

de
RAADSHEER

Een uitgave van de Vereniging Raadsherenbuurt, Leiden
42e jaargang, nummer 4, December 2020



Thema: Rust

**Adem in,
adem uit**

Kerstmenu

**Slaap:
actieve rust**

**Ontspannen
met kerst**

DE INHOUD

Buurtnieuws

Kettinginterview	5
Rust en onrust in de Leidse Hout	6
Winterverhalen in het Pieterskwartier	7
De rust werd doorbroken	8
Communiceren en informeren	10
Rumoer in de Raadsherenbuurt	11
Werkgroep mobiliteit	13
Schrijven voor Amnesty	14

Thema Rust

Rust... in families met kinderen...	16
Interview met een pensionado	17
Rust bij ontstressen	18
Slaap kindje slaap	20
Gedicht: Rustige tijden	21

Stilte, rust en afscheid	22
Rust door ontspanning	23
Column van Nico Koek	24
Apps om tot rust te komen	26
Uitdrukkingen met rust	27
De Culinaire Raadsheer	28
Themapuzzel	30

Buurtgenoten

Interviews over kerst vieren	33
Familieberichten	34
Concerten in de Paulus	36
Oplossing puzzel	36

Colofon

Redactie-Bestuur-Minibuurtgids



TOEKOMSTIGE BUURTACTIVITEITEN

Nieuwjaarsborrel

Het is nog onzeker of het bestuur van onze buurt in januari 2021 een nieuwjaarsborrel zal kunnen organiseren. Zie hiervoor de berichtgeving van het bestuur via Nextdoor, de website en de flyers.

Zaterdag 20 maart 2021

Landelijke Opschoondag. Tijdens de Landelijke Opschoondag organiseren mensen door het hele land leuke acties om samen hun buurt of straat schoon te houden. Wie weet ook weer in onze buurt?

Maart 2021

Het bestuur van onze buurt zal in maart 2021 de jaarlijkse ALV organiseren.



De Raadsheer in kleur is op papier helaas onbetaalbaar.

Op de website www.raadsherenbuurt.com staat de Raadsheer in pdf, hier kunt u de foto's wel in kleur zien en direct doorklikken op de linkjes in de tekst.

En ook de oude Raadsheren nog eens nalezen!



Rust Martine de Jonge-Voskuil, foto Gerben de Jonge

Het thema Rust kwam niet uit mijn eigen koker. Eerlijk gezegd leek het me een beetje saai, maar niets blijkt minder waar. In dit nummer wordt het thema vanuit allerlei verrassende invalshoeken belicht. Slaap als actieve rust en rust in een gezin met jonge kinderen. Marit leverde een creatieve bijdrage in de vorm van een gedicht met zelf getekende illustratie. Jenneke van het yogacentrum vertelt ons dat ze zelf toe is aan meer rust. En hoeveel rust brengt het met pensioen gaan nou echt, in de praktijk? Dat valt te lezen in het interview met Frans Vos.

Zelf bedacht ik dat ik het nota bene in mijn trainingen heb over rust – daarover schreef ik het artikel over hoe je minder stress kunt hebben. Rust nemen is niet altijd mijn eerste keus, maar eigenlijk kan ik zelf ook naar rust snakken. Daarvoor komen de ontspanningsoefeningen van Hans van pas. En de Leidse Hout is natuurlijk een heerlijke plek om rust te zoeken, al is die er soms lastig te vinden. Wie geen rust kreeg is Nicole, onze vormgeefster die deze editie helemaal gelay-out heeft en in kerstsferen heeft omgetoverd.

Want de feestdagen komen eraan. Het wordt een andere kerst dan anders en een oud en nieuw zonder vuurwerk. Maar lekker eten kan wel! Onze Culinaire Raadsheer heeft een viergangen kerstmenu voor u samengesteld. Ik zat al vaak aan de kersttafel van de Culinaire Raadsheer, dus ik kan u verzekeren dat het gerechten om van te smullen zijn. De redactie van de Raadsheer wenst u kleine, maar fijne feestdagen. En een heel gezond nieuw jaar waarin we hopelijk weer steeds meer het leven op kunnen pakken zoals we dat het liefste doen.

In 2020 hebben we stilgestaan bij 75 jaar bevrijding. In dit nummer de laatste bijdrage in dit kader en wel een bijzondere: onze buurtgenote Annechien laat ons meelesen in haar oorlogsdagboek.

Te veel rust is ook niet fijn, daarom hebben we volgende keer een prikkelender thema: Coming Out. Omdat het dan lente is en we hopelijk weer meer naar buiten kunnen. Bij dit thema denken we ook aan uit de kast komen en aan tot uiting brengen wat er in je leeft.

We zijn benieuwd naar uw verhalen. Wilt u iets schrijven of door ons geïnterviewd worden?

Laat het ons (voor 1 maart) weten via redactieraadsheer@hotmail.nl



VAN HET BESTUUR

Mooi en gezond 2021 Sylke Wieland. Foto's Roos Toxopeus

Beste buurtgenoten,

Wat was het fijn om op 11 november 's avonds naar huis te fietsen en te zien dat zoveel van jullie een lichtje hadden aangestoken en dit voor het raam of in de voortuin hadden geplaatst. Het gaf mij een gevoel van warmte en saamhorigheid in deze donkere periode van het jaar.

Het is jammer dat de normaal zo drukke en gezellige decembermaand er voor de meesten van ons anders uit zal zien dan we gewend zijn. De feestdagen zullen meer thuis gevierd worden, of anders in elk geval in kleine kring. En hoewel het misschien ook wel eens rustig kan zijn om niet van de ene naar de andere borrel te hoeven vliegen, is dit toch vooral kaal en erg ongezellig. Daarnaast zal tot vreugde van de een, maar ook verdriet van de ander het traditionele vuurwerk bij de jaarwisseling moeten ontbreken.

We hebben als bestuur ons daarom voorgenomen om deze maand wat extra aandacht te besteden aan onze buurtgenoten en wat warmte en licht met elkaar te delen. Daarom zullen wij in elk geval op 13 december (Sint Lucia) en 21 december (Midwinter) nogmaals een lichtje ontsteken. En natuurlijk zullen we met de jaarwisseling alsnog even de straat opgaan om het glas met onze burens te heffen en te proosten op het nieuwe jaar. Doet u mee?

Namens het bestuur wens ik u hele fijne kerstdagen en een mooi en gezond 2021. Een jaar waarin hopelijk veel weer als vanouds mag worden!

Sylke Wieland

2021



Kettinginterview Maarten van der Plas, Hogerbeetsstraat. Foto Jan Willem Coebergh

1. Wanneer en waarom ben je in de Raadsherenbuurt komen wonen? Ik kwam op 1 februari 1978 samen met mijn Anja in de Raadsherenbuurt wonen. Ik woonde als student op kamers in de Vogelwijk en kende de Raadsherenbuurt als het sjiekere broertje van de Vogelwijk. Het leek mij daar ideaal wonen. In de Vogelwijk had ik Anja leren kennen op de oprichtingsvergadering van het wijkcomité. Zij was eerst mijn bijlesleerling. Onze relatie begon drie jaar later in een flat in de Jan Luykenlaan. We wilden graag een woning met een tuin in Leiden, liefst in de voor ons ideaal gelegen Raadsherenbuurt. Anja werkte in Oegstgeest in De Schakel met verstandelijk gehandicapten en ik was treinfoers. Het was toen heel moeilijk om aan een huis in de Raadsherenbuurt te komen. Toen we eindelijk een kans kregen op een huis in de Hogerbeetsstraat, bezochten we het op sinterklaasavond. Het sneeuwde en het was donker, maar de tuin was groot. We moesten onmiddellijk beslissen en boden gelijk de vraagprijs. Nooit spijt van gehad.

2. Wat is het mooiste originele detail in je huis? Toen wij het huis kochten was er weinig origineels meer over. Eigenlijk hebben we alleen nog wat originele deuren, maar helaas ontbreken bij de meeste ook de mooie originele deurknoppen. Van de voordeur heb ik het originele ruitje ingeslagen om na een feestje binnen te komen. De burenschrokken wakker van het gerinkel en 's ochtends vroeg de politie aan de deur die door de krantenbezorger was gewaarschuwd. Nu zit er een houten plankje in plaats van glas.

3. Wat is je favoriete buurtactiviteit? De raadsherenloop. Ik heb vanaf het begin bijna altijd meegedaan. Ik vind het sfeertje heel leuk. Ik heb helaas door het vele hardlopen problemen met mijn heupen gekregen. Ik ben nu met oefeningen aan het herstellen. Het zou een mijlpaal voor me zijn als ik in 2021 toch weer de 5 km zou kunnen meelopen.

4. Als de Raadsherenbuurt € 50.000 zou krijgen om de buurt te verbeteren of te verfraaien, hoe zou jij dat dan doen? Een kunstwerk op het Rozenpleintje. Een beeldje van een raadsheer bijvoorbeeld of een verwijzing naar de oorlog en de verzetshelden in onze buurt.

5. Hoe vier jij het leven? Mijn Anja is al dertien jaar geleden gestorven, acht jaar na haar eerste hersenbloeding. Sindsdien woon ik alleen. Maar ik geef het leven een acht. Ik verzamel parels. Mijn kinderen en kleinkinderen zorgen er voor. Maar ik kan ook genieten van vriendschappen, van een goed gesprek, een mooi concert, dansen, een wandeling en reizen. Ook organiseer ik dansfeesten en nodig ik regelmatig vrienden bij mij thuis uit voor een etentje of een bbq in de tuin.

6. Wanneer en hoe heb je voor het laatst gebruik gemaakt van wat Leiden aan cultuur te bieden heeft? In oktober steeds met 29 anderen. Concerten van De X (wereldmuziek) en van de Hot House (jazz) en theatervoorstellingen van Theater Imperium, De Veenfabriek en het PS theater. Ik ben daar een vaste bezoeker en bij De X ben ik ook vrijwilliger.

7. Welke krant en nieuwsapps lees je, op welk moment van de dag en hoe lang doe je daar over? Ik besteed een paar uur per dag aan het nieuws, een beetje verslaafd. Ik lees 's ochtends de Volkskrant en op zaterdag ook de weekendeditie van het Leidsch Dagblad. Ik besteed veel tijd aan de nieuwssites van de BBC, CNN en de NOS.

8. Wat komt spontaan bij je op als je het thema van deze Raadsheer leest? Waarom kom ik thuis zo moeilijk tot rust? Altijd maar bezig.

9. Welke vraag zou je jezelf willen stellen? En wat is je antwoord? Zou je de Raadsherenbuurt willen verruilen voor een appartement in de Leidse binnenstad? Ik heb daar over getwijfeld. Want mijn huis is eigenlijk te groot om alleen in te wonen. Aan de andere kant voel ik mij nog steeds erg betrokken bij de buurt. Ik ben in de jaren tachtig bij de oprichting van Woutertje Pieterse en kinderdagverblijf de Krulveer betrokken geweest en ook nu blijf ik graag op de hoogte van alle ontwikkelingen. Ik heb ooit op een open huizendag wat appartementen in de binnenstad bekeken. Wat duur en wat klein! Ik heb toen definitief gekozen om zo lang mogelijk in mijn huis te blijven wonen. Ik heb nu twee zoons van mijn zus op kamers en met de erfenis van mijn vader en mijn moeder heb ik het huis en de tuin laten opknappen. Ik tel mijn zegeningen hier; de mensen, de Leidse Hout, de rust en ik ben toch zo in de binnenstad. En ik weet uit ervaring: een traplift en het huis is zo ook nog levenslooptbestendig.

10. Wie mag het volgende kettinginterview vullen en waarom?

Ik heb Jenke Goudriaan uitgekozen. De Goudriaanen wonen zolang ik mij kan herinneren bij mij om de hoek op de Warmonderweg. Enthousiaste tennissers bij de LTC Leidse hout. Fijne vrienden die net als anderen uit de Raadsherenbuurt klaarstonden voor Anja in de moeilijke tijd na haar eerste hersenbloeding.





Rust en onrust in de Leidse Hout Lieke van Boven

Wie rust zoekt kan in deze tijden soms maar beter de Leidse Hout mijden. Er wordt immers volop gewandeld, gerend, bootcamp getraind, gefitnesst, gedanst (tango en freestyle), honden uitgelaten, geblowd, gelachen, gebeld (zakelijk en privé, soms luid en duidelijk), gevierd, overlegd, vergaderd, gezongen, gejudood, getrommeld, gitaar gespeeld, taekwondo beoefend (of wat was het, buurtgenoot Peter Pot, wat je deed bij de Waterlelie op die mooie herfstochtend in oktober?), gemediteerd, tai chi beoefend, geschommeld, gewipt, geklommen, gehangen, gerookt, gegeten, gedronken, gewerkt, gemaaid, gesnoeid (ook door de vrijwilligers van Vrienden van de Leidse Hout).

Niets nieuws onder de zon en precies waar een Volkspark nu eenmaal voor bedoeld is, maar bij gebrek aan andere mogelijkheden gebeurt het nu massaler, intensiever en soms, op zaterdagen, allemaal tegelijk.

Ook de natuur kan in dit jaargetijde voor onrust zorgen, want tijdens de wandeling kan je nog weleens een tak op je hoofd krijgen of verrassend harde eikels of een fikse onverwachte regenbui.

De paden op, de lanen in



Zeker niet rustig was het op vrijdagmorgen 16 oktober, toen een aantal Vrienden met groepjes leerlingen van Woutertje Pieterse het Natuurpad liepen. Een wandeling met kijk- en zoekopdrachten rondom het thema Herfst. We hadden geluk: het was fris, helder weer en het wemelde van de paddenstoelen en veelkleurige bladeren. Met behulp van zoekkaarten, spiegeltjes en loep werden de vondsten enthousiast onderzocht. De kinderen, onder wie aardig wat buurtkinderen, waren onder de indruk van het grote aantal soorten paddenstoelen dat in de Leidse Hout te vinden is (meer dan 140!). Bovendien waren een paar bijzondere (gave)

exemplaren te zien, zoals de gekraagde aardster en de biefstukzwam. De begeleiders genoten van de vrolijkheid en leergierigheid van de kinderen en waren aan het eind van de ochtend zeer voldaan, maar wel gesloopt!



Namiddagrust

Nee, wie rustig op een bankje wil zitten lezen of mijmeren kan beter naar het Heempark gaan! Maar toch hoeft je om rust te vinden de Leidse Hout niet altijd uit. Zo kan je de onrust van al dat verplicht binnen zitten er heerlijk uitlopen. Ga dan vooral als het regent, want hoe harder het regent hoe rustiger het is in het park. Maar ook in de namiddag, als het windstil is en de zon door de bomen de bladerenpracht dieprood kleurt, kan er warempel een serene sfeer heersen.

Terwijl ik tijdens mijn wandeling geniet van de prachtige herfstkleuren kijk ik alweer uit naar het volgende jaargetijde, als de natuur in het park in diepe winterrust is en je weet dat de lente in aantocht is.



Winterverhalen in het Pieterskwartier Irma Tems

In navolging van de eerste versie 'Winterverhalen in het Pieterskwartier' uit 2018 wordt ook dit jaar een aantal bijzondere verhalen tot leven gewekt. Op zestien luisterlocaties wordt verteld hoe er in de 17^e eeuw in het Pieterskwartier werd gewerkt, gewoond, gehandeld en gediscussieerd.



Van Vlaamse wolwevers tot Pilgrims, van professoren tot prinsenkinderen, van Rembrandt tot Huygens; je ontmoet ze allemaal. De verhalen vormen samen een tour langs bijzondere plekken in het Pieterskwartier. De verhalen zijn blijvend op locatie te beluisteren via smartphone (toegankelijk via een QR-code en de Izi.travel app).

Naast de zestien luisterlocaties kan er op drie plekken – Breestraat, Kloksteeg en Rapenburg – letterlijk worden rondgekeken in het verleden dankzij hoog-realistische VR-reconstructies van het Pieterskwartier in de 17^e eeuw.

Ook deze zijn via de smartphone toegankelijk. Locaties zijn onder andere de Kloksteeg, Langebrug, Lokhorststraat, Pieterskerk-Choorsteeg, Pieterskerkgracht, Pieterskerkhof, Jean Pesijnhof, Rapenburg en Wolsteeg. Naast bekendere monumenten wordt ook stilgestaan bij minder bekende plekken en panden met een eigen, soms meer alledaags verhaal.

Deze verhalentour wordt aangeboden door Centrummanagement Leiden in samenwerking met het Cultuurfonds Leiden, Leiden Marketing, Leiden400 en de Ondernemers Vereniging Pieterskwartier. Samen willen we de bijzondere geschiedenis van ons stadsdeel onder de aandacht brengen.

Lichtjes met Sint Maarten Martine de Jonge-Voskuil

Ook de pompoenen ontbraken natuurlijk niet!



75 jaar vrijheid. De rust werd doorbroken Annechien van Zuiden

Herinneringen van Annechien van Zuiden, wonend in de Fagelstraat. Ten tijde van de oorlog woonde zij met haar drie jaar oudere zus en ouders in een appartement op de 2^e verdieping gelegen aan de Breestaat boven de winkel Peek & Cloppenburg, waar haar vader de bedrijfsleider was.

Het is oorlog

Het was 9 mei 1940, des avonds gingen wij rustig naar bed. Het was zoals gewoonlijk heel stil op de Breestraat waar wij woonden. Om een uur of elf kwam er een oudere man om de weggegoorpen sigarettenpeuken van de straat op te rapen. Die rookte hij dan zelf helemaal op. Om twaalf uur kwam de nachtwacht inspecteren of de buitendeuren goed gesloten waren en de lichten uit, in de winkel. Zo ja, dan blies hij op zijn padvindiersfluitje. Deze nacht echter zou heel anders verlopen. Om vier uur werd ik wakker. Mijn vader liep over de gang en riep luid: "Het is oorlog!" Ik hoorde een hevig geronk en riep: "Wat betekent dat? Wat gaat er nu gebeuren?"

De volgende morgen was alles in rep en roep. De lucht was bezaaid met vliegtuigen. Ik ben gewoon naar school gegaan op de Hoge Rijndijk om te vragen of er school was. De hoofdonderwijzer de heer Hokkeling stond op het bordes naar die vliegtuigen te kijken. Neen, er zou geen school zijn. Mijn zus en ik hebben daar ook een tijd op het bordes naar de vliegtuigen gekeken. Er ontstonden schietpartijen uit de lucht en afweergeschut vanaf de grond. Op de terugweg naar huis kwam met veel lawaai een aangeschoten Duits vliegtuig naar beneden dwarrelen. Het kwam op de binnenplaats van het Elisabeth ziekenhuis op de Hooigracht terecht. De neus boorde zich in de grond. Gelukkig vielen er aan onze zijde geen slachtoffers. Ondertussen probeerde men het leven te hervatten, alhoewel dit geheel niet lukte. Het was een wanordelijke chaos en men wist niet wat men er mee aan moest.

Bij het postkantoor op de Breestraat gelegen werd het steeds drukker. Het werd duidelijk, het was volkomen mis. Men begon geld op te nemen. Er ontstonden al spoedig grote rijen. Men moest elkaar gaan aflossen. Het duurde uren voor je aan de buurt was. De loketbedienden konden het niet meer aan en het geld begon op te raken. Het hele leven was ontwricht. Hoogbouw was er in die tijd nog niet, wij keken tot Valkenburg toe. In de verte zag ik van alles uit de vliegtuigen naar beneden komen. "Ze gooien allemaal papier naar beneden," riep ik. Dat was het niet, er werden Duitse militairen naar beneden gegooid. In Valkenburg is ook heel hevig gevochten. Vele kwekers waren in een klap hun tuinbedrijf kwijt.

Ze richtten hun geweren op ons huis

Iedere dag werd het bedreigender. Het Nederlandse leger was opgeroepen. Op een ochtend gebeurde er iets vreemds. Een heel regiment Nederlandse soldaten op motorfietsen reden vanaf het stadhuisplein de Breestraat op naar rechts lang ons huis en verdwenen daar in een steeg bij de stadsgehoorzaal. Wij keken door het raam naar beneden. Plotseling stampden zij allen van de motor en richtten hun geweren op ons huis. Ze waren van plan op ons te schieten, mijn moeder riep: "Gooi de sleutels naar beneden, dan kunnen ze erin komen," hetgeen geschiedde. Wat bleek, er was vanaf ons dak geschoten. Dit bleek ook na de oorlog door een gevonden lege huls. Voor de oorlog waren al de grote panden, zoals V&D, de Vergulde Turk en Peek &

Cloppenburg, door brandladders met elkaar verbonden. Plotseling was het hele huis gevuld met een leger Nederlandse soldaten. Meest hele jonge jongens. Het hele huis was ermee gevuld. Ze waren onervaren en heel zenuwachtig en angstig, net als wij allen. Ze hadden het bevel gekregen van de commandant het hele pand naar beneden te halen. Zo kregen wij na drie dagen al antwoord op de vraag: wat betekent dat oorlog en wat gebeurt er dan? Dat het nog vijf jaar zou duren dat wisten we toen nog niet.

De Breestraat had fraaie winkels

De dag voor de capitulatie keek ik weer uit het raam. Aan de zuidkant was de hele lucht donkerrood gekleurd. Het bleek het bombardement in Rotterdam te zijn. Alles stond daar in de brand. Na de capitulatie begint het eindelijk rustiger te worden. Al spoedig waren de straten gevuld met militairen. Uit Duitsland naar het bleek, de spijkers onder de laarzen waren van ver te horen. Het gaf een lawaai waar je aan moest wennen. Het was hier in Nederland een eldorado. De Breestraat waar ik woonde had fraaie mooie winkels. Kledingzaken, juweliers, porselein, restaurants, boeken. Er was nog genoeg te koop. Al had je geen cent op zak, winkelen was een fijne vrijetijdsbesteding. Je kon je verlustigen aan alles wat professioneel was uitgesteld. De etaleur was bij grote zaken zoals V&D, P&C, de Bijenkorf, een goed speciaal opgeleid vakman, een kunstenaar. De winkeliers zullen zeker geprofiteerd hebben, maar het is te voorspellen: de voorraden slonken, maar werden niet meer aangevuld.

Naarmate de tijd vorderde werd het leven bedreigender. Ik was zeer geschokt toen ik een overbuurman plotseling zag lopen met een embleem op zijn jas, waardoor hij zich moest onderscheiden van de rest van de bevolking. In de stadsgehoorzaal kwamen op zondagmiddag van tijd tot tijd politieke vergaderingen. Om ongeveer vier uur werden met veel kabaal stoelen en tafels de straat op gegooid door verschillende knokploegen. Daar eindigde dan meestal de vergadering. Om de etalages te beschermen werden aan de voorkant van de portiek des avonds brede planken aangebracht die des morgens weer verwijderd werden door Kukler, een groot glazenwassers bedrijf. Uiteindelijk werd de toestand zo bedreigend dat ze niet meer verwijderd zijn. De meeste winkels kregen zo iets sombers, het werd er niet vrolijker op. Tegen de nacht begon ik te luisteren naar de vliegtuigen die op zeer grote hoogte vanuit Engeland over vlogen naar Duitsland om hun bommen uit te gooien op de nodige doelen. De zoeklichten speurden daarbij de lucht af om ze voortijdig neer te halen. Ook hoorde ik seinen.

Ruimte genoeg om je te verschuilen

Er ontstond langzamerhand een tekort aan munitie en aan mankracht. Om dit aan te vullen werden hier mannen boven de 18 gevorderd om in Duitsland het tekort aan te vullen in de fabrieken. Om aan oorlogstuig te komen werden machines gevorderd. Zelfs honden hoger dan 80cm werden gevorderd en ingezet. Aangezien de invallen vaak des nachts werden

uitgevoerd, voelden mannen vanaf 15 jaar zich niet meer veilig in hun eigen huis. Men begon meer onder te duiken. Wij hadden in de panden ruimte genoeg om je te verschuilen. 's Avonds om 8 uur moest iedereen binnen zijn. In ieder geval wanneer er geruchten waren van eventuele invallen hadden wij 's avonds al de nodige bezoekers die de nacht kwamen doorbrengen. Iedereen werd toegelaten.

De winkel was leeg, er waren geen stoffen meer. Aan de winkel was een grote kleermakerij verbonden. Plotseling kwamen er mensen zelf met stoffen of kleding om hiervan iets te laten maken, te verkleinen of te veranderen. De kleermakerij begon plotseling op volle toeren te draaien. Men werd op een lijst geplaatst om aan de beurt te komen. Het was de enige bron van inkomsten, tot het bericht kwam dat eventuele naaimachines gevorderd zouden worden. Er stonden hele grote zware naaimachines. Op de dag van de inspectie werden deze 's morgens om 5 uur afgevoerd op een vrachtwagen. Een defecte niet meer gebruikte kleine bleef achter. In de loop van de ochtend zijn de afgevoerde machines weer teruggekomen toen het gevaar geweken was, om weer in gebruik te nemen. Om zo weinig mogelijk mensen te betrekken heeft mijn vader ook meegeholpen met tillen en sjouwen.

Melk halen in Leiderdorp

Dit heeft hem een zeer hevige maagbloeding en 6 weken bedrust bezorgd. Er hoorde ook een melkdieet bij. Maar ja hoe kwam men aan melk? Dat moest om de beurt door mijn zuster en mij gehaald worden. Onder andere in Leiderdorp, toen een heel klein dorp, over de stierenbrug rechts de hoofdstraat in met hele kleine huisjes. Aan het eind was rondom alles weiland met een paar boerderijen. Op een zaterdag toen ik net van de boerderij af kwam in het volle veld, begonnen vliegtuigen hun bommen af te werpen. De V1's (kogels) werden aangevoerd via de oude spoorbrug. Ik zette het op een lopen en in de hoofdstraat aangekomen vloog ik het eerste beste kleine huisje binnen. Het was er al vol met mensen. Zij stonden allemaal tegen de muren aan. Ik heb daar ook geschuld. Aan de muur recht tegenover mij hing een schilderijtje dat 180 graden heen en weer slingerde. Het lawaai was oorverdovend. Na een half uurtje kon ik weer naar huis gaan.

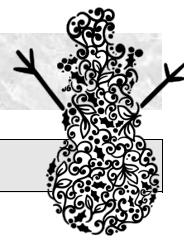
Een andere keer moest ik richting de Kaag. Ook hier was in die tijd geen huis te zien. Een smal weggetje met links de Zijl en rechts een sloot. Het was heel koud in januari en er lag een dik pak sneeuw. De zon scheen volop. Uitgestrekte weilanden met een paar boerderijen. Plotseling kwamen er pal boven mijn hoofd twee vliegtuigen aan. De een van links en de andere uit tegenovergestelde richting. Ze begonnen pal boven mijn hoofd in een duikvlucht op elkaar te schieten. Ik was doodsbenaamd om geraakt te worden. Ik liep daar heel alleen. Na een tijdje gooide de Engelsman een rookbom uit. Waardoor niet alleen zijn vijand maar ook ik in het niets verdween. Ik wist niet meer waar ik liep. In de verte hoorde ik een hond, ik heb geprobeerd daarheen te lopen. Het was geheel verduisterd door de rook, ik kon geen hand voor ogen meer zien. Na verloop van tijd trok de rook weg en kwam de zon weer volop terug. Als in een droom, alsof er niets was gebeurd. Toen ik weer in de bewoonde wereld terugkwam bleek daar niets gebeurd te zijn. Het had zich afgespeeld in een heel klein gebied waar ik mij toevallig juist bevond.

Oranje rozen

Het was de laatste bezettingsdag. We hadden juist naar de Engelse zender geluisterd om zeven uur, toen wij plotseling de overbuurman de straat op zagen komen. Hij wenkte naar boven waar wij voor het raam stonden: "We zijn bevrijd! We zijn bevrijd!" Wij gingen naar beneden de straat op. Ook de andere burensloten aan, het begon al geel plezierig en ontspannen te worden toen er schoten klonken. Het was acht uur geweest, je hoorde gewoon binnen te zijn. Dat ging gewoon door. Des laatsten minuten hebben zelfs nog slachtoffers gekost in Nederland.

Je moest wel wennen aan de vrijheid. De volgende morgen kwam de huisarts Dr. Niemer langs of ze in de zaak eventueel nog oranje versiering hadden overgehouden van voor 1940. Nou dat was er wel, maar mijn vader was nog wel bevreesd om hier zo snel mee tevoorschijn te komen, maar de dokter hield vol en zo kwamen de dozen met oranje rozen tevoorschijn. Er waren nog steeds Duitsers in de straat maar die hielden zich nu kalm. Ik ging naar school, er was geen school. Het wachten was nu op de Canadezen, dat ging niet zo vlug. Tezamen zijn zeker twee dagen bezet geweest door mensen die in de buitenwijken woonden en dit gebeuren niet wensten te missen. En eindelijk was het zover, 's ochtends vroeg had ik nog een slecht geklede en slecht gevoede Duitse soldaat met een triest mager armoedig paardje met een wagen voorbij zien sjokken. Later op de dag kwamen hele grote tanks aanrollen vol goed gevoede en geklede Canadezen. Je wist niet wat je zag. Een indrukwekkend gezicht. Wij hebben ervan genoten. Het was feest en het bleef feest. Overal! Dit heeft nog lang geduurd.





Communiceren en informeren in de buurt Nicole van der Linden

De Raadsheer is natuurlijk uw meest betrouwbare bron van buurtinformatie :-). Gekkingheid. Dat is helaas ook letterlijk onmogelijk, want uw lijfblad verschijnt maar vier maal per jaar en kent een vrij lange voorbereidingstijd. Al te actuele informatie kunnen wij dus niet bieden. En ook al kunnen we wel van alles aankondigen, het afgelopen jaar heeft ons geleerd dat aangekondigde activiteiten afgelast kunnen worden of in een andere vorm worden gegoten. Die informatie moet u dan weer op een andere manier krijgen.

Op de stoep

Gelukkig hebben we daar diverse sociale media voor! Sociale media beginnen natuurlijk gewoon op de stoep, of aan de deur, of bij de supermarkt. Met de fiets aan de hand en de boodschappentas die steeds zwaarder lijkt te worden, vangt u zo natuurlijk wel even de meest sappige nieuwtjes op. Want uw burens weten altijd wel iets wat u nog niet wist.

Nextdoor

Bent u nou niet zo van het kletsen of het boodschappen doen of deelt u juist zelf graag nieuwtjes? Heeft u een fietssleutel gevonden of wilt u een stapel tijdschriften kwijt? Misschien heeft u iets verdachts gezien of zoekt u een betrouwbare schilder/schoorsteenveger/ tuinman. Dan is Nextdoor het beste platform. U moet zich er wel voor aanmelden via <https://nextdoor.nl>. Daarbij kunt u kiezen om dit met een gebruikersnaam en een wachtwoord te doen of bijvoorbeeld via uw Facebook-account. Er zijn al 295 burens lid, dat is 46% van 406 huishoudens in onze buurt. U zit nergens aan vast, kunt aangeven wat voor berichten u wilt

ontvangen en of u zich al dan niet wilt profileren met een foto en andere informatie, bepaalt u ook zelf.

Flyers

Als het bestuur van de buurtvereniging hier een aanleiding voor ziet, dan vindt u een flyer in de brievenbus. Het meest recente voorbeeld hiervan (op het moment dat ik dit schrijf) is de aankondiging met betrekking tot de Sint Maartenviering dit jaar. Door flyers huis-aan-huis te verspreiden weet het bestuur zeker dat deze informatie iedereen heeft bereikt.

Website www.raadsherenbuurt.nl

Als buurt met een serieuze buurtvereniging, buurtkrant en volop activiteiten, kunnen we natuurlijk niet zonder eigen website. Die is er dan ook. Hier kunt u onder andere de sinds 2011 verschenen Raadsheren nog eens nalezen (in kleur!).

Mededelingenkastje

Op de zijmuur van Johan de Wittstraat 16 hangt het mededelingenkastje. Voorheen stond hier ook een brievenbus, waarschijnlijk mede de reden voor deze locatie, aangezien men vroeger nog regelmatig naar de brievenbus ging om post te versturen. Het kastje wordt beheerd door Louise Berkhout die woont op Johan de Wittstraat 18 (071-5177013). Als u via dit kastje iets met de rest van de buurt wilt delen kunt u met haar contact opnemen.



De Raadsheer

Dan toch nog even De Raadsheer. Onze buurtkrant moet u maar beschouwen als het magazine om er gezellig bij te pakken als u even languit op de bank kunt gaan ontspannen. Maar een praktische kant heeft de krant ook, want in het colofon vindt u reuze handig bij elkaar de gegevens van het bestuur, de redactie en de minibuurtgids. Deze informatie wordt in elke uitgave geactualiseerd.

Rumoer in de Raadsherenbuurt Chris Maas Geesteranus

Voormalig buurtgenoot (1975-1988) Chris Maas Geesteranus zond de redactie enkele bijdragen voor de Raadsheer toe. In voorgaand nummer een bijdrage over het oerbegin van de Vereniging Raadsherenbuurt. In deze Raadsheer een bijdrage over onrust in de buurt. Want er valt veel moois over onze buurt te zeggen, maar er was, in ieder geval in zijn jaren, ook een andere kant. En die riep veel irritatie op, meer dan alleen discussie.

Het ontstaan van de WP

Zo was het ontstaan van de WP (Woutertje Pieterse) zelf onderwerp van rumoer in de buurt. Immers, er was alleen de Leidse Houtschool (LH). En als je niet PC was, dan ging dat vaak *contre coeur* als je je kind daarop zette (overigens, wij fietsten een tijdlang iedere dag naar de Vrije School op de singel omdat wij écht iets anders wilden). Velen konden het niet uitstaan dat er, terwijl het ‘christelijke gehalte’ van de buurt niet zo erg hoog was, toch geen openbare school was. En dat leidde tot een heel mooi ouderinitiatief in de buurt. Wethouder glad voor en na een kleine 2 jaar was de WP geboren en vond die zijn huisvesting in de kleuterschool, op het terrein van de vroegere kwekerij van Velzel. Natuurlijk waren er tegenstellingen in de buurt, niet alleen commentaar van de LH-school zelf, maar ook van ouders die voorzagen dat die school zou leeglopen. Toch is de initiatiefgroep van de ouders er, met heel veel tact, in geslaagd een acceptabele vorm te vinden voor alle betrokkenen. En hoe leuk was het niet dat je als ouders bijna het bestuur van de school vormde. Je kon je nog overal mee bemoeien: er waren geloof ik 3 docenten en 3 groepen in het begin. Een echte buurtschool in de letterlijke zin van het woord.

De komst van een Boddaerthuis

Veel rumoeriger nog was de voorgenomen komst van een Boddaerthuis in de Hogerbeetsstraat, wat tot protest van een buurvrouw leidde. Wij hebben als bestuur toen onmiddellijk – zonder echt goed te weten in hoeverre er echt overlast zou zijn en zonder met de directie ervan te praten – bezwaar bij de gemeente aangetekend. Dat gaf nogal wat voor- en tegenstanders in de buurt en je moest maar zien hoe je daar als bestuur tussendoor laveerde. Echt erg werd het toen we voor de keus werden gesteld of we ook naar de Raad van State zouden gaan, omdat de gemeente ons in het ongelijk stelde. Ikzelf begon steeds meer ongemak te voelen over onze onbezonnen reactie. Het ging hier nota bene om een huis dat ‘moeilijke’ jongens, naar ik me herinner, een goede dagopvang bood! Ik besprak dat in de vergadering waarin we moesten besluiten wat we gingen doen. Het werd een soort situatie als in de oude film ‘The twelve,’ waarin één jurylid niet overtuigd is van de schuld van de verdachte en net zolang met de rest praat totdat die allemaal om waren. Zo ook bij ons: langzamerhand waren we er allemaal van overtuigd dat dit eigenlijk niet kon. Grote schaamte. Ik herinner me overigens niet meer of dat huis er is gekomen.

Linkse versus rechtse intellectuelen

Het niveau van de feestjes in de buurt was voor sommige ‘linkse intellectuelen’ wel wat laag. Maar andersom hebben we ook het een en ander meegemaakt. We hebben een superlinkse band uit Leiden uitgenodigd en hebben toen op 5 mei nu eens niet traditioneel onze eigen bevrijding gevierd, maar het idee van vrijheid als zodanig.

Liedjes kwamen zomaar boven water, er waren ‘linkse intellectuelen’ genoeg:

- ‘El pueblo unido jamas sera vencido’: hét bevrijdingslied van Zuid-Amerika
- ‘Het hondje van de rijken’
- ‘Ze kwamen van ’t Zuiden en van den Afriek’ (over gastarbeiders en de ‘problemen’ die ze kennelijk veroorzaakten).

Wat een dag! En toen kwam de kater: ‘rechtse intellectuelen’ uit de buurt beschuldigden ons ervan dat we alleen rechtse dictatuur in ons gezang aanpakten en dat was niet evenwichtig. We vonden het héél vervelend voor ze, maar na een flinke baal hebben we nog heel wat gelachen.

Jan de W.

Met het mooiste verhaal sluit ik af. Het betreft ene Jan de W. Daarmee hebben we echt veel te stellen gehad. Ik kan er nu, na zoveel jaren, toch wel met enige humor op terugkijken, hoewel de man meer dan een ludieke ramp werd. Het begon ermee dat we de Johan de Wittstraat afsloten voor een buurt- of ander feest. Betreffend heerschap begon of lopend (met zijn superkleine, witte hondje) of met zijn sportwagen de linten die we daarvoor gebruikten, te mollen. Zodat we gedwongen waren overal auto’s neer te zetten om de straat echt af te sluiten. Meer spanning kwam er toen Henk Gosses het systeem van de ‘oprukkende baksteen’ verzond: een systeem waarbij na iedere ‘aanslag’ van Jan de W. er een baksteen weer iets dichterbij de ramen van deze onverlaat werd gelegd. Na een paar keer zou het een kwestie zijn van goed mikken. Zover is het gelukkig nooit gekomen.

Maar we waren er nog niet: het bleek, hoewel hij nooit op heterdaad werd betrapt, dat ons heerschap struiken verwijderde die waren geplant op plaatsen waar de gemeente eerder stoeptegels bedacht had. Ook daar verzoon Henk iets op: de exploderende inktpot. Hij bevestigde een systeem met een soort kwikwaterpas en een inktdrukmechanisme aan de wortels van de struik. Werd die uit de grond getrokken dan zette de stromende kwik het systeem in werking en spoot wat inkt met enige kracht naar boven. Dat moet, naar verluidt, een keer erg effectief zijn geweest. Maar ook was het mogelijk om een alarmsysteem via hetzelfde mechanisme te verbinden aan een bel bij je bed. Ik mocht daar 's nachts een keer van genieten, maar was te laat om de dader echt te betrappen toen hij mijn bruidssluier uit de grond rukte.

Irritatie in de buurt nam door dit soort acties toch wel behoorlijk toe, zeker toen bleek dat het mededelingenbord op de hoek van de Johan de Wittstraat en de Van Oldenbarneveltstraat regelmatig werd gestript. En dat leidde tot het ultieme signaleringssysteem: in het bord werd een gaatje gezaagd, erachter werd een druksysteem met een palletje bevestigd dat tegen het papier aan de voorkant drukte. Werd dat verwijderd, dan maakte het palletje contact. Dat betekende in dit geval dat op dat moment een alarmbel (er waren gewoon draden over de weg gespannen op een hoogte die vrachtwagens niet konden bereiken) afging in de slaapkamer van Patricia Vermeer in de Johan de Wittstraat. En jawel, op een nacht was het zover. Alarm ging af, betrokkenen kwamen op tijd beneden om Jan de W. die aanstalten maakte om te vluchten, aan te houden en hier op aan te spreken. De vernielingen waren daarna ook wel afgelopen. Of dat nu was omdat hij verhuisde of omdat hij onder de indruk was van ons opsporingsvermogen, dat weet ik niet meer.

Toen en nu

Maar nu kan ik er naar kijken als een volstrekt waanzinnige situatie. Het had iets ludieks en zo zat die tijd ook in elkaar. Ik denk niet dat ik in mijn huidige buurt in Amersfoort (ook weer in een raadsherenlaan: Johan van Oldenbarnevelt) met zoiets zou moeten aankomen, als ik dat zou willen. Onze samenleving is wat dat betreft wel 'gejuridiseerd' en dus minder in voor zulke sociale acties.



Buurtfeest september 1979



Nieuws van de Werkgroep Mobiliteit

Alles op de fiets! (naar de dichter Rutger Kopland)

Inspreektekst voor de Leidse gemeenteraad, vergadering 26 november 2020

De Werkgroep Mobiliteit Vogelwijk-Raadsherenbuurt ondersteunt de duurzame ambities van de gemeente t.a.v. de modal shift, waarbij conform het S.T.O.P.-principe ingezet wordt op langzaam verkeer, met name de fiets. Dit als antwoord op de verwachting van een toename van het aantal fietsers van 40% voor 2030. Wij willen echter de volgende punten onder uw aandacht brengen. Op de Mobiliteitsnota is in het kader van de inspraak in februari j.l. gereageerd met opmerkingen die ook de fiets betreffen. Helaas lezen wij dit onvoldoende in het voorliggende Beleidsprogramma Fiets terug.



Nachtegaallaan: De uitkomst van de enquête over de fietsstraat in de Nachtegaallaan was dat in meerderheid daar geen fietsstraat gewenst wordt. In een bewonersbrief van de gemeente is deze uitkomst gecommuniceerd en is ook door de projectleider van het rioleringsproces ook zo verwoord. Dit maakt dat de verwachting is dat de gemeente afziet van een fietsstraat ter plaatse. Echter in bijlage 1 van het beleidsprogramma fiets is de fietsstraat wel opgenomen. Door deze wijze van communiceren ontstaat verwarring bij de burgers en ontstaat het gevoel niet serieus genomen te worden. Wij zien het niet aanleggen van een fietsstraat niet als een knelpunt omdat je immers al fietsend op een aantrekkelijke en veilige wijze vanaf de Wassenaarseweg via de Nachtegaallaan op de Regionale fietsroute van de Rijnsburgerweg komt. Ook bij een grote toename van het fietsverkeer is op de Nachtegaallaan meer dan genoeg ruimte om het fietsverkeer te accommoderen.

Kruispunt ter hoogte van Van Slingelandtlaan-Warmonderweg-De Kempenaerstraat: Dit is een doorgaande fietsroute die veel buurtbewoners en Oegstgeesters gebruiken. Ook veel middelbare scholieren gebruiken deze oversteek. De kruising van de Warmonderweg (50 km weg) is erg gevaarlijk, omdat auto's en vrachtverkeer dikwijls op maximale snelheid of zelfs harder rijden. Ook is het overzicht van het kruispunt lastig. Dit kruispunt dient veiliger voor fietsers worden.

Warmonderweg tussen kruispunt met Rijnsburgerweg en kruispunt met Van Slingelandtlaan/De Kempenaerstraat is een hoofdverkeersroute (max 50 km). Dit gedeelte van ongeveer 300 m heeft géén vrij liggende fietspaden, maar wordt wel intensief door fietsers gebruikt.

Integrale oplossingen en goed overleg. De veelheid aan projecten, die in de fietsnota worden genoemd, is i.v.m. de breedte van het beleidsonderwerp Mobiliteit begrijpelijk, maar roepen ook vragen op m.b.t. de integraliteit. Het is naar ons oordeel dringend gewenst dat er met de wijken en andere stakeholders wordt overlegd om tot gedragen besluiten te komen. Immers deze projecten kunnen grote invloed hebben op de leefbaarheid van de wijken Zeezijde, zoals bijvoorbeeld een knip voor auto's in de Rijnsburgerweg. Wij missen nu integrale visies.

Met nadruk vragen wij u om véél meer aandacht te besteden aan de bereikbaarheid van het Centrum en de binnenstad van Leiden met de fiets en vice versa.

Het Stationsgebied vormt een zeer grote barrière voor de fietser. De twee beschikbare tunnels voor fietsers (**Rijnsburgertunnel en Walenkamptunnel**) zijn beide overbelast en missen elk normaal comfort en veiligheid, zeker tijdens de spitsuren. De afscheiding in de Walenkamptunnel van het rijwielpad met de busbaan bestaat louter uit een betonnen rand, nota bene pal naast het rijwielpad, bovendien zijn bromfietsen weer toegestaan en is de luchtkwaliteit door de bussen slecht.

De Walenkamptunnel en omgeving moet daarom als extra Knelpunt aan de lijst van knelpunten worden toegevoegd (Knelpunten, Bijlage IV blz. 54).

We hopen dat u bovenstaande punten wilt betrekken bij de behandeling van de nota.

Werkgroep Mobiliteit, Thera Stam, Maarten Mentzel, Frank Nortier



Raadsherenbuurt in actie voor Amnesty International, Write for Rights! Ine Wiersma

10 december is de Dag van de Rechten van de Mens. Op initiatief van Amnesty International komen rond die dag mensen over de hele wereld in actie tegen onrecht door mee te doen aan Write for Rights; ze sturen een brief of mail naar regeringsleiders en andere machthebbers in landen waar mensen ten onrechte worden vervolgd, opgesloten of erger. En het helpt: regelmatig komen er gevangenen vrij en worden vervolgd met rust gelaten.



Ook vanuit de Raadsherenbuurt is er dit jaar geschreven! Na de oproep bij iedereen in de bus zijn er ca. 20 mensen aan de slag gegaan. Op zondagmiddag 13 december zaten wij Coronaproof, gewoon thuis, tóch met elkaar verbonden via Zoom. Met dank aan Nanette vd Beukering voor de techniek! Nadat we ons aan elkaar hadden voorgesteld werden we getraceerd op een programma met muziek en zang uit eigen buurt. Leonie Biesiot had een prachtige selectie gemaakt van achtergrondmuziek en lichte haar keuze toe aan de hand van de

mensen voor wie we dit jaar schrijven. Daarnaast waren er enkele prachtige liederen te horen: 'Barca Scura' over vluchtelingen en 'De Veensoldaten' over dwangarbeiders in het veen. Dit laatste lied werd gezongen door Gerard Schelvis en Fred Voogd. Het geheel werd aan elkaar gepraat door Marianne Reijnhoudt. Met veel plezier heb ik meegedaan aan de Zoom en het algemeen gevoel van de aanwezigen was: volgend jaar weer!! In de volgende Raadsheer vermelden we hoeveel brieven en kaarten we deze middag hebben geschreven.

ADVERTENTIE

House of Items

Zoek je een cadeautje of iets leuks voor jezelf?

Bij House of Items, de winkel van Irma Tams uit de Van Oldenbarneveltstraat, vind je veel originele, fairtrade en duurzame cadeautjes.

Van Leidse kersthangers tot gekke sokken, sieraden en samengestelde brievenbuspakketjes. Kom langs in het pittoreske Pieterskwartier, shop online of app me voor een cadeausuggestie.



Decembermaandactie: snelle, gratis en duurzame bezorging met de fiets in de Raadsherenbuurt.

www.houseofitems.com | Pieterskerk-Choorsteeg 18 | Leiden | 06 18197144 | irma@houseofitems.com | IG [house.of.items](https://www.instagram.com/house.of.items)

Posters • Flyers • Scripties
Briefpapier • Clubbladen

Visitekaartjes • Brochures
Stickers • Folders • Enveloppen

Mailingen • Sealen • Vouwen
Plastificeren • Afwerking

Opmaak • Ontwerp
Kopiëren • Scannen • Printen

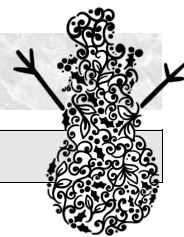


Deze uitgave is geprint door Print- en Copyshop MoBi. Dit is de nieuwe naam van Reprocentrum Movens, één van de werkprojecten van Movens onderdeel van GGZ Rivierduinen. Onze nieuwe locatie is Rooseveltstraat 38 in Leiden.

Particulieren, zzp'ers, bedrijven, verenigingen en stichtingen, iedereen kan bij ons terecht voor het opmaken, printen, kopiëren en afwerken van alle soorten drukwerkuitingen. Of het nu gaat om het printen

van een verenigingsblad, het vouwen van een folder of het verwerken van mappen voor trainingen. Kom langs of neem contact met ons op, we laten u graag de mogelijkheden zien.

Print- en Copyshop Mobi B.V. Rooseveltstraat 38 • 2321 BM Leiden
071 579 18 36 • info@mobileiden.nl • www.mobileiden.nl

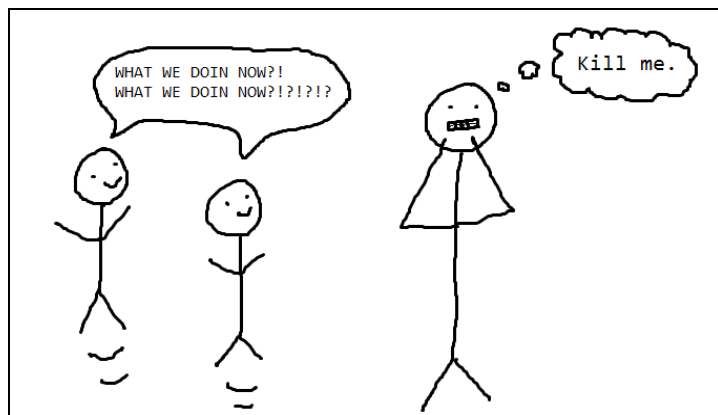


Rust... in families met kinderen.... Katja Lubina

Toen we met de redactie zaten te brainstormen over het thema van deze Raadsheer, leek het me een leuk idee om een stukje te schrijven over rust in families met jonge kinderen. Als ik aan mijn eigen kinderen denk, is rust zo 'n beetje de laatste associatie die bij mij opkomt. Nooit uitslapen, altijd op zoek naar iets te doen, net klaar met voetballen en dan meteen weer willen gaan fietsen... Ik moest ook aan het youtube-filmpje 'People without children don't know' denken van de Engelse comedian Michael McIntyre, waarin hij en zijn vrouw elkaar 's avonds bij het naar bed gaan niet meer "good night" wensen maar "good luck"... (<https://youtu.be/uFOfylO2Jgg>). Voldoende bedrust is zeker een van de uitdagingen in families met jonge kinderen.

Rust volgens kinderen en ouders

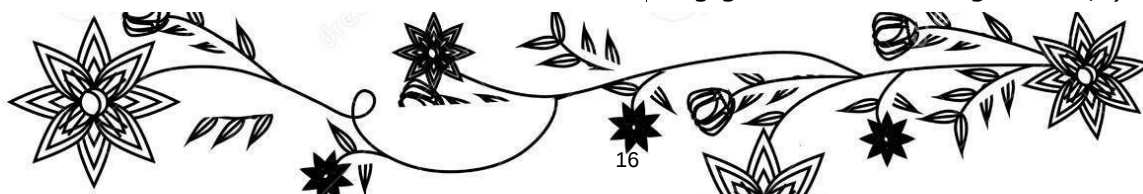
Om erachter te komen hoe andere families in onze wijk rust in huis creëren, ben ik de wijk ingetrokken om de vraag aan een aantal kinderen en ouders voor te leggen. Als ik de antwoorden met elkaar vergelijk, valt mij op dat kinderen en ouders de vraag heel anders benaderen. Kinderen denken in activiteiten: een Donald Duck lezen, TV kijken, op de iPad zitten, spelletjes spelen, verven, met lego spelen. Soms ook een boek lezen. En rust is voor hen duidelijk niet heel positief geconoteerd, blijkt uit het voorstel dat ze opperen: 10 minuten lezen en dan 1 uur mogen gamen – als beloning voor het rustig zijn...

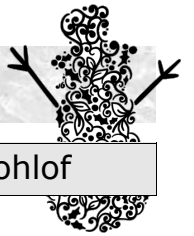


Ouders denken veel minder in concrete activiteiten, maar in structuren. De drie R-en van Rust, Reinheid en Regelmaat, die als eerste door Florence Nightingale werden benoemd, blijken nog steeds zo actueel als toen Nightingale er in 1859 over schreef in haar boek "Notes on Nursing".

Onderstaand de belangrijkste tips van de ouders – voor ouders - op een rijtje

1. Hou je aan een vast ritme: vaste momenten voor het opstaan, naar bed gaan en de maaltijden.
2. Plan vooruit: bedenk op tijd wat er de komende week/ dag nodig is. Plan het menu en de boodschappen, pak 's avonds de (sport-) tassen voor de volgende dag, zet de ontbijttafel klaar, haal het brood uit de vriezer.
3. Keep it simple: plan niet te veel afspraken. Weersta de druk om overal aan mee te moeten doen.
4. Haal je (werk-) e-mail en facebook van je mobiel of leg je mobiel bewust weg als je met de kinderen bent. Het werk en je contacten kunnen echt even wachten.
5. Pick your battles -vaak makkelijker gezegd dan gedaan.
6. Ga zelf op tijd naar bed en sta op tijd op. Je zult verbaasd zijn hoeveel meer rust 10 minuten eerder opstaan oplevert.
7. Maak conservatieve inschattingen: wees niet te optimistisch met je planning. Ga ervan uit dat alles wat je met kinderen doet, langer duurt (zie bijvoorbeeld het filmpje van Michael McIntyre over 'leaving the house'...). Het is fijner om te vroeg te komen, dan te laat.
8. Eet gezond en houd de maaltijden gezellig. Als de kinderen slechte (groenten)eters zijn, geef ze dan wat wortels, paprika's of andere groenten als tussendoortje. Dan hoef je er bij het avondeten geen gevecht van te maken. Iedereen blij en ontspannen.
9. Trek de natuur in en ga wandelen. Ook al hebben kinderen er niet altijd zin in... het brengt rust in de hoofden en hoofdjes en draagt bij aan een goede nachtrust.
10. Zet elektronica bewust in: denk aan mindfulness apps en geleide meditaties. Voor jezelf en je kinderen. En wees mild voor jezelf. Soms kan het ook heel veel rust geven om gewoon te besluiten dat je kinderen op de tablet mogen of TV kijken of gamen. Ook al hebben ze nog geen 10 minuten gelezen ;-).





Rust door vrijheid om te kiezen, om je leven zelf in te richten Hans Rohlof

Frans Vos, wonende in de Johan de Wittstraat samen met zijn vrouw Carla, is in februari 2019 met pensioen gegaan. Voorheen werkte hij als organisatieadviseur bij een groot organisatiebureau. Hij lijkt de ideale man om te interviewen over wat het pensioneren gebracht heeft aan rust.

Wat betekent rust voor je, als je het in relatie brengt met je pensioneren?

Wat werk betreft ben je verlost van de organisatie- en werkdruk in de zin van hoge omzetnormen, verhoudingen en soms gedoe in het bedrijf en telkens nieuwe opdrachten. Dat geeft een enorme ontspanning. Natuurlijk weet je dat het een enorme overgang is als je stopt met werken. Het grote verschil is dat je als pensionado de ruimte en vrijheid hebt om zelf te kiezen wat je doet. Dat geeft een heel ander gevoel, waarbij ik geen druk of stress ervaar. Je kunt je eigen werk inrichten, je eigen bezigheden. Die ruimte is heerlijk.

Ik heb na mijn pensionering mijn eigen adviesbedrijf opgericht. Ik adviseer over samenwerking tussen organisaties en over de bijbehorende nieuwe vormen van bedrijfsvoering en bekostiging. Samen met twee andere adviesbureaus hebben we daar een aanpak voor ontwikkeld. Dat ontwikkelen van een nieuwe aanpak vind ik leuk en sluit aan bij mijn kennis en ervaring. Ik vind het ook leuk om op deze wijze een verbinding te hebben met de advieswereld, zonder dat ik operationele opdrachten doe. Daar zijn jongeren veel beter in.

Ben je rust ook gaan vinden in je overige activiteiten, buiten je beroep om?

Zeker. Ik heb nu de rust gevonden om meer te gaan lezen en sporten. Ik lees graag, zoals bijvoorbeeld de politieke memoires van Ruud Lubbers en de biografie over Wim Kok. Die laten me veel van de achtergronden zien van waar ik destijds vanuit het ministerie van VWS waar ik toen werkte mee bezig was. Ik schrijf meteen ook samenvattingen van wat ik lees.

Doe je dat ook in groepen, zoals een leesclub?

Nee, ik doe dat alleen. Het sporten, hardlopen, tennissen, schaatsen en fietsen doe ik vaak wel met anderen: fietsen op de racefiets met andere buurtgenoten en ex-buurtgenoten bijvoorbeeld. En ik loop onder andere hard bij Leiden Atletiek. Ik doe al deze sporten ook samen met Roel Zaaijer.

Doe je ook meer aan vrijwilligerswerk?

Ja. Maar ik had me wel voorgenomen om uitvoerend vrijwilligerswerk te doen. Ik zit nog in één Raad van Toezicht van zorgboeren in Zuid-Holland-Zuid, waar ik mee vergader. Voor het overige vrijwilligerswerk is het uitvoerend. Ik loop als vrijwilliger met een club jongens en meisjes van de Leo Kanner-school, die aan running doen. Dat heeft een heel eigen dynamiek. Naast dat hardlopen met de jongeren ben ik actief voor Amnesty, maar dan ook in uitvoerende zin: het organiseren van de Amnesty-mensenwandeling met kunst bijvoorbeeld. Ik ben ook chauffeur voor de Zonnebloem. Ik besef ook dat meer in je omgeving zijn, betekent dat ik daardoor Leiden en de omgeving van Leiden veel beter heb leren kennen. Ik ken nu wegen en paadjes die ik nooit eerder gezien heb. En ik ontmoet nieuwe mensen in de buurt en de stad. Dat geeft veel voldoening. Je ziet wat een enorm potentieel onze buurt heeft. Erg leuk.

Heeft deze Covid-periode ook invloed op je gehad?

Die invloed valt voor mij reuze mee. Het is saai dat je veel minder sociale contacten en culturele mogelijkheden hebt.



Maar wat ik echt jammer vind, is dat we niet meer op reis kunnen. Daar had ik me bij mijn pensionering op ingesteld. Carla en ik zijn in 2018 drie maanden op reis geweest. Dat vraagt om meer. Ik vind het heerlijk om cultuur, historie en literatuur van een bepaalde regio, en van een bepaalde tijdsperiode te leren kennen, en ga dan graag zelf daar kijken. Dat lukt nu helaas niet. Maar musea bezoeken in Nederland is gelukkig wel mogelijk. Van de andere kant: wij jong-gepensioneerden mogen blij zijn als we onze goede gezondheid kunnen houden. In het leven gaat het altijd om tijd, gezondheid en geld. Als student heb je geen geld, als werkende geen tijd en als oudere een kwetsbare gezondheid. Als gepensioneerde ben je in de bevoorrechte positie dat je tijd, geld en gelukkig een goede gezondheid hebt. Als één van die drie zaken gaat ontbreken, ziet het er natuurlijk anders uit.



Hoe je minder stress kunt hebben Martine de Jonge-Voskuil

“Geef jij trainingen over stress?” vraagt mijn zoon ongelovig. Ik snap zijn reactie wel, want ik ben inderdaad niet de meest stressvrije persoon op aarde. Zelf is hij gezegend met de mij-maak-je-de-pis-niet-lauw-genen van zijn vader. Maar, te mijner verdediging, als mijn man een training over stressmanagement zou geven, zou die snel afgelopen zijn. “Daar moet je je niet zo druk om maken,” is zijn standaard advies. Tsja.

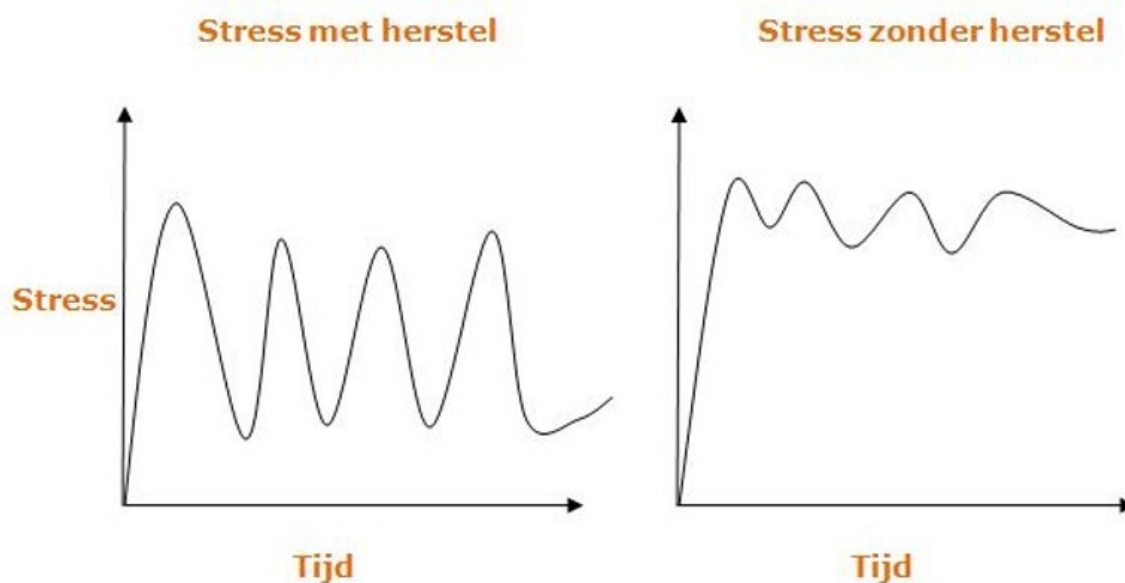
Toch bevind ik me in goed gezelschap. Ons stressniveau is de afgelopen jaren enorm gestegen. Van ons verzuim is 35% stressgerelateerd (TNO/CBS). Ik denk dat de oorzaak voor een groot deel ligt in de hoeveelheid prikkels die we tot ons krijgen. Een telefoon die pushberichten stuurt en verslavend is. Werk e-mail, die ook in privétijd toegankelijk is. Ik heb nog net de tijd meegemaakt dat je na je werk de deur dicht trok en gewoon naar huis ging. Morgen weer een dag.

In de afgelopen decennia heb ik geleerd hoe ik mijn eigen stress kan beteugelen. En ja, ik geef er ook trainingen over. Gelukkig kun je veel doen om stress te voorkomen of te verlagen.

In hoofdlijnen bestaat stressmanagement uit drie stappen.

1. Stress verlagen

Een logische aanpak van stress is om je belasting te verlagen. Door taken af te stoten en prikkels te verminderen. Bijvoorbeeld door vaker nee te zeggen. Dat vinden veel mensen niet zo makkelijk. We zeggen liever ja, om een ander te helpen, om aardig gevonden te worden of omdat we iets gewoon leuk vinden. Zelf ontdekte ik doordat ik 'ja' zei tegen allerlei nieuwe opdrachten, ik tegelijkertijd 'nee' zei tegen tijd met mijn kinderen. Dat was niet de bedoeling. Dus toen werd het makkelijker om 'nee' te zeggen tegen de opdrachten, wetende dat ik daarmee 'ja' zei tegen tijd met mijn kinderen.



Je kunt ook je stress verlagen door je mindset te veranderen. Perfectionisme, hoge eisen stellen en jezelf bekritisieren, geven vaak onnodige spanning. Zelf vind ik het geven van trainingen, naast leuk ook spannend. Ik had gedachten als: *“Als het maar goed gaat, ik weet er niet genoeg van, ik moet wel aan de verwachtingen voldoen.”* Daardoor voelde ik me onzeker en gestrest en ging ik hard werken om maar een zo goed mogelijke training voor te bereiden. Ik merkte al snel dat dat niet werkte; dat mijn trainingen er juist minder goed door werden, omdat ik er minder creatief en flexibel van werd. Toen ben ik mijn gedachten gaan ombuigen naar positievere, zoals: *“Ik vertrouw op mijn kennis en ervaring. Ik ga uit van mijn passie om mensen iets te willen leren. Ik kan mijn stuk bijdragen, de rest kunnen ze van anderen leren.”* Dit hielp enorm. Tegenwoordig durf ik veel meer te doen waar ik goed in ben en erop te vertrouwen dat dat oke is.

2. Rust nemen en ontspannen

Wij hebben een antiek stresssysteem dat gebouwd is om weg te rennen voor tijgers. Kortdurende stress is dan ook niet slecht voor ons, integendeel. Het maakt dat we goed kunnen focussen op onze taak. Wat wel slecht voor ons is, is chronische stress. Dat wil zeggen, stress met te weinig herstel. Dan zakt ons stressniveau niet voldoende en is een kleine stressprikkel al voldoende om ons op de kast te jagen. De stresshormonen blijven te lang in ons lichaam, wat allerlei schadelijke effecten heeft.



Dus het is belangrijk om geregeld rust te nemen. Om 's avonds echt vrij te zijn en niet aan je werk te denken of je mail nog even te checken voor het slapen gaan. Wat ik zelf erg fijn vind, is mindfulness, een soort meditatie-oefeningen. Mindfulness is wetenschappelijk bewezen effectief tegen stress, angst en piekeren. Mijn favoriete mindfulness-app is het Engelstalige Headspace. VGZ biedt een gratis Nederlandstalige app, ook voor niet-klanten.

Bosbaden

Wat ook leuk is om te doen en heel goed kan in onze buurt, is bosbaden. Het idee van een natuurbad nemen komt uit Japan en heet daar shinrin-yoku. Het betekent dat je ontspannen geniet van de groene omgeving en deze in je opneemt met al je zintuigen. Ik heb dit eens samen met mijn dochter gedaan in de Leidse Hout. Om de beurt liepen we met onze ogen dicht, geleid door de ander. Je kunt dan heel goed ervaren met je afzonderlijke zintuigen: voelen hoe de wind langs je huid trekt, hoe de temperatuur is. Luisteren naar de geluiden, de boslucht ruiken. En dan met aandacht kijken. Je kan je voorstellen dat je antieke stresssysteem hier meer van herstelt dan van een spelletje op je telefoon.

Een quick fix om je stressniveau snel te laten dalen is er ook: sporten of anderszins bewegen. Dat helpt je trouwens ook om stress te voorkomen. Bij mensen die regelmatig bewegen, wordt het stressniveau minder hoog.

3. Energiebronnen

Energiebronnen blijken de meest effectieve factor in het voorkomen van stress. Energiebronnen zijn positieve factoren in je werk, zoals collega's, autonomie, jezelf ontwikkelen en zinvol werk doen. In de huidige Corona-tijd missen we sommige van deze energiegevers, met name het contact met collega's. Het kan dan zinvol zijn om zelf op zoek te gaan naar energiebronnen die wel mogelijk zijn in deze tijd. Zelf organiseer ik online intervisie-bijeenkomsten met collega's en volg ik webinars en een online trainingsprogramma. Overigens ervaren veel thuiswerkers meer autonomie dan voorheen, dus dat is een positieve verandering. Ook voor niet-werkenden is het natuurlijk van belang om activiteiten te zoeken die je energie brengen.

Dus: stress is een vaak voorkomend probleem én je kunt veel doen om stress te voorkomen en te verlagen.

STRESSMANAGEMENT



Als ik je binnenkort al bosbadend tegenkom in de Leidse Hout, dan weet ik dat er aan gewerkt wordt!





Slaap kindje slaap Kiki Breet

Het thema voor deze Raadsheer, 'rust', riep bij mij direct de associatie op met actieve rust. De laatste jaren heb ik geleerd dat actieve ontspanning mij veel rust brengt; een leeg hoofd en een voldaan lijf, maar er was een tijd waarin 'rust' voor mij gelijkstond aan wat gestolen uurtjes slaap hier en daar.... Ongeveer 15 jaar geleden werd ik, zonder dat ik daarvoor getekend had, ervaringsdeskundige op het gebied van slaaptekort. In 24 maanden werden wij ouders van maar liefst 3 kinderen, waaronder een tweeling. Nachtvoedingen, nachtbraken en nachtmerries hielden ons wakker in de jaren die volgden.

Vóór die tijd was 'slaap' iets wat ik voor lief nam, ik stond er niet bij stil, ik sliep wanneer ik moe was, soms 4 uurtjes, soms 12 uren, op matrassen van niet noemenswaardige kwaliteit.

Het duurde weleens wat langer dan ik wilde om in slaap te vallen, maar verder heb ik nooit aandacht geschonken aan mijn slaap. Totdat ik het niet meer had! Wat heb ik Morpheus en Hypnos vervloekt! (Oké, eigenlijk heb ik mijn kinderen vervloekt, maar dat klinkt zo onaardig.)

Slaap is actieve rust

Slaap, slaapgebrek en de gevolgen ervan heb ik nooit op waarde geschat, terwijl er verschrikkelijk veel over te weten valt. Slaap is de actieve rust voor ons lijf en onze hersenen. Het reinigt onze hersenen, vernieuwt onze cellen en helpt ons met het verwerken van de dag. Als je hierin geïnteresseerd bent, verwijst ik je graag naar de Masterclass van omroep MAX, terug te zien via NPOstart.nl. Hierin vertellen twee specialisten je in 45 minuten alles over slaap, waarna je alleen maar de conclusie kunt trekken

dat het zeer de moeite waard is om slaap op waarde te schatten. Het beïnvloedt werkelijk alles in ons dagelijks leven!

Fitboys en girls

Ik heb de indruk dat de jonge ouders van nu, en dan in het bijzonder de fitboys en fitgirls – de term voor de generatie die zeer intensief met zijn/haar gezondheid bezig is- wél aandacht hebben voor hun slaap, of in ieder geval meer dan ik op die leeftijd had.

Waar 15 jaar geleden de stappenteller al een gezondheidsuitvinding van maat leek, is tegenwoordig de smartwatch dé gadget voor de gezondheidsfreak. Die telt niet alleen je stappen, maar ook je hartslag, je activiteit en nog meer zaken die iets over je lijfelijke welzijn zeggen, maar ook je slaap!

Sinds kort heeft een fitboy in mijn gezin (naam bekend bij de redactie ;-)) zo'n smartwatch. De bewuste fitboy gebruikt hem zoals het hoort; als hij te inactief is geweest, wandelt hij nog een rondje 's avonds. Maar wat mij nu

zo intrigeert is het fenomeen dat je bij het ontwaken op je horloge kijkt om vast te stellen of je goed geslapen hebt. Dat roept bij mij

toch een vergelijking op met het weer van het moment checken op een app, terwijl je ook naar buiten zou kunnen kijken. Ik daarentegen sta op en ik bepaal aan de hand van hoe ik me voel en hoe vaak ik wakker ben geweest die

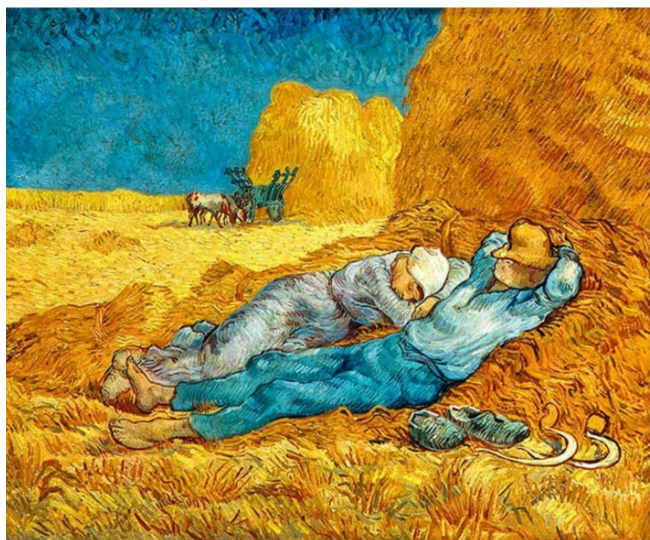
nacht of ik goed heb geslapen of niet. Wat gebeurt er mentaal met je op het moment dat jouw horloge zegt dat jouw slaap van onvoldoende kwaliteit was? Pas je daar je gevoel op aan? Zou het oordeel van het horloge overeenkomen met jouw eigen oordeel van de genoten slaap?

Slaap meten

Slaapspecialisten raden deze methode om je slaap te meten overigens niet aan. De kwaliteit van slaap meten gaat middels hersenactiviteit, zuurstofgehalte, hartslag en beweging. De meeste smartwatches meten alleen jouw bewegingen terwijl je 'slaapt', namelijk volgens de simpele theorie dat je stilligt wanneer je slaapt en dat je wakker bent wanneer je veel of langdurig beweegt. Echter, er zijn teveel mensen die 's nachts veel bewegen terwijl ze wel slapen en mensen die stilliggen, maar niet slapen. Het is een zeer magere manier van slaapkwaliteit meten, waar sommige mensen vervolgens hun slaappatroon of -behoefte op aanpassen, terwijl de informatie gemankeerd is. Niet aan te raden dus, volgens de slaapexperts.... Had u een smartwatch op uw Kerst-verlanglijstje staan vooral om uw slaap te meten, dan heeft u nu nog net tijd om iets anders te bedenken.

Ik heb zo'n horloge niet nodig; mijn kinderen slapen inmiddels langer dan ik, ik heb geïnvesteerd in een goed matras, verduisterende gordijnen en in beddengoed met een threadcount van minimaal 280. Of zoals Joop Zoetemelk, zijn tijd ver vooruit, al zei: "De tour, die win je in bed."

Welterusten!



THEMA – RUST

Rustige tijden Marit Timmers, gedicht en illustratie

Rustige tijden

Gewekt door de opkomende zon
Die zich zoveel later aandient
Genietend van de bedwarmte
Geen haast om deze te verlaten

De winterse dag omarmend
Strakke blauwe lucht vervuld van kou
De achterdeur even openend ademend
Komen tot mij volle teugen fris-koude
lucht

Na een stevig lang ontbijt
Warm ingepakt met sjaal en muts
Zoveel mogelijk zonnestralen vangend
Op naar natuur in de buurt

Struinend door de Leidse Hout
Zijn zelfs de bomen stiller
Met het gros van de blaadren afgeschud
Ritselt het zacht onder de voeten

Ook andere wandelaars vertragen de pas
Met elkaar op afstand in stilte
Uit de drukte van het moeten
Berusten in het mogen rusten

Marit Timmers

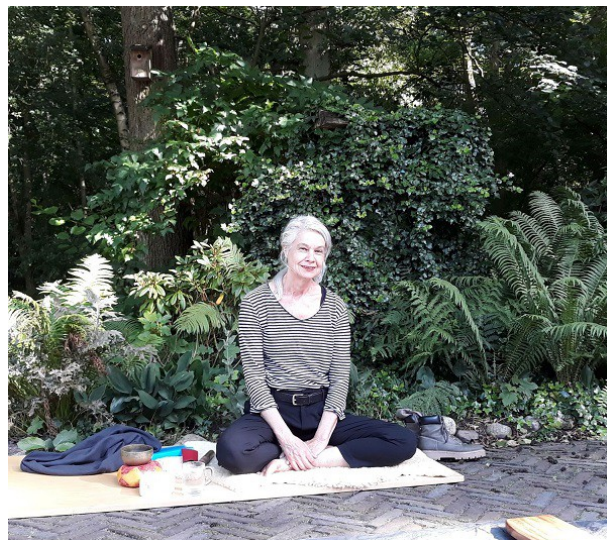




Stilte, rust en afscheid Jenneke van Doorn

In het park grenzend aan onze buurt staat Yogacentrum Leidse Hout. Eigenaresse Jenneke van Doorn beschrijft wat rust voor haar betekent.

Om tot rust te komen is er stilte nodig. Weten we nog wel wat stilte is? We merken pas op wat stilte is als we op vakantie in een afgelegen gebied logeren. Dan kan de stilte ons overvallen en doen beseffen dat we niet meer gewend zijn aan die stilte. Dan kan de stilte je zelfs uit je slaap houden, zo ongewoon. Tijdens de eerste lockdown dit jaar ervaarde ik hetzelfde: “Oh ja, nu is het weer stil”. Onwennig maar weldadig. Meestal is het hier in de Leidse Hout ook niet stil en het is er zeker niet stiller geworden de laatste negen jaar. Soms wel, dan lijkt het of de bomen, het andere groen, de vogels even de stilte opeisen en de menselijke activiteiten op de achtergrond verdwijnen.....Dan sta ik even stil.



Stilte in jezelf ontdekken

Toch is het ook mogelijk om op momenten dat er voetbalgeluiden, gepraat van hardlopers, stemmetjes van kinderen, blatende schapen, een grasmaaier of autogeruis van verre, stil te worden en de stilte in jezelf te ontdekken en te ervaren. De stilte in jezelf ontdekken met een groep gelijkgestemden is veel makkelijker dan in je eentje. Ik ben daarom dankbaar dat ik al 20 jaar mensen om me heen vind die ook op zoek zijn naar die stilte. Ik ervaar die stilte en rust ook in de natuur. Ook al ben ik alleen, het is veilig, ik voel me opgenomen. Ik hoor gewoon in dat landschap. Er hoeft niets, ik ben er gewoon. Het is goed.

In een meditatieve yogales/meditatie of mindfulness bijeenkomst kan de gezamenlijke stilte zeer krachtig zijn. Gevraagd wordt om alles wat je bezig houdt los te laten en met de aandacht naar binnen te gaan en contact te maken met het lichaam. Als beginnende gebruik je een focus waar je de aandacht opricht. Meestal is dat de adembeweging op een plekje in het lichaam waar je er makkelijk met de aandacht bij kunt blijven. Het haalt je uit je hoofd, in het hier en nu. Er hoeft even niets, je bent gefocust. Dat geeft rust.

Mini-pauze

Dit hele simpele gegeven werkt overigens ook door wanneer je alleen bent. Je kunt het 3 minuten doen en een paar keer op een dag herhalen. Zo doorbreek je de hectiek van de dag, en de neiging om alsmaar door te gaan zonder te stoppen. Iedereen kent dat wel, en aan het einde van de dag merk je pas hoe moe je bent. Dus op tijd stoppen, verspreid over de dag. Aandacht voor jezelf. Natuurlijk ben je dan niet direct ontspannen maar daar is het ook niet voor bedoeld. Je geeft jezelf een mini-pauze. Er hoeft ook even niets. En misschien glimlach je daarna omdat je iets wat je daarvoor niet was opgevallen ineens ziet! Iets moois. We vergeten zo makkelijk het mooie in het leven te zien als we zo druk zijn.

De yoga-traditie heeft mij geleerd en laten ervaren dat er iets groters is dan mijn lichaam, mijn bedoeninkje en ikje. Dat grotere, maakt stil, maakt bescheiden en zacht en tegelijkertijd maak ik er deel van uit.

Rust en een nieuw begin

Mijn praktijk hier in de Leidse Hout stopt, het yogacentrum komt in andere handen per 1 januari. Ik zie mezelf in de nabije toekomst op bescheiden schaal wel weer workshops, meditaties of kleine retraites geven. Maar eerst rust. Want rust, niets doen, ja, ik weet dat het niet makkelijk is om te stoppen, brengt uiteindelijk weer iets nieuws! Ik ben benieuwd en zie vooral uit naar de momenten waarin ik als kunstenaar weer scheppend bezig kan zijn. Altijd verrassend.

Voor vragen, neem contact op 06-20829165.



Rust door ontspanning en ademhalingsoefeningen Hans Rohlof

De eenvoudigste manieren om rust te vinden zijn door spieren te ontspannen en door je ademhaling te reguleren. Dat kan dus zonder een bos op te zoeken of naar het strand te gaan. Al in de vijftiger jaren kwam een zekere heer Jacobson met een mooie manier om al je spieren te ontspannen, door ze eerst aan te spannen. Het bleek namelijk dat mensen niet goed weten wat ontspannen is. Aanspannen van spieren is minder moeilijk uit te voeren.

Aanspannen en ontspannen

Het principe van eerst aanspannen en daarna de spieren loslaten wordt bij de oefeningen van Jacobson op het hele lichaam toegepast. Het eenvoudigst is dat bij de armen: daarom wordt altijd begonnen met de armen. Een paar keer aanspannen van één arm en de meeste mensen voelen dan al de ontspannen arm zwaarder worden dan de arm die niet ontspannen is. Hetzelfde geldt voor de schouders, het aangezicht, de benen en de voeten.

Je moet er even de tijd voor nemen en het een aantal keer oefenen en dan kun je het ook in de praktijk brengen. Bijvoorbeeld na een inspannende Zoom-vergadering: je hoeft er zelfs je stoel niet voor uit te komen!

Adem in, adem uit

Een andere vorm van ontspanning is je ademhaling te reguleren. Dat kan door te gaan zitten of liggen, en dan beide handen op je buik te leggen. Haal diep adem door je buik op te zetten: dat is de ideale ademhaling, die ook door baby's wordt toegepast: zij hebben er geen training voor nodig! Hou dan je adem vast gedurende 5 tot 10 tellen en adem uit door je buik in te trekken. Probeer je adem steeds wat langer vast te houden. Vermijd hoog ademen, het omhoog halen van je borstkast, dan oefen je de verkeerde want erg onregelmatige ademhaling. Bovendien oefen je dan je middenrif niet, dat de krachtigste ademhalingsspier is die je hebt.



Rust in je hoofd

Spierontspannings- en ademhalingsoefeningen zijn prima technieken om je na een inspanning rust te geven. Ook je geestelijke rust kun je zo vinden. Helaas is dat niet altijd het geval, als je teveel aan je hoofd hebt. Dan kan het handig zijn ook concentratieoefeningen als mindfulness of meditatie toe te passen. De meeste oefeningen leren je te concentreren op één gedachte, teneinde alle andere gedachten even uit te bannen.

En inspanning kan ook rust geven. Met name fysieke inspanning zoals wandelen, fietsen, sport, of bomen snoeien in de Leidse Hout zijn ideaal om tot rust te komen. Rust is dus geen passiviteit, maar bereik je door een actieve houding. Dus toch dat bos of dat strand opzoeken!



In hemelse rust Nico Koek, buurtcolumnist

Vorig jaar werd ons koor La Siepe Sonora (welluidend: Den Haag) uitgenodigd om mee te zingen bij een stemmig kerstconcert in het Hof van Wouw in Den Haag. Er zou een koor optreden met Finse kerstliederen. Wij mochten enkele Italiaanse canti di Natale ten gehore brengen. Bij de repetitie ontstond het idee om ook Stille Nacht te zingen. Aan de hand van de Duitse tekst namen we de meerstemmige bewerking door: “Nu nog even de Nederlandse versie”, sprak onze dirigente, “maar die kennen jullie vast wel uit het hoofd”.

En dus zong ik:
*Stille nacht, heilige nacht
Alles slaapt, sluimert zacht
Eenzaam waakt het hoogheilige paar
Lieflijk Kind met goud in het haar
Sluimert in hemelse rust - Sluimert in hemelse rust.*

Al tijdens het zingen ontstond spraakverwarring: de koorleden bleken verschillende teksten te zingen! Want sommigen van ons hadden, lang geleden, de katholieke versie geleerd en anderen van kinds af aan de protestantse tekst. De kwestie werd in de geest van het kerstfeest op oecumenische wijze vredig opgelost. En zo zongen we, om en om, een katholiek en een protestants couplet.

Dat laatste luidt als volgt:
*Stille nacht, heilige nacht
Davids Zoon, lang verwacht
Die miljoenen eens zaligen zal
Werd geboren in Bethlehems stal
Hij, der schepselen Heer – Hij, der schepselen Heer.*

Geboorte van het lied

Geïntrigeerd door deze verschillende teksten ging ik op zoek naar de achtergrond van het lied. De katholieke versie biedt de meest getrouwe vertaling van de originele Duitse tekst. Waarschijnlijk werden termen als ‘hoogheilig paar’, ‘lieflijk Kindje met goud in het haar’ en ‘der engelen alleluia galmt het luide van verre’ door protestanten te vrijzinnig bevonden. Daarvoor in de plaats kwamen meer bijbelse connotaties als ‘Davids Zoon, lang verwacht’, ‘Hij, der schepselen Heer’ en Hij die heil en vrede zou brengen ‘aan een wereld, verloren in schuld’.

Stille Nacht werd voor het eerst ten gehore gebracht in de kerstnacht van 1818, in het kerkje van Oberndorf in het Salzburgerland. Het was geschreven door Joseph Mohr en Franz Xaver Gruber, en werd gezongen met eenvoudige gitaarbegeleiding. Door de beeldende tekst en ingetogen melodie werd het lied snel populair. Het raakte bekend in heel Europa dankzij muzikale boerenfamilies die in de winter rondtrokken met kerstgezing. Stille Nacht is uiteindelijk in zo’n driehonderd talen en dialecten vertaald, en wordt wereldwijd gezongen. Het kwam op talloze Kerst elpees van bekende koren en zangers terecht. De Beatles schaamden zich er niet voor om een kerstlied voor fans “it’s a long Silent Night” op te nemen. Vele jaren later bemachtigde John Lennon zelfs een vaste notering in de Kerst Top Tien met zijn ‘Happy Xmas’ (“so this is Christmas, and what have you done...”).

Koude winternacht

Maar hoezeer ik ook houd van Stille Nacht, toch geef ik zelf de voorkeur aan een ander befaamd lied: Tu scendi dalle stelle (Gij daalt neer uit de sterren). Dit Italiaanse lied is nog ouder dan Stille Nacht. Het zou in de achttiende eeuw geschreven zijn door Alfonsus Liguori, een priester en filosoof die later heilig is verklaard. Het is een pastorale, gezongen op een rustige, wiegende melodie. De klassieke begeleiding is een zampogna, een doedelzakbas. Het wordt overal in Italië gezongen, vaak ook in dialect.



THEMA – RUST

Naar de overeenkomsten tussen Stille Nacht, Tu scendi dalle stelle en veel andere kerstliederen hoeven we niet lang te zoeken. Een voorbeeld. De beginregels van het oud Hollands lied 'Hoe leit dit Kindeken hier in de kou. Ziet eens hoe alle zijn ledekens beven' roepen het beeld op van de koude winternacht. Het Italiaanse lied bezingt datzelfde gevoel: 'Tu scendi dalle stelle, o Re del cielo, e vieni in una grotta al freddo e al gelo' (Gij daalt neer vanuit de sterren, O hemelse Koning, en komt terecht in een grot, in de ijzige kou). Vervolgens worden de liefde en het lijden van het Christuskind bezongen. In het laatste couplet roept de zanger Maria aan, in een protestants aandoend schuldgevoel; hij is bang dat hij tekort schiet in zijn liefde voor Jezus. 'Amalo tu per me, zingt hij, s'io non so amare (Hou van Hem in mijn plaats, als ik niet in staat ben Hem lief te hebben).

Maar gelukkig, of het nu gaat om blijmoedige of schuldbevaste versregels, de meeste kerstliederen eindigen in vredige rust. Zoals in Dormi, dormi, bel Bambin, een soort slaapliedje. Fa la nanna nel presepe, bel Bambin, bel Bambin.[...] (Slaap maar lekker in je kribje, mooi Kindje, mooi Kindje).

Buon Natale!



Afscheid van Nico Koek als onze buurtcolumnist Anne Sanderink

Sinds het lentenummer van 2011 is Nico Koek vaste columnist in de Raadsheer. Elk nummer schreef hij een column die betrekking had op het thema van de Raadsheer en elke keer wist hij hieraan één of meerdere anekdotes te koppelen die verband houden met zijn liefde voor Italië en het Italiaans. En zo was Italië jarenlang een onderdeel van deze buurtkrant. We weten dat dit door buurtgenoten werd gewaardeerd. Na 40 columns besloot Nico om met zijn schrijverij de aandacht op andere dingen te willen richten. Hij schreef ons: "Aan alles komt een eind, of zoals de Italianen zeggen: Tutto ha una fine." Ook schreef hij ons: "Ik dank jullie en alle vroegere redactieleden voor de plezierige samenwerking. Ik kijk uit naar de volgende Raadsheer en alle andere nummers die nog volgen. En natuurlijk lees ik dan eerst de column!"

Wie van de buurtgenoten voelt zich door deze laatste opmerking uitgedaagd en wil het stokje van Nico overnemen?

Nico, grazie mille per tutti e un caro saluto a te!

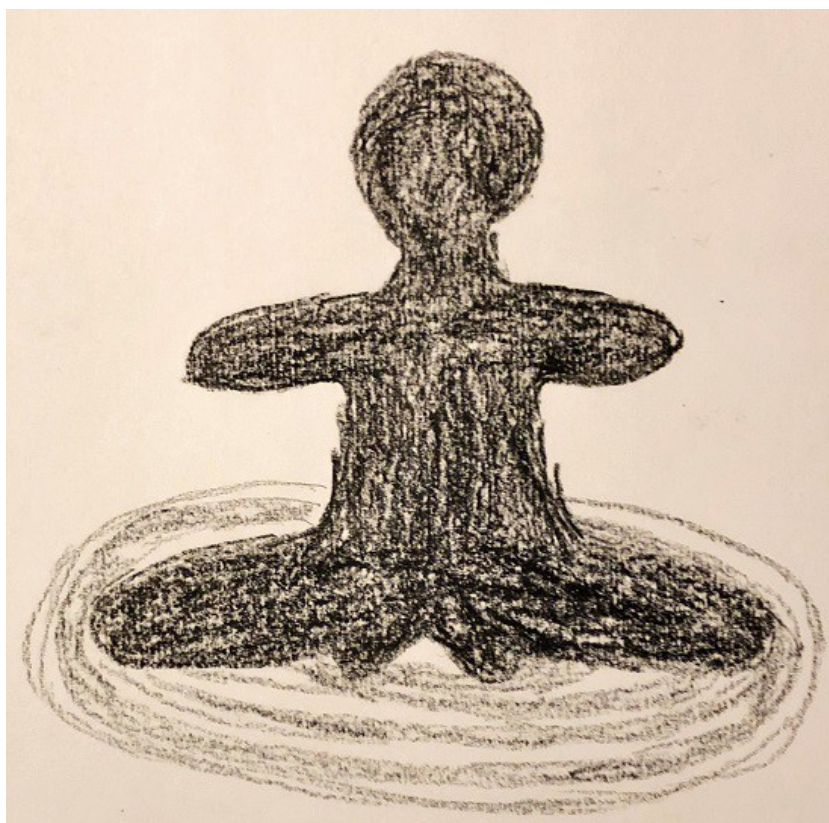
**Apps om tot rust te komen** Marit Timmers

Er zijn diverse apps die ondersteuning bieden bij het tot rust komen. De meest bekende richten zich op mindfulness en meditatie.

VGZ heeft een gratis app ontwikkeld om kennis te maken met mindfulness, en oefeningen te volgen die helpen om tot rust te komen. Je kunt losse oefeningen volgen, deze oefeningen toevoegen aan je favorieten en/of een programma volgen via de app. Bij de programma's wordt een dagelijkse oefening aangeraden die voor je klaar staat als je de app opent. In deze app worden de oefeningen in het Nederlands uitgelegd.

Mocht je de stem van de VGZ app nu niet fijn vinden dan is er een goed Engelstalig alternatief. Een veel gebruikte App voor beginners in de mindfulness is Headspace, deze app wordt ook aangeraden door diverse mindfulness cursussen. De oefeningen beginnen met elke dag 3 minuten, de gesproken tekst wordt door veel mensen als laagdrempelig beschouwd. Dit mede omdat het gehanteerde taalgebruik aansluit bij de wat nuchtere mensen onder ons. De basisfunctionaliteit van deze app is gratis.

Voor de wat meer gevorderde mindfulness of meditatie beoefenaars is er de app Insight Timer. Deze App biedt de mogelijkheid om afgebakende tijdsblokken onbegeleide meditatie aan te zetten. Volledige stilte totdat de ingestelde tijd voorbij is en de gong, houtblokken, klankschaal of welk geluid je dan ook instelt, afgaat vanuit de App. Deze App bevat ook begeleide meditaties, variërend in duur van 5 tot meer dan 30 minuten, met diverse thema's.



Uitdrukkingen met rust Nicole van der Linden

Rust Roest

Als kind begreep ik deze uitdrukking helemaal niet. Wat weet je als kind ook van rust? Je wil spelen, rennen, sporten, leren. Dat je tussendoor moet slapen en ook nog moet eten, dat is al rust genoeg. Dus hoe kun je van rust nou roesten? Dat ik een tante had die Rie Roest heette droeg mogelijk wel bij aan de verwarring.

Als de ragebol rust werkt de spin

Wie weet er tegenwoordig nog wat een ragebol is? Nagenoeg alle zolders zijn keurig afgetimmerd en goed geïsoleerd. En anders hebben ze wel een verlaagd plafond. Geen spin die de kans krijgt om daar nog een lekker vet web te spinnen. Dus laat die ragebol maar lekker rusten.

Na gedane arbeid is het goed rusten

Ja, we zijn een calvinistisch volkje, dus we moeten onze rust wel verdienen. Gelukkig vinden we hard werken over het algemeen geen straf. En dan hebben we die rust daarna ook heus wel verdiend. Op onze boot, overwinteren in ons tweede huis, naar Spanje met de camper, op wereldreis...

Om innerlijke rust te vinden, moet je afmaken waaraan je begonnen bent

Een waarheid als een koe! Maar wie leeft dit nou altijd na? Er is bijna niets zo menselijk als goede voornemens, oprecht ergens aan (willen) beginnen en, na een paar serieuze pogingen, (moeten) afhaken. Meestal met een goede reden ook nog. Geen tijd meer. Een blessure. Een onverwachte zorgtaak. Corona! Proberen dan je innerlijke rust te bewaren, dat is misschien wel een nog grotere uitdaging.

Op je lauweren rusten

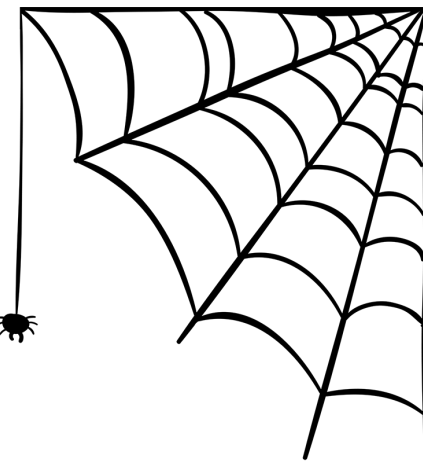
Als je eenmaal een krans van lauriertakken hebt gekregen vanwege een bijzondere prestatie, kun je daarna rustig aan doen. Profiteren van dat wat je hebt bereikt. Voor de meesten van ons is dat niet weggelegd. Werken en blijven presteren tot aan of zelfs na het pensioen is heel gebruikelijk. En zouden we het anders willen?

Rust zacht

Innerlijke rust, maar dan wel definitief, dat wordt bedoeld met 'rust zacht'. Geen last meer hebben van de hardheid van het leven, geen verdriet, zorgen en pijn meer. De eeuwige slaap. Zo'n veel gebruikt begrip, er zijn nog meer verklaringen, maar ieder zal er zo z'n eigen idee bij hebben.

Café Restaurant 'Rust een Weinig' – Hoenderloo

Een helaas door hippe lounge-restaurants verdrongen fenomeen, restaurant Rust een Weinig in Hoenderloo. Het interieur uit de jaren zestig, de ober uit een historische roman (Zegt u 't maar, mevrouw/mneer), de tosti voor 2 euro 50 in plaats van 7,50 vanwege het hippe bordje eronder. Was het ernstig gedateerd? Ja, natuurlijk, maar dat was er juist zo rustig aan. Waar vind je dat nu nog?



De Culinaire Raadsheer Gerben de Jonge

Ook voor uw culinaire Raadsheer is het een moeilijke tijd. Hoe gaan we om met de feestdagen, krijgen we familie en vrienden op bezoek en zo ja, hoeveel mensen of moeten we het in huiselijke kring met het gezin vieren? En dan ook nog rekening houden met het thema van deze Raadsheer: Rust. Dat is niet wat ik associeer met de feestdagen, het thema Stress was makkelijker geweest....

Toch ontkom ik er als uw culinaire Raadsheer niet aan om voor de feestdagen een leuk menu op te stellen, dat u 'rustig' kunt bereiden. Voorbereiding is alles, zodat u tijdens de avond ook zelf aan tafel kunt zitten en onderdeel bent van het gezelschap. Dat is toch de essentie, samen zijn met uw dierbaren en ondertussen genieten van elkaars gezelschap én het eten! Dit keer dus een menu, waarvan het hoofdgerecht hier wordt uitgelicht.

De rest van het menu vindt u op de website van de Raadsherenbuurt: www.raadsherenbuurt.com/nieuws



kerstmenu



Coquille met zoete aardappel, geroosterde hazelnoten en waterkers

Tarbotfilet gegratineerd met lavendel, pastinaakcrème, bloemenhoning-citroensaus

Pastilla met saffraankip, pompoencrème en pruimen

Stoofpeertje met zoute karamel, vanille ijs en garnituren

Gerechten van Rick Stein, Marko Karelse (Villa la Ruche), Mohammed El Harouchi (Restaurant Solo), Sligro

Pastilla met saffraankip, pompoencrème en pruimen

Het hoofdgerecht is van Mohammed El Harouchi. Na zijn opleiding bij Cees Helder van Restaurant Parkheuvel (het eerste driesterren restaurant in Nederland), begon hij zijn eigen restaurant Solo in Gorinchem. Hij was de eerste Marokkaans-Nederlandse chef met een Michelinster in ons land. Eind 2011 kwam er een eind aan zijn jonge carrière na een auto-ongeluk, waarbij hij een permanente hersenbeschadiging opliep. Ik heb de pastilla zelf gegeten in restaurant Solo en heb er zo van genoten, dat ik het zelf ook een keer met kerst heb gemaakt. Het is verrassend hoe bijzonder 'gewone' kip kan smaken.

Ingrediënten (4 personen)

Voor de kipvulling

Arachideolie
4 kippenbouten (poot met dijbeen)
zout en versgemalen zwarte peper
3 el ras al hanout
1 winterwortel, geschild en in plakken
1 witte ui, in ringen

2 tomaten, in partjes
2 saffraandraadjes
1 bosje koriander, fijngesneden
1 plakje gepekeld citroen
1 Marokkaans brood

En verder

¼ flespompoen, geschild en in stukjes
stukje gemberwortel, geschild en in plakjes
50 g koude roomboter, in blokjes
8 gedroogde pruimen
2 el poedersuiker

100 ml ingekookte rode wijn
4 grote vellen filodeeg, ontdooid
1 eidooier, losgeklopt
1 el kardemomzaadjes



THEMA – RUST



Kipvulling (dag van te voren maken, dan trekken de smaken er goed in)

Verhit een scheut olie in een braadpan. Bak de kippenpoten rondom bruin. Bestrooi ze met zout, peper en ras al hanout. Schep de wortel en ui door het braadvet en bak even mee. Voeg de tomaten en saffraan toe, plus zoveel water dat de kip net niet onder staat. Breng het vocht aan de kook, leg een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat zo zachtjes 45 min stoven. Voeg als de kip gaar is, maar nog niet van het bot valt, de koriander en citroen toe. Laat alles afkoelen in de open pan en schep de inhoud dan met een schuimspaan op een groot bord.

Pluk de stukjes kip van het bot. Snij de helft ervan fijn en verdeel de andere helft in de grove stukken. Het vel kan ook gebruikt worden. Snij alle meegestookte ingrediënten in grove stukjes en meng ze met het kippenvlees.

Kook intussen het braadvocht in en breng de jus op smaak met zout en peper. Schep het kippengensel terug in de pan, maar zorg dat het niet in het vocht drijft. Laat afkoelen. Voeg wat fijngesneden brood toe en meng goed.



Pompoencrème (kan eventueel ook een dag van te voren gemaakt worden). Kook de pompoen in 30 min gaar in water met gember en zout. Verwijder de gember. Pureer de pompoen in een keukenmachine of met de staafmixer. Roer de boterblokjes door de pompoencrème.

Pruimen (kan ook een dag van te voren)

Wel de pruimen in de met 1 el poedersuiker gezoete ingekookte wijn.

Kardemomsuiker (kan ook een dag van te voren). Vijzel intussen de kardemom met 1 el poedersuiker.

Pastilla maken (kan voor het diner gedaan worden en dan in de koelkast bewaren). Vet het aanrecht goed in met arachideolie en leg er een vel filodeeg op. Kwast het dun in met olie en strooi er wat peper over. Leg hierop een tweede vel deeg (voorkom luchtballen tussen het deeg). Bestrijk het met olie. Zet in het midden van de bovenste deeghelft een kleine steker en vul die tot de rand met kipvulling. Bestrijk het deeg rond het vormpje met de dooier en verwijder de steker. Vouw het deeg over de vulling dubbel en druk goed aan. Steek met een grotere steker een pasteitje uit. Verwarm de oven voor op 220°C en haal eventueel de pasteitjes een uur voor gebruik uit koelkast. Bak de pastilla op een met bakpapier beklede bakplaat in 10 min goudbruin en gaar. Haal de pastilla uit de oven en strooi de kardemomsuiker erover.

Opmaak

Strijk de (opgewarmde) pompoencrème in een cirkel uit op een bord en zet hierop de pastilla. Garneer met de geweldige pruimen. Besprenkel het bord met wat kaneelolie, ter decoratie.

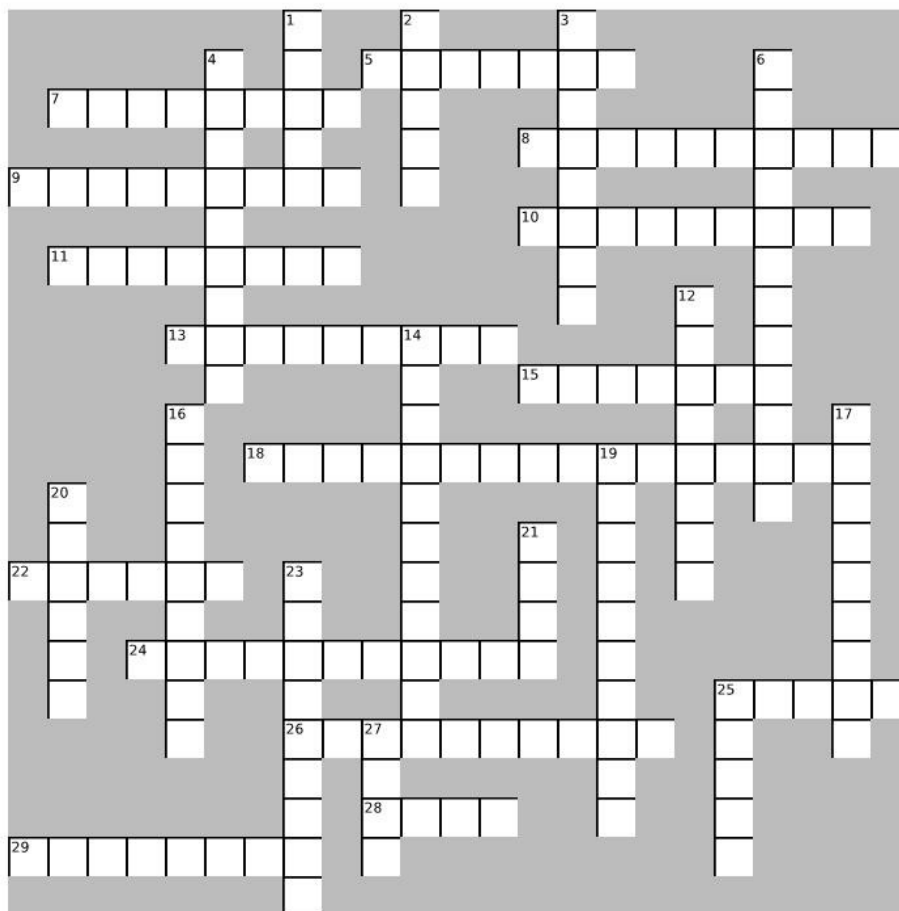
Eventueel als zoete tegenhanger een meloen-salade erbij serveren. (Water)meloenblokjes met rasp van limoen, besprenkelen met klein beetje rozenwater en olijfolie.

Wijnadvies: Pinot Noir.

Rekening houdend met het thema Rust en de moeilijke tijd voor de horeca, is het wellicht een idee om voor één van de kerstdagen een menu bij de lokale horeca te bestellen. Geeft u rust en is een steuntje in de rug voor de lokale restauranthouder.



Themapuzzel Marit Timmers



- Horizontaal
 5 landelijk
 7 rustgeld
 8 in een relaxte staat zijn
 9 zonder demonen
 10 rust van de passie
 11 rust nog duur hebben
 13 spirituele oefening
 15 tot rust komen
 18 rust
 22 evenwicht
 24 staat van voortdurende
 hypothermie
 25 onderbreking
 26 het helder en kalm zijn
 28 geluidloos
 29 in vrede leven

- Verticaal
 1 laat me met rust
 2 een middag... doen
 3 rust, ... en regelmaat
 4 op verhaal komen
 6 niksen
 12 gemoedstoestand in het
 gedicht
 14 verlangen naar
 geborgenheid
 16 inkeer
 17 apneu
 19 verademing
 20 het lichaam tot rust laten
 komen
 21 kom tot stilstand
 23 dolce far niente
 25 rust in een sportwedstrijd
 27 functionele
 programmeertaal die focust
 op veiligheid

Vis van de afslag

Kakelvers thuis geleverd!



WWW.VISVANDEAFSLAG.NL

**PROFESSIONELE KWALITEIT VOOR THUIS
GEEN MINIMALE ORDERGROOTTE
T/M ZONDAG BESTELLEN, WOENSDAG GRATIS THUIS GELEVERD!**

BIJ VRAGEN KUNT U MIJ BEREIKEN OP 0651716590 (JOEP)

ARCO BOUW

Verbouwing Aanbouw Dakkapel Badkamers

015 8795139

info@arcobouw.nl www.arcobouw.nl



Heeft U behoefte aan rust, creativiteit en aan aandacht voor lichaam en geest?

Aan beeldende vorming in Vrij atelier? Aan diverse yogastijlen, meditatie, zelfcompassie en mindfulness?

Jenneke van Doorn (ervaren therapeut, docent, kunstenaar): 06-20829165

Groene Maredijk 100 (Koetshuis bij de boerderij)



Wat doet u met kerst? Martine de Jonge

Met deze vraag ging ik de buurt rond, op een prachtige Indian Summerdag in november. Toevallig net op de dag dat het OMT het advies had gegeven om kerst met maximaal zes gasten te vieren.

Floris van Gaalen uit de Van Beuningenlaan wacht nog even af. “Maar ik denk niet dat we dit jaar met een tafel vol familie zitten.” Normaal gesproken viert hij kerst met zijn gezin, ouders, schoonouders, broers en zussen. En heb je wel eens eerder een andere kerst dan anders gevierd? “Vast wel, maar niet zoals nu. We hebben het wel eens in het buitenland gevierd, op vakantie.” En hoe ga je oud en nieuw vieren zonder vuurwerk? “Vuurwerk afsteken deed ik sowieso al niet, dus daar verandert niks aan. Maar een kerstboom en kerstversiering komen er wel!”



In de Paulus Buysstraat spreek ik **Paul Symons**, die daar met zijn vrouw Els woont. “Normaal vieren we kerst hier met de familie. We hebben drie kinderen en vijf kleinkinderen. Maar dit jaar niet, want wij gaan binnenkort verhuizen naar Nieuweroord. En het is hier in huis al leeg, we hebben al meubels verkocht. Dus we vieren kerst bij één van de kinderen.” Heeft u wel eens eerder kerstmis op een andere manier gevierd? “Ja, ik ben Engels van oorsprong, dus we zijn ook jarenlang naar Engeland gegaan om het daar te vieren.” En wat vindt u van oud en nieuw zonder vuurwerk? “Prima, ik ben er heel blij mee. Onze buurman is verslaafd aan vuurwerk en om twee uur ben je het wel een beetje zat. Ik vind het zonde van het geld, ik heb liever dat de gemeente iets doet.”

Dan loop ik **mevrouw Coremans** van de Warmonderweg tegen het lijf. Ze heeft een aardig eind gelopen met haar rollator, want ik tref haar bij de Woutertje Pieterse. “Ik heb geen idee wat er met kerstmis gaat gebeuren. De kinderen zeggen: mam, wij doen wel wat. En al zit ik lekker in mijn eentje, ook geen probleem. Als er maar een paar mensen mogen komen, dan krijgen de kinderen voorrang. Ik heb vier kinderen, vier schoonkinderen en 10 kleinkinderen. Dat is teveel, dat gaat niet.” Wat vindt u van oud en nieuw zonder vuurwerk? “Heerlijk! Ik ben erg bang van vuurwerk. Met de kinderen hebben we het niet veel gedaan, ik was altijd blij als het allemaal weer voorbij was. Behalve één keer een jas die in de brand vloog, is er gelukkig nooit wat gebeurd.”

Anke van der Laar woont met haar man en drie zonen aan de Rijnsburgerweg. “Wij doen al jaren een vast rondje met kerst. Kerstavond met mijn schoonouders, eerste kerstdag met mijn familie en tweede kerstdag met de hele grote schoonfamilie: 30 volwassenen en 20 kinderen. Je raadt al welke er dit jaar niet doorgaat. Ik denk dat we die tweede dag nu gebruiken om de kerst iets meer uitgesmeerd te vieren. Het maakt mij niet zoveel uit wanneer ik waar ben, als ik de mensen die dichtbij mij staan maar kan zien.” En oud en nieuw zonder vuurwerk? “Dat vinden ze heel erg, de mannen.”

Tot slot spreek ik **Benito Stouten** van Slim Fietsen, ook aan de Rijnsburgerweg. “Ik vier kerst bij mijn moeder. We gaan altijd uit eten met de familie. Mijn moeder kiest een restaurant uit, zij is de baas. De eigenaar van Slim is mijn stiefvader, dus we vieren het samen. En we gaan altijd naar een showtje.” Maar dat kan dit jaar dus allemaal niet. “Mijn moeder was niet vrolijk! Nu wordt het thuis met de kerstboom, dat is ook gezellig.” En wat vind je van oud en nieuw zonder vuurwerk? “Dat is niet leuk natuurlijk. Ik vind het een beetje surreëel. Bijzonder jammer, maar wat kan je ertegen doen?”



Inmiddels is de situatie rondom Corona veranderd en zijn de maatregelen aangescherpt.

In verband met privacy worden
de familieberichten niet in de
internetversie weergegeven.



Van de straat

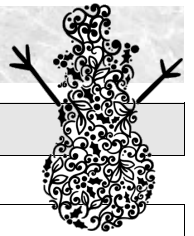


Oud papier kan niet meer naar de OPA-container worden gebracht. Elk huis kan inmiddels beschikken over een rolcontainer voor oud papier; een grote container die 10 keer per jaar wordt geleegd. En degenen die deze rolcontainer niet willen hebben, maken gebruik van de ondergrondse papiercontainers aan het begin van de Johan de Wittstraat. Deze ondergrondse containers zijn -ondanks de komst van de rolcontainers- regelmatig vol. Worden ze minder frequent geleegd sinds de komst van de rolcontainers?

Kastanjes uit de buurt: op de hoek van de Fagelstraat en de Van Ledenberchstraat vond Marit Timmers kastanjes en maakte er soep van. De ene keer heeft ze de kastanjes gekookt, een eerdere keer gepoft. Met twee keer een handje kastanjes heeft ze een goed herfstgevoel gehad.



De jaarwisseling 2020-2021 wordt een nacht zonder vuurwerk in de straten. Het wordt waarschijnlijk een jaarwisseling van gezelligheid in kleine kring en van nachtelijke nieuwjaarswensen zonder herrie en rook. De volgende ochtend zien we schone straten en stoepen en oogt het alsof er niets gebeurd is. Het jaar 2020 is dan voorbij; een door Corona getekend jaar, dat voor wat betreft Corona vrijwel zeker al startte op 17 november 2019 te China.



Concerten in Cultuurhuis De Paulus

- Zondag 27 december** Vijf cellosonates van Beethoven. Frank Wakelkamp (cello), Ursula Dütschler (fortepiano)
- Zondag 10 januari** Ketevan Sharumashvili (piano)
- Zondag 24 januari** "Mélodies Populaires", het tweede concert uit een serie van drie door het Chekhov Trio
- Zondag 31 januari** Der Hirt auf dem Felsen D 965 van Schubert. Katharina Dain (sopraan), Sam Armstrong (piano), Lars Wouters (klarinet)
- Zondag 14 februari** Bach, Mendelssohn & Sjostakovitsj. Marcel Worms (piano)

Zondag 28 februari

Anne Frank, vijfenzeventig jaar erna.
 Leo Smit en Marius Flothuis (componisten).
 Ellen van Rossum (voordracht), Felicia van den End (fluit), Daan Treur (piano)



Tickets alleen vooraf te reserveren.

Check altijd de website <https://muziekkamer-oegstgeest.org/tickets>

Themapuzzel antwoorden

Horizontaal: 5. Rustiek 7. Pensioen 8. Ontspannen 9. Zielsrust 10. Tederheid 11. Onrustig 13. Meditatie 15. Bedaren 18. Bewegingloosheid 22. Balans 24. Winterslaap 25. Pauze 26. Sereniteit 28. Stil 29. Harmonie

Verticaal: 1. Grens 2. Dutje 3. Reinheid 4. Uitrusten 6. Lanterfanten 12. Berusten 14. Thymofilie 16. Bezinning 17. Adempauze 19. Opluchting 20. Slapen 21. Stop 23. Nietsdoen 25. Pauze 27. Rust



Garage E. Brouwer

van Oldenbarneveltstraat 37 2334 AE LEIDEN

071 -3626768

06-53563104

garagebrouwer@kpnmail.nl

Fiat, Lancia, Alfa Romeo en Abarth specialist

U kunt bij ons terecht voor:

- APK
- Onderhoudsbeurten
- Olie verversen
- Accu's
- Banden
- Schokdempers
- Uitlaten
- Remmen
- Ruitreparatie
- Airco controle/ reparatie

En natuurlijk ook voor advies.



Het adres voor APK, Onderhoud en reparatie van uw auto

NATUURLIJK DINEREN IN JE ACHTERTUIN?...

365 DAGEN PER JAAR NA 17:00 UUR


THEEHUIS
DE LEIDSEHOUT
Sinds 4 juli 1949

THEEHUIS
WORDT NA 17:00 UUR
EEHTHUIS



EEHTHUIS
DE LEIDSEHOUT

Sinds 1 Juni 2020



365 DAGEN PER JAAR
NATUURLIJK BIJ HET EEHTHUIS!
WWW.DELEIDSEHOUT.NL

TESSEN INLEVERING VAN DEZE BON ONTVANGT U
DE KOFFIE OF THEE GRATIS NA DE AVONDMAALTIJD





»DE RAADSHEER«



Een uitgave van de **Vereniging Raadsherenbuurt** Leiden
Kopij aanleveren per e-mail (zie redactie-adres)
Tekst in Word als bijlage, zonder opmaak
Foto's en andere illustraties in jpg als bijlage in de mail

Illustratie voorplaat

Olivier de Jonge, Van Oldenbarneveltstraat

Bezorging

Cédric en Bodil Leijenaar, Ella van Luyn, Van Oldenbarneveltstraat
Opplage 325 exemplaren

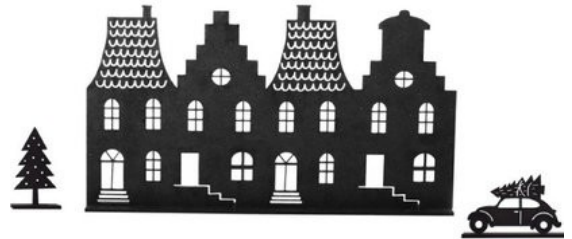
Redactie

★ Jeroen Hiemstra	redactieraadsheer@hotmail.nl <u>Fotografie</u> (tenzij anders vermeld) Fagelstraat 15, 512 1213
★ Kiki Breet	Johan de Wittstraat 9, 06-48753187
★ Anne Sanderink	<u>Eindredactie</u> , V. Oldenbarneveltstr. 40, 301 5157
★ Hans Rohlof	V. Oldenbarneveltstr. 38, 514 5747
★ Marit Timmers	Fagelstraat 29, 06-50591271
★ Martine de Jonge-Voskuil	<u>Eindredactie</u> , V. Oldenbarneveltstr. 44, 06-48793652
★ Nico Koek	<u>buurtcolumnist</u> , Van Oldenbarneveltstr. 31, 517 2818
★ Katja Lubina	Fagelstraat 9, 06-17155852
★ Nicole van der Linden	<u>Opmaak</u> V. Oldenbarneveltstr. 16, 06-40428338

Bestuur

★ Roos Toxopeus	Fagelstraat 41, 06-45278844
★ Pippijn Wijnhoven	V. Oldenbarneveltstr. 26, 06-12323591
★ Joep Besselink	<u>Penningmeester</u> , Van Oldenbarneveltstr. 52, 06-51716590
★ Paulien Retèl	<u>Voorzitter</u> , Fagelstraat 31, 06-53426893
★ Sylke Wieland	<u>Secretaris</u> , Warmonderweg 43, 5131790
★ Carien Winckel	Van Oldenbarneveltstraat 3, 06-39665547

Minibuurtgids



Familieberichten graag doorgeven aan Sylke Wieland en aan de redactie van De Raadsheer

Diefstal, inbraak, ouderenhulp, informatie over onderhoud en huis verbouwen, uitwisseling van gereedschap: Rob Grootenhuys, Fagelstraat 14, 515 4769, grhuis@ipact.nl

Gevonden voorwerpen, Rita de Coursey, Fagelstraat 39, 515 5886

Mededelingenkastje, Louise Berkhout, Johan de Wittstraat 18, 517 7013

Buurtarchief lokaal, Jeroen Hiemstra, Fagelstraat 15, 512 1213

Buurtarchief regionaal, Erfgoed Leiden, Boisotkade 2A, 516 5355

Vereniging Binnenterrein OWHJ Raadsherenbuurt, Ad Littel, Van Oldenbarneveltstraat 35, 515 3475

Vereniging Vrienden van de Leidse Hout, Lieke van Boven, Johan de Wittstraat 29, 06 24182879

Stichting Leidse Hout Monumentwaardig, Jan Reedijk, Antonie Duycklaan 4, 517 6596

Werkgroep Leidse Hout Theater, Richard Brame, Johan de Wittstraat 41, 06 21881885

Werkgroep Nieuweroord, Marijke van Dobben de Bruijn, Warmonderweg 1, 517 3657

Buurttenkoor De Raadsvogels, Jenke Goudriaan, Warmonderweg 47, 523 7710

Leeskring De Raadsheer, Rita de Coursey, Fagelstraat 39, 515 5886

Vereniging onderhoud garageplein 'Jan Ballegoplein', Fokke Dijkema, Fagelstraat 23, 515 3994

Wijkagent, Mick Hogervorst, 0900-8844, in acute situaties 112

Werkgroep mobiliteit, Maarten Mentzel, Johan de Wittstraat 38, 517 2570

www.raadsherenbuurt.com

Karlijn Broekhuizen – webmaster

webmasterraadsherenbuurt@live.nl



KIES-PRECIES

TANDARTSPRAKTIJK

Wist u dat een slecht gebit hart- en vaatziekten kan veroorzaken?

Van uw gebit is er maar één exemplaar en daarom is het verstandig om er goed voor te zorgen.

Kies-Precies kan u daarbij helpen.

U hoeft niet lang te wachten op een afspraak en service naar onze patiënten staat voorop. Het geruststellen bij angst voor de behandeling is hier een onderdeel van. Ook kunt u bij **Kies-Precies** terecht voor al uw vragen.

Heeft u vragen bel dan gerust voor meer informatie.

■ **H.L. Betcke, Tandarts**

Terweeweg 54
Oegstgeest

T 071 519 06 24

E info@kies-precies.nl

W www.kies-precies.nl

