

POLDERPRAAT

wijkblad voor de Stevenshof

No: 143 ZOMER 2022



Wouter van Bommel



**Wijkraad
Stevenshof**

DE WIJKVERENIGING VAN DE STEVENSHOF

Ik meld me aan als lid van de wijkvereniging

Dhr. / Mw./Fam.

Adres

Postcode

Telefoon

E-mailadres

één persoon € 5,00 per jaar

familie € 10,00 per jaar

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor tenminste een volledig verenigingsjaar met een opzeggingstermijn van vier weken. Een volledig verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december. Bij aangaan van het lidmaatschap is men contributie verschuldigd voor het gehele verenigingsjaar. Als welkomstgeschenk ontvangt u een "ICE" stick. ICE staat voor IN CASE OF EMERGENCY Met gebruiksadvies.

Als lid kun je een nieuw lid aanbrengen, dan ontvang je, na betaling door het nieuwe lid, 1/5 staatslot als bonus. In dit geval kun je een aanmeldingsformulier aanvragen.

De aanmelding kan worden verzonden naar het secretariaat: Cornelia van Arkelstr. 19, 2331 LZ Leiden of posten in de brievenbus in de hal van het buurthuis.



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.

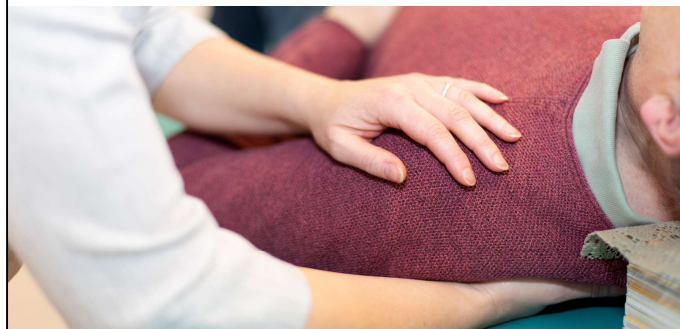
tel. 06 45281908

contact@atalwine.nl

www.atalwine.nl

Gezondheidscentrum Stevenshof

Theda Mansholtstraat 7F kamer 2.14, 2331 JE Leiden



Colofon

redactie: • Peter Ham en Bep Corba

Opm./DTP: • Thomas van Schaik

Druk: • Tipoprint

Oplage: • 4.200 exemplaren

Adverteren: info bij de redactie.

Nr. 143 verschijnt eind september 2022 .

Kopij: inleveren voor 29 augustus 2022 bij

de redactie, bij voorkeur via e-mail:

FOTO'S APART EN IN JPG AANLEVEREN,

TEXT: MAX. 700 WOORDEN,

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.

Wijkraad Stevenshof secretariaat:

Cornelia van Arkelstr. 19, 2331 LZ Leiden

Tel.: 06-24651000 email: info@wijkraadstevenshof.nl

K.v.K. nummer 40447286

Bankrekening NL04 INGB 0001 5960 83

t.n.v. Wijkraad Stevenshof te Leiden

Fysiotherapie Otto

Manuele therapie & Dry needling

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

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,

Tijdens de Algemene Leden Vergadering op 5 april jl. hebben wij afscheid genomen van onze oud-voorzitter Ron Derogee. Ron gaat zich als duo-raadslid inzetten voor Leiden en haar inwoners. Als bestuur hebben wij Ron bedankt voor zijn jarenlange inzet en succes gewenst met zijn nieuwe uitdaging.

Ron blijft gelukkig voor onze wijkvereniging beschikbaar als vrijwilliger. Daar zijn wij als bestuur heel blij mee. Want er liggen veel uitdagingen voor ons die wij alleen kunnen aanpakken met extra mankracht. Daarbij kan je onder andere denken aan grote projecten zoals de Milieustraat, Windmolens Valkenburg, Herinrichting Groote Vink, Energietransitie.

Maar ook andere dingen zoals artikelen schrijven voor de website en Polderpraat. Of meehelpen bij evenementen zoals Pasen, Halloween etc.

Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf, zijn wij volop bezig met de voorbereidingen van het Wijkfeest van 18 juni 2022! Het is dit jaar 40 jaar geleden dat de 1e paal geslagen is voor onze woonwijk Stevenshof.

Dus een mooi moment voor een Wijkfeest.

Ook tijdens de voorbereiding van het Wijkfeest merkten wij dat er veel wensen waren van bewoners en ook zelf hadden wij nog een aantal plannen. Helaas door te weinig vrijwilligers hebben wij deze niet verder kunnen uitwerken en uitvoeren. Heel jammer!

Even concreet :

Wij zoeken in verband met het vertrek van Ron een nieuwe voorzitter. Iemand die onze wijkvereniging wil aansturen en het gezicht wil zijn voor de wijk.

Daarnaast zoeken wij zoals beschreven voor tal van taken vrijwilligers.

Dus, wilt u met ons aan de slag voor uw medebewoners en uw woonomgeving onze wijk Stevenshof.

Mail dan naar ons secretariaat: info@wijkraadstevenshof.nl

Wij gaan graag met u in gesprek!

Voor nu wens ik u veel leesplezier met deze door vrijwilligers gemaakte Polderpraat.

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



FIETSVERBETERINGEN IN DE STEVENSHOF

Dit voorjaar is gestart met het ontwerpen van de grote en kleine verbeterpunten van het fietsnetwerk in de Stevenshof. De gemeente heeft de schetsontwerpen besproken met de Fietsersbond en toegelicht aan de Wijkraad. Verder zijn er landmeetkundige werkzaamheden uitgevoerd en is de ligging van kabels en leidingen bepaald. De planning van de grote verbeterpunten is onveranderd: die worden in 2023 gerealiseerd. In het najaar kunnen belangstellenden de ontwerpen bekijken. De kleine verbeterpunten worden in de zomer van 2022 aangepakt.



DEZE ZOMER: COMMUNITY KUNSTPROJECT "VAN KADE TOT ZELFKANT"

Deelnemers gezocht!

Deze zomer wordt aan de tentoonstelling 'Welkom in Leiden?!' een kunstproject toegevoegd. "Van Kade tot Zelfkant" is een gemeenschapsproject waarin Sara Vrugt en Nina Mathijssen, samen met vele Leidenaars, traditioneel "Saaï" gaan maken, de stof waardoor de stad in de 17e eeuw rijk en beroemd werd. Drie maanden lang, precies even lang als destijds, gaan Sara en Nina de stof op traditionele wijze vervaardigen.

Schape scheren, wol spinnen, weven, de stof kleuren: het gebeurt deze zomer allemaal op verschillende locaties in het Singelpark. "Van Kade tot Zelfkant" is een gemeenschapsproject en daarom zijn de kunstenaars nu op zoek naar deelnemers. Ervaring met het maken van textiel is niet van belang. Waar het wél om gaat: naar aanleiding van het maakproces gaan we samen in gesprek over Leiden als stad van textiel en als stad van vluchtelingen. Zonder immigranten zou de stad nooit geworden zijn zoals ze nu is en dat proces is nog steeds gaande. We zijn op zoek naar deelnemers maar zeker ook naar verhalen, naar mensen met kennis van en interesse in de textielgeschiedenis van Leiden. Aanmelden kan hier maar dat hoeft niet, gewoon komen aanlopen en aansluiten kan zeker ook!

"Van Kade tot Zelfkant" gaat vanaf 18 juni van start in een mobiel atelier. Het eindresultaat wordt vanaf september tentoongesteld in Museum De Lakenhal. Meer lezen kan op: www.vankadetotzelfkant.nl



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

VAN DE BESTUURSTAFEL

Vragen vanuit de bewoners

Via de facebookpagina Stevenshof ontvangen wij regelmatig vragen van bewoners, goede suggesties en ideeën om evenementen te organiseren, zoals bijvoorbeeld een muziekfestival voor jongeren. Daar zijn wij ontzettend blij mee. Om deze vragen, suggesties en ideeën handen en voeten te kunnen geven, komen wij graag in contact met u. Om mee te denken hoe dit binnen de huidige regels en wetgeving georganiseerd kan worden. Kom bij ons langs, u bent van harte welkom.

info@wijkraadstevenshof.nl

Versterking commissies en werkgroepen van de wijkvereniging

De wijkvereniging beschikt over een aantal commissies die zich ieder met een specifiek onderwerp bezighouden. Zoals bijvoorbeeld al jarenlang het geval is bij de Rijnlandroute. Ook de commissies stadswarmte/energietransitie/duurzaamheid, groen/verkeer/milieu, jeugd/veiligheid/leefbaarheid, openbaar vervoer/bestemmingsplan, houden zich bezig met voor de wijk belangrijke onderwerpen.

De commissie werkgroepen is onderverdeeld in de werkgroep Vitaal (ontstaan uit Stevenshof Vitaal), Pasen, Halloween en Kunst en Cultuur.

Voor al onze activiteiten kunnen wij uw hulp hard gebruiken. Bent u geïnteresseerd in één van deze onderwerpen, en beschikt u over de nodige ervaring of know how, laat het ons dan weten via info@wijkraadstevenshof.nl. Wilt u één van de werkgroepen ondersteunen? Ook dat kan via hetzelfde emailadres. De wijk is van ons samen, en samen kunnen we veel bereiken.

Nieuwe voorzitter

Zoals u in het voorwoord heeft kunnen lezen, zijn wij door het vertrek van Ron Derogee op zoek naar een nieuwe voorzitter. De wijkvereniging volgt de ontwikkelingen in en rondom de wijk op de voet.

Denk daarbij aan de plannen rondom de eventuele komst van een milieustraat, windmolens in de omgeving van het Valkenburgs Meer, de herinrichting van het verkeersplein bij de Groote Vink, en de energietransitie. Wij zijn daarom op zoek naar een voorzitter die:

- beschikt over goede contactuele eigenschappen;
- brede sociaal/maatschappelijke belangstelling heeft;
- de bestuursvergaderingen leidt;
- de regie durft de nemen;
- zorgt voor een heldere besluitvorming;
- bestuurlijke ervaring heeft;
- voldoende tijd beschikbaar heeft.

Bent u degene die hart heeft voor de wijk, en zich wil inzetten om de wijk veilig, leefbaar en gezond te houden? Wij komen graag in contact met u via info@wijkraadstevenshof.nl voor een vrijblijvend gesprek.



Betaling contributie wijkvereniging

Van de ledenadministratie ontvingen wij bericht, dat er op dit moment nog ongeveer 30 ledenpassen klaarliggen voor leden die nog niet betaald hebben. Bent u de brief kwijt? Neem contact met ons op via info@wijkraadstevenshof.nl. Zodra de contributie is betaald, ontvangt u de ledenpas voor 2022 met daarbij een overzicht van de winkeliers waar u een leuke korting ontvangt op vertoon van uw ledenpas.

Uw foto op de voorpagina van PolderPraat 144?

Voor PolderPraat 144 zijn wij deze keer op zoek naar herfstfoto's. Dus, duik in uw archief en stuur uw mooiste foto's naar de redactie: polderpraat@wijkraadstevenshof.nl. Indien er ruimte is plaatsen wij zoveel mogelijk van de ingezonden foto's.

Voor deze PolderPraat hebben wij gekozen voor de foto van Wouter van Bommel; een enthousiaste foto van het vergroenen van daken. Hartelijk dank hiervoor.

COLLECTE STICHTING VOOR HET GEHANDICAPTE KIND (NSGK)

Vrijwilligers gezocht in de Stevenshof

In de week van 13 tot 19 november houdt de Nederlandse Stichting het Gehandicapte Kind (NSGK) haar landelijke (deur-) collecte. Als coördinator van deze collecte voor een deel van Leiden ben ik op zoek naar collectanten voor de wijk Stevenshof.

Een samenleving waarin kinderen met én zonder handicap samen spelen, leren, sporten.

De Stichting het Gehandicapte Kind wil ervoor zorgen dat kinderen met een handicap kunnen meedoen in de speeltuin, op de sportclub, in de muziekgroep en op school. Samen spelen door toegankelijke speelplekken, hulpmiddelen en trainingen. Het inrichten van samen-naar-schoolklassen en het introduceren van aangepaste sporten.

Een voorbeeld uit eigen omgeving: In het voorjaar 2018 is 'Leiden Atletiek' begonnen met Framing voor jongeren tussen 6 en 20 jaar. Bij Framing loopt of rent de atleet met een driewieler race loopfiets (running frame), zonder pedalen, maar wel met een zadel en een borststeun (foto). De frames zijn geschikt voor kinderen, die afhankelijk zijn van een rolstoel, een rollator of heel moeizaam lopen. Met het running frame gaat er een wereld voor ze open. De aanschaf van de running frames was mede mogelijk door een bijdrage van de Nederlandse Stichting voor Het Gehandicapte Kind (NSGK).

Wil je meehelpen de collecte tot een succes te maken? Voor aanmelding of informatie graag contact opnemen met Jan Akerboom janakerboom@casema.nl of 06-19019983

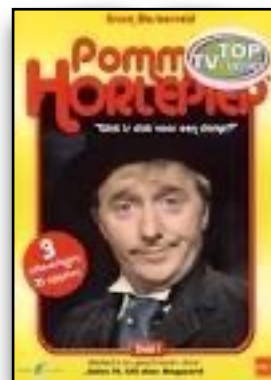


POMMETJE HORLEPIEP



Dinsdag 3 mei werd er in het Huis in de Buurt een high tea georganiseerd met een optreden van acteur en artiest Bram Biesterfeld ook wel bekend door zijn rol van Pommetje Horlepiep in de jeugdserie uit de jaren 70. Het was een leuke middag vol muziek en tussendoor werd er door de wijkbewoners genoten van een hapje en een drankje. Bram treedt nog steeds op, ondanks zijn hoge leeftijd, maar geniet er nog steeds van om mensen te amuseren. Bram is al 10 jaar een persoonlijke vriend en toen ik hem voorstelde om in het buurthuis op te willen treden, stemde hij volmondig in.

Aad Schaaij
Sociaal Wijkteam



Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com

DE BOUW VAN PUZZELSTUK IN DE STEVENSHOF IS BEGONNEN.

De bouwwerkzaamheden op Mary Zeldenrustweg nummer 18 zijn op 24 maart 2022 van start gegaan. Na jarenlange voorbereidingen is er nu voor iedereen eindelijk iets te zien van wat medio 2023 een woonhuis wordt voor 16 jonge bewoners met een beperking.

Als ouder heb je een paar wensen voor je kind. Je hoopt dat je kind gezond en gelukkig is, omgeven wordt door mensen die van hem of haar houden en dat je kind een mooie werkplek en fijne woning vindt. Door een beperking kan niet iedereen zelfstandig wonen na het verlaten van het ouderlijk huis. Vandaar dat een groep ouders een ouderinitiatief wonen is gestart. Het eindresultaat daarvan is Puzzelstuk, wonen met zorg.

Puzzelstuk wordt dus de vervanger van het ouderlijk huis. De kinderen wonen nu in een gewoon huis en verhuizen straks ook naar een gewoon huis. Maar dan wel naar een huis waarin de zorg die de kinderen nu van hun ouders krijgen 24/7 wordt overgenomen door zorgprofessionals.

Binnen Puzzelstuk heeft iedere bewoner een eigen studio met toegang tot een gemeenschappelijke huiskamer en keuken. Er zijn twee vleugels in het huis met ieder twee woonlagen. Eén vleugel met acht jongeren die wat meer behoefte hebben aan rust en die daarom uitkijken vanuit hun studio op de binnentuin. En één vleugel met jongeren die wat meer geluid aankunnen en zij kijken vanuit hun studio uit op het water. Op het terrein van Puzzelstuk is naast een tuin ook een parkeerplaats en fietsenstalling aanwezig voor de verzorgers en ouders die op bezoek komen. Door een privé parkeerterrein op het terrein te faciliteren maakt de woongroep geen gebruik van de toch al schaarse parkeerruimte in de buurt.

De jongeren die er gaan wonen zijn niet allemaal onbekenden. Vijf van hen wonen nu in de Stevenshof bij hun ouders. Anderen komen uit een andere buurt in Leiden of uit de regio. De reden dat zij niet zelfstandig kunnen wonen is divers. Zo zijn er jongeren met een vorm van autisme, met down syndroom, met een verstandelijke beperking, met een lichamelijke beperking, met een stofwisselingsziekte of met een combinatie daarvan. Wat ze gemeenschappelijk hebben is dat ze niet onbeschermd en zelfstandig kunnen wonen.

Tegen de tijd dat de groep bewoners compleet is, er is nog plaats voor één bewoner, stelt Stichting Puzzelstuk ze graag aan u voor. 16 bijzondere, maar toch ook weer heel gewone mensen zoals u er allemaal wel één persoonlijk kent.

Zoals velen inmiddels bekend, worden de prijzen van bouwmaterialen steeds hoger. Ook Stichting Puzzelstuk heeft hiermee te maken. Het bouwbudget dat is opgesteld uit gelden van ouders, verschillende fondsen en sponsors om de gezamenlijke ruimtes in te richten is helaas niet kostendekkend.

De Stichting zoekt daarom naar extra geld om het huis zo in te richten dat iedereen er veilig en vooral fijn kan wonen. Het geld wordt besteed aan kosten die gemaakt moeten worden als De Sleutels klaar zijn met de bouw. Denk hierbij aan de inrichting van de twee algemene keukens, twee algemene huiskamers, gangen en centrale hal, aan het aanleggen van een beveiligingssysteem zodat bewoners 's nachts toezicht hebben vanuit een centrale (er slaapt 's nachts altijd een verzorgende in huis), aan het verbreden van alle deurposten in het gebouw en het plaatsen van een lift in beide vleugels omdat er bewoners met een rolstoel zijn. Maar ook buiten het huis is Stichting Puzzelstuk verantwoordelijk voor de kosten. Denk hierbij aan de tuininrichting, de terrassen die bij de algemene huiskamers horen en aan de zonwering aan de buitenzijde.



Ouders betalen mee aan de algemene kosten en fondsen zijn gevonden. Maar meer sponsors en fondsen zijn nodig. Vandaar de vraag. Wilt u een donatie doen of kent u nog fondsen die aangeschreven kunnen worden?

Laat het horen aan de Stichting. Meer informatie over Stichting Puzzelstuk vindt u op de website van de Stichting of neem gerust persoonlijk contact op met de stichting via e-mail: info@stichtingpuzzelstuk.nl of telefoonnummer 06 2925 0284.

Rookvrije start voor kinderen in de Stevenshof

In Nederland komen bijna 35 kinderen per dag ter wereld die al in de baarmoeder in aanraking komen met tabaksrook. Ongeveer 45 baby's per jaar overlijden doordat de moeder tijdens de zwangerschap rookt. Deze cijfers laten zien hoe belangrijk het is dat zwangeren ondersteuning krijgen bij het stoppen met roken.

Wie roken er tijdens de zwangerschap?

Roken tijdens de zwangerschap komt het meeste voor bij de volgende groepen:

- laagopgeleide vrouwen
- vrouwen met een Turkse afkomst
- vrouwen zonder partner
- vrouwen met een rokende partner

Roken en vruchtbaarheid

Roken vermindert de vruchtbaarheid van zowel vrouwen als mannen en kan impotentie bij mannen veroorzaken. Roken verhoogt de kans op onder andere:

- miskraam, vroeggeboorte en laag geboortegewicht, dus een zwakker kind met een slechte start na de geboorte
- sterfte rond de geboorte
- aangeboren afwijkingen o.a. aan gezicht/schedel, hart, gewrichten, spieren, spijsvertering, verminderd hersenvolume en verminderde longfunctie
- wiegendood

Op langere termijn bestaat er een verband tussen roken en o.a. een grotere kans op astma, overgewicht, gedrags- en leerproblemen zoals ADHD. Ook bestaat er een grotere kans op verslaving van tabak, alcohol en andere verslavende middelen. Ook **meerroken** door de moeder tijdens de zwangerschap verhoogt het risico op allerlei gezondheidsproblemen.



Roken door de partner

Het roken door de partner speelt een belangrijke rol bij het doorgaan met roken van de moeder tijdens de zwangerschap en weer gaan roken na de bevalling. Bijna de helft van de vrouwen die tijdens de zwangerschap stopt met roken, begint na de zwangerschap weer opnieuw met roken.

Wat is derdehands rook?

Met **derdehands** rook bedoelen we de stoffen die tijdens het roken neerdalen in de omgeving en achterblijven nadat een roker klaar is met roken. Denk aan meubels, vloerbedekking, handen, kleding en haren. Deze stoffen kunnen op een later moment weer in de lucht terecht komen, waarna men deze weer inademt. Iemand kan de stoffen ook via de mond of huid binnenkrijgen door met derdehands rook vervuilde objecten te eten of aan te raken. Vooral kleine kinderen kruipen over de grond en stoppen van alles in hun mond. Uit studies blijkt dat kleine kinderen door derdehands rook grotere hoeveelheden giftige tabak stoffen in hun bloed hebben dan kinderen die niet worden blootgesteld aan derdehands rook. Het gevaar van derdehands rook is nog niet zo bekend in Nederland. Derdehands rook verschilt van meeroken. Bij **meeroken**, ook wel passief of **tweedehands** roken genoemd, gaat om het inademen van tabaksrook uit de omgeving. Deze tabaksrook krijg je binnen via de rokers die uitademen of via een smeulende sigaret.

Daar waar de blootstelling aan tabaksrook bij meeroken relatief kort en groot is, is de blootstelling bij derdehands rook langdurig en van een lagere intensiteit. Maar beiden zijn **altijd schadelijk**, hoe klein de blootstelling ook is.

Welke stoffen zitten er in derdehands rook?

In derdehands rook zitten voor het grootste deel dezelfde schadelijke stoffen als in de tabaksrook zelf. Naarmate derdehands rook langer blijft 'rondhangen', reageert het met andere stoffen in de omgeving. Hierdoor kunnen nieuwe, schadelijkere stoffen ontstaan. Daarnaast reageert de nicotine met gassen uit de omgeving (bijvoorbeeld ozon), waardoor onder andere kankerverwekkende stoffen ontstaan.

**TYPISCH DAT JE
OM TE STOPPEN
MET ROKEN**

**JUIST
EEN LANGE ADEM
NODIG HEBT**

Loesje

loesje@loesje.nl
www.loesje.nl

Roken en hersenontwikkeling bij kinderen

Kinderen en jongeren die regelmatig meeroken doordat de ouders roken, beginnen zelf ook vaker met roken. Zij zijn ook gevoeliger voor andere verslavende middelen zoals alcohol en drugs.

De pubertijd is een kritieke periode waarin bepaalde hersengebieden nog volop in ontwikkeling zijn. Deze ontwikkeling loopt door tot ongeveer het 25e jaar. De afgelopen jaren is er veel nieuwe kennis opgedaan over het effect van roken op de hersenen. Als roken van invloed is op de ontwikkeling van de hersenen, dan zou dit kunnen leiden tot structurele veranderingen met mogelijk blijvende gevolgen.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de hersenen van jongeren gevoeliger zijn voor het belonende effect van nicotine vergeleken met de hersenen van volwassenen. Belonende prikkels spelen een belangrijke rol bij het doorgaan met roken en de ontwikkeling van nicotineverslaving. Wanneer de eerste sigaret op een jongere leeftijd is gerookt, dan is er ook vaker sprake van een plezierige eerste ervaring met nicotine. Beginnen met roken in de pubertijd vergroot dan ook de kans op het ontwikkelen van nicotineverslaving in vergelijking met beginnen met roken in de volwassenheid.

Begeleiding stoppen met roken in de huisartsenpraktijk

De praktijkondersteuners in de huisartsenpraktijk hebben een speciale opleiding gedaan in het begeleiden van mensen die willen stoppen met roken. Begeleiding van praktijkondersteuners is gratis en zit in het basispakket van de zorgverzekering. Eventuele hulpmiddelen zoals nicotine vervangende middelen en medicijnen vallen ook binnen de basiszorg en gaan niet van uw eigen risico af. U kunt bij de praktijkassistente een afspraak maken bij de desbetreffende praktijkondersteuner. Geef bij het maken van een afspraak aan dat het om stoppen met roken begeleiding gaat. Het eerste consult duurt ongeveer 30 min. Misschien weet u niet goed of u wilt stoppen of denkt u dat het stoppen met roken voor u niet gaat lukken? Ook dan is het een goed idee om een keer te praten over het (niet) roken. Een gesprek met uw huisarts of praktijkondersteuner kan u helpen te onderzoeken waarom u wel of niet wilt stoppen. Uw eigen rookgedrag wordt als het ware door u zelf in kaart gebracht tijdens het gesprek.

Als u (nog) geen afspraak wilt maken kunt u een kijkje nemen op de site www.rokeninfo.nl of www.nustoppenmetroken.nl. U kunt hier veel informatie vinden over roken en stoppen met roken. U kunt het boek "Nederland stopt! Met roken" gaan lezen. Dit is een heel goed en prettig leesbaar boek geschreven door twee longartsen (Pauline Dekker en Wanda de Kanter). Zij hebben zelf flink gerookt en weten waar ze over schrijven. Alle facetten van het roken komen aan bod. Het kan u zeker helpen de feiten rond het roken onder ogen te zien en uw motivatie om te stoppen met roken te vergroten.



**ELK MOMENT
IS EEN GOED MOMENT
OM TE STOPPEN.**

@behands.nl

Eerstelijns Samenwerkingsverband Stevenshof

Huisartsenpraktijk Stevenshof Eekhof, Schuurings, Bakker en van der Spruit

Huisartsenpraktijk Praktijkop11

Fysiotherapiepraktijk Stevenshof

Academische Apotheek Stevenshof

Susanne Berbée, diëtiste

ELP groep Psychologenpraktijk in de eerste lijn

VERGROENEN VAN DAKEN, EEN GEZAMENLIJK BURENPROJECT.

Dit jaar heeft de gemeente weer subsidie voor het aanleggen van groene daken. Met een aantal bewoners van de Lotte Beesestraat, Margaret Staalstraat en de Cornelia van Arkelstraat hebben wij gezamenlijk een aanvraag gedaan voor het vergroenen van onze schuurdaken. Het vergroenen van een dak is niet zo moeilijk, of omslachtig en kostbaar als gedacht. En makkelijk zelf te regelen. Op de site van de gemeente staat een stappenplan dat je kan volgen. Een goedkeuring duurt ongeveer 8 tot 10 weken. Eén van de bewoners had zelfs het dak al gedaan met de buurman, en wist hoe dit aan te vliegen. Om je dak te vergroenen zijn er een aantal manieren. De één is een cassette met substraat er in, maar er bestaan ook matten van sedum die je kan gebruiken. Hieronder komt een substraat plaat. Naast alle voordelen van meer groen, wateropslag, en verkoeling is het beter voor de natuur. Daarnaast ziet het er heel leuk uit als je vanuit je raam naar buiten kijkt, en straalt het levendigheid uit. Bovendien is het onderhoud eenvoudig. Bij lange droogte moet er wel wat water worden gegeven. En één keer per jaar even het onkruid eruit trekken en in voorjaar een beetje sedum mest strooien.

Het leuke van sedum is dat het met de seizoenen verkleurd en je dak er elke keer anders uitziet. Van fris groen tot donker rood met kou en vorst. Ook komt de sedum in bloei te staan. Naast alle opgenoemde voordelen van sedum was het een project - zoals gezegd een gezamenlijk project - waardoor in dit geval heel veel burens die vlak bij elkaar wonen elkaar hebben leren kennen, elkaar geholpen hebben, of gewoon even kwamen kijken. Er werd samen gesjouwd, ladders uitgeleend en praatjes gemaakt en door het mooie weer ging het water uit de tuinslang nog wel eens de verkeerde kant op.

Peter de Monyé



GROENE DAKEN STEVENSHOF



Het begon allemaal afgelopen februari als een wild idee tijdens een buurtbrunch van de bewoners op de hoek van de Louise Hardenbergsingel en het Maria Montessoripad om de daken van de houten schuurtjes in de tuinen van een groen dak te voorzien. En dus werd de regelneef van de buurt aan het werk gezet om e.e.a. te realiseren. En zie daar: 10 daken zijn nu bedekt met mooie sedumplantjes. Dit is een leuk project om met een aantal burens te doen om de wijk groener en biodiverser te maken. Zo dragen we allemaal aan klein steentje bij om de natuur een

handje te helpen en het komt ook nog eens ten goede aan de sfeer tussen de bewoners onderling!

Ook speciale dank aan de Gemeente Leiden en het 'Groenblauw Buurtidee' van het Hoogheemraadschap van Rijnland voor hun ondersteuning en financiële hulp om dit project te realiseren!

Wouter van Bommel



ROLAND MEIVOGEL NEEMT AFSCHIED VAN SOL

Op 31 mei heb ik afscheid genomen als Jeugd en Jongerenmakelaar bij SOL. Na 2 jaar actief te zijn geweest in de wijk Stevenshof ga ik voor een nieuwe uitdaging. Ik ga als sociaal beheerder werken in een buurthuis in de wijk Noordereiland en Katendrecht in Rotterdam.

Als ik terugkijk naar de afgelopen 2 jaar, dan is het een roerige tijd geweest met vele leuk momenten maar ook vele mindere momenten. Dat heeft natuurlijk allemaal te maken met de Corona-tijd. Ik ben in die periode begonnen als Jeugd en Jongerenmakelaar. Maar toch ben ik aan de slag gegaan en heb veel activiteiten in de Stevenshof georganiseerd. Zo heb ik samen met Inluzio de schoonmaakactie in de wijk opgezet, is er wekelijks een knutselactiviteit (Talentplaza) voor de kinderen, hebben de jongeren hun eigen plekje gekregen in het buurthuis en als laatste de vakantie-activiteiten. Elke vakantie zijn er tal van activiteiten voor jong en oud.

Ik neem niet alleen afscheid van de Stevenshof, maar ook neem ik afscheid van het Jeugd en Jongerenwerk. 31 jaar heb ik met veel liefde in verschillende gemeenten het jeugd- en jongerenwerk gedaan en daar is nu een einde aan gekomen.

Ik wil iedereen, maar voornamelijk de jeugd, bedanken voor de samenwerking.

Met vriendelijke groet,

Roland Meivogel

Jeugd en Jongerenmakelaar



PAASFEEST OP DE SCHOOLTUINEN

Na 2 jaar kon eindelijk het Paasfeest weer worden gevierd op de Schooltuinen. En wat hebben we geboft! Het was fantastisch weer.

Op Eerste Paasdag van 10.30 tot 12.30 uur heeft de werkgroep Pasen van de Wijkvereniging 81 kinderen mogen ontvangen. Bij binnenkomst kregen zij een stempelkaart met daarop allerlei activiteiten: koekhappen, zaklopen, hinkelen, kleurplaten kleuren, eieren versieren, een lepel-eierrace. En uiteraard eieren zoeken: voor iedere leeftijdsgroep een andere kleur. De Paashaas verstopte zich steeds, zelfs bij de Dierenweide, en moest ook gezocht worden.

Na het inleveren van de stempelkaart kregen alle kinderen een zakje chocolade eitjes en een lotnummer, met ook hier voor iedere leeftijdsgroep een eigen kleur.



OJISUSHI
BOWLS & PLANT



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

Lekkerste sushi uit eigen wijk!

Scan onze QR-code of bestel via ons website voor

10% KORTING



— 皇子 ALEXANDER 酒楼 —
All you can taste Asian flavours

van sushi, Dim Sum tot Thaise curry en meer



VOOR EEN VASTE PRIJS!

Ma-wa-do	€ 29,50 p.p.
Vrijdag t/m zondag	€ 32,50 p.p.
Kinderen t/m 4 jaar gratis	
Kinderen van 5 t/m 10	€ 16,50 p.p.

Voor reserveren en meer informatie

www.alexanderleiden.nl

Tel: 071-5790216

info@alexanderleiden.nl

Hiermee konden leuke prijsjes worden gewonnen. Behalve de Schooltuinen was speciaal voor deze dag ook de Dierenweide open. En daar was veel belangstelling voor. Dat gold ook voor het speelgoed dat over de schooltuinen verspreid lag om vrij mee te spelen. Zeker voor herhaling vatbaar.

Tenslotte willen wij twee mensen een compliment geven voor de organisatie van het Paasfeest. Wegens ziekte leek het er even op dat het feest niet door kon gaan. Maar door de voortvarende aanpak van Bea v.d. Graaf en Maaïke van Hees is het toch gelukt. Bea en Maaïke: heel erg bedankt voor jullie inzet. Namens het bestuur



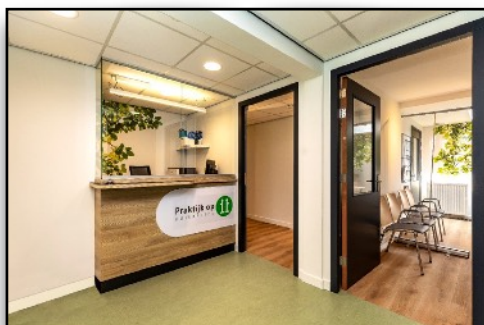
HUISARTSEN STEVENSHOF MET PENSIOEN.

Op 10 juni 2022 namen de huisartsen Roel en Geert Zaaijer, tegenwoordig van huisartsenPraktijk op 11, afscheid van hun patiënten.



Ruim 36 jaar geleden begonnen zij als huisartsen in de Stevenshof en groeiden mee met de wijk. Aanvankelijk in een portacabin maar al snel op de huidige locatie aan het Reina Prinsen Geerligspad 11. Na zoveel jaar lief en leed te hebben gedeeld met hun patiënten valt het afscheid hen zwaar.

Met de jaren is de huisartsenzorg veel veranderd. Er zijn veel taken bijgekomen. Daarmee groeide het team van de huisartsenpraktijk met assistentes en praktijkondersteuners. Ook de praktijkruimte is uitgebreid en na de meest recente verbouwing is de praktijk helemaal aangepast aan de eisen van een moderne huisartsenpraktijk en ziet er prachtig uit.



Het huisartsenteam is al jaren uitgebreid met twee ervaren huisartsen. Mijke Hensing is al 12,5 jaar een vaste kracht in de praktijk en Kim Groothuis werkt er al weer 2,5 jaar. Met het vertrek van Roel en Geert komen daar nog weer twee huisartsen bij. Dat zijn Ruud Kievit, die al heeft waargenomen in de praktijk en Lisette Berends. Met dit huisartsenteam en de trouwe medewerkers laten Roel en Geert de praktijk met een gerust hart in goede handen achter.

WIJ ZIJN ER VOOR ALLE FIETSERS!



Met 4 winkels in de regio hebben we een ruime keuze aan nieuwe en gebruikte fietsen!



VAN HULST

www.biketotaalvanhulst.nl

LEIDEN
Stevensbloem 3
T. 071 5316654

DEGSTGEEST
Lijtweg 6
T. 071 5177515

DEGSTGEEST
Geversstraat 43
T. 071 5170600

SASSENHEIM
Kerklaan 57
T. 0252 222550

WATER EN ENERGIE IN DE STEVENSHOF

Informatiemarkt over Water- en Energiebesparing op 14 mei j.l.

Op zaterdag 14 mei was er in en rondom de BplusC-locatie in de Stevenshof een informatiemarkt over diverse aspecten van water; geopend door Thea Fierens Hoogheemraad van Rijnland. Binnen was er informatie over Citizen Science, groene daken, geveltuinen en boomspiegels, water- en energiebesparing, en schoon drinkwater (Dunea). Buiten waren er workshops Oeverplanten, waterdiertjes en kanovaren en een demonstratie Regentonnen. Bij een watertafel werd het belang van klimaatadaptatie gedemonstreerd, Plastic Spotters kwamen in actie om zwerfvuil op te ruimen, en er was een wandeling met toelichting op waterbeheersing wijk en Rijnlandroute. Bij de afsluiting met wethouder Yvonne van Delft zong het koor Kinderklup Stevenshof liedjes over water en werden er symbolisch zes bomen geplant. <https://www.stevenshofmuziekfestival.nl/>



"Zet hem op 60"

Het artikel "Een kijkje in de regelkamer voor stadswarme" (Polderpraat #129) besteedde al eens aandacht aan een goede afstelling van de installatie bij de jaarlijkse controle. In andere Leidse wijken loopt al even een actie <https://zetmop60.nl/>, waarbij wordt gekeken of lagere temperaturen in de verwarmingsinstallatie haalbaar zijn, zonder dat dit het comfort in de woning vermindert en of er eventueel maatregelen zoals andere radiatoren, folie of ventilatoren nodig zijn. Ook bij stadsverwarming is dit in principe mogelijk. Daarvoor moeten bij vervanging dan wel indirecte afleversets worden geïnstalleerd die per set op temperatuur regelbaar zijn. Na de zomer volgt meer informatie over de mogelijkheden en eventuele acties. Bewoners met een eigen CV kunnen dit zelf of met hulp van de installateur bij de jaarlijkse controle laten instellen.

Waterzijdig inregelen

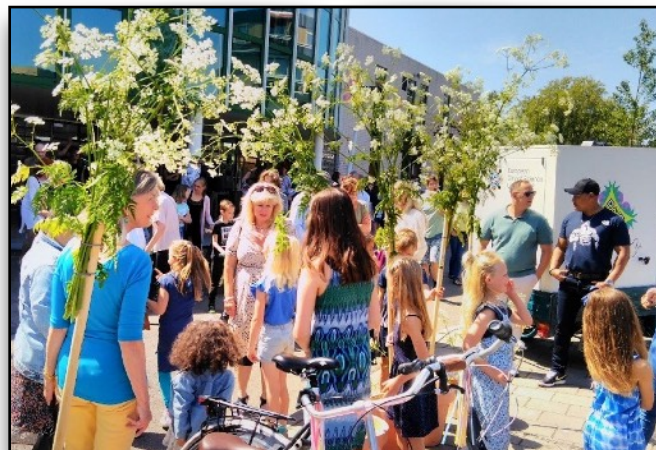
Er is groeiende behoefte om energie te besparen en aandacht om installaties te optimaliseren door deze zoals dat heet waterzijdig in te regelen; ook bij stadsverwarming is dat in principe te realiseren. Waterzijdig inregelen is één van de energiebesparende maatregelen die Vattenfall via de website <https://www.duurzaambouwloket.nl/maatregel/waterzijdig-inregelen> en app onder de aandacht brengt. Echter, veel installatiebedrijven bieden dit alleen voor bestaande klanten aan als extra dienst bij andere (onderhouds)werkzaamheden. Zij hebben geen capaciteit voor nieuwe klanten die alleen geïnteresseerd zijn in waterzijdig inregelen. De wijkambassadeurs en MBO | Rijnland zijn met lokale installateurs en onderhoudsbedrijven in overleg om dit tot een besparingsactie te maken. Voor mogelijkheden aanbiedingen in de toekomst, volg www.gagoed.nl.

Lekkage in verdeelingsblokken van de stadsverwarming

Dit voorjaar werden er via de sociale media in de Stevenshof berichten gedeeld over lekkages in verdeelingsblokken van de stadsverwarming. Die verdeelingsblokken zitten meestal in voorraadkasten achter een ijzeren kastje, maar dit verschilt per woningtype. Er zitten flexibele slangen in die moeten kunnen krimpen en uitzetten, maar na verloop van tijd kunnen deze uitharden en soms lekkage veroorzaken. Dat leidt dan tot energieverlies en waterschade, en het is dus verstandig om dit regelmatig te (laten) controleren. Bij een lekkage is het belangrijk om een beeld te krijgen wat er aan de hand is, en of dit de binneninstallatie of het leidingwerk van Vattenfall betreft. Onderhoud tot en met de afleverset valt onder verantwoordelijkheid van Vattenfall. Alle leidingen vanaf de afleverset vallen onder de binneninstallatie en hiervoor is de huiseigenaar verantwoordelijk. <https://www.vattenfall.nl/klantenservice/storing/>

Meer informatie:

Water- en energiebesparing zijn vaker aan elkaar gekoppeld. Door waterbesparende kranen en douchekoppen wordt naast water vooral ook veel energie bespaard. En zo kan in de winter én zomer door kleine maatregelen en gedrag veel energie en geld worden bespaard. Meer informatie over water- en energiebesparen: www.milieucentraal.nl en www.gagoed.nl. Ckees van Oijen, Goed.-wijkambassadeur Stevenshof; stevenshof@gagoed.nl



STEVENSHOF VITAAL KRIJGT VERVOLG EN UITBREIDING NAAR ANDERE WIJKEN

Stevenshof Vitaal krijgt een vervolg. Het initiatief waarbij bewoners en organisaties zich samen inzetten voor een gezonde en sociale wijk krijgt bovendien een uitrol naar andere wijken in Leiden, zo hebben bestuurders van betrokken organisaties besloten.

Het programma Stevenshof Vitaal startte ruim drie jaar geleden en liep eind 2021 af. Naar aanleiding van de eindrapportage en behaalde resultaten hebben de betrokken organisaties, waaronder de gemeente Leiden en Zorg en Zekerheid, besloten een vervolg te geven aan Stevenshof Vitaal. Het programma heeft een positieve beweging in gang gezet, zo concluderen de bestuurders. Zo zijn er zeven initiatiefgroepen actief met gezonde voeding, beweging, sociale relaties, groen, gezond opgroeien, een ontmoetingsplek en de dierenweide.

Behalve de initiatiefgroepen zijn er ook drie professionele deelprojecten gestart: Welzijn op Recept voor verwijzing van de huisarts naar een welzijnscoach, de Geïntegreerde Leefstijl Interventie (GLI) om met bewoners aan een gezondere leefstijl te werken en Stevit, een project waarbij mensen met risico op hart- en vaatziekten zelf hun gewicht, bloeddruk en aantal stappen meten. "Ik ben er trots op dat bewoners in actie zijn gekomen voor de wijk en mooie resultaten hebben bereikt", aldus Ron Derogee, ten tijde van het verschijnen van dit artikel nog voorzitter van de Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof. "Denk aan de toestellen van het Beweeglint of de vergroening van de wijk. Nu is het zaak om verdere stappen te zetten."

Vervolg van Stevenshof Vitaal – Initiatiefgroepen onder de paraplu van de wijkvereniging

In de nieuwe fase heeft de Wijkraad de initiatiefgroepen ondergebracht in een eigen werkgroep Vitaal. Hierin zijn vertegenwoordigd: de initiatiefgroepen groen, gezonde voeding, beweeglint ontmoetingsplek. Daarnaast nemen de welzijnspartners Includio, SOL en BuZz de coördinatie van Stevenshof Vitaal op zich en wordt samen met de gemeente ook de communicatie geborgd. De programmagroep gaat, op basis van aanbevelingen in de eindrapportage, een plan van aanpak maken voor het vervolg. Dit gebeurt mede met ondersteuning van betrokkenen bij Wijzer in de Wijk, een samenwerkingsverband voor een wijkgerichte gezondheidsaanpak in drie gemeenten, waaronder Leiden.

"Het succes van Stevenshof Vitaal is dat bewoners en professionals elkaar hebben gevonden en samen verder willen bouwen aan een gezonde en sociale wijk", vertelt Hanneke Zandbergen, tot voor kort programmanager van Stevenshof Vitaal vanuit organisatieadviesbureau Reos. "De resultaten geven hen het vertrouwen dat Stevenshof Vitaal ook op langere termijn kan bijdragen aan een prettige wijk om in te wonen."

Ton van Houten, bestuursvoorzitter van Zorg en Zekerheid, toont zich ook positief. "Ik zie dat de energie er nog steeds in zit en er een goede organisatiegraad is, ook bij de bewoners. Het gaat mij om het proces, de beweging om samen te blijven werken aan een gezonde en sociale wijk. Zorg en Zekerheid draagt daar graag aan bij."

Uitrol naar andere wijken

Succesvolle elementen van Stevenshof Vitaal worden benut om ook elders in de stad wijkgericht te gaan werken. Daarbij leggen betrokkenen verbinding met andere ontwikkelingen en initiatieven in Leiden, zoals het sport- en preventieakkoord. "We zijn heel blij met wat er met Stevenshof Vitaal is bereikt", aldus Marnix Kelfkens, beleidsadviseur Gezondheidsbeleid bij de gemeente Leiden. "We willen dit graag voortzetten en kijken hoe wij in andere wijken iets soortgelijks kunnen opzetten."



Over Stevenshof Vitaal

Met het programma Stevenshof Vitaal 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.

De volgende organisaties zijn betrokken bij Stevenshof Vitaal: Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof, BplusC, BuZz, Centrum voor Jeugd en Gezin, Cordes Fysiotherapie, Eerstelijns samenwerkingsverband Stevenshof, Fietsmaatjes Leiden Leiderdorp, gemeente Leiden, GGD Hollands Midden, Hogeschool Leiden, Includio, LUMC/NELL, Reos, Rijncoepel, Sociaal wijkteam Leiden, SOL, Tennisvereniging Stevenshof, Vitality Club, Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden, Wijzer in de Wijk, winkelcentrum Stevensbloem, Albert Heijn Stevensbloem, IJsvvereniging Rijndijk-Hoge Mors en Zorg en Zekerheid.

Ga voor meer informatie naar www.stevenshofvitaal.nl

HET REGULIERE OV RIJDT 'S AVONDS NIET MEER LANGS MIJN HALTE. WELKE MOGELIJKHEDEN HEB IK?

Reguliere alternatieven

In de wijk Stevenshof rijdt 's avonds en op zondag lijn 2 de lange route van lijn 1 in de avonduren na 21.00 uur. Op deze momenten rijdt lijn 1 niet. U kunt verder lopen naar een halte aan de Charley Tooropweg, de Mary Zeldenrustweg of naar station de Vink. Op het station kunt u ook de trein pakken naar Leiden Centraal.

De Regiotaxi

De Regiotaxi is aanvullend openbaar vervoer op afroep. U reist ermee van deur tot deur. Ook komt de Regiotaxi op bestemmingen waar het gewone openbaar vervoer niet komt. De Regiotaxi is voor iedereen beschikbaar die zelfstandig of met begeleiding kan reizen. Ook voor reizigers met een rolstoel, scootmobiel, rollator of hulphond. Maakt u gebruik van een hulpmiddel? Meld dit dan voordat u uw rit boekt.

De Regiotaxi werkt niet met een dienstregeling of vaste haltes, maar rijdt op basis van aanmeldingen. Ook zijn er in de regio verschillende centrale ophaalpunten. Ritten van verschillende reizigers worden vaak gecombineerd. De extra reistijd voor combineritten is maximaal een half uur.

U wordt voor de deur opgehaald en als u dat wilt, helpt de chauffeur u bij het instappen.

U wordt opgehaald binnen 15 minuten voor of 15 minuten na het afgesproken ophaaltijdstip.

U wordt altijd gebeld als de Regiotaxi in de buurt is: minimaal 5 minuten voor aankomst.

U bepaalt zelf wanneer u weer wordt opgehaald voor de terugrit.

Voorwaarden

De Regiotaxi is 24 uur per dag, 7 dagen per week beschikbaar.

Bel minimaal 2 uur van tevoren om het afhaaltijdstip en de eventuele aankomsttijd af te spreken.

Ritten waarbij de reiziger op tijd moet komen hebben voorrang.

Kijk voor meer voorwaarden en uitleg op de website van Regiotaxi Holland Rijnland.

U betaalt per zone € 3,00.

Nachttarief

Voor een nachtrit betaalt u een toeslag van € 1,- per zone. Dit geldt ook voor het opstaptarief en bij het Wmo-tarief. Het nachttarief wordt berekend als u wilt reizen tussen 01.00 en 06.00 uur. Probeer, als u kunt, uw rit in de nacht ruim van tevoren te boeken.

Vervoersvergoeding voor de regiotaxi aanvragen

De prijs van de Regiotaxi ligt tussen het openbaar vervoer en de gewone taxi in. Ontvangt u vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) een vervoersvergoeding? Dan betaalt u de prijs van het reguliere openbaar vervoer.

Wilt u een vervoersvergoeding aanvragen op grond van de Wmo? Dan kunt u hiervoor een aanvraag doen via de website van de gemeente Leiden. Voor meer informatie over de voorwaarden over de Wmo indicatie, kunt u contact opnemen met de gemeente Leiden, telefoonnummer 14071 (keuze 2).

Informatie over de regiotaxi

U kunt uw rit reserveren via telefoonnummer **0900 – 20 22 368 (2 cent per minuut + eventuele kosten van uw mobiele telefoon)**

Of online via: Regiotaxi Holland Rijnland (vervoerataxdevries.nl)

Of per e-mail: telefoon@rthr.nl.

Ook is er een app, genaamd "Win-Top" beschikbaar voor uw smartphone / tablet.

LET OP: u dient een rit twee uur van te voren te reserveren.

Alle informatie staat op: Regiotaxi Holland Rijnland | Vervoer van deur tot deur, voor iedereen!

(rthr.nl) en Regiotaxi Holland Rijnland - Holland Rijnland



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

Poppenrood in Spanje

Eenmaal hoog in de lucht vlogen Poppenrood en Sint Nicolaas over zee. "Mooi hè", riep Poppenrood. In de verte zag Sint Nicolaas Spanje. "Wat heerlijk om mijn land weer te zien. Het is het mooiste land van de hele wereld. Alleen Nederland is mooier." Het duurde niet lang of het vliegende tapijt ging landen. Poppenrood vond het prachtig dat het vliegende tapijt voor het huis van Sint Nicolaas landde. "Wat een mooi huis heeft u Sint Nicolaas." "Ja hè", riepen de twee Pieten die voor de deur stonden. Wij hebben in Spanje Sint Nicolaas erg gemist. Komt u maar gauw naar binnen Sint Nicolaas."

Eenmaal binnen zag Sint Nicolaas een poppenkast in de kamer staan. "Hoe komen jullie daar aan?" vroeg Sint Nicolaas verbaasd. "Op een mooie dag liepen wij met zijn tweeën door de bergen. Ineens hoorden wij: Dag Pieten. En wie zagen wij gezellig met zijn tweeën wandelen?" Jan Klaassen met Katrijn. Waar is jullie poppenkast gebleven", vroegen wij toen. Jan Klaassen zei toen: "Die is veel te zwaar om op te tillen, laat staan om het mee te sjouwen in de bergen. Zo groot en sterk zijn wij ook weer niet."

"Ja, dat weten alle kinderen, riepen wij lachend. "Misschien kunnen wij jullie helpen om de poppenkast in de kamer van Sint Nicolaas te zetten."

En zo brachten wij de poppenkast naar het huis van Sint Nicolaas. Nu kan ook Sint Nicolaas genieten van de poppenkast. Na schooltijd zetten de twee Pieten de poppenkast buiten. Zo leerden de Spaanse kinderen Jan Klaassen en Katrijn kennen. Na een paar dagen besloot Poppenrood om terug te vliegen naar zijn vriendjes in het grote bos. Eenmaal thuis besloot hij om een paar weken vakantie te nemen in het sprookjespark van de Stevenshof. In de kinderboerderij zette hij zijn bed in het nachthok van de kippen. De kippen vonden dat prachtig, want zij wisten dat Poppenrood altijd hele leuke sprookjes vertelde. Poppenrood bleef de eerste avond in het kippenhok, en hij riep luid: "Ik ga een sprookje vertellen. Komen jullie allemaal luisteren?" Alle kippen, die gezellig op een lange stok bij elkaar

zaten, riepen: "Vertel, vertel!" en Poppenrood begon te vertellen. "Op een donkere avond liep een hele mooie prinses door de kinderboerderij. "Wat zoek je?" vroeg een grappig schaap aan de prinses. "Ik zoek een konijn dat kan praten."

De zingende konijnen

"Dat bestaat niet", riep een konijn lachend. De schaapsherder die iedere morgen zijn schapen in de kinderboerderij uit laat, keek verbaasd naar het konijn. "Ik heb nog nooit een konijn horen praten." "O nee? zei het konijn, "let maar eens goed op. Jongens komen jullie maar tevoorschijn." En 20 konijnen gingen naast elkaar staan en begonnen te zingen. Dat had de schaapsherder nog nooit meegemaakt en vrolijk danste hij met zijn schapen rond de zingende konijnen.

"Waar hebben jullie het zingen geleerd?" vroeg de schaapsherder. "In Spanje. Wij zijn Spaanse konijnen en Sint Nicolaas heeft ons cadeau gegeven aan de Stevenshof. Wij mogen alleen zingen voor de herders en hun schapen. "

Na een poosje stopten de konijnen met zingen. "Daar krijg je dorst van", riep het oudste konijn. "Ik ga wat water drinken." "Ik ook! Ik ook!" riepen de andere konijnen, en met zijn alle liepen zij naar de slootrand.

Maar voordat de konijnen konden gaan drinken, kwam de herder aan met een groot blad vol met glazen limonade. Dat was heerlijk. Tenslotte zongen alle konijnen nog een afscheidsliedje, en tot ieders verbazing zong de schaapsherder mee met de konijnen en al zingend liepen ze met elkaar naar de uitgang van de kinderboerderij. En steeds als Poppenrood weer een keer in de kinderboerderij ligt te slapen, hoort hij heel zachtjes de mooiste liedjes. Nu begrijpt iedereen denk ik wel waarom konijnen zo lief zijn. Zij houden van zingen en van kinderen. Maar het liefst van kinderen.

Poppenrood besloot om in de kinderboerderij een winterslaap te houden. Hij deed zijn ogen dicht en viel in een diepe slaap. En wanneer hij wakker wordt Dat weet niemand. Maar iedere keer als ik langs de kinderboerderij loop, hoor ik gesnurk. Dat kan wel eens een hele diepe en lange winterslaap worden. Sommige kabouters slapen wel tien jaar.

Wordt vervolgd

