



Wijkraad Stevenshof

De wijkvereniging van de Stevenshof

PolderPraat

Nummer 153 winter 2024



Foto: Ed v.d. Zeeuw

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.

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 eind maart 2025.

Kopij: inleveren kopij voor **3 maart 2025** via info@wijkraadstevens.nl.

Foto's apart en in jpg aanleveren.

Tekst: max. 600 woorden.

E-mail: polderpraat@wijkraadstevenshof.nl.

Afhaaladres

Huis van de buurt.



Heb je al een tijdje last van een pijnlijke arm, nek, schouder of (onder)rug? Ervaar je vermoeidheid of spanning in je lijf door stress, burn-out klachten of een whiplash?

Alexander Techniek helpt jou overbodige spierspanning te verminderen, je balans te vergroten en je coördinatie te verbeteren, waardoor klachten afnemen en worden voorkomen.

Alexander Techniek moet je ervaren!

Je bent van harte welkom voor een gratis proefles.

tel. 06 45281908 contact@atalwine.nl www.atalwine.nl

Gezondheidscentrum Stevenshof

Theda Mansholtstraat 7F kamer 2.14, 2331 JE Leiden



- 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

Voor u ligt alweer de laatste Polderpraat van 2024, een jaar vol uitdagingen voor ons als wijkvereniging.

Op zaterdag 26 oktober jl heeft de Werkgroep Halloween weer een geweldig evenement “Halloween” neergezet.

Dank aan iedereen die op welke wijze dan ook heeft meegeholpen.

In mijn voorwoord van de laatste Polderpraat van 2022 meldde ik dat wij bezig waren met de Gemeente over de aanpak van een aantal fietsknelpunten in de Stevenshof.

Inmiddels kunnen wij melden dat bijna alle punten uit dit plan, inclusief de zessprong ten oosten van het Stevenshofpark, in het najaar van 2024 zijn aangepast. Wat betreft het Fietspadenplan geldt net als voor veel dingen het motto “de aanhouder wint”.

Onder datzelfde motto herhaal ik de volgende oproep: Wij zijn op zoek naar mensen die de wijkvereniging willen helpen bij het organiseren van evenementen, of zich willen aansluiten bij één van onze werkgroepen. Spreekt één van onze evenementen u aan en wilt u meehelpen om deze te organiseren, of heeft u belangstelling voor één van onze werkgroepen? Meld u zich dan aan. Spreekt een bestuursfunctie u meer aan, laat ons ook dat dan weten. Want ook binnen het bestuur kunnen wij uw hulp gebruiken.

Interesse of vragen: mail dan naar ons secretariaat: info@wijkraadstevenshof.nl. Wij gaan graag met u in gesprek!

Als voorzitter wil ik dit voorwoord natuurlijk ook even gebruiken om alle vrijwilligers te bedanken voor hun inzet in het afgelopen jaar! Zonder hen zijn wij als wijkvereniging nergens!

Tot slot hopen wij dat u samen met uw dierbaren fijne Kerstdagen heeft gehad en dat de jaarwisseling feestelijk is verlopen. Namens het voltallige bestuur van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof en al haar vrijwilligers wens ik u een goed en gezond 2025!



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.

Van de bestuurstafel

Het bestuur praat u bij over de onderwerpen waar de wijkvereniging zich voor inzet.

Duurzaamheidsplein

Afgelopen november hebben Ondernemersvereniging Stevenshof Westwal, Winkeliersvereniging Stevensbloem, Dierentehuis Stevenshage en Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof een kennismakingsgesprek gehad met de nieuwe projectmanager de heer Paul Haasnoot van de Gemeente Leiden. Alle partijen maken zich grote zorgen (ieder vanuit zijn eigen specifieke achtergrond) over de plannen. Wij hebben onze zorgen over een duurzaamheidsplein op de locatie van de gemeentewerf aan de Kenauweg nogmaals overgebracht. De heer Haasnoot is nu bezig met een inventarisatie-/kennismakingsronde. Het gesprek wordt begin 2025 vervolgd.



Toch geen windmolens

Gedeputeerde Staten van Zuid Holland heeft de gemeente Katwijk in Oktober jl. een brief gezonden. De inhoud van de brief is ook van belang voor de bewoners van de Stevenshof. Gedeputeerde Staten geven in die brief aan dat er het afgelopen jaar een haalbaarheidsonderzoek is uitgevoerd naar de mogelijkheden voor realisatie van windmolens rondom het Valkenburgs Meer. Uit dat onderzoek blijkt dat er geen mogelijkheden zijn voor windenergie op deze locatie. De wijkvereniging neemt met tevredenheid kennis van dit besluit. De wijkvereniging heeft lange tijd gestreden om de plannen om bij het Valkenburgs Meer één of meer windmolens te plaatsen van tafel te krijgen. Dat is gelukt.

Rijnlandroute

Zoals eerder vermeldt adviseren wij u uw klachten over de Rijnlandroute te sturen aan Provincie Zuid Holland (de opdrachtgever). Let op mailadres is veranderd: zuidholland@pzh.nl. Graag ontvangen wij uw ervaringen in cc. via info@wijkraadstevenshof.nl, zodat wij ook mee kunnen kijken in welke hoek van de wijk de meeste problemen worden ervaren.

Wijkuitvoeringsplan Energietransitie Stevenshof

In november zijn wij bijgepraat door Leidse ambtenaren inzake de Startnotitie Wijkuitvoeringsplan Energietransitie Stevenshof. Deze notitie is te vinden op www.doemee.leiden.nl (Zoekterm: Stevenshof). Een groot deel van de Stevenshof (met uitzondering van de Rijndijk) wordt aardgasvrij verwarmd via het warmtenet van Vattenfall. Er wordt vaak alleen gekookt op gas. De Gemeente Leiden wil stapsgewijs van het kookgas af. De startnotitie zal het komende jaar worden omgezet in een Wijkuitvoeringsplan. De Gemeente zet ook in op betaalbaarheid. Wij als wijkvereniging hebben onze zorgen geuit over de betaalbaarheid versus de monopoliepositie van Vattenfall. Wij zouden graag zien dat de bewoners van de Stevenshof meer keuzemogelijkheden krijgen met betrekking tot warmte/energie. Dit is voor alsnog **niet** meegenomen in de gemeentelijke plannen. Om dit punt “keuzemogelijkheden voor warmte/energie” verder uit te werken zijn wij op zoek naar vrijwilligers die ons daarmee willen helpen. Heeft u interesse, mail ons: info@wijkraadstevenshof.nl

Openbaar Vervoer

Op het moment dat u dit leest, zijn de werkzaamheden aan de Heintje Davidsweg – een spoedreparatie van Vattenfall/Liander - ,afgerond. Deze werkzaamheden zijn van het voorjaar van 2025 verplaatst naar december 2024. Onduidelijk was op datum nog of en wanneer Arriva de dienstregeling van buslijn 1 via de normale route weer zou gaan hervatten. Wij blijven een en ander volgen en zullen nieuwsberichten zo snel mogelijk proberen met u te delen, via onze website en onze facebookpagina Wijkraad Stevenshof.

Nieuwbrief

Degenen die zich via onze website hebben aangemeld voor onze nieuwsbrief hebben de eerste twee exemplaren inmiddels in hun mailbox ontvangen. Het streven is om deze nieuwsbrief maandelijks te versturen, zodat wij u ook tussen de verschijningsdata van PolderPraat op de hoogte kunnen houden van nieuws in de wijk. U kunt zich aanmelden door naar onze website te gaan: www.wijkraadstevenshof.nl en te klikken op “aanmelden nieuwsbrief”.

Opening van het vernieuwde Huis van de Buurt

Na een jarenlange voorbereiding en een grote renovatie werd op zaterdag 19 oktober j.l. het vernieuwde Huis van de Buurt geopend. De officiële opening werd verricht door wethouder Julius Terpstra en vrijwilliger van het eerste uur Kees Abswoude. Samen knipten zij om twee uur een lint door, terwijl de parkeerplaats en het fietspad voor het buurthuis vol stond met nieuwsgierige buurtbewoners. Het eerste buurthuis werd ook door van Abswoude geopend, dat heette toen Winnie Mandela.

De verbouwing is een grote verbetering, de luifel is nu toegevoegd aan de binnenruimte, waardoor het nu een gezellige ruimte is geworden met tafels en zitjes. Na de opening was het feest en trad het Leidse koor Leedvermaak op in de grote nieuwe verbouwde ruimte. Onder het genot van het muzikale optreden werden hapjes uitgedeeld en kon men aan de bar een drankje bestellen. De bewoners van de wijk zijn blij met het vernieuwde Huis van de Buurt, en de mooie entree is een uitnodiging om eens binnen te lopen.

Marianne Mathijssen



Activiteiten Kunst en Cultuur

Sinds in september het nieuwe culturele seizoen 2024/2025 is begonnen heeft de werkgroep Kunst en Cultuur van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof al weer heel wat activiteiten georganiseerd, in samenwerking met BplusC en Includio. De leden van de werkgroep, Châtelaine Voets, Gert Roelofsen, Marijke van der Werf en Marianne Mathijssen, spannen zich in om in de Stevenshof een gevarieerd aanbod aan culturele activiteiten aan te bieden en dat lukt met steeds meer succes!



We zijn het seizoen gestart met alle elementen die door het jaar heen onderdeel uitmaken van ons aanbod: film, lunchconcerten, lezingen, muziek in de bieb, jazzcafé (nieuw!) en samenspelen op zondag.

Van 9 tot 14 september was er in het Huis van de Buurt en in de Bibliotheek onder het motto “Een nieuw begin” de speelfilm Zero to Hero uit China, ingeleid door Xiao Wei uit de Stevenshof. Andere activiteiten waren: een lezing door Jeroen Windmeijer (bekend van zijn Leidse thrillers); een kookworkshop met Lie Hoogenberk, lifestylecoach uit de Stevenshof; een lezing over de Stevenshof door

stadshistoricus Cor Smit; een jazzoptreden door het All Times Sax Quartet; een meezingsessie met Pieter Hoogland met liedjes van de Beatles. Al deze activiteiten werden goed bezocht en zeer gewaardeerd.

In september vond ook het eerste lunchconcert plaats, met een nieuwe partner, Tjitte Weber. Hij organiseerde voorheen lunchconcerten in het Leidse Volkshuis en zet dit nu voort in het Huis van de Buurt. In samenwerking met de werkgroep Kunst en Cultuur van de wijkvereniging en Includio. Een mooie aanwinst! Want de concertvleugel van Tjitte uit het Volkshuis staat nu in het Huis van de Buurt en de vleugel uit het Huis van de buurt is overgebracht naar de Maria Middelaeskerk, waar Kunst en Cultuur het kerst- en het paasconcert organiseert. Het aanbod aan musici wordt met deze samenwerking aanzienlijk versterkt en daar hebben we al een paar concerten van genoten: op 27 september met pianist Roderigo Robles de Medina met mooi pianowerk van Steven Sacco uit de Verenigde Staten; op 18 oktober het pianoduo Marianne Hansen en Maureen van IJzerloo met sprankelende muziek van Ravel, Schubert en Saint-Saens; op 8 november speelden Svetlana Terpougova (piano) en Konstantin Roor (klarinet) een geweldig, gevarieerd programma, van het ontroerende Air van Bach tot de Rapsodie in blue van Gershwin. Een groot succes.

Behalve pianoconcerten gaf Martin Kroon op 12 oktober Martin Kroon een superboeiende lezing over vogels in de Stevenshof én de zeearend, de vliegende deur! Inderdaad, wat een reusachtige vogel.

Werkgroep Kunst en Cultuur
Marianne Mathijssen



Bomen in een jasje

Het is u vast opgevallen als u over de Dobbedreef reed. De beukenbomen hebben een jute jasje gekregen. Alweer een flink aantal jaren geleden zijn op en langs de Dobbedreef beukenbomen geplant. Deze bomen zijn inmiddels flink gegroeid en hebben onlangs dan ook een snoeibeurt gekregen.

Zonnebrand

Niet alleen mensen, maar ook bomen kunnen last hebben van verbranding. Met name beuken, die een dunne bast hebben. Wanneer beukenbomen door kap of snoei blootgesteld worden aan direct zonlicht, kan er zonnebrand ontstaan. Zonnebrand van de stam ontstaat door een combinatie van veel zon, een hoge temperatuur en droogtestress van een boom. Hierdoor loopt de temperatuur in de bast teveel op, en kan het water in de schors gaan koken. Dit veroorzaakt ernstige beschadigingen, waaraan de boom meestal dood gaat. Jute beschermt hier tegen. Het werkt dus als een soort ‘zonnepleister’. En omdat de bomen niet steeds opnieuw in- en uitgepakt kunnen worden, blijven de bomen ingepakt. Ook in de winter.



Gemeente Leiden

Gemeente Leiden neemt nieuwe app in gebruik voor meldingen in buitenruimte

Een losse stoeptegels, vuilniszakken naast de container, een omgewaaide boom of problemen met de riolering zijn enkele zaken die sinds 10 december 2024 bij de gemeente Leiden gemeld kunnen worden via “Zo Gemeld”. Dat is de nieuwe meldingen-app van de gemeente Leiden.

De “Zo Gemeld” app moet het voor inwoners van Leiden gemakkelijker maken om meldingen over de openbare ruimte te doen. De melding komt direct bij de juiste afdeling terecht, waardoor snelle afhandeling mogelijk is. Bovendien ontvangen melders updates over de status van de melding, zodat ze altijd op de hoogte zijn van de voortgang en weten wanneer het probleem opgelost is.

Vanaf 10 december is de oude app (MijnGemeente) niet meer beschikbaar. Het blijft ook mogelijk om meldingen te doen via leiden.nl/melding.



Leiden

Het Stevenshofpark

Het Stevenshofpark staat bij de gemeente op de lijst om komend jaar, na 15 jaar, met behulp van gerichte standaardvragen, te worden geëvalueerd. Naar aanleiding daarvan wordt in juni 2025 vastgesteld of het park ook in aanmerking komt om te worden gerenoveerd.

De vorige renovatie was in 2010 en ook toen is er een nieuw beheerplan opgesteld. Via het Platform Leidse Parken is dit beheerplan boven water gekomen en dat geeft veel inzicht. Aan alle parkbelanghebbenden van de Stevenshof is het nu de vraag zich hard te maken voor deze renovatie, en om er zo een nog mooier en interessanter park van te maken. Vandaar dat er op 16 januari 2025 een avond wordt belegd in het Huis van de Buurt aanvang 20.00 uur. De avond wordt namens de wijkvereniging gepresenteerd door Martine van Schaik. U bent van harte uitgenodigd!

Marjan Leersnijder, bestuurslid Groen





Zorg goed voor jezelf

Zorgen voor een ander gaat velen van ons, tot op zekere hoogte, gemakkelijk af. We weten vaak heel goed te helpen en te adviseren in wat de ander nodig heeft. Die ander is daar heel vaak enorm blij mee. En daar worden we dan zelf ook weer een beetje gelukkiger van. Maar hoe gaan we nu met de zorg voor ons zelf om? Zijn we dan ook zo enthousiast? In deze tijd waarin er veel op ons afkomt is het goed daar af en toe weer eens bij stil te staan. Of misschien wel lekker bij te gaan zitten.

Hieronder volgen een aantal tips van de huisarts, de apotheker en de psychosomatische fysiotherapeut.

Zorg goed voor jezelf. Tips van de huisarts

Zelf goed voor jezelf zorgen is belangrijk, zeker als je wat ouder wordt. Vanaf je 40ste verandert er veel in je lichaam. Daarom is het slim om extra op je gezondheid te letten. Hier zijn een paar tips die je kunnen helpen, vooral om beter om te gaan met gezondheidsrisico's en stress.

Waar moet je op letten als je boven de 40 bent?

Als je ouder wordt, verandert je lichaam. Dit zijn een paar dingen waar je op kunt letten:

1. Je hart en bloedvaten: De kans op problemen zoals een hoge bloeddruk of een hoog cholesterol wordt groter na je 40ste. Laat dit af en toe checken bij de huisarts. Eet gezond, beweeg elke dag, en probeer te stoppen met roken als je rookt.
2. Diabetes (suikerziekte): De kans op diabetes type 2 wordt groter met de leeftijd. Let op klachten zoals vaak dorst hebben, moe zijn, of veel plassen. Gezond eten, met minder suiker en meer vezels, helpt om dit te voorkomen.
3. Sterke botten en soepele gewrichten: Na je 40ste kunnen je botten en gewrichten kwetsbaarder worden. Zorg dat je genoeg calcium en vitamine D binnenkrijgt, bijvoorbeeld uit melkproducten of via een supplement. Blijf ook bewegen, zoals wandelen of lichte oefeningen.
4. Het voorkomen van kanker: Laat je op tijd controleren. Er zijn onderzoeken voor borstkanker, darmkanker en baarmoederhalskanker. Dit helpt om ziektes vroeg op te sporen..

Zo blijf je beter omgaan met stress

Stress is een veelvoorkomend probleem, vooral als je druk bent met werk, gezin of andere zorgen. Te veel stress is slecht voor je gezondheid. Probeer deze tips:

- Rust en ontspanning: Neem regelmatig tijd voor jezelf. Een wandeling, een boek lezen, of mediteren kan helpen om je hoofd leeg te maken.

- Gezond slapen: Een goede nachtrust geeft je lichaam de kans om te herstellen. Probeer minstens 7 tot 8 uur per nacht te slapen.
- Bewegen: Lichaamsbeweging helpt om stress te verminderen. Zelfs een dagelijkse wandeling van 30 minuten kan al een verschil maken.
- Praat erover: Deel je zorgen met familie, vrienden of je huisarts. Soms lucht praten al enorm op.

Je gezondheid is waardevol. Door goed voor jezelf te zorgen en op tijd naar de huisarts te gaan als dat nodig is, kun je langer gezond blijven. Heb je vragen of maak je je ergens zorgen over? Neem gerust contact op met de praktijk. We zijn er om je te helpen!

Moet ik vitaminen of andere supplementen slikken? Tips van de apotheker

De winter komt eraan en u wilt goed voor uzelf zorgen. Veel mensen denken dan aan extra vitaminen. Het is meestal goed mogelijk om alle essentiële vitaminen uit je dagelijkse voeding te halen zonder gebruik van voedingssupplementen. Een gevarieerd en gebalanceerd dieet is de sleutel. Hieronder enkele tips:

1. Eet veel groenten en fruit

Groenten en fruit zijn rijk aan vitamines zoals vitamine C, A en verschillende B-vitaminen. Streef naar minimaal 250 gram groenten en twee stuks fruit per dag. Kies voor een kleurrijke variatie, zoals spinazie, wortels, paprika, sinaasappels en bessen.

2. Kies volkorenproducten

Volkorenbrood, rijst en pasta bevatten B-vitaminen en vezels. Deze dragen bij aan een gezonde energieproductie en een goed functionerend zenuwstelsel.

3. Eet voldoende zuivel of alternatieven

Melk, yoghurt en kaas leveren calcium en vitamine B12. Voor veganisten zijn verrijkte plantaardige alternatieven zoals sojamelk een goede optie. Bent u een vrouw ouder dan 50 of een man ouder dan 70 jaar, zorg ervoor dat u minimaal 4 zuivelproducten per dag eet. (bijvoorbeeld 2 bekertjes melk, 1 plak kaas).

4. Vette vis en eieren

Vette vis zoals zalm en makreel zit boordevol vitamine D en omega-3 vetzuren. Eieren leveren onder andere vitamine D, A en B12.

5. Ga naar buiten

Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D in de huid. Dagelijks 15-30 minuten buiten zijn helpt je niveaus op peil te houden.

Supplementen zijn soms ook kostbaar. U kunt geld besparen door deze niet of minder te gebruiken. Mocht u al supplementen gebruiken, dan adviseren we u graag in de apotheek of dit werkelijk nodig is. U kunt bijvoorbeeld een afspraak maken voor een consult met een apotheker.

Zelfzorg vanuit de psychosomatische fysiotherapeut

Stop stapelen

Probeer tussen activiteiten steeds te pauzeren, al is het maar 5 minuten, even op de bank zitten, ontspannen zitten. Dat is beter dan constant doorrennen van de ene naar de andere afspraak, boodschappen, stofzuigen, opruimen. Alles maar achter elkaar door, zo van: dan is alles maar klaar. En dan daarna? Dan stort je in voor de rest van de dag. En soms zelfs voor langer. Het is echt beter om de energie te verdelen over de dag en mini-pauzes nemen. Zo kan je makkelijker je lijf voelen en bewust worden van wat je nodig hebt: eten, drinken, toilet, pijn, moe? En dan vervolgens hier actie in ondernemen. Je zult zien, dat geeft meteen resultaat. Je houdt het langer vol.

Een recept voor overbelasting ziet er zo uit:

Met name hiervoor:

- 1,5 kilo haast
- 5 kilo schuldgevoel
- 3 ons prestatiedrang
- vers haantje de voorste
- een grote hoeveelheid 'geen tijd'
- een aantal vorken vol met hooi
- een zak vol ontkenningmechanismen
- een lade vol gepoetst perfectionisme
- een opvangbak om geen steken te laten vallen

Ga vooral op zoek naar jouw recept voor ontspanning. En ga daar dan vervolgens enorm van genieten. Als je weet hoe je goed voor jezelf moet zorgen, dan kun je eventuele zorg voor een ander ook langer en beter volhouden.



BOOTCAMP & BOKSFIT

Buitensport, de ultieme energieboost!

- Train in een klein, gezellig, gemixt team.
- FullBody Workouts
- Boost je mindset met elke sessie.
- Gevarieerde trainingen inclusief Boksfrit, 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**

Dameskoor Sarabande



Het dameskoor Sarabande bestaat sinds 2005. Het koor is ontstaan uit een koor van de Vereniging van Huisvrouwen. De leden van Sarabande hebben elkaar gevonden door twee dingen. Zij houden van zingen en alle leden zijn Sara's van minstens 50 jaar oud. Maar de meesten zijn de 50 ruim gepasseerd. Het repertoire bestaat uit licht klassieke liederen. Uit de Romantiek zoals Beethoven of Mendelsohn. Of soms een beetje Mozart of Bach. Er zijn ook luchtiger stukken zoals melodieën uit musicals of volksliederen in allerlei talen. Maar het belangrijkste voor de dames van Sarabande is het genieten van samen zingen in een vertrouwde, prettige sfeer. De onderlinge band is hecht.

Het koor wordt geleid door Svetlana Terpugova. Zij heeft hoge ambities. Haar doel is het zingen meer te laten zijn dan een liedje in de badkamer.

Er zijn drie stemsoorten: altén, mezzosopranen en sopranen. De drie stemmen moeten harmonieus door elkaar vlechten en gezamenlijk het verhaal vertellen. Voor een optreden is dat oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Het dameskoor Sarabande treedt vier keer per jaar op in verpleeg- en verzorgingshuizen. Daarmee bereikt het koor een dubbel doel. Het koor geniet van het samen naar een hoogtepunt toe werken en de bewoners van het verpleeg- en verzorgingshuis hebben een mooie en gezellige middag. Een heel positief punt van het dameskoor Sarabande is dat je er niet 's avonds de deur voor uit hoeft, maar dat de repetities 's middags zijn. Iedere dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur, in de grote zaal van het Huis van de Buurt, Stevenshof Trix Terwindtstraat 4, 2331 GW Leiden. Mocht u na het lezen van deze tekst denken, daar wil ik meer van weten, dan bent u van harte welkom om op een dinsdag te komen luisteren en wellicht meteen mee te zingen. U kunt gegevens over het koor vinden op de website www.dameskoorsarabande.nl of via Monique Leliefeld 06 23 98 52 53

Monique Leliefeld

Voorzitter Dameskoor Sarabande

Stevenshofspelen

Sporttoernooi in Stevenspark op 8 september 2024
Marianne Mathijssen (bestuurslid van Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof), Walter Boon (hardloper), Nick van der Weijden van SOL en Joey Wilmot van Includio, hebben op 8 september in het Stevenspark voor het eerst een sporttoernooi(tje) georganiseerd, de Stevenshofspelen. Geïnspireerd door de Olympische spelen, om het jeu-de-boulesspel te stimuleren, om de jeugd te laten kennismaken met het leuke spel 3 x 3 basketbal én om de 3 km loop om het park weer leven in te blazen, organiseerden zij van 10.15 uur tot 14.00 uur een competitie voor jeu-de-boules, 3 x 3 basketbal en een 3 km. loop voor alle leeftijden. Het jeu-de-boules toernooi trok de spelers naar banen in het park en aan de Maria Rutgersweg. De jeugd deed zijn best op het 3 x 3 basketbal en een bescheiden aantal lopers van zeer uiteenlopende leeftijd liep de 3 km-loop. Het was prachtig weer, de opkomst was bescheiden, maar de sfeer was goed! Er zijn wisselbekers uitgereikt aan Myrthe Breugeling voor de 3 km-loop, aan Jan, Nel, Els en Elly voor jeu-de-boules en aan Jack, Dyani, Sem en Delsey voor het 3 x 3 basketbal. Gefeliciteerd. Dus volgend jaar gaan we weer strijden om de bekens. Heel

veel dank aan Bernard Lefranc voor het meedenken over de opzet, aan BS Leiden voor het lenen van de ballen, aan de winkeliersvereniging voor de versnaperingen, en aan de organisatoren Walter, Nick, Joey en Marianne.

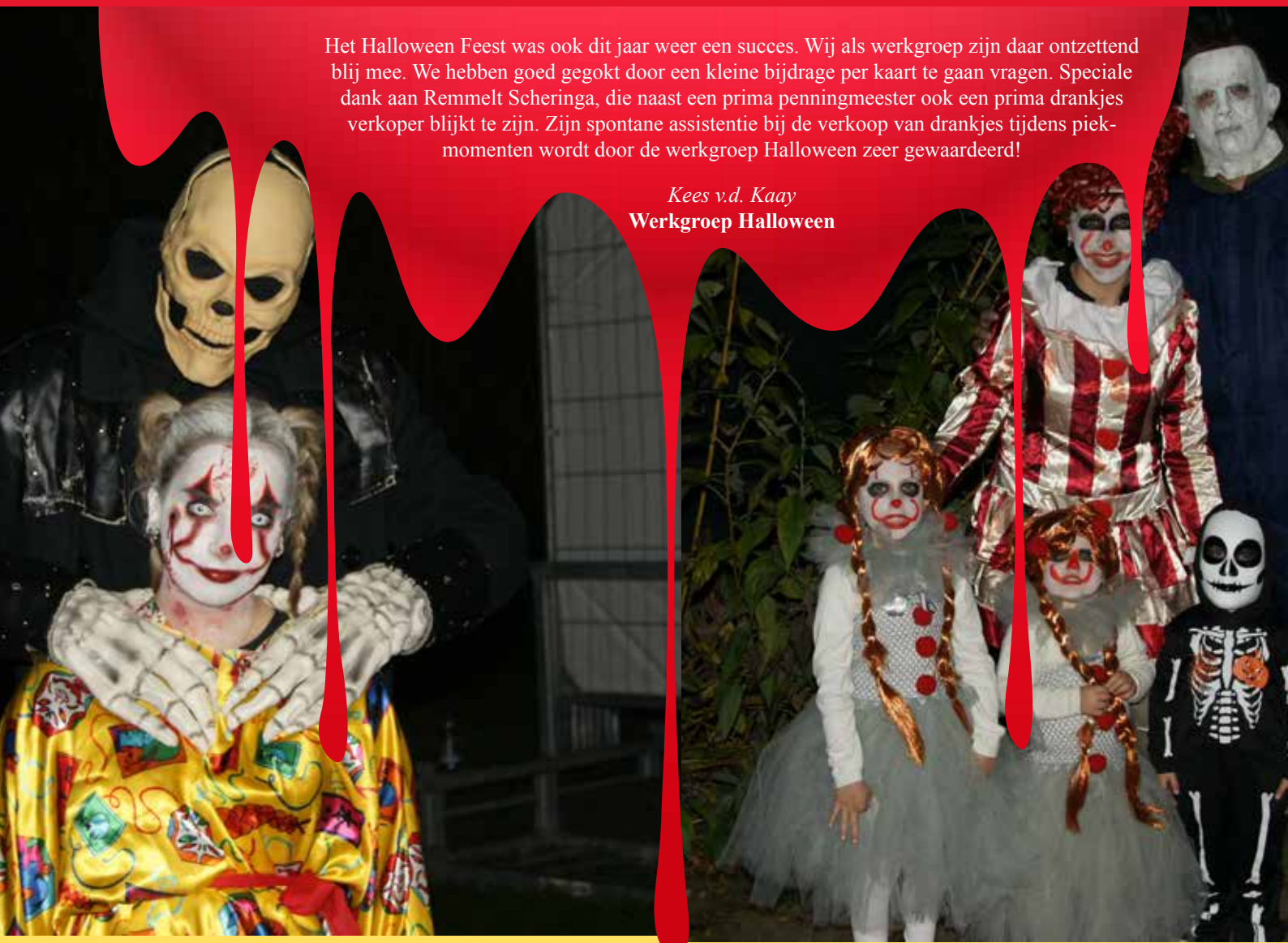
Bea de Graaf en Marianne Mathijssen van de wijkvereniging gaan onderzoeken of er volgend jaar weer een toernooi kan worden georganiseerd. Als je daaraan mee wil werken, meld je dan bij info@wijkraadstevenshof.nl.



Halloween 2024

Het Halloween Feest was ook dit jaar weer een succes. Wij als werkgroep zijn daar ontzettend blij mee. We hebben goed gegokt door een kleine bijdrage per kaart te gaan vragen. Speciale dank aan Remmelt Scheringa, die naast een prima penningmeester ook een prima drankjes verkoper blijkt te zijn. Zijn spontane assistentie bij de verkoop van drankjes tijdens piekmomenten wordt door de werkgroep Halloween zeer gewaardeerd!

Kees v.d. Kaay
 Werkgroep Halloween



Van de redactie

Naar aanleiding van onze oproep in de vorige PolderPraat hebben wij ontzettend veel mooie foto's mogen ontvangen. Zo zijn onder andere Carla Schuurmans, Hans van Muiden en Jan Poels op zoek gegaan naar hun mooiste winterfoto's. Onze hartelijke dank daarvoor. U heeft het ons behoorlijk lastig gemaakt om een keuze te maken. De foto op de cover is van Ed v.d. Zeeuw. Hieronder een mooie compilatie van de andere fotografen.



Foto: Carla Schuurmans



Foto: Hans van Muiden



Foto: Jan Poels

Wijkvisie Stevenschof

Wijkvereniging Wijkraad Stevenschof heeft een aantal werkgroepen die zich met diverse onderwerpen bezighoudt die belangrijk zijn voor de wijk.

Tijdens een eerste netwerkbijeenkomst van deze werkgroepen op 27 juni 2024 is een nieuwe werkgroep opgericht met als doel te achterhalen wat er onder de wijkbewoners leeft aan meningen, behoeften, wensen en zorgen. Op grond daarvan wil de werkgroep komen tot een plan om de wijk toekomstbestendig te maken. Want het gaat erom dat bij voorkeur alle

bewoners zich uitspreken over wat hen bezighoudt in de wijk. Dat vormt draagvlak. Op 19 september was de eerste bijeenkomst van deze nieuwe werkgroep die bestaat uit Frank Kooper, Peter Lina, Jacques van Hulsen, Hans van Muiden, Marianne Mathijssen, Kok van der Meer en Dik Toet. Met elkaar bespraken we met Ad van der Stelt van de Marewijkbuurt de buurtvisie van deze wijk, die 2.200 inwoners telt. Een stuk minder dan de Stevenschof met 10.750 inwoners. Hij vertelde hoe de behoefte ontstond aan een buurtvisie, hoe je te werk gaat om te weten te komen wat de buurtbewoners denken en willen, en hoe je daar vervolgens een plan van maakt. Ook wat het nut van zo'n document is: voor veel zaken in een wijk is er contact met een instantie zoals de gemeente nodig. Dan is het handig om op een compacte manier te melden wat de uitgangspunten van een wijk zijn. Verder kwam aan de orde dat Kok en Dik, gespreksleiders van Leidse gesprekken, die ingezet worden bij burgerparticipatie, met hun expertise zouden kunnen helpen bij dit project. Tijdens de volgende bijeenkomst op 14 november heeft de groep met deze kennis gewapend verder gesproken over nut en noodzaak hiervan voor de wijk Stevenschof, en de opzet van zo'n project. Nut en noodzaak bleek bij de werkgroep duidelijk te liggen in het verlengde van wat er door de Marewijkbuurt over is aangevoerd: een visie, verwoord in een document, als compacte manier om tegenover instanties sterk en duidelijk te staan.

Hoe kom je nu aan de informatie van de wijkbewoners? Diverse vormen passeerden de revue: een enquête, gesprekken, deur-tot-deurbezoeken, op bepaalde punten in de wijk gesprekken voeren. Welke podia zijn er om de bewoners te informeren en activeren? Hoe ondervraag je de bewoners en waarover? Wie gaat dat doen? Welke informatie is er al over de wijk? In al deze aspecten gaat de werkgroep zich verder verdiepen.

Wij zullen u via ons wijkblad PolderPraat, Facebook Wijkraad Stevenschof en onze website op de hoogte houden van de ontwikkelingen.

De Poortborrel

Op 28 september jl. hebben we voor de 2e keer de Poortborrel gehouden. Net als vorig jaar een succes. Vanaf pasgeborene (hier vanaf 5 maanden tot 18 geen alcohol uiteraard) tot senior kwamen bewoners er op af, ondanks het wisselvallige weer. Zo'n poortborrel voorziet duidelijk in sociale contacten onderling, waarop het weer – gezien de opkomst - geen invloed heeft. Vorig jaar gestart met het idee iedereen die op de brandgang uitkomt van de Lotte Beesestraat en Cornelia van Arkelstraat (hierna de Poort) nader met elkaar kennis te laten maken. Nieuwe gezichten waren er ook en ook Buurtcoach Gaby van Deutekom en seniorencoach Erna ten Broeke kwamen namens Incluzio even langs met versnaperingen. Met dank ook aan Wijkvereniging Wijkraad Stevenschof van wie wij wederom een leuk sponsorbedrag mochten ontvangen. Voor herhaling vatbaar en dat zal ook volgend jaar weer gaan plaatsvinden, is de al gemaakte onderlinge afspraak. Ook de dames van het organisatiecomité Annemieke, Conny, Janneke en Petra: bedankt voor jullie inzet!

Kees van der Kaay



Ieder voor zich een druppel, samen zijn wij een oceaan, Ryunosuke Satoro

Wij zoeken aanjagers, meedenkers, handen en voeten

Als huidige voorzitter van de Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof wil ik jullie graag even meenemen in de geschiedenis van onze wijk Stevenshof en mijn ervaringen met de wijkvereniging. En u daarna uitnodigen om deel van onze gezamenlijke toekomst te zijn.

In 2003 werd de buslijn 13/14 door Gemeente Leiden (toen nog verantwoordelijk voor Openbaar Vervoer) geschrapt. Teleurgesteld nam ik als OV-gebruiker contact op met Tim (de voorzitter van de Wijkvereniging in die tijd). Mij werd toen gevraagd om mee te denken en mee te helpen. Met de hulp van Tim en Ingrid (Leidse Welzijn Organisatie) heb ik een groep mensen bij elkaar kunnen brengen. We hebben een handtekeningenactie opgezet, en tijdens een bijeenkomst in het Buurthuis overhandigd aan de Wethouder en vertegenwoordiger van de busmaatschappij. Het resultaat: De enige buslijn die over was, werd verdeeld over 2 routes door de wijk (de basis voor de huidige buslijn 1 en 2).

In 2005 ben ik gevraagd om bestuurslid te worden (met o.a. OV in mijn portefeuille). Daar kwam al snel het onderwerp "Rijnlandroute" bij. Dat zou maar 1 of 2 klankbordavonden maximaal per jaar zijn. Maar dit laatste werd ietsjes meer. Omdat zowel Provincie Zuid Holland als Gemeente Leiden in die tijd niet echt mededeelzaam waren wat nu exact de plannen waren, hebben wij beide partijen naar het Buurthuis gehaald. Tijdens onze 1e avond over de Rijnlandroute is een groep mensen bij elkaar gekomen die samen met mij de basis hebben gelegd voor de Werkgroep Rijnlandroute.

Wij zijn het gesprek aangegaan met Provinciale Statenleden en werden door hen uitgedaagd om met alternatieven te komen. En die kwamen er in onze notitie van 27 mei 2008 "Alternatieven voor de Rijnlandroute" van de hand van Willem, Peter en Gerard. De werkgroep werd steeds groter en samen hebben wij gesprekken gevoerd met wethouders, raadsleden, Provinciale Statenleden en zelfs Tweede Kamerleden. Ontelbare keren hebben wij ingesproken bij Provincie Statenvergaderingen en raadsvergaderingen. Samen met andere partijen/tegenstanders hebben wij meegedacht in de zogenaamde Ideeëngroep. Ook hebben wij samen met medestrijders uit Wassenaar, Voorschoten, Leiden en Zoeterwoude een demonstratie georganiseerd. Maar helaas viel zowel in de Leidse Raad als in de Provinciale Staten in 2012 de keuze op het huidige tracé. Daarna zijn wij niet gestopt. Met een flink aantal medestrijders zijn wij naar de Raad van State gegaan. Helaas werd in 2016 het plan met kleine aanpassingen door de Raad van State akkoord bevonden. Ook toen zijn wij volop blijven praten en hebben alternatieve ideeën voor de huidige route gelanceerd. Al de inspanningen van ons en alle medestrijders

hebben niet kunnen voorkomen dat de Rijnlandroute is aangelegd, maar wel op een betere manier dan oorspronkelijk het plan was. Zelfs op dit moment zijn wij nog met een kleine werkgroep bezig met het groen, geluid en fijnstof rondom de Rijnlandroute.

De afgelopen jaren hebben wij met succes gelobbyd tegen de plannen voor windmolens bij het Valkenburgs Meer. Inspraak gedaan op de onderwerpen Woningmarkt, Autoluwe Binnenstad (meer verkeer voor de buitenwijken), Grote Vink etc. Kortom, als wijkvereniging kunnen wij veel dingen. Wij hadden vroeger het grootste Wijkfeest van Leiden, wij hebben al decennia het grootste Halloweenfeest van Leiden.

Alle zaken die ik heb opgenoemd (en ook de zaken die ik niet heb opgenoemd) zijn gedaan cq. worden gedaan door jullie medewijkbewoners.

Wij als wijkvereniging staan in Leiden bekend als een actieve, meedenkende wijkvertegenwoordiging.

Maar zoals in elke vereniging zijn er bestuursleden en vrijwilligers die stoppen. Ook bij ons.

Daarom deze oproep, wij zoeken de "nieuwe generatie".

Wij zoeken aanjagers, meedenkers of te wel bestuursleden en vrijwilligers. Ook mensen met "verse" ideeën voor activiteiten zijn samen met hun idee welkom.

Wij kunnen ondersteuning gebruiken bij veel onderwerpen. Zoals onder andere meedenken in de werkgroep Energie, meehelpen aan ons wijkblad PolderPraat, website, sociale media. Kortom, op alle vlakken.

Uw huidige voorzitter wil de komende tijd een stapje terug doen. Ik zou graag de nieuwe generatie helpen coachen om samen de wijkvereniging groot en sterk te houden.

Ik ga graag met je in gesprek, mail naar:

info@wijkraadstevenshof.nl

Henk Osinga, voorzitter



Foto: Marius Dorobantu

Fietsmaatregelen Stevenshof afgerond

Leiden is een echte fietsstad. Twee op de drie bewoners pakken dagelijks de fiets. De gemeente doet veel om het fietsen veiliger te maken. In de Stevenshof zijn afgelopen jaar veel extra maatregelen genomen om de verkeersveiligheid te verbeteren.

Wijkvereniging Wijkraad Stevenshof, Fietsbond Leiden en bewoners van de wijk hebben goed meegedacht en tips gegeven. Kruispunten en voorrangssituaties zijn overzichtelijker gemaakt, zodat iedereen daar nu veilig kan fietsen. Zo is de zessprong achter het Huis van de Buurt aangepakt, het fietspad vanaf het Sis Heijsterpad dat aansluit op de Stevenshofdreef, en andere kleine aanpassingen. De werkzaamheden in de Stevenshof zijn voor nu klaar. Wethouder Ashley North vierde dit samen met bewoners en de wijkvereniging. Ze deelden fietslampjes uit aan voorbijgangers. Goede fietsverlichting is belangrijk, vooral in deze donkere dagen. Zet jezelf dus in de spotlights, lamp aan!

Er staat nog één toezegging van de Gemeente Leiden open: de aanpassing van het punt waar het Maartje Offerspad vanuit het park de Charley Tooropweg oversteekt. Wethouder Ashley North heeft toegezegd dat hier naar een goede oplossing zal worden gezocht. Verkeerstechnisch een flinke uitnodiging, volgens de projectleider. Zodra hier meer bekend over wordt zullen wij u hier uiteraard over op de hoogte brengen.

Bron: Gemeente Leiden



Met dank aan Buro JP voor het gebruik van de foto

Stop het Vapen in onze wijk

Op 12 november j.l. was er een lunchbijeenkomst in het Huis van de Buurt met als thema 'Stop het Vapen'. Er waren veel belangstellenden zoals huisartsen, apothekers, jeugdwerkers, GGD, schoolmedewerkers, leefstijlcoaches, psycholoog en de wijkagent. Tasja de Koning vertelde haar verhaal als huisarts en als moeder. Over hoe ze geschrokken was van kinderdealers op het schoolplein en over een etui vol vapes dat ze in haar huis vond, en hoe nascholing haar hielp om in gesprek met haar kinderen te gaan. Vera Koers sprak namens de Brijder Verslavingszorg, legde de werking en de gevolgen van de Vape uit. Ze gaf fijne praktische tips: Betrek de ouders, verwijs hen naar www.helderopvoeden.nl of het boek 'Stoppen met vaperen-zo help je je kind'. Marrit Nolte sprak vanuit de GGD en nam ons mee in programma's die scholen kunnen ondersteunen. Ze vertelde over een gaaf 'TikTok'-filmpje, gemaakt door Leidse jongeren dat te vinden is op de site van Hecht GGD Hollands Midden. Nick van der Weijden, jongerenwerker bij Sol, ging voor in de zaal zitten, zoals hij ook met vaperende jongeren gaat zitten op het bankje voor het Huis van de Buurt. Daar praat hij met de jongeren zonder over hen te oordelen. Het was een geslaagde bijeenkomst die georganiseerd werd door Mirjam van Rijn, wijkmanager van Wijksamenwerkingsverband Stevenshof.

Remmelt Scheringa





Oproep

Met de Stevenshof naar Betaalbare warmte en Slimme energie!

We hebben een tijdje geleden een poll geplaatst over de energietransitie in onze wijk. Daaruit kwam naar voren dat sommige bewoners graag willen kijken naar een alternatief voor het huidige warmtenet. De prijzen van het warmtenet zijn namelijk hoog en veel buurtgenoten zijn niet tevreden over de energieleverancier. Buurtgenoot Jan van der Veer gaat hier, mede namens de wijkvereniging, mee aan de slag. Hij wil kijken wat er anders mogelijk is en samen met andere wijkbewoners voor de Stevenshof een plan gaan opstellen op het gebied van aardgasvrij en de toekomst van onze warmtevoorziening. Energiek Leiden heeft al aangegeven ons meer te kunnen vertellen over alternatieven tijdens een buurtavond. En er zijn al contacten met bewonersinitiatieven, die al binnen andere wijken en bij andere gemeentes met dit onderwerp aan de slag zijn. Er zijn dus al wat partijen en mensen aangehaakt. Maar we zijn nog op zoek naar wijkbewoners die het leuk en belangrijk vinden om met een groepje mede-geïnteresseerden uit te gaan zoeken wat er mogelijk is in de Stevenshof. Je hoeft helemaal niet veel kennis van de energietransitie te hebben om mee te denken en organiseren! Meer informatie? Of je direct aanmelden? Stuur dan jouw mail naar info@wijkraadstevenshof.nl of jacvanderveer@gmail.com.



Gebr. ANIBA vof

Gevelrestauratie, voegwerken

0624621776-0655833098

voegbedrijfvaniba@hotmail.com

In memoriam John van der Born

Een week voor zijn 86e verjaardag is John overleden in Verzorgingstehuis Rijn en Vliet. Hij zat daar sinds enkele weken, omdat hij meer zorg nodig had, dan zijn vrouw Tineke hem kon bieden.

John heeft veel betekend voor de wijk. Hij was een vrijwilliger met een enorme energie voor van alles. In de beginjaren van de wijk heeft hij het wijkfeest opgezet en laten bloeien. Daarnaast heeft hij met Aad van der Luit het tennispark laten verrijzen. Hij was mede initiator en inspirator van allerlei evenementen en hij is bestuurslid geweest van de winkeliersvereniging en de wijkvereniging. In zijn laatste pensioenjaren heeft hij zijn Poppenrood

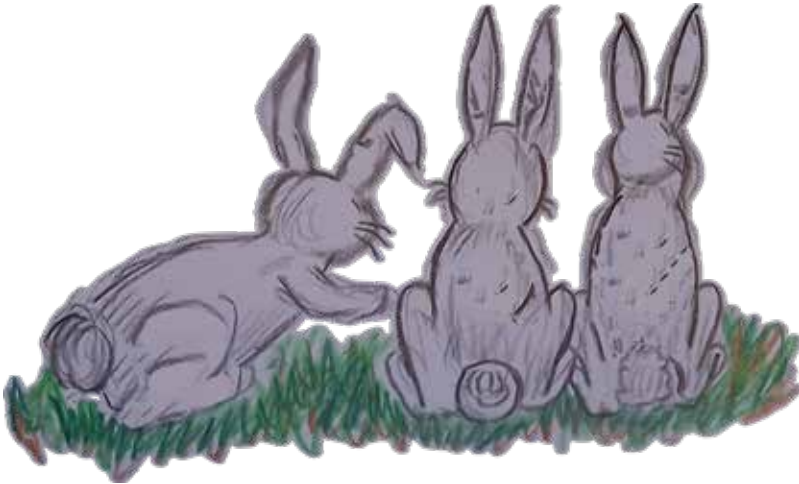


weer tot leven gebracht en schreef hij de verhaaltjes voor op de achterzijde van de Polderpraat. Het verhaal in dit nummer is ook het laatste verhaal, dat hij schreef. We hebben afscheid genomen van John en nu ook van Poppenrood. John bedankt!

Peter Ham,
Namens de redactie van PolderPraat

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

Sneeuwwitte konijnen in het grote bos



Na een paar keer kloppen ging het deurtje van de kokosnoot langzaam open en een leuk wit konijn kwam tevoorschijn. "Wat fijn, dank je wel lief meisje, je hebt mij heel gelukkig gemaakt. Ik ben weer vrij, zei het konijn heel blij. Maar het meisje wilde natuurlijk heel graag weten hoe het konijn in die kokosnoot was gekomen. "Nou", zei hij, "op een mooie dag klom ik in de boom. Nieuwsgierig klopte ik op het deurtje van de grote kokosnoot. Het deurtje ging langzaam open en ik keek naar binnen. Plotseling kreeg ik een duwtje en rolde ik naar binnen. Toen ik opstond was het deurtje dicht. Wat ik ook deed het deurtje

ging niet meer open. Gelukkig klom de kleine kabouter de boom in en gooide de grote kokosnoot naar beneden. En nu kan weer genieten van het grote bos. Dank je wel lief meisje." Het mooie konijn keek nog een keer om zich heen en liep toen verder het grote bos in. Onderweg kwam hij tien witte konijnen tegen. Zij besloten om bij elkaar te blijven en nog tien jonge konijntjes er bij te kopen. Zo ontstonden er nieuwe konijnengezinnen in het grote bos. Na alle drukke dagen van de wedstrijden ging iedereen weer naar huis. "Eindelijk rust", dacht Poppenrood. Eenmaal thuis zag Poppenrood een brief op de deurmat leggen. Nieuwsgierig maakte hij de brief open. Gefeliciteerd met je verjaardag. "Dat is waar ook," mompelde Poppenrood. "Dan moet ik gauw drinken gaan halen en wat lekkers. Maar eerst ga ik de kamer versieren". Terwijl Poppenrood de kamer versierde zong hij het hoogste lied. Hij zong zo hard dat alle kabouters in het dorp het konden horen en mee gingen zingen. Daarom riep Poppenrood de kabouters bij elkaar. "Jullie mogen vanavond allemaal op mijn verjaardagsfeest komen. Maar nu moeten jullie eerst gaan eten en je verkleeden". De kabouters liepen samen naar huis. "Ik kom als clown", zei de kleinste kabouter. "Ik ook", antwoordde de grootste kabouter. "Dan neem ik mijn accordeon mee en mijn broer zijn mondharmonica", zei een andere kabouter. "En mijn oudste broer neemt zijn drumstel mee". Dat wordt echt een groot feest. Een feest om nooit meer te vergeten. Nadat Poppenrood alle boodschappen had gedaan en zelf ook had gegeten, zette hij de deur wagenwijd open. Langzaam kwamen alle kabouters binnen in hun mooiste kleren.

De muziek begon te spelen en de clowns maakten leuke grappen. Alle gasten vonden het een geweldig feest en voordat iemand het door had was het feest uitgelopen tot diep in de avond. De kleinste kabouter met zijn toverschoenen viel op de bank in slaap, zo moe was hij. Het duurde niet lang of iedereen lag te slapen. De volgende dag wilden de kabouters weer feest vieren, maar Poppenrood stuurde iedereen naar huis. Op weg naar huis zongen alle kabouters lang zal Poppenrood leven. Na een paar minuten werd het stil in het kabouterdorp en liepen alle kabouters zingend door het grote bos. De dieren in het grote bos werden allemaal wakker en liepen zingend met de kabouters mee. Nog nooit hadden de dieren zo'n leuk feest meegemaakt. En de kabouters? Die vielen onder de bomen in een diepe slaap.

"Psst, pssst, Poppenrood" zei de koning fluisterend tegen Poppenrood. "Word eens wakker". "Huhh, wat is er?", vroeg Poppenrood. Klopt het, dat je ver op reis gaat?" "Ja, inderdaad, mijn koffer staat al ingepakt en klaar in mijn huisje." "Maar hoe moet dat nu met jouw verhaaltjes in dit blad?" "Tja", zei Poppenrood, "Ik heb begrepen, dat John geen verhaaltjes meer kan schrijven en dus dacht ik dat ik dan best wel eens een lange reis kon maken voor mijzelf. In de afgelopen jaren heb ik kabouters en dieren geholpen en heb hier mooie avonturen beleefd en nu ga ik voor mij zelf op zoek naar een groot avontuur". "Maar hoe moet dat nu met de kinderen die dit verhaal horen?" zei de koning. "Nou, als de kinderen in hun bed liggen en gaan dromen over mij, dan beleven we samen iedere keer weer nieuwe avonturen. Tot dan kinderen!!!"

