

De Praatvogel

Oktober 2022



Het was weer een super wijkfeest!

In deze editie onder meer:

- Griezelen met Halloween (of is het Samhain?)
- Parkeren, maar dan voor bomen
- Nobelprijswinnaar Willem Einthoven



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. 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. Het Praatvogelarchief samen met de auteursrichtlijnen vindt u op onze website:

<http://leiden.vogelwijk.nl>

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

5 december 2022

Adverteren?

Wilt u een *advertentie* plaatsen? Informatie valt in te winnen bij de penningmeester van het Wijkcomité: penningmeester@vogelwijk.nl

Redactie Praatvogel

Rutger Hagen
Cees Meijer
Mark Peerdeman

redactie@vogelwijk.nl
rutger.hagen@gmail.com
redacteur@vogelwijk.nl
voorzitter@vogelwijk.nl

Stichting Wijkcomité Vogelwijk

Voorzitter:	Mark Peerdeman	voorzitter@vogelwijk.nl	
Secretaris:	Michelle Kruijshaar	secretaris@vogelwijk.nl	06-44921244
Penningmeester:	Edward Iemenschot	penningmeester@vogelwijk.nl	06-22251454
	Thera Stam	fam.r.d.stam@casema.nl	071-5153040
	Rosanne Snieders	communicatie@vogelwijk.nl	06-29536107

Belangrijke contactgegevens

- ❖ Wijkagent Harold Kroep
0900-8844
harold.kroep@politie.nl
- ❖ buitengewoon opsporingsambtenaar Leiden Noord, Afdeling Handhaving
Openbare Ruimte Maurits Schouwenaar
www.leiden.nl/melding
- ❖ Gemeente Leiden Servicepunt woonomgeving (incl. grofvuil, containers)
14071 of www.verbeterdebuurt.nl
- ❖ Vogelnetwerk
vogelnetwerk@vogelwijk.nl voor burenhulp
- ❖ Sociaal Wijkteam, voor zorgvragen
071-5164904 swtnoord@leiden.nl
- ❖ (beoogd) Wijkambassadeur Energie, Marcel Terlouw
argosmt@xs4all.nl
- ❖ Vogelwijk Energiezuinig
energiezuinig@vogelwijk.nl
www.energiezuinig.vogelwijk.nl



Illustratie Arie Andeweg

INHOUD

Praatvogel Oktober 2022

- ❖ Voorwoord
- ❖ Mededelingen en oproepjes
- ❖ Wijkfeest weer een succes
- ❖ Fotowedstrijd
- ❖ Bomenparkeerplaats
- ❖ Cultuurhuis de Paulus
- ❖ Willem Einthoven
- ❖ Halloween
- ❖ Kunst in Huis
- ❖ Wist u dat...
- ❖ Agenda
- ❖ Praatvogel Poëzie

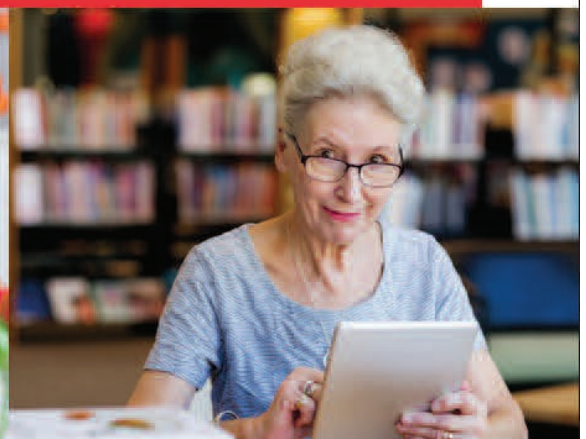
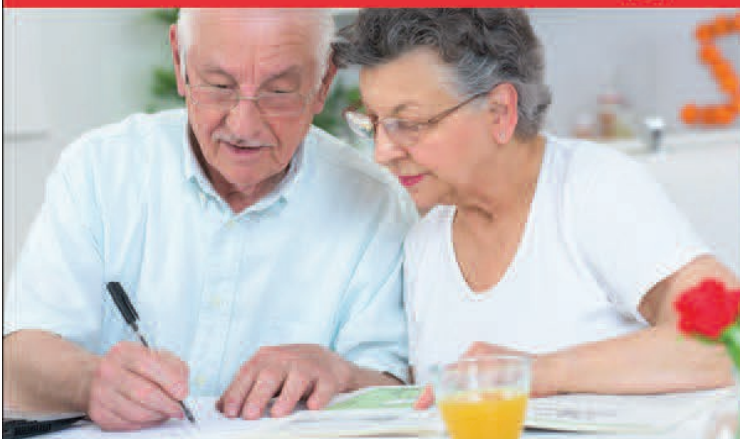
serviceflat **SCHOUWENHOVE**

**Vorstelijk wonen
aan de rand van Leiden**

**Veilig, zorgeloos en comfortabel wonen in
het hart van de Randstad, met alle service
en voorzieningen onder handbereik.**

- › Eigentijdse, ruime huurappartementen
- › Zelfstandig en beschermd wonen
- › Privacy én sociale activiteiten
- › Wonen inclusief service vanaf € 1.914,-

Direct luxe tweekamer-huurappartementen beschikbaar!



www.schouwenhove.nl

T 071 - 531 20 21

TACOYO

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



TACOYO HEEFT ALLES



- 1** Een combinatie van Pilates, Bodypump, Fitness, Core, High en Low impact, en oefeningen uit de fysiotherapiepraktijk.
- 2** Tacoyo verbetert je immuunsysteem. Je valt af en je leert goed ontspannen.
- 3** Voor mannen en vrouwen, jong en oud ongeacht je conditieniveau. Iedereen is welkom.

**Bij inlevering van deze flyer:
Bij inlevering van deze flyer 25,- euro korting.**



1,5 meter gegarandeerd

DINSDAGAVOND: 17:15 / 18.15 / 19.15 OF 20.15

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

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

Zaaltraining + mogelijkheid tot extra online en buiten trainen in één.

Gratis proefles. Wees snel: sommige uren wachttijd.

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

Voorwoord

Begin deze week wandelde ik over de Nachtegaallaan en bewonderde het landje van Bremmer, dat er prachtig bij lag met de koeien die nog stonden te grazen in het goudgele herfstzonnnetje. Dit stukje land bestaat al honderden jaren en is een uniek stukje natuur- en cultuurgebied met een rijke geschiedenis.

Dat weet ik omdat we op het moment druk bezig zijn met het afronden van een nieuwe, herziene én uitgebreide uitgave van het boekje *'de Vogelwijk, geschiedenis van een Leidse buurt'*, waarin over dit landje wordt geschreven. Wist u bijvoorbeeld dat:

de wei "een oud poldertje [is] tussen Leiden en Oegstgeest. Het is een restant van de vroegere Rijndelta, met middenin een oude, bochtige kreek. De wei draagt bij tot het groene karakter en geeft aan de wijk zelfs een landelijk accent met veeteelt en natuur. Het weideland is omringd en doorsneden door sloten; vijf in de lengterichting en drie in de breedte. Het werd zo een 'eilandenrijk', waarin ooit nog eens vijf mini-eilandjes met bomen en struiken als extra zijn toegevoegd. Midden door de wei loopt, sinds 1966, de grens tussen Leiden en Oegstgeest"?

Natuurlijk staat er nog meer in het boekje over dit mooie stukje landschap, maar dat moet u binnenkort zelf maar lezen: Het boekje ligt namelijk op dit moment bij de vormgever en we hopen aan het eind van het jaar elk huishouden in de wijk te voorzien van een gratis exemplaar. Dit 'gratis' was natuurlijk nooit mogelijk geweest zonder een aantal sponsors die dit mogelijk hebben gemaakt:

- Allereerst jullie, bewoners van de Vogelwijk zèlf. De crowdfunding-actie heeft veel steun opgeleverd en veel opgebracht. Heel fijn om te zien dat er bij de bewoners zelf vraag is naar dit boekje!
- Boekhandel de Kler, Garagebedrijf Brouwer en Advocatenkantoor Groenendijk & Kloppenburg. de gemeente Leiden, de Historische Vereniging Oud Leiden en het Druckerfonds,
- En natuurlijk de organisaties binnen-, van-, en voor- de wijk: de Kopersvereniging Nieuweroord en Stichting Vogelwijk Energiezuinig.

Al deze sponsors, hartelijk bedankt voor het mogelijk maken en realiseren van dit project!

Laten we trouwens hopen dat het mooie landje van Bremmer nog lang in deze vorm mag blijven bestaan en voorlopig niet ten onder gaat aan bouwexpansie, stikstofwetgeving of andere regelgeving of plannen die het landschap aantast. Hoe dan ook, het is belangrijk om vast te leggen hoe het was en hoe het nu is zodat we deze kennis bewaren voor later. En dat doen wij op onze manier in het boekje van de Vogelwijk.

Mark Peerdeman

voorzitter
Wijkcomité Vogelwijk

Mededelingen en Oproepjes

Opruimactie Bos van Bosman

Help mee het Bos van Bosman op te ruimen!
Al vele jaren ruimen de kinderen uit de Vogelwijk in de herfstvakantie het Bos van Bosman op. Ook dit jaar gaan we weer op pad. Vorig jaar hebben we zelfs een bureaustoel uit het bos gehaald. De gemeente komt ons ook nu weer ondersteunen met alle benodigde middelen (prikkers, vuilniszakken e.d.) en ook een ritje op de veegwagen zal zeer waarschijnlijk weer mogelijk zijn.



Wie: alle kinderen (& vriendjes en familie) uit de Vogelwijk

Wanneer: herfstvakantie, woensdag 26 oktober 2021

Hoe laat: 10:00 uur verzamelen, 12:30 uur eind

Waar: Bij de totempaal op het grasveld (hoek Leeuwerikstraat / Lijsterstraat)

Wat nog meer: na afloop (11:30 uur) pannenkoeken met limo in de speeltuin

We zoeken voor deze activiteit nog een aantal pannenkoekenbakkers. Ben jij goed in pannenkoeken bakken, laat het ons weten :)

Georganiseerd door het Wijkcomité Vogelwijk, Rosanne, Thera en Marianne
Vragen? Bel, mail of WhatsApp!

06-44921244

activiteiten@vogelwijk.nl

<https://leiden.vogelwijk.nl/bos-van-bosman/>



Kerstlunch

Dit jaar wordt de kerstlunch met het motto
'voor wijkbewoners door wijkbewoners' gehouden op:

Vrijdag 23 december van **12.00 – 15.00** uur in
speeltuingebouw 'Het Vogelnest'.

Wilt u erbij zijn, dan wordt het op prijs gesteld dat u iets
voor de lunch meeneemt, zoals lekkere broodjes,
feestelijk beleg, een salade of wijn. Graag aan Marianne
laten weten wat u van plan bent mee te nemen.



Voor wie niets meeneemt, is de bijdrage voor de lunch 5 euro. Daar kunnen wij de
overige onkosten mee dekken.

Meldt u aan vóór 1 december bij Marianne Kooijmans op:

tel. 06-42995833, 071-5172727

of per e-mail: m.c.kooijmans@planet.nl

Griezelen met Halloween

Net als vorig jaar willen we ook nu weer Halloween in onze wijk vieren met een griezelspeurtocht gevolgd door 'trick or treat'. Dit doen we op:

zaterdagavond 29 oktober.

Zet jij deze zaterdagavond ook je pompoen of kaarsje buiten zodat de kinderen weten dat ze bij jou kunnen aanbellen voor 'trick or treat'?



Eerst griezelen, dan 'trick or treat'

Rond kwart voor zeven is het al flink donker in het Bos van Bosman en beginnen de eerste kinderen aan de speurtocht. Een uur lang is het bos het toneel van enge spoken, heksen en andere griezelige karakters. Durven de kinderen met spoken te dansen en een spin uit de grabbelton te grabbelen?

Na de speurtocht gaan de kinderen verkleed de wijk in voor 'trick or treat'. De eerste kinderen kunnen al kort na zeven uur aanbellen. Vraag ze ook eens om een 'trick' voor je te doen (bijv. een goocheltrucje of iets acrobatisch) zodat ze die 'treat' echt verdienen! Het is leuk als jouw huis ook 'griezelig' is versierd.

Aanmelden

Je kunt je kinderen aanmelden voor de speurtocht bij Michelle en Anita: secretaris@vogelwijk.nl / 06-22251454. We hebben ook nog mensen nodig die willen helpen bij de speurtocht. Meld je aan!

Verdere informatie

De kinderen lopen in kleine groepjes door het bos onder begeleiding van hun eigen ouder, broer of zus, enzovoort. We verzamelen bij de ingang van het bos op de hoek van de Roodborststraat en de Blauwe Vogelweg. Rond kwart voor zeven starten de jongste kinderen.

Houdt de informatie op Nextdoor en de website in de gaten voor de precieze tijden.

Groetjes,

Rosanne Snieders



Wijkfeest weer een Succes!

Cees Meijer

Zaterdag 3 september hadden we weer een geweldig wijkfeest op het centrale veld. Het was prachtig weer en met ruim 200 bezoekers hadden we een fantastische opkomst.

Er waren allerlei activiteiten voor jong en oud, groot en klein, zoals schminken, de traditionele estafetteloop, schaken en knutselen. De speeltuin had gezorgd voor een groot springkussen voor de kleintjes en de bewoners van Nieuweroord hadden een eigen kraam, waar zij vertelden over hun duurzame appartementencomplex. Iedereen die dat wilde, kon een kijkje nemen in het gebouw en een appartement bezoeken. Ook werd het Nieuweroord-lied ten gehore gebracht.



Blij met komst wethouder

We waren blij met de komst van Yvonne van Delft, wethouder (o.m. energie) en locoburgemeester, die veel belangstelling toonde voor alle activiteiten en zelf ook actief meedeed. Zij gaf het startsein voor de traditionele estafetteloop. Om de hardlopers van alle leeftijden een gelijke en dus eerlijke kans te geven, was er een leeftijdshandicap, die goed heeft gewerkt (dankzij buurtbewoners die goed zijn in wiskundige vraagstukken).

Energiemarkt

Tijdens het wijkfeest was Vogelwijk Energiezuinig natuurlijk ook van de partij. Er was veel belangstelling voor de kramen van de energiemarkt, waar wijkbewoners en andere bezoekers allerlei informatie konden krijgen en foldermateriaal meenemen. Er was ook veel belangstelling voor de marktkraam van de energicoaches en de wijkambassadeur, die veel vragen konden beantwoorden over energiebesparing en verduurzaming van de woningen. Elders in dit nummer kun je hierover meer lezen.

Dankzij alle hulp een prachtig feest!

Aan het einde van de middag had iedereen inmiddels trek gekregen en kwamen er veel mensen af op de kramen met het lekkere eten, dat door de wijkbewoners zelf was gemaakt.

Beste wijkgenoten: wat waren we blij met alle spontane hulp die we hebben gekregen. Van de mensen van de speeltuin, de schminkers, de inkopers, mensen die lekkere gerechten hebben gemaakt en de verkopers van de gerechten en van de tweetjes. Maar natuurlijk ook met de opruimploeg, dweilers en afwassers na afloop.

Allen: jullie hebben ontzettend je best gedaan! Wat een feest weer, in wat wellicht de leukste wijk van Leiden is!

Een mooie traditie, die al tientallen jaren bestaat. Tot volgend jaar!

Fotowedstrijd

Redactie

Doe mee met de fotowedstrijd van de Praatvogel en maak kans op publicatie in ons wijkblad.



Stuur jouw mooiste foto van de Vogelwijk of directe omgeving met de naam van de maker en van de locatie naar: redactie@vogelwijk.nl
Deelnemers mogen voor iedere editie maximaal drie digitale foto's insturen. We kiezen de beste foto uit de in de periode ontvangen exemplaren.

Een paar spelregels

Als je meedoet aan de fotowedstrijd stel je de ingezonden foto's beschikbaar voor gebruik in de Praatvogel, op de website van de Vogelwijk <https://leiden.vogelwijk.nl/> of in onze Nieuwsbrief. Iedere inzender van de fotowedstrijd verklaart akkoord te zijn met de onderstaande voorwaarden.

- Deelnemers mogen maximaal drie digitale kleurenfoto's per Praatvogel insturen. (de wedstrijden lopen per kwartaal);
- Een deelnemer kan niet vaker dan 1 x per jaar tot winnaar uitgeroepen worden;
- Deelnemers zijn geen professionele fotografen;
- De foto's moeten digitaal worden ingezonden als jpeg (minimaal formaat 2 MB, maximaal formaat 8 MB);
- Foto's mogen beperkt bewerkt worden. Foto's mogen niet artistiek bewerkt zijn. Dus geen creatieve filters. Het gaat niet om digitale kunst;
- Door deelname aan de fotowedstrijd verleent de deelnemer aan de redactie van de Praatvogel het volledige en onvoorwaardelijke gebruiksrecht van het beeld;
- De naam van de fotograaf wordt, daar waar mogelijk, bij plaatsing vermeld;
- De deelnemer vrijwaart de redactie van de Praatvogel voor claims van derden die pretenderen auteursrechthebbende te zijn;
- De deelnemer vrijwaart de redactie van de Praatvogel voor claims van geportretteerden;
- Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd;
- De winnaar(s) krijgen persoonlijk bericht.



De stichting *Vogelwijk Energiezuinig* plaatst in iedere editie van de *Praatvogel* een advertorial. Dit is een betaalde advertentie in de vorm van een redactioneel artikel. Hiermee hoopt *Vogelwijk Energiezuinig* alle bewoners in de wijk te bereiken. Deze advertentie is mogelijk gemaakt dankzij subsidie van de provincie Zuid-Holland.

Wil je meer weten, abonneer je dan op onze digitale nieuwsbrief door een e-mail te sturen naar: energiezuinig@vogelwijk.nl. De nieuwsbrief verschijnt circa 6x per jaar.

Of breng eens een bezoekje aan onze website: <https://energiezuinig.vogelwijk.nl>. Daarin staat meer nieuws, vind je heel veel tips en wetenswaardigheden over de energietransitie in onze wijk en over energiebesparende maatregelen die je als bewoner zelf kunt nemen.

Verduurzamen woningen – Marcel Terlouw wijkambassadeur energietransitie Boerhaavedistrict



De komende tijd gaan onze energiecoaches, samen met de wijkambassadeur, een aantal deuren langs om te onderzoeken hoe ver de Vogelwijk is met de energietransitie en het verduurzamen van woningen. Zij zullen peilen of er behoefte is aan een bezoek van een energiecoach, die kan uitleggen wat voor iedere woning de beste oplossing is om te verduurzamen en energie te besparen. Als er veel belangstelling is voor bepaalde maatregelen, dan kan er zelfs aan gedacht worden om

collectief naar oplossingen te zoeken.

Voorlopig zullen er nog geen grote veranderingen komen in de energievoorziening, zoals bijvoorbeeld een warmtenet of geothermie. Daarom moeten wij zelf onze huizen verduurzamen, om het klimaat te helpen verbeteren en de energierekening niet al te hoog te laten oplopen.

Inloopsprekuren energiecoaches

De energiecoaches hebben in de maanden oktober en november eens in de twee weken een inloopsprekuren in het gebouwtje van de speeltuin. Iedereen kan hier heen komen met vragen over verduurzaming en energiebesparing. De spreekuren zijn op **maandagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur:**

24 oktober

7 november

21 november



Als er veel belangstelling is dan gaan de spreekuren in de maand december door.

Geslaagde energiemarkt – Joke Ouwehand

Tijdens het wijkfeest was *Vogelwijk Energiezuinig* natuurlijk ook van de partij met een kleinschalige energiemarkt. Yvonne van Delft, wethouder en locoburgemeester, had tijd in haar overvolle agenda gevonden om langs te komen. Zij was zeer geïnteresseerd in de activiteiten die ons bewonersinitiatief organiseert in het kader van de energietransitie.



Er was veel belangstelling voor de **kramen van de energiemarkt**, waar ook bezoekers uit andere wijken op af waren gekomen. Bij verschillende marktkramen konden de wijkbewoners allerlei informatie krijgen en foldermateriaal meenemen met tips en adviezen over energiebesparing. De **energiecoaches en onze nieuwe wijkambassadeur**, Marcel Terlouw, konden veel vragen beantwoorden over energiebesparing en verduurzaming van de huizen. Ze hebben ongeveer tien afspraken voor energiebezoeken in hun agenda kunnen zetten.

In het **duurzame Vogelhuis** konden goede ideeën in de brievenbus worden gestopt, evenals de oplossing voor de prijsvraag over het totaal aantal zonnepanelen in de Vogelwijk. Verderop lees je daarover meer. Met dank aan Cees Meijer, die allerlei 'duurzame maatregelen' heeft aangebracht in het Vogelhuis, als voorbeeld van wat er mogelijk is.



De **energiekwis** voor de jeugd was een groot succes, er waren dan ook mooie prijzen te winnen. Ook de jeugd denkt serieus na over energiebesparing; er werd een aantal fantastische ideeën genoemd: langer in bed blijven liggen, korter of om de dag douchen, minder lang achter de computer, het licht uitdoen

als je weg gaat. Een compliment voor de kennis van onze jonge bewoners op het gebied van energie! Voor de allerkleinsten was er een **grabbelton**.

De energiemarkt kon worden georganiseerd dankzij subsidie van de gemeente Leiden en door de inzet van het kernteam, de energiecoaches en de wijkambassadeur energietransitie.



Winnaars 'Mijn idee om energie te besparen' en juryrapport – Cees Meijer

Er zijn ruim achttien zeer uiteenlopende ideeën ontvangen in de brievenbus van het duurzame Vogelhuis, dat in de kraam was te bezichtigen.

De ideeën varieerden van bij elkaar eten, vroeger naar bed, gemeenschappelijk aanbesteden van isolatie, CO₂-uitstoot monitoren, tot vaker op visite gaan bij je burens. De jury, bestaande uit Gijs Santen, Marcel Terlouw en Cees Meijer hebben alle inzendingen een cijfer gegeven op basis van een aantal criteria. Daar zijn één winnaar en twee inzenders met een gedeelde tweede plaats uitgekomen.

Criteria

Allereerst heeft de jury de beoordelingscriteria vastgesteld. De belangrijkste was dat het idee niet een individuele besparing moest zijn, maar de wijk moest dienen. Dat laatste is wel heel veel, dus we hebben besloten dat het idee nuttig moest zijn voor meerdere huishoudens. En verder vond de jury dat inzenders van buiten de wijk niet waren uitgesloten van mededinging.

De criteria:

- Originaliteit
- Haalbaarheid
- Potentiële impact besparing
- Voor de wijk of meerdere huishoudens

Winnaar eerste prijs

De eerste prijs gaat naar **Birte** uit de Leeuwerikstraat.

Haar idee is een App waarmee wijkbewoners kunnen concurreren met stroombesparing. Aan het begin van het jaar schrijft iedereen de meterstand van het afgelopen jaar op. Wie gedurende het jaar het meeste bespaart ten opzichte van zijn eigen gebruik, wint een prijs.

De jury vindt dit een goed idee. Niet alleen om het wedstrijdelement, maar ook omdat een App nuttig is voor het uitwisselen van ideeën en tips. Deze gezamenlijkheid levert bovendien een bijdrage aan de sociale cohesie. Zij wint de prachtige olifant, gemaakt van gerecyclede plastic teenslippers.

We hebben nog geen foto van deze prijsuitreiking, want we moeten nog een geschikt moment vinden om Birte de olifant te overhandigen.



Winnaars gedeelde tweede prijs

Deze gaat naar de twaalfjarige **Ischa** uit Amsterdam. Hij logeerde tijdens het wijkfeest bij zijn oma Elisabeth aan de Rijnsburgerweg.



Ischa vindt dat iedereen energie moet besparen door op alles te bezuinigen en alles langer of korter te doen: langer slapen en korter douchen.

De jury vindt het bijzonder dat er op zijn leeftijd al zo serieus wordt nagedacht over het besparen van energie. Dit geeft hoop voor de toekomst en is een voorbeeld voor de hele wijk. Hij wint een opwindbare zaklamp met een zonnepaneeltje.

De andere tweede prijs gaat naar **Reinout** uit de Leeuwerikstraat.

Hij stelt voor dat er sensoren op de lantaarnpalen komen, zodat die alleen aangaan als er iemand langskomt.





Een erg goed idee, vindt de jury. Hoewel de besparing met de ledlampen in onze lantarenpalen relatief gering is, is dit een heel goed signaal naar de wijk om licht niet onnodig te laten branden. Uiteraard moet de haalbaarheid, samen met de gemeente, worden onderzocht. De jury stelde zich nog wel de vraag of mensen niet erg onrustig worden als 's nachts plotseling het licht aangaat omdat er iemand (of een kat) door de straat komt.

Ook voor Reinout is er een opwindbare zaklamp met een zonnepaneeltje.
(Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd).

Prijswinnaar totaal aantal zonnepanelen Vogelwijk



De prijsvraag over het aantal zonnepanelen op de daken in de Vogelwijk is gewonnen door **Anneloes** uit de Merelstraat. Zij zat het dichtste bij het totale aantal van 1.557 zonnepanelen. Zij ontving uit handen van Els de Hullu, voorzitter *Vogelwijk Energiezuinig*, een powerbank op zonne-energie.

Meer grip op je energierekening – Joke Ouwehand

We weten het allemaal zo langzamerhand wel: isoleren, kieren dichten, radiatorfolie, thermostaat omlaag, watertemperatuur CV-ketel lager, enzovoorts. Maar er zijn nog veel meer handige besparingstips, die eigenlijk zo ontzettend voor de hand liggen, dat we ze vaak vergeten. Dit keer tips over het thema **koken**, die heel simpel zijn en weinig moeite kosten.

- Bereid kleine maaltijden in een kleine pan, gebruik niet meer water dan nodig is en laat de deksel op de pan om de warmte te bewaren.
- Eenpansmaaltijden: gooi al je eten in één pan, dat scheelt gasverbruik. Overigens is het zo dat het eten nog nagaart als de pan nog warm is, maar het gas al uit.
- Misschien ouderwets: maar het gebruik van een hooikist is zeer effectief. Breng voedsel aan de kook en zet vervolgens de pan met inhoud in een goed afgesloten hooikist. In plaats van hooi kun je een slaapzak gebruiken.
- Door samen te koken bespaar je energie en meer mensen in huis betekent ook dat de verwarming minder hard hoeft te werken. Samen eten is bovendien ook nog gezellig.
- Investeer in een goede thermoskan, zodat je maar 1 á 2 keer per dag water hoeft te koken voor je kopje thee.
- Gebruik kookwarmte: laat na gebruik de oven open staan om zo je huis te verwarmen.
- Vervang of reinig het filter van de afzuigkap zodra deze vies is. Als er veel stof of viezigheid in het filter zit, moet de afzuigkap harder werken.
- Kijk eens naar grootmoeders alternatieven in plaats van automatisch een elektrisch apparaat te pakken: bij voorbeeld sinaasappels persen met de hand gaat prima.



Er zijn vast nog veel meer tips. Vergeet vooral niet dat alle beetjes helpen!

Bomenparkeerplaats

Bas Hensen & Ronald van der Bij

Sinds kort kent onze Vogelwijk een eigen bomenparkeerplaats. Een bomenparkeerplaats is een plek waar bewoners boomzaailingen kunnen brengen en gratis babybomen kunnen afhalen voor balkon, buurttuin of eigen tuin. De Bomenparkeerplaats vind je in speeltuin de Vogelenwijk. Je ziet hem meteen zodra je binnenkomt lopen, aan de zijkant van het clubgebouw. Deze bomenparkeerplaats is neergezet door het van origine Rotterdamse initiatief Cooldowncity. Cooldowncity heeft als missie om iedere stadsbewoner de kans geven kosteloos bomen te planten in hun directe omgeving, om zo de hittestress aan te pakken en de biodiversiteit in de omgeving te verbeteren. Cooldowncity biedt de stad een groen deeleconomisch concept waar iedereen aan kan meedoen. Of je nu in een flat of villa woont of van een volkstuin geniet.



Initiatiefnemer Ronald en zijn dochter Elle

Ronald is een van de vrijwilligers van de Cooldowncity woont in de Vogelwijk en heeft daarom in samenwerking met de speeltuin de eerste bomenparkeerplaats van Leiden mogelijk gemaakt. Op een bomenparkeerplaats kun je boom zaailingen en babybomen tot maximaal 1,5 meter hoog brengen. Wij halen ze weer op en verzorgen ze tot ze weer door ons worden uitgedeeld op de bomenparkeerplaatsen. Ook kun je op een bomenparkeerplaats een gratis babyboom ophalen. Nu zijn er bijvoorbeeld Walnoten, Tamme Kastanjes en Paardenkastanjes beschikbaar, maar er staat altijd wel iets om mee te nemen. Help onze wijk nog groener te maken, kom snel een kijkje nemen en haal of breng een boom!!! Heb je vragen of suggesties: Mail naar mail@cooldowncity.com



Cultuurhuis de Paulus

Cees Meijer

Cultuurhuis De Paulus, een huis voor cultuur en creativiteit

Vrijwel alle wijkbewoners zullen het Cultuurhuis De Paulus aan de Warmonderweg als gebouw kennen, maar waarschijnlijk zijn er weinig Vogelwijkers ooit in deze prachtige kerk geweest. Een goede reden om eens met Nico Klaasen te praten, de enthousiaste voorzitter van de stichting die eigenaar van het pand is. Want ik wilde van hem wel eens horen waarom de bewoners van de Vogelwijk er echt eens een bezoek moeten brengen.



Nico vertelt dat De Paulus ruimte geeft en hééft voor cultuur in de breedste zin van het woord. De kerk wordt nog steeds gebruikt voor kerkdiensten, maar biedt vooral onderdak aan allerlei creatieve en culturele activiteiten. Verder zijn er onder meer ook dans-, muziek en yogalessen en cursussen bewegingsleer voor mensen met een lichamelijke beperking. Je kunt er een zaal huren voor vergaderingen of een andere bijeenkomst, maar in de loop van de tijd is de stichting zich meer gaan richten op culturele programma's. Zo zijn er zondagmatineeconcerten met klassieke concerten, georganiseerd door Lucien Knoedler. Maar er is ook lichte pianomuziek en er zijn intieme optredens van bijvoorbeeld Chris Hinze en binnenkort Lenny Kuhr.

Nico zingt zelf ook, vertelt hij. "Ik ben bariton en geef, samen met Laurens Leujes achter de piano, op 27 november vanaf 16.00 uur in het Cultuurhuis een uitvoering met werken van verschillende klassieke componisten."

Kijk voor het volledige programma vooral eens op de website www.cultuurhuisdepaulus.nl/programma/



Nico Klaasen bij de bijzondere Kerkdeuren van de Paulus

Amsterdamse school

De stichting Cultuurhuis De Paulus is gehuisvest in een prachtige kerk, die de stichting in 2007 voor een symbolisch bedrag van de PKN heeft gekocht. PKN staat voor de Protestantse kerk in Nederland. Het gebouw heeft alle stijlkenmerken van de Amsterdamse school en is alleen al daarom een bezoekje waard.

Het cultuurcentrum is er voor en door de omgeving en probeert ook mensen uit een isolement te halen. De Paulus heeft één betaalde kracht, Joanneke de Boer, die als beheerder optreedt. Verder draait de stichting geheel op vrijwilligers: gastvrouwen en -heren, voor de techniek, het tuinonderhoud en alles wat nodig is om dit bruisende cultuurcentrum draaiende te houden. Nico zegt dat er altijd vrijwilligers welkom zijn. Ook hijzelf is het voorzitterschap van De Paulus na zijn pensionering als vrijwilliger gaan doen en put daar veel voldoening uit.

Natuurlijk moet de stichting ook inkomsten hebben, voor onderhoud en vooral voor de energiekosten! Die worden opgebracht door de zaalhuur. Maar er zijn uitzonderingen: de mogelijke huur van een ruimte door een dansclub van kinderen van Oekraïense vluchtelingen zal met gesloten beurs gaan.

En, handig om te weten, het Cultuurcentrum De Paulus heeft een ANBI-status, wat jou een belastingvoordeel kan opleveren. Bovendien kun je ook 'vriend' worden van het Cultuurhuis De Paulus.

Willem Einthoven

Ruurd Kok

Dit verhaal was eerder te lezen in het Leidsch Dagblad van 12 april 2022.

Einthoven: onbekend ondanks Nobelprijs

Op zoek naar het antwoord op de vraag wie Einthoven was heeft Peter van der Geer afgelopen half jaar stapels correspondentie doorgenomen. Hij verzamelt al jaren verhalen van bewoners van zijn straat, de Rijnsburgerweg, waaraan ook Einthoven twintig jaar woonde. „Waar woonde hij nou precies?” was de vraag die Van der Geer een paar jaar geleden kreeg van een cardioloog die bezig was met de voorbereiding van een congres.

Zo las Van der Geer de 237 brieven met privécorrespondentie van Einthoven in de collectie van Rijksmuseum Boerhaave. Daarnaast bladerde hij door de honderden brieven aan collega's in binnen- en buitenland. „Hij had geen secretaresse, dus volgens mij was hij de hele dag aan het schrijven.”



Willem Einthoven

Schuld

Einthoven werd in 1886 op zijn 25-ste benoemd tot hoogleraar in de fysiologie en histologie, vakgebieden die stofwisseling en weefselstructuur onderzoeken. Hij kwam met een enorme studieschuld naar Leiden, na op kosten van de regering medicijnen te hebben gestudeerd in Utrecht. Die schuld kon hij inlossen door acht jaar als arts te gaan werken in Nederlands-Indië, maar hij wilde niet terugkeren naar het land waar hij in 1860 was geboren. Van der Geer las hoe Einthoven vervolgens twaalf jaar lang elke cent heeft moeten omdraaien om die studieschuld af te betalen.

Uit de brieven komt een beeld naar voren van een bescheiden, sober levende man. Ter illustratie vertelt Van der Geer: „Zijn zoon had vaak last van zijn maag, want hij kon het bruine regeringsbrood niet goed verteren.” Het is een van de vele anekdotes die hij heeft genoteerd. Over één onderwerp kon Einthoven zich enorm opwinden: de Engelsen („Zoals wij nu over de Russen praten”). Naar aanleiding van de Tweede Boerenoorlog schrijft hij rond 1900 aan zijn broers dat 'die ploertige Engelschen' bezig waren de Boeren uit te roeien. Hij kaartte het onderwerp zelfs aan in correspondentie met Britse vakgenoten, maar bekende dat ze het beter over wetenschap en vriendschap konden hebben dan over de oorlog.

Ook stoorde hij zich aan de Engelse protesten tegen dierproeven waarvoor de Britse regering was gezwich. Hierdoor moesten zijn Engelse fysiologiecollega's voortaan een vergunning aanvragen voor experimenten met proefdieren. Omdat de voortgang van zijn onderzoek direct afhankelijk was van dierproeven ging hij zich in Nederland actief inzetten om dit zonder vergunning te kunnen blijven doen, tot in de Tweede Kamer aan toe.

Hartslag

Beroemd werd Einthoven door de uitvinding van de snaargalvanometer, een apparaat waarmee de hartslag in beeld kon worden gebracht. Voor dat eerste electrocardiogram (ECG) was de patiënt verbonden aan het apparaat, met twee handen en één voet ondergedompeld in bakken met een zoutoplossing. Zelfs buitenlandse wetenschappers kwamen naar het Fysiologisch Laboratorium aan de Leidse Zonneveldstraat om de uitvinding te bewonderen.

Een Belgische delegatie raakte eens in de stad verdwaald en vroeg de weg bij het politiebureau. De dienstdoende agent reageerde niet op fysiologie of op de naam Einthoven, maar begreep toen dat de Belgen moesten zijn waar ze al die honden, katten en apen doodmaakten ('Maar dat is hier om de hoek!'), zo las Van der Geer in een brief die Einthoven aan zijn kinderen schreef. Hij noemt het typerend voor Einthoven: „Iedereen kent zijn uitvinding, maar niemand kent de man.”

Nobelprijs

Van der Geer toont een foto van het diner dat Einthoven door de medische faculteit kreeg aangeboden na het winnen van de Nobelprijs voor Fysiologie of Geneeskunde in 1924. De foto van de dinerende Leidse hoogleraren sierde op 23 januari 1925 de voorpagina van De Telegraaf. Zeven van de heren, het grootste deel van het gezelschap, woonde net als Einthoven aan de Rijnsburgerweg. Van der Geer wijst er een paar aan: „Barge van de Bargelaan, Jelgersma van de Jelgersmakliniek.” Na de Nobelprijs was Einthoven een bekende Nederlander geworden. Op een advertentie van het Casino in Scheveningen staat de Nobelprijswinnaar als spreker aangekondigd na 'de laatste Parijsche Mode'. Van der Geer las in de brieven geen woord over wat Einthoven hiervan vond.

Waarschijnlijk heeft hij het gelaten ondergaan. Zo kan worden afgeleid uit een berichtje dat hij in 1926 in de krant lieten plaatsen in aanloop naar zijn 40-jarig jubileum als hoogleraar. „Ik stel geen prijs op een hulding en ik ben er ook niet”, vat Van der Geer de boodschap samen. Einthoven vond dat hij voldoende in de belangstelling had gestaan.

Voor een van de mooiste anekdotes heeft Van der Geer helaas nog geen bewijs gevonden. Einthoven zou de helft van het aan de Nobelprijs verbonden geldbedrag hebben geschonken aan de dochters van een overleden laboratoriumassistent om in hun levensonderhoud te voorzien. „Hij was er de man niet naar om dat breed uit te meten”, zegt Van der Geer. „Maar ik hoop dat nog te achterhalen.”

Rijnsburgerweg

Einthoven woonde van 1896 tot 1916 aan de Rijnsburgerweg, de periode van zijn belangrijkste ontdekkingen. Na tien jaar in het Terweepark (de latere Bargelaan) te hebben gewoond, werd hij de eerste huurder van het toen gloednieuwe huis op nummer 23. Daar maakte hij zijn berekeningen, op een zolderkamer achter het balkon met de karakteristieke boog.

Op een paar honderd meter van zijn woonhuis siert zijn naam het in 1959 geopende nieuwe laboratorium voor fysiologie aan de Wassenaarseweg. Ergens in het LUMC staat een door beeldhouwer Gerrit van der Veen gemaakte portretkop en de weg tussen de ziekenhuisgebouwen is naar hem genoemd. Ook is dit jaar 95 jaar na zijn overlijden in 1927 voor zijn huis een gedenksteen geplaatst en is er dit jaar tevens een speciale postzegel uitgekomen.

Halloween

Vicky Brouwer-Carew

Als Ierse heb ik gemerkt, dat Halloween gezien wordt als een Amerikaanse traditie. Maar wist je dat het eigenlijk in Ierland is ontstaan?

Samhain

Halloween is een van de oudste tradities ter wereld en is terug te voeren op het Gaelic/Keltic festival van Samhain (uitgesproken als `Soo-when', `So-ween' of `Saw-wen'). De naam betekent "einde van de zomer" en markeerde het einde van het oogstseizoen en het begin van de winter of "donkerdere helft" van het jaar. De Kelten geloofden dat aan de vooravond van Halloween geesten de sterfelijke wereld zouden bezoeken. Ze staken vreugdevuren aan om boze geesten weg te houden en verduisterden hun gezichten met as van de vreugdevuren om de geesten te misleiden. Dit ontwikkelde zich later in het dragen van maskers.



Jack o' Lantern

De 'Jack o' Lantern' wordt geassocieerd met het Ierse volksverhaal van Stingy Jack, een slimme dronkaard en oplichter die de duivel voor de gek hield zodat hij uit de hel verbannen werd, maar vanwege zijn zondige leven ook niet naar de hemel kon gaan. Na zijn dood zwierf hij de wereld rond met een kleine lantaarn gemaakt van een koolraap met een gloeiend hete sintel uit de hel erin om zijn weg te verlichten. Met Halloween houden de Ieren koolrapen uit en sneden er gezichten in, waarbij ze een kaars erin plaatsten, zodat ze beschermd zouden worden tegen geesten zoals Stingy Jack.



Stingy Jack

Ierse traditie in Amerika

In de tweede helft van de 19e eeuw gingen naar schatting maar liefst 4,5 miljoen Ieren naar Amerika op de vlucht voor de Ierse aardappelhongersnood. Ze brachten de Halloween-traditie mee en de koolraap werd vervangen door een pompoen.

Amerika heeft de Halloween-traditie volledig omarmd en het heeft zich ontwikkeld tot een enorm populaire traditie. Tegenwoordig besteden Amerikanen naar schatting \$6 miljard per jaar aan Halloween, waardoor het de op een na grootste commerciële feestdag van het land is na Kerstmis!



Halloween-feesten in Nederland zijn de afgelopen tien jaar steeds populairder geworden. Het is gelukkig niet zo commercieel als in Amerika, maar meer een familie- en gemeenschapstraditie waar kinderen de kans krijgen om zich te verkleden en 'trick-or-treat' te doen.

Op Halloween staat er een verlichte pompoen voor onze deur. Wie doet ermee om deze Ierse traditie in leven te houden?



Kunst in Huis

Redactie

Een nieuwe Rubriek

Een groep onderzoekers heeft eens aangetoond dat kunst en cultuur positief bijdragen aan je geestelijke én je lichamelijk gezondheid. De conclusie van dit onderzoek is dan ook: het bezoeken van musea en kunstgaleries of het hebben van kunst in huis, maakt ons gelukkiger.

Dat bracht de redactie op het idee om eens bij de bewoners van de Vogelwijk te kijken wie kunst in huis heeft en wat het verhaal erachter is. Bent u in het bezit van een mooi of interessant stuk en wilt u dit met de wijk delen? Laat het ons weten via redactie@vogelwijk.nl

Cees Meijer doet de aftrap.

Je kunt Joke en mij regelmatig in galeries of musea aantreffen. Niet alleen voor uitgebreide tentoonstellingen, maar we lopen ook vaak even een museum binnen voor dat ene schilderij of die ene sculptuur. Zie hier het voordeel van een Museumkaart. Dat deden we al met de kinderen en tot ons grote plezier heeft dat z'n vruchten afgeworpen.

We hebben thuis geen Rembrandts, maar wel grafiek, bronzen en schilderijen die ons dierbaar zijn en waarvan we ook de kunstenaar kennen.

Onze jongste aanwinst is het Leids bankje van de kunstenaar Nique Zitman uit Leiden. Het is gemaakt van afvalstaal uit de scheepsbouw, dat is gepoedercoat.

Het staal is met een laser gesneden en daarna wordt het gebogen tot de uiteindelijke vorm. De uitgesneden sleutels en de contouren van de singels vallen door het zonlicht als een soort stempels op de vloer.

Het is een stoer bankje dat je ook hier en daar in de stad aantreft. Het gebruik van scheepsstaal spreekt ons, als zeilers op groot water, geweldig aan en – hoewel beiden import – zijn we in de loop der jaren verknocht geraakt aan onze mooie stad. En wat is er nu Leidser dan dit Leidse bankje?



Wist u dat...

- ❖ tijdens het drukken van deze Praatvogel ons wijkkoor Vogel Vocaal haar jaarlijkse opvoering heeft?
- ❖ deze plaatsvond in cultuurhuis de Paulus waar u al het nodige over heeft kunnen lezen in deze Praatvogel?
- ❖ wij hopen dat u in groten getale bent komen luisteren naar hun repertoire van laat Middeleeuws tot modern klassiek en uitstapjes naar pop?
- ❖ het hebben van een wijkkoor heel goed past in een buurt waar de (meeste) straten een naam hebben van een zangvogel?
- ❖ het koor ook openstaat voor leden buiten de wijk?
- ❖ buitendeuren in de winter krom kunnen trekken als het koud is?
- ❖ dit komt omdat koude lucht een lage luchtvochtigheid heeft en het binnen warm is waardoor daar de luchtvochtigheid juist hoger is?
- ❖ door de lage luchtvochtigheid was prima kan drogen bij koud weer?
- ❖ u zelfs natte was buiten kunt drogen in de vrieskou?
- ❖ wanneer u de bevroren was van buiten naar binnen haalt het eigenlijk gelijk droog is?
- ❖ dit proces sublimatie heet?
- ❖ het grootste zonnepanelendak van de Benelux is aangelegd boven op het Snelliusgebouw in het Bio Science Park?
- ❖ daar nu 590 zonnepanelen liggen tussen 57.000 sedumplantjes?
- ❖ deze sedumplanten per vierkante meter 60 liter water kunnen vasthouden?
- ❖ voor een bachelor officieel 3 jaar staat en voor een master één of twee jaar, maar de wachttijd voor een studentenkamer in Leiden bij een corporatie inmiddels is opgelopen tot 6 jaar?
- ❖ pompoenen rijk zijn aan betacaroteen, vitamine C en E, ijzer en foliumzuur?
- ❖ het dus bijna zonde is om er eentje buiten te zetten met Halloween?
- ❖ Je de pompoen buiten langer mooi kunt houden door hem in te smeren met zonnebloemolie of vaseline?

Agenda

- ❖ 26 oktober Bos van Bosman schoonmaakactie
- ❖ 29 oktober Halloween boswandeling
- ❖ 11 november Sint Maarten
- ❖ 3 december Sinterklaas in de speeltuin
- ❖ 23 december Kerstlunch Vogelnetwerk

- ❖ 5 december Deadline kopij Praatvogel

3^e donderdag van elke maand, koffieochtenden van 10:30 – 12:00 van het Vogelnetwerk in het Speeluingebouw: vogelnetwerk@vogelwijk.nl (Behalve in december vanwege de Kerstlunch)

Praatvogel Poëzie

Herinnering

*Moeder, weet je nog hoe vroeger
Toen ik klein was, wij tezaam
Iedren nacht een liedje, moeder,
Zongen voor het raam?*

*Moe gespeeld en moe gesprongen,
Zat ik op uw schoot, en dacht,
In mijn nacht-goed kleine jongen,
Aan 't geheim der nacht.*

*Want als wij dan gingen zingen
't Oude, altijd-eendre lied,
Hoe God alle, alle dingen,
Die wij doen, beziet,*

*Hoe zijn eeuw'ge, groote wond'ren
Steeds beschermend om ons zijn,
- Nimmer zong je, moeder, zonder 'n
Beven dat refrein -*

*Dan zag ik de sterren flonk'ren
En de maan door wolken gaan,
d'Ouden nacht met wijze, donk're
Oogen voor me staan.*

© **Martinus Nijhoff**

Uit Martinus Nijhoff, Verzamelde gedichten (2001)

Laatste nieuws van het Wijkcomité en Vogelwijk Energiezuinig ontvangen?

Wij houden jullie via de digitale nieuwsbrief op de hoogte van belangrijk nieuws, wetenswaardigheden, leuke en interessante activiteiten in de wijk.

Abonneer door je emailadres door te geven aan secretaris@vogelwijk.nl

Je emailadres wordt alleen voor de digitale nieuwsbrief gebruikt. Je kunt je abonnement op ieder moment weer opzeggen