

SP RWIJZER

De Spoorwijzer is een uitgave van de Bewonersorganisatie Spoorwijk

44e jaargang no. 2 - juni 2018



DE BUURT CAMPING
SPOORWIJK
22 - 24 juni

Zomer 2018

Kom kamperen of meld je aan als vrijwilliger!

Leer je burens kennen tijdens een ontspannen vakantie in eigen park!

spoorwijk.debuurtcamping.nl

TAI CHI elke zaterdag

12 juni Wijkwandeling

30 juni Laakfestival

BIJ-1 Laaktheaternieuws

Zomeractiviteiten t/m augustus

Fietslessen vanaf 4 juni

13 JUNI BUITENSPEELDAG

22-24 juni Buurtcamping Spoorwijk

Sloopplannen

Jaarverslag BOS

En nog heel veel meer!

Colofon

Redactie

Leo Maas

Eddy de Vries

Marjan Wesselingh

Vorbereiding

Astrid Maagdenberg

Drukkerij

Deniz, www.drukkerijdeniz.nl

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

Kopij inleveren voor editie 3 van de Spoorwijzer voor 1 augustus 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



[@BosSpoorwijk](https://twitter.com/BosSpoorwijk)

Van de voorzitter

15 Partijen meldten zich in maart 2018 voor de verkiezingsbijeenkomst van de gemeenteraad Den Haag in het Laaktheater. Nu in de tweede helft van mei is het College nog niet gevormd. Ons Bestuur was voortvarender. Weliswaar geen ingewikkelde verkiezingen, want het aantal kandidaten zou het bestuur quotum niet overschrijden.

Even later kwam Wethouder Baldewsingh binnen om een vurige speech te houden en Marjan Wesselingh te bedanken voor haar jarenlange inzet in het bestuur van de Bewonersorganisatie Spoorwijk. Hij kwam niet met lege handen en spelde Marjan de Haagse speld op.

Voorbeeldig heeft zij in de vergadering van april haar taken overgedragen en hebben wij Leo Maas het Secretariaat toevertrouwd en is Ingrid Kamminga-Hellinga als Bestuurslid benoemd.

Ik blijf het roepen: in het bestuur is volgens de statuten nog ruimte voor 2 bestuursleden. Schroom niet, de Bewonersorganisatie is een mooie plek om vorm te geven aan dienst aan de bewoners van Spoorwijk: bemiddelen tussen bewoners en de Gemeente Den Haag.

De hof van Heden is regelmatig onderwerp van gesprek. Laatst is de wensboom ingevuld. De straatstenen zijn vorige zomer al keurig in het gelid gelegd en wij hopen dat de overige belangrijkste punten van de ravitaillering van het Park spoedig vorm krijgt.

Nog een ander landgoed willen we uit de vergeetelheid halen: de Hobbytuinen aan de Schimmelpweg leiden nu een stil bestaan en kan wel meer in de belangstelling komen te staan. Volop gelegenheid op zelf groente te verbouwen of een mooie bos bloemen.

De zomer komt er aan en ook de vaste reeks activiteiten, georganiseerd door BOS. Half juni de traditionele Iftar, de Buitenspeeldag en het Kleurrijk festival.

Meer en meer krijgen de gevels van Spoorwijk een plantje tussen de tegels. Weinig werk, wel water geven en dat maakt de omgeving zo kleurig. Nu kan het, want de rommel bij de ondergrondse containers wordt echt minder. De aandacht kan dan uitgaan naar de plantjes.

De zomer komt er aan. Echt, het is zo anders dan het Voorjaar. Veel meer licht en doe weer mee om de wijk gezellig en schoon te houden.

Tot ziens bij de activiteiten

Henny Koot, voorzitter Bewonersorganisatie Spoorwijk.

BUITENSPEEL DAG 2018

Kom buitenspelen

13 juni 14.00-16.00

in Spoorwijk

Kom je ook buiten spelen?

Van 14.00—16.00 uur

Deelname €0.20 en na afloop een verrassing!

Locatie: Max Havelaarstraat nabij Beetsstraat



Met leuke sport- en spelactiviteiten zoals DJOEL, voetbal, straattennis, schrikbal, skippybalrace, touwtrekken, elastieken, steltlopen, de beauty en schminksalon, muziek, een springkussen en nog veel meer!



Mooi
welzijn





Wijkwandeling & Leefbaarheidsoverleg

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.

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 **12 juni 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 & Leefbaarheidsoverleg elke 2e dinsdag in juni, september, december, maart

Actiepunten wijkwandeling maart 2018

Pluim voor waterfontein !	Ledeganckplein
Put, verzakking	Sinj. Semeynsweg thv 231
Tegels los of opstaand	Sinj. Semeynsweg thv nummer 323
Graag bankjes voor bij kabelbaan speeltuin	Schimmelweg
Lint en kruis bij boom (al meer dan 6 maanden)	Sinj. Semeynsweg t/o 325
Betegeling is slecht	Oltmansstraat thv nummer 7
Stoepdrempels liggen schots en scheef (gevaarlijk !)	Waldorpstraat bij Brandweer
Weesfietsen en losse stenen bij boom	Hugo Verrieststraat
Hondenpoepkar svp vaker rijden	Heel Spoorwijk
Dakpannen zijn nog steeds niet opgeruimd	Potgieterstraat bij bomen voor no 19
Waarom geen WMO bijeenkomst wijk?	Spoorwijk

TE KOOP VOOR DE LIEFHEBBER:

Een Eeuw Spoorwijk voor 3 euro.

Een unieke kijk in de geschiedenis van Spoorwijk!

Op te halen bij de bewonersorganisatie op dinsdag of donderdagmiddag na telefonische afspraak, TEL. 070 – 205 22 05, of op andere werkdagen bij de i-Shop Balie in Wijkcentrum de Wissel, Betsy Perkstraat 14.



Elke zaterdag Tai Chi

Tai Chi is een eeuwenoude Chinese bewegingsleer. Veel Chinezen starten hun dag met Tai Chi. De dagelijkse oefeningen geven ontspanning en nieuwe energie, maar zorgen ook voor meer balans en flexibiliteit.

Sinds een paar jaar worden in de zomer in het Hof van Heden park op zaterdagochtend Tai Chi lessen gegeven. Zaterdag 2 juni starten de lessen weer. **Doe ook een keer mee en ervaar wat Tai Chi met je doet.**



Gratis Tai Chi lessen vanaf 2 juni

De hele zomer kunnen bewoners van Spoorwijk gratis Tai Chi lessen volgen in het Hof van Heden park. De ingang ligt aan de Alberdingk Thijmstraat. De lessen worden verzorgd door Hetty Mouyal, een lerares met meer dan dertig jaar ervaring.



Belangstellenden zijn gedurende de zomer elke zaterdag welkom van 10.30 tot +/- 12.00 uur in het park. Het is verstandig makkelijk zittende kleding aan te trekken. Er is koffie en thee tijdens de pauze. Meer informatie is te krijgen via de Bewoners Organisatie Spoorwijk, tel. 070-2052205 of www.spoorwijk.org.

PS: Bij regen is er geen les en schuift het een week door.

Kleurrijk Festival 15 sept

Zaterdag 15 September gaat het weer gebeuren. Dit keer op de Beetsstraat: Het 17^e Kleurrijk Festival! Het Kleurrijk Festival is hét wijkfeest voor wijkbewoners van alle leeftijden. Met muziek, zang, dans, internationale folklore, activiteiten en een informatie-markt. Voor nieuwe wijkbewoners een leuke manier om kennis te maken met de wijk en voor mensen die hier al langer wonen een kleurrijke traditie met als hoogtepunt de talentenshow Spoorwijk got Talent!

Spoorwijk zoekt Talent in de Wijk!

We zijn op zoek naar enthousiaste jongeren en ouderen die iets moois of bijzonders kunnen laten zien op of voor het podium. Kun je dus dansen, zingen, spelen, optreden, versieren, of iets anders leuks, grijp dan je kans en meld je nu vast aan voor **Spoorwijk got Talent!** Hoe eerder we het weten hoe beter.

Stuur een mailtje met je naam en contactgegevens naar bos@spoorwijk.org. Vermeld ook wat jouw act is of wat je wil doen.

En voor iedereen: zet zaterdag 15 september vast in je agenda; niet vergeten!

Cadeau pakketten uit Laak

Meld je aan: www.quartierlaak.nl/contact

MATCHMARKT	
DATUM	16 oktober
TIJD	15:30 - 18:30 uur
LOCATIE	De Lunchboxx, Binckhorstlaan 135
KOSTEN	Geen, wij nodigen je uit.

Quartier Laak

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

Fonds 1818 zet zich in voor een betere maatschappij. Door het geven van geld, advies en begeleiding en door zelf projecten uit te voeren. Fonds 1818 is er voor iedereen in de regio Delft, Den Haag, Zoetermeer, Leiden en de Duin- & Bollenstreek en tussenliggende gemeenten.



Fonds 1818 viert jubileum met feestelijk festival

Op 9 juni wordt met een groots opgezette feestdag in en om de Grote Kerk Den Haag het 200-jarig jubileum van de Nutsspaarbank en Fonds 1818 gevierd. Het Fonds 1818 Festival is voor iedereen; kinderen, ouderen en iedereen ertussen.

Het terrein is open van 11.00 – 18.00 uur en de entree is gratis.

Het Fonds 1818 Festival barst van de creatieve familie-activiteiten, workshops, optredens en inspirerende ideeën voor een betere buurt en maatschappij. Het mag niet ontbreken op de festivalkalender!

In de kerk

In een bruisend 'dorp' presenteert Fonds 1818 projecten die de afgelopen jaren zijn ondersteund. Je kunt er speuren naar wormen in 'de tuin', erop los repareren in 'de schuur', sleutelen aan robots in 'de school', jouw wens achterlaten in één van de wensbomen, boomschijftuintjes maken in 'de kas', midgetgolfen op 'het sportveldje', en véél meer. In 'het bruin café' waar Radio West de hele dag radio maakt, kun je achterover zitten met een drankje, of je kunt er goed biologisch eten.

Om de kerk

Ook buiten is het feest! De kerk wordt omringd door foodtrucks, terrassen, poppentheater, een zweefmolen, een streekmarkt en een buitenpodium vol regionaal muziek- en danstalent.

Op de kerk

Vanuit de kerktoren kun je volop genieten van de unieke festivallocatie. De gidsen van de Grote Kerk nemen bezoekers mee om de 288 treden van de toren te beklimmen en trakteren tijdens de weg omhoog op Haagse verhalen en anekdotes.

En er is méér...

Geschiedenisliefhebbers kunnen hun hart ophalen bij de tentoonstelling, waar uniek historisch archiefmateriaal wordt getoond over de Nutsspaarbank. Ook is er 'de filmtent' met een compilatie van de TV West-serie Goed Geld, een serie met verhalen over de geschiedenis van de Nutsspaarbank en de projecten die Fonds 1818 ondersteunt.

Festivalbezoekers die zelf ideeën hebben om hun buurt mooier of nuttiger te maken, kunnen die tijdens het festival voorleggen aan een projectadviseur van Fonds 1818.

Iedereen is welkom!

Tot ziens op 9 juni, Fonds 1818

Fonds 1818
2018

Samen Mobiel: Fietslesprogramma in Spoorwijk

Woon je in Spoorwijk en zou je graag leren fietsen?

Dat kan weer!

In de week van 4 juni start de nieuwe cursus 'Samen Mobiel'. Deze cursus bestaat uit 12 lessen van 1,5 uur, waarin o.a. je balans houden, remmen en verkeersregels aan de orde komen. Ook is er aandacht voor eenvoudige reparaties zoals banden plakken, voorlichting over goedkope aanschaf en stalling van je fiets, voorlichting over fietsmakers in de buurt en hoe je diefstal kunt voorkomen. Aan het eind van de serie fietslessen, krijgen de deelnemers, als zij aan het gehele programma hebben deelgenomen, een certificaat en twee maanden een abonnement op een [Swapfiets](#) om ervaring op te doen.



Excursie 30 juni op tienpersoonstheefiets

Alle deelnemers mogen gratis meedoen aan een excursie op zaterdag 30 juni; Een tocht op een tien-persoons fiets, naar mooie op de fietsbereikbare plekken, met gratis lekkere hapjes en drankjes.

Foto-expositie in het Laaktheater

Na de cursus komt er een foto-expositie van deze cursus in het Laaktheater, die andere mensen kan motiveren ook fietslessen te nemen en andere wijken kan inspireren een soortgelijk project te initiëren.

Dit is een initiatief van stichting Jij maakt het Verschil, in samenwerking met Mooi Laak, Duurzaam Den Haag en de Fietsersbond. Het wordt gefinancierd met behulp van de subsidie Duurzaamheid van de gemeente Den Haag, Fonds 1818 en stichting Haëlla.

De cursus start in de week van 4 juni en bestaat uit 6 lessen voor en 6 lessen na de zomervakantie.

Zoals het er nu naar uitziet vinden de lessen plaats op maandag middag, donderdag ochtend en donderdagmiddag. **Je kunt je opgeven bij I-Point of aan de balie van de Wissel** en aangeven of je voorkeur hebt voor de maandagmiddag, de donderdagochtend of de donderdagmiddag. Hier wordt u ook geïnformeerd als er eventuele wijzigingen zijn in dagen en tijden van het aanbod.



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



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



B Bibliotheek
Den Haag

Buurtbibliotheek in De Oase in Spoorwijk

Gelukkig weten steeds meer basisschoolkinderen de buurt-bieb 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.



Laak is leuk! Hoe leuk kan je zelf meemaken op 30 juni. Van het Goeverneurplein tot aan het Jonckbloetplein snuffel je over de gezelligste braderie van Den Haag. Een kilometer aan leuke spullen, informatiekraampjes, met daartussen drie podia met optredens en het lekkerste eten en drinken.

Het festival is bedoeld voor ontmoeting en gezelligheid. Gedurende Laakfestival worden diverse activiteiten voor jong en oud georganiseerd:

- Optredens en presentaties op twee hoofd podia, één op het Goeverneurplein en één op het Jonckbloetplein en een danspodium.
- Braderie met kramen van ondernemers uit de buurt.
- Optredens uit de Urban scene, zoals RWMG en Sigi Florentina en dansgroepen uit de wijk laten hun talent zien ('Laak's got talent').
- DJ's, Brassbands, en veel andere dans en muziek.
- BLOCKJAM: Heb je een speciaal talent, een leuke dans-, sport-, muziek-, of theater act? Meld je aan voor de Blockjam via: info@aight.nu.



UITNODIGING FEESTELIJKE OPENING

Vrijdag 29 Juni

16:00 tot 22:00

Wij zijn verhuisd

Parallelweg 514



Laan van de Menzeneschoten 126



Weekhovenplein 30

Stieltjestraat 850 Den Haag



het knagertje



STICHTING
KNAAGDIERENOPVANG
HET KNAGERTJE



Rozenpicknick 13 mei

Al meer dan 300 jaar wordt de Bulgaarse roos gecultiveerd. Van deze rozen wordt vooral olie gemaakt. De olie is een grondstof voor wereldbekende merken. De olie is van zo'n hoge kwaliteit door het perfecte klimaat in "de vallei van de roos" in Kazanlak. Elke jaar in mei, wanneer de nieuwe rozen uitkomen, wordt het feest van de Bulgaarse roos gevierd.

Voor de hele wijk is een Bulgaarse rozenpicknick georganiseerd. Naast de picknick werden er verschillende activiteiten georganiseerd voor kinderen en ouders. Zoals Gratis Bulgaarse dansles voor volwassenen en kinderen, Defilé voor kinderen, Schilderactiviteiten en Knutselactiviteiten speciaal voor Moederdag

Iedereen was uitgenodigd om zelf eten en een picknickkleed mee te nemen. Om meer kleur en gezelligheid te brengen was een dresscode bedacht. Roze kleding voor de meisjes en groene kleding voor de jongens. En zelfs de Bulgaarse consul kwam meegenieten!

Spoorwijk.debuurtcamping.nl 22-24 juni

Kom je ook kamperen in een park bij eigen buurt? Het weekend van 22-24 juni kamperen we bij Don Bosco Rijswijk (Sinjeur Semeijnsweg). Kijk op de website of de facebookpagina van [debuurtcampingspoorwijk](http://debuurtcampingspoorwijk.nl). De inschrijving loopt al gauw vol dus wees er snel bij!

Looprooster Buurtpreventieteam Spoorwijk juni 2018 t/m oktober 2018

Datum	Dag
28-05-18	Maandag
05-06-18	Dinsdag
13-06-18	Woensdag
21-06-18	Donderdag
25-06-18	Maandag
03-07-18	Dinsdag
11-07-18	Woensdag
19-07-18	Donderdag
Vakantie	Vakantie
13-08-18	Maandag
21-08-18	Dinsdag
29-08-18	Woensdag
06-09-18	Donderdag
10-09-18	Maandag
18-09-18	Dinsdag
26-09-18	Woensdag
04-10-18	Donderdag
08-10-18	Maandag
16-10-18	Dinsdag
24-10-18	Woensdag
01-11-18	Donderdag BPT overleg in de Wissel om 19:30 uur
05-11-18	Maandag
Alle avonden om 19.30 uur verzamelen	Startpunt ingang bij de Wissel Betsy Perkstraat 14
Tijdens de maand Ramadan wordt er extra gelopen	
Tijdens WK wedstrijden wordt er extra gelopen	

LAAKTHEATER IN DE ZOMER

ZA 30 JUN / 19.00 U (Duur: 180 minuten) DESI & VIDESI SONGS

€ 9 / € 4,50 (met Ooievaarspas)

Leeftijd: Alle leeftijden

Desi & Videsi hits van de jaren '80 tot nu, met gezellige, ontroerende, soms ludieke maar vooral herkenbare songs voor jong en oud.

De line-up bestaat uit:

- Reshmi
- Anish Harpal
- Ravi Baldew
- Shivani Soekhlal



THEATER

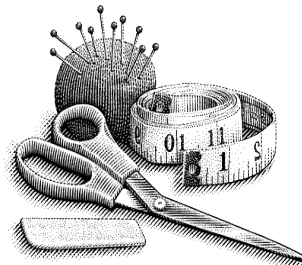
KIJK VOOR HET ACTUELE THEATERPROGRAMMA VAN HET
LAAKTHEATER OP WWW.LAAKTHEATER.NL

Repair Café Vadercentrum

Heeft u kapotte spullen zoals **een fiets, elektrische apparaten of kleding** die u graag zou willen gratis laten repareren?

U kunt deze spullen op de onderstaande dagen naar het Vadercentrum brengen.

Professionele vrijwilligers van het Vadercentrum met verschillende specialiteiten zijn op deze dagen aanwezig om uw spullen samen met u te repareren.



De volgende Repair Cafés:

Van 14.00 tot 16.00 uur!

Maandag 4 juni 2018
Donderdag 21 juni 2018
Maandag 2 juli 2018
Maandag 3 september 2018
Donderdag 20 september 2018
Maandag 1 oktober 2018

Donderdag 18 oktober 2018
Maandag 5 november 2018
Donderdag 22 november 2018
Maandag 3 december 2018
Donderdag 20 december 2018

Vadercentrum VO Adam

Jonckbloetplein 24 2523 AR Den Haag tel: 070 -2052410

info@haagsevaders.nl

www.haagsevaders.nl

Beste bewoner van Laak, hierbij een overzicht van beweegactiviteiten die plaatsvinden bij u in de buurt. Voor informatie kunt u contact opnemen met Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laakkwartier, 06 - 55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl



U kunt altijd gratis deelnemen aan een proefles en op ieder moment instromen!

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
Maandag				
09.30-11.30	Aerobics	De Wissel	V 18+	€ 3,00* / € 6,00 /m
14.00-16.00	Meer bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 4,50* / € 9,00 /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
17.30-19.30	Dansen	Vliethage	V 18+	Gratis
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 /m
19.00-20.30	Aerobics voor vrouwen	Vliethage	V 18+	€ 8,00 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 /m
21.00-22.00	Heels/Ladies styling	Laaktheater	V 18+	€ 12,50* / € 25,00 /m
Dinsdag				
10.45-11.45	BeweegFit	HVV Laakkwartier	M / V 55+	€ 6,00 per maand
12.30-13.15	BeweegFit Speciaal	Mosaico	M / V 25+	€ 6,00 per maand
13.00-14.00	Bewegen Voor Ouderen	Cromvlietplein	M / V 55+	€ 16,00 per kwartaal
13.30-14.30	Spierversterkende oefeningen	Laakhage	V 18+	€ 0,50 per keer
14.00-15.00	BeweegFit	HVV Laakkwartier	M / V 55+	€ 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				
18.00-19.00	Shakuma (Afrikaanse dans)	Oase	M / V 18+	€ 6,00 per maand
19.00-20.15	Hardlopen en wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 6,00 per maand
19.00-20.30	Aerobics voor vrouwen	Vliethage	V 18+	€ 8,00 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 /m
10.00-11.00	Yoga	De Wissel	V 18+	€ 7,50 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 /m
14.00-14.45	Bewegen Voor Ouderen	De Wissel	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 /m
15.00-15.45	Bewegen Voor Ouderen	De Wissel	M / V 50+	€ 6,00* / € 12,00 /m
15.00-16.00	Bewegen Voor Ouderen	Lipa 2	M / V 70+	€ 10,00 per maand
18.00-19.00	Basketbal	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 30+	€ 0,50 per keer
18.30-19.30	Wandelen startgroep	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
18.30-19.30	Wandelen	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
18.30-19.45	Hardlopen en wandelen	Vadercentrum Adam	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.30-20.00	Yoga	Vliethage	M / V 18+	€ 3,00 per keer
Vrijdag				
09.30-11.00	Yoga	Cromvlietplein	V 18+	€ 8,00 per maand
14.00-16.00	Wandelvoetbal	HVV Laakkwartier	M 60+	€ 13,00 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)

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Zomeractiviteiten 2018 Laak en Spoorwijk

In de Wissel, Betsy Perkstraat 14

Ook dit jaar zijn er weer zomeractiviteiten voor senioren. De activiteiten worden georganiseerd omdat tijdens de zomermaanden de meeste activiteiten voor ouderen stilliggen en ouderen bij voorkeur niet in het hoogseizoen op vakantie gaan.

Dankzij de vele vrijwilligers kunnen wij u de volgende activiteiten aanbieden.

De activiteiten worden in de Wissel georganiseerd door het ouderenwerk van MooiWelzijn Laak.

Wilt u deelnemen aan de activiteiten dan dient u zich van te voren aan te melden en vooruit te betalen bij het Serviceplein 9.00 en 12.00 , telefonisch bereikbaar

070 2052390 t.a.v. het ouderenwerk.

Hieronder een overzicht. Hopelijk tot ziens. Wijzingen voorbehouden.



Maandag	16 juli	Handwerken	10.00 -12.00	gratis
Woensdag 	18 juli	Lunch Bloemschikken Neem een eigen bakje mee	12.00 -13.30 13.30 -15.00	€4,00 €5,00
Donderdag	19 juli	Klaverjassen	13.00 -15.30	
Maandag	23 juli	Handwerken	10.00 -12.00	gratis
Woensdag 	25 juli	Lunch en Meezing middag	12.00 -15.00	€4,00
Donderdag	26 juli	Klaverjassen	13.00 -15.30	
Maandag 	30 juli	Handwerken	10.00 -12.00	gratis
Woensdag 	1 augustus	Slaatje, patat en kroketje Bingo	12.00 -15.00	€3,00 Eigen kosten
Donderdag	2 augustus	Klaverjassen	13.00 -15.30	gratis
Maandag	6 augustus	Handwerken	10.00 -12.00	gratis

Woensdag 	8 augustus	High Tea en Presentatie Oud - Den Haag	12.00 -15.00	€ 5,00
Donderdag	9 augustus	Klaverjassen	13.00 –15.30	
Maandag	13 augustus	Handwerken	10.00 -12.00	gratis
Woensdag 	15 augustus	Lunch Bloemschikken	12.00 -13.30 13.30-15.00	€4,00 €5,00
Donderdag	16 augustus	Klaverjassen	13.00 -15.30	
Maandag	20 augustus	Handwerken	10.00 -12.00	Gratis
Woensdag 	22 augustus	Feestelijke maaltijd Muziek & Loterij Zomer	12.00 -15.00	€5,00 Eigen kosten

Marokkaanse Wereldkeuken

laat u proeven uit het kookboek en de voorstelling “Melk & Dadels”



Tijdens een hartverwarmende en verrukkelijke maaltijd in De Wissel kregen de bewoners op 26 april een voorproefje. De salades, couscous en het toetje waren volgens recept uit het kookboek bereid door Nadia, Iman, Naryman, Sadie, Maggie en Nouri. De dochters deelden als melk en dadels uit.

Khadija Maros vertelde over de voorstelling en Anita Poolman las een stuk voor uit de voorstelling. Iedereen werd uitgenodigd om op 11 mei de voorstelling bij te wonen in de Koninklijke Schouwburg.

Het kookboek is de inspiratiebron geweest voor de voorstelling, waarin 4 Nederland-Marokkaanse actrices een boekje open doen over hun leven.

11 mei en 13 mei verzorgden vrouwen uit Laak de Marokkaanse welkomst ceremonie voor de bezoekers aan de voorstelling in de Schouwburg. Zij verdienden hiermee 60 kaartjes voor bewoners uit Laak. Op 11 mei hebben we met elkaar een heel bijzondere voorstelling beleefd. We hadden heel wat om over na te praten!

Heb je de première van Melk & Dadels gemist? No problem, het feest gaat door op 26 + 27 oktober en 29 november in de Koninklijke Schouwburg.

Openingstijden Servicepunt XL

De Wissel

Maandag: 12:00 – 16:00 uur

Dinsdag: 12:00 – 16:00 uur

Woensdag: 12:00 – 16:00 uur

Donderdag: 12:00 – 16:00 uur

Vrijdag: gesloten

Dinsdag- en donderdagochtend:

Raad- en daadbalie in de Oase



Buurt-koffie-ochtend

Ontmoet wijkbewoners en organisaties uit de wijk tijdens de dagelijkse koffie-ochtend voor heel Spoorwijk.

Tussen 8.30 en 9.00 uur zijn het jeugdwerk en andere organisaties uit de wijk aanwezig om u te ontmoeten en met u te praten over Spoorwijk.

Wanneer: elke schooldag
Tijd: 8.30-9.00 uur
Waar: Ouderkamer Basisschool
Jeroen in de Wissel
(van Meursstraat 1a)

We zien u bij de koffie. Samen maken we Spoorwijk!

Waterpunt in Spoorwijk

Speelt uw kind vaak in de speeltuin op het Ledeganckplein? Nu kan hij/zij genoeg drinken.

De gemeente heeft op het Ledeganckplein een wiertappunt geplaatst waar iedereen gratis water kan drinken. Zeker met de hoge temperaturen deze zomer moet je zorgen dat je voldoende drinkt !!



Volgt u de Bewonersorganisatie Spoorwijk al op Facebook? Bezoek en like onze facebookpagina. Zoek op **Bewoners Organisatie Spoorwijk**. Boordevol nieuwtjes, activiteiten, tips, foto's en filmpjes over onze wijk.

Check en bespaar bij de Helpdesk Geldzaken

Wil je graag meer overhouden en sparen? Of wil je weten of je de juiste toeslagen ontvangt? Verandert er iets in je leven waardoor mogelijk je inkomsten en uitgaven veranderen? Je krijgt bijvoorbeeld een kind, gaat scheiden of wordt ontslagen. Kom dan naar de Helpdesk Geldzaken:

- Voor al je vragen over geld
- Bespaar direct
- Snel inzicht in inkomsten en uitgaven
- Gratis hulp
- Loop binnen of maak een afspraak

De Helpdesk is elke dag op verschillende locaties in Laak te vinden, zoals de Wissel en de Spoorzoeker.

Je kan gewoon binnenlopen, of van te voren een afspraak maken via 070 - 353 61 88.

Kijk voor locaties en openingstijden op www.helpdeskgeldzaken.nl.



Bezoek aan gemeentemuseum 14 februari 2018

Op 14 februari 2018 tegen 18 uur vertrokken 4 bussen vanaf de Wissel bij de Oase met onze burens uit Spoorwijk voor een cultureel avond op uitnodiging in het Gemeentemuseum. Dit uitje was voor heel Laak zodat er in het geheel wel 15 bussen vertrokken vanuit heel Laak.

Bij binnenkomst werden we onthaald door een accordeonist en dat was onze eigen Melanie uit Spoorwijk.

Wat we te zien kregen in het museum was heel divers: een Art Deco Paris tentoonstelling met prachtige sieraden, mode en schilderkunst uit die periode. Ook zeer de moeite waard waren de juwelen van juwelier Steltman en prachtige mode van ontwerper Frans Hoogendoorn. Onze rollator was echt wel nodig bij minder mobiele bezoekers zoals wij en een drankje en hapje was welkom na een tour in het museum. We hebben genoten van beiden met een gezellig muzikje erbij. Dank voor allen die betrokken waren bij deze geslaagde avond en deze was zeker voor herhaling vatbaar!



Trees Hoekstra & Ria Groot,

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!



INFOBORDEN

Voor onze wijk zijn door de wijkjury drie informatieborden gerealiseerd, waarvan er 1 al is geplaatst bij De AH aan de kant van de Koetsveldstraat/Jan Wapstraat. De borden zijn bedoeld voor informatie van activiteiten en belangrijke mededelingen voor de wijk.

Maak dar gebruik van met uw flyers en of berichten er is plek voor 6 A4tjes.

Regelmatig wordt er gecontroleerd op datum en wijkgebonden informatie.



Terugblik 4 MEI SPOORWIJK HERDENKT

Op vrijdag 4 mei 2018 werd de 23^e Dodenherdenking gehouden in buurt- en kerkhuis de Oase/Spoorwijk met het thema Verzet.

Om 19:00 uur werd iedereen welkom geheten met pianospel. De heer Jan Baronner heette allen welkom namens de Multiculturele Werkgroep Spoorwijk. Daarna spraken twee ervaringsdeskundigen mw. G. van den Goorbergh en mw. N. Al-Badry van oorlog en geweld.

Tussendoor zong de Cantorij van de Kerk in Laak.

En als laatste spreker was mw. D. Harting-Koning activiteitscoördinator van Bij-1 aan het woord.

Om 19.58 uur stond iedereen buiten voor de laatste plechtigheid de 2 minuten stilte en de kranslegging door mw. J. Roopram gemeenteraadslid Den Haag met aan haar zijde 2 buurtkinderen.

Het geheel werd afgesloten met het zingen van het Wilhelmus en de bloemenhulde met rozen en nog een gezellig napraten met koffie en lekkernij.

Deelnemers om dit te realiseren zijn Multicultureel wekgroep Spoorwijk, Bewoners organisatie Spoorwijk, Jeroenschool, Stichting Mooi, Hindoecentrum Sewa Dhaam, Turkse Moskee El Oemma, Kerk in Laak, Leven in Laak, In de Praktijk en Buurt en Kerkhuis de Oase.



Burgemeestersbezoek aan Spoorwijk 12 april

Even over tien kwam de burgemeester met adviseur, en Hassan van het stadsdeelkantoor in de Oase/wissel aan en begon de 10-minuten estafette. Jan Baronner heette haar welkom met een kop koffie en meldde wat het programma was. De 10 minuten voor de BOS vulde de voorzitter Henny Koot in met de vermelding van de huidige bestuursleden, de taakverdeling, haar missie en de activiteiten die door BOS in uitvoering genomen zijn voor 2018.

Genoemd werden de grote waarde van de Spoorwijzer, de uitgebreide informatiefolder, (beide overhandigd aan burgemeester), de website die up to date is en een levendig facebook. Alles is mogelijk en mogelijk gemaakt door de kwaliteit van vrijwilligers die deze zaken in uitvoering hebben.

Daarna, de 3^e 10 minuten, de presentatie van Lerina Kwamba met het project Kariboe Bibi voor Afrikaanse vrouwen, Gerard Paardekooper met het taalproject en Jan Baronner met de activiteiten van Oase zoals Raad en Daad, Bieb en Voedselbank.

De Burgemeester bracht haar waardering naar voren voor het werk dat in Spoorwijk door de vrijwilligers uitgevoerd werd en wordt. Daarna met een aantal mensen in wandeling langs een aantal genoemde projecten in de Wissel, dan op weg naar de foto voor de Wissel.



Daarna vertrok de burgemeester op de fiets naar de Stieltjesstraat voor een bezoek aan een ander deel van Laak, begeleid door de adviseur en Hassan Directeur van het stadsdeelkantoor.

Terugblik Jaarvergadering en Bestuursverkiezing

Op 15 maart jl. vond de openbare Jaarvergadering van de Bewonersorganisatie Spoorwijk plaats in het Laaktheater. Bij de jaarvergadering wordt teruggekeken op het afgelopen jaar en vooruitgeblikt naar de plannen voor dit jaar. En bewoners kunnen aangeven waar zij behoefte aan hebben. Ook wordt gekeken naar de financiën en het jaarverslag dat een inzicht geeft in de activiteiten, inkomsten en uitgaven van de Bewonersorganisatie. Penningmeester Eddy de Vries, verantwoordelijk voor de financiën, houdt de inkomsten en uitgaven van de Bewonersorganisatie nauwkeurig bij. Het jaarverslag en de financiën zijn gecontroleerd en in orde bevonden door de kascontrolecommissie met dank aan de heren Maas en Van der Haar. Aldus werd het bestuur de charge verleend over haar verplichtingen van het afgelopen jaar. Ook waren er bestuursverkiezingen. Vanwege het eerder aangekondigde terugtreden van Marjan Wesselingh, waren er vacatures. O.a. in De Spoorwijzer, op onze website en op facebook is aan belangstellenden de oproep gedaan zich verkiesbaar te stellen. Hieruit zijn twee nieuwe kandidaten naar voren gekomen. De Bewonersorganisatie is blij met de komst van mw. Ingrid Kamminga en dhr. Leo Maas en wenst hun veel succes met haar werkzaamheden voor BOS.



Marjan Wesselingh bedankt en geëerd

Na vele jaren zich met volle toewijding te hebben ingezet voor onze wijk Marjan Wesselingh terug uit het bestuur de Bewonersorganisatie. Tijdens de Jaarvergadering van BOS op 15 maart jl. werden zij in het Laaktheater bedankt en geëerd. Het was een grote verrassing voor de dames. Wet- houder Rabin Baldewsingh sprak haar toe en reikte aan haar de stadspeld van Den Haag uit. Een zeer bijzondere onderscheiding voor mensen die zich buitengewoon hebben ingezet voor de stad.

En dat heeft Marjan sinds haar aantreden in 2007 zeker gedaan! Heel veel dank voor je inzet en voor alle mooie en goede dingen die je hebt gedaan voor Spoorwijk.

Herverdeling Bestuursfuncties : Leo Maas nieuwe secretaris

Tijdens de Algemene Bestuursvergadering van de Bewonersorganisatie op 20 april jl. zijn de bestuursfuncties opnieuw vastgesteld. Nu Marjan Wesselingh is teruggetreden uit het bestuur draagt zij de functie van secretaris over aan het nieuw gekozen bestuurslid Leo Maas.

Bewonersorganisatie Spoorwijk heeft u nodig

Bewonersorganisatie Spoorwijk is er als belangen behartiger voor en door de wijkbewoners. Zij doet dit o.a. door (mede) organiseren van verschillende activiteiten zoals Kleurrijk Festival, de 4/5 mei viering, het bijwonen of organiseren van vergaderingen, participeren in werkgroepen en het leveren van gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente. Het bestuur is dringend toe aan 'verjonging'. Bent u geïnteresseerd om ons voor een periode van tenminste 2 jaar als vrijwillig bestuurslid te ondersteunen, laat het ons weten, stuur een berichtje naar bos@spoorwijk.org.

In grote lijnen gedeeld op de jaarlijkse ledenvergadering van BOS, donderdag 15 maart 2018

Allereerst was er een heel hartelijk welkom voor alle bijzondere gasten. Want er zijn nieuwe geïnteresseerden, veel publiek uit Spoorwijk en debatterende politici voor de gemeenteraad.

1. 2017 begon weer goed met een nieuwjaarsreceptie; feestelijk ingeluid door de nieuwe voorzitter Henny Koot.

2. De immer mooiere Spoorwijzers zijn elk seizoen weer uitgekomen. Daarnaast hebben wij al meer dan 250 Facebook fans die ook van dagelijkse activiteiten en nieuwtjes op de hoogte blijven.

3. In maart hadden we de jaarvergadering met verkiezingsdebat. Daarbij is Sheila Khoesial ons komen versterken; die al volop betrokken is in de wijk via tempel Sewa Dhaam.

4. Op 4 mei werd onze vrijheid weer prachtig herdacht in de volle Oase. Het was weer bijzonder druk; wat een prachtig succes voor het vieren van onze vrijheid! Ook het Ledeganckplein was vol met meezingende volksliedkenners.

5. Afgelopen jaar werd ook hard aan de weg getimmerd in Spoorwijk. Maar vooral het Laakfestival op de Goeverneurlaan was ook een primeur. De bewonersorganisatie had een drukbezocht springkussen samen met andere wijkorganisaties als Don Bosco en In de Praktijk.

6. De buitenspeeldag voor het nieuwe Bij-1 was weer als vanouds fantastisch leuk, inclusief skippybalrace en meer dan 250 kinderen.

7. Het Kleurrijk Festival in het Hof van Heden was bijzonder gezellig. Met veel enthousiasme van de scholen, Mooi en het Laaktheater. En daarnaast heeft de wijkjury er veel ideeën opgedaan om uit te werken.

8. De Tai Chi heeft ook de hele zomer het Hof van Heden opgefleurd. Graag zouden we dit mooie park toegankelijker zien voor activiteiten.

9. De reguliere activiteiten als de wijkwandeling en het Leefbaarheidsoverleg, en de samenwerking met andere instanties in en rond de wijk liepen prima door.

10. Veel nieuwe en actieve clubs en initiatieven in en vanuit de wijk werden vanuit BOS gesteund, zoals De Kroko's, een schminkteam, en een Ouderen Kerstactiviteit.

11. De installatie van 5 prachtig verlichtte bomen en een fantastisch avonturenpark aan de Schimmelweg, uitgevoerd door de wijkjury, werd ook hartelijk door BOS ondersteund.

12. Met een nieuwe wijkagent heeft Spoorwijk ook met oud en nieuw zich weer van haar goede kant laten zien. En het nieuwe (verkiezings-) jaar zijn we ook al weer uitstekend begonnen.

Wij willen iedereen die hieraan heeft bijgedragen heel hartelijk danken, en uitkijken naar nog veel meer van dit soort goede en leuke dingen voor Spoorwijk.

Daarna hebben de penningmeester en de kascontrolecommissie zich verantwoord.

En vervolgens zijn de nieuwe bestuursleden Ingrid Kamminga, Leo Maas en Mo Zarrad verkozen en 2 zittend bestuursleden herkozen (Henny Koot en Sheila Khoesial) met applaus. Verder blijven Carlien Nijbroek, Marijke Pawiro en Eddy de Vries in het bestuur. Francis Kappers had al in 2017 afgezwaaid, en Marjan Wesselingh heeft haar termijnen nu vervolmaakt. En dat hebben wij feestelijk afgerond!

Daarna is een boeiend gemeenteraads-verkiezingsdebat losgebarsten met wel 16 partijen, wat nog onderbroken werd voor een prachtige uitreiking van een stadsspel voor de vertrekkende secretaris.

Operatie Steenbreek: Tegel eruit, plant erin'

Minder stenen, meer groen in de stad. Dat is in het kort het doel van de landelijke actie Operatie Steenbreek. Via Operatie Steenbreek kunnen bewoners, bedrijven, scholen hun tuin- en stoeptegels inleveren in ruil voor gratis planten. Dat is goed nieuws voor de stad, want een groene stad is beter voor mens en dier. Edwin Cornelissen van de Stichting Duurzaam Den Haag legt uit waarom deze actie is gestart. 'Planten zorgen ervoor dat er minder wateroverlast is in de stad bij zware regenbuien. Riolen raken steeds meer overbelast. En door klimaatverandering gaat dat steeds meer gebeuren. Bovendien is er meer frisse en koele lucht door meer groen. Zeker nu steden steeds warmer worden is dat goed tegen de hittestress. Door meer groen in de stad komt er ook minder fijnstof in de lucht en het is goed voor de dieren. Want planten zorgen ervoor dat er meer bijen, vlinders en vogels in de stad zijn. Kortom, zowel mens als dier winnen met deze actie. Dus tegel eruit, en plant erin', dat is de slogan van de nationale actie.

Positieve bijdrage

Het is eigenlijk heel simpel. Je levert je tegels en stenen in en in ruil daarvoor krijg je gratis planten. Op de site van Duurzaam Den Haag staat een kalender waar en wanneer wij in welke wijk zijn. Zo was er een heel succesvolle actie in Laak op 20 april.



Deirdre zoekt wat mooie plantjes uit

Zoveel mooier

Edwin wordt in zijn enthousiaste verhaal onderbroken door Deirdre Pawirosemito die wil weten wat ze met haar puinzak aan moet. Deirdre: 'Mijn tuin ligt vol tegels en puin. Zo lelijk. Ik vind een groene tuin zoveel mooier. En ook beter voor het milieu. Ik heb zelf een moestuin en ik volg een tuinier cursus bij Zorgtuin Mens en Tuin. Daar zou ik wel willen werken. Zij helpen en begeleiden in hun zorgtuin en stadslandbouwbedrijf mensen die ondersteuning nodig hebben.'

Meer informatie kun je vinden op de site van Stichting Duurzaam Den Haag.

Wist je dat...

- ... je geen voor- of achtertuin hoeft te hebben om aan deze actie mee te doen? Wat dacht je van een geveltuin? Voor het aanleggen van een geveltuin mag je langs de hele lengte van je gevel maximaal anderhalve stoeptegels (45 cm) uit het trottoir halen. Op de site van de gemeente of Duurzaam Den Haag vind je meer informatie over de voorwaarden;
- ... dat de tegels en bakstenen hergebruikt kunnen worden voor tuinborders en plantenbakken?
- ... op 20 september 2018 in Den Haag de Nationale Steenbreetrofee wordt uitgereikt?
- ... voor hulp en tips over welke planten het best groeien aan onze kust je contact kunt opnemen met Duurzaam Den Haag? Er zijn 'tuinambassadeurs'. Planten die het bijvoorbeeld goed doen zijn lavendel, ridderspoor en slangenkruid. Maar er zijn nog tal van andere leuke plantensoorten.
- ... je op de website het Haags groen nog veel meer kunt lezen over groen in Den Haag?

Gratis

Spelen, knutselen en gezelligheid



Kinderclub

4 - 10 jaar

Maandag 16.00 - 17.30
Woensdag 13.00 - 14.30
15.00 - 16.30
Donderdag 16.00 - 17.30

Ouder- en kindochtend

Voor ouders met
kinderen van 0 - 4 jaar

Maandag 9.30 - 11.30 uur
Donderdag 9.30 - 11.30 uur



"Ik geniet ervan om met
de kinderen te spelen
en te knutselen"

Vrijwilliger Elizabeth,
mama van Bryant 9 jaar.

Meedoen?

Vind je het leuk om wekelijks bij een activiteit te helpen?
Je kan eventueel je eigen kind meenemen. Wil je een keer
meekijken? Neem dan contact met ons op!

Bij-1

Voor kinderen en
ouders in Spoorwijk

Prudens van Duyssestraat 18 - Den Haag
06 19 45 43 47 - www.bij-1.nl

De Stadsspelen Den Haag zijn weer begonnen. Kom samen met vrienden, familie of burensporters en bewegen! In alle stadsdelen organiseren sportorganisaties en verenigingen in mei en juni leuke sportieve activiteiten en evenementen. Iedereen kan gratis meedoen. Op 16 en 17 juni is de afsluiting bij de Sportcampus Zuiderpark.

Op 9 mei waren er bruisende spelen op de Capadosestraat.

Doe ook mee met sporten die je al kent of probeer eens een nieuwe sport. Je kunt kiezen uit veel verschillende activiteiten. Zoals voetbal, hockey, judo, tennis, boksen, BMX-fietsen, (rolstoel)basketbal of dans. Iedereen kan meedoen: jong en oud, sporters en niet-sporters, mensen met en zonder beperking. Samen sporten en van sport genieten staat centraal.

Bij sporten hoort ook een gezonde levensstijl. Je kunt testen hoe fit je bent en je eigen drankje maken op de smoothiefiets! En heb je een leuke sport ontdekt en wil je hiermee verder? Kijk dan op www.heeldenhaagsport.nl voor alle adressen, acties en aanbiedingen van Haagse sportaanbieders.

Voor Hagenaars die niet of weinig aan sport doen zijn er ook laagdrempelige activiteiten in de wijken. Bijvoorbeeld voor volwassenen met overgewicht, ouderen en mensen met een beperking. Ook kunnen Hagenaars een fittest laten afnemen bij een aantal organisaties. Buurtcoaches adviseren over de mogelijkheden om te sporten en te bewegen in de buurt.

De Stadsspelen worden op 16 en 17 juni afgesloten met een groot sportief feest in en rondom Sportcampus Zuiderpark. Er is een bomvol programma voor jong en oud, sportief of juist niet. Er zijn sportclinics en sportdemonstraties. Maar ook op cultureel, culinair en muzikaal gebied is er van alles te beleven. Je kunt actief meespelen of gewoon gezellig kijken. Iedereen is welkom!

Meer informatie? www.stadsspelendenhaag.nl



Heeft u gratis (tweedehands) spullen nodig?

U kunt een keertje bij onze Weggeefwinkel langskomen. Dan wordt u, net als 300 andere bezoekers per week, door onze vrijwilligers geholpen.

Heeft u **een ooievaarspas**? Dan bent u op de dinsdagen of woensdagen van 13.00 tot 17.00 uur welkom.

Heeft u **geen ooievaarspas**? Dan bent u op de donderdagen en vrijdagen van 13.00 tussen 17.00 uur welkom.

De Weggeefwinkel is op de **donderdagavonden** van 18.30 tot 20.30 uur open.

Voor **60-plusser en mindervaliden** is de Weggeefwinkel open op vrijdag tussen 12.00 en 16.00 uur.



Tel: 070-2052410

Vadercentrum Adam

Jonckbloetplein 24

2523 AR Den Haag

Email: info@haagsevaders.nl

Oproep aan Wijkbewoners: Schrijf ook eens voor de wijkkrant...

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



Nieuwe mensen ontmoeten in Laak?

Zou je eens wat meer mensen willen leren kennen bij jou in de buurt? En wat vaker samen met anderen eropuit gaan? Dat kan! In Laak zijn twee projecten gestart: OpenJeHart en Mantelkring. We verbinden mensen met elkaar. Je kunt nu in Laak gratis lid worden van deze groepen en meedoen aan onze activiteiten.

OpenJeHart

Wij komen wekelijks bij elkaar. Hier kun je je verhaal delen, samen wandelen, samen lachen en andere leuke dingen doen. Daarnaast kun je met anderen creatief bezig zijn, of deelnemen aan een gezellig uitstapje in het weekend. Voor de agenda van onze activiteiten kun je kijken op de website:

www.openjehart.nu.



Ben jij mantelzorger?

Mantelkring

Als mantelzorger loop je soms tegen je eigen grenzen aan en kan je wereld behoorlijk klein worden. Herkenbaar? Dan is Mantelkring iets voor jou. In Laak komen mantelzorgers iedere week samen in De Wissel om met een coach gezellige, sportieve en leerzame activiteiten te doen. Niets hoeft, alles mag: jij bepaalt waar je aan mee wilt doen. Bij Mantelkring draait het om jou! Wij hebben wekelijkse activiteiten die voor onze leden gratis zijn. Kijk voor de agenda op www.mantelkring.nl

Wandelen

Een vast onderdeel van de activiteiten in Laak is de **wekelijkse wandeling**. Deze is op elke **woensdagochtend tussen 9.00 en 10.00 uur**. **Startpunt is wijkcentrum De Wissel**. Info: Noortje van der Kaaden, MOOI welzijn. M 06-38287138 E n.vanderkaaden@mooiwelzijn.nl

Deelname aan Mantelkring en OpenJeHart is gratis. Je kunt je opgeven door te bellen naar 088-7878988 of via de websites www.openjehart.nl of www.mantelkring.nl.



Training 'Neem Plaats' in wijkcentrum De Wissel

Ga door Neem Plaats in het leven

Salima Ben Hamza was één van de deelneemsters van het project Neem Plaats. Samen met een groep vrouwen uit Laak heeft zij deze training gevolgd in Wijkcentrum De Wissel.

De training (8 bijeenkomsten) ging over emancipatie: waar sta je nu, wat is je plek en waar wil je naar toe? Wat zijn de goede dingen die je al gedaan hebt en die je energie geven? We hebben levensverhalen gedeeld en gesproken over de gevolgen van migratie naar Nederland, de vele uitdagingen en ook de kansen. De vrouwen hebben plannen gemaakt wat zij over 5 jaar bereikt willen hebben. "Ik vind het heel belangrijk om bewust mijn toekomst in te kijken en dan ook te doen," sprak één van de deelnemers.



Daarnaast hebben we gepraat over hoe denk je over mensen die heel anders zijn dan jij? Hoe praat je daarover met je kinderen?

De training werd feestelijk afgesloten in de Paleistuinen van Den Haag met koninklijke paarden, oude bomen, geurige bloemen en met een workshop 'aandacht voor

jezelf en je omgeving'.

Aansluitend reikte Ibrahim Wijbenga van de gemeente Den Haag aan iedereen het certificaat uit.

De training is mogelijk gemaakt door de gemeente Den Haag, uitgevoerd door Alette Vonk (De Vonk advies en diversiteit) en Noortje van der Kaaden (MOOI welzijn Laak).

Vrouwen gaan met hun plannen aan de slag.

MOOI welzijn zal hen ondersteunen. Zoals één van de vrouwen zei: "Een goede manier om jezelf voor te bereiden op een nieuw leven dat je zelf moet maken."

De stap van inburgering naar betaald werk is groot en vereist goede taalbeheersing op niveau B1/B2. De vrouwen hebben grote behoefte aan meer Nederlandse les op maat! Ook leer-/werkprojecten in de wijk zouden een welkome aanvulling zijn op het huidige aanbod.



Een Snoer van Parels, vertel- en schrijfproject over verwondering, hoop, veerkracht en binding

In januari – maart zijn circa vijftien vrouwen uit Laak en andere Haagse wijken wekelijks onder begeleiding van Anita Poolman bijeengekomen in wijkcentrum De Wissel. Ze hebben elkaar bevlogen verhalen en herinneringen verteld. Ze deden ontdekkingen, leefden met elkaar mee. Met elkaar regen ze een waardevol snoer van allerlei parels: gave, glanzende of gebarsten, verkleurde parels van verhalen.

De vrolijke, aangrijpende en ontroerende verhalen hebben ze opgeschreven en voorgedragen tijdens een theatrale lezing in het Laaktheater op Internationale Vrouwendag.

De goed gevulde zaal luisterde ademloos naar de persoonlijke verhalen en gedichten onder accordeonbegeleiding door Melanie van Zweeden.

Binnenkort verschijnt een boekje, waarin de verhalen en gedichten zijn gebundeld.

Het project is een samenwerkingsverband tussen Stichting MOOI welzijn en Stichting Beleef Taal. Met dank aan Andrea, Annemarie, Emine, Fatos, Makiko, Marijke, Melanie, Meryem, Nasreen, Patrycja, Roos, Soertie, Vediye, Salima, Cuvher en Leyla.

Wilt u ook graag mee doen met “Een Snoer van Parels”?

Neem dan contact op met Noortje van der Kaaden

MOOI welzijn tel: 06 -38287138

n.vanderkaaden@mooiwelzijn.nl



Op de schop... Sloopplannen in Spoorwijk

Aan de Jonathanstraat, Schimmelweg en Van Meursstraat en Doctor Schaepmanstraat staat heel wat te gebeuren. Halverwege 2020 start de bouw van 145 nieuwbouwwoningen: compacte eengezinswoningen, beneden-bovenwoningen en appartementen. Maar dat betekent wel dat alle mensen die er nu wonen gaan verhuizen. De huidige woningen worden namelijk gesloopt.

Mogelijkheid tot terugkeren

De bewonerscommissies en woningcorporatie Haag Wonen stelden eind vorig jaar samen een sociaal plan op. Inmiddels heeft Haag Wonen ook met de bewoners gesproken. Iedereen kon aangegeven of hij of zij wil terug keren als de nieuwe woningen zijn gebouwd. In totaal kunnen 31 huishoudens terugkeren naar deze vier straten.

Met voorrang verhuizen

Naar verwachting gaat het actiegeried op 1 juni 2018 in. Vanaf dat moment kunnen bewoners met voorrang verhuizen naar een andere woning. Daar hebben ze ongeveer een jaar de tijd voor, want de sloop van de woningen start waarschijnlijk rond de zomer van 2019.

Graag eigen voordeur

Buurtbewoners gaven aan dat een eigen voordeur een groter gevoel geeft van eigen identiteit en sociale veiligheid. Daarom komen er veel woningen terug met een eigen voordeur. Dit draagt bij aan de leefbaarheid van de wijk. Maar het oog wil ook wat natuurlijk. In de buurt zijn veel invloeden te vinden van de beroemde architect Berlage. Ook in het nieuwe ontwerp ziet u de principes van Berlage terug.

Iedereen welkom op het spreekuur

Bewoners en omwonenden kunnen met vragen terecht op het spreekuur van Haag Wonen. Dat is elke maandagavond van 19.00 tot 20.00 uur aan de Schimmelweg 1.

Grofvuil

Bent u aan het opruimen of gaat u al verhuizen en heeft u (grof) vuil? Zet nooit zomaar huisraad of afval op straat. Dit kan leiden tot flinke gemeentelijke boetes. En leidt tot overlast in de buurt. De gemeente haalt grof vuil gratis bij u voor de deur op als u daarvoor een afspraak heeft gemaakt. Houdt u er wel rekening mee dat u van tevoren een afspraak moet maken via de website. Lees ook de voorwaarden voor het aanbieden van het vuil. U kunt ook telefonisch een afspraak maken via (070) 366 08 08.

U kunt uw grofvuil ook zelf wegbrengen naar de afvalbrengstations.

Deze depots zijn maandag t/m zaterdag van 8.30 tot 17.00 uur geopend. Ze zijn gevestigd aan de Plutostraat 1 (Binckhorst), De Werf 11P (Zichtenburg) en Uitenhagestraat 4 (Loosduinsekade).

8 maart Internationale Vrouwendag Laak

Omdat jij het waard bent! in één dag fair & fabulous

Op 8 maart was er van alles te doen in Laaktheater.

Voor en door vrouwen in Laak!

Wel 60 vrouwen uit Laak staken hun handen uit de mouwen en verzorgden zelf optredens, workshops, een kledingruil, naaiatelier en een heuse Verwenstudio!

Ruim 150 vrouwen bezochten deze feestelijke dag.



Met Lidia van Bodegraven van 'All about fair fashion' namen we de kledingindustrie onder de loep en ontdekten we dat veel vrouwen in arme landen onder zeer slechte omstandigheden, voor een schijntje, onze kleding maken. De bruidsjurken kregen we die dag te leen van de Weggeefwinkel Rijswijk.

Vaak doen we onze kleding weg terwijl deze nog goed is. In de kledingruil kon iedereen de hele dag naar hartenlust gratis winkelen. Een kleurenanalyste gaf kleuradvies.



Een flashmob bracht iedereen met 2^e handskleding in beweging. In de Verwenstudio kon je terecht bij de kapper, manicure, hennapaint, handmassage, epileren en visagie. Ook de behandelaars van Vrouwencoöperatie Eva hadden het druk.

In het naaiatelier kon je je kledingstuk vermaken en oppimpen. Studio Zip gaf een workshop Boro, een eeuwenoude techniek uit Japan waarmee je van je kapotte broek een kunstwerk kan maken.

De wijkcontactvrouwen hadden fantastisch gekookt. Van soepen tot heerlijke hartige en zoete gerechten. Er was genoeg te eten voor iedereen.

's Avonds bij het diner vielen er leuke prijzen te winnen met de loterij. En iedereen ging naar huis met een Goodybag



Het optreden van de vrouwen van Snoer van Parel was zeer indrukwekkend.

Vrouwen vertelden hun verhalen en droegen hun gedichten voor, begeleid door Melanie met haar accordeon. De verhalen, zo uit het hart, raakten iedereen.

Workshops te kust en te keur.

Zelfvedediging, krachtborden en sieraden maken, Neem Plaats en Schudden op Afrikaanse Beats.

Optredens van Afro Fabulous en inspirerende Peptalks door power-vrouwen. Het was er allemaal

Met dank aan vrouwen uit Laak, Gemeente Den Haag, Bewonersorganisatie BOS, Beweigi, Laaktheater, MOOI welzijn, Basisschool Jeroen, buurt en kerkhuis Oase, Beleef Taal, Werkgevers Servicepunt, Eerlijk Winkelen, Wereldwinkel, Weggeefwinkel Rijswijk, Albert Heijn, Jumbo en Douglas.





Kinderactiviteiten

De Kroko's organiseert om de week op de zaterdag een kinderclub in de Oase. Van 11:00-12:30 uur zijn alle kinderen vanaf 4+ welkom om mee te doen (geen kosten). Er worden leuke activiteiten bedacht, van knutselen, groepsspellen tot samen zingen en bewegen. En er is tijd voor verhalen uit de bijbel en voor vriendschap. De ochtend wordt afgesloten met een (warme) gezonde lunch. Ouders zijn hartelijk welkom om mee te helpen.

Clubdata: 2 & 16 & 30 juni

Plaats: Buurthuis de Oase (ingang bibliotheek)

Adres: Van Meursstraat 1

Wij zoeken nog vrijwilligers! Vind je het leuk om af en toe een creatieve ochtend te verzorgen voor de kinderen uit de wijk? Of vind je het juist leuk om voor een grote groep kinderen te koken? Neem gerust contact met ons op via info@dekrokos.nl of 06-87320585. Voor meer informatie bezoek onze website www.dekrokos.nl of facebook-pagina [@dekrokos.nl](https://www.facebook.com/dekrokos.nl).

Wekelijkse Cursussen:

Maandag

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

Dinsdag

Computercursus	15.00 tot 16.30 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

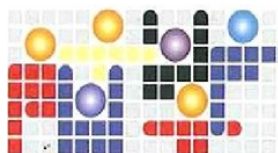
Yoga	18.15 tot 20.15 uur
Hardlooptraining	18.30 tot 20.00 uur
Computercursus	18.30 tot 21.00 uur
Cursus Fietsreparatie	19.00 tot 21.00 uur
Nederlands	19.00 tot 21.00 uur
Lassen (Mig-Mag)	19.00 tot 21.00 uur

Vrijdag

Spelletjesmiddag en -avond	13.00 tot 21.00 uur
----------------------------	---------------------

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





MAANDAG	(M) Aerobics/gym voor dames (€ 6 p/m)	09.30 - 11.30 uur
	(M) Breien (eigen materiaal meenemen)	10.00 – 11.30 uur
DINSDAG	(O) Raad en 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 p/m)	18.30 – 20.00 uur
WOENSDAG	(JM) Positief opvoeden 1 ^e woensdag v/d maand	09.00 – 10.00 uur
	(OJM) Mode & kniples (€ 6 p/m)	09.30 – 11.30 uur
	(M) Lunch in de even weken (€ 4 p/p)	12.00 – 13.30 uur
	(M) Kinderclub 4–11 jaar (€ 2 p/m)	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 p/m)	18.00 – 19.00 uur
	(O) Oasegebed	19.10 – 19.40 uur
	(OJM) Mode & kniples (€ 6 p/m)	19.00 – 21.00 uur
DONDERDAG	(M) Fitness/wandelen voor dames (€ 6 p/m)	09.30 – 11.30 uur
	(O) Raad & Daad Balie	09.30 – 12.30 uur
	(M) Turkse vrouwengroep 45+	10.00 – 11.30 uur
	(M) Yoga (€ 7,50 p/m)	10.00 – 11.00 uur
	(M) MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen) 2 groepen	14.00 - 15.00/ 15.00 – 16.00 uur
	(M) Klaverjassen (een kleine eigen bijdrage)	13.00 – 16.00 uur
	(O) Voedselbank	14.30 - 17.30 uur
	(M) Eetclub Sadie's Kitchen voor 50+ 2x p/m (€ 5,50 ovp €3,50)*	17.00 – 19.30 uur
	(M) Wereldkeuken, bewoners koken voor de wijk 1xp/m (€ 5,50 ovp €3,50)*	17.30 – 19.30 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	11.00 - 12.30 uur
ZONDAG	(O) Kerkdienst of kringviering	10.00 - 11.45 uur

OVERIGE ACTIVITEITEN IN De Wissel, Betsy Perkstraat 12-14 Den Haag

(M) Servicepunt XL, Praktische Dienstverlening, Burenhulpcentrale	ma/di/wo/do 12.00 - 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) Inloopspreekuur van Centrum voor Jeugd en Gezin in de ouderkamer	08.30 - 12.15 uur
(O) BuurtBibliotheek Oase is geopend op WOE t/m VRIJ	14.00 – 17.00 uur
(O) Alleencafé iedere 2 ^e dinsdag van de maand	14.30 - 16.30 uur
(O) Koken Kariboe Bibi iedere laatste zaterdag van de maand	14.00 - 17.00 uur

Informatie Taalles voor volwassenen in de ouderkamer Jeroenschool in De Wissel **MJO**

*ovp = Ooievaarspas

MJO = MOOI JEROENSCHOOL OASE

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

Taal in de Buurt

Taalniveau: A0-A1 (€ 37, per jaar voor taalboek)

Taal voor Thuis

Beginners en gevorderden

Taal aan Zee

Taalniveau A0-A1(€ 15 per jaar) voor beginners

Maandagmiddag/Donderdagmiddag

13.00 – 15.00 uur Ouderkamer BS Jeroen

Dinsdagavond en Donderdagavond

19.00 – 21.00 uur Ouderkamer BS Jeroen

Groep 1: Dinsdagochtend 9.00-10.30 uur

Groep 2: Dinsdagmiddag 13.00-14.30 uur

Ouderkamer BS Jeroen (Van Meursstraat 1a)

Groep 1 :Maandagmiddag en Donderdagmiddag

13.00-15.00 uur Ouderkamer BS Jeroen

Groep 2: Dinsdagmiddag (13.00-15.00 uur) en Donderdag-

ochtend (9.00-11.00 uur) Ouderkamer BS Jeroen (Van

Meursstraat 1a)

Contactpersonen:

Gerard Paardekooper (Jeroenschool)

Elly Evertse (taaldocent Jeroenschool)

Telefoonnummer: 070 – 394.3450

Email: gpaardekooper@jeroenschool.lucasonderwijs.nl

Loop gerust binnen voor informatie of bel ons:

(O) Jan Baronner	070 - 3961224 (Oase/Stek)
(O) Lerina Kwamba	06 - 20974319 (Kariboe Bibi/Stek)
(M) Servicepunt XL	070 – 2052390 (Wijkcentrum De Wissel)
(J) Gerard Paardekooper	070 - 3939493 (Jeroenschool)

Mooi
welzijn

Slagerij
HET ZUIDERPARK

v. Zeggelenlaan 112 – Den Haag
Tel. 070-3608011

Met waardebon:
30 stuks kip of varkens saté plus een pot
Rimboe saté saus **€ 10,-**

Altijd vers en voordelig

www.hetzuiderpark.nl

*Uw dierspecialzaak
De Vrije Vogel
van Zeggelenlaan 100*



*Laat uw hond, kat of konijn vaccineren
tegen een zeer voordelig tarief. (€25,-)
Dierenarts dr. Woof komt langs. Vergeet
niet het dierenpaspoort mee te nemen!*

*29 juni (14:30-16:30 uur)
7 september (12:00-13:30 uur)
U betaalt geen consult!*

TED
DE GOEDKOPE SLIJTERIJ

Sixpack Heineken 33 cl € 4,50
Glen Scanlan whiskey, € 15,40 (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
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	396 12 24
Ongediertebestrijding	311 77 75
Op. Basisschool "Spoorzoeker"	394 49 97
RK Basisschool "Jeroen"	393 94 93
Politiebureau Laak	0900-8844
Speeltuinenvereniging	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>	