



Wijkraad Stevenshof

De wijkvereniging van de Stevenshof

PolderPraat

Nummer 152 herfst 2024



Foto: Bep Corba

Aanmelden

Ik meld mij aan als lid van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof.

Dhr./Mevr./Familie:

Adres:

Postcode:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

- Het lidmaatschap bedraagt € 10,00 per jaar.
- Het lidmaatschap wordt aangegaan voor tenminste een volledig verenigingsjaar.
- Bij het aangaan van het lidmaatschap in de loop van een verenigingsjaar is men contributie verschuldigd voor het betreffende verenigingsjaar.
- Een verenigingsjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december.
- Opzegging van het lidmaatschap is mogelijk tot uiterlijk 4 weken voor het einde van het verenigingsjaar.

Deze aanmelding kan worden verstuurd naar het secretariaat van de wijkvereniging:

Annie van Eesstraat 9, 2331 JR Leiden, of posten in de brievenbus van de wijkvereniging in de hal van Het Huis van de Buurt.

Colofon

Redactie: Peter Ham en Bep Corba

Opmaak: René Weerheijm

Druk: Decaprint Alphen a/d Rijn

Oplage: 4.100 exemplaren

Adverteren: info bij de redactie.

Nr. 153 verschijnt in principe voor de feestdagen.

Kopij: inleveren **vóór 22 november 2024**

bij de redactie, bij voorkeur via e-mail.

Foto's apart en in jpg aanleveren.


Tekst: max. 600 woorden.

E-mail: polderpraat@wijkraadstevenshof.nl.

Of via de postbus van de Wijkraad in het buurthuis.

Afhaaladressen

- Huisartsen praktijk op 11.
- Huis van de buurt.
- Gezondheidscentrum en Bibliotheek.




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





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**

Van de voorzitter

Inmiddels is de vakantieperiode voor veel mensen alweer voorbij. De (klein)kinderen zijn weer naar school, het politieke seizoen in de Gemeente is weer gestart. Maar ook dichterbij huis, in de Stevenshof, zijn de activiteiten van onze Werkgroep Kunst & Cultuur en Werkgroep Seniorencafé weer van start gegaan. En intussen wordt er hard gewerkt aan de voorbereidingen voor Halloween.

Ondertussen lopen andere zaken gewoon door: de Gemeentelijke Plannen rondom de Grote Vink, de Waterspeelplaats, de Milieustraat, Van Gas af, Autoluwe Binnenstad, 2e groene ring. Er komt veel af op het bestuur en de vrijwilligers van de wijkvereniging. Want wij blijven voor u de vinger aan de pols houden. Met als doel een steentje bij te dragen aan een gezonde, veilige en schone wijk. En wij kunnen uw hulp hierbij goed gebruiken. Wilt u meedenken met ons over de uitdagingen voor onze mooie woonwijk Stevenshof? Mail ons dan via: info@wijkraadstevenshof.nl.

Op 5 juli jl. is de N434 (Rijnlandroute) geopend. Wij hebben veel reacties van bewoners ontvangen. Zowel positieve als negatieve. De werkgroep Rijnlandroute vertelt hier verderop in dit blad meer over.

Verder kunt u in deze editie ondermeer lezen over de opening van de padelbanen van Tennisvereniging Stevenshof, de opening van de Jongeren Ontmoetingsplek in het Stevenshofpark, de activiteiten van de “Kliederkerk”, en nieuws van Energiek Leiden en Energifixers071 over de verduurzaming van uw woning.

Op het moment dat PolderPraat bij u op de mat valt, maakt de stad zich op voor de viering van 450 jaar Leidens Ontzet. Een jubileumeditie. Ik wens u namens het volledige bestuur een goed “Ontzet”.

Veel leesplezier met deze volledig door vrijwilligers gemaakte PolderPraat.



Henk Osinga,
Voorzitter



Uw makelaar in de Stevenshof!

**Prestatiegerichte courtage
No Cure No Pay
Dat werkt!**

VERKOOP

-

AANKOOP

-

TAXATIES

www.werkmakelaardij.nl

Annie Romeinsingel 148 te Leiden
(tegenover NS Station De Vink)

Bel voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Tel: 071 740 00 04




GROENEDAKENLEIDEN



Dit jaar krijgt u €25 per m² 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



BIKE Totaal
VAN HULST



Leiden
Stevensbloem 3

Oegstgeest
Geversstraat 43

Oegstgeest
Lijtweg 6

Sassenheim
Kerklaan 57



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

Lekkerste sushi uit uw buurt !



ALEXANDER All you can taste Asian flavours

www.alexander-leiden.nl | Tel: 071-5790216
info@alexanderleiden.nl | Alexandrine Tinneplein 96 -108

	lunch	Diner
Ma - wo - do	22.00 p.p.	33.00 p.p.
vrijdag t/m zondag	25.00 p.p.	35.00 p.p.
Kinderen t/m 4 jaar gratis		
Kinderen van 5 t/m 12 jaar	15.00 p.p.	18.00 p.p.

In memoriam Joke Groen



Op 5 augustus ontvingen wij het bericht dat onze oud-secretaris Joke Groen is overleden. Nadat zij vorig jaar afscheid had moeten nemen van haar maatje Rinus werd er afgelopen november longkanker bij haar geconstateerd. Vol goede moed begon zij aan de chemokuur. Deze bracht verlichting in haar benauwdheid. Met haar optimisme genoot zij weer van alles wat er op haar pad kwam. De tumor bleek zelfs geslonken te zijn. En samen met haar dochters Jolanda en Nancy heeft zij nog een mooie cruise naar Noorwegen kunnen maken. Daar heeft zij ontzettend van genoten. Zij noemde het een hele bijzondere vakantie. Helaas kwam tijdens de reis de benauwdheid weer terug, en moest zij worden opgenomen in het ziekenhuis.

Na thuiskomst ging zij snel achteruit. Samen met haar dochters heeft zij Hospice Issoria bezocht, waar al snel een mooie kamer voor haar vrijkwam. Want wat zij wilde, was dat haar dochters bij haar op visite konden komen, zij wilde hen ontzorgen. Hoe vreemd het ook klinkt, zij heeft genoten van haar dagen in Issoria.

Hoewel Joke een aantal jaren geleden al gestopt was als secretaris van de wijkvereniging, was zij tot het einde van 2023 nog actief voor de ledenadministratie. Vanwege haar gezondheid heeft zij moeten besluiten om ook hiermee te stoppen. Voor al haar inzet in alle jaren die zij actief was voor de wijkvereniging hebben wij haar als dank benoemd tot erelid.

Joke was jarenlang een vaste waarde binnen het bestuur van de wijkvereniging. Zij stond altijd klaar voor iedereen. Haar optimisme, zorgzaamheid, rust en vrolijkheid hebben grote indruk bij ons achtergelaten. Wij gaan haar ontzettend missen, want ondanks dat zij ziek was, was er altijd een luisterend oor, een goed advies en een hart onder de riem. Wij zullen ons nog vaak haar woorden herinneren, die ook op de rouwkaart stonden vermeld: “Het is wat het is”

De familie heeft op 9 augustus in besloten kring afscheid van haar genomen.

“Hoe mooier de herinnering, hoe pijnlijker is ons verdriet. We danken je voor wie je was. En wat je in ons achterlaat.” (tekst uit de rouwkaart).

Schoolsport071

Schoolsportcursussen Leiden 2024 – 2025

Al meer dan 75 jaar zet de Schoolsport071 zich in om de Leidse jeugd op een laagdrempelige manier te laten sporten en bewegen. Naast kinderen uit Leiden mogen tevens ook die uit Zoeterwoude en Oegstgeest deelnemen aan de schoolsportcursussen en schoolsporttoernooien.

Schoolsport071 heeft, in samenwerking met sportverenigingen en commerciële aanbieders, weer gezorgd voor een breed en divers sportaanbod.

Van september 2024 t/m december 2024 staan meer dan 353 activiteiten op het programma in 65 verschillende takken van sport. Van bodyboarden, acrobatiek en musical tot boulderen en duiken. Juist die sporten waar je wellicht anders niet zo gemakkelijk mee in aanraking komt.

Kies een sport die bij je past en probeer één of meerdere kennismakingscursussen.

Alle informatie over hoe het werkt en het volledige cursusaanbod, zie www.schoolsport071.nl.

Meer informatie of heeft u vragen

Patrick Nutting (06 36 55 83 62)

Wim van der Poel (06 41 04 43 67),

Team Sport & Gezondheid, gemeente Leiden, Bargelaan 190, 2333 CW Leiden, e-mail Schoolsport071@leiden.nl.



Van de bestuurstafel

Waterspeelplaats

Onlangs heeft de gemeente Leiden een brief verspreid onder de bewoners van de Stevenshof inzake de ontwikkelingen voor de vernieuwing van de waterspeelplaats. Mocht u deze gemist hebben dan verwijzen wij u graag naar onze website: www.wijkraadstevenshof.nl en naar onze facebookpagina Wijkraad Stevenshof

Rijnlandroute

Op zaterdag 22 juni jl. zijn wij met een delegatie van de Werkgroep Rijnlandroute op persoonlijke uitnodiging van de heer Zevenbergen (Gedeputeerde van Provincie Zuid-Holland) te gast geweest bij de feestelijke opening van de N434/Rijnlandroute. In zijn toespraak stond de gedeputeerde stil bij de positief kritische inbreng van o.a. Team Compromis Boortunnel en onze wijkvereniging. De gezamenlijke strijd van diverse groeperingen en bewoners uit Wassenaar, Voorschoten en Leiden-Stevenshof heeft bijgedragen aan de huidige inpassing van de Rijnlandroute.

Sinds 5 juli jl. is de N434 (Rijnlandroute) geopend voor verkeer. Wij hebben u via de vorige Polderpraat en via Facebook gevraagd om uw ervaringen met ons te delen. Wij hebben verschillende reacties ontvangen. Veel positieve opmerkingen: "snelle goede verbinding". Maar ook veel gemengde en/of negatieve geluiden. Vooral inzake geluidsoverlast. Wij adviseren iedereen hun klachten inzake geluidsoverlast te melden bij de Provincie Zuid Holland (rijnlandroute@pzh.nl) en een cc te mailen aan ons (info@wijkraadstevenshof.nl).

Destijds is afgesproken dat er 1 jaar na de opening van de volledige Rijnlandroute (inclusief de reconstructie van de Europaweg) zogenaamde +1 metingen zouden gaan plaatsvinden. De aanleg van het laatste stukje Rijnlandroute (Lammenschansplein/Europaweg) zal nog wel een aantal jaren duren. Daarom is de wijkvereniging voornemens wij voornemens om - naar aanleiding van de geluidsklachten -bij de Provincie Zuid-Holland (opdrachtgever Rijnlandroute) en de Gemeente Leiden te vragen om een extra tussentijdse geluidsmetingen van de N434. Doel: "Checken of de weg voldoet aan de eerdere vastgestelde berekende geluidsnormen".

Openbaar Vervoer

Begin dit jaar vonden er onderhoudswerkzaamheden plaats aan de riolering van de Hadewychlaan, Heintje Davidsweg, Charley Tooropweg en Mary Zeldenrustweg. In verband hiermee rijdt buslijn 1 al vanaf januari de route van lijn 2, en konden bewoners ten zuiden van het winkelcentrum geen gebruik meer maken van het openbaar vervoer. Na afloop van de werkzaamheden en reparaties van het wegdek bleek dat de route niet voldoende goed gerepareerd was. Dankzij een lobby van een aantal wijkbewoners, wij als wijkvereniging en een aantal politieke partijen, is er inmiddels beweging ontstaan om het probleem rondom de route van buslijn 1 op te lossen. Uit een door Arriva uitgevoerde testrit was namelijk gebleken, dat het wegdek zodanig slecht was, dat er voorlopig geen bussen over konden rijden. De lobby heeft er tot nu toe voor gezorgd, dat bus 1 op dit moment een klein gedeelte van de route rijdt, namelijk een lus vanaf de Helena Verburgstraat, via de Stevenshofdreef, de Kenauweg en de Hadewychlaan weer terug naar de Helena Verburgstraat.



Foto: M. Schroot



Met dank aan Maarten Wolterink voor het beschikbaar stellen van deze cartoon uit het Leidsch Dagblad van 3 augustus jl.

Nieuwbouw Rijndijk

De eigenaren van Rijndijk 204-212 willen op de locatie van het bedrijfsverzamelgebouw graag woningen gaan bouwen. De gemeente Leiden vind dit een goed idee. De eigenaren hebben ontwikkelaar Triplets Vastgoed de opdracht gegeven om een haalbaar plan te maken voor de herontwikkeling en Van Egmond Architecten heeft enkele planvarianten uitgewerkt.

Op 8 juli jl. was er een goed bezochte informatieve bijeenkomst voor omwonenden en andere belangstellenden, waarvoor ook de wijkvereniging was uitgenodigd. Meer info van het project kan je vinden op: doemee.leiden.nl/nl-NL/projects/rijndijk-204-212

Van de penningmeester

Aan onze leden die het lidmaatschap over 2024 nog niet hebben voldaan: wilt u dit alsnog doen door overboeking op rekeningnummer NL04 INGB 0001 5960 83 ten name van Wijkraad Stevenshof, onder vermelding van "Contributie 2024".

Bent u nog geen lid? Dan kunt u natuurlijk altijd lid worden. Hiervoor kunt u het aanmeldingsformulier op pagina 2 invullen, en sturen naar secretariaat@wijkraadstevenshof.nl of via onze website www.wijkraadstevenshof.nl

Van de redactie - Uw foto op de voorpagina

Naar aanleiding van onze oproep in de vorige PolderPraat hebben wij ontzettend veel mooie foto's mogen ontvangen. Zo zijn Jan Poels, Marianne de Graaf Appeldooren en Bep Corba op zoek gegaan naar hun mooiste herfstfoto's. Onze hartelijke dank daarvoor. U heeft het ons behoorlijk lastig gemaakt om een keuze te maken. De foto op de cover is van Bep Corba. Hieronder een mooie compilatie van de andere fotografen.



Nu hopen wij natuurlijk dat wij ook voor PolderPraat 153, de wintereditie, weer op uw bijdrage kunnen rekenen. Maak het ons ook nu weer moeilijk. Dan zullen wij proberen om behalve de foto op de voorpagina meerdere foto's te plaatsen. Net als in deze editie.

Wanneer ga ik nu precies naar...

Veel mensen vragen zich af wanneer ze naar de huisarts moeten gaan. En wanneer naar de apotheker, fysiotherapeut of diëtiste. Het kan lastig zijn om te bepalen of je een afspraak moet maken. En ook, hoe zit het nu eigenlijk met de kosten of verwijzing? Sommige klachten gaan vanzelf over, maar andere kunnen snel erger worden.

Hieronder vindt je een aantal tips en richtlijnen van de professionals:



De Huisarts:

- Bezoek de website: moetiknaardedokter.nl. Daar kun je advies krijgen of een doktersafpraak nodig is.
- Kijk op: thuisarts.nl. Deze betrouwbare website geeft informatie over verschillende klachten en wat je eraan kunt doen.
- Bel de huisartsenpraktijk en overleg met de doktersassistente. Zij zijn goed getraind om deze vraag te beantwoorden en overleggen met de huisarts als dat nodig is.
- Mensen met een kwetsbare gezondheid (zoals diabetes of een ziekte die de afweer aantast) kunnen soms heftiger reageren op lichte klachten. Overleg dan of een afspraak nodig is.
- Als iemand een ongeneeslijke ziekte heeft of aan het einde van het leven steeds zeker wordt, is het belangrijk om contact op te nemen met de huisarts.
- Als je problemen hebt met geld, wonen, familie of iets anders, is het slim om naar het sociaal wijkteam in je buurt te gaan. Daar werken bijvoorbeeld maatschappelijk werkers die je kunnen helpen met dit soort problemen. Ook als je je eenzaam voelt of sociale problemen hebt, kunnen ze je goed ondersteunen.

Voor bepaalde klachten kunnen mensen ook direct naar een specialist zonder eerst naar de huisarts te gaan. Voor fysiotherapeuten, ergotherapeuten, podotherapeuten en logopedisten is vaak geen verwijfsbrief nodig.

Wat natuurlijk het beste is: probeer te voorkomen dat je ziek wordt. Voorkomen is beter dan genezen. Dus: eet gezond, beweeg genoeg, rust goed uit, vermijd stress, rook

niet, drink weinig of geen alcohol, gebruik geen drugs en zorg voor veilige seks. Als je psychische klachten hebt (zoals angst of somberheid), praat dan met iemand over je problemen.

De Fysiotherapeut/ Klachten met bewegen.

Heb je klachten met bewegen? Zijn er dingen in het dagelijks leven die niet meer zo makkelijk gaan? Ervaar je een hoop spanning in je lichaam? Heeft je kind meer moeite met bepaalde vaardigheden dan andere kinderen? Heb je een hart-, vaat- of longaandoening en wil je hier fit mee leven? Allemaal redenen om een afspraak te maken bij de fysiotherapeut.

Bij veelvoorkomende klachten geldt dat het natuurlijk herstel ongeveer 6 weken duurt. Ben je na 3 weken nog niet voor 50% hersteld, blijven de klachten hetzelfde of verergeren ze? Dan is dat een reden om te bellen en niet langer af te wachten.

Fysiotherapie wordt vanuit de aanvullende verzekering vergoed. Afhankelijk van je pakket heb je een aantal behandelingen per kalenderjaar. Jonger dan 18? Dan krijg je 18 behandelingen per indicatie per jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Voor de meeste klachten is geen verwijfsbrief nodig. Mocht dit wel nodig zijn dan zal de fysiotherapeut dit aangeven

De Diëtist

De diëtist lijkt tegenwoordig vaker een leefstijlcoach met veel extra kennis over voeding en dieet. Eten houdt iedereen bezig en is gekoppeld aan veel dingen, zoals sociale gelegenheden, medische achtergrond, werk/ financiële situatie. Emotie loopt hier als een rode draad doorheen. Hierdoor wordt tijdens het spreekuur heel vaak over andere dingen gepraat dan over eten. Als de omstandigheden goed zijn, gaat het eten vaak vanzelf beter. Voor bijna iedereen geldt dat eetgewoonten hier en daar aangescherpt kunnen worden. Kleine veranderstappen lijken in het begin weinig effect te hebben, maar werken vaak het best. Ze geven gelijk succes en zin in een volgende stapje. Welke kleine stap kan jij zetten? Gedrag veranderen kost moeite en gaat niet vanzelf. Alvast op ontdekkingsstocht? Doe de gratis test op mijnpositievegezondheid.nl.

De behandeling van de diëtist wordt vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekeraar. U heeft 3 uren behandelingsuur, die in kleinere afspraken kunnen worden opgedeeld. Net als bij andere zorg die vanuit de basisverzekering vergoed wordt, geldt wel het wettelijk verplichte eigen risico van €385 per jaar. Kinderen tot 18

jaar hebben geen eigen risico. Als u aanvullend verzekerd bent, heeft u mogelijk een vergoeding voor meer uren. Voor mensen met een chronische aandoening – Diabetes Mellitus, COPD en/of hart- en vaatziekten – wordt de dieetbehandeling zonder tijdslimiet vergoed door de zorgverzekeraar. In dit samenwerkingsverband heet dit ketenzorg en dit gaat niet ten koste van het eigen risico! Voordat u naar de diëtist gaat, is het verstandig eerst de polisvoorwaarden of uw verzekeraar te raadplegen.

De Apotheek

U bent bij apotheek Stevenshof aan het juiste adres voor een deskundig advies over uw geneesmiddelen, zowel op recept als zonder. Wij wisselen graag van gedachten met u over uw ervaringen met en vragen over het gebruik geneesmiddelen. U kunt altijd terecht voor een persoonlijk consult bij apothekersassistente of apotheker. In onze academische apotheek hebben we veel specialistische kennis in huis. Zo is bijvoorbeeld 1 apotheker gespecialiseerd in diabetes en leefstijl, een andere in het gebruik van (veel) medicatie bij ouderen en ziekte van Parkinson.

Apotheek Stevenshof werkt hierbij intensief samen met de huisartsen van het gezondheidscentrum Stevenshof en Praktijk op 11, maar ook met andere huisartsen in Leiden. Wilt u een afspraak maken voor een consult bij de

apotheker, dan kan dit via apotheekstevenshof.nl/afspraken, telefonisch of aan de balie.

Controle op medicijngebruik

Naast advies over uw geneesmiddelen is de kerntaak van de apotheek controle van uw medicijngebruik. Daarom controleert de apotheek uw voorgeschreven geneesmiddelen op mogelijk verkeerde combinaties of afwijkende doseringen.

Service

We willen u als klant de beste service bieden waarbij het bestellen en afhalen van medicatie zo eenvoudig mogelijk gaat:

- voor het herhalen (bestellen) van uw medicatie kunt u gebruik maken van mijngezondheid.net en de bijbehorende app Medgemak. Zie apotheekstevenshof.nl/herhaalrecepten/online-herhalen
- ook wij kunnen uw medicatie automatisch elke 3 maanden voor u klaarzetten als herhaalservice. Zie apotheekstevenshof.nl/herhaalrecepten/herhaalservice
- wilt u niet hoeven wachten in de apotheek, dan kunt u ook gebruik van onze afhaalautomaat. U ontvangt bericht wanneer het klaarligt en kan met een code aan de buitenkant van de apotheek uw medicatie ophalen. Laat het ons weten als u dit wilt (bv via recepten@apotheekstevenshof.nl)

BOOTCAMP & BOKSFIT

Buitensport, de ultieme energieboost!

- Train in een klein, gezellig, gemixt team.
- FullBody Workouts
- Boost je mindset met elke sessie.
- Gevarieerde trainingen inclusief Boksfít, met of zonder materialen.
- Motiverende muziek.
- Gratis proefles om het zelf te ervaren!
- Geschikt voor alle niveaus.

Verzamelpunten
Station De Vink of Park Stevenshof Leiden

Donderdag 19.30-20.30 uur

Website en E-mail:
www.bootzbootcamps.nl
bootzbootcamps@gmail.com



>>>>GRATIS<<<<
**SPORTSOKKEN
BIJ DEELNAME!**



Al 30 jaar dé plek voor al uw beweegklachten!



Heeft uw kind moeite met bewegen?

Fysio-Fitness is weer gestart!

Heeft u last van Stress?

Snel terecht, ook zonder verwijsbrief!

Hoofdpijn?
Nekpijn?
Lage rug pijn?

Maak nu een afspraak!

Check de website:
fysiotherapie-stevenshof.nl

Moeite met afvallen of weer fitter worden?

 **071 - 531 93 28**

Nieuws van Tennisvereniging Stevenshof

Open Dubbel Toernooi.

Van 17 tot en met 25 augustus vond het jaarlijks terugkerende grote evenement van Tennisvereniging Stevenshof plaats: het Open Dubbel Toernooi. Dit jaar werd er voor het eerst gecombineerd tennis én padel gespeeld. We mochten een record aantal van 459 spelers ontvangen, en er werden maar liefst 310 wedstrijden gespeeld. Leuk feitje is, dat de oudste en de jongste deelnemer beide op dezelfde dag jarig zijn.

De sfeer tijdens het toernooi was geweldig, mede dankzij het overwegend mooie weer. Een flinke hoeveelheid vrijwilligers zorgden ervoor dat alles goed verzorgd werd. Er werd druk gebruik gemaakt van de heerlijke maaltijden die geserveerd werden+ de gegrilde kip op woensdag was wederom en doorslaggevend succes. Al met al weer een geslaagd evenement. Houd voor 2025 alvast week 34 vrij in je agenda voor de 15de editie van het Open Dubbel Toernooi (16-24 augustus 2025).

Welkom bij Tennisvereniging Stevenshof – tennis en padel

Heb jij ook zin om te padellen of tennissen bij onze vereniging? Er is nog plek voor nieuwe leden. Dus meld je snel aan via www.tvstevenshof.nl. Of kom eerst eens een keertje op proef door via www.meetandplay.nl een tennis/ of padelbaan bij ons te boeken. Meer informatie vind je op onze site, maar we staan je natuurlijk ook graag te woord op de vereniging zelf.

Feestelijke opening padelbanen, zaterdag 22 juni 2024

TV Stevenshof is sinds begin van deze zomer twee padelbanen rijker. Zaterdag 22 juni vond de feestelijke opening van de padelbanen plaats. Na een periode met zeer wisselvallig weer was het een prachtige zonnige zaterdagmiddag. De Evenementencommissie had het park smaakvol versierd en, samen met de Barcommissie, gezorgd voor vrolijke gebakjes en bubbels. Met een toepasselijke toespraak en toost opende voorzitter Martin Hooymans officieel de banen. Daarna brandde het padelspektakel los met vier topspelers, die daarna voor iedereen die wilde een korte padelclinic verzorgden.



Nieuw in de Stevenshof: de Kliederkerk



Wat is de Kliederkerk? Kort gezegd: creatief aan de slag met een verhaal uit de Bijbel én ruimte om elkaar te ontmoeten en bij te praten.

Op 17 maart was de allereerste Kliederkerk in de Stevenshof. Met een grote groep kinderen en hun (groot)ouders maakten we kleurige Palmpaasstokken met lekkers eraan. Op 23 juni was er opnieuw een Kliederkerk en maakten we allerlei dingen die te maken hadden met een verhaal over vijf broden en twee vissen, zoals mooi versierde koeken in de vorm van een vis. Het enthousiasme onder de deelnemers was zo groot, dat we in het komende jaar vaker een Kliederkerk organiseren.

Voor wie? Voor kinderen in de basisschoolleeftijd en hun (groot)ouders, én voor ieder ander die het leuk vindt.

Door wie? Een enthousiast team uit de Protestantse Gemeente Leiden Zuidwest en de Parochiekern Maria Middelaars.

Wanneer? De eerstvolgende Kliederkerk is op zondag 20 oktober van 15.00 tot 17.00 uur.

Waar? De Verdieping, Stevensbloem 269

Op de hoogte blijven? Stuur een bericht naar jong@pg-leiden.nl of bekijk de website www.pgleidenzuidwest.nl of www.lamgodsleiden.nl

Geluidshinder door de RijnlandRoute

Velen zijn zich vanaf vrijdagochtend 5 juli “rot” geschrokken van de opengestelde RijnlandRoute (RR). Vooral van de extra (helling)gas gevende vrachtauto's en bij een harde zuidwestenwind en bij een nat wegdek.

De nieuw aangelegde N434

Wettelijk mag hier de “voorkeursgrenswaarde” van 48 deciBel (dB) voor de geluidbelasting op de gevel van een woning niet worden overschreden. NB: tuinen, terrassen, balkons zijn geen beschermde geluidgevoelige objecten. Die 48 dB wordt beschouwd als een toelaatbaar geluidsniveau en betekent niet dat we de weg niet horen. 50 dB bijvoorbeeld klinkt als een rustige woonwijk overdag.

Volgens het Provinciale InpassingsPlan (PIP; 2014):

- verkeersintensiteit in 2030: ca. 57.000 voertuigen per dag (11% vrachtverkeer);
- 48 dB zal alleen worden overschreden bij de bovenste verdieping van 12 woningen aan de Lotte Beesestraat;
- door een geluidsreducerende “dunne deklaag B” op knooppunt Ommedijk zal die overschrijding worden weggenomen.

De verbreding van de bestaande A44 incl. knooppunt Ommedijk

Wettelijk mag hier de maximaal toegestane geluidsproductie niet hoger zijn dan het geluidproductieplafond (GPP) op enkele denkbeeldige punten langs de weg.

Wegbeheerder Rijkswaterstaat controleert dat jaarlijks.

Het GPP kan verschillen per punt, maar ligt vaak rond de 50 dB (of hoger door de specifieke locatie).

Volgens het TracéBesluit A44 (TB; 2014):

- zonder geluidmaatregelen kan langs de A44 vaak niet aan de GPP's worden voldaan;
- op grote delen van het tracé is voorzien in 2-laags zeer open asfaltbeton of een dunne deklaag B;
- langs een groot deel van het tracé zijn geluidwerende schermen voorzien;
- daardoor zal aan de GPP's worden voldaan (op 3 woningen na);
- stapeling van het geluid van de A44 met dat van de N434 zal niet zo zijn, dat extra maatregelen nodig zijn.

Geluidbeleving

Er zijn grote variaties in het geluidniveau. Dat kan per dag(deel) sterk verschillen. Bij de geluidnormen gaat het dus altijd om *gemiddelde* geluidniveau's. Er wordt

gerekend met één gemiddelde geluidwaarde voor het hele etmaal als uitkomst van de drie jaargemiddelden voor overdag, 's avonds en 's nachts.

Maar hoe geluid beleefd wordt, wordt niet alleen beïnvloed door het geluidniveau. Hoe hinderlijk omwonenden verkeersgeluid ervaren verschilt per persoon. En in een rustige buitenwijk kan eenzelfde geluidsniveau veel hinderlijker zijn dan in een drukke binnenstad, en de geluidbeleving is ook afhankelijk van wie, waar, wanneer en hoe dat geluid veroorzaakt. 3 dB méér is een geluidsverdubbeling, maar men merkt dat pas als het geluid 10 dB harder is.

Geluidberekening in plaats van geluidmeting

PIP en TB baseren zich op *berekeningen* met behulp van een landelijk standaard rekenmodel, dat gebaseerd is op vele geluidmetingen en actueel wordt gehouden met langdurige metingen, elk jaar op tientallen locaties. Dat model houdt behalve met drukte, type voertuig, maximum snelheid, type wegdek, wegligging, omgeving, gemiddelde weersomstandigheden, ook rekening met meewind, maar niet met de in de verdiepte ligging optredende *dubbele* in plaats van enkele geluidsreflectie, met dus een te lage geluidsschatting tot gevolg. *Aandachtspunt!*

Waarom wordt er bij ons niet ‘gewoon’ gemeten?

Volgens het rijk zijn bij (kortdurende) metingen de onzekerheden zo groot dat de beoordeling van het geluidniveau niet betrouwbaar genoeg is. Bijvoorbeeld als de meting wordt verstoord door andere geluiden.

Hoe erg wij het nieuwe verkeerslawaaï soms ook vinden, de provincie doet niets als niet wordt aangetoond dat het geluid boven de normen uitkomt.

Een jaar na de openstelling van de volledige RR wordt onderzocht of extra geluidmaatregelen nodig zijn. Maar de provincie gaat wel bekijken of zij voor de N434 eerder berekeningen kan laten uitvoeren.

Om dat onderzoek te versnellen helpt het als uit de Stevenshof alle geluidbelevingen worden gedeeld met de provincie via rijnlandroute@pzh.nl of via contactformulier op www.pzh.nl. Een kopie naar info@wijkraadstevenshof.nl is welkom.

Frank Kooper

Werkgroep Rijnlandroute



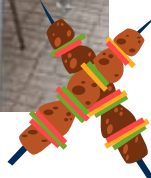
BBQ en tuinfeest

Barbecue Annie van Hattumplein

Afgelopen 6 juli hebben 18 bewoners van het Annie van Hattumplein een barbecue georganiseerd. Door de regen en hevige wind hebben we de barbecue grotendeels binnen gehouden. Onze kok Herman maakte de heerlijkste dingen klaar. Zoals pakketjes met zalm en groenten, garnalen, super malse lamsrack, de onmisbare sateetjes en worstjes. En gegrilde groenten en vega-burgers voor de vegetariërs. Met de bijdrage van de wijkvereniging van de Stevenshof konden we deze gezellige dag financieren.

Als toetje hebben we met elkaar voetbal gekeken. Nederland won de kwartfinale van Turkije. Wauh! Een mooie afsluiting van een perfecte barbecue.

Groetjes,
Sylvia van der Reijden



Tuinfeest Dobbegaarde

Op zaterdag 10 augustus vond ons jaarlijkse tuinfeest plaats in de tuin van de Dobbegaarde. Zoals u op de foto's kunt zien mochten wij veel gasten ontvangen. Het was weer een zeer geslaagde feest. Niet alleen door het mooie weer, maar ook door de financiële bijdrage van de wijkvereniging.

Dick van Duyvenboden.
Penningmeester Dobbegaarde



Gezellige Buurt-BBQ bewonersvereniging Gerda Brautigamsingel

Op zaterdag 31 augustus 2024 vond de jaarlijkse Buurt-Barbecue plaats van de Gerda Brautigamsingel, Annelien Kappeynestraat, Marga Klompéstraat, Harriet Freezersingel en Henriette van der Meijstraat plaats. Een evenement dat wederom een groot succes was! Mede dankzij de subsidie van de wijkvereniging konden buurtbewoners van alle leeftijden genieten van een avond vol gezelligheid, heerlijk eten en samenzijn.

De subsidie stelde ons in staat om de nodige barbecue-materialen aan te schaffen. Het concept van "potluck" maakt de barbecue ieder jaar weer bijzonder. Iedereen werd aangemoedigd om iets lekkers mee te nemen om te delen, wat resulteerde in een uitgebreid en gevarieerd buffet. Van frisse salades tot huisgemaakte sauzen, en van gegrilde groenten tot vegetygerechten, er was voor ieder wat wils. De barbecue zelf was een culinaire verwennerij. Met dank aan enkele enthousiaste buurtbewoners die de grillmeesters van de avond waren, konden we genieten van perfect gegrild vlees, vis en groenten. Er werd aandacht besteed aan iedereen: er waren ook heerlijke vegetarische en veganistische opties. Kinderen speelden spelletjes terwijl de volwassenen konden bijpraten onder het genot van een drankje. De avond werd op een zoete noot afgesloten met het traditionele marshmallows roosteren.

De Buurt-Barbecue weer een groot succes, mede dankzij de betrokkenheid en inzet van alle buurtbewoners. We kijken nu al uit naar volgend jaar, wanneer we opnieuw samen kunnen komen voor een avond vol lekker eten, gezelligheid en verbinding.

Claudine Kranenburg



Hulp bij energiebesparende maatregelen.

De Energiefixers071 gaan in september en oktober 125 sociale huurwoningen in de Stevenshof 'fixen!'. Maak nu alvast een afspraak. De Energiefixers071 starten in september 2024 Fixronde 5 samen met Portaal, Inclusio, Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof en het Sociaal Wijkteam in de Stevenshof. Meld je dus nu aan om je huis te laten fixen, of als vrijwillige fixer!

In het afgelopen anderhalf jaar hebben deze Leidse opgeleide vrijwilligers in heel Leiden 426 huishoudens geholpen met energiebesparende maatregelen. Door dit project heeft elk huishouden gemiddeld € 500,00 kunnen besparen op hun jaarlijkse energiekosten.

Hoe gaan de Energiefixers071 te werk?

De Energiefixers071 komen op afspraak bij sociale huurders en gaan gelijk energiebesparende maatregelen zoals radiatorventilatoren, radiatorfolie, ledlampen en een zuinige douchekop in hun huizen aanbrengen. Ze praten ook met bewoners over wat zij zelf kunnen doen om energie in huis te besparen en hoe zij beter zicht krijgen op hun energieverbruik. Bovendien geven de Energiefixers071 buurtbewoners goede informatie over wat zij nog meer kunnen doen om hun huis beter te isoleren en om bijvoorbeeld schimmel te verwijderen en te voorkomen. Door samen aan de slag te gaan in de wijk wordt iets negatiefs als een hoge energierekening, omgezet in een positieve actie. Dat helpt bewoners en de buurt als geheel!

Materialen en hulp is gratis

Dankzij Gemeente Leiden zijn de energiebesparende materialen en de hulp van de Energiefixers071 voor de sociale huurders gratis.

Wil je flink besparen op je energierekening?

Meld je dan nu aan en de Energiefixers071 komen bij jou langs!

Voor wie? Energiefixers071 gaan uitsluitend aan de slag bij huurders in sociale huurwoningen. Heb je een sociale huurwoning in de Stevenshof? Dan zijn wij er voor jou! Wees er wel snel bij, want er is een beperkt budget.

Wanneer en Waar?

De fixers zullen in september tot november 2024 aan de slag gaan in de Stevenshof.
Inlooppreekuur: De Energiefixers071 organiseren in de soos van de Dobbegaarde een inlooppreekuur elke zaterdag in september en oktober tussen 10:00 en 16:00 uur om buurtbewoners advies te geven en vragen te beantwoorden. Adres: Dobbereef 250 in Stevenshof.

Aanmelden voor een fixbezoek

Maak nu een afspraak via www.energiefixers071.nl.
Of maak een afspraak via e-mail naar info@energiefixers071.nl of via whatsapp naar Bart Groeneweg: 06 - 40228067. Geef hierin je naam, emailadres en voorkeursdag door. Dan nemen wij contact op om de afspraak te bevestigen.

Word een fixer

De Energiefixers071 zijn op zoek naar vrijwilligers. Energiefixers071 nodigen buurtbewoners uit Leiden die willen leren hoe zij eenvoudige maatregelen kunnen aanbrengen uit om zich aan te melden als vrijwilliger. Kluservaring is handig, maar niet noodzakelijk. Er is een vrijwilligersvergoeding beschikbaar van € 5,00 per uur. Meld je aan op energiefixers071.nl/word-een-fixer of stuur gewoon een mail of appje als je mee wilt doen! (via e-mail naar info@energiefixers071.nl of via whatsapp naar Bart Groeneweg: 06 - 40228067).

Mazen Kara

Energiefixers071

Is jouw energierekening ook zo hoog?

Energiek Leiden

Energiek Leiden is een onafhankelijke energiecoöperatie van en voor Leidenaren. We werken aan een duurzame stad en helpen mensen geld te besparen.

Wat doet Energiek Leiden?

Energiecoaches van Energiek Leiden geven huurders en woningeigenaren advies over het verduurzamen van hun huis. Dit varieert van kleine tot grote maatregelen. Ook geven zij informatie over subsidies en leningen. Wil jij ook jouw energierekening verlagen en het klimaat helpen? Vraag dan een energiecoach aan. www.energiekleiden.nl/energiecoaches

Buurtinitiatief-coaches kunnen jou en je burens helpen als jullie samen willen werken aan de verbetering en verduurzaming van hun huizen. Zoals het met elkaar aanschaffen van zonnepanelen, overstappen op inductie koken of het onderzoeken van de mogelijkheden om van het warmtenet af te gaan en een eigen oplossing te kiezen www.energiekleiden.nl/buurtinitiatief-coaches.

Energiefixers071 werken aan verduurzaming van sociale huurwoningen. Per “fixronde” worden 125 sociale huurwoningen energiezuiniger gemaakt door kleine energiebesparende maatregelen op maat aan te bieden en direct aan te brengen. Binnenkort zijn de Energiefixers ook in de Stevenshof actief. U kunt u meer over lezen in dit blad. www.energiekleiden.nl/energiefixers071

Heb je vragen? Mail gerust naar: buurtinitiatieven@energiekleiden.nl

Wijkavond

Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof wil samen met Includio, het Sociaal Wijkteam en Energiek Leiden een avond organiseren om voorlichting te geven over de mogelijkheden om energie te besparen en de energierekening te verlagen. Daarvoor is het goed om te weten waar behoefte aan is. Wij verzoeken je om te reageren op onderstaande vragen:

- Ik wil graag informatie over hoe ik mijn energierekening kan verlagen
- Ik wil van het warmtenet af wat zijn de consequenties
- Ik wil informatie over warmtepompen
- Ik wil informatie over zonnepanelen
- Ik wil informatie over hoe ik mijn huis nog beter kan isoleren
- Ik wil weten welke maatregelen ik zelf kan toepassen om mijn energierekening te verlagen.

Mail je voorkeuren naar de wijkvereniging: info@wijkraadstevenshof.nl



Halloween Zaterdag 26 oktober 2024

Zoals u eerder heeft kunnen lezen heeft het bestuur van de wijkvereniging het besluit moeten nemen om voor het Halloweenfeest entreegeld te gaan vragen. Dit betekent dat een toegangsbewijs voor het kinderbos (schooltuin de Distelvink) € 1,00 per persoon zal kosten. Omdat wij maar een beperkt aantal kaarten beschikbaar hebben, op strikt advies van de politie, mag er maximaal 1 begeleider mee met 2 kinderen. Voor het grote bos (park Stevenshof) vragen wij € 2,00 per persoon.

Informatie over de kaartverkoop en het ophalen van de kaarten zullen wij bekendmaken via de posters in en rond het winkelcentrum, via de website van de wijkvereniging en via facebookpagina's. Als u de kaarten komt halen kunt u pinnen; contant betalen is mogelijk, maar graag gepast.

Wergroep Halloween Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof.

Opening JOP (Jeugd ontmoetingsplaats)



Op 10 juli jl. was de feestelijke opening van de JOP, en deze werd goed bezocht. Betrokken partners, Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof, omwonenden, winkeliers en jongeren waren uitgenodigd om de opening bij te wonen. Onder het genot van een drankje opende wethouder Abdelhaq Jermoumi de JOP in het Stevenspark. Hij heeft aan een aantal aanwezige jongeren een cadeaubon overhandigd voor een workshop graffiti. Zij gaan samen met SOL op een later moment op bezoek bij een graffiti artist om wat ideeën te bespreken. De graffiti artist maakt vervolgens aan de binnenkant van de JOP een mooie graffiti.

Tijdens het verkiezingsdebat dat op 9 maart 2022 door de wijkvereniging in het buurthuis werd georganiseerd heeft een aantal jongeren uit de wijk de aanwezige vertegenwoordigers van de politieke partijen van Leiden gevraagd om een JOP (Jongeren Ontmoetingsplek). Zij waren van mening dat er voor hun leeftijdsgroep te weinig plekken in de wijk zijn om samen te komen. Hoewel zij ook vaak in het buurthuis te vinden zijn, is de wens om buiten samen te komen groot. Zij hadden hierover ook al contact gezocht met de wijkvereniging.

Met verschillende belanghebbenden, waaronder ook de jongeren, is een locatie in het Stevenspark gevonden. Deze plek ligt centraal in de wijk. Jongeren zijn hier zichtbaar en er is voldoende afstand tot de woningen als het gaat om eventuele geluidsoverlast. Ook is het op steenworp afstand van het buurthuis, waardoor de jongeren in goede verbinding blijven met jeugd en jongerenwerk SOL.

Het heeft een tijd geduurd om van idee naar resultaat te komen. Voor de plek in het park moest een bestemmingsplan procedure doorlopen worden. Ondanks dit lange proces heeft het idee van de JOP de groep jongeren niet meer losgelaten. "Misschien maken wij er geen gebruik meer van, maar dan doen wij het voor de volgende generatie". Dit is een mooi voorbeeld van initiatief door

(jonge) bewoners die trots zijn op hun wijk. Daarnaast zijn wij erg blij met het meedenken van de jongeren in de wijk.

SOL en de jongeren zorgen er samen voor dat het rondom de JOP netjes blijft.

Mirjan van der Blom
Gemeente Leiden

Met dank aan Buro JP voor het gebruik van de foto.



Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijf@aniba@hotmail.com

Het sprookje van John van der Born met tekeningen van Peter Ham

Sportdag in Kabouterland

Na het feest met het kabouter orkest was het weer rustig geworden in het grote bos. Iedereen was moe, heel erg moe. En Poppenrood vond dan ook dat iedereen op tijd naar bed moest, want voor de volgende dag was er een grote sportdag georganiseerd. Dus dat zou weer een drukke en gezellige dag worden. Snel gingen alle kabouters naar hun bedjes, waar zij snel in slaap vielen.

De volgende ochtend werden zij uitgerust en vrolijk wakker. Met zijn allen liepen zij naar het sportveld. De Sportkabouter, die alles had georganiseerd, vertelde dat het eerste onderdeel touwtrekken zou zijn.

Een wedstrijd tussen een jongensteam en een meisjesteam. Deze wedstrijd was in de plaats gekomen van de wedstrijd hoogspringen. Dat was bij de jonge kabouters heel populair, maar de winnaar van vorig jaar – de kleinste kabouter – had vals gespeeld. Hij had namelijk toverschoenen aan gehad tijdens de wedstrijd, waarmee hij wel over twee grote kabouters heen kon springen. Daarom had de Sportkabouter besloten dat het touwtrekken hiervoor in de plaats zou komen. En om te voorkomen dat er weer vals gespeeld zou kunnen worden, mochten de kabouters geen schoenen aan. Ondertussen waren de

meisjes stiekum naar Poppenrood gelopen. Zij vroegen hem om hen te helpen, zodat ze konden winnen van de jongens. Poppenrood antwoordde: "Nee meiden, dat is niet sportief. En ook niet eerlijk. Maar als jullie voor de wedstrijd ieder een glas melk drinken dan worden jullie heel sterk. In de keuken staat een kan met melk, en als jullie die leegdrinken, dan gebeurt er tijdens het touwtrekken vast iets leuks." De meisjes geloofden Poppenrood natuurlijk niet, maar dronken toch de kan melk leeg. Want je weet tenslotte maar nooit. Daarna liepen ze samen naar het sportveld. Daar aangekomen stonden de jongens al klaar voor de wedstrijd. De jongens en meisjes liepen ieder naar hun kant van het touw, en na het startsein begonnen zij zo hard mogelijk te trekken. Ineens brak het touw doormidden. De jongens en meisjes rolden door het hoge gras. "Ik zei toch dat er iets leuks zou gebeuren als jullie de melk zouden opdrinken", zei Poppenrood. "Nu hebben jullie allemaal de eerste prijs gewonnen en krijgen jullie allemaal een ijsje." En zo hadden ze niet alleen een mooie sportdag gehad, maar ook nog een heerlijk ijsje gewonnen.

De kabouter zonder schoenen

Terwijl iedereen van zijn ijsje aan het genieten was, kwam in de verte de kleinste kabouter aanlopen. Je weet wel, de kabouter die bij het hoogspringen vals had gespeeld. Hij had nog steeds zijn toverschoenen aan. Eén van de kabouters zei tegen hem dat hij niet met zijn toverschoenen op het sportveld mocht komen. Maar de kleine kabouter zei dat ze zich geen zorgen hoefden te maken, omdat hij zonder zijn toverschoenen hoger kon springen dan met schoenen. Dat geloofden de andere kabouters natuurlijk niet. De kleine kabouter liep naar een grote en hoge boom, een kokospalm. "Zien jullie die grote kokosnoot daar hoog in de boom?", vroeg hij. En heel voorzichtig trok hij zijn schoenen uit, nam een korte aanloop en sprong toen hoog de boom in. Verbaasd keken de andere kabouters hoe hij rustig op een tak ging zitten, de kokosnoot plukte en naar beneden gooide.

"Geloven jullie nu dat ik zonder schoenen hoger kan springen dan met schoenen?" Natuurlijk geloofden ze dat nu en iedereen klapte in zijn handen. "Jij blijft voor ons altijd de kampioen hoogspringen", riepen de kabouters.

Intussen had één van de meisjes voorzichtig de kokosnoot van de grond geraapt. Plotseling hoorde ze een stem uit de kokosnoot komen die heel zachtjes riep: "Ik wil eruit, wil je mij hier asjeblieft uithalen?" Het meisje bekeek de kokosnoot eens goed, en na lang zoeken vond zij een klein deurtje. Voorzichtig klopte zij op het deurtje en na een paar keer kloppen ging die heel voorzichtig open.

Wordt vervolgd.

