

# De Praatvogel

December 2015



*Een Gelukkig 2016!*

## In dit nummer onder meer:

Verkiezing van de Wijkvogel

Asielzoekers bij ons te gast

Eenvoudige aanpassingen om langer thuis te wonen



De Praatvogel is het blad voor en door Vogelwijkers en wordt gefinancierd/ uitgegeven door de Stichting Wijkcomité Vogelwijk. De Praatvogel komt 4 maal per jaar uit en tussentijds komen ook enkele korte Praatvogel-nieuwsflitsen uit. Auteurs zijn zelf verantwoordelijk voor hun inbreng en teksten. De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden kopij in te korten of niet te plaatsen.

Bijdragen/ingezonden stukken door wijkbewoners worden enorm op prijs gesteld. Deze kunnen worden gestuurd naar [redactie@vogelwijk.nl](mailto:redactie@vogelwijk.nl). De deadline voor het insturen van tekst voor de komende Praatvogel is:

**11 april 2016**

De Praatvogel is ook in kleur te lezen via:

<http://leiden.vogelwijk.nl>

Foto's staan op internet en kun je bekijken via:

[www.picasaweb.com/Praatvogel](http://www.picasaweb.com/Praatvogel)

### **Redactie Praatvogel**

Elise Bosman  
Rutger Hagen  
Anneke Donker

[redactie@vogelwijk.nl](mailto:redactie@vogelwijk.nl)  
[elise-bosman@hotmail.com](mailto:elise-bosman@hotmail.com)  
[rutger.hagen@gmail.com](mailto:rutger.hagen@gmail.com)  
[donkeras@xs4all.nl](mailto:donkeras@xs4all.nl)

### **Stichting Wijkcomité Vogelwijk**

Ronald Haverman (voorzitter)	Mezenstraat 12 ronald@haverman.com	tel. 751 60 78
Gosse Jensma (penningmeester)	Vinkenstraat 8 hetgos68@gmail.com	tel. 517 75 46
Thera Stam	v.Eijsingapark 10 fam.r.d.stam@casema.nl	tel. 515 30 40
Els de Hullu	Leeuwerikstraat 35 elshulfredmul@ziggo.nl	tel. 515 76 43
Cees Meijer	IJsvogelhof 13 cees.meijer@casema.nl	tel. 589 28 48

### **Belangrijke contactgegevens**

- ❖ Wijkagent Harold Kroep  
0900-8844  
<https://twitter.com/WijkagentHarold>  
harold.kroep@hollands-midden.politie.nl
- ❖ Vogelnetwerk  
[vogelnetwerk@vogelwijk.nl](mailto:vogelnetwerk@vogelwijk.nl) voor burenhulp
- ❖ Gemeente Leiden Servicepunt woonomgeving (incl. grofvuil, containers)  
14071 of [www.verbeterdebuurt.nl](http://www.verbeterdebuurt.nl)
- ❖ Geluidshinder Schiphol  
020-601 55 55 of [www.bezoekbas.nl](http://www.bezoekbas.nl)

# INHOUD

## Praatvogel april 2015

- ❖ Voorwoord
- ❖ Mededelingen en oproepjes
- ❖ Asielzoekers bij ons te gast
- ❖ Eenvoudige aanpassingen thuis
- ❖ Vogelnetwerk Update
- ❖ Verkiezing van de Wijkvogel
- ❖ Werkgroep Nieuweroord Nieuws
- ❖ Manege Moedig Voorwaarts
- ❖ Pica krijgt de schuld
- ❖ Leydse Vlaggen IV
- ❖ Sloop Zusterflat
- ❖ Verhaal: José
- ❖ Wist u dat...
- ❖ Agenda





**Niet pandgericht  
Maar klantgericht!  
Uw wijkmakelaar voor de Vogelwijk**



**RE/MAX  
Makelaarsgilde  
Leiden**

**Vraag naar:  
Wim Lemckert**

**Levendaal 73-75  
Leiden**

**071-5162374 of  
06-33931000**

**Voor verkoop of aankoop van uw woning.**

# Voorwoord

Een kerstdiner in de Vogelwijk! Voor en door wijkbewoners, in het speeltuingebouw. Dát hadden we nog niet en dit kerstdiner is hiermee een primeur. Het is een nieuw bewijs dat de sociale cohesie in onze wijk heel groot is. Het wordt vast heel bijzonder.

Op 1 januari hebben we de traditionele nieuwjaarsborrel. Iedereen is welkom voor een hapje en drankje vanaf 16.00 uur in de speeltuin. We hopen velen van jullie daar te zien en samen het glas te heffen op mooi en bijzonder 2016.

In dit sfeervolle kerstnummer van de Praatvogel is weer veel te lezen over wat er in én rond onze wijk gebeurt. Bijvoorbeeld over een jeugdbende eksters; het Vogelnetwerk; de sloop van de zusterflat en nog veel meer.

Graag maak ik hierbij complimenten aan de redactie en de mensen die stukjes inleveren. Ze fixen het met elkaar toch maar weer iedere keer om een prachtige Praatvogel bij iedereen op de mat te krijgen.

Namens het wijkcomité wens ik alle bewoners zalige kerstdagen en een fijne jaarwisseling.

Tot op de nieuwjaarsborrel!

Ronald Haverman

*Voorzitter Stichting Wijkcomité Vogelwijk*

# Mededelingen en Oproepjes

## Drop je dop bij Jottem

Groene doppen, blauwe doppen, gele doppen. Gooi ze niet weg maar lever ze in. Iedereen heeft ze thuis. Denk dan bijvoorbeeld aan de doppen van frisdrank, melk, yoghurt, wasmiddelen, zeep, shampoo, deo, slagroom, pindakaas en chocoladepasta. U ontlast het milieu en steunt zo KNGF Geleidehonden.



Wij, van Jottem in Oegstgeest, verzamelen en sorteren de doppen en zorgen dat ze naar een recyclebedrijf worden gebracht. Voor de aanschaf en opleiding van een geleidehond zijn ongeveer 22.000 kilo doppen nodig.

Dus: kijk uit je doppen, verzamel ze en geef ze af bij Jottem.

Alvast Bedankt!



Jottem  
Louise de Coligny laan 2  
2341 CH Oegstgeest  
Telefoon 071 517 19 50  
Jottem.dienstverlening@gemiva.svg.nl

## Klimop, onze eigen liaan

Velen denken dat klimop schadelijk is voor de bomen waarin hij klimt. Men maakt de plant dan ook nogal eens dood door onderaan de stammen door te snijden. Maar klimop wortelt in de grond en daaraan kan men al zien dat de plant geen sappen van de boom gebruikt of de boom leegzuigt. De boom is er altijd eerder dan de klimop, dus de concurrentie met de boomwortels om voedsel valt ook nogal mee.

Een enkele keer kan klimop een dun stammetje te heftig omhelzen en daardoor de diktegroei belemmeren, en dat is niet goed voor het boompje in kwestie. Dat hebben we enkele keren gezien bij sering. Maar de manier waarop nu vaak genadeloos klimopstammen rondom sterke eiken worden doorgesneden, lijkt nergens op.

De klimop is slechts zelden een wurger. Hij wikkelt zich weliswaar om de boomstam, maar geeft deze daardoor juist vaak extra steun en bescherming tegen regen, hagel en ijzige wind. De klimop is een tehuis voor vele insecten en met zijn late bloei één van de laatste honingbronnen voor bijen en zweefvliegen; ook de bessen worden 's winters door vogels gegeten. Bovendien vinden vele vogels er een nest- en slaapplek. Mussen en andere zangvogels verschuilen zich er tegen sperwers, klimop is een geliefde nestplaats voor boomkruipers, maar ook grotere vogels, zoals houtduiven en bosuilen, voelen zich er veilig.

Zo had de tragisch omgehakte bosuilboom bij de tennisbaan (een grote wilg) ook een prachtige beschermende laag van klimop rondom de stam en de nestholte van de bosuilen, die als het ware door een deurtje naar ons zaten te kijken, zoals "Owl" (Wol) in Winnie the Pooh. Tot de boom werd omgehakt i.v.m. zogenaamde *gevaarstelling*. Zinloos geweld tegen een monumentale boom en tegen een onschuldige klimmer. Laat maar groeien, die klimop, en grijp hooguit een keer in bij een nieuw geplant jong boompje.

Nellie en Chris Smeenk

## Zondagmiddagmatinees in de Paulus

Cultuurhuis de Paulus -de voormalige Pauluskerk aan Warmonderweg 2a tegenover onze wijk- is een Rijksmonument uit 1931. De bouwstijl is verwant aan de Amsterdamse School. In de grote zaal kun je sinds september minstens eenmaal per maand van een Zondagmiddagmatinee genieten: een concert van klassieke kamermuziek. Deze serie concerten is van onmiskenbaar internationaal karakter.

Op **10 januari** treedt pianist en componist Froukje Verhagen in De Paulus op met werken van Skrjabin en werken van eigen hand. Zij concerteert hier op uitnodiging van het Europees Skrjabin Genootschap (ESG) en trad via deze stichting eerder in Moskou op. In oktober organiseerde dit genootschap in St. Petersburg een festival en een internationaal symposium gewijd aan componist en meesterpianist Alexander Skrjabin (1872–1915). Vanaf januari sluit dit genootschap met vier solorecitals per jaar aan bij de Zondagmatinees in De Paulus. En, wat heel bijzonder is, het ESG stelt aan De Paulus zijn concertvleugel van zeldzame kwaliteit ter beschikking, een gerestaureerde Bechstein 225 uit 1897.

Op **17 januari** vertolken de jonge Duitse bariton André Morsch en de oorspronkelijk Moldavische pianiste Mariana Izman Franz Schuberts monumentale liederencyclus *Winterreise*. Het is zaak hiervoor tijdig te reserveren aangezien de intieme ambiance van De Paulus, waarin hooguit 150 stoelen passen, gauw vol zit – zoals in december 2014 toen bariton Henk Neven en Mariana Izman er *Winterreise* uitvoerden.

De aanvangstijd van zondagmiddagmatinees is steeds 16.00 uur en het duurt tot ongeveer 17.30 uur.

In de Oegstgeester Courant staan regelmatig artikelen over de zondagmiddagmatinees. Zie voor informatie [musaix.org](http://musaix.org). Reserveren: [tickets@musaix.org](mailto:tickets@musaix.org) – o.v.v. VW170116 s.v.p.

Vanaf volgend jaar zijn tickets te koop bij de Rijnlandse Boekhandel.

De entreprijs is € 25 voor volwassenen, € 10 voor studenten en vrij entree tot 18 jaar, zij het in gezelschap van een volwassenen met een kaartje. Neem daarom kinderen mee: twee of misschien meer personen voor de prijs van één ticket. Kortingskaarten van welke aard zijn er niet van toepassing. In de toegangsprijs is koffie, thee, spa of een glas wijn inbegrepen.



# Asielzoekers bij ons te gast

Ruud Stam

Op de locatie Wassenaarseweg 56 is sinds kort een opvang voor 250 asielzoekers gevestigd. Het gebouw is gehuurd voor de periode van maximaal 1 jaar en is feitelijk een noodopvang. Het is de wachtkamer voor de start van de asielprocedure. De situatie is uit nood geboren omdat er teveel asielzoekers binnenkwamen in een korte periode. Regulier zou de procedure voor de asielaanvraag binnen een paar dagen moeten starten, maar dat gaat nu niet omdat er teveel aanvragen zijn en te weinig mensen om de aanvraag in behandeling te nemen. Er is voor deze noodopvang gekozen omdat er twee groepen asielzoekers in de regio werden opgevangen. Zij mochten in iedere gemeente niet langer dan 72 uur verblijven, en werden ondergebracht in sportaccommodaties. Een zeer onwenselijke situatie die ten koste ging van de gezondheid en het welbevinden van de mensen.

Na de start van de asielprocedure zullen de bewoners deze locatie verlaten en verhuizen naar een andere locatie, een AZC. Op dit adres verblijven zij dus tijdelijk. Er zal op dit adres een constante in- en uitstroom van bewoners zijn. Bewoners krijgen verzorging in de vorm van verstrekking van maaltijden en verstrekkingen in natura zoals luiers en wasmiddelen. Zij ontvangen geen weekgeld in tegenstelling tot bewoners van een AZC. Er wonen op dit moment 27 kinderen die naar de basisschool in de Kagerstraat gaan. Kinderen die de leeftijd hebben om naar het voortgezet onderwijs te kunnen gaan, zullen onderwijs krijgen in de Internationale Schakelklas (ISK) in het Kanaalpark aan de Kanaalweg.

In de week van 26 oktober werd duidelijk dat Leiden een grote groep asielzoekers die nog niet in de asielprocedure zitten moet opvangen. In alle haast is op 29 oktober een voorlichtingsavond gehouden. Deze verliep vlekkeloos en het bleek weer hoeveel bereidheid er was om te helpen. De eerste asielzoekers kwamen al op 31 oktober met bussen aan. Het spreekt vanzelf dat de opvang nog niet geheel klaar was en ook nu wordt er nog steeds aan verbetering gewerkt.

Tijdens de voorlichtingsavond heeft Burgemeester Lenferink mensen opgeroepen om deel te nemen aan een klankbordgroep. Velen hebben zich daarvoor aangemeld en op 25 november heeft deze klankbordgroep voor het eerst vergaderd onder leiding van Marijke Klaassens, het vigerend locatiehoofd van het COA. Verder is de klankbordgroep samengesteld uit bewoners van de omliggende wijken, de Wijkagent (Harold Kroep), twee Gemeentelijk Opsporingsambtenaren (GOA's: Johan Bos en Martin Oppelaar), de Wijkregisseur (Marjolein Pijnacker) van de gemeente en Saladin Ben Cherifa, het plaatsvervangend locatiehoofd van het COA. Ruud Stam en Chris Buitenhuis hebben zich aangemeld als contactpersonen voor de Vogelwijk.



Afgesproken is dat de klankbordgroep vooral als taak heeft de signalen van buiten naar binnen te brengen. Er wordt informatie uitgewisseld. Er zijn korte lijnen. Eventuele vormen van overlast kunnen gemeld worden bij onderstaande medewerkers van het COA en in ernstige zaken direct bij de politie. Omdat Chris en Ruud deelnemen aan de klankbordgroep kunnen signalen uit de wijk ook bij hen worden gemeld. Meldingen hoeven niet alleen te gaan om overlast, maar bijvoorbeeld ook over situaties die als minder gewenst worden gezien, zoals kinderen van asielzoekers die gevaarlijk verkeersgedrag vertonen omdat ze nog niet gewend zijn aan ons drukke verkeer of om bijvoorbeeld figuren van buiten het centrum die zich daar in de buurt ophouden en mogelijk verkeerde bedoelingen hebben.

De eerste vergadering van de klankbordgroep is plezierig verlopen en stond met name in het teken van kennismaken en het vaststellen van de taak van de klankbordgroep. Gelukkig konden we vaststellen dat er nog geen enkele melding of signaal van overlast geconstateerd is. De volgende vergadering van de klankbordgroep is op 6 januari a.s.

<b>Naam</b>	<b>Functie</b>	<b>E-mail</b>	<b>Tel-nummer</b>
Marijke Klaassens	Locatiehoofd	<a href="mailto:MarijkeKlaassens@coa.nl">MarijkeKlaassens@coa.nl</a>	
Saladin Ben Cherifa	Plv.locatiehoofd	<a href="mailto:SaladinBenCherifa@coa.nl">SaladinBenCherifa@coa.nl</a>	06-25044680
Harold Kroep	Wijkagent	<a href="mailto:HaroldKroep@politie.nl">HaroldKroep@politie.nl</a>	0900-8844
Johan Bos	GOA	<a href="mailto:j.bos@leiden.nl">j.bos@leiden.nl</a>	5164650
Martin Oppelaar	GOA	<a href="mailto:m.oppelaar@leiden.nl">m.oppelaar@leiden.nl</a>	5164650
Marjolein Pijnacker	Wijkregisseur, stadsdeel Noord	<a href="mailto:m.pijnacker@leiden.nl">m.pijnacker@leiden.nl</a>	5165745
Petra v.d. Berg	Aanmelden vrijwilligers	<a href="mailto:Vrijwilligers.leiden@gmail.com">Vrijwilligers.leiden@gmail.com</a>	
Ruud Stam	Lid klankbordgroep	<a href="mailto:stamclaypipe@gmail.com">stamclaypipe@gmail.com</a>	5153040
Chris Buitenhuis	Lid klankbordgroep	<a href="mailto:cwbuitenhuis@gmail.com">cwbuitenhuis@gmail.com</a>	06-10653440

Vrijwilligerswerk voor asielzoekers wordt gecoördineerd door Petra van den Berg. Bij het COA is geen mogelijkheid om je aan te melden als vrijwilliger. Er vindt nog overleg plaats over hoe vrijwilligerswerk beter georganiseerd kan worden. Zodra er meer bekend is over de mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen zal dat in de Praatvogel worden gemeld.

# Eenvoudige aanpassingen thuis

Malka Polak

Op 15 oktober heb ik in "Het Vogelnest" een verhaal gehouden over simpele aanpassingen thuis. Vandaag de dag geldt voor alle ouderen: zolang mogelijk zelfstandig blijven in de eigen omgeving. Hier volgt een samenvatting:

## **Toegang tot de voordeur**

Als er een paar treden zijn tot aan de voordeur kan er een (weerbestendige) wandbeugel worden gemonteerd aan de muur naast de voordeur.

## **Drempels**

Drempels zijn altijd obstakels. Soms zijn ze makkelijk te verwijderen als de vloerbedekking eronder aansluit. Bij de toegang naar de badkamer is een drempel verplicht. Er zijn afgeronde kunststof drempels in de handel en er zijn ook drempels die een beetje indeuken bij het eroverheen stappen met bijvoorbeeld een rollator.

## **Woonkamer/eetkamer**

- Een stoel met armleningen vergemakkelijkt het opstaan en gaan zitten.
- Een sta-op stoel is een leunstoel die elektrisch verstelbaar is. Dat kan simpel zijn, met alleen een sta-op functie maar ook uitgebreider, met een verstelbare rugleuning en een uitklapbaar voetenbankje.
- Rollators zijn er in veel soorten. Een lichtgewicht rollator is makkelijk voor binnenshuis om er een bord en ander serviesgoed mee te vervoeren van de keuken naar de eetkamer.

## **Keuken**

Zittend eten bereiden en koken is vaak comfortabeler dan staan. Maar waar laat je je knieën bij het aanrecht? De simpelste manier is het verwijderen van een keukenkastje. Het voorbereiden van de maaltijd kan zoveel mogelijk aan de (keuken)tafel gebeuren. Om makkelijk te verplaatsen binnenshuis bestaat er een zogenaamde *trippelstoel*. Dat is een, in hoogte verstelbare, bureaustoel met vijf wieltjes die wel beremd moeten zijn. Deze rem kan vanuit de zithouding met de hand bediend worden. De makkelijkste manier om te rijden is: afzetten met de voeten en achterwaarts rijden. Vandaar de naam trippelstoel.

## **De slaapkamer**

Een zogenaamd seniorenbed is hoger dan een gewoon bed. Daardoor is het makkelijker om in en uit bed te komen. Is rechtop komen in bed toch moeilijk, dan bestaat er een *pakpaal*. Dat is een paal die tussen plafond en vloer wordt gemonteerd, naast het bed. Er kan ook een handgreep op worden bevestigd.

## **Badkamer**

- Gaat u nog in bad? Dat is heel gevaarlijk. Hoe lekker het ook is, douchen is veiliger.
- Er bestaan allerlei douchestoeltjes met of zonder armsteunen, los of aan de muur bevestigd, opklapbaar, met of zonder wielen. Ook makkelijk voor de wastafel.
- Ook armsteunen en handgrepen zijn er in allerlei soorten en maten. Probeer de plaats van de handgreep altijd even uit voordat hij wordt gemonteerd.
- Een antislipvloer is aan te bevelen in de douche maar ook in de hele badkamer. Kleurloze antislipverf is te koop bij de bouwmarkt.

## **Toilet**

Een "ouderwets" toilet is 40 cm. hoog. Tegenwoordig worden toiletpotten op 45cm hoogte gemonteerd. Dat is prettig met opstaan en gaan zitten als u langer dan 1 meter 80 bent. De meest productieve houding op het toilet is een licht voorover gebogen zit, knieën en heupen gebogen en de voeten stevig op de grond.

Heeft u moeite met opstaan en gaan zitten, grijp dan niet de wastafel maar laat op een goede hoogte een beugel monteren of vervang de toiletpot of schaf een losse toiletverhoger aan met of zonder armsteunen.

## **Trap**

- Een leuning aan twee kanten geeft meer steun.
- Een traplift wordt aan de buitenkant van de trapbocht gemonteerd. Monteren aan de binnenkant van de bocht is duurder maar maakt het traplopen voor medebewoners wel veiliger.
- Een woninglift is een lift die verticaal omhoog gaat met een afgesloten compartiment. Daar is wel ruimte voor nodig en het is een kostbare oplossing.

## **En tot slot:**

In en uit de auto stappen:

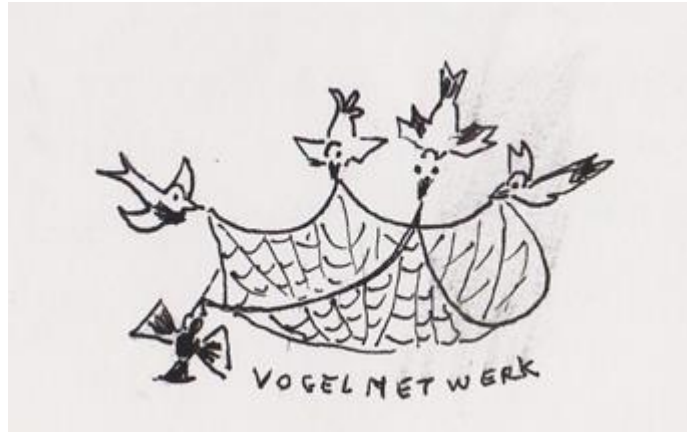
- Bij het instappen eerst de billen op de stoel en dan de benen en voeten.
- Bij het uitstappen eerst de benen naar buiten steken en dan de rest van het lichaam.
- Er zijn draaischijven in de handel om de draai naar binnen en naar buiten op de autostoel te vergemakkelijken. Maar een vuilniszak op de stoel werkt ook!

Ik wens u nog een lang en gezond leven in uw eigen huis!

# Vogelnetwerk Update

Ingrid Nuijten

Het is hoog tijd voor een update over het Vogelnetwerk!



De maandelijkse koffieochtenden lopen goed. Als er een spreker is uitgenodigd komen er meer mensen op af dan wanneer het gewoon alleen maar koffie en gezelligheid is. Het aantal bezoekers varieert van ca. 7 tot ca. 25 mensen, waarbij er al een soort vaste 'koffiegroep' aan het ontstaan is. Maar er komen ook regelmatig nieuwe mensen kijken. Elke keer is er een ander thema: van 'zilver' tot 'voeding', van 'hulpmiddelen in huis' tot 'vogelgeluiden'. Soms wordt er nog lang doorgepraat over het onderwerp.



Inmiddels is er uit de koffieochtenden ook een leesclubje ontstaan, wat fantastisch is. Zo dragen de koffieochtenden bij aan meer sociale cohesie en betrokkenheid in de buurt, één van de doelstellingen van het Vogelnetwerk.

Er zijn wel enkele opmerkingen gekomen van wijkbewoners die nooit kunnen op donderdagochtend. We begrijpen dat dit lastig is, maar omdat we vooral een activiteit willen bieden aan mensen, die niet zoveel sociale activiteiten meer hebben, blijven we aan een ochtendactiviteit vasthouden. Voor de duidelijkheid houden we de koffieochtend ook elke keer op de *donderdag*-ochtend en gaan we bijv. niet wisselen van ochtend. We begrijpen dat het jammer is voor mensen die graag zouden willen komen, maar het is moeilijk om het anders in te richten. Deze -ook betrokken- buurtbewoners worden wellicht met de nieuwjaarsborrel en het wijkfeest goed bediend.

Ook de enquête die vorig jaar huis aan huis is afgenomen is uitgewerkt en naar aanleiding van de antwoorden worden er nu steeds meer mensen toegevoegd aan de lijst van wijkbewoners, die benaderd kunnen worden in geval van nood. Eigenlijk werkt het burennetwerk ook zonder een organisatie als het Vogelnetwerk al in de praktijk, want er wordt regelmatig her en der in de wijk voor elkaar gekookt en boodschappen gedaan. De lijst vrijwilligers van het Vogelnetwerk is er voor noodsituaties. Gelukkig komen deze niet zo vaak voor.

Naar aanleiding van de enquête wordt er gewerkt aan het oppakken van het thema "delen van spullen". Het bij elkaar brengen van betrokken buurtbewoners rond dit thema staat voor 2016 in de agenda. In dit kader proberen we ook meer "boekenkastjes" in de voortuinen van de wijk (zoals op de hoek van de Roodborststraat en de Nachtegaallaan) te krijgen. Zo kunnen we de zwerfboeken, die nu op de koffie-ochtend te ruil zijn, misschien in de toekomst ook in boekenkastjes aanbieden.



Een ander initiatief dat uit de enquête naar voren is gekomen wordt op dit moment uitgevoerd. Dit is het Vogelwijk Kerstdiner, waarbij de eters zelf allemaal iets (bv. drank, een gerecht, muzikale omljsting) bijdragen aan de maaltijd. En niet alleen de eters, ook een aantal organisaties uit de buurt dragen belangeloos bij, zoals Pimmetje, de Mytyschool en de Speeltuin!

Het ziet er naar uit dat dit een heel gezellige avond gaat worden.

We zijn altijd op zoek naar buurtbewoners die eens iets willen vertellen op een koffieochtend over een bepaald thema of bv. over een organisatie (zoals de Vrienden van de Leidse Hout, die onlangs te gast waren). U kunt contact opnemen via: [vogelnetwerk@vogelwijk.nl](mailto:vogelnetwerk@vogelwijk.nl) En bekijkt u ook eens de blog op <http://vogelwijk.blogspot.nl> van het Vogelnetwerk.

# Verkiezing van de Wijkvogel

Eveline Kamstra & Dick de Vos

Onze Vogelwijk heeft geen eigen vogel! Hoogste tijd om de Vogelwijk voor haar 90<sup>e</sup> verjaardag in 2016 een eigen vogel te geven.

Op 15 november jl. is de grutto verkozen tot Nationale Vogel, een heuse polderaar die het liefst in de weide broedt. Dus een echte Nederlandse vogel. Welke vogel is een èchte Vogelwijkvogel? U mag dat bepalen!

## **Kies uw persoonlijke TOP DRIE**

U mag zelf uw favoriete vogel kiezen. Ieder bewoner van de Vogelwijk kan hieraan meedoen; er zijn geen leeftijdsrestricties, geen voorverkiezingen, geen hotemetoten, geen longlist of shortlist; geen identificatieplicht – we vertrouwen erop dat niemand sjoemelt met stemmen.

Er is wel een verkiezingscomité: Dick de Vos en Eveline Kamstra.

Wij stelden een lijst op van dertig vogels die in onze wijk voorkomen. Daaruit kiest u uw favoriete top drie. U geeft uw eerste, tweede en derde keuze aan met de getallen 1, 2 en 3.

Het stemformulier hiernaast biedt aan drie personen de gelegenheid een persoonlijke top drie in te vullen. Zijn er meer dan drie stemmers in huis? Haal dan snel een extra formulier bij Eveline, Lijsterstraat 13. Ze liggen bij de voordeur.

U kunt stemmen tot 1 januari.

Uw formulier kunt u inleveren bij Eveline, Lijsterstraat 13 òf tijdens de Nieuwjaarsborrel op 1 januari in het Speeltuingebouw.

## **1 januari: de bekendmaking**

Tijdens de Nieuwjaarsborrel kunt u nog uw stem inleveren.

Na sluiting van de verkiezing zal de volgende berekening worden toegepast:

alle nummers 1 krijgen tien punten toegekend,  
de nummers 2 krijgen vijf punten toegekend,  
de nummers 3 krijgen twee punten toegekend.

De vogel met de meeste punten is dan de Vogelwijkvogel.

Geef per persoon uw eerste, tweede en derde keuze aan met de getallen 1, 2 en 3.

	Keuze 1, 2 en 3 van persoon A ↓	Keuze 1, 2 en 3 van B ↓	Keuze 1, 2 en 3 van C ↓
Boomklever			
Bosuil			
Buizerd			
Canadese gans			
Groene specht			
Grote bonte specht			
Halsbandparkiet			
Heggenmus			
Houtduif			
Huismus			
Kauw			
Kievit			
Koolmees			
Kraai			
Merel			
Nachtegaal			
Ooievaar			
Pimpelmees			
Roodborst			
Sperwer			
Staartmees			
Tjiftjaf			
Turkse tortel			
Vink			
Wilde eend			
Winterkoning			
Ijsvogel			
Zilvermeeuw			
Zwaan			
Zwartkop			

Lever uw formulier in bij Lijsterstraat 13 of tijdens de Nieuwjaarsborrel op 1 januari



# Werkgroep Nieuweroord Nieuws

## Friso Versluijs

Stapje voor stapje vordert het proces om van Nieuweroord iets moois te maken. De afgelopen weken heeft de werkgroep weer een paar keer met de gemeente aan tafel gezeten. Met het vaststellen van het zogenaamde Ambitiedocument in de gemeenteraad zijn de inzet van de gemeente en de wensen van de werkgroep en de denktank duidelijk vastgelegd. Het document staat op de website van de gemeente. Als de projectontwikkelaars zich iets gelegen laten liggen aan de 'moodboards' van de denktank levert de nieuwbouw op Nieuweroord een karakteristiek gebouw op dat in harmonie is met de groene omgeving. Half december is er een informatiebijeenkomst voor geïnteresseerde ontwikkelaars, waarbij de werkgroep en de denktank rechtstreeks hun inbreng kunnen leveren. Deze bijeenkomst maakt onderdeel uit van het selectieproces, waarin ook een rol voor de werkgroep en de denktank is weggelegd. De gemeente verwacht half 2016 een bouwer te kunnen selecteren. Vanzelfsprekend houden wij u van het verloop van dit proces op de hoogte.

Zoals u gezien zult hebben is aan de sloop van het Zusterflat begonnen. Na de asbestsanering zal de daadwerkelijke sloop van het gebouw begin 2016 plaatsvinden. Omliggende flora en fauna zullen zoveel mogelijk worden beschermd. Zo is een groeiplaats van bosviooltjes inmiddels met een draad afgeschermd. Zekerheidshalve is hierbij ook nog een bordje 'niet betreden' opgehangen. Met de sloopcoördinator zijn afspraken gemaakt over de bescherming van de bomen en de beperking van overlast.

Over de inrichting van het terrein rond de nieuwbouw is nu nog weinig bekend. Vanuit de werkgroep is in de richting van de gemeente herhaald dat veel waarde wordt gehecht aan behoud en herstel van de groene flanken. Bij de inrichting van de vijver heeft de gemeente laten weten dat zij natuurvriendelijke oevers wil aanleggen. Omdat de vijver foerageerplaats is voor watervleermuizen, wil de werkgroep onderzoek laten



doen hoe bij de inrichting van de vijver en de directe omgeving hiervan rekening kan worden gehouden met het gedrag van de watervleermuizen.

# Manege Moedig Voorwaarts

Eveline Kamstra

De manege *Moedig Voorwaarts* op het hoekje van onze wijk wordt geëxploiteerd door de stichting 'Paardrijden voor Gehandicapten voor Leiden en Omstreken', maar is ook toegankelijk voor mensen zonder beperking. Deze stichting verhuisde in 1971 met zes pony's van Wassenaar naar Leiden, en huurde toen een stuk land naast de Mytylschool. In de eerste winter werd door Tony Boltini een circustent geplaatst zodat de lessen tijdens slecht weer doorgang konden vinden. Dat vormde het begin van een binnenmanege, die al op 10 juni 1972 werd geopend. Helaas blies een zware storm slechts enkele maanden na de feestelijke opening grote delen van het dak weg. Het gebouw werd hersteld, en staat nu al ruim 40 jaar aan de Wassenaarseweg.

Er is in die jaren aan alle kanten uitgebreid met een nieuwe stal, een hooi-opslag en loopstallen voor de inmiddels 20 paarden en pony's. Voor opslag van het vele stro, nodig voor de bodembedekking in de stallen, werd in 1987 een stroberg neergezet. Toen het houten gebouw door weersinvloeden ernstig bleek te zijn aangetast (1993) werd het noodzakelijk om aan de buitenkant wandbescherming aan te brengen. Deze is er dankzij de Rotary Club Leiden gekomen.

## **Wedstrijden met een extra ster**

De laatste uitbreiding is heel pril. Sinds enkele weken staat er ietsjes in het weiland een tweede buitenmanege met een heus hokje voor officiële jurering. De tweede buitenbak is er gekomen omdat de andere bak niet de juiste afmetingen kent voor officiële wedstrijden die met regelmaat worden gehouden voor de eigen ruiters. Met deze nieuwe bak kunnen ook ruiters van andere maneges worden uitgenodigd om wedstrijden te rijden bij *Moedig Voorwaarts*. De wedstrijden - tot nu toe alleen dressuurwedstrijden - zijn ongeveer om de 6 tot 8 weken. Daar is een officiële jury bij van de FNRS (Federatie van Nederlandse Rijscholen) waarbij 'Moedig Voorwaarts' is aangesloten. (De manege is ook aangesloten bij de FPG, de Federatie Paardrijden voor Gehandicapten.) Mede door de nieuwe bak kon de manege van twee sterren naar een drie sterrenmanege gaan. Gefeliciteerd!

Verder wordt de nieuwe buitenbak ook gebruikt voor rijlessen, en vanaf het voorjaar van 2016, ook een springcursus, die zal worden afgesloten met een wedstrijd - vanzelfsprekend - in de nieuwe buitenbak. De eerste wedstrijden vonden onlangs plaats op zondag 15 november.

In het tweede weekend van januari 2016 zijn er opnieuw wedstrijden. Zondag 10 januari is definitief een wedstrijddag, vanaf 15:15. En omdat ze toch zo lekker aan het uitbreiden zijn, is *Moedig Voorwaarts* druk doende extra wedstrijden te organiseren op zaterdag 9 januari zodat ze meer dan 25 ruiters kunnen toegelaten en ook omdat niet iedereen op zondag wil of kan rijden.

Iedereen is van harte welkom om eens te komen kijken!

# Pica krijgt de Schuld

Els de Hullu

Bij Pica eten mensen oneetbare zaken zoals gipsplaat, aarde, verfschilfers, e.d. Deze ziekte is genoemd naar de ekster, Latijnse naam *Pica pica*, met zijn reputatie van alleseter. Dat is niet zo, eksters zijn wel omnivoren maar eten alleen eetbare dingen. In mijn tuin verslinden ze, heel ergerlijk, het voer dat ik voor meesjes en roodborstjes ophang.



Eksters zijn die grote zwart-witte blauw-glanzende vogels met een lange staart die je makkelijk ziet in de bomen van het plantsoen. Een ploegje van vijf checkt dagelijks mijn achtertuin of ik niet toevallig net een nieuw (vogel-) pindakaaspotje heb opgehangen. Eksters eten dat namelijk erg graag, vogelpindakaas, een potje is zó op. Ze zien er glanzend en welgedaan uit; ze hebben het goed hier in de wijk. Ik heb het gevoel dat er gewoon teveel van zijn – ik bedoel maar, in mijn kleine tuin vijf van die grote beesten, dat kan toch niet kloppen?

De site van de vogelbescherming legt uit dat wat ik zie een jeugdbende is, jonge vrijgezelle eksters zonder territorium die moeten proberen te overleven tot er een territoriumplek vrijvalt. Dat aantal is beperkt en dus neemt – volgens de officiële tellingen – het aantal eksters niet toe. De eksters in een jeugdbende kunnen tot 60% van het totale aantal eksters in een gebied zijn. Hun aantallen worden verder in toom gehouden door haviken en kraaien, haviken lusten wel een ekstertje.








Het voornaamste probleem met eksters is dus misschien wel dat ze goed zichtbaar, brutaal en inventief zijn en zich dichtbij mensen wagen. Zelfs terwijl ik toekijk staan ze te dansen op het dakje dat ik geknutseld heb op het pindakaaspotje in de hoop dat het hen zou tegenhouden. Tot dusver geldt: als het de eksters niet lukt om erbij te komen dan lukt het de kleine vogels ook niet meer. Zo schiet ik aardig mijn doel voorbij.

Voor de heterdaadjes op mijn potjes vogelpindakaas is het duidelijk dat de eksterbende terecht de schuld krijgt. Vaak wordt hen ook de schuld in de klauwen geschoven voor de dood van zangvogels, en hoewel ze zich daar wel schuldig aan maken zijn er zijn veel meer roofdieren die geniepig op zangvogels loeren –eksters doen dat openlijk en zij worden dus gezien. Zangvogels zijn vooral de klos als ze zich niet kunnen verstoppen in struiken en boompjes, dus hoe kaler de tuin hoe meer de rovers vrij spel hebben.

Op 16/17 januari ga ik kijken of ik dit jaar 'mijn' eksters kan scoren op de tuinvogeltelling. Vorig jaar kwamen ze in mijn half uur 'teltijd' toevallig niet op bezoek. Maar ze hingen wel in de buurt rond, want in 2015 zijn er in totaal dertien bij ons in de buurt geteld zodat het aantal eksters op de zesde plaats kwam in onze wijk.

Met zijn hoevelen zijn ze dit jaar? Als u mee wilt tellen zie: [www.vogelbescherming.nl](http://www.vogelbescherming.nl) (> actueel, tuinvogeltelling 2016), met alleen een balkon kunt u ook meedoen.

Resultaten tuinvogeltelling postcode 2333 in 2015:

1	Kauw	39	2	Huismus	30	3	Koolmees	19
4		Merel	18					
5		Pimpelmees	14					
6		Ekster	13					
7		Roodborst	11					
8		Houtduif	9					
9		Heggenmus	9					
10		Halsbandparkiet	7					



# Leydse Vlaggen IV

## Theo Gijzenij

### Ingang van de kerk

In mijn stukje van vorige keer was de laatste vraag welke van de twee grote hoge rode deuren nu de oorspronkelijke toegangsdeuren van deze zo aparte en magnifieke kerk waren: die aan de Middelweg of die aan de Hooglandse Kerkgracht. De meningen waren verdeeld, ongeveer de helft voor de ene kant en voor de andere kant een zelfde antwoord. Helaas voor iedereen, beiden zijn het *niet*. Hoezo?

Er is nooit een echte ingang gebouwd, en dat zal ik u nu vertellen op zo'n manier dat u dit zelf kunt verifiëren. U loopt, niet alleen, maar met meerdere mensen, vanaf de Hooigracht de Nieuwstraat in richting de Burcht; ná de kruising met de Middelweg krijgt u de kerk aan uw rechterhand. Rustig lopen en vooral naar de grond kijken. Plotseling bestaat het wegdek niet meer uit kinderkopjes. Natuurlijk denkt u in eerste instantie dat de gemeente Leiden weer eens een kruiwagen te weinig aan kinderkopjes had, maar dat is niet het geval. Als u daarna nauwkeurig de muur van de kerk bekijkt dan vindt u daar een koperen of bronzen plaquette (m et beneden een kleine 'ezelsoor' omdat die maquette een fractie te klein is. In die maquette ziet u twee stukken 'fundering'. Eén hebt u net gezien. U laat een paar man van uw groepje achter en loopt zelf verder richting de Burcht, weer de grond nauwkeurig in de gaten houdend. Gegarandeerd dat u na 10 á 15 meter weer op zo'n afwijkend stukje wegdek stuit. Dat is het tweede stukje bestrating dat te zien is in de maquette. Op dit punt draait u zich om naar uw vrouw/zoon/broer of wie er op dat eerste punt maar achter is gebleven. U hoeft niet met elkaar te praten, als u de afstand tussen de twee stukken fundering van de geplande originele ingang, ( want dat is dit dus) maar goed op u laat inwerken. Als u dat doet begrijpt u, nee voelt u, hoe gigantisch en majestueus deze ingang had moeten worden. Uiteraard rijst de vraag: waarom is die ingang nooit gebouwd? Paus Paulus II heeft in 1470 een 'exempte' gedaan voor Leiden wat de weg vrijmaakte voor een eigen bisdom, men begon met het koor, maar bij een herindeling in 1559 is in 2<sup>e</sup> instantie toch gekozen voor Haarlem. Dus, jammer maar helaas.



Paulus II

## Altaar in Anna Aalmoeshuis

Ik heb vorige keer ook verteld over de beeldenstormers, die zo rigoures alle altaren vernield hebben die ze tegenkwamen, met een 100% score, maar met uitzondering van ééntje, dat altaar staat nog steeds in Leiden en u kunt het nog bekijken. Leiden heeft de meeste hofjes in Nederland, en dit is er dus één van.

Het hofje heet: het Anna Aalmoeshuis met de ingang aan de Middelste Gracht (vroeger aan de Hooigracht; tegenover de Nieuwstraat, nog prachtig zichtbaar). Eerst maar even iets grondig rechtzetten wat de naam betreft. We hebben in Leiden ook een 'Annahofje' dat is gevestigd aan de Zegersteeg en is nu verheeld met het Bethaniënhofje. Samen met ons oudste hofje, het Jerusalemhofje (1467) een soort triangel tussen Kaiserstraat en de 5<sup>e</sup> Binnenvestgracht. Helaas lees ik in kranten, tijdschriften en zelfs boeken over het Annahofje, terwijl men het Anna Aalmoeshuis bedoelt. Laat u dus niet in de maling nemen.

Voor het Anna Aalmoeshuis is een testament gemaakt in 1487, om na de dood van brouwer Willem Claeszoon en Hillegont Willemsdr. De Bruyn 13 huisjes te bouwen op hun achtererf bestemd voor 13 arme vrouwkens. Het beheer zou komen in de gezamenlijke handen van de nazaten én het kapittel van St. Pancras. De bouw begon in 1492, een jaar later waren alle 13 huisjes bewoond en kon de formele oprichting van de stichting zijn beslag krijgen. Echter, dat ging



*Anna Aalmoeshuis*

niet door. Want het kapittel van St. Pancras wist niets af van de bouw van een kapelletje met altaar en maakte daar uit alle macht bezwaar tegen. De ruzie liep tot 1507, duurde dus ongeveer 13 á 14 jaar (er is sindsdien eigenlijk nauwelijks iets veranderd). En waarom? Gewoon, net als nu: concurrentie. Uiteindelijk moest het hofje veel van de normale rechten verbonden aan een dergelijke kapel en altaar afstaan aan de St. Pancras, zoals bijvoorbeeld het niet luiden van de klok; logees mochten de mis niet bijwonen, geen laatste avondmaal, geen aparte processie, en wellicht nog zo'n paar. Het heeft een 3-tal consequenties:

- 1) het is het enige hofje wat in 1492 is gebouwd en pas in 1507 is gesticht;
- 2) doordat het hofje bijna niets mocht was het kapelletje min of meer 'verstoep' voor de beeldenstormers, en is dit altaar het oudste van Noord Nederland;
- 3) door deze zaken is het Anna Aalmoeshuis het enige Nederlandse hofje van de eerste 100 Unesco monumenten.

## Grafkelder van Justinus van Nassau

Na de Beeldenstorm en het beleg van Leiden praten we dus niet meer over de St. Pancraskerk maar over de Hooglandse Kerk. Hier ligt ook burgemeester v.d. Werf begraven, die medeleiding gaf aan het verzet tegen de Spanjolen in 1574; op de muur bij zijn grafzerk is zelfs een speciale herinnering aangebracht. Bijzonder is zeker de grafkelder van Justinus en zijn vrouw Anna de Merode. Iedereen kent natuurlijk de 'Koninklijke' grafkelder in de nieuwe kerk in Delft, waar steeds een overleden Oranje of aanverwant wordt bijgezet. Het schijnt dat er elke keer een kraan aan te pas moet komen om die grafkelder te openen. Weinigen weten dat wij hier in Leiden, in de Hooglandse Kerk, ook een echte grafkelder hebben, die in geval van nood met een kraan kan worden geopend. Als u de kerk binnengaat, goed rechts aanhouden. U kunt de kelder niet missen, hij ligt iets hoger dan de directe omgeving. U kunt erop staan en de tekst perfect lezen. En wat leest u dan? Hier ligt Justinus van Nassau. Wat?: van Nassau, dus niet alle Nassauers liggen in Delft begraven, maar wij hebben er ook een. Justinus was de natuurlijke zoon van de grote Willem van Oranje. Ik hoor u al denken: hé Willem heeft dus ook naast de pot gepist, maar dat is niet waar. Justinus is geboren vóórdat Willem voor de eerste keer trouwde met Anna van Egmont. Willem heeft tijdens zijn huwelijk(en) niets verkeerd gedaan, en vóór het huwelijk was zo iets heel gewoon. Dus was Justinus de oudste zoon; ouder dan zijn 3 halfbroers uit drie verschillende huwelijken. Hij streed mee in onze 80-jarige oorlog, samen met halfbroer Prins Maurits en neef Willem Lodewijk in het bijzonder. Justinus was kolonel in het Staatse leger, daarnaast admiraal van Zeeland en ook nog beschermer/verdediger van de belangrijke stad Breda.



*Justinus van Nassau*

Het is echt de moeite waard dit allemaal eens met eigen ogen te bekijken, zeker in een zo 'lichte' kerk (171 ramen en alle 171 verschillend). In de toren hangen hele zware klokken. Die zijn in WO II door de Duitsers gevorderd om te worden omgesmolten als wapens. Het liep gelukkig al aardig tegen het einde van de oorlog, en wonder boven wonder zijn ze weer terug gekomen.

We weten nu allemaal waarom de Pieterskerk en de Hooglandse kerk zo dicht bij elkaar staan; de Pieterskerk stond vanaf het begin in Leiden, en de Hooglandse kerk stond aanvankelijk in Leiderdorp. En de Hooglandse kerk heeft nooit het nadeel gehad onder de plak te zitten van *de Duitse orde*, en kon haar vleugels beter uitslaan.

Voor de sportievelingen die de vlag uitsteken op dagen die er voor Leiden toe doen, de volgende drie:

- 12 januari 1807 ramp met het kruitschip (vlag halfstok)
- 8 februari 1575 oprichting/opening universiteit
- 12 februari 1929 het complete stadhuis afgebrand (vlag halfstok)

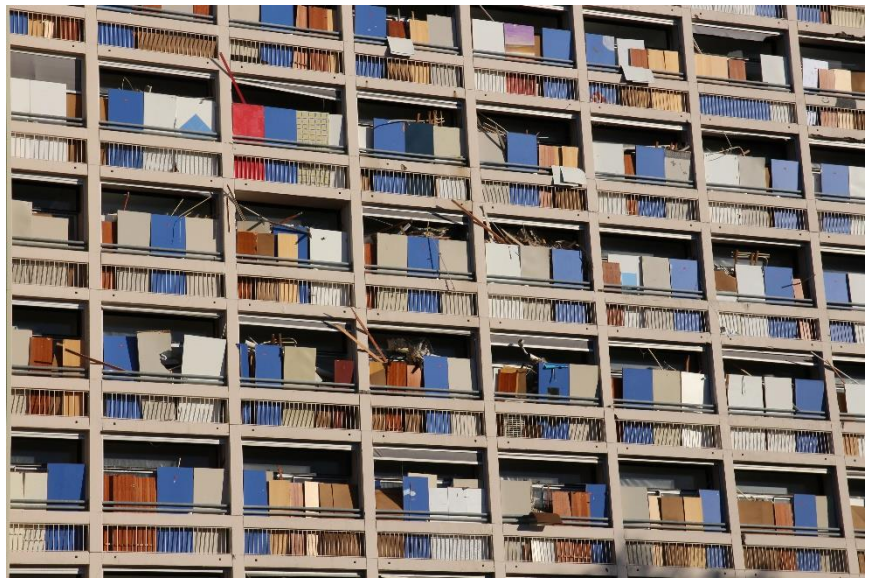


# Sloop Zusterflat

Cees Meijer

Langs de Rijnsburgerweg, een van de oudste invalsroutes naar Leiden, werd in 1920 het herenhuis 'Nieuweroord' gebouwd. De grond, voorheen in gebruik als teelland, werd in 1917 gekocht door fabrikant Bosman en vormt nu het huidige landgoed Nieuweroord, waarvan het Bos van Bosman deel uitmaakt. Lees: "Terug naar Oegstgeest" van Jan Wolkers. Bosman heet Houtheer in dat boek. Dat bos grenst aan de Vogelwijk. Het herenhuis is in de jaren zeventig nogal respectloos gesloopt om plaats te maken voor een kolos van een zusterflat van het Diaconessenziekenhuis. Deze flat detoneert al die tijd bij het mooie bos en tussen de prachtige oude huizen in de directe omgeving. De flat wordt nu gesloopt om plaats te maken voor appartementen.

Dat ook de sloop van de zusterflat nog mooie plaatjes kan opleveren ziet u hiernaast:



*Foto: Joke Ouwehand*

Een overigens treffende gelijkenis met het werk van schilder Max Baris:



*Max Baris 2008, Kiev, St. Vladimir Ulica*

# Verhaal: José

Elise Bosman

José (Gossee) vindt er niks aan...hij heeft het koud, zijn pootjes zijn nat en zijn vleugeltjes doen raar. "Wat heb ik het k...h...koud", trilt hij.

Om zich heen, beneden op straat ziet hij allemaal kinderen lopen. Ze hebben warme jassen aan en warme schoenen. Sommigen ook nog een hele dikke warme muts.

"Ik wil ook een muts" denkt hij. "Dan kan ik vast beter denken, als mijn hoofd warm is. Dan weet ik misschien wat ik moet doen om mijn huis terug te vinden en Sint en de Pieten. Wat een Stomme paal trouwens waar ik op zit, hij plakt, bah".

Je hebt het vast al begrepen José (Gossee) is chagrijnig en hij vindt alles stom. Dat is best een beetje logisch als je weet wat er is gebeurd. Het zit namelijk zo: toen Sinterklaas en de Pieten een paar weken geleden in de Vogelwijk kwamen hebben ze hun hulpje José (Gossee) gezegd dat hij op een hoge paal de wacht moest houden. "Op de uitkijk zitten José, en je moet ons vertellen welke schoorstenen en welke voordeuren we moeten hebben om kadootjes te brengen".

José vond dat best een leuke taak en gelukkig vond hij een grote gekleurde paal op een grasveldje. Bovenop die paal kon hij heel veel zien.



Hij gaf instructies aan de Pieten: "die schoorsteen moet je hebben, en die daar... en die voordeur". Het ging écht goed , in razend tempo brachten ze kadootjes bij heel veel mensen in de Vogelwijk. José was trots, hij vond zichzelf een goed hulpje. Eigenlijk vond hij zichzelf zelfs een top-hulpje. Trots als een pauw zat daar op die hoge paal.



Alleen toen gebeurde het: meteen aan het eind van Sinterklaasavond moesten Sint en de Pieten er in een vlotte vaart vandoor; want de Kerstman had gezegd dat hij vanaf nu aan het werk ging in Leiden en in de Vogelwijk. Hij had gezegd: "ik heb ruimte nodig voor al die bomen, ballen, lichtjes, kadootjes, dus zorg dat je op tijd weg bent". Sint kreeg stress (zoals elk jaar) en de Pieten holden rond als een kip zonder kop. Door alle haast vlogen ze er vandoor, de Vogelwijk uit. Je raadt het al: ze vergaten José. Omdat de paal bovenop kleverig was van hars zaten zijn pootjes al de hele dag vastgeplakt. En kon hij niet wegvliegen. Het lukte gewoon niet, wat hij ook probeerde.



Hij zag dus Sint en de Pieten verdwijnen en in de verte de Kerstman over de Noordzee aan komen vliegen op zijn arrenslee. Dat heb je als je bovenop een paal zit, dan zie je bijna alles. Best cool. Maar niet zo cool als je pootjes vastgeplakt zitten en je hebt het koud!

De dagen gingen voorbij en José probeerde en probeerde los te komen. Nee hoor! Lukte niet!

Gelukkig was er een lieve ekster die elke dag wat eten kwam brengen; hij hoorde bij een jeugdbende en je zou denken: die hangt liever met zijn vrienden rond. Maar nee, deze ekster vond het gewoon hartstikke zielig voor José en zorgde goed voor hem: hij bracht hem een paar keer per dag eten zodat zijn buikje goed gevuld was.



Inmiddels zit José al een paar weken op die paal en kan de ekster niet veel meer doen dan eten brengen; hij is niet super-slim en weet ook geen oplossing om José thuis in Spanje te krijgen.

Weten jullie het wel? José wil heel graag Kerst vieren op het kasteel bij Sinterklaas. Maar nog liever wil hij oudjaarsavond vieren en het nieuwe jaar beginnen met Sint en de Pieten.

Zou jij ook willen, toch?

# Wist u dat...

- ❖ iedere dag wereldwijd ruim 111.000 stellen met elkaar in het huwelijk treden?
- ❖ het eten van aardappel tijdens de feestdagen niet voor gewichtstoename zal zorgen omdat aardappels gemiddeld slechts 26 calorieën bevatten?
- ❖ de componist Leander Schlegel (1844 – 1913) in Oegstgeest is geboren, en later in Leiden is opgegroeid? En dat deze componist veel aanzien genoot in Wenen?
- ❖ de eerste huizen in de Vogelwijk werden gebouwd in 1926?
- ❖ onze wijk in 2016 haar 18<sup>e</sup> lustrum zal beleven?
- ❖ dat een mooie gelegenheid biedt tot de verkiezing van onze eigen wijkvogel?
- ❖ de oudste vermelding van een kasteel Endegeest dateert van 1307? Dat deze naam letterlijk 'aan het einde van de geestgronden' betekent?
- ❖ het 'krankzinnigengesticht Endegeest' op 29 december 1896 officieel werd geopend en dat in 1899 ook Rhijngest werd aangekocht, bestemd als 'inrichting voor krankzinnigen en zenuwlijders', met een aparte plek voor 'een afdeling voor jeugdige idioten'
- ❖ het voorterrein van het LUMC de afgelopen maanden rigoureuus verbouwd is en dat er vijf grassoorten zijn geplant die volgend jaar allemaal gaan bloeien? Zo zijn er
  - ✓ Sarabande prachtriet (*Miscanthus sinensis*) heeft elegante bladeren en bloeit met mooie pluimen.
  - ✓ Dauerstrahl pijpenstrootje (*Molinia caerulea*) is een siergras met recht opgaande stengels.
  - ✓ Vedergras (*Stipa turkestanica*) heeft een bijzonder fijne, bijna haarachtige structuur. De groene halmen golven mee met de wind.
  - ✓ Heavy Metal vingergras (*Panicum virgatum*) heeft bladeren die in juli verkleuren van groen naar donkerrood en uiteindelijk paarsrood.
  - ✓ Bosbeemdgras (*Poa chaixii*) ook wel schaduwgras genoemd.
- ❖ de gezondheidsraad in de nieuwe richtlijnen adviseert om iedere dag ten minste 15 gram noten te eten en 3 koppen groene of zwarte thee te drinken?
- ❖ theedrinken de bloeddruk en het risico op beroerte verlaagt?

- ❖ zoethout bloeddruk verhogend werkt en dat dit in heel veel gemengde kruidentheesoorten zit?
- ❖ de gezondheidsraad ook adviseert om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag? En dat alcohol wel goed is voor hart en bloedvaten, maar een risicofactor voor het ontstaan van kanker?
- ❖ wij als redactie deze richtlijn in december wel heel lastig vinden?
- ❖ xylitol , zoetstof in kauwgom o.a., tandversterkend is?
- ❖ een goed gebit en gezond tandvlees voorkomt dat ons brein snel veroudert ?
- ❖ zelfgemaakte krachtige bouillon lekker is, maar dat je er niet van aansterkt?
- ❖ om minder zout te gebruiken je het beste wat ui, knoflook of tomaat kunt meebakken?
- ❖ er niets op tegen is om elke dag een ei te eten, omdat het cholesterol uit voeding weinig risico geeft voor hart en vaatziekten?
- ❖ rijpe tomaten minder goed smaken als ze in de koelkast worden bewaard?
- ❖ Nederlandse mannen het langste zijn van de mannen in Europa, Azië en Amerika en dat de voeding rijk aan dierlijke eiwitten hiervan de belangrijkste oorzaak is?
- ❖ het eiwit uit de maaltijd beter wordt opgenomen in de spieren als we eerst bewegen?
- ❖ je langer leeft en gezonder blijft als je minder eet?
- ❖ het produceren van insectenvlees veel milieuvriendelijker is dan het produceren van vlees?
- ❖ termieten, kevers, motten, vlinders, wespen, wormen, sprinkhanen, krekels en mieren eetbare insecten zijn?
- ❖ een mot 3 x meer eiwit dan vis, vlees of kip bevat?.
- ❖ insecten steeds meer worden gezien als exclusief voedsel en al worden geëxporteerd naar wereldsteden als New York, Tokyo en Parijs?
- ❖ de volgende internetsites veel informatie geven? Blog: I'm a foodie. Over superfoods, geschreven door diëtisten en [www.PuurGezond.nl](http://www.PuurGezond.nl). Nieuwsbrief met recepten en trends over duurzame voeding.

# Agenda

- ❖ 20 december Hooglandse Kerk 700 jaar
  - ❖ 1 januari Nieuwjaarsborrel
  - ❖ 1 maart Jaarvergadering Wijkcomité
  - ❖ 11 april Deadline Kopij Praatvogel
  - ❖ 27 augustus Wijkfeest
- ❖ Elke 3e donderdag van de maand Vogelnetwerkcafé, 10:30 – 12:00

## *Sneeuw*

*Het wit.  
Onhoorbaar is  
het wit. Slechts  
wat getrippel  
van vogelpoten  
heel omzichtig  
in de bange  
stilte van het  
wit.*

*Onhoorbaar ligt  
het wit in de  
leeggeblazen ochtend.  
Ik schrijf er  
geen voetstappen  
in.*

*Roland Jooris  
uit: Bladstil  
Antwerpen Gerd Segers 1977*

De Redactie wenst u een Gezellige Kerst en een gezond en gelukkig 2016 toe!