

POLDERPRAAT

wijkblad voor de Stevenshof

No: 145 WINTER 2022/2023



Stevenshofmolen in de sneeuw: Jan Willem Bron



**Wijkraad
Stevenshof**

DE WIJKVERENIGING VAN DE STEVENSHOF

Ik meld me aan als lid van de wijkvereniging

Dhr. / Mw./Fam.

Adres

Postcode

Telefoon

E-mailadres

Lidmaatschap € 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.

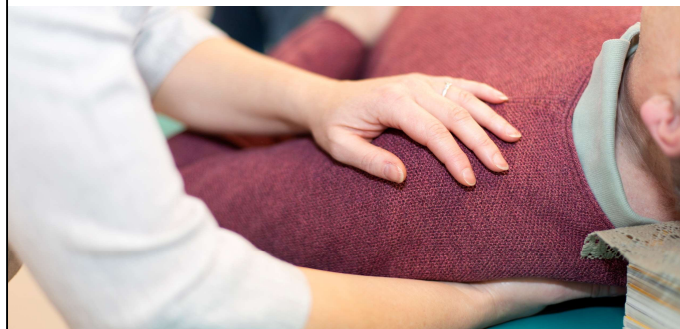
tel. 06 45281908

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. 146 verschijnt eind maart 2023.

Kopij: inleveren voor 27 februari 2023 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
 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
- 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,

Voor u ligt alweer de laatste Polderpraat van dit jaar. Ik wil daarom dit voorwoord beginnen met u allemaal hele mooie en fijne kerstdagen te wensen en een goed en vooral gezond 2023!

Werkgroep Halloween heeft op zaterdag 29 oktober jl. weer een geweldig evenement "Halloween" neergezet. Dank aan iedereen die op welke wijze dan ook heeft meegeholpen. Verderop in PolderPraat kunt u hier meer over lezen.

Ook onze Werkgroep Kunst en Cultuur is actief bezig met activiteiten. Ook hierover kunt u meer lezen in dit blad. (zie ook de agenda op: www.wijkraadstevenshof.nl)

Daarnaast hebben wij ons als bestuursleden enige jaren geleden vast gebeten in het Fietspadenplan voor de Stevenshof. Na enige tijd lobbyen komt er nu beweging in. In het voorjaar hebben wij u gemeld dat de verbeteringen (zoals aanpassing van de zessprong ten oosten van het Stevenshofpark) in 2022 zouden plaatsvinden. Helaas wordt dit 2023! Maar, goed om te weten dat de Gemeente aan de slag is met de plannen.

Onder het motto: "de aanhouder wint" wil ik ook nu weer uw aandacht vragen voor het volgende. Wij zijn op zoek naar kanjers met een hart voor de wijk die de wijkvereniging willen ondersteunen. Of dat nu bij het organiseren van een evenement is, of dat u zich met uw kennis en expertise wilt aansluiten bij één van onze werkgroepen of commissies, u bent van harte welkom.

Wij maken graag kennis met u.

Spreekt een bestuursfunctie u meer aan, laat ons ook dat dan weten. Want ook binnen het bestuur kunnen wij uw hulp gebruiken. Op dit moment zijn wij nog op zoek naar een voorzitter. Wat deze functie inhoudt, en hoe u deze kunt invullen, leggen wij u graag persoonlijk uit.

Interesse of vragen: mail dan naar ons secretariaat: info@wijkraadstevenshof.nl

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



30 KM BORDJES HEINTJE DAVIDSWEG- CHARLEY TOOROPWEG



Misschien is het u opgevallen: de wijkvereniging heeft met enkele bestuurders 30 km bordjes aangebracht op de lantarenpalen van deze straten. Dit was mede op verzoek van bewoners. Eerder al hebben wij via de wijkregisseur het stelselmatig te hard rijden op deze wegen aan de gemeente gemeld, met het verzoek hierop actie te ondernemen. Maar die vindt het niet nodig hier wat aan te doen.

Er staan al borden aan het begin en einde van betreffende zones, en op het wegdek daarvan zijn (vrijwel onzichtbare/versleten) markeringen aangebracht. Dat dit niet voldoende is mag duidelijk zijn. Maar omdat de gemeente toch vindt dat we in de toekomst meer "samen" moeten doen – lees: knap het zelf maar op - dit initiatief. Kees van der Kaay



K E N A U W E G N U 30 K M .

Mocht u het gemist hebben: op de Kenauweg is een 30-kilometerzone ingevoerd. Er zijn twee wegversmalingen aangelegd, in twee bochten is het straatwerk aangepast, en tenslotte zijn er 30 km borden neergezet. De feestelijke invoeringshandeling, waarbij ook vertegenwoordigers van het bestuur van de wijkvereniging aanwezig waren, werd op donderdag 24 november jl. verricht door wethouder Ashley North (Klimaat, Mobiliteit en Financiën) en Enzo Spadon (voorzitter Ondernemersvereniging Stevenshof/Westwal).

De Kenauweg stond bekend om zijn onveilige inrichting, te hard rijden en sluipverkeer, en was al jaren onderwerp van gesprek bij de ondernemers op het bedrijventerrein Stevenshof/Westwal, bestuur en de Gemeente Leiden. De Ondernemersvereniging Stevenshof/Westwal heeft zich de afgelopen jaren dan ook hard gemaakt voor de verkeersveiligheid op de Kenauweg, en is dan ook erg blij met de invoering van deze 30-kilometerzone, en daarmee de verbetering van de verkeersveiligheid.

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

Openbaar Vervoer

In de vorige Polderpraat hebben wij u gemeld dat wij aan Arriva gevraagd hebben om de verslechtering van de OV-dienstregeling van bus 1-2 en bus 3-4 terug te draaien.

Wij hebben inmiddels een gesprek gehad met Arriva. Men begrijpt onze vraag, maar doordat het reizigersaanbod nog niet hersteld is naar de situatie van voor corona, heeft men nog geen financiële ruimte om de oude situatie de komende tijd te herstellen.

Provincie Zuid Holland (Opdrachtgever Openbaar Vervoer Concessie) heeft Arriva de ruimte gegeven – vanwege die mindere financiële ruimte - om aanpassingen te doen in de OV-dienstregeling. Samen met Gemeente Leiden blijven wij aandacht vragen voor herstel van de oude dienstregeling.



Naverkiezingsdebat

Het bestuur is op dit moment volop bezig met het organiseren van een naverkiezingsdebat.

Iets geheel nieuws. U bent van ons gewend dat wij in de aanloop naar de Gemeenteraadsverkiezingen een verkiezingsdebat organiseren. Nu de huidige Gemeenteraad bijna 1 jaar zitting heeft, willen wij u als wijkbewoners de gelegenheid geven om in debat te gaan met een aantal raadsleden.

Wat is ons beloofd tijdens het verkiezingsdebat van afgelopen maart? Wat is daar intussen voor ons mee gedaan? Houd de politiek voldoende rekening met onze wijk, zoals dat tijdens het debat werd toegezegd? Welke vragen wilt u stellen aan de politiek?

Datum: Woensdag 18 januari 2023

Aanvang: 20:00 uur, inloop: vanaf 19:30 uur

Locatie : Huis van de Buurt

Vergeet deze datum niet in uw agenda te zetten!

Foto:
Marjan
de
Jong



Werkgroep Bereikbaarheid :

Politiek Leiden is volop bezig met plannen op het gebied van bereikbaarheid (Fiets/ OV/ Auto). Deze plannen zullen direct hebben voor ons als bewoners van de Stevenshof. Reden waarom wij als wijkvereniging zijn gestart met een Werkgroep Bereikbaarheid. Onze werkgroep heeft recent aandacht gevraagd voor de gevolgen voor de Stevenshof van de plannen voor een Autoluwe Binnenstad (voor meer info :www.wijkraadstevenshof.nl). Wilt u meedenken? Laat het ons dan weten via info@wijkraadstevenshof.nl

Uw foto op de voorpagina van PolderPraat 146

De fotografen in de wijk blijven ons verbazen. Deze keer ontvingen wij originele foto's met het thema "winter", soms vanuit een bijzonder perspectief. De foto op de voorpagina is van Jan Willem Bron.

Onze hartelijke dank hiervoor.

Voor PolderPraat 146 zijn wij alweer op zoek naar lentefoto's. De winter is nog maar net begonnen, maar toch vragen wij u weer om in uw foto-archief op zoek te gaan naar uw favoriete foto. Stuur deze, zoals gebruikelijk, naar polderpraat@wijkraadstevenshof.nl Als er ruimte is plaatsen wij zoveel mogelijk van de ingezonden foto's.



Foto links Marjan de Jong
Rechts en onder Jan Poels



KUNST EN CULTUUR NAJAAR 2022

De werkgroep Kunst en Cultuur van de wijkvereniging heeft een druk najaar achter de rug. Een overzicht van alle activiteiten vind u hieronder.

Zaterdag 3 en zondag 4 september: LAF, het Leids Amateurkunst Festival, in het Stevenspark. Geanimeerde bijeenkomsten met muziek door Koor Leedvermaak, Harmonie Nieuw Leven, gospelliederen door Martin Adu, klassieke muziek door het Stevenshof Consort, demonstraties schilderen van o.a. Xin Xhia, weven van Sylvia Provoost-de Jonge, en sieradenstands van diverse aanbieders. Zo zien we het park graag gebruikt worden!



Op vrijdag 23 september was het eerste lunchconcert, georganiseerd door de werkgroep Kunst en Cultuur van de Wijkraad Stevenshof en Includio, rondom de vleugel die in het buurthuis staat ten dienste van de wijkbewoners. Pianist Daan Schreuder verraste het 25-koppige publiek met sfeervolle jazzmuziek van Errol Garner, Debussy, Gershwin, Mozart en eigen composities. Soep en een broodje maakten het begrip lunchconcert volledig waar.



Op donderdag 29 september gaf Prof. Dr. P.J.A. Kessler in de bibliotheek Stevenshof zijn langverwachte lezing, een activiteit van de werkgroep Kunst en Cultuur van de Wijkraad Stevenshof en BplusC, over de stoepplantjes. Het was een onderhoudend, educatief en helder betoog van onze Hortusdirecteur, die afsloot met een heuse quiz, voor een gehoor van 45 personen.



Op zaterdag 8 oktober was het tijd voor "Muziek in de Bieb", een activiteit van de werkgroep Kunst en Cultuur van de Wijkraad Stevenshof en BplusC. Bewoners van de Stevenshof en vrienden eerden componist Simon Paul Austin met een uitvoering van zijn strijkkwartetten en vioolsonates op viool, dwarsfluit en piano. De componist speelde zelf mee. De 25 luisteraars konden de Engelse achtergrond van de componist horen in zijn stukken met invloeden van Engelse volksmuziek.



Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijf@aniba@hotmail.com

STEVENS HOF 40 JAAR.



Op dinsdag 1 november was er een rondleiding in de bibliotheek Stevenshof langs de schilderijen en pentekeningen van onze kunstzinnige wijkgenoot Jan Visser. Veel Leidse stadsgezichten en beelden van het platteland, van bossen en zee. Zeer de moeite waard. Op 30 november was er opnieuw een rondleiding, waarna er foto's werden tentoongesteld van onze oud-wijkgenoot en amateurfotograaf Theo Nollen.

Op zondag 20 november werd samengespeeld in het Huis van de Buurt door muzikliefhebbers uit de wijk. Dit keer hebben we met veel plezier Tafelmusik van Telemann doorgespeeld en een

kwintet van Cambini.

Op dinsdag 22 november was er een bijzondere ontmoeting in de bibliotheek Stevenshof, georganiseerd door de werkgroep Kunst en cultuur van de Wijkraad Stevenshof, BplusC en Letterlijk Leiden. Schrijfster Annemarié van Nierkerk sprak over haar boek Om het hart terug te brengen met leden van een leesclub onder leiding van literatuurcriticus en oud-hoogleraar Nederlandse Letteren Jaap Goedegebuure. Bruna Stevenshof was aanwezig met exemplaren van dit boek, die gesigneerd werden verkocht. Het werd een indringend gesprek over Zuid-Afrika, waaraan de schrijfster dierbare, complexe, heftige herinneringen heeft. Zij sprak daarover met grote openheid. Enkele toehoorders spraken ook over hun eigen schokkende ervaringen in dat land. Het bespreken van een boek met een leesclub biedt de aanleiding om allerlei zaken te onderzoeken met elkaar.

Op dinsdag 31 januari 2023 is de lezing "Help! De Stevenshof verzuipt!" door Ckees van Oijen.

Op 25 november was het tweede, druk bezochte lunchconcert in het Huis van de Buurt. Op het programma stonden zangeres/pianiste Li Lian Lie en pianiste Hannelore van Es. Helaas bleek Li Lian geveld door COVID en moest kort voor aanvang van het concert vervanging worden gevonden. Aad Oostveen, piano, en Marianne Mathijssen, viool, hebben zich ingespannen de 45 bezoekers van het concert toch te vermaken met mooie muziek, samen met Hannelore van Es, studente psychologie en conservatorium. Zij speelde prachtig L'Egyptienne van Rameau en het Rondo Capriccioso van Mendelssohn. Aad en Marianne brachten oudhollandse liederen van Röntgen en de eerste sonatine voor viool van Schubert ten gehore. Inluzio zorgde voor de lunch en de werkgroep Kunst en Cultuur van de Wijkraad Stevenshof voor de muziek. Het volgende lunchconcert is op 27 januari 2023, door Li Lian Lie en Hannelore van Es!

De agenda voor begin 2023 kunt u ook vinden op de website van de wijkvereniging:

www.wijkraadstevenshof.nl onder het tabblad Kunst en Cultuur

Marianne Mathijssen
Werkgroep Kunst en Cultuur.



De zorg voor de (kwetsbare) ouderen in de Stevenshof

De huisarts en praktijkondersteuner ouderenzorg

De meeste ouderen zijn goed in staat om zelf regie te voeren over hun leven en daarmee de zelfstandigheid te behouden. Voor een deel van de ouderen is dat lastig. We spreken dan als zorgverleners over *kwetsbare* ouderen. Dit zijn mensen die steeds meer het vermogen verliezen om zich geestelijk of lichamelijk staande te houden. Dit wordt vaak nog lastiger doordat ouderen langer zelfstandig blijven wonen.

Door de vergrijzing neemt ook het aantal *kwetsbare* ouderen toe. Kwetsbaarheid kan zich op allerlei manieren uiten. De ene oudere heeft bijvoorbeeld moeite met boodschappen doen, terwijl de andere oudere last heeft van vergeetachtigheid.

De praktijkondersteuner ouderenzorg (POH-Ouderen) wordt ingezet om de problemen van de ouderen in kaart te brengen. De oudere staat hierbij centraal, en de huisarts heeft de regie rondom uw zorg.

De POH-Ouderen is bedoeld voor mensen van 75 jaar en ouder. De praktijkondersteuner nodigt u uit voor een gesprek. Dit gesprek vindt meestal plaats bij u thuis. Onderwerpen die besproken worden tijdens een huisbezoek zijn onder andere medicijngebruik, vergeetachtigheid, vallen, gewichtsverlies, bewegen, zelfzorg en sociale activiteiten. Het eerste gesprek duurt ongeveer 45 – 60 minuten.

De praktijkondersteuner bespreekt met de huisarts wat er uit het bezoek naar voren is gekomen. Naar aanleiding van dit gesprek wordt bepaald of verdere begeleiding van de POH-Ouderen of inzet van andere zorgverleners nodig is. Hierbij kunt u onder andere denken aan een thuiszorgorganisatie, fysiotherapeut, apotheker, diëtiste of andere welzijnsorganisatie.

De fysiotherapeut

Vallen is een veel voorkomend probleem. Natuurlijk is vallen nooit leuk, maar vooral bij ouderen is de kans dat ze zich verwonden of iets breken groot. Ook kan men na een val bang worden om te bewegen, terwijl bewegen juist nodig is om vallen te voorkomen.

Juist voor ouderen is het dus belangrijk om te bewegen en te blijven bewegen, maar soms is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Misschien bent u al erg wankel of angstig om te vallen, en waar begint u dan? Gelukkig kan de fysiotherapeut u helpen. Samen met u kijken we wat er nodig is om te zorgen dat u minder kans heeft om te vallen en om te zorgen dat u zich ook weer minder bang voelt. Vaak gaan we met u oefeningen doen en geven we u oefeningen mee om thuis te doen. Denk aan oefeningen voor de balans en spierkracht. Ook denken we met u mee over hoe u na de behandeling in beweging kan blijven om de behaalde vooruitgang te behouden.



Diëtist

Uit een onderzoek in de huisartsenpraktijk naar ondervoeding tijdens de grieprik middag in 2014, is al gebleken dat veel ouderen risico op ondervoeding hebben in de wijk Stevenshof. De POH-ouderen gebruikt vaak een vragenlijst om te meten of u hiermee te maken heeft. Als u een grote kans heeft op ondervoeding dan vraagt zij de diëtist mee te kijken. De diëtist kan u helpen een oplossing te bedenken voor een aantal praktische problemen, zoals: Wat kan ik eten bij gebits- of stoelgangproblemen, waar kan ik samen met anderen gezellig eten, wat kan ik nemen als eten te inspannend is en hoe krijg ik alle spullen in huis? Dat kan met normaal eten of aangepaste producten, zoals drinkvoeding of sondevoeding. Hoe eerder een plan hiervoor, hoe beter en sneller herstel bij ziekte en hoe lager de kans op ziekenhuisopname.

Wilt u meer lezen over ondervoeding? Deze websites zijn goed om te bezoeken:

www.goedgevoedouderworden.nl en www.stuurgroepondervoeding.nl. Een handig leesboek van Suzanne Bader: "Kom op, kom aan! Hoe krijg je opnieuw zin in eten? ".

De apotheker

De POH-Ouderen of de huisarts kan u als (kwetsbare) oudere bij gebruik van meerdere medicijnen verwijzen naar de apotheker voor een zogenaamde medicatiebeoordeling. In dit uitgebreide gesprek over uw medicijnen staan uw wensen en klachten op het gebied van gezondheid centraal.

De apotheker zal tijdens dit gesprek een aantal vragen stellen over uw ervaringen met medicijnen en uw gezondheidsklachten. Daarnaast zal de apotheker samen met u onderzoeken wat u momenteel het belangrijkste vindt voor uw gezondheid (bijvoorbeeld minder pijn of duizeligheid). Als uw wens is om minder medicijnen te slikken zal hier extra aandacht aan worden besteed.

Na het medicijn gesprek zal de apotheker met de huisarts overleggen of wijzigingen in de medicatie nodig en mogelijk zijn. De beslissing om medicijnen te wijzigen wordt alleen in gezamenlijkheid met u genomen. Vervolgens zal de POH-ouderen of apotheker in de maand(en) na het gesprek nog met u contact hebben om te vragen of de wijzigingen in medicatie u bevallen.

Wilt u zelf zo'n gesprek over uw medicijnen, dan kunt u ook een afspraak maken via de website van apotheek Stevenshof (www.apotheekstevenshof.nl/afspraak-maken/). Dit kan natuurlijk ook als u een kort gesprek wilt over 1 of 2 medicijnen waar u vragen over heeft. U kunt natuurlijk telefonisch contact opnemen met uw huisarts of apotheek Stevenshof om een afspraak te maken.



Eerstelijns Samenwerkingsverband Stevenshof

Huisartsenpraktijk Stevenshof Eekhof, Schuurring, Bakker en van der Spruit

Huisartsenpraktijk Praktijkop11

Fysiotherapiepraktijk Stevenshof

Academische Apotheek Stevenshof

Susanne Berbée, diëtiste

ELP groep Psychologenpraktijk in de eerste lijn

SENIORENCAFÉ WEER VAN START.

Na twee jaar van Corona-ellende kon het seniorencafé weer haar deuren openen. Dit keer niet onder de bezielende leiding van Henny Cornet, John van der Born en Tine Scholtes, maar onder de vlag van de Wijkvereniging "Wijkraad Stevenshof". Vele jaren hebben Henny, John en Tine vanuit Senioren Zelfstandig met veel plezier het Seniorencafé georganiseerd, maar nu hebben zij het stokje overgedragen aan de wijkvereniging.

Op vrijdag 30 september was het zover, het Seniorencafé ging weer open. En het was ook meteen weer gezellig in de kantine van de tennisvereniging Stevenshof. Ook op 16 oktober en 18 november zat de sfeer er meteen weer in en je zag aan de bezoekers dat zij het erg hadden gemist. Namens de wijkvereniging hebben wij, Ron en Jolanda, het stokje van Henny en John overgenomen en wij gaan ons uiterste best doen om tot en met de maand mei elke 3e vrijdag van de maand een leuk Seniorencafé te organiseren. Wat het zelfde is gebleven, dat is de locatie en dat is de kantine van de tennisvereniging Stevenshof. Als u dit leest dan is het Seniorencafé van 16 december al weer verleden tijd. Maar wilt u op vrijdag 20 januari 2023 van 17.00 tot 19.00 uur het Seniorencafé bezoeken, dan heten wij u van harte welkom. Via de e-mail nodigen wij iedereen waarvan het e-mailadres bij ons bekend is, uit om het café te bezoeken. Hebben wij uw e-mailadres nog niet, en u wilt wel de uitnodiging ontvangen, stuur ons dan een e-mail zodat wij uw e-mailadres aan de verzendlijst toe kunnen voegen. Wij wensen u hele fijne kerstdagen toe en een geweldige jaarwisseling en hopen u in 2023 te mogen verwelkomen in het Seniorencafé.



Ron en Jolanda
ronderogee@planet.nl

MIJNGEMEENTE-APP MELD HET, VRAAG HET EN REGEL HET ONLINE

Er zijn bij de Gemeente Leiden diverse mogelijkheden om melding te maken over uw buurt en overlast. Eén daarvan is de MijnGemeente-app. De app is ontwikkeld voor smartphones die werken op basis van iOS of Android. U kunt de app gratis downloaden in de App Store en de Google Play Store. Nadat u de app heeft gedownload, en uw woonplaats heeft ingevuld, kunt u zelf een melding doen via de knop "Nieuwe Melding". Via "Alle Meldingen" krijgt u een overzicht van alle meldingen die er zijn gedaan, en onder "Toon legenda" kunt u lezen wat de stand van zaken is van deze meldingen. Via "Meer", "Informatie Gemeente" en "Meer informatie" komt u terecht op de site van de gemeente, waar u een overzicht vindt van alle mogelijkheden.



Speeltoestel kapot?

Meld het via

MijnGemeente app

Uiteraard kunt u ook via onderstaande link contact opnemen met de gemeente:

<https://gemeente.leiden.nl/inwoners-en-ondernemers/melding-doen-klachten-en-overlast/>

Kies voor deze pagina voor meldingen over uw buurt of overlast.

Mirjan van der Blom
 Wijkregisseur
M.van.der.blom@leiden.nl

Bron afbeelding: Gemeente Leiden

STEVENS HOF
TOEN JE NOG GRAS WAS...

*Stevenshof, ik heb je nog gekend
toen je nog gras was
Toen je me 's ochtends, elke dag,
wakker loeide*

*Je was schapen, koeien, eenden
maar je versteende
Mensen begonnen je te bewonen
Je vervreemde
en je groeide*

*Je verlegde je grenzen
Kreeg winkels en een station
Alsof dit alles
nog maar kort geleden begon*

*Stevenshof, zolang je mijn moeder nog huisvest
zie je me van tijd tot tijd nog verschijnen
Denkend aan je vee, je sloten, je gras, je mest
die uit mijn geheugen nooit zullen verdwijnen*

*Je mensen zijn ook prachtig, geef ik eerlijk toe
Maar verder zie ik alleen nog maar...
een plastic koe*

Roland Verboon, Gouda.

OJISUSHI
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.

H A L L O W E E N

Na maanden van voorbereiding begon in de week voorafgaand aan Halloween de werkgroep Halloween van de wijkvereniging aan de opbouw van het Kinderspookbos en het Grote Spookbos voor de oudere kinderen en volwassenen. Er is een week lang hard gewerkt om er weer een mooi en vooral spannend avontuur van te maken. En gelukkig werkte het weer dit jaar mee.

Aan het einde van de middag mocht ik alvast een kijkje nemen in het Grote Spookbos. Dat durfde ik wel, het was tenslotte nog licht. Op verschillende plekken was men hard bezig met de voorbereidingen. Er werd geschminckt, de kleding werd gepast en uitgetest op het juiste effect, geluidsinstallaties werden neergezet en gecontroleerd. Alles om ervoor te zorgen dat de bezoekers een echte Halloween zouden beleven. Ondertussen werd het langzaam schemerig, en veranderden de mensen die ik nog maar net had gesproken in enge wezens. En eerlijk gezegd, de sfeer was toen al best een beetje griezelig.

Het was vooral een spannende avond, vooral voor de kinderen. En wat zagen zij er allemaal fantastisch uit. Er was ontzettend veel werk gemaakt van de kleding en de schminck. Veel kinderen waren echt onherkenbaar, maar vooral ook heel erg "eng". Kijkt u maar naar de foto's, die spreken voor zich. Ik wil dan ook alle ouders graag bedanken omdat zijn toestemming hebben gegeven om die foto's te maken en te gebruiken voor PolderPraat.

Bij de ingang van het Kinderspookbos werden de kinderen verwelkomd door de blauwe heks en mochten zij iets lekkers uitkiezen uit haar rieten mand. In de grote tent was de voorleesheks aanwezig, en kon er samen met de knutselheks naar harte lust geknutseld worden. Maar ja, dat spookbos, dat was best spannend. Gelukkig konden de ouders mee om samen met hun kinderen te griezelen, en na afloop nog even iets te drinken. Zo kon er ieder kwartier weer een nieuwe groep kinderen met hun ouders / begeleiders beginnen aan hun spooktocht.

Ook bij het Grote Spookbos kon ieder kwartier een groep naar binnen. Of het griezelig genoeg was? Zeker weten. Het gegil en gekrijs was overal goed te horen. En na afloop had iedereen toch genoten.

Een avond op met griezelig plezier op terug te kijken, met dank aan de werkgroep Halloween! Op naar Halloween 2023.

Bep Corba



WIJ ZIJN ER VOOR ALLE FIETSERS!



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

**Bike
Totaal**

VAN HULST

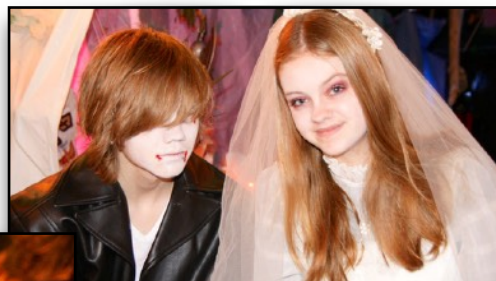
www.biketotaalvanhulst.nl

LEIDEN
Stevensbloem 3
T. 071 5316654

DEGSTGEEST
Lijtweg 6
T. 071 5177515

DEGSTGEEST
Geversstraat 43
T. 071 5170600

SASSENHEIM
Kerklaan 57
T. 0252 222550



**GEZOCHT:
PER DIRECT DOCENT AEROBICS
VOOR ONZE SENIOREN**

Onze senioren zijn dringend op zoek naar een nieuwe docent. Heeft u een achtergrond in Sport en Beweging of Lichamelijke Opvoeding? Wilt u 1 uur per week beschikbaar zijn om onze senioren, die nu dit ene uurtje echt missen, aerobics les te geven in Het Buurthuis?

De voordelen zijn bekend: bewegen is prima en sociale contacten onder ouderen net zo zeer.

Heeft u er zin in? Meer info? Meld u dan aan:

info@wijkraadstevenshof.nl. Bellen kan ook:

Kees van der Kaay, secretaris Wijkraad Stevenshof
0624651000.

Onze senioren zullen er u dankbaar voor zijn!



WORDT U ONZE NIEUWE GOED WIJKAMBASSADEUR?

Met het vertrek van Ckees van Oijen als wijkambassadeur van de Stevenshof is er een belangrijk contactpersoon verdwenen waar het gaat om Stadswarmte / Duurzaamheid / Energietransitie binnen de wijk. Hij schreef in PolderPraat over nieuwe ontwikkelingen op dit gebied, werkte regelmatig samen met de commissie Stadswarmte van de wijkvereniging, en onder zijn leiding zijn er in de wijk inmiddels 4 coaches aan de slag gegaan om bewoners te informeren en te adviseren over de mogelijkheden om hun woning duurzaam, energiezuinig en comfortabel te maken.



Zoals Ckees in de vorige PolderPraat al aangaf zijn wij op zoek naar een netwerker met een hart voor duurzaamheid. Zijn opvolger hoeft niet iemand te zijn met een technische of bouwkundige achtergrond, maar wat hem betreft verdient een wijkambassadeur uit de wijk de voorkeur. Met kennis van en uit de wijk kan de wijkambassadeur tenslotte het beste de bewoners helpen met het verduurzamen van hun woning, omdat hij weet welke subsidies beschikbaar zijn en waar betrouwbare informatie te vinden is over isolatie, duurzame warmte en elektriciteit, groene daken en meer.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar PolderPraat 144. Uiteraard kunt u ook contact opnemen met gagoed@leiden.nl Mocht u interesse hebben, dan helpen zij u graag verder.

Maar wat is nu een energiecoach? Energiecoaches zijn enthousiaste mensen met veel praktijkervaring in het verduurzamen van hun eigen woning. Ze hebben bovendien een opleiding tot energiecoach gevolgd bij de landelijke opleider HOOM. De energiecoaches delen hun kennis en ervaring gratis met andere Leidenaren.

Wat doet een energiecoach?

De energiecoach komt bij je langs (thuis, altijd alleen op afspraak). Hij of zij bespreekt met je wat je wensen zijn. Samen brengen jullie in kaart wat de beste verduurzamingsmaatregelen zijn voor jouw specifieke huis en woonsituatie. De bevindingen en maatregelen worden vastgelegd in het HOOM-dossier. Je krijgt na afloop van het gesprek een handig rapport met een overzicht van de beste maatregelen, kosten en opbrengsten. Doordat je tevoren kunt zien wat de investering oplevert, wordt het makkelijker om besluiten te nemen.

Werkgebied energiecoaches

Het vraagt specialistische kennis om de monumentale panden in het centrum van Leiden te verduurzamen. De energiecoaches richten zich dan ook vooral op de schil en de buitenwijken van Leiden. Heb je een monumentaal pand? Neem dan contact op met Groene Grachten, Duurzaam Bouwloket of Erfgoed Leiden.

Wil jij ook energiecoach worden?

Ga naar onze pagina Vacatures en/of stuur een mailtje aan alfons@energiekleiden.nl.

Bron: Energiek Leiden



BESTUURSWISSELING SPEELTUINVERENIGING STEVENSHOF

Zaterdag 19 november jl. Ome Bram (du Prie), Clemi Frankhuizen en Jan van Dijk, samen goed voor bijna 80 jaar vrijwilligerswerk, nemen afscheid als bestuurders van Speelvereniging Stevenshof. Zij hebben er al die jaren voor gezorgd, dat



de speeltuin nog steeds zeer aantrekkelijk is voor de jeugd van de Stevenshof, en van daarbuiten.

Een speeltuin die zich in de laatste jaren heeft ontwikkeld als een gezellige plek om met (klein)kinderen regelmatig te komen spelen. Aldus de woorden van Piet (portier) Weerheijm.

In de zaal van de speeltuin zijn veel leden (ouders en kinderen) langsgekomen. Er zijn bloemen en cadeau's voor hen,



maar ook voor andere aanwezige vrijwilligers. De uitnodiging op facebook zorgde ervoor dat het een gezellige drukte was. Voor Ome Bram was er een wel heel bijzondere verrassing. Om 3 uur kreeg hij bezoek van de locoburgemeester, de heer Abdelhaq Jermoumi. In naam van de Koning werd hij benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau.

Inmiddels heeft de Algemene Ledenvergadering plaatsgevonden, en is er een nieuw bestuur genoemd: Rick Verhoog (voorzitter), Siep Louwsma (penningmeester), en secretaris Twan Klinkenberg. Van het nieuwe bestuur ontvingen wij onderstaande brief aan de leden, die wij hierbij graag plaatsen.

"Beste leden,

Het komende jaar 2023 zal zoals wellicht al bekend is een jaar van verandering worden op bestuurlijk vlak voor de Speeltuin. Met de komst van het nieuwe bestuur zal er afgevraagd worden wat dit gaat betekenen voor de Speeltuin. Wij kunnen vertellen dat wij de huidige visie van het vorige bestuur willen waarborgen en doorzetten. Dit betekent dat de Speeltuin een veilige en gezellige plek blijft tot samenkomst en spel voor ouders en kinderen.

Ons hoofddoel voor het komende jaar is meer vrijwilligers en/of toezichthouders te werven om onder andere openstelling van de Speeltuin te kunnen waarborgen. Mocht u interesse hebben om als vrijwilliger te helpen bij de speeltuin dan bent u van harte welkom in de speeltuin om met ons in gesprek te gaan of kunt u een mail sturen naar: info@speeltuinstevenshof.nl

Verder willen wij het inzichtelijk maken van de diverse stromen qua informatie en organisaties die komen kijken bij het continueren van de Speeltuin. Wij willen kijken of wij deze stromen en andere zaken efficiënter kunnen laten verlopen. Tevens willen wij ook de mogelijkheid tot nieuwe ontwikkelingen onderzoeken en bekijken wat mogelijk is. Denk hierbij eventueel aan extra openstelling van de Speeltuin.

Graag zouden wij ook vanuit de leden willen horen wat zij missen en of willen verbeteren aan de Speeltuin, zodat deze ideeën meegenomen en besproken kunnen worden tijdens de vergaderingen. Denk hierbij eventueel aan ontwikkelingen van de Speeltuin, voorzieningen etc.

Wij hopen dat wij, het nieuwe bestuur op net zoveel vertrouwen mogen rekenen als dat jullie het vorige bestuur hebben gegeven. Laten we samen met zijn alle het voortbestaan van de Speeltuin in de Stevenshof waarborgen.

*Met vriendelijke groet,
Het nieuwe bestuur."*

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

Shila, de zingende hond

Poppenrood liep met zijn zoontje Poppie door het grote bos. Ineens hoorden zij iemand zingen: "Ik ben zo blij, zo blij, dat mijn neus van voren zit en niet op zij." Nieuwsgierig ging Poppenrood met Poppie op zoek naar de vrolijke zanger. Onder aan de boom zal een klein hondje luidkeels te zingen. "Waarom ben je zo blij?", wilde Poppie graag weten. "Omdat de goede fee in ons dorp blijft wonen. Maar ik ben echt blij omdat mijn baas mij in de steek heeft gelaten. Kijk maar, hij heeft mij vastgebonden aan de boom. Nu hoop ik een goede baas te vinden. Mag ik voortaan bij jullie komen wonen?", vroeg het kleine hondje. "Ik zal heel lief zijn." "Wat een gemene man, zeg", zei Poppenrood, "natuurlijk mag je bij ons komen wonen. Maar vertel dan eerst eens even hoe je heet." "Mijn naam is Shila. Een mooie naam hè?" "Nou, ik vind het een hele mooie naam", antwoordde Poppenrood, "en Poppie ook. Hij heeft altijd al een hond willen hebben, en het liefst een klein hondje dat kan praten. Dus dat komt mooi uit. Kom op jongens, dan gaan wij met zijn drietjes verder het bos in. Dan gaan we een nieuw avontuur beleven."

Lachend en zingend liepen de drie grappenmakers naast elkaar. Poppie en Shila werden al snel dikke vrienden. Voordat ze het wisten stonden ze aan een groot meer. In het midden van het meer lag een hele mooie boot. Shila werd er even heel stil van. Poppenrood wilde weten wat er aan de hand was. "Dat is de boot van mijn baas", zei Shila, "en ik wil nooit meer op die boot met die slechte man."



"Maak je geen zorgen", zei Poppenrood, "wij zorgen wel dat alles goed komt. Het is onze kans om die slechte baas een lesje te leren. Let maar goed op." En lachend pakte Poppenrood zijn toverstokje uit zijn jaszak. Hij riep: "Stokje, stokje in mijn hand, zorg ervoor dat er voor ons een bootje klaarligt aan de rand van het meer zodat we kunnen uitvaren. Wij willen de slechte baas van Shila een lesje leren." Shila beefde van angst, maar toen hij het bootje zag, wist hij als geen ander dat Poppenrood een lieve baas voor hem zou zijn. "Instappen jongens", riep Poppenrood, "dan gaan we die slechte baas van Shila een verrassing bezorgen." Nieuwsgierig geworden stapten Poppie en Shila aan boord van het bootje. Poppenrood stapte als laatste in, en ging als een echte kapitein aan het stuur staan.

Rustig vaarde hij naar de mooie boot, midden op het meer. Eenmaal aangekomen stapten ze alle drie over op de boot van de slechte baas. Ze keken door het keukenraam. Daar zagen zij de slechte baas een patatje eten.

De straf voor de slechte baas

Poppenrood pakte weer zijn toverstokje en riep: "Laat die patatjes naar vieze bagger smaken." De slechte baas schreeuwde het uit: "Bah, bah, wat vies". Shila kon alleen maar lachen van plezier. De slechte baas zag dat en wilde naar buiten lopen om Shila een pak slaag te geven. Poppenrood pakte snel zijn toverstokje en riep: "Laat de slechte baas een paar keer struikelen over de drempels van de keuken." Met een klap viel de slechte baas voorover en lag hij languit op zijn dikke buik. "Auw, auw, auw", schreeuwde hij, en sprong van angst over de leuning van de boot, zo het water in. Ook Shila sprong het water in en zei: "Zo, nu weet je hoe het is als je iemand slecht behandelt. Als u het nog een keer doet, dan komen wij terug." "Nee, nee, dat hoeft niet", bibberde de slechte baas, "ik heb mijn lesje wel geleerd. Ik zal het nooit meer doen, echt niet." "Dan is het goed", zei Shila, "maar we komen wel iedere maand terug om te kijken of je je woord wel hebt gehouden, en geen dieren hebt geslagen."

Poppenrood besloot om nog even een rondje te gaan varen. Het meer zal er mooi uit, en glinsterde helemaal. Ze genoten van het uitzicht. Af en toe sprong er een vis boven het water uit die riep dat Poppenrood het goed had gedaan. En toen Shila weer begon te zingen, sprongen er plotseling wel honderd vissen uit het water, en met zijn allen zongen zij het hoogste lied. En de slechte baas? Die hebben ze nooit meer gezien.

