

de
RAADSHEER

Een uitgave van de Vereniging Raadsherenbuurt Leiden
45e jaargang, nummer 2, Juli 2023



In deze Raadsheer: vitaliteit, zingen is gezond, fitboys en fitgirls, gezondheid, leefstijl, luchtvervuiling, vliegtuighinder, topsport, gezonde meeneemlunch, Oekraïners en gezondheidszorg, gezondheid!

En ook het zoekplaatje, jeu de boulen in de buurt, herinrichting, Adriaan Pauw, het kettinginterview, de culturele agenda, puzzel en de mini-buurtgids

DE INHOUD

Buurtnieuws

Van de redactie	3	Hoe gezond is onze buurt?	20
Van het bestuur	5	Vliegtuigen, ongezonde ergernis	21
RHB helpt Oekraïne	6	Jasper tennist op hoog niveau	21
Nieuws uit de Leidse Hout	7	Oekraïners en gezondheidszorg	22
Documentaire 100 jaar RHB	7	Gedicht de Gezondheid	22
Sociaal jaarverslag RHB	8	Recept gezonde lunch	23
Sociaal jaarverslag VVLH	9	Themapuzzel gezond	24
Koningsdag / enquête energie	10		
Vlaggenparade geslaagden 2023	11		
Herinrichtingsplannen	12		
Jeu de boulen in de buurt	13		

Thema Gezond

Paul Donders, een vitaal leven	15
Zingen is gezond!	16
Wat is gezondheid eigenlijk?	17
Leefstijlgeneeskunde	17
Fitboys en fitgirls	18
Gezondheid!	19

Buurtgenoten

Kettinginterview	26
Familieberichten	27
Onze Raadsheren	28
Wat staat er op uw vensterbank?	29
Fagelstraatdiner	29

Uitsmijter

Van de Straat	32
Culturele agenda	34
Oplossingen	34
ABC-pagina	35

TOEKOMSTIGE BUURTACTIVITEITEN

Raadsherenloop en buurt-BBQ

Johan de Wittstraat/Rozenpleintje

Zaterdag 26 augustus

Kindervoorstelling Openluchttheater (OLT)

Openluchttheater Leidse Hout

Zondag 27 augustus



De digitale Raadsheer

De digitale versie, in kleur, vindt u op www.raadsherenbuurt.com
Ook de oude Raadsheren kunt u hier nog eens nalezen

De wereld in beweging Eveline Kamstra

Als ik aan het begin van een les aan mijn cursisten vraag hoe het gaat, krijg ik steevast als antwoord “Oh, zó druk”. We lijken nauwelijks tijd te hebben voor hobby's, vrijwilligerswerk of lekker een middagje lummelen, want naast het reguliere werk staan er ontelbaar veel afspraken in de agenda, bij voorkeur gesynchroniseerd, want zo behoud je een duidelijk overzicht, zodat je kunt overzien wie wanneer wie – bijvoorbeeld de (klein)kinderen – waarnaartoe brengt of waarvandaan haalt. We ervaren veelvuldig stress en gejaagdheid. Winkelen en boodschappen doen we online en onze contacten worden in stand gehouden met sociale media. Er is een hoop veranderd sinds de komst van de smartphone die de hele dag onze aandacht vraagt.



Hoe gezond leven we eigenlijk? Daarop geven we in dit nummer geen antwoord. De definitie van gezondheid is al niet gemakkelijk te vangen, Wolter Mooi licht dat toe, laat staan dat de redactie hier kan vertellen hoe gezond wij (moeten) leven. Heeft Paul Donders het antwoord op hoe gezond te leven? Nee, al lijkt zijn eigen leven een voorbeeld van gezond oud worden, met heel veel sport, doorzettingsvermogen, vertrouwen op God en omringd door zijn kinderen en kleinkinderen. Nicole van der Linden legt Leiden langs de meetlat, ze belicht de metingen van de luchtverontreiniging en geluidsoverlast in onze nabije omgeving. Hanneke Mooi-Lavrijsen vertelt over het belang van preventie en dat Leefstijlgeneskunde hiervoor als handvat het 'leefstijlroer' heeft ontwikkeld met zes spaken: beweging; voeding; ontspanning; middelengebruik; slaap; verbinding/zingeving. Kiki Breet leidt ons binnen in de wereld van de fitboys en fitgirls die extreem toegewijd zijn aan gezond leven, hun *lifestyle* vastleggen op sociale media en hun duizenden volgers motiveren om het ideale figuur te krijgen door sport en supplementen. De vraag is natuurlijk of dat écht gezond is.

Tijdens de ALV van onze wijkvereniging werd menigeen verrast: drie bestuursleden traden af. Mocht er een penningmeester in u zitten, meld u dan aan, het bestuur is daar nog naar op zoek. Enkele straten lagen onlangs open vanwege het vervangen van oude gasleidingen door nieuwe buizen. In de nabije toekomst krijgt het bestuur, samen met de rest van de buurt, nog heel wat te verstouwen, want na de Vogelwijk is onze buurt over een jaar aan de beurt om volledig op de schop te gaan vanwege de rioolvervanging en de herinrichting Raadsheerenbuurt.

Onze Marit Timmers waagt binnenkort de stap om met haar gezin in Spanje te gaan wonen, zij zal na dit nummer niet langer deel uitmaken van onze redactie. We wensen haar veel succes in de Spaanse zon.

De wereld is in beweging. Onze buurt is in beweging. Misschien houdt dat ons juist aan de gang: “Als je veel beweegt, leef je langer. Maar dat langere leven moet je besteden aan veel bewegen.” (Maarten 't Hart)

Het thema van het volgende nummer is **AI (Artificial Intelligence)**.

De deadline voor het aanleveren van bijdragen is 2 september.

Zoekplaatje Kiki Breet

Heeft u enig idee waar dit bordje te vinden is en waar het mee te maken heeft?

De oplossing vindt u achterin deze Raadsheer.



Afscheid Olivier de Jonge Anne Sanderink

Olivier de Jonge heeft zijn diploma van de middelbare school behaald en gaat na deze zomer studeren. We nemen afscheid van hem als tekenaar van de voorplaat van de Raadsheer. Olivier tekende 17 prachtige tekeningen, van zomer 2019 tot en met zomer 2023, elke keer goed aansluitend bij het thema van de Raadsheer.

Hoe kom je tot de inspiratie voor een voorplaattekening?

Als ik het nieuwe thema te horen krijg, ga ik altijd brainstormen over de belangrijkste dingen die met het thema te maken hebben. Ik scroll een beetje op internet en Pinterest om inspiratie op te doen. Vervolgens bedenk ik welke ideeën die het thema overlappen ook goed zijn om daadwerkelijk op papier te zetten. Bij het thema 'gezondheid' moest ik gelijk aan sport en buiten denken, dus dat moest er in ieder geval in worden verwerkt. Verder hou ik ervan om mensen en portretten te tekenen, dus vond ik het leuk om een jong persoon en een oude man te tekenen met sportartikelen in de handen die ook nog eens erg gezond oogden.



Kan je een voorbeeld laten zien van ander werk van jouw hand?

Bijgaande tekening heb ik gemaakt vorig jaar op school, met kunst. De opdracht was om een politiek gericht werk te maken, en vorig jaar was de Oekraïne-Rusland oorlog natuurlijk volop in het nieuws. Dus heb ik een portret van Zelensky gemaakt, met de vlag van Oekraïne die in brand staat op de achtergrond.

Je bent klaar met de middelbare school. Wat ga je hierna studeren?

Ik heb me nu opgegeven voor de studie geschiedenis in Utrecht. Ik vind veel dingen interessant en in deze studie komen veel onderwerpen en verschillende interesses van mij aan bod, dus kan ik hopelijk veel kanten op met geschiedenis. Je leert bijvoorbeeld goed schrijven, onderzoek doen en debatteren. Hierin kan ik ook mijn creativiteit kwijt.

Ga je wel verder met tekenen?

Ik heb nog niet echt voor ogen of mijn tekentalent veel toepassing zal hebben op mijn studie, maar ik kan het er altijd naast blijven doen of mogelijk als vak kiezen. Met geschiedenis kan je veel kanten op, dus wellicht weet ik het in de loop der tijd wel te combineren, dat zou ideaal zijn! Verder wil ik zeggen dat ik de afgelopen jaren met veel plezier de voorkant van de Raadsheer heb voorzien van illustraties en dat het er ook voor zorgde om te blijven tekenen, iets wat ik de laatste tijd niet zo uit mezelf deed, omdat ik het erg druk had. Echter, elke keer als ik weer een tekening voor de Raadsheer aan het maken was, vond ik dit weer erg leuk!

Dankjewel Olivier! Veel succes met je studie en blijf wat ons betreft vooral tekenen.

Afscheid Marit Timmers Anne Sanderink

Afscheid Marit Timmers

Voor de rubriek Familieberichten in de Raadsheer van juli 2019 kwam ik aan huis bij Marit en Jan. In dat julinummeer kon ik hun komst naar de Raadsherenbuurt melden én de geboorte van Constance. Nog geen twee maanden na hun komst in de Raadsherenbuurt meldde Marit zich aan als nieuw redactielid van de Raadsheer. Ze schreef onder meer over brandveiligheid, De Groene Cirkel, COC Leiden, klimaatveranderingen en buurtinitiatieven. Meermalen leverde ze samen met Annechien van Zuilen bijdragen voor *Annechiens herinneringen*, gedichten met bijpassende tekeningen en leuke verslagen van buurtactiviteiten. Ook beschreef ze de geschiedenis van de buurt, gaf ze tips voor tuinonderhoud en maakte ze samen met Jan vier jaar lang voor elke Raadsheer een themapuzzel. Haar interesses weerklonken in haar bijdragen: duurzaamheid, bezinning en bewustwording.



Afgelopen jaar overwinterde ze met haar gezin in Spanje en dat is hun zo goed bevallen dat ze gaan vertrekken uit onze wijk om zich langdurig in Spanje te vestigen. Dit is de laatste Raadsheer met Marit als redactielid. Voor deze Raadsheer schreef ze een verslag van Koningsdag 2023, deed ze een interview met twee koren en verzorgde ze samen met Jan wederom de themapuzzel.

Dank voor je mooie bijdragen, Marit en alle goeds in Spanje!

Van het BESTUUR

Van het bestuur Paulien Retèl en Robbert de Waal

Beste buurtgenoten,

Panta rhei kai ouden menei, zeiden de Oude Grieken al: 'alles is in beweging en niets blijft'. Waarom zeg ik dit? Toen ik in april tijdens de voorbereidingen voor de ALV de statuten van onze vereniging erop nasloeg, bleek dat ik mijn vijf termijnen van één jaar had volgemaakt en dat ik dus diende af te treden – en dat gold ook voor Joep, onze penningmeester. Tijdens de ALV heb ik daarom afscheid genomen, en dat doe ik op deze plek nogmaals. Ik heb mij de afgelopen vijf jaar met veel plezier en genoeg ingezet voor deze wijk, en ik vond het een grote eer om dat de laatste drie jaar (grotendeels in coronatijd) als voorzitter te mogen doen. Ik denk met veel plezier terug aan alle evenementen die ik mee mocht organiseren, en ik heb me er vooral voor ingezet om de contacten van onze mooie buurt met de gemeente en andere partijen te onderhouden. Mijn tijd als bestuurslid is nu dus voorbij, en wat blijft zijn de mooie herinneringen. Veel dank aan jullie allemaal dat ik jullie voorzitter mocht zijn, ik draag het stokje graag over aan mijn opvolger, Robbert de Waal!



Hoewel tamelijk onverwacht neem ik het stokje met liefde in ontvangst van Paulien. Ik wil Sylke en Paulien hartelijk danken voor hun passie en toewijding de afgelopen jaren. Ook de termijn van Joep onze penningmeester zit er formeel op, maar hij zal de komende periode nog de nodige hand-en-span diensten verrichten om onze buurt financieel fit en gezond te houden terwijl wij met het bestuur op zoek gaan naar een nieuwe penningmeester. Ook kunnen wij hier onze nieuwe secretaris verwelkomen: Nanette van Beukering. Met haar organisatietalent en gedrevenheid zal zij een waardevolle toevoeging zijn aan ons bestuur.

Nu de zomer voor de deur staat, wens ik jullie allemaal een prachtige tijd vol zonneschijn en plezier. Laten we genieten van de warme dagen, de ontspannen momenten en alles wat onze prachtige buurt te bieden heeft. Blijf in beweging, blijf gezond en maak mooie herinneringen met vrienden en buren!

Met een stralende groet

Wie wordt de nieuwe tekenaar van de voorpagina?



Welke jongere of volwassene vindt het leuk om de tekening te verzorgen voor de voorpagina van de Raadsheer?

Je krijgt ruim op tijd van de redactie te horen wat het thema is en je bedenkt zelf hoe je dit vorm wil geven in een tekening voor de voorpagina. Vier keer per jaar lever je een tekening aan.

Als je de voorpagina wil verzorgen in een andere vorm dan een tekening, dan is dat zeker ook bespreekbaar.

Stuur een mail naar redactieraadsheer@hotmail.nl en we reageren zo snel mogelijk.

Raadsherenbuurt helpt Oekraïne Wiana van den Ingh

De activiteiten voor de Oekraïense bewoners van de Alrijne locatie Houtlaan lopen goed. Zo is de afgelopen maanden het wandelen, lopen, dansen, boogschieten, Qi Gong en tennissen verdergegaan. VluchtelingenWerk heeft het financieel mogelijk gemaakt om een aantal Oekraïners lid te maken van Tc De Leidse Hout en boogschietvereniging Archery Events. De groepslessen Engels en Nederlands werden voortgezet en af en toe hebben de groepen een museum, De Hortus of de bollenvelden bezocht. Enkele ambitieuze middelbare scholieren kregen individueel les om hun Engels te verbeteren. Het is fijn dat nog steeds velen in en rond onze buurt daarbij helpen.



De activiteiten zijn sinds begin dit jaar voor een deel opgezet rond groepjes leeftijdgenoten. Dat vergemakkelijkt hun onderlinge ontmoetingen wat binnen de locatie niet goed mogelijk is. Zo heeft Johanneke de Nooyer van Partou/De Krullebaar voor baby's, peuters en hun moeders een speelochtend georganiseerd en Hajar Badrani en haar BSO-team, ook van Partou, ontvingen twee groepen basisscholieren na schooltijd. Geheel kosteloos en vooral heel hartelijk! In het Vogelnest werd op zondagochtend 2 april door een groepje moeders voor de 6 tot 12-jarigen een piratenfeest met lunch toe georganiseerd. De tieners hebben gebowld, gezwommen en vooral met elkaar kunnen chillen tijdens enkele uitstapjes. Oudere volwassenen wandelden wekelijks, konden handwerken en deelnemen aan spelletjesmiddagen en samen koffiedrinken. Met Rhb-vrijwilligers én soms met professionele gidsen hebben zij Leidse musea bezocht. Op 15 april hebben we Oekraïens Pasen gevierd met een feestelijke brunch in het Vogelnest, een groot succes waarvoor ook leden van de Kookclub zich hebben ingezet. In het Leidsch Dagblad en op Sleutelstad is flink wat aandacht eraan besteed.

Aan een aantal van deze activiteiten hing een prijskaartje. Voor de activiteiten heeft het Rabo Impactfonds verleden jaar een gift gedaan en dit jaar wordt heel genereus financiële steun geboden door de Ondernemersvereniging Boerhaavedistrict Leiden (OVBD). VluchtelingenWerk stelde kosteloos museumtickets ter beschikking. Zonder de bijdragen in natura van AH Terweeplein en Partou en vooral zonder de inzet van Rhb-vrijwilligers zouden de activiteiten niet hebben kunnen plaatsvinden.



De twee uitgangspunten voor het organiseren van activiteiten, aansluiten bij wat de mensen zelf willen én werken in Oekraïens/Nederlandse koppels, werken goed. De vrijwilligers en de initiatiefgroep voelen zich gesterkt om door te gaan, omdat het belangrijk is aandacht te blijven houden voor (de oorlog in) Oekraïne en voor de situatie van de Oekraïense vluchtelingen in onze buurt. Tijdens de laatste ALV van onze buurtvereniging bleek duidelijk dat er nog steeds veel sympathie en steun is voor *Rhb helpt Oekraïne*. Ook bij (sport)verenigingen en instellingen in onze buurt bestaat nog steeds support. Dat is hard nodig en iedereen die daaraan heeft bijgedragen enorm bedankt!

De initiatiefgroep *Rhb helpt Oekraïne* bestaat uit Marianne Reijnhoudt, Ine Wiersma, Petra de Zeeuw en Wiana van den Ingh. Wil jij *Rhb helpt Oekraïne* helpen? Bijdragen en suggesties in welke vorm dan ook, zijn heel welkom! Mail naar: i.wiersma@planet.nl.

Nieuws uit de Leidse Hout Eveline Kamstra

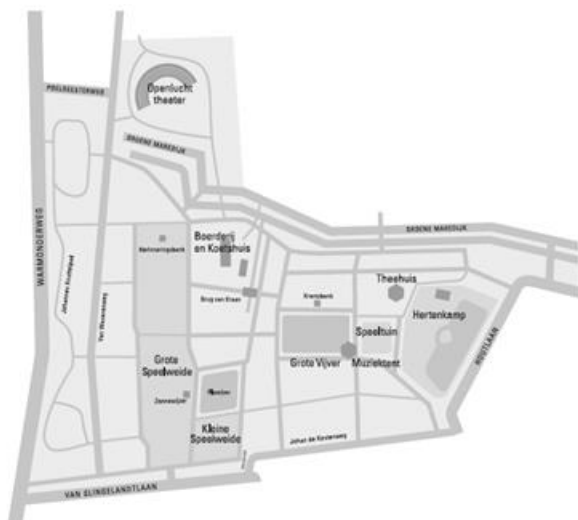
De Leidse Hout is zeer geliefd en wordt vaak druk bezocht. De Vereniging Vrienden van de Leidse Hout (VVLH) zet zich in voor het behoud en verfraaiing van het park en organiseert of bevordert activiteiten in het park. De VVLH geeft ook een boekenreeks uit. Het eerste deel uit deze reeks *Bomen in de Leidse Hout*, een wandelroute werd uitgebracht in 2019, het tweede deel *Dieren in de Leidse Hout* in 2021. Dit jaar verscheen op 30 juni jongstleden het derde deel van de reeks, *Vogels in de Leidse Hout*.

Soms zijn het toevallige voorbijgangers, soms verdwaalde zonderlingen, maar ongeveer 40 soorten vogels komen regelmatig voor in het park. De gevleugelde Leidse Houtbewoners worden vanuit verschillende perspectieven beschreven door Karen Bosma (bioloog en medior redacteur voor Freek Vonk Studio), Dick de Vos (vogelgids en natuurjournalist), Frits van der Sluis (oud-stadsbioloog gemeente Leiden en bewoner van de Leidse Hout) en Ruud Hommes (vrijwilliger bij de VVLH). Het fraai vormgegeven boekje staat vol prachtige kleurenfoto's en aquarellen van Enid Mante. Het boekje heeft een uitklapbare kapt met een handige plattegrond.



De uitgave is mede tot stand gekomen dankzij een publicatiesubsidie van de Gemeente Leiden, een subsidie van de Gemeente Oegstgeest en een financiële bijdrage van de Ondernemersvereniging Boerhaavedistrict (OVBD). In de toekomst wordt er gewerkt aan de vervolgedeeltes *Planten en paddenstoelen*, *Toonaangevende personen voor de Leidse Hout*, en ten slotte aan *Bodem, water en lucht*.

Maar nu eerst maar eens alles lezen over de vogels. De Vereniging van Vrienden biedt dit boekje aan voor € 10,00 per stuk. Voor Vrienden van de Leidse Hout is het gratis. Wilt u een boekje bestellen? Stuur dan een email naar info@vriendenvandeleidsehout.nl

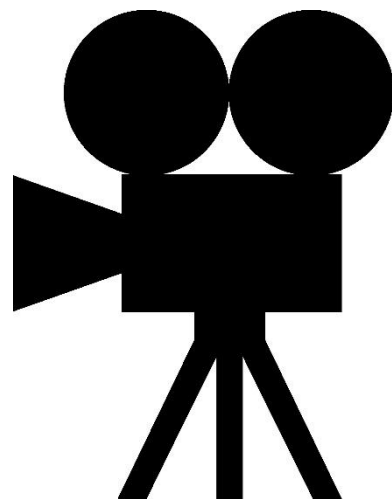


Documentaire Raadsherenbuurt in de maak Oproepje

Buurtbewoners Hanny van de Kruijs en Bert Verkooijen, al bijna 50 jaar wonend aan de Rijnsburgerweg, hebben diverse documentaires gemaakt en levensverhalen gefilmd (zie www.verkooijen-videoproducties.nl). Hun nieuwste productie wordt een documentaire over de Raadsherenbuurt. Het 100-jarig bestaan van de buurt in 2025 is een goede reden om de geschiedenis van de buurt in beeld te brengen. Hanny en Bert doen dat aan de hand van verhalen van bewoners, opnamen van activiteiten op Koningsdag en 3 oktober, en bestaand beeldmateriaal zoals oude foto's en films.

Informatie uit de beginjaren van de buurt blijkt moeilijk te achterhalen. De stadhuisbrand uit 1929, waarbij het gehele archief van Leiden in vlammen opging, is een spelbreker. Zo is bijvoorbeeld niet te vinden wie de architecten van de woningen in deze buurt zijn. Mochten er buurtbewoners zijn die informatie hebben over de beginjaren van de buurt, neem dan contact op met Hanny en Bert. Verder zijn ze erg geïnteresseerd in (oude) foto's en vooral video's van de buurt. En uiteraard zijn ze op zoek naar bijzondere verhalen over de buurt. Ook originele details in de woningen zijn interessant.

De eerste interviews met bewoners zijn al opgenomen. Hanny en Bert hebben al contact gelegd met een flink aantal bewoners die al lang in de buurt wonen. Graag willen ze ook verhalen horen van mensen die er nog niet zo lang wonen. Kun je Hanny en Bert helpen, stuur dan een mail naar bertenhanny@gmail.com.



Sociaal jaarverslag 2022 Vereniging Raadsherenbuurt Barbra Verbij, Robbert de Waal en Sylke Steggerda (ingekort, red.)

“Het bevorderen van de leefbaarheid van de buurt en van het welzijn van haar bewoners”, is volgens de statuten een van de doelen van onze buurtvereniging. En: “De vereniging tracht dit doel te bereiken door het houden van bijeenkomsten (en) het verstrekken van mededelingen (...)”. In dit sociaal jaarverslag staat wat de vereniging in 2022 heeft georganiseerd aan bijeenkomsten en welke mededelingen zij heeft verstrekt.

In 2022 was Leiden ‘European City of Science’. We hebben als bestuur daarom naast een nieuwjaarswens ook de scheurkalender van de gemeente met activiteiten in het teken van dit jaar rondgebracht. We hopen dat de meesten van u er veel plezier van hebben gehad.

Algemene Ledenvergadering

Op 19 maart 2022 werd de Algemene Ledenvergadering gehouden. Net als in 2021 werd het een online vergadering, met opnieuw een goede opkomst. Tijdens de vergadering lichtten de verschillende werkgroepen uit de buurt hun activiteiten en plannen toe. Ook werd opnieuw aandacht besteed aan de plannen van de gemeente Leiden t.a.v. de vervanging van de riolering en de herinrichting van straten en groen in de buurt.

Bestuurswisseling: Het bestuur verwelkomde één nieuw lid, Roel Meeuwesse ter vervanging van Carien Winckel.

Koningsdagborrel

Na twee jaar coronapauze vond op 27 april weer de traditionele Koningsdagborrel plaats op het Rozenpleintje.

Het zomerfeest

Op 18 juni werd een extra ‘midzomerfeest’ georganiseerd, met voor de kinderen spelletjes en glittertattoos en voor eenieder was er wat lekkers van de barbecue, muziek van DJ Oli4.

Raadsherenloop en buurtfeest

Op zaterdag 27 augustus werd de jaarlijkse Raadsherenloop georganiseerd. Dankzij de organisatoren, Ad Littel en Katja Lubina, werd de loop als vanouds een succes. Dit keer met Oekraïense taart. Ter ere van Leiden City of Science was de Wijscoke ook aanwezig op het Rozenpleintje. Aansluitend waren er een borrel en een foodtruck.

Kindertheater

Zondag 28 augustus werd in het Openluchttheater weer een kindervoorstelling gespeeld, met een betoverende last-minute waardige vervanger, *Julian en zijn magische keuken*.

Hutspot op drie oktober

Op drie oktober werd er volgens traditie weer hutspot gegeten in de Fagelstraat, samen met Oekraïense gasten. Daarnaast kwam Yung Lie, een bestuurslid van de Drie October Vereniging, op bezoek, met een reporter en een fotograaf van het *Leidsch Dagblad*. De gouden stamper voor de beste traditionele hutspot werd dit jaar gewonnen door

Nanette van Beukering. De groene stamper voor de beste vegetarische hutspot, werd gewonnen door Paulien Retèl. De kinderprijs ging naar Yfke Wieland voor haar originele hutspot cup cakes.

Sint Maarten

Op 11 november trokken als vanouds kinderen met hun ouders en (zelf geknutselde) lampionnen door de buurt.

Amnesty schrijfactie

Op 10 december, de Dag van de Rechten van de Mens, werd er vanuit de buurt een schrijfactie georganiseerd in het kader van *Write for Rights* van Amnesty International. Vele buurtgenoten deden mee: 142 brieven, 115 kaarten en € 90 portokosten.

Ontwikkelingen in de buurt

Het bestuur vertegenwoordigt de Raadsherenbuurt in allerlei overleggen met de gemeente. Daarbij werken we veel samen met andere belangengroepen. Met de Vereniging van Vrienden van de Leidse Hout en het Houtkwartier spraken we met de gemeente over het Evenementenbeleid, waarbij Werfpop speciale aandacht kreeg, en we namen deel aan het overleg over verkeersstromen rond het Centraal Station en in het hele Boerhaavedistrict, die immers gevolgen hebben voor onze buurt. Daarbij blijven we de nadruk leggen op de verkeersveiligheid. Voor de werkzaamheden voor riolering en herinrichting van onze buurt diende fase 2 zich aan, en ook daarvoor hebben we de mogelijkheden voor participatie zo goed mogelijk benut. En last but not least is er de energietransitie: samen met de wijkambassadeur, Marcel Terlouw, en de gemeente is het bestuur op zoek naar energiecoaches die de bewoners van onze mooie buurt willen assisteren bij het aanpassen aan de veranderende omstandigheden.

Buurtkrant De Raadsheer

Viermaal per jaar verschijnt de buurtkrant dankzij de inzet van de redactie en van buurtbewoners die een bijdrage leveren aan de krant en met financiële steun van de buurtvereniging.

Website en buurtmail

Op de website en via buurtmail informeert het bestuur van de buurtvereniging (met hulp van Webmaster Barbra Verbij) de buurt over allerlei zaken. De site is te bereiken via: www.raadsherenbuurt.com.

Jaaroverzicht Vereniging van Vrienden van de Leidse Hout 2022

We ervaren sinds de coronaperiode een verhoogde bewustwording voor onze omgeving. Dat kenmerkt zich in het grote aantal vrijwilligers dat actief wil zijn, terwijl het aantal leden ook gestaag groeit. Veel mensen hebben de Leidse Hout (her)ontdekt en dat is te merken aan een toegenomen aantal bezoekers. Dat is enerzijds verheugend, maar anderzijds is de druk op de natuur en de schaarse ruimte daardoor wel toegenomen.

Evenementen en muziek door de vereniging georganiseerd

De 20 goed bezochte zondagmiddagconcerten in de Waterlelie waren in 2022 een groot succes. Daarnaast waren er rondwandelingen door bestuursleden voor medewerkers van de regiogemeenten, voor de vrijwilligers van de Wereldwinkel, en voor belangstellenden op Open Monumentendag. Inmiddels traditionele activiteiten zijn de zaailingendag en de landelijke opschoondagen. Daarnaast organiseerden we op 8 oktober voor de eerste maal een vrijwilligersdag om al onze vrijwilligers te bedanken voor hun inzet.

Evenementen en activiteiten door derden

Na twee jaar werd Werfpop weer georganiseerd. Niet iedereen had dit evenement gemist, maar voor veel Leidenaren was het toch een weerzien van de gezellige sfeer op de Grote Speelweide. Het bestuur is nauw betrokken geweest bij de voorbereiding en de evaluatie, evenals de wijkverenigingen. We hopen dat de gemeente onze aanbevelingen zal meenemen voor het nieuwe seizoen. Leuk was ook dat de Faculteit voor Sociale Wetenschappen het *Wijsneusfestival* organiseerde – in en om de Waterlelie – over hoe mensen keuzes maken. Ook werd in het kader van Leiden European City of Science 2022 aandacht besteed aan de Europese Dag van de Paddenstoel (*European Mushroom Day*). Door het gehele park kon men op zoek naar (informatie over) paddenstoelen.

Natuurexcursies en Natuurpaden

De natuurexcursies begonnen op een koude dag in april met de stinzenwandeling onder leiding van Marco Roos van Naturalis. In de herfst kon wederom – onder de bevoegen leiding van Jan Hengstmengel van Naturalis – de paddenstoelenexcursie gehouden worden. De belangstelling hiervoor was zo groot dat er twee groepen rondgeleid werden. In dezelfde periode is met scholieren van basisschool Woutertje Pieterse in meerdere groepjes het 'herfstpad' gelopen. In de praktijk van de Leidse Hout zien de kinderen wat ze tijdens de les geleerd hebben.

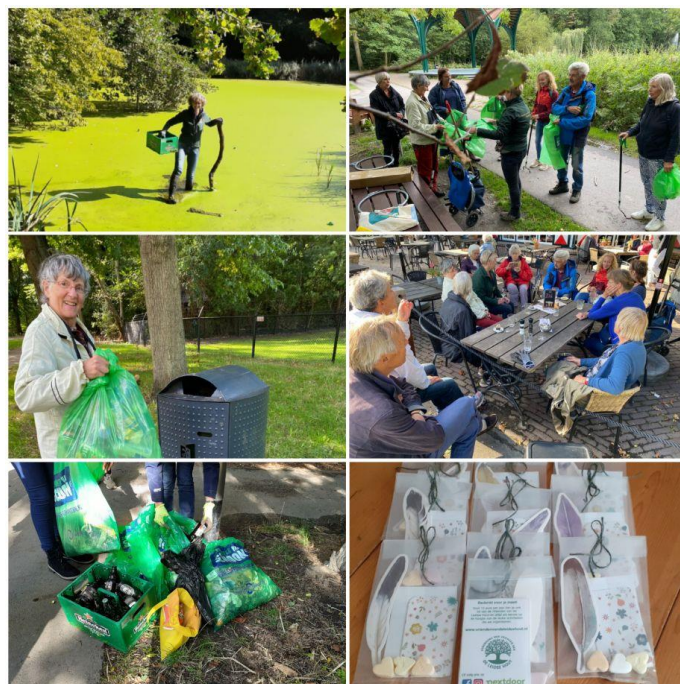
Onderhoud van de Leidse Hout

Het jaar begon met een aantal stormdagen waarbij vooral storm Eunice nogal wat schade aanrichtte, enkele grote bomen gingen om. Het plaatsen van fietsen op verkeerde plekken, maar ook het grote aantal honden en sporters zorgt af en toe voor incidenten. De wijkagent geeft aan dat er elders dringender handhavingstaken zijn dan in De Leidse Hout. De contacten met de afdeling Beheer, het domein Groen, zijn goed en we zijn blij met het team groenmannen en -vrouwen dat samen met onze Groengroep actief is. In mei is een inventarisatie gedaan van het aantal slechte (dode of zieke) bomen die gevaar opleveren en van bomen die de groei van andere bomen belemmeren. Deze zijn in de afgelopen winterperiode gekapt. Het betreft het westelijke deel van het park langs de Warmonderweg. Hier was vanwege de bomenverordening al vele tientallen jaren niet gedund.

Bij de jaarlijkse schouw met de operationeel manager van de gemeente bespreken we aandachtspunten. Voor 2022 stonden onder andere het herstel van de zonnwijzer op de Grote Speelweide, de fontein bij de De Kosterweg en de povere aanblik van de banken en prullenbakken op de planning. De banken zijn deels vervangen en voor de prullenbakken staat een vervangingsronde gepland, waarbij we hebben begrepen dat het aantal prullenbakken helaas omlaaggaat. Afronding van zowel de zonnwijzer als de fontein hangt nog op financiering en interne afstemming bij de gemeente.

Platform Leidse Parken

We nemen deel aan overleg met andere Leidse parken in het kader van het Platform Leidse Parken. Dit overlegorgaan is bedoeld om meer eenheid te brengen in het beleid van de gemeente Leiden en het beheer en onderhoud van de Leidse parken. Het Platform is zich gestaag aan het ontwikkelen tot een stichting.



Koningsdag 2023 Marit Timmers

De vrijmarkt in de Johan de Wittstraat/Rozenpleintje op Koningsdag 2023 was weer een succes! Hoewel er de hele week regen en frisse temperaturen voorspeld waren, brak op deze feestelijke dag de zon door en was het al met al heerlijk weer. De vrijmarkt werd goed bezocht en er heerste een gezellige sfeer met buurtkinderen die vooral hun eigen gemaakte cakejes en oude speelgoed aanboden. Ook kon je er een echte karikatuur van jezelf scoren en met tatoeage en/of nagellak versierd worden. Wat ik ook niet ongenoemd wil laten, is de popcornmachine die door een groepje buurtkinderen zelf was gebouwd en waarmee ze menig kind en volwassene met een bekertje heerlijke popcorn verrasten. De volwassenen kletsten bij met buurtgenoten onder het genot van een drankje, de kinderen renden en liepen kriskras door de menigte. Als je van vrijmarkten houdt, dan kun je je hart ophalen bij de vrijmarkt in onze buurt, een knusse, kleinschalige, ons-kent-ons vrijmarkt met alles erop en eraan.



Enquête verduurzamingswensen buurtbewoners Femke Becht

Denk jij ook wel eens na over verduurzaming van je woning? Over bijvoorbeeld de aanschaf van zonnepanelen of hoe van het gas af te geraken? De energiegroep Raadsherenbuurt – een initiatief van wijkambassadeur Marcel Touw en enkele buurtbewoners – bekijkt welke rol zij kan innemen in de energietransitie die ook voor onze wijk onvermijdelijk is. Middels een mini-enquête – scan daarvoor de QR-code – willen wij de behoefte bij de buurtbewoners op het gebied van woningverduurzaming in kaart brengen. Op basis hiervan gaan we bekijken of we energiebesparende maatregelen makkelijker en goedkoper kunnen maken, bijvoorbeeld door gezamenlijke inkoop van zonnepanelen of door het gezamenlijk laten uitvoeren van isolatiemaatregelen.



Op dinsdag 26 september om 20:00 uur organiseert de energiegroep een informatieavond in het clubhuis van Tc De Leidse Hout. We bespreken de gezamenlijke behoefte van de buurt, een energievoach vertelt wat hij voor bewoners kan betekenen en de plannen van de gemeente op dit gebied worden toegelicht. Iedereen is van harte welkom.

Vul de enquête in. Scan de QR-code. Het vraagt slechts een paar minuten van je tijd!

Vlaggenparade geslaagden 2023

Een deel van de vlaggen met tassen in onze buurt hebben we op de foto gezet. Onze felicitaties aan alle geslaagden!



Tippe Kok uit de Hogerbeetsstraat



Herinrichtingsplannen: stand van zaken juni 2023 Barbera Kersbergen

De participatie over de rioolvervanging en herinrichting Raadsherenbuurtfase 2 is afgerond. Het gaat hierbij om de herinrichting van het zuidoostelijk deel van onze wijk, de Antonie Duycklaan, Paulus Buysstraat, Adriaan Pauwstraat en van Beuningenlaan. Hier bevinden zich drie scholen, een kinderdagverblijf en een sportpark. Op Doemee.leiden.nl, het participatieplatform van de gemeente Leiden zijn alle ontwerpen, ontwerptoelichting en vragen terug te vinden. Op 8 juni heeft de gemeenteraad het definitief ontwerp vastgesteld en het uitvoeringsbesluit genomen. Het projectteam van de gemeente verwacht in het voorjaar van 2024 te kunnen starten met de werkzaamheden. Deze zullen ongeveer anderhalf jaar duren.



Commissie Leefbaarheid en Bereikbaarheid

Voordat het uitvoeringsbesluit wordt voorgelegd aan de gemeenteraad, zijn insprekers gehoord op 23 april en is het voorstel inhoudelijk behandeld op donderdag 1 juni in de Commissie Leefbaarheid en Bereikbaarheid.

Een afgevaardigde van de wijkvereniging van het Houtkwartier heeft gebruik gemaakt van de mogelijkheid tot inspreken – veel bewoners van de Antonie Duycklaan zijn lid van deze vereniging. De aanrijroutes voor auto's vanaf de Rijnsburgerweg naar de scholen en sportpark in de Raadsherenbuurt zijn erg lang. Er wordt daardoor regelmatig tegen het verkeer ingereken in de Paulus Buysstraat. Door een knip voor auto's te maken in de Antonie Duycklaan en de Adriaan Pauwstraat weer te openen voor autoverkeer kan deze situatie worden opgelost. Het is ook een doeltreffende maatregel om sluipverkeer tegen te gaan. De verkeersstromen in het zuidoostelijk deel van de Raadsherenbuurt verdienen een wijkoverstijgende visie en zouden daarom betrokken moeten worden bij het Masterplan Verkeer van het Houtkwartier. De volledige tekst is terug te vinden op houtkwartier.com.

In juni werd de herinrichting opnieuw besproken in de commissie. Het was laat, na elfen, toen dit agendapunt eindelijk aan bod kwam. De commissieleden hielden het kort en waren unaniem tevreden over het participatieproces en het Definitieve Ontwerp. Een aantal leden vroeg zich wel af waarom er nog niet meer vergoed kon worden omdat de parkeerdruk 's avonds vaak laag is in het fase 2 gebied. De nieuwe

parkeerplaatsen voor bakfietsen werden gewaardeerd, evenals de aandacht voor verkeersveiligheid rond de scholen. Slechts vijf bomen, in zeer slechte staat, worden gekapt en vervangen. Leden spraken hun waardering uit over deze keuze. Een aantal leden was positief over het feit dat de verkeerssituatie gemonitord wordt en na oplevering opnieuw geëvalueerd zal worden. Het verbaasde één lid dat er geen oplaadplaatsen voor elektrische auto's in het fase 2 gebied zijn. De reden is dat er geen aanvragen zijn van bewoners. Geopperd werd daarover contact te zoeken met Liander. Een lid bracht nog zijn moeite met het besluit over het Rozenplein uit fase 1 kort aan de orde.

Gasleidingen

Liander heeft de afgelopen maanden in vier straten van onze wijk oude gasleidingen vervangen. De werkzaamheden waren door de gemeente Leiden ruim op tijd aangekondigd. Namelijk in de nieuwsbrief Vogelwijk/Raadsherenbuurt van mei/juni 2022. De beloofde brief met meer informatie van Liander, die zou worden verspreid voor de uitvoering van de werkzaamheden, bleef uit. Er verschenen wel containers, materialen, afzettingen en gele borden met parkeerverboden met wegsleepregeling vanaf een zekere datum. Daarna gebeurde er soms twee weken niets, terwijl bewoners al wel op zoek leken te moeten naar alternatieve parkeerplaatsen, die niet altijd dichtbij huis te vinden waren. Sommige bewoners dachten daardoor dat de herinrichtingswerkzaamheden begonnen waren. Positief is dat Liander bij het uitvoeren van de werkzaamheden boomwortels zoveel mogelijk beschermde. In plaats van een graafmachine werd op een aantal plekken een speciale vrachtauto met een 'grote stofzuiger' ingezet om de gasleiding bloot te leggen. De grond werd vervolgens in hopen langs de leeggezogen geul gedeponeerd. De werknemer die de machine bediende was in zijn nopjes met het apparaat. Kostbaar, maar heel prettig werken.



Werkzaamheden Vogelwijk

In de Vogelwijk zijn de herinrichtingswerkzaamheden al wel begonnen – ruim een jaar geleden is besloten de werkzaamheden in de Vogelwijk en de Raadsherenbuurt te splitsen. De Vogelwijk was onaangenaam verrast toen de aannemer, met instemming van de gemeente, het centraal gelegen grasveld met betonplaten overdekte en er een hek omheen plaatste. Alternatieve locaties zoals het DZB-terrein en het landje van Bremmer, bleken niet in aanmerking te komen als opslagplaats vanwege de zwaarte van het materiaal. De kinderen van de Vogelwijk hebben ludieke



protestacties georganiseerd omdat ze hun speelveld kwijt zijn. De wethouder was onverbiddelijk, zelfs de helft van het speelveld vrijmaken bleek geen optie. Om de stikstofuitstoot te beperken is het belangrijk dat het materiaal wordt opgeslagen in het gebied waar wordt gewerkt. Kinderen van de Vogelwijk mogen nu gratis gebruik maken van de speeltuin aan de Nachtegaallaan. Gelukkig is er nog wel een doorgang langs de geplaatste hekken en is het basketbalpleintje nog toegankelijk.

Het is nog niet bekend op welke plek de materiaalopslag in de Raadsherenbuurt zal komen.

Goed nieuws over aanleg jeu de boules baan! Frank Köster

Het is bijna zo ver dat de aanleg van de jeu de boules baan in onze wijk kan beginnen. We hopen nog deze zomer! Het startmoment hangt af van het rondkrijgen van de financiering (subsidies). Dat ziet er tot nu toe goed uit. De baan met drie speelvakken komt op het grasveld naast de entree naar de atletiekbaan en voor het gebouwtje van de Leidse Reddingsbrigade, ongeveer ter hoogte van de Leidse Houtschool, een mooie plek met zon en schaduw.

Het buurtinitiatief is gestart door bewoners van het Achterommetje (Paulus Buysstraat, Antonie Duycklaan en Rijsburgerweg), Nieuweroord en de Raadsherenbuurt. We hebben de vereniging *Buurt in Beweging* opgericht, waarmee we in onze buurten initiatieven willen starten om meer bewegen en onderling contact te stimuleren. De jeu de boules baan is daar een sportieve mogelijkheid voor en ligt op een prachtige plek. De gemeente Leiden, Includio en Fonds 1818 steunen dit initiatief. De wethouder heeft al toegezegd om de baan te komen 'ingooien'. Ook de vereniging De Raadsherenbuurt is enthousiast over het plan en heeft een welkome bijdrage toegezegd. In de Algemene Ledenvergadering hebben we ons plan toegelicht. Dat leverde veel positieve reacties op!



Een belangrijke vraag was: hoe kunnen bewoners van de Raadsherenbuurt zich aanmelden? Dat is eenvoudig.

Stuur een email naar: Jmjanssen@hotmail.com met daarin:

- ☞ 'Aanmelding jeu de boules Buurt in Beweging' en
- ☞ uw voor- en achternaam/namen van de speler(s) + woonadres

Na aanmelding ontvangt u een bevestiging en verzoek tot betaling van de contributie. Voor de aanleg van de baan moet de vereniging een eenmalige bijdrage betalen. Daarvoor vragen we alle deelnemers voor het eerste jaar een bijdrage van € 50 per persoon. De helft is een entreebedrag (aanleg baan) en de andere helft de jaarlijkse contributie.

We hopen op veel aanmeldingen uit de Raadsherenbuurt!

We hebben sinds kort ook een website. Nog in aanbouw, maar dat gaat snel: www.buurtinbewegingleiden.nl

Namens de vereniging *Buurt in Beweging*, Dick Langbroek, Frank Köster, Jasper Janssen, Hans Bloks

Bent u al Vriend van de Leidse Hout?



Wat de Vrienden zoal doen

Met uw vriendschap ondersteunt u de Vereniging van Vrienden bij het onderhouden en schoon houden van het volkspark dat in uw eigen Raadsherenbuurt ligt. Het bestuur van de vereniging is gesprekspartner van de gemeente en behartigt de belangen bij evenementen, vrijwilligers helpen bij onderhoud van het park en ruimen zwerfafval op.



Coördinator Waterlelieconcerten

Van mei tot eind september vinden op zondagmiddag gratis concerten plaats in de Waterlelie. Het bestuur zoekt een opvolger of duo-partner voor de huidige coördinator, Werner Hendriks. Houd u van organiseren en werkt u graag samen met veel mensen? Werner vertelt u graag wat er zoal bij komt kijken. Tel. 06 50526176

De kosten en baten

Uw vriendschap kost slechts € 15,00 per jaar. Hiervoor ontvangt u het nieuwe boekje *Vogels in de Leidse Hout*, bent u als eerste op de hoogte van de activiteiten via de digitale Nieuwsbrief en als buurtbewoner krijgt u ook het boek *75 Jaar Leidse Hout* (zolang de voorraad strekt). Meehelpen als vrijwilliger kan ook zonder betaald lidmaatschap.

U vindt alle informatie op www.vriendenvandeleidsehout.nl

Een e-mail sturen kan naar info@vriendenvandeleidsehout.nl

Instagram @vriendenvandeleidsehout - Facebook VriendenvandeLeidseHout



Yoga

Mindfulness

Workshops

Verhuur

TWEE PROEFLESSSEN €19

DICHTERBIJ JE NATUUR

liv

LEIDSE HOUT

livyoga.nl

Ook kun je (samen met ons) je eigen workshop, ceremonie, training of (mini-)retraite creëren. Dan is deze magische plek even helemaal van jou...



Een vitaal leven Eveline Kamstra

Paul Donders is bijna 92. Hij loopt ijverig door de kamer om alle boeken, foto's en trofeeën te laten zien, die in ons gesprek de revue passeren. Zijn ouders waren in 1924 de eerste bewoners van dit huis aan de Warmonderweg. Het gezin bestond uit zes kinderen, Paul was nummer vijf. In 1958 betrokken Paul en zijn jonge bruid Rita het huis – de eerste verdieping werd toendertijd verhuurd. Rita is helaas in 2015 na een kort ziekbed overleden.

De jonge jaren

In 1953 diende Paul bij de luchtmacht, en in die hoedanigheid verleende hij hulp bij de Watersnoodramp. Na zijn dienstitijd ging Paul werken, in opleiding, bij het confectiebedrijf C&A in Rotterdam. Het ging er streng aan toe; zo was het verboden om voor je 25e verkering te hebben, maar de medewerkers werden geacht tussen 25 en 30 jaar te trouwen. Dat huwelijk mocht dan niet op een zaterdag plaatsvinden, dat was een te drukke dag in de winkel om verlof te vragen. Toen Paul 23 jaar was, raakte hij verkikkerd op Margaretha (Rita) Duijnstee, beiden met een zeer katholieke achtergrond, Pauls vader was Commandeur in de Orde van de Heilige Gregorius de Grote en Rita's vader was Ridder in diezelfde Orde. De opbloeiende liefde werd in het grootste geheim middels briefwisseling tussen de jonggeliefden onderhouden. Maar op het werk had men er lucht van gekregen. Toen op een dag de directeur inkoop kritiek uitte op een etalage die Paul had ingericht, schoot dit bij Paul in het verkeerde keelgat en hij nam op staande voet ontslag. Het incident mag een *blessing in disguise* worden genoemd, want Paul kon terstond aan de slag bij Peek & Cloppenburg, waar hem werd gevraagd om een afdeling voor dames- en meisjesmode op te zetten. Alle jaren heeft Paul met groot plezier voor P&C gewerkt en vele reizen voor het concern gemaakt.



Sport

Paul heeft zijn hele leven van sport gehouden. Hij heeft 70 jaar getennist, bij Unicum, een van oorsprong katholieke vereniging, en 60 jaar gehockeyd, eerst bij hockeyvereniging Zuidwijck – in de Leidse Hout, tijdens zijn dienstitijd in het hockeyteam van de luchtmacht en later bij Roomburg, in 1971 ontstaan door een fusie van de hockeyclubs Zuidwijck en SISEO. Daar werd Paul benoemd tot lid van verdienste (1985) en tot erelid (1998). Ook heeft hij 16 jaar gegolfd bij Golfclub Zeegersloot in Alphen aan de Rijn. Driemaal liep Paul de Vierdaagse, de zwaarste editie was tijdens zijn dienstplicht vanwege de zware bepakking. Verder werd er gefietst, geschaatst en gezeild sedert de jongste jaren. In 1935 kocht zijn vader een BM (zeilboot). Nu heeft Paul samen met zijn zoon en zijn schoonzoon een sloep waarmee zij graag samen het water opgaan.

De laatste 17 jaar – op zijn leeftijd gaan veel sporten niet meer – gaat Paul dagelijks “nordiccen” (nordic walking) in de Leidse Hout, het Bos van Bosman en Endegeest. In de ochtend moet het lichaam een beetje op gang komen, toch stapt Paul elke dag op zijn fiets en doet hij trouw zijn oefeningen. Ooit rookte hij twee pakjes per dag, maar dat is wel meer dan 50 jaar geleden.



Machtige bescherming

Paul en Rita voelden zich altijd gesteund in hun geloof en nog altijd is Paul een trouwe bezoeker van de katholieke Willibrordkerk. Het geloof speelt altijd een diepe rol in zijn leven. Paul is verre familie van Peerke Donders, de priester die in Suriname zijn leven had gewijd aan de strijd tegen melaatsheid en die in 1982 is Zalig verklaard. Het geloof biedt bijzondere bescherming, zoals op 11 december 1944 toen Paul met zijn jeugdvriend Hein Diemen vlak bij het Leidse station waren. Paul besloot verder te gaan, Hein bleef nog even en werd niet veel later dodelijk getroffen door een verschrikkelijk bombardement (door de geallieerden, bedoeld voor de opslagplaats van V2-raketten, maar terechtgekomen op de Stationswijk, red.). Paul doet voor elke maaltijd een gebed uit dankbaarheid voor spijs en drank, en uit het besef dat velen niet (voldoende) te eten hebben. Hij is dankbaar voor zijn rijke leven. Hij is heel trotse vader, grootvader en overgrootvader van vier kinderen, zeven kleinkinderen en één achterkleinkind.



Buurtkoren voor iedereen! Marit Timmers

In de prachtige buurten Vogelwijk en Raadsherenbuurt vinden we buurtkoren die een warm welkom bieden aan nieuwe leden. Ik heb gesproken met Joris van *Vogel Vocaal* en Ine van *De Raadsvogels* om meer te weten te komen over deze koren. Wat blijkt? Beide koren brengen hun leden veel plezier en ontspanning, en ze zijn op zoek naar extra zangtalent. Neem eens een kijkje in je agenda en ontdek welk koor bij jou past!

Vogel Vocaal repeteert elke maandagavond van 20:00 tot 22:00 uur in de kapel van het Bonaventura College. In de lente en zomer oefenen ze vaak in de prachtige omgeving van de Waterlelie in de Leidse Hout. Soms komen ze bij iemand thuis samen en drinken dan na afloop een borrel. *Vogel Vocaal* treedt vier à vijf keer per jaar op, zoals het jaarconcert op 11 november, en verwelkomt zowel mannen als vrouwen in de vier stemgroepen: sopranen, altten, tenoren en bassen. *Vogel Vocaal* zoekt (met name) tenoren en bassen. *De Raadsvogels* repeteren om de week op woensdag van 20:00 tot 22:00 uur in de Woutertje Pieterse school. Dit koor treedt ongeveer drie keer per jaar op en is een vrouwenkoor met drie stemgroepen: sopranen, mezzo's en altten. Voor alle stemgroepen zijn nieuwe leden welkom.

Een wereld aan muziek en inspirerende dirigenten

Beide koren zingen een breed scala aan muziek, variërend van verschillende eeuwen, muziekstijlen en talen (Nederlands, Duits, Frans, Noors, Spaans, Afrikaans). Het repertoire wordt in samenspraak bepaald. Het zingen gebeurt voornamelijk a capella en elke stemgroep heeft ondersteunende oefenbestanden. Beide koren bestaan uit grofweg 20 man/vrouw.



De Raadsvogels leggen de nadruk iets meer op het begrijpen van de tekst en het vertellen van een verhaal. Bij *Vogel Vocaal* draait het meer om het overbrengen van emotie en het delen van gezamenlijke gevoelens. De dirigenten van beide koren weten op een stimulerende manier de enthousiaste koorleden te helpen groeien op technisch gebied en in de uitvoering van veeleisende muziekstukken. Ze inspireren en hebben elk hun eigen, unieke stijl. Peter, dirigent van *De Raadsvogels*, is een professionele bas/bariton en wordt geroemd om zijn geduld en vermogen om de zangtechniek op een prettige manier te verbeteren. Annemarie, de energieke en grappige dirigente van *Vogel Vocaal*,

staat bekend om haar scherpe inzichten en inspirerende aanpak. Onder hun leiding hebben beide koren zich ontwikkeld op het gebied van zangtechniek en kunnen ze nu zelfs complexere stukken aan.

Plezier en ontspanning door samenzang

Samen zingen biedt niet alleen plezier maar ook ontspanning. Het is een moment waarop je je volledig kunt richten op je eigen stem en kunt luisteren en afstemmen op de stemmen om je heen. Na ruim anderhalf uur zingen, verlaat je het koor met een vrolijk gevoel en stap je zingend op de fiets naar huis. Voel de verbinding en zing mee! Doe mee met een van deze buurtkoren en ontdek de vreugde van samen zingen.



Mail *De Raadsvogels*: i.wiersma@planet.nl

Mail *Vogel Vocaal*: vogel.vocaal@gmail.com en op Facebook facebook.com/groups/vogelvocaalkoor



Wat is gezondheid eigenlijk? Wolter Mooi

Een definitie is een voor de hand liggend – maar niet zelden teleurstellend – uitgangspunt van gedachtenvorming over een algemeen begrip. Liefst nemen we er één van een Instelling Met Groot Internationaal Gezag. Welnu, de World Health Organization (WHO) definieert gezondheid aldus: ‘Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity’. Op dit nogal boude statement is begrijpelijkerwijs kritisch commentaar gekomen. Compléet welzijn dan wel welbevinden? Fysiek, mentaal én sociaal? De conclusie dringt zich op: kennelijk leven volgens de WHO 7,89 miljard ongezonde en 0 gezonde mensen op deze aarde.

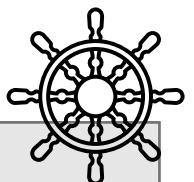
Misschien werkt het beter om gezondheid als een graduele parameter te zien, een soort rapportcijfer voor de kwaliteit van ons (fysieke, mentale en sociale) bestaan. Maar ook dan blijft het lastig. Wat te denken van iemand die zich op en top gezond voelt, maar lijdt aan een nog niet ontdekt kwaadaardig gezwel? Of, omgekeerd, iemand die het lichamelijk aan niets ontbreekt (zo dat al mogelijk is), maar gebukt gaat onder de idee dat binnenkort de eerste symptomen van een gruwelijke ziekte zich zullen manifesteren? Kunnen we de heer Argan, die beklagenswaardige protagonist van Molières *Le Malade Imaginaire* (‘de ingebeelde ziekte’), eigenlijk wel gezond noemen? En: hoe zit het met ziekten die we met de kennis van nu uit ons geneeskundig vocabularium hebben weggestreept, bijvoorbeeld drapeteuomanie? Deze vermeende besmettelijke ziekte, die onder andere in Napoleons legers om zich heen greep, uitte zich in een onbeheersbare neiging om aan de vooravond van een veldslag weg te sluipen uit het legerkampement en vermomd als landloper de thuisreis te aanvaarden.

Als moderne mensen zoeken we ons heil in de wetenschap. Op naar het gewapende oog, de microscoop erbij gepakt, mijne dames en heren! We zullen die 3,7 biljoen cellen van ons lichaam eens grondig bestuderen, op zoek naar het raadsel van de gezondheid. Immers: 3,7 biljoen maal een gezonde cel = een gezond mens, zo luidt dan onze amateur-biologische aritmetiek.

Helaas, ook dat spoor loopt dood. Van die 3,7 biljoen cellen van ons lichaam gaan elke seconde meer dan drie miljoen dood. Waardoor gaan die cellen dan dood? Doordat zij door andere cellen gedood worden (broedermoord!) of, vaker nog, doordat zij de signalen missen die nodig zijn om de intrinsieke neiging van elke cel om zichzelf te doden (zelfdoding!), in toom te houden. Nodeloos te zeggen dat we elke seconde ook weer een overeenkomstig aantal cellen aanmaken; zo niet, dan zouden we al snel als Babushka-poppetjes van de aardbodem verdwijnen. De bouwstenen waaruit die nieuwe cellen worden aangemaakt, zijn voor een belangrijk deel afkomstig van de resten van de gedode cellen: in totaal ruim een kilo per dag, dus

men kan zeggen: de grootste maaltijd die we dagelijks nuttigen. Deze continue zelfdoding en aanmaak van nieuwe cellen is een prima scenario om beschadigde, verouderde, overbodige of anderszins ‘ongewenste’ cellen door nieuwe, intacte exemplaren te vervangen. Toch blijft het een ietwat onthutsende gedachte: in de loop van ons leven maken wij voor honderden lichamen aan cellen aan. (Aan deze kwinkslag is door fijnslijpers wel iets af te dingen: sommige van onze cellen leven wel degelijk lang, een beperkte elite mogelijk zelfs net zo lang als wijzelf. Dus het gaat bij dit sommetje louter om het totale aantal cellen). Alleen ons allerlaatste lichaam krijgt, als onze tijd gekomen is, speciale eer: het wordt ons eerste, en tevens enige, lijk.

Maar, eh ... wat is gezondheid dan eigenlijk wél? Wie het weet, mag het zeggen.



Leefstijlgeneeskunde: wat houdt dat in? Hanneke Mooi-Lavrijsen

Als staf-verzekeringsarts coördineer ik sinds ongeveer twee jaar een project over het inzetten van leefstijl-interventies bij cliënten die ziekgemeld zijn bij het UWV en een participatie-probleem hebben.

Tot 100 jaar geleden werden oorzaken van ziekten relatief simpel opgevat: per ziekte ging men in het algemeen uit van één (bekende of vermoede) oorzaak. Ook medische behandelingen waren veelal enkelvoudig, bijvoorbeeld een geneesmiddel of een operatie. Dit beeld is inmiddels sterk veranderd. We onderscheiden nu tal van complexe, veelal chronische ziekten, zoals: diabetes type 2, hart- en vaatziekten, chronische longaandoeningen en maligniteiten. Van deze ziekten zijn nu vaak allerlei verschillende oorzaken en risicofactoren bekend. We weten nu dat bij het ontstaan en het verloop van deze ziekten onze leefstijl een belangrijke rol speelt.

THEMA - GEZOND

Gezien de toenemende vergrijzing en de stijgende kosten in de gezondheidszorg zijn zowel preventie als genezing door een gezonde leefstijl inmiddels van essentieel belang. 'Leefstijlgeneeskunde' is de overkoepelde term van de relatief jonge tak van de gezondheidszorg die zich richt op deze aspecten bij preventie en behandeling van chronische aandoeningen.

De relevante aspecten van leefstijl worden tegenwoordig vaak benoemd aan de hand van het 'leefstijlroer' met zes spaken: beweging; voeding; ontspanning; middelengebruik; slaap; verbinding/zingeving. Belangrijk is, dat er aandacht is voor elk hiervan. Ook als chronische aandoeningen al zijn ontstaan, kunnen aanpassingen in de leefstijl de aandoening in gunstige zin beïnvloeden.

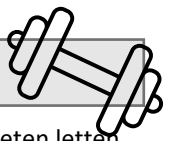
- ✿ **Voldoende bewegen:** zet dagelijks zo mogelijk 10.000 stappen en voorkom veel en langdurig zitten;
- ✿ **Gezonde voeding:** drink voldoende; eet 3 volwaardige maaltijden en vermijd tussendoortjes; eet dagelijks minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit; eet zoveel mogelijk onbewerkt voedsel, dus geen pakjes en zakjes; eet meer plantaardige en minder dierlijke producten;
- ✿ **Ontspanning:** kies een hobby, sport of andere activiteit; zoek de natuur op; beperk je 'schermtijd';
- ✿ **Middelengebruik:** rook niet of zoek hulp bij het stoppen met roken; drink zo weinig mogelijk alcohol; gebruik geen drugs; gebruik alleen noodzakelijke medicatie, volgens voorschrift;
- ✿ **Slaap:** houd een regelmatig slaappatroon aan en slaap in een koele ruimte; vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan; zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt;
- ✿ **Verbinding/zingeving:** maak verbinding met mensen waar je blij van wordt; breng tijd door met dierbaren. Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?



Van belang voor het welslagen hierbij is dat degene, die zijn leefstijl wil aanpassen, zelf de regie neemt over dit proces, eventueel ondersteund door bijvoorbeeld een behandelend arts, fysiotherapeut of leefstijlcoach. Bedenk hierbij wat je wilt veranderen, kijk naar wat je wel wilt doen en wat je anders wilt doen. Kies waarin je je energie wilt stoppen en kom zelf in actie. Het is verstandig om kleine stappen te zetten.

Op 29 maart van dit jaar gaf minister Kuipers het startsein voor de *Coalitie Leefstijl in de Zorg*. In deze Coalitie slaan zorgprofessionals, kennisinstellingen en patiëntvertegenwoordigers de handen ineen voor de implementatie van leefstijlinterventies in de gezondheidszorg. Het plan is om in 2025 leefstijlgeneeskunde als integraal onderdeel op te nemen in de reguliere gezondheidszorg.

Het fenomeen fitboys en fitgirls Kiki Breet



Gezondheid is BIG BUSINESS tegenwoordig! Voor de meesten van ons betekent gezondheid iets als: een beetje op je eten letten, dagelijks bewegen, goed slapen en af en toe de dokter bezoeken. Sommige mensen zijn echter extreem toegewijd aan gezond leven en zij leggen hun levensstijl, alhoewel zij dat *lifestyle* noemen, vast op sociale media. Elke sportieve beweging en elke maaltijd wordt gedocumenteerd en voorzien van tekst doorspekt met Engelse woorden. Deze mensen staan bekend als fitboys en fitgirls.



Influencer

De meeste fit-influencers zijn begonnen omdat ze een ommekeer in hun leven wilden maken en hun volgers op hun *journey* willen meenemen. Veelal zijn het (te) zware vrouwen die gaan afvallen en (te) iele mannen die gespierd willen worden, maar andersom komt uiteraard ook voor. Zij besluiten hun leven te tonen aan het publiek om anderen te motiveren – *if I can do it, you can do it too* – of simpelweg om complimenten te ontvangen waar ze dan weer motivatie en wilskracht van krijgen. De volgers zijn vaak mensen die inspiratie en motivatie zoeken.

THEMA - GEZOND

En als je als fitboy of -girl dan aardig wat volgers hebt vergaard die alles wat jij doet nadoen, dan word je aantrekkelijk voor verkopers. Als producenten merken dat de vraag naar een product stijgt nadat jij het die week hebt gebruikt en dit zichtbaar was in jouw post op Instagram, dan word je aangemerkt als influencer. Producenten en verkopers zullen jou, tegen betaling, vragen om bepaalde producten in jouw routine op te nemen, en voilà, het verdienmodel is geboren. Twee bekende voorbeelden hiervan zijn Arie Boomsma (186K volgers) en Faja Lourens (150K volgers). Beiden zijn begonnen met het delen van hun levensstijl en hun fitte lijf. Ze hebben zoveel volgers vergaard dat ze een fit-imperium hebben opgebouwd. Ze kunnen ruim leven van wat ze verdienen met hun tips en voorbeeldroutines en alles wat daarmee verbonden is. Een snel rondje Instagram regio Leiden leverde drie *fit-persons* op; Lex Prins, DVfitnessLeiden en Mitch Harteveld. Zij lijken gericht te zijn op het motiveren van anderen om te gaan sporten, ze hebben wel beduidend minder volgers dan eerdergenoemde Faja en Arie.



Deskundig advies?

Deskundigen laten zich regelmatig negatief uit over de zorgelijke trend waarbij ondeskundigen hun volgers adviezen geven over onder andere koudetherapie, het slikken van (experimentele en placebo-) supplementen en (ongezonde) eetpatronen. Motivatie haal je bij influencers, informatie bij deskundigen, lijkt mij een goed devies.

Gezondheid! José Niekus. Foto Kees Olsthoorn



Het is een wonder dat ik nog leef. Mijn hele leven eet ik al een heleboel gruwelijk ongezonde dingen. Het begon met het negeren van de ban op de witte schilletjes van de sinaasappel; het eten daarvan zou kanker veroorzaken. Daarna heb ik jarenlang meer dan het ene toegestane ei per week genuttigd; ei zou het cholesterol opjagen. Ook heb ik gezondigd tegen het verbod op roomboter, koffie, witbrood, melk en suiker. Het ergste is dat ik ook nog graag een glas wijn drink. En dat verkort je weg naar het hiernamaals sowieso.

Als de waarschuwing is ingebed in zinnen als 'onderzoek wijst uit...' of 'uit onderzoek is gebleken' dan weet je dat wetenschappers – of hun pr-afdeling of journalisten – aan zet zijn. Een gezonde dosis wantrouwen kan absoluut geen kwaad. Een paar jaar later verschijnen er gegarandeerd nieuwe onderzoeken en evenzovele nieuwe richtlijnen, en lijken alle oude dogma's vergeten. Voortschrijdend inzicht' noemt men dat. Zo is bijvoorbeeld het ei alweer lang uit het verdomhoekje gekropen.

Door de komst en ongebreidelde groei van de sociale media heeft de nadruk op gezond eten – of wat ervoor door gaat – ongezonde kantjes gekregen. Influencers, nauwelijks door kennis gehinderd, praten ons van alles aan. Kurkuma, chiazaad, abrikozenpitten doen wonderen voor je lijf, zo beweren ze. Of wat te denken van de populariteit van het paleodieet, waarbij je brood vermijdt en vlees omhelst. Los van het feit of dit dieet nou wel de oplossing is voor onze moderne welvaartziektes, ligt het eten van dierlijke producten vanwege andere redenen aardig onder vuur. Het bewijsmateriaal voor de werking van dit alles is flinterdun of niet bestaand, maar het geloof erin heeft geleid tot overmatig consumeren met hevige krampen of vergiftiging als gevolg dan wel tot overmatig afvallen met broze botten als resultaat.

Trouwens, het voortdurend bezig zijn met wat wel en niet mag, leidt tot stress en die is juist niet bevorderlijk voor ons welzijn. En daar is tenminste wel bewijs voor. Mijn moeder zei altijd dat overal waar 'te' voor staat slecht is en daar hou ik me aan. Een uitzondering: 'tevreden'. Dat ben ik straks, nippend aan een glas witte wijn. Proost!





Hoe gezond is onze buurt? Nicole van der Linden

Meten is weten. Maar hoe weet je door meting hoe gezond een buurt is? Het gaat daarbij niet alleen om hoeveel mensen er ziek zijn (geweest) of hoe oud de bewoners zijn. Luchtverontreiniging en geluidsoverlast zijn hierbij ook een belangrijke factor.

Luchtverontreiniging

Scholen en kinderopvang moeten minstens 150 meter afstand hebben tot een ernstig fijnstof veroorzakende bron, zoals de A44. Onze buurt ligt hier ruim een kilometer vanaf, dus wat dat betreft zitten we niet in de gevarenzone. Toch is de gemeten luchtkwaliteit in onze buurt matig, met een score van gemiddeld 5.9. Dat zou u misschien niet verwachten met het vele groen om ons heen maar het meten gebeurt niet tot op adresniveau maar in vlakken van 125 x 125 meter. Daardoor kan het gemiddelde slechter uitvallen dan het daadwerkelijk in uw straat is. Om een dichter netwerk te krijgen is er een initiatief om [samen te meten](#) en hierdoor meer materiaal te krijgen om de kwaliteit van de metingen te verbeteren.

Gezondheidsmonitor 2020

Buurtcijfers 2020 in Leiden

	Buurt	Gemeente	Nederland
Bevolking	654	103004	17407505
Cijfers over gezondheid en beperkingen (%)			
Goedster goed ervaren gezondheid	87,2	88,8	78,4
Langdurige ziekte of aandoening	29,4	30,7	32,5
Matig/hoog risico op angst of depressie	40,8	53,9	45,9
Hoog risico op angst of depressie	4	7,7	6,7
Minstens een beperking	7	12,5	15,2
Mobiliteitsbeperking	3,6	7,8	9,6
Gefuortbeperking	2,5	3,9	4,6
Gezichtsbeperking	2,5	5,1	5,6
Andere cijfers van de buurt (%) (selectie)			
Eenmalig overgewicht	6,9	12,1	19,6
Rokers	9,7	18	17,9
Voltoet aan alcoholrichtlijn	35,7	40,6	43,9
Beweegrichtlijnen	59	54,7	49,9
Eerstig/zeer ernstig eenzaam	7	11,8	11,2

* betreft de bevolking van 15 jaar en ouder

Het RIVM meet dagelijks de luchtkwaliteit in het hele land, via www.luchtmeetnet.nl kunt u zien wat de kwaliteit van de lucht in Leiden is. Als de luchtkwaliteit een 7 scoort – dat is een **onvoldoende** – wordt geadviseerd om geen tot weinig lichamelijke inspanning te leveren. Bij inspanning wordt meer lucht ingeademd en dus ook meer slechte lucht. Het inademen van ongezonde lucht kan ernstige ziekten veroorzaken zoals astma, COPD en longkanker en bij mensen die hier al aan lijden meer klachten geven.

Doordat er al langere tijd en vaak gemeten wordt, zijn trends duidelijk aan te geven en kunnen pieken vrij nauwkeurig voorspeld worden. Het is ook voor de hand liggend dat tijdens de ochtend- en avondspits de lucht meer vervuild is. Loopt en fietst u veel, kies dan routes waarbij u de Rijnsburgerweg en de Warmonderweg vermijdt of ga op andere tijdstippen van huis. De concentratie slechte lucht is dan direct veel minder.

Overigens draagt het stoken van open haarden, barbecues en vuurkorven ook bij aan een slechtere luchtkwaliteit. Zeker als hier afval, geverfde of geïmpregneerde spullen in gegooid worden. Bij de verbranding hiervan komen zware metalen vrij. Voor tips over het beperken van schadelijke uitstoot kunt u kijken op de site van de [Omgevingsdienst West Holland](#).

Overlast van vliegtuigen

Samen met de Merenwijk wordt in onze buurt het meeste ernstige slaapverstoring door vliegverkeer ervaren en samen met Merenwijk, Houtkwartier, Vogelwijk en Groennoord ernstige geluidhinder door vliegverkeer. Maar vliegverkeer veroorzaakt ook luchtverontreiniging. De stichting *Omgeving Zonder Vlieghinder (OZV)*, ooit ontstaan vanuit de ludieke actie *Oegstgeest Ziet Ze Vliegen*, behartigt tegenwoordig de belangen van alle bewoners van regio Leiden en de bollenstreek. Kort samengevat zetten zij zich in voor het beperken van de overlast door vliegtuigen boven onze regio. Denk hierbij aan meer metingen, hoger vliegen, gebruik van andere banen, geen extra baan aanleggen, en medezeggenschap door lidmaatschap van de per 1 juli ingestelde Maatschappelijke Raad Schiphol.

Wetenschappelijk onderzoek

Ook wil de OZV door middel van het delen van (wetenschappelijk) onderzoek laten zien wat de gevolgen zijn van overlast door vliegtuigen. Discussies zijn niet te vermijden als hierover berichten verschijnen op de sociale media. Van mensen die het allemaal onzin vinden ('en we willen toch allemaal zo graag vliegen!') tot mensen die het machtig mooi vinden, zo'n grote machine vlak over huis en tuin te zien (en horen) vliegen. Vaak wordt vergeten dat het niet alleen om personenvervoer gaat maar dat er ook heel wat zware vrachtvliegtuigen over ons hoofd heen komen, met aanvoer van spullen die van ver gehaald worden – maar dat is een andere discussie. In 2020 is door een half miljoen mensen meegedaan aan de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, uitgevoerd door de 25 GGD'en, GGD GHOR Nederland, RIVM en CBS. De conclusies hieruit ('geluidhinder en slaapverstoring hebben impact op de gezondheid') zijn in augustus 2022 nogmaals voorgelegd aan de betrokken commissies van de Tweede Kamer. In de resultaten van dit rapport wordt Leiden niet specifiek genoemd, Oegstgeest wel. En uit de cijfers blijkt dat de Kaagbaan, hoewel het totaal aantal vliegbewegingen is verminderd, 40 tot 50% gebruikt wordt en dat de nachtvluchten ook voornamelijk hier landen.



Schiphol schrapt nachtvluchten en geen tweede Kaagbaan

Goed nieuws voor onze regio, Schiphol schrapt een groot deel van de nachtvluchten, dit houdt in dat er tussen middernacht en 06.00 uur geen vluchten opstijgen en tussen middernacht en 05.00 niet landen. Het duurt nog even, want dit wordt pas eind 2025 realiteit. Ook komt er geen tweede Kaagbaan. De luchtvaart is een van de veroorzakers van Zeer Zorgwekkende Stoffen (ZZS), stoffen waarmee wij via het milieu, voedsel, de werkplek of via producten zoals huishoudchemicaliën in aanraking komen. Voor wie hier wil (blijven) wonen, hoort het vliegverkeer erbij, daar is niet aan te ontkomen. Maar gelukkig zijn er wel ontwikkelingen en overlast kunt u zelf ook melden via www.schiphol.nl, <https://overmijndak.ozv.nu/> of <https://bezoekbas.nl/>

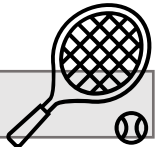
Ongezonde ergernis



Er vliegen steeds vaker vliegtuigen over onze wijk, steeds vaker laag overvliegend. Die veroorzaken een hoop lawaai, waar je vooral last van hebt als je op zonnige dagen lekker buiten bent. Niet ondenkbaar is dat het vliegtuiggeluid invloed heeft op de gezondheid. Is er overgevoeligheid voor geluid, waarbij alles harder en irriteranter gehoord wordt? Zou men er slechter van kunnen slapen, waarbij het nachtelijk vliegverkeer nog vaker wakker maakt? Kan er stress of depressiviteit ontstaan, gelet op ervaringen dat frequent aanzwellend en wegebbend geluid extra op de zenuwen werkt? Zou er nog méér aan de hand kunnen zijn? Kan vlieghinder voor iedereen nadelig zijn met betrekking tot stress en concentratieverlies? Liggen er voor groepen mensen met bepaalde ziekten of gebreken extra gezondheidsrisico's op de loer? Is er invloed van de vele slecht verbrande resten van vliegtuigbrandstof in onze lucht? OZV, *Omgeving Zonder Vlieghinder*, zoekt dit uit en doet er wat tegen.

OZV heeft een handige website ontwikkeld, *Over Mijn Dak*, een handige hulp die het heel eenvoudig maakt om laagvliegers en lawaaimakers die over jouw dak komen automatisch bij Schiphol te melden. Deze website communiceert namelijk voor jou met de site van het BAS, [Bewoners Aanspreekpunt Schiphol](https://bezoekbas.nl/) <https://bezoekbas.nl/>. Je moet eerst een account aanmaken bij BAS, waar je officieel de meldingen moet doen. Als je daar een account hebt, dan kun je dat doorgeven aan *Over Mijn Dak* en die kunnen dan de meldingen voor je automatiseren, zodat je het niet zelf steeds hoeft te doen. Je moet wel opgeven van welke vlieghoogte je overlast hebt en hoe frequent dit is (bijvoorbeeld 4x per uur). Dat is misschien wel even wat werk, maar laat je daar niet door tegenhouden.

De link naar *Over Mijn Dak* is <https://overmijndak.ozv.nu/> De link naar BAS is: <https://bezoekbas.nl/>



Jasper tennist Nicole van der Linden

Jasper Stegeman (12) woont in de Paulus Buysstraat, hij zit in groep 8 van de ELS aan de Vondellaan en volgend schooljaar gaat hij naar het Stedelijk Gymnasium, locatie Socrates. Jasper is drie jaar geleden gescout op de tennisbaan en sindsdien traint hij vijfmaal per week, anderhalf tot drie uur per keer. Deels bij een door de KNLTB gecertificeerde club in Noordwijkerhout, eenmaal per week bij Forescate in Voorschoten en voor de gezelligheid speelt hij ook nog regelmatig een potje op onze eigen buurtbaan. Hier is hij in 2018 met tennis begonnen onder de deskundige en bevlogen begeleiding van de bij veel buurtgenoten bekende Vincent van Schie. Daarnaast speelt hij competitie en toernooien en als het lukt voetbalt hij er ook nog bij.

Sporten is gezonder dan gamen

Is zoveel sporten wel zo gezond? Jasper heeft al eens een vervelende blessure gehad, daardoor moest hij zijn trainingsschema aanpassen. Hij is natuurlijk ook nog in de groei en botten groeien harder dan pezen. Het gevaar van overbelasting is aanwezig. Maar de hele dag binnen achter je computer zitten is veel ongezonder, vindt hij. Gezonde voeding is heel belangrijk en dan wordt er vooral gelet op wat het lichaam op bepaalde momenten nodig heeft. Trage koolhydraten voorafgaand aan inspanning, snelle suikers als er even een dipje is. Een banaan of een handje winegums werken dan heel goed. Proteïnedrankjes zorgen voor spierherstel na een intensieve training.

De toekomst

Het liefst wordt Jasper professioneel tennisser, net als zijn grote voorbeelden Rafael Nadal, Jannik Sinner (zie foto) en de nog jonge Carlos Alcaraz. Maar een carrière als advocaat ziet hij ook wel zitten, strijden tegen onrecht trekt hem wel. In het gezin draait veel om zijn sport, zijn ouders reizen met hem het hele land door en houden rekening met zijn schema. Hij heeft natuurlijk wel eens geen zin of gaat liever naar een feestje, maar tennis gaat in principe voor. Voor zijn ontspanning speelt hij contrabas (nu nog een klein model) en hij tekent ook graag. De liefde voor sport en muziek heeft hij van zijn moeder meegekregen, die heeft op hoog niveau gehockeyd en is violiste. De vaardigheden die hij nu leert, zoals discipline, doorzetten en incasseren komen hem ook in de toekomst zeker van pas. En wat is het leukste van tennis? Punten scoren! En met succes, hij staat momenteel 27^e op de Juniorenranglijst.



Jasper met Jannik Sinner tijdens het ABN AMRO Toernooi van dit jaar.



Gezondheidszorg bij de Oekraïners Hans Rohlof

Eind april 2023 waren er in Nederland 92.500 geregistreerde Oekraïners. In onze buurt leven er een paar honderd, voornamelijk in de voormalige zusterflat naast het Alrijne Ziekenhuis. Hoe gaat het met hun gezondheid en hoe staan ze tegenover de gezondheidszorg in Nederland?



Oekraïners hebben via de overheid een basisverzekering die alle zorg dekt, en ze hebben ook geen eigen risico. Dat is vergelijkbaar met de zorgverzekering voor asielzoekers. Ze hebben dan ook een aparte status, niet vergelijkbaar met Nederlanders en met erkende vluchtelingen, die allen een basisverzekering kunnen en moeten afsluiten, inclusief of exclusief extra kosten zoals tandartsverzekering. In het basispakket voor asielzoekers en Oekraïners zit geen tandartspakket.

Om erachter te komen wat ze van de Nederlandse zorg vinden had ik een gesprek met twee van hen op 7 mei. Beiden zijn wat oudere vrouwen die met de gezondheidszorg te maken hebben gehad. Het gesprek werd in het Engels gehouden, wat nog wel wat voeten in aarde had, omdat hun Engels niet perfect was. Maar het lukte toch om een aantal zaken te bespreken.

Voor ons heel herkenbaar is hun verbazing dat het erg lang duurt voordat men een afspraak met een arts heeft. Oekraïne kent ook huisartsen, maar die zijn veel makkelijker bereikbaar. Een huisarts heeft daar gemiddeld maar 1500 patiënten (in Nederland soms wel 3000). Ook zijn huisartsen altijd bereikbaar, van de vroege ochtend tot de late avond én in het weekend, je kunt bij wijze van spreken via de achterdeur binnenkomen. Verwijzingen naar een ziekenhuis zijn heel makkelijk te krijgen. Tandartsen zijn er ook genoeg, en veel goedkoper dan hier: een mond vol implantaten kost daar slechts zo'n 5000 euro (hier het veelvoud). Niet iedereen is verzekerd in Oekraïne. Enkel als je werk hebt, ben je voor ziektekosten verzekerd via je werkgever, evenals je huisgenoten. Degenen die geen verzekering hebben, moeten alles zelf betalen. Zwart betalen komt weinig voor, meestal wordt er gewoon met een kaart betaald.

Beide dames vonden het een verrassing dat in Nederland iedereen verzekerd is voor ziektekosten. Het is wel lastig dat een tolk bij een dokter hier moeilijk of niet te krijgen is: misverstanden komen veel voor (in verband hiermee is van belang dat de Johannes Wierstichting, die zich inzet voor mensenrechten in de gezondheidszorg, al jaren pleit voor terugkeer van betaalde tolken in de zorg). Tenslotte willen de vrouwen ook nog benadrukken dat de zorg wel als goed ervaren wordt. Met name de medische instrumenten hier in Nederland zijn erg goed en effectief. Over de beoefenaars van de geneeskunst, de artsen en verplegers, zijn de meningen wat verdeeld. Met dank aan de gesprekspersonen, die graag anoniem willen blijven.

Gedicht - De Gezondheid door Hieronymus van Alphen



DE GEZONDHEID.



*Die nooit genoeg heeft voor zijn mond,
Leeft zelden vrolijk en gezond.*

De gezondheid

Gezondheid is een groote schat

Om vergenoegd te leven.

Ofschoon ik groten rijkdom had,
Wat voordeel zou het geven,
Zo ik, doorknaagd van angst en pijn,
Mij zelve tot een last moest zijn.

Maar zou ik dan mijn Vaders raad
Niet ijverig betragten?
En gulzigheid en overdaad
Niet mijden en veragten?

Die nooit genoeg heeft voor zijn mond,
Leeft zelden vrolijk en gezond.

Uit: Kleine gedigten voor kinderen (1998)



Recept voor Paulien

Dit recept voor een makkelijke meeneemlunch is afkomstig van de website www.uitpaulineskeuken.nl, en is gekozen als eerbetoon aan onze oud-voorzitter Paulien Retèl. Nu maar hopen dat zij dit lekker vindt!

De **meeneemlunch** bestaat uit noedels met verse groenten in een weckpot. Het enige dat je daarnaast bij je moet hebben is (een thermosfles met) kokend water om er een heerlijke, voedzame soep van te maken.

Ingrediënten voor 1 persoon

- 0,5 groentebouillonblokje
- 2 stengels paksoi
- 20 gr taugé
- 20 gr julienne wortel
- 50 gr doperwtten (diepvries)
- 40 gr rijstnoedels
- 2 el sojasaus
- 2 el sambal (milde)
- 15 gr gezouten pinda's

Je kunt natuurlijk eindeloos variëren: kies je favoriete smaakmakers om in de weckpot te doen.

Materiaal

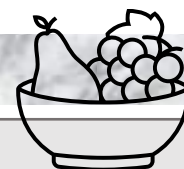
- (glazen) weckpot met deksel van 500 ml
- goed afsluitbaar bakje voor de saus
- thermos met kokend heet water

Bereiding

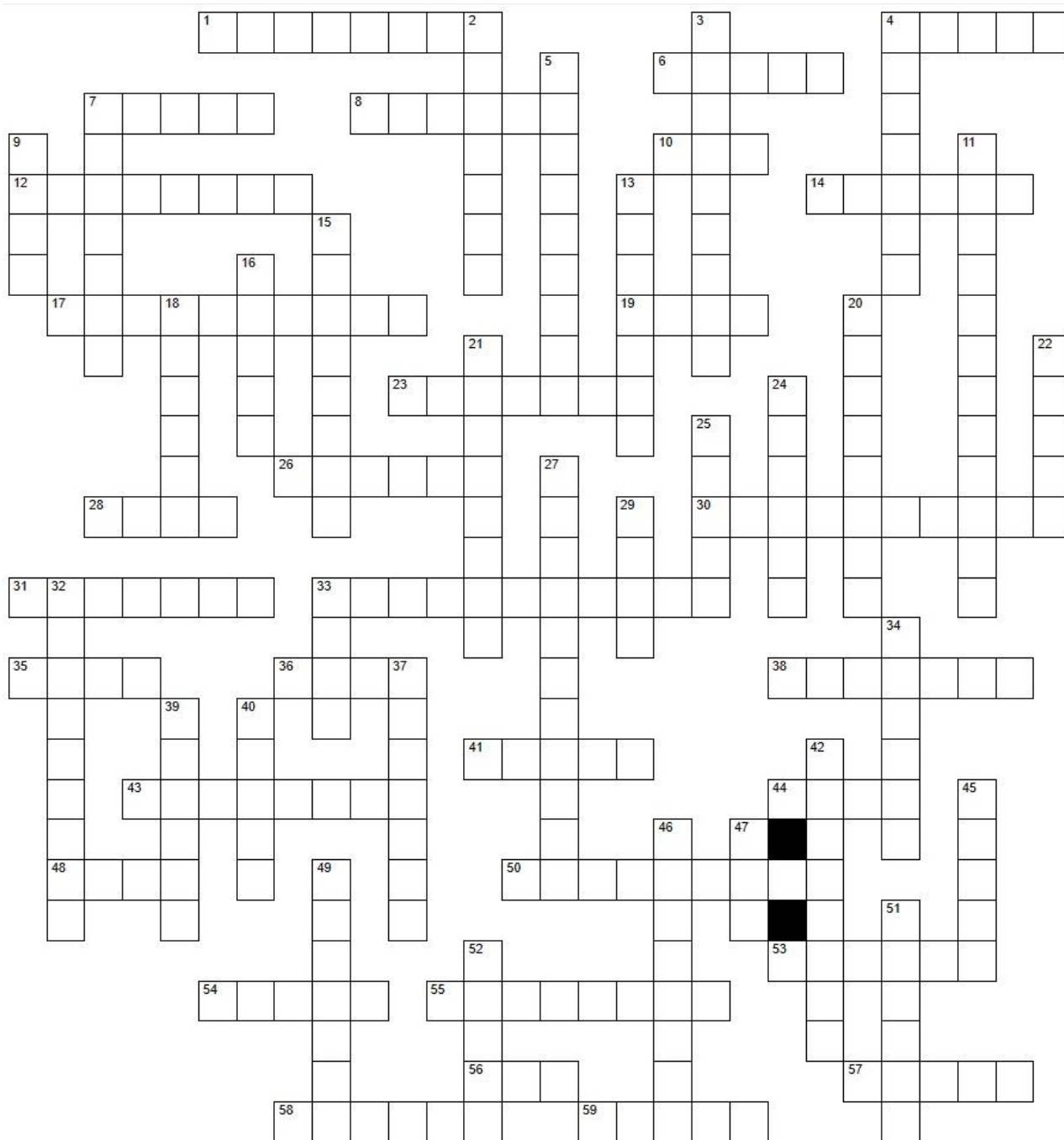
1. Verkruiemel het bouillonblokje in een schone, afsluitbare (glazen) pot. Snijd de paksoi in kleine stukken. Stop ze samen met de taugé, julienne wortel en doperwtten in de pot. Voeg de noedels toe en draai de deksel op de pot. Zet tot gebruik in de koelkast.
2. Meng alvast sambal en sojasaus door elkaar en doe in een goed afsluitbaar bakje om mee te nemen. Hak de pinda's fijn, die kun je ook in een los bakje doen.
3. Op de picknickplek: schenk 350-400 milliliter kokend heet water in de pot (of in ieder geval genoeg tot de groenten en noedels onderstaan), draai direct de deksel er op en laat 4 minuten staan tot de noedels zacht geworden zijn. Breng de noedels verder op smaak met het soja-sambalsausje. Lekker met de fijngehakte pinda's.



THEMA - GEZOND



Themapuzzel Gezond Marit Timmers



Horizontaal

1. Verstevig
4. Ontwikkeling
6. Tweewieler
7. Krachtig
8. Tijd nemen
10. Rond speelgoed
12. Schoonmaken
14. Uitbundig plezier
17. Onderhoud
19. Voedsel consumeren
23. Plantaardig voedsel
26. Smaakvol
28. Pomporgaan
30. Fysieke of mentale actie
31. Controleer
33. Fysiek

35. Niet bedorven
36. Ervaar
38. Gelaat
41. Natuurlijke zoetheid
43. Blijje uitdrukking
44. Meditatieve oefening
48. Buitenste laag
50. Volledig gevoed
53. Buitenomgeving
54. Fysieke activiteit
55. Buigzaam
56. Vochtig
57. Eetpatroon
58. Voedingsbestanddelen
59. Versterkend middel

Verticaal

2. Aromatische planten
3. Voedingsstoffen
4. Massa
5. In- en uitademen
7. Krachtige weefsels
9. Onbeperkt
11. In evenwicht
13. Kleurrijke planten
15. Gezondmakend
16. Kleur van planten
18. Schoon
20. Heerlijk
21. Liefdevol
22. Mentale toestand
24. Skeletdelen
25. Niet te dik

27. Medische behandeling
29. Verkwikkend
32. Stabiliteit
33. Wandeling
34. Vol levensenergie
37. Fysieke vorm
39. Gemengde groenten
40. Seizoen
42. Rijk aan voedingsstoffen
45. Helder en verfrissend
46. Langzaam lopen
47. In goede conditie
49. Levendige kracht
51. Kalm
52. Schittering

ADVERTENTIE

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)**

Kettinginterview met Peter Floor Van Beuningenlaan

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

Dat was midden 1979. We woonden in Oegstgeest, gezin met drie middelbare scholieren. Enorme vraag naar woningen met meer tuin in het 'oude dorp'. Huizen waren al vergeven via de oerwoud telegraaf vóór publieke aankondiging. Toen ik in 1976 in de krant een plaatje zag van het bouwplan in de Raadsherenbuurt, heb ik meteen een optie genomen voordat we erover gingen nadenken. Dit had wat we zochten, ook omdat er vrijheid zou zijn bij de afwerking van de bouw. Hooguit zou het wat groot worden wanneer de kinderen zouden uitzwermen, maar de voordelen waren evident.



2. Hoe voel je je in de Raadsherenbuurt?

Ook door de eenzijdige ligging van onze huizenrij leven we toch ietwat afgezonderd van de rest van de buurt. Onwillekeurig heeft dat invloed op je 'integratie'. Ook leeftijd speelt mee. Contacten die er zijn, zijn heel plezierig. Dus: goed gevoel.

3. Hoe vier jij het leven?

Dat is niet zo mijn ding, nog minder op mijn huidige leeftijd van 88 jaar. Opgevoed en opgegroeid met 'doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg'. Het meeste genoegen beleef ik aan buitenwerkzaamheden, tuin, bos/park en mijn vak en passie geologie. En natuurlijk aan velerlei contacten met mijn drie kinderen, zeven kleinkinderen en sinds vorig jaar mijn achterkleindochter, allen wonen in Nederland.

4. Wanneer en hoe heb je voor het laatst gebruik gemaakt van wat Leiden aan cultuur te bieden heeft?

Niet erg veel. Eigenlijk voornamelijk museums met bezoek van buiten de stad sinds mijn vrouw er niet meer is. Voordien voornamelijk films in het Kijkhuis.

5. Wat is je daginvulling?

Gepensioneerd sinds 1-1-2000 zijn mijn dagelijkse bezigheden voornamelijk in het verlengde van mijn antwoord op vraag 3.

6. Welke krant en nieuwsapps lees je, op welk moment van de dag en hoe lang doe je daar over?

NRC. Helaas, sinds hij als product van de vorige avond in de ochtend bezorgd wordt, langer dan nodig is voor het belang van de inhoud. Voorts Leidsch Dagblad samen met burens, Leids Nieuwsblad en Oegstgeester Courant, in deze volgorde steeds vluchtiger. Tenslotte sinds begin dit jaar De Correspondent waarvan ik alleen de wekelijkse selectie even, ook weer selectief, doorneem.

7. Wat komt spontaan bij je op bij het thema Gezond?

Dat het assortiment van de supermarkten voor onze gezondheid minstens gehalveerd en anders opgebouwd zou kunnen worden.

8. Wat wil je tot slot nog kwijt? / Delen met de buurt?

Om toch een bescheiden bijdrage te leveren aan het lenigen van noden in de samenleving zal ik zolang mijn constitutie dat toelaat in de buurt collecteren voor enkele goede doelen. De contacten die ik dan met buurtgenoten heb, zijn daarbij een aanmoediging. Ik vind het echter spijtig dat ik bij, heb ze niet geturfd, tussen vijf à tien deuren de mededeling zie dat collectes niet gewenst zijn. Ik respecteer dat uiteraard maar zou hopen dat de tekst van het bordje dat ik bij één deur fotografeerde in de nabije toekomst de plaats van die afwijzingen inneemt.



9. Vraag van Jeroen Brabers: Peter is zeer betrokken bij onze buurt en heeft veel ervaring. Ik zou hem daarom willen vragen wat wij als buurtbewoners kunnen/moeten doen om de prettige sfeer en cohesie in de Raadsherenbuurt te behouden.

Te veel eer. Mijn ervaring ligt niet zo zeer op die terreinen. Globaal: Ik maak me zorgen om de toenemende individualisering van de samenleving, waarbij contacten vaak anoniem via de sociale media verlopen. Dat opent mijns inziens te veel mogelijkheden om kleinigheidjes op te fokken tot conflicten, bijvoorbeeld met de overheid, waarin gelijk krijgen een doel op zichzelf is geworden. Bewoners van ons soort buurten zouden door zich daarvan individueel of collectief bewust te onthouden een voorbeeldfunctie kunnen vervullen en een bijdrage aan een blijvend leefbare samenleving kunnen leveren.

10. Wie mag het volgende kettinginterview vullen en waarom?

Hans Smit is bereid het estafettetokje over te nemen. Wij waren een aantal jaren collega's op het Bureau van de Universiteit, en kwamen in 1979 met de achterkanten van onze huizen pal tegenover elkaar te wonen.

11. Welke vraag zou je deze persoon willen stellen?

Hans heeft de hele projectontwikkeling op het Landje van Ballego meegemaakt en zal er vast wel interessante informatie over kunnen vastleggen voor de lezers en het nageslacht.

Familieberichten

In Memoriam Peter ter Riet

(Ingekorte) toespraak door Wouter Tietge

Onlangs overleed Peter ter Riet die, samen met zijn familie, een bijzondere plek heeft in mijn hart. Als jonge specialist in het Diaconessenhuis Leiden bood hij mij onderdak tijdens de diensten. Vele weekenden heb ik in zijn huis aan de Antonie Duycklaan doorgebracht, samen met Giap Liem. Dit was altijd zeer gezellig, en iedereen zal beamen dat Peter een joviale, super attente gastheer was. Hij was zeer open over zijn leven, zijn scheiding, nieuwe liefde en kinderen. Vele malen heb ik meegegeten met de dierbaren van Peter. Na de fusie werkten we minder intensief samen en ook de overnachtingen op de Antonie Duycklaan waren niet meer nodig voor de dienst. Toch bleef het contact altijd goed. Peters vrolijke jovialiteit werd soms onderbroken door stress en zorgen, waarbij helaas deze stress en zorgen steeds meer de boventoon gingen voeren. Wanneer ik aan Peter denk, bestaat het beeld uitsluitend uit de zeer kundige, joviale, uitmuntende collega die hij is geweest. Beste Peter, dat je de rust mag vinden en heel veel sterkte aan alle dierbaren, in nagedachtenis aan alle mooie kanten die deze man te bieden had.



Nieuw in de buurt

Hallo burens, wij zijn Komal, Bart en Isolde en wonen sinds december in de Van Oldenbarneveltstraat. Wat een heerlijke buurt om te wonen en, voor Isolde, om op te groeien! We woonden hiervoor in het centrum van Leiden en werken allebei in Den Haag: Komal bij het ministerie van Volksgezondheid (VWS) en Bart bij het ministerie van Buitenlandse Zaken. Isolde heeft het naar haar zin bij de Krullevaar. Tot ziens in de buurt!



Hallo allemaal! Wij zijn Paco, Angelica, Manu, Ines en Marianne Barona-Cibrian uit Mexico en Tsjechië. We zijn verhuisd naar de Van Oldenbarneveltstraat, nadat we twee jaar in Den Haag woonden - we houden absoluut van Leiden! We kozen voor deze buurt omdat het ons een mooie en vriendelijke buurt leek. Daarvoor woonden we in Mexico, New York en het VK. We zijn gepassioneerd door wetenschap en kunst.



Paco is wetenschapper (hoogleraar) aan het IBL van de Universiteit Leiden (microben), Angelica is senior wetenschapper bij Koppert (genetica) en we zetten ons allebei in om onze wereld duurzamer te maken. Manu (19) neemt een tussenjaar om te reizen en te werken, ze is ook geïnteresseerd in biologie. Ines (17) zit op het Rijnlands te Oegstgeest. Marianne (11) gaat binnenkort ook naar het Rijnlands. Ines en Marianne houden van muziek en willen kunst studeren. We houden allemaal van de natuur, paarden en planten. Onze familie heeft nog twee andere belangrijke leden: Shadow, een speelse husky-mix, en Cobra, een kleine cavia. We leren Nederlands en we willen meer te weten komen over de Nederlandse cultuur, vooral over Leiden. We hopen u (en uw huisdieren) snel te ontmoeten en samen van onze buurt een geweldige plek te maken om in te wonen.

Hallo allemaal, wij zijn de familie Oosterling (Femke, Niels, Boas, Tobias & Ronja) en wonen sinds eind februari 2023 op de van Beuningenlaan 22 in de mooie Raadsherenbuurt. Na een behoorlijke verbouwing van zeven maanden zijn we blij eindelijk op dit heerlijke plekje te zitten. We zijn erg tevreden met het 'eindresultaat' van ons huis, al zal het komende half jaar/ jaar in het teken staan van het afronden van de laatste zaken; plinten, de garage, lampen en, zoals iedereen waarschijnlijk wel heeft gezien, de voor- en achtertuin 😊. Het is een drukke periode geweest, dus wij gaan binnenkort eerst eens lekker genieten van de zomervakantie. Femke werkt als intern begeleider van de bovenbouw op een grote basisschool in de Professorenwijk, Niels werkt bij de Nuon (in Rotterdam) als gashandelaar, Boas gaat na de zomer naar de 3e klas van het Stedelijk Gymnasium en Tobias en Ronja gaan volgend jaar naar groep 7 en 4 van de Woutertje Pieterse. Het lijkt ons leuk om elkaar binnenkort eens te ontmoeten (gewoon in de buurt of tijdens een buurtborrel/activiteit). Wij wensen iedereen alvast een heerlijke zomervakantie! Groetjes van Femke, Niels, Boas, Tobi en Ronja.



Een schets van onze Raadsheren Adriaan Pauw

Wij zijn bewoners van de Raadsherenbuurt. Wat raadsheren waren, daarover hebben we misschien nog een beetje een idee. Maar wie waren die raadsheren nou eigenlijk? De raadsheren naar wie tien straten in onze buurt zijn vernoemd, speelden 175 jaar lang (tussen 1561 en 1736) een vooraanstaande rol in de Nederlandse geschiedenis. (Raad)pensionarissen waren adviseurs van de bestuurscolleges in de steden en gewesten van de Nederlanden in de 16e, 17e en 18e eeuw. De (raad)pensionaris was de voornaamste bezoldigde ambtenaar (pensio = wedde = betaalde) in dienst van de meeste grote steden en van de belangrijkste plattelandsdistricten. Raadspensionarissen waren Johan van Oldenbarnevelt, Johan de Witt, Paulus Buys, Caspar Fagel, Anthonie Duyck, Adriaan Pauw en Simon van Slingelandt. Rombout Hogerbeets, Gilles van Ledenberch en Coenraad van Beuningen bekleedden elders in de vele bestuurscolleges van de Republiek een sleutelpositie. In de Raadsheren van 2022 tot medio 2024 plaatsen we de levensverhalen van onze tien raadsheren. Deze artikelen werden eerder gepubliceerd in De Raadsheer van januari 2000, ter ere van het 75-jarig bestaan van onze buurt. De verhalen waren deels gebaseerd op eerder geplaatste stukken van Els van Eijk van Heslinga en Peter Pot. Waar nodig zijn de teksten aangepast.

Adriaan Pauw (1581 – 1653) een vredestitel in Munster Johanniek van der Molen

Na de dood van Anthonie Duyck in 1629 was de Dordtse pensionaris Jacob Cats tijdelijk raadspensionaris van Holland. Cats werd in 1631 opgevolgd door Adriaan Pauw, die deze functie tot 1636 zou vervullen. In 1651 trad Pauw voor de tweede maal als raadspensionaris aan, tot zijn dood in 1653. Zijn naam is vooral verbonden met de totstandkoming van de Vrede van Munster, die in 1648 een einde maakte aan de Tachtigjarige Oorlog.

De voorgeschiedenis

Adriaan Pauw, geboren in Amsterdam in 1585, kwam uit een familie van kooplieden en stedelijke regenten. Toen hij nog maar net 15 jaar was, ging hij naar de 'Landsakademie' te Leiden, waar hij rechten studeerde. Hij trouwde op 20-jarige leeftijd. Ruim een jaar later was hij al weduwnaar en bleef hij met een zoontje achter. In 1610 promoveerde hij tot 'Doctor Juris' met de hoogste graad en vestigde hij zich als koopman in Amsterdam op de Dam. In hetzelfde jaar hertrouwde hij met Anna van Ruytenburgh, een vermogende dame.

Pensionaris van de stad Amsterdam en Heer van Heemstede

Zijn eerste ervaring in de politiek deed hij op als pensionaris van de stad Amsterdam, een functie waarin hij in 1611 werd benoemd. Hij wist zich tot 1627 als pensionaris te handhaven ondanks talloze intriges van Amsterdamse regenten die hem wilden wegwerken. In 1620 kocht Adriaan de heerlijkheid Heemstede met slot en liet hij zich Heer van Heemstede noemen. Hij gebruikte het slot als buitenverblijf en voor representatieve doeleinden. Aan drie zijden stelde hij zich teweeg tegen aanslagen op zijn grondgebied: in het noorden tegen Haarlem, in het westen tegen het stuifzand en in het

oosten tegen de Haarlemmermeer.

Raadspensionaris van de Staten van Holland

In 1631 werd Pauw, inmiddels naar Den Haag verhuisd, raadspensionaris van de Staten van Holland. Op het terrein van de buitenlandse politiek trof hij stadhouder Frederik Hendrik frontaal tegenover zich. Die wilde een verbond met Frankrijk sluiten, terwijl Pauw meer zag in een bestand of zelfs vrede met Spanje. Holland, en vooral Amsterdam (en Pauw) wilden dat de zuidelijke Nederlanden Spaans zouden blijven. Als deze gebieden soeverein zouden worden of een met het Noorden verbonden gewest, zou Antwerpen weer concurrent van Amsterdam kunnen worden. Frederik Hendrik zond Pauw desondanks naar Frankrijk om een anti-Spaans verbond tot stand te brengen. Opmerkelijk genoeg accepteerde Pauw die opdracht. Hij volbracht zijn missie met succes, maar tegelijkertijd zag hij zijn positie als raadspensionaris in de knel komen door de politieke overwinning van Frederik Hendrik. Begin 1636 verzocht hij dan ook om ontslag als raadspensionaris.

Afgevaardigde voor Holland op het congres te Munster

Toch was zijn rol nog niet uitgespeeld. Toen de Staten-Generaal eindelijk wel aanstuurden op vrede met de Spaanse koning werd Pauw afgevaardigde voor Holland in de delegatie van de Republiek op het congres te Munster (1646-1648). In de herfst van 1647 werd overeenstemming bereikt over een voorlopig traktaat met Spanje. De ratificering daarvan zou Pauw en zijn medestanders nog heel wat hoofdbrekens kosten. Zo wilde Utrecht alleen vrede sluiten in overleg met Frankrijk. Toch werd op 30 januari 1648 het verdrag door vijf van de zeven gewesten ondertekend. Een klinkend succes voor Pauw, die door zijn persoonlijke tussenkomst tal van partijen had overtuigd of gewoon zijn zin had doorgedreven. De voor de Republiek gunstige bepalingen voor de vrede waren voor een groot deel zijn verdienste.

Opnieuw raadspensionaris

Opvallend genoeg werd Pauw in 1651 opnieuw benoemd tot raadspensionaris, ondanks de nog steeds grote weerstand die bij vele regenten tegen zijn persoon bestond. Hij volgde de ouder wordende Jacob Cats op, tegen wie Amsterdam al jaren had geageerd. Het werd een zorgelijke taak voor Pauw. In 1652 ontbrandde de Eerste Engelse Zeeoorlog. De verhouding tussen beide handelsnaties was al een halve eeuw slecht, wegens verschil van opvatting over de vrijheid ter zee. Pauw, die op dat moment al bijna 70 jaar was, ging zelf naar Engeland om te proberen een oorlog te voorkomen. Zijn pogingen daartoe leden schipbreuk. Thuisgekomen werd Pauw ook nog eens in een kwaad daglicht gesteld door tal van geruchten. Pauw werd bovendien verantwoordelijk gehouden voor de achteruitgang van de vloot. Op advies van Johan de Witt, de vervanger van Pauw tijdens zijn afwezigheid, werd een pamflet opgesteld waarin werd betoogd dat Pauw zich in Engeland als een betrouwbaar vertegenwoordiger en als goed patriot van zijn taak had gekwetend. In februari 1653 stierf Adriaan Pauw plotseling, midden in een oorlog die hij had trachten te voorkomen. Johan de Witt, 27 jaar pas, volgde hem als raadspensionaris op.

Wat zetten we zoal in onze vensterbank, en waarom? Wolter Mooi

Deel 3: Martine en Jan Robert Delver (Van Beuningenlaan)

Al wandelend door onze wijk – en schijnbaar achteloos de voorbijtrekkende vensterbanken scannend – valt ons in de van Beuningenlaan Afrikaans cultuurgood op. Afrikaanse kunst- en gebruiksvoorwerpen staan al meer dan een eeuw breed in de belangstelling; ons eigen Museum Volkenkunde heeft een uitgebreide afdeling eraan gewijd. Afrikaanse invloeden hebben zich sinds de tijd van Modigliani, Picasso en Matisse definitief genesteld in de Europese beeldende kunst. Maar een vensterbank vol Africana in onze wijk is toch wel reden voor nader onderzoek ...

De eigenaars van dit fraais zijn Martine en Jan Robert Delver.

Martine: “Onze vensterbank is een royaal exemplaar, gemaakt van travertijn (een sedimentatiegesteente met kenmerkende, onregelmatige poriën, die het een levendig karakter geven, red.). Ik weet nog goed hoe fraai ik die steensoort vond, toen wij hier 30 jaar geleden kwamen wonen. Daar moest iets moois op komen te staan! In eerste instantie waren dat planten, maar ik merkte al snel dat die het niet zo goed deden in de felle zon. Wat beter paste, en waar ikzelf ook erg aan gehecht ben, zijn enkele van de bijzondere gebruiksvoorwerpen die we hadden meegebracht uit Afrika. We hebben namelijk een paar jaar in Zambia gewoond. Jan Robert werkte er als tropenarts. Het was een heftige tijd. We waren er met twee andere Nederlanders, een arts en een veearts, en waren gestationeerd dicht bij de Zambezi-rivier die de grens vormde met Namibië. Dat land stond destijds onder Zuid-Afrikaans gezag met zijn regime van apartheid. In ‘ons’ Zambia daarentegen voerde de president, Kenneth Kaunda, een actieve anti-apartheidspolitiek. We zaten dan ook in feite pal bij de scheidslijn tussen twee werelden. Wij zaten in een garnizoensstad en af en toe maakten we dan ook spannende, soms nare, incidenten mee. Toch raakten we verknocht aan Afrika en zijn we later nog enkele malen terug geweest. Heel bijzonder is de enorme gastvrijheid die we daar steeds weer ontmoetten.”



“Deze houten eend is afkomstig uit het deel van Zambia waar we woonden. Het is een gebruiksvoorwerp: eigenlijk een dekschaal, waarin nshima (maïspap) wordt geserveerd. Enkele jaren geleden was ik weer in Afrika, ditmaal in Oeganda, en daarvandaan bracht ik een mooi van gras gevlochten mandje met puntig deksel mee. Natuurlijke materialen zoals hout en riet vind ik altijd mooi, en het is bijzonder kunstig wat in Afrika daarvan gemaakt wordt. Uit Marrakech hebben we dit theeblad meegebracht. Het had oorspronkelijk pootjes, maar die heb ik er afgeschroefd: je moet niet hebben dat je vensterbank ontaardt in een vitrinekast met curiosa ... Kijk, nu staat het blad midden op de vensterbank van travertijn, met erop een klein metalen handje van Fatima, waarvan de vingers de vijf zuilen van de Islam symboliseren in onze verder christelijke woning, en een klein exemplaar tajineschaal, een stoofpotje van prachtig aardewerk uit Fèz – ook aan aardewerk ben ik zeer verknocht.”

Onder de indruk verlaat ik het huis van Martine en Jan Robert. Het zijn speciale objecten op hun vensterbank, maar vooral ook dragers van bijzondere herinneringen.

Recept voor een straatdiner Minke Holleman

Met dit eenvoudige maar lekkere recept organiseer je een leuk straat-evenement. Niet moeilijk om te maken met elkaar, en succes gegarandeerd!

* Tijd: plusminus 3 uur/ Calorieën: plusminus 1500

* Ingrediënten: Borrelhappen/ Wijn, bier, sap/ Vier voorgerechten/ Vier hoofdgerechten/ Koffie, thee/ Taart/ Chocolade/ Macarons/ Goede gesprekken

* Verder heb je nodig: Flink wat enthousiaste straatgenoten/ Een paar goede koks/ Twee initiatiefrijke organisatoren

Aan de slag! **De voorbereiding.** Stap 1. Maak met twee organisatoren een uitnodiging en tijdschema. Stap 2. Breng die op papier rond in de straat. Nodig iedereen in de straat uit om mee te doen. Vraag wie kok en gastheer wil zijn of wie iets wil meenemen voor borrel of koffie. Stap 3. Verwerk alle aanmeldingen in een schema: wie eet waar wat.

De uitvoering. Stap 4. Ga met z'n allen borrelen op één adres en doe daar ook een kennismakingsspel. Stap 5. Ga voor het

voorgerecht uiteen, naar een paar huizen in de straat, in kleine groepjes. Stap 6. Wissel na één uur voor het hoofdgerecht: eet dat met een ander groepje, in een ander huis. Stap 7. Verzamel daarna weer met z'n allen voor koffie met lekkers op één adres. Stap 8. Sluit af met een groepsfoto (... waren wij vergeten dit keer, maar toch maakten we een leuk sfeerplaatje, zie de foto op de volgende pagina).

Dit recept werd, met groot succes, voor de derde maal toegepast voor het *Fagelstraat Diner*, eind maart. Vierentwintig straatgenoten schoven aan, praatten bij, leerden elkaar (beter) kennen. Na een gezamenlijke borrel werd er in acht huizen gezellig getafeld, in twee rondes, in kleine groepjes, en weer gemeenschappelijk afgesloten met koffie en lekkers.

Een aanrader voor elke straat in onze buurt! Kom je er niet uit met bovenstaand recept, dan kun je nadere informatie opvragen bij de organisatoren, Minke Holleman (Fagelstraat 38) en Christien Kellenaers (nr. 34).

BUURTGENOTEN



ADVERTENTIE

ARCO BOUW

Verbouwing Aanbouw Dakkapel Badkamers

015 8795139

info@arcobouw.nl www.arcobouw.nl

TACOYO

TRAINING · ADEMHALING · CONDITIE · ONTSPANNING · YOGA · ONGAAN MET STRESS



HEEFT ALLES VOOR VERBETERING VAN JE IMMUUNSISTEEM



1 Deze totaaltraining wordt ook aanbevolen door fysiotherapeuten.

2 Tacoyo verbetert je Immuunsysteem. Je valt af en je leert goed ontspannen.
TACOYO = anti-stress/burn-out.

3 Voor mannen en vrouwen, jong en oud ongeacht je conditieniveau. Iedereen is welkom. We doen geen 'pasjes'.

Bij Inlevering van deze flyer:

Bij Inlevering van deze flyer 25,- euro korting + een gratis proefles.



1,5 meter gegarandeerd

DINSDAGAVOND: 17:15 / 18.15 / 19.15 OF 20.15

Zaal: Bonaventuracollege Agora Leiden. Antonie Duycklaan 10H, Leiden

De zaal bevindt zich binnen 5-10 minuten van uw huis.

Gratis proefles. Wees snel: sommige uren wachtlijst.

Rob Szepesi 06-41861865 | r.szepesi@tacoyo.nl | www.tacoyo.nl

Van de Straat

Redactieleden Nicole en Anne willen alle Raadsheren inscannen, maar we missen de Raadsheren van vóór april 1981. Wie heeft deze nog, en wil ze aan ons uitlenen?

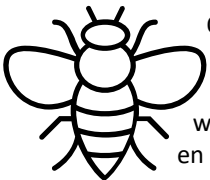


Op eerste Paasdag waren er tenminste drie ooievaars aan het vechten om een plek op de schoorstenen aan de achterzijde van de huizen aan het begin van de Warmonderweg. Imposante vlieg- en vleugelbewegingen! Uiteindelijk heeft een koppel ooievaars een schoorsteen weten te annexeren en er een nest gebouwd. Waarschijnlijk zijn dit nakomelingen uit een van de nesten in de buurt, te weten op het Landje van Bremmer en in de Leidse Hout.

De gemeente Leiden heeft besloten om een aantal van de 33 openbare klokken te verwijderen, teneinde de klokken die overblijven beter te kunnen onderhouden. De klok op de rotonde Rijnsburgerweg-Wassenaarseweg en de klok bij de Rijnsburgerweg-Lijsterstraat worden verwijderd. De redactie is benieuwd of iemand meer weet te vertellen over de herkomst van deze klokken. Het lijkt een verschijnsel uit begin 1900. De klokken bij het Gangetje en op de Visbrug

zijn in 1912 geplaatst. Het werd in die tijd gezien als iets moderns, maar er was ook altijd al gedoe over dat ze niet de juiste tijd aangaven of zelfs stil stonden ('tweemaal per dag geeft de klok de juiste tijd aan'). Voor die tijd gaven kerkklokken en stadhuis klokken de tijd aan middels klokslagen.

In de Fagelstraat is een nieuw huisje gebouwd. De bewoners zijn nog niet gezien. Er staat zelfs een lantaarn langs het pad naar de voordeur. En wat houden die puntmutsjes de boomspiegel prachtig bij!



Op landelijke zaaidag, 22 april 2023, hebben de Vrienden van de Leidse Hout een klein stukje van de bijenweide ingezaaid met bijvriendelijk bloemenmengsel om aandacht te vragen voor goed beheer van de weides. Ook zijn 60 zakjes bijenmengsel uitgedeeld aan belangstellenden en buurtbewoners.



Er werd een hele tijd hard gewerkt in de buurt en dat was goed te zien aan alle borden en benodigheden.



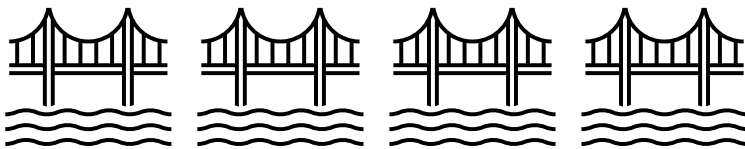
UITSMIJTER

Tips om het voor uw huiskat minder aantrekkelijk te maken om op jacht te gaan naar (jonge) vogels kunt u vinden op: <https://www.onzenatuur.be/artikel/katten-jagen-minder-vaak-met-deze-tips>

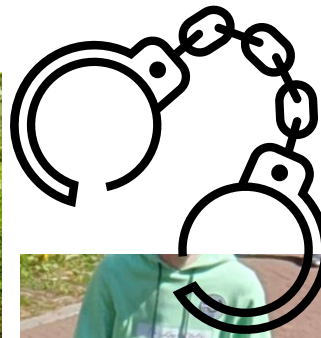
Bij vervanging van de omvergereden paal met straatnaambord is, op het nieuwe straatnaambord, de voornaam van onze raadsheer Van Oldenbarnevelt toegevoegd; nu wonen de bewoners aan het einde van de straat een periode in de Johan van Oldenbarneveltstraat. De borden worden binnenkort weer vervangen door borden met de naam Van Oldenbarneveltstraat.



De aanleg van de brug naar Poelgeest is vertraagd met minstens een jaar, de verwachte oplevering is nu augustus 2024. Er is meer vervuilde grond aangetroffen en er diende een aangepaste werkwijze te komen voor het inklinken van de zanddijken. Dit duurt allemaal langer dan gepland.



Op zaterdag 29 april arriveerde een politiemacht op de Van Slingelandtlaan: minstens vijf politiewagens en -busjes en een blaffende politiehond op zoek naar een verdachte. Deze had ingebroken bij de juwelierszaak De Gouden Eeuw in de de Kempenaerstraat, en was met de buit de Leidse Hout ingevlucht. Via de uitgang bij de Fagelstraat was hij een van de tuinen aan de Van Slingelandtlaan ingerend. Uiteindelijk is de verdachte ingerekend door de politie. De buit is diezelfde middag nog teruggevonden.



Addendum

In de vorige Raadsheer stond in deze rubriek: 'In de Van Beuningenaan loopt al jaren de (Laan) poes. Ze (?) is erg tam en laat zich graag aaien, maar lijkt bij geen enkel huis te horen. Het is een lapjeskat en iedereen hier noemt haar Lapje. Ze wordt waarschijnlijk door diverse bewoners gevoerd (...)' Paulien en Erwin uit de Van Oldenbarneveltstraat mailden naar de redactie: 'Het is onze poes en we geven haar ook te eten. Een vriendelijk verzoek aan alle buurtbewoners om haar niet meer van voedsel te voorzien, ook al zeurt ze er heel erg om, dan komt ze vanzelf naar huis. Ze heet trouwens Pluk.'

Culturele agenda zomer 2023

Concerten in muziektent de Waterlelie, Leidse Hout, zondagmiddag vanaf 13.30 uur, gratis

16 juli	Blaaskwintet Divertimento en klarinetensemble Lignum
23 juli	The day after (covers)
30 juli	Old Rhine Jazz Band
6 augustus	Frits Landesbergen Big Band
13 augustus	Grieshog (o.a. folk, country)
20 augustus	Die Krenitse (klezmer)
27 augustus	Kwartet Rob Boxhoorn (jazz)
3 september	Schippertjeskoor (Warmond) en De echo der duinen (harmonie)
10 september	Popcore Allsounds
17 september	Big Band Oegstgeest



Informatie: www.vriendenvandeleidsehout.nl

Oproep: De Vereniging van Vrienden van de Leidse Hout is op zoek naar een opvolger of duo-partner van de huidige coördinator van de Waterlelieconcerten op zondagmiddag. Houdt u van organiseren en werkt u graag samen met veel mensen? Werner Hendriks vertelt u graag wat er zoal komt kijken bij de organisatie van de concerten. U kunt mailen naar hendrikswerner110@gmail.com of bellen naar 06-50526176



Cultuurhuis de Paulus - OMD

Zaterdag 9 september 13.30-17.00 uur: Open MonumentenDag
Zondag 10 september 15.00-17.00 uur: Ongehoorde liedjes van Maarten Bogaers

Informatie: www.cultuurhuisdepaulus.nl

Ook de Leidse Hout doet mee aan de Open Monumentendagen die als thema Levend Erfgoed hebben.

Openluchttheater Leidse Hout – zaterdag 20.00 uur, toegang € 10,00 (online bestellen)

15 juli	Boris van der Lek en Rinus Groeneveld (Hans Dulfer is verhinderd!)
29 juli	Aymar Torres Quartet
12 augustus	De Nachtelijke Escapades
26 augustus	The Billy Joel Experience
9 september	Rose Irish Dance School
23 september	OTIS, musicalavond

Informatie: www.oltleiden.nl



Oplossingen zoekplaatje en puzzel

Oplossing zoekplaatje het bord staat bij de toegang tot het grasveld aan de Antonie Duycklaan. De boogschietclub oefent hier. Ze hebben hun opslag op de atletiekclub.

Antwoorden themapuzzel Gezond

Horizontaal: 1. versterk; 4. groei; 6. fiets; 7. sterk; 8. geduld; 10. bal; 12. reinigen; 14. lachen; 17. verzorging; 19. eten; 23. groente; 26. hartig; 28. hart; 30. activiteit; 31. beheers; 33. lichamelijk; 35. vers; 36. voel; 38. gezicht; 41. fruit; 43. glimlach; 44. yoga; 48. huid; 50. verzadigd; 53. natuur; 54. sport; 55. flexibel; 56. nat; 57. dieet; 58. vezels; 59. tonic.

Verticaal: 2. kruiden; 3. vitaminen; 4. gewicht; 5. ademhalen; 7. spieren; 9. vrij; 11. gebalanceerd; 13. bloemen; 15. heilzaam; 16. groen; 18. zuiver; 20. smaakvol; 21. zorgzaam; 22. geest; 24. botten; 25. slank; 27. geneeskunde; 29. fris; 32. evenwicht; 33. loop; 34. vitaal; 37. lichaam; 39. salade; 40. zomer; 42. voedzaam; 45. water; 46. wandelen; 47. fit; 49. energie; 51. rustig; 52. glans.

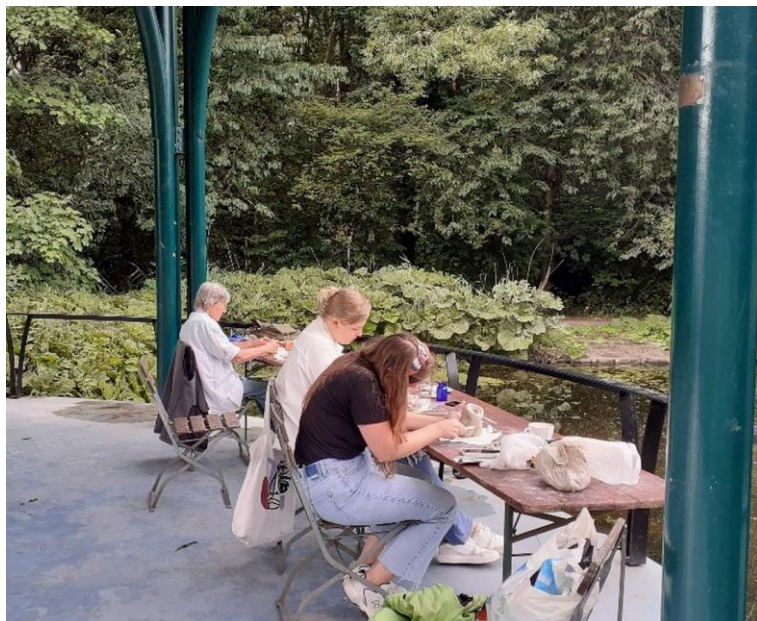
UITSMIJTER

Zomeracademie Leidse Hout

Kunstenaar Jeroen Spijker organiseert al voor de tiende keer de zomeracademie. Van eind mei tot eind augustus kunnen deelnemers in vijf ochtenden tekenen, schilderen, beeldhouwen of boetseren op een locatie in het park. Bij erg slecht weer kan worden uitgeweken naar het Theehuis. Meerdere technieken uitproberen is ook mogelijk en zowel beginners als gevorderden zijn welkom. Jeroen begeleidt de deelnemers individueel en naar behoefte. Er is ook een aantal keer een dagprogramma inclusief gezamenlijke lunch en een kinder- en juniorenprogramma.

Zie voor meer informatie en de kosten de website van Jeroen Spijker. Zijn de kosten voor u een probleem dan kunt u wellicht een beroep doen op het Volwassenenfonds Sport en Cultuur via Inclusio.

Informatie: www.jeroenspijker.nl



ADVERTENTIE

Openluchttheater Leidse Hout

PRESENTEERT

PROGRAMMA 2023

10 juni ABBA Experience
17 juni Con Alma, flamenco-avond
1 juli Sprookjesgoochelaar Carlijn
1 juli Collegium Musicum
15 juli Boris van der Lek en Hans Dulfer
29 juli Aymar Torres Quartet
12 augustus De Nachtelijke Escapades
26 augustus The Billy Joel Experience
9 september Rose Irish Dance School
23 september OTIS, musicalavond

Kaarten nu verkrijgbaar via www.oltleiden.nl

EERSTE VOORSTELLING SEIZOEN 2023!

Zaterdag 10 juni

ABBA-avond met coverband

ABBA Experience

Het Groenste theater
in de regio

Ingang t/o Poelgeesterweg 2

Meer info
en tickets op
www.oltleiden.nl



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

ACTIVITEITEN - BUURTGIDS - COLOFON



Regelmatig vlakbij huis naar de film? In het **Dorpscentrum van Oegstgeest** worden sinds enige tijd mooie films vertoond. Wilt u op de hoogte blijven mail dan naar filmhuis@dorpscentrumoegstgeest.nl of kijk op [Filmhuis Oegstgeest - Dorpscentrum Oegstgeest](#)

Website www.raadsherenbuurt.com: hier vindt u informatie over de buurt en zijn de Raadsheren van de afgelopen jaren te vinden. Hier kunt u de foto's van de Raadsheer in kleur zien en direct doorklikken op linkjes in de tekst. **Webmaster:** Barbra Verbij, webmasterraadsherenbuurt@live.nl

Redactie De Raadsheer redactieraadsheer@hotmail.nl

Anne Sanderink, hoofdredactie

Eveline Kamstra, eindredactie

Nicole van der Linden, opmaak

Marit Timmers

Katja Lubina

Kiki Breet

Wolter Mooi

Illustratie voorplaat Olivier de Jonge

Bezorging Ella van Luyn, Elias en Floris van den Bogaert

Oplage 325 exemplaren

Bestuur Raadsherenbuurt

raadsherenbuurtbestuur@gmail.com

Robbert de Waal,

voorzitter

Nanette van Beukering,

secretaris

Joep Besselink,

penningmeester

Roel Meeuwesse

Barbra Verbij



Mini Buurtgids

Familieberichten Graag doorgeven aan de redactie van de Raadsheer

Buurtarchief lokaal Jeroen Hiemstra, Fagelstraat 15
071-5121213

Buurtarchief regionaal Erfgoed Leiden
www.erfgoedleiden.nl

Buurttenkoor De Raadsvogels Ine Wiersma,
Fagelstraat 24, 071-5156093, i.wiersma@planet.nl

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

Initiatiefgroep RHB-Oekraïners Ine Wiersma,
Fagelstraat 24, 071-5156093, i.wiersma@planet.nl

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

Mededelingenkastje Louise Berkhout, Johan de
Wittstraat 18, 071-5177013

Sociaal WijkTeam voor zorgvragen swtnoord@leiden.nl,
071-5164904

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

Vereniging Binnenterrein OWHJ
Raadsherenbuurt Ad Littel, Van Oldenbarneveltstraat
35, 071-5153475

Vereniging onderhoud garageplein 'Jan
Ballegoplein' Fokke Dijkema, Fagelstraat 23, 06-
17876786

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

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

Werkgroep mobiliteit Maarten Mentzel, Johan de
Wittstraat 38, 071-5172570

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

Wijkambassadeur Duurzaamheid
www.gagoed.nl/wijkambassadeurs
- wijkambassadeur duurzaamheid Marcel Terlouw,
06-22702224 boerhaave@gagoed.nl
- energiecoach Raadsherenbuurt Ruud Hommes,
<https://www.energiekleiden.nl/energiecoaches/>

De Raadsheer is een uitgave van Vereniging Raadsherenbuurt Leiden en wordt gefinancierd vanuit advertenties en contributie van bewoners van de buurt aan de Vereniging. De Raadsheer komt viermaal per jaar uit. Bijdragen zijn welkom. Tekst (in Word en zonder opmaak) en illustraties (in jpg) als bijlagen aanleveren per e-mail naar redactieraadsheer@hotmail.nl

U kunt ook adverteren in de Raadsheer.

De kosten hiervan bedragen €50,- per keer voor een hele pagina en €25,- per keer voor een halve pagina.

Het thema voor de volgende Raadsheer is **AI Artificial Intelligence**, de deadline voor uw bijdragen is **2 september 2023**



Deze uitgave is geprint bij Mobi Handling

MoBi is een unieke onderneming van De Bink, in samenwerking met GGZ Rivierduinen in Leiden. De medewerkers van MoBi bestaan uit mensen die een kleinere of grotere afstand tot de arbeidsmarkt hebben. Zij werken samen met collega's die het grafische vak reeds goed verstaan aan reprowerkzaamheden die De Bink bij MoBi onderbrengt. De Bink biedt MoBi-medewerkers een werkplek waar zij kunnen

leren en werken, learning on the job, zodat re-integratie op de arbeidsmarkt in de toekomst mogelijk is.

Bedrijven, verenigingen en stichtingen kunnen bij ons terecht voor: vouwen, nieten, plakken, plastificeren, sealen, mailings samenstellen en inpakken. Printen in overleg.

Bekijk de website van MoBi
www.mobileiden.nl



MoBi Handling • Rooseveltstraat 38 • 2321 BM Leiden
t: 071 5791 836 • e: info@mobileiden.nl