



de RAADSHEER

Een uitgave van de Vereniging Raadsherenbuurt, Leiden
43e jaargang, nummer 4, December 2021



ENERGIE.....

**23 pagina's
vol energie**

**4-gangen
Kerstmenu**

**Energieke
buren**

**Nieuw jaar
Nieuwe energie**

DE INHOUD

Buurtnieuws

Sint-Maartenviering	4
Herinrichtingsplannen	5
Inbraakregister	5
Voorlichting buurt-AED	6
Buurtkoor de Raadsvogels	8
Nieuws uit de Leidse Hout	9

Thema Energie

Buurtbewoners over energie 1	11
Energie en auto's	12
Energie tot je nemen	13
100 jaar energie in onze huizen	14
Buurtbewoners over energie 2	16
Energietransitie in Leiden	17
Zonne-energie	18
Persoonlijke energie	19

Een jaren '50 huis verduurzamen	20
Buurtbewoners over energie 3	21
De Culinaire Raadsheer kerstmenu	23
Themapuzzel energie	24

Buurtgenoten

Kettinginterview	26
Vogels in de tuin	27
Amnesty International	27

Uitsmijter

Van de Straat	30
Zondagmiddagconcerten	32
Oplossing puzzel en zoekplaatje	
Colofon	



TOEKOMSTIGE BUURTACTIVITEITEN

JANUARI

Nieuwjaarsborrel 2022

Onder voorbehoud (zie ook
Van het bestuur)

MAART

Algemene Ledenvergadering

Info volgt vanuit het
bestuur van de Raadsherenbuurt



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!

De redactie van de Raadsheer kunt u het beste bereiken
via het e-mailadres redactieraadsheer@hotmail.nl

Van de REDACTIE en het BESTUUR

Energie Martine Voskuil

Waar wij als redactie energie van krijgen, is nieuwe dingen verzinnen. De Raadsheer heeft dus vanaf nu een nieuw einde: **de Uitsmijter**. Daarin staat onder andere onze rubriek Van de Straat, met het korte écht lokale nieuws. Je kunt er lezen welk wild dier er onlangs in onze buurt rond liep.

Wat ons ook energie geeft is dat we bij veel verschillende buurtgenoten thuiskomen (altijd leuk om even bij iemand binnen te kijken) en ze beter leren kennen. We voelen ons zo meer verbonden met de buurt. En we hopen dit aan jullie door te geven door er stukjes over te schrijven. Zoals in de portretjes van buurtgenoten, die in dit nummer vertellen waar zij energie van krijgen. Ook geven ze tips om energie te besparen.

Want deze Raadsheer gaat ook over energieverbruik en duurzame energie. In betrekkelijk korte tijd zijn wij energie gaan slurpen. Nicole beschrijft hoe we oorspronkelijk onze huizen verwarmden met kolenkachels, eten bewaarden in een vliegenkast en kookten op petroleumstelletjes. Gelukkig is er op het gebied van duurzame energie van alles gaande, zowel in de gemeente Leiden als in onze buurt. Veel burens hebben zonnepanelen laten plaatsen of hebben zelfs een (ik wist niet dat het bestond) lucht/water-warmtepomp. Binnenkort wordt er een bijeenkomst over energietransitie georganiseerd, waarin we mee kunnen praten met de gemeente over onze wensen.

Meer energie krijgen is vaak één van de wensen van de mensen die ik (als ik geen redactiewerk doe) train of coach. Mijn agenda is voorlopig volgeboekt, want het is geen makkelijke tijd qua energie. Op het moment van schrijven zijn er weer veel coronabesmettingen –twee uit die statistieken zijn mijn eigen ouders. En er zijn weer nieuwe strengere maatregelen, die we misschien wel nodig vinden, maar niet altijd fijn. Want ze zorgen dat we juist die zaken moeten missen die ons energie geven (sporten, etentjes en gezellig samenzijn). Ook zien wij meer verdeeldheid ontstaan in de maatschappij, wat we zorgelijk vinden. Hopelijk weten we de saamhorigheid die onze buurt zo fijn maakt om te wonen, te behouden.

We wensen jullie allen fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2022 met veel energie!

Nb. als je ook energie krijgt van schrijven of geïnterviewd wil worden, laat het ons dan weten via redactieraadsheer@hotmail.nl. Het thema van het lentenummer is **Eigen-Aardig** en dan denken wij onder andere aan de kenmerken die onze buurt speciaal maken, maar ook aan 'Ben ik de enige die altijd...?', 'geheime' genoegens, cultuurverschillen en bijzondere buurtgenoten. Zie ook het oproepje op pagina 4. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk **19 februari 2022**.



Van het bestuur Sylke Wieland

Het einde van het jaar nadert en voor u ligt alweer de laatste Raadsheer van 2021. Het was opnieuw een bijzonder en bewogen jaar. Wie had immers kunnen bedenken dat Corona ons leven nog steeds zo zou beheersen. Gelukkig hadden we rond de zomer een betere periode en konden we ons als bestuur storten op een aantal gezellige buurtactiviteiten zoals de Raadsherenloop en het zomerfeest, de hutspotmaaltijd en recent ook Sint Maarten. Daar kregen we echt energie van! Maar zoals altijd zit het venijn in de staart en is het voor nu weer even afwachten wanneer we opnieuw iets leuks mogen organiseren. Desondanks zitten we niet stil. Samen met andere betrokken buurtbewoners zijn we aanwezig geweest bij de bijeenkomsten van de gemeente over de herinrichting van onze buurt. Verder was er recent nog een informatieavond over energietransitie in de wijk. Dit onderwerp sluit heel mooi aan op het thema van deze Raadsheer en een verslag hiervan is verderop te lezen.



Namens het bestuur wil ik u alvast hele fijne kerstdagen wensen en een gelukkig en gezond 2022. Een jaar waarin we elkaar hopelijk echt vaker kunnen gaan zien. Een ding is alvast zeker: die 'nieuwjaarsborrel' gaat er komen, of het nu begin januari is of pas later in het jaar. We houden u op de hoogte!

Hartelijke groet van uw bestuur, Sylke Wieland

Sint-Maartenviering Marit Timmers

Gelukkig heeft het bestuur van de Raadsheerenbuurt dit jaar weer de Sint-Maartenviering georganiseerd. Deze activiteit wordt door menig kind en ouder zeer gewaardeerd, dus kan het geen kwaad om af en toe onze dank uit te spreken naar degenen die het elk jaar weer verzorgen. Bedankt!

Persoonlijk weet ik het erg te waarderen dat het verhaal van Sint-Maarten ieder jaar verteld wordt, zodat de boodschap waar Sint-Maarten eigenlijk om draait hopelijk ook overkomt bij de kinderen. Want heel eerlijk, voor veel kinderen zal dit feest toch vooral (of: volledig) om snoep ophalen gaan. Toch heb ik hoop dat net zoals bij mijzelf na jaren het verhaal van Sint-Maarten gehoord te hebben, de boodschap blijft hangen.

Voor degenen die het verhaal niet kennen even een korte versie. *Het verhaal van Sint-Maarten gaat over een man die in het leger diende en op een koude avond de helft van zijn mantel weggaf aan een bedelaar. Hij gaf de helft van zijn mantel omdat slechts de helft van hem was, want de andere helft van de mantel was betaald door het leger en behoorde dus toe aan het leger. Hij sneed zijn mantel doormidden en gaf het deel dat hem toe hoorde aan de bedelaar want die bedelaar had de mantel harder nodig in de kou.* Wat bij mij is blijven hangen: "Deel hetgeen wat van jou is met anderen die dit wellicht harder nodig hebben".



Foto Jan Pijnacker

Je kon goed merken dat dit feest en veel andere activiteiten niet door konden gaan het afgelopen jaar. In groten getale gingen de kinderen, en ook veel ouders, weer de straat op. Nadat iedereen verzameld was bij het kampvuur, het verhaal van Sint-Maarten was verteld en de liedjes waren geoefend, mochten de kinderen in kleine groepjes de deuren langs.

Onze dochter van twee en een half jaar oud mocht dit jaar voor het eerst meedoen. Na thuis de liedjes goed geoefend te hebben, een pak melk verbouwd te hebben tot lampion en dik aangekleed te zijn mocht ze met de andere kinderen uit de buurt de straat op. In het begin vond ze het nog heel spannend en als ze al ging zingen werd dit toch vaak "olifantje in het bos". Later kreeg ze door dat als ze met oudere kindjes meeging dat die dan wel een liedje zongen en dat ze dan zonder voor vreemde mensen te hoeven zingen toch een snoepje kon bemachtigen. Weer een ervaring rijker ging ze naar bed.

Zoekplaatje

Weet u waar dit hek te vinden is in onze buurt? Kiki Breet zette het op de foto, om ons er nog eens goed naar te laten kijken.



Oproepje Buurtpodium

Beste buurtgenoot,
Heeft u een boek geschreven, gaat u exposeren, doet u mee aan een (kunst-)project, treedt u op met uw band of orkest, heeft u een bijzonder beroep of interessante hobby? Wij besteden hier graag aandacht aan in de Raadsheer. Daarom roepen wij u op om uw (pers)bericht, uitnodiging of toelichting (tijdig) aan de redactie te sturen. Dit kan per e-mail naar redactieraadsheer@hotmail.nl of in de brievenbus van Van Oldenbarneveltstraat 40 of 44.

Tips over (culturele) activiteiten die een link hebben met de buurt zijn ook van harte welkom!

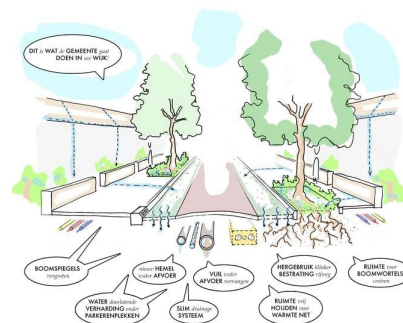
Alvast hartelijk dank, de redactie

Herinrichtingsplannen: stand van zaken november 2021 Barbera Kersbergen

Eén van de doelen van de herinrichting van de Raadsherenbuurt is vergroenen. Op doemee.leiden.nl is het beplantingsplan voor de Raadsherenbuurt te vinden. De hoge watercypressen in de Hogerbeetsstraat worden vervangen door veldsdoorns. Dit zijn middelgrote bomen met een donkergeel verkleurend blad in de herfst. Er worden krimlindes geplaatst in de Johan de Wittstraat (drie) en aan de Warmonderweg (drie). Deze geliefde laanbomen vormen een goede voedselbron voor bijen en hebben minder last van bladluizen. In de overige straten wordt voor reeds aanwezige bomen gekozen: drie lijsterbessen in de Fagelstraat, drie zwarte berken in de Van Ledenberchstraat en vier magnolia's in de Van Oldenbarneveltstraat. De boomspiegels worden groter en ingezaaid met een bloemrijk mengsel. Bewoners die ervoor kiezen een boomspiegel te adopteren mogen zelf een keuze voor beplanting maken. Op doemee.leiden.nl is ook het Definitieve Ontwerp voor de herinrichting te vinden, samen met een ontwerpverlichting.

Het Rozenplein

Het college van burgemeester en wethouders heeft eind november het uitvoeringsbesluit Vogelwijk-Raadsherenbuurt fase één vastgesteld. Hierbij is de keuze gemaakt voor variant twee van het Rozenplein: een breder trottoir, een groter rozenperk en voortuinen. De voortuinen blijven publiek goed en worden passend bij het groenplan ingericht. Er zal wel plaats worden gemaakt voor het stallen van fietsen en minicontainers. In de raadscommissie wordt het uitvoeringsbesluit nogmaals besproken. Zie voor de agenda de website gemeenteraad.leiden.nl. In januari wordt het uitvoeringsbesluit tenslotte behandeld in de gemeenteraad. Wanneer deze het besluit heeft vastgesteld kan de aanbesteding voor het project plaatsvinden. David van Zanten, de projectmanager, verwacht in het najaar van 2022 te kunnen starten met de werkzaamheden om de riolering te vervangen en de straten opnieuw in te richten.



In november is een werkoverleg gestart tussen de projectgroep van de gemeente, het wijkbestuur van de Raadsherenbuurt en het Houtkwartier en aanwonenden voor fase twee van de herinrichting. Het gaat hierbij om de Van Slingelandtlaan, de Van Beuningelaan, de Antonie Duycklaan, de Adriaan Pauwstraat en de Paulus Buysstraat. Er wordt gezocht naar een zo goed mogelijke oplossing om de verkeersveiligheid voor voetgangers en fietsers te vergroten, de snelheid van het gemotoriseerde verkeer te beperken, auto's die geen bestemming in de wijk hebben te weren en de wijk, de scholen en het kinderdagverblijf goed bereikbaar te houden.

Uit de Minibuurtgids – Inbraak- en diefstalregister Marit Timmers

Sinds 2004 worden de inbraken in onze buurt door Rob Grootenhuis beknopt geregistreerd in een register. Ik vond het leuk om het inbrakenregister in te zien en te kijken wat interessant is om hier te beschrijven. In het register is te zien dat de manier van inbreken in de loop der jaren verandert. Ook is te zien dat er korte periodes zijn geweest met een stijging in het aantal inbraken en diefstallen in de wijk. Daarom is het handig dat de inbraken en diefstallen bijgehouden worden, zodat we als buurtgenoten in zo'n tijd extra alert kunnen zijn op bepaalde zaken. Over het algemeen zijn er in de afgelopen 17 jaar maximaal vijf inbraken per jaar geweest. Als je weet dat onze buurt ongeveer 380 huishoudens kent, dan lijkt onze buurt me behoorlijk veilig.

Wat weetjes uit het register

Van 2004 tot grofweg 2011 was 'gaatjes boren' nog dé manier om in te breken. Vanaf 2011 zie je deze manier van inbreken eigenlijk niet tot nauwelijks meer terug.

In 2011 kwam het breekijzer in beeld. Na 2015 is dit niet meer gebruikt in de buurt, of is dit niet bekend.

Als er diefstal plaatsvindt is dit ofwel gericht op de tuin (met name fietsen) ofwel op het huis. De meest voorkomende diefstallen betreffen fietsen. In het voorjaar van 2012 was er een golf van fietsendiefstallen in de buurt. In deze periode werden zeven fietsen en één motorfiets van hun eigenaar onvreemd. Na mei 2012 wordt grofweg eens per twee jaar een gestolen fiets gemeld.

Als er al een inbraak in de buurt gebeurt, betreft dit het vaakst een inbraak met 'open deuren of ramen'. Er wordt gebruikt gemaakt van de gelegenheid; een niet afgesloten raam of deur met geen tot nauwelijks inbraaksporen, maar wel verdwenen eigendommen uit tuin of huis.

Vanaf 2008 worden uit een huis vaak naast contant geld en pasjes en sieraden, ook laptops, telefoons en andere dure apparatuur meegenomen.

Als dieven maar kort de tijd hebben nemen ze vooral tassen mee. Die worden later bijna altijd teruggevonden. Zonder contant geld erin natuurlijk.



Begin december vernam de buurt via Nextdoor dat er ingebroken was in een huis aan de Johan de Wittstraat. De inbrekers forceerden met een koevoet het kleine bovenraampje in de achtergevel en namen spullen uit de woonkamer mee.

Voorlichting over het gebruik van de nieuwe buurt-AED Katja Lubina

Tijdens het buurtfeest en via Nextdoor kon je je opgeven voor een voorlichtingsbijeenkomst over reanimatie en het gebruik van de nieuwe buurt-AED. Die afkorting staat voor "Automatische Externe Defibrillator". Een AED is een draagbaar apparaat dat wordt ingezet om het hartritme te herstellen bij een hartstilstand. Op maandag 25 oktober was het zover: rond de dertig buurtgenoten kwamen opdagen voor de voorlichting die werd gegeven in de Leidse Houtschool. De keuze voor deze locatie lag voor de hand: bij de ingang van de school hangt de nieuwe buurt-AED.

Het initiatief voor de buurt-AED kwam van Martine Voskuil, die bij haar eigen vader had meegemaakt hoe belangrijk het is om in de eerste minuten na een hartstilstand adequaat te reageren. Ieder jaar vinden er in Nederland tussen de 7000-8000 reanimaties buiten het ziekenhuis plaats. In 70 tot 75% van de gevallen beginnen omstanders met het reanimeren van het slachtoffer, totdat de ambulance gearriveerd is. Dit verdubbelt de overlevingskans. Ons buurtbestuur heeft ervoor gezorgd dat de AED buiten de school geplaatst is, waardoor hij dag en nacht toegankelijk is.

Kirsten Kortekaas, cardioloog in het LUMC en tevens buurtgenoot, heeft de voorlichting gegeven waarin ze inging op de volgende punten:

- Hoe herken je een hartstilstand?
- Wat moet je dan doen?
- Hoe geef je hartmassage?
- Hoe gebruik je de AED?
- Hoe weet je het als iemand niet gereanimeerd wil worden?

1-1-2 bellen

Ook vertelde ze over het proces dat in gang gezet wordt op het moment dat iemand 1-1-2 belt bij een mogelijke hartstilstand. De alarmcentrale stuurt niet alleen twee ambulances, ze doen ook meteen een oproep aan burgerhulpverleners in de buurt. De burgerhulpverlener kan een melding krijgen om direct naar de locatie te gaan om te reanimeren of om eerst de buurt-AED op te halen.



Foto Hartstichting

Tot slot loodst de alarmcentrale je door alle stappen die je moet uitvoeren tot de ambulance of de burgerhulpverleners arriveren. Want ook al zijn de aanrijtiden van ambulances kort en zijn de burgerhulpverleners vaak snel ter plekke, het blijft essentieel om meteen zelf te beginnen met de eerste hulp: controle van de ademhaling, hartmassage en beademing. Bij twijfel of het een hartstilstand is, kun je beter toch beginnen met reanimeren. In het geval dat dit niet nodig is zal de persoon alsnog reageren.

Sommige mensen willen niet gereanimeerd worden. Er zijn verschillende manieren waarop ze dat kenbaar kunnen maken: via een tatoeage op de borstkas, een reanimeer-me-niet penning of een verklaring bij de huisarts. Professionele hulpverleners mogen in die gevallen niet reanimeren. Voor burgers geldt dit niet. Als zij een tatoeage of penning zien, kunnen ze stoppen met reanimeren, maar als ze twijfels hebben of dit een te lastige beslissing vinden, mogen zij doorgaan met reanimeren.

Hartmassage

Voor het reanimeren geldt dat je begint met de hartmassage: 30 borstcompressies midden op de borstkas. Hierbij is het belangrijk dat je het borstbeen 5-6 centimeter indrukt. Daardoor kan een rib breken, maar dat is in vergelijking met een hartstilstand een heel klein probleem. Voor het ritme geldt een tempo van 100 tot 120 keer per minuut. Om dit tempo aan te houden, kun je gebruik maken van het ritme van het liedje "Staying Alive" van de Bee Gees maar ook van het Nederlandse kinderliedje "Een twee drie vier, hoedje van papier".

Na de 30 borstcompressies geef je twee beademingen binnen tien seconden. Het is belangrijk om de luchtweg vrij te maken (hoofd naar achter kantelen, kin optillen) en de neus dicht te knijpen. Je ademt normaal in, plaatst je lippen rond de mond van het slachtoffer en sluit die goed af. Vervolgens adem je in één seconde gelijkmatig uit in de mond van het slachtoffer. Kijk daarbij uit je ooghoek of de borstkas van het slachtoffer omhoog komt. Vervolgens ga je door met de afwisseling van 30 borstcompressies en twee beademingen tot de ambulancemedewerkers zeggen dat je mag stoppen. Reanimeren is fysiek heel intensief. Als je niet alleen bent, is de aanbeveling om om de twee minuten af te wisselen. Pas als de gearriveerde AED actief in werking is stop je met de beademing en de compressies.

AED bedienen

Een AED is altijd voorzien van een elektrodenset. Tijdens een reanimatie dienen deze elektroden op de ontblote borstkas van het slachtoffer geplakt te worden. De AED kan namelijk door middel van deze elektroden het hartritme analyseren. Dit is van belang om te bepalen of er wel of geen schok toegediend moet worden. De AED zal nooit een schok toedienen als dit niet noodzakelijk is. Wanneer de AED klaar is met de analyse zal het apparaat de hulpverlener stapsgewijs door het reanimatieproces heen helpen. Zo wordt er aangegeven of er doorgedaan moet worden met reanimeren of dat er een schok afgegeven dient te worden. Een AED is zo ontworpen dat het apparaat zelf duidelijke aanwijzingen geeft voor het reanimatieproces. Om een AED te kunnen en mogen bedienen hoeft je dus geen professioneel (burger)hulpverlener te zijn!

De ervaring leert dat het belangrijk is om in zo'n crisissituatie heel duidelijk te communiceren en mensen concrete opdrachten te geven, zoals:

- jij haalt de AED en komt daarmee bij mij terug
- jij doet de voordeur open en wacht buiten op de ambulance
- jullie gaan achter mij staan om af te wisselen bij het reanimeren
- jij zorgt ervoor dat mensen afstand houden en niet in de weg staan.

Zodra de ambulance arriveert nemen zij de reanimatie over. Het is mede door de inzet van de burgerhulpverleners én AED's, in combinatie met de korte afstanden, dat Nederland internationaal gezien heel goed scoort als het gaat om overlevingskansen na een hartstilstand.

De code

AED's in de publieke ruimte zijn altijd voorzien van een toegangscode. De code van de AED bij de Leidse Houtschool is **2334**, de cijfers van onze postcode. Het gebruik van de postcode geldt trouwens voor veel AED's.

Nieuwe bijeenkomst

Er was veel belangstelling voor de voorlichtingsbijeenkomst. Een aantal mensen wilde wel graag komen, maar was verhinderd. Daarom zal er waarschijnlijk over een aantal maanden een nieuwe bijeenkomst georganiseerd worden. Dit zal bekend gemaakt worden via Nextdoor.



Foto Fiona de Jonge

Zie voor meer informatie: <https://www.hartstichting.nl/reanimatie/leer-reanimeren/reanimeren-in-6-stappen>
<https://www.reanimatieraad.nl/>

Het Youtube kanaal van de Nederlandse ReanimatieRaad: <https://www.youtube.com/channel/UC9mQv2kX90d0giFqmT62wqA>

Uit de Minibuurtgids: Raadsherenbuurtkoor De Raadsvogels Marit Timmers

Onze buurt kent een heus koor, dat ontstaan is en repeteert in ..., u raadt het al, onze eigen buurt. Dat is toch handig als u van het zingen van een licht klassiek repertoire houdt, niet waar. Op woensdagavond eens in de twee weken trekken diverse buurtleden naar de aula van Woutertje Pieterse om met elkaar te zingen. Drie- of vierstemmig a capella wordt geprobeerd om de liederen zo mooi en harmonieus mogelijk te laten klinken. Serieus, maar niet te serieus, neemt dirigent Peter Scheele De Raadsvogels op sleeptouw en zorgt ervoor dat er op het eind van de avond weer een groep vrolijke vrouwen huiswaarts kan keren.

Het ontstaan

De Raadsvogels is bij het 80-jarig bestaan van de buurt begonnen als gelegenheidskoor, met een dirigent uit de buurt. Men vond het zo leuk om met buurtgenoten te zingen dat een jaar later een doorstart gemaakt werd en De Raadsvogels een echt zangkoor werd. Toen met enkel buurtgenoten, ondertussen met diverse leden uit omringende buurten. Sinds 2017 heeft het koor een nieuwe dirigent, eentje die niet in de buurt woont maar wel in Leiden. Toen het koor deze dirigent in dienst wilde nemen, moest het koor een formeler tintje krijgen. Sindsdien is het koor ingeschreven bij de KvK en kent het een heus eigen bestuur. Ik sprak de secretaris Jenke Goudriaan om meer te horen over het koor.

Nieuwe leden zijn welkom

Jenke vertelde mij dat het koor in de Raadsheer met het thema 'Overgang' een oproep had gedaan voor nieuwe leden. Hoewel ik zelf de Raadsheer altijd van A tot Z lees, is dit stuk mij volledig ontschoten. In ieder geval stond in dit stukje dat het koor momenteel 16 leden kent en sinds een aantal jaren een vrouwenkoor is. Jenke gaf aan dat het koor meestal tussen de 15 à 20 leden heeft, dus dat nieuwe leden zeer welkom zijn. Er werd direct bij vermeld dat ze, gezien de coronamaatregelen, actief werven best lastig vinden, maar dat ze met de repetities oefenen in een hele grote zaal, de 1,5 meter afstand bewaren en goed ventileren. Dat laatste lijkt mij nu 's avonds in de winter een beetje koud, hoewel het natuurlijk wel heel goed is dat de veiligheid in de gaten wordt gehouden.

Optredens

Zo'n zes keer per jaar treedt het koor op. Elk jaar bij de open monumentendagen in Leiden en sommige jaren bij het LAF (Leids Amateur Festival) en in Jottum te Oegstgeest. Een aantal keren per jaar zingen ze voor ouderen en ieder jaar treden ze op met een eigen concert, waarbij ook gastoptredens zijn. In 2018 was dit onder andere een fagot-optreden van een buurtgenoot en in 2019 een koperblazersensemble uit de buurt. Dit jaar werkte het koor toe naar een optreden op 11 december, maar dit is helaas door de coronamaatregelen geannuleerd. We zullen tot volgend jaar moeten wachten om als buurtgenoten massaal te kunnen luisteren naar de mysterieuze, prachtige, harmonieuze klanken van onze Raadsvogels.



Foto Archief Raadsvogels

Het plezier van samen zingen

Tot slot vroeg ik wat het buurtkoor Jenke brengt. Ze begon met 'het zingen zelf en het contact met de buurtgenoten'. Waarna al snel nog een toevoeging volgde: 'samen iets moois proberen te creëren, creatief en met muziek bezig zijn dat maakt me blij!' Ik herken dit gevoel maar al te goed na iedere koorrepetitie als kind, jongere en student. Na afloop fluitend en zingend op de fiets naar huis. Hopelijk inspireert het buurtkoor muzikale buurtgenoten die van zingen houden om contact op te nemen met de secretaris van De Raadsvogels, zodat wanneer dit (weer) kan en mag, het op een veilige en gepaste manier gefaciliteerd kan worden. Het alvast tonen van uw interesse kan nooit kwaad. En als u van licht klassieke muziek houdt, kom dan vooral op een moment dat dit weer kan van de concerten van De Raadsvogels genieten.

Een dakloze in de Leidse Hout Lieke van Boven

Sommige buurtbewoners zullen zich herinneren dat jaren geleden een dakloze in de Leidse Hout heeft gewoond. Hij had daarvoor de perfecte plek uitgekozen: de achterkant van het trafohuisje aan de Houllaan/fietspad Johan de Kosterveg, waar je door de overkapping droog en tegen de wind beschut kan zitten en liggen. Mijn vriendin Pauline B, die van nature belang stelt in mensen en daarbij geen onderscheid maakt, had contact met hem. Daarover en over Ferdinand, zo noem ik hem hier, later meer.

Onze energieleveranciers

Eerst over de trafohuisjes in de Leidse Hout. Niet alleen zijn ze van belang voor de levering van energie (het thema van deze Raadsheer) aan onze huizen, maar ze zijn ook architectonisch interessant. Zoek op internet op het trefwoord 'trafohuisje' en een wereld gaat voor je open. Opmerkelijk vaak zijn ze ontworpen door gerenommeerde architecten; in Leiden alleen al zijn zeven trafohuisjes erkend als rijksmonument en een aantal als gemeentelijk monument. Dat laatste geldt ook voor het betreffende trafohuisje: object 0546/1340 gebouwd 'in zakelijk-expressionistische stijl'. Bijzonder is het kleine reliëf van rode terracotta aan de voorkant links met de letters SLF: de letters staan voor Stedelijke Lichtfabrieken. Rechts zien we de gekruiste sleutels van de stad Leiden. Een tweede trafohuisje in dezelfde stijl, met dezelfde kenmerken staat bij de ingang Warmonderweg. Niet ontworpen door een architect is het trafohuisje bij de ingang Oegstgeesterweg. Onlangs heeft het troosteloze bouwseltje een metamorfose ondergaan: jongeren van het City College hebben onder leiding van Dadakademia het huisje beschilderd met thema's die staan voor De Leidse Hout. Een enorme verbetering!



Foto VVLH



Foto Lieke van Boven

Een bijzondere vriendschap

Maar nu het verhaal van Pauline en Ferdinand. Hoe lukte het Pauline eigenlijk om zijn vertrouwen te winnen? *'Ik liep dagelijks vanaf mijn huis naar de Kempenaerstraat om boodschappen te doen en kwam dan langs het trafohuisje. Ik begon hem voorzichtig te groeten en op een gegeven moment groette hij terug. Het was een nog jonge man en ik was nieuwsgierig: wie was hij en waarom woonde hij daar? Op een dag liep ik naar een boom, drukte mijn vinger tegen de stam en zei: "Tring!". Hij moest lachen en ik mocht 'binnen'. Ik vroeg of ik iets voor hem mee kon brengen. "Weet je waar ik zo'n zin in heb? Zwarte koffie!", zei hij'.*

Dat brak het ijs. Vanaf die tijd bracht Pauline koffie, sigaretten, soms soep. En ze praatten met elkaar. Ferdinand had humor, speelde gitaar, had veel gereisd. Vermoedelijk was hij door verslavingsproblematiek op straat terecht gekomen; zijn gegoede familie wilde hem niet meer zien. Inmiddels brachten ook andere mensen eten en dekens. Pauline vroeg zich af hoe hij zich schoonhield, want er hing beslist geen luchtje om hem heen. Het antwoord: *"Ik spring zo nu en dan in de sloot"*. Ferdinand werd aanvankelijk 'gedoogd', maar toen hij zijn territorium steeds verder uitbreidde met plastic zakken en kranten, werd hij door handhavers aangesproken. Eén keer in aanwezigheid van Pauline, die toen - voor de eerste en enige keer - de niet zo fijne kant van Ferdinand ervoer. Toen het winter werd, en stervenskoud, was hij opeens weg. Naar later bleek gedwongen opgenomen in Endegeest. Pauline heeft hem daar, en later in een begeleid-wonen-huis, nog vele jaren regelmatig bezocht.

Als ik achter het trafohuisje zwerfafval raap - het is nog steeds een fijne plek om met drank, chips en sigaretten te chillen - gaan mijn gedachten vaak terug naar Ferdinand en zijn bijzondere vriendschap met Pauline.

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)

Buurtbewoners en hun verhaal over energie De redactie

Foto's Barbra Verbij(c) en website Ellen de Jong

Barbra Verbij woont met dochter Dirkje (16) aan de Warmonderweg. Ze is zelfstandig fotograaf en zit in het bestuur van onze buurtvereniging.

Waar krijg je energie van?

Ik heb niet echt hobby's. Ja, mijn werk, fotografie, was en is ook een hobby. Het creatieve deel daarvan vind ik nog steeds heel leuk, het bedenken van ideeën en van plekken waar ik foto's kan maken. Verder vind ik het gezellig om te kletsen met vriendinnen en zwem ik graag. En ik houd ervan om naar buiten te gaan, te wandelen en genieten van de seizoenswisselingen.

Hoe organiseer je die momenten waar je energie van krijgt?

Wat een moeilijke vraag. Daar ben ik helemaal niet van, ik zie wel wat er gebeurt. Ja, 's avonds gaan we niks doen, eten bestellen en Netflixen. Maar als er dan een klant belt, gaat het niet door. Ik kan mezelf wel helemaal leeg maken om werk af te krijgen, ik kan slecht nee zeggen. Laatst was ik weer in het weekend voor werk op pad en dan denk ik: wat heb ik nu weer afgesproken?

Wat kost je energie?

Ik heb wel vaak stress omdat ik op tijd wil zijn voor mijn opdrachten. Daarom ga ik ruim op tijd weg, maar als ik dan toch in de file sta, zit ik de hele weg in de stress. Of ik vraag me af of mijn spullen en mijn auto het blijven doen. Bij sommige opdrachten is het natuurlijk dramatisch als je apparatuur niet werkt.

Wat doe je om energie te besparen?

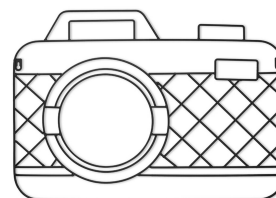
Ik heb radiatorfolie achter mijn verwarmingen gestopt. En ik poets niet meer mijn tanden onder de douche, daardoor douche ik nu korter.

Wat is je goede voornemen voor 2022 met betrekking tot je energie?

Ik heb geen zonnepanelen en eigenlijk vind ik dat ik die wel zou moeten nemen. Alleen weet ik nog niet hoe, want mijn burens aan beide kanten hebben een extra verdieping, waardoor mijn dak misschien te vaak in de schaduw ligt. Maar ik wil er toch eens achteraan gaan. En vaker nee-zeggen, haha!

Heb je nog tips om energie te besparen?

Nou, ik ben pas bij een bijeenkomst geweest in de Vogelwijk, namens het bestuur van onze buurt. Die ging over de energietransitie in Leiden. Er werd uitgelegd dat we eerst goed moeten isoleren. Het omschakelen naar volledig aardgasvrij is een laatste stap. Daar zijn verschillende mogelijkheden voor, waarbij je als wijk kunt aangeven wat je wil. We zijn nu bezig om ook zo'n bijeenkomst te organiseren voor onze wijk.



Ellen de Jong, Johan de Wittstraat

Wat kost je energie?

Klantenvriendelijke frontoffices. Bijvoorbeeld dat er veel drempels worden opgeworpen om telefonisch contact met iemand van vlees en bloed te vermijden. En als het al lukt dan moet je nog het geluk hebben dat iemand écht naar je vraag wil luisteren. Als ik wél iemand tref die me vriendelijk en correct helpt, laat ik deze ook weten hoe blij ik daarmee ben.

Waar krijg je energie van?

Ik krijg energie van iedere stap in mijn persoonlijke groei; zowel door deel te nemen aan workshops en opleidingen, als door nieuwe levenservaringen, als door mijn werk als ZZP'er waarin ik een stukje mag bijdragen aan de persoonlijke groei van mijn klanten, maar waarin ik ook altijd weer kan worden verrast en bijleer.

Hoe organiseer je de momenten waar je energie van krijgt?

Het voelt niet als organiseren. Mijn leven is op dit moment zo dat ik tijd heb om de dingen te doen waar ik energie van krijg; wandelen, ontmoetingen met allerlei verschillende mensen, opleidingen volgen en leuk werk doen. Ik voel me bevoorrecht dat ik een leven heb met zo weinig stress en zoveel vrijheid om mijn

dagen in te vullen.

Hoe zorg je voor je energiebalans?

De vele wandelingen die ik elke dag met mijn hondje maak, dragen enorm bij aan een gezonde energiebalans en een goed afweersysteem. Daarnaast is het voor mij belangrijk geweest me niet gek te laten maken door de ratrace van carrière maken; het aandurven om financieel een stap terug te doen en te vertrouwen op het feit dat als jij de dingen doet waar je goed in bent, klanten je weten te vinden.

Wat is je goede voornemen voor 2022 met betrekking tot je persoonlijke energie?

De dingen doen waar je blij van wordt. Niet uitstellen tot er eerst aan allerlei voorwaarden is voldaan. Als dat moment al aanbreekt, is het de vraag of je het dan nog nodig hebt...

Welke tip heb je voor het besparen van energie in huis of buurt?

Ik denk dat alle mensen keuzes maken op basis van hun persoonlijke geweten. Je draagt pas iets bij als je er echt van overtuigd bent dat je het moet doen, voor de natuur, het nageslacht en ook om jezelf in de spiegel te durven aankijken. Ik merk hoe mijn geweten meer begint te knellen. Dat helpt om steeds vaker andere afwegingen te maken.

Energie en auto's: interview met Eelco Brouwer Hans Rohlof

Onze buurt-garagehouder, Eelco Brouwer in de Van Oldenbarneveltstraat, neemt graag even de tijd om stil te staan bij het heden en de toekomst van het energiegebruik in auto's.

Wat is je mening over het toenemende elektrificeren van auto's?

E-auto's hebben voor- en nadelen. Momenteel zijn er nog te weinig laadpalen om alle auto's van energie te voorzien, maar dat wordt beter. Bij het toenemend aantal stortbuien wordt het lastig. Ik zou niet graag met een Tesla door ondergelopen straten in Valkenburg hebben gereden, want dan gaat hij stil staan. Ook denk ik niet dat er ooit elektrische brandweerwagens moeten gaan rijden: het zou niet goed zijn als tijdens het blussen van een brand opeens de accu van de wagen leeg blijkt te zijn.



Foto Hans Rohlof

Hoe is het voor jullie als automonteurs om met e-auto's te werken?

Ja, een wisselende ervaring. Automonteurs willen graag benzine ruiken. We zijn ook op weg om meer computerdeskundige te worden dan echt monteur, met alle elektronica die er nu al in auto's zit, zowel in e-mobielen, als in hybride of gewone auto's. Het is gewoon een andere kijk op het vak, maar wel een mooie ontwikkeling.

Denk je ook minder reparaties te zullen krijgen als de transitie naar elektronisch doorgezet gaat worden?

Dat valt nog te bezien. Elektronica gaat evengoed kapot. Ook verslijten de banden veel sneller bij e-auto's dan bij gewone, dat komt door de overbrenging. Nee, we zullen het druk blijven houden, ondanks dat de motoren minder slijten. Remmen gaan langer mee, omdat de auto's remmen op de motor, waardoor er ook energie wordt gewonnen.

Is het niet zo dat nieuwere accu's ook langer meegaan?

De nieuwere lithium accu's gaan inderdaad langer mee. Aan de andere kant is lithium ook zwaar giftig. En je moet bedenken dat er vaak kinderen worden tewerkgesteld in de lithiummijnen. Dat is natuurlijk geen fraaie zaak, en ook bepaald niet milieuvriendelijk.

Hoe zie je de toekomst van energiegebruik in auto's?

Ik denk dat rijden op elektriciteit een tussenoplossing is, en dat uiteindelijk waterstof gebruikt zal worden als energiebron in het autovervoer. Die oplossing komt snel dichterbij.

Tot slot: hoe is het met energiebeperking in je garage zelf?

We hebben in de garage Ledverlichting aangeschaft, waardoor ik nu per maand 100 euro minder elektriciteit gebruik en betaal. De Ledlampen geven geweldig licht. Eigenlijk zou ik graag het hele dak met zonnepanelen willen bedekken, maar dat is niet zo handig, omdat dit een huurpand is. Als het mijn eigendom zou zijn, had ik het wel geweten.

Energiecoaches Bron www.energiekleiden.nl

Energiek Leiden werkt aan duurzame energieopwekking in de regio Leiden. Daarmee wordt de overstap naar een duurzame, leefbare en energieneutrale leefomgeving versneld. Het is een coöperatie met leden die meedenken, meepraten en richting geven aan de energietransitie in Leiden.

Het verduurzamen van je huis levert je een lagere energierekening en een comfortabele woning op. Maar hoe breng je je energieverbruik omlaag? Waar begin je? Wat zijn de meest effectieve maatregelen voor jouw huis? Dat weet de energiecoach.

Energiecoaches zijn enthousiaste mensen met veel praktijkervaring in het verduurzamen van hun eigen woning. Ze hebben bovendien een opleiding tot energiecoach gevolgd bij de landelijke opleider HOOM. De energiecoaches delen hun kennis en ervaring gratis met andere Leidenaren.

De energiecoach komt bij je langs (thuis, of via een online afspraak). Hij of zij bespreekt met je wat je wensen zijn. Samen brengen jullie in kaart wat de beste verduurzamingsmaatregelen zijn voor jouw specifieke huis en woonsituatie. De bevindingen en maatregelen worden vastgelegd in het HOOM-dossier.

Je krijgt na afloop van het gesprek een handig rapport met een overzicht van de beste maatregelen, kosten en opbrengsten. Doordat je tevoren kunt zien wat de investering oplevert, wordt het makkelijker om besluiten te nemen.

Een bezoek van een energiecoach kan je aanvragen via www.energiekleiden.nl



Brandstof voor ons lichaam Kiki Breet

Heeft u weleens kilocalorieën geteld? Nee? Dan kan ik u dat van harte aanraden! Niet omdat u zou moeten afvallen, maar omdat het een boel informatie oplevert over wat en hoeveel u uw lichaam nu eigenlijk voert. Een calorie is een calorie; het maakt als energiewaarde geen verschil of we 100 kcal binnenkrijgen middels chocolade of middels fruit. De voedingsstoffen maken wel verschil, maar hierover later meer.

De kilocalorie, ofwel calorieën in de volksmond, is een meeteenheid. Het is afgeleid van het woord ‘calor’ dat ‘warmte’ betekent in het Latijn en dit geeft aan hoeveel energie er nodig is om water te verwarmen. Er zijn duizend calorieën nodig om één kilo water met 1 graad Celsius te doen stijgen, pure energie dus! In de wetenschap is het woord ‘joules’ meer in gebruik, maar in de voedingsindustrie gebruikt men nog vooral de term ‘calorie’.

Afvallen door een energietekort

De laatste jaren is de aandacht in de gezondheidsindustrie wat meer verschoven naar welke voedingsstoffen je helpen om af te vallen of gezonder te leven, maar desondanks zijn de experts het nog steeds over één ding eens: om af te vallen, moet je een energietekort creëren, dus met andere woorden, meer calorieën verbranden dan je binnenkrijgt. Wij voeden ons lichaam met calorieën en hoeveel je daarvan nodig hebt, hangt van verschillende factoren af. Een vrouw van gemiddelde lengte, dat is in Nederland 1.69 meter, met een matig actieve leefstijl heeft ongeveer 2000 kcal nodig per dag. Voor een gemiddelde man is dit ongeveer 2500 kcal. Hoeveel je beweegt, hoe groot je bent, hoe oud je bent en hoeveel spieren je hebt of wilt hebben, heeft invloed op je calorieverbranding. Deze verbranding gaat dag en nacht door; bloed rondpompen, temperatuur reguleren, spieren herstellen, virussen bestrijden, alles kost energie! Tijdens de slaap verbrandt een gemiddeld persoon tussen de 400 en 700 calorieën. Dagelijkse activiteiten waarbij je ongemerkt relatief veel energie verbruikt, zijn bijvoorbeeld tuinieren, schoonmaken en boodschappen doen.

Wat niet iedereen weet, is dat het hebben van spieren ook energie kost. Bij het gebruiken van je spieren, loopt het spierweefsel kleine scheurtjes op die continu hersteld worden. Er wordt hiervoor nieuw spierweefsel aangemaakt, wat energie vreet. Om af te vallen kiezen veel mensen voor duursporten, maar krachttraining verbrandt op de langere duur meer calorieën dan enkel duurtraining. Spierweefsel heeft proteïne nodig om aangemaakt te worden en hier komt dus de variatie in voedingsstoffen om de hoek kijken. Ondanks dat je calorieën uit meerdere voedingsstoffen kunt halen, maakt het wel degelijk verschil wat je als bron kiest.

Veel calorieën, maar weinig voedingswaarde

Verschillende voedingsstoffen hebben een verschillend invloed op je metabolisme, verzadigingsgevoel en je suikerspiegel. Uit eiwit halen we per gram 4 kcal., uit vet ook 4 kcal. en uit 1 gram koolhydraten halen we 9 kcal. Ons lichaam heeft baat bij een gevarieerde voeding. Tegenwoordig zijn er veel producten met veel calorieën maar weinig voedingswaarde te koop. Ons lichaam blijft functioneren, het krijgt immers energie aangeleverd, maar de kwaliteit en de variatie van de energie laat te wensen over. Vergelijk het maar met een kachel; deze brandt op hout, steenkool en olie, maar na een tijdje ziet je kachel er per energiebron anders uit van binnen.

Ik heb een periode in een app ingevoerd wat ik at, deze app gaf mij een overzicht van het aantal calorieën, en belangrijker, uit welke voedingsstoffen ik ze verkregen had. Dat gaf een goed inzicht in de verhouding tussen vet, eiwit en koolhydraat, en daar was voor mij wel wat winst te behalen. Ik werd mij toen ook – pijnlijk- bewust van het feit dat je best wel snel aan 2000 kcal. komt. Alcohol levert bijvoorbeeld al ongelooflijk veel calorieën, namelijk 7 kcal. per gram alcohol! Wilt u op uw calorie-inname gaan letten, dan raad ik u aan om etiketten te gaan lezen. Op alle etenswaren staat op het etiket waardevolle informatie over de voedingswaarde die kan helpen bij het maken van bewuste keuzes.



Ik geef alvast een voorzetje: in een kalkoenfilet met cranberrysaus zitten 555 kilocalorieën en in een portie chocolademousse zitten er 355. Met kerst tel ik even geen calorieën...

100 jaar energie in huis Nicole van der Linden

De huizen in onze buurt zijn zo'n 100 jaar oud. Een eeuw aan historie, ook in energieverbruik. Wat is er in die 100 jaar allemaal veranderd in en om het huis?

Wat valt er eigenlijk onder energie in huis? Water, gas, elektriciteit en isolatie komen bij mij op. Ik ga uit van ons eigen huis aan de Van Oldenbarneveltstraat, bouwjaar 1922 en put uit de herinneringen die Rob Jansen, die al 74 jaar in dit huis woont, heeft. Bij de bouw was aanleggen van elektriciteit al gebruikelijk, en stromend (koud) water werd al langer gezien als een eerste levensbehoefte. Ook waren er schoorstenen voor de afvoer van warmtebronnen. Maar wat waren die warmtebronnen?

Verwarming

In warmte werd in de grofweg eerste 40 jaar voorzien door kolenkachels. Mogelijk werden die kachels in de oorlogsjaren ook wel op hout gestookt, 80% van de bomen in de Leidse Hout is destijds gekapt en daarvan zal ook best wat in de kachels van de buurt zijn verdwenen. (Op zolder staat een schattig allesbrandertje. Het is niet bekend of die hier in huis

ooit gebruikt is. Wie het aandurft hem van de zolder af te tillen mag hem gratis komen afhalen!) De kolen werden gebracht door de kolenboer, de mudzakken tilde hij op zijn schouder naar de achtertuin waar ze in het kolenhok leeggegooid werden. De kolen voor het dagelijks gebruik werden meestal door moeder of een van de kinderen naar binnen gehaald in de kolenkit. Ook het schoonmaken van de kachel en de asla en het elke ochtend aanmaken van de kachel was vaak de taak van de huisvrouw. De verwarmde ruimten beperkten zich tot de voor- en achterkamer en, als er gekookt werd, de keuken.

Gaskachels

Na de ontdekking van de gasbel bij Slochteren in 1959 werd Nederland aangesloten op het gas. Vanaf 1963 werd dit landelijk uitgerold en vervingen gaskachels de kolenkachels. Het aanleggen van de gasleidingen werd vanuit de overheid geregeld en gefinancierd. Het betekende een einde aan het gesjouw met kolen en as en zwarte troep in huis, hoewel ook de gaskachels wel een vette laag konden achterlaten. Maar gemak gaf het zeker, want een gaskachel kon je op de waakvlam laten staan en met een knop op de druk weer aan laten gaan.

Centrale verwarming

De Romeinen kenden het al, centrale verwarming. Wat zoveel inhoudt als een stookpunt op één plek en verspreiding van de warmte door middel van warm water of warme lucht door een buizensysteem. De eerder verloren gegane techniek werd vanaf de jaren '70 een betaalbaar alternatief voor gaskachels. Met een centrale ketel en radiatoren in alle ruimten in het huis kon een aangename en continue warmte worden gerealiseerd. Geen ijsbloemen meer op de ramen in de winter. En de kinderen konden op hun kamer hun huiswerk doen. Het was wel een investering, zowel financieel als in de structuur van het huis. En zo'n ketel stond als een mini-hoogoven te loeien op zolder. Tegenwoordig hebben we ketels die in een keukenkastje passen en instelbare thermostaten die zelfs op afstand te bedienen zijn!

Water, baden en wassen

Water kwam aanvankelijk alleen koud uit de kraan, wilde je warm water dan moest je het koken in een pan of ketel. Een badkamer was er niet, de ruimte die nu in de meeste huizen badkamer is, was een kleine slaapkamer. Tijdens de inwonning vanwege de woningnood in de jaren '50 werd deze ook wel gebruikt als extra keukentje. De was werd met de hand gedaan in een tobbe. En onszelf wassen deden we in de teil of aan het granieten aanrecht in de keuken en op zaterdag in het badhuis aan de Haarlemmerstraat. Pas in 1969 kwam er een keukengeiser en daarmee direct warm water, gloeiend heet natuurlijk, want geen mengkraan. De badkamer (in Bahama beige) met douche en tweede toilet (hoe luxe!) kwam er pas eind jaren '70. Tien jaar geleden nog werd de douche door de keukengeiser gevoed, maar die is destijds vervangen door een centrale ketel voor verwarming, douche en warm water in de badkamer en de keuken.



Elektriciteit

Er is vast nagedacht met hoe weinig lichtpunten en stopcontacten de bewoners van destijds toe konden. Want dat waren er zeker niet te veel. Tot op de dag van vandaag hebben wij op zolder één lichtknopje (geen hotelschakeling) en één stopcontact. Nu hadden ze destijds natuurlijk geen koelkast, vriezer, stofzuiger, wasmachine, wasdroger, zonnepanel, magnetron, koffiezetapparaat, waterkoker, radio, televisie, computer enz. enz. Voor een lichtje om je de trap op en af te helpen was die stroomvoorziening destijds net genoeg. En je had altijd nog het licht van de lantarenpaal buiten. Die lichtknopjes en stopcontacten waren overigens van het toen zeer moderne materiaal bakeliet. Dat verving het kwetsbare porselein. Later werd de katoenen bedrading vervangen en werden de leidingen van PVC. In de oorspronkelijke houten vloeren kunnen nog losse delen te vinden zijn waar de oude contactpunten zitten. Hier in huis is pas in 2011 een extra groep geplaatst om de vaatwasser en wasdroger te kunnen gebruiken zonder stroomuitval.

Eten bewaren en koken

Er was geen ijskast of koelkast en de huizen hier hebben ook geen kelder. Etenswaren werden beperkt en zo nodig dagelijks ingekocht en eventueel buiten of in de schuur bewaard. Voor langer houdbare zaken als eieren en kaas was er een vliegenkast. In de herinnering van Rob werd er gekookt op een kooktoestel op olie. Er kwam namelijk een olieman met een hondenkar langs de deur. Dat toestel had een of twee pitten en er was geen oven. Het warm houden van bepaalde gerechten, bijvoorbeeld rijst, ging in de 'hooikist' (tussen dekens of stro of wat ook om het warm te houden). Suddervlees en soep werden bereid op petroleumstelletjes. Later werd er op butagas gekookt, maar Rob kan zich niet herinneren dat er flessen werden gehaald. Was er dan aansluiting op het zogenaamde 'lichtgas'? Toen het aardgas kwam en er daarom omgebouwd moest worden, kwam er een gasfornuis. De petroleumstelletjes staan ook nog op zolder, dus als het gas echt onbetaalbaar wordt...



Isolatie en zonnepanelen

Isolatie is een van de toverwoorden op het gebied van energiebesparing. Daar moet een huis wel geschikt voor zijn. En je moet er in willen investeren. Deze oude, deels slecht gebouwde huizen kunnen best geïsoleerd worden en dat levert heus energiebesparing op. Maar een Energielabel A zullen we hier moeilijk kunnen behalen. Met de centrale verwarming kwam er wel meer begrip van verlies van warmte en daarmee het aanbrengen van dubbel glas. Ook het vullen van kruipruimtes en spouwmuuren met schelpen of ander materiaal is een tijd populair geweest. De zolder isoleren en tochtige dakraampjes vervangen zijn voor de hand liggende ingrepen. Om minder afhankelijk te zijn van energieleveranciers en -prijzen, en ondertussen een gunstige bijdrage te leveren aan het milieu, nemen steeds meer mensen zonnepanelen. De daken liggen er vol mee.



Yoga Center Leidse Hout

We're opening up for you!

2 (online) proeflessen
€15



ADVERTENTIE

YOGA FOR EVERY BODY

livleidsehout.nl

Buurtbewoners en hun verhaal over energie De redactie



Wie ben je?

Mildred Rienhart. Ik woon in de Fagelstraat, samen met mijn man.

Waar krijg je energie van? Hoe krijg je meer energie?

Ik krijg energie van mijn gezin en de leuke mensen om me heen. Door anderen te helpen en door mensen uit te nodigen om te komen eten. Nieuwe recepten uitproberen vind ik altijd leuk. En gezonde voeding vind ik ook een belangrijke bron van energie, net als tuinieren, maar ook twee tot drie keer per week sporten en twee keer per week met mijn kleinkind van 16 maanden wandelen.

Wat kost je energie?

Negatieve mensen.

Hoe zorg je voor je energiebalans?

Door minimaal zeven uur per nacht te slapen en rustmomenten in te plannen,

vooral in de avond voordat ik naar bed ga. Maar ik ben er niet altijd even goed in. Soms ga ik over mijn grenzen heen en dat wrekt zich dan in de dagen erna.

Wat is je goede voornemen met betrekking tot je persoonlijke energie in 2022?

Ik hoop dat ik alles wat hierboven heb opgesomd, kan blijven doen. En dat ik beter word in het bewaken van rustmomenten.

Welke tip heb je voor het besparen van energie in huis of buurt?

Schakel het licht uit in kamers waar je niet bent en doe de deuren dicht zodat je geen ongebruikte ruimtes verwarmt. Zet de temperatuur van je thermostaat 2 graden lager, laat de kraan niet lopen bij het tandenpoetsen en maak optimaal gebruik van je zonnepanelen, door bijvoorbeeld overdag, bij zonnig weer, te wassen.

Wie ben je?

Ik ben Alan Clinton, ik ben 56 jaar en ik kom uit Ierland. Ik woon al 17 jaar in de Raadsherenbuurt.

Wat geeft jou energie?

Ik krijg energie van een mooie lenteochtend. Ook voel ik mij energiek wanneer mijn team en ik met z'n allen iets moeilijks bewerkstelligen op het werk, als alles en iedereen samenkomt met een positieve instelling en drive. En ik krijg energie van het drinken van een pint Guinness met vrienden in een pub in Dublin. Ik plant graag bloembollen, wetende dat ik een paar maanden later van dat werk kan genieten. In het weekend bak ik mijn eigen Ierse soda-bread. Mengen, kneden en bakken in de oven. Iedereen in huis eet het graag, dat stemt mij gelukkig en zorgt ervoor dat ik het met liefde weer maak.

Hoe organiseer je de momenten waar je energie van krijgt?

Ik probeer niet in de valkuil van het doelloos surfen op mijn telefoon te vallen. Ik doe mijn best om niet de hele dag te zitten en de verleiding van de bank te

weerstaan. Tuinieren doe ik voornamelijk in het weekend.

Wat kost jou energie?

Ik verlies energie als ik te veel klusjes en handelingen verricht die een repeterend karakter hebben. Te veel routine en plichtmatigheid maakt me lusteloos.

Heb je een goed voornemen ten aanzien van je energiebalans voor 2022?

Ik wil heel graag weer meer boeken lezen, dat heb ik het afgelopen jaar te weinig gedaan.

Welke tip heb je voor het besparen van energie voor buurtgenoten?

Ik houd graag de warmte binnen en heb recentelijk de klep van onze inpandige brievenbus met vilt bekleed waardoor de wind er niet zo doorheen giert. Zo'n directe verbinding met de brievenbus in de buitenmuur zorgt ervoor dat de hal erg koud wordt in de winter. We propten er altijd een lap stof in, maar daar raakte de postbode van in de war. Nu zit er aan de binnenkant een net kastje omheen, met een klep en viltten voering.



Energietransitie in Leiden Foto Magazine-on-the-Spot

Op 21 september heeft er bij onze bureaus in de Vogelwijk een bijeenkomst plaatsgevonden voor bewoners en de gemeente Leiden. Doel was een uitwisseling tussen bewoners en gemeente: wat zijn de contouren om Leiden aardgasvrij te maken, welke vragen leven er bij bewoners, welke kansen zien zij voor de wijk en waarover maken zij zich zorgen? Pauline Retèl en Barbra Verbij waren namens het Bestuur van onze buurtvereniging aanwezig. Zij hebben contact met de gemeente en zullen binnenkort zo'n wijkgesprek organiseren voor onze buurt. In het kader van gluren bij de bureaus en omdat het thema voor ons ook van belang is, plaatsen we bij deze een gedeelte van het verslag van het wijkgesprek in de Vogelwijk.

Input uit de wijk

Begin volgend jaar moet de gemeente haar zogeheten transitievisie warmte opleveren. Wijkambassadeur Yung Lie: "Veel van de input die uit de wijken komt wordt daarin meegenomen. In het najaar wordt het voorstel voorgelegd aan het college en aan de raad en in maart 2022 moet de definitieve warmtevisie er liggen." Volgens Youri Haasbroek, procesregisseur energietransitie bij de gemeente Leiden, is het aardgasvrij maken van de stad echt een transitie: "Eerst denken we aan maatregelen zoals goed isoleren. Het omschakelen naar volledig aardgasvrij is een laatste stap."



De centrale aan de Langegracht, de huidige bron voor de stadswarmte, wil de gemeente uitschakelen om CO₂-uitstoot te beperken. Daarvoor in de plaats wil zij restwarmte uit de Rotterdamse haven halen en het bestaande net uitbreiden. Youri: "Dat is een grootschalige collectieve oplossing, net als geothermie. Daarnaast kun je denken aan lokale alternatieven: (semi)collectieve oplossingen, zoals een warmtekoelde-opslag in de wijk, of individuele oplossingen zoals een (hybride) warmtepomp. Daar is ruimte voor in de gewenste mix van bronnen."

Collectief en individueel

Wat betekent dit voor de Vogelwijk? Youri: "Er staan hier verschillende typen woningen die allemaal om een andere aanpak vragen. Zo hebben de nieuwe appartementen in Nieuweroord bijvoorbeeld al een collectieve bron, met individuele warmtepompen." Yung vult aan: "Dat is in de oude woningen lastiger te realiseren, maar ook oudbouw kun je optimaliseren." Het liefst wil de gemeente gefaseerd van hoge temperatuur-voorzieningen naar middentemperatuur-oplossingen. Youri: "Nu heeft de oudbouw nog hoge temperatuur nodig, maar we kijken of dat op termijn naar middentemperatuur kan. De wijk is in beeld om aangetakt te worden op het bestaande warmtenet, er wordt ruimte gereserveerd voor een warmtenet bij de aanstaande rioolvervangings."

Het volledige verslag is te lezen op: <https://magazine-on-the-spot.nl/leiden/wijkgesprekken-tvw/vogelwijk>

Meer informatie en tips om aan de slag te gaan:

Informatie van de gemeente (beleidsstukken, nieuws, onderzoeken en studies)
<https://gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/werkzaamheden-in-leiden/bouwen-aan-de-stad/energietransitie-in-leiden>

GaGoed-website (inspiratie, duurzaamheidstips en verhalen van anderen. Ook over circulaire economie, biodiversiteit en klimaatadaptatie)
<https://www.gagoed.nl>

Onze **wijkambassadeur duurzaamheid** (voor advies, aanspreekpunt in de wijk, duurzaamheidsacties, initiatieven in de wijk en contacten met bijv. energiecoaches)
<https://www.gagoed.nl/wijkambassadeurs>

Erfgoed Leiden (kosteloos advies voor verduurzaming van vooroorlogse woningen)
www.erfgoedleiden.nl

Vogelwijk Energiezuinig (het bewonersinitiatief uit uw wijk dat zich inzet voor verduurzaming van de wijk)
<https://energiezuinig.vogelwijk.nl>

Subsidie Lokale Initiatieven (financiële ondersteuning voor acties die leiden tot verduurzaming van de wijk)
<https://gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/subsidies-en-belastingen/subsidies/subsidie-lokale-energie-initiatieven-leiden>

Duurzaam Bouwloket (advies verduurzamen van specifieke types woningen, m.n. na-oorlogs en energiescans)
<https://www.duurzaambouwloket.nl/gemeentekeuze>

Zonne-energie Katja Lubina

Als je onze buurt opzoekt in Google Maps en dan kiest voor de weergaveoptie 'Satelliet', kun je zien op welke daken zonnepanelen zijn geplaatst. De satellietfoto dateert uit 2021 en moet voor juli zijn genomen, want onze panelen en die van een aantal burens die tegelijk met ons zonnepanelen hebben laten plaatsen, staan er nog niet op. Toch kun je al op redelijk wat daken zonnepanelen ontdekken.



De ontdekking van zonne-energie

Zonne-energie is, zoals we allemaal weten, een voorbeeld van schone, hernieuwbare energie. De ontwikkeling van zonnepanelen gaat terug tot 1767. Toen ontdekte de Zwitserse wetenschapper Horace-Bénédict de Saussure dat je met een aantal holle platen een soort zonnefornuis kon maken waarop voedsel kan worden bereid. Die techniek werd later door de Engelsman John Herschel gebruikt, die in 1830 een instrument uitvond waarmee de hittekracht van opgewekte zonne-energie gemeten kon worden. Maar de echte doorbraak was de ontdekking van de Franse fysicus Antoine César Becquerel, die in 1839 het zogenaamde 'fotovoltaïsche' effect ontdekte. Hij vond uit hoe je zonlicht kunt omzetten in elektriciteit. Het duurde echter nog tot 1954 voordat in Amerika de eerste goed werkende zonnecel werd gemaakt. Deze dient vandaag de dag nog steeds als basis voor de zonnepanelen zoals we die nu kennen.

Toenemend gebruik van zonne-energie

Sinds 2000 is de inzet van zonne-energie echt in een stroomversnelling geraakt. De productiekosten daalden door schaalvergroting en een prijsdaling van silicium, het belangrijkste bestandsdeel voor de meeste zonnepanelen. Daarbij kwamen de stijgende energiekosten waardoor het voor bedrijven en consumenten steeds interessanter werd om naar alternatieven te kijken. Een vierde factor is het besef van de klimaatcrisis.

Voor consumenten kan het investeren in zonnepanelen op het eigen dak heel interessant zijn. De landelijke subsidies op zonnepanelen bestaan helaas niet meer. Maar dat betekent niet dat je nu alles zelf moet betalen. De overheid helpt nog steeds in de vorm van een btw-teruggaveregeling over de aankoop en de installatie van zonnepanelen. Milieu Centraal, een stichting die in 1998 werd opgericht op initiatief van het toenmalige Ministerie van Milieubeheer (VROM), laat op haar website zien dat de winst die je met zonnepanelen kunt maken – door de besparing op je energiekosten en de vergoeding van de stroom die je levert aan het elektriciteitsnet – vergelijkbaar is met een rente van vier procent op je spaarrekening. Vergelijk dat eens met de rente die je op dit moment van je bank krijgt -bij de meeste banken in Nederland is deze op dit moment 0,01% en voor tegoeden boven €100.000 zelfs negatief.

Salderen

Het leveren van niet gebruikte stroom aan het elektriciteitsnet heet salderen. De energieleverancier trekt de door de consument geleverde Kwh dan af van de energierekening. Vanaf 1 januari 2023 wordt de salderingsregeling afgebouwd tot 2031, tenzij het nieuwe kabinet met andere plannen komt. Dat betekent dat het percentage dat je kunt salderen ieder jaar kleiner wordt, tot in 2031 0% bereikt is. Maar wie weet komt het volgende kabinet toch nog met een verlenging van de regeling, gezien de urgentie van de klimaatproblematiek.



Los van zonnepanelen zijn er natuurlijk nog veel andere manieren om te investeren in zonne-energie of andere duurzame energiebronnen. Bijvoorbeeld door mee te doen aan een groter zonnestroomproject, of te kiezen voor een energiebedrijf dat windenergie uit Nederland aanbiedt. Maar het blijft heel leuk om via een speciaal hiervoor ontwikkelde app op je telefoon te checken hoeveel energie je eigen panelen aan het produceren zijn. Dit stuk is geschreven op een zonnige ochtend; onze zes panelen hebben tot nu toe 2,3 kWh geproduceerd. Dat is niet veel in vergelijking met de dagen in augustus waar ze makkelijk 12 kWh produceerden. Maar alle beetjes tellen

THEMA – ENERGIE

Een nieuw jaar vol energie Kiki Breet en Martine Voskuil

Wat geeft en kost je energie? En wat kan je eraan doen om je energie in balans te houden? Hieronder lees je hoe je van 2022 een jaar vol energie kunt maken.

- Energiebronnen in werk zijn de belangrijkste factor in de preventie van stress. Als er genoeg aspecten in je werk zijn die je energie geven (zoals contact met collega's, zinvol werk, autonomie), dan ervaar je dus minder stress.
- Deze energiebronnen zijn persoonsgebonden: extraverte mensen krijgen bijvoorbeeld energie van anderen, waar introverte mensen meer energie krijgen van zelfstandig werken. Ze zijn ook van toepassing op ons privéleven.
- Naast energiebronnen onderscheiden we ook energielekken, natuurlijk is het zaak deze zo veel mogelijk te beperken.
- Een beruchte energievreter is onze Interne Criticus, dat stemmetje in jezelf dat continu kritiek geeft en de lat te hoog legt.
- Een werksituatie die voor veel mensen een energielek is, is de kantoortuin, die veel afleidende prikkels geeft.
- Tijdens thuiswerken ervaren veel mensen minder energiebronnen in hun werk (sparren met collega's, gezelligheid, hulp vragen) en juist meer energielekken (onafgebroken videocalls).
- Een supervoorbeeld van energie is flow. Dat ervaar je als je iets doet met veel uitdaging, waarvoor je net voldoende vaardigheden hebt. Dat maakt dat je geconcentreerd bent en helemaal opgaat in de taak.
- De natuur ingaan, wordt gezien als een krachtige energiebron.
- Om minder energie te verliezen kun je een not-to-do-list maken. Plaats daarop alle kleine dingen die je doet die (te) veel energie kosten en weinig opleveren.
- Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat actieve ontspanning een groter geluksgevoel oplevert dan passieve ontspanning.
- De meeste mensen denken bij ontspanning aan het lichaam, maar onze hersenen hebben zo mogelijk nog meer ontspanning nodig om de juiste hormoonbalans te behouden.



Een jaar vol energie

Heb je zin in een energiek 2022? Neem dan eens een moment om na te denken over wat je energie geeft en wat je energie kost. Je kunt ook nagaan hoe je nog meer energie zou kunnen halen uit je energiebronnen. Zelf krijg ik (Martine) energie uit het contact met collega's en dan vooral als we samenwerken, als ik van ze kan leren, als ze me steunen en advies geven. Ik ben dus -als zelfstandig coach- meer projecten samen gaan doen met collega's. Bij de energiebronnen kun je nagaan hoe je ze kunt beperken. Bijvoorbeeld door te herkennen wanneer je Interne Criticus teveel aan het woord is en hem te vervangen door een positievere boodschap.

Energiebronnen	Energielekken

Een huis uit de jaren '50 verduurzamen Eveline Kamstra

Dik een jaar geleden vielen wij als een blok voor het mooie twee-onder-een-kaphuis aan de Van Slingelandtlaan. Wij, dat zijn Marcel Daems en Eveline Kamstra. Nu nog Vogelwijk-bewoners maar volgend jaar bewoners van de Raadsherenbuurt.

Vanaf het eerste moment was onze wens om onze nieuwe woning zo duurzaam mogelijk te maken. Maar wat hield dat eigenlijk in, zo duurzaam mogelijk? De zoektocht naar de doelmatigste aanpak leverde een woud aan informatie op die zeker niet gelijkluidend bleek te zijn. Uiteindelijk hebben we gekozen voor een brede benadering; zo veel mogelijk duurzaam, met het streven in de loop van de komende jaren verdere stappen te zetten.

Stap voor stap verduurzamen

De eerste stap bestond uit het degelijk isoleren van de schil; het dak is van binnenuit geïsoleerd met tien centimeter dikke platen, de vloerisolatie bestaat uit dikke wollen dekens. De plafonds tussen de verdiepingen zijn voorzien van steenwol, en de spouwmuur werden gevuld met inblaaswol. Op onze garage liggen twaalf zonnepanelen, dat was een lang gekoesterde wens.



Foto Funda



Foto Lydia Sterrenberg

is. De isolatiewand van het buffervat is zo dik dat het water in het vat meerdere dagen op hoge temperatuur blijft. Alle leidingen zijn geïsoleerd.

Een andere grote wens was het overschakelen op een warmtepomp, maar een jaren '50-huis kan niet worden verwarmd met alleen een warmtepomp, en een warmtepomp die warmte uit de bodem of het grondwater haalt is voor het huis niet haalbaar. Daarom zijn we uitgekomen op een lucht/water-warmtepomp -deze haalt warmte uit de buitenlucht- die op zijn beurt moet worden gecombineerd met een tweede verwarmder, bijvoorbeeld een pelletkachel of een houtkachel. Maar uitgerekend de open haard hebben we dichtgemetseld, hoe warm en gezellig ook, rook van houtvuur is minder gezond en niet milieuvriendelijk. Onze bijverwarming komt van een hr-ketel (ja, we weten het; gasgestookt is ook niet duurzaam), die slechts wordt ingezet voor een warme douche. De warmtepomp is een slimmerik, want die bepaalt continu of het kostenefficiënter is om de warmtepomp in te zetten of de bijverwarmer. Verder heeft het verwarmingssysteem een buffervat met een volume van 50 liter. In dit buffervat wordt het water van de verwarming opgeslagen dat niet meteen nodig

Nieuwe snuffjes en wensenlijstje

We hebben in ons nieuwe huis temperatuurregeling per vertrek middels thermostatische radiatorkranen, een slimme meter, ledlampen, energiezuinige apparaten en een inductiefornuis. Op het wensenlijstje staan nog HR++ ramen, een groendak, drainagekratten voor het opvangen van hemelwater en een tuin ingericht voor insecten en vogels. Wij kijken uit naar volgend jaar en stellen ons in het komende nummer graag verder voor aan onze nieuwe buurtgenoten.

ADVERTENTIE

ARCO BOUW

Verbouwing Aanbouw Dakkapel Badkamers

015 8795139

info@arcobouw.nl www.arcobouw.nl

Buurtbewoners en hun verhaal over energie De redactie

Wie ben je?

Stefaan van den Bogaert. Ik woon in de Fagelstraat, samen met mijn vrouw en drie kinderen.

Waar krijg je energie van? En hoe krijg je meer energie?

De meeste energie haal ik uit de combinatie van buiten zijn en sporten. Ik ben lid van tennisclub de Leidse Hout. Sinds het thuiswerken heb ik vaak tussen de vele online vergaderingen door een uurtje getennist. Daarna kon ik met hernieuwde energie aan de werkmiddag beginnen. Behalve bij tennissen ervaar ik dit ook bij fietsen of wandelen -een ommetje doen in de Leidse Hout, al wandelend in de frisse lucht je gedachten ordenen. Een tweede bron van energie is voor mij zeker ook spelen met de kinderen. Ik kan enorm genieten van spelen met alle drie tegelijk, maar ook een-op-een tijd doorbrengen met eentje vind ik heel waardevol.

Wat kost je energie?

Mijn grootste energiesluiper is administratieve rompslomp op het werk. Die is de laatste jaren ook alleen maar toegenomen, heb ik de indruk. De essentie van mijn werk vind ik leuk, of het nu onderwijs of onderzoek is. Maar het invullen van al die (online) formulieren, ter beoordeling van een bachelor of masterscriptie bijvoorbeeld, vaak via verschillende ICT systemen, ervaar ik echt als vermoeiend.

Hoe zorg je voor je energiebalans?

Door te zorgen voor een goede afwisseling. Dit is, nu de grens tussen thuis en werk vervaagt, nog belangrijker geworden dan voorheen. Ik heb een job die eigenlijk nooit klaar is, er is altijd nog wel wat te doen. Daarom plan ik

heel bewust tijd in voor mijn gezin, sporten, tijd met vrienden. Daarnaast probeer ik aan voldoende slaap te komen en in het weekend misschien zelfs een keertje uit te slapen.

Wat is je goede voornemen met betrekking tot je persoonlijke energie in 2022?

Da's een goeie. Niks speciaals of spectaculairs denk ik. Wat minder werken en wat meer tijd hebben voor mijn kinderen, mijn vrouw en ook voor mezelf.

Welke tip heb je voor het besparen van energie in huis of buurt?

Waar ik echt niet goed tegen kan is watersverspilling. Ik let op een aantal dingen, ook bij de kinderen, zoals de kraan niet laten lopen bij het tandenpoetsen, en een timer gebruiken zodat je niet langer dan 5 minuten onder de douche staat. Dat zijn kleine dingen die iedereen makkelijk kan doen en die toch een verschil kunnen maken, net zoals de verwarming wat lager zetten of het licht uitdoen als er niemand meer in de kamer is. Ook hebben we onlangs zonnepanelen op ons dak laten zetten om zelf zonne-energie op te wekken. We hebben nog een auto, weliswaar een hybride, maar van die luxe wil ik op dit moment nog geen afstand doen. Wel gebruiken we de auto heel weinig en proberen we zoveel mogelijk met de fiets te doen.

En last but not least: door toedoen van mijn vrouw ben ik veel minder vlees gaan eten. Vroeger had ik het gevoel dat ik niet gegeten had als ik geen vlees gegeten had, maar daar ben ik al lang van afgestapt. Hoewel ik nog steeds graag een stukje vlees eet, af en toe.



Wie ben je?

Hans Rohlof en ik woon met Paulina Verzijden in de Van Oldenbarneveltstraat.

Zelf krijg ik energie van

Muziek: daar word ik erg energiek van, zowel passief luisteren als actief spelen en zingen

Sport: dat geeft me meteen energie, zeker na een lange en vermoeiende werkdag.

Sociale contacten: altijd leuk om contact met anderen te hebben

Mijn kinderen en kleinkinderen: boeiend om met de andere generaties om te gaan.

De kunst van Paulina: haar vormen en technieken blijven me inspireren.

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

THEMA – ENERGIE

De Culinaire Raadsheer Gerben de Jonge

Ervan uitgaande dat we dit jaar met de kerst de schade van vorig jaar konden inhalen, door de hele familie én alle vrienden uit te nodigen voor een tien gangen diner, was uw culinaire Raadsheer al begonnen met het samenstellen van een menu geschikt voor een grote groep... Ik had natuurlijk beter moeten weten, dus dan maar wat 'downsizen'. Het zijn nu vier gangetjes geworden met de recepten gebaseerd op 4 personen. Als de omstandigheden het toelaten, kunt u natuurlijk eenvoudig weer opschalen naar 8 of 12 personen. De gerechten zijn prima te doen, houd wel rekening met wat voorbereiding. Dat is overigens altijd de beste tip als je uitgebreid kookt voor een groter gezelschap: begin op tijd en bereid zo veel mogelijk voor. Als er iets mislukt heb je nog tijd om te herstellen en het is ook fijn om op de avond zelf aandacht voor je gasten te hebben. Daar doe je het uiteindelijk voor en daar krijg je energie van. De leuke avond is belangrijker dan het lekkere eten... Hopelijk krijgen jullie ook energie van het menu. In ieder geval veel succes en geniet er van!

Voorgerecht

gerecht Ron Blaauw, Ron Gastrobar, Amsterdam
Flammkuchen met artisjok, olijf, oesterzwam en aioli

Hoofdgerecht

gerecht van Sligro
Lamsrack met tarte tatin van ui en bataat

Tussengerecht

gerecht van Timo Munts, restaurant Merlet, Schoorl
Grietfilet op romige bloemkool met tartaar van coquilles en saus van Noilly Prat

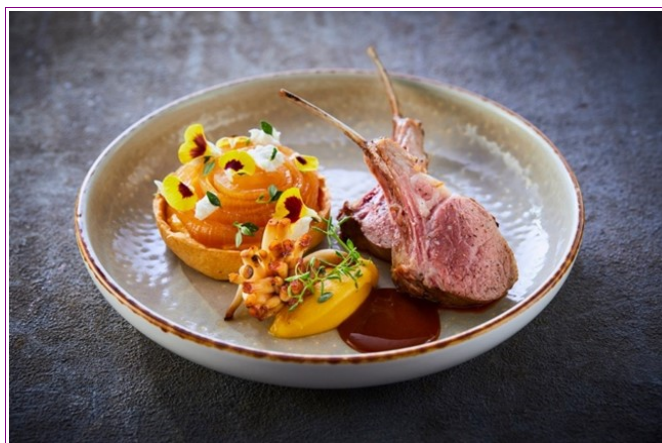
Nagerecht

gerecht van De Heeren van Driebergen
Wentelteefje van suikerbrood, kardemom-panna cotta en tuille van rozemarijn

Dit keer het hoofdgerecht uitgelicht. Het is goed voor te bereiden en vervolgens in de oven verder af te maken. Het volledige menu met de aanwijzingen is ook dit jaar terug te vinden op de website: <https://raadsherenbuurt.com/nieuws>

Lamsrack met tarte tatin van ui en bataat

4 plakjes hartige taartdeeg	½ bos citroentijm
1 à 2 lamsracks (8/12 koteletjes)	500 g lamsfond
350 g zoete aardappels	70 g roomboter
75 g kruimige aardappels	2 bakjes
beukenzwammetjes	
1,5 dl slagroom	75 g zachte geitenkaas
2 grote zoete witte uien	eetbare viooltjes
200 g suiker	affilla cress / erwtenshoots
100 g witte wijn	



Tarte tatin (deze kun je al eerder voorbereiden)

Bak het taartdeeg volgens aanwijzing in de oven af in een taartvormpje.

Schil de bataat en de aardappelen en kook in ruim water met een beetje zout gaar.

Giet af en draai na het uitwasemen fijn in een keukenmachine.

Voeg de slagroom en 30 gram roomboter toe tot je een gladde massa krijgt.

Smaak de crème af met zout.

Schil de uien en snijd deze in plakken van ongeveer 1 centimeter.

Verwarm de suiker tot een karamel en blus af met witte wijn, laat wat takjes citroentijm meekoken.

Wanneer de karamel opgelost is: stooft de uienplakken in elkaar beetgaar, laat afkoelen in het vocht en dep droog.

Vul de bodems met de bataatcrème en leg hier de uien bovenop.

Lamsrack

Kook de lamsfond met de citroentijm in tot jusdikte en voeg vlak voor het opdienen koude roomboterblokjes toe.

De jus niet meer verhitten.

Zout en peper de lamsrack, bak deze op hoog vuur en leg in een ovenschaal.

Plaats de lamsrack op 120 °C in de oven tot deze een kerntemperatuur heeft van 52 °C.

Zet de tarte tatin er ongeveer 10 minuten bij. Deze serveer je lauwwarm.



Afwerking

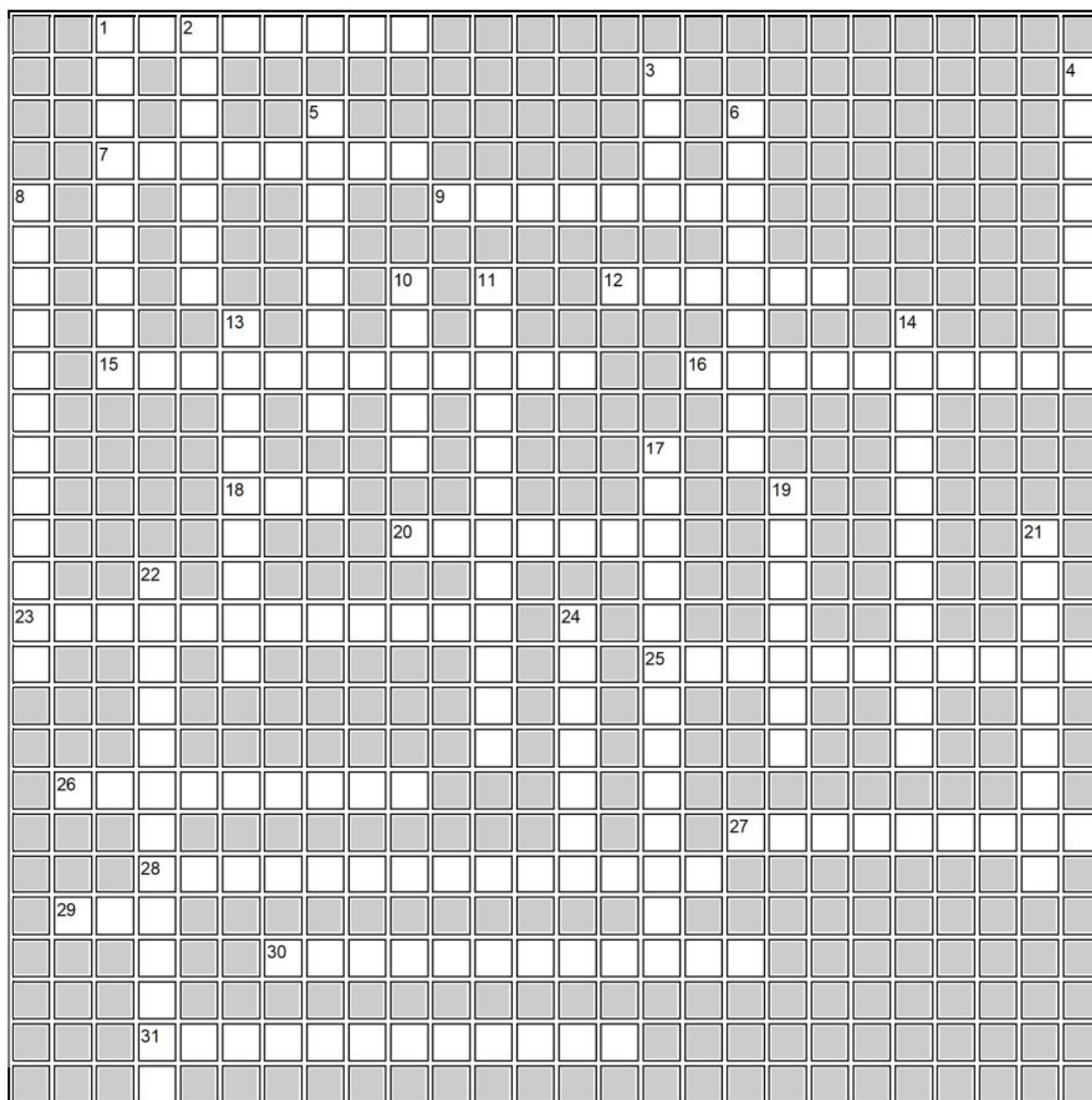
Bak de beukenzwammetjes in zonnebloemolie goudbruin en kruid met wat zeezout en peper.

Werk de taartjes na het bakken af met een klein lepeltje karamel, brokjes geitenkaas, bloemblaadjes en takjes citroentijm. Plaats de beukenzwam tegen de tarte tatin aan.

Snijd de lamsracks langs het bot en dresseer 2 of 3 koteletten op het gerecht met een volle eetlepel lamsjus. Garneer met de affilla cress.

THEMA – ENERGIE

Themapuzzel Marit Timmers



Horizontaal

1. flink gestegen de afgelopen maanden
7. vliegtuig brandstof
9. verduurzamen van je woning
12. spanning in je lichaam
15. energiek
16. geothermische energie
18. in goede gezondheid
20. koolwaterstof
23. helpt je slim te besparen
25. gevaarlijke straling
26. gebruikt bewegingsenergie van de lucht
27. energiedrager
28. raken uitgeput
29. natuurlijke energiebron
30. bron van energie
31. energie

Verticaal

1. verwarmingstoestel
2. suiker
3. in ... en vlam staan
4. gratis geld
5. organisch materiaal
6. veld met lichtpanelen
8. energieprestatie van je woning
10. eenheid van energie
11. energie uit zonlicht halen
13. energiebron van de zon
14. energie ontleend aan water
17. stroom
19. atoomnummer 92
21. fossiele brandstof bestaande uit plantenresten
22. grootste Europese aardgasveld
24. eenvoudigste koolwaterstof

Posters • Flyers • Scripties Visitekaartjes • Brochures Mailingen • Sealen • Vouwen Opmaak • Ontwerp
Briefpapier • Clubbladen Stickers • Folders • Enveloppen Plasteren • Afwerking 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

Kettinginterview Wiana van den Ingh, Johan de Wittstraat Foto's Frank van den Ingh



1. Wanneer en waarom ben je in de Raadsherenbuurt komen wonen?

Bij toeval! In 1978, op weg naar vrienden fietste mijn (toen nog) vriend door de buurt en zag de panden 44 en 46 te koop staan. Het verhaal ging dat de huizen waren gebruikt voor de resocialisatie van ex-Endegeest patiënten. Ik was nog student, mijn vriend was afgestudeerd en begonnen aan z'n eerste baan. We woonden net een paar maanden in een flat in Voorschoten, maar Leiden en eigen huizenbezit waren aantrekkelijk. Mijn man heeft zijn broer nummer 46 aangeprezen en onze groeiende gezinnen hebben vervolgens tien jaar gezellig naast elkaar gewoond met een gezamenlijke achtertuin zonder schutting.

2. Wat zou je willen veranderen aan de Raadsherenbuurt?

De oude straatlantaarns terugplaatsen en meehelpen met de werkgroep die de geluidshinder van Schiphol wil tegengaan.

3. Welke herinnering met betrekking tot de Raadsherenbuurt koester je?

De oprichting van de wijkvereniging, waarbij mijn man was betrokken: een leuke tijd waarin we als nieuwkomers veel buurtgenoten leerden kennen. Dat gold ook voor de werkgroep OPA (oud papier actie). De beginjaren van de Woutertje Pieterse (in de Vogelwijk!) werkten ook versterkend in de buurt. En verder denk ik nog wel eens

terug aan tabakswinkel/postagentschap Spoor, waar onze kinderen voor 5 cent snoepjes kochten.

4. Wat is het mooiste originele detail in je huis?

De verkopers van ons huis hadden in 1976 snel en optisch gerenoveerd en zo helaas veel originele details verwijderd. Eerlijk gezegd hadden we in die tijd niet veel oog voor jaren dertig details. Wij hebben intussen het een en ander hersteld, bijvoorbeeld het terrazzo en we hebben gele wandtegels voor de vestibule gevonden uit een lagere school in Drachten die best lijken op de oorspronkelijk gebruikte.

5. Wat is je favoriete buurtactiviteit?

De kleedjes- en stekjesmarkt op Koningsdag staat op nummer 1!

6. Hoe vier jij het leven?

Sinds ik niet meer werk probeer ik de dingen aandachtig en rustig te doen. Of ik nou kook, sport, lees of met anderen samen ben. Ik ervaar daardoor veel voldoening bij de dingen van alledag.

7. Wat is je daginvulling?

Ik vul mijn dagen met veel bewegen (wandelen, tennissen, yoga), lezen, tuinieren en het passen op onze vier kleinkinderen die gelukkig redelijk in de buurt wonen. Last but not least ben ik onbezorgd manussje van alles van uitgeverij Fragment, die mijn man enkele jaren geleden heeft opgericht.

8. Wat komt er bij je op als je aan het thema (Energie) van deze Raadsheer denkt?

Mijn laatste baan was bij het Ministerie van Infrastructuur en Milieu waar ik bezig was met duurzaam inkopen, ook van energie. Vandaar dat ik meteen dacht aan duurzaamheid, maar onmiddellijk daarna kwam 'levenskracht' bij mij op, wat in mijn huidige levensfase sterk speelt. Ik ben benieuwd waar de redactie mee komt!

9. Wat wil je graag delen met de buurt?

Hoe naar alle coronamaatregelen ook waren: vonden jullie de zomer ook zo heerlijk zonder het vliegtuiglawaai?

10. Wie mag het volgende kettinginterview vullen en waarom?

Sinds ruim een jaar woont er weer een jong gezin in ons rijtje en voor ons huis spelende kinderen zijn terug! De verbouwing van hun huis ondervond veel tegenslag en duurde lang. Ben benieuwd of het wonen in deze buurt al heeft gebracht wat zij ervan verwachtten.

11. Welke vraag zou je deze persoon willen stellen?

Buurman Tim van der Burgt werkt in de ICT. Ziet hij ICT-oplossingen voor huis- en wijkvraagstukken (bv. domotica, delen van voorzieningen, vervoer) die over vijf, tien, twintig of dertig jaar algemeen zijn ingevoerd en waarvan we nu alleen nog maar kunnen dromen?



Help de huismus in de Top 10! Nicole van der Linden

Als we ons niet willen blijven afvragen waarom de huismus niet in de top 10 van tuinvogels in onze buurt voorkomt, moeten we er nu wat aan doen! Mussen leven in paartjes en in groepjes en als ze het goed naar hun zin hebben zijn ze heel honkvast. Het loont dus de moeite om de voor- en achtertuin musvriendelijk in te richten en zo de mussen te verleiden in onze buurt te komen wonen.

Tip 1 Plant een groenblijvende haag, stekelige struik of klimplant, zoals conifeer, klimop of hulst. Een beuk- of ligusterhaag kan ook. Huismussen houden van behaaglijke beschutting.

Tip 2 Haal een stoeptegels weg om een zanderig plekje te maken. Mussen nemen graag een zandbad, dit helpt bij het verzorgen en gezond houden van hun veren.



Tip 3 In water badderen vinden ze ook fijn. Een platte schaal met water of een vijvertje met een vlakke oever is voldoende. Ze komen daar natuurlijk ook uit drinken.

Tip 4 Zorg voor voermengsels met zaden en pitten op een voertafel of gewoon op de grond. In de broedtijd hebben ze insecten nodig voor hun jongen, die lokt u o.a. met bloeiende bloemen.

Tip 5 Als ze eenmaal in uw tuin broeden, vertrekken ze niet meer. Hang daarom een nestkast voor ze op.

Als uw tuin aan al deze voorwaarden voldoet heeft de mus geen reden meer om een stukje verderop te vliegen en genieten wij volgende zomer misschien volop van het kenmerkende gekwetter van de huismus. De Nationale Tuinvogeltelling 2022 is op vrijdag 28, zaterdag 29 en zondag 30 januari. Zet het alvast in uw nieuwe agenda! Bron, meer informatie en online winkel: www.vogelbescherming.nl

Wandelgidsje Amnesty Leiden-Leiderdorp Ine Wiersma tekst en foto's



Amnesty Leiden-Leiderdorp viert het 50-jarig bestaan met het uitbrengen van het wandelgidsje 'Van stadsrechten naar mensenrechten', met een bijdrage van burgemeester Lenferink en Rick Lawson van de Universiteit Leiden. Frans Vos, Marianne Reijnhoudt en Ine Wiersma, bewoners uit de Raadsherenbuurt, maakten deel uit van de projectgroep die dit boekje heeft gerealiseerd.

Op 7 november jl. tijdens de viering van het 50-jarig bestaan, nam de burgemeester samen met Frank Heemskerk, de voorzitter van Amnesty in Nederland, het wandelgidsje in ontvangst. De wandeling gaat langs twintig historische plaatsen in Leiden die ieder een aspect van mensenrechten illustreren. Als voorbeeld: het Leids Volkshuis op de Apothekersdijk staat voor het recht op kunst en cultuur en het woonhuis van Thorbecke op de Garenmarkt refereert aan de basis voor onze Grondwet.

Stadshistoricus Cor Smit schreef de tekst voor de wandeling en de historische achtergrond van de locaties. Henri Lenferink en Rick Lawson voegden daar ieder een beschouwing aan toe, respectievelijk over de stad en mensenrechten en over de universiteit en mensenrechten.

Het wandelgidsje is verkrijgbaar bij:

Marianne Reijnhoudt, Fagelstraat 46 / marianne.reijnhoudt@ardan.demon.nl

Frans Vos, Johan de Wittstraat 19 / fransvosadvies@gmail.com

Ine Wiersma, Fagelstraat 24 / i.wiersma@planet.nl

Daarnaast is het wandelgidsje ook verkrijgbaar bij de Leidse boekwinkels en de VVV.

Het boekje kost € 5. Dit bedrag komt geheel ten goede aan Amnesty.

Een leuk cadeautje over onze eigen stad voor Kerst, een verjaardag of zomaar!



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

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



Isolatie

In het kader van het thema Energie: we zagen dat in de Fagelstraat druk werd geïsoleerd.



Jeroen Maters is Ridder in de Orde van Oranje-Nassau

Buurtgenoot Jeroen Maters is tot zijn verrassing op 19 november koninklijk onderscheiden door burgemeester Henri Lenferink. Jeroen zet zich al jaren belangeloos in voor de lokale economie, het onderwijs en de communicatiesector. Als één van de oprichters van Stadslab Leiden kwam hij met het idee van een Singelpark en ijverde er jarenlang voor om Leidenaars, politiek en ondernemers daar enthousiast voor te krijgen. Gefeliciteerd Jeroen! (bron: Sleutelstad.nl)



NK Tegelwippen 2021

Tijdens het afgelopen NK Tegelwippen zijn in totaal 1.556.919 tegels uit tuin en straat verwijderd en vervangen door plantjes. De gemeente Leiden was een derby aangaan met Haarlem en heeft deze glansrijk gewonnen! In Leiden zijn 31.309 tegels gewipt en daarmee eindigde onze stad op de 17e plaats in de ranglijst. Haarlem werd slechts 58e. De winnaar was gemeente Rucphen met 989,77 gewipte tegels per inwoner. Een en ander is terug te zien en te lezen op

<https://nk-tegelwippen.nl/>

Damhert in de Leidse Hout

Op maandag 25 oktober is een uit de duinen afkomstig damhert in de Leidse Hout verzeild geraakt. Het volwassen mannetje is waarschijnlijk uit zijn eigen kudde verstoten en op zoek gegaan naar vrouwtjes. Het lijkt er op dat hij geprobeerd heeft bij de herten in het hertenkamp te komen. Helaas is het hert, nadat het werd opgejaagd door loslopende honden, op de Oegstgeesterweg terecht gekomen, daar in botsing gekomen met een auto en overleden. Het dode dier is door Dunea opgehaald en in afgeschermd duingebied neergelegd. Het is zeldzaam dat een hert hier terecht komt, maar mocht het nog eens gebeuren, bel dan met Dunea klantenservice 088-3474747 en vraag naar de duinwachter die over het wild gaat. Als de situatie acuut gevaar oplevert belt u natuurlijk 112! Foto diersporengids.nl



Annechien 95 jaar!

Annechien van Zuilen uit de Fagelstraat vierde eind november haar 95e verjaardag en hierbij werd zij natuurlijk in het zonnetje gezet. Wij denken dat Annechien met haar 95 jaar de oudste bewoonster van de buurt is. Of zijn er nog oudere buurtbewoners? Als dat zo is dan horen wij het graag. Mailt u dan naar redactieraadsheer@hotmail.nl

Van de straat

World Clean Up Day in de Leidse Hout

In het kader van de World Clean Up Day op 18 september heeft de zwervafvalgroep een bliksemactie georganiseerd in de Leidse Hout: goed zichtbaar exact een uur zwervafval rapen. Er was via verschillende kanalen een oproep gedaan, de gemeente had gezorgd voor extra grijpers en het weer werkte geweldig mee. Verspreid over het park hebben 12 man/vrouw, voorzien van jasjes met logo, petjes, grijpers en zakken, in alle hoeken en gaten van het park afval verzameld. De zwervafvalgroep heeft een eigen app, om elkaar te informeren waar en wanneer ze rapen. Ook worden bijzondere vondsten gedeeld en wordt er melding gedaan bij de gemeente van overvolle of kapotte vuilnisbakken. Al voelt het vaak als Sisyfusaarbeid, het rapen geeft ook veel voldoening. Wilt u zich aansluiten? Meld u dan aan via info@vriendenvandeleidsehout.nl (bron: Nieuwsbrief VVLH)



Circulair Warenhuis gaat verhuizen

Het Circulair Warenhuis was afgelopen oktober genomineerd voor de Dutch Design Award voor hun talent om kringloopspullen om te toveren tot design producten. Helaas voor ons zijn ze verhuisd van de Nachtegaallaan naar het voormalige Stadsbouwhuis aan de Langegracht in Leiden. Gelukkig voor hun, want de omstandigheden daar zijn beter dan de onverwarmde en vochtige kas op het DZB-terrein.

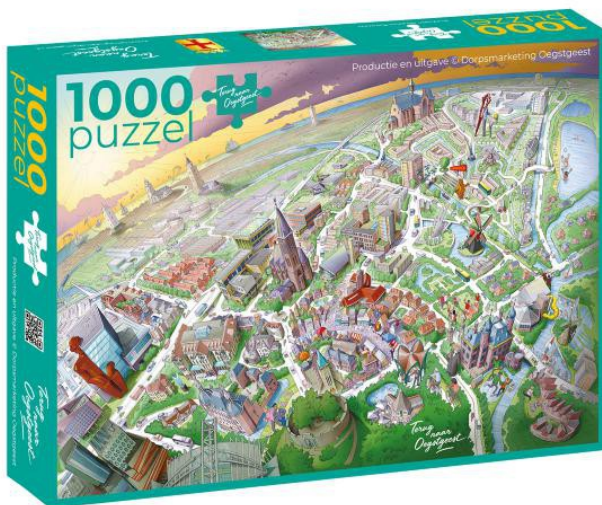


Nieuwe bankjes in de Leidse Hout

In de Leidse Hout zijn half november vijftien bankjes en twee picknickbanken vervangen. De meeste bankjes waren verzakt en afgebladderd en soms ook kapot. De rest van het parkmeubilair komt nog aan de beurt, inclusief de bewegwijzering. Ook wordt er onderzoek gedaan naar meeuw- en kraaibestendige prullenbakken.

Straatnaamborden van lavasteen

Als u eens omhoog kijkt naar de gevels van (vooral) hoekwoningen in onze buurt ziet u bijzondere straatnaamborden. Deze ingemetselde 'borden' zijn eigenlijk gevelstenen, gemaakt van lavasteen met een geëmailleerde laag ter bescherming. Tussen circa 1885 en 1930 was het in zwang om dit materiaal te gebruiken, tot er goedkoper materiaal beschikbaar kwam. Het is goed te zien hoe duurzaam de gevelstenen zijn, ondanks wat breukjes en craquelé zien ze er nog puik uit!



Legpuzzel van Oegstgeest nu te koop

Een origineel cadeautje voor oude en nieuwe buurtbewoners! Op deze legpuzzel, gemaakt in opdracht van Dorpsmarketing Oegstgeest, is overduidelijk een stukje Leidse Hout met muzikant De Waterlelie en het Theehuis te zien. De puzzel is te koop bij de Rijnlandse Boekhandel voor €17,50. Bron, foto en meer informatie <https://www.terugnaarOegstgeest.com/>

Hondenpoep

Tot slot: ook in onze keurige wijk is het opruimen van hondenpoep (helaas) niet vanzelfsprekend!



Zondagmiddagconcerten Cultuurhuis de Paulus

23 januari **Lisa Schatzman**, viool en Sam Armstrong, piano

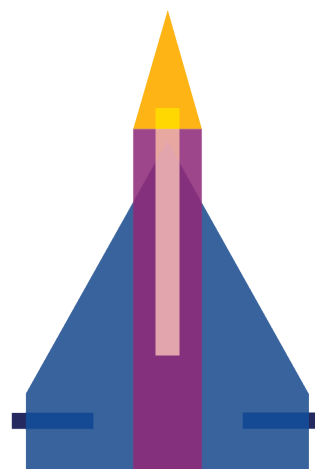
30 januari **Frank Wakelkamp**, cello & Ursula Dütschler, pianoforte. Sonates voor cello en piano nrs. 3, 4 en 5 van Beethoven

13 februari Bariton **Henk Neven en Hans Eijsackers**, piano. Lieder van Schubert – over vissers en water – en van Brahms, Nachdichtungen der Lieder und Gesänge des Hafis opus 30 van Viktor Ullmann

27 februari **Camera Trajectina en Nelleke Noordervliet**. Elk zijn waarom. De keuze van Nelleke Noordervliet. De warmbloedige emoties onder de muziek, de ruzies, de vriendschappen, de feesten in de 17e eeuw

13 maart **Keiko Shichijo**, piano. Werken van onder anderen Satie, Mansoerian en Komitas

Alle concerten zijn van 16.00 tot 17.30 uur. Voor meer informatie: www.muzeikkamer-oegstgeest.org



cultuurhuis de paulus
biedt unieke ruimte

Foto's Nelleke Noordervliet en Keiko Shichijo Muziekamer Oegstgeest

Oplossing Zoekplaatje van pagina 4



Op de foto van Kiki Breet zie je het prachtige lijnenspel van het hek voor De Paulus.

Oplossing Themapuzzel van pagina 24

Horizontaal:

1. gasprijs 7. kerosine 9. isoleren 12. stress 15. levenslustig 16. aardwarmte 18. fit 20. benzine 23. energiecoach 25. radioactief 26. windmolen 27. waterstof 28. energiebronnen 29. zon 30. koolhydraten 31. levenskracht

Verticaal:

2. sucrose 3. vuur 4. subsidie 5. biomassa 6. zonnepark 8. energielabel 10. joule 11. fotosynthese 13. kernfusie 14. waterkracht 17. elektriciteit 19. uranium 21. steenkool 22. groningenveld 24. methaan



»DE RAADSHEER«



Een uitgave van de **Vereniging Raadsheerenbuurt** 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

Elias en Floris van den Bogaert, Philip Wijnhoven, Ella van Luyn
Oplage 325 exemplaren

Redactie	redactieraadsheer@hotmail.nl
★ Jeroen Hiemstra	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
★ Katja Lubina	Fagelstraat 9, 06-17155852
★ Nicole van der Linden	<u>Opmaak</u> V. Oldenbarneveltstr. 16, 06-40428338

Bestuur

★ Barbra Verbij	Warmonderweg 21, 06-54907780
★ Robbert de Waal	Johan de Wittstraat 28, 06-51702547
★ 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

Buurtarchief lokaal: Jeroen Hiemstra, Fagelstraat 15, 071-5121213

Buurtarchief regionaal: Erfgoed Leiden, Boisotkade 2a, 071-5165355

Buurttenkoor De Raadsvogels: Jenke Goudriaan, Warmonderweg 47, 071-5237710

Diefstal, inbraak, ouderenhulp, informatie over onderhoud en huis verbouwen, uitwisseling van gereedschap: Rob Grootenhuis, Fagelstraat 14, 071-5154769, grhuis@ipact.nl

Leeskring De Raadsheer: Rita de Coursey, Fagelstraat 39, 071-5155886

Mededelingenkastje: Louise Berkhout, J. de Wittstraat 18, 071-5177013

Stichting Leidse Hout Monumentwaardig: Jan Reedijk, Antonie Duycklaan 4, 071-5176596

Vereniging Binnenterein OWHJ Raadsheerenbuurt: Ad Littel, Van Oldenbarneveltstraat 35, 071-5153475

Vereniging onderhoud garageplein 'Jan Ballegoplein', Fokke Dijkema, Fagelstraat 23, 071-5153994

Vereniging Vrienden van de Leidse Hout: Lieke van Boven, J. de Wittstraat 29, 06-24182879

Werkgroep Leidse Hout Theater: Richard Brame, J. de Wittstraat 41, 06-21881885

Werkgroep mobiliteit: Maarten Mentzel, J. de Wittstraat 38, 071-5172570

Werkgroep Nieuweroord: Marijke van Dobben de Bruijn, Warmonderweg 1, 071-5173657

Wijkagent: Harold Kroep, 0900-8844, in acute situaties 112

www.raadsheerenbuurt.com

Karlijn Broekhuizen – webmaster

webmasterraadsheerenbuurt@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

