



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Stevenshof

POLDERPRAAT

Nummer 158, lente 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 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

foto: L. Beneker

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 lezers,

Toen ik van de week naar buiten keek, zag ik duidelijk dat het weer lente is. De paasbloemen bloeien. De vogels zingen. Ook heel vroeg in de ochtend. Da's dan weer minder. De zwanen, de meerkoetjes en de eenden hebben of maken hun nest weer op orde.

Helaas zullen we het beeld van de voorpagina de komende tijd niet meer zien, vrees ik. Aan de rand van de Stevenshof zijn de aannemers gestart met het aanleggen van de Warmteling. De wijkraad heeft zich ingezet om de overlast zoveel mogelijk te beperken. Zo gaat er in beginsel geen zwaar verkeer door de wijk zelf.

De wijkraad kijkt terug op een bewogen verkiezingsdebat. Aan de voorbereiding lag het niet. Aan de deelname van de politieke partijen evenmin. Ook langs deze weg wil ik hen nog bedanken. Het debat werd ontsierd door meerdere actievoerders die met veel kabaal duidelijk maakten dat zij tegen de deelname van



Forum voor Democratie waren. Uiteraard heeft iedereen recht op zijn mening en mag die ook uiten, maar wil binnen bepaalde grenzen. Die werden zowel binnen als buiten echt overschreden. Heel jammer, maar het goede nieuws is wel dat het tot echte discussie gekomen is. De aanwezige wijkbewoners hebben baggage meegekregen om weloverwogen - deze keer - twee vakjes rood te kleuren.

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



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

Van de bestuurstafel

Warmteling

Onze Werkgroep heeft een tijdje gezeten aan tafel gezeten met de mensen van Warmteling en de aannemers A. Hak en Hanab. Onze inzet: zo min mogelijk overlast en geen zwaar verkeer door de wijk.

Inmiddels zijn de aannemers met hun werkzaamheden in onze polders begonnen.

De volgende info komt uit hun laatste nieuwsbrief:

Het gebied van de werkzaamheden. De werkzaamheden vinden plaats in de polder ten zuiden van de Stevenshof tussen de Hadewychlaan en het Bouwlustpad richting de spoorlijn Leiden – Den Haag en het Liesbeth Ribbiuspad.

Hoe lang duurt dit? Onze werkzaamheden starten in maart 2026. Wij verwachten dat deze werkzaamheden duren tot het voorjaar van 2028. Onze werktijden op reguliere werkdagen zijn tussen 07:00 – 19:00 uur.



Werkverkeer

Ons werkverkeer rijdt alleen vanaf de A44 / Plesmanlaan via de Haagsche Schouwweg en Stevenshofdreef naar de bouw in- en uitrit aan de Hadewychlaan. Omliggende straten, waaronder de Kenauweg, worden niet gebruikt. Bijzondere transporten, zoals extreem lange vrachtwagens, vinden zoveel mogelijk buiten de spits plaats. Dit om extra verkeersdruk en hinder te beperken.

Informatie en contact

Wilt u op de hoogte blijven van de meest actuele informatie over de werkzaamheden? Scan dan



voortgang van het project.

Kindervrijmarkt

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

Algemene Ledenvergadering

De Wijkraad Stevenshof moet uiteraard jaarlijks verantwoording afleggen aan de leden.

Dit jaar is de algemene ledenvergadering voorzien op 23 juni. Wij ontvangen belangstellende leden graag vanaf half 8 op de Dobbedreef 250. De voorzitter opent de vergadering om 20.00 uur. Wilt u komen, dan kunt u de relevante jaarstukken (jaarverslag, begroting, etc) opvragen bij de secretaris. Ongeveer een week van te voren worden u deze toegezonden.

Nieuwsbrief

U kunt zich via de website aanmelden voor onze nieuwsbrief. Rechtsonder in beeld komt er een pop-up scherm tevoorschijn. Heeft u problemen: info@wijkraadstevenshof.nl



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Stevenshof

Stevenshofs verleden

De geveltekens van Rijndijk 156

Degene die onlangs de witte voorgevel van het pand Rijndijk 156 passeerde, zal vrijwel zeker de geelkleurige (voorheen blauwe) reuzenletters in Art Deco-stijl zijn opgevallen. Wat wordt hier bedoeld met: 'DIASTATISCHE PRODUCTEN'? Dit moet eerst even worden uitgelegd met een paar regels 'stroperige' chemie.



De term diastatisch, verbonden aan dit bedrijf, heeft alles te maken met het productieproces. Diastase is het proces waarbij het aanwezige zetmeel in mout van gerst, mais of tarwe in water met behulp van enzymen in verteerbare suikers (maltose) wordt omgezet. Een dergelijke behandeling vindt plaats bij bierbrouwen. Door verwarming en verdamping ontstaat een geconcentreerde stroperige vloeistof (van wit- tot bruinkleurig) of desgewenst droog moutextract dat bakkerijen en snoepfabrikanten gebruiken als kleurstof of als smaakversterker.

Voordat wordt ingegaan op de geschiedenis van dit unieke bedrijf, wordt teruggeblikt op de tijd dat op deze plek (toen nog grondgebied van Voorschoten) een openbare lagere school was gevestigd, die zijn oorsprong vond in het midden van de 18e eeuw, aangeduid als buurtschool of bijschool.

Een eeuw later in 1874 werd in opdracht van de gemeente een nieuwe, grotere school met onderwijzerswoning gebouwd. Het mag een klein wonder heten dat door vele jaren heen dit witgepleisterde gebouw, dat als kantoor diende van Fabriek van Diastatische Producten en tevens de voormalige onderwijzerswoning van de openbare school was, staande is gebleven. Het bijzondere is ook dat deze voormalige onderwijzerswoning, gebouwd in de jaren 1874/1875, een gevelsteen bevat met een viertal namen, wat nadere toelichting verdient.

Deze is aan de achterzijde van de woning bij de latere doorgang naar de fabriek ingemetseld.

In de aanloop naar de eerstesteenlegging werd op 19 maart 1874 de heer C. de Graaf als hoofdonderwijzer benoemd, nadat op 27 januari zijn voorganger J. de Jong eervol ontslag had gekregen. Omdat het schoolgebouw aan de Rijndijk in slechte staat verkeerde, werd in juli bij architect J. Goldberg in Hazerswoude advies ingewonnen over een mogelijke verbouw, te beginnen met de onderwijzerswoning voor C. de Graaf. Deze werd begroot op ongeveer duizend gulden. Nadat de gemeenteopzichter P. Yperlaan hiervan kennis had genomen, adviseerde hij de gemeenteraad in augustus tot het geven van de opdracht aan Goldberg voor het maken van een plan en bestek voor woning met aangrenzend schoolgebouw. Dit plan kwam er snel, want op 20 oktober werd de aanbesteding gegund aan de laagste inschrijver J. Spreij, voor een totale aanneemsom van f 8.584,--.

In januari 1875 kon in principe met de bouw van de school worden begonnen,



ware het niet dat de huurder van de tuin van het oude schoolgebouw dwarslag en de start met twee maanden vertraagde. Voor de doorgang van het onderwijs had de aannemer op zijn kosten een tijdelijk hulplokaal voor de leerlingen gehuurd. De eerstesteenlegging vond plaats op 24 maart 1875.



De hierin gegraveerde vier namen zijn die van kinderen van leden van de gemeenteraad van Voorschoten. Dit waren stuk voor stuk bouwlieden en boeren met kapitaal. Vervolgens is gebleken, zoals meestal gebeurde bij eerstesteenleggingen, dat ook bij deze gelegenheid jonge kinderen zijn ingeschakeld. Op het rijtje af worden op deze steen de namen van twee meisjes en twee jongens vermeld.

Klasina Maria Adriana Hoogendoorn, geb. 12 augustus 1865 (eerste kind van zes totaal). Dochter van Wouter Hoogendoorn (bouwman) en Petronella Oskam. De familie Hoogendoorn had een boerenbedrijf bij Berbice.

De voornamen met letters Ka.Ma.Ao. met eindletter in superscript bevatten een foutje: de steenhouwer heeft zich vergist in de eindletter van Adriana, want deze moet natuurlijk een a zijn.

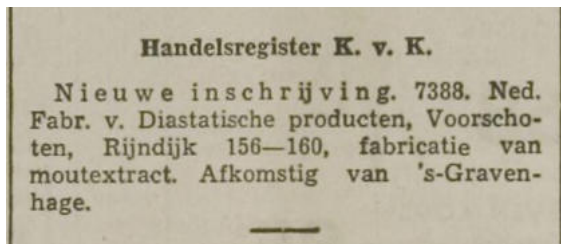
Maria Cornelia Henrica van der Horn van den Bos, geboren op 1 januari 1866 en overleden op 18 maart 1940, 74 jaar, en in april 1885 op deze school benoemd als onderwijzeres. Toen was zij 19 jaar. Zij was dochter van W.E.H. van der Horn van den Bos en Maria Jacoba Cornelia van Kleef. Van der Horn van den Bos was de dorpsarts en woonde in 1875 nog aan de westzijde van de Voorstraat, nu het pand met het nummer 36. In 1889 zou hij aan de overkant van de Voorstraat het pand nummer 23 laten bouwen.

Job Duivenvoorden, geb. 27 juni 1862 in Voorschoten en overleden op 15 juni 1916 te 's-Gravenhage, (gehuwd met Cornelia van Steijn), zoon van Jacobus (Jacob/Jaap) Duivenvoorden en Johanna Maria van Haasteren. Jaap was gemeenteraadslid, wethouder en locoburgemeester. Als kapitaalkrachtige boer behaalde hij vaak prijzen met zijn paarden op tentoonstellingen van de Hollandsche Maatschappij voor Landbouw. Ook op het onderdeel zuivelbereiding boekte hij succes met beste boterbereiding.

Petrus van Steijn, geb. 18 november 1866 (vader Pieter van Steijn en moeder Elisabeth Heemskerk, 2e huwelijk). Van Steijns boerenbedrijf lag bij het Haagse Schouw aan de kant van Valkenburg.

Samengevat: op 24 maart 1875 waren de leeftijden van deze schoolgaande eerstesteenleggers respectievelijk: Klasina (9 jaar), Maria (9 jaar), Job (12 jaar) en Petrus (8 jaar).

In de periode van 1900-1920 was het aantal leerlingen kennelijk groeiende en er was reden om de school uit te breiden. Met deze verbouwing was het aantal schoolbanken met ca. 30% toegenomen.



De openbare lagere school aan de Rijndijk wist zich tot halverwege 1937 te handhaven, waarna de deuren definitief werden gesloten. Een jaar later werd de gebouwen verkocht aan de Nederlandse Fabrik van Diastatische Producten N.V.

Deze fabriek werd opgericht in 1936 door twee Hagenaars, Jan Nieuwenhuizen Segaar en Herman Kunst. Door aankoop van de voormalige openbare school aan de Rijndijk werden deze ondernemers eind 1938 voor f 6500,-- eigenaar van dit perceel. De ligging aan de Oude Rijn maakte het vervoer van grondstoffen voor het moutextract naar de Rotterdamse haven en v.v. per schip mogelijk. In tijden van voorspoed produceerde deze fabriek jaarlijks ca. 4000 ton, waarvan maar liefst 95% bestemd was voor de export.



Tot 1966 behoorde dit gebied aan de Rijndijk nog bij Voorschoten en de bewoners keken uit op weilanden. Het bedrijf werd in 1939 geregistreerd bij de Kamer van Koophandel. Op het toekomstige fabrieksterrein werden investeringen gedaan voor de aanschaf van een stoomketel en een kolenbunker.

De fabriek viel herhaaldelijk ten prooi aan diefstal van diverse materialen. Waren het eerst

nog een vijftal konijnen en 6 hectoliter industriekolen (december 1942), later hebben dieven zich schuldig gemaakt aan het stelen van zink (maart 1952) en ten slotte werd uit de brandkast van de fabriek een bedrag van f 3.500,-- gestolen (december 1954).

Vermoedelijk was het terrein onvoldoende afgezet en waren de financiële middelen niet toereikend anders dan voor verbeteringen in de procesvoering en werving van extra personeel. In 1963 werd in de Fabrik voor Diastatische producten N.V. een assistent gevraagd voor haar verstuivings-installatie (leeftijd 20-30 jaar, technische kennis gewenst). Alleen al voor een installatie ter bestrijding van verontreiniging van het oppervlaktewater was een investering van f 50.000 nodig. De gemeentelijke heffingen hadden hierdoor lager moeten uitpakken, maar het tegendeel was het geval.

Er werd ook geklaagd over stank en lawaai. Al met al werd het steeds lastiger om het bedrijf staande te houden. Deze opgave werd nog versterkt door de bebouwing van de Stevenshofjespolder, waardoor de fabriek geleidelijk werd ingesloten. Om te voldoen aan de steeds strengere omgevingsnormen en om te kunnen voldoen aan de toenemende productievraag werd in 1989 een compleet nieuwe fabriek opgezet. Van de oorspronkelijke gebouwen werd alleen het kantoor, de voormalige onderwijzerswoning, gespaard. Dit alles bleek niet genoeg om aan de alsmaar toenemende omgevingseisen te voldoen. Regelmatig terugkerende discussies met omwonenden en toezichthouders hebben in 1995 ertoe geleid dat de productie alleen nog maar van maandag t/m vrijdag mocht plaatsvinden. Op 12 juli 2022 verkreeg de fabriek surseance van betaling. Kort daarna viel het doek en werd dit bedrijf eind juli 2022, na circa 85 productieve jaren, failliet verklaard.

Wat nog resteert is een herinnering aan het oude dijkdorp, als het ware 'Voorschoten aan de Rijn', met hier en daar nog historische boerderijen en bedrijven. Wat het pand Rijndijk 156 betreft, pleitte de Historische Vereniging Oud Leiden na een bezoek in december 2023 al voor de status van gemeentelijk monument. Het was verrassend te vernemen dat Rijndijk 156 onlangs door het college als beschermd gemeentelijk monument is aangewezen. Rijndijk 156 zal in het erfgoedregister onder nummer 1824 worden geregistreerd.

Dit verhaal is opgesteld door Thijs de Vries

Literatuur:

Oud Leiden Nieuws, jaargang 23, nr. 4, december 2023, J.J. de Haan.

Tussen Voorschoten en Leiden, 2020, Jan H.M. Sloof

Met dank aan Jan H.M. Sloof, Wim van den Eijkel en Piet de Baar.

Fysiotherapie
Stevenshof

Al 35 jaar dé plek voor al uw beweegklachten!



Topaz
hier heel even thuis

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 Steenhuizen - BuroBinnen

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

Contact Cliënt Service Bureau: 088 921 2400

Schooltuin: kom oogsten en plukken

Verse en onbespoten groente uit het Stevenspark

Bent u omwonende van het Stevenspark en houdt u van verse groente? Dan kunt u deze hele zomer zelf uw wekelijkse groente oogsten en plukken bij de schooltuinen.

In het Stevenspark hebben basisschoolleerlingen een schooltuin. Maar ze gebruiken niet álle grond. Op een leeg stukje grond teelt biologisch tuinder Verena Demoed nu al 2 jaar seizoensgroente voor buurtbewoners. Dat gaat steeds beter, en daarom is er plaats voor nieuwe oogst-deelnemers uit de buurt.

De groente is onbespoten en vers, want u haalt het zelf direct van het land. En helemaal verpakkingsvrij, want tasjes en zakjes neemt u zelf mee.

Wilt u meer weten? Mail naar

verenademood@gmail.com of bel/app 06-11253590. Of loop een keer binnen bij de schooltuinen in het Stevenspark als het hek open staat!



Stom, stom

In de vorige editie van de Polderpraat stond de mededeling dat de vertoning van de film Onder het Maaiveld, zou plaatsvinden op 29 mei. U bent hier getuige van de te dikke vingers van de redacteur. De 2 van 29 had een 1 moeten zijn. Oftewel de vertoning van deze zeer boeiende film vindt plaats op 19 mei aanstaande.

INFO

De wijkraad Stevenshof wil de wijkbewoners graag goed informeren. Soms zijn zaken echter nog niet helemaal duidelijk op het moment dat het blad naar de drukker gaat. Dat geldt ook voor de festiviteit op 14 april in het Stevenshofpark. Het is de bedoeling dat wijkbewoners die dag kunnen aangeven welke van de circa tien ideeën om de wijk mooier te maken, moeten worden uitgevoerd.

Houd voor het definitieve programma onze website in de gaten.

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.

In deze Polderpraat kunt u enige sfeerimpressies lezen van straat-BBQ, die de wijkraad met een financiële bijdrage

BBQ

Subsidie buurt-BBQ

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

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

Het enige wat u daarvoor hoeft 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. Dat is alles. O ja, wel even het aanvraagformulier (verkrijgbaar via de website of info@wijkraadstevenshof.nl) invullen en opsturen natuurlijk.



Groote Vink

Project Groote Vink

Recent is een delegatie van de wijkvereniging bijgepraat over de ontwikkelingen in het project Groote Vink.



In de loop van 2027 wordt er (volgens de huidige informatie) begonnen aan de veranderen van dit verkeersknooppunt.

De grote winst van het nieuwe ontwerp is de verkeersveiligheid. Het fietsverkeer wordt gescheiden van het autoverkeer. Het autoverkeer richting Voorschoten gaat in de toekomst door de bestaande tunnel via de Griffioenlaan richting de Trompweg. Minder asfalt en meer groen bij de Groote Vink.

Het project wordt in 2 fases gedeeld. In principe blijft de route om vanaf Voorschoten/Haagweg de Stevenshof in en uit te rijden ten alle tijden open! In najaar 2026 volgt meer info over de planning.



Stevenshof van het gas af

Energietransitie Leiden: Stevenshof van het gas af

Wat gaat er gebeuren?

Vóór 2050 worden in Leiden alle wijken stap voor stap aardgasvrij gemaakt. In het kader van de energietransitie gaan we steeds meer energie halen uit hernieuwbare bronnen, zoals zonne- en windenergie. Dat is noodzakelijk vanwege de sterk gestegen gasprijzen, het stopzetten van een belangrijk deel van de Nederlands gaswinning en de wens om minder afhankelijk te zijn van buitenlandse gasleveranciers. Bovendien draagt de overstap bij aan schonere lucht en helpt het de opwarming van de aarde tegengaan.

De Stevenshof maakt de overstap naar elektrisch koken vóór 2035.

De Stevenshof is een van de Leidse wijken waar de bewoners al vanaf de bouw warmte krijgen via een warmtenet, beter bekend als de stadsverwarming. Het koken gebeurt echter op gas, al zijn inmiddels al veel bewoners overgestapt op elektrisch koken en gebruiken dus helemaal geen gas meer. De gemeente streeft ernaar om de Stevenshof in 2035 volledig aardgasvrij te hebben. Dit betekent dat alle bewoners van de Stevenshof vóór 2035 moeten zijn overgestapt op elektrisch koken, want het is de bedoeling dat in 2035 letterlijk de gaskraan wordt dichtgedraaid.



De procedure voor de energietransitie van de Stevenshof.

In juni 2024 heeft de gemeente Leiden de Startnotitie Energietransitie Stevenshof vastgesteld. Dat is de officiële start geweest voor de opstelling van het Wijkuitvoeringsplan Stevenshof.

In dit wijkuitvoeringsplan komt te staan wat er in de wijk gaat gebeuren, hoe bewoners worden ondersteund en wanneer de uitvoering van start gaat.

Het wijkuitvoeringsplan wordt opgesteld door een werkgroep, bestaande uit De gemeente Leiden, de woningcorporaties Portaal en de Sleutels, de wijkraad Stevenshof, Energiek Leiden en netbeheerder Liander.

Daarnaast is in het najaar van 2025 een Klankbordgroep van start gegaan, bestaande uit 40 wijkbewoners.

Deze klankbordgroep heeft als taak om mee te denken over het hele proces en om gevraagd én ongevraagd advies en zo nodig ook kritiek te geven over de zaken die door de werkgroep in het kader van het wijkuitvoeringsplan worden ontwikkeld. Het is de bedoeling dat het wijkuitvoeringsplan in de herfst van 2026 wordt vastgesteld door de Gemeenteraad.

Wat betekent dit voor u?

Houd er als bewoner dus rekening mee dat koken op gas na 2034 niet meer mogelijk is.

Kies bij de aanschaf van nieuwe pannen, kookapparatuur, een nieuwe keuken of vervanging van uw kookplaat direct voor een elektrische kookplaat. Zo bereidt u uw woning voor op de toekomst. Elektrisch koken is efficiënt en veilig, maar vereist soms een aanpassing van de meterkast en de aanschaf van geschikte pannen.

De energiekosten voor elektrisch koken, zeker met een inductiesysteem, zijn minder dan die van gas, u zult dus kosten gaan besparen door de overstap naar elektrisch koken.



Daarnaast zal de gemeente Leiden subsidie beschikbaar stellen voor de overstap op elektrisch koken. Deze kunt u gebruiken voor de aanpassingen van de meterkast en de



aanschaf een nieuwe elektrische kookplaat.

Deze subsidie is naar verwachting in het najaar beschikbaar, als het wijkuitvoeringsplan door de Gemeenteraad wordt vastgesteld.

Huurders Huurders van woningcorporaties!

De gemeente werkt samen met de woningcorporaties bij de overstap naar elektrisch koken.

De huurders krijgen van De Sleutels en Portaal vanzelf een brief wanneer zij aan de beurt zijn voor de overstap. Hieronder leest u meer over de aanpak van de woningcorporaties.

Portaal regelt een zorgeloze overstap op elektrisch koken

Als huurder van Portaal kunt u binnenkort overstappen op elektrisch koken. Dat is veiliger, schoner en goedkoper. Zo'n 350 bewoners hebben al een aanbod ontvangen. De reacties over de plaatsing zijn positief.

Portaal werkt samen met de partner Enoma. Zij maken uw keuken en meterkast gratis klaar voor elektrisch koken. Doet u mee, dan krijgt u een 2x230 volt aansluiting (in de volksmond 2-fasen genoemd), geschikt voor een inductiekookplaat of elektrisch fornuis. De aansluiting heeft een speciale groep en een Perilex-stopcontact. Ook kan Portaal uw keuken verbeteren, bijvoorbeeld met een langer aanrechtblad of een extra kastje.

Heeft u nog geen brief ontvangen, wacht dan op de brief. Uw woning komt vanzelf aan de beurt.

Een afspraak maken doet u online. Samen met de monteur bespreekt u wat het beste past. Na uw akkoord tekent u digitaal voor

de afspraken. De kookplaat en pannen regelt u zelf, Portaal zorgt voor de aanpassingen en de afdopping van het gas.

Heeft u hulp nodig bij het aanmelden? Mail het team op: gaslooskoken@portaal.nl

Meer info en handige video's:
<https://www.portaal.nl/projecten/de-stevenshof-stapt-over-op-elektrisch-koken/>

De Sleutels is al gestart met aardgasvrij maken van woningen

De Sleutels verhuurt in de Stevenshof meer dan 700 woningen. Het is dus een behoorlijke klus om al deze woningen aardgasvrij te maken! Daarom startte De Sleutels vorig jaar al met de eerste 100 woningen. De werkzaamheden duren tot juni 2027.

De Sleutels werkt in fases: eerst worden huurders uitgenodigd om zich aan te melden voor de werkzaamheden. Dan komt aannemer Coen Hagendoorn langs om de elektra voor te bereiden. Daarna plaatst Inductie.nu een elektrische kookplaat of fornuis.

De huurders van De Sleutels betalen niets voor de werkzaamheden en materialen. De elektrische kookplaat en de pannenset krijgen zij kado van De Sleutels.

Meer weten? Kijk op www.desleutels.nl/stevenshof-aardgasvrij

Is het Elektriciteitsnet in de Stevenshof geschikt voor de energietransitie?

U heeft waarschijnlijk wel eens iets gelezen of gehoord over drukte op het elektriciteitsnet (netcongestie). Netbeheerder Liander heeft aangegeven dat het netwerk in de Stevenshof

voldoende capaciteit heeft om iedereen te laten overschakelen op elektrisch koken. Wel kan het verwerken van aanvragen, afhankelijk van de planning van Liander, soms enige tijd duren. De gemeente is daarom in overleg met Liander om hierover afspraken te maken.



De Rijndijk is een uitzondering binnen de Stevenshof.

In tegenstelling tot de overige woningen in de Stevenshof zijn de circa 200 woningen en bedrijven aan de Rijndijk niet op de Stadsverwarming aangesloten. Naast woningen, die bijvoorbeeld al zijn overgestapt op zonnepanelen in combinatie met warmtepompen, is het overgrote deel van deze woningen nog volledig afhankelijk van aardgas voor zowel verwarming als koken. Er is daarom een apart onderzoek uitgevoerd om te bepalen welke duurzame en aardgasvrije aanpassingen hier het beste passen. De resultaten van de eerste fase van dit onderzoek worden binnenkort verwacht. In een tweede ronde zal vervolgens voor iedere woning een concreet voorstel worden gedaan om het aardgasgebruik in dit gebied te beëindigen.

Hoe verder?

In de volgende Polderpraat gaan we dieper in op dit onderwerp, onder meer met ervaringen

van bewoners die al zijn overgestapt op elektrisch koken.

Verder wordt u op de hoogte gehouden van de ontwikkeling van het wijkuitvoeringsplan en zaken die in de Klankbordgroep zijn besproken.

Daarnaast willen we ook nader ingaan op de speciale positie van de huurders van vrije sector woningen, want die zijn in dit verhaal nog niet aan de orde gekomen.

Meer informatie over de energietransitie in de Stevenshof, vindt u op het participatieplatform van de gemeente Leiden; doemee.leiden.nl/stevenshof. Daar worden ook nieuwe ontwikkelingen gedeeld.

Voor reacties op en vragen over de energietransitie in de Stevenshof kunt u gebruik maken van het email adres: warmtetransitie@leiden.nl of u stuurt uw reactie naar: transitie@wijkraadstevenshof.nl

Cultuur snuiven

De werkgroep Kunst en cultuur van de wijkraad Stevenshof organiseert in de maanden april, mei en juni in samenwerking met Incluzio of BplusC meerdere activiteiten.

Via onze website kunt u de geplande optredens bekijken. Doet u dat regelmatig. Het kan altijd zijn dat een gepland optreden niet doorgaat. Ook hangen er op diverse plekken posters, zoals hoeronder getoond.

Sommige optreden zijn gratis, zoals het open podium. Voor andere vragen we een bescheiden bijdrage om uit de kosten te komen.



**Wijkraad
Stevenshof**
De wijkvereniging van de Stevenshof

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

Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com

De overgang

De overgang

De overgang is een natuurlijke periode die voor veel vrouwen tussen hun 45e en 55e jaar begint. Het is de tijd rondom je laatste ongesteldheid. Tijdens deze periode verandert er van alles in je lichaam, omdat het hormoon oestrogeen minder wordt aangemaakt. Wat kun je merken? Elke vrouw ervaart de overgang anders.



Veel voorkomende klachten zijn:

- Onregelmatige of hevige ongesteldheden
- Plotselinge opvliegers en nachtelijk zweten
- Een drogere vagina, wat seks minder prettig kan maken
- Stemningswisselingen
- Slaapproblemen
- Een prikkelbare blaas
- Minder libido (seksueel verlangen)

Naast deze lichamelijke klachten kun je ook emotioneel last hebben. Het is daarom belangrijk om hier open over te praten, bijvoorbeeld met je huisarts.

Wat kun je zelf doen?

Er zijn verschillende dingen die je kunt proberen voordat je medicijnen overweegt:

- Zorg voor een koelere slaapkamer
- Beweeg regelmatig

- Houd een gezond gewicht
- Vermijd triggers zoals pittig eten, alcohol en cafeïne
- Gebruik glijmiddelen bij vaginale droogheid

Medische hulp

Als de klachten aanhouden, kan de huisarts verschillende behandelingen aanbieden:

- Hormoonvervangings therapie (hormonen aanvullen), in verschillende vormen
- Lokale vaginale crèmes met oestrogeen
- Niet-hormonale medicatie bij ernstige opvliegers

Belangrijk om te weten

- Een bloedtest is meestal niet nodig om te weten of je in de overgang bent
- Je kunt stoppen met anticonceptie als je 52 jaar bent; zwangerschap na die leeftijd komt bijna nooit voor
- Je hebt iets meer kans op hart- en vaatziekten, dus bespreek dit met je arts
- Een open gesprek met je huisarts helpt om de beste keuze te maken

De overgang hoort bij het leven, maar dat betekent niet dat je er alleen mee hoeft te zitten. Vraag hulp als je het moeilijk vindt! Goede aanvullende informatie is te vinden op www.thuisarts.nl

Psychosomatisch Fysiotherapeut

De psychosomatisch fysiotherapeut richt zich op de wisselwerking tussen lichaam en geest.

Bij overgangsklachten kunnen ze helpen

met:

- Lichaamsgerichte oefeningen: bewustwording lichaam
- Ontspanningsoefeningen/mindfulness , ook voor slaapproblemen
- Ademhalingsoefeningen
- Leefstijladviezen: sporten/bewegen, voeding
- Stressmanagement: Omgaan met stemmingswisselingen en vermoeidheid



De apotheek

De apotheek kan hierbij een belangrijke ondersteunende rol spelen.

Apothekersassistenten geven uitleg over medicatie, zoals hormoontherapie, en controleren of deze veilig gebruikt kan worden.

Bij hormoontherapie is maatwerk belangrijk. Oestrogenen worden meestal gecombineerd met een progestageen (minimaal 12 dagen per maand), behalve na een baarmoederverwijdering of bij lokale vaginale behandeling met estriol. De dosering is zo laag mogelijk en de behandelduur bij voorkeur korter dan vijf jaar, afhankelijk van de klachten en kwaliteit van leven.

De keuze tussen tabletten of pleisters/gel hangt af van uw situatie. Tabletten zijn eenvoudig in gebruik en goed onderzocht. Toediening via een pleister van oestrogenen kan stabielere hormoonspiegels geven en zijn mogelijk gunstiger zijn bij stemmingsklachten of migraine.

Progestagenen moet dan wel in tabletvorm erbij geslikt worden. Bij irritatie van de pleister kan ook aan een gel of spray gedacht worden.

Andere medicatie voor de overgang, niet op basis van hormonen, is veel minder effectief en wordt niet altijd vergoed. Ook is er veel vraag naar zelfzorgmiddelen. Er is geen overtuigend bewijs dat middelen zoals zilverkaars of fyto-oestrogenen helpen. Supplementen met hoge doseringen kunnen mogelijk risico's geven en worden afgeraden. Laat het ons weten als u deze gebruikt zodat we

Onze apothekersassistenten zijn onlangs bijgeschoold op het gebied van de overgang. Vraag gerust om extra advies als u deze medicatie gebruikt. Ook kunt u een persoonlijk consult met de apotheker afgestemd op uw situatie aanvragen. Loop gerust binnen dus voor uw vragen of maak een afspraak met apotheker via onze website (apotheekstevenshof.nl).

Diëtiste

De diëtiste geeft persoonlijk voedingsadvies dat past bij jouw situatie. In de basis geeft onderzoek aan dat een voedingspatroon (Mediterraan of Schijf van Vijf) met veel pure, onbewerkte en plantaardige producten, rijk aan vezels, vitaminen en mineralen het best werkt tegen overgangsklachten. Daarnaast zijn ze ook het meest effectief bij het behoud van een goed gewicht.

Een Westers voedingspatroon met veel vet en suiker werkt juist tegen. Samenvatting van de belangrijkste adviezen:

- Gezonde vezelrijke voeding: Veel groenten, fruit, volkorenproducten, ongezoete zuivel en hoogwaardige

eiwitten (vis, gevogelte, peulvruchten, noten). Dit zorgt voor de juiste balans van verschillende hormoonsystemen, een goed microbioom van de darmen, verzadiging, goed gewicht.

- Triggers: Klachten als opvliegers, nachtzweeten, stemmingswisselingen, depressie en angst kunnen getriggerd worden door roken, alcohol, koffie/cafeïne, uitdroging en een lage jodiumstatus. Een goede status van vitamine D, E, B6 en magnesium zouden verbetering kunnen geven.

- Calcium en vitamine D: Voor botgezondheid (zuivel, verrijkte plantaardige dranken, vette vis)

- Omega-3 vetzuren: Uit vette vis of lijnzaad voor hartgezondheid

- Caloriebeperking: In en na de overgang heeft je lichaam minder energie nodig, wat lastig is als juist de balans in verzadigingshormonen niet optimaal is.

Aandacht voor portiegrootte is belangrijk en

voorkom emotie-eten.

- Uitdroging is een trigger: zorg voor voldoende drinkvocht, ongeveer 1,5-2 liter per dag totaal.

Onderzoek levert nog onvoldoende bewijs dat supplementen als fyto-oestrogenen of ontstekingsremmende polyfenolen klachten kunnen minderen.

Een diëtiste maakt een plan dat rekening houdt met je persoonlijke klachten, medicatie en levensstijl.

Wijksamenwerkingsverband Stevenszorg
Fysiotherapie Stevenshof
Huisartsenpraktijk Stevenshof
Dubbeling, Schuur, Bakker en van der Spruit
Huisartsenpraktijk op 11
Academische apotheek Stevenshof
Susanne Berbee, diëtist

Kunst en Cultuur

PROGRAMMERING APRIL TOT JUNI 2026

Vrijdag 3 april 2026 is er om 12.30 uur het lunchconcert: Rondom de vleugel Pasen. In de Maria Middelaeskerk Rijndijk 283 spelen Roy van Vugt, bariton, Roos van Herrewegen, sopraan, Mervyn Lee, orgel en strijkers van KONCON, muziek van Händel, Bach, Mozart.

Zaterdag 11 april 2026 14.00 uur: muziek in de bieb Stevenshof met Anya van Dooren en haar klarinetensemble met klezmer en meer.

Vrijdag 17 april 2026 17.00 uur is er weer een jazzcafé in het Huis vd Buurt Stevenshof. Vera Willemsen en band brengen jazz op vrijdag.

Zondag 26 april 2026 14.30 uur is er een Open Podium in het Huis vd Buurt Stevenshof, Nick, Ailig Mcleod & the Backbones, etc. treden op

voor u.

Dinsdag 12 mei 2026 19.30 u.: Lezing in de bieb Stevenshof. Over Cornelis Vreeswijk, een coryfee uit Zweden én Nederland.

Dinsdag 19 mei 19.30 uur vertonen wij in de bieb Stevenshof de film: Onder het maaiveld. Een boeiende film over het leven onder de aarde. Een gastspreker geen commentaar bij de film

Vrijdag 29 mei 2026 12.30 uur: is het lunchconcert Rondom de vleugel, Huis van de buurt Stevenshof. Sopraan Emma Brown en pianiste Lieselotte van Tol treden voor u op.

Zondag 31 mei 2026 14.30 uur: Open Podium. Huis vd buurt Stevenshof. Diverse amateur muzikanten treden voor u op

Wij zijn jullie dankbaar

De wijkraad Stevenshof is de bedrijven die jaar na jaar een advertentie plaatsen in de Polderpraat dankbaar. Zij maken het niet alleen mogelijk dat we elk kwartaal een mooi blad uitgeven, maar ook dat we de contributie voor de leden laag kunnen houden.

Graag zetten wij deze bedrijven in de loop van de tijd in het zonnetje.

Voor 10 euro per jaar kunt u lid worden. Graag verwelkomen wij u (als actief of als passief) lid. Samen sterk!

 皇子 SUSHI BOWLS & PLANT  Alexandrine Tinneplein 98 2331 PP Leiden 071-5790216 info@ojisushi.nl www.ojisushi.nl Lekkerste sushi uit eigen wijk! Scan onze QR-code of bestel via ons website voor 10% KORTING  	— 皇子 ALEXANDER 酒楼 — <i>All you can taste Asian flavours</i> van sushi, Dim Sum tot Thaise curry en meer  VOOR EEN VASTE PRIJS! <table style="font-size: 0.9em;"> <tr> <td>Ma-wo-do</td> <td style="text-align: right;">€36,50 p.p.</td> </tr> <tr> <td>Vrijdag t/m zondag</td> <td style="text-align: right;">€38,50 p.p.</td> </tr> <tr> <td>Kinderen t/m 3 jaar gratis</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Kinderen van 4 t/m 12</td> <td style="text-align: right;">€18,00 p.p.</td> </tr> </table> Voor reserveren en meer informatie www.alexanderleiden.nl Tel: 071-5790216 info@alexanderleiden.nl	Ma-wo-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.
Ma-wo-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.								

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:

Op termijn :

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.

Bestuurslid Communicatie (Verantwoordelijk voor ons wijkblad Polderpraat/Website/Facebook)

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



Wijkraad
Stevenshof

De wijkvereniging van de Stevenshof

Op naar de verbinding met de natuur



Het kind in ons dat luistert

Luister, want de zon komt op.
Langzaam komt haar warmte op je af.
Ze straalt, ze straalt, ze straalt je tegemoet,
want ze voelt dat je luistert en is zeer verheugd.

Luister naar het water, het stilstaande water
Het water in de poel is doodstil.
Luister naar het stromen, het stromen van de rivier.
Het vertelt je van zijn ontembaar en woest verlangen.

Luister naar de sterren en luister naar de maan.
Ze staan zo heel ver weg, maar.....
als je heel goed luistert, hoor je ze stralen.
Ze stralen, ze stralen schitterend en heel stil.

Hoor je de mensen, ze kakelen, ze kakelen.
Ze kakelen als kippen zonder kop.
Soms houden ze wel eens eventjes op.
Dan horen ze jou misschien luisteren.