

WWW.WIJKRAADSTEVENSNOENL
POLDERPRAAT

No: 119 JUNI 2016



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 activiteiten aanbod
- Ruime buitenspeelruimte
- All inclusive
- Opvangpakketten op maat
- ZwemBSO

Wonderland geeft kinderen de ruimte

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

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!

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

Beste lezers,

Het is de redactie weer gelukt om een Polderpraat voor u samen te stellen. Ik hoop dat er weer genoeg artikelen in staan die uw goedkeuring kunnen wegdragen. Dus bent u tevreden vertel het aan anderen, maar bent u niet tevreden vertel het dan aan ons.

Wat zeker interessant is om te lezen is het stukje over criminelen die op de loer liggen. U wordt er vaak op gewezen wat u absoluut niet moet doen om uw persoonlijke gegevens te delen met mensen of instanties die u niet kent maar een ongeluk zit in een klein hoekje vandaar dat ik het nog eens onder uw aandacht wil brengen. Zolang er nog heel veel mensen zijn die op deze manier worden opgelicht, is het nodig om te blijven waarschuwen.

Ook de vakantie staat weer voor de deur en ik blijf u er op wijzen zorgvuldig om te gaan met informatie over uw bestemming en wanneer u weg bent. Denk er aan dat ook inbrekers met hun tijd mee gaan. Posten, tweeten of bloggen dat u op vakantie gaat (en wan-

neer) is dus geen goed plan. Ook een automatische mailreply met uw vakantiedata of een ingesproken voicemailbericht kan een regelrechte uitnodiging voor een inbreker zijn. Scherm privéberichten dus zoveel mogelijk af, gebruik niet uw hele naam op sociale mediaprofielen en check van tevoren op Google of uw adresgegevens simpel te vinden zijn. Het is bekend dat de inbraakcijfers landelijk aan het dalen zijn maar wij moeten de kat niet op het spek binden. Tot slot hebben we weer iemand bereid gevonden om haar hobby met u lezers te delen en dat stel ik zeer op prijs. Heeft u een hobby waar van u denkt dat meer mensen dat zouden moeten doen, laat het mij weten en ik maak er een leuk stukje van. Veel leesplezier en tot de volgende Polderpraat.



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 augustus 2016 bij de redactie, bij voorkeur via e-mail:
FOTO'S APART EN IN JPG AANLEVEREN, TEXT: MAX. 700 WOORDEN,

polderpraat@wijkraadstevenshof.nl. Of via de postbus van de Wijkraad in het buurthuis.



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



VAN DE PAASHAAS.

Hallo allemaal, hier de Paashaas weer. Het is alweer even geleden, maar wat hebben we een top Pasen gehad zeg!

Vroeg in de ochtend kwam er een grote bus in het park. Niets bijzonders, er rijdt wel vaker een busje in het park. Maar wat daar uit kwam was héél bijzonder. Een gigantisch groot springkussen van 18 meter!!! Ik kon haast niet wachten tot ik er op mocht. En ik niet alleen, ook heel veel kinderen konden niet wachten. Helaas moesten we tot 12:00 uur geduld hebben omdat het feest toen pas echt begon. Eindelijk was het zo ver, 12:00 uur en de stempelkaarten werden uitgedeeld. Even mijn naam er op schrijven en gaan met die Haas!



Eerst koekhappen. Nadat ik alle koeken had opgegeten huppelde ik door naar de dierenweide. Daar kon ik de dieren voeren. Daarna heb ik een haasje geknutseld en ben ik gaan kijken bij het eieren schilderen. Hier lieten alle kinderen zien wat voor schitterende eieren ze hadden gemaakt. Na het zien van al dat moois moest ik gewoon springen en swingen bij de disco. Heerlijk, even helemaal los. Dan nog even meedoen

aan de lepelrace. Helaas, verloren. Maar ach, volgende keer beter. Eindelijk werd er omgeroepen dat we eieren mochten gaan zoeken. Meteen huppelde ik er naartoe. Ik kreeg een kaart met acht afbeelding van acht verschillende eieren, die moest ik allemaal zoeken. Nou had ik ze dat jaar niet zelf verstoppt, dus ik moest deze keer extra goed zoeken. Na tien minuten had ik ze allemaal. Er was ook een gouden ei verstoppt. De gelukkige vinder kreeg een leuke prijs. Nu was mijn stempelkaart vol. Even mijn chocolade eitjes ophalen en lekker naar huis. Een echt top dagje. Ik zeg: tot ziens en tot volgend jaar!



PAADJES TRAPPEN



De Vereniging Leidse Schooltuinen bestaan 90 jaar. Daarom werd het schooltuinseizoen op donderdag 31 maart 2016 feestelijk geopend op het schooltuincomplex "De Distelvink" in de

Stevenshof in Leiden (bron Sleutelstad). Wethouder Frank de Wit en leerlingen van drie Leidse scholen openden het seizoen met het traditionele "paadjes trappen". Tijdens de feestelijke middag werd er met ruim honderd kinderen en volwassenen in een lange rij "paadjes getrapt". Dat was een record. Omdat de schooltuinen in de Stevenshof dit jaar ook al weer 30 jaar bestaan, was dit een mooie locatie voor de festiviteiten. Wethouder Frank de Wit en kinderen van de Stevenshofschool, Anne Frankschool en de Korte Vlietschool voerden de openingshandelingen uit. Naast het paadjes trappen is ook de door de tuin vrijwilligers opgeknapte schuur deze middag officieel geopend, samen met vertegenwoordigers van de Fondsen (Fonds 1818 en het WOZ-Fonds) die daaraan hebben bijgedragen.

De Vereniging Leidse Schooltuinen bestaat al sinds 1926. Over de hele stad komen er 28 schoolgroepen met in totaal 700 kinderen tuinieren op de vijf schooltuincomplexen: in Noord, in Cronesteyn, in de Stevenshof, in park Matilo en bij de aanleunwoningen aan de Cornelis Schuytlaan.

Ook na schooltijd en op een aantal zondagmiddagen zijn de schooltuinen weer open voor schooltuinkinderen en hun familie. Belangstellenden kunnen altijd een kijkje nemen als de schooltuinen open zijn.



DODENHERDENKING 2016

Grenzend aan onze wijk Stevenshof staat aan de Haagsche Schouwweg het oudste militaire oorlogsmonument van Leiden.

Hier worden ieder jaar op 4 mei de 51 jonge militairen herdacht die op 10 mei 1940 sneuvelde in gevechten bij het Haagsche Schouw (toen nog grondgebied van de gemeente Oegstgeest) en vliegveld Valkenburg. Het overgrote deel van hen waren hoofdzakelijk dienstplichtigen, jonge jongens, die pas 6 weken onder de wapenen waren. Ondanks de plek is het een intieme plechtigheid. Waar normaal gesproken het verkeer voorbij raast, heerst nu rust, onderbroken door het ingetogen welkomstwoord van Ton Kohlbeck (voorzitter Stichting Dodenherdenking Leiden), de indrukwekkende herdenkingstoespraak van Herman Amersfoort (hoogleraar Militaire Geschiedenis aan de Universiteit van Amsterdam) en de muziek van The Band of Liberations.

Van de "Last Post" krijg ik altijd kippenvel. Tijdens de 2 minuten stilte fluiten de vogels. Ik kijk stiekum om mij heen en zie bekende gezichten uit onze wijk, een paar zelfs met militaire decoraties. Wat mooi dat het mogelijk is om zo dicht bij huis stil te staan bij die jonge soldaten die – op de grens van onze wijk – vochten voor onze vrijheid. Laten we zuinig zijn op die vrijheid.



STEVENSHOF, DÉ TURNWIJK VAN NEDERLAND?!

Dat zou je wel gaan denken aangezien er maar liefst 3 jonge turnsters uit onze wijk bij de 10 beste turnsters van Nederland behoren in hun leeftijdscategorie.

Op de foto staan van links naar rechts Anna Bakker (12 jaar), Anna Fakkkel (11 jaar) en Zenna v.d. Lubbe (12 jaar). Tijdens de finale van de NK turnen meerkamp in Hoofddorp in 2015 eindigden alle drie de meiden in de top 10 en het unieke hiervan is dat zij binnen een straal van 2 kilometer van elkaar wonen. Bovendien behaalden alle drie de dames de toetsfinales in Ahoy Rotterdam en als klap op de vuurpijl wisten Zenna (goud) en Anna Fakkkel (zilver) daar een medaille te behalen op het onderdeel balk. Anna Bakker werd keurig 5e op sprong waar Anna Fakkkel ook nog een bronzen medaille wist



weg te kapen. De twee Anna's en Zenna kennen elkaar goed maar toch trainen niet met elkaar. Zenna is op jonge leeftijd overgestapt van Jahn naar

de topsportvereniging PAX in Hoofddorp. Zij traint daar ruim 22 uur per week. Ook Anna Fakkkel maakte 2 jaar geleden de overstap naar een topsportclub. Zij ging van Nieuw Brunhilde naar TURNZ in Amsterdam en traint daar 20 uur per week. Anna Bakker zat eveneens bij Nieuw Brunhilde maar besloot in Leiden te blijven. Inmiddels zijn alle Leidse selecties samen gegaan in Gym-sport Leiden en Anna Bakker traint daar 15,5 uur per week.

De trainingsuren zeggen wel iets over de gedrevenheid die de dames en hun trainers hebben. Zij gaan er volledig voor en koppelen hun talent aan een enorm doorzettingsvermogen.

Er wordt op 4 onderdelen geturnd: sprong, brug, vloer en balk. Voor een achterwaartse salto op een balk van 10 cm breed draaien deze dames hun hand niet om. Helaas is turnen een sport die wel de nodige risico's met zich meebrengt en blessures komen relatief vaak voor. Tijdens de afgelopen halve finale NK in Wieringerwerf raakte Anna Bakker bij een salto op vloer geblesseerd en zat het seizoen er voor haar daarmee gelijk op. Zenna en Anna Fakkkel wisten zich gelukkig wel weer te plaatsen voor de meerkampfinale in Tilburg en meerdere toetsfinales in Ahoy. Wij wensen hen dan ook veel succes en de Stevenshof is trots op deze kanjers.



Deze rubriek gaat over mensen die in de Stevenshof wonen en die een speciale hobby, sport of beroep hebben. Kent u een dergelijke Stevenshof bewoner of bent u er zelf een en u wilt dat er aandacht wordt besteed aan de hobby, sport of het beroep van uzelf of een ander, mail dat dan naar onze redactie. In dit nummer:

ETEN, KOKEN EN BAKKEN, DE HOBBY VAN:

Naam : Louise van den Berg-Heruer
 Burgerlijke stand : Getrouwd en moeder van een tweeling
 Stevenshof : Woont al 18 jaar in de wijk
 Andere hobby's: Tekenen, schilderen, fotograferen en tennis



Koken en bakken is altijd al een passie geweest van Louise. Een passie die zij van haar Chinees-Surinaamse oma heeft overgenomen. In haar ontdekkingsreis naar nieuwe recepten laat zij zich ook graag inspireren door andere landen en culturen.

Op haar website www.keukenatelier.wordpress.com staan op dit moment 120 (merendeels) zelf verzonden recepten. Recepten die variëren van makkelijke doordeweekse maaltijden tot wat meer uitgebreide recepten. Allemaal gezonde gerechten met gebruik van verse ingrediënten. En voor de feestelijke gelegenheden heeft ze ook recepten voor lekkere broden, taarten en gebak. Louise is haar website 2 jaar geleden begonnen als een soort digitaal plakboek. De vele recepten die zij had zaten tot die tijd in haar hoofd en stonden op allerlei losse notitieblaadjes. Maar dankzij de website gaan de recepten niet verloren en kan zij ze delen met geïnteresseerden. Om haar blog een eigen identiteit te geven maakt Louise met pen en aquarelverf regelmatig illustraties bij haar recepten.

Louise is met het bedenken van recepten in 2015 al twee keer in de prijzen gevallen. Haar Kerstbroodrecept

kwam als "lekkerste van Nederland" uit de bus en leverde haar onder andere een publicatie op in de Telegraaf en een kookmagazine. Bij een wedstrijd die was georganiseerd door Kikkoman sojasaus werd haar aubergine tarte tatin met soja miso karamel door de jury als beste gekozen. De eerste prijs, een reis naar Japan voor twee personen, zal dit jaar plaatsvinden. Beide wedstrijden krijgen in 2016 een vervolg en dan zit Louise in de jury.

Op verzoek van het Huis van de Buurt (tot voor kort heette dit Het Buurtcentrum) heeft Louise een Mexicaanse kookworkshop gegeven en dat is de deelnemers goed bevallen. Wanneer dit een vervolg gaat krijgen is nog niet bekend. Houd hiervoor de agenda van het Buurtcentrum in de gaten.

Als het aan Louise ligt zou ze ooit beroepsmatig door willen gaan met het ontwikkelen en illustreren van haar recepten. Het illustreren van andermans recepten in een boek zou ook tot de mogelijkheden kunnen behoren.

Wil je op de hoogte blijven van alle nieuwe recepten die Louise op haar website plaatst, ga dan naar de website en laat daar je e-mailadres achter. Dan krijg je hierover vanzelf bericht.

Of volg haar KeukenAtelier via Facebook.



Tankstations Jongeneel

www.tankstationsjongeneel.nl



EN DAAR IS PETER.

Hij is niet de Peter uit de bergen en zijn vrouw heet geen Heidi.

Peter Ham was wel de eerste voorzitter van de Wijkraad Stevenshof. Als zoon van de toenmalige wethouder Martien Ham zal het besturen in het bloed. De ledenvergadering onder zijn leiding was gezellig en uitdagend. Zeker als veel ouderen gingen meepraten over hun jaarlijks terugkerende busreisje. De kreet van Peter: "Waar gaan wij dit jaar naar toe" was voldoende om een discussie op gang te brengen. De speeltuin werd nooit genoemd, maar een reisje naar de Veluwe was wel populair. "Laten we naar de diertuin gaan", riep een oude heer lachend. "Ja, leuk naar de aapjes kijken", antwoordde een guitige dame van rond de 90 jaar. Uiteindelijk werd het een reisje naar de bloembollen, en zo ging iedereen na de vergadering tevreden naar huis. En Peter, die nam een frisdrankje om zijn stem tot rust te laten komen.



Ger Stein, ex-voorzitter van de tennisvereniging en Peter Ham.

Nooitgedacht.

Nog geen 14 dagen later opperde Peter het idee om jaarlijks een evenement te organiseren om vrijwilligers die zich verdienstelijk hadden gemaakt voor de wijk in het zonnetje te zetten. Een goed idee vonden Henny Keereweer en John van der Born, en met zijn drieën gaven zij vorm aan een originele organisatie. Het zoeken was nog naar de juiste naam. Het Poldergenootschap, klonk het door de kamer. Verbaasd draaiden de drie zich om en keken in het lachende gezicht van Margreet, de echtgenote van Peter. Het Poldergenootschap, herhaalde Margreet en onverstoorde dook zij weer in haar boek met de tekst Nooitgedacht. Zo'n mooie naam leent zich niet voor een discussie en een vrouw met goede ideeën spreek je niet tegen. De eerste bijeenkomst werd gehouden in het Chinees restaurant Alexander. Het restaurant was groot genoeg om zo'n 100 genodigden plaats te laten nemen. Zo kregen de vrijwilligers en mensen uit de politiek het woord om te vertellen over hun hobby. De nieuwe organisatie een succes en onder het genot van een drankje praatten de genodigden nog lang na. En Peter, die zat weer aan zijn frisdrank.

De herinnering

Het is alweer 25 jaar geleden dat Peter Ham en John van der Born het grootste wijkfeest van Leiden organiseerden. Ruim 20.000 Leidenars bezochten het wijkfeest in de Stevenshof. Om negen uur begon de markt rond het winkelcentrum met het verkoop van curiositeiten. Sommige verkopers prijsden hun waren zingend aan. Een keur aan artiesten traden op in het park en voor het buurthuis. Tijdens het feest organiseerde Aad van der Luit het Leids kampioenschap touwtrekken. Gezien de kracht van deze atleten vond Peter het verstandig om afstand te bewaren. Voor de jeugd reed Keep Them Rolling door de wijk. De militairen voertuigen gaf de jongeren het gevoel rijdend de bevrijding mee te maken. Maar het mooiste van het wijkfeest was het terras voor de zaak van Kees Klerks. Daar speelde de bekende rockband That Crazy Beat uit Den Haag. Tijdens zo'n ruige rock-and-roll middag drink je een biertje. Het moment waarop Peter even zijn frisdrank vergat.

De Zilveren Veer en de muurgedichten.

Het is nog niet zo lang geleden dat Peter voor zijn verdiensten de Zilveren Veer in ontvangst mocht nemen. Een initiatief van de gemeente Leiden dat door vele vrijwilligers werd gewaardeerd. Naast de Zilveren Veer ontving Peter een aardig bedrag om andere organisaties hun ideeën te laten realiseren.

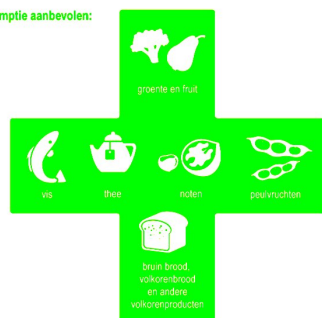


Als man van het onderwijs nam Peter contact op met John van Haasteren van de Anne Frank-school. Wie er op dat idee kwam weet niemand maar ineens waren daar de muurgedichten op de muren van het buurthuis en de Anne Frank-school. Een kunstzinnige aanwinst voor de Stevenshof en een goede herinnering aan Peter Ham. Het geld dat Peter over had schonk hij aan de Pieterskerk voor het aanschaffen van een nieuwe orgelpijp. Het kerkorgel werd toen gerestaureerd. Het zal mij niet verbazen als de naam van Peter Ham ergens in de kerk staat vermeld. Misschien een leuke zoektocht voor de mensen uit de Stevenshof. Na het bezoek aan de kerk nam Peter plaats op het terras van het Prentenkabinet. Ik hoef u niet te vertellen wat Peter bestelde. Precies, een flesje fris. En zo hobbelde het leven van Peter Ham verder en verder.

Spelen met eten met behulp van de nieuwe Schijf van Vijf

In 2015 heeft de Gezondheidsraad veel belangrijke voedingsstudies op een rij gezet en op basis van de huidige gegevens conclusies getrokken over de effecten van bepaalde producten op de gezondheid. De aanbevelingen staan weergegeven in de volgende plaatjes:

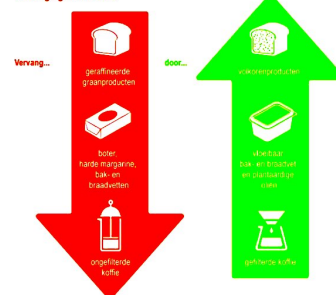
Hogere consumptie aanbevolen:



Handhaving van de consumptie aanbevelen:



Vervanging aanbevelen:



Beperking van de consumptie aanbevelen:



* behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een supplementadvies geldt

Het Voedingscentrum mocht de aanbevelingen vertalen naar de dagelijkse praktijk en heeft in maart van dit jaar de nieuwe Schijf van Vijf gelanceerd (links oude Schijf, rechts nieuwe Schijf). Online heeft het Voedingscentrum ook een aantal handigheidjes beschikbaar om mensen een eerste stap naar verandering in hun voeding te kunnen laten maken. Gewoon ergens beginnen. Om uit te vinden waarmee, gebruik je "mijn eet up-date" (via www.voedingscentrum.nl).



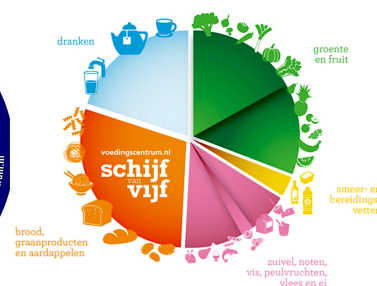
Ook in de Stevenshof maken we gebruik van deze nieuwe Schijf van Vijf. Qua uiterlijk lijkt hij heel anders, maar inhoudelijk zijn de verschillen niet groot. Het verschil is te vinden in het gemak waarmee hij ondersteuning kan bieden en hoe het de mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden belicht.

Samenwerkingsverband Stevenshof

Gezondheidscentrum Stevenshof, Huisartsenpraktijk Zaaier, Zaaier en Hensing

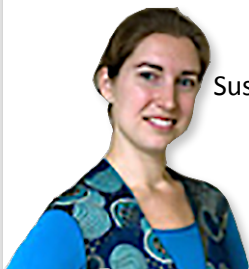
Dit laatste sluit naadloos aan bij mijn aanpak mensen op weg te helpen anders te gaan eten. Met een positieve en bij voorkeur lange termijn benadering laat ik mensen graag zien welke mogelijkheden passen bij hun plannen in plaats van welke dingen niet mogen. Dit sluit ook aan bij de zorgprogramma's binnen het gezondheidscentrum van de Stevenshof. Vaak gelden bij ziekteachtergronden verschillende richtlijnen om rekening mee te houden. Mensen kunnen dit ervaren als "moeten" of "levenslang", terwijl eten zich juist heel goed leent om "mee te spelen" en de leuke kanten hiervan te ontdekken.

Zo kunnen we spelen met verschillende zouten bij hoge bloeddruk, verschillende suikers bij Diabetes en met verschillende vetten bij een hoog cholesterol of hart- en vaatziekten. Ter ondersteuning biedt de nieuwe Schijf een tabel, die laat zien welke vervangende producten bestaan voor een bepaalde keuze. De producten in de aanbevelingen zouden als "oud en vertrouwd" moeten zijn voor de oudere mensen in de wijk. Zij weten hier waarschijnlijk wel raad mee. Voor de jongere generatie maken verschillende topkoks deze "vergeten" producten weer helemaal hip en hot. Het gewicht staat in bijna alle zorgprogramma's centraal. Het spelen met extra's is daarbij een terugkerend onderwerp en vraagt oefening, zowel in het geval van aankomen als afvallen. Ook op dit vlak wordt niets verboden. Online staan tips en trucs op een rij, waarbij de omgeving en vaardigheden om verleidingen te leren herkennen en er mee om te gaan aan bod komen.



Weet jij al waar je mee wilt beginnen? Met kleine concrete doelen vergroot je jouw kans op succes! Ik help je graag verder op het spreekuur.

Voor uitgebreide inhoudelijke informatie over de nieuwe Schijf van Vijf verwijs ik u naar de website van het voedingscentrum (<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>) of zie ik u graag op het spreekuur. Ook met andere voedingsvragen in het kader van een zorgprogramma of daarbuiten kunt u gerust contact opnemen. Met een verwijsbrief van de huisarts kunt u bij mij terecht voor een afspraak: 06 38344043 (dinsdag en donderdag 9:00-17:00, www.stevenshof.nl/dietist).



Susanne Berbéé



Samenwerkingsverband Stevenshof

Gezondheidscentrum Stevenshof, Huisartsenpraktijk Zaaijer, Zaaijer en Hensing

**NIEUWE VOORZITTER
EVENEMENTENCOMMISSIE WIJKVERENIGING WIJKRAAD
STEVENS HOF.**

Hallo allemaal, mijn naam is Theo den Dekker en ik ben de nieuwe voorzitter van de Evenementencommissie. In april heb ik het stokje overgenomen van Bea de Graaf.

Wie ben ik? Ik ben een man van 28 jaar, zit in een rolstoel door zenuwpijn in mijn rechter been en heb af te toe last van spasmes. Ik heb een opleiding gevolgd in brood en bakket, en pedagogisch medewerker. Ik draai al sinds 2010 mee met de organisatie van Halloween en sinds 2013 ben ik lid geworden van de Evenementencommissie. Ik ben net in Leiden komen wonen. Tot een maand geleden woonde ik nog in Alphen aan den Rijn, maar ik mag mezelf gelukkig prijzen om een Leidenaar te zijn. Nou hoor ik u denken, wat doet iemand die in Alphen aan den Rijn woont nou bij de Evenementencommissie in de Stevenshof? Wel, ik werkte als stagiair op een buitenschoolse opvang in Leiden Noord. Daar werd ik gevraagd of ik het leuk zou vinden om mee te doen met Halloween. Ik was meteen verkocht. Van het een kwam het ander en nu, 6 jaar later, heb ik me aangemeld voor de functie van voorzitter. Zoals u op de foto kunt zien heb ik lang haar. Dat gaat er binnenkort af. Ik ben al meer dan een jaar mijn haar aan het laten groeien om het te doneren aan kankerpatiënten. Het is bijna de lengte die het moet. He-las was het nog niet lang genoeg voor de foto in dit nummer van de Pol-derpraat.

Heeft u een idee voor een evenement in de wijk of heeft u interesse om mee te doen met de Evenementencommissie? Stuur dan een mail naar: evenementencc@wijkraadstevenshof.nl



**WIJKVERENIGING WIJKRAAD STEVENS HOF ZOEKT EEN
NIEUWE PENNINGMEESTER.**

Het bestuur van de wijkvereniging bestaat op dit moment uit het Dagelijks Bestuur (voorzitter, secretaris en penningmeester) en 8 bestuursleden met ieder een eigen werkgroep/commissie: Communicatie; Groen, Verkeer, Veiligheid en Leefbaarheid; Evenementencommissie; Openbaar Vervoer; Commissie Rijnlandroute; Senioren; Jeugdzaken en Commissie Stadswarmte.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering heeft de penningmeester aangegeven aan het einde van dit jaar te willen stoppen met zijn functie. Wij zijn dan ook dringend op zoek naar iemand die deze functie wil overnemen.

Er wordt 12 maal per jaar vergaderd; 1 maal per jaar vindt de Algemene Ledenvergadering plaats, waarvoor de penningmeester opstelt. Uiteraard bewaakt hij alle inkomsten en uitgaven van de wijkvereniging.

Wij denken inmiddels dat we op zoek zijn naar de bekende "speld in de hooiberg". Neem contact met ons op als u het tegendeel wilt bewijzen en denkt één van die "spelden" te zijn. Wij willen graag kennis met u maken en u nader informeren over deze bestuursfunctie.

**VOOR IEDER KIND EEN JOEPIE-
DAG!**

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

**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

**KINDERDAGVERBLIJF JOEPIE IS
EEN ERKEND KINDERDAGVERBLIJF IN**

CRIMINELEN LIGGEN OP DE OP DE LOER.



Tegenwoordig worden wij, oud of jong, door de overheid en nog een heleboel andere instanties gedwongen om per mobieltje of per internet informatie binnen te halen die je nodig hebt om zaken te doen. Dat dit niet voor iedereen gesneden koek is en dat dit criminelen een ideale mogelijkheid biedt om hun slag te slaan, dat blijkt wel uit alle klachten die bij diverse waakhonden binnen komen. Reden om dit stukje te plaatsen en om te voorkomen dat het aantal slachtoffers groeit. Bron: de Ben Blog van Bianca van Ben.nl.

“Opgelicht via e-mail, sms of telefoon. Het komt steeds vaker voor. Criminelen zijn overal actief en het aantal fraudemeldingen blijft groeien. Oplichters worden steeds professioneler en steeds meer mensen worden opgelicht. Tegenwoordig is het steeds lastiger om berichten te herkennen als fraude. Ook breidt dit probleem zich steeds verder uit naar verschillende kanalen, en moet je nu zelfs opletten wanneer je gebeld wordt.

Opgelicht via sms na winactie e-mail

Er zijn momenteel veel e-mails in omloop die bijna niet van echt te onderscheiden zijn. Oplichters doen de e-mail voorkomen alsof je een prijs hebt gewonnen of recht hebt op een speciale aanbieding. Zo zijn er bijvoorbeeld al neppe mails van NS, H&M en Albert Heijn bekend. Er wordt gevraagd je telefoonnummer op te geven, waarna je verschillende sms'jes krijgt en voor je het weet heb je ineens een hele hoge telefoonrekening en ben je dus opgelicht.

Tips:

Let op het SMS-nummer 4239. Dit is een frauduleus nummer waar wij steeds meer meldingen over binnen krijgen. Zie je dit SMS-nummer terug op je factuur en is er veel geld afgeschreven? Neem dan contact op met de klantenservice van je provider.

Officiële e-mails van IKEA kan je herkennen aan de afzender met het e-mailadres @IKEA.com, @IKEA.nl of @family.ikea.nl. Een voorbeeld van een e-mailadres die oplichters gebruiken, en niet door EKEA verzonden is: @weekly.apptips.me.

En ander voorbeeld is PRAXIS. De betrouwbare e-mailadressen van PRAXIS zijn: @prxnieuwsbrief.praxis.nl of @praxis.cccampaigns.net. Het neppe e-mailadres dat hier gebruikt wordt is: @mailer.cadeaupraxis.com.

Als je een e-mail niet vertrouwd, kun je op de website van het bedrijf vaak de officiële e-mailadressen vinden.



Vreemde bellers

Ik heb al van verschillende mensen in mijn omgeving gehoord over een gemiste oproep van een heel vreemd buitenlands telefoonnummer. Zij hebben het nummer gegoogeld en er kwam meteen naar boven dat dit nummer afkomstig is van criminelen. Wanneer je dit nummer terugbelt, wordt er heel veel geld van je rekening afgeschreven. Door middel van slimme trucs zorgen deze criminelen er voor dat je lang aan de lijn blijft. Hierdoor loopt de rekening snel op. De telefoonnummers waarmee zij bellen zijn buitenlandse service nummers, net als de 0900-nummers die wij in Nederland kennen. Zij stellen zelf in hoeveel het nummer per minuut kost en het geld komt direct bij de oplichters terecht. Een bekend nummer waar zij mee bellen is: +22 81 550 33 265. Bel dit, of een nummer wat daarop lijkt dus nooit terug! Wanneer je dit doet, wordt je zeker opgelicht!

Maar er zijn ook verschillend soorten oplicht trucs die gepleegd worden door vreemde bellers. Zo zijn er ook de zogeheten Microsoft bellers. Zij misbruiken de naam Microsoft en doen zich voor als behulpzame medewerkers van het bedrijf. Zij bellen op met het verhaal dat je problemen hebt met je computer en proberen je bepaalde software van een website te laten downloaden. Hiermee kan er malware op je computer worden geïnstalleerd. Daarnaast zijn ze vaak uit op je persoonlijke gegevens of ze vragen je een abonnement te nemen voor een virus-scanner. Daarna zit je vast aan een duur abonnement of hebben ze via malware toegang tot je computer.



Tips:

Bel geen buitenlandse telefoonnummers die je niet kent terug. De kans is aanwezig dat er heel veel kosten worden afgeschreven. Als het nummer begint met +44 70 of +22 81 is de kans groot dat het om oplichters gaat.

Hang altijd meteen je telefoon op als je het niet vertrouwd.

Deze zogenaamde Microsoft medewerkers spreken vaak Engels met een Indiaas of Pakistaans accent.

Download nooit iets van een vreemde site. Oplichters kunnen via verschillende soorten software je computer besturen.

Je kan de app 'True Caller' installeren, deze identificeert onbekende bellers en kan ongewenste nummers blokkeren. Deze app is beschikbaar voor Android en IOS.

Ongevraagde sms-acties

Ook is er een toename te zien van oplichters die je via sms'jes veel geld afhandig maken. Zo ont-

vang je een sms'je dat je een waardebon kan winnen als je het antwoord op een prijsvraag terug sms't. Je wint echter helemaal niets maar wordt verrast met een enorm telefoonrekening. Onlangs werd dit onderwerp bij het programma Meldpunt besproken.

Tips:

Ga nooit zomaar in op win-acties.

Op de website van Stichting gedragscodes mobiele diensten kun je ongewenste sms-diensten blokkeren.

De Fraudehulpdesk biedt je nog veel meer informatie en tips over de verschillende soorten van fraude. Ook kun je hier fraude melden als je zelf slachtoffer bent geworden. Vermoed je dat je opgelicht bent? Neem dan contact op met je telefoonprovider, zij kunnen dan een onderzoek starten."

In een televisiereclame wordt u er ook vaak op gewezen dat als je het niet vertrouwd:

HANG OP, KLIK WEG, BEL UW BANK Ron Derogee

**ONTWIKKELINGEN RONDOM STADSWERWARMING IN LEIDEN
RAADSCOMMISSIEVERGADERING
OVER NIEUWE ONTWIKKELINGEN**

Op maandag 4 april heeft wethouder De Wit namens de gemeente Leiden samen met vertegenwoordigers van Nuon Warmte, Warmtebedrijf Rotterdam, Heineken Nederland, de provincie Zuid-Holland en de gemeente Rotterdam een ambitieverklaring getekend om met een warmteleiding vanuit het havengebied van Rotterdam restwarmte te transporteren naar Leiden en hier het stadswarmtenet mee te voeden. Volgens de gemeente een belangrijke mijlpaal in het warmteproject. Nieuw is dat Heineken Nederland – specifiek haar brouwerij in Zoeterwoude – is toegetreden als marktpartij in dit verhaal. Zij willen door gebruik van restwarmte voor hun verpakkings- en brouwproces de eerste "klimaatneutrale brouwerij" van omvang ter wereld worden. Door hun toetreding wordt een warmteleiding vanuit Rotterdam naar Leiden interessanter, terwijl het terrein van Heineken in Zoeterwoude ook mogelijkheden biedt om voorzieningen te treffen om piekbelasting in het Leidse stadswarmtenet op te vangen.

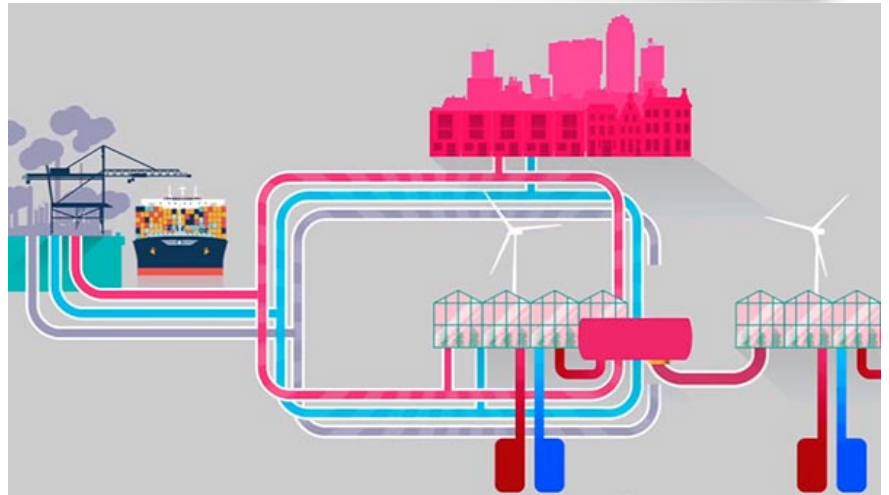
Naar aanleiding van het tekenen van de ambitieverklaring werd op donderdag 28 april in de raadscommissie Leefbaarheid en Bereikbaarheid van de gemeente Leiden een presentatie gegeven door Warmtebedrijf Rotterdam en de projectleider van de gemeentelijke warmtevisie over de ontwikkelingen rondom de stadswarmte in Leiden. Wij werden hier als commissie stadswarmte vooraf over ingeseind en hebben de betreffende raadsleden samen met de wijkvereniging Groen Noord en Energiek Poelgeest per mail gewezen op drie belangrijke kwesties rondom stadswarmte zodat zij de presentatie kritisch en met de nodige kennis konden aanhoren.

De drie kwesties zijn:

- 1) hogere kosten voor de stadswarmte gebruikers (onder andere door hoge vastrechtkosten) dan inwoners met een CV-ketel;
- 2) het gebrek aan keuzevrijheid (Nuon is de enige aanbieder van stadswarmte in Leiden);
- 3) vraagtekens bij de duurzaamheid van stadswarmte. We hebben deze kwesties vorig jaar in juni samen met de wijkvereniging Roomburg ook al aangekaart bij de raadscommissie.

VERVOLG STADSWARMING

Tijdens de raadscommissie – waar wij als commissie stadswarmte bij waren – stelden verschillende raadsleden duidelijk door onze mail ingegeven vragen. Ook degenen die presentaties gaven noemden onze zorgpunten. Hoewel die daarmee nog niet opgelost zijn, is er wel duidelijk aandacht voor deze punten. Het Warmte Bedrijf Rotterdam en wethouder De Wit hebben toegezegd dat Leiden geen kolenwarmte krijgt. De oosttak van de warmterotonde wordt – zo stelden zij - niet aangesloten op de Maasvlakte. We zouden warmte geleverd krijgen, afkomstig uit andere industriële bronnen. Hetgeen volgens een kritisch raadslid van de Partij van de Dieren 'ook "fossiele energie" is.



Op het punt van betaalbaarheid en keuzevrijheid draaide de wethouder om de pijnpunten heen. Hij zei dat er per wijk wordt gekeken wat de beste optie is voor de warmtevoorziening, en dat betaalbaarheid en keuzevrijheid daarin een rol spelen. Dit jaar starten ze met de Merenwijk en het Biosciencepark om te kijken wat de beste optie voor de warmtevoorziening voor die gebieden is.

Nuon mail: Stadswarmte voor een schone stad

Waarschijnlijk heeft u in april van Nuon een blijde mail gehad dat u in een "bijzondere" woning woont. Een woning met stadswarmte waardoor u volgens hen meehelpt aan een schonere leefomgeving. Door de inzet van stadswarmte heeft u geen HR-ketel nodig om uw huis te verwarmen en is er op dat vlak daarom geen CO₂-uitstoot. Dat verhaal is juist. Het is echter maar een deel van het verhaal. Bij industriële processen die stadswarmte genereren komt wel degelijk CO₂ vrij, en er zijn forse verliezen in het net. In veel gevallen wordt extra energie ingezet voor de productie van stadswarmte in centrales waarbij (grotendeels geïmporteerd) kolen, biomassa, afval en/of gas verbrand. (Momenteel het geval bij de gasgestookte warmtecentrale aan de Langegracht voor het Leidse warmtenet.) Het is dus de vraag hoe duurzaam en schoon die processen daadwerkelijk zijn. De CO₂-uitstoot vindt bij stadswarmte minder in de wijk plaats en meer geconcentreerd in industriële gebieden, en er gaat veel energie-inzet verloren door het transport over grote afstanden. Nuon geeft in de mail dus een te rooskleurig plaatje.

Meer verbruikers met minder dan 35 GJ per jaar in de Stevenshof

Naar aanleiding van onze herhaalde oproep in de vorige Polderpraat om ons een mail te sturen als u een verbruiker bent met minder dan 35 GJ per jaar hebben we 25 reacties binnen gekregen. Er blijkt duidelijk een groep verbruikers te zijn die (soms fors) minder dan het landelijk gehanteerde jaarverbruik van stadswarmte heeft. Voor deze groep vallen de hoge vastrechtkosten van stadswarmte extra nadelig uit. Zij vormen een groot deel van de jaarlijkse kosten. Wij blijven dit punt benadrukken bij de raadscommissie en in onze contacten met ambtelijke medewerkers op het gebied van stadswarmte

COMMISSIE STADSWARMTE



WAAROM TENNISSEN BIJ TENNIS VERENIGING STEVENSHOF?



**Tennisvereniging
Stevenshof**

Weet je wel hoe leuk tennissen is?

De sport bevat echt veel meer dan alleen maar een bal-
letje overslaan. Leef je uit in allerlei slagen. Speel voor
de gezelligheid of in wedstrijdverband. Tennissen kan
met zijn tweeën, vieren of in een team. En op welk ni-
veau je ook speelt, het blijft leuk. Daarbij ben je lekker
buiten, hetgeen goed is voor de broodnodige vitamine
D.

De Tennis Vereniging Stevenshof (TVS), de enige sport-
accommodatie in de Stevenshof, viert dit jaar haar 20-

jarige bestaan. TVS is uitgegroeid tot een levendige vereniging met leden in alle leeftijden. Op de 6 kunst-
grasbanen kan het hele jaar door worden getennist. Naast allerlei (club)activiteiten voor jong en oud wordt
jaarlijks in augustus het Bunnig & Partners Open Dubbel Toernooi georganiseerd. Dit toernooi trekt spelers
uit de wijde omgeving.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je eens kennismaken en de TVS-sfeer proeven, kom dan gerust een keer
kijken of een proefles volgen bij één van onze professionele tenniseraren.

Meer info: info@tvstevenshof.nl of www.tvstevenshof.nl



VRIJETIJDSPARKT IN HET HUIS VAN DE BUURT.

*Op zaterdag 23 april jl. vond de vrijetijdsmarkt plaats, georganiseerd door Libertas Leiden, gemeente Leiden, Wijk-
vereniging Wijkraad Stevenshof, De Smeltkroes, het Sociaal Wijkteam Stevenshof, Radius, en Welzijn op Recept.*
Het thema van de markt was "Goed voorbereid op vrije tijd".

De markt werd druk bezocht. Men kon informatie inwinnen over cursussen en verenigingen, en over het aan-
bod van de diverse in de wijk aanwezige instellingen. Daarnaast werden er verschillen presentaties, work-
shops en presentaties gegeven. De officiële opening werd verricht door wethouder Roos van Gelderen.

Als mede-organisator was ook de wijkvereniging aanwezig. Onze stand werd druk bezocht, en we hebben
zelfs nieuwe leden kunnen verwelkomen. Met name de plannen rondom de aanleg van de Rijnlandroute trok-
ken veel belangstelling. Kennelijk leven er nog veel vragen bij de bewoners van onze wijk. Hans van Muiden
en Manus Oltheten, vertegenwoordigers van de commissie Rijnlandroute van de wijkvereniging, hebben al
deze vragen beantwoord. Aan de hand van tekeningen van het tracé hebben zij uitleg gegeven over wat de
gevolgen zullen zijn voor de wijk.

Uiteraard heeft ook de Evenementencommissie haar steentje bijgedragen. Er was veel belangstelling voor de
foto's van de door deze commissie georganiseerde evenementen, zeker met het Paaseieren zoeken nog vers
in het geheugen.

De markt heeft een goed beeld gegeven van de mogelijkheden die er in onze wijk zijn om op een leuke ma-
nier invulling te geven aan onze vrije tijd.

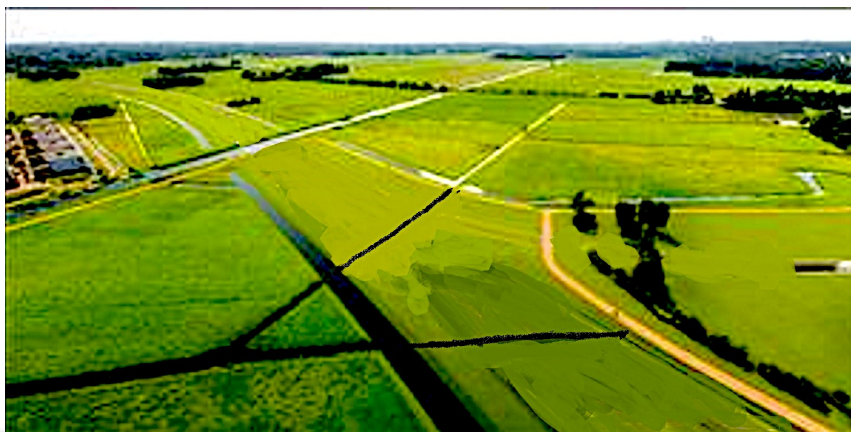


LANGER LEVEN MET EEN LANGERE TUNNELBUIS!

De Rijnlandroute wordt aangelegd, nu de Raad van State als het hoogste rechtscollege in Nederland een definitief oordeel heeft geveld. Het aanbestedingsproces kan beginnen. Veel bewoners van de Stevenshof zijn niet even gelukkig met de komst van de Rijnlandroute. De meeste bezwaren tegen de aanleg van de weg hebben al eens in Polderpraat gestaan. Tegen de aanleg van de weg zijn meer dan 50 beroepschriften ingediend bij de Raad van State. Het mocht allemaal niet baten. Nu de weg er toch komt, is het zaak, dat de Rijnlandroute zo min mogelijk milieuvervuiling en overlast gaat geven voor de bewoners van onze wijk. Temeer daar de Raad van State heeft erkend dat het leefklimaat in de Stevenshof zal verslechteren als gevolg van de aanleg van de weg. Dat moeten de bewoners maar op de koop toenemen. Tenzij de tunnel tot de A44 (in Wassenaar) doorgetrokken wordt, overeenkomstig het plan van Rob Engelenburg en Tjeerd Bandringa, waardoor de luchtkwaliteit in onze wijk aanzienlijk minder belast zal worden. Hun plan moet volgens de Wijkvereniging in het aanbestedingsproces worden opgenomen. De Wijkvereniging hoopt dan ook dat veel mensen uit de Stevenshof dit plan om de tunnelbuis tot de A44 door te trekken, zullen steunen. Op die manier zou de belofte van de gemeente Leiden, dat de Rijnlandroute niet te horen, niet te zien en niet te ruiken is, worden ingelost. De voordelen van een doorgetrokken tunnel spreken voor zich: zo min mogelijk overlast tijdens de bouw, verbetering van het leefklimaat, behoud van het polderlandschap, een minimale overlast voor de bewoners en het belangrijkste, minder gezondheidsschade. Maar de praktijk is weerbarstig. Steeds weer moeten de gemeente Leiden en de verantwoordelijke bestuurders door de Wijkvereniging aan deze belofte herinnerd worden. De Wijkvereniging hoopt dat u, bewoners van de Stevenshof, haar in haar pogingen zal steunen om de tunnelbuis te verlengen. Want of u nu voor of tegen de aanleg van de Rijnlandroute bent, een gezond leefklimaat in de wijk is in het belang van ons allemaal. En autoverkeer gaat nu eenmaal met luchtverontreiniging gepaard. We weten inmiddels uit wetenschappelijk onderzoek, dat langdurige blootstelling aan fijnstof de levensverwachting van mensen, en met name mensen met longproblemen aanzienlijk kan verkorten. Fijnstofdeeltjes dringen diep in de longen door en dat is funest voor de gezondheid. Volgens de meest recente inzichten uit onderzoek van het RIVM wordt de levensverwachting van mensen vanwege het inademen van fijnstof met tenminste een of twee jaar verkort. Dit is weliswaar een gemiddelde, maar de Stevenshof zit in ieder geval niet onder het gemiddelde. Zeker niet als de Rijnlandroute eenmaal in gebruik is genomen. Een verslechtering van het leefklimaat in de Stevenshof is belangrijk genoeg om iets te doen. Uiteindelijk gaat het om iets heel essentieels: je eigen gezondheid. Die wordt op het spel gezet door fijnstof. En waarom in het ene geval wel in beweging komen tegen een maatregel van de overheid en in het andere geval niet? Vooral als we ons realiseren dat de Rijnlandroute onze wijk jaren lang zal trakteren op een tapijt van fijnstof.

De Wijkvereniging hoopt op uw steun, op wat voor manier dan ook, het tekenen van een petitie of het schrijven van een brief of mail aan de verantwoordelijke wethouder Robert Strijk of een raadslid dat u kent. Het zou toch prachtig zijn als de Wijkvereniging namens heel veel bewoners van de Stevenshof een petitie zou kunnen aanbieden aan het Leidse stadsbestuur en het Provinciebestuur.

Laat daarom uw steun merken en onderteken de petitie van de Wijkvereniging die pleit voor het doortrekken van de ondertunneling van de Rijnlandroute tot de A44. Het is in uw belang en dat van uw kinderen.



optioneel plan met lange tunnel



Wij willen in onze wijk nog lang en gelukkig leven in een goede gezondheid en niet getrakteerd worden op een tapijt van fijnstof. Help ons daarom met het organiseren van een petitie en andere manieren om te laten blijken dat het leefklimaat in de Stevenshof ons aan het hart gaat en voor u menens is! Meldt u aan daarom aan bij het volgende emailadres met uw steunbetuiging voor een verlengde tunnelbuis: Fijnstof is echt geen fijne stof, en kies daarom voor uw gezondheid en een langere tunnelbuis! info@wijkraadstevenshof.nl
Gerard Bartels.

POLDERLOOP 2016

Het is al weer even geleden, maar op 21 september 2015 heeft de Evenementen Commissie Stevenshof tijdens de jaarlijkse Polderloop voor het eerst de ScholenRun georganiseerd. Vier scholen die het tegen elkaar op namen. De winnaars kregen een medaille; de snelste hardloper kreeg een wisselbeker voor zijn of haar school. Op de wisselbeker stond al een tijdje de naam van 't Klankbord, alleen stond de naam van de snelste hardloper er nog niet in gegraveerd.

Nu wel. Joas van Hellemond was de snelste hardloper van alle scholen in de Stevenshof. Vandaag, 23 mei, hebben we de beker officieel overhandigd. Ik vroeg hem wat er door hem heen ging toe hij hoorde dat hij de snelste hardloper was.



“Ik was echt heel blij. Ik rende achter de fiets aan en dacht dat ik snel was, maar had niet verwacht de snelste te zijn.”

Wat het voor hem betekent om de snelste hardloper te zijn? “Ik vind het echt een hele eer.” Ga je verder met hardlopen? “Ja zeker.

Ik blijf er mee doorgaan tot ik het niet meer kan.” Volgend jaar ga je naar het voortgezet onderwijs. De beker blijft op school. Hoe voelt het om de beker op school achter te laten? “Eigenlijk best wel leuk.”

Waarom vind je het leuk? “Ik laat iets achter waar ik aan herinnerd word.”



Polderloop 2016 Programma

Op zondag 18 september a.s. vindt de 26^e editie van de Polderloop plaats. Net als elk jaar hebben we de volgende afstanden:

Familierun 1 km:

Voor ouder(s) en kinderen onder de zes jaar
Warming-up: 10:45 uur. Start: 11:00 uur.
Kosten: € 2,00 per persoon.

Polderloop 1 km

Van 7 tot 13 jaar
Warming-up: 10:45 uur. Start: 11:15 uur.
Kosten: € 2,00 per persoon.

Polderloop 2 km

Van 7 tot 13 jaar
Warming-up: 10:45 uur. Start: 11:30 uur.
Kosten: € 3,00 per persoon.

Polderloop 5 km

Voor mannen vanaf 14 jaar
Voor vrouwen vanaf 14 jaar
Warming-up: 11:45 uur. Start: 12:00 uur.
Kosten: € 4,00 per persoon.

Polderloop 10 km

Voor mannen vanaf 14 jaar
Voor vrouwen vanaf 14 jaar
Warming-up: 11:45 uur. Start: 12:00 uur.
Kosten: € 5,00 per persoon.

Na afloop krijgt iedere deelnemer een medaille. De nummers 1, 2 en 3 van elke afstand krijgen een beker ter ere van hun sportprestatie.

Liever niet hardlopen? Kom dan gezellig als toeschouwer. Het is toch veel leuker als iemand je toejuicht.

