

De Spoorwijzer is een uitgave van de Bewonersorganisatie Spoorwijk

SPRWIJZER

HERFST 2022

48e jaargang no. 3 - september 2022

Kleurrijk * Festival
Spoorwijk 2022

Colofon

Redactie

Ingrid Kamminga
Marjan Wesselingh

Vorbereiding

Trudy Hollander

Drukkerij

Deniz, www.drukkerijdeniz.nl
Poster voorpagina Kleurrijk Festival

De Spoorwijzer heeft een oplage van 3.300 stuks die, huis aan huis, door heel Spoorwijk verspreid wordt.

Kopij inleveren voor editie 4 van de Spoorwijzer voor 1 november 2022.

Aanleveren in .doc of .txt, zonder opmaak.
Gebruikt lettertype Verdana 10pt,
Foto's in .jpg



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

Redactieadres Spoorwijzer

Mail: bos@spoorwijk.org

Bezoekadres: BOS "De Wissel"
Van Meursstraat 1B, Spoorwijk Den Haag
Postadres:

Postbus 16600
2500 BD Den Haag
Telefoon 070-205 2205
bos@spoorwijk.org
www.spoorwijk.org



www.facebook.com/BewonersOrganisatieSpoorwijkBOS

Van de Bewonersorganisatie

Het was wel weer een echte zomer.

Tropische temperaturen en in veel delen van de wijk het strand voor de deur (wegens werkzaamheden).

Een stay-cation was dit jaar niet erg, want in Laak en omgeving barstte het van de activiteiten. Er was echt veel te doen, De Facebookpagina van BOS kon het bijna niet bijhouden.

Fantasia Laak, Ahoi-avontuur, Zomerbingo's, veel activiteiten van het Laaktheater, Vrouwenbuurtlab, Rose picknick, Zomerpret, Buurtcamping en Waterspektakel Laakveld,

6 weken programma van Wijkz: Wheelie weken, waterballonnengevecht, waterspektakel Kraajicek playground. Circasso-dagen in de Hof van Heden, Waterpret Vliethage, Waterspektakel Laakhavens, Programma van Don Bosco, straatfeest met BBQ bij de vlinderspeeltuin, Eind-zomerfeest en ga zo maar door.

U ziet het, er wordt veel in onze omgeving georganiseerd. Dat doen de organisatoren, vaak ook vrijwilligers, erg graag. Ik hoor ze allemaal zeggen: "We doen dit voor de wijk en met name voor de kinderen" Er wordt veel werk verzet. De mooiste beloning is dan ook dat er voor iedere activiteit animo is, zodat er zichtbaar genoten kan worden.

Soms is de opkomst laag. Dat is jammer, want er wordt veel werk in gestoken, met veel enthousiasme en dat doen we ook voor u.

Er was deze zomer veel georganiseerde waterpret in de wijk en ook ongeorganiseerde pret door geopende brandkranen. Het is een heel spektakel en we zien een hoop plezier, maar zo'n kraan opendraaien geeft ook veel ellende.

Onverzekerde waterschade, geen waterdruk door waterverspilling, 30.000 liter water per half uur dat zomaar wegstroomt en een slot op de kraan. Dat laatste is pas vervelend als je huis in brand staat en de brandweer extra tijd nodig heeft om de kraan te openen.

Ik zie dan toch liever de georganiseerde wateractiviteiten.

Waar BOS nu ook druk mee bezig is, is het organiseren van het Kleurrijk Festival. In 2019 was de laatste keer. Daarom maken we er dit jaar een groot feest van. We sluiten het Kleurrijk Festival af met een Hollandse Avond. Voor elk wat wils. Cultuur, muziek, dans, kraampjes, eten en drinken.

We hopen u in de Hof van Heden te ontmoeten om samen te beleven hoe leuk en kleurrijk onze wijk eigenlijk is!

Er zijn ook verbeterpunten in de wijk, waar BOS met het Stadsdeelkantoor hard aan werkt. Maar onze wijk maken we, beleven we en vormen we ook zelf. Mooi om dat op een wijkfeest te laten zien.

Op 24 september zien we u graag bij het Kleurrijk Festival. We maken er een mooi feest van!

Wijkwandeling 13 september gaat niet door.

Wegens drukke voorbereidingen voor het Kleurrijk Festival gaat de Wijkwandeling van dinsdag 13 september **niet** door.



Tijdens de wandeling worden de aandachtspunten in de wijk verzameld. Na de wandeling is er tijd om allerlei zaken in de wijk met elkaar te bespreken in het Leefbaarheidsoverleg in De Wissel.



Tijdens de wandeling kunnen bewoners aandacht vragen voor verbeterpunten, zoals rommel op straat, een gevaarlijke verkeerssituatie, te weinig verlichting, etc. Vaak worden de bevindingen onderweg al gemeld via de MyCleanCity-app of door de aanwezige vertegenwoordigers van de gemeente meteen genoteerd.

Op dinsdag 13 december hopen we weer present te zijn. Trouwe wandelaars ontvangen vanzelf een uitnodiging. De aankondiging staat ook op facebook. Voor dringende meldingen belt u 14 070.

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

Gaat u met pensioen?

Of nog lang niet. Zoekt u wat meer contact in de wijk, wilt u graag een bezigheid, om wat voor reden dan ook?

Het bestuur van BOS heeft dringend helpende handen, creatieve enthousiastelingen. maar ook mensen nodig die bestuurstaken kunnen uitvoeren.

Ons team is erg uitgedund en we zoeken nieuwe leden.

als
vrijwilliger
ben je het
puntje op
de i

Wij organiseren activiteiten in de wijk, maar vooral zijn we tussenpersoon tussen de wijk/bewoners en de gemeente.

Zo hebben we een actieve rol gehad in het regelen van de pendeltaxi toen het OV plat lag in de wijk en zijn we nauw betrokken bij de Laakberaad vergaderingen voor verbeteringen in de wijk.

Wilt u ook het verschil maken in de wijk en een stem hebben in de verbeterpunten?

Bent u goed in organiseren en presenteren. Bent u op uw gemak in de digitale wereld. Heeft u ervaring met financiële verantwoordelijkheid. Heeft u een bestuurlijk talent wat u met ons kan delen, wilt u de communicatie met de gemeente ontwikkelen. Of bent u juist heel praktisch gericht voor ondersteuning bij activiteiten?



We ontmoeten u graag voor een vrijblijvend gesprek bij een kop koffie.

Uw reactie zien we graag tegemoet op bos@spoorwijk.org.





Welkom bij de peuterleerplek van JongLeren

In de wijk Spoorwijk zijn twee peuterleerplekken van JongLeren, De Locomotief en Dikkie Dik. JongLeren is dé organisatie in Den Haag waar peuters (2,5 – 4 jaar) spelend leren en zich zo ontwikkelen. Er is volop aandacht voor onderdelen als muziek, knutselen, taal, vrij spel en bewegen. We leren de kinderen ook om zelfstandig te zijn. De eigen jas aantrekken, netjes eten en drinken aan tafel en alleen een taakje doen.

Dikkie Dik en De Locomotief

Peuterleerplek De Locomotief werkt samen met basisschool De Spoorzoeker en Dikkie Dik met basisschool Jeroen. De gebruikte methode, sluit aan bij die van de basisschool. We werken aan dezelfde thema's als de kleuters. Mede hierdoor is de doorgaande lijn goed zichtbaar. Zo wordt uw kind stap voor stap voorbereid op de kleuterklas. Op beide locaties hebben we zowel een ochtend als een middaggroep en op beide locaties zijn nog plekken beschikbaar.

JongSamen (vanaf 2 jaar)

Voordat uw kind naar de peuterleerplek gaat, kunt u, samen met uw kind, al meedoen met een JongSamen-spelgroep. De Nederlandse taal is belangrijk bij de activiteiten die we tijdens JongSamen doen. Juist als u Nederlands moeilijk vindt, en/of als Nederlands niet uw eerste taal is, is het goed als u naar een JongSamenspelgroep gaat. Deelname aan de JongSamenspelgroep gratis. Vraag bij De Locomotief en Dikkie Dik naar de mogelijkheden.

Wilt u meer weten over onze peuterleerplek?

U bent van harte welkom op onze locaties voor een rondleiding en een kennismaking! We vertellen u graag alles wat u wilt weten. U kunt ook bellen.

Spelend de wereld ontdekken www.jonglerendenhaag.nl

Peuterleerplek De Locomotief: Busken Huetstraat 22, 2524 TT Den Haag, 070 - 205 2517

Peuterleerplek Dikkie Dik: Guido Gezellestraat 51, 2524 CK Den Haag, 070 - 205 3504

Advertentie

U wilt meer bekendheid in de wijk?
Dat kan !!

Met een advertentie in de Spoorwijzer
bent u huis-aan-huis te lezen
en dat 4 keer per jaar.

Een kwart pagina (A5) kost €30 per keer
(abonnement €25 per keer)

Grotere formaten zijn ook mogelijk.

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



ALLE ACTIVITEITEN ZIJN GRATIS



Weekactiviteiten 5 september t/m 17 december 2022

Maandag

Powervrouwen (18.00-21.00 uur) Info: Marjorie 06-57181538

Voor dames > wie ben jij? Wat inspireert jou? Wat wil jij? Alle vrouwen hebben power!?

Dinsdag

Valpreventie cursus, (10.00-11.00, start 27 september) Info: Rachel 06-34390307

Kom de eerste valpreventie les gratis uitproberen! Meld je aan! En daarna samen koffie

In samenwerking met Sportiefplus.nl, check ook www.denhaagblijftstaan.nl

Meditatie (19.15-20.30) met deskundige begeleiding van Marcel Wongsonadi

Geestelijke ontspanning geeft innerlijke rust, iedereen welkom vanaf 18 jaar

Woensdag

Koffiecorner (11.00-14.00) Info: Marjorie 06-57181538

Onder het genot van een bakkie (thee kan ook) burens ontmoeten in een ontspannen sfeer

Crea-Bea / Voorleesuur (14.00-16.00) Info: Marjorie 06-57181538

Voor alle kinderen activiteiten, en de ouder(s) even boodschappen doen of ontspannen

Aanschuivenbijschets (17.00-21.00, start 28 september) Info: en reserveren 06-86296798

Iedere week een andere versbereide maaltijd voorgeschoteld! Wie in Spoorwijk wil dat niet?

Donderdag

Kidskookclub (16.00-18.00, start 29 september) Info: en reserveren 06-86296798

Met Angel je kook-skills tot hemelse hoogte brengen aanschuivenbijschets@outlook.com

Wandel of Fiets gezellig mee (19.00-20.00) Info: check Facebook voor vertrekpunt Spoorwijk

Wat gaan we doen? Fietsen, wandelen? Welk vertrekpunt deze keer? Gezellig en Gezond!

Zaterdag

Huiswerkbegeleiding (10.00-12.00) Info: mailtje naar coordinator@stichtingschets.nl

In een relaxte omgeving en ontspannen sfeer wekelijks de kans om ff bijgespijkerd te worden

Bulgaarse School (12.30-17.00) interesse? **Интepec** ? Whatsapp Veska 06-49022611

Maandelijks

Buurtteam Energierijk Spoorwijk (19.00-21.00) Info: coordinator@stichtingschets.nl

Een praktisch overleg met concrete acties van Spoorwijkers over Duurzaamheid in samenwerking met Duurzaam DH > 8 September, 13 oktober, 10 november en 8 december

Buurt Preventie Team Spoorwijk (avonduren) Info: Facebook Buurtpreventie Spoorwijk

Het buurtpreventieteam verzamelt bij Schets in de avonduren, loop je eens mee?!

Mis niets! Check-In bij Facebook van Schets en volg ons ook op Twitter en Instagram voor updates, foto's, en (nieuwe) activiteiten zoals >>>>>>

Miss Ballantine's low-budget bingo, Kinderbingo, Burendag, Muziekprojecten &

Talentencentrum (i.s.m. LAAKtheater), Lekker-naar-Buiten, Jongerenraad, en nog veel meer!!

Wil jij ook wat betekenen voor de burens en Spoorwijk?

Wordt ook vrijwilliger en meld je aan! coordinator@stichtingschets.nl

ALLE ACTIVITEITEN ZIJN GRATIS



Het buurtcentrum is ook te huur voor bruiloften, kinderverjaardag, verlovingen, vergaderingen, meetings, trainingen noem maar op.

www.stichtingschets.nl

VOORDELIJG WINKELN MET DE SHOPPIN LAAK APP!

Download de app
en ontvang direct

100
SPAARPUNTEN
KADO

- ✓ Spaar punten
- ✓ Altijd inzichtelijk
- ✓ Exclusieve acties en aanbiedingen



Verkrijgbaar in de
App Store

ONTDEK HET OP
Google play

www.ondernemendlaak.nl



Den Haag



VOOR*all*
voor Hagenaars met een beperking

RITTEN IN DE GELIJKVLOERSE STADSTRAMS MET BEGELEIDING VOOR MENSEN MET EEN BEPERKING

Vergroot je vrijheid door te leren reizen met de tram

Sinds kort rijden er trams waar je met een rolstoel zo naar binnen kunt rijden door de wijken Wateringseveld, Erasmusveld, Morgenstond, Moerwijk, Spoorwijk en Laakkwartier.

Doordat tram 17 een nieuwe route rijdt, kunnen reizigers met een rolstoel of scootmobiel nu ook in deze wijken op de tram stappen. Ook voor blinde en slechtziende mensen is het gemakkelijker om met de gelijkvloerse tram te reizen.

Om reizigers met een beperking vertrouwd te maken met het openbaar vervoer organiseert Voorall, de belangenorganisatie voor Hagenaars met een beperking, gratis begeleidingsritten. Zo leer je veilig en zelfstandig te reizen.

Bij 'Kennismaking Haags openbaar vervoer' krijg je een coach met wie je maximaal drie begeleidingsritten met de tram maakt. Tijdens de ritten leert de coach je de handigheidjes die belangrijk zijn bij het reizen. Bijvoorbeeld bij welke deur je het beste kunt instappen, hoe je de rolstoel of scootmobiel in het voertuig neerzet, waar je het best kunt zitten als je blind of slechtziend bent, of welke informatie je standaard via de luidsprekers hoort.

Vergroot je vrijheid, je zelfstandigheid en je wereld door te reizen met de tram!

De tramlijnen 2,3,4,11,15, 17, 19 en 34 zijn inmiddels allemaal geschikt voor reizigers met een beperking.

Al veel mensen met een mobiliteitsbeperking gingen je voor en zijn blij met hun nieuw verworven onafhankelijkheid. Reis je ook mee?

Je kunt je opgeven voor 'Kennismaking Haags openbaar vervoer' bij:

Een kijkje bij de Poort.

Een kijkje achter het bellenbord van De Poort smaakte naar meer. Jan Naezer zorgde voor een kleine rondleiding door De Poort. Hoewel het interieur van De Poort nog veel op een school lijkt, is het officieel bestemd voor ateliers voor kunstenaars. In de ateliers werken onder andere 5 fotografen, 1 beeldhouwer en andere beeldende kunstenaars. Het gebouw wordt door de gebruikers gezamenlijk onderhouden, inclusief de tuin achter het pand.

Jan Naezer wist altijd al dat hij kunstenaar wilde worden, al heeft hij nog een tijdje gewerkt als etaleur. In 1973 ging hij studeren aan de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten in Den Haag en hij studeerde in 1978 cum laude af.

Sinds 2002 heeft hij een groot atelier in de poort. Hij geeft daar op dinsdag, woensdagavond en vrijdag les in tekenen, schilderen, etsen en aquarelleren. De helft van het atelier ziet er dan ook uit als een schoollokaal met tafels en stoelen en veel lesmateriaal, zoals vazen, kunstbloemen, muziekinstrumenten en andere spulletjes als voorbeelden voor de schilder- en tekenlessen en één schedel voor het schilderen van vanitas-stillevens. Inmiddels hebben ook al heel wat bewoners van Laak bij hem les gekregen in tekenen, schilderen, etsen en aquarelleren.

De favoriete kunstvorm van Jan Naezer is etsen. Dit is een ambachtelijk proces waarbij de kunstenaar een zinkplaat of een koperplaat bedekt met een laagje was, daar een patroon of afbeelding in tekent, waarna de plaat een tijdlang in een bak met salpeterzuur wordt gelegd. Door het zuur wordt de plek waar de waslaag is weggekrast uitgebeten of geëetst.

Het patroon kan meerdere keren op papier worden afgedrukt. Dit gebeurt door de plaat in te wrijven met inkt en dan schoon te maken. De inkt die in de groeven blijft zitten wordt op het papier afgedrukt. Het lijkt een beetje op stempelen, maar bij etsen wordt de inkt met een pers in het papier gedrukt. Een kenmerkend detail in de etsen van Jan Naezer is dat hij er vaak een klein stukje bladgoud in verwerkt.

Wil je ook leren tekenen, schilderen of etsen, kijk dan eens op atelierjannaezer.nl

(foto van Ellen Welling, cursist)



Ontspannen met klankschalen

Vanaf 1 september verzorgt Regenboog Klankschalen elke donderdag om 11.00 uur een workshop 'Ontspannen met Klankschalen'. Na de proef in het Vadercentrum was er heel veel belangstelling voor. Je raakt stress kwijt en ontspant op een weldadige manier.



Enkele reacties van de deelnemers:

- "Immense rust in en om en door mijn hele lichaam."
- "Door mijn angsten ontspande ik nooit, maar nu voor het eerst ontspande mijn hele lichaam."
- "Ik heb mij in jaren niet zo ontspannen gevoeld."

Nieuw in de wijk? Welkom!

Dag buurman! Dag buurvrouw!

In Spoorwijk wonen 3.300 huishoudens. De mensen komen overal vandaan en dat geeft onze wijk een internationaal karakter. De wijk leeft en is in beweging. Mensen komen, blijven en gaan als een vanzelfsprekende en natuurlijke beweging. Mensen kennen elkaar, en soms ook niet. Sommige mensen zijn meer op zichzelf, anderen zoeken juist contact. Contact in Spoorwijk begint vaak met een simpele groet 'Dag Buurman'. Maar los daarvan vinden de meesten mensen het fijn om te weten wie de burens zijn. Een goede buur is beter dan een verre vriend en als je elkaar een beetje kent, kun je elkaar ook helpen wanneer dat eens nodig is.

Als wijkorganisatie organiseren we al dan niet in samenwerking met anderen activiteiten in de wijk voor, door en met bewoners. We stimuleren het meedoen aan deze activiteiten waarbij mensen elkaar ontmoeten en met elkaar kennismaken.

Welkomstpakket

Een aantal wijkbewoners bedacht dat het attent en leuk zou zijn om aandacht te besteden aan nieuwe mensen in de wijk, zodat ze zich wat sneller thuis voelen. Zo ontstond het idee om een welkomstpakket samen te stellen voor nieuwe wijkbewoners. Iedere nieuwe bewoner kan zo'n pakket bij ons afhalen. In het pakket zit onder andere een prachtig wijkboek en andere verrassingen uit onze mooie Spoorwijk.

Het welkomstpakket is bij de Bewonersorganisatie af te halen op woensdag tussen 9 en 15.30 uur – van Meursstraat 1b, of bij de receptie van De Wissel of bel of mail even en we brengen het!

Agenda Laaktheater september



Kuater Tambú (11 september 14.00 uur)

Een mooi programma voor het hele gezin waarin de centrale rol van de trommel in vier verschillende culturen wordt belicht. Deze middag is ook de feestelijke viering van 32 jarig bestaan van St. Splika! In veel culturen is het instrument trommel bekend. Vaak heeft dit instrument een centrale rol in religieuze en maatschappelijke rites. Dit programma wil de rol van de trommel, hoe deze wordt gemaakt en ook hoe het instrument wordt bespeeld van vier verschillende culturen belichten: de tambú (Curaçao), de dhol (India), de txabeta (Kaapverdië) en de apintie (Suriname).



Ladies Night (17 september 20.00 uur)

Gastprogrammeur van Laaktheater Corinne van der Walt heeft een prachtig programma samengesteld voor en door vrouwen uit Laak. Deze avond staat in teken van verbinding want bekend maakt bemind! Een avond vol lekker eten en drinken, mode, mooie muziekoptredens, lekker dansen en nog veel meer! Wees er snel bij want vol is vol helaas. We hebben maar beperkte zitplaatsen beschikbaar.



Tipiko Den Haag: Caribbean Moods (24 september 20.30 uur)

Curaçao, Bonaire en Aruba zijn populaire bestemmingen om de zon op te zoeken. Maar wie de eilanden beter kent, zal ook het spel tussen licht en schaduwen herkennen.

Schaduwen uit een verleden van slavernij en uitsluiting. Taboes. Niet mondig mogen zijn, je diepste emoties niet mogen delen. Muzikanten en gasten van Tipiko Den Haag delen hun verhaal. Naast iedere schaduw is er licht, en Tipiko Den Haag zorgt voor Caribische muziek!

SchuldHulpMaatje worden, iets voor jou?

Schulden hebben een enorme impact. Als vrijwilliger bij SchuldHulpMaatje Den Haag kun je het verschil maken in iemands leven. Je geeft iemand weer hoop dat het goed kan komen. Dat lucht op en maakt dat iemand weer beter na kan denken. Hoe je dat doet? Je brengt overzicht in de inkomsten en uitgaven en de onbetaalde rekeningen.

Daarna maak je samen een plan voor een oplossing. Maar even zo belangrijk is dat je er voor iemand wilt zijn. Persoonlijke aandacht en luisteren naar iemands sores, dat alleen al betekent heel veel. Ga jij naast een stadsgenoot die schulden heeft staan?

Meld je aan als maatje.

Op 14, 21 en 28 september start de training voor nieuwe maatjes.

Meer informatie en aanmelden:

www.schuldhulpmaatjedenhaag.nl



Wekelijkse Cursussen:

www.Haagsevaders.nl voor updates!

Deelname kost €0.50 per les.

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

Kijk op Wekelijkse Cursussen:

Maandag	Corona-vaccinatie door GGD	15.00 uur tot 19.00 uur
	Raad en Daad Balie	17.30 uur tot 19.30 uur
	Yoga	18.00 uur tot 19.30 uur
	Nederlands	19.00 uur tot 21.00 uur
	Elektrisch lassen	19.00 uur tot 21.00 uur
	Zwemles (gevorderden)	20.30 uur tot 21.15 uur
	Zwemles (beginners)	20.30 uur tot 21.15 uur
Dinsdag	Engels	14.00 uur tot 16.00 uur
	Computeren	15.00 uur tot 16.30 uur
	Naailles	19.00 uur tot 21.00 uur
	Houtbewerken	19.00 uur tot 21.00 uur
	EHBO-herhaallessen	19.00 uur tot 21.00 uur
	Engels	19.00 uur tot 21.00 uur
Woensdag	Acupunctuur voor iedereen	10.00 uur tot 15.00 uur
	Bloedprikken door HAGA	10.30 uur tot 11.30 uur
	Spreekuur Wijkagent	14.00 uur tot 15.00 uur
	Huiswerkbegeleiding	16.00 uur tot 17.30 uur
	Aanschuif tafel (maaltijd)	17.00 uur tot 19.00 uur
	Tiffany	18.00 uur tot 20.00 uur
	Spaans	19.00 uur tot 21.00 uur
Donderdag	Schilderen/tekenen	14.30 uur tot 16.30 uur
	Yoga	18.00 uur tot 19.30 uur
	Computeren	18.30 uur tot 21.00 uur
	Fietsreparatie	19.00 uur tot 21.00 uur
	Nederlands	19.00 uur tot 21.00 uur
	Lassen (Mig-Mag)	19.00 uur tot 21.00 uur
Vrijdag	Voedselbank	12.00 uur tot 14.00 uur
	Raad en Daad Balie	12.30 uur tot 14.30 uur
	Arduino & 3D	13.00 uur tot 17.00 uur
	Spaans	19.00 uur tot 21.00 uur



Tel: 070-2052410

Afleveren van goederen:

maandag t/m vrijdag van 09.00 – 20.00 uur bij het Vadercentrum.

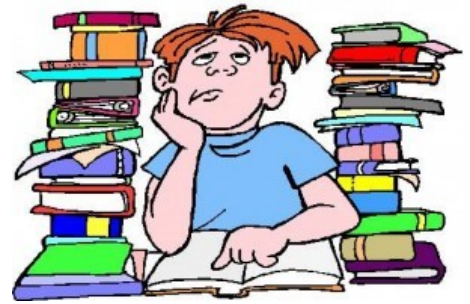
Jonckbloetplein 24, 2523 AR Den Haag,
Email: info@haagsevaders.nl

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.

Het Vadercentrum Adam organiseert bijlessen en huiswerkbegeleiding 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 huiswerkbegeleiding goed kan gebruiken of heeft u zelf een klein steuntje in de rug nodig?



Repair Café Vadercentrum

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

De volgende Repair Cafés:

Maandag 19 september 2022

Maandag 3 oktober 2022

Maandag 17 oktober 2022

Maandag 7 november 2022

Maandag 21 november 2022

Maandag 5 december 2022

Maandag 19 december 2022

Van 13.00 tot 15.00 uur!

Tegoedbon tijdens het Kleurrijk Festival, voor één spin aan het

Rad van Fortuin

24 september Hof van Heden

Bewoners Organisatie Spoorwijk en samenwerkende partners nodigen jullie uit voor

Kleurrijk* Festival Spoorwijk 2022

ZATERDAG 24 SEPTEMBER
Hof van Heden

Alberdingk Thijmstraat 71

Aanvang: 13.30u | Podium: 14.00u | Hollandse avond: 18.00u



OPTREDENS VAN

- * Spoorwijk talent wedstrijd (basisschool)
- * Bulgaarse Dans
- * Stg Grupo Ban Pe Dans
- * Salsa workshop
- * Dweilorkest Foutje Bedankt



PROGRAMMA

* Infokraampjes

(voor lokale organisaties en ondernemers)

* Kinderatelier

(maak een sokpop)

* Brandweer

(informatief en creatief)

* Circaso

(circusles)

* Hoelahoep

(door hoeps.nl)

* Rad van Fortuin

* Loterij

* Springkussen

* Appelkar

* Schmink

* Tai Chi

MET
HEERLIJKE...

...FRIETJES

...NACHOS

...POPCORN

...SCHAAFIJS



18.00u - 20.00u

Hollandse avond door RandstadEvents
met zangers

* Guido van Zutphen

* Side Kick

* Johan Kettenburg



Samenwerkende partners



Den Haag



Bewonersorganisatie Spoorwijk



voor elkaar



Albert Heijn



INFO: bos@spoorwijk.org | www.spoorwijk.org



facebook.com/bosspoorwijk

Maandag	Naailes voor beginners 9.30 – 11.30 uur €6,- per maand	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Maandag	Leesuurtje Leer de Nederlandse taal 13.00 – 14.00 uur Gratis	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Dinsdag	Ontmoeting De koffie staat voor u klaar! 9.30 – 12.00 uur	Vrije inloop
Dinsdag	Hoepel les Beweegt u mee? 9.30 – 10.30 uur €0,50 per les	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Dinsdag	Computerles 10.30 – 12.30 uur Gratis	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Dinsdag 27 september, 25 oktober, 29 november en 20 december.	Vrouwenverwenstudio 12.30 – 15.00 uur	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Woensdag	Ontmoeting De koffie staat voor u klaar! 9.30 – 12.00 uur	Vrije inloop
Woensdag	Naailes voor gevorderden 9.30 – 11.30 uur €6,- per maand	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl

VrouwenBuurtLab
Van Meursstraat 1
2524 XN Den Haag
vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
M. 06 85782987



Ondersteund door



Marhaba • Bon bini • Welkom
Bienvenidos • Welcome • Witaj • Hoşgeldiniz

LAAK VrouwenBuurtLab BIJ NOORTJE

Een eigen plek voor vrouwen in Laak.
Van, door en voor vrouwen.

Wat kan je doen in het VrouwenBuurtLab Laak?
Andere vrouwen ontmoeten, de Nederlandse taal beter
leren en meedoen aan activiteiten of cursussen.



Ontmoet • Ontdek • Ontwikkel

Woensdag Start 28 september	Mozaïeken 9.30 – 11.30 uur €0,50 per les	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Woensdag 5, 12 en 19 oktober en 2, 9, en 16 november	Financieel Fit en aan de slag met je Talent 9.30 – 11.30 uur Gratis	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Woensdag 23 en 30 november en 7 december	Energie in de wijk Leer meer over hoe u energie kunt besparen. 9.30 – 11.30 uur Gratis	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
Donderdag	Ontmoeting De koffie staat voor u klaar! 9.30 – 12.00 uur	Vrije inloop
Donderdag	Tekenles 9.30 – 11.30 uur	Aanmelden: 06-85782987 of vrouwenbuurtlab@wijkz.nl

Voor de activiteiten kunt u zich aanmelden via: 06 – 85782987, mailen naar vrouwenbuurtlab@wijkz.nl of kom gezellig langs!

Veel vrouwen willen graag een eigen plek in de wijk.
Een plek van, door en voor vrouwen.
Die plek is er: VrouwenBuurtLab Laak, Bij Noortje.

Je kan er andere vrouwen ontmoeten of de Nederlandse taal
beter leren. Je kan er ook cursussen volgen of meedoen
aan computerles. Er zijn activiteiten zoals een naaiatelier
en bewegen voor vrouwen. Zo ontdek je jouw talenten!
Je mag ook gewoon 'Bij Noortje' komen als je zin hebt in
een kopje thee en een praatje. We zijn er voor elkaar.

Als je je kind mee wilt nemen kan dat.
Binnenkort hebben we ook kinderopas.
Vraag naar de mogelijkheden.

Kom je naar het VrouwenBuurtLab?

Van Meursstraat 1 • Laak, Den Haag
MAIL vrouwenbuurtlab@wijkz.nl • TEL 06 85 78 29 87

Meer info op Facebook
VrouwenBuurtlab

ondersteund door



Bij-1 voor ouders en kinderen in Spoorwijk Kinderclub

Gezellig spelen, knutselen, muziek maken, bewegen, fruit eten en spelletjes doen kan tijdens onze kinderclub. Het is voor kinderen van 4 t/m 10 jaar. Bij jonge kinderen is het fijn als een ouder hen komt brengen.

Op maandag van 15.15 tot 17.00 uur.

Op woensdag van 13.00 tot 14.30 uur.

Op woensdag van 15.00 tot 16.30 uur.

Op donderdag van 15.15 tot 17.00 uur.

Veel kinderen willen naar de kinderclub komen. Daarom kun je deze maximaal één keer per week bezoeken. En helaas: vol is vol.

Je kunt gewoon binnen komen lopen en hoeft geen lid te worden.

Ouder-en kindochtend

Deze speelgroep is voor ouders met kinderen van 0 t/m 4 jaar. Samen met je kind (eren) ben je welkom. Je ontmoet andere ouders en je kunt lekker een kopje thee drinken, terwijl je kind speelt in het ballenbad, op de speekkussens of met speelgoed. Elke ochtend is er tijd voor fruit en wat te drinken en om liedjes te zingen. Ook knutselen vinden de kinderen heerlijk. Loop gerust eens binnen!

Maandag-, woensdag- en donderdagochtend van 10.00-12.00 uur

Bij-1

Prudens van Duysestraat 18

2524 EA Den Haag

Zie ook www.bij-1.nl

Houdt www.facebook.com/kindcentrum in de gaten, soms gaan activiteiten in deze tijd niet door of doen we het buiten.





IN DE PRAKTIJK

kerk in spoorwijk

EEN GEZELLIGE
KERK VOOR
IEDEREEN

IN DE PRAKTIJK KERK IN SPOORWIJK

Een kerk

VOOR EN DOOR SPOORWIJKERS



Iedere
zondag iets
te doen!



Live op
Facebook
Zo 10:30



Samen
lachen,
bidden,
huilen en
zingen

**Nu iedere zondag 10:00 brunch
in het Vadercentrum Adam
Jonckbloetplein, den Haag**

www.indepraktijkspoorwijk.nl
[www.Facebook.com/indepraktijkspoorwijk](https://www.facebook.com/indepraktijkspoorwijk)
marike@indepraktijkspoorwijk.nl
tel. 06-11091737



Stadsdeel Laak krijgt eerste volledig biologische containertuintjes van Nederland

In het Haagse stadsdeel Laak zijn inmiddels zes unieke containertuintjes geplaatst. Het zijn de eerste containertuintjes in Nederland die met biologische planten en aarde zijn gevuld. De tuintjes worden geadopteerd door betrokken bewoners. Deze containertuiniers zorgen voor het onderhoud van de planten. “Je ziet meteen dat het bewoners verbindt. Iedereen die langsloopt maakt een praatje en wil helpen met water geven.”, aldus containertuinier René.

Containertuintjes zijn 3D-geprinte minituintjes op openbare vuilcontainers, gevuld met echte planten. De containertuintjes zijn volledig circulair. Ze worden in Nederland gemaakt van gerecycled afval en aan het einde van hun levensduur kunnen ze hergebruikt worden om nieuwe containertuintjes van te printen. Zo is de cirkel rond. Dit project is een samenwerking tussen het Haagse CityGard containertuintjes, Duurzaam Den Haag en Green Up The City uit Alkmaar.

Duurzaam Den Haag onderhoudt relatie met ‘containertuiniers’

De containertuintjes zijn onderdeel van de buurtaanpak die Duurzaam Den Haag onder andere uitvoert in de buurten Laak Centraal en Spoorwijk. Betrokken bewoners worden ondersteund bij het verduurzamen van hun buurt. Bijvoorbeeld met laagdrempelige acties om energie te besparen en de buurt groener te maken. Zo werken steeds meer bewoners aan een groene, gezellige en leefbare buurt.

Deze tuintjes sluiten aan bij de vraag van bewoners van Laakkwartier en Spoorwijk om de afvalproblematiek aan te pakken. Uit onderzoek blijkt namelijk dat er veel minder afval wordt bijgeplaatst bij containertuintjes waar bewoners actief bij betrokken zijn. Daarnaast is het een goede manier om de straat op te fleuren. Projectleider Anouk van Santen van Duurzaam Den Haag: “Bewoners willen graag de handen uit de mouwen steken. We hebben op alle locaties enthousiaste containertuiniers betrokken bij dit project. Zonder hen waren de tuintjes er niet gekomen.”

Buurtcamping Spoorwijk

Het weekend van 15-17 juli had Spoorwijk alweer een waar Fantastische Buurtcamping. Na 2 coronajaren hadden we nu een prachtig vakantieweekend met heel veel vakantiegevoel. Veel gezinnen en andere burens kwamen op de camping genieten. Het was supergezellig en iedereen was het ermee eens: we willen volgend jaar weer! Zet dus vast in je agenda: het 1e weekend van de zomervakantie (7/8/9 juli 2023) kamperen bij Don Bosco.

En volg ons op de Facebook pagina:

De buurtcamping Spoorwijk / Laak.

En voor iedereen die mee heeft gedaan: hartstikke top!



Bewoners Haagse Hendrik in Spoorwijk kleuren hun buurt groen

Woensdag 25 mei vierden bewoners officieel de oplevering van de Haagse Hendrik: sinds begin dit jaar is er een gloednieuw, duurzaam en groen stukje buurt in de Haagse Spoorwijk. Een mooie gelegenheid om je nieuwe buren beter te leren kennen. En de winnaar van de Haagse Hendrik Tuinwedstrijd werd bekendgemaakt. Deze wedstrijd werd dit voorjaar georganiseerd om bewoners uit te dagen hun eigen tuin groen in te richten. Zo maken bewoners, Klimaatkrachtig Delfland, ROC Mondriaan, hovenier T&G en Haag Wonen samen Den Haag nog mooier. Galina en Kamal waren de gelukkige winnaars: "Wat een verrassing, we hadden echt niet verwacht dat we zouden winnen!"

De 154 nieuwbouwwoningen van de Haagse Hendrik zijn niet alleen van binnen duurzaam, ook aan de buitenkant zijn ze extra groen, met groene schuurdaken, groene schuttingen en een spectaculaire verticale tuin vol met planten en kruiden aan de gevel. Levend groen zorgt voor minder wateroverlast in natte periodes en verkoeling in hete periodes. Het is ook goed voor de biodiversiteit: dieren, vogels en insecten profiteren ervan. Het heeft positieve effecten op de buurt en het woonplezier van bewoners. Hoe mooi is dat? Om de nieuwe bewoners te inspireren en te helpen hun eigen tuin groen in te richten, organiseerde Haag Wonen dit voorjaar samen met partners Klimaatkrachtig Delfland, hovenier T&G en ROC Mondriaan de Haagse Hendrik Tuinwedstrijd.

Bewoners met veel enthousiasme aan de slag met hun eigen tuin

Van de 80 bewoners met een tuin, deden maar liefst 64 bewoners mee aan de tuinwedstrijd. Deze deelnemers konden een complete tuininrichting winnen van een professionele hovenier. Via een loting kwam de winnaar uit de bus. Deze bewoners kregen een prachtig ingerichte tuin, die als voorbeeldtuin diende voor alle deelnemers. Zij zijn de afgelopen maanden hard aan de slag gegaan met hun tuin.



De mooiste, meest originele én klimaatadaptieve tuin

Die inspanning werd vandaag beloond. De jury, bestaande uit Mohamed Baba (bestuursvoorzitter van Haag Wonen), Manita Koop (Hoogheemraad van Hoogheemraadschap Delfland), George van Lit (hovenier T&G) en Erik Zegwaard (ROC Mondriaan), maakte op het opleverfeest de winnaar bekend. De jury was onder de indruk van de creativiteit en inzet van alle deelnemers: "Wat een resultaat! De tuinen van de deelnemers liggen er prachtig en groen bij. Wat een mooie bijdrage hebben de bewoners zelf geleverd aan het verfraaien en verduurzamen van hun tuin en buurt. We zijn erg trots om te zien dat bewoners zo betrokken zijn en er echt iets bijzonders van maken. Een inspirerend voorbeeld voor andere woongebouwen en buurten in Den Haag! Het was erg moeilijk om de knoop door te hakken, maar één tuin sprong net uit boven de rest als mooiste, meest originele en klimaatadaptieve tuin: de tuin van Galina en Kamal."

"Wat een verrassing dat we hebben gewonnen!"

De gelukkige winnaar Galina: "Wat een verrassing, ik had echt niet verwacht dat we zouden winnen. Ik ben heel blij. Ik heb samen met mijn man en mijn dochtertje aan de tuin gewerkt. Het gras hebben we zelf gezaaid. Ons doel is om uiteindelijk een bonsaituintje te creëren. Mijn man werkt als chefkok, dus we hebben ook veel kruiden, druiven, aardbeien en tomaten. En natuurlijk bloemen. Om het 's avonds ook gezellig te maken, hebben we sfeerverlichting. Het was erg leuk om in de tuin bezig te zijn en we zijn nog niet klaar. We zitten vaak buiten, lekker koffie te drinken of te barbecueën."

Over de Haagse Hendrik

Het nieuwbouwproject Haagse Hendrik bestaat uit 154 sociale huurwoningen: eengezinswoningen, beneden-bovenwoningen en appartementen. De sleutels zijn rond de jaarwisseling uitgereikt aan de nieuwe bewoners. Een deel van hen is nieuwe en oude bewoner tegelijk. Zij woonden al op deze plek in de woningen die plaatsmaakten voor de nieuwe, energiezuinige woningen zonder aardgasgebruik. De Haagse Hendrik is een verwijzing naar de beroemde architect Hendrik Berlage. Een eerbetoon aan de iconische architect en aan de karakteristieke woningen in Berlagestijl die er voorheen stonden. De nieuwe betaalbare woningen zijn een moderne vertaling daarvan. De oude gevelsteen is, mede op verzoek van de Bewonersorganisatie Spoorwijk (BOS), bewaard gebleven en opgenomen in de gevel van het nieuwe gebouw. Daarnaast prijkt een nieuwe gevelsteen in dezelfde karakteristieke Haagse Schoolstijl. Deze werd vandaag onthuld op het feest.

KIDS

8-12 JAAR
SPOORWIJK
ACTIVITEITEN

Educatief

Creatief

Plezier

1 Beroepencarrousel
Ga op verkenning langs oude en bestaande beroepen en ontdek wat je later misschien zult worden.
Wanneer: Donderdag 22 september

2 Klikkie
Ontdek tijdens deze 4 activiteiten hoe een fotocamera werkt en hoe je de beste foto's kunt maken.
Wanneer: Woensdag 28 september, 5, 12 en 19 oktober

3 Spelacademie
Voor kinderen en hun ouders een leuke workshops met een uitdaging.
Let op: tijdens de herfstvakantie!
23, 24, 25, 26, en 27 oktober

4 Mastercheffs - kookclub
Leer tijdens deze serie van 10 keer hoe je gezond eten kunt maken en hoe je een oven moet bedienen.
Wanneer: Elke woensdag vanaf 13 september 13:00-15:00

5 Huiswerkbegeleiding
Tien weken lang kun je geholpen worden bij je huiswerkopdrachten van school.
Wanneer: Elke maandag vanaf 11 september

Inschrijven is verplicht bij Dilan Cesim || Meld je aan voor de activiteit door te mailen naar d.cesim@wijksz.nl (naam kind, geboortedatum en adres)
Vol is vol

Wijkspoorwijk
Dilan Laak

www.wijksz.nl

Financieel Fit aan de slag met je Talent

*"Werken aan je levensgeluk en financiën.
En tegelijkertijd de kans op een baan vergroten"*

v.a. woensdag 5 Oktober
VrouwenBuurtLab

Tijd: 09.30 - 11.30
Adres: Meursstraat 1
Den Haag

organisatie: **colours of impact**
partners: **Stichting Linda Speerstra Foundation**, **EGON**, **VrouwenBuurtLab**, **LAAK**, **HAELLA**, **Stichting Levi Lassen**, **Fonds 1818**, **Wijk 1**, **Gravin van Bylandt Stichting**

Financieel Fit aan de slag met je Talent!

Weet jij waar je jouw geld aan uitgeeft en hoeveel je eigenlijk echt uitgeeft?

Leer op een leuke en nuttige manier hoe je inzicht en grip kan krijgen op jouw financiële situatie.

We dagen jou uit om én met je financiën aan de slag te gaan én te werken aan je toekomst. Dit doen we door je inzicht te geven in wie jij bent, wat je passie is en wat je kunt en wilt.

Je leert kiezen vanuit je hart, zo vind je jouw plek in de wereld en zet je stappen naar (economische) zelfstandigheid.

Vanaf **woensdag 5 oktober** in samenwerking met het **VrouwenBuurtLab**.

Locatie: VrouwenBuurtLab,
Van Meursstraat 1

Tijd: 9.30 tot 11.30

Aanmelden: training@coloursimpact.nl of
app 06 55583572

ZA 17 SEPT
19.30 U
€4/€2*
*met ooievaarspas

LAAKTHEATER EN CORINNE VAN DER WALT PRESENTEREN

LADIES NIGHT

Met optreden van 'Marilyn Monroe' mocktails, cocktails schilderen en lekker zumba dansen!

Begin de avond met een fruitige cocktail of mocktail en geniet van een avond vol gezelligheid, een optreden, lekker dansen en nog veel meer!

LAK THEATER
WWW.LAAKTHEATER.NL
LAGEN VOOR LAK
VRIJE TOEGANG
Den Haag

Beste bewoner van Laak, hierbij een overzicht van beweegactiviteiten die plaatsvinden bij u in de buurt (**september 2022**). Voor informatie kunt u contact opnemen met Jay van Veelen, Buurtsportcoach Laak, 06 - 55 42 10 30 of jay@buurtsportcoachdenhaag.nl. Onderstaande beweegactiviteiten zijn onder voorbehoud.

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

Maandag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Full body training intensief	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
10.00-12.00	Badminton	't Zandje	M / V 30+	€ 12,50 per maand
10.15-11.15	Full body training Normaal	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
10.00-12.00	Wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	Gratis
14.00-15.15	Meer bewegen voor Ouderen	HVV Laakkwartier	M / V 50+	€ 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
19.00-20.30	Yoga	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 8,00 per maand
20.00-21.00	Hip hop feminine	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m
20.00-21.00	Vrouwen Bollywood dansen	Laaktheater	V30+	€ 23,50 per maand
20.00-22.00	Zaalvoetbal	Trefpunt Laakhage	M 18-35	€ 30,00 per jaar

Dinsdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Buitenfitness	De Wissel	M / V 18+	Gratis
10.00-11.00	Buiten bewegen en krachttraining	Park Hof van Heden	V 18+	€ 5,00 p/m
10.45-11.45	BlijFit	HVV Laakkwartier	M / V 55+	€ 6,00 per maand
13.00-14.00	Meer Bewegen Voor Ouderen	Cromvlietplein	M / V 55+	€ 16,00 per kwartaal
13.30-14.30	Spierversterkende oefeningen	Laakhage	V 18+	€ 0,50 per keer
14.00-15.00	BlijFit	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
19.00-20.00	Meditatie	Stichting Schets	M / V 18+	Gratis
19.30-20.30	Caribbean-Afro dansles	Trefpunt Laakhage	M / V 18+	€ 6,00 per les

Woensdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
18.00-20.00	Aerobics & krachttraining	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
19.00-20.15	Hardlopen en wandelen	Cromvlietplein	M / V 18+	€ 6,00 per maand
20.00-21.00	Afro dance	Beweigi	V 18+	€ 16,25* / € 32,50 p/m

Donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Lady Fit / BBB	Vliethage	V 18+	€ 1,00 per keer
09.00-10.00	Fitness	De Wissel	V 18+	€ 5,00 per maand
09.30-10.30	Buitenfitness	De Wissel	M / V 18+	Gratis
10.00-11.00	Fitness	De Wissel	V 18+	€ 5,00 per maand
09.30-11.30	Bewegen 45+	Cromvlietplein	M / V 45+	€ 6,00 per maand
10.00-11.00	Yoga	De Wissel	V 35+	€ 7,50 per maand
10.00-12.00	Badminton	't Zandje	M / V 30+	€ 12,50 per maand
12.00-13.00	Spierversterkende oefeningen	Laakhage	V 18+	€ 0,50 per keer

* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

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

www.buurtsportcoachdenhaag.nl



Vervolg donderdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
13.30-14.30	Lady Fit / BBB	Impact Schipperskwartier	V 18+	€ 1,00 per keer
15.00-16.00	Meer Bewegen Voor Ouderen	Lipa 2	M / V 70+	€ 10,00 per maand
18.15-20.15	Yoga	Vadercentrum Adam	M 30+	€ 0,50 per keer
18.30-19.30	Wandelen	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
18.30-20.00	Yoga	Impact Schipperskwartier	M / V 18+	€ 3,00 per keer
19.00-20.00	Yoga	Stichting Schets	M / V 18+	€ 15,00 per maand
20.00-22.30	Zaalvoetbal	Trefpunt Laakhage	M 35 - 75	€ 2,50 per maand

Vrijdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.00-10.00	Full body training intensief	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
09.30-11.00	Yoga	Cromvlietplein	V 18+	€ 8,00 per maand
10.15-11.15	Full body training Normaal	De Wissel	V 18+	€ 5,00 p/m
11.00-12.00	Senioren gym	ROC Mondriaan	M / V 60+	€ 1,00 per keer
13.00-14.00	Buiten Fitness	HVV Laakkwartier	M / V 18+	Gratis
15.00-16.00	Wandelvoetbal	HVV Laakkwartier	M / V 60+	€ 7,50* / € 15,00 p/m
20.00-21.00	Urban dance	Beweigi	V 18+	€ 18,25* / € 32,50 p/m

Zaterdag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
09.30-10.30	Bewegen voor vrouwen met gezondheidsproblemen	HVV Laakkwartier	V 40+	€ 8,00 per maand

Zondag

Tijd	Activiteit	Locatie	Doelgroep	Kosten
10.00-11.00	Bellydance	HVV Laakkwartier	V 16+	€ 23,50 per maand
11.00-12.00	Zumba, Pilates en Yoga	HVV Laakkwartier	V 16+	€ 12,50 per maand

* = Ooievaarspas

(Wijzigingen voorbehouden)

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

Adressen locaties

- HVV Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69, 2523 JS Den Haag
- Beweigi, 1e van der kunstraat 282, 2521 AV Den Haag
- Cromvlietplein / HVL 120, 2516 KV Den Haag
- Impact Schipperskwartier, Rijswijkseweg 252, 2516 EN Den Haag
- Laaktheater, Ferrandweg 4-T, 2523 XT Den Haag
- Lipa 2 koffiekamer, Pasteurstraat 325, 2522 VV Den Haag
- Ketelveld (achter basisschool De Kameleon), Ketelstraat 101, 2516 VN Den Haag
- Park Hof van Heden, ingang Alberdingk Thijmstraat 71, 2524 HC Den Haag
- ROC Mondriaan, Leeghwaterplein 72, 2521 DB Den Haag
- Stichting Schets, Schimmelweg 200, 2524 XK Den Haag
- Trefpunt Laakhage, Peilstraat 67, 2516 RG Den Haag
- Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24, 2523 AR Den Haag
- De Wissel, Van Meursstraat 1a-b, 2524 XN Den Haag
- 't Zandje, Schimmelweg 202, 2524 XK Den Haag

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

www.buurtsportcoachdenhaag.nl



Fysiotherapie De Wissel

van Meursstraat 1^b, Spoorwijk

Beweegt u niet meer zo gemakkelijk?

Wilt u behandeling of begeleiding/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.

U kunt bij ons terecht voor individuele fysiotherapie, groepstherapie en fittraining in kleine groepen. We begeleiden ook patiënten met COPD en Claudicatioklachten.

Onze praktijk bevindt zich op de 1etage in Wijkcentrum De Wissel, ook bereikbaar met een lift.

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

Telefoonnummer: **070-3909075**

Email: admi@fysiodewissel.nl

Website: www.fysiotherapiedewissel.nl

De fysiotherapeuten Carla Weel en Olga Nicolai

Fysiotherapie De Wissel

Beweeg en Leef!



Vanaf dinsdag 27 september 2022 van
10-11 uur
Stichting Schets, Schimmelweg 200.

Gratis
proefles!

Kom de eerste valpreventie
les gratis uitproberen!

Wilt u meer informatie? Kijk dan op
www.denhaagblijftstaan.nl

Liever persoonlijk contact? Neem contact op met
Rachel Zonderop via:
r.zonderop@sportiefplus.nl
06-34390307



**SPORTIEF
PLUS**



Gratis
proefles!

**VALPREVENTIE
GROEPSLESSEN**

Samen blijven we vitaal en in balans!

WWW.DENHAAGBLIJFTSTAAN.NL

INLOOP SPREEKUUR

Kom langs met vragen over:



Sociale contacten
en relaties



Administratieve
ondersteuning



Vrijwilligerswerk



Geldzaken



Langer zelfstandig
thuiswonen

Servicepunt XL Cromvlietplein

Cromvlietplein 120

2516 KV Den Haag

070 205 23 80

Inloopochtenden

Maandag van 9.30-12.30 uur

Donderdag van 9.30-12.30 uur

Servicepunt XL De Wissel

Van Meursstraat 1B

2524 XN Den Haag

070 205 23 90

Inloopochtend

Woensdag van 9.30-12.30 uur

Telefonisch spreekuur en afspraken maken

Elke dinsdag van 9.30-12.00 uur, tel: 070 205 2300



Tussen 9.00 en 16.00 uur kunt u op beide locaties zelfstandig gebruik maken van de computers.

Slagerij HET ZUIDERPARK

v. Zeggelenlaan 112 – Den Haag

Tel. 070-3608011

Riblappen
of
Sucadelappen
1 kilo : € 9,99

Altijd vers en voordelig

www.hetzuiderpark.nl

*Uw dierenpeciaalzaak
De Vrije Vogel
van Zeggelenlaan 100*



Staat altijd klaar voor uw huisdier!


LUNCHBOOT DE LAAK
De lekkerste broodjes uit regio Den Haag
tegen een goede prijs!
VERHEESKADE 20 tegenover UWV
070-388 33 04


Belangrijke

Telefoonnummers

Adviespunt Huiselijk Geweld	0900-044 33 22
Algemeen Maatschappelijk Werk	394 94 28
Bewoners Organisatie Spoorwijk	205 22 05
Bibliotheek Laakkwartier (LIPA)	353 75 70

Bij-1 voor kinderen en ouders	06-19454347
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	0900-4864636
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

Ongediertebestrijding	311 77 75
Op. Basisschool "Spoorzoeker"	394 49 97
RK Basisschool "Jeroen"	393 94 93
Politiebureau Laak	0900-8844

Speeltuinenvereniging	396 12 24
Spiedhulp (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