

SP^{oor}WIJZER

De Spoorwijzer is een uitgave van de Bewonersorganisatie Spoorwijk

45e jaargang no. 4 - december 2019

Eindejaar 2019



Verhuizing de Wissel

Wijkwandeling 10 december

Kerst met de Kroko's 21 december

Winterkermis 27,28,29 december

Nieuwjaarsreceptie 13 januari

Wandelgroep Spoorwijk

Laaktheaternieuws

Jij betekent iets voor Spoorwijk!

Wijkactiviteiten

Terugblik Kleurrijk Festival

Buurtbibliotheek sluit

Vrijwilligers

Inbrakentram

Kringvieringen

Schets

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 geheel Spoorwijk verspreid wordt.

Kopij inleveren voor editie 1 van de Spoorwijzer vóór 31 januari 2020.



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: *Van Meursstraat 1b*

Telefoon 070-205 2205

bos@spoorwijk.org

www.spoorwijk.org



Volg ons op:

www.facebook.com/BewonersOrganisatieSpoorwijk

Van de voorzitter

Vlak voor de thuiskomst van de goede heilige mannen (meervoud) uit Spanje in Den Haag, valt de Winter-editie Spoorwijzer bij U in de bus. Het Bestuur van BOS is afgereisd naar onze Collega's van Scheveningen Haven, om daar weer mee te maken hoe wij en alle mensen op de kaden, meedoen in het landelijk omvattend spel, en wij allen gewoon meedoen om de verwachtingen van kinderen (en volwassenen) aan elkaar doen openbaren.

Hoe mooi voor kinderen en volwassenen zal het zijn, als zij aankloppen op de Spoorwijkse deuren.

In december zijn meer activiteiten waar gewerkt wordt aan samenzijn en samenleven

Op dinsdagavond 10 december, verwachten wij de Spoorwijkers om 18.30 uur in de Wissel voor de Wijkwandeling en kijken we naar de plekken in Spoorwijk die aandacht behoeven voor verbetering. Half zeven, in de avond, verzamelen, dan schouwen in de wijk en dan vergaderen over eerdere schouwen en die van 10 december.

Dan de gezelligheid van Kerstmis. Samenzijn, samengaan, "samenleven" in optima forma.

Maar, let op. In deze dagen profileert zich ook de eenzaamheid van mensen. Help elkaar.....

In december gaat het samenspel van mensen en organisaties door, en wel in het Hof van Heden. Vrijdag 27, zaterdag 28 en zondag 29 december, steeds van 12.00 tot 18.00 uur, hebben actieve leden van ons Bestuur daar een Kermis georganiseerd. Wij willen op deze manier een bijdrage leveren aan de noodzaak van spelen van kinderen in de vakantietijd en ook rond Kerstmis..

Dan de periode van Oud- en Nieuw jaar. Help elkaar deze periode door. Spaar de oren van de honden, dan hebben de mensen er ook voordeel aan.. Te veel, te hard, te gevaarlijk, laat dat niet gebeuren. Ook dat is een spel....

Van harte bent U welkom op de nieuwjaarsreceptie in de Wissel op 13 januari 2020 al weer!

Dankbaar kijk ik terug op de activiteiten die door ons Bestuur van de Vereniging BOS, in 2019 georganiseerd zijn. In maart 2020 zijn er weer verkiezingen voor nieuwe leden. Graag nodig ik U uit.

De Redactie van deze Spoorwijzer heeft nog veel meer te melden..... dus lezen....

Henny Koot — voorzitter.bos@gmail.com



Wijkwandeling 10 december

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

Iedereen kan meewandelen, meedoen en meedenken 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 10 december om 18.30 uur bij de ingang van **de Wissel** aan de **Van Meursstraat 1b**. 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 december, maart, juni en september



Actiepunten wijkwandeling september:

Plantje of struik (niet te dichtbij) bij bank Joop en Piet	Schimmelweg thv 357
Graag prullenbak mét deksel bij speeltuin	Hoek Schimmelweg/Sinj. Semijnsweg
Graag nieuwe boom i.v.m. dode lindeboom	Schimmelweg thv nummer 377
Compliment voor kabelbaan = gemaakt	Speeltuin Schimmelweg
Pad Schimmelweg s.v.p. asfalteren	heel Schimmelweg
Snackbar t Tuintje wil grote prullenbak met sleutel	Schimmelweg 405
Lantaarnpaal nummer 30, bekabeling kapot?	Schimmelweg thv 405
Op hoek 't Tuintje bord honden aanlijnen svp	Hoek Schimmelweg/Huis te Landenlaan
Graag vaker prullenbakken legen en graag ook klep op prullenbak	Busken Huetstraat speeltuin
Tegel steekt uit	Busken Huetstraat speeltuin
Veel wortelgroei	Max Havelaarstraat thv nummer 48
Graag bordje niet voetballen	Speeltuin Busken Huetstraat
Graffiti t.h.v. bushalte 22	Multatulistraat/hoek Alb. Thijmstraat
Meer bomen in de wijk	Heel Spoorwijk

Wil jij iets betekenen voor Spoorwijk?

Dan gaan wij graag met jou in gesprek

Bewonersorganisatie BOS is voor de belangenbehartiging van de bewoners van Spoorwijk. Dat kan gaan over:

- de voorzieningen in de wijk,
- de verkeersdrukte,
- het openbaar vervoer,
- nieuwbouwplannen,
- enz. enz.



Ook organiseren wij leuke activiteiten, zowel regelmatig terugkerende (Kleurrijk Festival, Buitenspeeldag, TaiChi, wijkwandeling) als spontane activiteiten (zoals de winterkermis in december).

En we informeren de hele wijk via deze Spoorwijzers, de website en facebook.

Wij zijn nu met 7 bestuursleden in een gezellig team. Maar sommigen van ons willen stoppen om persoonlijke redenen.

Wat het je oplevert?

- Veel nieuwe contacten met buurtbewoners;
- Ervaring met bestuurswerk;
- Jezelf ontwikkelen: mogelijkheden tot trainingen via PEP Den Haag;
- Een leuk, enthousiast team van vrijwilligers;
- Voldoening van je inzet;
- Invloed op jouw woonomgeving;
- Zinnige tijdsbesteding van ca. 4 uur per week;
- Kortingen en aanbiedingen via de vrijwilligersspas.

Bel of mail voor 1 februari 2020 voor een afspraak voor een kennismaking op tel. 070-2052205 (dinsdag of donderdag) of naar bos@spoorwijk.org

Wij hopen van je te horen.

Henny, Leo, Eddy, Ingrid, Marijke en Sheela.

Dit is alweer de laatste Spoorwijzer van dit jaar. Er is veel gebeurt in de wijk en er is ook veel te doen. De Spoorwijzer vertelt het u allemaal. Het maken en verstrekken van de spoorwijzer is 1 van de activiteiten van de Bewoners Organisatie in Spoorwijk, ook wel BOS genoemd.

BOS organiseert ook nog vele andere activiteiten en evenementen in de wijk. Kleurrijk festival, buitenspeeldag, de wijkwandeling.

Ook voor December zijn we druk bezig met het organiseren van een winterse gezelligheid in de wijk. Herinneringen bouwen voor de toekomst, voor de vele kinderen die spoorwijk rijk is.

BOS heeft ook nauw contact met veel organisaties en ketenpartners in en rondom de wijk en bij de gemeente. Ons team raakt een beetje uitgedund en we zouden graag 3 nieuwe leden verwelkomen, die vol enthousiasme ons willen helpen Spoorwijk op de kaart te blijven zetten. Helpen met de evenementen en de contacten met de gemeente te onderhouden zodat we ook volgend jaar weer de gelegenheid krijgen om alle evenementen uit te voeren.

Ook willen we graag nieuwe ideeën uitwerken en daar bent u voor nodig.

We nodigen u graag uit voor de informatieavond in Januari. (datum volgt)

Nieuwsgierig?

Laat even weten dat u komt bos@spoorwijk.org



Winterkermis

Kom je ook naar het vernieuwde Hof van Heden
27, 28 & 29 DECEMBER

[muziek in kerstsferen](#)

koek en zopie stalletjes

draaimolen

zweefmolen

rodelbaan

€ 0,50 bijdrage voor activiteiten

Meld je aan om een plekje te reserveren om je zelfgemaakte (kerst) spullen & handgemaakte spullen te verkopen.

Meld je ook aan om ons te helpen op deze dag.

Mail: bos@spoorwijk.org

Ho Ho Ho

Tot ziens Yo



Fonds 1818

Wandelgroep Spoorwijk

Wilt u meer bewegen, maar weet u niet hoe? Lijkt het u leuk om samen met anderen te wandelen?

Gezondheidscentrum Spoorwijk start met een wekelijkse wandeling van ongeveer een uur.

Ook de fysiotherapeut, diëtiste, praktijkondersteuner of de huisarts lopen afwisselend mee.

Startdatum:
15 november
van 10:45 tot
11:45 uur



Gezondheidscentrum
Spoorwijk

Informatie:



- Startpunt: gezondheidscentrum Spoorwijk (Alberdink Thijmstraat 85)
- Vanaf 15 november elke vrijdag van 10:45–11:45 uur
- Deelnemen is **gratis**
- **Voor wie?** Iedereen die interesse heeft!
- **Aanmelden?** Aan de balie of stuur een mail naar gcspoorwijk@shg.nl
- **Meer informatie?** Vraag de assistente

Stijl van Besturen....

In de afgelopen maanden hebben wij van de Vereniging BOS bemerkt, dat de Statuten van de Stichting Hobbytuinen Schimmelmweg, op 19 februari 2019 opnieuw geformuleerd zijn. Een notaris in Alkmaar heeft op aanwijzingen van het zittende bestuur van de oude Statuten, een totaal nieuwe versie geformuleerd, die in mijn ogen geen recht doen aan een transparante wijze van besturen van een Hobbytuin in Spoorwijk, waar ook andere visies en opvattingen een plaats moeten kunnen krijgen..

Het verbaast mij verder, dat de drie bestuursleden van de inmiddels oude statuten (eindigend 18 februari 2019) van de Hobbytuinen, nu de bestuursleden van de nieuwe Statuten zijn en de Voorzitter met name, na 12 jaar Voorzitter geweest te zijn, een nieuw Voorzitterschap aangegaan is voor onbepaalde tijd.

De vormgeving van de nieuwe Statuten van de Hobbytuinen met een sociaal culturele missie, en een breed draagvlak onder de bevolking van de wijk moet hebben, zijn niet goed. Ook de vrijwilligers die deel uitmaken van de uitvoering van de missie, zullen daar grote moeite mee hebben..

Verder vind ik het vreemd dat ook de Voorzitter van het Bestuur van Stichting Schets en de Voorzitter van Stichting Veilig Spoorwijk, beiden, een mandaat hebben voor onbepaalde tijd.

Besturen van Stichtingen moeten zelf niet willen dat bepaalde personen beschermd worden door Statuten van een Stichting, om levenslang een voorzittersfunctie uit te kunnen oefenen in een multiculturele samenleving als bijv. Spoorwijk.

Meerdere organisaties in Laak (en Spoorwijk) kijken hiervan op.

Voorzitter BOS.

AANKONDIGING

Komt u ook?
Maandag 13 januari 2020
van 17.00 – 19.00 uur
Nieuwjaarsreceptie van BOS
In de Wissel!



Op **maandag 13 januari 2019** is de Nieuwjaarsreceptie voor alle bewoners uit Spoorwijk, relaties en organisaties in de wijk.

U bent van harte welkom om het glas te heffen op het nieuwe jaar van 17.00 – 19.00 uur.



Sadie's kitchen in de Wissel

Maaltijden op donderdagen

€5,50/ €3,50 (ooievaarspas)

9 & 23 januari, 6 & 23 februari

Bij verhindering graag afbellen op woensdag voor de donderdag : 070 -205 2390 of bij Hille Labad: 06- 246 88 836

Bingo op zondagen in de Wissel

13:30 uur – 15:30 uur

26 januari

23 februari

Er worden 7 rondes gespeeld, een rits kost €12,50, plankje € 7,50 inclusief hapje en drankje. (zaal open 13:00 uur)



Speciale tram 16 ingezet om woninginbraken te voorkomen

De herfst is in volle gang, de dagen worden korter. Een ideale tijd voor inbrekers. Zij gaan immers graag te werk wanneer het vroeg donker is. Zeker in de herfst en wintermaanden is het daarom belangrijk om deuren goed op slot te doen, ramen te sluiten en te zorgen voor verlichting in en rond een woning. Om hier aandacht voor te vragen heeft de Gemeente Den Haag tramlijn 16 opvallend laten bestickeren. Hiermee roept de gemeente inwoners op om extra goed op te letten en wil de gemeente iedereen wijzen op handige preventietips op www.maakhetzeniettemakkelijk.nl.

Het aantal politie-aangiftes van woninginbraak in Den Haag is de afgelopen jaren gelukkig gedaald, toch komt het helaas nog steeds regelmatig voor. Woninginbraak kan een grote impact hebben op het gevoel van veiligheid van mensen. Zij voelen zich bijvoorbeeld onzeker in hun eigen woning, of ontwikkelen slaapproblemen. Elke inbraak is er daarom één teveel. Met deze bestickerde tram16 wil de gemeente inwoners herinneren aan praktische tips en zo woninginbraken helpen voorkomen.



Vanuit politie en de gemeente wordt flink ingezet om het inbrekers zo lastig mogelijk te maken. Dit in samenwerking met partners als bewonersorganisaties en woningcorporaties. Naast het opsporen van inbrekers surveilleert politie bijvoorbeeld extra in gebieden met veel woninginbraak, de zogeheten hotspots. Waar mogelijk met actieve wijkbewoners, zoals de bewonersinitiatieven Veiligheid en Buurt-WhatsAppgroepen. In diverse hotspots bieden we vanuit de gemeente ook korting aan bewoners voor het aanbrengen van sloten, met als uitgangspunt

dat bewoners zelf primair verantwoordelijk zijn voor het treffen van preventieve maatregelen om hun woningen zo goed mogelijk te beschermen tegen inbrekers.

Naast een goed slot en meer verlichting in en rond de woning zijn er diverse andere manieren om de kans op woninginbraak te verkleinen. Een aantal voorbeelden:

- Bel altijd 112 bij een verdachte situatie.
- Leg kostbare apparatuur (laptop, pc, tablet, mobiel) uit het zicht.
- Bewaar niet te veel contant geld in huis.
- Maak afspraken met burens als u voor langere tijd weg bent.
- Hebt u struiken rondom je huis? Zorg ervoor dat deze laag zijn, zodat uw huis voor burens en voorbijgangers goed zichtbaar is.

Woont u in een studentenhuus? Doe dan ook altijd uw kamerdeur op slot als u (even) naar buiten gaat. Neem zoveel mogelijk waardevolle spullen mee als u langere tijd weggaat.

Op de website www.maakhetzeniettemakkelijk.nl kunt u meer informatie vinden om de inbrekers zoveel mogelijk buiten de deur te houden.



Programma December 2019

In de winter is er in het Laaktheater veel te beleven. Naast zang-, piano-, gitaar- en danslessen zijn er uitvoeringen van het Laaks Jeugdtheater. Ook kun je in het theater weer volop meedoen. Samen programmeren, les nemen, exposeren of meedoen met een community arts project. En in de filmclub draaien weer leuke films. Meer informatie over het programma en het bestellen van kaarten vind je op www.laaktheater.nl



Filmclub Laak – Kedi

Vrijdag 6 december 19.00 uur

€ 3,- / € 1,50 (Ooievaarspas)

Istanbul en haar unieke inwoners, gezien door de ogen van een van de meest mysterieuze en geliefde dieren aller tijden: de kat.

Feelgood-documentaire die een aantal van de ontelbare zwervkatten in Istanboel portretteert als spiegel van de menselijke ziel in een verstedelijkte wereld. Terwijl de camera de dieren volgt bij hun dagelijkse routines op de meest onwaarschijnlijke plekjes, vertellen verzorgers over hun band met een of meerdere katten. Die zijn onder andere geliefd door een aan hen toegeschreven goddelijke connectie. Hoe fraai ook gefilmd: ergens halverwege wordt het typeren van nog meer katten saai. Nostalgisch van toon, soms ontroerend, maar te weinig diepgravend en bovenal: poeslief.

Dansvoorstelling The Inner Child (door Mistura Movement)

Zaterdag 7 december 20.00 uur

Zondag 8 december 16.00 uur

€ 9,-



Dansvoorstelling The Inner Child gaat over jezelf zijn, vrij zijn en genieten. In een tijd waarin er heel veel 'moet', waarbij we soms twifelen of we 'mogen' zijn wie we willen zijn, grijpen we terug naar de zorgeloosheid & puurheid van ons Inner Child.

Kizomba, Semba, Afrofusion & Dancehall zijn specialiteiten van de dansschool Mistura Movement en staan dan ook centraal in deze voorstelling.

Passie voor India, muzikale avond vol dans en muziek

Zaterdag 14 december 19.00 uur

€ 9,- / € 4,50 (Ooievaarspas)

Proef de sferen van het kleurrijke en mysterieuze India in zang en dans. Het programma start met het optreden van een orkest met aan het conservatorium geschoolde musici. Zij brengen klassieke liederen, bhadjans en Bollywood songs. Vervolgens voeren ervaren danseressen een aantal Indiase dansen voor u uit.

Dag van de Eurolatina, dans en muziek uit Zuid-Amerika

Zondag 15 december 15.00 uur

€ 6,- / € 3 (Ooievaarspas)

Zon, passie, muziek, dans en lekker eten en drinken. Latijns-Amerika heeft zoveel moois te bieden. Op de Dag van Eurolatina maakt u kennis met al het moois van dit continent dat zo rijk is aan cultuur!

Kerstviering met presentaties urban lab

21 december 14.00 uur: zie www.laaktheater.nl

Maandelijks kringvieringen in de Oase

Elke tweede zondagmorgen van de maand tussen 10.00-11.30 uur is er een boeiende kringviering in de Oase. Een bijzondere mix van onderdelen waaronder:

- Ontmoeting met koffie
- Luisteren naar mooie muziek en samen zingen
- Luisteren naar en spreken over (bijbel)verhalen
- Samen delen van brood
- (gebeds)kaarsjes aansteken

Er komen gemiddeld zo'n 20 mensen, waardoor de sfeer informeel en persoonlijk is. Onderstaand verhaal is onlangs besproken met elkaar.



Buurt en Kerkhuis De Oase



In de Praktijk Kringviering—8 december in de Oase

Sinds enige tijd werken de wijkgemeente “in de Praktijk” en de Oase samen. Op zondag 8 december, vanaf 10:00 uur wordt een gezellige brunch gehouden in de Oase.

Aansluitend is een Kringviering met muziek, een verhaal en een gezellig samenzijn. Komt u ook eens een keertje?

De andere zondagochtenden vindt u ons bij Don Bosco, Julialaantje 26, net over de grens met Rijswijk.

Zaterdag 21 dec. Vier kerst met de Kroko's, incl. gratis 3-gangen lunch

Vier jij dit jaar kerst met de Kroko's? We gaan een feestelijk 3-gangen maaltijd voor jou voorbereiden en tussen de gangen door is er ook nog een bijbelverhaal, zingen we samen en spelen we een spel. En de maaltijd is gratis!



Kom je ook?

Geef dan **VOOR 10 december** door met hoeveel kinderen je komt.

Stuur een e-mail naar: info@dekrokos.nl. of kom langs bij ons op de kinderclub op 7 december!

Papa's en mama's, opa's en oma's of verzorgers zijn van harte welkom!

Info

De Kroko's is een christelijke kinderclub en wordt 2 x in de maand op een zaterdag gehouden. Dit vindt plaats in de Oase STEK, van Meursstraat 1.

Openingstijden en data

Tijd: 11:00-13:00 uur

7 december

21 december (kerst met de Kroko's)

Kerstvakantie Gesloten

18 januari

1 en 15 februari

Voorjaarsvakantie Gesloten

14 en 28 maart

(vanaf 6jr begeleiding van een ouder niet verplicht)



Andere openingstijden Servicepunten XL in Laak

Vanaf 1 december zijn de openingstijden van beide Servicepunten XL in Laak veranderd. Omdat het vaak druk is vragen wij u op tijd te komen. We hebben maximaal 20 minuten voor een gesprek. Als er meer aan de hand is, kunt u ook een afspraak maken.

DigiD

Komt u naar het Servicepunt XL. Neem altijd uw DigiD mee zodat u kunt inloggen op websites zoals de gemeente Den Haag of Mijn UWV. Heeft u er geen? Dan kunnen we helpen met aanvragen.

Bank

Wilt u iets regelen met de bank, zorg dan dat u alles bij u heeft om te kunnen inloggen op uw bank.

Haagse Zorgverzekering

Heeft u een inkomen tot 150% van de bijstand? Dan komt u misschien in aanmerking voor het Den Haag pakket van VGZ of Menzis. Uw oude verzekering moet opgezegd worden voor 31 december 2019. Overstappen naar de nieuwe verzekering kan tot en met 31 januari 2020.

Belastingen in 2020

Begin volgend jaar krijgt iedereen een brief van de Gemeentelijke Belasting om te betalen voor het ophalen van het afval en rioolheffing.

Ook betaalt u waterschapsbelasting; hiervoor krijgt u een brief van de Regionale Belasting Groep. Wel kan dit in termijnen worden betaald. Voor de kosten om gebruik te maken van het watersysteem kan kwijtschelding aangevraagd worden.

Betaal niet teveel!

Met een inkomen op bijstandsniveau hoeft misschien niet alles betaald te worden en is het mogelijk om (voor een deel) kwijtschelding aan te vragen. Maak hiervoor een afspraak in één van de Servicepunten XL in Laak. U krijgt dan van ons een overzicht welke papieren u nodig heeft voor de afspraak.

Nieuwjaarswensen

Wij wensen alle bewoners uit Laak een goede gezondheid en hele fijne dagen!

Voor al uw vragen:

Servicepunt XL De Wissel, Van Meursstraat 1b (nieuwe ingang), tel. 070 205 23 90

Servicepunt XL De Wissel is dinsdag en woensdag geopend van 9.00-12.30 uur.

wijkcentrumdewissel@mooiwelzijn.nl

Beste bewoners en collega's,

Op zondag 27 oktober bereikte mij het droevige nieuws dat onze collega Mien Abdoella op 61-jarige leeftijd is overleden. Ondanks het feit dat Mien al enige tijd ziek was kwam dit overlijden toch onverwacht. Mien was een bekend gezicht in Laak en zeker in het Vadercentrum en de Weggeefwinkel. Jarenlang heeft zij bewoners in Laak, die het even minder hadden, geholpen met advies, een nieuwe inboedel of gewoon een luisterend oor. Mien stond voor iedereen klaar en was zeer betrokken bij alle mensen die gebruik maakten van de Weggeefwinkel. Mien heeft op haar eigen wijze inhoud gegeven aan het begrip keukentafelgesprekken en was hiermee haar tijd vooruit. Haar betrokkenheid bij de bewoners in Laak ging zo ver dat zij van haar laatste centen nog spulletjes kocht voor mensen die dit harder nodig hadden. Een welzijnsvrouw met een zeer groot hart. Wij gaan Mien heel erg missen. Mien, bedankt voor alles!

Wij wensen de kinderen, kleinkinderen en verdere familie heel veel sterkte toe in deze moeilijke tijd. De afscheidsplechtigheid in de moskee heeft op 28 oktober plaatsgevonden.

Ben Ket en alle collega's van Mooi welzijn Laak



Verhuizing

Per oktober 2019 gevestigd in **Wijkcentrum de Wissel**, van Meursstraat 1^b in Spoorwijk

Praktijk voor Fysiotherapie en Manuele Therapie “Goeverneurlaan”

Voorheen gevestigd in Gezondheidspunt Laakkwartier, Goeverneurlaan 520

U kunt bij ons terecht voor individuele fysiotherapie en groepstherapie.

We begeleiden patiënten met COPD en Claudicatioklachten en we geven fittraining in kleine groepen.

Onze praktijk bevindt zich op de 1etage, ook bereikbaar met een lift.

Wij beschikken hier over individuele behandelkamers en een mooie oefenruimte met trainingsapparatuur.

Wilt u behandeling of begeleiding op het gebied van bewegen? Kom bij ons langs of neem contact met ons op!

Ook zonder verwijzing van een arts kunt u bij ons terecht!

Wij zijn bereikbaar onder telefoonnummer **070-3909075** en email: goeverneur@fysio.speedlinq.nl

Website: www.fysiotherapiegoeverneurlaan.nl

Peter Revier, Carla Weel en Olga Nicolai

Afscheidsreceptie van Peter Revier ivm pensionering

Bent u (oud) patiënt van Peter dan bent u van harte welkom op zijn afscheidsreceptie op vrijdag 20 december 2019 tussen 16:00 en 18:00 uur.

Ivm de catering graag uw komst aangeven via mail: cweel@ghpl.nl of schriftelijk tav C.Weel naar Van Meursstraat 1-b, 2524 XN Den Haag.

Activiteiten in de Oase

Welkom in de Oase in de van Meursstraat 1, in het gebouw de Wissel; er worden hier tal van activiteiten voor buurtbewoners georganiseerd.

Zo is er elke vrijdagmiddag **buurtkoffie** tussen 14.00-16.00 uur, waar u kunt genieten van een lekker kopje koffie of thee en waar u gezellig met andere buurtbewoners kunt kletsen. Dus voelt u zich eenzaam of alleen of heeft u gewoon zin in een praatje, kom gerust langs.

Elke dinsdagmorgen tussen 10.00-11.00 uur is de **wijkagent** aanwezig; hij is dan beschikbaar voor uw vragen.

Ook is er een **Raad- en Daadbalie** gevestigd; hier kunt u voor allerlei vragen terecht op dinsdagochtend van 09.30 tot 12.00 uur en op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 16.00 uur. Dus heeft u vragen op juridisch gebied, belastingvragen, vragen over huur - en zorgtoeslag komt gerust langs. Ook zijn onze deskundige vrijwilligers behulpzaam bij het schrijven van brieven, bezwaar- en beroepschriften. U hoeft geen afspraak te maken en kunt u altijd terecht.

Op de zondagmorgen vinden er in de Kerkzaal in de Oase **kerkdiensten** plaats; altijd mooie gelegenheden om God en andere mensen te ontmoeten.

Wekelijks vinden er in de Wissel tal van **taal-en conversatielessen** plaats op allerlei niveaus; er zijn inmiddels al meer dan 150 wekelijkse deelnemers. Dit is een bijzonder samenwerkingsinitiatief tussen de Jeroenschool, stichting Mooi en de Oase.

Helaas gaat de buurtbibliotheek in de Oase dicht per 1 december 2019; voor uitleen kunt u terecht in de grote bibliotheek van Laak in de Linnaeusstraat 2.

Vragen en opmerkingen altijd welkom en hopelijk tot ziens in de Oase.

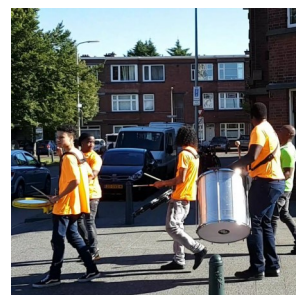
Jan Baronner

jbaronner@stekdenhaag.nl



Terugblik Kleurrijk Festival 21 september

Het was een super dag, een super opening, super mooie optredens en afsluiting, voor een super publiek: voor u de bewoner van Spoorwijk! U kwam in grote getale naar het Ledeganckplein waar Spoorwijk's bekendste festival werd gehouden op zaterdag 21 september. Stadsdeeldirecteur Hassan el Houari opende het festival. Eerst was er de spetterend opening door de straten van Spoorwijk door the Legendairs Brass Band en daarna de speech door Hassan el Houari en het feest kon beginnen.



Oud-voorzitter en ladyspeaker Marjan Wesselingh leidde ons samen met DJ Marcel van geweldige plaatselijke talenten naar een onvervalste volkszanger en naar de afsluiting: Jimmy the rapper.

Ondertussen konden de kinderen naar hartenlust spelen, knutselen of zich laten schminken, churros of appeltjes eten en je mocht meteen een wens doen bij de appelkar van st. Mooi. De dames werden onthaald met hennaverven. **Bent u er volgend jaar weer bij?**





Ambachtelijk gemaakte nestkasten voor 14 soorten vogels

‘Dit zijn nestkasten waarin veel kennis, praktijkervaring en liefde voor vogels samenkomt’, zegt Jeroen Melcherts, vrijwilliger van de Haagse Vogelbescherming. ‘Veel natuurlijke nestgelegenheid voor onze vogels is verdwenen. Vooral hollenbroeders – mezen, boomkruipers, mussen, spechten, uilen enz. – lijden onder de woningnood.

Laten we ze een handje helpen. Het najaar en de winter is dé tijd om nestkasten op te hangen. Dan wennen de vogels er een paar maanden aan en heb je in het voorjaar meer kans op succes’.

De Haagse Vogelbescherming spant zich al bijna 95 jaar in voor de vogels in onze stad en regio. Recent heeft een HVB-werkgroepje van ervaren vogelaars een serie ‘ideale nestkasten’ ontworpen.

Veertien verschillende kasten

Voor de volgende soorten zijn nestkasten leverbaar: Bonte en Grauwe Vliegenvangers, Boomkruipers, Koolmezen, Roodstaarten, Pimpelmezen, Spreeuwen, Kleine en Grote Bonte Spechten, Torenvalken, Bosuilen en Kerkuilen. Voor mussen is er een heel nieuwe kast ontwikkeld, met een aparte slaapruijnte voor het mannetje want hij is niet welkom bij mevrouws en het nest tijdens het broeden.

De Haagse Vogelbescherming kan de nestkasten donker-groen gebeitst kant-en-klaar afleveren, maar ook als bouw-pakket. De zelfbouwkasten zijn nog niet gebeitst. Doordat de bouw door vrijwilligers wordt gedaan, kunnen de kosten laag worden gehouden.

Belangstelling

Heeft u belangstelling voor een nestkast? Stuur een mailtje naar info@haagsevogels.nl en u krijgt informatie toegezonden via de email. Meer informatie www.haagsevogels.nl



Oproep aan Wijkbewoners: Schrijf eens voor de wijk!

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



Volgt u het wijknieuws en de Bewonersorganisatie al op Facebook? Bezoek onze facebookpagina. Kijk op

www.facebook.com/BewonersOrganisatieSpoorwijk/

Boordevol nieuwtjes, activiteiten, tips,



Stichting Schets ontvangt Haags Keurmerk voor Vrijwilligersorganisaties

Op vrijdag 5 juli kreeg stichting Schets het certificaat Haags Keurmerk voor Vrijwilligersorganisaties (HKV) uitgereikt. PEP Den Haag waarin kleine vrijwilligersorganisaties lieten zien hun vrijwilligersbeleid op orde te hebben.



“In 3 maanden tijd zijn we gegaan naar een volledig beleid van Stichting Schets. Vrijwilligers zijn het kapitaal van een vrijwilligersorganisatie. Belangrijk dus om goed te regelen dat wij als organisatie voldoende vrijwilligers vinden en hen ook voor stichting Schets weten te behouden. Met het Haags Keurmerk voor Vrijwilligersorganisaties laten wij zien dat ons vrijwilligersbeleid goed op orde is. Dat geeft vrijwilligers vertrouwen, maar zorgt er ook voor dat vrijwilligers weten wat ze van ons kunnen verwachten en wat er van hen verwacht wordt”, aldus de voorzitter van stichting Schets.



Voor de organisaties een waardevol proces dus, en voor de vrijwilligers een waarborg dat ze in goede handen zijn. Adviseurs van PEP Den Haag hebben het proces begeleid. Het traject was pas rond nadat het vrijwilligersbeleid in de praktijk was getoetst. De adviseurs van PEP Den Haag controleren dan of het beleid niet alleen een papieren tijger is, maar ook in de praktijk wordt toegepast.

De feestelijke officiële opening vindt plaats in het 1^e kwartaal van 2020.

En uiteraard zijn wij altijd op zoek naar meer vrijwilligers. Samen maken wij het verschil!

Wil jij graag iets betekenen voor Spoorwijk?

Word dan vrijwilliger bij stichting Schets !!

Een buurthuis drijft op vrijwilligers.

Denk aan huiswerkbegeleiding, het organiseren of leiden van activiteiten voor kinderen of volwassenen, gastheer of gastvrouw, het schoonmaken van het gebouw, het onderhoud van de tuinen, het onderhouden van de website, of organiseer een bingo. Of heb jezelf een goed idee? Wij horen het graag!

Stichting Schets start begin 2020 met activiteiten.

Hoe meer vrijwilligers wij hebben, des te meer activiteiten wij voor onze buurt kunnen organiseren! Daarom hebben wij ook jou nodig. Stroop je mouwen op en doe iets voor je buurt. Samen maken wij het verschil.

Wat maakt het leuk om vrijwilliger bij Schets te zijn?

- Je komt in een leuke, enthousiaste club van vrijwilligers.
- Je ontmoet de buurtbewoners in een ongedwongen sfeer.
- Je hebt voldoening van je inzet.
- Je krijgt ruimte voor training en opleiding.
- Je ontvangt kortingen en aanbiedingen via de vrijwilligerspas.

Wil jij wat terugdoen voor je buurt en je stad en kun je daar tijd voor vrijmaken, dan horen wij graag van jou via ons aanmeldformulier op www.stichtingschets.nl, of mail naar coordinator@stichtingschets.nl Whatsappen kan ook > 06-26104401



ADO Den Haag OldStars Laakkwartier



OLDSTARS – Laakkwartier

ADO Den Haag OldStars – Laakkwartier is een project waarbij 60-plussers wandelend voetbal spelen. Eén keer per week wordt er getraind bij HVV Laakkwartier op vrijdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur. De trainingen bestaan uit een sportief gedeelte op het veld en een sociaal gedeelte in de kantine van de club. De trainingen staan onder leiding van een ADO Den Haag-trainer.

Doel

Het doel van de OldStars is tweeledig. Enerzijds willen wij 60-plussers bij elkaar brengen en met elkaar in contact brengen waardoor men nieuwe vrienden krijgt of oude vrienden weer ontmoet. Anderzijds willen wij mensen in beweging krijgen en ze aanzetten tot een actieve en gezondere leefstijl. Dit alles met voetbal als middel. Maar je hoeft niet een goede voetballer te zijn (geweest)!

Voordelen deelnemers

- Meer sociale interactie
- Betere fysieke gezondheid
- Informatie over gezonde leefstijl
- Nieuwe contacten
- Samen plezier hebben!



Nieuwe leden zijn van harte welkom. Wilt u eens nader kennis maken, dan kunt u vrijblijvend met ons meetraineren, om de sfeer te proeven. Uiteraard kunt u ook eens langskomen om alleen te kijken en kennis te maken. De kosten zijn € 13,00 per maand.

Voor informatie kunt u contact opnemen Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak,
06 - 55 42 10 30, jay@buurtsportcoachdenhaag.nl of www.adodenhaag.nl/oldstars





ELKE DONDERDAG VAN 18:00 TOT 19:00
WORDT ER BOOTCAMP GEGEVEN,
VERZAMELEN IN DE KANTINE
VAN H.V.V LAKKWARTIER
€2 PER TRAINING

16+
ELK NIVEAU

Info@buurtsportcoachdenhaag.nl
Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag (kantine)
VOOR MEER SPORT IN DE BUURT: WWW.BUURSPORTCOACHDENHAAG.NL

Buurt-koffie

Ontmoet wijkbewoners en organisaties uit de wijk tijdens de wekelijkse koffie voor heel Spoorwijk. Op vrijdag van 14:00-16:00 in de Oase.

Verder is er elke werkdag koffie-inloop in de vernieuwde Wissel (van Meursstraat 1b)

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



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 sporten bij Carla Gobardhan bij HVV Laakkwartier.

Sport en veel gezelligheid in één les!

Wanneer: zaterdag 14.00-15.00 uur

Waar: Buurthuis van de Toekomst,
HVV Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69,
Den Haag. Halte bus 22/29

Kosten: € 6,- p/m, 1^e x gratis

Informatie:

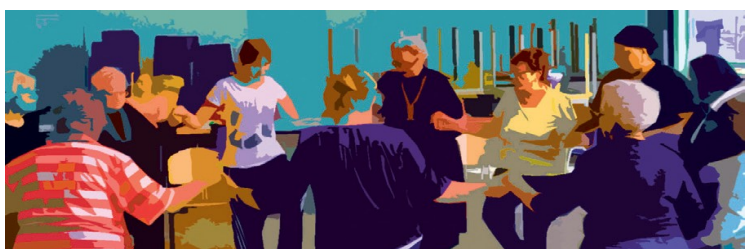
Leila Kaya Dursun 06-16353556

Noortje van der Kaaden 06-38287138

MOOI!
verbindt mensen



WijCoop Laak





Oproep

Doe mee met een Extra rondje door de wijk met Oud en nieuw.

In de aanloop naar oudejaarsavond kan er sprake zijn van overlast van illegaal vuurwerk afsteken en brandjes op straat. Denk hierbij ook aan brand in de prullenbakken op straat en vuurwerk in de ORAC's. BPT Spoorwijk wil daarom vanaf kerstmis en rondom oud en nieuw **extra rondjes** lopen door de wijk. De overlast kan dan via de meldingenApp worden doorgegeven aan de gemeente/politie/brandweer etc.

Meelopen !!

We kunnen extra deelnemers gebruiken om het **BPT Spoorwijk** te ondersteunen. Wil jij ook deelnemen?

Graag dan een mailtje aan: buurtpreventiespoorwijk@gmail.com spoorwijk@benik.nl en we nemen contact met je op.

Je kunt ons ook bellen als je wil meelopen **t. 3935688** en **t. 06.24545533**.

We kunnen de deelnemers indelen in een looprooster

Ons vertrekpunt is Schimmelweg 200 (voorheen De Keet).

Daar de vaste deelnemers ook op onze **groepsAPP** zitten, blijven zij op de hoogte van ontwikkelingen. Het kan namelijk gebeuren dat, door omstandigheden, ons vertrekpunt danwel de vertrektijd wijzigt.

Kortom, meldt je aan en blijf op de hoogte.

Bij-1 Voor kinderen en ouders in Spoorwijk

We zijn open op **maandag- woensdag- en donderdagochtend** vanaf 8.30 uur tot 12.00 uur.

Samen met je kind(eren) ben je welkom bij deze **inloopochtend**. Je kan komen en gaan wanneer je wilt. Je ontmoet andere ouders en kunt een kopje thee/koffie drinken, terwijl je kind speelt. Elke ochtend is er tijd voor fruit, wat te drinken en worden er liedjes gezongen. Ook knutselen vinden de kinderen heerlijk. Loop gerust binnen!

Naast onze creatieve materialen, klimtoestellen voor jonge kinderen, een treinbaan en een keukentje hebben we sinds kort ook een **ballenbak**.

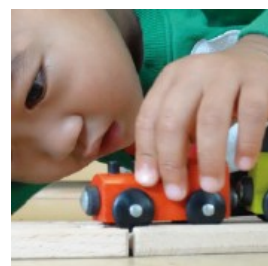
Toegang is gratis!

Bij-1 voor kinderen en ouders in Spoorwijk

Prudens van Duysestraat 18

2524 EA Den Haag www.facebook.com/kindcentrum

www.bij-1.nl



Organiseer een vuurwerkvrije buurt

Ook deze jaarwisseling kunnen bewoners met elkaar afspreken in hun buurt geen vuurwerk af te steken. In zo'n vuurwerkvrije buurt kunt u kartonnen borden ophangen, die u kunt aanvragen bij de gemeente.

Wilt u als bewoner deze jaarwisseling ook een vuurwerkvrije buurt? Met behulp van onderstaande tips kunt u dit organiseren:

1. Maak met uw burens afspraken over het afsteken van vuurwerk in en rondom een straat, pleintje of speeltuin of aangrenzend aan een groengebied.
2. Baken het gebied waarvoor de afspraken gelden goed af. Zijn er bewoners die niet mee willen doen? Houd hier dan rekening mee.
3. Zorg ervoor dat alle bewoners in het gebied waarvoor de afspraken gelden het eens zijn met de gemaakte afspraken. Draagvlak is van essentieel belang om het bewonersinitiatief te doen slagen.
4. Neem eventueel contact op met de wijkagent om de gemaakte afspraken te delen.
5. Hang de borden uiterlijk 31 december langs de grenzen van het vuurwerkvrije gebied.
6. Zorg ervoor dat de borden uiterlijk 3 januari weer verwijderd zijn en zorg er met elkaar voor dat de buurt schoon is.

Gemeente en politie handhaven de afspraken in deze gebieden niet. De gemeente gaat uit van de kracht van bewoners zelf.

Aanvragen



U kunt de borden aanvragen via de website van de gemeente Den Haag: www.denhaag.nl (organiseer-een-vuurwerkvrije-



Gemeente Den Haag

buurt).

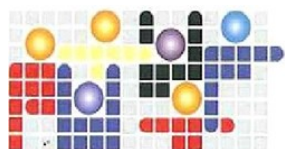
De Wissel: ingang is verplaatst

De plannen waren er al een lange tijd om De Wissel te verbouwen en anders in te richten.

Maar nu is het geheel vernieuwde gebouw ook open!!!! En de ingang is nu aan de Van Meursstraat.

Alle activiteiten vinden nu dus weer plaats in de Wissel. En je bent dagelijks welkom om een kopje koffie te komen drinken. Als je nog niet langs bent geweest, kom dan ook gauw eens!





Winteractiviteiten *onder voorbehoud* bij

Jeroenschool (J), Mooi (M) en De Oase (O)

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 en Daad balie	09.30—12.00 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	(OJM) Mode & kniples (€ 6 /m)	09.30—11.30 uur
	(M) Lunch in de even weken (€ 4)	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,-)	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
	(OJM) Mode & kniples (€ 6 /m)	19.00—21.00 uur
	(O) Oasegebed	19.10—19.40 uur
Donderdag	(OJM) Fietsles (12 lessen € 20)	09.00-10.15 / 10.30—11.45 uur
	(M) Fitness/wandelen voor dames (€ 6 /m)	09.30—11.30 uur
	(O) Raad en Daad balie	10.00—12.00 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
	(O) Raad en Daad balie	13.30—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 2x /m (€ 5,50 ovp €3,50)*	17.00—19.30 uur
	(M) Wereldkeuken, bewoners koken voor de wijk 1x/m (€ 5,50 ovp €3,50)*	17.00—19.30 uur
	(M) Hatha Yoga (€ 22,00 /m)	18.45—20.00 uur
	(M) Kaarten-Jokeren (€ 7,50 voor 6 weken)	19.30—21.00 uur
Vrijdag	(M) Open ontmoeting	09.00—14.30 uur
	(M) Wandelgroep Spoorwijk, Alb.Thijmstraat 85 (gratis)	10.45—11.45 uur
	(O) Buurtkoffie	14.00—16.00 uur
Zaterdag	(M) Bewegen voor vrouwen met gezondheidsproblemen (HVV Laakkwartier) 1x per 14 dagen op woensdag en wekelijks op zaterdag (€6 /m)	09.30—10.30 uur
	(O) Kroko's, christelijke kinderclub, tweewekelijks	11.00—12.30 uur
Zondag	(O) Kerkdienst of kringviering	10.00—11.45 uur

*ovp = ooievaarspas

Overige activiteiten

(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
(O) Alleencafé iedere 2 ^e dinsdag van de maand in de kerkzaal	14.30—16.30 uur
(O) Koken Kariboe Bibi iedere laatste zaterdag van de maand	14.00—17.00 uur

TAALONDERWIJS

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 <i>Taalniveau: A1/A2—voor gevorderden</i>	Maandagmiddag en Donderdagmiddag 13.00—15.30 uur Ouderkamer basisschool Jeroen
Taal van Mondriaan <i>Taalniveau: A0-A1 (€ 37,- per jaar voor taalboek) A2 en B1</i>	Dinsdagavond en Donderdagavond 19.00—21.00 uur Ouderkamer basisschool Jeroen
Taal voor Thuis <i>Beginners en gevorderden</i>	Groep 1: Dinsdagochtend 09.00-10.30 uur Groep 2: Dinsdagmiddag 13.00-14.30 uur
Taal aan Zee <i>Taalniveau A0-A1 (€ 15,- per jaar) voor beginners</i>	Groep 1: Maandagmiddag en Donderdagmiddag 13.00-15.00 uur Groep 2: Dinsdagmiddag (13.00-15.00 uur) en Donderdagochtend (09.00-11.00 uur) Ouderkamer basisschool Jeroen (Van Meursstraat 1a)

Contactpersonen:

Gerard Paardekooper (Jeroenschool)

Elly Evertse (taaldocent Jeroenschool)

Telefoonnummer: 070 – 394.3450

E-mail: gpaardekooper@jeroenschool.lucasonderwijs.nl

Loop gerust binnen voor informatie of bel ons op een van onderstaande nummers:

Jan Baronner 070 - 3181690 (Oase/Stek)

Lerina Kwamba 06 - 20974319 (Kariboe Bibi/Stek)

Servicepunt XL 070 – 2052390

Jeroenschool 070 - 3939493

Sloop en Nieuwbouw

Het zal u ongetwijfeld niet ontgaan zijn dat de omgeving van de dr Schaepmanstraat een transformatie ondergaat. In het volgende nummer hopen we hier meer over te vermelden.

B Bibliotheek
Den Haag



Buurtbibliotheek in Oase in Spoorwijk gaat dicht

Nadat de buurtbibliotheek lang voor Spoorwijk is behouden bij de Oase (Van Meursstraat 1) valt nu het doek.

Op 1 december 2019 houdt de buurtbibliotheek van Spoorwijk op te bestaan.

De dichtstbijzijnde bibliotheek is nog wel in Laak, namelijk aan de Linnaeusstraat 2.

Sportactiviteiten die plaatsvinden in het Laakkwartier



Maandag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Aerobics	De Wissel	V 18+	€ 3,00* / 6,00 p/m
14.00-16.00	Bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 55+	€ 4,50* / € 9,00 p/m
17.30-18.45	Hardlopen	Vadercentrum Adam	M / V 18+	€ 0,50 per keer
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 18+	€ 0,50 per keer
20.00-21.00	Hip hop feminine	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Dinsdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
10.45-11.45	BeweegFit	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 6,00 per maand
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 30+	€ 7,50 per maand

Woensdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
18.00-19.00	Shakuma	Oase	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
20.00-21.00	Afro dance	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Fitness / wandelen	De Wissel	V 18+	€ 6,00 per maand
10.00-11.30	Yoga	De Wissel	V 35+	€ 7,50 per maand
10.00-12.00	Badminton	'r Zandje	M / V 55+	€ 13,00 per maand
13.00-14.00	Spierversterkende oefeningen	Laakhage	V 18+	€ 0,50 per keer
14.00-14.45	Bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 6,00* / €12,00 p/m
15.00-15.45	Bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	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
18.00-19.00	Bootcamp	HVV Laakkwartier	M / V 18+	€ 2,00 per keer
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 30+	€ 0,50 per keer
18.30-19.30	Wandele n	HVV Laakkwartier	M / V 18+	gratis
18.45-20.00	Hatha Yoga	De Wissel	M / V 18+	€ 22,00 per maand

Vrijdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
14.00-15.00	Wandelvoetbal	HVV Laakkwartier	M / V 60+	€ 13,00 per maand
14.00-15.00	Bewegen Voor Ouderen	Lipa 1	M / V 70+	€ 10,00 per maand
20.00-21.00	Urban dance	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Zaterdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
14.00-15.00	Bewegen voor vrouwen met gezondheidsproblemen	HVV Laakkwartier	V 40+	€ 6,00 per maand

Zondag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
12.30-14.00	Voetbal	Kunstgras 't Zandje	M 18+	gratis
12.00-13.30	Yoga	Vliethage	M / V 18+	€ 3,00 per keer

* = Ooievaarspas

Adressen locaties

HVV Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS 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

Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24, 2523 AR Den Haag

Vliethage, Rijswijkseweg 252, 2516 EN Den Haag

De Wissel, Van Meursstraat 1b, 2524 XN 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



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

Slagerij HET ZUIDERPARK

v. Zeggelenlaan 112 – Den Haag

Tel. 070-3608011

Alleen met waardebon:

Gourmetschotel standaard voor:

4 personen € 16,00

6 personen € 24,00

Altijd vers en voordelig

www.hetzuiderpark.nl



*Uw dierenpeciaalzaak
De Vrije Vogel
Van Zeggelenlaan 100*



*Veel leuke aanbiedingen voor onder de boom voor uw viervoeter.
Kom kijken in de winkel!*

**Wij zijn met vakantie van 29 december 2019
tot en met 20 januari 2020.**

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.



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

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

nummers en websites staan ook op www.spoorwijk.org