en belandden geregeld in de vorig jaar aangelegde tuintjes. Door de houten afscheidingen krijgen de planten weer een kans en kunnen de mensen van de ophaaldienst veel makkelijker hun werk te doen.



## Goede besteding geldprijs vuurwerkopruiactie

We gaan even terug in de tijd. Leila, jongerenwerker Libertas organiseerde samen met wijkbewoners een vuurwerkopruiactie en meldde de actie aan bij de gemeente. Kinderen en volwassenen uit Meerburg en Roomburg gingen op 2 januari 2020 enthousiast aan de slag om vuurwerkresten te verzamelen.

Groot was de verrassing toen zij werden uitgeroepen tot winnaar van de vuurwerkopruiactie 2020. Door wethouder Ashley North werd op 24 januari een cheque ter waarde van €500,- uitgereikt. Suze van der Weijden, een van de initiatiefnemers, kreeg het bedrag in beheer. Vanaf het begin was het idee dit bedrag te besteden aan een voorziening voor kinderen. Door de coronaperiode lag het overleg stil. Het duurde daarna nog geruime tijd voordat een keuze werd gemaakt voor een veertoestel. Daarna moest nog overlegd worden met diverse partijen, alvorens de knoop door te hakken.

Al die tijd lag de envelop met geld in de kast van Suze te wachten. Het duurde en duurde maar. "Ik heb weleens gedacht om er een leuke vakantie voor te boeken", zegt ze lachend. Gelukkig heeft ze het geld goed bewaakt, want dit voorjaar is de wipkip, eigenlijk een wipbij, dan eindelijk geplaatst. Een mooie aanvulling voor de allerkleinsten in de speeltuin bij het Huis van de Buurt.





# Walter Schrader, initiatiefnemer van het voedselbos Hof van Matilo

Tijdens zijn middelbare schooltijd was Walter Schrader al geïnteresseerd in natuur en het klimaat. Het rapport van de 'Club van Rome' was verschenen en het daarin geschetste beeld voor onze aarde was niet erg positief.

De intensieve veeteelt en landbouw werd als één van de oorzaken genoemd. Walter wilde hiervan meer weten en ging naar Zweden om te werken op een boerderij, een intensieve veehouderij met duizenden kippen, varkens en koeien. Het viel hem op dat de werknemers van dit bedrijf geen producten van het eigen bedrijf wilden gebruiken, maar voor eigen gebruik wat vee hadden en voedsel verbouwden. Na zijn middelbare school maakte hij een voettocht van Leiden naar Assisi om een milieuconferentie bij te wonen. Hij ging gedurende lange tijd in de vakantie naar Tiel, om daar op een biologisch-dynamische opleidings-boerderij te helpen.

## Huisarts

Als 18-jarige heeft hij een rechtszaak aangespannen tegen het dumpen van afval in een natuurgebied op Texel en die heeft hij gewonnen. "Je zou verwachten, dat ik een studie in die richting zou gaan doen, maar ik heb ook altijd een grote interesse in mensen en hun beweegredenen gehad en ben daarom medicijnen gaan studeren." Ondanks de intensieve studie heeft hij altijd een volkstuin gehad. Na de studie en verscheidene banen in binnen- en buitenland werd hij twintig jaar geleden huisarts in Leiden.

*"We proberen te stimuleren dat er meer voedselbossen komen"*

## Voedselbos

"Bij mijn afscheid als huisarts heb ik van mijn patiënten een groot geldbedrag gekregen, waarmee ik één of meer van mijn wensen om duurzame projecten te starten, zou kunnen verwezenlijken. Hierdoor en met een bijdrage van Zorg en Zekerheid, heb ik het voedselbos kunnen starten. Ik heb een projectplan gemaakt en de gemeente heeft hiervoor grond beschikbaar gesteld."



## Nestkastjes

"We zijn met een enthousiaste groep ongeveer twee jaar geleden van start gegaan en we hebben al veel bereikt. De bodem is verbeterd met houtsnippers, waardoor de grond minder snel drassig wordt en bij droogte minder snel uitdroogt. We hebben veel vroegbloeiende planten gepoot en gezaaid om insecten aan te trekken. Het is de bedoeling hiermee het ecologisch systeem te helpen herstellen. Kinderen uit de buurt hebben vijftien nestkastjes gemaakt, die inmiddels druk worden bezocht."

## Egeltjes en mollen

"Het is geweldig om te zien hoe de grond in het voedselbos al is verbeterd, hij veert onder je voeten als je er loopt. En het is zo hoopvol om te zien dat op een betrekkelijk klein stukje grond zo veel verbetering is te bereiken. Zo is er een grote diversiteit aan insecten, leven er egeltjes en mollen in het bos en is de temperatuur tijdens een hittegolf ongeveer 4 graden lager dan in de stad. Daarom proberen we te stimuleren dat er veel meer voedselbossen komen. Er komen al regelmatig mensen om te kijken want veel mensen willen weten, hoe we het aangepakt hebben. Het zou geweldig zijn als er een ecologische corridor zou ontstaan, waardoor de dieren van het ene gebied naar het andere kunnen trekken."



## Mooiste plek

"Iedere zaterdagmorgen werken wij er met een groep mensen. Wij hebben nu een vaste kern van tien à vijftien personen, maar iedereen die een ochtendje wil komen helpen is welkom. We hebben veel fruitbomen: je kunt er één adopteren om te verzorgen. Er worden dit jaar ook pompoenen en aardperen gekweekt. Het voedselbos is inmiddels ook ontdekt door wat opgroeiende jongeren van 15 tot 18 jaar die er chillen. En zo nodig willen ze ook af en toe best een handje helpen. Ze noemen het de mooiste plek van de stad. En er komen op afspraak ook schoolklassen die een handje helpen."

**Nieuwsgierig geworden? Kom eens langs. Iedere zaterdag ochtend zijn er vrijwilligers en kun je helpen, of rustig kijken en genieten van wat er allemaal in het Voedselbos gebeurt. Op de website van het voedselbos [www.hofvanmatilo.nl](http://www.hofvanmatilo.nl) kun je nog meer informatie vinden.**

**Rijschool Roomburg**



Vlot, veilig en zelfstandig leren autorijden



Boek gratis een proefles!

**rijroomburg.nl**  
**06 - 44470006**



**Borsboom**  
accountants & adviseurs

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



**JS** Scheeps Techniek

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

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

**Zeilmakerij**  
LEIDEN

Uw full-service notariskantoor!

**Bakker & Neve**  
NOTARISSEN  
MARC NEVE

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

## Kennismaking met Theo Slof voorzitter Stichting Stadstuinen Leiden

Theo Slof heeft anderhalf jaar geleden het stokje overgenomen van de vorige voorzitter van de Stadstuinen Marga Alferink, die na elf jaar haar taken neerlegde. Tijdens een fijne rondwandeling vertelt hij over de tuinen in Park Matilo: een complex met inmiddels ongeveer 120 tuinen voor enthousiaste tuinders die daarvoor een kleine bijdrage betalen. Nog steeds is er veel animo voor een eigen tuin, want er is een wachtlijst.

Vijf jaar geleden is een watervoorziening met een pompsysteem dat water uit de sloot haalt aangelegd. Er zijn sindsdien kranen om water te tappen. Tuingereedschappen zoals kruiwagens, schoffels en schoppen zijn ter plekke opgeslagen voor gebruik door de tuinders. Er zijn ook diverse motor- en elektrische maaimachines en een hakselaar beschikbaar. Deze machines zijn alleen toegankelijk onder toezicht bij de werkbeurten. Theo laat een grote kweekkas zien waar men zaadjes van planten opkweekt. In maart wordt hiermee gestart om begin mei pootplantjes beschikbaar te hebben.

### Goede contacten

Theo, die zelf ook een stadstuin heeft, geeft uitleg over de diverse werkcommissies voor de kweekkas, gemeenschappelijke tuinen, technisch onderhoud en de volière. “Iedere commissie werkt met vrijwilligers en heeft een eigen budget. Er wordt veel werk wordt verzet door fijne mensen. Ook zijn er goede contacten tussen de enthousiaste tuinders en andere actieve organisaties in Park Matilo. Bij de opening en afsluiting van het seizoen worden evenementen georganiseerd zoals een pompoenwedstrijd: wie heeft de mooiste en wie heeft de grootste gekweekt?”

### Biologisch

De vrijwilligers hebben verstand van zaken en dat is belangrijk. Men houdt drie werkbeurten per seizoen aan. In het hele complex wordt biologisch geteeld dus er wordt bijvoorbeeld geen kunstmest gebruikt. Er wordt in grote bakken gecomposteerd. Het overtollige afval wordt door de gemeente op verzoek afgevoerd.

### Archeologische grond

“De traditionele vlechtheg is een echte blikvanger en wordt goed bijgehouden. In en om de tuinen worden plekken gecreëerd waar nog meer bloemen vrijelijk kunnen groeien en veel insecten aantrekken. Het tuincomplex is een waar paradijs voor egels, hommels, bijen en vlinders. Extra bijzonder is natuurlijk de archeologische grond waarop de tuinen liggen. Voor de beginnende tuinder wordt bij de introductie onder andere uitleg gegeven hoe diep er gespit mag worden. In principe houdt men vijftig centimeter aan.”

### Vogels

“Er is ook veel belangstelling voor de volière door jong en oud”, vertelt Theo. “De vogels worden prima verzorgd door de vrijwilligers met goede kennis van zaken, want ook als vogels ziek worden moet er op de juiste manier worden gehandeld. Vrijwilligers voor het voeren zijn nog steeds van harte welkom!”



Website: [www.stadstuinenleiden.nl](http://www.stadstuinenleiden.nl)

# Voorjaarsprogramma Park Matilo

Het wordt weer lente, tijd om buiten te genieten in ons mooie Park Matilo! Stichting Mooi Matilo organiseert een inspirerend programma van workshops en activiteiten bij de Fabrica, het bezoekerscentrumpje midden in het park:



## Vanaf 7 april: Fabrica weer open

Iedere zondagmiddag staan onze gastvrouwen en -heren voor jullie klaar met informatie, koffie, thee en een gezellig praatje.

## Zondag 14 april, 14.00-15.30 uur: Bijen aan de Rijn

*onderdeel van de Week van de Klassieken.*

Maak kennis met de mooiste Romeinse teksten over bijen, voorgedragen door Leids dichter Leo van Zanen. Wandel vervolgens mee met Menno Reemer van EIS Kenniscentrum voor Insecten en ontdek de bijzondere bijensoorten in bijenreservaat Park Matilo. Deelname is gratis, maar het aantal plekken is beperkt, dus geef je op via [www.parkmatilo.nl](http://www.parkmatilo.nl)



Romeinse bijenhouder

## Zondag 28 april, 13.00-14.30 uur: Goden, gemmen en geluk. Romeinse zegelringen van de Limes

*Mini-tentoonstelling en lezing.*

Overal langs de Limes, de Romeinse rijksgrens, vinden archeologen gemmen: half-edelstenen met ingesneden figuurtjes. Ook in Matilo! Maak kennis met de Matilose vondsten tijdens een presentatie door archeoloog Tom Hazenberg. Deelname is gratis, maar het aantal plekken is beperkt dus geef je op via [www.parkmatilo.nl](http://www.parkmatilo.nl)



## Zondag 12 mei: Leidse Marathon met de Romeinse Mijl

De 10 km van de Leidse Marathon gaat dwars door Park Matilo. Een bijzonder onderdeel ervan is de Romeinse mijl: wie rent het snelst 1000 Romeinse passen (ca. 1,5 km)? Doe mee of kom de hardlopers aanmoedigen! [www.marathon.nl](http://www.marathon.nl)



## Zondag 26 mei, 13.00-14.30 uur: Plantenverhalen voor kinderen

Struin je mee door Park Matilo op zoek naar planten en hun verhalen? Onderweg komen we Romeinse verhalen, middeleeuwse kruiden en zelfs piraten tegen! We wandelen, ruiken, proeven en maken iets moois van de planten onderweg. Een interactieve, groene ontdekkingstocht voor kinderen van ca. 7-12 jaar door Annet Breure van [www.plantenverhalen.nl](http://www.plantenverhalen.nl). Kaartjes kosten 3,50 per kind en zijn te koop via [www.parkmatilo.nl](http://www.parkmatilo.nl)



## Zondag 9 juni, 13.00-17.00 uur: Historische Tuinen Matilo 10 jaar!

De Historische Tuinen Matilo bestaan dit jaar 10 jaar. Tijd voor een feestje!

We organiseren een gezellige middag met workshops, historische hapjes, botanische drankjes en de uitreiking van de prijzen voor de fotowedstrijd. Houd voor het precieze programma de website in de gaten: [www.parkmatilo.nl](http://www.parkmatilo.nl)

## Zondag 16 juni: Nationale Archeologiedagen

Kom je onderdompelen in de archeologie van Matilo tijdens dit landelijke archeologie-feestje. Houd voor het precieze programma de website in de gaten: [parkmatilo.nl](http://parkmatilo.nl)



## Fotowedstrijd Historische Tuinen Matilo

De Historische Tuinen Matilo bestaan dit jaar 10 jaar! In al die jaren zijn de tuinen steeds groener en mooier geworden. Zo mooi, dat ze wel een fotowedstrijd waard zijn! Wie maakt de mooiste foto van de Romeinse kruidentuin of de middeleeuwse kloostertuin? Met zon of in de regen? 's Ochtends vroeg of met zonsondergang? Wanneer vind jij de tuinen het mooist?

Stuur je inzending vóór 31 mei 2024 naar [muma@parkmatilo.nl](mailto:muma@parkmatilo.nl) met vermelding van je naam en leeftijd, want kinderen mogen zeker meedoen. Wie weet, win jij één van onze fotogenieke prijzen! De prijsuitreiking is op 9 juni, tijdens het feestje van de Historische Tuinen.



## Vrijwilliger worden in Park Matilo?

Ben je op zoek naar een leuke en zinvolle manier om je in te zetten voor een prachtig stukje Romeinse geschiedenis? Dan is vrijwilliger worden in Park Matilo iets voor jou. Meer info over de mogelijkheden op: [parkmatilo.nl](http://parkmatilo.nl) Vrijwilliger worden in Park Matilo?

## Bestuurslid worden bij de Stichting Mooi Matilo?

Ben je op zoek naar een interessante manier om je in te zetten voor bijzonder Romeins erfgoed? Wil je de Romeinse geschiedenis in Leiden levend houden en de wijk versterken? Dan kan je ons nieuwste bestuurslid worden. Meer info op: [parkmatilo.nl](http://parkmatilo.nl) Bestuurslid worden bij de Stichting Mooi Matilo?



# Woordzoeker

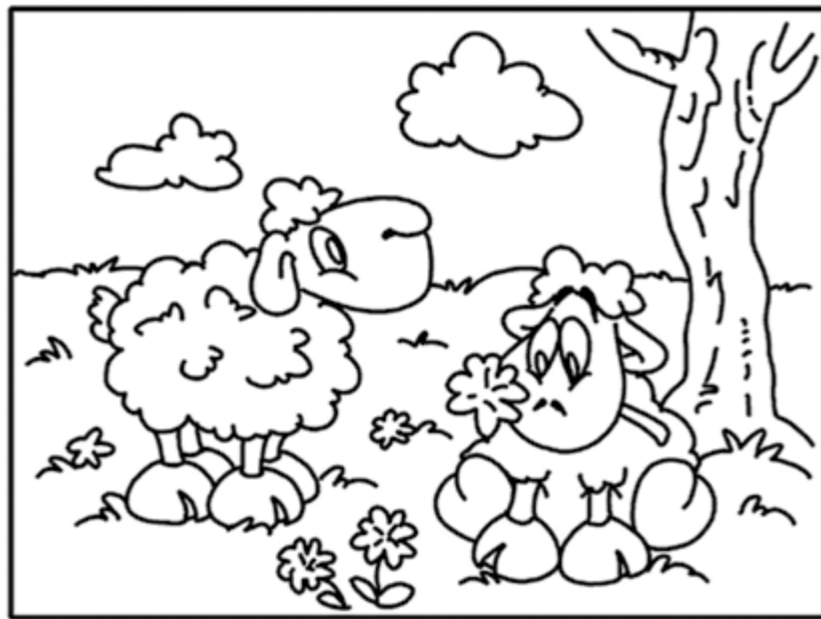
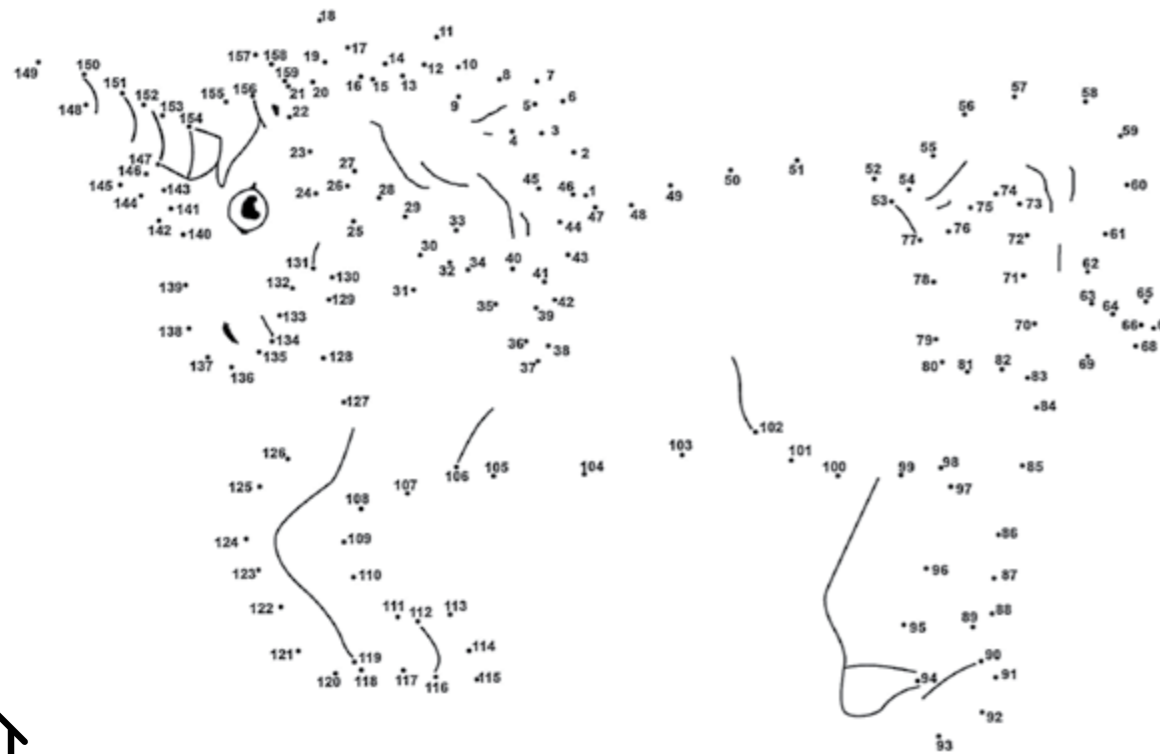
K	U	S	F	V	K	R	Z	E	K	K
D	B	E	I	O	L	W	O	I	R	D
B	I	A	F	U	O	E	N	A	U	J
L	N	F	L	L	H	D	N	N	S	I
O	I	E	K	K	E	T	E	T	T	T
E	E	E	D	R	O	Z	T	H	E	W
M	N	O	E	N	O	N	J	E	L	E
E	P	N	A	R	E	T	E	E	E	R
N	E	R	E	I	N	I	U	T	Z	K
A	R	E	T	M	I	U	R	I	E	E
D	R	A	A	M	O	Z	E	V	N	N

- |          |        |          |
|----------|--------|----------|
| BALKON   | LEZEN  | TIJD     |
| BLOEMEN  | LIEF   | TUIN     |
| KINDEREN | ROZEN  | TUINIERN |
| KOFFIE   | RUIJTE | VRIENDEN |
| KRANT    | RUST   | WERKEN   |
| KUS      | THEE   | WOLKEN   |
| LENTE    | THUIS  | ZOMAAR   |
|          |        | ZONNETJE |

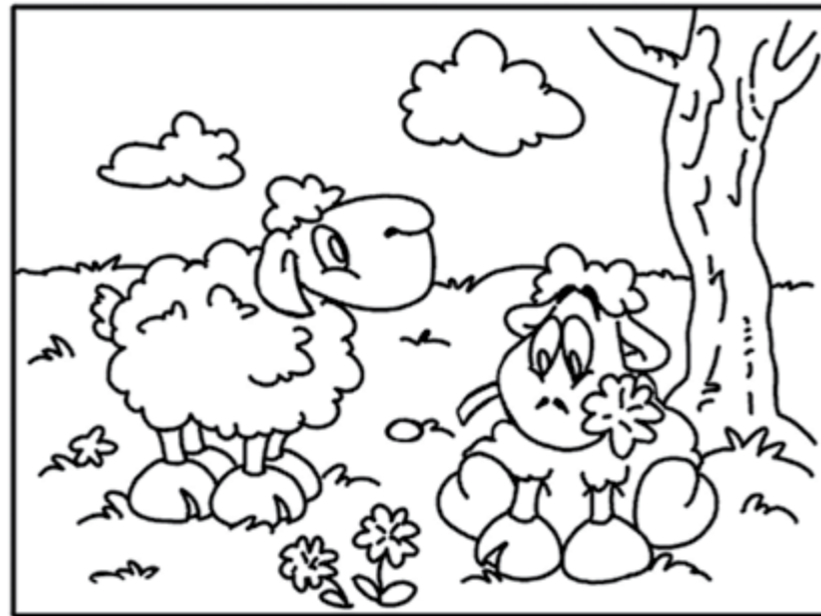
Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Verbind de puntjes op volgorde en kleur het in.



Zoek de 6 verschillen en kleur de plaatjes.



# Vergeet-mij-niet-diner

(Esther de Koning)

Danielle van der Krogt (casemanager dementie) en Angela de Wolf (gespecialiseerd verzorgende psychogeriatric) werken in de wijken rondom Zorgcentrum Roomburgh met cliënten met de diagnose dementie en hun mantelzorgers.

Danielle en Angela vinden het belangrijk om de mantelzorgers goed te ondersteunen en te betrekken bij het proces dat gaande is bij hun naasten. Hiervoor organiseren zij soms ook activiteiten. Eén daarvan is het 'vergeet-me-niet -diner'.

### Partners

Het vergeet-me-niet-diner is eigenlijk een 'afsplitsing' van het diner-voor-twee, dat sinds een aantal jaren wordt georganiseerd en bedoeld is voor bewoners van Roomburgh en hun partners die nog thuis wonen. Later kwamen hier ook de cliënten uit de wijk en hun mantelzorgers bij. Door het toenemende aantal deelnemers werd het erg druk. Daarom is besloten een apart diner te organiseren voor de cliënten die niet in het zorgcentrum wonen.



### Leuke avond

Veel cliënten van Roomburgh gaan graag een avondje uit eten, maar soms is het lastig om dit in een regulier restaurant te doen: te druk, te lawaaiig, te veel prikkels. Daarom wordt in het restaurant van het zorgcentrum speciaal voor hen een diner georganiseerd. De bedoeling is in de allereerste plaats dat de mensen een leuke avond hebben.

### Verbinding

Daarnaast leren wijkbewoners elkaar kennen en kunnen ervaringen uitwisselen. Voor een aantal cliënten is een mogelijke stap om in de toekomst in Zorgcentrum Roomburgh te gaan wonen. Met de diners ontstaat er een sterkere verbinding tussen Roomburgh en de cliënten, waardoor de drempel om dit te doen wat minder hoog wordt.

### Valentijnsdag

Het eerste vergeet-me-niet -diner is onlangs gehouden en stond in het teken van Valentijnsdag. Het was een groot succes! De bedoeling is om vóór de zomer weer een diner te organiseren. Er wordt gekookt door de kokkinnen Sophie en Nathalie. In de bediening staan Danielle, Angela en Renate (coördinator dagbesteding).



Elke derde donderdag van de maand is de casemanager dementie aanwezig in het Huis van de Buurt Matilo. Tussen 10.00 en 11.00 uur kunt u bij haar terecht met al uw vragen over dementie.

## Julia en Dominique van Fysiotherapie Van der Bruggen “Het is zaak om je lichaam zo sterk mogelijk te houden”

Sinds vorig jaar werken Julia Wiersma en Dominique Polanen bij Van der Bruggen Fysiotherapie & Revalidatie. Eigenaar Leonie van der Bruggen is maar wat blij met ze. “Een jong nieuw talent en een ervaren rot die elkaar perfect aanvullen en goed samenwerken.” Een aanwinst voor de praktijk volgens Leonie en dus ook voor onze wijk. De wijkkrant ging op bezoek bij Julia en Dominique. Wie zijn ze en waarvoor kan je bij ze terecht?

### **Julia, waar is Dominique goed in volgens jou?**

J: “Dominique kan heel goed mensen in beweging brengen. En dat bedoel ik dan vrij letterlijk. Soms willen mensen hun bed niet meer uit, of zijn ze te inactief geworden. Dat kan allerlei redenen hebben; pijn, angst, vermoeidheid, etcetera. Maar wat het ook is, Dominique krijgt het voor elkaar dat ze weer opstaan, hun oefeningen doen, in beweging komen. En dat is zo belangrijk.”

### **Dominique, herken je wat Julia zegt?**

D: “Ja, dat klopt wel hoor. Ik zeg altijd maar ‘niet bewegen doet ook pijn en betekent meestal dat de pijn zal blijven. En juist door in beweging te komen, creëer je een kans dat het minder pijn gaat doen.’ En ja, dat betekent soms dat je door de zure appel moet bijten. Maar daar help ik bij. Ik ben gespecialiseerd in chronische en moeilijk verklaarbare pijnklachten. Je kunt eindeloos zoeken naar de oorzaak, maar ik richt me dan liever op de zoektocht naar wat wel helpt. Zodat de pijnvervanging hopelijk minder wordt of dat mensen er beter mee om kunnen gaan.”



(foto: Rob Beurse)

### **En wat is de kracht van Julia, volgens jou, Dominique?**

D: “Julia is heel lief en blijft steeds geduldig. Ze hanteert de zachte methode. Ik vind dat bewonderingswaardig en ben blij dat we allebei een andere aanpak hebben. Bij de ene client verricht Julia wonderen terwijl ik het lastiger vind om zo iemand in beweging te krijgen. Je moet steeds zoeken wat bij iemand werkt: verleiden, pushen, een vriendelijk woord; het is steeds maatwerk. We vullen elkaar daar goed in aan. Daarnaast brengt Julia veel nieuwe kennis mee, waar ik m'n voordeel mee doe. Ze deelt graag en ze is iemand waar je fijn mee kunt sparren.”

*“Juist door in beweging te komen, creëer je een kans dat het minder pijn gaat doen.”*

### **In jullie patiëntenbestand zitten relatief veel ouderen, zijn jullie hierin gespecialiseerd?**

J: “Dat klopt. Ik kom uit de verpleeghuiszorg en ben gespecialiseerd in zorg voor mensen met Parkinson en andere neurologische aandoeningen. Veroudering en verslechtering van gezondheid houd je niet buiten de deur, maar je kunt wel heel veel doen om het proces te vertragen. En daar helpen we bij. Ik ervaar veel voldoening in die langdurige zorg, dat je mensen een flinke tijd mag begeleiden. Dat schept een band.”

D: “Precies wat Julia zegt. Je haalt de ziekte of de ouderdom niet weg, maar je kunt mensen wel helpen om beter te functioneren. Door oefeningen maar ook door bijvoorbeeld een bedbeugel aan te bevelen, zodat ze makkelijker uit bed komen. Mensen het vertrouwen geven in wat ze nog wél kunnen, regie teruggeven. Dat is waar we het voor doen.”

J: “Laatst had ik nog een mooi voorbeeld: iemand lag vooral in bed, maar we kregen haar toch zo ver dat ze oefeningen ging doen, en even later op een hometrainer stapte. En nu fietst ze weer buiten, heeft ze haar zelfvertrouwen, mobiliteit en vrijheid terug! Dan staan wij te juichen hoor!”

### **Maar jullie werken niet alleen met ouderen toch? Iedereen is welkom?**

J: “Zeker! Juist de diversiteit aan klachten spreekt me in deze praktijk enorm aan. Samen met onze collega's Leonie en Fienke staan wij klaar voor iedereen, van jong tot oud en van sportblessure tot stijve nek. Natuurlijk hebben we onze specialisaties, maar we zijn allround opgeleid.”

D: “Wat nog wel goed is om te vermelden is dat we ook hands on (‘aanrakend’) behandelen’ en dat doen niet alle fysiotherapeuten. Dus niet alleen oefeningen, maar ook massage en contact met de huid. Dat is een enorm toegevoegde waarde en geeft veel resultaat.”

### **En wat ik jullie hoor zeggen is, ‘wacht niet te lang met hulp zoeken’**

D: “Klopt. Soms zeggen mensen ook dat ze nog geen hulp of fysiotherapie nodig hebben. ‘Het gaat nog wel’, horen we dan. Maar het is juist slim om op tijd te beginnen. Spieren die je niet gebruikt, verslappen. Dus het is zaak om je lichaam zo sterk mogelijk te houden. Dat geldt voor iedereen, maar nog meer als je ouder wordt, en helemaal als je Parkinson hebt. Gelukkig hebben de huisartsen hier en de zorgmedewerkers van Zorgcentrum Roomburgh dit ook goed op hun netvlies. Ze verwijzen vaak door naar ons.”



(foto: Rob Beurse)

### **Zijn er nog meer extra's het vermelden waard?**

D: “Nou... nog goed is om te vermelden is dat wij gespecialiseerd zijn in Oedeemtherapie. Verder doe ik aan litteken- en pijnbehandeling door middel van Dolphin NeuroPoint Stimulation (Elektrotherapie), waarmee ik al achttien jaar in Amerika goede resultaten heb geboekt.”  
J: “Vergeet niet dat we een kleinschalige praktijk zijn met een groot netwerk. En de goede sfeer die we met elkaar ervaren, wordt ook gevoeld door de patiënten die bij ons komen.”





*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  
Julia Wiersma

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](http://www.tandartsfokke.nl)

**071-5414233**

Zorgcentrum  
**ROOMBURGH**  
Hof van Roomburgh 4  
2314 ZB Leiden  
Tel. 071 541 22 00  
www.roomburgh.nl  
info@roomburgh.nl

## **VACATURE VRIJWILLIGE CHAUFFEURS**

Zorgcentrum Roomburgh zoekt vrijwillige chauffeurs! We hebben een mooi wagenpark met verschillende auto's en bussen. Deze worden ingezet voor onder andere het rondbrengen van maaltijden, uitjes buiten de deur en persoonlijk vervoer van onze bewoners.

Chauffeurs zijn hierbij onmisbaar!



Enthousiast geworden? Neem dan voor meer informatie contact op met onze vrijwilligerscoördinator Marion Zirkzee via 071-589 22 00 of via [mzirkzee@roomburgh.nl](mailto:mzirkzee@roomburgh.nl)

## **Camping Roomburgh**

**Van 14 t/m 28 juni staat Camping Roomburgh in het parkje aan de Kasteelhof. Hier kunnen bewoners en cliënten van Roomburgh genieten van alle leukts dat een camping te bieden heeft en 's avonds toch weer lekker in hun eigen bed slapen.**

Ook alle wijkbewoners zijn deze dagen van harte welkom om het campinggevoel te beleven. Kom overdag gerust langs voor een kopje koffie met wat lekkers, doe mee met jeu-de-boules of kom lekker in het zonnetje zitten kletsen. Loop gewoon langs, dit hoeft je niet van tevoren aan te geven.



De opbouw van de camping begint op 10 juni. Extra handjes zijn goed te gebruiken. Heb je zin om mee op te bouwen, neem dan contact op met Petra Hockx [petrahocks@hotmail.com](mailto:petrahocks@hotmail.com)



**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](http://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](mailto:logopediecentrumjosenijboer@gmail.com)



Ons streven is het leveren van goede zorg voor iedereen, jong en oud, wonende in de wijken Roomburgh 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](http://www.roomburgh.eu)

# Agenda



## Open Dag Scouting St. Jozef Leiden

Altijd al willen weten wat scouting is? Of gewoon zin in een dag vol avontuur en leuke activiteiten? Neem je vrienden en familie mee en kom naar de open dag van Scouting St. Jozef Leiden! Doe een speurtocht, bak een pizza op houtvuur of zweef door de lucht op een kabelbaan. En dat is nog niet alles. Er zijn nog veel meer activiteiten voor iedereen van 5 t/m 15 jaar oud. De open dag vindt plaats op **zaterdag 20 april** van 11.00-16.00 uur in Park Matilo, Besjeslaan 2A

## Volière

De stadstuin zoekt vrijwilligers die kunnen helpen met het voeren van de vogels in de volière.

We zoeken nog mensen die vast willen helpen op maandag- en/of zaterdagochtend. Dit kost ongeveer een half uur per week. Daarnaast zoeken we ook een aantal mensen die als invalhulp kunnen helpen als iemand van de vaste bezetting niet kan.

Wilt u helpen of meer informatie?

Mail dan naar: [volierestl@gmail.com](mailto:volierestl@gmail.com)



Blijf op de hoogte van wat er speelt in uw wijk via de schermen bij de SPAR en Huis van de Buurt Matilo, Facebook en onze website [roommeerburg.nl](http://roommeerburg.nl). Hier kunt u zich ook aanmelden voor de ROME-nieuwsbrief met actueel wijknieuws.



## april

### Wanneer en wat

13 Open les Biodanza  
14 Bijen aan de Rijn  
20 Open dag Scouting  
28 Goden, gemmen en geluk

### Waar

HvdB Matilo  
Park Matilo  
Park Matilo  
Park Matilo

### Tijd

10.00 - 12.00 uur  
14.00 - 15.30 uur  
11.00 - 16.00 uur  
13.00 - 14.30 uur

## mei

### Wanneer en wat

2 Saffran Keuken  
5 Vrijheidsmaaltijd  
12 Leiden Marathon  
25 Repaircafe Matilo  
26 Plantenverhalen voor kinderen  
29 Open dag Incluzio

### Waar

HvdB Matilo  
HvdB Matilo  
HvdB Matilo  
Park Matilo  
Park Matilo  
HvdB Matilo

### Tijd

18.00 - 20.00 uur  
vanaf 17.30 uur  
13.00 - 15.30 uur  
13.00 - 14.30 uur  
14.00 - 16.30 uur

## juni

### Wanneer en wat

6 Saffran Keuken  
9 Historische Tuinen Matilo 10 jaar!  
16 Nationale Archeologiedagen

### Waar

HvdB Matilo  
Park Matilo  
Park Matilo

### Tijd

18.00 - 20.00 uur  
12.00 - 17.00 uur  
parkmatilo.nl

## juli

### Wanneer en wat

4 Saffran Keuken  
12-13-14 Buurtcamping Matilo

### Waar

HvdB Matilo  
Park Matilo

### Tijd

18.00 - 20.00 uur  
vr. mi. t/m zondag

## Zondag 12 mei Marathon Leiden Hardlooffestijn met verkeershinder in Roomburg en Meerburg

Voor de vierde keer zal het parcours van de 10km wedstrijd van de Leiden Marathon door de wijken Roomburg en Meerburg lopen. Tussen 14.30 en 15.30 zullen 3000 lopers door de wijken en park Matilo lopen. Het belooft weer een mooi feest te worden met 'De Romeinse Mijl', een bruisende waterpost voor Brede School De Arcade en ongetwijfeld veel mensen en muziek langs de kant. **Tussen 14.00 uur en 16.00 zal hierdoor ernstige verkeershinder zijn en is het in niet mogelijk om onze wijken in of uit te rijden omdat Fortunaweg (Roomburg) en Matiloweg (Meerburg) zijn afgesloten.** Kruispunten op het parcours worden afgezet met hekken en langs het parcours zullen parcoursassistenten en verkeersregelaars voor een veilige doorgang van de hardlopers zorgen en waar nodig auto's of fietsers tegenhouden.

Wil je meehelpen als vrijwilliger langs het parcours?

Neem dan contact op met Tom Leest: [tom\\_leest@hotmail.com](mailto:tom_leest@hotmail.com)