

UITGAVE VAN WIJKVERENIGING DE VOGELWIJK

Vogelwijk

Jaargang 64 **7|8** juli-augustus 2021



**PLAN VOOR WANDELPAD LANGS KANAAL | ENERGIETRANSITIE VOGELWIJK
VOORZITTER NOC*NSF OVER SPELEN TOKIO | YOGA OP HET STRAND**

Advertenties

Beheerder: Thomas Kramer

E advertentiebeheer@vogelwijkdenhaag.nl

Kwettertjes: Mileen Boutkan

T 3684333, E mhboutkan@planet.nl

Redactie

Dick van Rietschoten

Laan van Poot 152, T 06-27268377

Ria Luitjes

Sportlaan 149, T 06 83 03 08 38,

E ria@mixmarketing.nl

Sjaak Blom

Pauwenlaan 10, T 06 51 79 82 13

E blom.bruin@hotmail.com

Anja Knoope

Sportlaan 73, T 06 10 01 51 38.

E anjaknoope@gmail.com

Ruud van der Hoofd (webmaster)

E webmaster@vogelwijkdenhaag.nl

E-mailadressen

dvanrietschoten@ziggo.nl en/of

redactie@vogelwijkdenhaag.nl

Website wijkvereniging

www.vogelwijkdenhaag.nl

Aan- en afmelden van leden

T 06 - 24 77 87 21 of

E leden@vogelwijkdenhaag.nl. Zie verder achterin onder 'Ledenadministratie'

Verschijning: 10 x per jaar

Oplage: 1900 exemplaren

Druk

Pasmans Drukkerij

Forellendaal 400, 2553 LP Den Haag

T (070) 397 71 71

E info@pasmans.net

Ingezonden kopij

Journalistieke bijdragen of brieven van lezers zijn van harte welkom. De redactie heeft het niet eens te zijn met de inhoud van ingezonden brieven, maar behoudt zich het recht voor niet-inhoudelijke redactionele wijzigingen aan te brengen of al te uitvoerige teksten te bekorten. In bijzondere gevallen is de redactie en/of het bestuur gerechtigd ingezonden stukken niet te plaatsen.



Door Dick van Rietschoten

Inconsequenties, daar krijg je vaak de kriebels van. En zeker als dergelijke verschijnselen zich vlak voor je neus afspelen. Toen eind maart de zomertijd was ingegaan en we de klokken en horloges een uur vooruit hadden gezet, bleken onze mooie straatlantaarns van ontwerper Piet Zwart (medewerker van Berlage) in de week daarna al te gaan branden als er nog volop daglicht heerste. Ze stonden duidelijk nog ingesteld op de wintertijd.

Een onderzoekje buiten de wijk leverde hetzelfde beeld op. Maar ach, zoiets kan gebeuren. Bij de gemeente zou men er ongetwijfeld snel achter komen dat de centrale schakelklok die alle stadslantaarns in de schemering doet aanfloepen even moest worden bijgesteld. Fluitje van een cent toch? Maar het gebeurde niet. Ook in de maanden daarna gingen de lantaarns ruim een uur te vroeg branden. Onnodig branden. En dus onnodig energie verbruiken. En dat in een stad waarvan het bestuur al jarenlang energiebesparing en verduurzaming propageert. Hoe inconsequent is dat!

We moesten hier weer aan denken toen we van het gemeentelijk *Programmateam Energietransitie* een grote hoeveelheid informatie aangeleverd kregen over de opties voor omschakeling naar het gebruik van schone(re) energie in onze Vogelwijk. Interessante informatie, die we dan ook volledig in dit nummer afdrukken. Het is te hopen dat heel veel wijkbewoners de komende jaren met gebruikmaking van de beschikbare subsidies maatregelen nemen om hun huis te verduurzamen, door middel van betere isolatie en de aanschaf van zonnepanelen of andere alternatieve energiebronnen. Maar laat de gemeente dan in alles het goede voorbeeld geven, óók met energiebesparing op straatlantaarns.

Afgezien van de pagina's over de energietransitie is in deze zomereditie een brede waaier aan ander nieuws te vinden. Twee verhalen over sport, om maar eens wat te noemen. We hadden een interview met onze wijkgenote Anneke van Zanen-Nieberg, voorzitter van NOC*NSF, uiteraard over de komende Olympische Spelen in Tokio, en een jonge voetballende wijkbewoonster vertelt hoe ze begin dit jaar aan een driejarig contract met ADO kwam. Ook is er een uitgebreid nieuwsbericht van onze actieve verkeerscommissie en u kunt relaxed een verhaal lezen over yogalessen op het strand. Kortom: echt een vakantienummer, dat ook mee de koffer in kan! In september melden we ons weer bij u.



De wijk in Vogelvlucht

Door Redmar Wolf, voorzitter wijkvereniging De Vogelwijk

Eindelijk weer echt op reis

Door de jaren heen heb ik deze bijdrage op de meest uiteenlopende plaatsen geschreven. Veelal thuis in de Vogelwijk, waarbij zondagochtend vroeg vaak de ideale tijd was om een - naar ik hoop - enigszins informatief en leesbaar cursiefje te 'dichten'. Maar nu schrijf ik niet vanuit huis. Na een lange tijd 'huisarrest' (waar ik overigens geen problemen mee heb gehad) mogen we, gevaccineerd en wel, de wijk, de stad en zelfs het land weer eens verlaten. En we zijn onderweg! Ik zit op mijn telefoon te typen in een KLM-toestel op weg naar Zürich. Wat een gevoel van vrijheid, al zijn mondkapjes nog steeds verplicht. Het is nog precies een uur vliegen. Ik hoop dat dat voldoende is voor mijn verhaal.

Nieuw bestuurslid

Het eerste wat ik graag met u wil delen, is dat naar aanleiding van de oproep in het vorige blad onze wijkgenoot Paul Lohmann zich heeft gemeld als kandidaat-bestuurslid voor de portefeuille Openbare Ruimte. We zijn bijzonder blij dat iemand met de nodige relevante ervaring, ausdauer en aanstekelijk enthousiasme aldus het wijkbelang wil dienen. Formeel moet Paul nog officieel benoemd worden tijdens de eerstkomende ledenvergadering van de wijkvereniging, maar ik hoop dat u het ons niet euvel zult duiden dat wij hem alvast provisorisch in onze gelederen hebben opgenomen. Op de pagina hiernaast treft u overigens nog wat nadere informatie over het nieuwe (voorlopige) bestuurslid, na lezing waarvan u hopelijk kunt beamen dat ons enthousiasme niet zonder reden is.

Hoplr hier, Hoplr daar...

Waar gelukkig ook enthousiasme voor bestaat, is het onlangs uitgerolde buurtplatform Hoplr. Een platform dat de gemeente financieel ondersteunt en als communicatiemiddel zal inzetten. Maar Hoplr is vooral ook bedoeld om de communicatie tussen wijkbewoners nog verder te versoepelen. Ook het bestuur zal belangrijke mededelingen via dit platform verspreiden. De teller staat nu al op ruim 300 Hoplr-adepten en er kunnen er nog meer bij! Sluit u aan, u kunt alle meldingen uitzetten, dus u ontvangt geen irritante pop-ups of piepjes als u daar geen zin in heeft. Eindelijk een platform dat zich niet via slinkse wegen opdringt en advertenties verkoopt, maar dat betaald wordt door de gebruikers zoals de gemeenten. Een eerlijk businessmodel dus - al zegt dat niet alles tegenwoordig.

Virusvrije zomer

Met de nodige turbulentie wordt hier de daling ingezet naar Kloten (u leest dit goed), het voorstadsje van Zürich waar zich de luchthaven bevindt. 'Cabin crew, take your seats.' Ik ben benieuwd of we Zwitserland inkomen met ons - niet officiële - bewijs van vaccinatie. Ach, luxeproblemen! Vanuit het land der koekoeksklokken en horloges wens ik u in ieder geval een fantastische virusvrije zomer en graag tot nader contact in de Vogelwijk en in real life!

Redmar Wolf, mede namens de collega-bestuursleden Hans van Nieuwkerk, Marcella Putter, Adam Braithwaite en - in potlood vooralsnog - Paul Lohmann.

Paul Lohmann versterkt wijkbestuur

Door Dick van Rietschoten

Het bestuur van de wijkvereniging wordt deze zomer uitgebreid. Paul Lohmann (64), bewoner van de Nieboerweg, meldde zich aan als kandidaat nadat voorzitter Redmar Wolf in het juninummer van het wijkblad had gemeld op zoek te zijn naar een bestuurder die de portefeuille Ruimtelijke Ordening op zich zou willen nemen.

Het bestuur wil graag dat Paul het bestuur komt versterken. Officieel moet hij worden voorgedragen aan de algemene ledenvergadering, die de benoeming vervolgens dient te bekrachtigen. Vanwege de wereldwijde virusuitbraak is het echter al anderhalf jaar niet mogelijk geweest zo'n ledenvergadering te houden. Dat zal nu waarschijnlijk in september of oktober gebeuren. In de verwachting dat de leden de komst van Paul zullen goedkeuren, zal Paul zich deze zomer alvast gaan inwerken.

Eerdere activiteiten

Paul Lohmann, vader van twee dochters, woont met zijn vrouw Jeannette bijna 25 jaar in de Vogelwijk en is al diverse malen in de wijk actief geweest. Zo behoorde hij in 2008 tot de oprichters van Vogelwijk Energie(k) en was hij enkele jaren geleden een van de initiatiefnemers voor de realisatie van het private woningbouwproject Hellasduin bij het Sportpark Laan van Poot.

„Het lijkt me goed om diverse problemen op het gebied van de ruimtelijke ordening, en het gebruik van de publieke ruimte in de wijk vanuit het bestuur van de wijkvereniging te begeleiden”, zegt hij. „De toekomstige invulling van het voormalige ziekenhuisgebied aan de Sportlaan hoort daar uiteraard bij, maar ook de parkeerproblemen die in een deel van de wijk worden ervaren. Meer algemeen gesteld wil ik graag voorkomen dat de kwaliteit van het woon-

genot in onze wijk wordt aangetast. Overigens had ik ook de aanleg van een wandelpad langs het Verversingskanaal op mijn wensenlijstje staan, maar tot mijn vreugde heb ik net vernomen dat dat het daar eindelijk van komt.”

Wijkontwikkeling

Sinds enkele jaren is Paul - een geboren en getogen 'Tukker' uit Enschede - eigenaar van een kunstgalerie in Amsterdam: *Gallery238*. Vóór die tijd heeft hij echter veel ervaring opgedaan met het begeleiden en uitvoeren van gemeentelijke plannen in samenspraak met burgers. Aan de

Technische Hogeschool Delft (nu Technische Universiteit) studeerde hij geodesie, een discipline waarin geofysica en landmeetkunde samenkomen. Daarna wierp hij zich echter al snel op als adviseur en 'verbinder' bij gemeentelijke plannen voor de herstructurering van oude stadswijken. Zo was hij onder meer actief in het Haagse

Zeeheldenkwartier en de Amsterdamse Staatsliedenbuurt en begeleidde hij de facelift van het monumentale Mercatorplein in Amsterdam. Ook was hij projectleider voor de 'upgrading' van de Rotterdamse Witte de Withstraat („van probleemstraat naar kunst & cultuurstraat”) en voor het weghalen van prostitutie en drugsoverlast uit het Arnhemse Spijkerkwartier. Uiteindelijk was Paul ruim tien jaar werkzaam als directeur van de Wijkontwikkelingsmaatschappij Rotterdam.



Wandelpad langs kanaal in zicht, maatregelen bij Houtrustbrug, hardnekkige parkeerproblemen

Tekst en foto's: Fred van der Burg, Verkeerscommissie Vogelwijk

De afgelopen maanden hebben in en rond de Vogelwijk tal van ontwikkelingen op het gebied van verkeer en parkeren gespeeld. Voor de verkeerscommissie van de wijkvereniging een goede aanleiding om de huidige stand van zaken te schetsen.

Voetpad Hourustweg

Allereerst is er goed nieuws over een lang ge-coesterde wens van velen in en rond de wijk: de aanleg van een fatsoenlijk voetpad langs het kanaal op de Houtrustweg. Het ontbreken van zo'n pad is al jaren een discussiepunt tussen enerzijds onze wijkvereniging, gesteund door de VVE van de beide Houtrustflats en anderzijds de gemeente.

In mei meldde onze contactpersoon bij de Dienst Stedelijke Ontwikkeling (DSO) dat er gewerkt wordt aan een schetsontwerp voor een voetpad tussen de Laan van Poot en de Duindorpdam. Het gaat hier om een inventarisatie van de bomen en de noodzakelijke constructie in verband met het talud. De planning is om nog in juli een definitief ontwerp rond te hebben, zodat na de zomer een aannemer en de vergunningen geregeld kunnen worden. De uitvoering van de werkzaamheden zou eind dit



Het smalle voetpaadje langs het Verversingskanaal kan na verplaatsing van het hek en verwijdering van enig struweel een goed begaanbaar en veilig voetpad worden.

jaar kunnen beginnen.

We zijn blij dat het er nu eindelijk van gaat komen om langs deze drukke 50km-weg een veilig en voldoende breed trottoir aan te leggen, waardoor voetgangers ook niet meer over het fietspad aan de andere kant van de weg hoeven te lopen.

Houtrustbrug

Als laatste fase van het project Noordwestelijke Hoofdroute (Teldersweg-Kennedylaan-Segbroeklaan-Sportlaan-Machiel Vrijenhoeklaan) staat er nog één en ander te gebeuren op de Hourustbrug. De doorstroming van het autoverkeer en de doorstroming en veiligheid van fietsers moet daar worden verbeterd. Zonder in details te treden zijn er voor de Vogelwijk een paar zaken van belang.

Allereerst is het straks voor automobilisten niet meer mogelijk om komend vanaf de Sportlaan linksaf via de Houtrustweg richting Scheveningen te rijden. Ten tweede zal de halte van bus 24 richting Kijkduin van de brug naar de kop van de Houtrustweg worden verplaatst, om de hoek dus, tegenover het begin van de Sportlaan. Wij zijn hier vanuit het oogpunt van verkeersveiligheid niet zo gelukkig mee omdat de bus meteen na de halte twee rijstroken moeten kruisen om linksaf de Sportlaan in te kunnen rijden.

Het laatste heikele punt is de door de gemeente voorgestane verlenging van de linksafstrook vanaf de Van Boetzelaerlaan naar de Kennedy-



De nieuwe plek waar de bushalte moet komen, die nu nog op de Houtrustbrug staat

laan. Dit gaat ten koste van de doorsteek voor fietsers naar de Cornelis de Wittlaan, die zal worden opgeheven. Er is echter ook niet voorzien in een fietsoversteek richting Kennedylaan aan de westkant van de brug, door het bestaande fietspad geschikt te maken voor tweerichtingverkeer. Wij hebben de gemeente gevraagd hier nog eens goed naar te kijken. De 'Fred' wordt voor Vogelwijkers op de fiets anders veel lastiger te bereiken, met twee extra oversteken met verkeerslichten.

Helaas heeft de gemeente 'per abuis' verzuimd ons in de voorlopige en definitieve ontwerpfase te raadplegen. Er waren kraakheldere afspraken over, die niet zijn nagekomen. Het is ons nog niet helemaal duidelijk wanneer de werkzaamheden zullen worden uitgevoerd, maar dit najaar of eind dit jaar behoort tot de mogelijkheden.

Sportlaan

Wij zijn met vertegenwoordigers van de gemeente in gesprek over een toekomstige herinrichting van de Sportlaan tussen de Kwartellaan en de Houtrustweg. Dit wegdeel is opgenomen in een gemeentelijke beleidsnota waarin verbetering van de verkeersveiligheid wordt nagestreefd. Er is nog geen concrete invulling aan gegeven, maar de verkeerscommissie heeft al een aantal suggesties voor verbetering aangedragen. Zo zou de weg ingericht kunnen worden als 30km-zone met verkeersdrempels,

maar dat verhoudt zich slecht met de aanwezigheid van buslijn 24. Een andere optie is de aanleg van (rode) fietsstroken, in combinatie met 50km/u verkeersplateaus en de aanleg van 'middeneilanden' en oversteekplaatsen bij de kruisingen.

Wij hebben voorgesteld om voorlopig met beperkte middelen de veiligheid zo veel mogelijk te vergroten en de verkeersdruk te verminderen. Bovendien zou eens bekeken kunnen worden of de bereikbaarheid van de Vogelwijk vanaf de Segbroeklaan kan worden verbeterd, wat de verkeersdruk op de Sportlaan doet verminderen. Voor een volledige profielwijziging van de Sportlaan is voornamelijk nog geen geld gereserveerd. Dit is 'work in progress'. Als er belangrijke vorderingen zijn, leest u dat in dit blad.

Parkeren

Last but not least: de situatie rond het parkeren in Vogelwijk-Noord. Er gebeurt nogal het een en ander en er is al heel veel over geschreven. De eerder dit jaar opgerichte Initiatiefgroep Parkeeroverlast Vogelwijk-Noord heeft een breed ondersteunde petitie opgesteld waarin de gemeente wordt verzocht om in dit deel van de wijk beheersmaatregelen te nemen tegen de toegenomen parkeerdruk.

Het gebied tussen de Nieboerweg en de Houtrustweg wordt druk bezet met geparkeerde auto's, bestelbussen en campers uit de ons omringende wijken, waar de afgelopen jaren betaald parkeren is ingevoerd. En laat dit deel van de Vogelwijk nu net ook het deel zijn met de hoogste woningdichtheid (relatief veel gestapelde bouw en veel smalle lanen). De petitie, die inmiddels aan de gemeente is aangeboden, leverde bijna 600 positieve steunbetuigingen op, dus van voorstanders van betaald parkeren. Dat is meer dan twee keer zoveel als bij onze enquête van twee jaar geleden.

Wij hebben met de initiatiefnemers van de petitie afgesproken om zo veel mogelijk gezamenlijk op te trekken. In juni hebben de initiatiefnemers gemeenteraadsleden uitgeno-

digd om de situatie te komen bekijken. Dat leidde tot een digitale bijeenkomst met leden van Groep de Mos/Hart voor Den Haag en een fietstocht met vertegenwoordigers van de VVD. De verkeerscommissie van de wijkvereniging heeft aan beide bijeenkomsten deelgenomen. Inmiddels heeft de initiatiefgroep de gemeente verzocht een draagvlakonderzoek te houden naar de invoering van betaald parkeren in (delen van de) Vogelwijk. De parkeerdruk in onze wijk zal naar verwachting nog verder toenemen nu het betaald parkeerregime in Duindorp en delen van Scheveningen en het Statenkwartier gedurende de zomermaanden is uitgebreid naar bijna de hele dag en avond.



VVD-gemeenteraadslid Jan Pronk (tweede van links met zonnebril) op de Sportlaan, waar hij met o.a. Roland van Geest en Simone Paardekooper van de Initiatiefgroep Betaald Parkeren Vogelwijk de parkeersituatie bekijkt.

Deeloplossingen mogelijk

Wethouder Robert van Asten (verkeer) heeft in mei een nieuwe parkeernota naar de gemeenteraad gestuurd: 'Parkeerstrategie 2021-2030'. Daarin worden allerlei maatregelen voorgesteld om de hoge parkeerdruk in de stad te beteugelen. Van groot belang is het nieuwe uitgangspunt dat maatregelen om betaald parkeren in te voeren niet meer voor een hele wijk hoeven te gelden, maar dat ook voor bepaalde delen 'maatwerkoplossingen' mogelijk zijn. Dit biedt perspectief voor Vogelwijk Noord. De nota wordt dezer dagen in de gemeenteraad behandeld.

De parkeerperikelen in de Vogelwijk hebben

niet alleen de regionale maar ook de landelijke media gehaald. Dat gebeurde naar aanleiding van een ludieke actie van omwonenden met een Poolse bestelbus die al 18 maanden op de Nieboerweg bij het Distelvinkenplein staat gestald, inmiddels met ontbrekende spiegels en een lekke band. Herhaalde oproepen en meldingen leidden er niet toe dat het wrak werd weggesleept. Zowel De Telegraaf als het Algemeen Dagblad alsmede regionale radio- en televisiezenders hebben hier aandacht aan geschonken.

Laten we hopen dat er voor iedereen een bevredigende oplossing van het parkeerprobleem komt. De driekoppige verkeerscommissie (Stef Tours, Fred van der Burg en Huub Cramer) gaat enthousiast door om de verkeerssituatie in de wijk te optimaliseren en de verkeersveiligheid te verbeteren

U kunt contact opnemen met de verkeerscommissie via verkeer@vogelwijkdenhaag.nl



Het verwaarloosde Poolse busje op de Nieboerweg dat er al ruim anderhalf jaar staat.



De tekst op het versierde Poolse busje



Anneke van Zanen-Nieberg, voorzitter NOC*NSF

‘Je mag me een sportieve blijegek noemen’

Door Dick van Rietschoten

Eigenlijk had ze vorig jaar juli in het vliegtuig naar Tokio moeten zitten, op weg naar de Olympische Spelen. Maar de corona-pandemie stak daar een stokje voor. Deze maand pakt Anneke van Zanen-Nieberg, voorzitter van NOC*NSF, in haar huis aan de Wildhoeflaan alsnog haar koffers voor een reis naar Japan. Ze zal er negen dagen meemaken van de uitgestelde Spelen, die op 23 juli van start gaan.

Na het Europees Kampioenschap voetbal en de Tour de France is ‘Tokio’ het derde grote sportevenement dat vele miljoenen mensen deze zomer boeit en vermaakt. In Japan zal het decor echter ongewoon sober zijn. „Ik ben hartstikke benieuwd wat ik allemaal aantref, hoe streng de coronaregels daar nog zijn en natuurlijk vooral hoeveel successen we met onze sporters kunnen vieren,” zegt de voorzitter van NOC*NSF enkele weken voor haar vertrek.

Terwijl in Nederland de maatschappelijk leefregels al aanzienlijk waren versoepeld, was Japan er in de laatste week van juni nog altijd niet in geslaagd het virus goed onder controle te krijgen. „Ik hoop dat ik desondanks genoeg vrijheid zal hebben om te gaan en staan waar ik wil. Aan strenge veiligheidsregels is nauwelijks te ontkomen, ben ik bang. Ik moet bijvoorbeeld dagelijks aan de autoriteiten opgeven waar ik uithang. Net zoals de deelnemende sporters zelf moet ieder ander die met de Spelen te maken heeft voortdurend zijn *whereabouts* melden.”

Olympic Festival

„Voor ons *Team NL*, ruim 300 deelnemers onder aanvoering van Chef de Mission Pieter van den Hoogenband, zijn het natuurlijk ook heel erg a-typische Spelen: ze leven in een bubbel, worden om de haverklap getest – ook de-

genen met een vaccinatiebewijs - en moeten het helaas doen zonder de aanwezigheid van partners, familieleden en andere supporters. Datzelfde geldt voor de paralympische sporters die vanaf 24 augustus aan de slag gaan. Tja, ontzettend jammer allemaal, maar we mogen al blij zijn dat de Spelen alsnog doorgaan.”

„Hopelijk ontstaat er wel een goede verbroederende sfeer, niet alleen nationaal maar ook internationaal. En hier in Nederland kan natuurlijk ook een leuke Olympische stemming ontstaan. Zo wordt bij het noordelijk havenhoofd in Scheveningen tijdens de Spelen elke dag een gigantisch Olympic Festival gehouden, met van alles te doen en te zien. Dat is overigens niet gratis; je moet er tickets voor aanschaffen. Maar het zal de moeite waard zijn, temeer omdat onze sporters na terugkeer uit Japan ook in Scheveningen zullen worden gehuldigd.”

Vrijwilligersfunctie

Anneke van Zanen-Nieberg (57) is hét gezicht van NOC*NSF, de landelijke sportkoepel waarvan ze in mei 2019 voorzitter werd. Ze trad daarmee in de voetsporen van onder anderen haar voorgangers Erica Terpstra en André Bolhuis. Haar sportieve wortels liggen bij handbalvereniging Hellas, waar ze onder meer met het vrouwenteam in de eredivisie speelde.

De organisatie NOC*NSF, ontstaan door een fusie van het Nederlands Olympisch Comité en de Nationale Sportfederatie, kende ze al van binnenuit, want van 2010 tot 2016 zat ze er als penningmeester in het bestuur.

In professioneel opzicht komt Anneke uit de 'cijferhoek'. Ze is accountant, evenals echtgenoot Ron die ze tijdens de accountantsopleiding ontmoette, ze werkte als topambtenaar voor enkele ministeries, was directeur van de Algemene Rekenkamer en wordt alom als 'powervrouw' gekarakteriseerd. Momenteel is ze gedurende twee à drie dagen per week actief als consultant bij *Van Berkel Professionals*, een Zoetermeers bedrijf in financiële dienstverlening. „Want er moet wel brood op de plank blijven komen”, lacht ze. „Veel mensen weten niet dat het voorzitterschap van NOC*NSF een vrijwilligersfunctie is. Ik krijg alleen mijn onkosten vergoed.”

Hellas

De Vogelwijk is de rode draad in het leven van Anneke. Ze is er geboren en getogen aan de Patrijslaan 7 en was leerling van basisschool De Parkiet. Begin jaren negentig ging ze met haar jonge gezin in het voormalig ouderlijk huis wonen en sinds een jaar of tien ligt haar domicilie aan de Wildhoeflaan. Van de vier kinderen zijn Tim en Saskia inmiddels het huis uit. De studerende Rianne en Maaïke wonen er nog.



Anneke (tweede van rechts) in 1985 als aanvallende Hellas-speelster in een match tegen het vrouwenteam van Quintus uit het Westland.

Als ze niet in de Vogelwijk was opgegroeid, was ze misschien verslingerd geraakt aan een andere sport dan handbal. Maar handbalvereniging Hellas bevond zich nu eenmaal om de hoek. „Mijn oudste broer Fred zat al op Hellas. Ik ging er wel eens kijken en vond het fascinerend, maar ik kon er nog niet mee beginnen want je mocht pas vanaf je achtste jaar lid worden. Een week nadat ik acht was geworden, heb ik me al aangemeld.”

„Later ging ook mijn broer Leo handballen. Hij voetbalde eigenlijk liever, maar die ambitie werd door een pijnlijk incident gesmoord. Net als sommige andere vriendjes uit de buurt wilde Leo naar voetbalclub HBS, maar wat bleek: hij kwam niet door de ballotage! Of beter gezegd: mijn ouders niet. Ze hadden een schoenenwinkel in de Fahrenheitstraat en kennelijk was dat toch te min. Treurig hè! Dit speelde al tientallen jaren geleden, maar nog steeds zijn er in heel het land tal van sportclubs met een ballotagedrempel. Ik ben er een warm voorstander van dat elke club zo inclusief mogelijk moet zijn en dus in principe voor iedereen moet openstaan.”

Sportvisserij

Voor de voorzittersfunctie van NOC*NSF heeft Anneke netjes een sollicitatiebrief gestuurd. „Nee hoor, ik ben niet gevraagd. Iemand maakte mij erop attent dat die functie in mei 2019 vrij zou komen en toen heb ik na rijp familiebeeraad m'n vinger opgestoken en gesolliciteerd. Ik was niet de enige kandidaat. Je moet trouwens wel een sportieve blij gek zijn om zo'n post te ambiëren, maar dat ben ik dan ook, haha!”

Normaal gesproken ben ik eens per twee weken op het hoofdkwartier in het Arnhemse sportcentrum Papendal, maar sinds het coronavirus toesloeg kwam daar de klad in. „Het bestuur vergadert eens per zes weken en dat hebben we ruim een jaar lang bijna alleen maar online gedaan.”

Hoewel handbal bij haar nog steeds op 1 staat,



*'Het bezoeken van sportclubs
en de contacten met sporters
vind ik de leukste kant van het
voorzitterschap'*

zijn verder alle sporten haar even lief, meldt ze diplomatiek. En dat wil nogal wat zeggen, want bij NOC*NSF zijn 77 sportbonden aangesloten, waaronder verrassende kostgangers zoals stildansers, Go-spelers, klootschieters, bridgers en drakenbootracers. Er bestaat zelfs een Frisbeebond. „En vergeet de sportvisserij niet”, zegt ze. Dat is in ledental na de KNVB en de tennisbond de grootste sportorganisatie die we hebben. De sportvisserij heeft zelfs flink garen gesponnen bij de corona-pandemie, want omdat andere sporten stillagen, gingen duizenden mensen opeens vissen, wat nog wél mocht. Maar voor het verkrijgen van een visvergunning moet je eerst wel lid worden van Sportvisserij Nederland. Een mooi neven-effect!”

Leeuwinnen

Het bezoeken van allerlei sportclubs en de contacten met sporters – of ze nou Epke Zonderland of Dafne Schippers heten of een

onbekende jonge zwemster of basketballer zijn – vindt Anneke de leukste kant van haar voorzitterschap. „Dan besef je echt goed waar je het voor doet en hoe belangrijk het werk van al die verenigingen en bonden is. Af en toe zijn die contacten nog extra bijzonder. Toen ik nog maar net voorzitter was, werden hier op een paar honderd meter van mijn huis de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek gehouden en mocht ik de medailles uitreiken. En later mocht ik bijvoorbeeld het Oranje-vrouwenvoetbalteam, onze leeuwinnen, het eerste Nederlandse ticket voor Tokio bezorgen.”

Welke sportwedstrijden met Nederlandse deelnemers ze tijdens haar verblijf in Japan gaat bekijken, weet Anneke nog niet. „Zo veel mogelijk natuurlijk, da’s logisch. Maar dat wordt wel puzzelen, want er zijn verschillende wedstrijdlocaties, waarvan sommige behoorlijk ver weg liggen. Het zeilen, roeien en windsurfen vindt plaats in een baai op grote afstand van het Olympisch Dorp. Ik weet niet of ik dat red, want het kost veel reistijd.”

Winterspelen

Anneke zal naar eigen zeggen altijd de droom behouden dat de Olympische Spelen weer een keer naar Nederland komen. „De vlam is altijd aan, maar de uitdagingen daarbij zijn groot.” In de jaren tachtig van de vorige eeuw mislukte een poging om de Spelen van 1992 naar Amsterdam te halen. En zo’n tien jaar geleden maakte Annekes voorganger André Bolhuis zich sterk voor de Nederlandse kandidatuur voor de Spelen van 2028, precies honderd jaar na de Amsterdamse Spelen van 1928. Maar 2028 werd toegewezen aan Los Angeles. „We zouden nu kunnen mikken op 2036”, filosofeert Anneke, „maar het zal niet meevallen op alle fronten draagvlak daarvoor te creëren. Velen zeggen natuurlijk dat het miljarden zal kosten, mede gezien de noodzakelijke investeringen in de infrastructuur. Maar ik zal blijven benadrukken dat dergelijke investeringen de

komende jaren ook zónder Olympische Spelen moeten worden gedaan om de mobiliteit en bereikbaarheid in ons land te verbeteren.”

Ondanks het zicht op de aanstaande zomerspelen in Tokio is dit jaar tijdens de vergaderingen van NOC*NSF al vaak verder vooruitgekeken naar de Winterspelen van Beijing, die in februari aanstaande zullen plaatsvinden. Bijna alle voorbereidingen daarvoor zijn al rond. „Vorig jaar heb ik daarover zelfs al een gesprek gehad op de Chinese ambassade hier in Den Haag”, aldus Anneke. „Een onverwacht openhartig gesprek. De ambassadeur vroeg mij heel direct: ‘Gaan jullie ons boycotten of niet?’ Ik kon hem geruststellen. Ik vind sowieso dat sport uit de politieke sfeer moet blijven.”

Fotografie

Handballen, de sport waarmee ze ook al haar kinderen heeft ‘besmet’, doet Anneke niet meer, maar in sportief opzicht is ze nog wel degelijk actief. „Ik ga geregeld een stukje hardlopen en ik speel tegenwoordig padel, een soort mix van squash en tennis, op de twee banen naast het atletiekterrein aan de Laan van Poot. Ik weet dat dit in dat deel van de wijk een gevoelig onderwerp is. Sommige omwonenden ervaren geluidsoverlast van de padelbanen. Volgens mij wordt het geluid nu door een onafhankelijke organisatie gemeten, maar zelfs als daar uitkomt dat het geluid niet boven de gangbare norm ligt, dan nóg zul je met elkaar moeten overleggen over de vraag hoe je het voor iedereen gewoon leuk houdt. Ik vind padel in elk geval een ontzettend leuk spel om te spelen, dus ik hoop dat er een passende oplossing gevonden wordt.”

„Overigens doe ik ook nog aan denksport, want ik ben onlangs aan een bridgescursus begonnen. Hartstikke leuk! En voor tussendoor heb ik nog een niet-sportieve hobby: fotograferen. Ja wat dacht je, natuurlijk gaat m’n camera mee naar Tokio!”

Vrijwilligers gezocht voor wandelingen met ouderen

Het gezellige woonzorgcentrum Duinhage aan de De Savornin Lohmanlaan, organiseert voor zijn bewoners diverse activiteiten. Eén daarvan is het wandelen op woensdagochtend. Dan verzamelt zich een groep vrijwilligers om elk met een bewoner in een rolstoel een wandelingetje te maken in de directe omgeving. De bewoners die hieraan meedoen, kijken er altijd erg naar uit.

Voor de woensdagse wandelgroep zoekt Duinhage met spoed een aantal nieuwe vrijwilligers om bewoners in een rolstoel te begeleiden.



Wij vragen van de vrijwilligers dat ze wekelijks en voor een aaneengesloten periode (drie maanden of langer) beschikbaar zijn, eventueel met uitzondering van een vakantieperiode. Met de vrijwilligers, die eventueel kunnen deelnemen aan trainingen in de omgang met kwetsbare ouderen, wordt een vrijwilligersovereenkomst afgesloten. Na een proeftijd van acht weken wordt wederzijds bekeken of de activiteiten al dan niet bevallen.

Als u op woensdagochtenden mee wilt helpen om de bewoners een plezierig uitje te bezorgen, neem dan contact op met Rolande Franx, coördinator Informele Zorg in Duinhage, tel. 070-7541624 of 06-40043631.

E-mail: rolande.franx@florence.nl



‘Zodra het lichaam in balans komt, gaat de geest vanzelf mee’

Yoga op het Zuiderstrand

Door Anja Knoope

Begin juni, een stralende dag. Tijdens een wandeling langs de zee is ter hoogte van strandpaviljoen Pier 32 een groep mensen te zien die in een kring yoga beoefent. Een vrolijk gezicht na alle lockdowntoestanden en slecht weer. ‘Daar wil ik wel bijhoren’ dacht ik. Na thuiskomst meteen gegoogeld welke yogaclub dit zou kunnen zijn. Na contact te hebben opgenomen, blijkt ik nog dezelfde week op vrijdag mee te kunnen doen met de les, die onder leiding staat van yogadocente Karina Delfos van *Yoga Lifestyle*.

Zo’n zestien deelnemers verzamelen zich die vrijdag bij het strandpaviljoen, waar een vlag staat met de tekst *Beach Bliss Strandyoga*, de naam van het strandyogaproject van Karina Delfos en haar collega Nathalie Gerards. Karina en Nathalie delen een yogastudio aan de Sinaasappelstraat, waar ze echter elk een eigen praktijk hebben.

We lopen een stuk naar de vloedlijn om een kring te vormen. Met rustige stem loodst Karina ons vervolgens door de oefeningen heen. Krijgeroefeningen, trotse godinnen, zonnegroet en andere termen passeren de revue, waarbij het mij opvalt dat er - in tegenstelling tot eerdere ervaringen - geen correcties plaatsvinden. Karina doet alles zelf mee zodat we zien hoe zij de oefening uitvoert en verder is het aandacht voor je houding, bewust op ademhaling letten en spanning en ontspanning voelen. Inademen bij spanning en uitademen bij ontspanning. Aan het eind is er een korte meditatie met ontspanning als doel.

Met alleen de zee op de achtergrond voel ik op dat moment verstillings: zachtheid, mildheid en mededogen en dat had veel langer mogen duren.

Fysiek en mentaal

Na de les even met elkaar de zee in. Daarna spreek ik Karina onder het genot van een cappuccino. Ik vertel haar mijn belevingen bij de

les en zij gaat daar enthousiast op in. „Wat we gedaan hebben is Hatha yoga, eigenlijk de basisyoga die zowel fysiek als mentaal werkt. *Ha* betekent zon en *Tha* is maan. Tegenstellingen met elkaar in balans brengen en complementair laten zijn aan elkaar, daar gaat het om. Hatha is een wonder van de tegenstellingen. Yoga is waarschijnlijk al meer dan 3000 jaar geleden in India ontstaan. Lichaam en geest moeten samenwerken. Vanuit je lichaam bereik je rust in je hoofd. Niet andersom. Zodra het lichaam in balans komt gaat de geest vanzelf mee.”

Check in bij jezelf

„De opbouw sluit hierop aan. Mensen komen een tikje gestrest aan van drukte onderweg, kinderen naar school brengen, van alles moeten, druk in het hoofd. Belangrijk is het om eerst te landen: ga zitten, hoor de zee, voel jezelf. Voelen in het zand en voelen waar je spanningen zitten. ‘Check in bij jezelf’ noem ik dat: hoe zit je erbij? Zonder oordeel, laat het zijn, kijk van een afstandje. Voelen hoe je ervoor staat op dat moment. Gisteren was anders, morgen ook weer. Hoe is het nu met je? Heb je stress? Voel je een pijntje? Het is oké. Ga niet met jezelf vechten, dat win je toch niet. Pas als je werkelijk contact kunt maken met jezelf, kun je aan jezelf werken. Pas als je weet waar spanningen zitten, kun je ze leren accepteren

en loslaten. Van daaruit kan verzachten en helen plaatsvinden.”

Houdingen

Dan volgen de oefeningen. „Yoga is een hulpmiddel om goed te leren mediteren”, legt Karina uit. „De oefeningen in de les kun je zien als de voorbereiding van de meditatieoefening aan het einde. De ultieme yogahouding is een meditatiehouding. Stabiël en comfortabel volgens de eeuwenoude yogageschriften uit de Indiase filosofie van ontspannen inspanning. De verhalen werden in die tijd uitgebeeld omdat mensen ongeletterd waren. Dat is de reden dat de oefeningen vandaag de dag nog steeds worden uitgebeeld, zoals de zonnegroet en krijgerhoudingen.”

„De zonnegroet is een serie houdingen die aan elkaar smelten en zo een soort dans vormen. Je beweegt soepel van de ene in de andere houding. De serie wordt vaak gezien als een aanbidingsritueel voor de zon, maar je kunt het ook overdrachtelijk bekijken. Je wekt de warmte, de energie in je lichaam op en wekt zo jouw inwendige ‘zon’. Het is een goede warming up en het maakt energiek.”

„De Krijgerhouding met pijl en boog in de hand stelt de krijger voor op het strijdtoneel, maar het heeft ook connectie met krijgskunst en vechtsport. Het is een houding die jouw innerlijke kracht symboliseert en ook daadwerkelijk krachtig wordt uitgevoerd. De energie is naar buiten naar een eventuele tegenstander. Je staat stevig. Goed om te doen als je angstig of naar binnen gekeerd bent. Zo laat je jezelf zien.”

Taal

Over het niet-corrigeren van de houdingen zegt Karina dat Hatha yoga geen esthetische vorm van yoga is. „Het is niet *instagrammable*” lacht ze. „Het is opbouwen vanuit het gevoel in je lichaam. Daarom doe ik zelf ook mee en benoem eigen spanningen of wat je kunt voelen en waar in het lichaam. Pas als door een ver-

keerde houding blessures dreigen, dan zeg ik het. Bij het uitvoeren van de oefeningen is taal trouwens heel belangrijk. Ik kies mijn woorden heel zorgvuldig en waak ervoor om prestatiegericht te zijn.”

Saswitha opleiding

Karina heeft de vierjarige Saswitha-opleiding voor yoga en wijsbegeerte in Bilthoven gevolgd. Het is de oudste opleiding op dit gebied in Nederland, opgericht in 1947 door Jan Rijks in Scheveningen. Hij heeft een eigen Saswitha-yogastijl ontwikkeld die is aangepast aan de Westerse mens. Zijn stijl is medegeïnspireerd door zijn ervaringen in verschillende Jappenkampen tijdens de Tweede Wereldoorlog in Indonesië.

Karina is zelf begonnen met zwangerschapsyoga. Zij ervoer dit als weldadig en werd nieuwsgierig naar hoe het werkt. Na de zwangerschapsyoga ging zij over op gewoon yoga. „Ik wilde alles weten over de achtergronden van yoga en zocht daar een goede opleiding bij.”

Op dat moment wist zij nog zeker dat ze geen yogadocent wilde worden. Dat is dus anders uitgekapt: „Ik moest voor een examen in het tweede jaar les geven aan medestudenten en ontdekte toen dat het heel natuurlijk voelde om dat te doen. Cursisten voelden zich gedragen door mijn woorden. Intussen heb ik al acht jaar mijn eigen praktijk, nu gevestigd in de Sinaasappelstraat.”

Grafisch ontwerpen

Karina werd 51 jaar geleden geboren in Zoeterwoude. Ze was een gevoelig kind dat haar dromen vertelde aan de ontbijttafel: „Ik bracht veel tijd door in de natuur en bekeek dan zomaar grassprietjes. Ik leef vanuit mijn intuïtie en vertrouw daar ook op bij het nemen van beslissingen. Daarom koos ik voor de kunstacademie in Maastricht omdat ik dat een mooie stad vond om een tijd door te brengen. Ik koos voor de studierichting grafisch ontwerpen en



dat bracht mij in Den Haag voor een stage bij ontwerp bureau Smidswater. Tijdens die stage werd mij al een baan aangeboden. Hier leerde ik ook mijn man Paulus Nabbe kennen. Hij is intussen partner bij communicatie bedrijf *Think Yellow Smidswater.* Karina en Paulus wonen aan de Laan van Meerdervoort en ze hebben samen een zoon van 20 en een dochter van 17.

Haag Atletiek

Naast haar werk als yogadocent traint Karina sinds 2007 als assistent-trainer een groep hardlopers bij Haag Atletiek. „Ik noem het *mindful hardlopen*, waarbij we lopen langs het strand en in de duinen en we dezelfde principes van spanning en ontspanning toepassen als bij yoga. Voor mij zijn yoga en sport onlosmakelijk met elkaar verbonden. Sport richt zich naar buiten en yoga naar binnen. In onze groep - die heel populair is - wordt op elkaar gelet en als iemand niet meekomt gaan we hem of haar ophalen. De deelnemers zijn van in de twintig tot zeventig jaar. Voor tempo verbeteren en prestaties leveren zijn andere groepen geschikter.”

Leven in hier en nu

Karina probeert steeds ‘in het nu’ te leven, zegt ze. „Vroeger is voorbij en als het gaat om toekomst, wacht ik op mijn innerlijke stem, mijn intuïtie om mij iets van wijsheid te vertellen. Zo wil ik graag weer een opleiding volgen, maar ik weet nog niet wat. Anderen vragen mij of ik het al weet, maar ik neem mijn eigen tijd

voordat ik tot een keuze kom. Wel heb ik zelf ook stress gehad in coronatijd, zeker zakelijk gezien. Ik zat opeens thuis. In die tijd heb ik me ook gestoord aan negatieve berichten in de media waarin de yogascene over één kam geschoren werd met extreem rechts en viruswappies. Ik wil niet met zo’n groep geassocieerd worden. Dat wil ook de vereniging van yogadocenten waarvan ik lid ben niet, evenmin als de yoga community.”

Strand geeft extra dimensie

Volgens Karina geeft het strand een extra dimensie aan yoga. „Het is als het ware een extra tool. Het hier en nu is beter te bereiken en je kunt dagelijkse beslommingen gemakkelijker achter je laten. Het geluid van de zee wekt contact met de natuur op en werkt meditatief. Je laat letterlijk het stedelijke leven met drukke banen achter je. Het is ook laagdrempelig: je sluit je aan en krijgt toegang tot een whatsapp-groep. Je kunt dan zien wanneer de volgende les is en je kunt je daarvoor aanmelden. Dat mag ook nog een uur van te voren. De kosten zijn 11 euro per les.” Meer informatie op de websites: <https://beachbliss.nl/> of <http://yoga-den-haag.nl>

Voor mezelf ben ik er wel uit. De komende zomerweken ben ik bij Pier 32 aan het Zuiderstrand (Strandafslag 6) te vinden. Om ‘in te checken’ bij mezelf, om de oefeningen van spanning en ontspanning te leren en om dat heilzame gevoel van verstillings steeds opnieuw te beleven.

Hoogste punt Hellasduin bereikt

Door Dick van Rietschoten

Een bescheiden feestje was het op vrijdagmiddag 18 juni, maar de aanleiding ertoe kon allerminst gering worden genoemd. Anderhalf jaar na het begin van de bouw was het hoogste punt bereikt van het appartementencomplex *Hellasduin* aan de Laan van Poot ter hoogte van de atletiekbaan, een hypermodern woongebouw waarin in de herfst van dit jaar 42 huishoudens een onderkomen zullen vinden.



Irene van Geest, voorzitter van de Kopersgroep Hellasduin, hield ten overstaan van een grote groep bouwvakkers en zo'n dertig toekomstige bewoners een korte toespraak, waarna ze alle werklieden een envelop met 20 euro overhandigde. Vervolgens kon ieder die dat wilde bij een haringkar aan de rand van het bouwterrein een nieuwe haring verschalken. Het traditionele 'pannenbier' ontbrak echter.

Op zaterdag 3 juni was er voor de nieuwe bewoners een open dag, waarop ze alvast een eerste blik konden werpen in het betonnen geraamte van hun toekomstige appartementen. Het is nog niet helemaal duidelijk wanneer het complex helemaal gereed is voor bewoning, maar zoals het er nu naar uitziet, zal dat ergens in november zijn.



Bos Optiek Thomsonlaan 100 jaar

Door Sjaak Blom

Als in de jaren twintig van de vorige eeuw bewoners van de in aanbouw zijnde Tuinstadwijk Houtrust (de latere Vogelwijk) een bril nodig hadden, waren ze vooral aangewezen op de dichtstbijzijnde opticien: de winkel van W.D. Bos aan de Thomsonlaan. Dit jaar viert deze zaak, waar nog steeds veel Vogelwijkbewoners komen, z'n 100-jarig jubileum. En er staat nog steeds een nazaat van Bos aan het roer.

„In mei bestonden we op de kop af honderd jaar. Ter gelegenheid daarvan hadden we in de weken daarvoor een verbouwing laten uitvoeren. Vlak voor de jubileummaand gingen we weer open”, vertelt Roland Bos, de huidige eigenaar van Bos Optiek. „Een eeuw hulpmiddelen voor het oog in drie generaties. Dat zul je toch niet vaak zien. Ik ben nog bezig met een aanvraag om het predicaat *Hofleverancier* te verkrijgen, maar dat vraagt nog even tijd omdat mijn opa zich pas later bij de Kamer van Koophandel blijkt te hebben ingeschreven.”

Moeilijke tijd

Opa William Dingeman Bos zette in 1921 de eerste stappen in het vak. Eerst elders in de straat, maar al snel in het karakteristieke pand op de Thomsonlaan 40. Het imposante pand bestond al sinds 1901 en was het eerste bouwwerk geweest aan de rand van het duingebied, op de plek waar later de Thomsonlaan en de omringende Bomenbuurt zouden ontstaan. Opa William had een vooruitziende blik: de stad zou de komende jaren aan deze kant flink worden uitgebreid. Vanuit deze uithoek bediende hij met zijn brillen heel Den Haag.

„Toen mijn opa begon”, zegt Roland, „was de Eerste Wereldoorlog, waarin Nederland neutraal bleef maar wel deelde in de economische malaise, net achter de rug. Het land krabbelde weer op en de wereldeconomie begon aan een bloeiperiode. Helaas diende zich aan het einde van dat decennium alweer een zware crisis aan die vele jaren duurde. Daarna volgde de



De vader (links) en opa van de huidige eigenaar Roland Bos voor het winkelpand aan de Thomsonlaan. Opa William Dingeman Bos was de oprichter.

duistere periode van de Tweede Wereldoorlog, waarin vanaf 1943 ook nog eens de hele Vogelwijk werd ontruimd. Alle klanten uit die buurt vertrokken gedwongen naar elders. Het waren dus moeilijke tijden voor m'n opa, maar hij hield het hoofd boven water.”

Indië

William Dingeman en zijn vrouw werden in 1926 de trotse ouders van een zoon die ze ook William noemden. Die raakte als tiener al betrokken bij het verzet tegen de Duitse bezetting. Na de oorlog had hij geen zin om nog een half jaar te wachten op een oproep voor de

dienstplicht. Hij meldde zich als vrijwilliger voor Indië. Dan kon hij hopelijk snel aan een carrière in de brillen beginnen. Z'n verblijf in de naar zelfstandigheid strevende kolonie duurde echter drieënhalf jaar. Daarna pas kon hij een start maken met zijn opticiensopleiding. In 1953 ging hij in de zaak van zijn vader aan de slag.

Bos Optiek maakte in de jaren vijftig en zestig een flinke groei door. Klanten uit heel Den Haag wisten de winkel op de Thomsonlaan te vinden. Hele generaties brillendragers werden door de drie generaties Bos bediend. Roland: „Het komt zelfs voor dat klanten die inmiddels elders in Nederland wonen nog steeds bij ons aankloppen voor een nieuwe bril of contactlenzen.”

Modebrillen

In 1970 nam William de zaak van zijn vader over. Opa wilde de zaak overigens alleen aan zijn zoon overdoen, als diens vrouw Jeanne – de moeder van Roland - ook in de winkel zou komen. Dat kwam de zaak zeer ten goede. Zij heeft er onder andere voor gezorgd dat er modebrillen werden ingekocht. Want van optisch hulpmiddel groeide de bril steeds meer uit naar een modeartikel. „Men begon de bril ook vaker te vervangen. Net als een kledingstuk dat niet meer in de tijd past. De gemiddelde gebruiksduur van een bril ging in de loop van de jaren zeventig en tachtig terug naar vijf jaar en veel mensen namen geen genoegen meer met één bril. Later kwamen er ook zonnebrillen op sterkte, een gewild artikel, en de contactlenzen deden hun intrede.”

In 1985 kwam Roland in de zaak, na een theoretische praktijkopleiding van acht jaar. Zijn vrouw Monique zat in de verpleging, maar werkt inmiddels ook in de fraaie optiek, net als werknemer Ben. Roland wijst in het rond: „We hebben monturen in alle prijsklassen, van 69 tot 9800 euro. Daaronder zitten ook exclusieve monturen, gemaakt van bijvoorbeeld natuursteen, leder of marmer.” Nieuwe modellen komen via beurzen binnen, zowel nationaal als internati-



Het huidige interieur van de winkel

onaal. Roland en Monique reizen sowieso één maal per jaar naar een grote beurs in München. „Je moet goed feeling met de markt houden, nieuwe modellen kunnen voelen en ruiken.”

Website

Op de website www.bosoptiek.nl wordt van de meeste modellen die de winkel verkoopt een selectie brillen en zonnebrillen gezet, zodat klanten een goed overzicht hebben. Je kunt er ook een (zonne)bril reserveren. De website wordt goed bezocht, ook internationaal, waardoor Roland geregeld brillen en zonnebrillen wereldwijd opstuurt.

Na de verbouwing heeft de winkel, met een eigen slijpatelier, weer een frisse en moderne uitstraling. Er zijn ook diverse nieuwe apparaten aangeschaft, zoals een Zeiss-nachtzichtapparaat voor mensen die 's avonds moeilijker kunnen zien in het verkeer, een moderne gezichtsveldtester, een digitaal meetsysteem die de pupilaafstand en -hoogte op 0.1 mm nauwkeurig meet, voor o.a. het maken van multifocale glazen, en een camera die het netvlies in beeld brengt.

In de coronatijd is de zaak voortdurend open gebleven. „Geen probleem.”, aldus Roland. „Met onze moderne apparatuur kunnen we goed afstand tot de klant bewaren.”

Louise van Oosten droomt van carrière als profvoetballer

Door Sjaak Blom

Op de Spotvogellaan woont een sportieve tienermeid die het misschien ooit zo ver schopt als Lieke Martens, de Hollandse stervoetbalster van FC Barcelona. Het begin is er: ze heeft al een driejarig contract met ADO op zak. „Maar eerst m'n vwo-diploma halen.”



„Eigenlijk heb ik nooit gedacht aan een professionele carrière. Ik vond voetbal altijd gewoon erg leuk. Pas toen ADO aanklopte en met een contract kwam, kreeg ik het gevoel dat er misschien meer in zit, misschien zelfs een toekomst als profvoetballer.” Typisch Louise van Oosten, de 16-jarige Vogelwijkbewoonster van de Spotvogellaan: nu al relativerend sterk, zich bewust van haar beste kanten en begiftigd met een vlotte babbel. „Maar eerst wil ik

mijn vwo-diploma halen” zegt ze resoluut. Voor de verdere toekomst denkt ze aan een universitaire studie psychologie. „En daarna een baan waarmee ik bijvoorbeeld andere topsporters kan helpen in hun professionele ontwikkeling.”

In een jongensteam

De voetbalcarrière van Louise begon al op haar vijfde. Haar oudere broer gaf het goede voor-

beeld. Die sport wilde zij ook wel. Meisjesvoetbal stond echter nog in de kinderschoenen en uiteindelijk kwam ze bij Graaf Willem in Wassenaar terecht. Gelukkig kon ze al snel bij GDA in Loosduinen aan de slag. „Dat was wat dichterbij, maar ik zat daar wel als een van de weinige meisjes in een jongensteam.” Voetballen met jongens heeft haar ontwikkeling een flinke duw in de goede richting gegeven, vindt ze. „In fysiek opzicht ben ik echt veel sterker geworden.” En afgezien van de aparte meisjeskleedkamer voelde ze zich nooit een buitenbeentje. „Ik heb me altijd aangesloten gevoeld.”

Louise doorliep met succes alle lagere elftallen. Vanaf haar tiende kwam ze in beeld bij de KNVB en mocht ze meedraaien met trainingsstages. Het serieuze werk kwam toen ze de overstap maakte van de Montessorischool aan de Laan van Poot naar het voortgezet onderwijs. De topsportklas van het Segbroek College stelde haar in staat om naast het vwo veel aan sport te doen. Naast de trainingen bij GDA kreeg ze veel ruimte om haar sport te beoefenen in schooltijd. Gemixte potjes, goed voor de fysieke ontwikkeling.

Contract

In 2018 werd ze tijdens scoutingswedstrijden geselecteerd voor de KNVB-stagedagen. Zo werd ze opgenomen in het nationale team onder de 15 jaar. Daarna volgde de leeftijdscategorie onder de 16. Dat bleef in Den Haag niet onopgemerkt. ADO volgde haar al een tijdje, liet haar meetrainen met de vrouwenselectie en kwam in januari dit jaar met een driejarig contract. Haar debuut in het eerste vrouwenelftal van ADO maakte ze dit voorjaar tegen Alkmaar en daarna volgden nog een paar wedstrijden.

Corona

Corona gooide wel wat roet in het eten. „Het Nederlands elftal onder de 16 kwam vorig jaar vanwege de anti-coronamaatregelen niet meer



bij elkaar. Ik was een vaste kracht in dat elftal, maar nu heb ik de rest van het team al een jaar niet meer gezien. Vanaf september aanstaande val ik onder de leeftijdsgroep 17- tot 19-jarigen. Daarin zal ik mijn plek opnieuw moeten bevechten. Dat zal niet gemakkelijk zijn.”

De pandemie trof ook haar schoolleven. „We stapten over naar online les en af en toe een les op school. Thuis je schoolwerk doen valt niet altijd mee, want je hebt te veel afleiding om je heen.” Het contract bij ADO heeft het zicht op haar schoolcarrière overigens niet vertroebeld. „Het is belangrijk dat ik mijn vwo-diploma ga halen en daarna verder ga studeren. Ik zal er altijd bij moeten werken.”

Grote voorbeeld

Lionel Messi was altijd haar grote voorbeeld, maar inmiddels is dat Daniëlle van de Donk, de Brabantse vedette bij Arsenal, die al heel wat jaren een belangrijke rol speelt in het Nederlands vrouwenteam. Net als Daniëlle is ook Louise een aanvallende middenvelder. „Ik ben best snel en heb een goed schot. Ik moet nog wel wat doelgerichter worden, meer scorend vermogen ontwikkelen.”

Louise heeft de intentie haar contract met ADO uit te dienen en prijzen te pakken. Daarna staat ze open voor een buitenlands avontuur. „Barcelona zou natuurlijk heel mooi zijn!”



Foto: Martin Beekman.

Populair antiquariaat voor sluiting behoed

Een groepje bibliofiele Hagenaars, onder wie Vogelwijkbewoner Nils Kappeyne en de journalisten Jean-Pierre Geelen (Volkskrant) en Edwin Koopman (Trouw, Elsevier, VPRO), heeft vorige maand met een flitsende actie een geliefd winkeltje in tweedehands boeken in de Reinkenstraat van de ondergang gered. Het gaat hier om antiquariaat Colette, Reinkenstraat 45. De huidige eigenaar Jogchem de Vries, bestiert de zaak met duizenden boeken - maar ook tijdschriften en prenten - al sinds 1996. Bij zijn klanten is hij vermaard om zijn encyclopedische kennis. Toen hij onlangs 80 jaar werd en nog steeds geen opvolger had weten te vinden, concludeerde De Vries dat er niets anders opzat dan de zaak te sluiten.

Dat was een achttal geregelde bezoekers van Colette te gortig, waarna de groep begin juni

besloot een reddingsoperatie op touw te zetten. Met een crowdfundingactie moest in elk geval een basisbedrag van 30.000 euro bijeen worden gegaard om Colette open te houden, te 'bemensen' met vrijwilligers, tot eind dit jaar de huur te betalen en het pand enigszins te verbouwen zodat er ook ruimte zou ontstaan voor optredens van schrijvers, dichters en muzikanten. Dankzij veel publiciteit via allerlei media was er binnen een week al 20.000 euro gedoneerd en eind juni stond de teller van de donaties al op ruim 30.000 euro. 'Maar hoe meer geld er binnenkomt, des te groter de overlevingskansen op de langere termijn', aldus de initiatiefnemers.

Financiële bijdragen kunnen nog tot eind juli worden gestort via de website www.colette.red

Voormalig drogist Henk Schmale overleden

Op 28 mei is in woonzorgcentrum Uitzicht op 89-jarige leeftijd Henk Schmale overleden. Henk dreef vele jaren lang met zijn vrouw Wil de (nu niet meer bestaande) drogisterij aan het pleintje op de Mezenlaan. Deze winkel bestond al sinds 1926. In 1957 nam Henk de zaak over van zijn opa en in 2002 ging hij met pensioen. Naast drogist was Henk ook postbeambte, want een deel van de winkel was ingericht als postagentschap.

In het wijkblad van juni stond een uitgebreid artikel over de drogisterij-dynastie Schmale, met een hoofdrol voor Henks zoon Wim en schoondochter Yvette, die inmiddels vijf drogisterij- en parfumeriezaken exploiteren. In dit verhaal werd vermeld dat Henk het afgelopen voorjaar enige tijd in het ziekenhuis heeft verbleven vanwege onder meer corona, maar dat hij inmiddels weer aan het aansterken was. Net nadat het blad op 31 mei was gedrukt, kreeg de redactie echter het bericht dat Henk enkele dagen tevoren was overleden.

Mobiele pizzeria bedient bewoners Vogelwijk dichtbij huis

door Ria Luitjes

Jan Albert van Weerdhuizen (42) is eigenaar van cateringbedrijf *Tutta Italia*. Corona dwong hem andere activiteiten te gaan ondernemen. Dat heeft hij gedaan en met succes. Hij is degene die geregeld met zijn mobiele pizza-oven in de Vogelwijk te vinden is aan de Laan van Poot ter hoogte van de Fuutlaan, Kwartellaan of Nieboerweg. Hij zorgt voor een beetje Italiaanse gezelligheid in de wijk. Een plekje waar ook buurtbewoners elkaar even treffen, al is het maar voor een kort gesprek als er gewacht wordt op de verse bereiding van een pizza.



De foodtruck heeft Jan Albert speciaal voor zijn cateringwerkzaamheden laten ontwerpen. De wagen heeft een spoelbak, koelkast, een werkbank, een luifel en natuurlijk een pizzaoven.

Hoe ben je in de Italiaanse keuken terecht gekomen? Heb je Italiaanse familie?

„Nee, geen Italiaanse familie. Op mijn 14e wist ik al dat ik de horeca wilde werken. Ik heb een koksopleiding gevolgd en vervolgens in veel restaurants gewerkt. De Italiaanse keuken vond ik altijd het leukst. Mijn tijd als kok in een Italiaans restaurant was dan ook, als ik terugkijk, de mooiste en meest waardevolle tijd. Op een gegeven moment wilde ik voor mijzelf

beginnen en ben ik *Smaak op Maat* begonnen, een cateringbedrijf dat uitgebreid bij mensen thuis kookt. Ik denk dat ik mijn tijd iets te ver voor uit was, want het concept om thuis chic te eten – fine dining, zoals dat in het Engels heet – leefde nog niet echt onder mensen. Vervolgens ben ik gaan freelancen. Ik werd ingehuurd door grote bedrijven met gevestigde namen zoals cateringbedrijf *Maison Van den Boer* voor het uitvoeren van cateringactiviteiten.”

Een eigen cateringbedrijf

„Via mijn werk als freelancer maakte ik kennis met pizzacatering. Ik stond op een evenement pizza's te draaien en dacht: dit is echt iets voor mij! Een hoogwaardig puur product serveren op een laagdrempelige manier. Daarbij komt ook nog eens dat ik graag mensen om mij heen heb. In de Italiaanse keuken is alles is puur, lekker en simpel. Je hebt maar een paar ingrediënten nodig om iets heel lekkers klaar te maken. Dat komt allemaal samen in mijn cateringbedrijf *Tutta Italia*, dat ik in 2019 ben begonnen. Italiaans eten, geserveerd vanuit de foodtruck. We hebben evenementen waar we alleen de pizza's draaien en uitserveren, maar ook verzorgen we uitgebreide feesten, zelfs voor meer dan 100 mensen. We serveren dan alles: van antipasti en pizza's tot risottogerechten en bijzondere ravioli. Alles geserveerd op grote schalen met flessen lekkere Italiaanse wijn op tafel. Geen 'fine dining', maar wel heerlijk eten met Italiaanse gezelligheid.”

Catering en corona

„De uitbraak van corona was een flinke klap voor m'n bedrijf. Het hele seizoen was al volgeboekt en alle opdrachten verdwenen als sneeuw voor de zon. Ik dacht in eerst instantie: ik ga thuis gerechten maken en die bij mensen bezorgen, want dat mag wel. Maar al snel kwam ik er achter dat het bezorgen van eten wel een hele andere tak van sport is. Je moet heel veel koken voor een omzet die eigenlijk te laag is. Ik heb toen al mijn ingrediënten in de vriezer gegooid. Die heb ik in die periode goed kunnen gebruiken voor op de barbecue. Intussen had ik volop tijd om te denken hoe het verder moest. Soms liggen oplossingen dichterbij dan dat je denkt, zoals de foodtruck.”

*Je bedrijf is gevestigd in Alphen aan den Rijn.
Hoe kwam je dan in de Vogelwijk terecht?*


„In Alphen en omgeving kon ik niet staan, omdat alle standplaatsen daar al vergeven

*'Ik kwam er al
snel achter dat
bezorgen van eten 'n
heel andere tak van
sport is'*

waren. Dan ga je verder kijken naar geschikte plekken. Mijn vriendin Esmee woont in Den Haag, in de Bomenbuurt, en ze geeft ook nog eens trainingen bij Haag Atletiek. Door haar heb ik dus de Vogelwijk leren kennen. Tijdens een van onze coronawandelingen kwamen we vanaf strandafslag 9 bij de Fuutlaan uit en toen zei Esmee: 'Hier moet je gaan staan, dit is een goede plek voor de pizza-truck'. Zo gezegd zo gedaan. Vorig jaar april heb ik een vergunning aangevraagd voor de eerste standplaats in mei.”

Eén weekend per maand

„Met de vele coronarestricties bleek zo'n foodtruck een hele fijne oplossing: het is veilig, de mensen kunnen afstand houden. Toen vorig jaar zomer alles weer een beetje open ging, hebben we ons eerst gefocust op het cateren van feestjes. Er was bij de gemeente een bezwaar tegen mij ingediend wegens vermeende oneerlijke concurrentie. In eerste instantie heb ik daar geen actie op ondernomen. Tijdens de tweede lockdown bleek na een hoorzitting dat het bezwaar ongegrond werd bevonden, zodat ik weer met m'n mobiele pizza-oven in de Vogelwijk mocht staan. Dat mag maximaal één maal per maand op vrijdag, zaterdag en zondag. Elke keer moet ik daarvoor een standplaatsvergunning aanvragen. Inmiddels hebben we de standplaatsen voor de foodtruck uitgebreid naar de wijk Vroondaal. Een bewuste keuze, omdat we daar een huis aan het bouwen zijn en dus nu al via onze truck kennismaken met de buurtbewoners. We hebben trouwens intussen ook al heel wat Vogelwijkbewoners leren kennen!”



Op weg naar een wijk met schone energie

Door Claire Daniëls-Kleijweg en Jacintha van der Plas
Programmateam Energietransitie Den Haag

Elke dag gebruikt u energie. Wanneer u het licht aandoet, de verwarming aanzet of uw mobiel gebruikt. Veel van deze energie wordt opgewekt door het verbranden van steenkool, olie en gas. Dit gaat de komende jaren veranderen. De regering heeft besloten om energie op een schone manier op te wekken en zo veel mogelijk energie te besparen.

De gemeente Den Haag steunt dit ten volle en streeft naar een milieuvriendelijke stad binnen afzienbare tijd. Ook in de Vogelwijk wordt al hard aan energiebesparing en het gebruik van duurzame energiebronnen gewerkt, vooral dankzij de inspanningen en voorbeeldfunctie van Vogelwijk Energie(k). Steeds meer bewoners raken doordrongen van de noodzaak om ons verbruik van energie te verlagen en meer duurzame energie op te wekken, onder meer via zonnepanelen en een warmtepomp. De gemeente en Vogelwijk Energie(k) zullen u geregeld op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen op het gebied van de energietransitie.

Hou van je Huis

Onder het motto *Hou van je Huis* heeft de gemeente op diverse plaatsen in de stad informatiepunten ingesteld waar bewoners hulp en onafhankelijk advies kunnen krijgen bij het besparen van energie. Bewoners kunnen bijvoorbeeld advies vragen over duurzaam onderhoud of renovatie van hun woning, zoals nieuwe kozijnen of vernieuwing van een dak. Ook is informatie verkrijgbaar over kleine duurzame oplossingen in uw woning zoals het gebruik van ledlampen en het aanbrengen van radiator-

folie of tochtstrips. Meer informatie over dit onderwerp en aanverwante zaken kunt u vinden op de website

<https://duurzamestad.denhaag.nl>

De website biedt een schat aan informatie voor huiseigenaren, huurders, VVE's en bedrijven. Ook is er aandacht voor duurzame wijk- en buurtinitiatieven.

Mogelijkheden opwekking duurzame energie

Voor de overstap naar schone energie in onder meer de Vogelwijk heeft het hierin gespecialiseerde adviesbureau DWA uit Gouda verschillende alternatieven onderzocht. Vogelwijk Energie(k) heeft tijdens dit onderzoek een sterke klankbordrol vervuld. Wat betekent de overgang oftewel transitie naar schone energie voor bewoners van de Vogelwijk en welke mogelijkheden zijn er? Belangrijke vragen, waarop het onderzoek van DWA antwoord geeft. De samenvatting van dit onderzoek leggen we op de volgende pagina's aan u voor.

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen over het onderzoek of andere vragen over het besparen van energie of opwekken van duurzame energie? Dan kunt u een e-mail sturen naar duurzamestad@denhaag.nl



Den Haag

Energietransitie **Vogelwijk**



In de toekomst gebruikt de Vogelwijk schone energie. De gemeente Den Haag onderzoekt hoe de woningen in de Vogelwijk met schone energie verwarmd kunnen worden en hoe we duurzaam kunnen koken. Voor de overstap naar schone energie zijn verschillende alternatieven onderzocht door adviesbureau DWA. Vogelwijk Energie(k) zet zich al jaren in voor duurzaamheid en heeft een sterke klankbordrol vervuld tijdens dit onderzoek. Maar wat betekent de overstap naar schone energie voor u als bewoner in de Vogelwijk? Een hele belangrijke vraag, waarop het onderzoek van DWA antwoord geeft. In het onderzoek wordt gefocust op het opwekken van schone energie (warmte) en het besparen van de beschikbare energie.

Voor het duurzaam opwekken van warmte is gekeken naar de drie meest kansrijke technieken voor de Vogelwijk: een

warmtenet, een luchtwarmtepomp en een hybride warmtepomp. Een hybride warmtepomp kan direct toegepast worden in uw woning. De CO₂-uitstoot wordt hiermee fors gereduceerd, zeker wanneer zon- of windenergie wordt gebruikt. Deze investering is de moeite waard als de hybride warmtepomp de aankomende 10 tot 15 jaar gebruikt kan worden. Na deze periode kunt u besluiten om alsnog over te stappen op een andere techniek of u kunt gebruik blijven maken van de hybride warmtepomp. Dit laatste kan alleen als er, uiterlijk in 2050, duurzaam gas beschikbaar komt. Of duurzaam gas beschikbaar komt is nog onzeker, daarom ligt de focus van deze samenvatting op het warmtenet en de luchtwarmtepomp. De technieken zijn onderzocht voor drie veel voorkomende woningen in de Vogelwijk: Een twee-onder-een-kapwoning, een rijtjeshuis en een portiekwoning.

Individueel: een luchtwarmtepomp

Wat is een luchtwarmtepomp? Het is een elektrisch apparaat dat warmte opneemt uit de lucht en die warmte afgeeft aan de radiatoren, convectoren of vloerverwarming in uw woning. Daarvoor is een buitenunit nodig op het dak, aan de gevel of in de tuin. Ook binnen wordt een deel van de luchtwarmtepomp geplaatst. De luchtwarmtepomp komt samen met het boilervat op de plek van de cv-ketel. De luchtwarmtepomp doet alles wat een cv-ketel ook doet: het huis verwarmen én warm water leveren. Een luchtwarmtepomp noemen we ook wel all-electric. Dit betekent dat de luchtwarmtepomp volledig werkt op stroom. Bij all-electric organiseert een bewoner de eigen warmtevoorziening. Een luchtwarmtepomp is dus een individuele maatregel, geen collectieve. Als uw woning zeer goed geïsoleerd is kan uw woning met de installatie van een luchtwarmtepomp afstappen van aardgas en overstappen op schone energie.

Kernpunten:

-  **1 Type oplossing:** is individueel. U bent niet afhankelijk van wat anderen in de wijk gaan doen.
-  **2 Het verwarmen van de woning:** via een luchtwarmtepomp die warmte uit de lucht haalt. Koken doet u dan elektrisch, bijvoorbeeld met een inductiekookplaat.
-  **3 Investerings:** zijn hoog door de aanschaf van isolatie, verwarming en de luchtwarmtepomp. Voor isolatie tussen de €13.000 en €28.000 voor grondgebonden woningen en €7.000 voor appartementen. De installatie (de warmtepomp) €15.000-18.000 voor grondgebonden en €16.000 voor appartementen.
-  **4 Jaarlasten:** door goede isolatie en het gebruik van warmte uit de lucht zijn de jaarlasten laag. Tussen de €1.500 en €1.900 voor
-  **5 Ruimtebeslag:** Voor de luchtwarmtepomp en het boilervat is binnenshuis veel ruimte nodig. Ongeveer ter grootte van een kledingkast. Daarnaast is een buitenunit nodig voor de luchtwarmtepomp ter grootte van een flinke reiskoffer.
-  **6 Isolatie:** moet aangebracht worden in het dak, de vloer, de wanden en de ramen. Het isoleren van de wanden van de woningen zonder spouwmuur is dusdanig ingrijpend dat het alleen op een natuurlijk moment (verhuizing, renovatie) aangeraden wordt.
-  **7 De verwarming:** moet worden aangepast met lage temperatuur radiatoren of vloerverwarming.

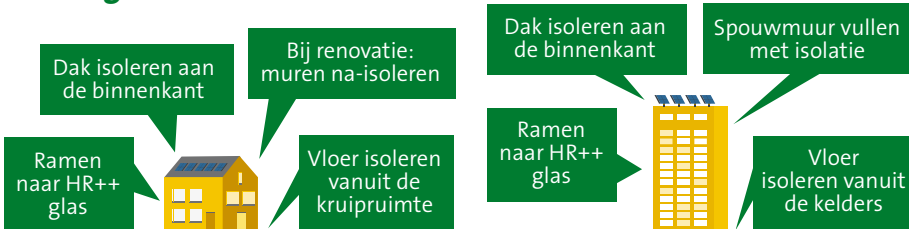


8 Buiten de woning: hoeft er weinig gedaan te worden in de straat. De gasaansluiting wordt afgesloten en u blijft aangesloten op het elektriciteitsnet. Wanneer de hele buurt overstapt moet de straat waarschijnlijk alsnog open om het elektriciteitsnet te verzwaren.



9 Duurzaamheid: Door over te stappen op all-electric bespaart u direct 30-40 % aardgas. Gebruikt u ook volledig groene stroom? Dan heeft deze techniek geen CO₂-uitstoot bij gebruik.

Benodigde isolatie:



Collectief: een warmtenet

Wat is een warmtenet? Een warmtenet is een netwerk van geïsoleerde ondergrondse leidingen in de straat waar warm water doorheen stroomt. Deze leidingen worden aangesloten op de woningen. Het warme water verwarmt huizen en gebouwen. De warmte kan uit allerlei verschillende bronnen komen. Omdat er veel oude woningen in de Vogelwijk staan, lijkt een warmtenet op 70°C het meest kansrijk.

Kernpunten:



1 Type oplossing: is collectief. U sluit samen met uw burens aan op een wijkvoorziening.



2 Het verwarmen van de woning: via een warm-waterleiding die bij de voordeur uw woning binnenkomt. Deze wordt aangesloten op uw centrale verwarming



systeem (de aansluiting noemen we een afleverset). Koken doet u straks elektrisch, bijvoorbeeld met een inductiekookplaat.

3 Investerings: in isolatie van €5.000 - €6.000 voor grondgebonden woningen. Ook wordt een aansluit-bijdrage

betaald om aan te sluiten op het warmtenet. Voor appartementen wordt deze aansluit-bijdrage geschat op €5.000 en voor grondgebonden woningen op €13.000. Er zijn verschillende subsidies beschikbaar om de kosten voor de aansluitbijdrage te verlagen, bijvoorbeeld ISDE ter hoogte van €3.325.



4 Jaarlasten: zijn nu vergelijkbaar met aardgas. Tussen de €2.600 en €2.900 voor grondgebonden woningen en €1.700 voor appartementen.



5 Ruimtebeslag: de afleverset is niet zo groot, ter grootte van een grote koffer. In veel gevallen past de afleverset in de meterkast



6 Isolatie: er is beperkte isolatie nodig voor een warmtenet. Verder isoleren is wel aan te raden in verband met verhoogd comfort en verlaagde energielasten.



7 De verwarming: hoeft in veel gevallen niet aangepast te worden, zeker wanneer de woning ook beter geïsoleerd wordt. In de Vogelwijk zijn al testen gedaan waarbij de verwarming op 70 graden is gezet (vogelwijkenergiek.nl/vogelwijk-zet-m-op-70). Hieruit kwam naar voren dat de meeste woningen goed te verwarmen zijn op 70 graden.



8 Buiten de woning: wordt een nieuw warmtenet aangelegd. De gasaansluiting wordt afgesloten of verwijderd.



9 Duurzaamheid: een warmtenet is zeer duurzaam. Een warmtenet op geothermie geeft bijvoorbeeld een directe besparing van 40-50% op de CO₂-uitstoot. Bij het gebruik van groene stroom is de besparing ongeveer 85%.

Benodigde isolatie:



Wat kunt u nu al doen?

Voor all-electric is isolatie een vereiste, maar ook bij een warmtenet is het goed de woning te isoleren. U bespaart hierdoor direct aardgas en uw energielasten worden lager. Ook kan het comfort en de waarde van de woning verhoogd worden. Daarom is nu al starten met isoleren een goed idee. Kijk ook op: duurzamestad.denhaag.nl

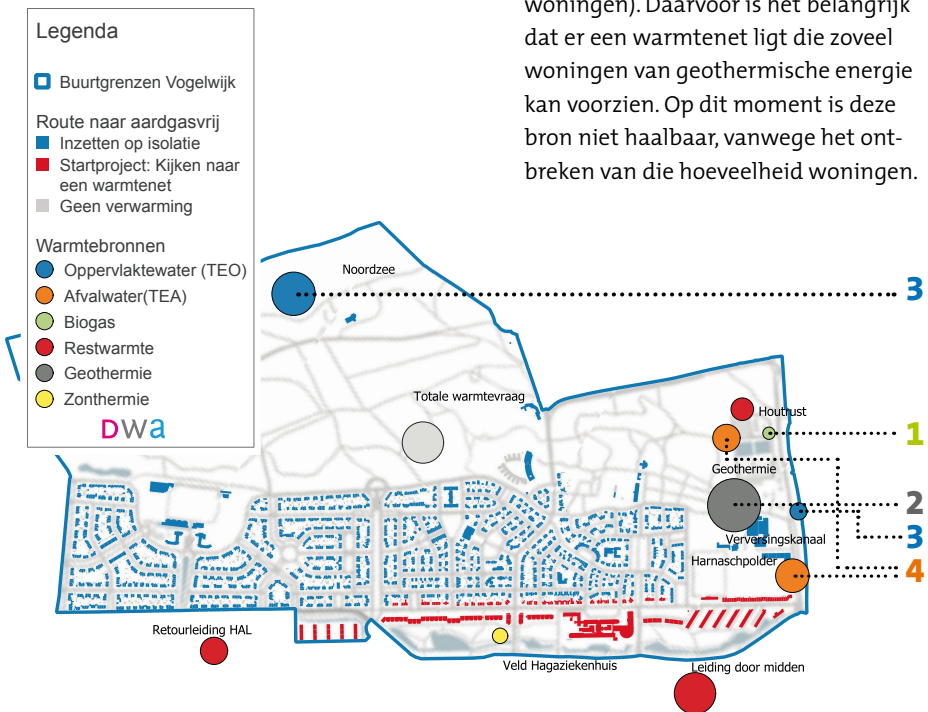
Warmtebronnen

Een warmtenet kan gevoed worden door verschillende warmtebronnen. Een warmtenet met een hoge temperatuur heeft de voorkeur in oudere wijken zoals de Vogelwijk, omdat oude woningen vaak met een hoge temperatuur verwarmd moeten worden. Bij een warmtebron die gevoed wordt met een lage temperatuur bron is een (wijk)warmtepomp nodig om de temperatuur te verhogen. Bij een hoge temperatuur bron is dit niet nodig.

1. Biogas wordt geproduceerd op de afvalwaterzuiveringsinstallatie Houtrust. Biogas is gas dat vrijkomt bij het zuiveringsproces en lijkt op het

huidige aardgas. Omdat biogas hoge temperatuur warmte kan leveren is het een geschikte bron voor de Vogelwijk. Er is alleen niet genoeg biogas voor de hele wijk (300 tot 350 woningen). Het is daarom vooral een geschikte bron voor een klein warmtenet, bijvoorbeeld als startproject.

2. Geothermie of aardwarmte levert warmte op ongeveer 70°C uit de aarde, op ongeveer 2 kilometer diepte. Daarmee is het geschikt voor de bebouwing in de Vogelwijk. Om een geothermiebron een rendabele alternatieve bron te laten zijn, moet het warmte leveren voor veel woningen (5.000 tot 10.000 woningen). Daarvoor is het belangrijk dat er een warmtenet ligt die zoveel woningen van geothermische energie kan voorzien. Op dit moment is deze bron niet haalbaar, vanwege het ontbreken van die hoeveelheid woningen.



3. Aquathermie (oppervlaktewater)

haalt warmte uit water. Dit kan uit drinkwater, afvalwater of oppervlaktewater. Een bron van oppervlaktewater is het Verversingskanaal. Omdat het water alleen in de zomer warm genoeg is, moet de warmte in de bodem worden opgeslagen tot de winter. In de winter hebben we deze warmte immers nodig. Aquathermie kan al op de middellange termijn (2025 – 2040) bij een klein aantal woningen (ongeveer 500) worden toegepast.

4. **Aquathermie (afvalwater).** Een andere bron is het afvalwater wat aanwezig is op de zuivering Houtrust. Ook ligt er een grote leiding vanaf zuivering Harnasch-polder aan de rand van de wijk. Deze warmte is het hele jaar beschikbaar. Het is wel op lage temperatuur, waardoor een grote (wijk) warmtepomp nodig is om de gewenste temperatuur te bereiken. Aquathermie kan al op de middellange termijn (2025 – 2040) bij een klein aantal woningen worden toegepast.

Conclusie onderzoek naar schone energie

Voor het opwekken van warmte zijn verschillende technieken bekeken. Bij grondgebonden woningen geeft het onderzoek geen duidelijke voorkeur voor all-electric of een warmtenet. Beide technieken scoren qua betaalbaarheid en duurzaamheid ongeveer gelijk. Ook zijn beide technieken nog een stuk duurder dan het huidige aardgas. Daarom wordt geadviseerd eerst in te zetten op het besparen van energie door de woning te isoleren. Isoleren zorgt er ook voor dat de woningen in de toekomst klaar zijn voor de overstap naar schone energie.

Kans

Volgens het onderzoek zijn de appartementen aan de Sportlaan, de Ranonkelstraat

en de grondgebonden woningen daarom een kansrijk om op korte termijn over te stappen op schone energie. Voor deze woningen blijkt een warmtenet het meest aantrekkelijke alternatief voor aardgas. Met een korte leiding kunnen veel woningen worden aangesloten, waardoor de kosten laag blijven. Ook zijn er veel warmtebronnen in het noordoosten van de buurt en zijn er koppelkansen met vervanging van het riool. Dit maakt dit gebied aantrekkelijk om te onderzoeken of een warmtenet hier wenselijk en haalbaar zou zijn. Daarbij kijkt de gemeente naar de wensen van de inwoners van dit gebied en de mogelijkheid om schone energie daadwerkelijk in de huizen te leveren.

Colofon

Deze samenvatting is opgesteld door adviesbureau DWA in opdracht van de gemeente Den Haag.

Juni, 2021

Water in de tuin: cool!

Door Nancy Arkema

Het is volop zomer en de meeste tuinen staan in bloei. Vruchten rijpen aan de fruitbomen en er kan hier en daar al wat worden geoogst.

Vorige maand gaf een van onze tuinbuddy's een wijkbewoner advies over een geveltuintje: tegels eruit, groen erin. Dat zien we graag. Inmiddels hebben wij – de Groenverleiders uit de Vogelwijk – al een aantal planten gered uit tuinen die verbouwd worden en ze op andere plekken geplant. We hebben ons ook verdiept in het maaibeleid van de gemeente en zijn in contact gekomen met andere wijkbewoners die van een groene wijk houden.

Tijdens een recente wandeling door de wijk kwamen we prachtige voortuinen tegen waar we blij van werden, maar helaas zagen we ook nog 'grijze' voortuinen en dat vinden we jammer. Niet alleen omdat het minder aantrekkelijk oogt en niets bijdraagt aan de biodiversiteit, maar ook omdat met stijgende temperaturen 'hittestress' voelbaar wordt. Dat vraagt om zwembadjes en verkoeling, maar ook om groene tuinen. Want groene tuinen blijven nu eenmaal koeler dan grijze en dragen bij aan de opvang van regen.

Deze maand staan we stil bij water en delen we watertips voor uw tuin. In tijden van droogte is het overigens ook belangrijk om zuinig te zijn met het schaarse zoete water dat we beschikbaar hebben.

Voorkom kale grond tussen planten

Zorg ervoor dat de grond bedekt is. Kale grond droogt sneller uit en staat minder fraai. Plant bodembedekkers als maagdenpalm, ooievaarsbek, vrouwenmantel of tijm. Er zijn vele soorten. Stem de hoogte af op de overige beplanting en kies voor wintergroen of bladverliezend. *Mulchen* (het bedekken van kale plekken



rondom planten met organisch materiaal zoals stukjes boomschors, stro, gemaaid gras, cacaodoppen of bladhumus) is een andere manier om onbegroeide grond af te dekken. Een bijkomend voordeel is dat het onkruid geen kans geeft. Op den duur breekt het organisch materiaal af en worden de voedingsstoffen opgenomen in de bodem, waar de planten dan weer hun voeding uit kunnen halen. Mooi toch?

Sproei bewust

Vaste planten die goed geworteld zijn, hebben echt niet meteen water nodig als het wat droger is. Minder water geven zorgt er zelfs voor dat ze een langere periode zonder water kunnen, omdat ze dieper wortelen op zoek naar water. Wilt u toch sproeien, omdat het langere tijd droog is en planten hier en daar wat slap hangen? Geef dan eens per week een flinke plens in plaats van elke dag een beetje. Sproei in de avond of in de vroege ochtend. In ieder geval als er geen zon staat; dan verdampt het water minder snel. Mik op de bodem, dat voorkomt het ontstaan van schimmels en ziekten en gaat verspilling tegen.



Vang regenwater op

Een regenton vangt water op en zorgt ervoor dat het riool minder wordt belast. Als het later droog is kunt u het regenwater gebruiken om de tuin water te geven. U kunt er ook voor kiezen om de regenpijp door te zagen en het regenwater zo de tuin in te laten lopen. In veel gevallen vindt het water zijn weg wel en hoeft u zich geen zorgen te maken over het ontstaan van een moeras. Soms kan een grindput helpen om het water gelijkmatig aan de bodem af te geven. Een geultje naar een *wadi* in de tuin kan ook leuk zijn. Een wadi is een lager deel, waarin het regenwater zich kan verzamelen en in de bodem kan infiltreren. Meestal is een wadi beplant met gras of biezen.



Leg een vijvertje aan

Zelfs een klein vijvertje met waterplanten is een verrijking voor de biodiversiteit in de tuin. Libellen en andere waterminnende insecten zullen dan gretig van uw tuin gebruik maken. Maar ook padden, kikkers, salamanders en vogeltjes genieten van water in de tuin. Als een vijver echt klein is, doe er dan geen vissen in, want in de winter kan het geheel bevrozen.

Benut water uit zwembadjes voor de tuin

Als het erg warm is, is het heerlijk om een opblaasbaar badje in de tuin te zetten voor ver-

koeling. Leuk voor de kinderen en misschien ook wel voor uzelf. In zo'n zwembadje gaat aardig wat water. Haal dat er na gebruik met een gieter of emmer uit om de hele tuin een flinke slok water te geven. Zo genieten de planten ook van het badje.

Ideeën, suggesties of vragen naar aanleiding van deze column? Hulp nodig bij het vergroenen van uw tuin? Of zoekt u een nieuwe bestemming voor planten die u niet meer kunt gebruiken? Neem gerust contact met ons op via de mail: groenverleidersvogelwijk@gmail.com

Schuif aan bij diner in *De Fuut* voor vrouwenproject in Nepal

Debbie Middendorp, bewoonster van de Spotvogellaan, runt sinds vier jaar met een in Nepal geboren vriendin een stichting die vrouwen in Nepal stimuleert en steunt in het volgen van een opleiding en eventueel het opzetten van een eigen bedrijf. Om hiervoor geld in te zamelen, organiseert ze jaarlijks in september een benefietbijeenkomst in een strandpaviljoen. Dit jaar is dat op zaterdagavond 11 september in en rond strandpaviljoen *De Fuut*.

De deelnemers krijgen een diner voorgeschoteld en een muzikaal optreden. Bovendien wordt er een spectaculaire veiling gehouden. De kosten voor het diner bedragen 75 euro per persoon. Bekijk de website www.Gdafw.org voor alle informatie over de stichting en om tickets voor de benefietbijeenkomst aan te schaffen. De naam van de stichting is *6° Academy for Women*: de zes graden staan voor de theorie dat elke wereldbewoner in principe in maximaal zes 'stappen' met andere wereldbewoners verbonden is.



Vogelwijk Autumn Dinner op 30 oktober

Door Bernadette van Gigch en Karen Sjouke

Het is al ruim twee jaar geleden dat onze wijk het toneel was voor een Running Dinner, een evenement waarbij tientallen wijkbewoners voor elkaar kookten en in verschillende huizen kon worden aangeschoven voor het nuttigen van een voorgerecht, hoofdgerecht of dessert. Het coronavirus gooide roet in al dat lekkere eten. Maar nu de samenleving zich aan het virus ontworstelt, de vaccinatiegraad hoog is en de sociale contacten weer bijna als vanouds verlopen, is het komend najaar weer hoog tijd voor een culinair wijkfeestje.

Het afgelopen voorjaar hebben we alle oud-deelnemers van de voorgaande Running Dinners per mail benaderd met de vraag of ze er weer zin in hebben. Daarop kregen we veel leuke en enthousiaste reacties: op straat, bij de bakker, in de duinen of via de mail. We hebben daarom besloten om met de combinatie van gezellige ontmoetingen en lekker eten & drinken het wijkgevoel weer nieuw leven in te blazen. Op zaterdag 30 oktober vanaf een uur of half zes, enkele uren voordat de wintertijd ingaat, is er een Vogelwijk Autumn Dinner, zij het nog niet 'running'. Bij dit herfstdiner eten wijkbewoners (alleen volwassenen!) in kleine groepjes van 6 tot 8 personen 's avonds op één toegewezen adres met elkaar. Sommige mensen zul je wellicht kennen, andere niet. Er zijn momenteel al bijna vijftig aanmeldingen, waarvan een groot aantal mensen al heeft aangegeven graag in eigen keuken los te willen gaan en dus als gasthuis te willen fungeren. Er is echter nog plek voor een stuk of zestien gasten! Wie wil kan zich daarvoor (eventueel samen met een tweede persoon) aanmelden. Stuur een mail naar Bernadette van Gigch: b.vangigch@kpnmail.nl

De vergoeding voor deelname is € 15 per persoon. Eventuele nadere informatie bij Karen Sjouke, tel: 06-22557061 of Bernadette van Gigch, tel. 06-51120615.

Wees er wel snel bij! Geef je liefst al op
vóór 20 juli, want vol=vol.



Terug naar Utøya, 22 juli 2011

*Het Sami-meisje op Utøya pakt de rendieren
krachtig bij de horens, leidt ze
liefdevol een voor een door het hek*

*zet een tent op, wacht en weet:
de dieren bepalen het tijdstip
van vertrek en de juiste weg*

*Opeens dacht ze vuurwerk te horen
tot er geschreeuw klonk en
iemand als bezeten schoot*

*Voor haar ogen vielen dode
vrienden neer, ze sprong het water in
verborg zich achter een rots*

*Nu vraagt ze zich af of deze man
een onvolkomen ziek dier was,
vervuld van het absolute kwaad*

*met een hart van poolijs
die het tijdstip en de weg koos
naar veelvuldig moorden*

*Maar een dier doodt niet
uit dwangmatige overtuiging
niet uit gemankeerde gedachten of haat*

*alleen mensen doen dat, ondanks
hun voorrecht te kunnen denken
en te beschikken over wijsheid*

Olga Millenaar



Kwettertjes

Kleine gratis advertenties over vraag en aanbod, afkomstig van leden van de wijkvereniging

Plaatsingsvoorwaarden

Bedrijfsreclame is niet toegestaan, tenzij het gaat om cursussen en lessen. Aanbevelingen voor huishoudelijke hulp mogen wel, maar alleen met vermelding van eigen telefoonnummer of mailadres van de referent.

Een advertentie mag maximaal 2x per jaar worden aangeboden. Aanlevering voor de 18e van elke maand bij mevr. M. Boutkan, Pauwenlaan 99, tel. 3684333. E-mail: mhboutkan@planet.nl

HONDENOPPAS GEZOCHT - Ik zoek een lieve oppas voor mijn hond Charly. Hij is een Cockapoo van 9 maanden en erg lief en sociaal. Het gaat om een oppasadres waar ik Charly af en toe tegen een kleine vergoeding zou kunnen brengen. U kunt me bereiken op 06-53298008, Saskia Custers, Spotvogellaan.

TE KOOP AANGEBODEN - Gazelle damesfiets met 3 versnellingen, kleur Grijs, vraagprijs 300 euro. Tel. 06- 10667507

OPROEP - Welke opa heeft bij mij op de Sportlaan enkele maanden geleden oude munten opgehaald voor zijn kleinzoon? Ik heb er nog een aantal gevonden. Reactie graag naar 06-18427628 of dbrieer@gmail.com

TAI CHI, ook wel mindful bewegen genoemd, start in september weer met nieuwe groepen voor beginners. Voor informatie doe je een vrijblijvende proefles en/of kijk je op www.healingtaichi.nl of bel je 06 24 75 25 57, Ben Lichtenbergh.

Theater aan zee en In het park

De zon schijnt weer en de coronabeperkingen zijn minimaal. Er zijn dus weer zomerse theatervoorstellingen mogelijk.

Acteur Casper van Bohemen en zijn collega Linda Møller (uit de Vogelwijk) spelen met veel lol en vaart in juli, augustus en september enkele malen in strandtent De Fuut en restaurant Greens in het Westbroekpark hun nieuwe voorstelling *Een Flinkse Linkse Vrouw* (tekst: Aaf Brandt Corstius). Een verrassende komedie over visite en vis, winners en losers en *Homeless* van Paul Simon. Ook hun succesvoorstelling *DOEK!* (tekst: Maria Goos) is weer te zien.

Voor speeldata en reserveringen, zie:

www.defuut.nl en www.greensinthepark.nl

Wees er snel bij! Voor meer informatie:

www.zeevlamproducties.nl

Nuttige adressen & telefoonnummers

Politie

Alarmnummer bij acute nood, levensgevaar of brand: 112

Algemeen politienummer: 0900-8844

Politiebureau Segbroek, Fahrenheitstraat 192.
Geopend van 08.00 tot 18.00 uur.

Wijkagent: Chiel Lentz.

Tel. 0900 - 8844 (vraag naar Bureau Segbroek Den Haag).

e-mail: chiel.lentz@politie.nl

Werkdagen: ma, di, do, vr en vaak in weekends.

Buurtveiligheid

Hebt u informatie of wilt u informatie over de (on)veiligheid in de wijk, neem dan contact op met het buurtveiligheidsplatform 112Vogelwijk, e-mail: 112vogelwijk@gmail.com

Brandweer:

Bij brand: 112

In alle andere gevallen: (070) 362 11 50

Post Loosduinen/Segbroek tijdens kantooruren: (070) 359 15 11

Doktersnachtsdienst

tel. (070) 346 96 69

Informatie dienstdoende apotheken

tel. (070) 345 10 00

Stadsdeelkantoor Segbroek

Fahrenheitstraat 190, tel. (070) 14070.

Directeur: Annette de Graaf, email: annette.degraaf@denhaag.nl

Openingstijden: Alleen op afspraak (via www.denhaag.nl onder 'Contact') op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur en op woensdag van 12.00 tot 20.00 uur. Voor paspoorten en rijbewijzen moet u naar stadsdeelkantoor Centrum of Escamp.

Dierenambulance Den Haag

tel. (070) 328 28 28

Klachtentelefoon gemeente

Tel. 14070

Informatie over het duingebied

Eric Wisse

tel. 06 - 30 19 88 94

WIJKOUDERENWERK

Segbroek / Vogelwijk

Hulp voor zelfstandig wonende ouderen

Burenhulpcentrale Vogelwijk

Tel. (070) 262 99 99 of (070) 205 24 80.

Ouderenconsulent

Voor informatie, advies en bemiddeling op het gebied van wonen, welzijn en zorgverlening ten behoeve van ouderen kunt u contact opnemen met een ouderenconsulent via de telefoonnummers 070) 205 24 80 of (070) 205 26 60.

Wijkbus Segbroek

Voor aanmelding als abonnee (€25 per kwartaal) en vervoersafspraken: bel tussen 08.30 en 10.00 uur met (070) 368 50 70.

Telefooncirkel

Via de ouderenconsulent (070 - 205 24 80 of 070 - 205 26 60) kunnen wijkbewoners ook worden aangesloten bij een 'telefooncirkel'. Dan worden zij dagelijks op vaste tijdstippen gebeld om te weten te komen of alles in orde is.

Thuiszorg

Florence Gezondheid en Zorg

In woonzorgcentrum Uitzicht, Zonnebloemstraat 383, kunt u terecht voor alle informatie op het gebied van zorgverlening.

Tel. (070) 754 55 66. e-mail: info@florence.nl

Haagse Wijk- en Woonzorg (HWW)

O.a. voor thuiszorg, personenalarmering, etc.

Wijkverpleegkundige HWW: 06-82010709

e-mail: instroom@hwwzorg.nl

Tel: (070) 379 33 00 - www.hwwzorg.nl

Evita Zorg Den Haag

(ook voor personenalarmering en spreekuren voor mantelzorgers)

e-mail: info@evitazorg.nl

Tel: (070) 31416000 - www.evitazorg.nl

BabZ

Begeleiding, advies en bemiddeling in de thuiszorg. Thomsonlaan 129.

24/7 bereikbaar. Tel: (070) 239 01 05,

e-mail: info@babzorg.nl - www.babzorg.nl

Wijkvereniging De Vogelwijk

Website

www.vogelwijkdenhaag.nl

Postadres wijkvereniging

Postbus 65923, 2506 EE Den Haag

Bestuur

Voorzitter

Redmar Wolf, Patrijslaan 4
e-mail: voorzitter@vogelwijkdenhaag.nl

Secretaris

Hans van Nieuwkerk, Laan van Poot 176
e-mail: bestuur@vogelwijkdenhaag.nl

Penningmeester

Adam Braithwaite
Nieboerweg 224
e-mail: penningmeester@vogelwijkdenhaag.nl

Overige bestuursleden

- Marcella Putter
Sperwerlaan 7, tel. 06 18304453,
e-mail: me_schutte@hotmail.com
- Portefeuille Openbare Ruimte vacant

Ledenadministratie

voor aanmeldingen, opzeggingen en
adreswijzigingen

Paul Raasveldt, Patrijslaan 6,
tel. 06 - 24778721,
e-mail: leden@vogelwijkdenhaag.nl

De contributie voor de wijkvereniging (incl. het
maandblad) bedraagt € 15,- per gezin per jaar.
Voor de contributiebetaling wordt een factuur
toegezonden.

Rek.nr. wijkvereniging:
IBAN: NL61 INGB 0001783722

Activiteiten & Clubs

Buurtveiligheid

Platform 112Vogelwijk
e-mail: 112vogelwijk@vogelwijkdenhaag.nl

Commissie Kinderactiviteiten

Alphons Jacobs, Kiplaan 8
e-mail: activiteiten@vogelwijkdenhaag.nl

Ouderenactiviteiten

Ine Essing, tel.: 346 06 04
e-mail: ouderen@vogelwijkdenhaag.nl

Verkeerscommissie

Stef Tours en Fred van der Burg
e-mail: verkeer@vogelwijkdenhaag.nl

Werkgroep AED Vogelwijk

aedvogelwijk@gmail.com
tel. 06-53414041

Vogelwijk Energie(k)

Voorzitter: Rutger van Hoogstraten, Fuutlaan 1
Secretaris: Paul Schlotter, Kwartellaan 24
e-mail: info@vogelwijkenergiek.nl

Kustcommissie

Irene van Geest, e-mail: irenevangeest@planet.nl

Cultuurcommissie

Rita Reimer
e-mail: rita.reimer@kpnmail.nl

Damesgymnastiek

Donderdag 20.15-21.15, Gymzaal Heldringschool
Ineke Spaanbroek, tel. 365 30 02,
e-mail: inekecas@xs4all.nl

Jeu de boules

Sportveld Laan v. Poot, dinsdag 14.00-16.00 uur.
Info: Liesbeth Hijmans, Fuutlaan 7,
tel. 06-83224388, e-mail: 2566sb7@hetnet.nl

Volleybalclub

Woensdag 20.15-22.00 uur in sportcomplex
Westduin, Laan van Poot 355A.
Contact: Hans van Schuylenburch, tel. 06-29045258

Conditietraining voor mannen

di. avond 20.30-21.45, Segbroek College, Klaverstraat
Frank v.d. Maaten, tel. 06 51182353

Vogelwijk huiskamerbridgeclub

Elline v. Dijk, (070)3659257,
bridgevogelwijk@gmail.com

Seniorengym

Zaterdag 09.45-11.00 uur in de Heldringschool
Monique v.d. Knaap: tel. (070) 363 23 15