

Buurtcamping Park Matilo

**Rondgang projecten
Wijkenvisie**

Mobiel Planetarium

**Bewonerscommissie
Liviuslaan**



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

SPAR



Maasstraat 31
 2314 TT Leiden
 071 7508132

Di/vrij 08.30 - 18.00
 Za 08.30 - 17.00



www.vanrossumtweewielers.nl

SLAGERIJ HENCO



**DE LEKKERSTE PAARDENWORST
 EN HEERLIJK MALSE BIEFSTUK**

IJSSELKADE 44 - 071 54 18 787

**HAARSTUDIO
 YOLANDA**



IJsselkade 42
 2314 VM Leiden
 071 541 45 76

inhoud

- 3 Inhoud/Colofon
- 4 Voorwoord

Rubrieken

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

Aan het woord

- 14 Het hele jaar zwemmen in het Rijn-Schiekanaal
- 25 Dierenvriendin Annegien

Gezondheid

- 17 Mindfulness: Eveline Brandt
- 38 Tandarts Marjolein Fokke

Ingezonden berichten

- 18 Gemeenteberichten
- 37 Cursus Historische Heerlijkheden
- 41 Scouting op kamp
- 41 Geen vogels voeren

Ondernemen in de wijk

- 27 Stadsfotograaf Leonie van der Helm
- 36 Yaelle van Pracht Agency

Wijkevenementen

- 10 Mobiel Planetarium
- 11 Leids Amateurkunst Festival
- 20 Impressie Buurtcamping Park Matilo
- 32 Ontwerpwedstrijd Meerburg

Duurzaam

- 12 Eerste hulp bij Energievragen

Huis van de Buurt Matilo

- 30 Vrijwilligerscoach John Witteman
- 31 Terug in buurthuis Matilo
- 39 Wijkspreekuur Zorg en Ondersteuning

Ander wijknieuws

- 5 Nextdoor
- 19 Buurman DZB viert 50-jarig bestaan
- 28 Rondgang projecten Wijkensvisie
- 33 Bankjes bij boulesbaan
- 35 Bewonerscommissie Liviuslaan
- 37 Activiteiten Mooi Matilo
- 44 Agenda

Bedankt gulle gevers!

In de vorige ROME-krant gaven we aan dat het niet meer mogelijk zou zijn dit jaar drie kranten uit te brengen, zoals gebruikelijk. Dit vanwege de gestegen papierprijzen. Als reactie hierop heeft een aantal buurtbewoners een financiële bijdrage gegeven. In totaal hebben we €355,00 ontvangen. We hebben de prijs nog wat naar beneden gekregen en gaan verder met dunner papier. Samen met uw bijdrage, kunnen we nu weer verder.

Heel erg bedankt hiervoor!

(Advertentie)

Team **ASARUM Bloemen** sinds 1992

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

Hoge Rijndijk 76 - info@asarum.nl

Colofon

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

Eindredactie: Liesbeth Dijkdrent, Saskia Hageman

Vormgeving: Micha de Bruin

Drukwerk: Puntgaaf drukwerk, Leiden

Wij danken onze fotografen: Rob Beurse, Marten Ris

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

Voorwoord

In de prachtige zomerzon van juli 2022 beginnen wij aan deze editie van de ROME-krant. Op dit moment zijn de coronamaatregelen beperkt en worden er weer handen geschud, concerten bezocht en vrolijke gesprekken gehouden op straat en in de winkels. Wij hopen natuurlijk dat deze situatie er ook nog is als wij de krant rondbrengen.

Het coronatijdperk was voor velen niet gemakkelijk, maar we hebben er ook van meegekregen dat contact met de wijkgenoten, gezellig boodschappen doen in de buurt en een praatje op straat voor iedereen in Meerburg en Roomburg een onontbeerlijk moment van de dag is. Op De Buurtcamping konden we dat ruimschoots goedmaken. Drie dagen lang een feestje vol ontmoetingen en gezamenlijke activiteiten. We noteren een reprise voor volgend jaar vast in de agenda!

En er liggen in de nabije toekomst meer evenementen in onze wijken in het verschiet waar we elkaar weer kunnen ontmoeten. Op 28 augustus bezoekt het Mobiel Planetarium ons Huis van de Buurt. Een must voor iedereen! Op 3 en 4 september kan iedereen genieten van optredens en workshops tijdens het Leids Amateurkunst Festival, waar ook buurtgeno-

ten zich van hun artistieke kant laten zien. En op 24 september is het Burendag. Een uitgelezen mogelijkheid om weer eens nader kennis te maken.

U leest over het initiatief van de commissie Duurzaamheid om u te helpen met praktische maatregelen voor energiebesparing. Het bewonersinitiatief Wijkontwerp Vicus Matilo Meerburg spoort u aan om mee te denken over de toekomstige nieuwe woon/werksituatie in Meerburg. Ons buurthuis staat open voor alle input uit de buurt. Zij roepen ook de jongeren op om zich te melden met hun wensen. De Liviuslaan zoekt verbinding tussen onze wijken. Wie leuke ideeën heeft of ze nu krijgt, meld ze bij de wijkverenigingen en wij kijken dan gezamenlijk wat wij met elkaar kunnen realiseren. Via onze krant, de website, onze facebookpagina de schermen bij Matilo en de Spar geven wij een inkijkje in de vele activiteiten in de buurt.

Ankie Verlaan
voorzitter WV Meerburg

Jaap Stokking
voorzitter WV Roomburg



(Foto Rob Beurse)

Nog even en dan is de Wilhelminabrug weer in volle glorie hersteld.

Moderator Frans van der Mark zorgt dat het gezellig blijft

(Liesbeth Dijkdrent)

Frans van der Mark, geboren Leidenaar, verhuisde in 2005 met zijn gezin vanuit de Mors naar Roomburg. Hij nam gelijk zijn burens mee, die met vijf kinderen ook op zoek waren naar een groter huis. Ze wonen nog steeds met veel plezier naast elkaar in de wijk. Vanaf de start van Nextdoor in 2016 is Frans toplid/moderator voor de wijk Roomburg. Inmiddels telt deze community 1200 leden. Het is niet bekend hoeveel leden er in Meerburg zijn, want daar is helaas niemand meer die deze rol vervult.

Waar is Nextdoor handig voor?

“De Nextdoor community in deze regio beslaat achttien wijken. Je kunt kopen en verkopen in de buurt, bijvoorbeeld als je snel een kinderfietsje voor je kleinkind zoekt. Je kunt evenementen aankondigen of acties starten, zoals de actie voor Oekraïne. Zoekgeraakte huisdieren vinden sneller hun baasje terug. Veel mensen vinden het vervelend om dagelijks al die mails te ontvangen, maar daar kan je wat aan doen. Je kunt selectief de meldingen ontvangen die jij wilt. Ook kan je kiezen welke wijken je benadert voor bepaalde vragen, soms is het niet handig om je vraag in achttien wijken neer te leggen.”

Wat doet een moderator en hoeveel tijd kost het?

“Als nieuwe leden zich aanmelden stuur ik ze een welkomstmil, waarin ik uitleg hoe het reilt en zeilt op het platform en hoe hun profiel het beste functioneert. Als moderator houdt je eigenlijk alles een beetje in de gaten en zorgt dat het gezellig blijft. Het is niet de bedoeling dat mensen elkaar uitschelden of een discussie eindeloos door laten gaan. Als moderator kan je de discussie dan sluiten. Je verifieert of mensen wel onder hun eigen naam communiceren en geen alias gebruiken. Verder kan ik helpkaarten toevoegen, zoals tijdens de pandemie, toen veel mensen wilde helpen en anderen hulp nodig hadden.” Het kost niet heel veel tijd, twee tot drie keer per week kijkt hij hoe het ervoor staat.

Frans zou het fijn vinden als er een paar mensen bijkomen om de taken wat te verdelen en net wat extra's te kunnen doen. Het is ook prettig als je even met elkaar kan overleggen. Het is leuk om te volgen wat er leeft in de buurt en een steentje bij te dragen aan verbinding. Wie wil er mee doen voor Roomburg of Meerburg? Stuur een berichtje naar Frans en hij neemt contact met je op: fkvdm@gmail.com

nextdoor



JS Scheeps Techniek

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

Bezoek onze webshop voor
spetterende aanbiedingen:
watersportaanbieding.nl

De watersportspecialist voor de DOE HET ZELVER en All-ROUND REPARATIE

Beauty Nails Wilma
Nagelstudio

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

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

Zeilmakerij
•LEIDEN•

De Kinderhaven
Kinderopvang 0-12 jaar
Liefdevol, flexibel & uitdagend!

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

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

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

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

DE TUIN VAN DE SMID

polderoase THEEHUIS De tuin van de smid
lunch natuurspeeltuin feest kinderboerderij
high-tea vergadering training bruiloft
borrel excursies GROEN grasterras
Cronesteynpark LEIDEN

ELLEN MASSARO
professional organizer

Overzicht en ruimte door:

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

Ik help je erbij!

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

GENOEG

Rubriek over Duurzaam Wonen en Leven van Ellen Massaro

Genoeg met Getallen

Heb je te veel spullen, of ga je opruimen en organiseren, dan kunnen getallen je helpen. Ik heb enkele goed werkende getallentips verzameld, die ervoor kunnen zorgen dat je nooit te veel, wel genoeg en overzicht hebt.

1 erin, 1 eruit

Simpel, en een hele fijne om dagelijks toe te passen. Koop of krijg je iets nieuws (of beter: tweedehands) doe er dan iets ouds uit. Een kledingstuk, een apparaat, een boek. Of misschien wel: 1 erin, 2 eruit?

De 20/80 regel

Het 'Pareto Principe' gaat ervan uit dat 20% van een inspanning verantwoordelijk is voor 80% van het resultaat. En het is op allerlei zaken van toepassing. Bijvoorbeeld: je gebruikt 20% van je spullen voor het doen van 80% van je activiteiten! Dat betekent dat je 80% van je spullen nauwelijks gebruikt. Als je dit vertaalt naar kleding: je draagt over het algemeen maar 20% van je kleding en nog eens 10% voor speciale gelegenheden. Dus 70% gebruik je niet of nauwelijks. Voor foto's geldt de 20/80 regel ook. 20% van alle foto's zijn genoeg om 80% van de herinneringen te bevatten.

333

Nog een getal voor kleding: De Amerikaanse Courtney Carver heeft het Project 333 bedacht. Vier keer per jaar kies je 33 kledingstukken, inclusief jassen en schoenen. Alleen die 33 stukken blijven in de kast en draag je drie maanden. De rest wordt tijdelijk opgeborgen in dozen. En wie weet – als je ook de 20/80 regel toepast, kun je toe met nog minder kledingstukken.

Laat 25% ruimte over

Ga je een kast opruimen, let dan op het volgende: om een kast goed te kunnen gebruiken, heb je ongeveer 25% lege ruimte nodig. Ruimte die je overlaat na het opruimen, die je nodig hebt voor het overzicht en om de spullen makkelijk te pakken. Bovendien kun je nieuwe dingen dan makkelijk kwijt. Als je een keer per jaar je kast(en) opruimt volgens dit principe hou je je spullen in bedwang.

15 minuten

Heb je een hekel aan opruimen? Elke dag een klein beetje helpt ook; maak er een ritueel van. Begin in je slaapkamer: berg zoveel mogelijk op wat niet rond hoort te slingeren. Als je dit elke dag doet, heb je steeds minder tijd nodig om je kamer opgeruimd te houden. En dan kun je naar een ander gebied overstappen, bijvoorbeeld de eettafel of de keuken. Zet de kookwekker op 15 minuten en ga aan de slag.



(Foto Rob Beurse)



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



Rust en vrijheid

Ik loop hier vaak 's ochtends vroeg. Er zijn hier dan veel honden die uitgelaten worden en samen spelen. Het pad is ook een beetje verwilderd waardoor allerlei bloemen de ruimte krijgen. Een verademing, want op m'n werk zit ik de hele dag achter de computer.

Annegien



Uw favoriete plek in de wijk

Laat uw favoriete plek in de wijk vastleggen door fotograaf Rob Beurse.

Hij maakt daarvan een foto en combineert die met een foto van u op die plek en een klein stukje tekst over waarom het uw favoriete plek is.

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

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

ROB BEURSE FOTOGRAFIE

Naar de sterren en daar voorbij!

Ga mee op reis door de ruimte en tijd met het Mobiel Planetarium. Op 28 augustus staat het Mobiel Planetarium voor je klaar in het Huis van de Buurt Matilo. Kom langs, neem een plekje in het planetarium en geniet van een reis door tijd en ruimte.

Wist je dat wanneer je naar de sterren kijkt, je eigenlijk terug in de tijd kijkt? Doordat sterren zo ver weg staan duurt het soms miljarden jaren voordat hun licht jouw ogen bereikt. Sommige van de sterren die we nu zien, zijn daardoor eigenlijk allang verdwenen. Sterrenkundigen doen hier hun voordeel mee. Door ver genoeg weg te kijken hopen ze zo ver terug in de tijd te loeren dat ze erachter komen wat de oerknal was. Waar komt alles vandaan? En wat voor sporen heeft de oerknal achter gelaten in ons heelal?

Op 28 augustus zorgen Wijkverenigingen Roomburg en Meerburg er voor dat het NOVA Mobiel Planetarium wordt opgezet in het Huis van de Buurt Matilo. In deze koepel laten studenten je precies laten zien hoe het heelal eruit ziet en reis je naar het verleden om zo dicht mogelijk bij de oerknal te komen. Alle voorstellingen zijn live en interactief! Naar welke planeet of ster wil jij reizen? Tussen 11:00 en 17:00 uur worden er 7 shows gegeven, elke een show duurt 30 min. Er is plaats voor 25 mensen per show. Gewoon binnenlopen is mogelijk, maar een plaatsje reserveren via het reserveringsformulier verzekert je van een plek. Kom langs voor de reis van je leven!

28 augustus

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

Tijd: 11:00 - 17:00 uur

Deze activiteit is in het Nederlands en Engels. De koepel is geschikt voor mindervaliden mensen. Om de activiteit zo aangenaam mogelijk te maken, vragen wij hier op het formulier naar.

Entree: Gratis. Inschrijvingen kan via dit formulier.



LEIDS AMATEURKUNST FESTIVAL

MEERBURG / ROOMBURG
3 & 4 SEPTEMBER 2022

Laat je verrassen door wat amateurkunst allemaal in petto heeft. En doe ook vooral zelf mee. Dit is je kans om te kijken naar kunst of zelf je creativiteit te ontdekken en te laten zien wat je kunt!

3 september

Kom op zaterdag 3 september om 15 uur naar Muziekpodium Park Matilo om je mee te laten slepen met de muziek van Zigeunerorkest Csárdás. Een must en lust voor iedereen. Of geef tussen 15 en 17:30 uur je creativiteit een boost bij de Stekelnootbank waar je met Fanny een workshop Flower Power kunt doen of denk *out of the box* met Ludy. Ankie en Regina nemen je mee in de wereld van Biodanza. Blokfluitensemble Praetorius geeft vanaf 16:30 uur een prachtig concert in Buurthuis Matilo en Marten Ris toont vanaf 19 uur bijzondere films. Tijdens het hele festival exposeert Siska Barth haar schilderijen in de cursuszaal.



Première (4 september)

In Buurthuis Matilo is om 16:30 uur de première van het filmpje Gewoon een dag van Theaterwerkplaats SMIT, een heel bijzonder project van ervaringsdeskundigen op het gebied van psychosegevoeligheid. Na de film is er ruimte voor het publiek voor vragen en het delen van ervaringen. We sluiten af met een hapje en een drankje.

De toegang tot optredens en workshops is gratis. Tijdens het hele festival serveert het Leids Steunloket Migranten tegen een schappelijke prijs hapjes en kun je een drankje kopen in Buurthuis Matilo.

4 september

Op zondag 4 september kun je van 12 tot 17 uur vermaken bij de Stekelnoot en Muziekpodium Park Matilo. Cover Close brengt close harmony op het podium met hun prachtige stemmen. Arash zingt liedjes over liefde, eenheid en loslaten. Noah Roos en band brengen Nederlandstalige muziek met een twist.

Bij de Stekelnootbank kun je je creatieve hart ophalen tijdens diverse workshops. Joy komt live schilderen of maak je eigen Romeinse geurkunst met Dorothee. Ludy daagt je uit om je droomwijk te ontwerpen. Ervaar met Marijke wat je allemaal voor geweldige dingen met textiel kunt doen met en Jetske laat zien hoe leuk vilten is.



Kijk voor het volledige programma op:
leidsamateurkunstfestival.nl



Eerste hulp bij energievragen!



Wij kunnen u helpen:

Waarschijnlijk let u al beetje op uw energie- en gasverbruik. Maar de kans is groot dat u nog lang niet van alle besparingsmogelijkheden profiteert. Binnenkort komen we bij u aan de deur om u te helpen met besparingsmaatregelen die u zelf of met onze hulp kunt nemen.

Zo werd het comfort in de toch vaak kille hal achter de voordeur van Roomburgerweg 3 verbeterd door goed passende tochtstrippen en een isolerende lap voor de brievenbus, die we geplaatst hebben. In de huiskamer hebben we radiatorfolie geplakt en tochtrollen voor de openslaande deuren gelegd. Dat scheelde in het gasverbruik! Ook de kou die van de stenen dorpels kwam werd weggenomen door een isolerend plaatje. Deze en nog veel meer maatregelen kunnen we specifiek voor uw huis met u uitwerken.



We bieden een betaalde vrijwilligersklus:

Om alle wijkbewoners te bereiken en iedereen te kunnen laten profiteren, zoeken we op korte termijn gemotiveerde buurtbewoners die ons team komen versterken.

Heeft u interesse of vragen?

Neem dan contact op met Maaike Vinkenburg:

RoomMeerburg.@GaGoed.nl en **roommeerburg.nl** onder het dossier Eerste hulp bij Energievraagstukken.

De wereld wordt warmer, energie wordt duurder, het gas wordt uiteindelijk afgesloten en de groenste energie is de energie die je niet gebruikt. De meeste mensen willen daarom graag duurzame maatregelen nemen. Dat is goed voor je portemonnee, voor onze wijk en het klimaat op aarde. Samen houden we onze buurten groen en prettig leefbaar ook al wordt het steeds warmer in de zomer en natter in de winter.

Energiek feestje op 15 oktober!



Het lijkt nog ver weg, maar het is zo zaterdag 15 oktober! Dan organiseren we een heerlijke maaltijd met livemuziek en veel nuttige informatie over het verlagen van je energierekening.

Het Leids Steunloket Migranten en de wijk-ambassadeur Duurzaamheid van Meerburg/Roomburg organiseren dit samen voor u. Aanmelden: info@leidssteunloket.nl of Tel: 0685887463/0633447689



ENERGIEK

Rubriek door Nadine Pronk

Lowvember - de uitslag!

In november 2021 organiseerde de Werkgroep Duurzaam RoMe de energiebesparings challenge Lowvember.

De deelnemers uit de wijken Roomburg of Meerburg probeerden in de maand november zo weinig mogelijk elektriciteit te verbruiken. "Meten is weten". Daarom ontvingen alle deelnemers van tevoren een slimme stekker. Hiermee konden ze het stroomverbruik van apparaten meten en uitlezen via de smartphone.

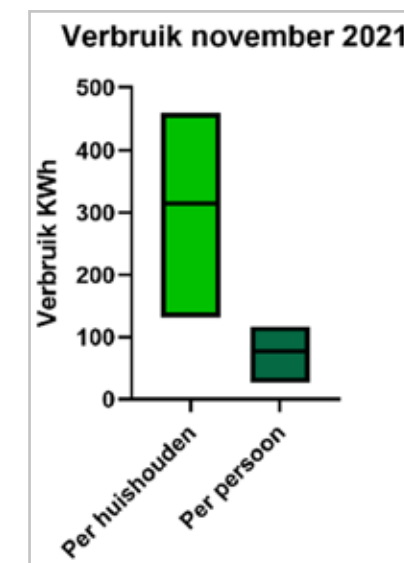
Low
NOVEMBER



Aan het eind van de maand maakten we de balans op en vergeleken het stroomverbruik met dat van een jaar eerder. Hier deel ik graag wat opvallende resultaten:

- ✓ 3/4 van deelnemers heeft minder stroom verbruikt in november 2021 dan in november 2020;
- ✓ twee huishoudens realiseerden een besparing van 31%;
- ✓ de grootste besparing was 120 KWh (een besparing van bijna 30 euro);
- ✓ ongeveer de helft van de deelnemers heeft zonnepanelen;
- ✓ de grootste teruglevering was 65 KWh. En dat voor een maand met korte dagen en weinig zon;
- ✓ het laagste stroomverbruik was 132 KWh per maand (zie ook figuur 1).

Mooie resultaten! De energiechallenge was wat ons betreft geslaagd. Het toont aan dat je kunt besparen door je gedrag aan te passen.



Figuur 1: Minimum, maximum en gemiddeld stroomverbruik van de deelnemers in november 2021, uitgezet per huishouden en per persoon.

Enkele reacties van deelnemers:

"Het lijkt erop dat als je er extra op let, dat je je elektriciteitsgebruik nog verder kunt verlagen."

"Vooral bij de kinderen bleven vaak apparaten aanstaan die nu uitgaan."

"We vonden het lastig om grote stappen te zetten, maar hebben wel inspiratie voor stapjes opgedaan."

De huishoudens met de grootste afname in verbruik kregen een leuke prijs. De straatprijs is niet uitgereikt vanwege te weinig deelnemers. We danken de gemeente Leiden voor de ontvangen subsidie.

Volgend jaar weer?

Dan hopen we op meer enthousiaste deelnemers. Wilt u ook aan de slag met elektriciteitsbesparing? We hebben nog circa 30 slimme stekkers over.

Heeft u interesse in een stekker, laat het me weten via Nadine@familiepronk.eu.



Vragen of reacties? Nadine@familiepronk.eu



Het hele jaar zwemmen in het Rijn- Schiekanaal

Marieke en Bart en Ellen en Maarten zwemmen graag in het kanaal langs de Roomburgerweg. En dat doen ze niet alleen met mooi weer, maar heel het jaar door. Zoon Ole is ook aangeschoven voor een gesprek over wat zwemmen in open water zo mooi maakt.

In Giethoorn, waar Ellen geboren is, is het heel gewoon om in buitenwater te zwemmen. Toen Ellen aan de Roomburgerweg kwam wonen ging ze gelijk op onderzoek uit. Ze zag dat het water van goede zwemkwaliteit was en waagde gelijk de sprong. Ole volgde als eerste, toen kwam de rest.

Dompelen

Al snel hadden ze het idee om ook in de winter te zwemmen. Maarten had de boeken van Wim Hof en Koen de Jong al gelezen. Maarten: “Het is belangrijk om het zwemmen goed op te bouwen. Je lichaam moet eraan wennen. Het heeft alles te maken met je ademhaling. Dagelijks koud afdouchen is al een heel goed begin.” Ze kochten een wetsuit en waren benieuwd hoe lang ze het in de winter vol zouden houden. Bart en Maarten kregen de smaak te pakken en zwommen de hele winter door. Ze ontdekten dat het vooral belangrijk was om het regelmatig te blijven doen. Maarten: “Je moet wel minimaal twee tot drie keer per week zwemmen wil je het volhouden.” Ellen en Marieke doen het anders. Ellen zwemt niet maar ‘dompelt’ in de wintermaanden en Marieke stopt eind december en sluit dan half februari weer aan. Ellen: “Na even dompelen kan ik de hele wereld weer aan. Je lichaam wordt als het ware aangezet.” Het wetsuit bleek overigens geen succes. Dat hebben ze maar een paar keer aangehad en hangt nu in de kast!

Ontspanning

In de corona tijd was het zwemmen een welkome afwisseling tussen de verschillende online vergaderingen door. Marieke: “Het is een luxe, zo zwemmen voor je deur. Even lekker een stuk zwemmen, dan douchen en binnen een half uur ben je klaar.” Het zorgt voor ontspanning en het is meditatief. Ze zwemmen vooral voor het plezier en hebben geen bijzondere zwemtechniek, gewoon schoolslag en af en toe op de rug. Voor Bart is het zwemmen nu wel iets serieuzer. Hij is namelijk in training voor een kwart triatlon. Ze vinden het vooral stimulerend om het samen

te doen. Ze hebben geen vaste tijden, maar wel een app groepje. Daarin bespreken ze iedere dag met elkaar welke tijd het beste uitkomt.

Ballon

In verband met de boten die op het kanaal varen, zwemmen ze dicht bij de kant. Als er een binnenvaartschip langskomt gaan ze even op de kant, want daarbij voel je de zuiging. Het eerste jaar deden ze het nog zonder ballon, maar nu hebben ze altijd een opvallende oranje ballon bij zich. Zo zijn ze goed zichtbaar. Aan die ballon zit ook een fluitje en er zit een zakje aan vast, waarin ze afval doen dat ze in het water tegenkomen. Grotere stukken gooien ze op de kant en halen ze later op. De laatste vangst: blikjes bier en een fles port. Daarnaast gaan ze zeker in de winter nooit alleen zwemmen. Ellen: “Stel dat je onwel wordt onderweg of kramp krijgt. Desnoods loopt er iemand mee langs de kant.”

Glimlach

Het perspectief vanaf het water is anders dan vanaf de kant. De eendjes zwemmen met hun mee en er is altijd leuk contact met de roeiers op het kanaal. Die beoefenen hun sport ook in het water en hebben dus met dezelfde omstandigheden te maken. Het zwemmen levert vaak veel reacties op bij wandelaars en fietsers langs het kanaal. Vooral in de winter krijgen ze steeds de vraag: ‘Is het niet koud?’ “Het zwemmen tovert altijd een glimlach op het gezicht van de mensen”, zegt Maarten. “Dat is toch mooi meegenomen.” Aan het eind van het gesprek komt de fotograaf langs. Zonder problemen springen ze alle vijf het water in. Voor Maarten is het al de derde keer vandaag. Het verveelt nooit!



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



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

Dames-, heren en kinderschoenen

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

Sas maakt het HELDER!

HULP BIJ ARTIKELLEN,
WERKSTUKKEN EN SCRIPTIES



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

www.sasmaakthethelder.nl

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

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



Mindfulness is conditietraining voor de geest

(Liesbeth Dijkdrent)

We zorgen voor ons lichaam met sporten en gezond eten, maar hoe zorgen we voor onze geest? Hoe verminderen we gestress en gepieker en getob? “Daarbij kan mindfulness helpen”, vertelt mindfulnesstrainer en coach Eveline Brandt. Haar Centrum voor Mindfulness Leiden zit aan de Roomburgerlaan.

Vertel eens, Eveline, wat houdt mindfulness precies in?

“Mindfulness heet voluit ‘Mindfulness Based Stress Reduction’ (MBSR) en dat woord zegt het al: het is een training om stress te verminderen. In acht avonden van ruim twee uur leren mensen om hun aandacht te trainen. Ze oefenen om minder te piekeren over het verleden en te tobben over de toekomst, en om meer bezig te zijn met het hier en nu. Dat is een soort conditietraining van de geest waardoor er echt iets kan veranderen. Deelnemers gaan merken dat ze meer aandacht krijgen voor dit moment: voor het gesprek dat ze nú voeren, de maaltijd die ze nú eten, de vogel die nú zo mooi zingt. Daardoor, en door een aantal andere oefeningen, kunnen piekergedachten en gevoelens van stress enorm verminderen.”



Wat is het verschil bijvoorbeeld met psychotherapie?

“Therapie kan ontzettend nuttig zijn en veel inzicht geven, maar dat is niet wat we in een MBSR-cursus doen. We gaan niet graven in het verleden maar we zijn bezig met het NU:

wat heb jij nu nodig? Hoeveel last heb jij van die piekerfabriek in je hoofd? Hoe kun je nu oefenen in aandachtiger, rustiger leven en hoe kan ik als trainer je daarin ondersteunen?”

Hoe kwam je terecht bij het huis van de buurt Matilo?

“Ik stak de brug over vanuit mijn nieuwe huis aan de Roomburgerlaan en zag dit leuke buurthuis. Toen ik binnenliep dacht ik: dit is perfect om met wat grotere groepen cursisten te kunnen werken. Ik heb ook een ruimte

aan huis waar ik individuele gesprekken voer als coach, en waar ik zes of zeven cursisten kan ontvangen. Maar vaak melden zich meer mensen aan want mindfulness is populair – en terecht!”

Is het ook mogelijk om de training te volgen voor mensen met een smalle beurs?

“Ja, veel ziektekostenverzekeraars vergoeden een flink deel van de kosten van mindfulness, zeker bij burn-out of andere stressklachten. Helaas meestal in de aanvullende polis, maar het is de moeite waard om dat na te gaan.

In ieder geval komt mijn cursus daarvoor in aanmerking, omdat ik de vereiste opleiding en papieren heb. Ook steeds meer werkgevers vinden het belangrijk om deze cursus te vergoeden, trouwens!”

Contact opnemen met Eveline Brandt?
telefoon: 06 1650 1792
e-mail: e.brandt@xs4all.nl
Of kijk voor meer informatie op:
www.centrumvoormindfulnessleiden.nl



GEMEENTE berichten

Vergroening Agrippinastraat

Het vergroeningsplan voor het noordelijk deel van de Agrippinastraat in Leiden gaat niet ten koste van parkeerplekken. Bewoners hadden dat gevraagd en uit het ontwerp dat de gemeente rondstuurde, blijkt dat zij aan dit verzoek gehoor kan geven. De parkeervakken blijven ongemoeid. De vergroening gaat alleen ten koste van de brede stoepen.

Zaanstraat krijgt nieuwe bestrating

De gemeente Leiden begint half augustus met het opnieuw bestraten van de rijweg en de trottoirs van de Zaanstraat. Dat is nodig om de veiligheid van voetgangers, fietsers en automobilisten de komende jaren te garanderen, zo schrijft de gemeente in een brief die onder bewoners is verspreid.

Over een jaar of twee gaat de straat opnieuw op de schop voor het vervangen van de riolering. Omdat het nog zo lang duurt voordat de aannemer aan de slag kan, heeft de gemeente besloten dit project alvast uit te voeren.

Nieuwe planning inrichting Hoge Rijndijk

De afgelopen tijd is door bewoners en andere belanghebbenden meegedacht over de inrichting van de Hoge Rijndijk. Alle input die daarbij is opgehaald, wordt meegenomen bij het verder optimaliseren van het definitieve schetsontwerp herinrichting Hoge Rijndijk. Tijdens dit proces is gebleken dat vooral het behouden en toevoegen van groen, ruimtelijke kwaliteit en het realiseren van voldoende ruimte voor fietsers, voetgangers en parkeerplaatsen een uitdaging is.

Het kaderbesluit zal rond de zomer 2022 aan het college van B&W worden voorgelegd. En niet zoals eerder is aangegeven al in februari 2022.

Werkzaamheden Matilobrug

De Matilobrug bij Park Matilo (ingang Lekstraat) verdwijnt een maand om grondig te worden opgeknapt en verstevigd. Dit is nodig om in de toekomst het alarmverkeer te kunnen dragen in geval van nood. Vanaf 15 augustus moeten fietsers en voetgangers ermee rekening houden dat ze moeten omrijden dan wel omlopen.

Onze buurman DZB Leiden bestaat dit jaar 50 jaar

(Liesbeth Dijkdrent)

Het is feest! DZB Leiden bestaat dit jaar 50 jaar. DZB is trots op het werk dat zij verrichten en dat willen ze graag laten zien aan de wijkbewoners. Je bent van harte welkom een kijkje te komen nemen op Le Pooleweg 11 (hoofdgebouw) en 6 (chocoladefabriek op woensdag 19 oktober van 13:00 tot 17:00 uur.

Bij DZB Leiden draait het al 50 jaar om de ontwikkeling van mensen. Zij helpen werkzoekenden bij het vinden van werk, waarin ze kunnen groeien en waar ze op hun plek zijn. Bij een werkgever in de Leidse regio. En als het nodig is op een werkplek binnen het eigen bedrijf. Ze richten zich altijd op wat het best past bij iemands talenten.

Op 29 mei 1972 besluit de Leidse Gemeenteraad om een Gemeentelijke Dienst Sociale Werkvoorziening op te richten. De start van een organisatie die later DZB Leiden zou heten. De meest uiteenlopende soorten werk komen voor in het verleden van DZB; van brugwachter, schipper of schilder tot fietssensmaker of conciërge bij een school. Gedetacheerd of begeleid door DZB, of in dienst bij een werkgever. En als dat een te grote stap was, konden mensen aan het werk bij DZB zelf. Nog steeds is dit mogelijk: DZB is een zeer veelzijdig bedrijf dat werk biedt op afdelingen als Montage, Chocolade, Catering, Magazijn, Groendiensten, Fietsenstallingen, de Printroom of Schoonmaak. Ook zijn er ontwikkeltrajecten en leerlijnen, waar mensen werken en leren tegelijk. Zo kunnen zij praktijkverklaringen behalen die hun kans op werk vergroten.

Noëlle ter Woerds, directeur DZB: "Als ik naar de geschiedenis van DZB kijk, dan valt me op dat we altijd heel ondernemend zijn geweest. Steeds weer zochten en vonden we passend werk voor de mensen, voor wie dat vinden van werk helemaal niet zo vanzelfsprekend was. En dankzij de intensieve samenwerking met vele werkgevers in deze regio lukte dat ook, en lukt dat nog steeds! De arbeidsmarkt is momenteel oververhit, maar er zijn nog altijd genoeg werkzoekenden die onze hulp hard nodig hebben. Daar doen we het voor. En zolang het nodig is, blijven we dat ook doen."

Kom naar de open dag!

Op woensdag 19 oktober tussen 13:00 en 17:00 uur stelt DZB Leiden haar deuren open voor de wijkbewoners. Zo kun je via verschillende routes op speelse manier door het bedrijf gaan. Enthousiaste medewerkers laten graag zien hoe zij bijvoorbeeld een Secrid-wallet in elkaar zetten, drukwerk printen, mensen opleiden in de schoonmaak en wat zij voor KLM doen. Je kunt je inschrijven voor verschillende workshops. In het Participatiecentrum kun

je een reis naar passend werk maken of kleding- en/of make-up-advies krijgen van Dress for Success. Ook aan de kinderen is gedacht! En dit is nog maar een klein tipje van de sluier: er is nog veel meer te zien en te ervaren.

Een unieke gelegenheid om kennis te maken met onze buurman DZB Leiden aan de Le Pooleweg. Alle wijkbewoners zijn van harte welkom!



(Advertentie)



Ons aanbod:
4 sportlessen
naar keuze
gratis!*

U kunt bij ons terecht voor:

Fysiotherapie:
Sportfysiotherapie
Manueeltherapie
Kinderfysiotherapie
Postoperatieve revalidatie
Medical taping
Dry Needling

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

VISSE
fysiotherapie en sport
071 512 31 11
visserfysio.nl

* vraag naar de voorwaarden



Eerste Buurtcamping in Park Matilo

brengt buren bij elkaar

(Saskia Hageman)

Hoe kom je op een ontspannen manier in contact met je buurtgenoten? In Park Matilo leerde een diverse groep buren uit Meerburg en Roomburg elkaar beter kennen dan alleen tijdens een vluchtig praatje in de supermarkt. Samen kamperen verbindt, want iedereen is gelijk met die wc-rol onder z'n arm. En dat is het doel van De Buurtcamping.

Park Matilo was van 8 tot en met 10 juli een echte camping, waar maar liefst 31 tenten waren opgezet. De 75 tijdelijke bewoners van het park konden zich ontspannen voor hun tent of zich vermaken met elkaar en tijdens het afwisselende en verrassende activiteitenprogramma, waar ook aan kon worden deelgenomen zonder te blijven slapen. In totaal waren er tijdens de kampeerdagen zo'n slordige honderd bezoekers. Wethouder en buurtgenoot Fleur Spijker opende op vrijdagmiddag officieel de eerste Buurtcamping in Park Matilo.



Kampvuur

Een kampvuur kon uiteraard niet ontbreken op een echte camping. Na de workshop vuur maken werden op vrijdagavond liedjes gezongen met Josje de Ru. Voor veel kinderen een uitgelezen gelegenheid om als soloartiest de microfoon te pakken. Verhalenverteller Bastiaan de Zwitser schoof op zaterdag aan met mooie verhalen in een mix van grappen en griezelen. Natuurlijk was de laatste avond traditiegetrouw 'bonte avond' rond het kampvuur, waar een vuurdans werd uitgevoerd, veel moppen werden getapt en Mega Mindy een optreden gaf.



Verbindende factor

Samen kamperen in je eigen park is een heel laagdrempelige manier om je buurtgenoten te leren kennen. Kampeerdere helpen elkaar met het opzetten van de tent, lenen spullen uit aan de buren en samen eten in de centrale tent is een mooie gelegenheid om een gesprek aan te knopen. En kinderen zijn altijd een verbindende factor. Tijdens het ontbijt op zaterdag bleek al dat deze vakantie voor de jongste kampeerdere zeker een schot in de roos was. "Blijven we maar twee nachtjes? Ik wil hier blijven wonen!"



Catering

De avondmaaltijd werd vrijdag bereid door vrijwilligers van Resto van Harte en zaterdag door vrijwilligers van het Leids Steunloket Migranten. Beide partijen zijn wekelijks actief in de professionele keuken van buurthuis Matilo. Met een busje werden de grote pannen vervoerd naar het veld, waar de maaltijden werden opgeschept. Iedere kampeerder had zijn eigen bord en bestek mee, waarmee onnodig afval werd bespaard. De hoge verwachtingen werden meer dan waar gemaakt. Door sponsoring van de SPAR was er, naast een uitgebreid ontbijt op zaterdag, op zondagmorgen een luxe begin van de dag met croissants en gekookte eitjes.

*"Blijven we maar twee nachtjes?
Ik wil hier blijven wonen!"*





Workshops

In de createnten werd speksteen gesneden, met vilt geknutseld en werden vliegers gemaakt. “Gaaf! Ik kan hem hier meteen uitproberen!” Het Romeinse verleden van het park kwam tot leven tijdens een Romeinse soldatentraining en een cursus boogschieten. Voor de kinderen was het drie dagen een speelparadijs inclusief poffertjes en een ijscoman.



Bingo

Bij de afsluitende bingo op zondagmiddag waren er alternatieve prijzen te winnen, die kampeerders zelf konden inbrengen in de vorm van een dienst, die ze aan elkaar cadeau deden. Vrijwilliger Willemijn won een portretfoto. “En ik ga ook nog een fietstocht maken met een campinggenoot.” Anderen gaan een klusje doen bij iemand thuis of koken een maaltijd. Er werd zelfs een workshop gebarentaal aangeboden! Zo blijven mensen ook na de camping met elkaar in contact én betekenen ze ook iets voor elkaar. En dat is precies wat De Buurtcamping wil bereiken.

Organisch

Hoofdbeheerder Marten Ris kijkt vol trots en enthousiasme terug op het evenement: “We krijgen heel veel bedankjes binnen van kampeerders, maar ook van workshopbegeleiders en vrijwilligers die het supertof en relaxed hebben gevonden. En vooral hulde aan het team van beheerders: Bert, Dorothee, Liesbeth, Natascha en Saskia. Met z’n allen hebben we gezorgd voor het organische en gemoedelijke verloop van dit kampeerfestijn. De andere beheerders en ik hebben nu al zin volgend jaar!”



De cliënt:
**‘Ik heb het al
zo vaak geprobeerd.’**



Onorthodoxe hulpverlening voor zakelijke,
persoonlijke en relationele situaties

06 51 82 90 60
provocatiefcoachenzuidholland.nl

Dierenvriendin Annegien

(Liesbeth Dijkdrent)

Via Nextdoor kwam ik in contact met Annegien, omdat ze daar een oproepje plaatste voor vrijwilligerswerk bij onze Volière. Samen met echtgenoot Piet woont ze aan de Hoge Rijndijk. Als ik binnenkom staart een pluizige zwarte kat, Tommy, mij aandachtig aan. Hij ziet er wat gehavend uit met een half oortje en een loenzig oogje.

Tommy heeft al veel meegemaakt in zijn kattenleven. Hij woonde bij Annegiens ouders en is daar van een balkon gevallen. Hij was vier maanden zoek. Via Nextdoor en Facebook kwam hij weer terecht en is door Annegien liefdevol opgenomen. Ook Sjef, een even pluizige, maar rode kater, woont bij Annegien en Piet. In de tuin lopen hun kippetjes.

Hoelang wonen jullie hier aan de Hoge Rijndijk?

“Nou, ik denk wel vijftien jaar, misschien zelfs langer. Zoals het vaak gaat, hebben wij allebei in Leiden gestudeerd, op kamers gewoond en

zijn hier blijven hangen. Het is een heerlijk ruim huis met een flinke tuin aan de achterkant. We wonen hier met heel veel plezier.”

Is het niet vreselijk druk met al het verkeer dat hier voorbijraast?

“Hierbinnen merk je er weinig van. De voortuin is afgeschermd door lindebomen en aan de achterkant is het een groen paradijs met veel planten en bomen. En onze kippetjes

kunnen er lekker scharrelen. Het zijn hele leuke beestjes en brengen veel gezelligheid. Ze zijn gek op komkommer en zaadjes.”

Je zorgt toch ook voor de vogeltjes in de Stadtuinen?

Sinds kort is Annegien ook wekelijks te vinden bij de Volière. Een vriendin tuinierde bij de Stadtuinen. Zo kwam ze bij de volière terecht, waar ze een oproepje zag hangen voor de verzorging van de vogels. Ze is daar meestal op vrijdag, ergens tussen 17:00 en 20:00 uur, net hoe het uitkomt. “Ik moet alle

bakjes voorzien van vers water en voer, een half uurtje werk. Nick, de coördinator, hangt voerschema's in de hokken, zodat je je nooit kan vergissen.” Het is ontspannend om met de vogels bezig te zijn, ik kan het iedereen aanraden. Zeker als je in de buurt woont, is het prima te doen.

Waar geniet je van in deze wijk?

Ze vindt het heerlijk om met haar handen bezig te zijn, naast het werk als coördinator Social Media bij de Koninklijke Bibliotheek in Den Haag. In coronatijd heeft ze Park Matilo ontdekt. “Een prachtig park en zo dichtbij.

Het is mijn favoriete wandelplek geworden.” Wat leuk om zo, via Nextdoor weer een wijkbewoner te leren kennen. We komen elkaar vast nog eens tegen in het park of bij de Volière.



(foto: Rob Beurse)



GLAZENWASSER NODIG?



De glazenwasser voor
Roomburg, Meenburg & Waardeiland.

Vraag eenvoudig een prijs aan op
www.oudshoortotaalreiniging.nl

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

Fotograaf Leonie van der Helm gooide het roer om

(Reini Hulsker)

Fotograaf Leonie is zzp'er, zij heeft haar eigen projecten en voor opdrachtgevers maakt zij shoots. In september start zij met een opleiding conceptueel beeld aan de foto-academie, waarin de meer artistieke kant van het fotograferen aan bod komt. Zij woont met haar partner en twee kinderen aan de Hoge Rijndijk. "Het is een leuke plek, maar ik voel me wel een beetje buiten de wijk vallen".

Na een burn-out zonder werk gekomen wilde Leonie niet weer een kantoorbaan, maar iets creatiefs. In eerste instantie dacht zij aan tekenen en schilderen. "Maar mijn toenmalige partner vroeg zich af, waarom ik niet iets met fotografie ging doen. Ik heb eens een cursus daarin gevolgd en vond dat toen heel leuk en had goede resultaten."

Crowdfunding

Leonie vervolgt: "Ik had er zelf nog niet aan gedacht om meer met fotografie te gaan doen, maar vond het een goed idee en ben een opleiding fotografie gaan volgen. Begin 2020 heb ik die afgesloten, maar toen kwamen de eerste ziektegevallen van corona en was het te ingewikkeld om een baan te vinden." Creatief als zij is, heeft ze toen haar eigen werk georganiseerd. "Door het starten van een crowdfunding actie heb ik een serie lockdown portretten kunnen maken. Door de lockdown moesten mensen thuiswerken en lag het openbare leven enigszins stil. Ik was benieuwd hoe dat voor mensen was en heb bij verschillende mensen een kijkje in hun leven mogen nemen."

Lockdown-portretten

En hoe ben je dan stadsfotograaf geworden? "De regel is dat er een soort sollicitatieprocedure voor deze functie is. Maar door mijn lockdown-portretten was mijn werk bekend en werd ik gevraagd. Ik heb het thema thuis voor mijn fotoserie voorgesteld; wat maakt een plek tot een thuis, wat betekent het ergens thuis te zijn. En wat betekent het om geen thuis (meer) te hebben. De foto's en interviews zijn in het Leids Dagblad geplaatst en ik kreeg positieve reacties. Ik ben door deze serie met allerlei mensen in aanraking gekomen, ongedocumenteerden, daklozen, het heeft mij veel geleerd. Ik was ook bij een vrouw die door huurachterstand uit huis is gezet, haar volg ik nog steeds."



Hoewel de lockdown haar de plaats als stadsfotograaf in 20-21 heeft bezorgd, is zij toch blij dat het gewone leven weer terugkomt. Zij geniet ervan weer naar theater en festivals te kunnen. Als u benieuwd bent naar haar werk kunt u een e-mail sturen naar info@leonievanderhelm.nl

(foto: Rob Beurse)



Rondgang langs de projecten Wijkenvisie

De afgelopen jaren werkten wijkorganisaties en de gemeente samen om vanuit de wijkenvisie Roomburg-Meerburg de leefbaarheid in onze wijken te vergroten, met Park Matilo als belangrijke ontmoetingsplek. Wethouder Ashley North kreeg een rondleiding van enthousiaste buurtbewoners en initiatiefnemers en opende het kersverse voedselbos.

De rondleiding vond plaats in de stromende regen, maar dat was voor de deelnemers geen reden voor somberheid. Met vrolijke paraplu's toog men naar het eerste project: de jeu de boules baan naast het Huis van de Buurt. Pia Streefkerk, de coördinator van de boulers, vroeg om bestrating rondom de baan, zodat deze ook bereikbaar is met een rollator. Dit werd genoteerd. De langverwachte bankjes zijn op 22 juni jl. geplaatst.

Vuurbakens

Vorig jaar heeft Park Matilo de UNESCO Werelderfgoed status gekregen als onderdeel van de Romeinse limes. Om het leven uit de Romeinse tijd te verbeelden, worden voor twee wachttorens van het park vuurbakens op zonne-energie gemaakt. Deze zijn ontworpen door Gerard Slokker en geven een impressie van hoe de Romeinen vroeger vanuit die torens naar elkaar seinden.



Fabrica

Bij het tijdelijke informatiecentrum Fabrica vertelde Tom Hazenberg over de plannen van Stichting Mooi Matilo om door rondleidingen en workshops deze unieke plek meer bekendheid te geven. De plaatsing van het tijdelijke informatiecentrum is een initiatief van Stichting Mooi Matilo en deze zal te zijner tijd vervangen worden door de permanente Principia.



Volière Stadstuinen

Daarna ging het verder naar de opgeknapt volière in de Stadstuinen. Theo, Lian en Nick vertelden hoe dat proces is verlopen. De volière wordt gerund door een groep vrijwilligers in samenwerking met de gemeente. Nick, coördinator van de vrijwilligers, vertelde over de verzorging van de vogels en liet de wethouder een paar bijzondere exemplaren zien.

Voedselbos

Het voedselbos aan de rand van Park Matilo is een initiatief van Leidenaar van het jaar Walter Schrader en wordt ingericht samen met bewoners van de wijk.

Omdat Park Matilo ook een bijenreservaat wordt, overhandigde wethouder North een bijen- en vlinderhotel aan de jongste vrijwilliger van het Voedselbos.



Wijkhart

Binnenkort wordt ook de voorzijde van het buurthuis opgeknapt, zodat het buurthuis toegankelijker wordt. De speeltuin wordt hersteld en er komen meer buitenfaciliteiten. Frank van Kalshoven van de gemeente hield op 29 juni jl. een presentatie, waarbij verschillende mogelijkheden werden voorgelegd. Willen we een natuurlijke speeltuin, waar kinderen hun fantasie gebruiken of de klassieke speelobjecten, zoals een glijbaan en een wip? Een combinatie van deze opties leek de aanwezigen het meest aantrekkelijk. Het plan wordt verder uitgewerkt. In september kan er door de bewoners gestemd worden.



Vrijwilligerscoach John Witteman streeft naar duurzame matches

John Witteman is sinds 1 juli vrijwilligerscoach voor district Roodenburg. Zijn wens is bij iedere vacature de meest passende vrijwilliger en bij iedere vrijwilliger de meest passende plaats te vinden.

“Vrijwilligerswerk kan je leven verrijken en wanneer je even zonder werk zit je helpen nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Vrijwilligerswerk biedt de mogelijkheid te ontdekken wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Ook vergroot het je sociale netwerk. Je leert nieuwe mensen kennen, waaruit vaak goede vriendschappen ontstaan,” vertelt John. Eén van de taken van een vrijwilligerscoach is om bewoners die vrijwilligerswerk zoeken te koppelen aan werk dat ze leuk vinden en dus energie van krijgen. Als vrijwilliger kun je zelf aangeven waar je behoefte aan hebt.



Geschied

Het misverstand bestaat, dat de vrijwilligerscoach uitsluitend vrijwilligers naar en binnen het buurthuis begeleidt, maar je kunt voor alle soorten vrijwilligerswerk in de hele stad bij John terecht. “Als je duidelijk voor ogen hebt welk vrijwilligerswerk bij je past, kun je mij vragen of dat voorhanden is of ik help eventueel dat te vinden. Wanneer je nog geen idee hebt wat er op het gebied aan vrijwilligerswerk mogelijk is, kan ik adviseren en samen met jou zoeken naar een geschikte bezigheid.”

Expertise

Naast de begeleiding van individuele vrijwilligers is het versterken van de kennis binnen vrijwilligersorganisaties ook een doel van de vrijwilligerscoach. John: “Kortgeleden is er bijvoorbeeld in samenwerking met Fonds 1818 een voorlichtingsavond geweest over fondsenwerving. Organisaties kunnen op het gebied van bestuurlijke en organisatorische vraagstukken ook een beroep doen op de Sesamacademie. De vrijwilligerscoaches werken nauw met hen samen.” En vrijwilligers van Een Goede Buur (hulp bij formulieren, aanvragen toeslagen, hulp bij aangifte belastingopgave etc.) vanuit de hele stad hebben met elkaar besproken voor welke onderwerpen zij extra expertise nodig hebben. “Er worden nu door de vrijwilligerscoaches trainingen gepland met externe deskundigen.”

Individuele hulpvragen

Het beleid van de overheid is dat iedereen zo lang mogelijk thuis moet kunnen blijven wonen. Daarmee nemen individuele hulpvragen van bewoners steeds meer toe. Niet iedereen heeft hier zelf een oplossing voor. John is in samenwerking met seniorencoach Winnie Kleijntjens bezig een database op te zetten van bewoners die iets kunnen en willen betekenen voor hun buurtgenoten. Vanaf september gaan ze meer organisaties en vrijwilligers die in de wijken actief zijn hierbij betrekken. Wilt u iets betekenen voor een andere bewoner bij u in de wijk, neemt u dan vooral contact op met John.

Vrijwilligerswerk als snuffelplek

En na de zomer gaat John een snuffelfolder samenstellen, waarin vrijwilligersorganisaties uit de gehele stad zijn opgenomen. Hier kun je een dag of dagdeel proefdraaien, zonder dat je direct aan elkaar vastzit. Op deze manier kan iedereen bij diverse organisaties verschillende vrijwilligerswerk uitproberen. Het idee hierachter is dat er meer duurzame matches plaatsvinden.

Inlooppreekuur

Vanaf woensdag 24 augustus start John met een inlooppreekuur. Iedere woensdag kun je tussen 10 en 12 uur bij hem zonder afspraak terecht in Huis van de Buurt Matilo of je kunt een afspraak maken: 06-22842458. Kijk voor vacatures ook op de Leidse vrijwilligers vacaturebank: www.leidenvrijwilligerswerk.nl

Terug in buurthuis Matilo

Een van de eerste en langst actieve vrijwilligers in ons Huis van de Buurt Matilo is wijkbewoonster Wil Baart (89). Een bekend gezicht voor iedereen die wel eens een bezoek brengt aan het buurthuis.



Al in de zeventiger jaren begon zij als vrijwilliger bij Matilo. Zij organiseerde de maandelijkse ouderenbingo en regelde ook de prijzen. Ze was gastvrouw bij wijkfeesten, draaide bardiensten bij grotere activiteiten zoals Koninginnedag en hielp bij rommelmarkten. Ze organiseerde en begeleidde vaak reisesjes en dagjes uit voor ouderen. Na de start, ruim twintig jaar geleden, is zij vrijwilliger bij de Computerclub 'Nokkie' speciaal voor ouderen.

Terug naar Matilo

Na de coronacrisis kwam zij, net als de andere vaste bezoekers, weer vaker terug in het buurthuis om haar clubjes bij te wonen en gezellig koffie te drinken. Maar de leegte en de spanningen van de afgelopen tijd hebben ook littekens achtergelaten op het gevoel voor Matilo. “Het is niet meer zo leuk als vroeger en veel activiteiten zijn verdwenen”, zeggen ze.

Ideeën en suggesties

Het is duidelijk dat de bevolking van de wijken in de afgelopen jaren veranderd is en het Huis van de Buurt wil dat iedereen uit Roomburg en Meerburg zich welkom voelt. Dus oude activiteiten nieuw leven inblazen en nieuwe activiteiten organiseren, het kan allemaal. Na de zomervakantie gaan de sociaal werkers van het buurthuis een bijeenkomst organiseren om uw ideeën en suggesties te horen. En kunt u daarop niet wachten, kom dan alvast eens langs of stuur een mail naar de sociaal beheerder NZwetsloot@includio.nl

Uitgelicht in huis van de buurt Matilo

Computerclub Nokkie

Vanaf 9 september, op dinsdag en donderdag van 10 tot 12 uur start de computerclub weer. Voor wie een vraag over zijn pc heeft en er meer uit wil halen een aanrader! Vrijwilligers staan u met raad en daad ter zijde en helpen u graag. Wil Baart zorgt voor de koffie en de thee.

Wie zingt er mee?

Lenny Meertens, een van de vaste bezoekers van het huis van de buurt roept op om op een ochtend of middag 1 x per week samen te zingen. Voornamelijk Nederlandstalig, afgewisseld met Engelstalig. “Liedjes waar je een beetje vrolijk van wordt, want er is al somberheid genoeg.” Zangervaring is niet nodig Het gaat om ontspanning en gezelligheid. Samen met Eveline deed ze al eerder een oproep, maar toen werd het vakantie. Lijkt dit u dit ook een leuk idee, stuur een mailtje naar lenie.ben@hotmail.com of meld je aan bij het buurthuis.

Nieuw: Yoga met Revijara

iedere maandagavond 20.30 uur.
€10 per les (gratis proefles).
Neem zelf een matje mee.



Bewonersinitiatief Wijkontwerp Viculus Matilo Meerburg Mét oud naar nieuw

De woningen in de Rivierenbuurt in Meerburg zijn niet meer van deze tijd. Bewoners merken dat in hun woning. Door bijvoorbeeld vocht, tocht, schimmel en geluid van de burens door slechte geluidsisolatie. Daarom doen de Sleutels en Portaal, samen met de gemeente Leiden, onderzoek naar de toekomst van de woningen door sloop en nieuwbouw.

Toekomst Meerburg

De gemeente gaat een gebiedsvisie maken. Bij het maken van de gebiedsvisie worden bewoners, omwonenden, winkeliers en andere belanghebbenden betrokken. In de gebiedsvisie komt te staan wat er gebouwd kan en mag worden en hoe dat eruit gaat zien. Het gaat ook over bereikbaarheid, openbare ruimte, groen en parkeren. Een onafhankelijk bedrijf, Bureau Bewonerszaken, gaat zorgen dat iedereen betrokken wordt bij het maken van de gebiedsvisie. Van half september tot half oktober gaan zij in gesprek met de buurt.

Ontwerpwedstrijd

Vanuit onze wijken willen wij meedenken over alternatieven en behoud van groen. Tijdens de bewonersbijeenkomst van 10 mei 2022 ontstond het idee om een ontwerpwedstrijd te organiseren, waarmee bewoners kunnen aangeven wat zij willen en waar behoefte aan is. Initiatiefnemer is Ludy Feyen.

Droomontwerp

Maak je droomontwerp voor de toekomstige nieuwe woon/werk situatie van de twaalf flats van de Rivierenbuurt en het buurthuis Matilo in Meerburg en laat daarbij zien wat jou inspireert aan het Romeinse of middeleeuwse erfgoed en de geschiedenis van onze buurt. Alle materialen zijn toegestaan. Het maximale formaat is 42 x 30 x 20 cm (lengte x breedte x hoogte). Vermeld duidelijk de naam en telefoonnummer van de ontwerp(st)er en voor kinderen de leeftijd. Uiterste inzenddatum is zondag 9 oktober. Je kunt je ontwerp inleveren bij Buurthuis Matilo tussen 12.00 en 16.00 uur.

NB: De inzendingen blijven eigendom van de makers. De ontwerpen dienen alleen ter inspiratie voor de architecten.

Jury

De jury, bestaande uit een archeoloog, architect, kunstenaar en jongere uit de wijk, gaat vanaf 12 oktober aan de slag met het bekijken van de inzendingen. Zaterdag 15 oktober is de prijsuitreiking van de origineelste inzending. Vanaf 12 oktober is het ook mogelijk om mee te stemmen voor de publieksprijs. Het juryrapport en de motivatie voor de publieksprijs gaan naar de architecten van de nieuwe woningen ter inspiratie en aanbeveling.



Lezingen en workshops

Voor alle leeftijden organiseren we in het kader van de ontwerpwedstrijd lezingen en workshops waar iedereen gratis aan deel kan nemen. Zo zullen er workshops worden georganiseerd over natuurlijk bouwen, schilder je droomhuis, maak een ontwerp in vilt of bouw een maquette van hout. Ook voor en met jongeren zullen er leuke workshops worden gehouden. Archeoloog Tom Hazenberg zal een lezing geven over het leven in de Viculus van Matilo en Dorothee Olthof deelt haar kennis over het gebruik van planten uit de Historische Tuinen.

Film

Van het hele lezing - en workshopprogramma wordt een film gemaakt door Micha de Bruin. Deze wordt op 15 oktober gepresenteerd en is tijdens de tentoonstelling van 12 oktober tot 31 oktober in Buurthuis Matilo te zien.

Bankjes bij boulesbaan

Op 22 juni was het zover, het plaatsen van de bankjes bij de Jeu de Boulesbaan. Mooie bankjes door DZB Leiden gemaakt van in Leiden gekapte eikenbomen en ze zitten heerlijk. De 'RoMe-boulers' hebben er lang naar uit gekeken en ze gelijk in gebruik genomen.



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



FOTOGRAFIE
Studiedagen Conceptueel I
september 2022

Op 17 september gaan de studiedagen conceptuele fotografie weer van start. Nu maken we foto's van wat we zien. Conceptuele fotografie gaat ervan uit dat we foto's maken van wat we (be)denken. We komen 4 keer bij elkaar (ca 1keer per maand) en maken er stap voor stap kennis mee; stukje theorie en veel praktijk. Deze studiedagen zijn bedoeld voor de wat gevorderde (hobby)fotograaf en worden gegeven in de Arcade, Octavialaan 61 in Roomburg.

De kosten bedragen €135,00.

Meer weten?
Kijk op <https://robbeurfotografie.nl>
of bel 0651163780.

Uw full-service notariskantoor!



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

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

Bij Bakker & Neve bieden wij u graag op een 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

Bewonerscommissie Liviuslaan presenteert zich én doet een oproep

(Jolanda Joossen)

Sarie Onderwater, Gerard van der Tweel, Frans Janssen, Willem de la Rie en Henk Siebert vormen samen de bewonerscommissie van de drie appartementenblokken aan de Liviuslaan in Roomburg. Ze zetten zich als commissie in voor de 89 appartementen, met daarin ook de woonlocatie De Schakels van de Gemiva-SVG groep. Het is daar, op nummer 61, dat de bewonerscommissie regelmatig bij elkaar komt voor overleg.

Dat doen ze twee keer per jaar samen met de Sleutels, de woningcorporatie die sinds 2020 eigenaar is van de appartementen. Ze bespreken dan allerlei zaken die aandacht vragen. Zoals het onderhoud van de lift of de aankleding van het gebouw. Recent hebben ze samen met de Sleutels ervoor gezorgd dat er allemaal bakken geraniums geplaatst zijn beneden op de reling voor de appartementen. Ze vinden het leuk om dingen te organiseren waar alle appartementen plezier van hebben. Maar ze zouden ook bij willen dragen aan de saamhorigheid tussen de bewoners. Bijvoorbeeld door een gezamenlijke activiteit met kerst te organiseren of een nieuwjaarsborrel.



De samenstelling van de bewoners van de appartementen is in de loop van de jaren meer divers geworden. Waren de eerste bewoners bij de oplevering van de appartementen in 2008 nog vooral ouderen, nu wonen er ook gezinnen en alleenstaanden van alle leeftijden. De bewonerscommissie zou het leuk vinden om elkaar meer te ontmoeten en samen dingen te doen. Er is wel een wandelclubje en burens doen boodschappen voor elkaar. Maar er kan natuurlijk nog veel meer.

Dus hier een oproepje aan de bewoners op de nummers 1 - 177 van de Liviuslaan.

Laat van je horen!

Heb je een goed idee, of wil je samen iets organiseren, laat het dan weten aan de bewonerscommissie. Zij kunnen je helpen. Ook andere bewonerscommissies in de wijken Roomburg of Meerburg die het leuk vinden om samen iets te organiseren zijn welkom.



Heb je een leuk idee, pak dan de telefoon en bel naar Willem (06-51955594) of naar Henk (06-20973138).



PRACHT helpt bedrijven aan meer klanten

De zomermaanden zijn voor Yaelle Alkobi van PRACHT de drukste maanden van het jaar. Ze is veel op reis voor haar bedrijf PRACHT, maar vindt het erg leuk om haar buurtgenoten iets te vertellen over wat haar bedrijf, gevestigd aan de Octavialaan, doet.

Wat doet PRACHT?

Yaelle is de baas van een full service social media, pr & marketingbureau. Met haar bureau helpt ze bedrijven om meer bekendheid te krijgen en dus ook meer klanten. "Ik zet verschillende marketinginstrumenten in om bedrijven meer zichtbaar te maken, zoals Instagram en Facebook.

Om te overleven als bedrijf in deze tijd is het nodig om van je klanten fans te maken en om een relatie met je klanten op te bouwen. Dat is dan ook wat PRACHT voor zijn klanten probeert te realiseren." Yaelle verspreidt interessante informatie over het bedrijf en onderzoekt vervolgens wie het bedrijf volgen op de online media, hoe ze de volgers het beste kan bereiken en vooral wat de volgers verwachten van het bedrijf. Met die kennis kan het bedrijf zijn product of dienstverlening afstemmen op de wensen van de doelgroep. Zo helpt PRACHT merken om te groeien. PRACHT werkt daarvoor samen met tekstschrijvers, marketeers, cameravrouwen en -mannen en vormgevers.



foto: Sander Pardon

Voor wie werkt PRACHT?

PRACHT werkt voor ambitieuze bedrijven, die graag willen groeien. "Ik werk graag voor bedrijven waar ik zelf een goed gevoel bij heb. Dat is belangrijk om een goed resultaat te behalen. Wanneer mensen elkaar fantastisch vinden, zijn ze bereid nog harder te werken om doelstellingen te realiseren. Met als gevolg heel veel energie, plezier, enthousiasme en het allerbeste resultaat."

Deze maand produceert PRACHT bijvoorbeeld de nationale voetbalcampagnes van

Wat zijn projecten waar ze trots op is?

Yaelle is trots op al haar projecten. Maar soms gebeuren er heel bijzondere dingen. Zoals die keer dat ze de Kardashian zussen hadden kunnen regelen om reclame te maken voor een kinderwagenmerk. "We kregen opeens allemaal beelden uit Amerika dat de beroemde Kardashian zussen met de kinderwagens liepen, die wij hen opgestuurd hadden als PR stunt. Dat is uiteraard een mooi succes!" Een ander hoogtepunt is de campagne 'Samen

SPORT 2000 in samenwerking met Nike, Adidas EN Puma. Maar ze werken ook voor Lowa, bekend van de wandelschoenen en werkten voor Grohe kranen en Vredestein banden. Daarnaast verzorgen ze wervingscampagnes voor bijvoorbeeld technische bedrijven die op zoek zijn naar personeel. Ook Leidse bedrijven zoals de beauty store Babassu en Architect Eigen Huis kunnen ze tot hun klantenkring rekenen.

Smeren, die ze ontwikkeld hebben voor een zonnebrandmerk. Ze leerden kleuters hoe ze elkaar konden insmeren tijdens het buitenspelen, om zo kindjes al van jongs af aan het belang van zonbescherming bij te brengen. Ze wisten KWF aan te laten haken op het project en kregen landelijke publiciteit op televisie, in kranten, op de radio en in de bladen. "Dit project heeft ons veel gebracht dat voelt nog steeds als een enorme prestatie.

zondag 21 augustus 13:00 - 14:30 uur Wildplukwandeling in Park Matilo

Wandel mee en leer alles over de eetbare planten in Park Matilo tijdens de wildplukwandeling van onze plantenexpert Ellis Grootveld. Onderweg kun je snoepen van allerlei planten en we sluiten af met een verrassende proeverij! De wandeling is geschikt voor jong en oud, kinderen graag onder begeleiding. We verzamelen bij de Fabrica, het houten gebouwtje midden in Park Matilo.

Kosten €6,50 pp aanmelden

<https://parkmatilo.nl/wildplukwandeling/>



zondag 28 augustus 13:00 - 14:30 uur Kinderworkshop Romeins masker maken

Ben jij tussen de 8 en 12 jaar oud? Kom dan naar deze leuke workshop! Hoe zou jouw masker eruitzien als je iemand af wil schrikken of juist de aandacht wil trekken? We gaan met papier, stof en andere materialen aan de slag. Wat je maakt mag je mee naar huis nemen! Vergeet je niet op te geven want het aantal plaatsen is beperkt! muma@parkmatilo.nl

GRATIS



Historische Heerlijkheden

Wegens succes van afgelopen cursus start een tweede ronde!

Eetbare wilde planten verzamelen is steeds populairder aan het worden, maar ook al zo oud als de mens. Nieuwsgierig naar de rol van eetbare wilde planten in onze cultuurgeschiedenis? Tijdens deze cursus leert de vaste groep deelnemers per seizoen ongeveer zes eetbare planten (her)kennen die in Park Matilo groeien. Waar werden deze soorten vroeger voor gebruikt? Welke verhalen zijn erover te vertellen en hebben archeologen er resten van gevonden in opgravingen?

Dit komt allemaal aan bod tijdens de wandelingen waarbij we ook oogsten en gerechtjes koken om te proeven van wat de natuur te bieden heeft.

Tot slot krijgen deelnemers handreikingen om zelf verhalen te vertellen: hoe word je een goede verteller?

Data: woensdag 28 september, 30 november, 25 maart 2023 en nog te pikken.....

Locatie: Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126

Tijd: 10:00 - 13:30 uur

Deelname: €260,- voor 4 dagen, inclusief lesmateriaal en ingrediënten

Docenten: Ellis Grootveld (planten) & Annet Breure (verhalen)

Opgeven: ellisgrootveld@gmail.com of 06 18519714



Interview met tandarts Marjolein Fokke:

“Het geeft me een goed gevoel als iemand weer durft te lachen”

In 3 VWO wist Marjolein Fokke al dat ze tandarts wilde worden. Maar er was wel een hobbelteje te nemen. “Ik had onvoldoendes voor een paar exacte vakken, die voor de studie tandheelkunde nodig zijn. Ik had kunnen overgaan als ik voor de A-richting had gekozen, maar ik heb besloten het derde jaar over te doen. Helaas kreeg ik voor de exacte vakken dezelfde docent, maar mijnmotivatie heeft mij geholpen.”

Waarom wilde je zo graag tandarts worden? De meeste mensen zijn er bang voor. “Niet de meeste mensen, bijna alle mensen zijn bang voor de tandarts. Maar het werken met mijn handen trok me aan en daarnaast het contact met de mensen. Ik geniet ervan als ik een mooie vulling heb gemaakt. En als er iemand binnenkomt met een verwaarloosd gebit en hij of zij gaat na een aantal behandelingen de deur uit met een goed verzorgde mond en durft weer te lachen, dan geeft me dat een fijn gevoel.”

Rustig

Heb je een speciale aanpak voor mensen en kinderen die heel bang zijn? “Niet speciaal, maar ik ben rustig en dat helpt en ik zeg altijd precies wat ik ga doen. Meestal gaat het dan heel goed, soms gebeurt het dat mijn aanpak niet goed werkt en dan heb ik er alle vrede mee dat iemand een andere tandarts zoekt. En kinderen stuur ik soms door naar de speciale kindertandarts.”

Eigen praktijk

Marjolein heeft in Amsterdam gestudeerd en tijdens haar studie een half jaar in Toulouse het keuze-onderwijs gedaan, waar zij zich heeft gespecialiseerd in wortelkanaalbehandelingen. In 1991 is zij aan het werk gegaan, eerst als invaller en uiteindelijk haar eigen praktijk in Roomburg. “Ik houd van mijn vak en vind preventie het allerbelangrijkste. Ik wil de mensen leren hoe zij hun mond goed kunnen verzorgen, zodat zij alleen nog voor controle bij de tandarts hoeven komen.”

Tuchtcollege

Naast haar eigen praktijk zit zij ook in het ‘Centraal tuchtcollege’. Het college bestaat uit twee tandartsen, vier juristen (drie rechters en een secretaris). Patiënten die een beroep doen op dit college zijn al bij het regionaal tuchtcollege geweest en gaan bij dit college in beroep. Opvallend is dat veel zaken worden veroorzaakt door miscommunicatie of doordat de patiënt zich niet serieus genomen voelt.

Lichaamsbeweging

Naast haar werk, vier dagen per week, speelt zij regelmatig golf en zit ook in allerlei commissies daaromheen. Het wedstrijdzeilen doet zij op grote boten, zowel in binnenwater als op het IJsselmeer en op zee. Zij is op een woonboot geboren en op het water zijn ontspanning haar altijd. Daar wordt haar hoofd lekker leeg. En als zij hierdoor nog niet genoeg lichaamsbeweging heeft gehad stapt zij op de racefiets. Zij is tijdens de lockdown een keer op de racefiets van Amsterdam naar Leiden komen fietsen en weer terug. Deze afstand is te groot om er een dagelijks tochtje van te maken.



(foto: Rob Beurse)

NIEUW: Wijkspreekuur voor vragen over zorg en ondersteuning

“Ik voel mij overbelast, waar kan ik hulp vragen? Ik heb moeite om mijn huishouden te runnen, hoe kan ik thuiszorg aanvragen? Ik maak me zorgen over mijn moeder die steeds vergeetachtiger wordt, wat kan ik doen? Ik heb zelf geen vervoer en ben slecht ter been, hoe kan ik toch wat meer onder de mensen komen? Het zijn voorbeelden van vragen waarmee u terecht kunt bij het wijkspreekuur.”

Incluzio en Zorgcentrum Roomburgh hebben de handen ineengeslagen om u zo goed mogelijk van advies te kunnen voorzien. U kunt elke donderdagochtend laagdrempelig en geheel vrijblijvend in Huis van de Buurt Matilo terecht met vragen over zorg en ondersteuning.

Alle wijkbewoners van alle leeftijden zijn welkom.

Incluzio en Zorgcentrum Roomburgh hebben de handen ineengeslagen om u zo goed mogelijk van advies te kunnen voorzien. U kunt elke donderdagochtend laagdrempelig en geheel vrijblijvend in Huis van de Buurt Matilo terecht met vragen over zorg en ondersteuning.

Het spreekuur wordt gehouden door Winnie Kleijntjens van Incluzio en Danielle van der Krogt, Tim Brussee en Leo Cremers van Zorgcentrum Roomburgh. Naast vragen over zorg en ondersteuning, kunt u op gezette tijden ook uw bloeddruk en bloedsuiker laten controleren. Wel zo veilig!



Vanaf 2 september zal het wijkspreekuur elke donderdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur in Huis van de Buurt Matilo plaatsvinden. Loop eens gezellig binnen en drink gelijk een kopje koffie of thee!

Werken bij Zorgcentrum Roomburgh?

Zoals je misschien wel gehoord hebt komt de zorg in Nederland veel handen tekort. Er komen steeds meer ouderen bij die een beroep doen op zorg en er zijn steeds minder mensen die deze zorg kunnen bieden. Dit terwijl het ongelooflijk dankbaar werk is wat een groot verschil maakt in het leven van ouderen.

Ook Roomburgh is altijd op zoek naar enthousiaste medewerkers, die op verschillende plekken aan de slag kunnen. Dit kan zowel in de huishoudelijke ondersteuning in de wijk, de thuiszorg als de zorg voor cliënten die opgenomen zijn. Roomburgh heeft daarnaast ook verschillende mogelijkheden om opgeleid te worden, zowel omscholing als voor leerlingen die net van de middelbare school af komen. Zorgcentrum Roomburgh wil zorgzaam, betrokken en gastvrij zijn en vindt dat men op goede zorg moet kunnen rekenen. Je werkt in vaste teams, daardoor ken jij je collega's en vooral kennen zij jou.

Ben je benieuwd welke mogelijkheden er zijn? Bekijk dan de vacatures op onze website: www.roomburgh.nl. Bekijk ook de vlog, waarin collega's vertellen waarom jij aan de slag wilt bij Roomburgh. Zijn er geen openstaande vacatures, maar denk jij een ideale aanvulling te zijn voor één van onze teams?

Je kunt je open sollicitatie richten tot info@roomburgh.nl

Voor vragen kun je contact opnemen met Anette de Haan via 071-5892200 of stuur een mail naar adehaan@roomburgh.nl





Julia Hammersley (8 jaar) uit de Zaanstraat maakte deze prachtige tekening speciaal voor de ROME-krant toen ze op de camping was. Ze noemt het 'mooi lekker wild'

Scouting St. Jozef op zomerkamp

(Brechtje van Ruiten)

Sinds 9 juli was het erg stil bij de Hopper in Park Matilo. De scouts van Scouting St. Jozef waren vanaf de eerste dag van de vakantie op zomerkamp. Elke speltak heeft een weekje in een huisje of tent geslapen en daar verschillende avonturen beleefd.

De bevers (5 tot 7 jaar) zijn naar Amstelveen geweest waar ze de heks moesten stoppen, die alle feesten tegelijkertijd wilde vieren. De Guha welpen (7 tot 11 jaar) waren druk met prinses en prinsessen in Schiedam. De Lancelot welpen (7 tot 11 jaar) hebben in Bruinisse de gelaarsde kat geholpen met het opsporen van zijn laars. In Austerlitz losten de scouts (11 tot 15 jaar) een heuse moord op met de hulp van Sherlock Holmes en Dr. Watson. Ondertussen waren de verkenners (11 tot 15

jaar) met de powerpuff girls in Veere op kamp. Op 19 juli vertrokken de explorers naar Breitenbrunn in Duitsland waar zij verschillende toffe activiteiten hebben gedaan.

Elke speltak heeft ontzettend goed weer gehad, de tofste spellen gespeeld, de leukste uitjes gedaan en de lekkerste gerechten gegeten. Voor nu heeft Scouting St. Jozef een zomerstop. Vanaf 27 augustus zal er op vrijdagavond en de hele zaterdag weer een boel kabaal uit de Hopper komen.



Vogels voeren in onze wijken

Verzoek van Wijkagent
Ruud Gijbels

In Leiden is op verschillende plekken een voerverbod voor vogels ingesteld. Veel mensen zijn gewend hun oude brood in singels en sloten te gooien voor eenden en andere vogels, in de veronderstelling dat daarmee een goed doel gediend wordt. Het tegendeel is echter waar: de overvloed aan oud brood veroorzaakt een vroege sterfte bij de eenden, duiven en andere vogels. Waar zij normaal twintig jaar kunnen worden, halen ze nu nauwelijks de twee jaar. In onze wijken geldt het verbod op de Meerburgerkade, maar ook de sloot langs de Besjeslaan zou meegenomen moeten worden.

**Dus, lieve mensen,
wees nog liever voor de vogels
door ze juist niet te voeren!!**





*Wij staan voor persoonlijke aandacht,
betrokkenheid en flexibiliteit*

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

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

Leonie van der Bruggen
Fieneke Griffioen
Dominique Polanen

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



M. Fokke
tandarts

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

PRAKTIJK VOOR ALGEMENE TANDHEELKUNDE

PREVENTIE RESTAURATIE ESTHETIEK
ORTHODONTIE

www.tandartsfokke.nl

071-5414233

Verbouwingsperikelen

De aanleunwoningen boven het gezondheidscentrum moeten worden gerenoveerd om ze geschikt te maken om brede zorg te kunnen verlenen. En het gezondheidscentrum wordt gelijk meegenomen in deze renovatie.

De verhuurder en aannemer hebben besloten dat de renovatie in 'strangen' wordt gedaan, dat betekent de woningen boven elkaar. Het houdt in dat bewoners tijdelijk moeten verhuizen en het betekent overlast voor het gezondheidscentrum waar de gebruikers regelmatig van ruimte moeten wisselen. Dat brengt onrust met zich mee en daarnaast veel lawaai en stof. De renovatie gaat in totaal ongeveer een jaar duren.

Gelukkig zitten de huisartsen inmiddels weer in hun eigen ruimtes. Wat fijn is, is dat al het asbest verwijderd is, het gebouw beter geïsoleerd en de verwarming wordt vervangen door een milieuvriendelijke manier om woningen te verwarmen en koelen. Het pand is dus flink verduurzaamd. Verder zal er in het gezondheidscentrum alles bij het oude blijven.



(Advertentie)



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

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

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

24 en op 31 december zijn wij tot 16:00 uur open.

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



**Logopedie Centrum
José Nijboer**

**Communiceren is alles,
daarom Logopedie!**

Hof van Roomburgh 4,
2314 ZB Leiden

Tel. nr.:
06-83021114

Email:
logopediecentrumjosenijboer@gmail.com



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

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



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



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



AGENDA

augustus - september - oktober van nu bekende activiteiten.

Schrijf je in op de nieuwsbrief, dan word je op de hoogte gehouden: roommeerburg.nl

18 t/m 21 augustus van 10:00 - 16:00 uur

Leidse Hooidagen in Polderpark Cronesteyn.

Er zijn activiteiten als broodje bakken boven vuur, slootsafari, pijl en boog maken, bouwen met bamboe en een touwtrekwedstrijd voor de hele familie. Meer informatie en tickets: leidsehooidagen.nl

21 augustus 13:00 uur

Wildplukwandeling Park Matilo, Fabrica, Bezoekerscentrum in het fort gedeelte

Wandel mee en leer alles over de eetbare planten in Park Matilo tijdens de wildplukwandeling van plantenexpert Ellis Grootveld.

27 augustus 10:00 - 12:45 uur (ook 10 en 24 september)

Limesvaart

10:00 uur Vertrek Leidse Rederij - Apothekersdijk Leiden

10:45 uur Rondleiding met gids door Park Matilo (UNESCO Werelderfgoed)

11:15 uur Pauze met een snack en fris bij de Fabrica in Park Matilo

12:00 uur Varen Rijn-Schiekanaal

12:45 uur Aankomst Leidse Rederij - Apothekersdijk Leiden

Kosten €25,- per persoon. Kinderen 0-3 gratis. Kinderen 4-10 €15,- per persoon.

Informatie en tickets:

<https://www.sloepennetwerk.nl/arrangementen/vaar-mee-op-de-romeinse-rijn-leiden-park-matilo-werelderfgoed>

28 augustus @ 13:00 - 14:30 uur

Kinderworkshop Romeins masker maken (gratis)

28 augustus mobiel planetarium in huis van de buurt Matilo: retourtje OERKNAL (gratis)

Tussen 11:00 en 17:00 uur zijn er 7 shows van 30 min. Er is plaats voor 25 mensen per show. Gewoon binnenlopen is mogelijk, maar een plaatsje reserveren via het reserveringsformulier verzekert je van een plek. Kom langs voor de reis van je leven!

3 en 4 september Leids Amateurkunst Festival in Meerburg en Roomburg

Optredens, workshops en exposities bij Stekelnootbank, in Park Matilo en Buurthuis Matilo.

Geniet van het talent van amateurkunstenaars of ontdek je eigen creativiteit. Voor meer informatie en het volledige programma: leidsamateurkunstfestival.nl

24 september Burendag, Huis van de Buurt Matilo

Er is een kleedjesmarkt, springkussen, samen tasjes haken bij de Stekelnoot, poffertjes en andere lekkere hapjes, muziek en nog veel meer! Kom langs en wie weet leert u nieuwe burens kennen.

15 oktober Energiek Feestje:

maaltijd met livemuziek en nuttige informatie over het verlagen van uw energierekening.

15 oktober Prijsuitreiking ontwerpwedstrijd en film

19 oktober open dag DZB Leiden

Lidmaatschap

U kunt het werk van de wijkvereniging steunen door lid te worden. U betaalt een bijdrage van €12,50 per gezin per jaar. Stuur een mail naar bestuur@wijkroomburg.nl. Woont u in de wijk Meerburg, dan bent u automatisch lid.

