

**Wijkraad
Stevenshof**

De wijkvereniging van de Stevenshof

POLDERPRAAT

Nummer 160, herfst 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 wijkbewoner,

It is weer voorbij, die mooie zomer, aldus Gerard Cox in zijn meezinger.

Voor de wijkraad was het inderdaad een mooie zomer. Met hard werken konden we op 29 augustus onze verjaardag vieren: 40 jaar Wijkraad Stevenshof. In het Stevenspark en in het Huis van de Buurt hebben we diverse activiteiten gehouden.

Ofschoon het er de dagen voordien qua weer niet goed uitzag, kwam toch alles op zijn pootjes terecht. Het ten gehore brengen van ons “volkslied”, het aanbieden van de wijkvisie aan de burgemeester van Leiden en de goede opkomst van de wijkbewoners – want daar doen we het voor – waren voor mij de hoogtepunten. Andere aanwezigen gaan misschien voor het swingende optreden van So What of het linedancen. Dat is prima. Bewust is gekozen voor variatie. Ik wil langs deze weg alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet en u, wijkbewoners, voor uw komst.

De vrijwilligers die elk jaar weer het Grielzebos in orde brengen om honderden wijkbewoners een spooky Halloween te bezorgen, zitten niet stil. Ook

deze keer bent u op de dag zelf – met kaartje – welkom in het park.

Als wijkraad zijn we met allerlei initiatieven aan de slag. De komende maanden hopen we een mooie wandelroute door de wijk uitgezet te hebben. Ook zijn we bezig met het aanschaffen van twee digi-borden. Deze komen bij het winkelcentrum te staan en bevatten relevante informatie voor de wijk en de wijkbewoners. Ik sluit af met een paar zinnen uit onze hyme:

Ooit liepen hier koeien in de wei, maar nu is het een plek voor jou en mij.

Ik hoop dat ook u dat gevoel bij de Stevenshof heeft. Laten we samen werken aan een nog mooiere wijk.



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

Trots op onze boomspiegel

Het is belangrijk om de Stevenshof niet alleen groen te houden, maar ook verder te vergroenen. Het ziet er mooier en gezelliger uit. Het zorgt ook voor een betere waterhuishouding en drukt de temperatuur. We zijn dan ook blij met initiatieven, zoals in de E. Baeldestraat waar onlangs een boomspiegel is aangelegd ter hoogte van huisnummer 2.



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
- Hoofdpijnklachten

U kunt zonder verwijzing direct terecht in de praktijk.

Behandeling bij u thuis is op verwijzing van de huisarts mogelijk.

Een afspraak buiten de reguliere openingstijden is uiteraard bespreekbaar.

T 06 3333 2690 • E info@fysiotherapie-otto.nl
www.fysiotherapie-otto.nl
Theda Mansholtstraat 5a • 2331 JE Leiden

Ons wijkfeest

Op 29 augustus 2026 vierde de Wijkraad Stevenshof haar 40-jarig bestaan met een groot wijkfeest. De organisatie van een wijkfeest kost tijd en moeite. De wijkraad startte met de voorbereiding toen de mussen van het dak vielen in de hoop en verwachting dat 29 augustus een schitterende dag zou worden met een mooi zonnetje, een blauwe lucht en een aangename temperatuur. Naarmate de dag dichterbijkwam verdween deze hoop stilaan. De weermannen en -vrouwen voorspelden een regenachtige dag. Met in het achterhoofd de mogelijkheid om een aantal activiteiten te verplaatsen naar het Huis van de Buurt werd toch besloten om het wijkfeest door te laten gaan. Achteraf een goed besluit, omdat op een paar kleine druppeltjes na het bijna tot het einde droog bleef.



De feestelijke dag begon in de ochtend met sport en spel. In het buurthuis werd fanatiek gekaart en in het Stevenspark vlogen de jeu de bouleskogels door de lucht. Met name jeugdige deelnemers vochten tijdens het schaaktoernooi om de hoofdprijs. Deze vliegende start leverde de volgende winnaars op:

Jeu de boules

Matthew Schoonderwoerd den Bezemer,
Noortje van Gils en Marjan van Vliet

Klaverjassen

Mieke Voskuil, Sophie Teske, Bianca van der Kwaak

Schaken

Het schaaktoernooi kende meerdere winnaars. Zij eindigden met een gelijk aantal punten. Saleh, Arman, Richard en Klaas van Harte.

Gelijktijdig met deze spelactiviteiten werd in het park hard gewerkt. Met name het opzetten van de tenten, het opzetten van de marktkramen en het aanvoeren van de drank waren pittige klussen. Met het zweet nog op het voorhoofd konden we om 12.30 uur aftrappen met de Stevenshofhymne. Een speciaal voor de Stevenshof geschreven "volkslied" dat door The Key City Singers werd uitgevoerd.



Iets over half een bezocht de burgemeester van Leiden ons om de wijkvisie, waaraan de voorbije maanden hard is gewerkt, in ontvangst te nemen. In zijn toespraak benadrukte hij het belang van samenwerken in de buurt.

Met optredens van DJ Toni 3, Jazzkwartet SoWhat! en Soulband Til in Tune werd de middag vervolgens muzikaal gevuld. Elders op het terrein waren verschillende standhouders actief. Sommigen om aandacht te vestigen op initiatieven in de

wijk, anderen om eten en huisvuil te verkopen. Heel mooi was het om te zien dat er jonge “ondernemers” waren die op een matje een zakcentje probeerden te verdienen. Ook het springkussen was een trekker van jewelste.



Het wijkfeest werd door vele wijkbewoners bezocht. Zij lieten zich niet tegenhouden door een mogelijke regenbui. Veel sponsors hebben door het beschikbaar stellen van een of meerdere prijzen geholpen om de exploitatie zoveel mogelijk rond te krijgen. De tombola, waarin deze prijzen werden “verloot” was een groot succes. Dat de hoofdprijs, een kinderfiets, werd gewonnen door een kind dat dolgelukkig de pedalen beklom vormt een vreugdevolle herinnering.



In de middag werd ook een 1 en een 5 km run gelopen. De belangstelling voor deze hardloophwedstrijd was beduidend groter dan vorig jaar. Dat is een mooie ontwikkeling. Dat langs het parkoers geapplaudisseerd werd en de lopers toegejuicht werden zal zeker bijdragen aan een nieuwe deelname van

velen aan de run volgend jaar. We hopen dat de belangstelling voor de kilometerloop dan iets groter zal zijn dan dit jaar.

De winnaars zijn:

De top 3 van de 5 kilometer:

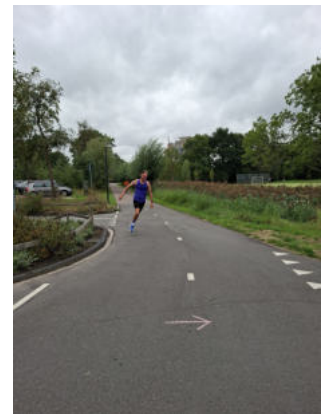
Kevin Kloos (1e plaats), Dennis Rog (2e plaats), Stephan van Wiggen (3e plaats)

Snelste vrouw 5 km:

Amanda Rog-Wassenaar

Winnaar kidsrun 1 km:

Luca Althorf



De wijkraad kijkt terug op een mooi en geslaagd feest. Of aan het feest een vervolg gegeven zal worden, gaan we nog bespreken. Daarbij zal zwaar wegen dat er meer vrijwilligers nodig zijn. De wijkraad organiseert met veel plezier en enthousiasme allerlei activiteiten in de wijk, zoals het wijkfeest, het bezoek van de Paashaas en Halloween, maar dat kan de komende jaren alleen als de lasten beter verdeeld worden.

Wil jij ook dat deze initiatieven, deze tradities blijven bestaan in onze wijk? Meld je dan aan als vrijwilliger en bouw mee aan het kloppende hart van de Stevenshof!

Sociaal wijkteam

Het Sociaal wijkteam denkt met u mee.

Het Sociaal wijkteam (SWT) Leiden is er voor inwoners uit Leiden. De medewerkers bieden een luisterend oor en denken mee hoe moeilijkheden opgelost kunnen worden. Cliënten zijn daar vaak heel blij mee. 'Na een gesprek met de sociaal werker van het SWT voel ik me altijd weer een stuk beter'.

Cliënt Liesbeth (69): "Ik zit altijd te wachten in de wachtruimte van het SWT en dan komt sociaal werker Nicolien me ophalen en neemt me mee naar een spreekkamer" 'Kopje koffie Liesbeth?', vraagt ze dan. En: 'Hoe gaat het met je voet?' Ze weet nog precies dat ik een maand daarvoor gevallen ben met de fiets en mijn voet ernstig had gekneusd."

Liesbeth

Liesbeth is een van de tevreden cliënten van het Sociaal wijkteam. Ruim twee jaar geleden kwam zij hier voor het eerst. Ze had net een moeilijk traject van tweeënhalp jaar afgelegd bij de GGZ, voor een angst- en paniekstoornis en PTSS. Toen de angst terug leek te komen en ze weer een opgejaagd gevoel kreeg als ze in een winkel stond, ging ze naar de praktijkondersteuner van de huisarts. Hij bracht haar in contact met het Sociaal wijkteam. Samen met de sociaal werker overwoog ze of er geen ambulante begeleiding nodig was, maar het SWT bleek voor Liesbeth meer passend.

Tips

Voor Liesbeth bestaat de hulp van het SWT vooral uit het hebben van een luisterend oor en

dat er iemand is die met haar meedenkt. De somberheid waar Liesbeth soms nog steeds last van heeft wordt minder door de gesprekken met het SWT: "Vorige week was ik plots weer somber. Dan zit ik hier een beetje te praten en te huilen en dan voel ik me daarna toch weer een stuk beter. Omdat ik met Nicolien fijn kan praten. Zij snapt mij heel goed."

Ook krijgt zij tips van de sociaal werker. Bijvoorbeeld hoe ze wat meer onder de mensen kan komen: "Nicolien heeft me geadviseerd om vrijwilligerswerk te gaan doen bij het buurthuis. Dat is echt een heel goed advies geweest. Ik begeleid nu iedere woensdagmiddag kinderen van 4 tot 8 jaar met knutselactiviteiten. Het geeft me afleiding en leuke collega's en met sommige kinderen heb ik echt een band opgebouwd. Een meisje vliegt me steeds in de armen als ze me ziet. Nou, daar knap je van op hoor!"

Taxi

Bij Conny (71), een andere tevreden cliënt, komt de sociaal werker altijd thuis. En hoewel een verwijzing niet nodig is om hulp te kunnen krijgen van het SWT werd toevallig ook zij door de praktijkondersteuner van de huisarts met het SWT in contact gebracht.

Conny

Conny heeft een oogziekte waardoor ze nog maar twintig procent zicht heeft. Vanwege een operatie en regelmatige controles moet

ze vaak naar Het Oogziekenhuis in Rotterdam. Aan de praktijkondersteuner vertelde zij over de hoge prijs van de taxirit ernaartoe, die ze al een paar keer had betaald omdat ze niemand had om haar naar het ziekenhuis te brengen. Conny: Ik heb geen kinderen die me kunnen brengen en mijn man is overleden. Eén keer heeft een buurmeisje me gebracht, maar zij moest er speciaal vrij voor nemen. Dan kan zij natuurlijk niet steeds doen.”

Aan sociaal werker Annette legde zij haar probleem voor. “Zij heeft geregeld dat ik nu een vervoersvoorziening heb. Daar betaal ik wel een eigen bijdrage voor, maar dat is aanzienlijk minder dan een gewone taxi.”

Verhuizen

Ook toen Conny wilde verhuizen was het de sociaal werker van het SWT die haar hielp. “Behalve dat ik bijna blind ben, heb ik ook reuma. Ik woonde in een flat op drie hoog zonder lift en moest iedere dag drie keer al die trappen op en af om mijn hondje uit te laten.” Gelukkig stond Conny al zesentwintig jaar ingeschreven bij Huren in Holland Rijnland. Maar omdat haar man dat destijds allemaal geregeld had wist ze haar gebruikersnaam en wachtwoord niet. Bovendien was ze door haar slechtiendheid

niet digitaal vaardig. Conny: “Annette heeft me toen heel erg geholpen met de formulieren invullen, bewijsstukken opsturen en dat soort zaken, om een seniorenwoning te kunnen krijgen. Zonder haar had ik hier nu niet gewoond.”

* Wegens privacyredenen zijn de namen in dit artikel gefingeerd. De echte namen zijn bekend bij het SWT.

Inwoners van Leiden van 18 jaar en ouder die ondersteuning nodig hebben op één of meer van de volgende gebieden: daginvulling & eenzaamheid, verlies & rouw, gezondheid, vervoer, geldzaken, wonen, ruzie & geweld en/of relaties kunnen hiervoor contact opnemen met het Sociaal wijkteam op werkdagen tussen 9.00 en 16.30 uur via telefoonnummer: 071 - 5167877 of een vraag stellen via de website: www.sociaalwijkteam.nl



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 Zuydwijk
- Behandeling aan huis van specialisten ouderengeneeskunde, psychologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten en geestelijk verzorgers

Contact Cliënt Service Bureau: 088 921 2400

Halloween in de Stevenshof zaterdag 31 oktober 2026 Stevenspark



De wijkraad wil ook dit jaar weer een groot Halloweenfestijn in het Stevenspark organiseren. Raadpleeg t.z.t. de website, facebook, etc. voor de details over kaartverkoop, aanvang, etc.

Een activiteit als deze kan alleen met hulp van wijkbewoners. Wilt u een handje mee helpen, meldt u dan aan via info@wijkraadstevenshof.nl



SAMEN NAAR STEVENSHOF 2.0

De Stevenshof bestaat ruim veertig jaar. Ook al is de wijk volgebouwd, er blijft van alles veranderen. Wij, de bewoners, willen behouden wat goed is en verbeteren wat niet goed gaat.

Wijkvisie "Samen naar Stevenshof 2.0"

We hebben gesprekken met en tussen bewoners gehouden. De uitkomsten hebben we gebruikt als bouwstenen om op te schrijven wat we willen en hoe we dat denken te bereiken. U kunt dat lezen in de wijkvisie "Samen naar Stevenshof 2.0". Het is een levend document dat steeds wordt aangepast

U kunt deze vinden op de website van de wijkraad:
<https://www.wijkraadstevenshof.nl/>

In deze flyer vindt u de hoofdpunten van de wijkvisie.

Onze doelen zijn: goed wonen voor uiteenlopende groepen, een fijne omgeving, een wijk met goede voorzieningen voor jong en oud, een wijk die bewoners uitnodigt om mee te doen en een wijk die alert en weerbaar is bij veranderingen in de omgeving.

**Reageren? Mail naar
info@wijkraadstevenshof.nl**

Uitgave: wijkraad Stevenshof - juli 2026

Positieve punten van de Stevenshof:

- prettige omgeving waarin het goed wonen is
- veel groen en water
- goede voorzieningen

Zwakke punten en zorgen:

- gebrek aan woningen voor ouderen
- te weinig onderhoud van openbare ruimte en groen
- overlast van groepen jongeren en geluidsoverlast
- fietspaden zijn druk en vaak onveilig (o.a. fatbikes)
- parkeren
- nauwelijks voorzieningen voor jongeren
- gevoel van onveiligheid
- zorgen over nieuwe ontwikkelingen zoals de leidingen van Warmtelinq en milieustraat



Ruimte voor ontmoetingen

We streven naar een levendige wijk met meer ruimte voor ontmoetingen en sociale binding. We willen dat er meer ontmoetingsplekken komen en dat bewoners elkaar vaker spreken en samen dingen doen. Kansen liggen bijvoorbeeld rond het winkelcentrum, in en rond het Stevenspark en bij een aanpak van het Alexandrine Tinneplein en directe omgeving.

Een wijk met veel groen en water

We streven naar verbetering van onderhoud van het groen en werken aan verdere vergroening. Dit is belangrijk, niet alleen omdat het mooi is, maar ook om hittestress door klimaatverandering tegen te gaan.

We willen onder andere werken aan:

- opruimen van zwerfafval: doorgaan en uitbreiden van bewonersacties
- melden van problemen en gevaarlijke situaties (afval, afvalcontainers in brandgangen, hondenpoep, ganzenpoep).
- geluidsoverlast van de Rijnlandroute.
- melden van jeugdoverlast, en zoeken naar oorzaken en achtergronden
- uitbreiden voorzieningen voor jongeren
- in beeld brengen van plekken waar bewoners zich onveilig voelen

Verschillende soorten woningen

De wijk vraagt om een meer variatie in soort woningen, onder andere voor ouderen die in de wijk willen blijven wonen, en om nieuwe woonvormen. We gaan de woningcorporaties en de gemeente aanspreken en we gaan ideeën hiervoor ontwikkelen.

Sociale samenhang

In de wijk werken we aan goede voorwaarden voor sociale contacten door het bevorderen van ontmoetingsplekken, sport, kunst en cultuur. Er is al een breed aanbod. Waar nodig werken we aan nieuwe voorzieningen. We verbeteren de informatie, zodat meer wijkbewoners worden bereikt.

Hoe gaan we te werk

Werken aan de wijk doen we met de bestaande werkgroepen en initiatieven van wijkbewoners. De Wijkraad biedt hiervoor een platform. We zoeken samenwerking met welzijnsorganisaties, bewoners, ondernemers en de gemeente omdat we samen sterker staan.

We willen beginnen met de punten die dicht bij de bewoners liggen en waar we zelf en met de gemeente actie kunnen onder-nemen: groen, onderhoud buitenruimte, minder overlast, versterking sociale contacten en gebruik van activiteiten voor sport en cultuur.



Meedoen? Mail naar info@wijkraadstevenshof.nl

Of ga naar iemand van de wijkraad

Een groene buurt

Op 20 juni belandde het onderstaand bericht van een Stevenshofbewoner bij de Wijkraad op het bordje van het Bestuurslid Groen: Marjan Leersnijder.

“Geachte leden van de Wijkraad Stevenshof, Graag wil ik uw aandacht vragen voor een probleem dat zich in de sloten van de Stevenshof in hoog tempo ontwikkelt: de sterke verspreiding van de grote waternavor.



“Deze invasieve waterplant groeit razendsnel en neemt steeds grotere delen van de sloten over. Op verschillende plekken is de begroeiing inmiddels zo dicht dat de doorvaart voor bootjes wordt belemmerd. Als deze ontwikkeling doorgaat, zullen bewoners met een boot de wijk op termijn niet meer kunnen verlaten via het water.

“De gevolgen gaan echter veel verder dan alleen de doorvaarbaarheid. Grote waternavor (Hydrocotyle ranunculoides) verdringt inheemse waterplanten, zoals waterlelies, belemmert de doorstroming van het water en beperkt de bewegingsruimte van vissen en andere waterdieren. Hierdoor neemt de biodiversiteit af en verslechtert de ecologische kwaliteit van het water.

“Ik heb hierover contact opgenomen met de gemeente Leiden. Daar werd aangegeven dat

dit onder de verantwoordelijkheid van een andere beheerder valt. Tegelijkertijd lijkt het probleem zich steeds verder uit te breiden, waardoor de indruk ontstaat dat de verantwoordelijkheid tussen verschillende organisaties blijft liggen, terwijl er ondertussen weinig gebeurt.

“Daarom wil ik de Wijkraad vragen of zij dit onderwerp onder de aandacht kan brengen van de verantwoordelijke partijen, zoals het Hoogheemraadschap van Rijnland en – waar van toepassing – andere terreinbeheerders. Daarnaast zou het helpen als de Wijkraad dit signaal namens de wijk ondersteunt en aandringt op een gezamenlijke aanpak voordat de situatie verder verslechtert.

“Ik ben ervan overtuigd dat meerdere bewoners zich zorgen maken over de ontwikkeling van de sloten in onze wijk. Ik hoop dan ook dat de Wijkraad hierin een verbindende rol wil spelen.

“Alvast hartelijk dank voor uw aandacht. Ik zie uw reactie met belangstelling tegemoet.”

Marjan antwoordde de bewoner dat ze deze vraag zeer serieus nam en haar best ging doen. Om vervolgens contact op te nemen met verschillende contactpersonen (gemeente Leiden, Hoogheemraadschap, de provincie en de Adviseur Stadsgrachten), om te achterhalen bij wie dit signaal moest worden neergelegd.

Aan deze contactpersonen vroeg zij om ervoor te zorgen dat deze signalering over de snelle (invasieve) verspreiding van de Grote Waternavor in de sloten van de Stevenshof bij de juiste persoon zou belanden.

Uiteindelijk bleek het Hoogheemraadschap van Rijnland verantwoordelijk te zijn en Marjan deed daar de melding.

Daarop kwam de aanvankelijk teleurstellende mededeling: “Momenteel ontvangen wij veel meldingen over exotische waterplanten. Hierdoor kan het langer duren voordat wij uw melding in behandeling nemen. U ontvangt hierover geen bericht.

Wilt u de plant zelf verwijderen? Op onze website, onder veel gestelde vragen, leest u hoe u dit het beste aanpakt: Exotische waterplanten – Hoogheemraadschap van Rijnland”

Dit bericht gaf zij door aan o.a. Aaf Verkade, die uiterst betrokken bleek.

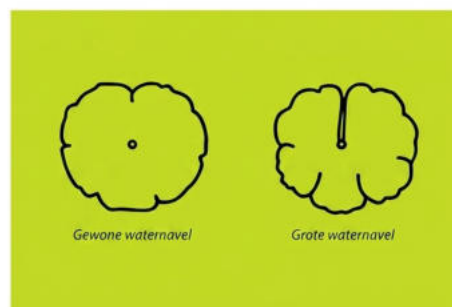
Bij meldingen over het stadswatermilieu is het soms zoeken naar het juiste loket. Omdat Aaf daar ook zo vaak tegen aanliep, heeft ze in 2016 haar eigen beroep bedacht: Adviseur Stadsgrachten. In de afgelopen tien jaar heeft ze een groot netwerk opgebouwd en is daarmee een belangrijke verbinder voor iedereen die stadwatervragen heeft of daar meer over weet.

Aaf gaf aan dat voorkómen van verspreiding van exoten en dus voorlichting heel belangrijk is. Gooi nooit aquariumplanten in de sloot, maar doe ze bij het groenafval. Overbodige aquarium- of vijvervissen kunt u naar het Vissenasiel.nl brengen of via de Leidse Aquarium- en Terrariumvereniging een nieuwe eigenaar geven (denatuurvriend.nl).

Het goede nieuws: na een oproep van Marjan op Facebook maakten veel Stevenshofbewoners melding bij Rijnland. Al binnen een maand verwijderde een aannemer de waternavor. Volgens onze betrokken melder waren daarna geen resten meer te zien (al hielp de rietkraag niet mee bij de inspectie!). Dit stuk was echter net klaar voor de Polderpraat, toen Martine van Schaik aan

Marjan mailde, dat ze tijdens haar ommetjes allerlei nieuwe haarden van de grote waternavor had gezien.

Helaas blijkt daardoor, dat de aanpak van de grote waternavor door het Hoogheemraadschap van Rijnland toch nog niet het gewenste effect heeft gehad. Omdat er delen van de planten in de sloten zijn achtergebleven, zijn op een flink aantal plaatsen nieuwe groeiplaatsen ontstaan. Martine heeft er nu voor gezorgd, dat de natuurbeschermingsgroep van KNNV Leiden gaat proberen een oplossing te vinden.



Ziet u echter ook opnieuw grote waternavor in de Stevenshof? Meld dit dan bij Rijnland en stuur liefst een foto mee. Zo helpen alle bewoners mee om verspreiding van deze invasieve plant te voorkomen en de leefwereld voor de waterdieren én pleziervaart te verbeteren.

De kenmerken van grote waternavor staan op de afbeelding. Meer informatie en het meldformulier vindt u op Rijnland.net, onder het kopje ‘meldpunt’ en dan: ‘meldformulier exotische waterplanten’.

Zo proberen we samen ons stadswater blauw te houden!

Marjan Leersnijder
Bestuurslid Groen, Wijkraad Stevenshof
En Aaf Verkade
adviseur Stadsgrachten

Buitenbeest 2026

Op 31 mei konden kinderen gratis meedoen aan allerlei activiteiten tijdens het Kidsproof Buitenbeestfeest in het Stevenspark. Het was een heerlijke middag waar meer dan 135 kinderen en hun ouders/verzorgers zich hebben vermaakt met onder andere hun eigen broodje bakken boven een echt vuur, kleine beestjes zoeken met Expeditie Stadsnatuur, natuurkunstwerk maken en nog heel veel meer!



Het evenement werd georganiseerd in samenwerking met veel lokale partners. Zo konden kinderen lekker sporten bij Inluzio. Er was een heus bootcamp parcours uitgezet, dus even lekker zweten. Ook bij SOL kon er bewogen worden. Onder leiding van een van de medewerkers, werd er steeds een balspel gespeeld.

Naast lekker bewegen, was er ook genoeg te doen voor de creatievelingen. Zo konden kinderen bij BplusC onder leiding van een echte kunstenares, zelf een natuurkunstwerk maken. Bij de Hortus werden kinderen uitgedaagd om hun eigen plant/boom/bloem te bedenken en ontwerpen. Bij de Hortus konden ze ook zelf beestjes zoeken en natekenen en met loepjes op zoek naar mooie dingen in de natuur. Er waren ook echte microscopen om de vondsten onder te bekijken. Bij het IVN Leidse regio gingen kinderen lekker opzoek naar beestjes. De vrijwilligers namen hen mee door het park, met netjes en paraplu's, om zo goed naar de beestjes te kijken. Aan een tafel waren verschillende beestjes te zien in bakken. Hier werden leuke weetjes over verteld.

Daarnaast kon je bij deze editie ook met een gids mee op een natuurexpeditie in het kader van

'Expeditie Stadsnatuur'. Samen met een gids gingen kinderen en hun ouders/verzorgers opzoek naar bijzondere dieren en planten in het park.

Bij de verwondertafel van Natuur om de Hoek konden kinderen zich verwonderen over allerlei verschillende materialen zoals mooie stenen, fossielen en botten. Bij de Leidse Schooltuinen was, naast dat er veel verschillende kruiden, bloemen en planten te bewonderen waren, een heel lang blotevoetenpad uitgezet. Hoe voelen gras, zand, steentjes, wol en modder eigenlijk met je voeten? Veel kinderen hebben het pad wel vaker dan één keer gelopen!

Dit was één van de leukste activiteiten. Naast je eigen broodje bakken boven een echt vuur, die activiteit stond op een gedeelde eerste plek.

Ook het braakballen pluizen was erg populair. Hoe bijzonder is het dan ook om een échte uilenbal te mogen bekijken en uit te pluizen om zo zelf te ontdekken wat de uil heeft gegeten? Echte botjes en schedeltjes komen tevoorschijn!

Mocht je dit Kidsproof Buitenbeestfeest gemist hebben, we organiseren dit gratis feest volgend jaar ook weer! Kijk tegen die tijd voor meer informatie op www.buitenbeestfeest.nl.

Het Kidsproof Buitenbeestfeest wordt mede mogelijk gemaakt door Kidsproof, Provincie Zuid-Holland, Fonds 1818, Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid en Gemeente Leiden.



Huis van de Buurt
Stevenshof



Verbindende Vrouwen

Veel mensen zijn in onze tijd op zoek naar verbinding. De Protestantse Wijkgemeente Leiden ZuidWest en Incluzio Stevenshof, organiseren in samenspraak met de Wijkraad Stevenshof een aantal bijeenkomsten waarin die zoektocht naar verbinding centraal staat. In de Stevenshof hebben de straten namen van vrouwen. Daarom hebben we er voor gekozen om een viertal Verbindende Vrouwen voor het voetlicht te brengen. Bekende, maar ook wat minder bekende vrouwen, die geen straatnaam in de Stevenshof gekregen hebben. Vrouwen die op hun manier antwoord gegeven hebben op de omstandigheden van hun leven, hun tijd en omgeving en die verbindend en inspirerend geweest zijn voor anderen. In de laatste bijeenkomst komen we terug op wat ons persoonlijk geraakt heeft in de verhalen van deze vrouwen en brengen dat in verbinding met onze tijd, onze buurt, ons leven.



Alle bijeenkomsten worden gehouden op een dinsdag van 14.00-15.30 uur, Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4 in Leiden.

De bijeenkomsten zijn in eerste instantie bedoeld voor inwoners (vrouwen én mannen) van de Stevenshof

- 13 oktober: Ruth, een van de vrouwen uit de bijbel
- 3 november: Etty Hillesum
- 24 november: Rosa Parks
- 15 december: Joke Smit
- 12 januari '27: In verbinding met elkaar, in onze tijd en wijk.

Aanmelden:

- via email: stevenshof@incluzio.nl
- of in Huis van de Buurt Stevenshof tijdens inlooppreekuur Goede Buur: dinsdag 09.00-11.00 uur, donderdag en vrijdag 13.00-15.00 uur



**INCLUZIO
LEIDEN.**



Samen Meedoen Leiden

Onder het motto beter een goede buur dan een verre vriend was het op 18 juli weer buitengewoon gezellig. De buurtejs van het plein van de A. van Hattemstraat hielden hun jaarlijkse BBQ. Zoals u kunt zien zat de stemming er goed in en lag de BBQ vol. Misschien inspireert dit u om ook eens een keer een BBQ met de burens uit de straat te houden. Van de wijkvereniging kunt u een bijdrage krijgen.



OJI 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 —
All you can taste Asian flavours

van sushi, Dim Sum tot Thaise curry en meer



VOOR EEN VASTE PRIJS!

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.

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

BBQ- en tuinfeesten

Buurt-BBQ bewonersvereniging Gerda Brautigamsingel

Zelfgemaakte pindarotsjes, pizza en salades en volop vlees op de grill. Op 5 september 2026 vond de jaarlijkse buurt-bbq plaats van de Gerda Brautigamsingel, Annelien Kappeynestraat, Marga Klompéstraat, Harriet Freezersingel en Henriette van der Meijstraat. Dankzij de enthousiaste inzet van de organisatoren, de inmiddels zeer ervaren grillmasters en de bewoners en hun baktalent was het ook dit jaar weer een groot succes. En laten we ook de subsidie van de wijkvereniging niet vergeten!

De jaarlijkse barbecue is een uitstekend moment om weer eens uitgebreid bij te praten met de buren en om de laatste nieuwtjes te delen. Twee buurvrouwen vonden elkaar dit jaar in een polonaise op de gezellige muziek die uit de speaker schalde. De kinderen deden spelletjes en reden rond op de inmiddels befaamde skelter. Ook mochten we dit jaar nieuwe buren verwelkomen. En wat is een beter moment om elkaar te leren kennen dan op zo'n buurtfeest!



Het hoogtepunt van de avond was, zoals elk jaar, het roosteren van marshmallows. Niet alleen de kinderen, maar ook enkele volwassenen sloten aan. Een gezellig samenzijn rond de barbecue en

elkaar aftroeven wie de 'best gelukte' marshmallow kon bereiden. Enkele baldadige pogingen om de houten stokjes vlam te laten vatten konden ook dit jaar niet uitblijven.

Dat het een geslaagde avond was bleek de volgende dag ook uit de reacties op de buurtapp: 'Super leuke BBQ!' en 'Zo gezellig, ik heb weer veel mensen gesproken en daar doen we het toch voor!' Reden genoeg om elkaar ook volgend jaar weer op te zoeken.

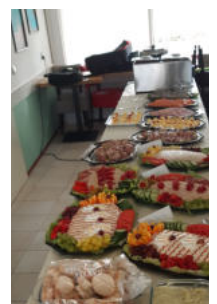
Yvonne Bekker



Buurt BBQ Dobbegaarde

31 augustus was het feest in de Doddegaarde. Het jaarlijkse tuinfeest werd gehouden. De chefkok had weer zijn beste beentje voorgezet en grote schotels verrukkelijk eten klaargemaakt. Een iets andere invulling dan de bewoners van de Gerda Brautigamsingel. Zo kan het ook!

"Goedemorgen,
Het tuinfeest in de Dobbegaarde is weer achter de rug. Het was een zeer geslaagd feest mede dankzij jullie bijdrage. Dank daar voor.
Groetjes Dick van Duyvenboden".



Uw gezondheid: drugs

Drugs: leuk voor even, maar niet zonder risico

Af en toe een drankje drinken vinden veel mensen heel normaal. Over drugs wordt vaak minder gepraat. Toch gebruiken ook inwoners van de Stevenshof soms drugs. Denk aan wiet, hasj, xtc, cocaïne, speed of GHB.



Mensen gebruiken drugs om verschillende redenen. Sommigen willen ontspannen, meer energie hebben of zich vrijer voelen op een feestje. Anderen gebruiken het uit nieuwsgierigheid of om even niet aan problemen, stress of verdriet te hoeven denken.

Een keer gebruiken betekent niet meteen dat iemand verslaafd raakt. Maar zonder risico zijn drugs nooit. Ze kunnen invloed hebben op je lichaam, je hersenen en je gezondheid.

Wat doen drugs met je?

Verschiede soorten drugs hebben verschillende effecten.

Wiet en hasj, worden samen cannabis genoemd en kunnen ervoor zorgen dat je je ontspannen of vrolijk voelt. Maar je kunt er ook duizelig, angstig of verward van worden. Bij regelmatig gebruik kunnen concentratie- en geheugenproblemen

ontstaan. Vooral voor jongeren zijn de risico's groter, omdat hun hersenen nog volop in ontwikkeling zijn.

Xtc wordt vaak gebruikt tijdens feesten en festivals. Mensen voelen zich vrolijk, energiek en verbonden met anderen. Tegelijkertijd kan je lichaam oververhit raken en kunnen hartklachten of psychische problemen ontstaan. Zelfs teveel water drinken kan gevaarlijk zijn.

Cocaïne geeft een korte periode van energie en zelfvertrouwen. Daarna volgt vaak een dip. Daardoor ontstaat gemakkelijk de neiging om opnieuw te gebruiken. Cocaïne kan leiden tot angst, agressie, achterdocht en uiteindelijk verslaving. Daarnaast verhoogt cocaïne de belasting van hart en bloedvaten. Een hartinfarct of beroerte kan zo zelfs bij relatief jonge mensen voorkomen.

Speed (amfetamine) houdt je lang wakker en geeft energie. Maar ondertussen raakt je lichaam juist uitgeput. Langdurig gebruik kan zorgen voor slaapproblemen, somberheid en zelfs psychoses. Ook speed kan verslavend zijn.

GHB lijkt soms onschuldig, maar kan gevaarlijk zijn. Het verschil tussen een gewenste dosis en een overdosis is klein. Mensen kunnen bewusteloos raken of ademhalingsproblemen krijgen. Daarnaast kan GHB snel verslavend zijn. Wie vaak GHB gebruikt, moet niet zomaar zelf stoppen. De ontwenningsverschijnselen kunnen risicovol zijn. Neem dan contact op met je huisarts of verslavingszorg.

Je lichaam geeft signalen.

Veel mensen denken bij drugs vooral aan de geestelijke effecten. Maar drugs hebben ook invloed op het lichaam.

Als psychosomatisch fysiotherapeuten zien we regelmatig mensen met spanningsklachten, hartkloppingen, slaapproblemen, vermoeidheid of pijnklachten. Drugs kunnen het zenuwstelsel flink belasten. Daardoor blijft het lichaam voortdurend in een soort "alarmstand" staan.

Opvallend is dat mensen soms juist drugs gebruiken om spanning, stress of somberheid te verminderen. Op korte termijn lijkt dat misschien te helpen, maar op langere termijn worden die klachten vaak juist erger.



Wanneer mensen stoppen met bijvoorbeeld cannabis of andere drugs, kunnen opgebouwde spanningen en emoties naar boven komen. Sommige mensen krijgen last van onrust, hyperventilatie, nare dromen of slaapproblemen. Begeleiding kan dan helpen. Denk aan ontspanningsoefeningen, bewegen, sporten en uitleg over wat er in het lichaam gebeurt. Daardoor wordt het herstel vaak makkelijker.

Invloed op eten en slapen

Drugs hebben ook invloed op je leefstijl. Sommige middelen zorgen ervoor dat je minder trek hebt. Daardoor kun je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen en afvallen of zelfs ondervoed raken. Andere drugs kunnen juist eetbuien veroorzaken, waardoor gewichtstoename ontstaat. Ook het dag- en nachtritme raakt vaak verstoord. Mensen slapen minder goed, slaan maaltijden over of eten juist op onregelmatige tijden.

Daarnaast kunnen er problemen ontstaan met de stoelgang, zoals verstopping.

Een diëtist of leefstijlcoach kan helpen om weer structuur aan te brengen in eten, bewegen en slapen. Samen wordt gekeken wat jouw lichaam nodig heeft en welke kleine stappen haalbaar zijn om weer een gezond ritme op te bouwen.

Voorzichtig met drugs én medicijnen

Drugs kunnen de werking van medicijnen versterken, verzwakken of juist onvoorspelbaar maken, met soms ernstige gevolgen zoals hartritmestoornissen, ademhalingsproblemen of een gevaarlijk lage bloeddruk. Vooral de combinatie van drugs met bloedverdunners, antidepressiva, hartmedicatie of kalmerende middelen kan riskant zijn. Veel mensen weten niet dat ook schijnbaar onschuldige stoffen zoals alcohol of cannabis al voor problemen kunnen zorgen in combinatie met bepaalde medicatie. Uw apotheker kent uw medicatiedossier en kan u vertrouwelijk en zonder oordeel informeren over mogelijke risico's. U kunt een afspraak maken met een apotheker via de website van de apotheek. Wees open over uw gebruik, ook al voelt dat ongemakkelijk: deze informatie blijft vertrouwelijk en kan u juist beschermen. Bij twijfel is een kort gesprek vaak al voldoende om onnodige gezondheidsrisico's te voorkomen.

Wanneer wordt gebruik een probleem?

De belangrijkste vraag is niet alleen wát iemand gebruikt, maar vooral waarom en hoe vaak. Gebruik je steeds vaker? Heb je meer nodig om hetzelfde effect te voelen? Vind je een feestje zonder drugs niet meer gezellig? Gebruik je om stress, verdriet of zorgen te vergeten? Of merken mensen om je heen dat je gedrag verandert? Dat kunnen signalen zijn dat het gebruik een

probleem begint te worden.
Ook als je je zorgen maakt over het gebruik van je partner, kind, vriend of vriendin, is het belangrijk om daar iets mee te doen. Praat erover!

Veel mensen vinden het moeilijk om over drugsgebruik te praten. Ze zijn bang voor een oordeel of denken dat ze meteen moeten stoppen.

Toch is dat niet waar. Een gesprek met een huisarts, fysiotherapeut, diëtist, apotheker of andere zorgverlener begint vooral met luisteren. Wat gebruik je? Hoe vaak gebruik je? En wat doet het met je leven en gezondheid?

Je hoeft niet verslaafd te zijn om hulp of advies te vragen. Ook als je alleen wilt weten welke risico's er zijn, kun je terecht bij je huisarts.

Het belangrijkste advies blijft: gebruik drugs niet om stress, verdriet, angst, eenzaamheid of vermoeidheid weg te drukken. Juist dan is de kans groter dat het gebruik steeds belangrijker wordt. Heb je vragen over je eigen drugsgebruik of maak je je zorgen om iemand anders? Bespreek het gerust met een zorgverlener. Daar hoef je je niet voor te schamen. Veel problemen zijn beter te voorkomen als je er op tijd over praat.

Eerstelijns Samenwerkingsverband Stevenszorg

Huisartsenpraktijk Stevenshof

Huisartsenpraktijk Praktijkop11

Academische apotheek Stevenshof

Fysiotherapiepraktijk Stevenshof

Susanne Berbée, diëtiste.



vrouwen
rechtswinkel
leiden
JURIDISCH ADVIES VOOR ELKAAR

Vanaf september ook een spreekuur in de Stevenshof!

Huis van de Buurt
Dinsdag 10.00 - 13.00 uur

Gratis rechtshulp voor en door vrouwen. Wij beantwoorden jouw juridische vragen én geven advies op maat. www.vrwleiden.nl



DAG VAN DE

MENTALE GEZONDHEID

Boost your mind

Gratis toegang & voor alle leeftijden

ZATERDAG 10 OKTOBER
van 13:00 - 17:00

WAAR?
Huis van de Buurt Stevenshof
Trix Terwijnstraat 4, Leiden

Samen werken we aan een gezonde geest en een sterker jij!

WAT KUN JE VERWACHTEN?
Mentale gezondheid verdient aandacht en om die reden een inspirerende middag met diverse workshops:

- omgang met piekeren
- mindful wandelen
- slaap & ontspanning
- positieve gezondheid
- hoe creëer je rust met creativiteit.

VOOR WIE?
Iedereen uit de Stevenshof die geïnteresseerd is in een betere omgang met mentale klachten zoals slecht slapen, piekeren en spanningsklachten.

AANMELDEN VIA DEZE QR CODE
I.v.m. de voorbereidingen van de workshops wordt aanmelden op prijs gesteld. Je hebt dan gegarandeerd plek en je ontvangt na afloop een leuke verrassing.



Gratis toegang & voor alle leeftijden

Samen werken we aan een gezonde geest en een sterker jij!

Georganiseerd door:
Het Wijk SamenwerkingsVerband Stevenshof

ONTSPAN

ONTDEK

VERBIND

LAAD OP

BOOST YOUR MIND

Een geweldig wijkfeest is alleen mogelijk door sponsoring.

Wij danken alle deelnemers en sponsoren hartelijk voor hun bijdrage.

Onze speciale dank gaat uit naar:



Haarmode Mix



Animals
First

