



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Stevenshof

POLDERPRAAT

Nummer 157, winter 2026



LIDMAATSCHAP

Aanmelden:

Ik meld mij aan als lid van de Wijkraad
Stevenshof.

Dhr/Mw/Familie:

Adres:

Postcode:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

- Het lidmaatschap bedraagt 10 euro per jaar;
- Het lidmaatschap wordt aangegaan voor tenminste een volledig verenigingsjaar;
- Bij het aangaan van het lidmaatschap in de loop van een jaar is de jaarcontributie van dat jaar verschuldigd;
- Een verenigingsjaar loopt van 1 januari tot 31 december;
- Opzegging van het lidmaatschap is mogelijk tot uiterlijk 4 weken voor het einde van het verenigingsjaar.

Deze aanmelding kan worden gezonden naar het secretariaat van de wijkvereniging: Annie van Eesstraat 9, 2331 JR.

Zo gewenst kan er ook een mail met eerdergenoemde gegevens worden gezonden naar:
info@wijkraadstevenshof.nl.


Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken
0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com

Colofon

Redactie: Henk Osinga en Jacques van Hulsen

Opmaak: Jacques van Hulsen

Druk: Decaprint Alphen aan de Rijn

Oplage: 4100

Adverteren: info@wijkraadstevenshof.nl

Kopij naar: info@wijkraadstevenshof.nl

Foto's graag apart aanleveren in JPEG- of JPG-formaat

Tekst: maximaal 600 woorden

Foto: M.C. Kroon

Afhaaladres: Huis van de Buurt



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



Van de voorzitter

Beste lezers,

Na jaren werden we weer eens verblijd met een pak sneeuw. Ook de Stevenshof kleurde kort wit.

Helaas kon hierdoor de vierde bijeenkomst over de wijkvisie en de vertoning van de film "Onder het maaiveld" niet doorgaan. Als u deze Polderpraat leest zijn we al bezig om de resultaten van alle gesprekken met u, als wijkbewoners te ordenen en te vertalen. De vertoning van de film vindt in mei plaats.

Voor u ligt de eerste Polderpraat van dit jaar. In Den Haag en in Hilversum wordt, als ik dit schrijf, op dit moment gewerkt aan een nieuw kabinet. Naar ik begrijp is het streven om dit op het bordes te hebben staan voor de gemeenteraadverkiezingen. Als wijkraad verzorgen wij rondom de gemeenteraadverkiezingen een politiek debat. Ook dit jaar weer. Op 25 februari

aanstaande heet ik u graag welkom om samen met ons de nieuwe politieke leiding van onze mooie stad het vuur aan de schenen te leggen. Diverse partijen zijn uitgenodigd en meerdere hebben al toegezegd.

Wij willen dit jaar het 40-jarig bestaan van de wijkraad vieren. Heeft u anekdotes, oude foto's, bepaalde edities van de Polderpraat liggen, dan houden wij ons warm aanbevolen.

U kunt uw input sturen naar ons mailadres: info@wijkraadstevenshof.nl

Henk Osinga
Voorzitter



**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





BIKE Totaal VAN HULST



Leiden
Stevensbloem 3

Oegstgeest
Geversstraat 43

Oegstgeest
Lijtweg 6

Sassenheim
Kerklaan 57



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



BOOTCAMP & BOKSFIT

Buitensport, de ultieme energieboost!

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

Verzamelpunten

Station De Vink of Park Stevenshof
Leiden

Donderdag 19.30-20.30 uur

Website en E-mail:
www.bootzbootcamps.nl
bootzbootcamps@gmail.com

outdoor **BOOTZ**
BOOTCAMPS

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



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkenvereniging van de Stevenshof

Fysiotherapie Otto

Manuele therapie & Dry needling

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

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 bestuurstafel

Van de bestuurstafel

Afscheid

Zoals eerder gemeld zijn een aantal vrijwilligers in 2025 gestopt. Een daarvan is Peter Ham.

Remmelt en Henk zijn in December jl. bij Peter op de koffie geweest om hem te bedanken voor zijn jarenlange inzet. Peter is door Bestuur benoemd tot Erelid.

Je kan en mag echt wel jarenlang zeggen. Want Peter is 40 jaar bezig geweest voor deze wijk.

Peter is o.a. voorzitter geweest van het Wijkvereniging Stevenshofjespolder. Een van onze rechtsvoorgangers. Ook tijdelijk voorzitter van de huidige vereniging en jarenlang redacteur van de Polderpraat. Deze opsomming is veel te kort om te beschrijven wat Peter voor ons als vereniging, maar ook voor de wijk Stevenshof heeft gedaan de afgelopen decennia.

Wij zeggen daarom ook met trots : Peter ,
Bedankt voor je jarenlange inzet

OV Stevenshof

Met een delegatie van het Bestuur hebben wij op vrijdagavond 9 januari jl. deelgenomen aan het jaarlijkse Nieuwjaars Bowlingtoernooi van de Ondernemersvereniging Stevenshof.

Daarbij aan de zijlijn ook even gesproken de gemeentelijke plannen rondom het Duurzaamheidsplein. Binnenkort worden wij als wijkbewoners / ondernemers nader geïnformeerd door Gemeente Leiden.

Huisvesting

Zoals eerder gemeld is de huur van onze opslagruimte in de Top Naeffstraat per 31/12/2025 beëindigd. Wij maken inmiddels gebruik van een opslagruimte van De Sleutels onder de flat in de Jan Evertsenlaan in Voorschoten. Bij deze willen wij Stichting Sakiena (de nieuwe huurder van de Top Naeffstraat) nog bedanken voor hun hulp bij de verhuizing van de spullen naar Voorschoten.

Pasen

Ook dit jaar gaan wij op 1e Paasdag het jaarlijkse paaseieren zoeken bij de schooltuintjes weer organiseren. Houd onze website /Facebook in de gaten.

Kindervrijmarkt

Vorig jaar hebben wij samen met initiatiefnemer Sander een kindervrijmarkt in het Stevenspark georganiseerd op Koningsdag. Ook dit jaar willen wij dit weer gaan doen. Ook daarvoor geldt houd onze website / facebook in de gaten.

Werkgroep Groen

Voor onze werkgroep Groen zijn wij op zoek naar vrijwilligers die graag mee willen denken over het groen in de wijk. Spreek dit u aan , mail dan : info@wijkraadstevenshof.nl



Dit jaar krijgt u tot €20 p.m² tot 20m² en € 15 p. m² tot 50m² 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

Groen

De buurttuin

De oproep “hulp gevraagd om houtsnippers uit te strooien over de paden in de buurttuin” heeft heel wat onverwachte aandacht en complimenten opgeleverd onder de Stevenshofbewoners.

Het is altijd een bijzondere en dankbare afsluitende activiteit van het tuinseizoen, voordat de winter begint.

De tuin knapt er enorm van op en je houdt lekker droge voeten als je een tuinwandelingetje maakt. Voor iedere bezoeker dus erg prettig — en dat werd duidelijk gewaardeerd.

Dit jaar hadden we 2 kuub extra besteld voor het voedselbos, dus in totaal 9 kuub. Best een pittige klus, waar we graag hulp bij konden gebruiken.

Iedereen die extra meehielp waren we superdankbaar: vrijwel niemand ontbrak uit de buurttuinapp, met zelfs 2 nieuwe buurttuinleden, een zeer sociale buurman en iemand van de kluslijst. Dertien man/vrouw sterk — ongekend!

En we konden 3 extra kruiwagens en 2



scheppen lenen uit de schooltuin en dierenweide. Hartstikke fijn en superleuk!

Koffie en thee met taart stonden klaar na anderhalf uur hard werken en waren in no time verorberd. Het beloofde extra lekkers later op de dag kwam niet eens aan bod, want binnen een uur daarna was alles al klaar. Ongelooflijk! Dat vele handen licht werk maken, bleek eens te meer waar. Het leek wel alsof we vleugels kregen — en dat gaf veel plezier.

Iedereen die meehielp: nogmaals enorm bedankt!

Namens de tuingroep.



Seniorencafé

De Wijkraad stimuleert op verschillende manieren het onderling contact tussen de buurtbewoners. Ken je burens en verschillende buurtbewoners! Het levert niet alleen gezellige momenten op, maar biedt ook een sociaal vangnet. Zeker voor de wat oudere wijkbewoners, die vaak minder mobiel zijn, waarvan de kinderen zijn uitgevlogen, is sociaal contact uiterst belangrijk.

Met een financiële bijdrage maakt de wijkraad niet alleen een buurt-BBQ mogelijk. Ook een gezellig samenzijn in de wintermaanden kan op een bijdrage rekenen. Denk er eens over na om na het vuurwerkverbod een oud/nieuwjaarsfeest

met de burens te organiseren.

Een andere activiteit om het contact te bevorderen is het seniorencafé. Voor de jeudige, ouderen organiseert de wijkraad maandelijks (m.u.v. de zomermaanden) een seniorencafé. Een gezellige bijeenkomst waar wijkbewoners van 50 plus onder het genot van een drankje en regelmatig ook met de mogelijkheid om een bescheiden, maar lekkere maaltijd te nuttigen met elkaar over van alles en nog wat kunnen kletsen. Komt u ook eens een keer. U bent welkom op het complex van de tennisvereniging. Voor data en tijden, raadpleeg onze website.

Let op de kleintjes

LeidenLeent: hét nieuwe uitleenplatform voor Leiden

Op deze plaats aandacht voor een nieuw platform in Leiden, waar je eenvoudig spullen kunt lenen of uitleenen. Het idee ontstond toen Leidenaar David van Batenburg zich realiseerde dat een behangstomer die hij jaren geleden had gekocht, vijf jaar ongebruikt in zijn kast stond.

David: "Het was zonde dat zo'n nuttig apparaat niet gedeeld kon worden met anderen in de buurt die het wel af en toe nodig hadden. Dit bracht me op het idee om LeidenLeent op te zetten." De financiële steun vanuit de subsidie Circulair Herwaarderen van de gemeente maakte het mogelijk om het platform verder te ontwikkelen en breder onder de inwoners van Leiden bekend te maken. De gemeente benadrukte in haar toekenning dat LeidenLeent bijdraagt aan een duurzamer en sociaal gebruik van goederen binnen de stad.

Wat is LeidenLeent?

Via LeidenLeent kunnen Leidenaren hun spullen delen. Van gereedschap, zoals boormachines en ladders, tot tuinaccessoires en babyspullen. LeidenLeent biedt een oplossing voor het delen van items die maar af en toe worden gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan het lenen van een tent voor een weekendje weg of een



stafel voor een feestje. Het platform biedt gebruikers de mogelijkheid om items beschikbaar te stellen voor mensen in hun buurt, of zelfs alleen voor individuele adressen. Ook kunnen spullen tijdelijk op 'pauze' worden gezet, bijvoorbeeld als ze al uitgeleend zijn of wanneer iemand op vakantie gaat.

Ook meedoen?

Zoek of heb je een item dat je zelf niet vaak gebruikt? Doe dan ook mee met dit fantastische initiatief en meld je aan via LeidenLeent.nl. De registratie is eenvoudig en gratis. Daarna kun je direct beginnen met het aanbieden of zoeken van items in jouw omgeving. David hoopt met LeidenLeent een grotere community van duurzame en behulpzame inwoners te creëren, waarbij mensen niet alleen spullen delen, maar ook een sterker sociaal netwerk opbouwen. David: "LeidenLeent is niet alleen praktisch, maar ook een manier om onze stad nog hechter en duurzamer te maken."

Onder het maaiveld. Een boeiende docu

Op 8 januari jongsteleden hadden we de film "Onder het maaiveld" willen vertonen. Helaas waren de weergoden ons minder goed gezind en moest de vertoning afgelast worden. Als nieuwe datum hebben we 29 mei gekozen. De belangstelling voor 8 januari was groot, maar misschien kunnen

op 19 mei een aantal buurtbewoners niet, die al een kaartje hebben. Kijk op de website als u wil komen.



Uw Gezondheid

Te zwaar? Zo helpt gezonder leven.

Overgewicht betekent dat u te zwaar bent en te veel lichaamsvet heeft. U kunt dit meten met uw BMI (Body Mass Index) of door de omtrek van uw buik te meten. Een BMI hoger dan 25 betekent overgewicht. Voor vrouwen is een buikomtrek boven de 80 centimeter een risico, voor mannen boven de 94 centimeter.

Overgewicht ontstaat vaak door een combinatie van oorzaken. Denk aan ongezond eten, weinig bewegen, stress, slecht slapen, medicijnen of ziekte. Daarom is het belangrijk om niet alleen naar eten te kijken, maar naar de hele leefstijl.

Waarom gezonder leven belangrijk is

Gezonder leven verkleint de kans op ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, kanker en maag- of darmproblemen. Een gezonder gewicht is ook belangrijk als u kinderen wilt krijgen.

Daarnaast helpt het om:

- makkelijker te bewegen, zoals traplopen of tuinieren
- minder snel moe te zijn
- beter te slapen
- u prettiger te voelen over uzelf

Wat kunt u zelf doen?

- Gezond eten en drinken

Gezond eten betekent vooral verse producten, zoals groente en fruit. Kies vaker voor volkoren producten, zoals volkoren brood, rijst en pasta.

Eet zo weinig mogelijk bewerkt eten, zoals koek, chips en kant-en-klare maaltijden uit pakjes of zakjes.

Drink vooral water, thee of koffie zonder suiker. Drink weinig of geen alcohol en rook niet.

Het Voedingscentrum biedt goede informatie en apps, zoals Kies ik gezond? en Mijn Eetmeter.

- Bewegen

Veel bewegen betekent ook: minder zitten en meer lopen. Probeer elke week minstens 2,5 uur actief te bewegen, bijvoorbeeld door wandelen of fietsen. Dit mag verdeeld over de dag.

Train daarnaast uw spieren minimaal 2 keer per week, bijvoorbeeld door traplopen, zware boodschappentassen dragen of eenvoudige krachtoefeningen. Bewegen helpt niet alleen bij afvallen, maar ook bij een beter humeur.

- Goed slapen en ontspannen

Goed slapen en genoeg ontspannen zijn belangrijk voor uw gezondheid. Ga zoveel mogelijk op vaste tijden naar bed en leg uw telefoon of tablet een uur voor het slapen weg.

Wie kan u helpen?

Gezonder leven kan lastig zijn om alleen te doen. U kunt hulp krijgen van:

- een huisarts

Bij praktijk op 11 of huisartsenpraktijk Stevenshof (of uw huisarts van andere praktijk)

- een diëtist

Susanne Berbée helpt u graag

- een fysiotherapeut, als bewegen pijn doet

Fysiotherapie Stevenshof helpt u graag. Ook als u naast overgewicht last heeft van stress of slaapproblemen kunt u terecht bij een psychosomatisch fysiotherapeut

- een apotheker bijv. als u medicijnen gebruikt die gewichtstoename veroorzaken

U kunt een afspraak maken via de

website of telefonisch bij apotheek
Stevenshof

- de buurtsportcoach, als u een beperking heeft en graag meer wilt bewegen of te weinig geld heeft voor een sport(vereniging).

Ga naar het 'Huis van de Buurt Stevenshof'.
Trix terwindstraat 4, Leiden. En vraag naar de buurtsportcoach

- mensen om u heen, zoals familie of vrienden

Ook praten met anderen die in dezelfde situatie zitten, kan helpen.

Welke behandelingen zijn er?

Er bestaan speciale leefstijlprogramma's, zoals de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Een leefstijlcoach helpt u hierbij met gezonder eten, meer bewegen, omgaan met stress en beter slapen. Deze programma's duren 2 jaar en worden vergoed vanuit de basisverzekering. Bespreek met uw huisarts of dit bij u past.

Medicatie om af te vallen: niet zonder begeleiding

Indien u wilt u weten of u in aanmerking voor een afslankmiddel op recept, kunt u een afspraak maken met huisarts of apotheker. Er is veel aandacht in de media en op sociale media voor afslankmedicijnen zoals het medicijn Ozempic wat voor diabetes wordt voorgeschreven. Deze middelen worden soms via illegale websites aangeboden, maar zijn niet zonder risico. Ze kunnen bijwerkingen hebben, zijn vaak duur en worden meestal niet vergoed. Ook komt het gewicht na stoppen vaak weer terug. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd waarschuwt om deze medicijnen niet zelfstandig te gebruiken. Ze zijn alleen bedoeld voor mensen die ze echt nodig hebben, zoals mensen met diabetes of ernstig overgewicht, en altijd onder begeleiding van een arts en/of apotheker.

Tot slot

Overgewicht is geen kwestie van wilskracht alleen. Door stap voor stap gezonder te leven en hulp te zoeken waar nodig, kunt u werken aan uw gezondheid. U hoeft het niet alleen te doen.

Wijksamenwerkingsverband
Stevenszorg
Huisartsenpraktijk Stevenshof
Dubbeling, Schuurin, Bakker en van der Spruit
Huisartsenpraktijk op 11
Academische apotheek Stevenshof
Fysiotherapie Stevenshof
Susanne Berbé, diëtiste

Fysiotherapie
Stevenshof

Al 35 jaar dé plek voor al uw beweegklachten!

The diagram consists of eight colored circles arranged in a circular pattern around a central point. Each circle contains text in Dutch:

- Heeft uw kind moeite met bewegen?** (Blue circle)
- Heeft u last van Stress? of Slaapt u slecht?** (Orange circle)
- Chronische pijn?** (Dark blue circle)
- Snel terecht, ook zonder verwijsbrief!** (Orange circle)
- Maak nu een afspraak!** (Teal circle)
- Hoofdpijn? Nekpijn? Lage rug pijn?** (Teal circle)
- Ongewenst urineverlies?** (Dark blue circle)
- Restklachten na Corona?** (Orange circle)

At the bottom right, there is a dark blue circle with a phone icon and the text: **(071) 531 93 28**
Afspraak maken? Wij zijn het best bereikbaar van 8.30 tot 13.00 uur.

Kunst en Cultuur

De Werkgroep Kunst en cultuur organiseert maandelijks een of meerdere activiteiten. De komende tijd stellen wij graag meerdere sterren van ons programma voor. Te starten met jazz kwartet So What.

Al verschillende keren in 2025, heeft in Jazzcafé Stevenshof met veel succes het jazzkwartet SoWhat! opgetreden. Henk Vincenten (sax) , Nick van den Bos (piano), Hugo Jonker (slagwerk), en Frans Bouwmeester (bas), zijn muzikanten uit Leiden en omstreken en vormen samen dit kwartet.

Allereerst de naam SoWhat!. Die is afgeleid van de titel van een nummer van de beroemde jazztrompettist Miles Davis. Letterlijk vertaald betekent het "nou èn" en het drukt zorgeloosheid of relaxtheid uit. Dat willen ze uitdragen met hun muziek. Ze waren destijds ècht van plan dat stuk ook te gaan spelen, maar tot nu toe is het er niet van gekomen!

Het kwartet is ontstaan in het najaar van 2018. Henk en Hugo maken vanaf het begin deel uit van de band, Nick en Frans zijn later aangesloten. De oorspronkelijke bassist moest na enkele jaren stoppen om gezondheidsredenen, en de pianist van het eerste uur is in 2023 overleden. De vier uit de oorspronkelijke bezetting maakten met elkaar kennis tijdens een meerdaagse jazz-workshop op Ameland, "Jazz aan Zee". Daar speelden ze al veelvuldig samen, en eenmaal thuisgekomen ontstond het idee om met elkaar een band te vormen en een naam en repertoire te bedenken.

Ze treden grofweg zo'n 2 x per maand op, grotendeels in de regio Leiden/Den Haag. In Leiden is dat vaak in jazzcafé De Twee Spiegels, in De Leidse Lente, en sinds vorig

jaar ook in verschillende buurthuizen, voor het eerst in Huis v/d buurt Stevenshof. Eénmaal per jaar ook in De Waterlelie in De Leidse Hout, en natuurlijk altijd in De Leidse Jazzweek. In Den Haag in jazzcafé Murphy's Law, in eetcafé De Stamboom, en in de kas bij Villa Ockenburgh. Ze zoeken voortdurend naar nieuwe locaties en mogelijkheden, maar het aantal podia is beperkt, en er zijn heel veel bands als dit kwartet.

Ze repeteren zo'n 5 x per jaar, meestal als er een aantal ideeën voor "nieuwe" stukken is ontstaan. Voor stukken die ze al langer in het repertoire hebben proberen ze dan nieuwe opvattingen uit; vaak komt het erop neer om bij wat je "wat vaker hoort", tot een wat meer originele uitvoering te komen, die het publiek kan verrassen.

Hun repertoire halen ze overal vandaan; bij elkaar hebben ze met z'n vieren heel wat jaren ervaring, en in verschillende stijlen en samenstellingen gespeeld, en daar putten ze uit. Ze luisteren thuis veel naar muziek, bezoeken concerten etc. en ook daar doen ze ideeën op. Maar ook de samenstelling van de band, d.w.z. pianotrio plus saxofoon, dwingt a.h.w. al in een bepaalde richting. Dus ze luisteren veel naar Charlie Parker, Sonny Stitt, Paul Desmond, Phil Woods, Hank Mobley. In Huis van de buurt Stevenshof kwamen ze terecht, omdat Henk er een keer inviel bij een saxofoonkwartet, en na afloop daarvan kwam hij op het idee om SoWhat! onder de aandacht te brengen; nadat hij hoorde dat er regelmatig ook een jazzcafé wordt georganiseerd door Wijkraad Stevenshof, was een eerste optreden snel en prettig geregeld. In 2025 mochten ze 3 x een bijdrage leveren (o.a. ook in de Italiaanse week), en ook voor 2026



hebben ze al weer afspraken. De contacten die ze er opdoen leiden ook al tot een optreden in het buurthuis in De Merenwijk, en mogelijk volgen er nog meer.

Het kwartet vindt het leuk om te spelen in Jazzcafé Stevenshof, omdat ze waardering voelen voor hun optreden. Ze ontmoeten er aardige mensen, in een uiterst gemoedelijke sfeer, ze worden vrijgelaten in wat ze spelen. En het is fijn dat er een prachtige vleugel staat, en er voor de deur kan worden geparkeerd.

Hun toekomstplannen zijn vooral gericht op het vinden van nieuwe locaties om op te treden. Vernieuwing/uitbreiding van het repertoire is ook continu aan de orde. Misschien nemen ze nog eens een demo op, omdat opdrachtgevers daar wel eens naar vragen. Het belangrijkste is dat ze het gezellig houden en lekker kunnen blijven spelen met elkaar.

Henk speelt naast SoWhat! ook nog in de big band van Koos Mark. Daarnaast doet hij wel eens invalwerk in andere (big) bands, of wordt hij daarbij uitgenodigd als gastsolist. Zijn andere hobby is het kweken en onderhouden van bonsaibomen, en werken in de tuin. En hij besteedt veel tijd aan zijn gezin met twee kinderen en vier kleinkinderen.

Nick speelt geregeld in diverse gelegenheidsorkesten. Als vast lid zit hij behalve bij SoWhat! ook bij Iris & Friends, Swang Thang, Seven For Duke en Three For Duke. Op zijn website www.nickvandenbos.nl kun je diverse andere, interessante activiteiten

vinden. Naast het muziek maken volgt hij, sinds hij met pensioen is, een cursus hiërogliefen ontcijferen en lezen (wat moeilijker is dan hij dacht...) Het zijn de teksten die je op de Egyptische monumenten ziet. Als jongen van twaalf was hij al gefascineerd door het oude Egypte en het leek hem geweldig als je dat schrift zou kunnen lezen. Zijn buurman is Egyptoloog en van hem leert hij hiërogliefen lezen en de buurman van hem pianospelen. Hoe leuk is dat...?

Hugo heeft 40 jaar in The Koos Mark Bigband gespeeld waarvan een aantal jaren met Henk. Die band bestaat inmiddels 54 jaar! Hij heeft daar een geweldige tijd gehad met binnen- en buitenlandse tournees, theaterprogramma's en musicals. Daar word je heel allround van. Inmiddels speelt hij alleen nog in kleinere ensembles; naast SoWhat! ook nog met de Blue Friends Jazzband en de Contrafacts. Naast de jazz houdt hij zich voor het plezier bezig met het schrijven van liedjes en gedichten. Onlangs is zijn tekstbundel *As en Rozen* verschenen. Verder houdt hij van sport, schilderkunst en theater. In zijn tijd als leerkracht heeft hij op school veel met theater gedaan. Lesgeven vindt hij nog altijd leuk om te doen. Hij is 40 jaar leerkracht basisonderwijs geweest. Meestal in de hoogste groepen. Zijn specialisaties waren muziek en drama. Daar heeft hij veel aardigheid in gehad.

Frans speelt bas in de Blue Friends Jazz Band, een oud-studenten band die al 35 jaar bestaat en swing en jump & jive speelt en hij speelt piano in het chanson-duo *Fraqué* en klassiek contrabas bij het Toonkunst Orkest Leiden. Verder doet hij voornamelijk klussen in en rond het huis.

Subsidie buurt-BBQ

Wist u dat u bij de Wijkvereniging "Wijkraad Stevenshof" een eenmalige subsidie van 125 euro kunt aanvragen als u een straatfeest of straatbarbecue wilt organiseren.

Voor aanvang van het feestje of barbecue ontvang u 80 euro en na afloop ontvangt u 45 euro.

Het enige wat leden daarvoor hoeven te doen is een banner ophalen bij het secretariaat en na afloop wat foto's inleveren waarop het banner van de wijkraad duidelijk te zien is. O ja, wel even het aanvraagformulier (verkrijgbaar via de website of info@wijkraadstevenshof.nl) invullen en opsturen natuurlijk.



Hoe gezellig dit kan zijn blijkt wel uit de grote opkomst (30 personen) bij de nieuwjaarsborrel van de Maria Rutgersweg



Geld verdienen

Op zaterdag 28 maart kunt u gratis compost ophalen. Hiermee bedankt de gemeente u op de Landelijke Compostdag voor het goed scheiden van groente-, fruit- en tuinafval en etensresten (gft+e).

Per persoon mag u maximaal twee zakken meenemen. De actie is alleen bedoeld voor particulieren en op = op!

Compost is duurzaam

Het ingezameld gft+e wordt door Indaver in Alphen aan den Rijn verwerkt tot compost. Dit voorkomt onnodige verbranding en zorgt voor minder CO2-uitstoot. Compost is goed voor uw tuin. Het is een natuurlijke bodemverbeteraar die planten helpt groeien. Uit het gft+e afval wordt daarnaast ook groen gas en vloeibaar CO2 gemaakt.

Locatie:

Gemeente Leiden, Kenauweg 3 of Kinderboerderij Merenwijk, Parkzicht 100

Kosten: Gratis



Landelijke Compost Dag 2025

zaterdag 28 maart
van 8.00 tot 16.30 uu

Gemeente Leiden, Kenauweg 3
Kinderboerderij Merenwijk, Parkzicht 100

**Haal gratis 2
zakken per
persoon**

Politiek debat

Uitnodiging: Politiek Debat in de Stevenshof

Beste bewoners van de Stevenshof,

De Wijkraad Stevenshof nodigt u van harte uit voor een politiek debat in aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen op 18 maart. Tijdens deze avond gaan vertegenwoordigers van verschillende Leidse politieke partijen met u en met elkaar in gesprek over onderwerpen die voor onze wijk van groot belang zijn.

We bespreken thema's zoals:

- leefbaarheid en groen
- verkeer en veiligheid
- wonen en voorzieningen
- jeugd, zorg en welzijn
- uw eigen inbreng

Het debat biedt u de kans om:

- te horen hoe partijen denken over kwesties die onze wijk raken
- vragen te stellen aan de aanwezige politici
- uw eigen ideeën en zorgen te delen
- andere bewoners te ontmoeten die betrokken zijn bij de toekomst van de Stevenshof

Praktische informatie

Datum: 25 februari 2026
Tijd: 19.30 uur
Locatie: Grote zaal, Huis van de Buurt
Organisatie: Wijkraad Stevenshof

Iedereen is welkom of u nu al precies weet op wie u gaat stemmen, nog twijfelt, of gewoon benieuwd bent naar de plannen voor onze wijk.

Speciaal voor het indienen van vragen is het volgende mailadres beschikbaar:
verkiezing@wijkraadstevenshof.nl

We hopen op een grote opkomst en een levendige, respectvolle discussie.
Met vriendelijke groet,

Henk Osinga
Voorzitter

Vindt u uw buurt belangrijk?

Voor u ligt de 157ste editie van de Polderpraat. Wat 40 jaar geleden begon als een klein, lokaal initiatief, is in de loop der tijd uitgegroeid tot een waardevolle uitgave met nieuws uit en voor de wijk.

Om de Polderpraat te verspreiden, moeten wij een beroep doen op vrijwilligers die in een paar straten in de buurt de Polderpraat bezorgen. Door verhuizing, ziekte, enzovoort is het aantal bezorgers kleiner geworden. Wij zijn dan ook dringend op zoek naar enthousiaste wijkbewoners die de Polderpraat in beginsel vier keer per jaar willen bezorgen.

Dit kunt u mooi combineren met bijvoorbeeld het uitlaten van uw hond. U bent vrij om het tijdstip van bezorging te bepalen: in de ochtend, middag of avond, dat maakt niet uit. De enige eis die wij stellen, is dat de bezorging binnen twee dagen na aflevering bij u plaatsvindt.

Doe mee!

In de vorige editie van de Polderpraat stond een prijsvraag. Wij vroegen u het aantal molens te tellen en naar ons toe te sturen. Helaas was er geen goede inzending. Waarschijnlijk omdat de molen op de afbeelding van het openlucht museum niet opviel of omdat de schoorsteen in de advertentie van Groene Daken werd aangezien voor een molenwiek. Daarom hebben we besloten uit alle inzenders te loten. De gelukkige winnaar is: Esther L.


Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com


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




GROENEDAKENLEIDEN



Dit jaar krijgt u tot €20 p.m² tot 20m² en € 15 p. m² tot 50m² 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

Gemeenteraadsverkiezingen



Leiden

Op 18 maart 2026 is het weer zover. Voor de tweede keer in korte tijd staan op verschillende plaatsen in de Stevenshof de stembussen weer klaar.

Deze keer voor de gemeenteraadsverkiezing. De wijkraad organiseert naar goed gebruik ook nu weer kort voor de verkiezing, namelijk op 25 februari, een debat tussen de partijen die aan de verkiezingen meedoen.

Graag nodigen we alle wijkbewoners uit om aanwezig te zijn. In de tussentijd kunt u alvast nadenken over de vragen waarmee u de toekomstige raadsleden het vuur aan de schenen wil leggen.

Help!

Onze uitdaging voor de toekomst

Zoals bij elke vereniging draait alles om inzet van vrijwilligers (het onmisbaar goud van een vereniging).

Door vertrek cq. toekomstig vertrek van Bestuursleden en ondersteunende vrijwilligers zoeken nieuwe vrijwilligers voor de volgende taken :

Voorzitter

Onze huidige voorzitter Henk heeft aangegeven een stapje terug te willen gaan doen.

Hij is beschikbaar om de kandidaat-voorzitter goed in te werken cq. te ondersteunen.

Bestuurslid Leefbaarheid en Bereikbaarheid
Ook deze Bestuurstaak wil Henk graag doorgeven aan een nieuwe vrijwilliger. Henk blijft echter actief

Is er iets wat u aanspreekt ? Heeft u vragen ? Wilt u in gesprek ? Aarzel niet en mail naar: info@wijkraadstevenshof.nl

De wijkraad en de Polderpraat, het verenigingsblad, bestaan dit jaar 40 jaar. In al die jaren is er veel bereikt voor de wijkbewoners.

U leest nu Polderpraat 157. Dat betekent dat er 156 eerdere uitgaven waren. De wijkraad heeft echter niet meer alle exemplaren in het archief. Wij zoeken nog de volgende nummers: 1 t/m 7, 12, 16, 17, 19, 22, 24, 43, 52, 55, 56 en 122.

Ruimt u uw zolder of schuur op. Verhuisd u en vindt u nog een van deze exemplaren? Laat het ons dan weten. Wij willen komend jaar bij het 40-jarig jubileum stilstaan. Hoe we dat gaan doen, bekijken we op dit moment nog. Een up to date archief zou daarbij kunnen helpen.



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Stevenshof



Verkiezingsdebat Stevenshof wo 25 februari 2026

Locatie : Huis van de Buurt Stevenshof
Trix Terwindtstraat 4 Leiden

Inloop vanaf : 19:30 / Aanvang : 20:00

Thema's : Leefbaarheid en groen,
Verkeer en veiligheid,
Wonen en voorzieningen,
Jeugd, zorg en welzijn,
en wat vindt u belangrijk?

