

SP^{OR}WIJZER

De Spoorwijzer is een uitgave van de Bewonersorganisatie Spoorwijk

46e jaargang no. 1 - maart 2020



BIJNA LENTE 2020

5 maart Vrouwendag

10 maart WIIKWANDELING

10 maart AlleenCafé

24 maart Bestuursverkiezingen

4 mei Herdenking

Cursussen SPORT in de Buurt

Winterkermis

Sport&Spel Hof van Heden

Laaktheaternieuws

SADIE's KITCHEN

Terugblik Nieuwjaarsreceptie

ACTIVITEITEN

Colofon

Redactie

Ingrid Kamminga
Marjan Wesselingh
Eddy de Vries

Vorbereiding

Astrid Maagdenberg

Drukkerij

Deniz, www.drukkerijdeniz.nl

De Spoorwijzer heeft een oplage van 3.200 stuks die huis aan huis door geheel Spoorwijk verspreid wordt.

Kopij inleveren editie 2 van de Spoorwijzer voor 1 mei 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: BOS "De Wissel"

Van Meursstraat 1b

Postadres:

Postbus 16600

2500 BD Den Haag

Telefoon 070-205 2205

bos@spoorwijk.org

www.spoorwijk.org



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



@BosSpoorwijk

Van de voorzitter

Al een aantal jaren ben ik gepensioneerd en sinds juni 2019 heb geen verantwoordelijkheid meer bij Don Bosco. Dat betekent tegen andere zaken aanlopen die toen op de achtergrond bleven. De aandacht lag elders.

Zo heb ik meer oog gekregen voor het bestaan van vele mensen in Spoorwijk, die twee harten hebben: een hart om lief te hebben en een hart om te lijden. Liefhebben en lijden, twee kanten van ons leven, ook in deze wijk. Deze buurtbewoners geven geur en kleur aan onze wijk, aan de wijze van samenleven in de wijk, en vormen de ruggengraat van ons morele kompas. Ze zijn er. Hebt U ze al ontdekt ?? Daaromheen scharrelen ook de kinderen met hun eigen herrie en gekkigheden, maar waar ook geweldige initiatieven die uit hun harten opborrelen.....naar voorbeeld van..... Het hart dat kan lijden, daar moeten zij nog tegenaan lopen.

Dit jaar ook 75 jaar bevrijding, met veel aandacht voor vrijheid. Vrijheid in de harten van gewone mannen en vrouwen. Als vrijheid daar sterft, kan geen grondwet, geen wet of rechtbank haar redden. Het is niet de vrijheid om te doen wat we willen. Vrijheid heeft een bedding nodig. Drie instituties lenen zich daar uitstekend voor: ouderschap, onderwijs en herinnering. Daar wordt vrijheid geboren, beleefd en gevierd.

De Energietransitie vraagt ook in Spoorwijk aandacht. Bekend is dat in de koophuizen in bijv. de Beetsstraat, gebouwd eind jaren negentig, al volop aardwarmte geïnstalleerd is. Vanuit het Bestuur van BOS denken wij aan het vorming van een werkgroep om kennis, kunde en ervaring in het kader van de energietransitie op tafel te krijgen en dat te delen met bewoners die er vragen over hebben.

In maart 2020 zijn weer een aantal speciale activiteiten. Op donderdag 5 maart bezoekt Wethouder van Tongeren om 12.00 uur het Stadsdeel Laak. Op dinsdag 10 maart, verzamelen vanaf 18.30 uur in de Wissel, houden wij weer de Wijkwandeling en aansluitend Leefbaarheidsoverleg. Als U aandacht wil hebben voor een bepaalde zaak in Spoorwijk, ter verbetering, loop dan mee of meldt het bij Astrid 070-2052205.

Op 19 maart vanaf 19.00 uur, start de Jaarvergadering van BOS in de Wissel. Er wordt uiteengezet wat BOS het afgelopen jaar heeft gedaan. Wij staan stil bij de werkzaamheden van Eddy de Vries, Penningmeester en zijn Financieel Jaarverslag 2019. Zijn laatste, want hij moet die functie neerleggen, vanwege zijn verhuizing naar Rotterdam. Daarna worden de nieuwe bestuursleden voor de komende 2-4 jaar gekozen. Graag roep ik bewoners van Spoorwijk weer op, om bij Uzelf te rade te gaan en de vraag te stellen of U een dienst aan Spoorwijk wil vervullen in de Vereniging die BOS heet.

Henny Koot, voorzitter

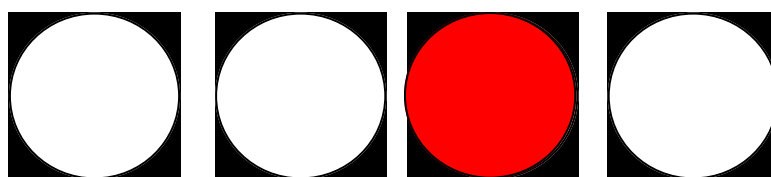
24 maart 19.00 uur Wijkvergadering De Wissel

Bestuursverkiezingen Bewonersorganisatie Spoorwijk

De Bewoners Organisatie Spoorwijk (BOS) is er al meer dan 35 voor en door de buurt. Bekend van het Kleurrijk Festival, de 4/5 meiviering, het Leefbaarheidsoverleg en gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente. En natuurlijk de Spoorwijzer en bij onze Facebookvolgers. Het bestuur moet weer aangevuld worden met nieuwe vrijwilligers. Dus is dinsdagavond 24 maart een belangrijke bijeenkomst in de Wissel!

Op 24 maart vanaf 19:00 start de Jaarvergadering van BOS. U hoort wat BOS het afgelopen jaar heeft gedaan. Daarna worden de nieuwe bestuursleden voor de komende 2 tot 4 jaar gekozen. We vinden het belangrijk dat bewoners van Spoorwijk hun stem deze avond laten horen.

U stemt toch ook?



Wijkwandeling 10 maart

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

Iedereen kan mee lopen en meedoen en denken met het Leefbaarheidsoverleg. Behalve dat het buitengewoon nuttig is, is het ook een sociaal gebeuren en een mogelijkheid om kennis te maken met andere wijkbewoners. En dat kan verrassend leuk en gezellig zijn. Kortom, we zien u graag 10 maart om 18.30 uur bij de ingang van Wijkcentrum 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 maart, juni, september, december

Actiepunten wijkwandeling december:



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

Burenhulp Stadsdeel Laak

Kunt u hulp gebruiken of zoekt u gezelschap? Of staat u graag klaar voor anderen? Dan bent u bij Burenhulp Laak aan het goede adres. Een vraag plaatsen of hulp bieden is eenvoudig en vrijblijvend.

Hulp nodig?

Bent u onverwacht ziek, heeft u 2 linkerhanden of wilt u met wat hulp zo lang mogelijke thuis wonen? Vragen staat vrij! Bij ons kunt u ook terecht wanneer u maar eens in de zoveel tijd hulp kan gebruiken, of als u het gewoon eens wilt proberen. Burenhulp brengt u snel en zorgvuldig in contact met de meest geschikte buur.

Zin in een klusje?

Iedereen kan iets doen voor een ander. Of u nu wekelijks langskomt voor een praatje of eenmalig wilt klussen in de tuin: uw buurtbewoners kunnen uw hulp goed gebruiken.

Meer weten?

Neem contact op met Burenhulp Laak in Wijkcentrum Cromvlietplein. Bereikbaar op dinsdag en donderdag tussen 10:00 en 14:00 voor aanmeldingen. Telefoonnummer 070 205 23 80



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!



AlleenCafé

Een plek waar je met je verhaal terecht kunt, waar je gevoelens en gedachten herkend worden en waar je ook nog praktische informatie kunt ontvangen. Dat heb je nodig wanneer je te maken hebt met rouw. Het AlleenCafé wil dat bieden: iedere tweede dinsdagmiddag van de maand is er ontmoeting en informatie voor mensen met rouw in De Oase, Van Meursstraat 1.

Elke maand hebben we een onderwerp, maar tussendoor is er altijd gelegenheid voor andere vragen en gesprek.

Op dinsdag 10 maart is het onderwerp: Rouw van anderen. We praten dan over de vraag: Ik heb genoeg op mijn eigen bordje; wat moet ik met andermans leed?

Op dinsdag 14 april 2020 wordt het een speciale middag. Het AlleenCafé bestaat tien jaar en dat vieren we door de allereerste spreker bij een middag van het AlleenCafé nog een keer uit te nodigen: Marinus van den Berg, geestelijk verzorger uit Rotterdam en auteur van boeken over rouw. Bij de thee hebben we uiteraard iets lekkers voor deze speciale jubileummiddag.

Op dinsdag 12 mei praten we over het onderwerp: Ongemakkelijke emoties. Mag ik nog wel ergens om lachen als ik rouw? Of boos zijn?

En op dinsdag 9 juni gaat het over: man en vrouw in de rouw. Wat zijn verschillen tussen mannen en vrouwen bij rouw en herken je dat?

Van harte welkom! Theo Hettema



**25^e Dodenherdenking
in Buurt- en Kerkhuis de Oase/Spoorwijk
Maandag 4 mei 2020
THEMA: In vrijheid kiezen**

**19.00 uur in de Oase, van Meursstraat 1
(Oase vanaf 18.45 uur open)**

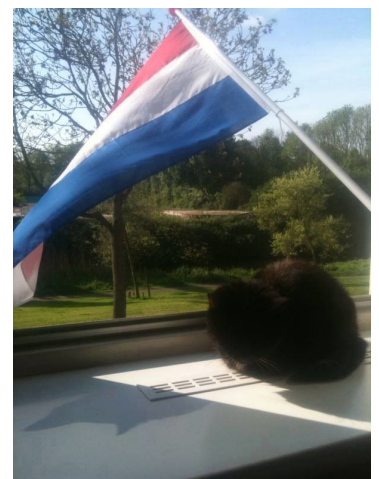
19.50 uur Ledeganckplein bij het Gedenkteken



**27 april Koningsdag!
Vrijmarkt en spelen**

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

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



Gratis

Kom langs bij onze Kinderclub

4 - 10 jaar

Maandag 15.15 - 17.00
Woensdag 13.00 - 14.30
15.00 - 16.30
Donderdag 15.15 - 17.00



Ontdekken



Knutselen



Spelen



Bij-1
Prudens van Duysestraat 18
Den Haag, www.bij-1.nl
facebook.com/kindcentrum

Gratis

Kom langs bij onze Ouder- en kindochtend

Voor ouders met kinderen van 0 - 4 jaar

Maandag 8.30 - 12.00 uur
Woensdag 8.30 - 12.00 uur
Donderdag 8.30 - 12.00 uur



Ontdekken



Spelen



Ontmoeten



Bij-1
Prudens van Duysestraat 18
Den Haag, www.bij-1.nl
facebook.com/kindcentrum
06 - 19 45 43 47

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



Schoonste straat van Den Haag in Laak!

Wij de Bergmanstraat in Laak zijn trots op de winnaars van de schoonste straatverkiezing! 🏆

In januari is door onze kersverse stadsdeeldirecteur Lawrence Eghosa een mooie cheque 💰 uitgereikt aan de bewoners van de Bergmannstraat. Van de 5 deelnemende straten hadden zij op 1 januari de schoonste straat! 🌟

Met een oliebol in de ene hand en een hogedrukspuit in de andere hand hebben ze er met z'n allen voor gezorgd dat de straat weer netjes het nieuwe jaar in ging.

Van de cheque wordt een gezellig 🍷 straatfeest 🍷 georganiseerd.



Sport en Spel in het: HOF VAN HEDEN

Wanneer:

Zaterdag 29 februari 11.00-16.30

Zaterdag 28 maart 11.00-16.30

Alberdingk Thijmstraat 71



Mooi
welzijn



INTERNATIONALE VROUWENDAG 2020: VRIJHEID!

THEATER



De Internationale Vrouwendag heeft dit jaar als thema Vrijheid. Al jarenlang strijden vrouwen voor zelfbeschikking, individuele rechten en vrijheid. Op 5 maart vieren we in laaktheater onze individuele vrijheid met workshops, kunst en cultuur, een verwenstudio, een bakwedstrijd en nog veel meer.

Programma

9.00 uur: Inloop met koffie en iets lekkers

Vanaf 9.30 uur Ochtendprogramma (met activiteiten voor kinderen)

Feestelijk Opening door Trommel Vrouwen, host/uitleg dag & Powerspeech: Leven met Multiple Sclerose. Budget Coach en een optreden.

12.00 uur Lunch & achtergrond muziek

Vanaf 12.30 uur Middagprogramma

12.30 uur: Inloop met koffie en iets lekkers

12.45 uur: Feestelijk Opening: Modeshow, programma uitleg & Powerspeech (Ewa Stroes vertelt over haar journey van Polen naar Nederland en haar leven als kunstenares en ondernemer.

13.30 uur: Heel Laak Bakt! Taarten presentatie

14.00 uur: Show Your Talent

14.30 uur: Prijsuitreiking taarten Heel Laak Bakt!

15.00 Uur: Powerspeech: IVF (wat als kinderen krijgen niet vanzelfsprekend is?)

15.30 uur: Catwalk Training

Wil jij een bijdrage leveren aan deze dag in de vorm van een optreden? Wil jij deelnemen aan Heel Laak Bakt? Meld je dan aan via productie@laaktheater.nl of 06 - 40 830 499.

PROGRAMMA VANAF MAART 2020

Het Laaktheater draait op volle toeren. Elke woensdagmiddag is het kindermid-dag met om 14.30 uur een leuke film in Filmclub Laak of een mooie theatervoorstelling. Een kaartje kost 3 euro (of 1,50 euro met Ooievaarspas).



THEATER

Kijk voor het actuele theaterprogramma op www.laaktheater.nl

Ook de lessen zijn weer begonnen. Zo kan je elke week onder andere diverse danslessen volgen van dansschool Beweigi.

Maandag	17.30-21.00 uur	Dansles door Beweigi	kijk op http://www.beweigi.nl
Dinsdag	16.15-17.45 uur	Laaks Jeugdtheater (8-12)	€13 per maand
Dinsdag	19.00-21.00 uur	Laaks Jeugdtheater (12-18)	€13 per maand
Dinsdag	19.00-21.00 uur	Linedance	gratis proefles
Woensdag	13.00-14.15 uur	Gitaarles door Gitaarskool	
Woensdag	16.15-19.00 uur	Gitaarles door Gitaarskool	
Woensdag	19.00-21.00 uur	Salsa Cubano door Ritmo Cubano	klaartje@ritmocubano.nl
Donderdag	17.00-21.00 uur	Dansles (kinderen) door Beweigi	kijk op http://www.beweigi.nl

ROOS & ARIADNE

Over liefde en andere walgelijke dingen.

"Spikkel, 7 jaar, vuilnisbakkenras, reu. Lieve hond, goed met kinderen. Vanwege een scheiding zoeken we een nieuw fijn huis voor hem. Bieden vanaf 15 euro."

Sinds haar moeders zijn gescheiden woont Roos in een nieuw huis en dat is beyond stom. De muren stinken naar verf en alles is vreemd. En nu zijn ze ook nog van plan om Spikkel weg te doen!? Maar Roos wordt niet boos, want zo zit ze niet in elkaar. In haar nieuwe kamer vindt Roos een rode draad. Ze volgt de draad en komt in een doolhof terecht. Daar ontmoet ze Ariadne.

Ariadne is knal verliefd. Op de knappe Theseus. Ze hielp hem ontsnappen uit het moeilijkste en gevaarlijkste doolhof ooit. En redde hem zo uit de bek van de mensetende Minotaurus. Maar direct daarna heeft Theseus haar gedumpt. Ariadne is woedend. Als Ariadne het opgerolde rode draad in de hand van Roos ziet wordt ze nóg bozer: hoe komen ze nu ooit uit het doolhof?

Voorstelling 4 maart 2020, aanvang 13.30 uur.

Leeftijd: 8+; kosten: €3 (met ooievaarspas €1,50)

TAART & THEATER: OUDE HOLLANDSE NIEUWE ZINGT...

Oude Hollandse Nieuwe zingt Nederlandstalige muziek, zowel uit de oude als uit de nieuwe doos. Het koor wordt begeleid met muziekbanden en livemuziek. Bas zorgt voor de muziek en Thea en Lilly spelen op de accordeon. Het koor wordt gedirigeerd door de dirigente van het Laaktheater Loes.

De ontvangst is gratis met een kopje koffie en iets lekkers, daarna geniet u op deze gezellige middag van meezingers, gevoelige liedjes en mooie chansons.

Wilt u erbij zijn? Meldt u dan aan via kassa@laaktheater.nl, onder vermelding van Hollandse Nieuwe. ZA 14 MAR / 14.00 U

FORSE OGGI (MAGARI DOMANI) - SIPARIO (VERHUUR)

"Forse oggi, magari domani" gaat over vriendschap, liefde en bedrog. In het eerste deel van de theatervoorstelling komen vier mannen eens per maand in hetzelfde restaurant samen om te praten over liefde, hun vriendschap, hun verleden en over het niet begrijpen van hun vrouwen. In het tweede deel bereiden 3 vrouwen zich voor om, in hetzelfde restaurant, de minnares van de man van één van hen te ontmoeten.

VR 20 MAR / 20.15 U, ZA 21 MAR / 20.15 U, ZO 22 MAR / 16.00 U

kosten: €18 (met ooievaarspas €16)



KIJK VOOR HET ACTUELE THEATERPROGRAMMA VAN HET LAAKTHEATER OP WWW.LAAKTHEATER.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, Juliaalaantje 26, Rijswijk (grens Spoorwijk)

www.indepraktijkspoorwijk.nl

www.facebook.com/indepraktijkspoorwijk

marike@indepraktijkspoorwijk.nl

tel. 06-11091737

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

De samenwerking tussen "In de Praktijk", kerk in Spoorwijk en de Oase (kringviering) gaat in 2020 door!

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

Kom je ook eens kennismaken?

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

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

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

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

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

Meer weten? Kijk op: www.indepraktijkspoorwijk.nl

of via Facebook: www.facebook.com/indepraktijkSpoorwijk

Bellen mag ook: Marike ten Have: 06-11091737

De andere zondagen van de maand kun je ook bij ons komen Brunchen bij Don Bosco om 10:30

Nieuwjaarsreceptie Spoorwijk 13 januari 2020 in de nieuwe Wissel

Nu de Wissel verbouwd is, heeft BOS haar nieuwjaarsreceptie natuurlijk in de prachtige nieuwe hal en ontmoetingsruimte kunnen houden op maandag 13 januari jl.

Onder het genot van een hapje en drankje hebben belangstellenden de receptie bezocht. Het was drukker dan vorig jaar.



Voorzitter Henny Koot opende de receptie met een korte toespraak. Met dank aan Mooi en heel veel vrijwilligersorganisaties in de wijk proostte hij samen met de aanwezigen. Henny benoemde de vele activiteiten die BOS gedurende een jaar organiseert en wenste de eenieder een Gelukkig en een Zalig Nieuwjaar. Samen verder blijft het motto, ook in 2020.



Voor en door bewoners van Spoorwijk!



Oproep aan Wijkbewoners:

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

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

Winterkermis

Afgelopen kerstvakantie heeft de bewonersorganisatie een winterkermis georganiseerd in de Hof van Heden. De jongere kinderen in de wijk konden in de draaimolen of in de zweefmolen, 3 middagen lang. Voor iedereen was er iets warm: oliebolletjes, wafels, koffie, thee en warme chocolademelk. Dat was ook wel nodig want het waren frisse middagen. Overigens wel droog weer met een winters zonnetje. Opgeteld zijn er in die 3 dagen meer dan duizend bezoekers geweest; kinderen en volwassenen.



We hopen bij een volgend evenement weer op enthousiaste bezoekers. Want daardoor kunnen we meer leuke dingen organiseren in de wijk.

Met dank aan de sponsors:
Stadsdeel Laak en Fonds 1818



Vadercentrum **VO** Adam

De **WEGGEEF** Winkel

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



Walking Football



Mist u ook de tijden van vroeger..?? Lekker een balletje trappen, sociaal bezig zijn met elkaar en na afloop ouderwets gezellig verhalen en humor terug halen!!

Wat houdt Walking Football nou precies in?

- Je bent in beweging.
- Je voetbalt weer.
- Op sociaal vlak blijft je binding houden met de medemens.
- Je bent nooit te oud om iets te leren.

Wanneer is het?

- Elke vrijdagmiddag van 14.00-15.00 op HWV Laakkwartier.

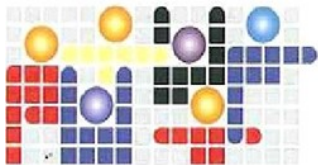
Voor wie is het?

- Voor iedereen die sportief bezig wilt zijn, sociaal contact wil blijven houden, maar ook voor iedereen om gezellig een bakkie koffie te komen dan.



Voor meer interesse neem contact op met de buurtsportcoach in Laak, Jay van Veelen via 06-55 42 10 30 / jay@buurtsportcoachdenhaag.nl, of kom gewoon gezellig een keer langs op vrijdagmiddag!!





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

Maandag

(M) Aerobics/gym voor dames (€ 6 /m)	09.30—11.30
(M) Breien (eigen materiaal meenemen)	10.00—11.30

Dinsdag

(O) Raad en Daad balie	09.30—12.00
(O) Spreekuur wijkagent	10.00—11.00
(O) Kinderkunstacademie	15.30—16.30
(M) Pools spreekuur	17.30—20.30
(M) Yoga (€ 7,50 /m)	18.30—20.00

Woensdag

(OJM) Mode & kniples (€ 6 /m)	09.30—11.30
(M) Lunch in de even weken (€ 4)	12.00—13.30
(M) Kinderclub 4–11 jaar gratis	13.00—15.00
(M) Bloemschikken 3 ^{de} woensdag v/d maand (€ 5,-)	13.30—15.00
(O) Sieraden maken en naailes	14.00—16.00
(M) Crownies 8–12 jaar gratis	15.00—16.30
(O) Shakuma voor vrouwen (€ 6 /m)	18.00—19.00
(OJM) Mode & kniples (€ 6 /m)	19.00—21.00
(O) Oasegebed	19.10—19.40

Donderdag

(OJM) Fietsles (12 lessen € 20)	09.00—10.15 / 10.30—11.45
(M) Fitness/wandelen voor dames (€ 6 /m)	09.30—11.30
(O) Raad en Daad balie	09.30—15.30
(M) Yoga (€ 7,50 /m)	10.00—11.00
(M) Turkse vrouwengroep 45+	10.00—11.30
(M) Vrouwen verwenstudio (laatste donderdag vd maand)	12.30—15.00
(M) Klaverjassen (een kleine eigen bijdrage)	13.00—16.00
(O) Raad en Daad balie	13.30—16.00
(M) MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen)	14.00—15.00/ 15.00—16.00
(O) Voedselbank	14.00—17.00
(M) Eetclub Sadie's Kitchen 2x /m (€ 5,50 ovp €3,50)*	17.00—19.30
(M) Wereldkeuken, bewoners koken voor de wijk 1x/m (€ 5,50 ovp €3,50)*	17.00—19.30
(M) Hatha Yoga (€ 22,00 /m)	18.45—20.00
(M) Kaarten-Jokeren (€ 7,50 voor 6 weken)	19.30—21.00

Vrijdag

(M) Open ontmoeting	09.00—14.30
(M) Wandelgroep Spoorwijk, Alb.Thijmstraat 85 (gratis)	10.45—11.45
(O) Buurtkoffie	14.00—16.00

Zaterdag

- (H) Bewegen voor vrouwen met gezondheidsproblemen (HVV Laakkwartier)
wekelijks op zaterdag (€6 /m) 09.30—10.30
(O) Kroko's, christelijke kinderclub, tweewekelijks 11.00—12.30

Zondag

- (O) Kerkdienst of kringviering 10.00—11.45
*ovp = ooievaarspas

Overige activiteiten

- (M) Bingo laatste zondag van de maand (€ 7,50 incl. hapje/drankje) 13.00—16.30
(J) Koffie-uurtje iedere schooldag in de ouderkamer 08.30—09.00
(O) Alleencafé iedere 2^e dinsdag van de maand in de kerkzaal 14.30—16.30
(O) Koken Kariboe Bibi iedere laatste zaterdag van de maand 14.00—17.00



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)</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)	Servicepunt XL	070 – 2052390
Lerina Kwamba	06 - 20974319 (Kariboe Bibi/Stek)	Jeroenschool	070 – 3939493

Ruimtes te huur in Wijkcentrum De Wissel

Drie ruimtes te huur (ong 13, 18,5 en 20 m²) in **Wijkcentrum De Wissel (Spoorwijk/Laak)**, ingang van Meursstraat 1b 2524 XN Den Haag.

Deze ruimtes zijn zeer geschikt voor een zorgverlener of paramedicus zoals bv diëtist, podotherapeut, verloskundige, acupuncturist, schoonheidsspecialist, pedicure etc. Maar ook beschikbaar voor andere zorggerelateerde activiteiten.

In Wijkcentrum De Wissel zijn diverse organisaties gevestigd zoals Welzijnsorganisatie Mooi, Stichting Stad en Kerk (Stek), Jeroenschool, Fysiotherapie De Wissel.

Deze nette en zeer lichte ruimtes bevinden zich op de 1^e etage welke ook per lift bereikbaar is. De ruimtes zijn direct te betrekken. De te huren ruimtes en de Fysiotherapie delen een gezamenlijke toegang op de 1^e etage.

Meer informatie?

Bel Ruud Keesmaat, 06-24112383 of mail naar rh@keesmaat.nl.

Praktijk voor Fysiotherapie en Manuele Therapie "Goeverneurlaan"

Nieuwe naam per medio maart : Fysiotherapie De Wissel

Betsy Perkstraat 16

2524 XT Den Haag

Ingang : van Meursstraat 1b, 2524 XN Den Haag

WIJKCENTRUM DE WISSEL

Vrouwen Verwen Studio 2020

Kom gratis een drankje doen in ons theehuis!

NEEM EEN MOMENT VOOR JE ZELF...
KOM, GENIET, ONTMOET, WEES MOOI EN ONTSPAN!

Wanneer?
Dinsdag 18 februari 2020
Dinsdag 31 maart 2020

Tijd: 12:30 - 15:00 uur
Adres: Van Meursstraat 1A (tegenover bushalte 22/29)

Diverse Behandelingen Mogelijk

NEEM EEN MOMENT VOOR JE ZELF...
KOM, GENIET, ONTMOET, WEES MOOI EN ONTSPAN!

Haar knippen	€7.50
Haar vlechten of krullen of tangen	€5.00
Haren invlechten met nephaar	€7.50
Epilieren/ontharen met touw per onderdeel	€2.50
Wenkbrauwen verven	€5.00
Visagie (gezichtsreiniging en make-up)	€5.00
Nek- en schouder massage	€5.00
Handmassage	€2.50
Nagels vijlen en lakken	€3.00
Henna Tattoo	klein €2.50 / groot €5.00
Schoonheidsspecialiste	€7.50

Reserveren is niet nodig
Houd wel rekening met een korte wacht tijd per behandeling

Voor meer informatie kun je contact opnemen met
José van Dommelen 0648771260
Adelina Carty 0643061592 of a.carty@extra.nl

Wijkcentrum De Wissel Mooi welzijn

Data Vrouwen verwenstudio voorjaar 2020:

31 maart, 28 april en 26 mei (op alle data 12:30 – 15:00 uur)

Fysiotherapie De Wissel

Per medio maart een nieuwe naam voor

Praktijk voor Fysiotherapie en Manuele Therapie "Goeverneurlaan"

(voorheen gevestigd in Gezondheidspunt Laakkwartier, Goeverneurlaan 520)

Fysiotherapie De Wissel

is gevestigd in **Wijkcentrum De Wissel**, van Meursstraat 1^b in Spoorwijk

Beweegt u niet meer zo gemakkelijk?

U kunt bij ons terecht voor individuele fysiotherapie en groepstherapie.

We begeleiden ook patiënten met COPD en Claudicati klachten en tevens geven we fittraining in kleine groepen.

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

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

Wilt u behandeling of begeleiding of advies op het gebied van houding en beweging?

Kom bij ons langs of neem contact met ons op!

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

Wij hebben contracten met vrijwel alle zorgverzekeraars.

Wij zijn bereikbaar onder telefoonnummer 070-3909075

Huidig emailadres: goeverneur@fysio.speedlinq.nl, Vanaf medio maart: admi@fysiodewissel.nl

Huidige website: www.fysiotherapiegoeverneurlaan.nl

Vanaf medio maart: www.fysiodewissel.nl

Carla Weel en Olga Nicolai

EETCLUB SADIE'S KITCHEN

In verband met de verbouwing is Sadi's kitchen op de maandag in de Wissel.

05—19 maart

02—16 april

07—28 mei

11—25 juni

Aanvang: 17.00 uur, Diner start om 17.30 uur

In verband met de vakantie niet in juli en augustus

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

U BENT VAN HARTE WELKOM!

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

Bij verhindering graag afbellen op woensdag ervoor: 070 -205 2390 of bij Hille Labad (06- 246 88 836).



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

Met leuke prijzen, hapje en drankje:



Data: 29 maart, 26 april, 31 mei (onder voorbehoud), 28 juni

Van 13.30—15.30 uur (zaal open 13.00 uur)

Er worden 7 rondes gespeeld, een rits kost €12,50, plankje € 7,50 inclusief hapje en drankje.



Kinderactiviteiten

Kinderactiviteiten

De Kroko's organiseert om de week op de zaterdag een kinderclub in wijkcentrum de Oase. Alle kinderen vanaf 4 jaar zijn welkom om mee te doen en deelname is gratis.

Er worden creatieve activiteiten gedaan, liedjes gezongen en spelletjes gespeeld. De ochtend wordt afgesloten met een (warme) gezonde lunch. Ouders zijn van harte welkom om te blijven.

De Kroko's is een christelijke kinderclub waar verhalen verteld worden uit de bijbel, die gaan over het echte leven. Denk aan vriendschap, jaloezie, elkaar helpen, ontvangen. Op de club benadrukken we de positieve waarden en hopen we dat de kinderen uit de wijk in zullen zien dat zij waardevol zijn in Gods ogen.

Clubdata: 14 en 28 maart, 11 en 25 april, 9 en 23 mei
Tijd: 11:00-12:30
Plaats: Wijkcentrum de Oase (ingang bibliotheek)

Adres: Van Meursstraat 1, Den Haag

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 06-19367919. Voor meer informatie bezoek onze website www.dekrokos.nl of facebook-pagina [@dekrokos.nl](https://www.facebook.com/dekrokos.nl).



Wekelijkse Cursussen:

Kosten: €0,50 per les per keer

Maandag

Hardlooptraining	17.45 tot 19.00 uur
Yoga	18.30 tot 20.00 uur
Elektrisch lassen	19.00 tot 21.00 uur
Nederlands	19.00 tot 21.00 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	18.30 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/ -avond	13.00 tot 21.00 uur
--------------------------	---------------------

Zondag

Zwemles (beginners)	12.45 tot 13.30 uur
---------------------	---------------------

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

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 van 14:00-16:00 aanwezig om uw spullen samen met u te repareren.

Maandag 2 maart 2020

Maandag 16 maart 2020

Maandag 6 april 2020

Maandag 20 april 2020

Maandag 11 mei 2020

Maandag 25 mei 2020

Poëzieprogramma Buurtkamer

Zaterdag 21 maart 15.30 tot 21.30

Zondag 22 maart 13.00 tot 17.00

Op zaterdag gedichtenavond met Venus Faiq in de Buurtkamer

Venus Faiq zal op deze avond voordracht doen uit de diverse gedichtenbundels, waaronder het Koerdisch, Nederlands en Arabisch.



Met haar eerste poëziebundel "Beautiful Sins", onderscheidde Venus zich van haar collega's. Verder bracht zij zes poëtische collecties uit, waarin haar poëtische singles en twee romans werden vertaald.

Venus Faiq schrijft zelf ook in het Koerdisch en Arabisch. In haar schrijven houdt zij gelijke tred aan met het discours van vernieuwing in de Arabische en internationale literatuur zonder aandacht te schenken aan het belang van haar identiteit als een Koerdische vrouw. Zij fungeert hier voornamelijk als pleitbezorger van de mensheid.

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

Bus 22/29 halte Jan van Beersstraat

Kosten: € 6,- p/m, 1^e keer gratis

Informatie: Leila Kaya Dursun 06-16353556

Adelina Carty 06-43061592

Voor meer informatie over sportactiviteiten in Laak:

www.buurtsportcoachdenhaag.nl

Mooi
welzijn



WijCoop Laak

HUISWERKBEGELEIDING



Elke woensdag van 16.00 tot 17.45 uur

Veel kinderen hebben ondersteuning nodig bij het maken van hun huiswerk. Op school krijgen ze niet altijd de individuele hulp aangeboden die ze nodig hebben. Hierdoor kunnen hun schoolprestaties achteruit gaan.

Sinds vorig jaar organiseert het Vadercentrum Adam huiswerkbegleiding voor leerlingen van 12 tot 18 jaar in het voortgezet onderwijs.

Het Vadercentrum beschikt over een groot aantal vrijwilliger-docenten, die zich voor dit project op de woensdagmiddagen willen inzetten.

Als u op een woensdagmiddag net geen tijd heeft, hoeft u niets te vrezen. De vrijwilligers kunnen in overleg gelukkig ook op afspraak werken.

Heeft u een kind, dat deze huiswerkbegleiding goed kan gebruiken of heeft u zelf een klein steuntje in de rug nodig?

Op woensdag bent u van harte welkom

Jonckbloetplein 24 2523 AR Den Haag tel: 070 – 2052410

info@haagsevaders.nl

www.haagsevaders.nl



Afvalscheiding

Orac's net zoals in de Koetsveldstraat staan nu ook op het Ledeganckplein voor de Poort.

U kunt hier uw glas, plastic, papier/karton en textiel kwijt.

Houd u afval dus netjes gescheiden, dat is goed voor ons milieu!

Nieuws van Servicepunt De Wissel



Komt u naar het Servicepunt zorg dan dat:

U uw Digid meeneemt om in te kunnen loggen op websites zoals van de gemeente Den Haag of De Belastingdienst. Heeft u geen DigiD? Dan kunnen we helpen met aanvragen.

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

Kwijtschelding gemeentelijke belasting en regionale belasting in 2020

Met een laag inkomen is het mogelijk om (voor een deel) kwijtschelding aan te vragen. We bespreken eerst met u welke papieren u nodig heeft voor de afspraak. Als u thuis de papieren verzameld heeft kunt u een afspraak maken om de kwijtschelding aan te vragen. Heeft u hulp nodig om de papieren te verzamelen, vertel dit dan als u de afspraak maakt zodat we wat extra tijd in kunnen plannen om het samen te doen.

Heb je vragen over:

ZORG

WERK

GELDZAKEN

WELZIJN

WONEN

VRIJWILLIGERSWERK

Nieuwe website

Wist u dat het Servicepunten XL een nieuwe website heeft? Met informatie voor alle leeftijden? Over onderwerpen als: gedachten en gevoelens, geld en administratie, sociale contacten en cursussen en activiteiten, maar ook over (vrijwilligers)werk, wonen en zorg. Neem eens een kijkje op: www.servicepuntxl.nl



En dat u ons ook kunt volgen via facebook: [wijkcentrum De Wissel Spoorwijk](https://www.facebook.com/wijkcentrumDeWisselSpoorwijk).

De Servicepunten XL in Laak zijn vier ochtenden geopend. Een gesprek duurt ongeveer 20 minuten. Als er meer tijd nodig is werken we op afspraak.

Servicepunt XL Cromvlietplein, Cromvlietplein 120, t 070 205 23 80
Servicepunt XL Cromvlietplein is maandag en donderdag geopend van 9.00-12.30 uur.

wijkcentrumcromvlietplein@mooiweelzijn.nl

Servicepunt XL De Wissel, Van Meursstraat 1b (nieuwe ingang), t 070 205 23 90
Servicepunt XL De Wissel is dinsdag en woensdag geopend van 9.00-12.30 uur.

wijkcentrumdewissel@mooiweelzijn.nl

Mooi
weelzijn

Buurtcamping 5-7 juli

Vorig jaar was er al een fantastische Buurtcamping Spoorwijk/Laak bij Don Bosco. Ook dit jaar wil Stichting Jij Maakt het Verschil! weer zo'n leuk kampeerweekend voor Laak organiseren. Zet 5/6/7 juli dus vast in je agenda en volg ons op <https://www.facebook.com/DeBuurtcampingSpoorwijk/Laak>

Buitenspeeldag 10 juni

Dit is pas de vooraankondiging. Maar we weten dat de Spoorwijkse jeugd er altijd naar uit kijkt om weer een woensdagmiddag lekker op straat spelen. Zet hem dus vast in je agenda: de Buitenspeeldag, 10 juni.

Burgerhulpverlening steeds belangrijker. Maak jij het verschil?

Cursus Reanimatie met gebruik AED

De keten is zo sterk als de zwakste schakel. Bij een hulpverlening is iedereen belangrijk. Van de medewerkers van de meldkamer 112 tot de burgers die de eerste hulp verlenen aan het slachtoffer tot de ambulancedienst is gearriveerd om het over te nemen. Vrijdag 7 februari jongstleden vond in het wijkcentrum aan de Van Meursstraat 1 de cursus 'Reanimatie met gebruikmaking van de AED' plaats. Ondergetekende was een van de deelnemers. De cursus werd gegeven door Kees Berenbak. In een dagdeel van 9.00 tot 14.15 uur hebben de deelnemers het reanimatieproces geleerd en in praktijk kunnen oefenen met reanimatiepoppen en AED-machines. We hebben geleerd hoe te reanimeren door middel van mond-op-mondbeademing, borstcompressie en het gebruik van de AED. Tijdens de cursus is tevens aandacht besteedt aan de verschijnselen en het belang van het herkennen van o.a. een beroerte als gevolg van en hoe daarbij eerste hulp te verlenen. Aan bod kwamen ook de herkenning en eerste hulp bij botbreuken en het aanleggen van een drukverband bij een ernstige bloeding.



Reanimatie en EHBO cursussen zijn van groot belang in deze tijd waarin burgerhulpverlening steeds belangrijker wordt. Op steeds meer plaatsen in de stad worden AED-apparaten opgehangen zodat burgers in geval van nood de apparaten kunnen gebruiken. Hoewel het AED-apparaat spraak gestuurd is en aan de gebruiker verteld hoe deze het apparaat moet bedienen is het toch heel prettig wanneer je dat een aantal keren hebt kunnen oefenen in een cursus als deze.

Daarnaast doe je tijdens de cursus praktische kennis en eenvoudige EHBO-vaardigheden op die direct toepasbaar zijn indien nodig. Alle deelnemers hebben de cursus met goed gevolg afgesloten en kregen een officieel certificaat van de Nederlandse Reanimatie Raad uitgereikt. Om de kennis en vaardigheden up to date te houden wordt aanbevolen een maal per jaar een herhalingsles te volgen. Je certificaat blijft dan ook geldig. Het was een leerzame, zeer zinvolle cursus en ja, gezellig en verbindend ook. Aan de ene kant hoop je dat je het geleerde nooit in de praktijk hoeft te brengen. Aan de andere kant kun je door hetgeen je tijdens de cursus hebt geleerd een mensenleven redden.

Leer ook hoe adequaat EHBO en reanimatie- hulp te verlenen met gebruik van de AED. Voor meer informatie en aanmelding, stuur een mail naar Kees Berenbak. Mailadres: bach15@hotmail.nl

*Tip! Download vanaf de website rodekruis.nl of via de app-store de **AED locatie app** voor op je mobiele telefoon en weet waar de dichtstbijzijnde AED hangt. In geval van nood bel altijd 112.*

Tekst en fotografie: Francis Kappers

LATEN WE DE VLAG UITHANGEN 4 EN 5 MEI.

Iedere oorlog is even verschrikkelijk. Het maakt daarbij niet uit of het een langdurige wereldoorlog betreft of een kortdurend gewapend conflict. Elke burger die getraumatiseerd, of gedood wordt is een grote tragedie. De Tweede wereldoorlog kent echter een gruweldaad die alle proporties overschrijdt namelijk de Jodenvervolging, De strafkampen en de fabrieksmatige dood (vergassing) van 6.000.000 onschuldige vrouwen, mannen en kinderen. Joden, zigeuners en gehandicapten.

Dat herdenken we op 4 mei, dit mag nooit meer gebeuren. Toch is er overal in de wereld oorlog en geweld. Kennen we familie of vrienden die dit meegemaakt hebben. Op 4 mei herdenken we ook deze slachtoffers.

Op 5 mei vieren we de bevrijding in 1945, maar mogen we ook de vrijheid van vandaag de dag vieren. Vrijheid, zijn wie je bent en zeggen wat je vindt is, helaas, (nog) geen vanzelfsprekendheid in veel delen van de wereld. Wij mogen vieren dat we deze vrijheid kennen, er bewust van zijn, doen we door de vlag uit te hangen.

Ik zelf ben opgegroeid in een dorp, Ik herinner van vroeger dat op deze dagen overal de vlag uit hing, straten vol. Een bijzonderheid een saamhorigheid gevoel. Ik mis dit in de stad, In mijn Spoorwijk.

Graag zien wij dat er in Spoorwijk de vlag uit hangt op deze dagen maar ook op de andere dagen dat we de vlag uit mogen hangen. Volgens het vlaggenprotocol.

Wanneer mag de vlag uit?

Wist u dat de Nederlandse vlag alleen tussen zonsopgang en zonsondergang gehesen mag worden, tenzij aan beide zijden volledig verlicht. En zo zijn er nog veel meer regels over "correct vlaggen".

Wanneer de vlag uitsteken en hoe ?

Vlaggen mogen niet tussen zonsondergang en zonsopgang worden gehesen of blijven hangen. Een uitzondering geldt bij onbemande openbare gebouwen en in gevallen waarbij de vlag dusdanig verlicht is dat de kleuren goed te zien zijn.

Voor het halfstok hijsen van de vlag wordt de vlag eerst vol gehesen, daarna wordt zij langzaam en statig neergehaald. Bij het neerhalen van een halfstok gehesen vlag wordt deze eerst langzaam en statig vol gehesen en vervolgens op dezelfde wijze neergehaald. De vlag mag de grond niet raken.

Na de tweede wereldoorlog zijn er regels opgesteld voor het gebruik van de Nederlandse vlag. Deze zijn gebaseerd op de manier waarop de Amerikanen en Britten met hun vlag omgaan.

Voor Rijksoverheid gebouwen geldt over het algemeen dat wanneer een officiële vlagdag op een zondag valt, het meestal een dag later gevierd wordt en daarom gaat ook een dag later de vlag uit. **Dodenherdenking (4 mei) en Bevrijdingsdag (5 mei) zijn uitzondering op deze regel.**

Gebruik oranje wimpel

Vlag én wimpel gaan op gebouwen van de Rijksoverheid uit op Koningsdag en op de verjaardagen van Koningin Máxima, Prinses Beatrix en de Prinses van Oranje (Amalia). Bij alle andere gelegenheden wordt er zonder oranje wimpel gevlagd. Bij bijzondere gebeurtenissen in de Koninklijke familie (zoals geboorte, huwelijk, overlijden), kan een speciale vlaginstructie afgekondigd worden.

Dagen dat er gevlagd mag worden:

31 januari Verjaardag prinses Beatrix + Wimpel

27 april Koningsdag + Wimpel

4 mei Dodenherdenking

5 mei Bevrijdingsdag

18 mei Verjaardag koningin Máxima + Wimpel

27 juni Veteranen dag

15 augustus Formeel einde Tweede Wereldoorlog

15 september Prinsjesdag

7 december Verjaardag prinses Catharina-Amalia + Wimpel

15 december Koninkrijksdag

Kinderactiviteiten de Wissel

Twee keer per week zijn er kinderactiviteiten op de Wissel eerste verdieping.

Maandag van 15.30 t/m 17.30 uur

Meidenclub 10 + jaar

Tijdens onze meiden club vinden wij het belangrijk dat we iets doen waar jij passie voor hebt! We organiseren verschillende activiteiten zoals knutselen, koken, make-uppen, maar ook dagjes weg. We vinden het ook heel belangrijk om te horen waar jou interesses liggen zodat we kunnen kijken of we activiteiten kunnen aanpassen op jou wensen!

Heb je problemen waar je tegen aanloopt? Alles is bespreekbaar en we helpen je graag!

Woensdag van 13.00 t/m 15.00 uur

Jongens en meisjes club 7+ jaar

De jongens- en meisjesclub is voor iedereen die het leuk vindt creatief bezig te zijn, bijvoorbeeld door te koken, sporten, knutselen, bezoeken aan theater voorstellingen, maar ook sport gerelateerde activiteiten.

Meer weten? **Farah Ibrahim** -Jeugdwerker (06-10647330) F.ibrahim@mooiweelzijn.nl

Buurtkamer Spoorwijk

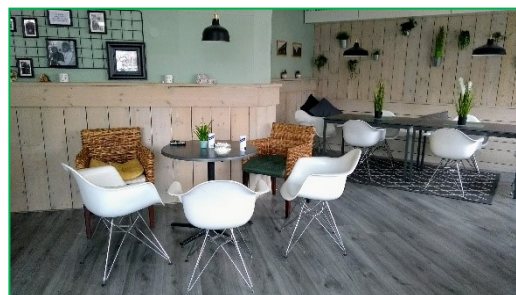
Gouverneurplein 8

Activiteiten

Marlène de Kievith (Opbouwwerker Spoorwijk)

Tel. 06-34165668

M.deKievith@Mooiweelzijn.nl Facebook: Buurtkamer Spoorwijk



Dagen	Wat	Hoe laat	Voor wie
<i>Maandag</i> Ochtend Middag	Open inloop Gezonde leefstijl (thema's)	09.00 - 11.30 13.15 - 15.00	Iedereen Arabisch/Franssprekende vrouwen
<i>Dinsdag</i> Ochtend Middag	Open inloop Oud en Nieuw haak- en verwengroep	09.00 - 11.30 13.00 - 15.00	Iedereen Vrouwen
<i>Woensdag</i> Ochtend Avond	Open inloop Poëzie/ filmgroep	09.00 - 11.30 18.00 - 21.30	Iedereen Belangstellenden
<i>Donderdag</i> Ochtend Middag Avond	Open inloop Haken en opmaken Kaartgroep	09.00 - 11.30 16.30 - 17.00 19.00 - 21.30	Iedereen Meisjes/vrouwen Vrouwen
<i>Vrijdag</i> Ochtend Avond	Open inloop Vrouwen/dochteren wisselen informatie uit over geloof, gezondheid en seksualiteit	09.00 - 11.30 19.00 - 21.30	Iedereen Vrouwen/dochteren
<i>Zaterdag</i>	Evenementen		
<i>Zondag</i>	Evenementen		



Beste lezer,

Graag stel ik mij aan u voor. Mijn naam is Adelina Carty en ik ben met ingang van 20 januari werkzaam als opbouwwerker/ participatie bij Mooi Welzijn voor Spoorwijk en Laak centraal.

Werken in de wijk is mijn passie en in de afgelopen acht jaar heb ik o.a. als Sociaal werker/ opbouwwerker, coördinator huis van de wijk gewerkt in Rotterdam en Schiedam.

Vanaf januari 2020 mag ik me vanuit wijkcentrum De Wissel gaan bezighouden met vraagstukken rondom vrouwenemancipatie, dus als u iets mist in de wijk op gebied van vrouwenemancipatie, dan hoor ik dat graag. Wellicht dat ik u als bewoner kan ondersteunen in het realiseren van uw plan.

Tot ziens! Groetjes

Adelina Carty

Opbouwwerker /Participatie Spoorwijk/Laak centraal



Wijkcentrum De Wissel

WERELDKUKEEN ZOEKT VRIJWILLIGERS, DOE JIJ MEE?

Wereldkeuken is een multicultureel en culinair programma voor buurtbewoners van Spoorwijk, waarmee je op een laagdrempelig manier van een ander cultuur proeft.

- Is koken jouw passie en kook je graag voor een groep wijkbewoners?
- Kan je niet koken, maar je wilt graag helpen met snijden en gezellige mensen ontmoeten?
- Wil je graag meedenken tijdens de organisatie van de wereldkeuken?

Meld je nu aan!

A.CARTY@MOOIWELZIJN.NL OF WHATSAPP 0643061592

Wijkcentrum De Wissel, Van Meursstraat 1a, Den Haag (tegenover bushalte 22 en 29)



AANGEPAST BOOTCAMP

WIL JE STERKEN EN FIT WORDEN? KOM DAN TRAINEN BIJ BUURTHUIS VAN DE TOEKOMST H.V.V. LAAKKWARTIER MET WILLEMIJN WESTERLAKEN

WAT: AANGEPAST BOOTCAMP / CIRCUIT TRAINING OP EIGEN NIVEAU

VOOR WIE: MENSEN MET BEPERKINGEN / CHRONISCHE ZIEKTE

TIJD: 11.00-12.00 UUR

START VRIJDAG 6 MAART, DAN IEDERE VRIJDAG!

KOSTEN: 13 EURO PER MAAND

WAAR: BUURTHUIS VAN DE TOEKOMST H.V.V. LAAKKWARTIER
JAN VAN BEERSSTRAAT 69, 2523 JS DEN HAAG



VOOR MEER INFORMATIE KUN JE CONTACT OPNEMEN MET WILLEMIJN WESTERLAKEN
06-48 134 721 OF
WWESTERLAKEN@HOTMAIL.COM



Voor meer informatie over sportactiviteiten in Laak
www.buurtsportcoachdenhaag.nl



Looprooster

Buurtpreventieteam Spoorwijk

Alle avonden om 20.00 uur verzamelen en 20:15 vertrekken of aankondiging via app. Startpunt: Schimmelweg 200 of elders communicatie via app

Datum	Dag
05 maart	Donderdag
09 maart	Maandag
17 maart	Dinsdag
25 maart	Woensdag
02 april	Donderdag
06 april	Maandag
14 april	Dinsdag
22 april	Woensdag
30 april	Donderdag
04 mei	Maandag
12 mei	Dinsdag
20 mei	Woensdag
28 mei	Donderdag
01 juni	Maandag

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
09.30-10.30	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



Buurtvader Aziz Chokoud

Niet onverwacht, maar toch geschokt moesten wij op 21 januari het bericht van het overlijden van Aziz Chokoud vernemen.

Al meteen aan het begin van dit jaar kwamen er pessimistische berichten bij het Vadercentrum binnen over zijn gezondheidstoestand. Aziz was een van de eerste buurtvaders van het Vadercentrum.

Mede dankzij zijn vele inzet en goede contacten met de organisaties en bewoners in de wijk heeft hij veel bereikt. Daarvoor veel dank namens Laakkwartier.



Oproep !

Voor het park Hof van Heden zoeken wij bewoners die mee willen praten en mee willen doen met de inrichting van een **MOES-TUIN** in het park.

Heeft u interesse, mailt u dan naar bos@spoorwijk.org met vermelding van uw gegevens.

Bellen kan ook, alleen op dinsdag en donderdag van 12:00 – 17:00 uur : 070- 205 2205.



Slagerij

HET ZUIDERPARK

v. Zeggelenlaan 112 – Den Haag

Tel. 070-3608011

Lange varkenshaas, kilo
€12,99

Met waardebon: € 7,99

Altijd vers en voordelig

www.hetzuiderpark.nl



*Uw dierenspeciaalzaak
De Vrije Vogel
van Zeggelenlaan 100*



*Zaterdag 11 april komt dokter Woef
weer langs van 12:30 - 14:00 uur
Laat uw dier vaccineren dan is
consult gratis*

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	205 23 80
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	250 70 70
Handhavingsteam Laak	353 77 32
HTM klantenservice	384 86 66
Huur niet te Duur, Huurteam	850 41 06
Kindcentrum Kosmos (Gerth van Wijksschool)	394 40 56
Kindertelefoon (14.00- 20.00 uur)	0800-0432
Laaktheater	393 33 48
Mantelzorg Laak	307 56 82
	of 06-30929559
Milieuklachtenlijn	353 66 66
Oase, Diaconaal werk	318 16 90
Ongediertebestrijding	311 77 75
Op. Basisschool "Spoorzoeker"	394 49 97
RK Basisschool "Jeroen"	393 94 93
Politiebureau Laak	0900-8844
Speeltuinvereniging	396 12 24
Spoedhulp (o.a. Blijf van mijn lijf)	346 95 46
Stadsdeelkantoor Laak	via 14070
StIO Laak	415 22 05
Vadercentrum	205 24 10
Vestia	088-124 24 24
Welzijn (MOOI) Laak	205 23 90
De Wissel, wijkcentrum	205 23 90
Wijkbus Laak Centraal	319 27 52
't Zandje - sporthal	396 14 51

nummers en websites staan ook op www.spoorwijk.org