



De Praatvogel

JULI 2012



Groeten uit de Vogelwijk

De Praatvogel is een uitgave van de Stichting Wijkcomité Vogelwijk. De auteurs zijn zelf verantwoordelijk voor hun inbreng. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij en ingezonden stukken niet te plaatsen dan wel in te korten.

"Stichting Wijkcomité Vogelwijk"

Jan Ravensbergen (voorzitter)	Bosuilstr. 3	tel. 541 89 25
	hiljan@kpnplanet.nl	
Gosse Jensma (penn.m.)	Vinkenstraat. 8	tel. 517 75 46
	hetgos2@kpnplanet.nl	
Ronald Haverman (secretaris)	Mezenstraat 12	tel. 711 46 22
	ronald@haverman.com	
Richard Vermeulen	Lijsterstr. 6	tel. 517 30 43
	henrvermeulen@casema.nl	
Lydia Sterrenberg	Lijsterstr. 5	tel. 515 49 95
	l.sterrenberg@planet.nl	
Thera Stam	v.Eijsingapark 10	tel. 515 30 40
	fam.r.d.stam@casema.nl	
Ilse Guit-Bullema	Roodborststr. 40	tel. 06 212 65 348
	fam.r.d.stam@casema.nl	

Redactie :

Eveline Kamstra (hoofdredactie)	lijster13@telfort.nl	
	Lijsterstraat 13	tel. 515 24 14
Kees van den Aarsen	kees@vandenaarsen.nl	
Richard Vermeulen	henrvermeulen@casema.nl	
Rutger Hagen	rutger.hagen@gmail.com	

Eigen bijdragen voor de Praatvogel worden door de redactie bijzonder op prijs gesteld. U kunt uw stukje opsturen naar lijster13@telfort.nl

Voor donaties aan het wijkcomité gironummer: **3216458**

Politie

- Wijkagent: dhr. Harold Kroep, team Leiden-Noord
0900-8844, harold.kroep@hollands-midden.politie.nl

Belangrijke telefoonnummers

- Geluidshinder Schiphol: 020 - 601 55 55
- Grofvuil: 516 55 01
- Gemeente Leiden Servicepunt woonomgeving: 516 55 01

Kopijdata Praatvogel

De Praatvogel verschijnt 4x per jaar. Kopij dient bij de redactie te worden ingeleverd uiterlijk op de volgende data:

- | | | |
|------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| * Pasen : | 15 maart | De praatvogel is ook in kleur te lezen via |
| * Zomer: | 15 juni | Leiden.vogelwijk.nl |
| * Herfst : | 15 september | Meer foto's staan op internet via |
| * Kerst : | 10 december | www.picasaweb.com/Praatvogel |

Inhoud

Praatvogel juli, 2012

- + voorwoord voorzitter
- + de stad en de wijk: Leidse plannen en ontwikkelingen
- + beheerplan Bos van Bosman
- + mededelingen en oproepjes
- + nieuws uit de speeltuin
- + vroege vogelwandeling
- + theaternieuws
- + stemmen uit het verleden: Jaap van Kampenhout
- + de verbouwing
- + ondernemer in de wijk: voedingsadvies
- + het estafettetestokje: mevrouw Clothilde Vreeburg-Frissen
- + wist u dat?



Noteer in uw agenda

Grandioos wijkfeest op 1 september!



Voorwoord

Het is nu zondagochtend 17 juni. Een spannende dag. Naar mijn idee niet zozeer voor het Nederlands elftal vanavond tegen Portugal, want die kansen schat ik niet al te hoog in. Het is naar mijn smaak tijd voor een wijziging van bepaalde spelers, coach en speelwijze. Misschien is een verlies tegen Portugal wel nodig als gigantische gifbeker die noopt tot bezinning. Een crisis moet je altijd goed benutten! En dat brengt me dan weer op die spannende dag, want vandaag zijn er ook de Griekse verkiezingen die het volgende hoofdstuk zullen inluiden van het boek over de Europese Unie.

Ik was er laatst een week op vakantie om een bescheiden bijdrage te leveren aan het afwenden van het faillissement. Sprak daar met diverse Grieken over de bestaande situatie. Zij geven dan aan dat ze de (corrupte) politici in eigen land niet meer vertrouwen en dat er zeker van alles mis is met het belasting- en pensioenstelsel. Ook was er boosheid over het landbouwbeleid van Europa dat ervoor zorgde dat goedkope sinaasappels uit Portugal hun eigen producten uit de markt prijzen. Als je dan om je heen kijkt op een eiland als Kreta zie je dat ze van die landbouwproducten voor een groot deel afhankelijk zijn en dat ze daar enorm trots op zijn. Dan steekt zoiets natuurlijk wel en is het aan de mensen niet meer goed uit te leggen. Dat stelt vraagtekens bij het globalisering van economische markten omdat je je maar moeilijk kunt verhouden tot een wereld die anoniem is en nauwelijks te begrijpen. De verhoudingen op een eiland als Kreta zijn dan al snel op zijn kop gezet!

Datzelfde geldt natuurlijk –en in nog sterkere mate– voor de financiële markten. Volgt u het nog? Ik probeer het nog steeds als geïnteresseerd krantenlezer en luisteraar van Radio 1. Maar de bedragen worden te groot. Ik kan me er geen voorstelling meer van maken. Zo hoorde ik iemand onlangs op een congres een poging doen om de 100 miljard bankensteun aan Spanje te visualiseren. Als je allemaal briefjes van 50 euro biljetten manshoog opstapelt kom je tot een rij van 44 kilometer om tot dat bedrag te komen! Een mens verlangt toch weer terug naar wat meer menselijke maat.

Enfin, als u dit leest is er alweer meer geschiedenis gemaakt. Is Griekenland nog een deel van Europa? Worden Spanje, Portugal, Ierland en Italië in de val meegesleurd? Wordt Duitsland wederom een nieuwe dominant leidende staat binnen Europa en welke gevoelens komen daarbij aan de oppervlakte? Opvallend is wel dat al deze hoofdrolspelers in de Europese crisis vertegenwoordigd zijn op het EK voetbal. Laten we hopen dat de beker ergens terecht komt waar ze de morele steun en de kleine financiële revenuen goed kunnen gebruiken.

Gelukkig kunnen wij ons binnen de wijk bezighouden met diverse heel concrete zaken. Denk aan het organiseren van het wijkfeest, de besognes rondom bouw en verkeer, het groen van het Bos van Bosman. U leest erover in deze Praatvogel!

Ik wens u een heel fijne, sportieve en zorgeloze zomervakantie

Jan Ravensbergen

De Stad en De Wijk

Leidse plannen en ontwikkelingen betreffende bouw en verkeer

Jan Ravensbergen en Lydia Sterrenberg

Leiden en ook ons district is in een snel tempo aan het verstedelijken. Momenteel zijn er heel veel bouw- en verkeersprojecten in Leiden in (diverse fasen van) ontwikkeling. Zoveel dat het ons eerlijk gezegd duizelt. Mogelijk vergaat het u ook zo en daarom onderstaand een poging hier enigszins een ordening in te krijgen. Niet alles heeft direct grote betekenis voor de Vogelwijk, maar tegelijkertijd hangen vele projecten ook weer met elkaar samen, dus sommen wij voor de volledigheid hieronder toch de meeste zaken kort op.

Bouw

Ontwikkeling Nieuweroord (Vogelwijk). Dit kent langzaam maar weinig geheimen meer voor u. Alle informatie staat op de website van onze wijk. De laatste stap is geweest dat de werkgroep haar wensen/ ideeën nog eens voor de gemeente op een rijtje heeft gezet. Na die tijd is er geen reactie meer gekomen van de gemeente.

Ontwikkeling Bio Science (BS) park. Er wordt daar druk gebouwd (de ambities is dat er door nieuwe bedrijvigheid 1200 extra arbeidsplaatsen komen) en sluipenderwijs groeien alle nog openstaande perceeltjes dicht. Zo zijn er diverse bedrijfspanden die verrijzen. Verdere uitbreiding van het BS Park wordt voorzien aan de andere kant van de A44 (achter Corpus). Dit geeft mogelijk extra verkeer op de Wassenaarseweg. Het studentensportcomplex (met o.a. voetbal- en tennis velden) wordt verplaatst. De nieuwe velden zijn al goed zichtbaar naast de Wassenaarseweg, er is een bestuursgebouw en kantine in aanbouw. De Admiraal Banckertsweg, de verbindingsweg tussen de Wassenaarseweg en de A44 verliest die verbindingfunctie. Alternatief ? De nieuwbouw t.b.v. studentenhuysvesting in het verlengde van de Blauwe Vogelweg (de twee zwarte flats) is vrijwel geheel afgerond.

In het voormalig anatomiegebouw op het **AZL/LUMC** terrein wordt huysvesting voor AG(N)IO's (artsen geneeskunde (niet) in opleiding) gevestigd . Mogelijk komen er nog meer oude ziekenhuyspaviljoens in aanmerking voor huysvesting.

Dieperhout (Houtkwartier) kende al vele plannen die al die keren ook weer zijn losgelaten. Nu is er sprake van een plan voor 135 woningen die vooral gelokaliseerd zijn op het terrein van het Driestar college en een deel van het parkeerterrein van het Diaconessenziekenhuys.

Sporthal (Houtkwartier). Er wordt nagedacht over een nieuwe sporthal die zowel door de scholen als de basketbalvereniging gebruikt kan worden. Er is een dispuut over de overlast voor de wijk. Mogelijk dat deze beter een plek kan krijgen op het parkeerterrein van de aangrenzende voetbalverenigingen langs de Oegstgeesterweg.

Eerstelijnsvoorzieningen in de plint van het Diaconessenziekenhuis (Houtkwartier). Deze discussie speelt ook al enige tijd en lijkt in vele opzichten op vergelijkbare plannen in de nieuwbouw Nieuweroord (er wordt gesproken over ca 3000 m²: waarom zo groot !?).

Scholengemeenschap Da Vinci (Houtkwartier) heeft uitbreidingsplannen.

ROC-gebouw bij Leiden CS (stationsgebied-zeezijde) Dit gebouw krijgt een multifunctioneel karakter. Naast de school zijn er in pandig plannen voor 65 woningen, een hotel en een zorghotel.

Ontwikkeling open terrein achter Leiden CS en voor LUMC (stationsgebied -zeezijde). Hier zijn nog verschillende ideeën over maar een van de opties is om de vertrekkende en aankomende bussen hier ipv aan de andere zijde van het spoor te laten voorsorteren. Ontwikkeling Connexxion terrein (busremise stationsgebied -zeezijde/ Houtkwartier). Het is nog erg onduidelijk wat hier gaat gebeuren maar de gedachte is dat de remise hier verdwijnt. Wat er vervolgens met het terrein gaat gebeuren baart de bewoners van de aanpalende Boerhaavelaan grote zorgen.

Bovenstaande opsomming is voor een groot deel gebaseerd op een brief die Dhr. Scholten woonachtig in het Houtkwartier heeft opgesteld. In deze brief schetst hij op uitputtende en samenhangende wijze welke vragen de voorliggende plannen en ideeën oproepen. Deze brief is door vele handtekeningen vergezeld naar de gemeente verstuurd.

Voor de gehele brief verwijs ik naar de website van de Vogelwijk.

(<http://leiden.vogelwijk.nl>)

Verkeer en Parkeren

Eerder heeft de gemeente Leiden een kadernota Bereikbaarheid vastgesteld. Nu liggen de uitvoeringsplannen klaar. Die zullen nog voor de zomer aan het college worden aangeboden en in september in de Raad behandeld worden. De Kadernota en het uitvoeringsprogramma volgen op verkeersstudies die die zorgen onderbouwen over toenemende verkeersdrukke en bereikbaarheidsproblemen in en rond Leiden. De eerste vier punten horen bij het uitvoeringsprogramma. Meer informatie over het uitvoeringsprogramma is te vinden op:

<http://gemeente.leiden.nl/projecten/bereikbaarheid-portal/uitvoeringsprogramma/>

Rijn-Gouwelijn. Die is van de baan. In plaats daarvan rekt Leiden (en de provincie) op een treinverbinding tussen Leiden en Utrecht die 4 maal per uur gaat, 2x lightrail 2x gewone trein. Dat zou in 2018 gerealiseerd moeten zijn. Verder komen er meerdere hoge frequente busverbindingen vanaf station Leiden, o.a. naar Katwijk en Noordwijk.

Ontsluiting Bio Sciencepark: in juli/augustus overlegt de gemeente met marktpartijen over het ontsluitingsplan Bio Sciencepark. De gemeente wil er zo spoedig mogelijk mee van start gaan. Aan de westkant van Leiden komt bij de Ehrenfestweg (bij Holiday Inn) een ongelijkvloerse verbinding om het Bio Science park beter te verbinden met de A44.

Rijnlandroute om de A4 en A44 beter te verbinden. Alternatief voor de huidige overbelaste Churchillweg. Maar dat is nog niet voldoende: dus komt er ook nog een bypass Oosterpolder.

Ringweg Oost om een ringverbinding rond Leiden te voltooien - en daarmee het centrum te ontlasten . Oorspronkelijk gedacht in Leiderdorp, maar die

gemeente werkte niet mee. Nu is de Ringweg gepland tussen het Lammenschansplein en de Willem de Zwijgerlaan en door de Kooi. De weg moet o.a. verkeersbelasting wegnemen van de Hooigracht en Singel en het plan was die af te sluiten voor doorgaand verkeer.

Brug Poelgeest. Vanaf de aanleg van de gelijknamige wijk is besloten om de brug vanaf de Oegstgeesterweg die bestemd was voor het bouwverkeer niet te handhaven voor gemotoriseerd verkeer. Nadat de nieuwe brug naar Poelgeest vanaf de weg langs het Oegstgeester zwembad is geopend, is de (tijdelijke) brug naast de ijsbaan dan ook weer afgebroken. Op dit moment is die discussie weer open, oftewel er komt mogelijk naast de ijsbaan alsnog een permanente brug.

Blauwe zone (Houtkwartier). Vorig jaar heeft de gemeente al besloten tot invoering van een blauwe zone voor parkeren in o.a. het Houtkwartier. Het gaat om een experimentele regeling die zal worden geëvalueerd.

Verkeerscirculatieplan. I.h.k.v. het project Dieperhout heeft een door de gemeente ingehuurd organisatie "Megaborn" een verkeerstudie uitgevoerd waarin enkele zeer kritische opmerkingen zijn gemaakt over de verkeerscirculatie binnen de Houtwijk en de parkeerdruk. De gemeente heeft hier nog niet formeel op gereageerd naar de wijk wat ze met de conclusies en aanbevelingen van deze studie gaan doen.

De ontwikkelingsplannen voor zowel het Houtkwartier als het Bio Science park geven nog meer verkeersdruk op de Wassenaarseweg / Rijnsburgerweg. De werkgroep Nieuweroord heeft in de discussie rondom Nieuweroord al aangegeven dat er een onacceptabele situatie ontstaat op beide wegen en de bijbehorende overbelaste rotonde. En dat was nog zonder dat we een idee hadden van deze overige plannen !

Wat nu?

Naar aanleiding van de bovengenoemde ontwikkelingen heeft het wijkcomite zich beraden op de rol die zij hier wil spelen. Deze rol is eigenlijk ongewijzigd t.o.v. het verleden. Wij blijven zoeken naar mogelijkheden om u als wijkbewoner optimaal te informeren en zoeken tevens naar mogelijkheden om de dialoog met de gemeente hierin te faciliteren. Dit lijkt ons overigens hard nodig omdat de ontwikkelingen in een rap tempo gepresenteerd worden en deze op complexe wijze met elkaar samenhangen.

Wij spelen met de gedachte om de gemeente in het begin van het najaar hier in de wijk uit te nodigen om alle ontwikkelingen te komen toelichten en met elkaar te bespreken. Mogelijk kan e.e.a. vooraf worden gegaan door een kleine fietstocht door de omgeving waar de planontwikkelingen zich met name afspelen.

Wij horen graag wat u van dit idee vindt en tevens wie –liefst vanuit een zekere inhoudsdeskundigheid met betrekking tot de geschetste materie– deze ontmoeting met de gemeente wil helpen voorbereiden.

Mogelijk zijn er ook nog andere ideeën mbt het bovenstaande. Graag horen we via de mail iets van u. Het wijkcomite stelt het op prijs hierover van u een email te ontvangen: Vogelwijk@haverman.com.

Bos van Bosman Beheerplan

Nellie Smeenk-Enserink

Waarom een beheerplan voor het Bos van Bosman?

In het Bos van Bosman (BvB) gebeurt veel. Mensen wandelen of fietsen erdoorheen, honden worden er uitgelaten, er wordt gesport, gezond en naar vogels, vleermuizen en andere zoogdieren en naar planten gekeken. Zo nu en dan is er zelfs een evenement. Vorig jaar is er commotie ontstaan over de kap van een broedboom van een bosuil. In diverse brieven aan de gemeenteraad en de wethouder werd de groenbeheerders in Leiden een gebrek aan lokale kennis verweten en vroeg men zich af waarom de gemeente geen gebruik maakt van de kennis van betrokken buurtbewoners.

Naar aanleiding daarvan zijn er inmiddels twee bijeenkomsten geweest van een kleine werkgroep BvB. Namens de gemeente doen hieraan mee Gerpieter Wilbrink (groenopzichter) en Maarten Bekkers (groenbeheerder) en uit de wijk Gosse Jensma, Friso Versluys, Dick de Vos, en Chris en Nellie Smeenk. Het doel van het nieuwe beheerplan is de onderhoudsmaatregelen op een rijtje te zetten en in overleg met de werkgroep BvB af te stemmen op de in het bos aanwezige biologische waarden en op de wensen van gebruikers.



Wat staat er in het beheerplan?

Bij een beheerplan omschrijf je allereerst de belangrijkste kenmerken van het gebied, zoals de typen grond (klei, veen, zand), de (cultuur)historie, het (grond)watersysteem. Hierdoor kun je beter begrijpen waarom bepaalde planten en bomen in het park geplant zijn of spontaan zijn gaan groeien.

Daarnaast kijk je naar de huidige ecologische waarden in het park. Wat is mooi, wat is zeldzaam, wat willen we behouden? Maar ook, wat kan er verbeterd worden? Ook kijk je naar het huidige gebruik van het park en vraag je je af of bepaalde gebruikersgroepen aanvullende eisen stellen voor het onderhoud van het park. Hierbij denken we onder andere aan evenementen, zoals die in de Leidse Hout veel vaker voorkomen, aan een hondentraining, aan speurtochten en wat niet al. [Ook hangplek voor bierdrinkers en drugsgebruikers] Vervolgens kijk je naar de huidige inrichting van het park. Zo kun je het nodige beheer omschrijven en afstemmen. Ten slotte volgt er een schema van het onderhoud. Wanneer vinden welke activiteiten plaats en wie wordt daarover ingelicht?

Bij dit alles houden we in het achterhoofd, dat de gemeente dordrieste plannen heeft voor een geheel nieuw bouw- en wooncomplex, dat grote invloed op het BvB zal hebben.

Burgerparticipatie bij het tot stand komen van het beheerplan

Bij het opstellen van het beheerplan BvB kunnen betrokken buurtbewoners meedenken. Wanneer het beheerplan klaar is en er volgens dit plan wordt gewerkt, zou de werkgroep in stand kunnen blijven als adviesgroep, die een oogje in het zeil houdt en aanspreekpunt voor de buurt is. Stedelijk beheer heeft in de Leidse Hout al goede ervaringen met een dergelijke adviesgroep.



Mededelingen & oproepen

Het weergaloze jaarfeest van de Vogelwijk

... komt er weer aan na de zomervakantie ...

OP 1 SEPTEMBER

De scholen zijn dan weer begonnen, dus niemand hoeft het te missen

Genieten met de Wijkgenoten

Op het Vogelplantsoen

van:

De Estafetteloop

De Barbecue

De Vogelwijkquiz met 'heen-en-weer'

De muzikale begeleiding door onze wijk-DJ

De Hapjes en Drinkjes

Dit jaarlijks festijn is mogelijk dankzij de inzet van tal van enthousiaste vrijwilligers. Allen die een handje willen helpen met de voorbereidingen of op de dag zelf, zijn van harte uitgenodigd zich aan te melden bij henrvermeulen@casema.nl

TOT 1 SEPTEMBER !

Programma:

16:00	Begin verkoop "twietjes"
16.30	Estafette (intekenen bij J. v. Doggenaar)
17:00	Bar open
18:00	Barbecue
19.30	Vrolijke Vogelwijk Quiz
22:00	Schemerig afscheid en opruimen

Komt allen, jong en oud, neem gasten
en vrienden mee

Opbrengst Epilepsiefonds Collecte juni 2012

In de week van 4 tot 9 juni was er weer de jaarlijkse epilepsiecollecte. Wij namen als vanouds de Vogelbuurt voor onze rekening. We waren gezegend met mooi weer en dan is even wachten na het aanbellen nooit een straf. Wel was het wat kouder dan we gewend zijn.

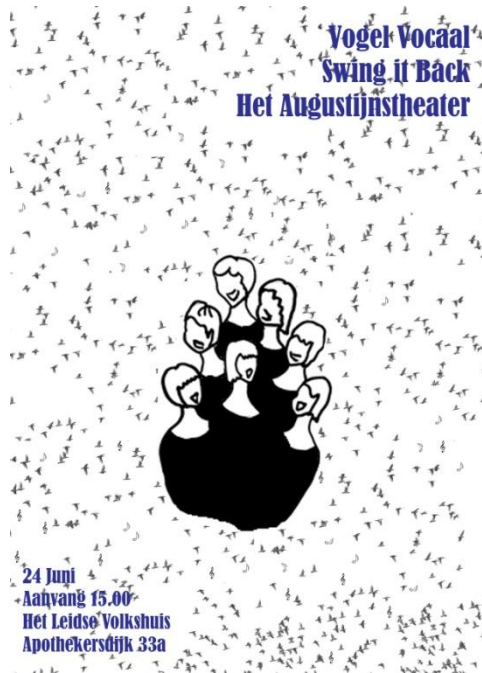
Wij hebben dit jaar 533,19 euro opgehaald, bijna 100 euro meer dan vorig jaar. Dat is toch weer een mooi bedrag. In Oegstgeest, waar wij van oudsher onder vallen, is in totaal 3907,95 opgehaald. Daar heeft de Vogelbuurt toch mooi ruim een achtste van opgebracht.

Het Epilepsiefonds en alle mensen die epilepsie hebben, zijn u er dankbaar voor.

Graag weer tot volgend jaar.

Herman van der Kooij en Bert Leeuwe, Vinkenstraat 6

Vogel Vocaal gaat Volks



Deze korte recensie wordt u aangeboden door de zeker niet objectieve, want zelf meeziende
Jan van Doggenaar

Bekend of niet bekend: er is een koor in de Vogelwijk; Vogel Vocaal. En nu weet u het dus zeker! Ruim een jaar geleden opgericht door een paar enthousiastelingen. Het is een gemengd koor voor sopranen, alten, tenoren en bassen, en staat onder de bezielende leiding van oud wijkgenote Desirée Ceulemans. Inderdaad, familie van. Zondag 24 juni sloeg het koor zijn eerste vleugeltjes uit door op te treden in Nee, nu niet direct de Stadsgehoorzaal, maar in een andere mooie zaal, het Volkshuis. Afwisselend met het vrouwenkoor Swing It Back bracht Vogel

Vocaal een aantal liederen ten gehore van George Gershwin (*Somebody loves me!*), Franz Schubert (*The Lindentree*), Arthur Sullivan (*The long day closes*) en de Beach Boys (*In my room*). Naast dit wat 'zwaardere' werk kwamen er ook lichtvoetiger stukjes uit de kelen: *Good news!* Afijn, ik kan nog wel even doorgaan, maar dit stukje blijft gewoon papier. Voor een eerste optreden was de performance lang niet slecht, om niet te zeggen heel behoorlijk en bekoorlijk.

Want, laat u even meenemen in de lyriek. Als je in je eigen kamer de ruimte aan het zoeken bent, met de gedachte dat er misschien wel iemand van je houdt en je al peinzend over liefde en verlies, je hoop wilt blijven houden en je zeker weet dat de lange dag ten langen leste ook wel weer ten einde loopt, dan weet je: ik ben bij Vogel Vocaal en dat is goed! Kom de volgende keer dus gewoon zelf luisteren!

PS: Belangstelling? Neem even contact op voor de mogelijkheden om mee te doen en mail: j.van.doggenaar@planet.nl (het is helaas geen garantie, want stemverdeling etc.)

Oproep nieuwe bewoners

Nieuwe bewoners van de Vogelwijk mogen – gratis – het boekje *De Vogelwijk, geschiedenis van een Leidse buurt* (2010) komen afhalen bij Eveline Kamstra, Lijsterstraat 13, Tel. 5152414. Zo lang de voorraad strekt ...

Dode hommels gevraagd



Herinnert u zich nog ons verhaal van een paar jaar geleden, waarin we gevraagd hebben om meldingen van dode hommels? U kunt het volledige artikel teruglezen op de website van de Vogelwijk (Praatvogel juli 2005, pp. 13-14).


Het gaat bijna altijd om aardhommels (zie plaatje), die dood of versuft onder bloeiende linden liggen in de maand juli (lindebomen staan in onze wijk onder andere aan de Nachtegaallaan). Sinds vorig jaar zijn we iets verder gekomen met ons onderzoekje. We hebben ontdekt dat er waarschijnlijk zwarte wegmiertjes bij betrokken zijn, die de nectarmaag van de hommels leeghalen door een gat in het achterlijf van de hommels te maken. Tegen de scherpe kaakjes van deze mieren zijn de gammele hommels waarschijnlijk niet bestand.


Er zijn nog heel wat vragen. Liggen er 's middags meer aardhommels onder de bomen dan 's morgens? Liggen er ook andere hommelsorten en andere insecten onder de bloeiende linden? Hebt u wel eens gezien dat hommels worden aangevallen door vogels, wespen of mieren?

Onze vraag aan u is om alle waarnemingen aan ons door te geven. Doe mee met deze intrigerende speurtocht in de natuur dichtbij huis.

Chris en Nellie Smeenk, Roodborststraat 16, Tel. 5175066

Vogelwijk op Twitter

 [Tweet #Praatvogel](#)

 [Follow @Praatvogel](#)

De vogelwijk gaat met zijn tijd mee. We nodigen je uit om mee te doen en over onze prachtige wijk te twitteren met de 'hashtag' #Praatvogel.

We hebben ook een account: Praatvogel. We verwachten niet dat het meteen reuze druk gaat worden online, maar je gaat ons vandaag toch ook meteen volgen? Via het twitteraccount zullen we je in ieder geval op de hoogte houden van evenementen zoals het wijkfeest.

Delen is slim

Ronald Haverman

Wat zou het handig zijn als we af en toe wat spullen van elkaar kunnen lenen. Neem bijvoorbeeld een ladder, die heb je maar 1 of 2 keer per jaar nodig en de rest van het jaar neemt hij onhandig veel ruimte in. Veel slimmer om even te lenen. En zo zijn er vast meer spullen. En spullen lenen is weer helemaal hip. Kijk bijvoorbeeld maar eens op <http://www.peerby.com/>, dat door een Amsterdammer wordt opgezet. Autodelen doen we natuurlijk al flink in de Vogelwijk en het zou leuk zijn als we nog wat meer spullen gaan delen. De grasmaaier, heggeschaar, hogedrukreiniger, metaaldetector, bakfiets, honkbalset, wasmachine en ga zo maar door.

Wil je als je iets nodig hebt of juist iets hebt dat anderen mogen lenen een tweet sturen met #Praatvogel of een mailtje naar me sturen (vogelwijk@haverman.com). Dan gaan we eens kijken of we elkaar zo kunnen helpen. Het milieu vaart er wel bij als niet iedereen alles hoeft te bezitten.

Duifjes

Pinny Baruch

We hadden een (vredes)duifje op de afvoer van onze afzuiger.....en er zaten twee eitjes in het nestje.

De afzuiger deed het bijna niet, en dat lieten we maar even zo, voor de goede vrede....



Nieuws uit de speeltuin

Kees van den Aarsen

De laatste maanden hebben er weer een aantal activiteiten plaats-gevonden die de moeite van het vermelden waarden zijn .

Groot onderhoud

Sinds de renovatie in 2007 werd het tijd om een aantal zaken aan te pakken. De gemeente Leiden heeft daarvoor weer een flink bedrag uitgetrokken (circa 20.000 Euro) waarmee

- de glijbaan op de heuvel vervangen kan worden
- de paden kunnen worden opgehoogd,
- de kabelbaanheuvels weer begaanbaar zullen worden gemaakt, voorzien van rubbermatten en extra grond.
- diverse reparaties kunnen worden gedaan aan speeltoestellen, muurtjes en hekken
- de vijver kon worden uitgebaggerd

Hekken rondom de speeltuin

Dankzij een gulle subsidie van 1500 Euro van de Ondernemersvereniging Boerhaave District (OBVD) waren wij in staat om rondom de speeltuin hekken te plaatsen, tussen de sloten en de speeltuin.

Op zaterdag 23 juni verrichtte Rob van Berge Henegouwen, namens de OBVD, de officiële overdracht van dit bedrag.



Kampeerweekend vrijdag 22 juni – zondag 24 juni



Dit jaar was het letterlijk een stormachtig weekend. Het was een heuse uitdaging om de tentjes op te zetten bij windkracht 5-6.

De vrijdagavondclub voor de jongere kinderen bleef gespaard van regen en de tenten konden zaterdagmiddag weer droog worden ingepakt.

De groep jongere kinderen vermaakte zich met knutselen en een spannende miss/mister verkiezing. 's Avonds werden er broodjes opgewarmd boven de vuurkorven.



De vrijdaggroep .

Foto: Jeroen Hiemstra



De oudere kinderen kampeerden van zaterdagmiddag tot zondagmiddag en begonnen zaterdag met een zonnige maar nog steeds winderige dag.

Ze kregen olieballen en mochten knutselen. Er werd door hulpouders heerlijke pasta gebracht en stoere papa's gingen hamburgers bakken op de BBQ. Na het nachtspel en pogingen om hun broodjes boven de vuurkorven te verbranden was het bedtijd. Door het slechte weer zondagmorgen werd er niet

gekanood maar in plaats daarvan werd een leuke film vertoond in het clubhuis. Na de inmiddels traditionele pannenkoeken met ijsje toe was het alweer tijd om op te breken. Ook dit jaar was het kampeerweekend, mede door de hulp van vele ouders, een geweldig succes.



De zaterdaggroep.

Foto: Jeroen Hiemstra

Een uitgebreid fotoverslag van het kampeerweekend staat op de website van de speeltuin www.vogelwijk.nl

Vroege Vogelwandeling

Dick de Vos

Het lag waarschijnlijk aan het vroege uur, maar slechts twee mensen waren zo moedig om mee te gaan met de vroege vogelwandeling in de Vogelwijk: zaterdag 19 mei om 6:00 uur. De pret was er niet minder om. De wandeling startte op de Blauwe Vogelweg, dan achterlangs en via de speeltuin naar Endegeest, en terug langs de Geverstraat en Nachtegaallaan.

Bijna 30 soorten geteld

We hoorden en zagen 26 vogelsoorten: vink, zanglijster, kauw, zwarte kraai, buizerd, groenling, meerkoet, knobbelzwaan, wilde eend, Canadese gans, krakeend, nijlgans, houtduif, tjiftjaf, boomkruiper, zwartkop, groene specht, grote bonte specht, merel, staartmees, pimpelmees, koolmees, winterkoning, putter, heggemus. Boomkruiper en bosuil hoorden we niet, alhoewel die hier ook voorkomen.

Die lachende groene specht was een openbaring voor Martijn, die woont op de Groene Spechthof. Maar Simonette, bewoonster van de Blauwe Vogelweg moesten we teleurstellen: na de strenge winter hebben we de (blauwe) ijsvogel niet meer gezien, ook die ochtend niet.

Mooiste waarneming was het ooievaarsjong, dat ik op 19 mei voor het eerst zag.



Alle waarnemingen heb ik gemeld op www.waarneming.nl. Op die site kun je op wijk- en parkniveau allerlei natuurwaarnemingen melden. Dat is belangrijk, want het geeft (groen-)ambtenaren en politici belangrijke informatie over de natuurwaarden van een gebied.

Volgend jaar wordt de excursie herhaald, echter vroeger in het jaar, dus minder vroeg op. Laten we de datum meteen maar vastleggen: zaterdag 6 april., 7:00 - 9:00 uur. En daarna natuurlijk verse croissantjes halen voor de uitslapende huisgenoten.

Theaternieuws

Vergezichten in het Bos van Bosman

Eveline Kamstra

Alweer twee maanden geleden, begin mei, bracht Fields of Wonder eigenzinnig theater naar ons Bos van Bosman, onder de titel *Vergezichten 1*. De stichting Fields of Wonder is geen theatergezelschap, maar een theaterplatform dat al tien jaar mogelijkheden schept authentiek toneel op bijzondere locaties in de stad te maken. Voor elke voorstelling benadert de bedenker van dit concept, Geert van der Velde, andere deelnemers (acteurs, kunstenaars, musici, performers, inwoners) waardoor theater ontstaat dat, vaak letterlijk, dichtbij de mensen komt. Alle voorstellingen ontstaan vanuit improvisatie, het 'ontdekken' van de gekozen locatie waar gespeeld wordt en het gekozen materiaal.

In *Vergezichten 1* vormde het Bos van Bosman het décor van een ervaringsvoorstelling waar de bezoeker zelf zijn 'zichtlijnen' koos, want terwijl de schemer inviel waren op meerdere plekken op het centrale veld van het Bos performances te zien. Daarin lag de kracht van de verbeelding van het theater: er zijn meerdere verhalen, meerdere werelden, en iedereen, acteur, passant en toeschouwer, maakt er deel van uit. Deze collectieve verbondenheid werd versterkt doordat alle toeschouwers in witte overalls werden gehesen.

In deze voorstelling lag de nadruk op het mysterie van leven en de dood.



Terwijl op het Sterrepad een minikaravaan verrees van beestjes vervaardigd uit kranten klonk klavecimbelmuziek en zagen we een spannende openingsact met een voor de lage temperatuur schaars geklede actrice. Zij herrees uit een berg dorre bladeren en verkende vervolgens het gehele veld in vloeiende bewegingen. Ondanks de mooie verdeling van de beweging en het gebruik van het natuurlijke décor, lukte het haar maar ten dele deze weidse ruimte geheel eigen te maken.

Witte poppen kwamen overeind en legden langzaam hun maskers af. Doodshoofden die lagen opgestapeld in een kinderwagen werden één voor één uitgestald op het gras en voorgelezen als waren zij een groep kindertjes. Achterin het veld zette iemand met veel gratie

witte veren in de grond.

Er viel een hoop te verwonderen.

Vergezichten bestaat uit 4 delen. Het tweede gedeelte, *Openluchthotel*, waarbij men de nacht kan doorbrengen op onverwachte locaties in het hart van Leiden, is reeds voorbij. *Vergezichten 3* bestaat uit een Kunstroute en het stuk *Spaanse hoer* (rond Leidens Ontzet, 1 t/m 6 oktober). *Vergezichten 4* volgt ten slotte op 21 december met een afsluitingsvoorstelling.



Toekomst van het Leidse Vlakke Vloer-theater

Kees van Leeuwen

De Universiteit Leiden is gestopt met de exploitatie van het LAKtheater met ingang van het theaterseizoen 2012-2013. Helaas bleek verzelfstandiging van het LAK in een eigen stichting geen toekomstbestendige oplossing. Door de gemeente Leiden is nog onderzocht of het mogelijk was het LAKtheater te

laten samengaan met de BV Stadspodia, maar ook die samenwerking kon niet worden gerealiseerd.

Vlakke Vloertheater blijft behouden voor Leiden

Betekent dit nu het einde van het vlakke vloer-theater in Leiden? Gelukkig niet. Theater Ins Blau, dat sinds 2009 gevestigd was in Nieuweroord is gestart met de bouw van een nieuw theater, aan de Haagweg 6 (naast het grote parkeerterrein). Dit theater is in september helemaal klaar.

Dit vlakke vloertheater is geschikt voor professionele theatervoorstellingen en heeft 200 zitplaatsen. Naast het theater zijn 3 oefenstudio's gebouwd waar jonge makers kunnen repeteren. Ook andere instellingen maken gebruik van deze studio's, zoals de Jeugdtheaterschool Leiden e.o. en Balletschool Inge vd Broek.



Veel bekende en ook nieuwe namen

In samenwerking met de Leidse Schouwburg is een belangrijk deel van de vlakke vloerprogrammering voor Leiden behouden. Vanaf begin oktober zullen vertrouwde gezelschappen en artiesten in Theater Ins Blau te zien zijn, zoals Helmert Woudenberg, Hotel Modern, Emio Greco, Boogaerd/van der Schoot, Bambie, Fred Delfgauw en vele andere. Het volledige overzicht staat op de site www.theaterinsblau.nl. Op deze site kan men zich ook inschrijven voor de gratis nieuwsbrief.

Stemmen uit het verleden

Jaap van Kampenhout

Eveline Kamstra

Voor dit interview ging ik de wijk uit, op bezoek bij Jaap van Kampenhout, die vanaf zijn geboorte in 1941 in de Leeuwerikstraat 9 heeft gewoond. Na 70 jaar is hij verhuisd naar een flat aan de Dahlialaan in Oegstgeest.

De avond voor het interview was er een introductieavond voor alle nieuwe inwoners van Oegstgeest. Jaap weet eigenlijk alles al; zijn leven was van jongs af op het dorp gericht: hij bezocht daar de Julianaschool, de huisarts, de apotheek en deed vrijwilligerswerk als chauffeur voor SWOO (Stichting Welzijn Ouderen Oegstgeest) en Verpleeghuis Wijckersloot. De cirkel lijkt nu rond. Jaaps vader had vroeger in Oegstgeest gewoond.

Gevlucht met de trein

Vaders vader was een Belgische stoker op de stoomtrein Parijs-Brussel-Roozendaal. Toen de Eerste Wereldoorlog uitbrak, zette van Kampenhout zijn hele gezin op de trein met bestemming Nederland en werd stoker bij Endegeest, waar het gezin ook woonde. Later verhuisden ze naar de Indische Buurt in Oegstgeest.

Gezinsleven

Vader en moeder trouwden in 1936 en kwamen naar de Vogelwijk. Ze begonnen met bovenbewoning, waar het elk jaar voller werd. Er kwamen tien kinderen. Op jonge leeftijd echter is Hans, een jonger broertje van Jaap, verdronken in de sloot waar nu de Blauwe Vogelweg loopt.



Onder het gezin woonde in de oorlogsjaren een NSB-er. Op Dolle Dinsdag pakte zijn vrouw alles in een kinderwagen en vertrok halsoverkop. Vaders oudste broer zat in het verzet, hij werd verraden en geliquideerd. Hij wordt herdacht middels het monument in het Bos van Wijckersloot. Jaaps vader durfde niet in het verzet te gaan met een NSB-er beneden in huis en eentje als buurman, op nummer 7. Die laatste was trouwens wel schappelijk, want al zag hij vanuit zijn raam in de tuin van de overbuurvrouw (die geen echtgenoot had) de mannenonderbroeken van een Poolse onderduiker aan de waslijn wapperen, hij heeft er nimmer over gerept.

Over buurmannen gesproken; op nummer 13 woonde een kinderhater die de voetval aan flarden heeft gesneden. Op nummer 11 woonde Papberg. Hij had een ijzerhandel in Den Haag en een kaarsenmakerij in Warmond. De zaken liepen blijkbaar goed want Papberg was de eerste in de straat met een auto. Kort daarna had ook de familie Karim van de Vinkenstraat 4 een auto waarmee ze iedereen meenamen naar het strand. De familie is al vaker genoemd om haar opendeurbeleid op het gebied van televisiekijken.

In de jaren '50 wilde een van de jongens een tv. Vader vond dat goed en ging met de pet rond binnen het gezin. Als er voldoende in lag, kon de tv worden aangeschaft en zou vader de antenne betalen. Hij liet moeder tellen, het was niet genoeg. Nog tweemaal moest de pet rond. De tv kwam er en ook de antenne, die had vader gratis op de kop weten te tikken!

Na de oorlog zei vader tegen de huisbaas dat hij het hele huis wilde huren, er ontstond wat meer ruimte voor iedereen. Vader was magazijnmeester bij dekenfabriek Van Wijk, later bij De Lakenhal. De nachtdiensten vielen hem zwaar, ook al werden die soms opgevrolijkt door het bezoek van een neef met zijn vrouw. Dan werd er enorm gedold, ze trokken de oude 3 oktoberkostuums aan en namen er foto's van. Vader is in 1996 op 84-jarige leeftijd overleden.



Mariënhoeve in Warmond. Vorige maand is zij overleden. Ze werd 94 jaar.

Sportieve jongens

Met zijn vrienden uit de buurt ging Jaap zwemmen in Warmond bij het 't Poeltje voor 8 cent. Er lag een balk in het water. Rondom stonden enkele kleedhokjes, waarvan het dak diende als plek om te liggen zonnen. Een badmeester hield verder een oogje in het zeil. Toen Jaap op de Ambachtschool zat, kreeg hij schoolzwemmen in De Overdekte, achter de Haarlemmerstraat. Later speelde hij waterpolo bij de Watervrienden en werd er in datzelfde zwembad geoefend.

Op vrijdagavond ging hij op stap met wijkvrienden Hage Kroon en Wim Taverne. Eerst werd er patat gegeten bij de Drie Vissers, daarna een kroegje bezocht in de Jan Vossensteeg.

Met Hage voetbalde Jaap op het veldje van de Anna-kliniek, en dan belde tuinman Nagel de politie. Als je het Bos van Bosman betrad, stuurde de eigenaar Bosman zijn hond op je af.

Op de Ambachtschool, aan de Haagweg 4, werd Jaap opgeleid tot timmerman. Hij werkte enkele jaren bij een aannemer, haalde zijn grootrijbewijs en werd uiteindelijk vrachtwagenchauffeur. Jaap heeft heel veel gezien van Europa, vaak was hij weken van huis, maar niets kon op tegen de vertrouwde Leidse Vogelwijk.



De verbouwing

Rutger Hagen

Nu ik al een tweetal stukjes geschreven heb over andermans verbouwperikelen is het misschien leuk om eens wat over mijn eigen ervaringen met het fenomeen te vertellen. Ik ben samen met Irene ongeveer drie jaar geleden in de Vogelwijk komen wonen. Toen we het huis kochten stond het al bijna een jaar leeg. De vorige eigenaar woonde zelf op de benedenverdieping en had alle kamers op de eerste etage en de zolder onderverhuurd. Beneden had hij de woning met een serre, een keuken, een bijkeuken en een schuurtje vergroot. Dit had tot gevolg dat ongeveer de halve tuin bebouwd was.



In het huis was geen echte badkamer aanwezig. In de gang naast de wc was een douche geïnstalleerd. De douche voor de huurders was op de eerste etage gecombineerd met een heuse keuken. De staat van het huis zorgde er voor dat het voor ons betaalbaar werd en ondanks dat we geen van beiden erg handig zijn hadden we er meteen al een goed gevoel over. Inmiddels weet ik dat je, je eigen kunnen gemakkelijk onderschat. Als je voor een klus de goede spullen in huis hebt en de tijd neemt zijn er veel zaken die je gewoon zelf zonder professionele hulp kan afronden.

Het slopen

Na de aankoop die plaatsvond op 31 december 2008 zijn we een half jaar met verbouwen bezig geweest. Het sloopwerk hebben we samen met vele vrienden gedaan (waarvoor nogmaals heel veel dank!). In totaal zijn er zeven grote containers aan afval weggevoerd. Het afval bestond naast de vele uitbouwen, die we allemaal hebben verwijderd, uit de vele lagen vloerbedekking, het verlaagde systeemplafond(!) in de woonkamer en de schrootjes die in de 'modieuze' jaren '70 moeten zijn aangebracht. Tot onze grote spijt zijn nagenoeg alle authentieke details van het huis in de loop der jaren verdwenen. Met het renoveren van het huis hebben we geprobeerd daar weer wat terug van te brengen.

Het verbouwen

Na het sloopwerk is de aannemer aan de slag gegaan en zijn onder andere aan de achterzijde open deuren geïnstalleerd, is de muur van de keuken doorgebroken naar de woonkamer en is er een volwaardige badkamer gekomen aan de voorzijde. De loggia aan de voorzijde was helaas al dichtgemaakt, maar dat betekende wel dat daar nu precies een bad past. De keuken en de granitovloer in de gang zijn door de broer van Irene, die interieurbouwer is, ontworpen en geplaatst.

Inmiddels is het huis mooi open en licht geworden en zijn nagenoeg alle sporen van de zeventiger jaren verdwenen. In het huis zijn bijna geen schrootjes meer te vinden en ook het jutebehang hebben we toch maar verwijderd.



Al klaar?

Nee, helaas nog niet, we zijn nu bezig met het vervangen van het balkon aan de achterzijde. Vervolgens staan de trappen op de nominatie voor renovatie. We denken achteraf wel eens 'waar zijn we toen aan begonnen!' maar inmiddels wonen we hier inmiddels met z'n drietjes nu heerlijk, ondanks dat er altijd wel iets zal zijn dat nog moet gebeuren.

Ondernemers in de wijk

Voedingsadvies

Eveline Kamstra

Lange tijd is gedacht dat de baby in de buik toch wel krijgt wat hij nodig heeft. Nu blijkt dat al voor de conceptie, en ook in de eerste weken van de zwangerschap de voeding bepalend is voor de gezondheid in de toekomst van het kind. Heeft voeding invloed op zwanger worden? "Zeker", zegt Anneke Donker.

Ook wat de man eet, is van invloed op zwanger worden

"De voeding van de ouders speelt al voor de conceptie een rol. Voldoende vitamines en mineralen dragen bij aan bevordering van de vruchtbaarheid, ook bij de man. En wat de moeder eet en drinkt is voor haar kind merkbaar vanaf de allereerste weken van de zwangerschap", zegt Anneke die alle wetenschappelijke ontwikkelingen op dit gebied volgt.

Wetenschappelijk onderzoek heeft in de laatste decennia een hoop nieuwe inzichten opgeleverd. Een onvolwaardige voeding van de moeder kan bijvoorbeeld de oorzaak zijn dat het kind op latere leeftijd grotere kans loopt op hart- en vaatziekten of diabetes. Het gewicht van de moeder beïnvloedt namelijk het latere gewicht van het kind. En voldoende vitamine D heeft een positieve invloed op het geboortegewicht. Bepaalde vetzuren zorgen onder andere voor een goede hersenontwikkeling van het kind en voor een beter concentratievermogen van de moeder. Als de moeder vegetarisch eet, is niet alleen extra aandacht nodig voor goede vetzuren, maar ook voor voldoende vitamine B12 en jodium. Een tekort aan vitamine B12 kan onder andere misselijkheid veroorzaken.

"Ik vind het belangrijk dat mensen kunnen (blijven) genieten van eten en dat het past bij hun manier van leven."



Ervaring

Anneke Donker woont in de Roodborststraat 6. Ze heeft twee volwassen dochters en is de trotse oma van een kleinzoon. Anneke gaat binnenkort daar op bezoek. Ze kijkt ernaar uit. Dit jaar is sowieso heel spannend.

Sinds 1 januari van dit jaar ging een lang gekoesterde wens in vervulling: een eigen praktijk voor voedingsadvies. Volwassenen en kinderen kunnen bij Anneke Donker aankloppen; met vragen over verantwoord eten en drinken, gewichtsbeheersing, vegetarische voeding, voedselallergie, klachten als hoge bloeddruk, bloedarmoede, brandend maagzuur of obstipatie. Anneke heeft zich daarbinnen toegelegd op

voedingsadviezen rondom de zwangerschap.

“Ik ben diëtist en vind het leuk om over alle aspecten van voeding te adviseren. In mijn eigen praktijk richt ik mijn aandacht vooral op de kwaliteit van de voeding rondom de zwangerschap. De voeding tijdens de zwangerschap interesseert mij in het bijzonder omdat ik mij besef hoe veel factoren van buitenaf van invloed zijn op een baby in de buik.” Een goede voeding kan tijdens de zwangerschap bepaalde klachten helpen voorkomen en na de bevalling kan het de moeder helpen om weer een goed gewicht te krijgen. Goede vetten zijn bijvoorbeeld niet alleen goed voor hart- en bloedvaten, maar ook voor de stemming van de pas bevallen moeder.

Anneke is bevoegd en heeft een ruime ervaring in het geven van adviezen bij verschillende ziektebeelden. Ze werkt al 33 jaar als diëtist in het LUMC. “Na mijn opleiding Voeding en Diëtik ben ik gestart bij de Vereniging van Nederlandse Reformhuizen. Ik heb altijd interesse gehad in alternatieve en vegetarische voeding. Om mijn vakkennis te verbreden heb ik ook een diploma gehaald aan de Reformhaus Fachakademie in Duitsland. Mijn interesse is altijd blijven uitgaan naar de invloed van natuurlijke en pure voeding op de gezondheid.”

Anneke houdt van schrijven en heeft een flink aantal vegetarische kookboeken en boeken over voeding geschreven en vertaald, onder andere over voedselallergie en omega 3 vetzuren. Ook heeft ze in de redactie gezeten van landelijke dieetbehandelingsrichtlijnen. Binnenkort komt een richtlijn uit die ze zelf heeft geschreven over leverziekten.

Op het LUMC werkte zij eerst 12½ jaar op de afdeling kindergeneeskunde, daarna 9 jaar bij de interne geneeskunde poli. De laatste 12 jaar werkt Anneke bij de maag-, darm-, lever- en longafdeling. Er is veel veranderd in de loop der tijd. Toen ze bij het ziekenhuis begon werd er nauwelijks gewerkt met statussen, de dieetlijsten werden nog getypt. Tegenwoordig werkt het ziekenhuis met elektronische dossiers, hetgeen de overdracht een stuk heeft vereenvoudigd. Meer en meer worden mensen poliklinisch behandeld en liggen patiënten veel korter in het ziekenhuis dan voorheen, waardoor er minder helder zicht is op hun voedinggewoonten.

Praktijk

Nu werkt Anneke parttime in het ziekenhuis en parttime in haar eigen praktijk. Ze heeft haar bedrijf professioneel ingericht, met folders, een mooie website www.annekedonker.nl, en een eigen praktijkruimte aan de Rijn- en Schiekade. Daar geeft Anneke niet alleen persoonlijk advies aan cliënten, maar verzorgt ze ook een cursus van vijf bijeenkomsten waarin aandacht wordt besteed aan het voorkomen van een te grote gewichtstoename (vergoed door Z&Z). En, helemaal leuk, Anneke geeft bij mensen thuis een kookworkshop om samen te werken aan lekkere maaltijden.

Voor een afspraak met Anneke is geen doktersverwijzing nodig. Om in aanmerking te komen voor vergoeding door de zorgverzekeraar, is meestal



een verwijzing van een arts noodzakelijk. Op dit vlak is er goed nieuws: vanaf 2013 zit de diëtist weer in het basispakket.

Tipje(s) van de sluier

Omdat veel vrouwen niet zeven dagen in de week voldoende fruit en groenten eten, kunnen ze foliumzuur tijdens de hele zwangerschap blijven innemen.

Vis eten tijdens de zwangerschap is geen enkel probleem behalve vissoorten die vacuüm verpakt zijn. Grote roofvissen als zwaardvis, en ook tonijn wordt niet aangeraden. Tonijn uit blik mag daarentegen weer wel, omdat daar minder schadelijke stoffen in zitten. Haring en makreel zijn zelfs een aanrader.

Lijnen tijdens een zwangerschap is absoluut niet goed voor het kindje. Tegenwoordig is al sprake van *pregorexia*; de moeder lijnt tijdens de zwangerschap zodat ze na de bevalling snel haar slanke figuur terugheeft. Het is niet gezond voor de baby omdat de prognoses voor dit kind op latere leeftijd aanzienlijk slechter zijn met een grotere kans op (vroegtijdige) diabetes, hart- en vaataandoeningen en depressies.

Het estafetteestokje

Het Estafetteestokje

Richard Vermeulen

Het huis aan de Lijsterstraat is opvallend, niet alleen omdat het het eerste huis aan je rechterhand is als je de wijk binnenkomt, maar ook omdat vaak de metaalkleurige rolluiken naar beneden zijn.

Als u dit leest, weet u direct over welk huis het gaat; we zijn voor deze aflevering van het Estafetteestokje te gast bij mevrouw Clothilde Vreeburg-Frissen aan de Lijsterstraat nummer 1, die hier al 60 jaar woont!

Ik heb Clothilde gevraagd of het haar leuk zou lijken eens in de schijnwerper te staan van het Estafetteestokje, omdat zij al zo lang hier in de wijk woont en ik haar eigenlijk helemaal niet goed ken, alleen van het gedag zeggen in het voorbijgaan.

Aanvankelijk twijfelt Clothilde over mijn uitnodiging, omdat zij het idee heeft, dat ze niet zoveel te vertellen heeft. Maar als ik eenmaal bij haar op bezoek ben vallen we van het ene verhaal in het andere.

De eerste Leidse jaren

Clothilde is van geboorte (1927) Limburgs en komt uit Maastricht, waar haar vader Rijksambtenaar is. Om carrière te kunnen maken moet vader elke paar jaar een overplaatsing aanvaarden, waardoor hij onder andere in Den Haag en Zwolle gestationeerd wordt. Clothilde komt uit een gezin van twee jongens en zes meisjes; een groot gezin dus. In 1935 komen zij terecht in Leiden, waar zij in de Melchior Treublaan gaan wonen, vlak achter het station Lammenschans. Het huis in Maastricht houden zij gewoon aan, om er

eventueel in de toekomst terug te keren. Clothilde: "We hebben hier gewoond van 1935 tot 1948, dus het grootste deel van mijn jeugd. Toen wij in 1948 teruggingen naar Maastricht, bleef ik een band houden met Leiden."

De oorlogsjaren zijn een zwarte tijd in het leven van de familie. Clothildes vader is actief in het verzet en ook haar oudste broer neemt eraan deel. In 1944 wordt haar broer opgepakt in de tram als hij in gesprek is met een vriend. Hij wordt afgevoerd en het gezin Frissen heeft geen idee waar naartoe. Ze zullen hem helaas nog één keer terugzien bij zijn veroordeling. Daarna weten ze niet waar hij naartoe genomen is. Moeder Frissen heeft nog heel lang gedacht bij het geluid van voorbijrijdende treinen dat hij weer zou thuiskomen. Jaren later komt er een einde aan de onzekerheid als er uit de archieven van Buchenwald duidelijkheid komt dat hij daar omgekomen is.

Clothilde heeft een opleiding tot coupeuse gevolgd. Clothilde vertelt: "Het examen voor coupeuse bestond uit het maken van een jas gemaakt van vloeipapier, omdat echte stof in die tijd heel erg duur was. En o wee, als hij op de naden scheurde! Ik weet nog dat ik voor de bevrijding in 1945 een rood-wit-blauw rokje had gemaakt, maar mijn ouders wilden er niets van weten. Gedragen heb ik het nog wel. Het is zelfs na de oorlog nog tentoongesteld geweest in De Waag en in museum Overloon. Ik heb het nog steeds in mijn bezit."

Terugkeer naar Leiden

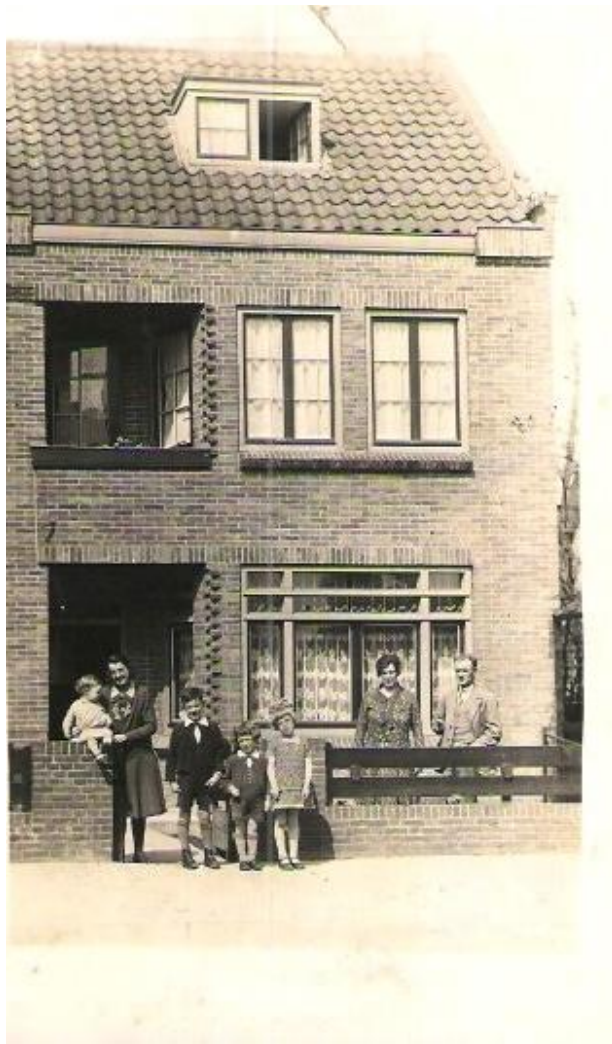
Nu zult u zichzelf natuurlijk afvragen hoe Clothilde uiteindelijk in Leiden, en dan specifiek in de Vogelwijk, is terechtgekomen. Ook dat is een heel bijzonder verhaal.

Omdat Clothilde nog steeds contact had met mensen uit haar Leidse jeugdijaren werd zij op een gegeven moment gevraagd een bezoek te komen brengen op 3 oktober, Leidens ontzet, bij een van haar vrienden van toen. Zij wist via een van de voormalige klanten van het naaiwerk een slaapplek te regelen voor de duur van een week. Want, katholiek opgevoed, zomaar slapen bij vrienden, dat kon natuurlijk niet.

Een van die vrienden was die vriend van haar oudste broer, die het gesprek in de tram met hem voert, zoals eerder beschreven. Inmiddels is die vriend overleden, maar met zijn vrouw heeft Clothilde nog contact. Een goede vriend van hem is Wim met wie Clothilde een relatie krijgt. Zij verblijft uiteindelijk twee weken bij de familie, die in het verleden haar veel opdrachten gaf, alvorens zij weer huiswaarts naar Maastricht keert.

Dan wil Wim wel eens in Limburg op bezoek komen, maar hij krijgt een kabinetje om in zijn eentje op te slapen, terwijl drie grote zussen in één kamer worden opgehokt.

Wim woont in de Lijsterstraat 1 met zijn familie sinds 1927, toen de wijk nog in aanbouw was.



De schoonfamilie van Clothilde, hier voor het huis aan de lijsterstraat 1 in 1927

Clothilde: "Het was natuurlijk ondenkbaar, dat ik zomaar bij Wim kon gaan logeren, dus had ik ook weer een adres gevonden bij een familie in Leiden, die een huishoudster zocht, zodat ik geld verdiende en Wim kon zien.

Wim is werkzaam bij het Leids Dagblad. In 1952 trekt Clothilde in bij de familie Vreeburg aan de Lijsterstraat. Zij trouwt Wim en er komen twee kinderen voort uit het huwelijk; Adjo (1954) en Hanneke (1958). De kinderen studeren en komen goed terecht, want zoon Adjo heeft een architectenbureau en Hanneke is supervisor bij een groot bedrijf. De schoonouders blijven nog tot aan hun dood wonen aan de Lijsterstraat.

Verhalen over de wijk van vroeger zijn er te over; van de familie Remak tot de Spaargarens en Nijenhuisjes, Clothilde kan zich er nog veel over herinneren. Clothilde: "Wist je dat het huis van Jan (Aalders), het hoekhuis aan de Rijnsburgerweg aan de overkant vroeger een braak stukje land had aan de zijkant van het huis? Nu staan er coniferen en een elektriciteitshuisje, maar vroeger had de toenmalige bewoner geiten om er te laten grazen en heette dat stukje grond 'De Geiten' voor de Vogelwijkers. En in het grote huis aan de zijkant van mijn huis, dat ook aan de Rijnsburgerweg ligt; daar is ooit het LOI (Leidse Onderwijsinstelling) begonnen."



Aan het huis hebben Clothilde en haar man Wim zelf in de jaren ook heel wat verbouwd. In de tijd dat haar man nog leefde, is er van alles in en om het huis aangepakt. Wat meteen in het oog springt als je in de achtertuin kijkt is niet alleen de ruimte, maar wat te denken van een piepklein huisje van bakstenen en dakpannen, dat haar schoonvader in de bouwstijl van de wijk gemaakt heeft in 1927 als kippenhok.

Daarnaast is een overbemeten kippenren gebouwd, in dezelfde periode, waar nu geen kippen meer verblijven. Het stenen kippenhok is nu een berging voor allerlei oude relikwieën, zoals een oude stortbak uit het toilet van het huis uit 1926, het jaartal staat er nog op.

De ensuite in het huis is, zoals bij veel gezinnen in onze wijk, al in de jaren '80 gesloopt. Clothilde wilde graag licht en doorkijk hebben en dat ontbrak door de zwaar aanwezige ensuite met boekenkast en dichte deuren. Aanvankelijk zijn de gesloten massieve deuren eruit gehaald en vervangen door deuren met grote glazen ruiten. Dit alles werd op maat en wens gemaakt; de ruiten met een zeepaardje erin. Uiteindelijk moest de ensuite er helemaal aan geloven en is er volledig uitgebroken. Stille getuige is nog een verzwaarde balk die tegen het plafond prijkt. Het leuke is dat de ruiten met het zeepaardje uit de ensuite-deuren bewaard zijn gebleven en dat de ene ruit in de tuindeur geplaatst is, en de andere in een keukenraampje zit.

De woonkamer ademt heel veel historie. De meubelen zijn van begin vorige eeuw en wellicht ouder, maar ze zien eruit alsof zij gisteren gekocht zijn. Clothilde: "De stoel waar ik op zit, de stoel waar jij op zit en nog meer meubelen, daarvan heb ik de stof geknoopt en geborduurd." Clothilde zit op een prachtige stoel met een hoge rugleuning, en op de blauwgrijze grove stof staan allerlei motieven die zij dus zelf heeft gemaakt. Zij heeft ook een bankstel staan uit 1927 van drie stuks: drie fauteuils en tafels, die zij van een familie heeft kunnen kopen. Het is robuust hout met rotan-rieten afwerking en ook daarvan heeft zij de kussens helemaal zelf bekleed.

Hoewel echtgenoot Wim reeds in 1992 overleed, zorgt zij goed voor haar huis en laat zo nu en dan de nodige onderhoudswerkzaamheden verrichten. Alles ziet er in goede staat uit.

Clothilde is nog steeds een zeer actieve vrouw, die jaarlijks twee tot drie maanden op stap is in Portugal. Dat doet zij al sinds zij een keer via een advertentie in een blaadje een vakantie boekte in de Algarve. Dat is haar zo goed bevallen dat zij dat ieder jaar in hetzelfde hotel verblijft. Ook maakt zij als het even kan buiten de zomer om graag uitstapjes, zoals een cruise op de Middellandse Zee of een stedentrip in Europa. Als het even kan is Clothilde met mooi weer in haar achtertuin te vinden.

Voor ik het weet is het 2,5 uur later en neem afscheid van haar. Clothilde: "Kom je gauw terug, want dan kunnen we nog verder praten, neem je vrouw gezellig mee!"

Wist U dat...

- Jan Wolkers' allereerste baantje in de Vogelwijk was; op een reclamebureau "in een soort bollenloods aan de rand van een park", waar hij – voor de Duitse bezetter - geglazuurde tegels moest beschilderen (De Walgvoegel, p. 59)?
- dat bedrijfje was gevestigd in het inmiddels gesloopte bedrijfspand aan Merelstraat 1a ?
- in het Bos van Bosman een eend leeft die bijna volledig rechtop loopt, zodat hij Langnekje wordt genoemd door enkele wijkgenoten?
- vogels heel anders waarnemen dan mensen? En dat veel soorten in het ultraviolet zien? Roodborstjes nemen bijvoorbeeld het aardmagnetisch veld - maar alleen met hun rechteroog – waar.
- vogels elkaar herkennen op een vele kilometers afstand, een afstand die voor mensenogen veel te ver is?
- bovenstaande weetjes werden verteld tijdens de Tinbergenlezing (vernoemd naar Niko Tinbergen, oud-Vogelwijker), door Tim Birkhead op 11 mei 2012?
- aardewerk dat niet vaak gebruikt wordt en daardoor muf ruikt, kan worden afgespoeld met hete, verdunde azijn?
- u de ramen prima schoon krijgt met een emmer heet water met daarin 1 of 2 gehalveerde uien?
- verdekkerde wieken, van een molen, in 1929 zijn uitgevonden door de heer A.J. Dekker uit Hazerswoude, die een tijdlang woonde op de hoek Nachtegaallaan-Roodborststraat?
- Leiden zogenaamde bottom-up initiatieven kent, die van invloed kunnen zijn op de stadsontwikkeling, zoals de 'Urban Knitting' op de Beestenmarkt tijdens Serious Request, het 'Singelpark', en de Biodiversiteitstuin Vrij Groen, de tijdelijke tuin op het bouwkvavel naast Naturalis?
- Noordwijk de duurzaamste badplaats van Nederland is, en nummer vier in de Europese top van kustbestemmingen is? (De Europese vereniging Kust&Zee (EUCC) in de 'QualityCoast top 100')
- in de Raadsheer, het wijkblad van de Raadsherenbuurt, ook een rubriek Wist-u-dat is opgenomen?
- de populieren aan de Vinkenstraat na 15 juli omgezaagd worden? En dat daarvoor een kapvergunning is aangevraagd? Maar dat de eiken blijven staan en er vlier, krentenboompje, hulst, lijsterbes voor in de plaats komen?
- Chris Smeenk een Groen Lintje heeft ontvangen voor zijn rol als (oud)conservator van Naturalis?
- ten tijde van de 'geboorte' van het ooievaartje, de gemeente (dankzij, onder andere, het (duo)raadslid Gijs Holla) een nieuw Leiden-bord op de Nachtegaallaan heeft geplaatst?

De redactie van de Praatvogel
De redactie van de Praatvogel

wenst iedereen

een bijzonder plezierige

zomervakantie
zomervakantie

