



BIJNA LENTE 2018

8 MAART Vrouwendag

13 Maart WIJKWANDELING

15 MAART Bestuursverkiezingen

15 MAART VERKIEZINGSDEBAT

4 Mei Herdenking

Cursussen SPORT in de Buurt

Afsluiting Neherkade

SADIE's KITCHEN

Laaktheaternieuws

Avonturenpark Schimmelweg

Terugblik Nieuwjaarsreceptie

ACTIVITEITEN

Colofon

Redactie

Leo Maas

Marjan Wesselingh

Eddy de Vries

Vorbereiding

Astrid Maagdenberg

Drukkerij

Deniz, www.drukkerijdeniz.nl

De Spoorwijzer heeft een oplage van 3.400 stuks die huis aan huis door geheel Spoorwijk verspreid wordt.

Kopij inleveren voor editie 2 van de Spoorwijzer voor 26 april 2018



De Spoorwijzer is met zorg samengesteld. De redactie aanvaardt echter geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele fouten of auteursrechten van ingezonden kopij.

Redactieadres Spoorwijzer

Mail: redactie.bos@live.nl

Bezoekadres: BOS "De Wissel"

Betsy Perkstraat 14

2524 XT Den Haag

Telefoon 070-205 2205

bos@spoorwijk.org

www.spoorwijk.org



[www.facebook.com/
BewonersOrganisatieSpoorwijk](https://www.facebook.com/BewonersOrganisatieSpoorwijk)



@BosSpoorwijk

Van de voorzitter

Zelden hebben we zo'n stille jaarwisseling meegemaakt. In vergelijking met vroeger is er weer een hoger niveau bereikt. Minder knallen, minder verspilling van energie en dat kan weer als voordeel bijgeschreven worden op het conto van 2018. Dit past ook beter bij onze wijk, waar weer een deel van de woningen, gebouwd op het zand uit de put in Rijswijk in begin 20^e eeuw, vervangen gaat worden. De verhuurder van de woningen is begonnen met individuele gesprekken met de huidige bewoners.

Naast het vermijden van verspilling van energie wil ik juist een oproep doen aan de Spoorwijkers om energie te steken in de keuze die U gaat maken bij gelegenheid van de gemeenteraadsverkiezingen 2018, die gehouden worden op 21 maart. De ledenlijsten van de verschillende partijen zijn al vastgesteld en ook hun programma's. Neem de moeite op de programma's te bestuderen.

Vooraf aan die verkiezingen organiseert de Bewonersorganisatie woensdag 15 maart een Verkiezingsdebat in het Laaktheater. Neem daaraan deel en zie en hoor hoe de politici van de verschillende partijen werk maken in het oplossen van sociale onzekerheid, van de verkeersproblematiek van het Hildebrandplein en het handhaven van zaken die echt niet door de beugel kunnen. Verder de problemen van de middenstanders in de winkelgebieden en de betaalbaarheid van de nieuwe woningen in Spoorwijk voor een éénverdiener.

Nog meer te kiezen. In alle Spoorwijzers van 2017 is gevraagd of Spoorwijkers zich willen melden voor ons bestuur. Die oproepen hebben effect gehad, zo zeer zelf dat er gekozen kan worden en dat is ook op 15 maart in het Laaktheater. U begrijpt dat als er nieuwe mensen in het Bestuur komen maar er dan ook bestuursleden zijn die afscheid gaan nemen en, dat wil ik uitdrukkelijk noemen, ook vertrek van kwaliteit. Op een ander moment zullen wij daar uitgebreid bij stil staan.

In deze eerste Spoorwijzer van het nieuwe jaar noem ik natuurlijk de opening van het nieuwe speeltuig in de wei-de langs de Broeksloot. In korte tijd is transparant, volgens gemaakte spelregels en grootse samenwerking €50.000,00 omgezet in een prachtige speelomgeving.

Vergeet de wijkwandeling niet op de 2^e dinsdag van maart en het Leefbaarheidsoverleg.

Dan 8 maart, de dag van het beste deel van de mensheid. Na een woelig 2017 maken zij de balans op: zal niet verkeerd zijn als zij meer initiatief kunnen nemen.

Tenslotte: in de Wissel geen verbouwing. Het hart van de wijk blijft kloppen. Hopen wij dat de opgegeven bomen in Spoorwijk opgeruimd worden en wij ons hart vrij kunnen maken voor een nieuw lente 2018.

Help elkaar daarbij.

Henny Koot, voorzitter

15 maart 19.00 uur Wijkvergadering en Verkiezingsdebat Laaktheater

Bestuursverkiezingen Bewonersorganisatie Spoorwijk

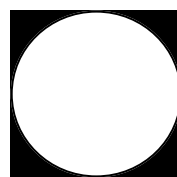
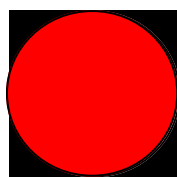
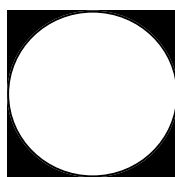
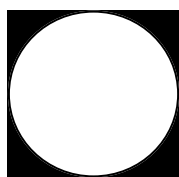
De Bewoners Organisatie Spoorwijk (BOS) is er al meer dan 35 voor en door de buurt. Bekend van het Kleurrijk Festival, de 4/5 mei viering, het Leefbaarheidsoverleg en gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente. En natuurlijk de Spoorwijzer en bij onze Facebook volgers. Het bestuur moet weer aangevuld worden met nieuwe vrijwilligers. Dus is donderdagavond 15 maart een belangrijke bijeenkomst in het Laaktheater!

Op 15 maart vanaf 19:00 start de Jaarvergadering van BOS voorafgaand aan het verkiezingsdebat. U hoort wat BOS het afgelopen jaar heeft gedaan. Daarna worden de nieuwe bestuursleden voor de komende 2 tot 4 jaar gekozen. We vinden het belangrijk dat bewoners van Spoorwijk hun stem deze avond laten horen.

U stemt toch ook?



THEATER



Verder maakt Laak zich op voor de Gemeenteraadsverkiezingen. Daarin heeft uw stem echt wat te vertellen! Heel veel lijsttrekkers en kandidaten zullen in het Laaktheater laten horen hoe zij onze dilemma's willen aanpakken.



Debat onderwerpen zijn o.a.:

Verkeer(d)
(t)Huis in Spoorwijk
(Grof) Vuil

Debatteer mee in het Verkiezingsdebat in het Laaktheater

Donderdagavond 15 maart zijn de politici van de 20 partijen uitgenodigd om met de bewoners uit Spoorwijk en Laak in gesprek te gaan en iedereen mag meedoen. We hopen dat veel bewoners zullen deelnemen aan het gesprek. Er is een koffie/thee en koekjes of een drankje te verkrijgen. **En 21 Maart Gemeenteraadsverkiezingen:**

breng je stem uit in Het Laaktheater, de Wissel of de Spoorzoeker.

Je stemrecht is een grondrecht. Pak dat recht!



Wijkwandeling 13 maart

Iedere 2^e dinsdag van elke 3^e maand zijn alle bewoners en instanties vanaf 18.30 uur welkom mee te doen aan de Wijkwandeling. We wandelen door de wijk en kijken wat we kunnen verbeteren in de wijk. Aansluitend om 19:30 uur bespreken we in het Leefbaarheidsoverleg in het wijkcentrum hoe we de gewenste verbeteringen voor elkaar kunnen krijgen. Al jaren is dit een succesvolle aanpak om Spoorwijk nog mooier te maken.

Iedereen kan mee lopen en meedoen en denken met het Leefbaarheidsoverleg. Behalve dat het buitengewoon nuttig is, is het ook een sociaal gebeuren en een mogelijkheid om kennis te maken met andere wijkbewoners. En dat kan verrassend leuk en gezellig zijn. Kortom, we zien u graag 14 maart om 18.30 uur bij de ingang van Wijkcentrum De Wissel aan de Betsy Perkstraat 14. Loopt u ook een keer mee? U bent van harte welkom!

Heeft u tussentijds klachten, ideeën of initiatieven ten aanzien van de wijk, dan hoeft u niet tot de wijkwandeling te wachten. U kunt ze direct melden via telnr. 14070 of via www.denhaag.nl

Wijkwandeling elke 2e dinsdag in maart, juni, september, december

Actiepunten leefbaarheidsoverleg december 2017:

In verband met de gladheid was er in december 2017 geen wijkwandeling, maar alleen het leefbaarheidsoverleg. Vandaar dat er minder actiepunten zijn gekomen.

Stoep weggezakt	Henriette Keggehof op pleintje
Heel graag een pannavoetbal voor gymzaal van Spoorzoeker	Busken Huetstraat
Lantaarnpaal stuk, deze verlicht de kinderspeelplaats	Max Havelaarstraat
Containers zouden verplaatst worden, ligt 30 cm hoger	Max Havelaarstraat 48-50
Paal staat in parkeervak, deze moet 5,5 mtr zijn	Busken Huetstraat 26

Werkzaamheden Neherkade

Tot en met 16 maart vinden er werkzaamheden plaats aan de Neherkade. Tot 11 maart is er slechts 1 rijstrook beschikbaar in elke richting. Van 12 t/m 16 maart is de Neherkade afgesloten.

Omrijden vanaf het Hildebrandplein kan via de Goeverneurlaan of via de Waldorpstraat en andersom. Let dus wel op!

En trouwens—er wordt ook op snelheid gecontroleerd. Van 12 t/m 16 maart wordt buslijn 26 omgeleid via de Waldorpstraat. Bij de kruising Waldorpstraat-Calandstraat komen tijdelijke haltes.

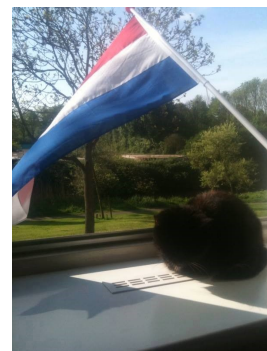
Vanaf 4 april wordt het kruispunt de Genestetlaan / Goeverneurlaan aangepast.

27 april – Koningsdag!

Vrijmarkt en spelen

Natuurlijk moet het dit jaar een hele feestelijke dag worden. Op vrijdag 27 april kunnen alle kinderen hun spulletjes verkopen op de kledjesmarkt.

Leg dus ook je kledje neer bij het Goeverneurplein (Albert Heijn) of het Jopplein!



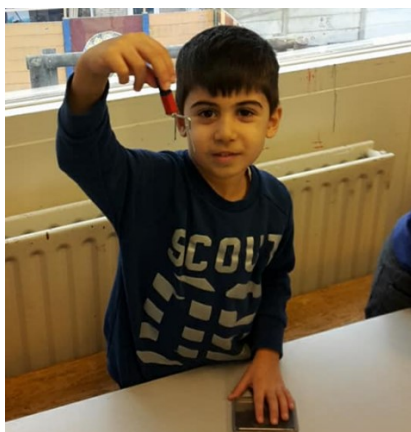
De Spoorzoeker: Nu nog veelzijdiger!!

De groepen 3 t/m 8 hebben al sinds vele jaren 6 uur extra onderwijs binnen het leerkansenprofiel (LKP). De leerlingen ontdekken en ontwikkelen hun talenten en werken aan hun vaardigheden in vakken als techniek, dans, theater, kunst en wereldwijzer. Dit gebeurt in kleine groepjes. Ook is er een uur extra gym voor elke groep. Sinds begin 2018 zijn er een aantal nieuwe ontwikkelingen.



Wat is er nieuw?

Nieuw is dat de groepen 1 en 2 nu ook LKP lessen krijgen. Iedere dag krijgen ze een uur les van vakdocenten. Het totaal aanbod van vakken voor de kleuters is: gezondheid, techniek, theater, textiel, dino-tijgers (bewegen en sociale vaardigheid), dans, spel en extra gym.



Nieuw is dat de Spoorzoeker nu een continuïteit heeft. Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag zijn de schooltijden nu voor alle groepen gelijk (van 8.30 uur tot 15.15 uur). Op woensdag zijn de lessen van 8.30 uur tot 12.30 uur.

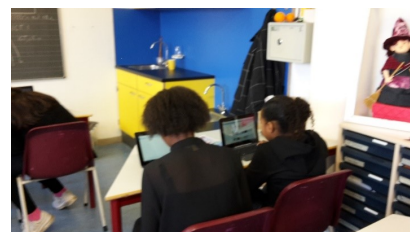
Nieuw is dat de leerlingen tussen de middag in kleine groepen een spelaanbod krijgen. We noemen dat: "begeleid buiten spel" (BBS). Ze spelen en ontspannen een half uur op het plein en in de school onder begeleiding van docenten en volgens een vast rooster. Er wordt voetbaltraining gegeven (door voetbal-school Skillz), er is een verkeerscircuit, er worden balspelen aangeleerd en gespeeld en er is de mogelijkheid vrij te spelen en de oudere leerlingen mogen ook een keer per week op de iPad. De leerlingen zijn erg enthousiast over deze extra activiteiten.

Nieuw zijn de vakken ICT en gezondheid.

Bij **ICT** leren de leerlingen al vanaf groep 3 omgaan met de computer en maken zelfs spelenderwijs kennis met programmeren.

Bij **gezondheid** leren de leerlingen van groep 1 t/m 5 van alles over hun gezondheid. Soms is dit een lesje gezond koken, maar het gaat ook over hygiëne, bewegen en omgaan met elkaar. Ook ouders worden hierin betrokken en doen mee met sommige lessen. Wij zijn niet voor niets sinds 2017 een gecertificeerde 'Gezonde School'!

Nieuw: De website is vernieuwd!
Neem rustig eens een kijkje op
www.despoorzoeker.info



Gezond eten en bewegen? Voel je goed!



In wijkcentrum De Wissel starten binnenkort bewoners van Spoorwijk met de cursus 'Voel je goed!'. Zij willen werken aan hun gezondheid, en afvallen.

Veel mensen weten wel dat gezond eten en bewegen belangrijk is. Maar zij vinden het moeilijk om het ook echt te doen. Er zijn overal verleidingen, en het is ook niet duidelijk wat nou goed voor je is.

Daarom heeft Stichting Lezen & Schrijven samen met het Voedingscentrum en Kenniscentrum Sport 'Voel je goed!' gemaakt. Dit bestaat uit 19 lessen in eenvoudig Nederlands, persoonlijke begeleiding van een diëtiste en een supermarktrondleiding. De lessen zijn een keer per week, in een klein groepje van ongeveer 5 personen.

Mensen die de cursus al gedaan hebben, zijn heel enthousiast. Deelnemster Hella: "Ik kookte altijd met potjes en flesjes. Toen ik leerde wat erin zat, dacht ik: dat doe ik niet meer". Haar groepsgenoot Reindert zegt: "Ik ben veel kritischer geworden op wat ik koop en eet."

De cursus is niet zomaar een voorlichting. Het richt zich echt op verandering in je leven. Dat is deelnemster Erma zeker gelukt: "Ik hoef niet aan de medicijnen voor diabetes." En deelnemster Rubia vult aan: "Ik ben weer veel meer gaan bewegen."

Wilt u ook meedoen met 'Voel je goed!'? Dat kan!

De lessen zijn gratis en u krijgt er een lesmap bij vol informatie en oefeningen. De begeleiding van de diëtiste valt onder de basisverzekering.

Bel voor meer informatie Stichting Lezen & Schrijven op 070 302 2660 en vraag naar Marieke Wiebing.



SPREEKUUR WIJKAGENT

Iedere dinsdagochtend houdt de wijkagent van bureau Laak/Spoorwijk **spreekuur** van 10.00 uur tot 11.00 uur in Buurt- en Kerkhuis De Oase, van Meursstraat 1.

U/jij kunt dan terecht met al uw vragen betreffende de wijk. Als u op de genoemde tijd niet kunt komen, kan altijd een berichtje met naam en telefoonnummer achtergelaten worden in De Oase. De wijkagent neemt dan op een ander tijdstip contact met u op. Tot ziens op de dinsdagochtend!



Oase

Ook dit is Spoorwijk!

Vrijwilligers van de Voedselbank van de Oase, Kariboe Bibi en Leven in Laak hebben half december 2017 een actie gehouden bij Albert Heijn Goeverneurplein om buurtbewoners te vragen een extra product te kopen om uit te delen bij de Voedselbank in de Oase. De bereidwilligheid van klanten van AH in Spoorwijk om extra producten te doneren was, net als de afgelopen jaren, overweldigend. Er zijn ongeveer 60 volle kratten ingezameld. Team Oase wil dan ook, namens de gebruikers van de voedselbank, alle Spoorwijkers, die hieraan hebben bijgedragen, hartelijk dank zeggen!

Internationale Vrouwendag Laak



Fair & Fabulousz
OMDAT JIJ HET WAARD BENT!

8 MAART 2018 09.30 - 20.00 UUR
INTERNATIONALE VROUWENDAG
LOCATIE LAAKTHEATER

Workshops | optredens | kledingruil | verwenstudio |
creatieve kledingreparatie | dansen op afrikaanse beats |
fotoshoot | krachtige vrouwen aan het woord | Maak je
eigen krachtbord (wie ben ik en wat wil ik) | hennapaint
en meer |

GRATIS maar neem wat lekkers voor 6 personen mee

Deze dag wordt mogelijk gemaakt door:

Fonds 1818





Wij zoeken vrijwilligers!

Begeleider – Kunstenaar – Gastvrouw
Klusser – Tuinhulp



Kinderen



Creativiteit



Gezelligheid

Gratis

Kom langs bij onze Kinderclub

4 - 10 jaar

Maandag 16.00 - 17.30

Woensdag 13.00 - 14.30

15.00 - 16.30

Donderdag 16.00 - 17.30



Ontdekken



Knutselen



Spelen



Bij-1
Prudens van Duysestraat 18
Den Haag, www.bij-1.nl

Gratis

Kom langs bij onze Ouder- en kindochtend

Voor ouders met kinderen van 0 - 4 jaar

Maandag 9.30 - 11.30 uur

Donderdag 9.30 - 11.30 uur



Ontdekken



Spelen



Ontmoeten



Bij-1 organiseert Kinderclubs voor kinderen uit de wijk en ochtenden
voor ouders met jonge kinderen.

Voor kinderen en
ouders in Spoorwijk

Prudens van Duysestraat 18
2524 EA Den Haag
070 785 58 20 / 06 19 45 43 47
info@bij-1.nl
www.bij-1.nl
www.facebook.com/kindcentrum



23^e 4 mei Herdenking Buurt- en Kerkhuis de Oase Donderdag 4 mei 2018

De kracht van het persoonlijke verhaal

Naast de Nationale Herdenking op de Dam, worden op 4 en 5 mei in het hele land herdenkingen en vieringen georganiseerd. Zo ook in de Oase. Persoonlijke verhalen uit de Tweede Wereldoorlog of meer recente conflicten laten ons zien dat vrijheid geen vanzelfsprekendheid is. Meer is te vinden op: <http://www.4en5mei.nl/>.

Herdenking Spoorwijk—4 mei, 19:00 in de Oase, van Meursstraat 1

Zoals elk jaar is er die avond een prachtige herdenkingsbijeenkomst in de Oase. Om 19:55 luisteren we dan naar het trompetgeschal op het Ledeganckplein en houden wij 3 minuten stilte. Daarna zingen wij gezamenlijk ons volkslied, leggen we bloemen bij het monument en kunnen we napraten onder het genot van koffie of thee. Kom dus ook!

Een suggestie is vooraf een fakkelspeldje te bestellen

U kunt kosteloos een fakkelspeldje bestellen. De speldjes worden per 5 stuks in een zakje geleverd. Een donatie wordt zeer op prijs gesteld. Met uw donatie kunnen we (educatieve) producten blijven ontwikkelen en daarmee de herinnering aan Tweede Wereldoorlog levend houden. De fakkel is het landelijke symbool van 4 mei herdenken en 5 mei vieren. Bestel de fakkel en laat zien dat u herdenken en vieren belangrijk vindt! Deel de fakkels uit aan vrienden, familie, bekenden of onbekenden.

Vrijheid geef je door!

Onderaan de site <http://www.4en5mei.nl/> kunt u het speldje bestellen.



3^e woensdag van de maand bloemschikken in De Wissel



Houd u ook zo van bloemen?

Lijkt het u leuk om zelf een bloemstuk te maken?

Dan bent u van harte welkom op de 3^e woensdag van de maand in wijkcentrum De Wissel. Tijd: 13.30-15.00 uur.

Onder vakkundige begeleiding van Anneke van Kempen maakt u een prachtig bloemstuk!

Neem zelf een bakje, mandje of schaal mee.

Kosten: € 5,- Uiterlijk 1 week van te voren inschrijven en betalen bij Ina Doesberg in De Wissel tel. 06-19030703.



Reacties van de deelnemers:

"Een middag met heel veel plezier en bevrijding van de eenzaamheid!"

"Gezellig samen bezig zijn"

"Geeft rust, een goed gevoel en veel plezier om naar te kijken"

"Fleurige bloemen in deze koude wintertijd"



Nieuw in de wijk? Voor alle nieuwe bewoners in stadsdeel Laak is er een cadeaupakket. Met een brief van de gemeente kunt u uw cadeaupakket bij wijkcentrum 'de Wissel' ophalen. Daar kan iedere Spoorwijker natuurlijk ook al een Spoorwijktas komen halen. Wij helpen u dan ook graag verder op weg. Meer weten? Kijk op www.quartierlaak.nl

Advertentie

Denkt u erover dat u bekender in de wijk wilt zijn? Dat kan !!

Met een advertentie in de Spoorwijzer bent u huis-aan-huis te lezen, en dat elke 3 maanden.

Deze ruimte kost €30 per keer (bij een abonnement €25 per keer). Maar grotere formaten zijn ook mogelijk.

Stuur een e-mail naar bos@spoorwijk.org en u krijgt meer informatie hierover.



Buitenspeeldag 13 juni

Dit is pas de vooraankondiging. Maar we weten dat de Spoorwijkse jeugd er altijd naar uit kijkt om weer een woensdagmiddag lekker op straat spelen. Zet hem dus vast in je agenda: de Buitenspeeldag, 13 juni, Max Havelaarstraat.

Volgt u ons al op Facebook? Bezoek en like onze facebookpagina. Zoek op **Bewoners Organisatie Spoorwijk**. Boordevol nieuwtjes, activiteiten, foto's en filmpjes over onze wijk. En natuurlijk het laatste nieuws over van alles wat er in en rond Spoorwijk gebeurt.



Buurt- en Kerkhuis De Oase
 Van Meursstraat 1
 2524 XN Den Haag

Buurtbibliotheek in De Oase in Spoorwijk

Gelukkig weten steeds meer basisschoolkinderen de buurtbieb in Spoorwijk in de Oase te vinden. Vooral op de woensdagmiddag is het vaak gezellig druk! Dat is fijn want soms kun je aan elkaar tips geven, wat nu leuke boeken voor de kinderen zijn. Ook voor senioren zijn er veel boeken beschikbaar, waaronder de nodige Groot Letter Boeken. Kinderen tot 18 jaar kunnen gratis boeken lenen. De buurtbieb is elke woensdag/donderdag en vrijdagmiddag open tussen 14.00-17.00 uur. Tot ziens en kom gewoon eens langs in de bieb in Buurt- en Kerkhuis De Oase, Van Meursstraat 1, 2524 XN Den Haag.



B Bibliotheek
 Den Haag

Opening Avonturenpark Schimmelweg



Op Valentijnsdag, 14 februari, is de nieuwe Speeltuin aan de Schimmelweg feestelijk geopend door wethouder Baldewsingh. Het was Superleuk! Er waren wel 250 kinderen. Er is wel 30 liter chocomel gedronken; er waren marshmallows en vooral heel veel leuke kinderen om mee te spelen! Een prachtig project van de Wijkjury, die ook al voor mooi verlichte bomen heeft gezorgd. Dank aan iedereen!



Nieuwjaarsreceptie Spoorwijk 8 januari 2018

Het was nog twijfelachtig of de receptie van BOS op maandag 8 januari jl. nog door kon gaan i.v.m. de geplande verbouwing in de Wissel.

Tot eind december was het (af) wachten.

Maar de uitnodigingen in de Kerstkaarten moesten de deur uit en een geluk was dat de zaal nog beschikbaar was.

De opkomst was heel goed, vele mensen kwamen elkaar een goed en succesvol nieuwjaar wensen onder het genot van een glaasje bubbels (of sap). De voorzitter van BOS, Henny Koot, opende voor de eerste keer de receptie. Henny werd vorig jaar verkozen tot bestuurslid en voorzitter.

Het jaar 2017 was een goed en mooi jaar met veel activiteiten bij BOS en Henny hoopt samen met de bestuursleden maar ook met alle bewoners uit Spoorwijk, de gemeente en zusterorganisaties, dit traject voort te zetten.

In maart van dit jaar en dat kunt u elders in dit blad lezen vindt er weer bestuursverkiezing van BOS plaats.

Op dezelfde datum, 15 maart a.s. wordt ook een Verkiezingsdebat gehouden in het Laaktheater. Kom dat allemaal zien!

Als oud bestuurslid van BOS is het hartstikke leuk om voor deze receptie uitgenodigd te worden en elkander weer eens te zien en te spreken. Ik wens u allen een mooi jaar ! *Ria Groot, oud-bestuurslid BOS*



Oproep aan Wijkbewoners:

Schrijf ook eens voor de wijkkrant... Of help bij de redactie!

De Spoorwijzer verschijnt 4 x per jaar. Bij elke uitgave vragen wij instanties en organisaties in de wijk om input. En onze redactie schrijft ook regelmatig zelf stukjes. We vinden het leuk meer input vanuit de Wijk en de Bewoners te ontvangen. Vandaar deze oproep. Schrijf ook eens voor de wijkkrant. Heeft u een leuk verhaal over de wijk of heeft u misschien een lekker recept, mail het naar redactie.bos@gmail.com. Wilt u de redactie helpen? mail dan bos@spoorwijk.org



THEATER

Vanaf 27 februari is het weer **Krokus Kabaal** in alle cultuurankers van Den Haag en kun je een kijkje nemen in de keuken van Laaktheater. Elke dag zijn er allerlei voorstellingen en allerlei leuke dingen te doen. Met onder andere workshops van Circaso, Art-S-Cool en de voorstellingen Pim & Pom - Het Feestelijke Fiepboek, Rood Capeje, Picknick, Marrakech in 1000 en één klanken en Isabella Frikadella.

Het volledige programma van Krokus Kabaal staat op www.laaktheater.nl



In de prachtige voorstelling **WijDe Wereld** vertelt Denise Jannah over het samenkomen van culturen waarin ieders rijkdom en eigenheid gevierd wordt. De voorstelling wordt muzikaal omlijst door Ino Kruysen, Randy Winterdal, Udo Demandt, en Miguelangel Clerc Parada.

WijDe Wereld is een reis door de geschiedenis vol muziek en de persoonlijk verhalen van de verschillende personages. Muzikaal verteltheater voor de hele familie over liefde en verschillend zijn. Over verbinding met elkaar en de wereld. Maar de voorstelling vertelt ook over de slavernij en het belang van gelijkwaardigheid.

Op 7 maart (14.30 uur) voor €3 (ooievaarspas: €1,50). 7+

In **AaiPet** beginnen twee goochelaars vrolijk met hun act. Ze vouwen hondjes van ballonnen en toveren bananen uit iPads. Precies zoals het hoort. Maar de truc komt in opstand. De iPad ontpopt zich tot een brutale grapjas die de show danig in de war stuurt. Uiteindelijk weet niemand meer wat voor of achter is en wie nu eigenlijk wie bestuurt. Kijk eens om je heen. Waarschijnlijk zit iedereen naar een schermpje te turen, en dat vinden we allang niet gek meer. Maar als je alsmaar door een computer wordt beziggehouden, hoe zelfstandig groei je dan op?

AaiPet is een hilarische kleutervoorstelling, zonder praatjes, met veel muziek, magie en beweging.

- Winnaar van een Zilveren Krekel 2015 voor Meest Indrukwekkende Jeugdproductie -I.s.m. Festival 2 Turven Hoog.

Op 21 maart (14.30 uur) voor €3 (ooievaarspas: €1,50). 3+



PROGRAMMA MAART T/M MEI 2018

Het Laaktheater draait op volle toeren. Elke woensdagmiddag is het kindermiddag met om 14.30 uur een leuke film in Filmclub Laak of een mooie theatervoorstelling. Een kaartje kost 3 euro (of 1,50 euro met Ooievaarspas). Nieuw is de strippenkaart die je kan halen bij de kassa. Ga je 4 keer op de woensdagmiddag naar een theater of filmvoorstelling dan mag je de 5e keer gratis. Hoera!

Kijk voor het actuele theaterprogramma op www.laaktheater.nl



Ook de lessen zijn weer begonnen. Zo kan je elke week onder andere diverse danslessen volgen van dansschool Beweigi. En in de Krokusvakantie is er de hele week krokuskabaal.

Filmagenda filmclub Laak

10 maart	20.00 uur	Maria Skłodowska-Curie (2016)	film	12+
14 maart	14.30 uur	Rock Dog (2016)	animatiefilm	6+
18 april	14.30 uur	Surf's up 2 (2017)	animatiefilm	6+
16 mei	14.30 uur	Lego DC Superheroes	animatiefilm	6+
23 mei	14.30 uur	Playmobil super 4	animatiefilm	6+



Maandag	18.00 uur	Dansles door Beweigi	kijk op http://www.beweigi.nl
Dinsdag	19.00 uur	Linedance	gratis proefles
Woensdag	12.30 uur	Zangles en pianoles	gratis proefles (15.30-16.00 uur)
Woensdag	13.00 uur	Gitaarles door Gitaarskool	€15 duoles, €10 groepsles
Woensdag	13.00 uur	Dansles door Beweigi	kijk op http://www.beweigi.nl
Woensdag	16.15 uur	Gitaarles door Gitaarskool	€15 duoles, €10 groepsles
Donderdag	17.00 uur	Dansles door Beweigi	kijk op http://www.beweigi.nl

Schenk een kaartje aan een gezin met een laag inkomen. Want cultuur is voor iedereen!

Als bezoeker van Laaktheater kun je nu bij je bestelling van theaterkaarten één of meerdere extra doorgeefkaartjes kopen en deze schenken aan een gezin met een laag inkomen.

Bijna een kwart van alle kinderen in Den Haag groeit op in armoede. Dit betekent dat 21.500 kinderen in de stad ondanks de Ooievaarspas, niet mee kunnen op schoolreis en nauwelijks naar het theater kunnen gaan. Laaktheater en Leergeld Den Haag willen graag helpen om ook cultuur te brengen bij gezinnen met een laag inkomen. Want cultuur is voor iedereen!

Ze willen op deze manier veel gezinnen met een laag inkomen een bezoek aan het theater bieden.

Hoe werkt het precies? Wanneer je een kaartje voor een film of voorstelling koopt, verschijnt ook de mogelijkheid om één of meerdere doorgeefkaartjes te bestellen. Je kunt zowel kaartjes van €6 als €3 kopen. Deze kaartjes reken je, samen met je eigen bestelling, af. De doorgeefkaartjes die je bestelt, zijn niet voor die specifieke voorstelling of film, maar worden verzameld. Leergeld Den Haag zorgt dat alle bestelde doorgeefkaartjes terechtkomen bij kinderen uit gezinnen met een laag inkomen in Laak.

**KIJK VOOR HET ACTUELE THEATERPROGRAMMA VAN HET LAAKTHEATER OP
WWW.LAAKTHEATER.NL**

Leven in Laak

Beste Laakers,



Leven in Laak heeft zich de afgelopen jaren langzaam genesteld in het mooie stadsdeel Laak. We zijn een mengelmoes van mensen, wonen in Laak en hebben dit gemeen: we houden van ons stadsdeel en haar inwoners.

We zijn een jonge, actieve en open kerk in Laak met allerlei activiteiten. Ontmoeting en verbinding staan centraal bij de dingen die we doen:

Multi-Culinair Koken Iedere maand komen we een zondag bij elkaar en eten we samen! Iedereen neemt zelf iets mee. Het is erg leuk om steeds nieuwe mensen te ontmoeten en gerechten van over de hele wereld te proeven! Een leuke en makkelijke manier om meer mensen in de wijk te ontmoeten, het is gratis én ook leuk voor kinderen! Het start om 16.00 uur en de data voor dit seizoen zijn 25 februari (winterkost) 1 april (Paaslunch), 27 mei (Fête de la Nature) en 1 juli (Zomerfruit-feest).

Doe-Kerk Tweemaandelijks doen we iets in én voor Laak. Bijvoorbeeld door een ruilbeurs of een voedselbank-actie te organiseren of door te klussen bij buurtbewoners, te tuinieren in de wijk en ga zo maar door. Aansluitend is er (optioneel) een maaltijd met verdieping rondom het thema/de activiteit van die dag.

De data voor dit seizoen zijn 10 februari (klussen in de wijk), 7 april (*Urban Gardening*) en 9 juni.

Vieren in Laak Twee keer per maand (in de oneven weken) komen we om 11.00 uur samen om ons leven te delen aan de hand van een thema uit de Bijbel. Met mooie muziek, kunst en aansluitend een gezellige lunch om elkaar verder te ontmoeten. Iedereen neemt zelf iets mee.



Alle activiteiten zijn vrij toegankelijk voor iedereen en wát we ook doen; de ontmoeting staat centraal! Fijn om zo steeds meer mensen te leren kennen die met u en ons in één wijk leven! Kom gerust eens kijken. Voor meer informatie, tijden en locaties raadpleeg de website: www.leveninlaak.nl. Daar plaatsen we ook iedere maand een column over het reilen en zeilen van Leven in Laak en zijn contact gegevens te vinden mocht u nog wat meer informatie willen.

Tot ziens in Laak!

Fonds 1818 Festival

Heb je zin in een gratis feestje? Kom dan op **zaterdag 9 juni** naar het Fonds 1818 Festival in de Grote Kerk in Den Haag. Je kunt die dag heel veel beleven: kinderactiviteiten, een duurzame markt, recycleworkshops, exposities, biologisch eten & drinken, singalongs, dans- en muziekovertredens en inspirerende films. En wil je aan de slag met een goed idee voor jouw buurt? Schakel dan de hulp in van onze adviseurs. Houd onze website in de gaten voor programma-updates: <http://www.fonds1818.nl/200jaar>.

Fonds 1818
2018



AlleenCafé: Lotgenoten rondom rouw

Elke tweede dinsdagmiddag van de maand van half drie tot half vijf is er in de Oase een lotgenotengroep van mensen met rouw. Omdat niet iedereen deze activiteit zal kennen in deze Spoorwijzer een keer wat meer informatie.

Het AlleenCafé is een lotgenotengroep voor mensen met rouw. Dat betekent dat er veel ruimte is om te praten en te luisteren met mensen die weten wat het is om iemand te verliezen, en die ook weten dat het gewone leven dan niet zomaar doorgaat.

Bij de middag komen mensen die een man of vrouw hebben verloren, een kind, een ouder, een familielid, vriend of vriendin. Het is overigens geen café met drank en ook geen datingactiviteit voor alleenstaanden, maar gewoon een middag met veel herkenning en ook informatie. Want er is regelmatig een spreker die iets informatiefs vertelt of iets vertelt van zijn of haar eigen ervaringen met rouwen.

Het leuke van het AlleenCafé is, dat je er zomaar naar toe kunt gaan, wanneer je eens over rouw wilt praten. Je hoeft je niet op te geven en je bent niet verplicht om steeds te komen.

Het AlleenCafé is in de Oase, Van Meursstraat 1, iedere tweede dinsdagmiddag van de maand, van half drie tot half vijf. Informatie bij de Oase, tel. 070 3181690.

Onderwerpen voor de komende keren:

13 maart 'Kop op'. Sylvia Tijssen vertelt wat zij doet om de moed niet te laten zakken.

10 april 'Een helpende hand.' Uitvaartleider Erik de Jong vertelt over ondersteuning na de uitvaart.

8 mei 'Mijn verhaal met rouw.' Ingrid van der Aart (moeder van een overleden dochter) vertelt over haar weg in het rouwen.

12 juni 'Iets moois in eigen hand.' We vertellen elkaar over mooie, troostende dingen.

12 juli 'Kunst en troost.' Rob van Essen vertelt over de helende kracht van kunst.

14 augustus 'Vakantiebelevenissen.' Open gesprek over wat je bezighoudt in de vakantietijd.

11 september 'Gezellige middag: high tea.' We starten het seizoen na de vakantie met een gezellige ontmoetingsmiddag (hiervoor wel graag even opgeven).

EETCLUB SADIE'S KITCHEN

Elke twee weken bereidt Sadie Richardson en haar team c.q. kookploeg in de Wissel (Betsy Perkstraat 14) een 3-gangen menu met vooraf een drankje en na afloop een kopje koffie.

De prijs voor dit menu is € 5,50, houders van een Ooievaarspas betalen € 3,50.

U BENT VAN HARTE WELKOM!

Wilt u komen eten, meldt u zich dan bij Hille Labad in de Wissel en bel naar 070 – 205 2390.

Heeft u zich aangemeld maar bent u toch verhinderd, dan kunt u ook dit nummer bellen.

Data tot en met eind juni altijd op donderdag:

Maart 08– 22

April 05 – 19

Mei 03 – 17–31

Juni 14–28

Aanvang: 17.00 uur, Diner start om 17.30 uur

In verband met de vakantie niet in juli en augustus



Elke laatste zondag van de maand is er BINGO in de Wissel !!

Met leuke prijzen, hapje en drankje:

Data 25 februari, 25 maart, 29 april, 27 mei, 24 juni

In verband met de vakantie niet in juli en augustus





IN DE PRAKTIJK

Kerk in Spoorwijk

Een gezellige kerk voor en door Spoorwijkers

Elke zondag iets te doen!

- * Samen eten
- * Samen zingen
- * Samen luisteren naar een Bijbelverhaal
- * Samen bidden
- * Samen lachen, samen huilen

Iedereen is welkom!

Of je nu gelooft of niet, of als je het nog niet weet

Iedere zondag in Don Bosco, Julialaantje 26, Rijswijk (grens Spoorwijk)

www.indepraktijkspoorwijk.nl

www.facebook.com/indepraktijkspoorwijk

marike@indepraktijkspoorwijk.nl

tel. 06-11091737

Elke 2^e zondag van de maand brunch in de Oase !

De samenwerking tussen "In de Praktijk", kerk in Spoorwijk en de Oase (kringviering) gaat in 2018 door!

We hebben gekozen voor een brunch voor en door Spoorwijkers, jong en oud, op iedere 2^e zondag van de maand.

Kom je ook eens kennismaken?

Je bent van harte welkom of je nou gelooft of niet, of misschien nog twijfelt.

Neem ook je eventuele kinderen gerust mee, voor hen is er een leuke kinderkerk.

We beginnen om 10.00 uur met koffie, thee en limonade waarna we aan tafel gaan voor een heerlijke maaltijd.

Aansluitend is dan de viering met zang, gebed, een moment van het aansteken van gebed en dank kaarsen en een korte eenvoudige preek in duidelijke taal.

We zijn een huis-tuin en keukenkerk, dus je mag komen zoals je bent.

Meer weten? Kijk op: www.indepraktijkspoorwijk.nl

of via Facebook: www.facebook.com/indepraktijkSpoorwijk

Bellen mag ook: Marike ten Have: 06-11091737



Kinderactiviteiten

Stichting de Kroko's en Leven in Laak organiseren elke 2e zaterdag een kinderclub in de Oase. Van 11.00-12.45 uur zijn alle kinderen (4-11 jaar) welkom voor leuke activiteiten, zoals sport, spel, het luisteren naar een verhaal uit de Bijbel, muziek maken en knutselen. Er wordt afgesloten met een lunch. Ook ouders zijn hartelijk welkom om een kijkje te komen nemen.

Clubdata:

24 Februari

10 & 24 Maart

Waar? De Oase (Van Meursstraat 1, Den Haag). Meer info? www.dekrokos.nl

Kosten: Geen.

Wil je graag mee komen helpen? Mail dan naar w.schollaart@dekrokos.nl



Vadercentrum VO Adam

Wekelijkse Cursussen:

Kosten: €0,50 per les per keer

Maandag

Schildercursus	14.30 tot 16.30 uur
Yoga	18.15 tot 20.15 uur
Elektrisch lassen	19.00 tot 21.00 uur
Webdesign	19.00 tot 21.00 uur
Nederlands	19.00 tot 21.00 uur
Zwemles (beginners)	20.30 tot 21.30 uur

Dinsdag

Computercursus	15.00 tot 16.30 uur
Hulp bij brieven	19.00 tot 21.00 uur
Cursus Arduino	19.00 tot 21.00 uur
Spaans	19.00 tot 21.00 uur
Naailes	19.00 tot 21.00 uur
Houtbewerken	19.00 tot 21.00 uur
EHBO-herhaallessen	19.00 tot 21.00 uur

Woensdag

Huiswerkbegeleiding	16.00 tot 17.30 uur
Engels	19.00 tot 21.00 uur

Donderdag

Hardlooptraining	18.00 tot 19.30 uur
Yoga	18.15 tot 20.15 uur
Computercursus	18.30 tot 21.00 uur
Cursus Fietsreparatie	19.00 tot 21.00 uur
Nederlands	19.00 tot 21.00 uur
Lassen (Mig-Mag)	19.00 tot 21.00 uur

Vrijdag

Spelletjesmiddag/ -avond	13.00 tot 21.00 uur
--------------------------	---------------------

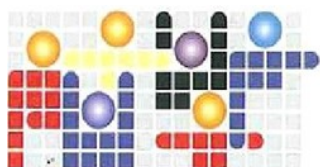
Inschrijven dagelijks in het Vadercentrum van 13.00 tot 21.00 uur (zaterdag/zondag gesloten).



Activiteiten i-shop

De i-Shop is elke dag geopend van 9.00 – 16.00 uur (woensdag vanaf 13.00 uur).

i-Shop de Wissel, Betsy Perkstraat 12,
070 - 205 23 90



Lenteactiviteiten in De Wissel bij Jeroenschool Mooi en De Oase

Maandag	(M) Aerobics/gym voor dames (€ 6 /m)	09.30 - 11.30 uur
	(M) Breien (eigen materiaal meenemen)	10.00 – 11.30 uur
Dinsdag	(O) Raad & Daad Balie	09.30 – 12.30 uur
	(O) Spreekuur wijkagent	10.00 – 11.00 uur
	(O) Kinderkunstacademie	16.00 – 17.00 uur
	(O) Dancing Angels 6-10 jaar	17.00 – 18.30 uur
	(M) Pools spreekuur	17.30 – 20.30 uur
	(M) Yoga (€ 7,50 /m)	18.30 – 20.00 uur
Woensdag	(JM) Positief opvoeden 1 ^e woensdag v/d maand	09.00 – 10.00 uur
	(OM) Mode & kniples (€ 6 /m)	09.30 - 11.30 uur
	(M) Lunch in de even weken (€ 4 /p)	12.00 – 13.30 uur
	(M) Kinderclub 4–11 jaar (gratis)	13.00 – 15.00 uur
	(M) Bloemschikken 3 ^{de} woensdag v/d maand € 5,00	13.30 - 15.00 uur
	(O) Sieraden maken en naailes	14.00 – 16.00 uur
	(M) Crownies 8–12 jaar (gratis)	15.00 – 16.30 uur
	(O) Shakuma voor vrouwen (€ 6 /m)	18.00 – 19.00 uur
	(OM) Mode & kniples (€ 6 /m)	19.00 – 21.00 uur
	(O) Oasegebed	19.10 – 19.40 uur
Donderdag	(M) Fitness/wandelen voor dames (€ 6 /m)	09.30 – 11.30 uur
	(M) Samenspel ouder en kind (van 2 tot 2,5 jaar)	09.30 – 11.30 uur
	(O) Raad & Daad Balie	09.30 – 12.30 uur
	(M) Yoga (€ 7,50 /m)	10.00 – 11.00 uur
	(M) Turkse vrouwengroep 45+	10.00 – 11.30 uur
	(M) Klaverjassen (een kleine eigen bijdrage)	13.00 – 16.00 uur
	(M) MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) 2 groepen:	14.00 - 15.00/15.00 – 16.00 uur
	(O) Voedselbank	14.30–17.30 uur
	(M) Eetclub Sadie's Kitchen voor 50+ 2x /m (€ 5,50 ovv €3,50)*	17.00 – 19.30 uur
	(M) Wereldkeuken, bewoners koken voor de wijk	
	1xp/m (€ 5,50 ovv €3,50)*	17.30 – 19.00 uur
	(M) Kaarten-Jokeren (€ 7,50 voor 6 weken)	19.30– 21.00 uur
Vrijdag	(M) Open ontmoeting	09.00 – 14.30 uur
	(O) Buurtkoffie	14.00 - 16.00 uur
Zaterdag	(O) Kroko's, christelijke kinderclub, om de week	11.00 - 12.30 uur
Zondag	(O) Kerkdienst of kringviering	10.00 - 11.45 uur

Overige activiteiten in De Wissel Betsy Perkstraat 12-14 2524XT Den Haag

(M) Servicepunt XL, Praktische Dienstverlening, Burenhulpcentrale

wo 13.00-16.00 uur & ma/di/do/vr 09.00 - 16.00 uur

(M) Vrijwilligerspunt di & woe 12.00 – 16.00 uur

(M) Bingo laatste zondag van de maand (€ 7,50 incl. hapje/drankje) 13.00 – 16.30 uur

(J) Koffie-uurtje iedere schooldag in de ouderkamer 08.30 - 09.00 uur

(J) Inlooppreekuur van Centrum voor Jeugd en Gezin in de ouderkamer 08.30 - 12.15 uur

(O) BuurtBibliotheek Oase is geopend op wo, do & vrij 14.00 – 17.00 uur

(O) Alleencafé iedere 2^e dinsdag van de maand in de kerkzaal 15.00 - 17.00 uur

(O) Koken Kariboe Bibi iedere laatste zaterdag van de maand 14.00 - 17.00 uur

*ovp = ooievaarspas

Informatie Taalles voor volwassenen in de ouderkamer Jeroenschool in De Wissel (OJM)

TAALONDERWIJS – IN DE WISSEL

Zou u op Nederlandse taalles willen?

Kent u iemand die graag op Nederlandse taalles wil?

Dat kan bij ons. Iedereen is van harte welkom!



Ouder en school-plus Taalniveau: A1/A2—voor gevorderden	Maandagmiddag 13.00 – 15.30 uur Ouderkamer BS Jeroen
Taal in de Buurt Taalniveau: A0-A1 (€ 37,- per half jaar voor taalboek)	Dinsdagavond en Donderdagavond 19.00 – 21.00 uur Ouderkamer BS Jeroen
Taal voor Thuis Beginners en gevorderden	Groep 1: Dinsdagochtend 9.00-10.30 uur Groep 2: Dinsdagmiddag 13.00-14.30 uur Ouderkamer BS Jeroen Van Meursstraat 1A
Taal aan Zee Taalniveau A0-A1(€ 15 per jaar) Voor beginners	Groep 1 :Maandagmiddag en Donderdagmiddag 13.00-15.00 uur Ouderkamer BS Jeroen Van Meursstraat 1A Groep 2: Dinsdagmiddag (13.00-15.00) en Donderdagochtend (9.00-11.00 uur) Ouderkamer BS Jeroen Van Meursstraat 1A

Loop gerust binnen voor informatie of bel ons:

(O) Jan Baronner 070 - 3181690 (Oase/Stek)

(O) Lerina Kwamba 06 - 84856581 (Kariboe Bibi/Stek)

(M) Servicepunt XL 070 – 2052390 (Wijkcentrum De Wissel)

(J) Gerard Paardekooper 070 - 3939493 (Jeroenschool)

Bewegen voor vrouwen met gezondheidsproblemen (zonder muziek) Welzijn op recept



Voelt u zich moe of eenzaam?
Heeft u diabetes, reuma, rug-nek-schouderklachten, overgewicht en/of
hoofdpijn?
Kom dan op dinsdagmorgen sporten bij Carla Gobardhan
Sport en veel gezelligheid in één les!

Wanneer: Iedere dinsdag 9.30-10.30 uur
Start: 13 september 2017, instromen kan ieder moment
Waar: Buurthuis van de Toekomst HVV Laakkwartier
Jan van Beersstraat 69 Den Haag
Bus 18 halte Jan van Beersstraat
Kosten: € 6,- /m, 1^e keer gratis

Mooi
welzijn

Informatie: Leila Kaya Dursun 06-16353556
Noortje van der Kaaden 06-38287138

Voor meer informatie over sportactiviteiten in Laak:

www.buurt sportcoachdenhaag.nl



Valentijns-excursie Gemeentemuseum

Op 14 februari werden de inwoners van Laak 's avonds getrakteerd op een museumbezoek. BOS en Mooi hadden geregeld dat 2 bussen vanaf de Wissel vertrokken. En zo kon de hele wijk genieten van de mooie tentoonstellingen, kunstzinnige activiteiten, lekkere hapjes, drankjes en heerlijke muziek uit de wijk. Een geslaagd uitje.

Volgend jaar weer?



Letterlijk en figuurlijk in beweging via OpenJeHart® en Mantelkring®! activiteiten in Laak

Vanuit de gedachte dat het samen beter lukt om een leuk leven te hebben dan alleen, brengen OpenJeHart® en Mantelkring® mensen met zichzelf en elkaar in contact. Bij beide projecten worden mensen onder begeleiding van een coach letterlijk en figuurlijk in beweging gebracht, maar Mantelkring® is er speciaal voor mantelzorgers en richt zich op mensen die intensief voor een naaste zorgen.

Wekelijks wandelen we samen en staan we stil bij allerlei thema's die ons bezig houden. Zo leren we elkaar en onszelf steeds beter kennen, kunnen er nieuwe vriendschappen ontstaan en wordt het gemakkelijker om een ander eens om hulp te vragen of om iemand hulp te bieden. Samen staan we sterk!

Elke woensdag 9.00-10.00 uur startpunt wandeling: Tennispaviljoen Te Werve Rijswijk



Wie niet kan of wil wandelen is overigens eveneens meer dan welkom: samen koffie drinken en bijvoorbeeld een spelletje of andere activiteit doen is ook heel ontspannend. Daarnaast organiseren we regelmatig thema-bijeenkomsten en Creatieve Salons.

Woensdag 14 maart 19.00-21.30 uur wijkcentrum De Wissel: Stenen versieren

Meer informatie? Kijk op www.openjehart.nu en/of www.mantelkring.nl of neem contact met ons op. Contactpersoon voor OpenJeHart® is Liane Wolfert: liane.wolfert@lwpc.nl / T 06-48173998; Contactpersoon voor Mantelkring® is Fatos Ipek-Demir:

fatos.ipek@lwpc.nl / T 06-83653724.



Sportactiviteiten die plaatsvinden in Laak Voorjaar 2018



Maandag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-11.30	Aerobics	De Wissel	V 18+	€ 3,00* / € 6,00 p/m
14.00-16.00	Meer bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 4,50* / € 9,00 p/m
15.00-16.00	Volleybal	Sporthal 't Zandje	M / V 18+	€ 0,50 per keer
16.00-17.00	Badminton	Sporthal 't Zandje	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.00-19.30	Hardlopen	Vadercentrum Adam	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 18+	€ 0,50 per keer
19.00-20.00	Zumba	Laaktheater	V 18+	€ 12,50* / € 25,00 p/m
19.00-20.30	Yoga	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 10,00 per maand
19.30-20.30	Zumba	Team De Jager	M / V 18+	€ 10,00 per maand
20.00-21.00	Afro dance	Laaktheater	V 18+	€ 12,50* / € 25,00 p/m
21.00-22.00	Heels/Ladies styling	Laaktheater	V 18+	€ 12,50* / € 25,00 p/m

Dinsdag

09.30-10.30	Interculturele beweeggroep	Coöperatief Eigenwijzer	V 45+	€ 6,00 per maand
10.45-11.45	Bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 6,00 per maand
13.00-14.00	DansFit	Gerth van Wijksschool	V 18+	€ 6,00 per maand
13.00-14.00	Bewegen Voor Ouderen	Cromvlietplein	M / V 50+	€ 16,00 per kwartaal
14.00-15.00	Bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 6,00 per maand
15.30-17.00	Voetbal	HVV Laakkwartier	M 18+	€ 1,00 per week
18.30-20.00	Yoga	De Wissel	M / V 18+	€ 7,50 per maand
19.00-21.00	Line Dance	Laaktheater	M / V 18+	€ 12,00 per maand

Woensdag

09.30-10.30	Bewegen met gezondheidsproblemen	HVV Laakkwartier	V 45+	€ 6,00 per maand
10.30-11.30	DansFit	Gerth van Wijksschool	V 18+	€ 6,00 per maand
17.00-18.00	Shakuma (Afrikaanse dans)	De Oase	M / V 18+	€ 6,00 per maand
19.00-20.30	Hardlopen	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 6,00 per maand
19.15-20.15	Judo	Shin Hajimeru	M / V 18+	€ 16,00 per maand

Donderdag

09.30-11.30	Fitness / Wandelen	De Wissel	V 18+	€ 3,00* / € 6,00 p/m
09.30-11.30	Yoga	De Wissel	V 18+	€ 5,00 per maand
09.30-11.30	Bewegen 45+	Cromvlietplein	M / V 45+	€ 6,00 per maand
10.00-12.00	Badminton	't Zandje	M / V 55+	€ 6,25* / € 12,00 p/m
14.00-14.45	Bewegen Voor Ouderen	De Wissel	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 p/m
15.00-15.45	Bewegen Voor Ouderen	De Wissel	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 p/m
15.00-16.00	Bewegen Voor Ouderen	Lipa 2	M / V 70+	€ 10,00 per maand
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 18+	€ 0,50 per keer
18.30-19.30	Wandelen	HVV Laakkwartier	M 18+	Gratis
18.30-19.45	Hardlopen	Vadercentrum Adam	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.30-20.00	Yoga	De Wissel	M / V 18+	€ 7,50 per maand

Vrijdag

09.30-11.00	Yoga	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 6,00 per maand
14.00-15.00	Bewegen Voor Ouderen	Lipa 1	M / V 70+	€ 10,00 per maand
19.00-20.00	Dansen	Team De Jager	M / V 18+	€ 10,00 per maand

Zondag

12.00-13.30	Yoga	Vliethage	M / V 18+	€ 3,00 per keer
-------------	------	-----------	-----------	-----------------

* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

Adressen locaties

Buurthuis van de Toekomst HVV Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag
 Coöperatief Eigenwijzer, Ketelstraat 23, 2516 VT, Den Haag
 Cromvlietplein 120, 2516 KV Den Haag
 Gerth van Wijksschool, Withuysstraat 2, 2523 GW Den Haag
 Ketelveld, achter basisschool De Kameleon, Ketelstraat 101, 2516 VN Den Haag
 Laaktheater, Ferrandweg 4t, 2523 XT Den Haag
 Lipa 1 koffiekamer, Pasteurstraat 205A, 2522 RJ Den Haag
 Lipa 2 koffiekamer, Pasteurstraat 325, 2522 VV Den Haag
 Oase, Van Meursstraat 1, 2524 XN Den Haag
 Shin Hajimeru, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag
 De Stiel, Stieltjesstraat 848A, 2521 TD, Den Haag
 Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24, 2523 AR Den Haag
 Willem Dreesschool, Bresterstraat 15, 2523 XC Den Haag
 De Wissel, Betsy Perkstraat 12, 2524 XT Den Haag
 't Zandje, Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag

**Voor vragen kunt u terecht bij Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laakkwartier,
 06 - 55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl**

Bijzondere actie van jonge Don Bosco koks

Het was onbetaalbaar: de gelukkige gezichtjes van zowel de Don Bosco kinderen als die van de bewoners van Cardia Onderwatershof. Veertien jonge chefkoks bereidden afgelopen in januari een 3-gangen diner voor met alleen maar verse producten. Zelfs de bonbons bij de koffie waren zelfgemaakt!

Dit alles in het kader van Kids4Society, een project gesteund door de gemeente Rijswijk, waarin kinderen kennismaken met vrijwilligerswerk.

Petje af voor de koks, die -jawel!- inmiddels een tweede ster hebben behaald.

Meer informatie over de activiteiten van Don Bosco Rijswijk? Kijk op www.donboscorijswijk.nl

DON BOSCO RIJSWIJK

Julialaantje 26
 2283 TB Rijswijk
 070-3367070
www.donboscorijswijk.nl



Praktijk voor Fysiotherapie en Oefentherapie Bioch / Dijkshoorn / Van der Lans

Van Zeggelenlaan 135
2524 AD Den Haag
tel. 070-3963978

Manuele therapie
Sportfysiotherapie
Oedeemtherapie
Oncologie-fysiotherapie
Bekkenbodemtherapie
Longfysiotherapie
Handtherapie
Dry Needling
Oefengroepen: artrose en COPD
zwangerfit
Bewegen voor 50 plus
Aanmeten braces, corsetten en steunzolen
Oefentherapie Mensendieck

Tevens zijn wij gevestigd in Rijswijk
Gezondheidscentrum Het Kruispunt
Dr. H.J. van Mooklaan 33F
2286 BB Rijswijk
tel.. 070-3963978

www.biochdijkshoornfysiotherapie.nl

Hoi, ik ben Redouan Benazzouz, en sinds kort werk ik op het playground Zandje. Vanuit street-sport motiveer ik als sportleider om de jongeren, bewoners, oudere geënthousiasmeerd om deel te nemen aan sportactiviteiten van streetsport. Ik werk ook hard aan de organisatie om wekelijks laagdrempelige sportaanbod aan te bieden voor de wijk. Tijdens diverse voorbereidingen over de verschillende facetten van het zelfstandig organiseren van een evenementen voor de wijk. Competenties als samenwerken, doelen stellen, organiseren, initiatief nemen, creativiteit, verantwoordelijkheid en persoonlijke ontwikkeling komen allemaal voorbij bij streetsport.

Uiteindelijk brengen ik de jongeren, bewoners, iedereen in de wijk aan het sporten. Naast het sporten leer ik de jeugd hierbij ook over respect, elkaar beter leren kennen, samen spelen en integratie, maar ook over thema's als verantwoordelijkheid, ontwikkeling en creativiteit.

Streetsport is een professionele organisatie die op sociaal veilige playgrounds op een moderne, en laagdrempelige manier sportieve activiteiten aanbiedt om jeugd en jongeren kennis te laten maken met verschillende sporten. Jeugd en jongeren kunnen hiervoor bewuste keuzes maken in sportbeoefening om hun eigen sportieve talenten verder te ontwikkelen. De opvoedkundige kant tijdens onze activiteiten vinden wij belangrijk om de sociale ontwikkeling van jeugd en jongeren en de leefbaarheid in de Haagse wijken te verbeteren.

Nieuwe openingstijden van Playground 't Zandje:

-Maandag :15:00 uur - 18:00 uur

-Woensdag :12:15 uur - 17:00 uur

-Donderdag :15:00 uur - 17:30 uur

-Vrijdag :15:00 uur - 18:00 uur

Bij vragen kan je altijd e-mailen of volg ons via Facebook!

Sportleider Redouan Benazzouz

StreetsportDenHaag,Swsdh

Streetsport.redouan@gmail.com

Facebook: streetsport070(laak)

KERSTWORKSHOP IN DE WISSEL

Op vrijdagmiddag 15 december jl was de Wissel even omgetoverd in een tuincentrum.

Vrouwen met verschillende culturele achtergronden waren te gast om onder leiding van mevrouw Adrie Looijesteijn van FioriArt een Kerstkrans te maken.

De interculturele workshop werd georganiseerd door een bewoonster uit Spoorwijk met medewerking van de gemeente en stichting Mooi die de ruimte ter beschikking stelde.

De enthousiasme voor het maken van het kerststuk was zó groot dat er gedacht wordt aan een nog een workshop in het voorjaar.



**TE KOOP: Een Eeuw Spoorwijk nu voor 3 euro.
Een unieke kijk in de geschiedenis
van Spoorwijk!**

Op te halen op werkdagen bij de balie van
de i-Shop in de Wissel, Betsy Perkstraat 14.

Slagerij
HET ZUIDERPARK

v. Zeggelenlaan 112 – Den Haag

Tel. 070-3608011

1 kilo varkensfilet € 9,99

Met waardebon € 4,99 !!

Altijd vers en voordelig

www.hetzuiderpark.nl



*Uw dierenspeciaalzaak
De Vrije Vogel
van Zeggelenlaan 100*



*Sheba Multi-Pack Mini Filets
Traiteur Alu Vlees 8x85 g
Nu voor 4,99
OP=OP!*

TED
DE GOEDKOPE SLIJTERIJ

Glen Scanlan whiskey, 15,40 per liter

Glen Scanlan whiskey, 11,40 70 cl

Jonge jenever, 9,99 per liter

Vieux, 10,65 per liter

Gouverneurplein 7

Telefoonnummer : 393 33 80

Belangrijke

Telefoonnummers

Adviespunt Huiselijk Geweld	0900-044 33 22
Algemeen Maatschappelijk Werk	394 94 28
Bewoners Organisatie Spoorwijk	205 22 05
Bibliotheek Spoorwijk	353 65 21
Bij-1 voor kinderen en ouders	785 58 20
Boodschappenbegeleidingsdienst	364 66 61
Brandweer Alarm 112 of	088-88 68 000
De Buurtkamer	394 01 94
Bureau Slachtofferhulp	0800-02 33 222
Burenhulpcentrale	262 99 99
Centrum voor Jeugd en Zorg	0800-285 40 70
Consultatiebureau	379 58 58
Diensten centrum "De Wissel"	205 23 90
Dierenambulance	328 28 28
Dierenbescherming	392 42 89
Doktersnachtdienst	346 96 69
Gemeentelijk Contactcentrum	14070
Gezondheidscentrum	393 46 96
Grof vuil	366 08 08
Haag Wonen	270 50 50
Handhavingsteam Laak	353 77 32
HTM klantenservice	384 86 66
Huur niet te Duur, Huurteam	850 41 06
Kindcentrum Kosmos (Gerth van Wijskschool)	394 40 56
Kindertelefoon (14.00- 20.00 uur)	0800-0432
Laaktheater	393 33 48
Mantelzorg Laak	307 56 82
	of 06-30929559
Milieuklachtenlijn	353 66 66
Oase, Diaconaal werk	318 16 90
Ongediertebestrijding	311 77 75
Op. Basisschool "Spoorzoeker"	394 49 97
RK Basisschool "Jeroen"	393 94 93
Politiebureau Laak	0900-8844
Speeltuinvereniging	396 12 24
Spoedhulp (o.a. Blijf van mijn lijf)	346 95 46
Stadsdeelkantoor Laak	via 14070
StIO Laak	415 22 05
Vadercentrum	205 24 10
Vestia	088-124 24 24
Welzijn (MOOI) Laak	205 23 90
De Wissel, wijkcentrum	205 23 90
Wijkbus Laak Centraal	319 27 52
't Zandje - sporthal	396 14 51
<i>nummers en websites staan ook op www.spoorwijk.org</i>	