



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Stevenshof

POLDERPRAAT

Nummer 159, zomer 2026



LIDMAATSCHAP

Beste wijkbewoner,

U ontvangt het wijkblad van en voor de Stevenshof, de Polderpraat. Het maken, verspreiden hiervan en het organiseren van verschillende andere activiteiten kan alleen maar als u ons steunt.

Wordt lid voor 10 euro p/j

Dhr/Mw/Familie:

.....
Adres:

.....
Postcode:

.....
Telefoonnummer:

.....
E-mailadres:

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

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

Colofon

Redactie: Henk Osinga en Jacques van Hulsen

Opmaak: Jacques van Hulsen

Druk: Decaprint Alphen aan de Rijn

Oplage: 4000

Adverteren: info@wijkraadstevenshof.nl

website: www.wijkraadstevenshof.nl

Kopij naar: info@wijkraadstevenshof.nl

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

Tekst: maximaal 600 woorden

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

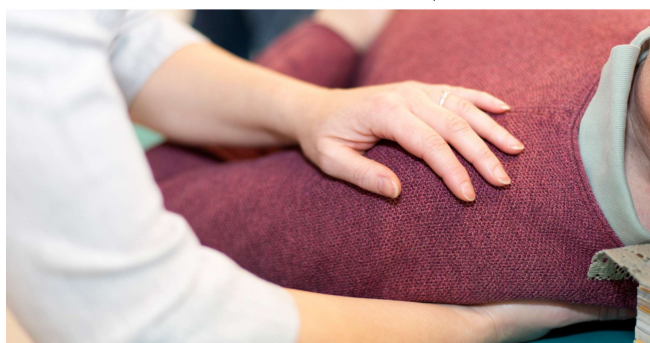
www.atalwine.nl

Gezondheidscentrum Stevenshof

Theda Mansholtstraat 7F kamer 2.14, 2331 JE Leiden


Gebr. ANIBA vof
Gevelrestauratie, voegwerken
0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com



Van de voorzitter

Beste lezer,

Bij het schrijven van dit voorwoord gutst het zweet mij van het voorhoofd. Niet omdat het zo spannend is of omdat ik geen ideeën heb over de inhoud, maar omdat het bij mij thuis overdag 25 graden of meer is.

We hebben onlangs het verenigingsjaar 2025 geëvalueerd. Anders geformuleerd: we hebben een algemene ledenvergadering gehad waarin de leden van de wijkraad zich hebben uitgesproken over onze activiteiten van vorig jaar. Ik ben blij dat relatief veel leden deze vergadering hebben bezocht. Voor degenen die er niet waren: ik hoop u volgend jaar (wel) te zien. Een vitale vereniging is immers gebouwd op de bereidheid van velen om af en toe de handen uit de mouwen te steken en positief kritisch te zijn op datgene wat wij als bestuur doen.

Hiermee leid ik een tweetal artikelen in deze Polderpraat in. Om het grootste jaarlijkse evenement in de wijk – de Halloween-viering – te doen slagen, hebben we bewoners nodig die een

dag of een dagdeel willen helpen bij het opbouwen en afbreken van de griezel- en spookbossen. Die hulp zoeken we ook voor een ander evenement eind augustus. We vieren dan als wijkvereniging ons 40-jarig bestaan en 40 jaar Polderpraat. Dat willen we samen met de wijk doen door een wijkfeest te organiseren. Noteer 29 augustus alvast in de agenda! Hopelijk vallen die dag de mussen niet van het dak.

Ik kan u overigens het lezenswaardige artikel in dit blad over de energietransitie aanbevelen.

Ik wens iedere wijkbewoner een geweldige en ervaringsvolle vakantie toe. Als het even kan met een iets lagere temperatuur.

Henk Osinga
Voorzitter



De salon voor huidverbetering

Microneedling · Bindweefselmassage
PMU: Powder Brows, Lips & Infralash
Cuppingmassage · Wimperlifting



Clara Wichmannstraat 2 / 06-48474401

www.silviaskincare.nl



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



— 皇子 ALEXANDER 酒 樓
All you can taste Asian flavours

van sushi, Dim Sum tot Thaise curry en me



VOOR EEN VASTE PRIJ

Ma-wo-do €36,50
Vrijdag t/m zondag €38,50
Kinderen t/m 3 jaar gratis
Kinderen van 4 t/m 12 €18,00

Voor reserveren en meer informatie
www.alexanderleiden.nl
Tel: 071-5790216
info@alexanderleiden.nl

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

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



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Stevenshof

De Stevenshof van het gas af

De gemeente Leiden werkt samen met bewoners, woningcorporaties en andere partijen aan het wijkuitvoeringsplan Stevenshof. In dit plan staat hoe de wijk stap voor stap aardgasvrij wordt. Een belangrijk onderdeel daarvan is het stoppen met koken op gas.

Waar staan we nu?

Op dit moment wordt er hard gewerkt aan de uitwerking van het plan. Het resultaat hiervan wordt binnenkort gepresenteerd aan de Klankbordgroep en aan andere betrokken partijen.

In de vorige Polderpraat heeft u kunnen lezen dat de planning erop is gericht om het plan eind dit jaar door de gemeenteraad te laten vaststellen.

Voor de woningen aan de Rijndijk geldt een ander traject, want daar wordt het gas in de meeste gevallen nog gebruikt voor de verwarming van de huizen. Samen met de bewoners wordt daar gekeken naar een passende oplossing in de energietransitie.

Subsidie en planning

Na vaststelling van het Wijkuitvoeringsplan krijgen de bewoners per brief informatie over:

- De hoogte van de subsidie die na vaststelling van het plan beschikbaar komt
- En hoe de subsidie kan worden aangevraagd.
- De subsidievoorwaarden
- en welke andere ondersteuning de gemeente de bewoners gaat bieden bij de energietransitie.

De subsidie is bedoeld om bewoners, zowel huurders als eigenaar-bewoners, te ondersteunen bij de overstap naar elektrisch koken. De regeling loopt naar verwachting tot eind 2029.

Voor eigenaar-bewoners is daarnaast ook de landelijke ISDE-subsidie beschikbaar. Meer informatie hierover volgt op een later moment.

Samen naar een wijk zonder gas

Met de overstap naar elektrisch koken zet de Stevenshof een belangrijke stap richting een duurzamere toekomst. Door samen het kookgasnet uit te faseren, wordt minder aardgas gebruikt en bereiden we de wijk voor op de volgende stappen in de energietransitie.

Heeft u vragen of wilt u meer weten?

Houd de informatie van de gemeente en de wijk goed in de gaten. U ontvangt op tijd meer informatie over de planning, de subsidie en wat dit voor uw woning betekent.

U kunt voor al uw vragen en opmerkingen gebruik maken van het e-mailadres r.steenwinkel@leiden.nl.

Kookgaskorting in de Stevenshof – hoe zit dat precies?

In de Stevenshof is de situatie anders dan in de meeste andere wijken omdat alle



woningen aan de zuidkant van de Rijndijk zijn aangesloten op de stadsverwarming voor verwarming en warm water. Daarnaast hebben deze woningen vanaf de bouw ook nog een aparte gasaansluiting om te koken. Voor deze gasaansluiting betaalt ieder huishouden het zogenaamde “vast recht”

Omdat de bewoners in de Stevenshof ook vastrecht betalen voor de stadsverwarming betalen ze twee keer vastrecht, terwijl een huishouden met een gasgestookte CV ketel slechts één keer vastrecht voor gas betaalt.

Vanwege dit gegeven ontvangen bewoners via Vattenfall als compensatie, de kookgaskorting van €288,70 per jaar. (2026)

Wat verandert er bij overstap naar elektrisch koken?

Als de gasaansluiting wordt verwijderd, verandert er ook iets in de kosten:

- Het vastrecht voor de gasaansluiting vervalt
- tegelijkertijd vervalt ook de kookgaskorting

Omdat de bedragen van de kookgaskorting en het vastrecht niet veel van elkaar verschillen verandert er financieel gezien weinig.

Zijn er kosten voor de overstap?

Ja, de overstap naar inductie vraagt een eenmalige investering. Denk hierbij aan:

- een inductiekookplaat
- mogelijk aanpassingen in de meterkast of leidingwerk
- een geschikte pannenset waarbij moet worden opgemerkt dat zeker de recent aangeschafte pannen in bijna alle gevallen ook geschikt zijn voor koken op inductie

Voor huurders geldt dat aanpassingen aan de meterkast en aanpassingen in de keuken meestal worden geregeld en betaald door de verhuurder, bijvoorbeeld de woningcorporaties (zie vorige Polderpraat).

Van andere particuliere verhuurders hebben we begrepen dat ze pas na vaststelling van het wijkuitvoeringsplan hun huurders actief gaan informeren over de energietransitie.

Hiervoor is al gemeld dat er speciaal voor het project Stevenshof subsidies beschikbaar komen en er ook al zijn. In de volgende Polderpraat komen we hierop terug, Hou die dus goed in de gaten en let ook op de gemeentelijke informatie hierover in de Stadskrant.

Aansluiting in uw woning, welke heeft u nodig?

Overstappen van een gaskookplaat naar een inductiekookplaat is een slimme stap in het verduurzamen van uw woning. Maar heeft uw meterkast daar wel de juiste stroomaansluiting voor? Welke aansluitingen zijn er eigenlijk mogelijk in een woning, en waar moet u op letten?

In Nederlandse woonhuizen komen grofweg drie typen elektriciteitsaansluitingen voor:

- 1x25 Ampère (A): Dit is de lichtste aansluiting, die vooral in oudere woningen aanwezig is. Dit is voldoende voor standaardapparatuur zoals een tv, koelkast en wasmachine, maar biedt weinig ruimte voor zware stroomverbruikers.
- 1x35 Ampère (A): De meest

voorkomende standaard aansluiting voor reguliere eengezinswoningen. Hiermee kunt u zonder problemen meerdere apparaten tegelijk aanzetten.

- 3x25 Ampère (A): Dit is een zogenaamde 3-fase-aansluiting. Deze is noodzakelijk als u tegelijkertijd een warmtepomp wilt laten draaien, een laadpaal voor een elektrische auto gebruikt én uitgebreid elektrisch kookt.

De situatie in de Stevenshof

Een klein aantal woningen in de Stevenshof heeft nog een 1x25 Ampère aansluiting. Het is mogelijk om hierop een inductiekookplaat aan te sluiten. Wel bestaat er een kans dat de hoofdzekering uitvalt als meerdere zware apparaten tegelijk worden gebruikt.

Daarom adviseren wij bewoners met een 1x25A-aansluiting om te onderzoeken of een verzwaring naar 1x35 Ampère aansluiting wenselijk is.

Hoe controleert u uw aansluiting?

U kunt eenvoudig controleren welke aansluiting u momenteel heeft via de website mijnliander.nl. Vul uw postcode en huisnummer en de laatste zes cijfers van uw elektriciteitsmeter in.

U ziet dan direct welke aansluiting uw woning heeft.

Wachtlijst bij Liander, maar vraag toch aan!

Let op: sinds 1 juli werkt Liander met een wachtlijst voor nieuwe aansluitingen en verzwaringen van stroomaansluitingen. Heeft u nog geen aanvraag gedaan voor een verzwaring? Dan adviseren wij dit alsnog te doen via mijnaansluiting.nl.

Lukt een verzwaring niet direct? Dan hoeft u zich geen zorgen te maken. Ook met een 1x25A-aansluiting kunt u meestal overstappen op inductiekoken.

Daarnaast blijft u in aanmerking komen voor

de beschikbare subsidie. Hierover ontvangt u later meer informatie van de gemeente.

Koken op Inductie: "Schoonmaken is een eitje!"

Via Guus Zwartjes, die als bewoner deel uitmaakt van de Klankbordgroep Stevenshof, gingen we in gesprek met buurtgenoten Donald en Fridoline. Zij koken inmiddels al jaren tot volle tevredenheid op inductie en delen graag hun ervaringen.

Donald had in een eerdere woning al positieve ervaringen opgedaan met deze manier van koken. De definitieve doorslag om over te stappen op inductiekoken was de aanschaf van zonnepanelen in 2019;

Interview: De voordelen

Een eitje!

Wanneer de vraag wordt gesteld hoe de nieuwe kookplaat bevalt, zijn beiden resoluut: "Uitstekend". Wat direct opvalt als enorm pluspunt is het gemak bij het schoonmaken.

Fridoline noemt dit letterlijk "een eitje". Waar je bij gas veel werk hebt met de branders en de roosters, is de gladde inductieplaat met enkel een vochtig doekje en een theedoek eroverheen direct weer blinkend schoon.



Snel en efficiënt

Daarnaast is het koken zelf een stuk efficiënter geworden. Het opwarmen gaat veel sneller en de temperatuur is veel fijner is af te stemmen. Een extra stukje comfort is de handige timerfunctie; je kunt de kookplaat zo instellen dat deze na een bepaalde tijd automatisch stopt met verwarmen. Sommige inductieplaten hebben bovendien een zogenaamde bridgefunctie, waarmee je kookzones kunt koppelen om er bijvoorbeeld een braadslee of grillplaat op te zetten.

Veiligheid

Een ander belangrijk aspect is de veiligheid. Bij koken op inductie loop je niet het gevaar dat de handgrepen van de pan heet worden. Donald vertelt lachend dat zelfs de kat tijdens het koken ongestoord over de plaat naar de kraan loopt!

Daarbij is het ook goed voor het binnenklimaat, want je verbrandt binnenshuis geen gas meer en behoren zorgen over keukenbrandjes, of erger, een gasexplosie tot het verleden omdat de hele gasinstallatie in het huis wordt weggehaald.

Installatie.

Ook de installatie zelf was zo gedaan. Waar mensen vaak opzien tegen een grote verbouwing in de keuken, was de aansluiting van de kookplaat volgens Donald eigenlijk "zo gepiept". Binnen een uurtje had de elektricien alles aangesloten en was de kookplaat klaar voor gebruik.

Zijn er ook uitdagingen?

De pannen

Natuurlijk vraagt de overstap ook om wat aanpassingsvermogen en een goede voorbereiding. Zo moest hun pannenset deels worden vervangen, want om goed op inductie te koken heb je pannen nodig



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

Lekkerste sushi uit eigen wijk!

Scan onze QR-code of bestel via ons website voor

10% KORTING



— 皇子 ALEXANDER 酒楼 — All you can taste Asian flavours

van sushi, Dim Sum tot Thaise curry en meer



VOOR EEN VASTE PRIJS!

Ma-wa-do	€36,50 p.p.
Vrijdag t/m zondag	€38,50 p.p.
Kinderen t/m 3 jaar gratis	
Kinderen van 4 t/m 12	€18,00 p.p.

Voor reserveren en meer informatie

www.alexanderleiden.nl

Tel: 071-5790216

info@alexanderleiden.nl

met een platte, ijzeren of stalen bodem. Tegenwoordig zijn de meeste pannen geschikt om op inductie te koken, maar pannen die jarenlang op gas hebben gestaan trekken soms iets krom en werken daardoor niet meer optimaal.

Donald deelt hiervoor nog een gouden tip: "Gebruik een magneetje om te checken of je pan geschikt is; als het blijft plakken onder de pan, is hij geschikt voor inductie". Als er toch nieuwe pannen nodig zijn heeft Fridoline nog een mooie tip: leen een pasje van iemand in je omgeving en ga eens langs bij de Sligro. Je vindt daar professionele pannen die heel betaalbaar zijn. Een andere tip voor wie de gebruiksaanwijzing niet heeft gelezen: laat een hete pan na het koken niet op dezelfde plaats staan, want de elektronica onder de plaat heeft na afloop van het koken koeling nodig.

Technische aanpassingen

Wat betreft de keuken zelf zijn er ook wat technische aandachtspunten om in de gaten te houden. Let bij het uitzoeken van een plaat goed op de afmetingen van de openingen in uw aanrechtblad, zeker bij hardsteen of graniet. Voor een snelle installatie vonden Donald en Fridoline een inductieplaat die perfect past. Het kan best even zoeken zijn naar een passende inductieplaat.

In de meterkast is er soms ook een uitbreiding nodig, bijvoorbeeld voor een extra kookgroep. Gelukkig is er een groot voordeel voor bewoners van onze wijk: de meeste huizen in de Stevenshof hebben vanaf de bouw al een loze leiding lopen van de meterkast naar de keuken, wat het doortrekken van de elektra een stuk eenvoudiger maakt. Schakel voor de uiteindelijke installatie altijd een

gecertificeerde elektricien in.
Een warme aanbeveling

Fridoline sluit af met de nadrukkelijke tip om je vooraf goed te verdiepen: "Zorg dat je je goed laat informeren, bijvoorbeeld over de juiste maten en of je elektrische installatie geschikt is. Maar als al die praktische zaken eenmaal geregeld zijn, is koken op inductie een ontzettend fijne en makkelijke verrijking voor je keuken!



Onze buurt BBQ

De Lotte Beesestraat heeft onlangs een geweldige straat-BBQ verzorgd voor de bewoners. Hiermee geven zij invulling aan een van de doelstellingen van de wijkraad: het bevorderen van onderlinge contacten. Dit is wat men ervan vond:

"Goedenavond,
Hierbij de foto van een hele gezellige en geslaagde straat BBQ.
Het was prachtig weer en alle burens die toegezegd hadden te komen waren er.
Dank voor de subsidie.



Wijkfeest: sporters gezocht



Sportief meedoen op 29 augustus 2026
– 40 jaar Wijkraad Stevenshof!

Vier met ons het 40-jarig jubileum van de Wijkraad Stevenshof en doe mee aan een dag vol sport en gezelligheid!

Het programma start om 11.00 uur en biedt voor alle leeftijden leuke activiteiten. Voor de sportievelingen is er een 5 kilometer run voor volwassenen en een 1 kilometer run voor kinderen.



Ook kun je meedoen aan een



basketbalactiviteit of een voetbalspel.

Liever iets rustiger? Voor onze oudere wijkbewoners is er jeu de boules en klaverjassen.

Kom in beweging, ontmoet je wijkgenoten en maak er samen een feestelijke dag van. Mis het niet!

Doet u mee.

Dat kan na aanmelding op:
40jaar@wijkraadstevenshof.nl.
Graag aangeven aan welke activiteit u wilt deelnemen.

Volg ook onze website en social media. Daarop publiceren wij het programma en de locaties.



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



Elektrisch koken of koken op gas: wat is goedkoper?

De stijgende kosten van gas.

De belasting op aardgas stijgt de komende jaren. Ook de onrust in het Midden-Oosten zorgt ervoor dat de prijzen van olie en gas eerder zullen stijgen dan dalen, met als gevolg hogere maandelijkse energierekeningen.

Is elektrisch koken echt voordeliger?

Elektrisch koken (zeker koken op inductie) is een goede keuze.

Belangrijk daarbij is de daling van de energiebelasting op elektriciteit, die doorgezet wordt in de jaren na 2026.

Op Inductie koken is efficiënter dan op gas koken: tot 90% van de energie wordt direct overgedragen aan de pan, terwijl bij gasfornuizen ca. 50% energie verloren gaat aan warmte die langs de pan verdwijnt.

Kostenvergelijking tussen koken op gas en koken op elektriciteit.

Een gemiddeld huishouden gebruikt circa 37 m3 aardgas per jaar om te koken.

Dit kost op momenteel ongeveer € 60 per jaar

Bij koken op inductie gebruik je circa 175 kWh per jaar aan elektriciteit. Dat kost ongeveer € 50 per jaar.

De jaarlijkse directe kosten voor koken op inductie en koken op gas ontlopen elkaar dus nauwelijks

Met de huidige energieprijzen bespaart u met koken op inductie dus circa € 10 per jaar en de verwachting is dat dat voordeel in de toekomst door de stijgende gasprijzen alleen maar groter wordt.

Algemene ledenvergadering



Dinsdag 23 juni hield de wijkraad haar Algemene Ledenvergadering in sociëteit De Dobbegaarde. Tijdens de vergadering werd afscheid genomen van Remmelt Scheringa, die acht jaar lang het penningmeesterschap van de vereniging bekleedde. De vereniging prijst zich gelukkig dat er voor hem een opvolger in de startblokken stond, namelijk Roman Zondervan. Bij acclamatie werd hij als nieuwe penningmeester gekozen. Ook Piet Schuur werd gekozen als bestuurslid en treedt dus toe tot het bestuur. Op de agenda stonden verder de bespreking van het jaarverslag, het financieel verslag, de begroting en de doelstellingen voor dit jaar.

De aanwezige leden stemden – soms na een goede discussie – met de voorstellen.

Wijkvisie

De wijkraad heeft in 2024 het initiatief genomen om een wijkvisie op te stellen. Heel bewust heeft zij gekozen voor een bottom-upbenadering; de wijkbewoners geven aan wat zij belangrijk vinden.

Om het geluid van de wijk op te halen hebben vrijwilligers van de wijkraad in de Stevensbloem het winkelend publiek om informatie gevraagd. In meerdere gesprekssessies daarna is deze input besproken aan de hand van meerdere thema's. De opbrengst van dit alles is verwoord in een conceptwijkvisie. Wijkbewoners konden daarop reageren, waarna deze tijdens de Algemene Ledenvergadering van 23 juni kon worden vastgesteld.

Het bestuur dankt ook langs deze weg iedereen die een bijdrage heeft geleverd. De vastgestelde wijkvisie is op de website te raadplegen.

ADHD: wat u moet weten

Wat is ADHD en wat kun je eraan doen?

Steeds meer mensen krijgen de diagnose ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Hoewel ADHD vaak wordt geassocieerd met drukke kinderen, komt de aandoening ook veel voor bij volwassenen. ADHD is een aandoening waarbij iemand moeite heeft met aandacht en concentratie, vaak erg druk is en soms snel dingen doet zonder erbij na te denken.

Deze klachten kunnen invloed hebben op het dagelijks leven, bijvoorbeeld op school, werk of in relaties. ADHD begint meestal al op de kindertijd en kan ook op volwassen leeftijd blijven bestaan.

Niet iedereen met ADHD heeft dezelfde klachten. Sommige mensen zijn vooral druk en impulsief, anderen hebben vooral moeite met concentreren en plannen.

Hoe wordt de diagnose ADHD gesteld?

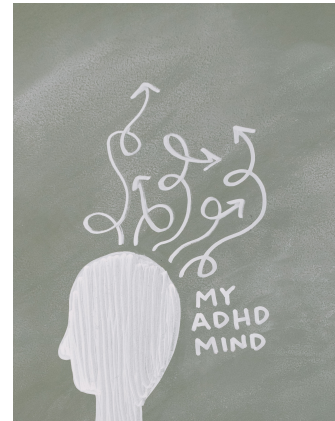
De huisarts kijkt samen met jou (en eventueel ouders of partner) naar de klachten en hoe deze het dagelijks functioneren beïnvloeden. Belangrijk is dat de klachten op meerdere plekken spelen, bijvoorbeeld thuis én op werk of school.

Als de huisarts ook aan ADHD denkt en de klachten het functioneren erg beïnvloedt, verwijst deze door naar een specialist (zoals een psycholoog of psychiater) voor verder onderzoek en eventueel behandeling.

Helaas zijn de wachttijden bij de instanties die onderzoek doen naar ADHD enorm.

Wat kun je eraan doen?

Behandeling van ADHD bestaat uit meerdere onderdelen. Medicatie is één mogelijkheid, maar zeker niet de enige.



1. Uitleg en advies (psycho-educatie)

De eerste stap is uitleg over ADHD. Dit helpt om beter te begrijpen waar klachten vandaan komen en hoe je ermee kunt omgaan.

2. Structuur en praktische tips

Veel mensen hebben baat bij duidelijkheid en structuur:

- werken met een vaste dagindeling
- taken opschrijven en opdelen in kleine stappen
- rustige werkplek zonder afleiding
- op tijd slapen en regelmaat houden

Ook leefstijl speelt een rol: voldoende bewegen, goed slapen en gezond eten zijn belangrijk voor iedereen, maar kunnen extra helpen bij ADHD.

3. Begeleiding en therapie

Gedragstherapie of coaching kan helpen om beter met ADHD om te gaan.

Bijvoorbeeld:

- leren plannen en organiseren
- omgaan met impulsiviteit
- verbeteren van concentratie

Voor kinderen kan ook begeleiding van ouders en school belangrijk zijn.

4. Medicatie (soms)

Als bovenstaande maatregelen niet genoeg helpen, kan medicatie worden overwogen. Medicijnen kunnen helpen bij concentratie en rust in het hoofd. Niet iedereen wil of

hoeft medicijnen te gebruiken. Samen met de specialist bespreek je wat het beste past. Zie verder AD HD-medicatie.



ADHD-medicatie

Bij ADHD zijn bepaalde boodschapperstoffen in de hersenen, met name dopamine en noradrenaline, minder goed in balans. Deze stoffen zorgen ervoor dat zenuwcellen goed met elkaar communiceren. Wanneer dit minder goed verloopt, kunnen typische ADHD-klachten ontstaan.

De meest gebruikte medicijnen zijn stimulerende middelen, zoals methylfenidaat en dexamfetamine. Ondanks de naam 'stimulerend' zorgen deze medicijnen er juist voor dat de hersenen efficiënter werken. Hierdoor nemen klachten zoals concentratieproblemen, innerlijke onrust en impulsiviteit vaak af. Veel mensen ervaren hierdoor meer rust in hun hoofd en kunnen zich beter focussen op dagelijkse activiteiten.

Kortwerkend of langwerkend

Methylfenidaat is verkrijgbaar in kortwerkende en langwerkende vormen. Kortwerkende medicijnen werken enkele uren en moeten meerdere keren per dag worden ingenomen. Langwerkende varianten geven de werkzame stof geleidelijk af, waardoor de werking langer aanhoudt en er minder schommelingen gedurende de dag zijn. Welke vorm het meest geschikt is, verschilt per persoon en wordt samen met de behandelaar bepaald.

Mogelijke bijwerkingen

Zoals alle medicijnen kan ook ADHD-medicatie bijwerkingen geven. De meest voorkomende zijn een verminderde eetlust, een droge mond, slaap-

problemen, een verhoogde hartslag of bloeddruk en soms nervositeit. Meestal zijn deze klachten mild en nemen ze af wanneer het lichaam aan de medicatie gewend raakt. Het is belangrijk om eventuele bijwerkingen altijd met de arts of apotheker te bespreken.

Sommige mensen merken aan het einde van de werking van de medicatie een zogenoemd rebound-effect. Hierbij kunnen onrust of vermoeidheid tijdelijk terugkeren. Soms kan de behandelaar de dosering of het tijdstip van inname aanpassen om dit te verminderen.

Veilig gebruik

Voordat met medicatie wordt gestart, beoordeelt de arts of het veilig is om deze te gebruiken. Tijdens de behandeling worden onder andere de bloeddruk en hartslag regelmatig gecontroleerd. Het is belangrijk uw arts of apotheker altijd te informeren over andere medicijnen die u gebruikt, ook zelfzorgmiddelen. Daarnaast wordt afgeraden om drugs te gebruiken en is het verstandig alcoholgebruik te beperken.

Autorijden, reizen en zwangerschap

Wanneer u ADHD-medicatie gebruikt, kunnen er regels gelden voor deelname aan het verkeer. In sommige situaties moet u een gezondheidsverklaring invullen bij het CBR. Uw behandelaar kan u hierover informeren.

Gaat u met medicatie naar het buitenland? Dan kan een officiële medicatieverklaring nodig zijn. Vooral voor reizen buiten Europa gelden soms aanvullende regels.

Tijdens een zwangerschap wordt het gebruik van stimulerende ADHD-medicatie meestal afgeraden. Bespreek een kinderwens of zwangerschap daarom altijd tijdig met uw behandelaar.

Goede begeleiding maakt het verschil

ADHD-medicatie is geen wondermiddel, maar kan voor veel mensen een belangrijk onderdeel zijn van de behandeling. In combinatie met goede begeleiding, voorlichting en eventueel coaching of psychologische ondersteuning kan medicatie bijdragen aan een betere kwaliteit van leven.

Heeft u vragen het gebruik van ADHD-medicatie? Bespreek deze gerust met uw apotheker. U kunt een afspraak maken via apotheekstevenshof.nl

Voeding en ADHD

Uit onderzoek blijkt dat een eliminatie dieet niet beter werkt dan gezonde basisvoeding. Uit een recent Nederlands proefschrift blijkt dat gedragskenmerken passend bij ADHD samenhangt met energierijk eten met een hoge calorie inname. De aanbevelingen hieruit zijn:

Vermijden van overmatige energie-inname: Overmatige consumptie van suikerrijke en vetrijke voeding kan bijdragen aan gedragsproblemen.



Stimuleren van vezelrijke voeding: Voedingsmiddelen zoals volkorenproducten, peulvruchten en groenten ondersteunen een gezond darmmicrobiom.

Ondersteunen van darmgezondheid: Gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt en zuurkool kunnen gunstige bacteriën bevorderen.

Hiernaast zijn enkele handvaten om je prettiger te voelen:

Suiker en snelle koolhydraten veroorzaken geen ADHD, maar kunnen wel pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel geven die de energie en focus beïnvloeden.

Omega 3 vetzuren (EPA en DHA) zijn essentieel voor hersenfunctie en neurotransmissie. Tav sup-plementen is het effect matig; het kan de aandacht en stemming licht verbeteren, maar vervangt geen medicatie.

Mineralen zoals zink, magnesium en ijzer kunnen voordelig zijn bij een daadwerkelijk tekort, omdat deze belangrijk zijn voor neurotransmitters en energieverwerking in de hersenen. Het is verstandig eerst bloedwaarden te controleren.

Eiwitten leveren aminozuren als bouwstenen voor neurotransmitters zoals dopamine en noradrenaline, cruciaal voor focus en motivatie. Overmatige inname is niet beter.

Cafeïne kan kortdurend concentratie verhogen, maar kan slaap verstoren en averechts werken op lange termijn.

Concluderend kan gezonde voeding ADHD symptomen minder ernstig maken en de effectiviteit van de behandeling ondersteunen. Het vraagt een individuele aanpak om te kijken welke voedingsmiddelen effectief zijn, dat verschilt per persoon. Monitoren via een voedingsdagboek en samenwerking met een diëtist is verstandig om onnodige tekorten te voorkomen.

Rommelmarkt

Rommelroute Stevenshof – zondag 27 september

Op zondag 27 september om 13.00 uur is het zover: de gezelligste rommelroute van de Stevenshof!

Jonge bewoners (tot 12 jaar) toveren de drie schoolpleinen om tot gezellige kledjesmarkten vol tweedehands schatten, speelgoed, boeken, kleding en meer.

Kledjesmarkten op:

- Schoolplein Anne Frank
- Schoolplein Wereldwijzer
- Schoolplein Stevenshofschool

Daarnaast zijn er tot 16.00 uur extra activiteiten in de wijk:

- Spelen op de schoolpleinen
- Springen in de Speeltuin Stevenshof
- Een speurtocht door de wijk

Groen

NIEUWE GROENGROEPVOOR DE HELE WIJK

Zeer verheugd zijn we, dat er nu eindelijk weer een nieuwe groengroep van start is gegaan. Sinds april dit jaar zijn er 5 bewoners van de Stevenshof actief.

We hebben alweer op 2 markten gestaan, namelijk de markt: "Trots op de Stevenshof" op 15 april in het Stevenspark en de "Vitaliteitsmarkt" op 21 mei in het buurthuis.

We zitten boordevol nieuwe plannen en we komen eens in de 6 weken bij elkaar.

Ook de film: 'Onder het maaiveld' was een groot succes, mede dankzij de presentatie van Maarten Schrama. Alle aanwezigen weten nu veel meer over de bodem dan dat deze zwart of zandkleurig is. Het krioelt er van het leven en activiteit.

Bent u benieuwd naar onze plannen en/of overweegt u mee te doen, dan kunt u de contactpersoon voor de groengroep van de wijkraad hiervoor benaderen via .

Marjan Leersnijder, bestuurslid groen

Fysiotherapie
Stevenshof

Al 35 jaar dé plek voor al uw beweegklachten!



Heeft uw kind moeite met bewegen?

Heeft u last van Stress? of Slaapt u slecht?

Chronische pijn?

Snel terecht, ook zonder verwijsbrief!

Maak nu een afspraak!

Hoofdpijn? Nekpijn? Lage rug pijn?

Restklachten na Corona?

Ongewenst urineverlies?

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

Topaz
het hele leven tellen

Welzijn, behandeling en zorg bij u thuis

Wonen en leven zoals u dat wilt. Het liefst zo lang mogelijk in uw eigen huis. Ook als het wat ingewikkelder wordt. Topaz helpt hierbij. We kijken niet alleen naar zorg of beperkingen, maar vooral naar uw mogelijkheden, uw veerkracht en uw kwaliteit van leven.



Fotografie: Thomas Steenvoorden - BuroBinnen

- Zorg en begeleiding op maat aan huis (Volledig Pakket Thuis)
- Dagbesteding en ontmoeting bij ontmoetingscentrum Topaz Overrhyn en Topaz Zuydtwijk
- Behandeling aan huis van specialisten ouderengeneeskunde, psychologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten en geestelijk verzorgers

Contact Cliënt Service Bureau: 088 921 2400

Cultuur snuiven



Opening cultureel seizoen 2026-2027

Op maandag 7 september 2026 start de openingsweek van het nieuwe culturele seizoen. Dit jaar staat de week volledig in het teken van het thema: China.

Maandag 7 september: Film The Farewell

We trappen de week af in de bibliotheek met de film *The Farewell* (2019). Dit is een komisch drama waarin de Chinees-Amerikaanse Billi worstelt met een groot familiegeheim: haar geliefde oma NaiNai in China is terminaal ziek, maar de familie besluit haar niet in te lichten. Om haar de schok te besparen, reist de hele familie onder het mom van een bruiloft naar haar toe.

Locatie: De bibliotheek

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Kosten: € 5,50

Dinsdag 8 september: Chinese kookworkshop

Vandaag zijn we te gast bij de burens. Chef-kok Zhang Hu van Restaurant Alexander (onder voorbehoud) verzorgt een kookworkshop. Gewend als hij is om les te geven aan professionals, leert hij ons dit keer een heerlijk Chinees menuutje bereiden.

Locatie: Huis van de buurt, Trix Terwindtstraat 4

Tijd: 14.30 – 18.30 uur

Kosten: € 20,-

Woensdag 9 september: Concert SoWhat!

In de jaren '20 van de vorige eeuw was Shanghai jazz ontzettend populair. De formatie SoWhat! speelt vanmiddag een aantal sprekende voorbeelden uit dit genre. En natuurlijk brengen ze daarnaast nog veel meer leuke muziek ten gehore!

Locatie: Huis van de buurt, Trix Terwindtstraat 4

Tijd: 17.00 – 18.00 uur

Kosten: € 7,50 (inclusief Chinese snack)

Donderdag 10 september: Lezing kunstgeschiedenis

Je bent van harte welkom in de bibliotheek voor een boeiende lezing. Kunsthistoricus Martijn Kroeze belicht de invloeden van China op de Nederlandse kunst van de rococo tot op heden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het ontstaan van Delfts blauw!

Locatie: De bibliotheek

Tijd: 19.30 – 21.00 uur

Kosten: Gratis toegang

Vrijdag 11 september: Lunchconcert rondom de vleugel

Schuif gezellig aan voor een sfeervol lunchconcert. Pianist Roderigo Robles de Medina neemt plaats achter de vleugel en speelt prachtige composities met Chinese invloeden.

Locatie: Huis van de buurt, Trix Terwindtstraat 4

Tijd: 12.30 – 13.30 uur

Kosten: € 7,50

Zaterdag 12 september: Muziek in de bibliotheek

We sluiten de Chinaweek feestelijk af in de bibliotheek met de gratis eerste editie van Muziek in de bieb van het nieuwe seizoen. De Chinese talenten uit de Stevenshof, XiapengZhou en XiatanZhou, spelen op de piano indrukwekkende werken van Rachmaninov, Schubert, Debussy, Chopin en Beethoven!

Organisaties in de wijk

Beste bewoners van de Stevenshof,

Graag stel ik mij aan jullie voor. Mijn naam is Max Lange en ik werk nu iets langer dan een jaar als sociaal coördinator bij Incluzio in het Huis van de Buurt Stevenshof. Je kunt mij regelmatig vinden in het wijkcentrum, waar ook de bibliotheek en het jongerenwerk gevestigd zijn. Samen vormen we een plek waar ontmoeting, ontwikkeling en ondersteuning samenkomen.

Incluzio is een welzijnsorganisatie die in opdracht van de gemeente Leiden werkt aan sterke, betrokken wijken. In de Stevenshof doen we dat samen met bewoners, vrijwilligers en partners. Het Huis van de Buurt is daarin een centrale plek: een plek waar je binnen kunt lopen, mensen kunt ontmoeten of mee kunt doen aan activiteiten.

Misschien heb je het activiteitenboekje al eens gezien. Daarin staat van alles wat er in het huis van de buurt gebeurt. Een deel van deze activiteiten organiseren wij als Incluzio zelf, zoals inloopmomenten, ontmoetingsactiviteiten en ondersteuning bij vragen. Maar veel activiteiten ontstaan juist vanuit bewoners zelf.

In mijn rol houd ik me bezig met het verbinden van mensen en initiatieven in de wijk. Ik ondersteun bewoners, werk samen met vrijwilligers en partners, en probeer goed te luisteren naar wat er speelt in de Stevenshof. Soms voelt de Stevenshof als een eiland wat een beetje los staat van de rest van de stad. Ik hoor bewoners hier vaak zeggen dat ze de wijk amper uitkomen omdat alles wat ze nodig hebben hier is. Mensen voelen zich dus vaak sterk verbonden aan de wijk. Dat maakt het een bijzondere plek.

Wat mij betreft zit de kracht van de Stevenshof

In de betrokkenheid van bewoners. Er gebeurt



al veel, en er is nog veel meer mogelijk. Denk aan meer verbinding tussen jong en oud, nieuwe initiatieven vanuit bewoners. Hij lijkt mij leuk als we in de toekomst onze tuin samen met bewoners een nog mooiere plek maken waar meer mensen van kunnen genieten.

Ik werk samen met een team van collega's, ieder met een eigen rol en aandachtsgebied. Ook vrijwilligers spelen een onmisbare rol in het Huis van de Buurt. Zonder hen zouden veel activiteiten niet mogelijk zijn. We werken hier met meer dan 100 vrijwilligers die taken uitvoeren als concerten organiseren, koken, ondersteuning bieden aan mensen bij dag invulling, spullen repareren, bardiensten draaien en nog veel meer.

Ik ben blij om in de Stevenshof te werken en kijk ernaar uit om nog meer bewoners te leren kennen. Loop gerust eens binnen voor een kop koffie of een gesprek. Hopelijk tot snel in het Huis van de Buurt!

Met vriendelijke groet,
Max Lange, Team Stevenshof – Incluzio



50 topvrouwen

Elke twee jaar wordt er een nieuwe lijst bekend gemaakt met vrouwen uit kunst en cultuur, zorg, welzijn en sport, overheid en politiek, ondernemers en bedrijfsleven; 50 topvrouwen uit Leiden, die het verschil maken. In de Stevenshof wonen of werken meerdere van die vrouwen. Graag stellen wij hen de komende tijd aan u voor.

De eerste topvrouw waarmee de redactie een gesprek had is Mariane Matthijssen- de Bruijne.

1. Kun je je kort voorstellen?

Ik ben Marianne Mathijssen-de Bruijne. 74 jaar jong. Ik heb een man, twee dochters, twee schoonzons en 3 kleindochters. Ik woon sinds 1992 in de Stevenshof in Leiden. Ik speel viool en cello en maak graag muziek samen met anderen.

2. Wat doe je voor de kost?

Tot 2018 was ik werkzaam als docente Spaans, eerst aan de Volksuniversiteit en vervolgens in het MBO afdeling Toerisme. Nu ben ik actief in de werkgroepen Wijkvisie en Kunst en cultuur van Wijkraad Stevenshof en ik zit in het bestuur van de Wijkraad.

3. Met welk historisch persoon voel je verwantschap en waarom?

Ik bewonder Joke Smit. Zij heeft heel veel betekent voor de emancipatie van de vrouw, door onderwijsprojecten als de Moedermavo, en de actiegroep Man Vrouw Maatschappij voor gelijke behandeling van mannen en vrouwen. Dat is nog steeds niet het geval en er is dus nog werk aan de winkel.

4. James Bond, Oppenheimer of Antonia? Fellini, Steven Spielberg of Quentin Tarantino?

Oppenheimer vanwege de enorme impact op het wereldgebeuren van een groep wetenschappers en de morele dilemma's van hun opdracht. Maar James Bond vind ik ook heel leuk om al die vernuftige truukjes gecombineerd met lef en charme.

Stevens Spielberg maakt heel uiteenlopende, leuke films vol spanning met mooie filmmuziek van John Williams erbij, zoals Indiana Jones en Schindlers list. Quentin Tarantino vind ik te gewelddadig, maar wel bijzonder.

5. Waar krijg je energie van?

Als ik samen met anderen aan een project kan werken en het lukt om het van de grond te krijgen, zoals de Wijkvisie. En van muziek maken.

6. Waarover ben je zwaar teleurgesteld?

Zwaar niet, maar ik zou willen dat er veel meer vrijwilligers uit de wijk zouden zijn, die mee willen doen in bv. de wijkraad en in de werkgroepen ervan, zoals de groep groen, de groep Halloween, de groep Kunst en cultuur, de groep Rijnlandroute. Dat is echt nodig en iedereen kan wat bijdragen.

7. Hoe ben je hiermee in aanraking gekomen

Was er een concreet voorval dat bij jou de knop omzette?

Eerst vanuit de muziek om medemuzikanten te vinden, toen door een project van Zorg en Zekerheid over de vergrijzing van de wijk waaruit een straatcomité is ontstaan in de Maria Rutgersweg, en daarna door het project Stevenshof Vitaal waaruit allerlei activiteiten voortvloeiden.

8. Ben je actief, bevlogen of (een beetje) maf als je kijkt naar de tijd die het je kost?

Een beetje hyperactief misschien, maar het is vooral leuk om te doen en bevredigend omdat er veel positieve reacties komen op de culturele activiteiten die we in de wijk organiseren en op de wijkvisie.

9. Voel je je vereerd met de titel 'Sterke Vrouw'?

Ja, ik vind het wel eervol, want het is een beloning voor alle inspanningen en het stimuleert ook om er mee door te gaan.

10. Kun je een voorbeeld geven van een samenwerking binnen de Top 50 die heeft geleid tot tastbare impact in de stad?

Heel vers: voor de vormgeving van de wandelroutes in de Stevenshof werk ik samen met Karin van Iterson uit de Top 50. Zij ontwerpt de markering van de routes en de app. Een voorbeeld van tastbare impact op wijkniveau.

11. Wat heb jij persoonlijk geleerd van het netwerken en uitwisselen van kennis binnen dit platform? Ik ben er nog maar net bij; naast de samenwerking met vormgeefster Karin wil ik me nu eerst richten op contacten die nuttig zijn voor de jeugd in onze wijk, met name op het gebied van muziek.

12. Vind je dat de gemeente — of de overheid in bredere zin — de waarde van wat je doet onderkent en stimuleert?

Ja, de gemeente heeft net enkele wensen vanuit de wijkraad gehonoreerd met een impulsbijdrage aan de Stevenshof voor het plaatsen van twee digitale publicatieborden bij het winkelcentrum Stevensbloem en de eerder genoemde wandelroutes. Als bewoners moeten we zelf de aanschaf regelen en zijn we verantwoordelijk voor de

zorg ervoor. Dat vind ik een mooi blijk van vertrouwen in burgerparticipatie. Stevenshof vraag (luchtig en lokaal)

13. In de Stevenshof zijn bijna alle straten vernoemd naar een vrouw. Hoe zou jij het vinden als jou die eer te beurt zou vallen? Ga je dan voor een pad, weg, straat, plein of laan. Haha! Dat zou wel mooi zijn om als inwonster van de Stevenshof te worden vernoemd. Doe me dan maar meteen een plein!

14. Hoe verdrietig ben je als je er de volgende keer niet bij zit?

Waarbij? Bij de Top 50? Je blijft altijd lid van de Top 50. Maar het maakt wel, dat je je verplicht voelt om full speed door te gaan om te voldoen aan de verwachtingen.

15. Hecht je veel waarde aan het aspect 'vrouw', of had je je op vergelijkbare wijze ingezet als je geen vrouw was geweest? Ja, het blijft nodig om het vrouw-zijn apart naar voren te brengen. Maar ik denk ook dat het een kwestie van persoonlijkheid is om zo actief te zijn.

16. Wat zou je in 2027 bereikt willen hebben?

Dat alle wijkbewoners weten van de activiteiten die we organiseren in de wijk, zoals het culturele programma, en dat we voor de jeugd een aantrekkelijk onderdeel in dat programma hebben bedacht. Ook dat de wijkvisie door alle wijkbewoners omarmd wordt als een leidraad voor de toekomst van de wijk.

17. Toekomstdroom?

Dat de Stevenshof een mooie, groene, gevarieerde, kunstzinnige, gezellige wijk is met bewoners die enthousiast meedenken en meewerken om de wijk zo te houden en waar iedereen welkom is.



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Ctevent of

De werkgroep Halloween van de
Wijkvereniging "Wijkraad Stevenshof"
organiseert:

HALLOWEEN

**Doe mee! Versterk het Halloweenteam
van de Wijkraad Stevenshof**

Elk jaar organiseren we het grootste en spannendste evenement van de buurt: het Halloweenfeest. Om dit mogelijk te blijven maken, zoeken we enthousiaste vrijwilligers die ons team willen versterken.

We kunnen hulp gebruiken bij:

het opbouwen van het terrein

het inrichten van het Griezelbos

het begeleiden van activiteiten tijdens de avond

het afbouwen na afloop

Of je nu een paar uur kunt helpen of langer: jouw inzet maakt het verschil. Samen zorgen we voor een griezelig gezellige avond voor jong en oud.