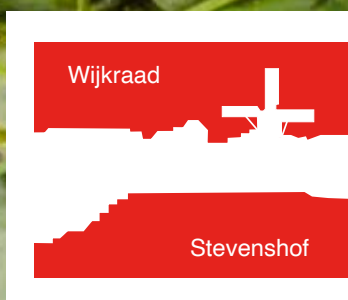


PolderPraat

Wijkblad voor de Stevenshof

Nummer 150 voorjaar 2024



**Wijkraad
Stevenshof**

De wijkvereniging van de Stevenshof

Foto: A. Pardon

Aanmelden

Ik meld mij aan als lid van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof.

Dhr. /Mevr. /Fam.:

Adres:

Postcode:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Het lidmaatschap bedraagt € 10,00 per jaar.

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor tenminste een volledig verenigingsjaar.

Bij het aangaan van het lidmaatschap in de loop van het verenigingsjaar is men contributie verschuldigd voor het betreffende verenigingsjaar.

Een verenigingsjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december. Opzegging van het lidmaatschap is mogelijk tot uiterlijk 4 weken voor het einde van het verenigingsjaar.

Deze aanmelding kan worden verstuurd naar het secretariaat van de wijkvereniging:
Emerentia Banningstraat 4, 2331 EC Leiden,
of posten in de brievenbus van de wijk-vereniging in de hal van Het Huis van de Buurt.

Colofon

Redactie: Peter Ham en Bep Corba

Opmaak: René Weerheijm

Druk: Decaprint Alphen a/d Rijn

Oplage: 4.100 exemplaren

Adverteren: info bij de redactie.

Nr. 151 verschijnt eind juni 2024.

Kopij: inleveren **vóór 24 mei 2024** bij de redactie, bij voorkeur via e-mail:

Foto's apart en in jpg aanleveren,

Tekst: max. 700 woorden,

E-mail: polderpraat@wijkraadstevenshof.nl.

Of via de postbus van de Wijkraad in het buurthuis.

Afhaaladressen:

Huisartsen praktijk op 11,

Huis van de buurt,

Gezondheidscentrum en Bibliotheek.



Heb je al een tijdje last van een pijnlijke arm, nek, schouder of (onder)rug? Ervaar je vermoeidheid of spanning in je lijf door stress, burn-out klachten of een whiplash?

Alexander Techniek helpt jou overbodige spierspanning te verminderen, je balans te vergroten en je coördinatie te verbeteren, waardoor klachten afnemen en worden voorkomen.

Alexander Techniek moet je ervaren!
Je bent van harte welkom voor een gratis proefles.

tel. 06 45281908 contact@atalwine.nl www.atalwine.nl

Gezondheidscentrum Stevenshof
Theda Mansholtstraat 7F kamer 2.14, 2331 JE Leiden



Manuele therapie & Dry needling

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Dry needling
- Kinesio® Taping
- Rugklachten
- Nekklachten
- Schouderklachten
- Hoofdpijnklachten

U kunt zonder verwijzing direct terecht in de praktijk.
Behandeling bij u thuis is op verwijzing van de huisarts mogelijk.
Een afspraak buiten de reguliere openingstijden is uiteraard bespreekbaar.

T 06 3333 2690 • E info@fysiotherapie-otto.nl
www.fysiotherapie-otto.nl
Theda Mansholtstraat 5a • 2331 JE Leiden

Van de vice voorzitter

Beste lezers,

Als Bestuur van de Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof zijn wij momenteel bezig met de voorbereidingen voor onze Algemene Leden Vergadering op 30 april a.s. Een belangrijk moment binnen een vereniging. Bij het voorbereiden van de ALV kijken we altijd terug naar het afgelopen jaar. Ook in 2023 hebben wij (lees onze vrijwilligers) veel dingen gedaan. Mooi om te zien, maar wij kunnen/willen veel meer doen. En dat laatste kan alleen met voldoende vrijwilligers. Wilt u helpen? Mail dan: info@wijkraadstevenshof.nl



Met deze 150e Polderpraat die voor u ligt hebben wij weer een mijlpaal bereikt. En u heeft ongetwijfeld gemerkt dat de opmaak van de vorige Polderpraat anders was dan u gewend was. Zoals u in een eerdere editie al heeft kunnen lezen, zou het stokje van Thomas van Schaik als opmaker worden overgenomen door René Weerheijm. Met nummer 150 neemt René definitief

het stokje over van Thomas, en nemen wij afscheid van Thomas. Dit laatste natuurlijk niet zonder hem te bedanken voor zijn inzet van de afgelopen jaren. Bedankt Thomas, welkom René.

In het artikel "Van de Bestuurstafel" praten wij u weer bij over alle onderwerpen die direct of indirect van invloed zijn op de bereikbaarheid en leefbaarheid in onze wijk. Tussentijds proberen wij dit zoveel mogelijk te doen via onze website www.wijkraadstevenshof.nl en via onze facebookpagina Wijkraad Stevenshof.

Het zal u opvallen dat er in deze PolderPraat veel aandacht is voor de natuur. Met name voor de paddepatrouille in onze wijk en een uitgebreide bijdrage van ons bestuurslid Groen, Marjan Leersnijder, met onder andere informatie over de buurttuin en over egels. Daarnaast is er ook nog een bijdrage van de Schooltuinen en de Speeltuinvereniging. Ik wens u dan ook veel leesplezier.

Henk Osinga
Voorzitter (a.i.)



Uw makelaar in de Stevenshof!

**Prestatiegerichte courtage
No Cure No Pay
Dat werkt!**

VERKOOP

-

AANKOOP

-

TAXATIES

www.werkmakelaardij.nl

Annie Romeinsingel 148 te Leiden
(tegenover NS Station De Vink)

Bel voor een vrijblijvend
kennismakingsgesprek.

Tel: 071 740 00 04



OJISUSHI  **SUSHI**
BOWLS & PLANT



Alexandrine Tinneplein 98
2331 PP Leiden
071-5790216
info@ojisushi.nl
www.ojisushi.nl

Lekkerste sushi uit uw buurt !



ALEXANDER All you can taste Asian flavours

www.alexander-leiden.nl | Tel: 071-5790216
info@alexanderleiden.nl | Alexandrine Tinneplein 96 -108

	lunch	Diner
Ma - wo - do	22.00 p.p.	33.00 p.p.
vrijdag t/m zondag	25.00 p.p.	35.00 p.p.
Kinderen t/m 4 jaar gratis		
Kinderen van 5 t/m 12 jaar	15.00 p.p.	18.00 p.p.



BIKE Totaal
VAN HULST



Leiden
Stevensbloem 3

Oegstgeest
Geversstraat 43

Oegstgeest
Lijtweg 6

Sassenheim
Kerklaan 57

KOM BIJ ONS VOETBALLLEN!

Zin om te voetballen bij een bruisende, sportieve club met een geweldige sfeer?

Meld je vrijblijvend aan voor een kennismaking of om deel te nemen aan een proeftraining. Kom langs en ontdek zelf waarom Sporting Leiden dé plek is om jouw voetbalavontuur te beginnen.

Word je lid? Dan krijg je van ons een trainingsoutfit, presentatiepak en rugtas!

Scan de QR-code en meld je aan



Van de redactie



Waar in de wijk is dit? Wat betekent dit beeldje?

Dat is de vraag die Mieke Schroot van Goozen op 23 oktober 2023 stelde op de Facebookpagina Stevenshof. Één van de bezoekers van de facebookpagina herkende de plek waar de foto's zijn gemaakt: bij de brug naar het weiland achter de Annelien Kappeynestraat, genomen richting de wijk. Het beeldje is ongeveer 10 x 10 cm., een soort tegeltje met daarop in reliëf een soort gaper. Het lijkt erop alsof iemand is langsgelopen en het even heeft bevestigd. Maar wie?

De redactie is op zoek gegaan naar de plek, en wij kunnen ons voorstellen dat niemand het eerder heeft ontdekt. Het is zo klein, dat je er zo voorbij loopt als je niet weet dat het er is. Eén van de bezoekers van de facebookpagina vermoedt dat het gewoon een versiering is, geïnspireerd op de zogenaamde "gargoyles". Volgens Wikipedia betekent dit letterlijk: "waterspuwer of gargouille, een uitmonding van een goot, vergaarbak of waterbekken met het doel water af te voeren." Hoewel volgens Wikipedia een spuwer gewoonlijk een figuur is, worden ze ook als duivel, monster of roofvogel afgebeeld. Ze worden al sinds de oudheid toegepast, maar worden vooral geassocieerd met de gotiek. Een beroemd voorbeeld daarvan is bijvoorbeeld de Nôtre Dame in Parijs.

Blijft natuurlijk de vraag waarom deze gargouille of waterspuwer nou net op die plek, onderaan een brug, is bevestigd. En door wie! En wie is het! Als u het weet, deel het dan met de redactie via polderpraat@wijkraadstevenshof.nl. Dan kunnen we dit raadsel misschien oplossen. Met dank aan Mieke Schroot voor het beschikbaar stellen van de foto's.

Uw foto op de voorpagina van PolderPraat 151?

Voor deze voorjaarseditie hebben wij veel foto's ontvangen, maar geen specifieke voorjaarsfoto's.

Daarom heeft de redactie deze keer geput uit het archief waarin alle foto's zijn opgeslagen die we de afgelopen jaren hebben mogen ontvangen.

Onze keuze is deze keer gevallen op de foto van A. Pardon. Onze hartelijke dank daarvoor.

Voor PolderPraat 151 ontvangen wij graag zomerfoto's. Verras ons met een bijzondere foto, met een andere invalshoek of een mooi detail, en stuur deze weer naar: polderpraat@wijkraadstevenshof.nl

Als er ruimte is zullen wij zoveel mogelijk foto's plaatsen.

Van de bestuurstafel

Handhavingsverzoek omgevingsvergunning Dienstgebouw West Rijnlandroute.

In de vorige Polderpraat hebben wij u gemeld dat ons handhavingsverzoek is afgewezen. De lichtmasten rond het Dienstgebouw West Rijnlandroute zijn vergunningsvrij. Er is dan ook geen sprake van een overtreding waartegen door Gemeente Leiden gehandhaafd kan worden. Wel zijn er afspraken bij de aanbesteding van de Rijnlandroute gemaakt over de **terughoudendheid** van de verlichting. Wij hebben inmiddels de opdrachtgever van de Rijnlandroute, de Provincie Zuid Holland, benaderd.

Regulering woningmarkt

In december 2023 heeft de Leidse Gemeenteraad ingestemd met een pakket maatregelen om de woningmarkt in Leiden te reguleren. Het gaat om de invoering van:

- De verhuurdersvergunning voor goed verhuurderschap.
- De aanpassing van het beleid voor omzetting en woningvorming (zoals verkamering).
- Invoering van de opkoopbescherming in onze stad.

Bij de inhoudelijke behandeling in de raad is besloten om de “grens” voor opkoopbescherming (zelfbewoning) van € 355.000,00 op te hogen tot € 435.000,00 (NHG-grens). Ondanks deze aanpassing zijn en blijven wij bezorgd over de mogelijke impact van (mogelijke) verkamering op onze wijk.

Windmolens

Zoals eerder geschreven is Provincie Zuid-Holland bezig met een nieuw haalbaarheidsonderzoek met betrekking tot de plaatsing van windmolens langs de A44, bij het Valkenburgse Meer. Wij hebben inmiddels met een delegatie een kennismakingsgesprek gehad met de verantwoordelijke ambtenaren van de Provincie. Daarbij hebben wij uitvoerig onze zorgen in beeld gebracht imet betrekking tot de impact van windmolens vlak bij onze woonwijk. Zodra het haalbaarheidsonderzoek in concept is afgerond, zullen de ambtenaren weer langskomen om hun bevindingen te bespreken. Dus, wordt vervolgd.



Bereikbaarheid

Recentelijk is onze Werkgroep Bereikbaarheid bijgepraat door ambtenaren van Gemeente Leiden over de herinrichtingsplannen van de kruising Groote Vink.



De plannen zien er goed uit. De fietsers van en naar de Stevenshof krijgen een veilige verbinding. Ook is er meer ruimte voor groen. Wij hebben aandacht gevraagd om waar mogelijk meer bomen te planten, en hebben onze zorgen geuit over de 50 km weg door de nieuwe woonwijk van Voorschoten. Dit laatste is echter de verantwoordelijkheid van de Gemeente Voorschoten.

Meer inhoudelijke info is te vinden op doemee.leiden.nl/nl-NL/projects/herinrichting-groote-vink.

Onze wens om tijdens de "herinrichting" het kruispunt zo veel mogelijk open te houden, is goed binnengekomen. De bedoeling is dat het project gefaseerd wordt uitgevoerd.

Duurzaamheidsplein

Begin februari hebben Ondernemersvereniging Stevenshof Westwal, Winkeliersvereniging Stevensbloem, Dierentehuis Stevenshage en Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof een gezamenlijke brief gestuurd naar Gemeente Leiden, waarin wij onze zorgen hebben geuit over de communicatie en de plannen ten aanzien van een duurzaamheidsplein op de gemeentewerf aan de Kenauweg. Met regelmaat moeten wij uit de krant vernemen dat hier op termijn een milieustraat zal worden gerealiseerd. In 2021 heeft de gemeente de Wijkvereniging

Stevenshof een presentatie gegeven over de plannen, en daarbij toegezegd de communicatie rond het project met alle betrokkenen te verbeteren. Sindsdien is het alleen de media die ons informeert over de stand van zaken. Alle partijen maken zich grote zorgen (ieder vanuit zijn eigen specifieke achtergrond) over de plannen. Gezamenlijk hebben wij de Gemeente uitgenodigd om met ons in gesprek te gaan. De hele brief kunt u lezen op: www.wijkraadstevenshof.nl.

Van de Penningmeester

Aan het einde van het jaar krijgen alle leden van de Wijkvereniging altijd een betaalverzoek voor de contributie voor het nieuwe jaar. Voor de contributie van 2024 is er helaas vertraging opgetreden vanwege ziekte van ons bestuurslid die de ledenadministratie verzorgt. Inmiddels zijn de betaalverzoeken in februari verstuurd naar alle leden. Mocht u geen bericht hebben ontvangen, dan kunt u de contributie overmaken op rekeningnummer **NL04 INGB 0001 5960 83** t.n.v. Wijkraad Stevenshof te Leiden, met vermelding van: **contributie 2024** en uw **lidmaatschapsnummer**. Bent u nog geen lid? Dan kunt u altijd lid worden van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof. Vul het aanmeldingsformulier op de website, of op pagina 2 van PolderPraat en stuur dit naar: secretariaat@wijkraadstevenshof.nl
Remmelt Scheringa, Penningmeester



TV Stevenshof
tennis en padel

**Dobbedreef 1b,
2331 BW Leiden**

PADEL IN DE STEVENSHOF

TV Stevenshof krijgt twee padelbanen, naast de reeds vijf bestaande tennisbanen. De banen zijn naar verwachting in mei 2024 klaar.

Dit is dus **DE** kans om kennis te maken met deze populaire sport. Of om deze sport te beoefenen op ons mooie en gezellige sportcomplex, als je het padellen al onder de knie hebt.

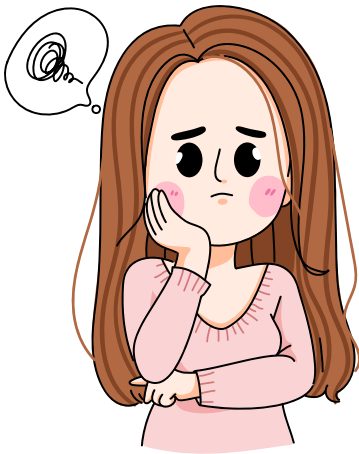
Is **padel** iets voor jou? Meld je dan alvast aan door gebruik te maken van de voorinschrijving. Voor **€40** kun je kenbaar maken dat je wilt inschrijven als toekomstig padellid. Er is plaats voor maximaal 200 padelleden, **dus wees er snel bij!** Vanaf 200 padelleden zal er een wachtlijst worden ingesteld.

Voor verdere informatie:
www.tvstevenshof.nl of scan de QR-code



Weetjes over piekeren

Stoppen met piekeren: hoe doe je dat?



Piekeren
is de
verkeerde
kant op
fantaseren

Loesje

Tobben over je kinderen, gezondheid, werk, de toestand in de wereld... Piekeren is doodvermoeiend en maakt ongelukkig. En piekeren leidt niet tot een oplossing. Het houdt je eerder vast in herhaling van gedachten en kan tot gespannenheid leiden. Volgens psychologen is piekeren aangeleerd gedrag en kun je het dus ook weer afleren. Dus goed om hiermee iets te doen. Maar hoe? Hieronder vindt u 7 tips om te stoppen met piekeren. Piekeren is een manier om met problemen en stressvolle gebeurtenissen om te gaan. Wie het vaak doet, is meestal bang om de controle te verliezen. Hoe minder vertrouwen je hebt in het leven, des te meer je zult proberen alles in de hand te houden. Toch worden problemen door piekeren zelden opgelost. Het levert eigenlijk alleen iets negatiefs op: het kost veel energie. Hieronder lees je hoe je vaker kunt stoppen met piekeren.

1. **Piekerkwartiertje per dag** – Efficiënt piekeren helpt echt. Ga een of twee keer per dag een kwartier zitten om verplicht te piekeren. Schrijf op wat je in stappen aan je probleem kunt doen. Zo schrijf je het van je af en kun je het voor nu even achter je laten.
2. **Accepteer** – Blijkt na je gepiekerd dat je er toch niets aan kunt doen, ga dan aan de slag met acceptatie van de situatie: ‘Wat ik ook doe, kennelijk is het zoals het is en moet ik ermee leren leven’. Laat het daarna los en denk er de rest van de dag (en nacht!) niet aan. Zo krijg je meer controle over je gepieker.
3. **Braintraining** – Train je brein door elke dag bewust, al is het maar een paar minuten, te focussen op wat er op dat moment goed is. Zo raak je meer gericht op het positieve en minder op het negatieve.

4. **Ga terug in de tijd** – Hoeveel gebeurtenissen heb je voorkomen door te piekeren? Waarschijnlijk geen een. Veel problemen lossen vanzelf op. Ga eens terug in de tijd. Waar maakte je je toen druk om en welke dingen zijn hiervan werkelijk gebeurd? Juist!
5. **Zoek afleiding** – Kom in actie zodra je dreigt te gaan piekeren. Ga zingen, een brief schrijven, met iemand praten, sporten of fietsen. Steek al je tijd in handelen en geen tijd in zorgen maken.
6. **Denk aan leuke dingen** – Positief piekeren helpt ook: tot in de kleinste details aan leuke dingen denken, bijvoorbeeld aan iets waarop je trots bent of aan een leuke vakantie. Zo neem je even afstand.
7. **Deel met anderen** – Praat je zorgen van je af tegen een dierbare die alleen luistert en niet reageert. Zo hoor je jezelf praten en kun je meer afstand van je eigen gedachten nemen.

(Bron: *Samengezond*: www.anderzorg.nl/blij-en-gezond/werk-prive-balans/zo-zet-je-je-piekeremachine-uit)



Wilt u zelf voor een betere omgang met het piekeren zorgen, dan kunnen de onderstaande organisaties hierbij helpen:

- Wilt u uw gezondheid verbeteren en actiever worden? Neem dan contact op met Stevenshof Vitaal, hier zetten bewoners en organisaties in de Stevenshof zich samen in voor een gezonde en sociale wijk. Een wijk waar iedereen – van jong tot oud – mee kan doen. Op de website

leest u meer over het programma, de initiatieven en activiteiten in de wijk.
<https://stevenshofitaal.nl>

- Wilt u gezonder en veerkrachtiger worden? Kijk dan op <https://mijnpositievegezondheid.nl>. Op deze website kunt u zelf ontdekken wat u nodig hebt. Vul op de website een vragenlijst in en krijg inzicht in wat voor u belangrijk is.
- Sociaal Wijkteam Leiden (www.sociaalwijkteamleiden.nl)
 Het Sociaal wijkteam Leiden is er voor iedereen met vragen of zorgen.
- <https://beweegmetmij.nl> – Wandelcoaching.
 Lichaamsbeweging zonder prestatiedruk in combinatie met ademhaling, cognitieve en mentale coaching in de buitenlucht. Stap voor stap werken we aan jouw fysieke, mentale en emotionele herstel. **Runningtherapie.** Runningtherapie is onder begeleiding (hard) lopen met als doel stress, stress gerelateerde klachten (zoals o.a. hoofdpijn, slaapproblemen, concentratieproblemen, een gejaagd gevoel, lusteloosheid, onzekerheid), depressies, burn-out en stemmingswisselingen te verminderen of te voorkomen.

In het wijksamenwerkingsverband kunt u terecht bij:

POH GGZ: verwijzing via de huisarts

Carolien van de Wetering, werkzaam bij Huisartsenpraktijk Stevenshof
 Gerda Koole, werkzaam bij Huisartsenpraktijk Stevenshof en Praktijkop11
 Inge Vogel, werkzaam bij Praktijkop11
Psychosomaatich fysiotherapeut
 tel: 071-5319328 Annemarie Bol, werkzaam in gezondheidscentrum Stevenshof, afdeling fysiotherapie

Eerstelijns Samenwerkingsverband Stevenshof

- Huisartsenpraktijk Stevenshof Eekhof, Schuurin, Bakker en van der Spruit
- Huisartsenpraktijk Praktijkop11
- Fysiotherapiepraktijk Stevenshof
- Academische Apotheek Stevenshof
- Susanne Berbée, diëtiste
- ELP groep Psychologenpraktijk

Paashaas bezoekt de Stevenshof

Paaseieren zoeken bij de Schooltuinen

Op Eerste Paasdag bezoekt de Paashaas weer de Stevenshof. Op zondag 31 maart staat er een groepje enthousiaste vrijwilligers klaar om de kinderen te verwelkomen op de Paasactiviteiten van de Wijkraad Stevenshof. Op schooltuinen de Distelvink organiseren we: koekhapen, knutselen, een lepelrace, eieren zoeken en dansen met de Paashaas.

Alle kinderen die meedoen krijgen paas-eitjes na afloop. Kinderen die tijdens het eieren zoeken het gouden eitje gevonden hebben, krijgen zelfs een grote prijs.

Ook stelt Stichting Jeugdorp Leiden hun springkussen weer beschikbaar.

Kom jij ook? Voor kinderen tot en met 12 jaar.

Vrijwilliger worden voor het Pasen?
 Bel 06-38116091

De Paashaas



Even voorstellen

Voorstellen aspirant bestuursleden



De oproep in een Polderpraat van vorig jaar om actief te worden voor de buurt, die ik in eerdere jaren wel had gezien maar snel naast mij neer had gelegd, viel deze keer precies goed.

Tijdens de eerstvolgende Algemene Vergadering van de Wijkraad stel ik mij kandidaat voor een bestuursfunctie. Mijn naam is Jacques van Hulsen. Ik woon al ruim 30 jaar in de Stevenshof. Ken de wijk dus vrij goed. In die tijd ontving ik de Polderpraat en las deze ook, althans de artikelen die mij interesseerden. Ik denk dat dat voor velen geldt. Nooit kwam bij mij op om me ook als bestuurslid te melden. Ik was met hele andere dingen bezig.

Via Nijmegen, waar ik rechten heb gestudeerd, en Den Helder, ben ik in de Stevenshof terecht gekomen. Dichtbij bij mijn werkplek in de Haagse wijk Mariahoeve. Mijn dagelijkse werk kan ik het best samenvatten als CAO-onderhandelaar. Daarnaast ben ik bestuurslid van verschillende verenigingen en stichtingen, zoals een sociaal fonds en een scholingsfonds. Ik werk op dit moment mijn opvolger in. Dat geeft mij de ruimte om in toenemende mate andere dingen (naast mijn werk) te doen.

De oproep in een Polderpraat van vorig jaar om actief te worden voor de buurt, die ik in eerdere jaren wel had gezien maar snel naast mij neer had gelegd, viel deze keer precies goed. Momenteel dribbel ik als secretaris van de Wijkraad in. Dat is voor velen misschien niet de meest aansprekende bestuurstaak, voor mij sluit deze juist aan bij de bestuurlijke activiteiten die ik al doe. Ik verheug mij op uw komst op de ledenvergadering van de Wijkraad. Desgevraagd licht ik mijn kandidatuur daar nader toe.

Jacques van Hulsen.

Marianne Mathijssen woont sinds 1990 in de Stevenshof. Zij heeft een man, twee dochters met echtgenoten, en twee kleindochters. Zij is ruim 30 jaar actief geweest in het onderwijs, als docente Spaans. Daarnaast is zij altijd bezig geweest met musiceren.



Zij speelt blokfluit, viool en cello, de laatste jaren veelal met straatgenoten. Na haar pensionering is zij zich meer en meer gaan bezighouden met het organiseren van culturele evenementen in de wijk. Eerst sloot zij zich aan bij het project Stevenshof Vitaal, vervolgens als werkgroep Kunst en Cultuur bij de Wijkraad Stevenshof.

Marianne meent, dat de wijkraad zich bezighoudt met belangrijke zaken voor de wijk, en ondersteuning verdient. Daarom wil zij zich niet alleen voor Kunst en Cultuur inzetten, maar ook breder voor de algehele leefbaarheid in de wijk.

Fysiotherapie
Stevenshof

Al 35 jaar dé plek voor al uw beweegklachten!

Heeft uw kind moeite met bewegen?

Heeft u last van Stress? of Slaapt u slecht?

Chronische pijn?

Snel terecht, ook zonder verwijsbrief!

Maak nu een afspraak!

Restklachten na Corona?

Hoofdpijn? Nekpijn? Lage rug pijn?

Ongewenst urineverlies?

(071) 531 93 28
Afspraak maken? Wij zijn het best bereikbaar van 8.30 tot 13.00 uur.

Op pad met de Paddenpatrouille

**Heb je ze al gezien? Mensen die net na zons-
ondergang de straten en fietspaden afspeuren,
gewapend met een zaklamp, hesje en notitie-
blokje? Dat is de Paddenpatrouille, die sinds
kort ook in de Stevenshof actief is!**

**In dit stukje vertellen wij wat meer over de
Paddenpatrouille, waarom het belangrijk is en
wat je zelf kunt doen om padden, kikkers en
salamanders te helpen.**

Levensgevaarlijk!

Je ziet ze makkelijk over het hoofd, deze kleine
wijkbewoners. Het grootste deel van het jaar
zitten ze verscholen, althans overdag. Maar een
paar keer per jaar trekken ze erop uit en dan
kom je ze tegen op straat en op de fietspaden,
vooral in het voorjaar. We hebben het over
padden, kikkers en salamanders.

Anders dan je misschien denkt, leven padden
het grootste deel van het jaar op het land.

In de zomer verstoppelen ze zich in het groen
en trekken er 's avonds op uit om te eten. In
de winter zoeken ze een vorstvrij plekje op
(bijvoorbeeld in een holle boom, schuurtje of in
de grond) voor de winterslaap. Hetzelfde geldt
voor veel andere amfibieën. Behalve de groene
kikker; die blijft altijd in de buurt van het water
en overwintert daar ook vaak.

In het vroege voorjaar ontwaken padden,
salamanders en kikkers uit hun winterslaap.
Ze gaan dan naar het water om zich voort
te planten. De kleine watersalamander
gaat als eerste op voorjaarsstrek (soms al in
januari!). Wanneer de trek begint hangt van
de temperatuur en luchtvochtigheid af. Als
de temperatuur boven de 8 graden komt, de
luchtvochtigheid hoog is en het niet te hard
waait, dan heb je de grootste kans om de trek te
zien. Op <https://www.padden.nu> is nog veel meer
informatie te vinden over de paddentrek. De
voorjaarsstrek is een levensgevaarlijke tocht voor
veel amfibieën, omdat ze vaak drukke straten
en fietspaden moeten oversteken. En omdat de
dieren net uit hun winterslaap komen, zijn ze
vaak nog heel traag. Ze gaan 's avonds op pad
en zijn dus ook nog moeilijk te zien, zeker voor
het wat snellere verkeer.

Herrieschoppers en stille types

In onze Stevenshof komen we vooral de kleine
watersalamander, de gewone pad, de groene en

bruine kikker tegen. Soms hoor je ze eerder dan
dat je ze ziet. Hoor je gekwaak? Dan zit er een
groene kikker. Hoor je meer een soort gebrom?
Dan is het waarschijnlijk een bruine kikker.
Padden maken weer een soort fluitgeluidje.
En salamanders? Dat zijn meer de stille types.

Groot alarm voor de kikker en de pad

Het gaat niet goed met onze amfibieën.
Het aantal bruine kikkers is sinds 2008 flink
afgenomen. Het aantal gewone padden is sinds
2008 zelfs meer dan gehalveerd! De kwaliteit
van de leefomgeving is blijikbaar gewoon
niet meer goed genoeg om deze dieren te
laten overleven. De voornaamste oorzaken
van deze achteruitgang zijn waarschijnlijk:
afname en versnippering van hun leefgebied,
de klimaatcrisis (warme winters en droge
voorjaren), slechte waterkwaliteit, invasieve
exoten en de afname van insecten. De pad,
de kikker en de salamander kunnen dus wel
een steuntje in de rug gebruiken! Daarom
is de Paddenpatrouille van KNNV regio
Leiden opgezet. De patrouille gaat tijdens de
voorjaarsstrek op pad en helpt de dieren bij het
oversteken van wegen en fietspaden. Terwijl
we dat doen, houden we bij hoeveel dieren
we tegenkomen en welke soorten we zien. Die
gegevens worden landelijk en lokaal gebruikt
voor monitoring en bescherming.

Wat kun je zelf doen om amfibieën te helpen?

Als je ook iets wilt doen voor de pad, kikker en
salamander kun je je bij de Paddenpatrouille
aansluiten. Kijk op <https://paddenpatrouille.nl>
hoe je je aan kunt melden. Maar ook als je
niet de straat op wilt, kun je wat voor de
amfibieën doen. Haal zoveel mogelijk tegels
uit je tuin en zorg voor fijne beschutte plekken:
rommelhoekjes, blader- en takkenhopen en
natuurlijk lekker veel planten zonder gif.
Schoffel niet en zorg dat er een opening is zodat
de dieren de tuin in en uit kunnen, dan help je
egels ook gelijk. En verder: kijk goed uit waar je
loopt of rijdt tijdens de trek! Namens de dieren:
dank je wel!

*Martine van Schaik, raadslid voor Partij voor de
Dieren en Stevenshofbewoner*

*Roek Vermeulen, coördinator Paddenpatrouille
KNNV Leiden en omgeving*

Egels in de tuin en klimaatverandering



Egels zijn op het moment dat ik dit schrijf als het goed is allemaal nog in winterslaap, tot eind maart. Toch is het heel normaal dat ze af en toe wakker worden en in uw tuin rondscharrelen. Elke 7 à 11 dagen worden ze wakker. Meestal blijven ze dan gewoon in hun nest om lekker verder te slapen. Maar het gebeurt ook dat ze echt wakker worden en gaan scharrelen in uw tuin. In 10 jaar tijd is 50% van alle egels verdwenen. Egels hebben steeds minder ruimte om te leven. Ze raken uitgehongerd, worden vergiftigd of overreden. Per jaar sneuvelen 135.000 egels in het verkeer. Ze hebben onze hulp dus hard nodig.

Wat te doen

Geef egels een thuis in uw tuin door onder andere een egelhuisje te maken en door rommelhoekjes te creëren. Op internet is daar veel informatie over te vinden, bijvoorbeeld op www.egelbescherming.nl. Zorg ook voor doorgangen naar buiten en naar de burens (13x13 cm).

En wat als egels honger of dorst hebben?

Als egels eenmaal in een winterslaap zijn, komt hun stofwisseling bijna tot stilstand. Ze kunnen dan wel 30% van hun lichaamsgewicht verliezen. Op wat warmere nachten komen egels dan uit hun veilige holletje tevoorschijn om wat bij te eten in uw tuin. Egels zijn vleeseters. Naast het zorgen voor een zo natuurlijk mogelijke tuin vol voedsel, kun je iedere avond ook bijvoorbeeld wat harde kattenbrokjes of egelbiscuits en water aanbieden. **Geen melk!** Ook als de egels in het voorjaar wakker worden hebben ze enorme honger.

Egels zijn goed voor uw tuin

Omdat egels slakken, rupsen en andere insecten eten, zorgen ze voor een natuurlijk evenwicht in de tuin, zonder het gebruik van insectenverdelgers en slakken(eco)korrels.

Wat betekent klimaatverandering voor de Stevenshof?

Je zou er bijna niet meer over durven beginnen wegens alle politieke onrust over dit onderwerp. Maar de natuur zelf trekt zich niets aan van wat links of rechts is. De natuur is voor iedereen en ook voor zichzelf: gewoon neutraal. Nou ja, neutraal. Het laat flink van zich horen de laatste tijd door zoveel regen en stormen achter elkaar. Je zou er chagrijnig van worden als er niet ook zoveel goeds gebeurt. Wilt u een oppepper, neem eens een kijkje op www.groenestad071.nl. Daar wordt een mens weer vrolijk van als je ziet wat er allemaal aan groene initiatieven en saamhorigheid is ontstaan de laatste tijd. Ook in de

GROENEDAKENLEIDEN



Dit jaar krijgt u €25 per m² subsidie bij de aanleg van uw groendak

De gemeente Leiden stelt subsidie beschikbaar voor de aanleg van uw groendak.

Een groendak is goed voor het milieu, werkt verkoelend, helpt tegen wateroverlast bij hoosbuien en weert meeuwen. Een groendak draagt dus bij aan een gezondere leefomgeving. En het ziet er ook nog prachtig uit. Groene Daken Leiden realiseert samen met inwoners zoveel mogelijk groene daken en ontzorgt inwoners én bedrijven bij zowel de subsidieaanvraag als bij de realisatie.

Kijk op onze site wat de voordelen en mogelijkheden van groene daken zijn en hoe u kan meedoen.

Ga naar: www.groenedakenleiden.nl

Stevenshof. En wilt u daaraan bijdragen? Dat kan ook, graag zelfs, door bijvoorbeeld mee te werken in de buurttuin. Dat is gezellig, leuk en zeer nuttig!

Aanmelden kan via: annavelthuizen51@gmail.com

Marjan Leersnijder, bestuurslid Groen Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof



Speeltuin Stevenshof



Ook dit jaar hoopt de Speeltuin Stevenshof er weer voor veel kinderen te zijn, uit onze wijk en daar buiten. De speeltuin is opgericht in 1985 en is vanaf die tijd een speelplek geweest voor heel veel jongeren uit de wijk. Veel vaders, moeders, opa's en oma's die zelf vroeger kwamen spelen bij oma Leo, zien we nu met hun (klein)-kinderen. Soms gebeurt het nog dat kinderen zeggen: "We zijn bij oma Leo". Natuurlijk is er sinds die tijd veel veranderd. Zoals u in PolderPraat 145 heeft kunnen lezen, heeft de Speeltuin een nieuw bestuur gekregen. Op 19 november 2022 nam het oude bestuur tijdens een druk bezochte middag afscheid, en werd oprichter Bram du Prie door loco burgemeester Abdelhaq Jermoumi benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. Uiteraard dik verdiend.

Eigenlijk was mijn grootste hobby Korfbal. Ik ben in de korfbalsport bezig geweest tot mijn 76e. Hierna ben ik als vrijwilliger begonnen bij deze speeltuin. Onder ons gezegd, dat had ik veel eerder moeten doen. Het is ontzettend leuk om de kinderen te zien opgroeien van dikke buik tot kleuter. Veel van de kinderen die op de speeltuin komen zitten ook op korfbal bij KZ Leiden. Dus alles komt zo weer samen. De speeltuin is er voor alle gezinnen met kinderen, en is de gezelligste en vriendelijkste speeltuin

van Leiden en omstreken. Voor € 15,00 bent u al lid. Momenteel heeft de speeltuin meer dan 250 betalende leden. Daar zijn we best wel trots op. Niet-leden betalen € 1,00 entree per kind vanaf 2 jaar. Omdat de speeltuin volledig op vrijwilligers draait, zijn wij nog steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Naast de 3 bestuursleden zijn er op dit moment 6 portiers die de speeltuin open houden. Heeft u belangstelling? Kom eens praten met één van de portiers. Zij kunnen u alles vertellen wat u eventueel zou willen weten. Ook zijn we op zoek naar (inval)vrijwilligers die ons in noodgevallen kunnen bijstaan. Tot op heden is het steeds gelukt om de speeltuin open te houden met de huidige vrijwilligers, ondanks ziektes en vakanties. Helaas zijn er nu ook dagen, of gedeelten van dagen, dat we geen mensen hebben. En dan moeten we helaas sluiten. Het zou prettig zijn als er wat meer mogelijkheden zouden zijn om in noodgevallen een beroep te doen op invallers.

Nog even het volgende

Er liggen bij de portier inschrijfformulieren. Als u deze invult krijgt u een rekening thuisgestuurd. **Het lidmaatschap is voor het hele gezin, van januari tot en met december 2024.** Nog nooit op de speeltuin geweest? Kom gerust eens kijken. Ik weet zeker dat u dan lid wilt worden van deze fijne speeltuin. Bij de portier kunt u altijd terecht voor lekker ouderwetse snoepjes, ijsjes, chips en drinken. De kinderen hebben voor een paar centen een heel fijne dag! Geen kinderen meer in die leeftijd van 2 tot 12? Kom gerust langs. U bent van harte welkom om gezellig te genieten van een bak koffie, thee of een ijsje. Ik hoop u te ontmoeten op de gezelligste en leukste speluutuin van Leiden.

Tot dan!
Piet Weerheijm, vrijwilliger.

Verduurzamen, energiebesparing en energietransitie

Verduurzamen, energiebesparing en energietransitie. In de media wordt hier veel over geschreven en heel veel mensen zijn er al mee bezig. Natuurlijk voor de eigen portemonnee, en óók omdat we met elkaar goed voor de aarde willen zorgen. Maar waar begin je? Kun je wel wat hulp gebruiken? Goed nieuws: in Leiden zijn er veel organisaties die gratis willen helpen. Met een volgende stap in verduurzaming, met het maken van een plan, met informatie over energiebesparing of door te helpen met het aanbrengen van kleine maatregelen. Echt, voor iedereen is er hulp beschikbaar. Kijk op www.gagoed.nl/leiden-werkt-aan-de-energietransitie of bekijk de agenda om te zien welke duurzame activiteiten er in de stad worden georganiseerd www.gagoed.nl/agenda.

Groene daken subsidie ook in 2024 beschikbaar.

Wil jij ook een groen dak? Logisch. Het ziet er niet alleen mooi uit, het draagt ook bij aan het opvangen van water, geeft verkoeling bij hitte en houdt de warmte vast als het koud is en een groen dak is gunstig voor de biodiversiteit.

En wist je dat daken van 10 m² al in aanmerking komen voor subsidie? Eigenaren mogen bovendien ook gezamenlijk een aanvraag indienen, zo lang het gezamenlijk te vergroenen dak maar minimaal 10 m² meet.

Meer informatie of een aanvraag doen?

Kijk op: gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/wonen-en-bouwen/duurzaam-leiden/subsidie-groene-daken-aanvragen. Zie ook: www.gagoed.nl/dak-wat-je-wilt-weten-over-groene-daken-voordelen-soorten-en-aanleg.

Samen de energietransitie versnellen: Energiek Leiden helpt jouw buurtproject!

In Leiden zijn er coaches om je te helpen bij je duurzame buurtproject: de buurtinitiatief coaches. Zij doen dit kosteloos. Dus wil je je huis isoleren of denk je aan alternatieve warmteoplossingen? Wil je dus werken aan minder energieverbruik of onderzoeken of je wijk klaar is voor een eigen warmtenet? En doe je dat het liefst met buurtgenoten om meer voor elkaar te krijgen? Schakel dan kosteloos een buurtinitiatief coach in! Bron: *Stadsnieuws Leiden*



Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com

Halloween 2024

Zoals u al heeft gemerkt, wordt het leven er niet goedkoper op; uitgaven worden steeds hoger. Ook wij als organisatie hebben daar mee te maken. Kosten voor beveiliging, EHBO, vergunningen en dergelijken, nemen ieder jaar toe. We zijn dan ook tot de conclusie gekomen dat we dit evenement niet meer op de huidige manier kunnen voortzetten. Daarom hebben we noodgedwongen moeten besluiten om entreegeld te gaan vragen. Dit betekent dat een toegangsbewijs voor het Kinderbos € 1,00 per kaart zal gaan kosten. Vanwege het beperkte aantal kaarten mag er maximaal 1 ouder als begeleider mee met 2 kinderen. Voor het Grote Griezelsbos vragen wij € 2,00 per persoon. Als u de kaarten komt ophalen, kunt u direct pinnen via ons Sum-up betaalsysteem. Contant is uiteraard ook mogelijk, maar dan graag gepast. Wij zullen u uiteraard tijdig informeren over de ophaaldata en -locaties. Vrijwilliger? Graag!! Spoken, limotantes, voorlezers, opbouwers en afbrekers, wees welkom! Neem voor vragen contact met ons op via de socials of via whatsapp met Bea de Graaf: 06-14390632. *Werkgroep Halloween Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof*

Verse en onbespoten groente uit het Stevenspark

Zelf groente oogsten in een Leidse buurtmoestuin.
Foto: Stadstuinderij Het Zoete Land



Bent u omwonende van het Stevenspark, en houdt u van verse groente? Dan kunt u deze hele zomer zelf uw wekelijkse groente oogsten en plukken bij de Schooltuinen.

In het Stevenspark hebben leerlingen van de basisscholen een schooltuin. Maar ze gebruiken niet álle grond. Er is een groot stuk over waar geen schooltuinen komen. Daar gaat biologisch tuinder Verena Vermoed seizoensgroente telen voor buurtbewoners. Onbespoten en vers, want u haalt het nog diezelfde dag van het land. En helemaal verpakkingsvrij, want tasjes en zakjes neemt u zelf mee.

Meedoen

Groente verbouwen kost geld en vraagt inspanning. De tuinder moet zaden en plantjes bestellen, netten kopen om de jonge planten te beschermen tegen rupsen en vogels. Alles moet op het juiste tijdstip de grond in, zodat er elke week verschillende groentes klaarstaan op het land om mee naar huis te nemen. Daarbij kan de tuinder uw hulp goed gebruiken. U kunt een tienrittenkaart kopen voor € 90,00. Of twee stuks, dan maakt u echt het hele seizoen van begin tot eind mee. Ook kunt vrijwilliger worden en meewerken op de buurtmoestuin.

Wekelijks groente en sla

Wat krijgt u daarvoor terug? U kunt even lekker genieten en tot rust komen in het groen of juist gezellig met de (klein)kinderen, omdat u ze van alles wilt laten zien. Van week tot week maakt u mee hoe hoog de bonenplantjes worden, en

hoe groot een broccoliplant eigenlijk is. Met een tienrittenkaart kunt u tien keer naar de tuin komen om groente te oogsten. De tuinder zorgt dat u elke week kookgroentes kunt oogsten, en voldoende groente om een gemengde salade te maken. U krijgt wekelijks een tuinbericht. In het tuinbericht kunt u lezen wat u in die week kunt oogsten. In mei zijn dat bijvoorbeeld bindsla, gemengde slablaadjes en mosterdbladd voor de salade, en raapsteel voor een frisse stampopot. In augustus zijn er haricots verts, bospeen of rode bietjes, snijbiet of Nieuw-Zeelandse spinazie, kropsla, pluksla, rucola en mosterdbladd.

Het oogstseizoen begint half mei en eindigt begin oktober (ongeveer 20 weken). De oogsttijden zijn vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur, en zaterdag van 10.00 tot 14.00 uur. Dat zijn ook de tijden waarop u met de tuinder in de moestuin kunt komen werken.

Meer informatie

Wilt u meer informatie over zelf oogsten, of meewerken in de buurtmoestuin? Bel of mail de tuinder, Verena Demoed: 06-11253590, verenademoed@gmail.com

BOOTCAMP & BOKSFIT

Buitensport, de ultieme energieboost!

- Train in een klein, gezellig, gemixt team.
- FullBody Workouts
- Boost je mindset met elke sessie.
- Gevarieerde trainingen inclusief Boksfít, met of zonder materialen.
- Motiverende muziek.
- Gratis proefles om het zelf te ervaren!
- Geschikt voor alle niveaus.

Verzamelpunten

Station De Vink of Park Stevénshof
Leiden

Donderdag 19.30-20.30 uur

Website en E-mail:

www.bootzbootcamps.nl
bootzbootcamps@gmail.com

outdoor **BOOTZ**
BOOTCAMPS

>>>>GRATIS<<<<
**SPORTSOKKEN
BIJ DEELNAME!**

Het sprookje van John van der Born met tekeningen van Peter Ham

Terug naar het grote bos met haar vreemde dromen

Na een week was al het werk in het kasteel gedaan en ging Poppenrood samen met Poppie, Kareltje de Boef en Shila met de boot terug naar huis. Even geen avonturen meer, maar gezellig met vriendjes in het grote bos. Na een uurtje varen stapte iedereen uit de boot. Het was heerlijk om weer thuis te zijn. Met zijn allen liepen zij zingend naar huis. Toen Poppenrood met zijn kleine vriendjes bij het huis aankwam, zagen zij dat de deur open stond. "Er is ingebroken", riep Poppenrood. "En dan hebben de inbrekers natuurlijk de grote ronde tafel meegenomen, en heel veel stoelen." Maar toen ze met zijn allen naar binnen liepen, zagen zij dat er heel veel kabouters om de grote tafel heen zaten. "Welkom thuis, lieve vrienden." De oudste kabouter gaf Poppenrood een groot cadeau. "We zijn zo blij dat jullie weer terug zijn, nu kunnen we jullie weer horen lachen. We hebben jullie echt gemist." Shila de hond keek nieuwsgierig naar het grote cadeau. "Het is toch geen hondenhok, hè?" "Nee hoor", antwoordde de oudste kabouter, "het is voor jullie allemaal. Poppenrood moet het maar snel openmaken, dan kunnen jullie zien wat er in zit." Poppenrood haalde het mooie cadeaupapier van het cadeautje af, en wat kwam er tevoorschijn? Een hele jonge fee, een fee die graag het huisje van Poppenrood wilde schoonmaken. Nu zou zijn huisje iedere dag mooi schoon zijn.

Maar er lag nog een cadeautje op tafel. Op het kaartje dat er aan vast zat stond geschreven: "Waar drie boefjes wonen, kunnen ook vier boefjes wonen." En wat kwam er uit het cadeautje? Een aapje! Wie had dat nu gedacht. Een lief klein aapje sprong op de tafel in het rond, en de drie vriendjes deden vrolijk mee. Na een poosje ging het aapje naar buiten om een boom uit te zoeken waar hij 's nachts in zou kunnen slapen. En het duurde niet lang of hij had een mooie boom gevonden. Met zijn allen klommen zij erin. Alleen Shila natuurlijk niet, want honden kunnen niet klimmen. Dus ging Shila maar heerlijk in een grote luie stoel liggen. Hij was zó moe, dat hij in slaap viel, en heerlijk begon te dromen. En ook het aapje was moe geworden van al het klimmen, en viel ook in slaap.



Spannende dromen

Door al dat klimmen waren ook Poppenrood, Poppie en Kareltje de Boef moe geworden, en na een poosje lag iedereen te slapen. Behalve de kabouters die in het huis van Poppenrood nog steeds aan de grote tafel zaten. Maar ineens sprong Shila overeind. Hij pakte een gouden pet van de kapstok, zette die op zijn hoofd en riep: "Ik ben de kasteelheer, ik ben de kasteelheer, en ik ben heel erg moe. Zo moe, dat ik weer naar mijn luie stoel ga om te slapen. Welterusten lieve kabouters." En Shila droomde weer verder. Maar ook Poppie werd ineens wakker.

Hij pakte een grote beker uit de kast, pakte de deksel eraf en zette die op zijn hoofd. "Ik ben kampioen hardlopen, zien jullie wel, en niemand kan van mij winnen." Hij rende rondjes om de tafel, hij was aan het slaapwandelen. De andere kabouters moesten eerst heel erg lachen, maar durfden niets meer te zeggen. Ze waren bang dat Poppie zou schrikken. Met een mooie sprong viel hij in zijn bed en sliep weer rustig verder. Nu hadden ook de andere kabouters slaap gekregen. In korte tijd lagen ze allemaal met hun hoofd op tafel te snurken. De ene kabouter had nog een mooiere droom dan de andere. En waar was de kleine fee? Die was ook in slaap gevallen, en droomde van haar nieuwe baan bij de kabouters.

