

POLDERPRAAT

wijkblad voor de Stevenshof

No: 148 HERFST 2023



Carla Schuurmans. herfst 2021



**Wijkraad
Stevenshof**

DE WIJKVERENIGING VAN DE STEVENSHOF

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 wijkvereniging in de hal van Het Huis van de Buurt.

Colofon

redactie: • Peter Ham en Bep Corba
Opm./DTP: • Thomas van Schaik en Rene Weerheijm
Druk: • Decaprint Alphen a/d Rijn
Oplage: • 4.100 exemplaren
Adverteren: info bij de redactie.

Nr. 149 verschijnt eind december 2023.
Kopij: inleveren voor 30 november 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:
Emerentia Banningstraat 4 2331 EC Leiden
email: info@wijkraadstevenshof.nl
K.v.K. nummer 40447286
Bankrekening NL04 INGB 0001 5960 83
t.n.v. Wijkraad Stevenshof te Leiden



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.

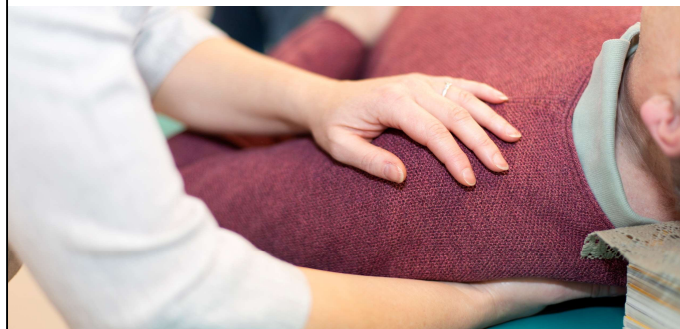
Alexander Techniek moet je ervaren!

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



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,

Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf, is de vakantie net voorbij. De (klein)kinderen gaan weer naar school en de rust lijkt weergekeerd. Ook de Leidse Politiek is terug van haar zomerreces en gaat weer aan de slag.

Vlak voor het zomerreces werden er vanuit de Gemeente in 2 weken tijd een aantal bijeenkomsten georganiseerd. De bijeenkomsten hadden onder meer als onderwerp: de aanpassing van de regelgeving inzake verhuurderschap, de ontwikkeling van de 2e Groene Ring om Leiden, en de aanpassingen van de verkeerssituatie op het verkeersplein van de Groote Vink. Omdat de aankondigingen voor deze bijeenkomsten kort van te voren door de wijkvereniging werden ontvangen, en er zelfs voor één bijeenkomst helemaal geen uitnodiging werd ontvangen, hebben wij helaas niet alles kunnen bijwonen. Niet alleen door het aantal van de bijeenkomsten, maar ook omdat wij niet voldoende vrijwilligers ter beschikking hebben om overal bij aanwezig te zijn. Toch kunnen wij u verderop in deze PolderPraat meer vertellen over een aantal onderwerpen.

In mijn voorwoord van onze vorige Polderpraat vroeg ik :

Wij zoeken o.a. een nieuwe secretaris (M/V). Maar ook andere thema's zoals groen, veiligheid en bereikbaarheid zoeken nog een kanjer.

Ik kan melden dat de vacature van secretaris inmiddels is opgevuld. Wij hebben gesprekken gehad met een enthousiaste wijkbewoner met bestuurservaring, Jacques van Hulsen. Daarover in een volgende Polderpraat meer.

Inmiddels zijn de activiteiten van onze Werkgroep Kunst en Cultuur weer van start gegaan. Ook hierover leest u verderop in dit blad. Voor meer informatie zie website www.wijkraadstevenshof.nl.

Het Seniorencafé werd op 15 september weer geopend, en is er weer op elke 3e vrijdag van de maand.

Ook kan ik melden dat Werkgroep Halloween volop bezig is met de voorbereiding van ons Halloween. Zet dus de datum zaterdag 28 oktober a.s. maar alvast in uw agenda.

Met het Bestuur en onze vrijwilligers gaan wij weer verder aan het werk met onderwerpen zoals Bereikbaarheid, Groen, Rijnlandroute, Milieustraat, Windmolens, Energietransitie, Fietspadenplan en andere voor de wijk belangrijke thema's. Wilt u meehelpen of heeft u vragen, mail dan naar info@wijkraadstevenshof.nl

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



BERICHT VAN DE OPMAKER(S)

Beste Lezers,

30 september 1987 werd in de Stevenshof met het slaan van de eerste paal aan het ambitieuze project van architect Verheijen "de stalen woningen" begonnen.

Al direct bij het eerste begin hebben we ingeschreven op een van de huizen en hebben dus de bouw van begin tot einde meegemaakt.

In juli 1988 konden we ons nieuwe huis betrekken; de straat nog zand en de bouw van de laatste ring van huizen aan de buitenkant van de wijk nog maar net begonnen.

Voor onze vier jongens een eigen kamer en voor ons een nieuw avontuur.

Met veel plezier hebben we daar gewoond tot 2006 maar het huis werd na vertrek van de laatste van onze zonen voor ons tweeën veel te groot.

In 2006 was ik begonnen de opmaak van de PolderPraat voor mijn rekening te nemen en dus rees de vraag kan ik -een ex-Stevenshoffer- dit wel blijven doen?

Gelukkig waren we -het toenmalig bestuur en redactie en ikzelf- het gauw eens dat dat geen probleem moest zijn.

Natuurlijk is de PolderPraat van nu een heel andere dan die van 17 jaar geleden en ook in de toekomst zal er nog steeds aan gewerkt worden deze zo aantrekkelijk mogelijk te maken.

Nu na zeventien jaar en dit 65e nummer dat we gaan maken wordt het tijd eens aan afscheid te gaan denken.

Niet op stel en sprong, juist niet, maar om te voorkomen dat de opmaak onverhoopt ineens niet meer door mij gemaakt kan worden en er geen vervanging is.

Zoals je hieronder kunt lezen heeft Bep Corba een goede vervanger gevonden in René.

De komende tijd gaan we gezamenlijk aan de PolderPraat werken waardoor, geleidelijk, de overgang geruisloos kan plaatsvinden. Dus geen afscheid maar een geleidelijk strategisch terugtrekking



Thomas van Schaik

Beste Stevenshoffers,

Mij is gevraagd me even voor te stellen alhoewel ik nog maar een kleine rol speel als het gaat om de PolderPraat. Niet lang geleden heb ik kennis gemaakt met Thomas van Schaik de opmaker van de PolderPraat. Hij doet dit al vele jaren en zoals jullie kunnen lezen is dit de 65ste editie die hij heeft gemaakt.

Een mijlpaal, maar zeker geen einde wat hem betreft. Hij maakt het nog met veel plezier. Aangezien Thomas op een leeftijd is gekomen dat het wel fijn is om back-up te hebben (voor het geval dat) ben ik in beeld gekomen. Mijn naam is René Weerheijm, woonachtig in de Stevenshof en vormgever van beroep. Al met al sluit dat dus aan in de behoefte van de PolderPraat. Uiteraard ga ik de komende tijd met hem meekijken en de PolderPraat hier en daar misschien wat moderniseren. Vooralsnog blijf ik gewoon een van de bezorgers in de wijk rond de Anne Frankweg. Iets wat ik heerlijk vind om te doen. De wijk in alle jaargetijden zien blijft toch een leuke bijkomstigheid. En je bent lekker buiten. Ik wens jullie voor nu veel leesplezier.



René Weerheijm

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

DE WIJKVERENIGING HOUDT DE VINGER AAN DE POLS!

Bereikbaarheid Door de plannen voor de autoluwe binnenstad zal er meer verkeer komen op de Stevenshofdreef en zal de binnenstad slechter per bus bereikbaar zijn.

Warmteling Voor de aanleg van de Warmteling gaat de polder tussen de wijk en de Rijnlandroute weer open.

Warmteling is een ondergrondse leiding waarmee restwarmte uit de Rotterdamse haven kan worden gebruikt om huizen en bedrijven in Zuid/Holland te verwarmen. Aan de plannen voor het traject van Rijs-wijk naar Leiden wordt nu gewerkt.

Energietransitie Ook voor de Stevenshof zal een Wijkuitvoeringsplan worden opgesteld.

De Transitievisie Warmte en de Wijkuitvoeringsplannen (WUP) zijn een eerste stap richting aardgasvrije wijken. Een stap die gaat over de ontwikkeling van een haalbare strategie en een passende energie-infrastructuur. In een Wijkuitvoeringsplan wordt de voorkeur onderbouwd voor de warmtevoorziening die het gas moet vervangen.

De Wijkvereniging heeft zich aangesloten bij het burgerinitiatief TegenGas Merenwijk en de Wijkvereniging Houtkwartier over de energietransitie in Leiden.

Groenplan Polder De Wijkvereniging heeft een groenplan ingediend bij de Gemeente Leiden en bij Provinciale Staten om de ruimte tussen de wijk en de Rijnlandroute groen te houden. De reacties van de Gemeente zijn positief. Helaas is nu het wachten op de aanleg van de Warmteling.

Milieustraat De Wijkvereniging heeft bij de Gemeente haar zorgen geuit over de bereikbaarheid van de Kenauweg. De bereikbaarheid van deze milieustraat zal direct van invloed zijn op de bereikbaarheid van de wijk. Ook zal dit parkeeroverlast veroorzaken voor de ondernemers aan de Kenauweg. Daarnaast zullen de dieren in Dierentehuis Stevenshage veel overlast ondervinden van het aan- en afrijdende verkeer.

Fietspadenplan De komende tijd worden een aantal fietsknelpunten in de wijk aangepast, en vindt er onderhoud aan de fietspaden plaats.

Platform Leidse Parken Dit is een overleg tussen bewoners/vertegenwoordigers van een groot aantal Leidse parken, en samenwerking met de Gemeente, met als doel de gezamenlijke belangen van de Leidse parken behartigen en de kwaliteit van de parken goed in beeld brengen en waarborgen. Door middel van een protocol voor evenementen in parken, participatie bij parkevaluaties, beheerplannen (het Stevenshofpark in 2025), en het groot onderhoud eens in de 25 jaar (laatste onderhoud Stevenshofpark was in 2010). De wijkvereniging heeft zich bij dit overleg aangesloten.

Wilt u meedenken met de wijkvereniging?

Meld u dan aan via info@wijkraadstevenshof.nl

Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com

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.

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

KOM JIJ VOETBALLEN BIJ **DoCoS**?

Voetbal voor ukken, junioren en senioren.
Kortom, voetbal voor iedereen!

Meld jij je aan als nieuw lid in september of oktober 2023
dan hebben wij een leuke actie voor jou!

Scan de QR-code om de actie te bekijken
en je eventueel direct aan te melden?



Eerst proeftrainen? Mail Sandra, onze verenigingsmanager, via: aanmelden@docos.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

Handhavingsverzoek omgevingsvergunning Dienstgebouw West Rijnlandroute.

Enige tijd geleden bereikte onze wijkvereniging meldingen van diverse bewoners over de onverwachte en zeer storende aanwezigheid van lichtmasten in de open Papenwegse Polder rond het Dienstgebouw West van de Rijnlandroute. Er is destijds afgesproken dat eventuele verlichting bij het dienstgebouw terughoudend moest zijn en uitstraling ervan naar de omgeving voorkomen moest worden. De huidige situatie is in onze ogen in strijd met de door Gemeente Leiden verleende omgevingsvergunning. Daarom hebben wij de Gemeente verzocht om te handhaven.

Regulering woningmarkt

Eind juni jl. waren er 2 bijeenkomsten over de regulering van de woningmarkt.

Het college van burgemeester en wethouders werkt aan 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 één van de sessies zijn wij aanwezig geweest. In de nieuwe regels zitten in onze ogen een aantal zorgpunten voor de Stevenshof. Deze willen wij nader gaan bekijken als de regelgeving eind augustus ter inspraak gaat.

Bomenverordening

Bomenbond Rijnland heeft ons benaderd in verband met zorgen om aanpassingen aan de verordening voor de fysieke leefomgeving. Eind augustus jl. heeft de Bomenbond Rijnland een zienswijze geschreven en wij hebben net als andere organisaties de zienswijze mede-ondertekend. De zienswijze is te vinden op onze website www.wijkraadstevenshof.nl

Herinrichting verkeersplein Grote Vink

De gemeente Leiden organiseerde op 19 juni jl. van 18.00 tot 20.00 uur een inloopbijeenkomst in het Buurthuis inzake de herinrichting van het verkeersplein bij de Grote Vink.

Deze bijeenkomst was kort van tevoren aangekondigd in het Leids Nieuwsblad, zonder dat de wijkvereniging hiervoor was uitgenodigd. Ook de wijkregisseur was hiervan niet op de hoogte. Na overleg met de wijkregisseur is er contact geweest met de verantwoordelijke ambtenaar. Na dit telefonisch overleg is er alsnog op dinsdag 11 juli jl. een bijeenkomst voor de Wijkvereniging en haar Werkgroep Bereikbaarheid georganiseerd. Het plan werd door de ambtenaar uitgebreid toegelicht. Voor het fietsverkeer richting Haagweg is het een goede verbetering, doordat het fietsverkeer het autoverkeer niet meer kruist. U kunt de plannen vinden op de website: www.doemee.leiden.nl

Een aantal opmerkingen vanuit de wijkvereniging zijn meegenomen voor het vervolg van de plannen.



Carla Schuurmans 2021

Uw foto op de voorpagina van PolderPraat 149?

Voor deze PolderPraat 148 hebben wij helaas geen bruikbare foto's mogen ontvangen. Gelukkig hadden wij in ons foto-archief nog een mooie foto van Carla Schuurmans. Deze foto maakte zij twee jaar geleden. Dank je wel Carla.

Nog even een kleine uitleg over de kwaliteit van de foto's.

Door de opmaker en de drukker zijn wij er nogmaals op gewezen, dat er kwaliteit van de foto's verloren gaat op het moment dat de opmaker en de drukker hiermee aan de slag gaan. Hoewel de huidige generatie mobiele telefoons zeer goede camera's heeft, moet er goed op een juiste instelling

gelet worden. Hoe hoger de resolutie van de foto's, des te groter de kans dat de foto gebruikt kan worden.

Voor PolderPraat 149, de wintereditie, zijn wij weer op zoek naar uw mooiste foto. Verras ons met een andere invalshoek, of net even een nieuwe draai aan een foto die al vaak is gemaakt. Graag versturen als jpeg- of pdf-bestand, en sturen naar polderpraat@wijkraadstevenshof.nl.

OVERGEWICHT

Wat is overgewicht?

Overgewicht wil zeggen dat u te zwaar bent en te veel lichaamsvet heeft.

U kunt op 2 manieren te weten komen of u overgewicht heeft.

Uw BMI berekenen (Body Mass Index)

Dit getal geeft aan of uw gewicht past bij uw lengte. Een BMI hoger dan 25 betekent overgewicht. U kunt uw BMI berekenen met een BMI-meter (bijvoorbeeld op de website van het voedingscentrum).

Omtrek van uw buik meten

Dit is een goede maat voor hoeveel lichaamsvet u heeft. Bij een te grote omtrek heeft u te veel lichaamsvet. Een grotere buikomvang maakt het risico op chronische ziekten groter.

Leg een meetlint om uw middel, op de hoogte waar uw buik het dikst is.

- Vrouwen hebben overgewicht als de omtrek van de buik groter is dan **80** centimeter.
- Mannen hebben overgewicht als de omtrek van de buik groter is dan **94** centimeter.

Waardoor komt overgewicht?

Overgewicht kan veroorzaakt worden door leefstijl, een medisch probleem of er kunnen ook andere factoren meespelen. De kans op overgewicht is groter:

- bij een ongezond eetpatroon (zoals veel en vaak frisdrank, fors alcohol gebruik, snoep, kant- en klaar voeding, vette snacks)
- bij te weinig bewegen en langdurig zitten (in de auto of achter computer of tv)
- bij langdurig slaaptkort (minder dan 6 uur per nacht) of bij een slechte slaapkwaliteit
- als u veel onregelmatige werktijden heeft (zoals nachtdiensten)
- als u stopt met roken
- bij langdurige stress of financiële zorgen
- als u als kind al overgewicht had of als een of beide ouders overgewicht hebben
- als u in de overgang komt, een depressie heeft of bij een traag werkende schildklier
- bij artrose of reuma waardoor u moeilijker beweegt
- als u bepaalde medicijnen gebruikt die gewichtstoename geven of beweging belemmeren
- Overgewicht komt in sommige families meer voor. Dat komt dan meestal door de manier waarop de familie leeft. Bijvoorbeeld weinig bewegen of ongezond/teveel eten. Het heeft minder te maken met welke genen u van uw ouders heeft gekregen (erfelijkheid).



Overgewicht geeft nadelen en risico's.

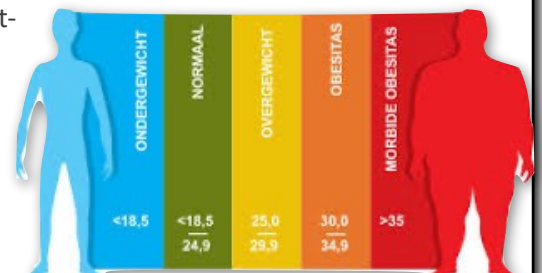
Mensen met veel vet rondom de buik hebben meer kans op chronische aandoeningen, dan mensen met vet op de billen of bovenbenen. Het 'buikvet' kan namelijk de werking van allemaal belangrijke organen verstoren, zoals de lever en de alvleesklier.

Als u te zwaar bent, kost het u meer moeite om te bewegen. U wordt sneller moe, u zweet meer en heeft sneller moeite met ademen. Het wordt bijvoorbeeld lastiger om op te staan uit uw stoel en trap te lopen. Omdat dit lastiger wordt, heeft u er minder zin in. Daardoor gaat u misschien steeds minder bewegen. En voelt u zich steeds minder fit.

Grotere kans op ziektes

Als u te zwaar bent, heeft u een grotere kans op:

- een hoge bloeddruk, ziektes van hart en bloedvaten, zoals een hartaanval of een beroerte en suikerziekte (diabetes type 2)
- klachten van uw gewrichten
- galstenen en leververvetting
- kanker
- vrouwen hebben minder kans op zwanger te worden en hebben grotere kans op problemen bij de zwangerschap
- mannen hebben grotere kans op erectieproblemen



Hoe kan ik hulp krijgen om af te vallen?

U kan voor adviezen uiteraard naar de diëtiste of uw huisarts. Sinds enkele jaren zijn er ook *leefstijlprogramma's: Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI)*.

Dit zijn leefstijl-programma's die u helpen om af te vallen als u te zwaar bent. Het is bedoeld voor mensen die een BMI boven de 25 hebben (en risico op hart- en vaatziekten), of een BMI hoger dan 30. De leeftijd is vanaf 18 jaar. U krijgt hulp van een leefstijlcoach, diëtist of fysiotherapeut. Zij helpen u om uw leefstijl te verbeteren. **Een programma duurt 2 jaar.** Belangrijk is dat u een hele goede motivatie heeft en dit echt 2 jaar wilt volhouden. In het eerste jaar leert u uw leefstijl te veranderen. In het tweede jaar leert u de veranderingen vol te houden.

U leert over: gezonder eten, meer bewegen, goed slapen, beter omgaan met stress en ontspannen.

Wat gaat u doen als u meedoet aan een leefstijlprogramma?

U krijgt 2 jaar lang hulp om gezonder te gaan leven, zodat u de nieuw geleerde gewoontes kan behouden. U komt bij elkaar in een groep, meestal ongeveer 10 keer per jaar. U ontmoet mensen die ook bezig zijn met gezonder worden. U gaat kijken wat uw doelen zijn: wat wilt u straks kunnen, hoe wilt u zich voelen, wat wilt u bereiken.

- U leert hoe u in uw dagelijks leven meer kunt bewegen. U kunt bijvoorbeeld gaan kijken en meedoen bij sportclubs en beweegclubs bij u in de buurt. Zo kunt u uitproberen wat u leuk vindt.
- U leert om gezonder te eten: hoe kunt u dat doen, wat is voor u lekker, gezond en goedkoop.
- U leert wat voor u moeilijke momenten zijn, en hoe u daarmee om kunt gaan en hoe belangrijk goede nachtrust is.

Leefstijlconsult door apotheker

Het kan zijn dat u bepaalde medicijnen gebruikt voor hoge bloeddruk, cholesterol of diabetes en u zich afvraagt of u dat moet blijven slikken. Het blijkt vaak mogelijk om met een gezonde leefstijl te minderen met medicijnen. Apotheek Stevenshof werkt nauw samen met de leefstijl coaches in de wijk die het GLI-programma aanbieden om uw leefstijl te verbeteren. Als dat goed gaat kan de apotheker in een leefstijlconsult met u bespreken of minder medicijnen mogelijk zijn en stemt dit daarna af met uw huisarts.

Het kan ook zijn dat u hele andere medicijnen gebruikt die gewichtstoename als bijwerking hebben zoals bijvoorbeeld bij medicijnen tegen depressie. Als u daar meer over wilt weten bent u welkom voor een leefstijlconsult met de apotheker, ook als u niet deelneemt aan een GLI-programma.

Medicatie om af te vallen: niet doen zonder begeleiding!

Daarnaast is er veel media-aandacht voor medicijnen die gebruikt kunnen worden om te helpen bij het afvallen. Op TikTok showen influencers het resultaat en ook in Nederland zijn de middelen te krijgen via illegale sites, maar zijn niet zonder risico! Deze middelen kunnen veel bijwerkingen hebben en hebben vaak een beperkt effect op het gewicht wat na het stoppen van het middel ook weer verdwijnt. Daarnaast zijn de kosten hoog en worden ze meestal niet vergoed. De Inspectie voor Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) waarschuwt om deze afslankmedicijnen niet zelfstandig te gaan kopen. Er zitten gezondheidsrisico's aan en daarnaast zijn deze middelen bedoeld voor mensen die het echt nodig hebben, zoals diabetespatiënten of mensen die lijden aan ernstig overgewicht en hiervoor begeleiding krijgen

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

Op zaterdag 26 augustus jl. was het weer zover, de jaarlijkse zomer barbecue van de bewoners van de Gerda Brautigamsingel, Henriëtte van der Meystraat, Harriet Freezersingel, Annelien Kappeynestraat en de Marga Klompéstraat. Aan het einde van de middag stroomde het grasveld vol met buurtgenoten met hun zelf gemaakte gerechten, uitgeleende barbecues, tafels en stoelen. De voorspelde regen bleef weg en onder de partytenten zitten bleek niet nodig. Het eten was heerlijk, de opkomst groter dan ooit, de kinderen blij aan het spelen en helemaal blij met hun marshmallows aan het einde. Wij hebben weer bijgekletst met zijn allen en net zo genoten als tijdens onze vorige feesten!

Tot volgende zomer,

**J A A R L I J K S E B A R B E C U E
 G E R D A B R A U T I G A M S I N G E L**

Ester, Wendy en Claudine,
 Bewonersvereniging Gerda Brautigamsingel



**WERKGROEP KUNST EN CULTUUR WIJKVERENIGING WIJKRAAD STEVENSHOF
VERSLAG 2E KWARTAAL 2023**

In maart, april en mei kreeg u van de Werkgroep Kunst en Cultuur van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof, in samenwerking met Inluzio en BplusC, weer een aantal mooie activiteiten aangereikt.

Vrijdag 10 maart speelde pianist Simon van Prooijen werk van o.a. Debussy, Franck, Schubert, Sjostakovitsj én zichzelf. Simon studeert wiskunde aan de TU Delft én piano en compositie aan het conservatorium van Den Haag!. Hij deed het 40-koppige gehoor versteld staan met zijn prachtige spel en eigen werk.

Op zondag 26 maart trad het bekende Leidse zangkwartet Musica Fresca op met liederen uit de Renaissance, Barok en de 19e eeuw, met een uitgebreide High Tea erbij. Vooral de Franse en Engelse liederen oogsten veel bijval uit de goedgevulde zaal.

Twee dagen later, op dinsdag 28 maart, presenteerde zee-kanovaarder en natuurfotograaf Martin Kroon, op zijn bekende onderhoudende wijze, het verslag van zijn reis naar Spitsbergen en het Jan Mayeneiland met het schip Plancius. Indrukwekkende en bijzondere foto's en verhalen over vogels, natuur en de zee.

Van 19 april tot 12 juni exposeerde Xin Xia, inwoner van de Stevenshof, haar elegante schilderijen in Bibliotheek Stevenshof. Op zaterdag 22 april was de feestelijke opening met onder andere een klein concert met zangeres Yanying Titre-Song, begeleid door Hannelore van Es op piano. Zij brachten op prachtige wijze werk van Mendelssohn.

Op donderdag 11 mei hield niemand minder dan de bekende psycholoog René Diekstra de lezing "Over de Grondwet van opvoeding; omdat over jeugdigen zoveel meer te vertellen valt". Deze vond plaats in Bibliotheek Stevenshof. Diekstra kon het gehoor geruststellen dat de kritiek op de jeugd van alle tijden en hetzelfde is. De omgang ermee, daar gaat het om.

Op vrijdag 26 mei was er weer een lunchconcert in het Huis van de Buurt. Ditmaal een spannende combinatie van twee dwarsfluiten en cello. Gespeeld door studenten van de Universiteit Leiden en het Koninklijk Conservatorium Den Haag. Adeline Kugler op dwarsfluit, Young Jin Kim opdwarsfluit, en Tristan van Laar op cello, voerden werken uit van Ibert, Arrieu, Briccialdi, Van den Sigtenhorst, Haydn, Blavet en Debussy. Er was terecht weer een grote opkomst.

De start van het culturele seizoen Stevenshof 2023-2024 heeft inmiddels plaatsgevonden van 12 tot en met 17 september. Met een lezing, lunchconcert, tapas workshop, flamenco dansen voor kinderen, lunchconcert, lezing met film, muziek in de bieb, en salsa dansen op de zondagmiddag. In de volgende PolderPraat hoop ik u hier meer over te vertellen.

Mariannne Mathijssen Werkgroep Kunst en Cultuur Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof.



DIGITALE HUISKAMER BIEDT HULP BIJ HET GEBRUIK VAN DIGITALE MIDDELEN

Stevenshof -

Heeft u onlangs een mooie laptop, smartphone of tablet gekregen of aangeschaft, maar weet u niet goed hoe deze werkt? Geen zorgen! In de Digitale Huiskamer van het Huis van de Buurt Stevenshof staan gastvrije vrijwilligers klaar om u op weg te helpen. U bent elke week op maandag van 14.00 tot 16.00 uur van harte welkom met al uw vragen, onder het genot van een kop koffie of thee.

In de Digitale Huiskamer kunt u zonder afspraak langskomen met al uw vragen. Een vrijwilliger zal naast u plaatsnemen en samen met u aan de slag gaan om uw vragen te beantwoorden en uw problemen op te lossen. Of u nu wilt leren bellen, videobellen, WhatsAppen, foto's wilt bekijken, opslaan en terugvinden, muziek wilt beluisteren of informatie wilt opzoeken. Ervaren vrijwilligers staan voor u. Onze ervaring is: dat je nooit te oud bent om te leren en het is nog leuk ook!



De hulp in de Digitale Huiskamer is gratis. U betaalt alleen voor koffie of thee. De Digitale Huiskamer bevindt zich in het Huis van de Buurt Stevenshof, naast de bibliotheek, aan de Trix Terwindtstraat 4, 2331 GW Leiden

Wij hopen u snel te verwelkomen in de Digitale Huiskamer, waar u de mogelijkheden van uw smartphone, tablet of laptop kunt ontdekken onder begeleiding van onze vriendelijke vrijwilligers.

Fysiotherapie Stevenshof

Al 35 jaar dé plek voor al uw beweegklachten!

Heeft u 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.

Rabia's Hairstyling & Kleding boutique

Bij besteding van minimaal 30,00 ontvang je op vertoon van deze reclame 2,50 korting

Annie Romeinsingel 154 • 2331 ST LEIDEN • (tegenover Station de Vink)
 @ rabiasfashionhairstyling f Rabiasfashionhairstyling 071-5428518

GROENE ERVARING, GROENE VINGERS EN EEN GROEN HART

Als kersverse nieuwe bewoner in de Stevenshof heb ik mij begin dit jaar aangemeld voor de werkgroep Stevenshof Vitaal, want ik wilde graag mijn "groene hart" met mijn groene ervaring en vingers inzetten bij hun doelstelling de Stevenshof nog groener te maken. Dat leek mij een leuke manier om in contact te komen met medebewoners van deze wijk.

Op dat moment bleek deze groep echter door verschillende oorzaken compleet "ingezakt" en bleef ik uiteindelijk alleen over, na enige overdracht van de "oude" werkgroep.

Daarom niet getreurd, want ik kon in de leer bij de Wijkraad als aspirant bestuurslid groen en heb mij als zodanig aangesloten bij het Platvorm Leidse Parken, die zich moedig inzet voor de gezamenlijke belangen van onze parken in samenwerking met de gemeente.

Ook kon ik meedoen met de Kerngroep 2.0 van Stevenshof Vitaal, die nog actief blijkt (zie hun website).

Via aansluiting bij de buurttuin, een geweldig mooi groen project, ben ik ook weer onder groene medemaatjes. Er is pas een concertje uitgevoerd, wat veel bezoekers trok en een geweldig succes bleek. U kunt hier verderop in dit blad meer lezen.

Via de buurtcoach werd ik betrokken bij gemeentelijke projecten van "Aan de slag", zoals het vergroenen van de Thérèse Schwartzstraat, en in het komend najaar van het Alexandrine Tinneplein. En mede door mijn eigen geadopteerde boomspiegel (een leuke manier om mijn burens te leren kennen), kon ik meedoen aan het "groene boekje", waar vele prachtige groene initiatieven in Leiden worden getoond.

Verder houd ik via de Wijkraad – samen met andere bestuursleden van de wijkvereniging en andere bij de wijkvereniging betrokken vrijwilligers - de ontwikkelingen van de Warmteling en andere nieuwe projecten in de gaten in verband met de daarbij behorende groencompensatie. En ben ik zeer benieuwd naar de aankondigde 2e groene ring in Leiden als vervolg op het bijzondere Singelpark.

Kortom, er valt nog een hoop te beleven als werkgroep groen. Wilt u dit groene goud avontuur meebeleven, dan kunt u zich aanmelden bij info@wijkraadstevenshof.nl

Ik hoop u gauw te ontmoeten!

Marjan Leersnijder



GEZELLIG TUINFEEST DOBBEGAARDE

Op zaterdag 26 augustus jl. was er weer het jaarlijkse tuinfeest bij sociëteit de Dobbegaarde. Zo'n 70 personen waren aanwezig in de grote tent in de tuin van de sociëteit, zodat iedereen goed beschermd was tegen de buien. Rond twee uur begon de bingo met daarna een loterij met leuke prijzen. Daarna volgde het warm en koud buffet, dat prima in de smaak viel. Dit evenement, dat elk jaar plaatsvindt, wordt altijd druk bezocht en de sfeer is altijd gezellig.



Ook de organisatie was weer perfect. Met dank aan alle vrijwilligers en de bijdrage van de Wijkraad.

Remmelt Scheringa

MARIA MIDDELARESKERK GRONDIG OPGEKNAPT.

Na meer dan een jaar dicht te zijn geweest, gaat de Maria Middelareskerk aan de Rijndijk 283 eind oktober van dit jaar weer open. De kerk is de afgelopen maanden binnenin grondig gerestaureerd en gerenoveerd. Voordat de aannemer met zijn werkzaamheden begon, heeft de parochie in de leegstaande kerk gedurende drie maanden onderdak geboden aan een aantal vluchtelingen.

In de tussentijd kerkte de geloofsgemeenschap in haar andere kerkgebouw, de Antoniuskerk aan de Boshuizenlaan 13. Deze kerk zal worden gesloten nadat de Maria Middelareskerk weer in gebruik is genomen.

Het interieur van de kerk is opgeknapt en aangepast aan de eisen van deze tijd, waarbij het oorspronkelijke karakter zoveel mogelijk in stand is gehouden. De liturgische ruimte (waar het altaar staat) is in z'n oorspronkelijke staat hersteld.

Er is een glazen schuifwand aangebracht, waarmee achterin de kerk een soort atrium kan worden gecreëerd, waar bijeenkomsten kunnen worden gehouden en koffie kan worden gedronken. Er zijn nu een pantry en een garderobe, en meerdere toiletten. Dit maakt de kerk ook geschikt voor bijvoorbeeld kleinschalige concerten.

De gehele elektrische installatie is vernieuwd. Er is nu overal dimbare ledverlichting en aan het dak zijn infraroodpanelen bevestigd als aanvulling op de reeds aanwezige centrale verwarming. Ventilatoren in de nok van het dak moeten zorgen voor een goede verspreiding van de warme lucht.

Ook is de geluidsinstallatie vernieuwd en is er een voorziening om vieringen te kunnen live-streamen.

Enkele elementen uit de Antoniuskerk worden meegenomen en krijgen een mooie plek in de opgeknapte Maria Middelareskerk. Zoals de kruiswegstaties (van Leidenaar Piet de Boer †) en de zeven sacramentsramen (glas-in-lood); een geheel nieuw achtste raam is toegevoegd: een glas-in-loodraam met afbeelding van Maria met Jezus, naar een ontwerp van kunstenaar en Stevenshofbewoner Carel Bruens (zie de foto).

Het opknappen van de kerk aan de buitenkant wordt als groot onderhoud later uitgevoerd. Ook zijn er plannen om het kerkplein op te knappen.

Daar willen we een Mariakapelletje bouwen, zodat passanten bij een gesloten kerk toch een plekje hebben voor gebed, het aansteken van een kaarsje of een moment van stilte.



Op 29 oktober wordt de Maria Middelareskerk weer in gebruik genomen met een feestelijke eucharistieviering waarin de bisschop van Rotterdam, Mgr. J. van den Hende, zal voorgaan.

OPEN HUIS VOOR BUURTBEWONERS.

Op zaterdagmiddag 11 november houdt de kerk een open huis, van 14:00 tot 16:00 uur. Bent u nieuwsgierig, kom dan een kijkje nemen. U bent van harte welkom!

Irma Wijnreder
Jan Akerboom



CONCERT IN DE BUURTTUIN STEVENSHOF

Gelegen tussen het Stevenshofpark en de Magda de Haasstraat ligt de Buurttuin. Een prachtige tuin die uitsluitend door vrijwilligers wordt onderhouden.

Zondag 20 augustus was het hier een drukte van belang. Van half drie tot half vier werd er muziek ten gehore gebracht van Bartók, Corelli, Glinka en Devienne. Châtelaine Voets op dwarsfluit, Ben Veihelmann op cello, Piet Noordzij op saxofoon en Marianne Mathijssen op viool, enthousiaste amateurmuziekbeoefenaars en wijkbewoners, speelden de sterren van de hemel. In de prachtige omgeving van deze "Stevens Hof" genoten de aanwezigen van het heerlijke zomerweer, de muziek en thee met een koekje, verzorgd door de vrijwilligers van de buurttuin onder aanvoering van Yvonne Klooster. Voor herhaling vatbaar!



Foto Marjan Leersnijder

Marianne Mathijssen
Werkgroep Kunst en Cultuur
Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof

NOTEER ALVAST IN UW AGENDA

Vrijdag 15 september was weer de start van het nieuwe seizoen van het Seniorencafé, georganiseerd door de werkgroep Seniorencafé van de wijkvereniging. Iedere derde vrijdag van de maand, van september tot en met mei, kunt u terecht in de gezellige kantine van de Tennisvereniging aan de Dobbedreef. Het eerstvolgende café wordt gehouden op vrijdag 20 oktober. Dan zorgen wij samen met de Tennisvereniging voor een heerlijke hutspotmaaltijd, compleet met een bal gehakt. Kosten: € 5,00 incl. een drankje. Let op: u moet zich hier wel voor aanmelden! Graag voor 13 oktober in verband met de inkopen. Mocht u zich tijdens het Seniorencafé van 15 september niet hebben opgegeven, dan kunt u dat alsnog doen via email ronderoeg@planet.nl. Voor meer informatie kunt u mailen naar info@wijkraadstevenshof.nl.

Halloween

De vrijwilligers van de werkgroep Halloween van de wijkvereniging zijn alweer druk bezig met de voorbereidingen van dit feest voor groot en klein. Zoals ieder jaar zal er weer een kinderspookbos zijn voor kinderen tot en met 11 jaar, en een echt griezelbos voor kinderen vanaf 12 jaar. Wanneer? Zaterdag 28 oktober. Houd de facebookpagina [wijkraadstevenshof](https://www.facebook.com/wijkraadstevenshof) in de gaten, de website van de wijkvereniging www.wijkraadstevenshof.nl, en later via de posters in het winkelcentrum en op onze website.

Werkgroep Kunst en Cultuur

Met de start van het culturele seizoen Stevenshof inmiddels achter de rug, vindt u hieronder een kort overzicht van het nieuwe programma

- Zondag 1 oktober: samenspelen
- Dinsdag 10 oktober: lezing
- Zaterdag 4 november: muziek in de bieb
- Vrijdag 17 november: lunchconcert
- Dinsdag 21 november: lezing
- Zondag 26 november: samenspelen
- Zaterdag 23 december: kerstconcert.

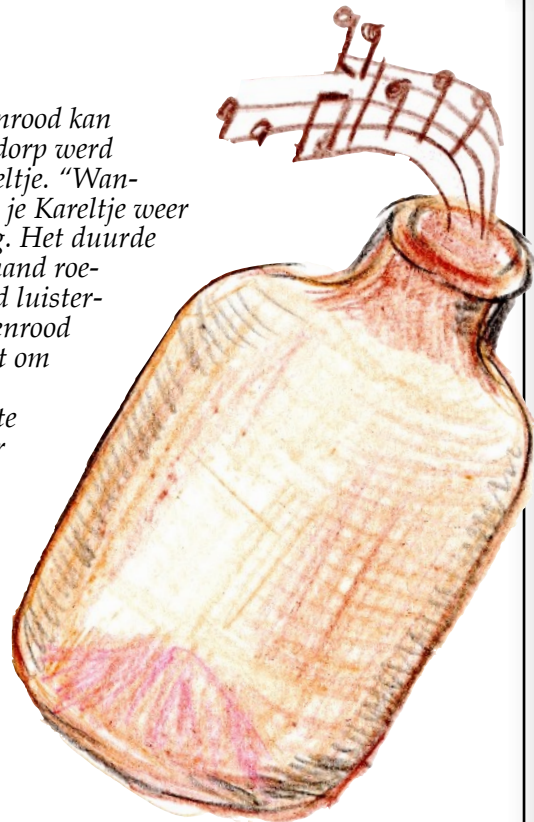
Houd de facebookpagina [wijkraadstevenshof](https://www.facebook.com/wijkraadstevenshof) in de gaten, de website van de wijkvereniging www.wijkraadstevenshof.nl en latere informatie.



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

Het lied van de zee

Kareltje de Boef is even op de boot gaan slapen, zodat hij uitgerust met Poppenrood kan meevaren naar het kaboutermeer. Langzaam werd het licht en iedereen in het dorp werd wakker, ook Kareltje. "Ik heb zin om naar het kaboutermeer te varen", zei Kareltje. "Wanneer vertrekken we?". Iedereen in de boot keek Kareltje slaperig aan. Daar heb je Kareltje weer met zijn grapjes. Maar Poppenrood startte de motor, en rustig vaarden ze weg. Het duurde niet lang of ze waren al op het kaboutermeer. "Help, help" hoorde Kareltje iemand roepen. Eerst dacht iedereen dat Kareltje hen voor de gek hield. Maar toen ze goed luisterden, hoorden ook zij iemand roepen. "Wat is daar aan de hand?", vroeg Poppenrood aan iedereen in de boot. Maar niemand wist het antwoord. Poppenrood besloot om een slootje in te varen. Het was niet breed maar wel diep. Na een stukje varen werd de roep om hulp luider en luider. Aan de waterkant lag een klein meisje te huilen en af en toe riep zij om hulp. Poppenrood stapte uit de boot en liep naar het meisje toe. "Wat is er aan de hand meisje", vroeg Poppenrood. Het meisje vertelde dat een oude heer het lied van de zee had gestolen. Poppenrood pakte zijn toverstokje uit zijn binnenzak en riep: "Toverstokje, toverstokje, laat het lied van de zee terugkomen naar het verdrietige meisje". Ineens kwam er een oude man aangelopen. In zijn handen had hij een grote fles met water en gaf die aan Poppenrood. Hij vertelde dat hij die had gevonden, maar dat hij niet wist van wie de fles was. "Die fles is van mij", riep het meisje heel blij. "Luister", zei ze. En uit de fles kwam een oud zeemansliedje. "In de fles zit geen gewoon water maar zoutwater uit de zee", zei het meisje. En weer klonk er een zeemansliedje uit de fles. Poppenrood was blij dat het meisje weer gelukkig was, en iedereen stapte weer in de boot. Poppenrood besloot om niet terug te varen naar het kaboutermeer maar om door te varen.



De gemene en grote snoek

Nieuwsgierig keek iedereen om zich heen. Hier waren ze nog nooit geweest. Na een poosje hoorden zij een stem die uit het water kwam, die vroeg of ze wilden komen zwemmen. Met zijn allen voelden ze aan het water. Het was heerlijk warm. "Kom, dan springen wij erin", zei Poppenrood. En als eerste sprong hij in het warme water. Plons, plons, plons, en iedereen lag in het warme water. Wat was dat heerlijk. Met zijn allen zwommen ze rondjes om de boot. Plotse sprong er een hele grote vis uit het water. Niemand durfde zich te bewegen. Het was niet zomaar een vis, het was een gemene snoek met hele scherpe en grote tanden. Hij zei heel gemeen: "Ik eet jullie op. En ik begin nu met Kareltje." Kareltje werd heel bang en riep heel hard: "Poppenrood, help me. Help me asjeblieft." Poppenrood zag het gevaar, pakte het toverstokje uit de boot en riep: "Toverstokje, toverstokje in mijn hand, haal de scherpe tanden uit de bek van de snoek." Ineens vielen alle tanden van de snoek in het water. De snoek kon wel huilen en zwom snel weer weg. Maar honderd meter verderop sprong hij van blijdschap hoog uit het water. Wat was er gebeurd? Toen de snoek uit het zicht was verdwenen, had Poppenrood zijn toverstokje gepakt en een toverspreuk uitgesproken. En nu had de snoek al zijn tanden weer terug. "Dank je wel Poppenrood, ik zal jullie nooit meer lastigvallen". En weg was de snoek. En Kareltje? Die zwom weer rondjes om de boot. Toen iedereen lekker had gezwommen, was het tijd om verder te varen. Rustig vaarde Poppenrood het smalle slootje af. In de verte zag hij een groot kasteel. Het kasteel zag er angstig uit. Misschien was het wel een spookkasteel. Poppenrood vroeg of iedereen het kasteel had gezien. "Willen jullie dat ik terug vaar?" vroeg hij. Maar dat wilde niemand. Want misschien woonde er wel een goede fee. Ineens hoorde iedereen een heel eng geluid. Kwam dat geluid van het kasteel? Niemand wist het. De volgende keer vertelt de kasteelheer het geheim van het kasteel

Wordt vervolgd

