

POLDERPRAAT

No: 117

DEC.

2015



wijkblad voor de Stevenshof

Ik meld me aan als lid van de wijkvereniging

Dhr. / Mw./Fam.

Adres

Postcode

Telefoon

E-mailadres

één persoon € 5,00 per jaar

familie € 10,00 per jaar

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor tenminste een volledig verenigingsjaar met een opzeggingstermijn van vier weken. Een volledig verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december. Bij aangaan van het lidmaatschap is men contributie verschuldigd voor het gehele verenigingsjaar.

Als welkomstgeschenk ontvangt u een "ICE" stick.
ICE staat voor
IN CASE OF EMERGENCY
Met gebruikadvies.

Als lid kun je een nieuw lid aanbrengen, dan ontvang je, na betaling door het nieuwe lid, 1/5 staatslot als bonus.

In dit geval kun je een aanmeldingsformulier aanvragen.

De aanmelding kan worden verzonden naar het secretariaat: E. Banningstr. 4, 2331 EC Leiden of posten in de brievenbus in de hal van het buurthuis.



Buitenschoolse opvang | Kinderdagverblijf



→ www.wonderlandkinderopvang.nl

Wonderland biedt:

- Individuele aandacht
- Groot activiteitenaanbod
- Ruime buitenspeelruimte
- All inclusive
- Opvangpakketten op maat
- ZwemBSO

Wonderland geeft kinderen de ruimte

T 085 27 33 440 | E info@wonderlandkinderopvang.nl

Bridge Club "de Paljas"

zoekt nieuwe leden die graag willen bridgen in een gezellige omgeving. Onze club is gericht op gezellig bridgen en sociaal contact.



We spelen niet met "het mes op tafel" maar wel competitie met promoveren en degraderen.

U kunt zich aanmelden bij:

Mw. A. van Roijen – Kivits
Etta Palmstraat 110
2331 MH Leiden
Tel. 071 – 5763722
E-mail: avanroijen@xms-net.nl



Fysiotherapie Otto

Manuele therapie & Dry needling

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Dry needling
- Rugklachten
- Nekklachten
- Schouderklachten
- Hoofdpijnklachten

U kunt zonder verwijzing direct terecht in de praktijk.

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

Een afspraak buiten de reguliere openingstijden is uiteraard bespreekbaar.

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

**VAN DE VOORZITTER
RON DEROGEE**

Beste lezers,

Het jaar 2015 is weer voorbij gevlogen en als bewijs daarvan heeft u nu de laatste "PolderPraat" van 2015 in handen. In dit nummer geen rubriek "de hobby van". Helaas heeft niemand gereageerd op mijn oproep, en dat vind ik jammer. Ik ben er namelijk van overtuigd dat er genoeg mensen in de Stevenshof wonen die iets te vertellen hebben over hun hobby. Buiten de andere rubrieken in de "PolderPraat" een waarschuwing van mijn kant. Er komen wel eens mensen aan de deur die met een babbeltruc bij u binnen willen komen. Zo hoorde ik dat er mensen aan de deur komen die namens de gemeente Leiden het riool in uw woning moeten controleren. Ik heb niet gecontroleerd of dit waar is maar als u de volgende checklist aanhoudt, dan kunt u er van uit gaan dat de persoon die u binnen laat, komt doen waarvoor hij komt. Oudere mensen zijn meestal het slachtoffer van deze boeven, dus blijf alert.

Veel leesplezier, en namens het volledige bestuur van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof wens ik u hele fijne kerstdagen toe, een heel mooi eindejaarsfeest en een mooi en gezond 2016.
Ik groet u.
Ron Derogee



AA

Iemand aan de deur?
Let op!

- doe nooit zomaar open!
- kijk eerst door het raam, deurspion of gebruik de intercom
- vraag wie de persoon is en wat deze komt doen, vraag om een legitimatie
- wees bedacht op zielige praatjes of smoezen die oplichters gebruiken om binnen te komen

**vertrouwt u het niet,
bel dan meteen de politie op 1 1 2**

- geef nooit uw bankpas / pincode af
- blokkeer direct uw bankpas wanneer u bent bestolen of opgelicht
- afspraak met een bedrijf aan huis? zorg dat er een bekende bij u aanwezig is

AMSTERDAM-AMSTELLAND

er waakzaam en dienstbaar

POLITIE
Amsterdam-Amstelland

HET SENIORENCAFÉ IN DE STEVENSHOF

Ongetwijfeld een van de meest gezellige café's in Leiden.

Van september tot en met mei zijn de senioren (vanaf 55 jaar) iedere derde vrijdag van de maand van 17.00 uur tot 19.00 uur van harte welkom in de gezellige kantine van het tennispark Stevenshof. Bij binnenkomst wordt iedereen verrast door de sfeer. Het roept herinneringen op aan vroeger, zoals het café toen was. Mensen die elkaar niet kennen raken in een geamuseerd gesprek. Wellicht het begin van nieuwe vriendschappen. Zo'n 70 à 80 bezoekers praten honderd uit, en niet alleen in het café. Tijdens het boodschappen doen in de supermarkten lopen zij elkaar niet meer voorbij, maar begroeten elkaar of zetten het gesprek voort dat zijn in het café zijn begonnen. Het is dan ook geen wonder dat vele senioren uitkijken naar deze derde vrijdag van de maand.

Bent u als senior geïnteresseerd in ons café, dan bent u van harte welkom. Onder het motto: "gezelligheid kent geen tijd" kunt u onder het genot van een hapje en een drankje kennismaken met mede-wijkbewoners. Na een paar drankjes en op weg naar huis hoor je zachtjes Vader Abraham zingen: "Daar in dat kleine café aan de haven". Je herkent het liedje en neuriet het zachtjes mee. Het seniorencafé heeft je op de een of andere manier vrolijk gemaakt. Het wachten is op de volgende keer. Je kijkt er naar uit ook al duurt het lang, maar vergeet doe je die derde vrijdag van de maand niet. Dan weet je dat je als senior van harte welkom bent in het Seniorencafé.

John v.d. Born

**LEIDSE SENIOREN
ZELFSTANDIG
STEVENS HOF**

**Seniorencafé
't Middelpunt**

Contact: Lida Jansen, A. van Hattemstraat 31,
2331 MP Leiden, Email: acjansen7@ziggo.nl

**COMMISSIE STADSWARMTE :
WAT SPEELT ER OP HET GEBIED VAN STADSWARMTE?**

Met een ongeveer vergelijkbare titel ontving u in september een brief van Nuon (Stadswarmte in de Leidse regio: wat speelt er?). Daarin werd aangegeven dat de levering van warmte aan uw woning nu en in de toekomst niet op het spel staat. De brief meldde wel dat de toekomst van de huidige warmtekrachtcentrale van E.On aan de Langegracht, die aan ons stadswarmte levert, echter onzeker is en dat Nuon daarom met andere partijen zoals de gemeente Leiden kijkt naar mogelijkheden voor andere warmtebronnen. Daarbij noemde zij nadrukkelijk het gebruik van restwarmte uit het Rotterdamse havengebied. Het is goed dat Nuon u hiervan op de hoogte stelde: veel mensen waren dat nog niet, terwijl zij de gebruikers van stadswarmte zijn.

Folder NUON misleidend?

De bij de brief meegestuurde folder 'Stadsverwarming in de regio Leiden – Wat zijn uw kosten en hoe kunt u besparen?' vinden we echter misleidend. Zo wordt gesteld dat stadswarmte milieuvriendelijke warmte is omdat er door het gebruik minder CO2 in de lucht komt. De lokaal in Leiden geproduceerde stadswarmte is restwarmte van elektriciteitsproductie middels aardgas, maar het warmtenet van Rotterdam wordt primair gevoed met warmte van afvalverbranding, met plannen voor aansluiting van de nieuwe E.ON kolencentrale en diverse industrieën waarvan de milieuvriendelijkheid onbekend is.

Ook wordt gesteld dat stadswarmte gemiddeld goedkoper is dan gas. Dat gaat op als je circa 35 gigajoule of meer aan stadswarmte gebruikt. Alleen in de commissie al kwam niemand in de buurt van dit gebruik en zijn de kosten voor stadswarmte ten opzichte van een gasaansluiting juist hoger. Dat komt vooral door de vaste kosten voor stadswarmte van € 457,44 per jaar. We zijn benieuwd voor hoeveel inwoners van de Stevenshof dit geldt. Als u ook minder dan 35 gigajoule aan stadswarmte gebruikt, dan horen wij dat graag via commissiestadswarmteshl@gmail.com. Vermeld dan hoeveel uw jaarlijkse gebruik is. De bespaartips die Nuon in de folder geeft, leveren door de hoge vaste gebruikerskosten dan ook weinig op.



Reactie op visie gemeente

In de gemeentelijke visie over duurzaamheid 'Leiden Duurzaam 2030' is stadswarmte ook een onderwerp. De gemeente geeft hierin aan wat zij op de lange termijn op het gebied van duurzaamheid wil bereiken, maar stelt ook een aantal concrete doelen voor 2020. De commissie stadswarmte heeft namens de wijkraad Stevenshof samen met wijkvereniging Roomburg een inspraakreactie voorbereid en ingediend. Wij hebben een aantal bezwaren geuit bij de voorgestelde voortzetting en stimulering van het gebruik van stadswarmte. We hebben de gemeente gewezen op de hoge kosten voor de gebruiker die dit met zich meebrengt en dat voortzetting van het warmtenet op basis van fossiele (rest)energie weinig innovatief is, terwijl Leiden zich juist profileert als stad van kennis en innovatie. Het doel voor de langere termijn (2030) zou in de ogen van de wijkraad Stevenshof en wijkvereniging Roomburg moeten zijn om het warmtenet te vervangen door betaalbare, decentrale, hernieuwbare warmtebronnen. De belangrijkste punten uit de inspraakreactie zijn opgenomen in het inspraakdocument voor de raadscommissiebehandeling op 27 oktober 2015

(<https://leiden.notudoc.nl/cgi-bin/agenda.cgi?action=view/id=48540> bij punt 9).

In reactie op de door de commissie stadswarmte aangekaarte punten lezen we:

'Voor de gemeente is de inzet, waar het gaat om de warmtevoorziening: continuïteit, betaalbaarheid en duurzaamheid. Zonder de ogen te sluiten voor de discussie over onder meer vastrechtberekening kan worden gesteld dat de stadsverwarming in Leiden niet kan worden gemist.'

(vervolg „stadsverwarming”)

De gemeente zet dus eerst en vooral in op continuering van de warmtevoorziening aan haar bewoners.

Zij kiest het Rotterdamse warmtenet als nieuwe bron:

‘zowel uit oogpunt van continuïteit van de warmteleverantie als in de verwachting dat daarmee in de toekomst (verdere) stappen in de verduurzaming van warmtebronnen kunnen worden gezet’.

Andere innovatieve (en hopelijk meer duurzame) oplossingen zijn denkbaar en wenselijk stelt de gemeente. Zij verwijzen naar de visie van het ministerie van Economische Zaken dat op termijn zal worden overgegaan naar verschillende duurzame warmtebronnen. In 2016 zal de gemeente een Warmtevisie opstellen waarin zij hier op in gaat. De commissie stadswarmte zal ook het proces van de Warmtevisie in de gaten houden en blijft het belang van betaalbare, decentrale, hernieuwbare warmtebronnen bij de Leidse politiek onder de aandacht brengen.

Wil je met ons meedenken over een betaalbare en duurzame warmtevoorziening voor de Stevenshof (en de rest van Leiden) dan horen we graag van je op commissiestadswarmteshl@gmail.com.

HET LEIDSCH SCHAAK GENOOTSCHAP

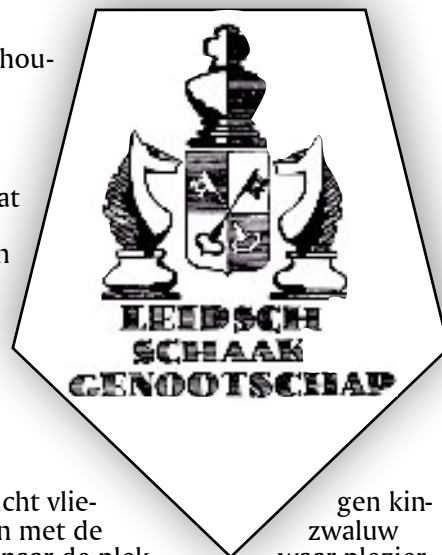
Het Leidsch Schaak Genootschap (LSG), opgericht in 1895, heeft in 2003 een jeugd schaakclub opgezet voor kinderen van 5 tot en met 14 jaar onder het motto: “jong geleerd, oud gedaan”.

Max Euwe, van 1935 tot en met 1937 wereldkampioen schaken, kreeg al op 4-jarige leeftijd schaakles van zijn ouders. In 1935 nodigde de toen regerend wereldkampioen Aljechin hem uit om een match om het wereldkampioenschap te spelen. Max Euwe, die eigenlijk gestopt was met schaken, ging in op de uitnodiging. Om zich fysiek voor te bereiden op de wedstrijden nam hij boksles. Op 15 december van dat jaar won hij na 80 dagen, 30 partijen in 13 steden en dorpen verspreid over heel Nederland, met een eindstand van 15,5 tegen 14,5. Deze wereldtitel maakte nationaal veel enthousiasme los voor het schaken. Van 1920 tot in de jaren '50 was hij de sterkste Nederlandse schaker.

Rob Uittenbogaard uit de Stevenshof is geen wereldkampioen, maar wel een enthousiast beoefenaar. Als instructeur geeft hij les in Basisschool De Zwaluw. Elke dinsdag van 18.30 uur tot 19.30 uur.

Hij is ervan overtuigd dat het schaken de schoolprestaties kan bevorderen, en wat is er mooier dan met een mooi rapport thuis te komen. Ieder kind heeft een talent; de één kan goed voetballen, de andere kan goed turnen. En enkelen kunnen goed denken zoals Max Euwe, die wiskundeleraar was. Het is aan de ouders om te ontdekken wat voor talent hun kinderen hebben, en om ze de kans te geven dit te ontwikkelen. Wat zou het geweldig zijn als Rob een talentje ontdekt en hem kan begeleiden naar de Nederlandse top of verder. Tenslotte is Max Euwe ook zo begonnen.

Wilt u meer weten, neem dan contact op met Rob Uittenbogaard, telefoon 06-20058162.



Wellicht vlieden met de mee naar de plek en leren centraal gen kinderen zwaluw waar plezier staat. Mogelijk zit er onder de kinderen in de Stevenshof een uniek schaaktalent, en waarom niet. Het is aan Rob Uittenbogaard om dat te ontdekken.



POLDERLOOP STEVENSHOF 2015

Op zondag 20 september werd weer de jaarlijkse Polderloop gelopen in de Stevenshof, één van de evenementen die worden georganiseerd door de Evenementencommissie van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof. Dit jaar was er een nieuw onderdeel aan de Polderloop toegevoegd, namelijk de Scholenloop, georganiseerd in samenwerking met de sportcoördinator van de scholen. Het weer werkte prima mee. Er werd gelopen op verschillende afstanden. In de pauze was er een optreden van de feestband van Jong K & G. Ook waren er 2 begeleiders op de fiets die voor en achter de lopers fietsten.

De uitslagen waren als volgt:

- De Family Run 1 kilometer: Teije van den Burgh, Charlie en Job de Visser.
- De Family Run 2 kilometer: Lars Kuilenburg, Richard de Kort en Twan Malta.
- De 2 kilometer: Diego van Laar, Lorenzo van de Krogt en Meike de Visser.
- De 5 kilometer heren: Jimmy van Bommel, Sven van Ravensbergen en Marnix Boon.
- De 5 kilometer dames: Janet van Ravensbergen en Marijke Visser.
- De 10 kilometer heren: Martijn Vooijs, John van Laar en Raymond Goddijn.
- De 10 kilometer dames: Wendy van de Krogt en Amanda Wassenaar.
- De groepen 6, 7 en 8 van de basisscholen liepen mee met in totaal 17 leerlingen, ieder in hun eigen leeftijdsgroep.
- De winnaars van groep 6: Ingmar (Het Klankbord), Yente (De Zwaluw) en Yara (De Zwaluw).
- De winnaars van groep 7: Lars (Het Klankbord), Lorenzo (De Zwaluw) en Jayden (De Zwaluw).
- De winnaars van groep 8: Joas (Het Klankbord), Odin (Anne Frank), en Barre (Stevenshof).



De loper van de basisscholen met de snelste tijd kreeg de beker voor zijn school, die een jaar in het bezit van de school blijft. Voor dit jaar was dit Joas van Het Klankbord.

Dankzij de inzet van de vrijwilligers is ook deze dag zonder ongelukken verlopen.

HALLOWEEN 2015

Na veel voorbereidingen is het eindelijk Halloween in de Stevenshof.

Vroeg in de ochtend om 8.00 uur gaat de schooltuin open, en start de opbouw van het spookbos. Hard werken houdt ook in goed eten, dus wordt er tussen de middag pasta met saus gegeten om er in de middag en avond weer tegen te kunnen. Want aan het einde van de middag is het spitsuur met allerlei laatste klusjes en is er voor eten niet meer tijd dan al werkend een boterham opeten.

De optochten, het spook bos en de andere activiteiten worden zoals ieder jaar georganiseerd door de Evenementencommissie van de Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof, bijgestaan door heel veel medewerkers en vrijwilligers.

Om 19.00 uur gaat de avond voor de kinderen van start met twee optochten, vooraf gegaan door muziek en onder begeleiding van een lid van de Evenementencommissie, door leerlingen van het ROC en politie-agenten. Ook dit jaar waren de huizen en straten weer versierd door de bewoners. Er werd dit jaar zelfs een dance act uitgevoerd door verklede bewoners, en bij een kinderdagopvang was er een tent met allerlei verrassingen. Dat het zo leeft in onze wijk is iets waar wij als bewoners van de Stevenshof allemaal heel trots op mogen zijn. Dus bewoners: doe volgend jaar mee met eigen leuke activiteiten in jullie straat (op de routes) en bewoners die willen trakteren en niet op de route wonen, schroom niet en doe mee.

HALLOWEEN



Terwijl veel kinderen nog meelopen in de optochten staan al veel mensen in het park te wachten om het spookbos in te mogen. Het startsignaal wordt om 19.00 uur gegeven, en vol verwachting lopen de eerste bezoekers het grote bos in. Direct na de entree geeft één van de leden van de Evenementencommissie aan dat er de keuze is om het extreme gedeelte van het spookbos te bezoeken of deze over te slaan en naar het minder enge gedeelte door te lopen. Maar eng was het zeer zeker en in alle gebieden van het spookbos. Op de schooltuin hebben de jongste kinderen – ook vanaf 19.00 uur – hun spooktocht kunnen lopen onder begeleiding van medewerkers van de Buitenschoolse Opvang Wonderland. Het gebied was versierd met allerlei Halloween versieringen en kleine, leuke spookjes met verlichting. Voor 2015 was als thema draken gekozen, en in de kruidentuin waren heuse spoken om de kleintjes een beetje aan het schrikken te maken. Op de schooltuin was het café goed voorzien van warme chocolademelk



en koffie, en ook in de wachtrij was er een verkooppunt voor koffie, warme chocolademelk en broodjes met warme worst. Voor je het weet is het alweer 21.00 uur en gaat het kinderbos sluiten, en om 22.00 uur stoppen de activiteiten en sluit het grote spookbos.

Veel bezoekers hebben ons spook bos bezocht en hebben geduldig staan wachten op hun beurt. Zondagochtend vroeg heeft een groep mensen van de Evenementencommissie en vrijwilligers het park en de schooltuin opgeruimd.

Halloween 2015 was een feestje voor groot en klein

Dit alles is niet mogelijk zonder de medewerking van organisaties, de schooltuin en de vele vrijwilligers onder leiding van de Evenementencommissie. Als coördinator wil ik dan ook alle medewerkers, vrijwilligers en organisaties bedanken voor hun medewerking.

Halloween 2016 wordt vast weer spannend, maar hiervoor zijn meer vrijwilligers nodig. Elk jaar zoeken wij vrijwilligers om ons te helpen bij de evenementen die worden georganiseerd. En voor een feest als Halloween zijn er heel veel vrijwilligers nodig, niet alleen om het feest te organiseren maar ook om in de avond alles goed te laten verlopen. Op dit moment hebben wij te weinig mensen en dit kan inhouden dat het evenement in gevaar komt.

Dus geef je op bij het secretariaat van de Wijkraad om te komen helpen: info@wijkraadstevenshof.nl



Stoppen met roken:



Niets te verliezen,

zoveel te winnen!

Alles wat is aangeleerd, kan ook weer worden afgeleerd.

Op het moment rookt 25% van de Nederlandse bevolking en heeft 40% van de 18-jarigen in de afgelopen 3 maanden gerookt. De hulpmiddelen voor stoppen met roken worden meestal vergoed vanuit de basisverzekering als u ook gedragsmatige ondersteuning krijgt van de praktijkondersteuner. De lichamelijke ontwenningssverschijnselen zijn al na twee weken sterk verminderd.

Meer informatie:

www.rookvrijookjij.nl
www.watziterintabak.nl
www.smokealert.nl

Stoppen met roken heeft veel voordelen, toch is het voor veel mensen makkelijker gezegd dan gedaan. Veel mensen kiezen 1 januari als stopdatum, maar elke datum is natuurlijk goed, als u maar goed bent gemotiveerd en bent voorbereid. Uw huisartsenpraktijk kan u hier bij helpen.

Stoppen met roken heeft een gunstig effect op uw hart- en bloedvaten, longen, huid, haar, hersenen, seks, geur & smaak, conditie én portemonnee. Roken is een zware verslaving en stoppen is moeilijk. Als uw lichaam gewend is aan nicotine, ontstaat er een lichamelijke en psychische afhankelijkheid.

Goed begin halve werk

Uw stoppoging heeft een betere kans van slagen als u goed bent voorbereid en gemotiveerd. U kunt uw motivatie halen uit de gezondheidswinst of bijvoorbeeld door iets leuks te plannen van het geld dat u bespaart.

U kunt de kans op succes vergroten door gebruik te maken van bewezen effectieve hulpmiddelen. Wilt u hierover meer weten? Vraag advies bij uw apotheek of uw huisartsenpraktijk.

De huisartsenpraktijk helpt

Samen met de hiervoor opgeleide praktijkondersteuner stelt u een persoonlijk stopplan op. We bespreken o.a. wat voor u de voordelen en nadelen van het stoppen met roken zijn, welke momenten het moeilijkste zullen zijn, wat u vervolgens het beste kunt doen om afleiding te zoeken en hoe u een terugval voorkomt.

“Na 50 jaar roken vond ik het welletjes en ben ik gestopt met roken.”

Ervaringen van een patiënt: *“Wegens mijn gezondheid wilde ik stoppen met roken. Als ‘stok’ achter de deur heb ik hulp gezocht bij de praktijkondersteuner van mijn huisarts. Maria heeft mij een aantal dingen uitgelegd over gedragsverandering en hoe je een goede stoppoging voorbereidt. Ook heeft zij mij nicotinepleisters voorgeschreven. Van mijn man en familie heb ik ook veel steun gehad. Om afleiding te zoeken zit ik achter de computer, maak ik regelmatig een wandeling en ben ik lekkere kookrecepten aan het uitproberen. Nu ik al een paar weken ben gestopt voel ik mij een stuk fitter, ben ik actiever, slaap ik beter en ruik en proef ik meer. Bovendien scheelt het mij veel geld. Maria gaf mij precies dat steuntje in de rug dat ik nodig had.”*





Meer bewegen

Neemt u zich ook elk jaar voor om meer te gaan bewegen en vindt u het moeilijk om dat langere tijd vol te houden? Wij kunnen u helpen en stimuleren.

Kom sporten bij de Fysio-Fitness! Het is geschikt voor iedereen, jong en oud. Iedereen krijgt een op maat gemaakt oefenprogramma, aan de hand van een intake. U kunt iedere dinsdag of vrijdag tussen 16.00 - 19.00 uur, 1 uur onder begeleiding trainen. De kosten zijn € 75,- voor 3 maanden. De trainingen worden begeleid door een fysiotherapeut. Wist u dat extra beweging ook het stoppen met roken makkelijker maakt? Het geeft u afleiding, positieve energie en helpt uw gewicht onder controle te houden.

Informeer of kom langs bij Fysiotherapie Stevenshof.
Tel. 071-5319328.

Goede voornemens:

Een doel zonder plan blijft slechts een wens.

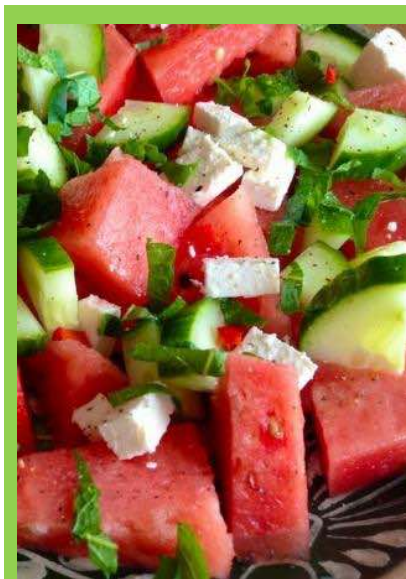
Gezonder eten

Diëtiste Susanne Berbée:
"Gezonder eten staat jaarlijks hoog in de lijsten met Nieuwjaarsvoornemens. Als je de lijsten anders bekijkt, zijn het eigenlijk leefstijlijsten. Stoppen met roken is hier ook een vast onderdeel in en heeft veel gemeen met doelen omtrent het gewicht. Niet alleen heeft het roken hier direct en indirect invloed op, maar ook de aanpak van gedragsverandering kan lijken op die bij het eten. Stoppen met roken is medisch gezien het meest belangrijk.

Fabel: "Als ik stop met roken kom ik 10 kg aan!"

Feit: "Nu ik ben gestopt voel ik mij veel fitter."

Het gewicht komt op de tweede plaats. Ondertussen kan ik tijdens het spreekuur wel kijken of eten en roken bij u met elkaar verbonden zijn. Dan maken we samen een plan om dit anders aan te pakken. Als diëtist vraag ik u niet om te stoppen met eten, dat kan ook niet, maar kijken we samen welke basisproducten we iedere dag en op welke manier in kunnen zetten en hoe we minder goede keuzes voor feestelijke of bijzondere gelegenheden kunnen bewaren. Ieder moment is geschikt om te starten, maar als u via een afspraak op het spreekuur tijd maakt voor uzelf, hoeft u hiermee niet te wachten op de Nieuwjaarsvoornemens!"



Huisartsenpraktijk Zaaijer, Zaaijer en Hensing

Reina Prinsen Geerligspad 11
2331 GV Leiden
071 - 532 24 02

Open op werkdagen van
08.00-12.30 / 13.30-17.00 uur
op woensdag tot 20.30 uur

Gezondheidscentrum Stevenshof

Theda Mansholtstraat 3
2331 JE Leiden
071 - 531 93 00

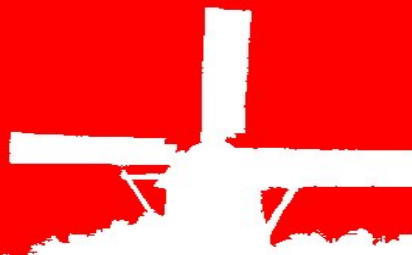
Open op werkdagen van
8.00-17.00 uur



Wij
wensen
u prettige
feestdagen en
een gelukkig en
gezond
2016!

Wijkvereniging

Wijkraad Stevenshof



RIJNLANDROUTE

Onze Werkgroep Rijnlandroute is al jaren actief met de strijd tegen de Rijnlandroute. Een van onze actieve leden is Manus Oltheten (zie elders in deze Polderpraat een interview met hem).

Naast de strijd tegen de aanleg van de Rijnlandroute via de Raad van State, is onze Werkgroep ook regelmatig in gesprek met ambtenaren van Gemeente Leiden en de Provincie Zuid-Holland om de inpassing van de Rijnlandroute zo goed mogelijk te krijgen mocht deze onverhoopt doorgaan.

Wilt u meehelpen, meldt u dan aan bij: info@wijkraadstevenshof.nl

GEVELTECHNIEK BV

Meerval 11
4942 VR RAAMSDONKSVEER



KvK18067690

T 0162-511720 F 0162-518245

Onderhoud kunststof, hout en aluminium ramen en deuren

Storingen en klachten aan kunststof, hout en aluminium Inbraakpreventie, hang en sluitwerk, beveiligen volgens keurmerk

Wij zijn een bedrijf dat gespecialiseerd is in het op lossen van problemen, die betrekking hebben op ramen en deuren.

Denk bijvoorbeeld aan uw hefschuifdeur, schuifkiepdeur of draaikiepramen. Al deze deuren en ramen moeten om het jaar een keer na/bijgesteld worden, tevens wordt het door de fabrikant aanbevolen om alles 1x per jaar te smeren (hang en sluitwerk en de rubbers). Dus heeft u een slecht lopende/sluitende/niet werkende schuifpui of draaikiepraam, bel ons en u krijgt van ons een vrijblijvend advies.

Voor meer gegevens kunt u kijken op onze website www.vda-geveltechniek.nl of @ info@vda-geveltechniek.nl

Wij zijn bekend met het hang en sluitwerk wat bij u is toegepast.

Met vriendelijke groet, VDA Geveltechniek BV

VOOR IEDER KIND EEN JOEPIE-DAG!

- UURPRIJS € 6,20
- MET NATUURSPEELPLAATS
- MOGELIJKHEID HALVE DAGOPVANG

KINDERDAGVERBLIJF JOEPIE IS
EEN ERKEND KINDERDAGVERBLIJF IN

DE HOGE MORS IN LEIDEN. WIJ
BIEDEN DAGELIJKS KINDEROPVANG
AAN KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN
0 TOT 4 JAAR.

BENIEUWD? BEL VOOR INFO:
071 - 57 28 339.

OF KIJK OP: WWW.KDVJOEPIE.NL



RIJNLANDROUTE: IN GESPREK MET MANUS OLTHETEN

Inmiddels is hij naast zijn volledige baan als docent in het middelbaar onderwijs, tien jaar bezig met de Rijnland route; hij heeft er zo'n 800 uur in gestoken; dat zijn 22 weken. Manus Oltheten is een van de indieners van de 51 beroepschriften die aan de Raad van State zijn gericht in verband met de aanleg van de Rijnland route. Deze vierbaans snelweg wordt 4 km lang en dat is één beroepsschrift per 80 meter weg. Een record voor Nederlandse begrippen. Eind van het jaar zal de Raad van State een definitieve uitspraak doen of de Rijnland route langs de Stevenshof aangelegd zal worden of niet. Die uitspraak is bindend voor alle partijen, ook voor de provincie en de gemeente. Voorlopig is de uitspraak zes weken uitgesteld en dat kan een hoopvol teken zijn, aldus Oltheten. Mocht de Rijnland route definitief aangelegd worden, dan zal hij op zijn vroegst in 2024 klaar zijn.

Door een oproep in de Polderpraat is Oltheten, die al 28 jaar met veel plezier in de Stevenshof woont, betrokken geraakt bij de plannen om een snelweg aan te leggen die de A4 met de A44 verbindt. In eerste instantie deed hij mee vanuit zijn persoonlijke belang, maar allengs werd dat persoonlijke belang verdrongen door het algemeen belang: verspilling van belastinggeld en de onvervangbare waarde van natuur en milieu, die voor een deel verloren dreigt te gaan als de weg aangelegd zal worden. Voor 4 km snelweg moet de belastingbetaler 1 miljard euro ophoesten. Het alternatief, de nul-variant -verbetering van de bestaande wegen en vervanging van bruggen- kost 200 miljoen euro en dat scheelt maar liefst 800 miljoen euro. Het gebied waar de weg aangelegd zal worden, vertegenwoordigt een waardevol en onvervangbaar stuk natuur. De bodemstructuur zorgt voor veel variatie in plantengroei, waar diverse weidevogels op afkomen, zoals grutto, tureluur, snip en Kievit. De witte reiger, lepelaar, buizerd, ooievaars en ganzen hebben er ook hun leefgebied. De Rijnland route doorkruist precies een corridor die belangrijk is voor de vogeltrek van de kust naar het Groene Hart. Als de Rijnland route aangelegd zal worden, zullen de geluidsoverlast en de luchtverontreiniging toenemen in de gehele Stevenshof.



De provincie Zuid-Holland relateert dat, maar gaat uit van verouderde luchtkwaliteitsnormen, terwijl de Europese normen veel strenger zijn. Oltheten is niet erg enthousiast over de manier waarop het openbaar bestuur op provinciaal en gemeentelijk niveau functioneert. Nog afgezien daarvan, is hij van mening dat hij en zijn medestanders met weinig respect zijn behandeld door de provincie en de gemeente. Veel mensen hebben heel veel geïnvesteerd in het ontwikkelen van varianten op de Rijnland route en daardoor de ambtenarij aan goede en gratis ideeën geholpen, waar ambtenaren op hun beurt dankbaar gebruik van hebben gemaakt in hun plannemakerij. Uiteindelijk hebben de bedenkers er weinig waardering voor teruggekregen. Veel belanghebbenden voelen zich volgens hem in de steek gelaten door de gemeente Leiden. De gemeente had beloofd dat de Rijnland route niet te zien, te horen en te ruiken zou zijn. Die belofte heeft de gemeente niet waar kunnen maken.

Laakbaar is dat de Provincie nooit een 0-plus variant heeft onderzocht. Het technisch geavanceerde ontwerp van de Churchill Avenue is op oneigenlijke gronden afgeserveerd. Maar wij hebben gedaan wat we konden, aldus Oltheten, en dat geeft achteraf een bevredigend gevoel. Niets doen was geen optie voor hem. Stel dat de Rijnland route toch aangelegd wordt, dan hebben onze inspanningen in ieder geval geleid tot een ondertunneling en allerlei verbeteringen die het leefklimaat in de Stevenshof ten goede zullen komen. Als we niets hadden gedaan, dan was de Rijnland route gelijkvloers aangelegd en zou er ook geen beroepsprocedure bij de Raad van State lopen. En dat zou nog veel slechter zijn geweest voor het leefklimaat in de Stevenshof. De volgende keer zou ik het weer doen, aldus Manus Oltheten, in afwachting van de uitspraak van de Raad van State eind dit jaar.

Gerard Bartels

Colofon

redactie: • Peter Ham en Bep Corba

Opm./DTP: • Thomas van Schaik
thomasvanschaik@mac.com

Druk: • Tipoprint

Oplage: • 5.000 exemplaren

Adverteren: info bij de redactie.

Kopij: inleveren voor 19 februari 2016 bij de redactie, bij voorkeur via e-mail:

FOTO'S APART EN IN JPG AANLEVEREN.

TEXT: MAX. 700 WOORDEN,

www.wijkraadstevenshof.nl/polderpraat/contact of naar polderpraat@wijkraadstevenshof.nl.

Of via de postbus van de Wijkraad in het buurthuis.

TELEVISIE: WAT IS DAT?

Het is nog niet zo lang geleden dat de mens leefde zonder televisie. De avonden werden doorgebracht met spelletjes zoals "Mens erger je niet" of het luisteren naar de radio met programma's zoals de "Bonte Dinsdagavond Trein". Het belangrijkste spelletje was zonder twijfel klaverjassen.

Men kreeg daar niet genoeg van. Vele klaverjasclubjes werden toen met veel succes opgericht. Het was een mooie tijd vol gezelligheid. Het lijkt er op dat het verleden weer terug komt.

Zo links en rechts zie je weer klaverjasclubjes van de grond komen. Mensen hebben duidelijk weer behoefte aan sociaal contact en gezelligheid. Een maand geleden werd ik door een aardige dame uitgenodigd om eens te komen klaverjassen in de sociëteit van de Dobbegaarde aan de Dobbedreef. Een avond zonder televisie leek mij wel wat. Daarnaast was ik nieuwsgierig of het klaverjassen nog net zo



gezellig was als vroeger. Ik betaalde een klein bedrag voor de entree, wellicht een bijdrage aan de huur van de sociëteit of om wat kleine prijsjes te kopen. In beide gevallen vond ik dat niet belangrijk. De sfeer was voor mij doorslaggevend om een week later weer terug te gaan. Ik hoefde niet als eerste te eindigen, en dat lukte ook niet. Het was te lang geleden dat ik had geklaverjast.

Laten we eerlijk zijn, het is toch leuker om kennis te maken met gezellige mensen dan het winnen van de eerste prijs. Als u net als ik iedere maandagavond de televisie uitzet, dan bent u vanaf 19.30 uur van harte welkom in de Sociëteit van de Dobbegaarde, gelegen aan de Dobbedreef 250.

Toegegeven, soms zijn de televisieprogramma's leuk, maar persoonlijk contact is gezelliger.

John van der Born



DAT VERDIENT EEN BLOEMETJE!



Wellicht kunnen jullie het je nog herinneren; 26 september, Burendag!

Het Sociaal wijkteam Stevenshof was aanwezig in de wijk met een wensenboom en vroeg bewoners een wens op te hangen om iemand in zijn of haar omgeving te bedanken. Na een leuke middag hebben wij de boom mee genomen en hartverwarmend gelezen hoe mensen in de wijk 'er voor anderen zijn'. Naar aanleiding hiervan zijn wij vrijdag 13 november op pad gegaan om een aantal mensen te bedanken.

“Voor de Smeltkroes, voor de inzet van iedereen”

“Ik wens voor Jaap een mooie bos bloemen. Hij is altijd inzetbaar voor de Smeltkroes en heeft heel veel over voor iedereen. Fietst altijd even langs bij klanten van de Smeltkroes om te kijken hoe het met ze gaat.”

“Jan; Voor alle hulp en klusjes.”



**DRUMMEN, PERCUSSIE,
GITAAR EN KEYBOARD**



Muziekles in een mooie ruimte door docenten met meer dan 25 jaar ervaring!

DRUMMEN, PERCUSSIE, GITAAR en KEYBOARD
Individueel maar ook groepsles mogelijk.

KLAPWIJK DRUMS & PERCUSSIE
Leidseweg 246K, Voorschoten

Neem contact op voor een proefles!
info@klapwijkdrums.nl of kijk op www.klapwijkdrums.nl

LESSONS ARE
ALSO GIVEN
IN ENGLISH!

**HERONTWIKKELING WINKELCENTRUM STEVENSBOEM
ONDERWEG NAAR DE FINISH IN 2016!**

De start van de bouwwerkzaamheden rondom het winkelcentrum is gestart in juni van dit jaar.



Een bijzonder moment na een lang voortraject. Inmiddels zijn de bouwwerkzaamheden gevorderd staat de komende maanden in het teken van de oplevering van een fris en vernieuwd winkelcentrum Stevensbloem.

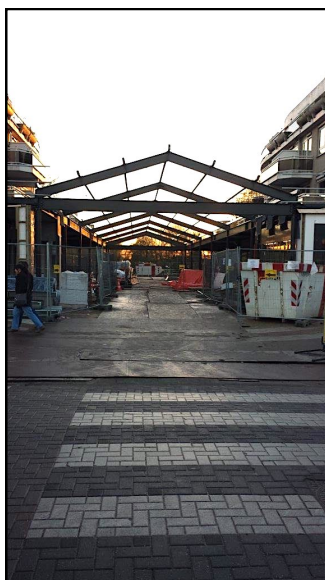
De uitstraling van het winkelcentrum was niet meer van deze tijd. De wensen van bezoekers, bewoners, ondernemers, eigenaar en gemeente zijn in de loop der jaren gewijzigd.

De noodzaak tot vernieuwing was duidelijk. Met veel overtuiging is er in juni van dit jaar dan ook een startschot gegeven door eigenaresse Urban Interest, de gemeente en de winkeliers. Sindsdien is er veel gebeurd in en rond het winkelcentrum, delen van het centrum zijn gesloopt en

inmiddels zijn de contouren van de uitbreidingen goed zichtbaar.

Zowel de bouwkundig aannemer Bouwgroep Moonen als de aannemer voor de infrastructuur Fuhler stellen alles in werk voor een tijdige oplevering in het tweede kwartaal van 2016.

Urban Interest is nagenoeg rond met de volledige verhuur van het vernieuwde winkelcentrum. Naast de uitbreiding van de supermarkten Albert Heijn en Dirk en vernieuwing van de vertrouwde winkels zullen ook Kruidvat, Op=Op Voordeelshop, een Visspecialzaak, Alexanderhoeve Kaas & Noten, Kledingreparatie en een slager(onder voorbehoud) zich in de Stevensbloem gaan vestigen. Urban Interest is blij dat het centrum een volwaardig aanbod voor de dagelijkse boodschappen biedt en derhalve zijn functie voor de wijk weer met trots kan vervullen.



Naast de bouwwerkzaamheden wordt er samen met de winkeliersvereniging gewerkt aan een nieuwe huisstijl voor het centrum met een nieuw logo, een website en een Facebookpagina om hier ook een frisse start te maken.

Winkelcentrum Stevensbloem een modern en volwaardig winkelcentrum voor de wijk Stevenshof!





Wapper en Noella en de tekenwedstrijd.

Dag lieve kindjes in de Stevenshof, ik ben het baasje van Wapper en Noella en wil even zeggen dat het me spijt dat jullie mijn 2 pluizenbolletjes hebben moeten missen van de zomer. Ik was op vakantie gegaan dus Wapper en Noella gingen uit logeren!

Ik hoop dat jullie blij zijn dat we allemaal weer thuis zijn!

Wapper en Noella lopen samen door de Stevenshof, op weg naar de supermarkt. "Noella, wat gaan we eigenlijk kopen?" vraagt Wapper. "We gaan iets lekkers kopen voor Rudolf, rendiergras", antwoordt Noella. "Rendier gras?

Welk dier heeft zou z'n eigen gras?!" zegt Wapper en trekt een vies gezicht.

"Rendiergras, het gras dat rendieren eten, rendiergras". Noella draait met haar ogen en wijst naar al het snoepgoed in de supermarkt.

"Dat is allemaal omdat de Kerstman naar ons toe komt Wapper. Kijk eens hoeveel snoepjes! Wij vinden het niet lekker, maar alle kindjes vinden dat snoep en die chocolade wel heel lekker".

De volgende dag gingen Wapper en Noella vroeg uit hun mandjes, want zij hadden gehoord dat in de vroegste ochtend de Kerstman zou aankomen in Leiden. Wapper probeerde zich super groot te maken om de Kerstman en zijn slee te kunnen zien aankomen, maar hij gleed uit en viel bijna in de gracht. Gelukkig was daar hun vriend Arthur, die Wapper bij zijn halsband greep en hem netjes op de kant liet ploffen. "Zo hé Arthur, jij bent snel zeg, als jij er niet was geweest zou ik eruit hebben gezien als een verzopen kat", zei

Wapper en hij gaf Arthur een dikke knuffel.

"Hebben jullie al gehoord dat de Kerstman jullie heel graag wil ontmoeten?" vroeg Arthur. Nééé", echt, echt, dat meen je niet, of wel? Is dat echt zo? Zie ik er goed uit Noella? Ik bedoel, zie ik er sjiek uit, of dapper, of juist eh.. niet dapper, wat als ik nou iets raar zeg?!?!?!?" "WAPPER", riep Noella. "Doe eens even normaal zeg!, We gaan ons gewoon netjes gedragen bij de Kerstman oké?"

En zo kwam het dat Wapper, Noella en Arthur op weg gingen naar de slee van de Kerstman, en daarbij aangekomen, stonden de elfjes hen al op te wachten.

Nadat ze alle rendieren hadden geaaid, Dasher en Dancer, Prancer en Vixen, Comet en Cupid, en Donder en natuurlijk Rudolf, liepen ze naar de trap van de slee. Vol spanning klommen ze met z'n drietjes in de slee. En eenmaal binnen zagen ze overal cadeautjes, inpakpapier, sliertjes en snoep liggen.

"Aha, daar zijn jullie dan", zei de Kerstman. "Ik heb zoveel over jullie gehoord, dat ik heel blij was om te horen dat jullie naar mij toe zouden komen", zei de Kerstman. "O ja, hééél graag gedaan hoor Kerstman, ik vind het ook heel leuk om u te ontmoeten, want ik zou graag uw handtekening willen hebben, want die heb ik niet en, en, en,". "Jij bent vast Wapper hè", vroeg de Kerstman, "ik heb al heel veel over jullie gehoord, via de kindjes van de Stevenshof. En omdat ik zoveel over jullie heb gehoord, wil ik graag een leuk cadeau geven aan het kindje dat de mooiste tekening van jullie maakt, vinden jullie dat een goed idee?" "O ja, Kerstman, dat vinden wij een heel goed plan", antwoordde Noella. "Mooi zo. Mijn elfjes zullen dit in orde maken en terwijl zij dat doen, zal ik jullie eens wat avonturen vertellen die ik met mijn elfjes en deze slee de afgelopen jaren heb beleefd", zei de Kerstman.

Dus lieve kinderen, stuur jullie mooiste tekening in voor de Kerstman, Wapper, Noella en Arthur. Wie weet krijg jij een leuk cadeautje! Stuur je tekening naar info@wijkraadstevenshof.nl of doe hem in de brievenbus van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof die in het Buurtcentrum hangt.