

UITGAVE VAN WIJKVERENIGING DE VOGELWIJK

Vogelwijk

Jaargang 68 **2** maart 2025



ADVOCAAT JOB KNOESTER | HAPTOTHERAPEUTE PAMELA DEN HEIJER
HELP VLUCHTELING MET TAALLES | ZONDAGSE 'HOBBYVOETBALCLUB'

Vogelwijk

Jaargang 68 . maart 2025

Nummer 2

Advertenties

Beheerders: Adam Braithwaite, Paul Lohmann

E advertentiebeheer@vogelwijkdenhaag.nl

Kwettertjes: Mileen Boutkan

T 3684333, E mhboutkan@planet.nl

Redactie

Dick van Rietschoten

Laan van Poot 152, T 06 27268377

E dvvanrietschoten@ziggo.nl

Mieke Hendriks

Papegaailaan 12, T 06 38444072

E miek.hendriks@gmail.com

Mischa Vos

Kruisbeklaan 49 T 06 40 28 63 12

E mischavos@hotmail.com

Anja Knoope

Hellingweg 266, T 06 10 01 51 38.

E anjaknoope@gmail.com

Ruud van der Hoofd (webmaster)

E webmaster@vogelwijkdenhaag.nl

Algemeen mailadres redactie

redactie@vogelwijkdenhaag.nl

Website wijkvereniging

www.vogelwijkdenhaag.nl

Aan- en afmelden van leden

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

Verschijsning: 8 x per jaar. Oplage: 1950 ex.

Druk

Pasmans Drukkerij

Chroomstraat 33, 2544 EX 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.

Van de Redactie



Door Dick van Rietschoten

Het viel in de eerste twee maanden van dit jaar op dat bij heel wat huizen in de wijk de in december aangebrachte kerstverlichting in de voortuin of aan de gevel nog elke avond flonkerend brandde. Zelfs toen februari ten einde liep, de dagen duidelijk gingen lengen en de dagtemperaturen al een beetje in lentestemming kwamen, waren er plekken waar het nog altijd kerst leek te zijn.

Merkwaardig, maar toch ook een beetje begrijpelijk. Er bestaan nu eenmaal mensen die dol zijn op de decembermaand en die daarom de sfeer van die periode zo lang mogelijk willen vasthouden. Het is te vergelijken met vakantiesouvenirs. Je neemt bijvoorbeeld een paar flessen wijn mee naar huis uit de streek waar je een heerlijke zomervakantie hebt doorgebracht of je koopt een T-shirt met de naam van de stad die je hebt bezocht. Om herinneringen aan mooie vakanties vast te houden neem ik zelf vaak een natuurlijk souvenir mee in de vorm van een fraai gevormd of gekleurd steentje dat ik op m'n pad tegenkwam. Terwijl ik deze tekst typ, zie ik bijvoorbeeld vanuit een ooghoek op mijn bureau een piramidevormig stukje zandkleurige rots staan dat ik een paar jaar geleden vond in het schitterende Frans-Baskische kustplaatsje Saint-Jean-de-Luz. Ooit lag op m'n werkplek ook een blauw-groene kiezelsteen waarop mijn oog was gevallen tijdens een wandeling in Yellowstone Park in de Verenigde Staten. Het willen vasthouden van goede herinneringen zit in de menselijke natuur ingebakken. Soms willen we zelfs slechte herinneringen levend houden, zoals bij de jaarlijkse dodenherdenking, maar dan als een les voor de toekomst, ook al zijn het voor steeds minder mensen nog echt persoonlijke herinneringen.

Mensen die last hebben van bepaalde onaangename herinneringen kunnen wellicht baat hebben bij een zogeheten haptotherapeutische behandeling. Elders in dit blad is daar veel meer over te lezen. Maar daarnaast biedt deze editie nog veel meer. Het is een breed scala aan interessante, nuttige of verstrooiende informatie. Zo had bijvoorbeeld een van onze redacteuren een lang en diepgaand gesprek met onze wijkgenoot Job Knoester, die de afgelopen jaren in toenemende mate bekendheid heeft verworven als advocaat én als tv-persoonlijkheid. Sla dus deze bladzijde om en lees vooral verder!



De wijk in Vogelvlucht

Door Lodewijk de Haes, voorzitter wijkvereniging De Vogelwijk

In dit tweede wijkblad van 2025, dat enkele dagen voor het officiële begin van de lente verschijnt (de 'meteorologische lente' begon al op 1 maart) wil ik u direct meenemen naar een aantal praktische zaken.

Ten eerste kondig ik bij dezen de eerstvolgende algemene ledenvergadering van onze wijkvereniging aan. Die zal plaatsvinden op **dinsdag 13 mei** om 20.00 uur in de bekende Toneelloods aan de Laan van Poot ter hoogte van de Nachtegaallaan. Noteer dit alvast! Er valt genoeg te bespreken. De agenda vindt u binnenkort op de website www.vogelwijkdenhaag.nl

Opvangplan Sportlaan

Verder wil ik aandacht besteden aan de plannen met het voormalig Haga/RKZ-ziekenhuis. Onze waarneming is dat binnen de wijk sprake is van verdeeldheid over de 'tijdelijke' opvang (5 á 7 jaar) van diverse groepen mensen. Er is een groep *Welkom Nieuwe Buren* en een groep rond de *Stichting Wijkbelang Segbroek*, die elk gedachten uitwisselen via appgroepen. Ieder in onze wijk en in de aanpalende wijken binnen het stadsdeel Segbroek heeft immers gedachten en gevoelens bij de plannen van de gemeente voor de opvang van zo'n 750 mensen. Ook degenen die niet actief deelnemen aan de discussies vinden er vast iets van en willen gehoord worden.

Het bestuur ziet dus een verdeeld beeld. Er is binnen de wijk geen sprake van een overgrote meerderheid voor of tegen de plannen en voor of tegen de manier waarop de gemeente hierover communiceert. Ook zijn velen weliswaar niet tegen maar ze maken wel belangrijke voorbehouden ten aanzien van de uitvoering en onderbouwing. Om die reden bepleiten wij als bestuur, ook voor anderen die actief zijn

voor onze wijkvereniging, een neutrale opstelling. We hebben wel een eigen mening maar we hebben ook een verantwoordelijkheid naar u allen en die willen we laten prevaleren. We streven ernaar op dat punt zorgvuldig te zijn ofwel eenduidig te communiceren. Waar dat niet zo is, wijs ons dan daarop en realiseer u wat onze intentie is.

Neutraliteit

Waar staan we? Wij laten de bovengenoemde groepen voor wat betreft de opvangplannen hun ding doen, zogezegd. Namens ons bestuur continueren we samen met andere wijken binnen stadsdeel Segbroek (met name Bomen- en Bloemenbuurt) en vertegenwoordigers van de ondernemers in en rond de Fahrenheitstraat het overleg met de gemeente. Wat ook de uitkomst is, we willen dat we in elke situatie u kunnen vertegenwoordigen, links- dan wel rechtsom.

Behalve de opvang is voor velen van u van belang wat op langere termijn gaat gebeuren met de panden: de herontwikkeling en transformatie naar woningen. Over dat laatste is de afgelopen jaren veel met u gecommuniceerd. We hebben er, met name collega-bestuurslid Paul Lohmann, veel energie in gestopt om te bereiken dat we voor een behoorlijk aantal bewoners van de drie genoemde wijken een plekje op de vroegere ziekenhuislocatie kunnen vinden.

Woonvisie 2040

Die nieuwbouw zou over vijf tot zeven jaar kunnen aanvangen. Die herontwikkeling is ook onderwerp van overleg tussen ons en de gemeente. Het door de gemeente opgestelde participatieplan voor deze herbouw is echter door ons teruggestuurd omdat er weinig te par-

ticiperen bleef. Ten tijde van de bezorging van dit blad hebben we inmiddels een hernieuwde versie besproken.

Het is belangrijk dat u weet dat de door de gemeenteraad aangenomen *Woonvisie 2040* grote beperkingen op kan gaan leggen waar het onze oorspronkelijke plannen betreft en wat betreft de toekomstschets die is vastgelegd in het zogeheten Planuitwerkingskader (PUK). Ik doel dan met name op de in de visie opgenomen wens tot beschikbaarheid voor de gehele gemeente Den Haag en het gewenste percentage sociale woningbouw. We doen ons uiterste best toch zo veel mogelijk ruimte te krijgen zodat er straks onder meer senioren-

woningen beschikbaar zijn voor u.

Ten slotte: Er liggen de komende tijd weer mooie wijkactiviteiten in het verschiet waarvan ik er enkele noem: het aanstaande Running Dinner (op 29 maart); de evenementen die de Activiteitencommissie heeft georganiseerd (zie de betreffende pagina's) en de informatieve bijeenkomst van Vogelwijk Energiek op 27 maart in de zogeheten Toneelloods.

Ik wens u allen heel veel leesplezier met dit blad en duim voor een prachtige lente!

*Mede namens de andere bestuursleden
Lodewijk de Haes, voorzitter*

Vogelwijkagenda

**Maandag
24 maart**

17.30 uur: Borrel en diner van de *Vogelwijk Dinerclub*. Nadere informatie bij Hedy de Munk: hmdemunk@gmail.com

**Woensdag
26 maart**

19.30 uur: Vertoning film *Schindler's List*, IJsvogelplein 2.

**Donderdag
27 maart**

19.45 uur: Informatieavond Vogelwijk Energiek, met o.m. 'zonnecabaret' over opwekken en opslaan van zonne-energie. Locatie: Toneelloods Laan v. Poot.

**Zaterdag
29 maart**

Vanaf 17.00 uur: Running Dinner Vogelwijk, 10e editie.

**Woensdag
2 april**

14.00 uur: Rondleiding in Kunstmuseum bij expositie *Grand Dessert*.

**Maandag
7 april**

10.30 – 12.00 uur: Koffieochtend voor wijkbewoners in paviljoen tennispark Houtrust.

**Zaterdag
26 april**

11.00 – 15.00 uur: Viering Koningsdag (met hopelijk Vogelvrijmarkt op het IJsvogelplein). Zie pagina 19.

**Dinsdag
13 mei**

20.00 uur: Algemene Ledenvergadering wijkvereniging Vogelwijk in de Toneelloods aan de Laan van Poot.



Brievenbus Mezenlaan verdwijnt binnenkort

Omdat er steeds minder briefpost wordt verstuurd, gaat PostNL dit jaar flink snoeien in het aantal brievenbussen, een bezuinigingsmaatregel die in het hele land wordt toegepast. In Den Haag zullen in de loop van het jaar 61 brievenbussen verdwijnen, waaronder de vertrouwde brievenbus bij het plantsoen aan de Mezenlaan. Vijftien jaar geleden werd het Nederlandse brievenbusbestand ook al danig uitgedund. In de Vogelwijk verdwenen daardoor een brievenbus aan de Tortellaan en eentje aan het begin van de Sportlaan. Later werd ook een brievenbus aan het Leeuwerikplein opgeheven. De Vogelwijk heeft na de aanstaande sanering nog maar twee brievenbussen: aan het Eiberplein en op de Sportlaan bij de kruising met de Nieboerweg.



Advocaat en Vogelwijker Job Knoester: 'Tbs'ers gevangen in vooroordelen'

Door Mischa Vos

Job Knoester (56) is een meestal opvallend geklede advocaat, bekend van televisie, getrouwd en vader van vijf kinderen. Hij woont in de Vogelwijk. Op een winterse dag gingen we bij hem op bezoek voor een nadere kennismaking.

Knoester is een van de vele typisch Scheveningse familienamen. Het wekt dan ook geen verbazing dat Jobs wortels in Scheveningen liggen. Hij is de oudste van vier kinderen en werd 56 jaar geleden geboren. Vader en moeder Knoester woonden destijds in bij Jobs grootouders in de Koppelstokstraat. „Heel ruim was het niet. Mijn ouders woonden in een enkele kamer-en-suite. Hun matras lag op kistjes.”

Het gezin verhuisde verschillende keren. Job ging naar de kleuterschool in het Bezuidenhout, woonde in het Statenkwartier (Paulus Buysstraat) en in Duinoord (Danckertsstraat). Dat vele verhuizen had een reden, legt Job uit: „Mijn vader was hoogleraar economie en wist dat investeren in onroerend goed, steeds iets nieuws, financieel handig was.”

Willem-Alexander

Zijn middelbareschooltijd bracht Job door op het 1^e VCL, het Vrijzinnig Christelijk Lyceum, in het Van Stolkpark. „Ik zat in de klas bij prins Constantijn. Willem-Alexander zat twee klassen hoger. Ik weet nog goed dat hij een vriendje had met grote oren, die wij altijd Flappie noemden. Totdat Willem-Alexander het voor z'n vriend opnam en mij aan m'n oren de trap af trok!”

Al op zijn achttiende ging Job het huis uit om te gaan samenwonen met zijn schoolliefde, met wie hij later trouwde. „Wij woonden in de Vlierboomstraat, in een appartement dat mijn vader had gekocht. Later verhuisden we naar de Van Boetelaerlaan. Met mijn tweede

vrouw woonde ik in de Obrechtstraat en uiteindelijk in de Vogelwijk.” Hoewel de eerste twee huwelijken geen stand hielden, is er nog steeds contact. „Mijn tweede ex-vrouw woont in de straat achter mij. We kunnen bij elkaar in de tuin kijken!”

Advocaat

Job twijfelde tussen journalistiek en rechten. „Ik was niet goed in exacte vakken zoals mijn vader en wilde vooral een brede studie doen. Het werd rechten en ik koos voor Leiden omdat ik hier in Den Haag fanatiek voetbalde – ik wilde dus in de buurt blijven – en je in Leiden weinig verplichte colleges had. Die eerste twee jaren waren doorbijten, totdat hoogleraar Ybo Buruma mij enthousiasmeerde voor het strafrecht. Zijn verhalen over de advocaat die als enige het individu verdedigt tegenover de machtige overheid, dat sprak mij enorm aan.” Job wist toen: dat wil ik worden.

Na zijn studie werd Job strafrechtadvocaat. „Een van mijn eerste grote zaken was de verdediging van Wilhelm S. Hij zat in een tbs-kliniek, maar wist tijdens een verlof te ontsnappen aan zijn begeleiders en vermoordde iemand. Dat was in 2004 groot nieuws en leidde tot grote opschudding in de samenleving en de politiek.”

Gaandeweg specialiseerde Job zich als advocaat in tbs, een door de rechter opgelegde strafmaatregel die steeds opnieuw moet worden verlengd zolang het risico te groot is dat de veroordeelde een gevaar vormt voor de samenleving.

Lezingen

Bijna twintig jaar werkte hij bij een Haags advocatenkantoor, waarvan veertien jaar als partner, tot hij in 2015 *Knoester, Van der Hut en Alberts Advocaten* oprichtte, met een kantoor aan de dr. Lelykade aan de Scheveningse haven. Bijzonder is dat ook Jobs echtgenote daar werkt. Met een achtergrond bij het Openbaar Ministerie en het ministerie van Justitie en Veiligheid ondersteunt zij Job met het voorbereiden van zijn zaken. Job is meestal het land in om zijn cliënten te bezoeken in tbs-klinieken en om zittingen bij te wonen. Het kantoor vertegenwoordigt inmiddels een kwart van alle tbs'ers in Nederland.

Job vindt het belangrijk dat vooroordelen die mensen hebben over tbs worden weggenomen. En dat neemt hij serieus. Job is oprichter en voorzitter van de Vereniging van TBS-Advocaten. „Ik ben dat begonnen omdat ik merkte dat veel collega's onvoldoende kennis hadden van tbs-zaken. We bieden opleidingen en ondersteuning om de kwaliteit van de advocatuur op dit gebied te verbeteren. En wij adviseren het ministerie van Justitie en Veiligheid over beleid en wetgeving.”

Job geeft geregeld lezingen door heel het land, is regelmatig op televisie om zaken te duiden en heeft inmiddels een podcast met collega-strafpleiter Christiaan Kwint. „Wij interviewen mensen uit de tbs-praktijk en nemen de podcast op in een aparte ruimte bij Health & Sports Club Westduin aan de Laan van Poot.” Alsof dat nog niet genoeg is, begint Job binnenkort ook nog met een theatercollege over tbs. „Op zaterdag 12 april sta ik voor het eerst in theater *Podium Aan Zee* in de Keizerstraat met een try out voor een college over tbs.”

Beeldvorming

„Mensen denken bij tbs altijd aan moordenaars en verkrachters, maar mijn ervaring, nu 30 jaar, laat zien dat veel tbs'ers juist relatief lichte delicten hebben gepleegd en desondanks jarenlang vastzitten. Zo heb ik een



cliënt die al 28 jaar in tbs zit omdat hij in de jaren '90 onder bedreiging een klein geldbedrag heeft gestolen. Niemand raakte gewond, maar toch zit hij nog steeds vast. Een andere cliënt trok ooit een tas uit iemands hand – technisch gezien is dat diefstal met geweld – en zat daar 15 jaar voor in tbs.”

„Tijdens mijn lezingen stel ik het publiek vaak de volgende vraag: ‘Stel: Je krijgt een nieuwe buurman. Hij heeft een ernstig delict gepleegd. Wat heb je liever: een buurman die net uit de gevangenis komt of iemand uit een tbs-inrichting?’ Iedereen kiest dan voor de ex-gedetineerde, omdat ze een tbs'er eng vinden en bang zijn dat-ie opnieuw de fout in gaat. Daarop leg ik dan uit dat jarenlang onderzoek heeft aangetoond dat juist ex-tbs'ers drie tot vier keer minder vaak in herhaling vallen dan ex-gedetineerden zonder tbs!”

„De meeste tbs'ers zijn in hun jeugd slachtoffer geweest van extreme onveiligheid. Vaak komt dit door een gewelddadige of onstabiele thuissituatie, maar het kan ook misbruik zijn door een coach, leraar of iemand anders uit hun omgeving. Dat zijn geen excuses voor hun daden, maar het helpt wel te begrijpen waarom sommige mensen uiteindelijk in de tbs belanden.”

„Wat mij fascineert is de vraag waarom de

één wel ontspoord en de ander niet. Het antwoord weet ik niet, maar ik denk dat geluk een rol speelt, biologische factoren, maar ook steun uit de omgeving. Een sportclub, vrienden of een mentor kunnen voor kwetsbare personen net het verschil maken.” Job maakt zich dan ook zorgen over de ontwikkelingen in de jeugdzorg. „We weten al decennia dat jeugdtrauma’s een grote rol spelen bij crimineel gedrag en toch wordt er beknipt op de jeugdzorg, terwijl die juist zo ontzettend belangrijk is.”

Geen zaken maar mensen

„Mijn werk en alles wat ik erbij doe is een druk bestaan. Ik zorg er wel voor dat ik genoeg tijd vrijmaak voor mijn gezin. Vroeger was ik 24/7 bereikbaar voor cliënten, maar dat doe ik niet meer. Ik heb nog één cliënt waar ik een uitzondering voor maak. Hij zit in de longstay van een tbs-kliniek en belt mij wel eens in het weekend als ik bij HBS langs de lijn sta. Dan zegt-ie: ‘Als ik jou bel en ik hoor de geluiden van de gewone wereld, dan voel ik even iets wat ik nooit meer zal meemaken.’ Dat raakt me, dus voor hem maak ik een uitzondering.” Die menselijke insteek, het verhaal over wat iemand heeft meegemaakt, waarom de dingen zijn gebeurd zoals ze zijn gebeurd, het is iets wat Job drijft. „Op mijn kantoor hebben we het ook nooit over *zaken*, maar over *mensen*. Dat is iets wat ik jonge advocaten altijd leer.”

Keerpunt

Dat menselijke is gedurende de loop der jaren gegroeid, legt Job uit. „Bij iedere strafrechtadvocaat schuilt het gevaar dat je op een gegeven moment cynisch raakt. Ik ben altijd waakzaam geweest dat mij dat niet zou overkomen. En ik denk dat mijn persoonlijke ervaringen daarbij hebben geholpen. Mijn eerste vrouw en ik hebben een kindje verloren bij negen maanden zwangerschap, mijn vader overleed toen hij 60 jaar was en ik heb twee echtscheidingen achter de rug. Na die tweede scheiding

kwam het besef. Ik realiseerde me dat ik al die jaren altijd maar door was gegaan en geen pijn of verdriet had toegelaten. Sindsdien is er iets veranderd in mij en sta ik meer in contact met mijn emoties, en dat maakt me denk ik echt een leuker mens.” Ook wat betreft het vaderschap is dat veranderd. Job heeft vijf kinderen, waarvan de twee jongste bij zijn huidige echtgenote, met wie hij nu tien jaar is getrouwd. „Ik ben nu 56 en heb twee jonge kinderen. Ik geniet daar veel meer van dan toen ik jonger was. Ik neem echt veel meer de tijd voor ze. Laatst ben ik met mijn twee oudste zoons naar de Champagnestreek geweest en met mijn dochter naar Disneyland. En in het weekend sta ik met de twee jongste kinderen langs de sportvelden.”

Jasjes

Het gesprek komt op de hippe jasjes van Job, zijn eigen stijl. Het zijn colberts in allerlei kleuren en motieven. „Ik heb er geloof ik zo’n tien tot twaalf. Ik draag ze omdat ik ze leuk vind en niet wil opgaan in de massa. Dat komt denk ik door mijn ouders, die mij een aantal belangrijke levenslessen meegaven. Eén daarvan was dat ze erg bezig waren met de oorlog en het gevaar van groepsgedrag. Ze waarschuwden mij daarvoor en zeiden altijd dat je je eigen keuzes moest maken en dat je je eigen pad moest volgen. En dat je anders mag zijn dan de rest.” Nog iets wat hij te danken heeft aan zijn ouders is dat Job nooit zenuwachtig is. „Ik heb dat dus nooit, niet in een rechtszaak of als ik op televisie moet verschijnen. Mijn vader zei namelijk altijd dat je nooit kunt falen als je je uiterste best doet. Dat heeft me altijd rust gegeven.”

Vandaag Inside

Alsof Job het nog niet druk genoeg heeft met werk en gezin, zit hij met regelmaat aan tafel bij het veelbekeken en spraakmakende tv-programma *Vandaag Inside*. „Ik ben daar toevallig beland“, legt hij uit. „Ik was te gast in een

Hulp nodig bij een verhuizing, het verbeteren van uw woning of het aanvragen van een voorziening ? Ik help u graag. Met raad en daad.

Wat ingewikkeld lijkt, is vaak simpel op te lossen. Met de kennis en hulp van Senioren Advies vinden we snel de beste oplossing.

 **06 - 30 35 55 85**
 **info@senioren-advies.nl**



Vogelwijkbewoner Michiel Kok werkte jaren bij Shell en was daarnaast (vrijwillig) consulent bij ouderen-

bond ANBO-PCOB. Nu adviseert en organiseert hij op maat voor senioren, bijvoorbeeld bij het zoeken naar passende woonruimte, aanpassingen van de huidige woning en het aanvragen van voorzieningen, maar ook bij juridische kwesties.

 **SENIOREN
ADVIES**
www.senioren-advies.nl

PERSONEN- EN FAMILIERECHT

gespecialiseerd in erfrecht / afwikkeling nalatenschappen

ONDERNEMINGSRECHT

ONROEREND GOED



Statenlaan 1
2582 GA Den Haag
070 306 04 57
www.notariaatvansprundel.nl



talkshow waarin het ging over Dilan Yeşilgöz, die als niet-jurist minister van Justitie en Veiligheid was geworden. Een redacteur van

Vandaag Inside had mij daar gezien en stelde de eindredacteur van het programma voor mij te bellen als 'duider' toen ze aandacht wilden besteden aan de net losgebarsten rel rond *The Voice*. Die eindredacteur was destijds Jan Hillenius, die ook hier in de wijk woont en die ik al kende via HBS, waar hij ook actief is."

Aanschuiven bij *Vandaag Inside* doet Job met plezier. „Weet je, ik ben altijd een voetballer geweest en ik houd van voetbalhumor, beetje plat, op het randje, net als vroeger in de kleedkamer. En ik heb een pittig beroep. Dus of ik nu in de uitzending zit of niet, ik kijk altijd en moet altijd echt wel een paar keer heel hard lachen. En dat is gewoon een fijne manier om de dag af te sluiten."

Cursus reanimeren en AED-gebruik voor beginners en gevorderden

Op **maandag 19 mei** en **dinsdag 20 mei** wordt in de Parkietschool aan de Parkietlaan 1 weer een cursus reanimeren gegeven. Tevens leren nieuwe cursisten dan hoe een AED (Automatische Elektronische Defibrillator) werkt.

De maandagssessie is bestemd voor beginners en op dinsdagavond is er de jaarlijkse opfriscursus voor degenen die al een reanimatiecertificaat hebben behaald. De prijs is ook dit jaar onveranderd: 25 euro per persoon. Dit bedrag wordt door veel zorgverzekeraars vergoed vanuit de aanvullende verzekering. De cursus wordt zoals gewoonlijk gegeven door Wouter Verbeek, ambulance- en intensive-care-verpleegkundige, met zijn team.



aan te leren hoe je iemand met een acute hartstilstand reanimeert.

Stuur een e-mail naar aedvogelwijk@gmail.com met daarin naam, geboortedatum,

adres en postcode en de gewenste avond en (als het om dinsdag gaat) het gewenste tijdstip. NB: Het cursusbedrag dient vooraf worden overgemaakt op rek.nr NL07 INGB 0005226157 t.n.v. Stichting RLT-Nederland o.v.v. *Reanimatiecursus Vogelwijk Den Haag*.

Maandag 19 mei (beginners):

19.00 – 21:30 uur

Dinsdag 20 mei (gevorderden, twee sessies)

19:00 - 20:30 en 20:30 - 22:00 uur.

Meld je dus aan om je kennis op te frissen en je certificaat te verlengen, of om van het begin af

Zoals elk jaar hoopt de Projectgroep AED Vogelwijk weer op een grote opkomst. Een investering van nog geen hele avond kan een mensenleven redden! Voor meer informatie, mail ons op aedvogelwijk@gmail.com

Walda Goldbach, Anneke Malherbe, Han Mulder

HAPTOTHERAPIE

Vind je balans in
denken, voelen en doen.

Haptotherapie is een lichaamsgerichte therapie
voor als jij het contact met jezelf en contact met
anderen wil verdiepen.

Zit je veel in je hoofd, wil je meer voelen,
maar weet je niet hoe?

Pamela den Heijer – Haptotherapeut & systemisch coach

Als haptotherapeut leer ik jou dmv aanraking en oefeningen
opnieuw te luisteren naar je lichaam en hierop te vertrouwen
als informatiebron.

Wil je meer informatie, of een afspraak maken?
pamela@benbhealthcare.nl

Scan de QR-code voor meer informatie



HEALTHCARE
Fysiotherapie • Preventie • Performance

Haptotherapeute Pamela: 'Leer omgaan met je gevoelens'

Vitaler leven dankzij haptonomie

Door Anja Knoope

In de praktijk voor fysiotherapie van B & B Healthcare bij de ingang van sportpark Laan van Poot werkt sinds vorig jaar mei ook een haptotherapeut: dr. Pamela den Heijer. Zij is gespecialiseerd in haptonomie, een 'zijtak' van de fysiotherapie. „Ten diepste gaat haptonomie over het gevoelsleven”, legt ze uit. „Een haptotherapeut laat het gevoel weer stromen.”

Een kleine rondvraag in de vrienden- en familiekring brengt aan het licht dat de meeste mensen wel eens van haptonomie hebben gehoord, maar er het fijne niet van weten. Haptotherapeut Pamela den Heijer (45), geboren en getogen in Den Haag en tegenwoordig woonachtig in Kijkduin, klinkt dat bekend in de oren. Zij wil dan ook graag meer bekendheid geven aan haar beroep en duidelijk te maken hoe haptonomie kan bijdragen aan het welzijn van mensen.

Op internet staat te lezen dat de therapie ondersteuning geeft bij stress, burn-out, angsten en persoonlijke groei, met als resultaat dat iemand bewuster en vitaler in het leven komt te staan. Is dat een goede samenvatting?

„In het algemeen klopt dat wel”, zegt Pamela. „Haptonomie helpt je beter contact te maken met je gevoel en de signalen van je lichaam. Het brengt balans tussen denken, voelen en handelen. Het is een soort bewustwordingsproces. Het woord haptonomie is opgebouwd uit de oud-Griekse woorden 'hapsis', wat gevoel of aanraking betekent, en 'nomos' oftewel de wet of de leer. Kort gezegd is het dus de leer van het gevoel.”

„In de haptonomie gaat men ervan uit dat gevoel altijd vóór denken en handelen komt. Bij alles wat je meemaakt in je leven heb je een gevoelservaring. Al die gevoelservaringen worden lichamelijk opgeslagen. Je beschikt dus over een lichamelijk geheugen van gevoels-

ervaringen. Dat geheugen is bepalend voor hoe jij in contact staat met jezelf, je gevoelens, je emoties en je lijf. En dat bepaalt ook hoe je in contact treedt met anderen. Haptotherapie is de therapeutische begeleidingsvorm van haptonomie. Het leert je (weer) in contact komen met jezelf en dus met je gevoelens. Dat gaat door middel van gesprekken, aanrakingen en ervaringsoefeningen.”

Hoe ben je in het vak terechtgekomen?

„Ik ben van oorsprong fysiotherapeut en heb daarna onder meer nog een studie gezondheidswetenschappen gedaan. Ook heb ik bij verschillende opleidingen voor fysiotherapie gewerkt. Nadat ik vastliep in mijn toenmalige werk heb ik enkele opleidingen in coaching gedaan. Die brachten mij op het spoor van het voelen en de haptonomie. Na een basis cursus deed ik de hele opleiding haptonomie. Dat heeft zowel mijn werkzame leven als mijn privéleven verrijkt: contacten met anderen zijn meer diepgaand geworden en het werk werd zinvoller. Als docent aan de Hogeschool Rotterdam heb ik enkele jaren geleden mijn promotieonderzoek kunnen doen, dat gericht was op de rol van gevoelens in theorie en praktijk van het hbo-onderwijs. Mijn grote missie was en is om het hoger onderwijs meer menselijk te maken.”

„Haptonomie leert je luisteren naar je gevoel en door ermee te leren omgaan kom je vitaler in het leven te staan. Dat is niet vaag, maar heel

concreet. Het is een extra bron naast je denken die heel veel informatie geeft. Hierdoor benut je het denken weer beter.”

Hoe maak je dit aan je cliënten duidelijk ?

„Als iemand hier binnenkomt, werk ik meteen in het hier en nu. Dat is heel kenmerkend voor de haptonomie. Je hoeft het niet te hebben over toen, daar en dan, maar het gaat om het moment hier. Ik begin ook meteen bij wat iemand voelt, dus zoals jij nu in de stoel tegenover mij zit, kun je iets voelen van die stoel. Bijvoorbeeld dat je met je benen op het zitvlak van de stoel zit. Ik probeer mensen te laten beseffen: wat voel ik hier nu eigenlijk, van het zitten op die stoel?”

En dan?

„Vervolgens kun je ook stilstaan bij hoe dat dan voor jou voelt, dus voel je een zachte of een harde ondergrond en vind je dat prettig of onprettig? Vervolgens kun je kijken: hoe ga jij daar mee om? Stel je voor: jij zit op die stoel en je vind het onprettig. Blijf je dan zo zitten of ga je verzitten? Als je het onprettig vindt en je blijft

zo zitten: waarom blijf je dan zo zitten terwijl je het toch onprettig vindt? En vervolgens kun je daar ook betekenis aan gaan geven. Dus stel dat je het onprettig vindt, waar koppel je dat dan aan? En hoe wil je ermee omgaan? Een haptotherapeut kan allerlei ervaringen aanreiken om ermee om te gaan. We hebben het in de haptotherapie nooit over goed of fout. Alles kan er zijn. Maar er zijn veel keuzemogelijkheden waarvan je soms nog niet weet dat die er zijn.”

Toen jij dit vertelde, werd ik me inderdaad opeens bewust van hoe ik op deze stoel zit. Begin je zo altijd met cliënten?

„Dat is afhankelijk van wat de vraag van de cliënt is. Ik kijk en hoor welke informatie de cliënt mij geeft. En is er samenhang tussen wat iemand mij vertelt en wat diegene ervaart en wat ik er zelf van waarneem? Vaak is wat ik voel ook iets wat resoneert met wat de cliënt ervaart en voelt. Er zijn ook allerlei andere oefeningen om mee te beginnen. Ik kan bijvoorbeeld iemand op z'n handen laten zitten of op een ballon en dan over de verschillen in gevoel praten. En als mensen onzeker zijn en keuze-



Pamela: 'Aanraken is een groot vermogen van de haptonomie. Bij aanraken heb je een ongefilterde indruk van iemand.'

problemen hebben, kan ik bijvoorbeeld een aantal stoelen neerzetten, ergens gaan zitten en dan de cliënt vragen ook ergens te gaan zitten. Soms zegt iemand dan: wat zou jij willen? Ze nemen daarmee mij als oriëntatiepunt voor hun keuze. Het wordt lastig als ik ze vraag om als eerste te gaan zitten, want dan ervaren ze geen oriëntatiepunt meer.”

Dat kan confronterend zijn?

„Jazeker.”

Hoe gaat het proces verder na zulke ervaringen?

„Er is geen vaste ordelijkheid. We kennen in de haptotherapie een drieluik: 1. Je eigen gevoelens. 2. Hoe ga je om met de invloed uit je omgeving? 3. Hoe is de interactiedynamiek tussen mij en de ander? Als therapeut kan ik ervaringen aanbieden die gericht zijn op lichaamsbewustzijn en contact maken met je gevoelens. Hierbij kunnen keuzes gemaakt worden voor interventies met en zonder aanraken.”

Hoe belangrijk is aanraken bij haptotherapie?

„Aanraken is een groot vermogen van de haptonomie. Bij aanraken heb je een ongefilterde indruk van iemand. Als we tegenover elkaar zitten, kunnen we nog een masker opzetten, maar in de aanraking kan dat niet. Tegenover elkaar op een stoel kan ik een indruk geven van de interactiedynamiek, maar door aanraken kan ik de ander laten ervaren wat hem overkomt.”

Heb je hier een voorbeeld van?

„Dat komt vaak voor bij het thema rouw. Ik had een keer een mannelijke cliënt die zei: ‘ik kom niet zo goed bij mijn verdriet’ Ik raakte hem aan en merkte dat er wel een beetje verdriet loskwam, maar ook dat hij afweerde. Door druk te blijven geven op z’n lichaam, merkte ik dat hij boos werd. We weten dat in een rouwproces boosheid soms nodig is om een laagje dieper in het proces te komen. Als iemand zegt: ik wil contact maken met mijn verdriet, dan vertelt

z’n lijf dus dit verhaal. Als ik alleen naar het verhaal geluisterd had, was ik enkel met het verdriet aan de slag gegaan en was ik niet op die boosheid gestuit. Wat iemand zegt is dus niet noodzakelijkerwijs in overeenstemming met wat het lichaam vertelt.”

Raak je cliënten op bepaalde plekken aan?

„Als haptotherapeut begin je meestal op de rug, op de lage holte van de rug. Zonder kleren is kwetsbaarder en meer nabij. Als iemand voor het eerst komt, raak ik hem of haar aan terwijl ze nog gekleed zijn. En dan is het de vraag: Hoe nabij mag ik komen? En dan merk je hoe de cliënt met nabijheid omgaat. Wat je als haptotherapeut ten diepste doet is dat je bezig bent met de ontwikkeling van het gevoelsleven. In ieders leven zijn daarin stagnaties geweest. In de aanrakingen doe je iets waardoor het weer gaat stromen.”

Als je er zo naar kijkt, zou je kunnen zeggen dat iedereen vroeger of later met haptonomie in aanraking zou kunnen of moeten komen.

„Ja, daar ben ik wel van overtuigd. Voor iedereen valt er wel iets te halen.”

Kun je hier zonder doorverwijzing terecht?

„Je hebt geen verwijzing nodig om hier terecht te kunnen. Je hoeft niet te sporten bij Haag Atletiek of hier naar fysiotherapie te komen. Een deel wordt betaald door de aanvullende verzekering. Vaak is dat de helft van het bedrag.”

Welke cliënten komen hier?

„Het kan zijn dat je in het werk ergens tegenaan gelopen bent waardoor je niet goed meer functioneert. Of als je overbelastingsklachten hebt, zoals een burn-out. Het kan ook iemand zijn met angsten, bijvoorbeeld om in het openbaar iets te presenteren. Of neem iemand die met pensioen is gegaan en opeens een leegte ervaart. Ook voor rouw en trauma’s kun je hier terecht. En mensen die lang in het ziekenhuis gelegen hebben zijn bij voorbeeld heel instru-




Mondhygiënist Roselique Meijer
Distelvinkplein 4
2566 GH Den Haag

06 28 25 77 52
info@mondhygienistroseliquemeijer.nl
www.mondhygienistroseliquemeijer.nl

Flower Power

Huidverzorging van Dr. Hauschka
- Anders dan anders
- 100% natuurzuiver

Marja van Vliet
Arabislaan 47
www.flowerpower.info
06 15567604



Foto: Marieke Boon Fotografie

Blijbouw Aannemersbedrijf

Blijbouw is een allround aannemersbedrijf en biedt u alle diensten aan onder één dak. Denk hierbij aan complete verbouwingen en of renovaties, uitbouwen, opbouwen, elektra, timmerwerken, badkamers, keukens, toiletten, schilderwerken, vloeren, daken, metselwerken en sloopwerkzaamheden. Kortom een allround aannemersbedrijf!

De huizen in de vogelwijk vallen onder het specialisme van Blijbouw. Renovaties en aanbouwen doen wij op dit moment het meest in de wijk. Wij weten precies wat wij tegen kunnen komen tijdens de werkzaamheden en kunnen er daarom ook rekening mee houden in het voortraject.

Tevens kiest u voor Blijbouw wanneer u op zoek bent naar een totaal leverancier. Wij delen de projecten op in stukken zodat er voor u meer overzicht ontstaat in de verbouwing. Stapsgewijs nemen wij u mee in de verschillende fases en zorgen wij dat de verbouwing een feestje wordt!

Ook het eigen personeel, 13 vakmannen in dienst op dit moment, kan een reden zijn om te kiezen voor Blijbouw. Elk met een eigen specialiteit maar vooral gericht op renovatie en uitbouw in het klassieke segment.

Zie onze website vol met foto's en referenties. Hier kunt u een indruk krijgen van onze manier van werken en de resultaten van ons werk.

De vijf pijlers van Blijbouw:

1. Betrouwbaarheid
2. Ontzorgen
3. Oplossingsgericht
4. Samenwerking
5. Tevredenheid



Blijbouw aannemersbedrijf
Stevinstraat 210
2687 EV Den Haag
www.blijbouw.nl
info@blijbouw.nl
06-51915562

menteel aangeraakt. Zij moeten weer opnieuw leren te voelen. Intimiteitskwesties bij een stel kunnen baat hebben bij haptonomie, evenals de interactie tussen een ouder en kind. Ook mensen met overgewicht kunnen hier terecht. Ten diepste heeft dat te maken met eigenwaarde. Ik ga niet met het gewicht aan de slag, maar wel met waar de gevoelsontwikkeling gestagneerd is.”

Het lijkt me wel ingewikkeld om zo nabij met mensen te werken.

„Er moet wel een klik zijn tussen de cliënt en de haptotherapeut. Het gaat er ook om wat de therapeut zelf aan levenservaringen heeft. In principe bepaalt de innerlijke ervaring waarin de haptotherapeut bekwaam is. Ik ben bijvoorbeeld goed in het begeleiden van mensen die te veel in hun hoofd zitten. In mensen begeleiden van overleven naar leven. Het zal voor veel mensen een verrijking van hun leven zijn om een paar sessies haptotherapie te doen. Het gaat om het ontdekken van je eigen innerlijke leven en het leren om meer mogelijkheden voor jezelf te benutten. Dat is de essentie.”



Een afspraak maken met Pamela den Heijer kan op maandag, woensdag of donderdag in de fysiopraktijk van B&B Healthcare aan de Laan van Poot 355A.

Meer informatie op de website:

www.benbhealthcare.nl

E-mail: pamela@benbhealthcare.nl

Gezocht: Parkinson-patiënten voor onderzoek loopproblemen



Het Haagse bedrijf Cue2Walk begint binnenkort in samenwerking met de gemeente een onderzoek onder Parkinson-patiënten. Het doel hiervan is ervaringen te verzamelen over het gebruik van een apparaatje dat behulpzaam is bij de loopverstoringen waar veel mensen met de ziekte van Parkinson last van hebben.

Vaak staan Parkinson-patiënten als het ware aan de grond genageld en komen ze niet of moeilijk op gang, maar het overkomt hen ook geregeld dat ze eenmaal aan de wandel de controle over het lopen geheel kwijt raken.

Het door Cue2Walk ontwikkelde apparaatje dat aan een been van de patiënt wordt bevestigd, zorgt voor meer ‘stapzekerheid’. Het is een sensor die bewegingen herkent en automatisch een ritmisch signaal afgeeft (een ‘piepje’) als iemand wil gaan lopen. De patiënt moet dan leren om op dat ritme stappen te gaan zetten. In de praktijk blijkt dat over het algemeen goed te werken, waardoor de loopkwaliteit van de gebruikers vooruit gaat en stabiel wordt.

Hagenaars met Parkinson die aan het onderzoek meedoen mee willen doen, ontvangen gratis een Cue2walk-apparaatje (t.w.v. 795 euro) en ze krijgen een maand lang begeleiding.

Wie mee wil doen, moet zich voor eind maart hebben aangemeld via een e-mail naar info@cue2walk.nl of een telefoontje naar 070 - 7013397.



Elke zondagmorgen een balletje trappen op veld bij atletiekbaan

Door Dick van Rietschoten

Bikkels zijn het, de mannen die elke zondagmorgen – weer of geen weer – op een grasveld bij de atletiekbaan aan de Laan van Poot puur voor de lol een potje voetbal spelen. Zo gaat het al sinds 2001. Ze komen uit de Vogelwijk en omstreken en zijn tussen de twintig en zeventig jaar. Op een frisse winterzondag praten we na de wedstrijd met enkele leden van het eerste uur.

„Ja hoor, ook als het regent of sneeuwt of stormt gaan we zondagsmorgens het veld op”, zegt Pauwenlaanbewoner Jan Jens met nadruk. „We laten ons door niets weerhouden. Erbij zijn is het uitgangspunt, en de liefde voor het spel. Je moet wel een goed excuus hebben om niet op te komen dagen. Ziekte of vakantie, dat tolereren we nog, maar verder...” Hij schiet in de lach en dat werkt aanstekelijk

op de andere twee sportieve veteranen die in de kantine van Haag Atletiek zijn aangeschoven: Marcel Verheul van het Eiberplein en Maarten Hajer, oud-bewoner van de Fuutlaan en tegenwoordig woonachtig in de wijk Duinoord. Het drietal behoort tot de harde kern en is al ruim twintig jaar vele zondagen per jaar op het grasveld naast de Haag atletiekkantine actief.

‘Afmelden is not done’

„Het principe is heel simpel”, zegt Marcel. „Elke zondagmorgen om kwart voor elf verzamelen we hier op het Sportpark Laan van Poot en dan zien we wel wie er wel en niet zijn. We hebben een appgroep en daarin kun je eventueel aankondigen dat je komt, hoewel dat niet hoeft. De meesten komen gewoon. Je afmelden mag daarentegen absoluut níét! Dat is not done. Het idee daarachter is dat een afmelding demotiverend werkt voor spelers die wél van plan waren te verschijnen.”

Tegen elven zetten de aanwezige spelers de zelf aangeschafte doelen neer, een beetje te vergelijken met ijshockeygoaltjes, („vroeger hadden we pilonnetjes, maar dat werkte niet lekker”) waarna twee teams worden gevormd die tegen elkaar spelen. Marcel: „Een van die teams krijgt ter onderscheiding een geel hesje. Soms is het bijvoorbeeld vijf tegen vijf, maar het kan ook acht tegen acht zijn, al naar gelang het aantal aanwezigen. We spelen overigens zonder vaste opstelling.”

„En op een bescheiden veld”, valt Maarten in. „Bovendien hebben we geen keepers en zijn we allemaal scheidsrechter. Zoals gezegd: het plezier staat voorop. In het algemeen hantieren we de zaalvoetbalregels. Afstandsschoten op het doel en slidings zijn dus uit den boze. Het mag niet te fysiek worden hè. Iedereen moet de volgende dag weer gezond naar z’n werk kunnen.”

Jan: „Na afloop van het ‘reguliere’ - vaak doelpuntenrijke - potje, spelen we nog een barrage van meestal ‘best of 3’. Dan beginnen we dus weer op nul.”

„Dat geeft de verliezende partij ook weer moraal”, lacht Marcel.

Na uiterlijk zo’n anderhalf uur spelen volgt er nog een belangrijk onderdeel van het samenzijn: de nazit. „Een van ons heeft altijd bekertjes en een grote thermoskan met hete chocolademelk bij zich”, legt Jan uit. „En in de zomermaanden wordt die thermoskan vervangen door een koelbox met raket-waterijs-

jes. Ondertussen praten we wat bij en passen onderwerpen als lief en leed en het laatste nieuws de revue.”

Haag Voetbal

De voetballers hebben geen officiële status en ze heffen geen contributie, maar een naam heeft hun clubje wel: *Haag Voetbal*. „Het is allemaal begonnen in 2001”, vertelt Marcel Verheul. „Toen is een aantal voetbalvaders uit de Vogelwijk van wie de zoontjes bij HBS of Quick speelden, op het idee gekomen om samen ook af en toe weer eens een balletje te trappen. Dat bleek aan te slaan en het clubje breidde zich uit. Later kwamen er ook enkele leden van Haag Atletiek bij. Niet iedereen bij ons heeft dus een voetbalachtergrond. Dat hoeft ook niet. We hebben ook een ex-hordeloper, om maar eens wat te noemen.”

„Op dit moment is het ledenaantal ruim vijf-

Jan Jens: 'Erbij zijn is het
uitgangspunt, en de liefde voor
het spel.'



THE SAND COMPANY THE SAND COMPANY THE SAND COMPANY

KIDS SUMMERCAMP

OOK IN DE MEIVAKANTIE!

SCHRIJF JE KIND SNEL IN



+31 40 87 62 87

WWW.THESANDCOMPANY.NL

KIDKABURRA BEACH, STRAND 2/3D 6
PATAGONIA BEACH, STRAND NOORD 5/1A





BOSOPTIEK

S I N D S 1 9 2 1

Thomsonlaan 40
T 070 345 06 65
www.bosoptiek.nl



SCHEVENINGSE MAKELAARS

voor regionaal onroerend goed

makelaars@devilee.nl
Telefoon 070 352 42 01

 Prins Willemstraat 31
2584 HT Scheveningen

Verhuizen is nooit gemakkelijk, en brengt altijd heel wat rompslomp met zich mee. Wij weten dat, en helpen u graag bij het inrichten en decoreren van uw nieuwe thuis.

Deco Home van der Wallen is een 'full service' woninginrichter waar ouderwetse kwaliteit en service nog steeds heel belangrijk zijn. Gratis interieuradvies, persoonlijk advies en vakwerk. Dat zijn de pijlers van ons familiebedrijf.



Peter en Jetske van der Wallen staan voor u klaar om u te helpen met de keuze van de juiste kleur verf of behang. Maar ook om u te helpen de juiste keuze te maken als het gaat om zonwering, gordijnen of een nieuwe vloer.

Dankzij de uitgebreide collecties van alle bekende kwaliteitsmerken is een keuze makkelijk gemaakt; bij ons vindt u alles onder één dak! Tapijt, laminaat, houten vloeren, overgordijnen, vitrages en inbetweeners, zonwering, verf en behang.

Wij stofferen ook uw trappen, naaien nog ambachtelijke lopers, zelfs uw oude maar zo geliefde meubels kunt u door ons opnieuw laten stofferen! Echt vakwerk voor ieder budget. Smaakvol, kleurrijk, en altijd van goede kwaliteit.

Een eigen team van schilders, behangers, stoffeerders en monteurs staat klaar om alles vakkundig af te werken.

We helpen graag met een planning, zodat u op de dag van verhuizing direct kunt genieten van uw nieuwe huis!



Van der Wallen

Fahrenheitstraat 620 - 2561 DL Den Haag
Tel.: 070 - 360 37 07 - www.decohomevanderwallen.nl

endertig”, zegt Jan. „Maar omdat die niet altijd allemaal aanwezig zijn, zouden we de groep wel wat groter willen maken, liefst met wat dertigers en veertigers, anders slaat de vergrijzing te hard toe. Maar uiteraard zijn ‘veteranen’ ook meer dan welkom. En vrouwen trouwens ook.”

Marcel: „Eerlijk gezegd hebben we nog maar één keer een vrouwelijke speler gehad. Wel een hele goeie hoor. Louise heette ze en ze zat in een ADO-vrouwenteam. Een paar jaar heeft ze af en toe met ons meegedaan. Wij hebben nog steeds de illusie dat ze als voetballer zo succesvol werd omdat ze bij ons de fijne kneepjes heeft geleerd.”

Speler van het jaar

„Wacht even, ik vergeet nog wat!”, interrumpeert Jan. We hebben elk jaar met elkaar een etentje en de afgelopen tien jaar is daar een bescheiden ceremonie aan verbonden: de uitreiking van een wisselbeker aan de *Speler van het Jaar*. In 2014 is die beker voor het eerst uitgereikt, met de naam van de winnaar erin gegraveerd. Sindsdien werd afgesproken dat elke Speler van het Jaar mag bepalen wie z’n opvolger wordt. Die eer valt binnenkort te beurt aan de man die tegenover me zit, Marcel dus, want die was Speler van het Jaar 2024.”

Wil je meedoen met Haag Voetbal?

Kom gewoon op zondagmorgen om 10.45 uur naar het veld dat grenst aan de kantine van Haag Atletiek.

Je kunt eerst de kat uit de boom kijken, maar als je voetbalspullen bij je hebt, mag je ook direct spelen.

Je kunt ook een e-mail sturen naar Jan Jens als je eventueel nog wat meer wilt weten: jan.jens@outlook.com



Vogelvrijmarkt op Koningsdag?

Bijna dertig jaar lang is in de Vogelwijk op Koninginnedag en – sinds 2013 – Koningsdag een VogelVrijmarkt gehouden, waarbij iedereen die dat wilde tweedehands spulletjes kon aanbieden. Aanvankelijk vond dat evenement (vaak begeleid door muziek en voorzien van een kraam voor hapjes en drankjes) plaats op de kruising van Kwartellaan en Sijzenlaan. Later werd de locatie verplaatst naar het IJsvogelplein.

Helaas is dit traditionele festival inmiddels doodgebloed. Daarom bij dezen de vraag:

Zijn er wijkbewoners die de Vogelvrijmarkt nieuw leven willen inblazen en er weer een aantrekkelijk evenement van willen maken?

Steek de koppen bij elkaar en maak via de sociale media (Facebook, buurt-app-groepen) bekend of de vrijmarkt op zaterdag 26 april – de dag waarop dit jaar de verjaardag van koning Willem-Alexander wordt gevierd – in ere wordt hersteld!

Het zou fantastisch zijn als dat lukt!

Voor eventuele kosten kan een beroep worden gedaan op de wijkvereniging.



Donderdag 20 maart: vervolg van de creatieve Leporello-workshop

Op 23 januari wijdde een groepje wijkbewoners zich enthousiast aan het maken van *leprello's* oftewel harmonicaboekjes. Deze workshop krijgt op donderdagmiddag 20 maart een vervolg onder leiding van Marjan Scheeres, bij haar thuis aan de Rietzangerlaan 30. De deelnemers (maximaal 6) worden om 13.30 uur verwacht. De workshop, die tot ongeveer 15.00 uur duurt, kost slechts 5 euro per persoon.

De middag staat in het teken van creativiteit en inspiratie. Wie bij de eerste workshop aanwezig was, kan nu bijvoorbeeld het eerdere werk verfijnen of nieuwe technieken ontdekken. Nieuwe deelnemers zijn ook van harte welkom!

Meld je even aan via een mail naar: activiteiten@vogelwijkdenhaag.nl



Zangworkshop Suzanne Sanders op donderdagmiddag 10 april

Iedereen (m/v) die van zingen houdt, is op donderdag 10 april van 14.00 tot 16.00 uur welkom in het zaaltje naast de kerk aan de Rietzangerlaan om daar een zangworkshop te volgen van de Haagse singer-songwriter Suzanne Sanders.

De afgelopen tijd is Suzanne te zien en te

horen geweest in het SBS-tv-programma *The Tribute* waarin zij met haar band liedjes van Kate Bush vertolkte. Wie op internet de naam Suzanne Sanders typt, komt vanzelf veel informatie over haar tegen, inclusief filmpjes van diverse optredens.

Leer tijdens de workshop je eigen stem beter kennen en ontdek wat daarmee mogelijk is. Ook leer je hoe je je stem opwarmt en welke rol je adem tijdens het zingen speelt. Uiteraard zingen de deelnemers met elkaar diverse liedjes.

De kosten van de workshop bedragen 20 euro p.p. Het maximaal aantal deelnemers is tien, dus wees er snel bij om je deelname via activiteiten@vogelwijkdenhaag.nl aan te kondigen. Vermeld je naam, telefoonnummer en zangervaring.

Filmvertoning: *Schindler's List*

Op woensdag 26 maart om 19.30 uur is thuis bij Flip Petri (IJsvogelplein 2) de film *Schindler's List* te zien. Deze door Steven Spielberg geregisseerde film uit 1993 won meerdere Oscars. In deze drie uur durende film wordt het indringende en waargebeurde verhaal verteld over Oskar Schindler, lid van de nazibeweging, charmeur en oorlogsprofiteur, die desondanks ten tijde van de holocaust het leven redde van zo'n 1100 Joden. Meld je aan via: activiteiten@vogelwijkdenhaag.nl

Een kleine bijdrage voor het bier/wijn na afloop, ter plaatse te voldoen, wordt op prijs gesteld.

Rondleiding bij *Grand Dessert* in Kunstmuseum op 2 april

In het Haags Kunstmuseum is nog tot 6 april de bijzondere expositie *Grand Dessert - De geschiedenis van het toetje* te zien. In dit door



culinair expert Janny van der Heijden opgezette historische overzicht van Europese desserts kunnen Vogelwijkbewoners op woensdagmiddag 2 april om 14.00 uur een rondleiding krijgen. De deelnemers worden geacht zelf bij de kassa een toegangskaart aan te schaffen. Wie een Museumkaart heeft, kan in principe gratis naar binnen, maar tot 9 juni geldt voor alle Museumkaarthouders een toeslag van 5 euro. We verzamelen in de hal. Daar wordt van ieder nog een bijdrage van 5 euro (contant) voor de rondleiding verwacht. Na afloop wordt gezamenlijk nog koffie gedronken. Meld u aan via het bekende mailadres: activiteiten@vogelwijkenhaag.nl

Koffieochtend bij Houtrust Tennis

Elke 1e en 3e maandag van de maand drinken wijkbewoners vanaf 10.30 tot plm. 12.00 uur koffie met elkaar in het paviljoen van het tennispark Houtrust. Schuif gezellig aan en klets even bij. Heb je een lift nodig? Laat het ons weten.

Nieuwe initiatieven gezocht

De Activiteitencommissie zoekt Vogelwijkers die het leuk vinden om iets te organiseren. Excursies, een nieuw clubje oprichten, een museum of ander bezienswaardigheid bezoeken enzovoorts. Ook ideetjes en tips zijn welkom. Stuur een bericht naar ons mailadres of bel met Yvonne Brouwer: 06-14658979.



Lilium

*De lelie opent zijn grote bleke peulen
en spreidt zijn zware kruidige geur
in huis- en rouwkamers, in kraamhuizen*

*in de wijde kroon speelt het licht en
met het donkerbruin fluweel van
meeldraden lijken lelies volmaakt*

*symbool van beminnelijkheid, liefde,
zuiverheid, vergankelijkheid en zelfs
brenger van vrede, maar meer dan dat:*

*op de velden ligt een deken van chemisch
gif, veroorzaker van zenuwaandoeningen
bij wie er nabij woont en werkt*

*voortaan is voor mij de lelie 'koning
van gif'*

*al geef ik toe: om deze wrede schoonheid
kun je moeilijk heen - maar ik doe het wel*

Olga Millenaar

De ontdekking van Wim Dicke

Door Dick van Rietschoten

Op 15 februari was het precies 120 jaar geleden dat in Dordrecht Willem Karel Dicke werd geboren. Deze baby zou in de vorige eeuw uitgroeien tot een internationaal vermaard kinderarts én Vogelwijkbewoner. Van 1936 tot 1957 was hij medisch directeur van het Juliana Kinderziekenhuis, toen nog gevestigd aan de dr. Van Welylaan, tussen de Nieboerweg en de Laan van Poot.

Wim Dicke studeerde geneeskunde in Leiden en ging direct daarna – in 1929 – aan de slag in het gloednieuwe, net geopende Juliana Kinderziekenhuis. Na bijna een jaar intern te hebben gewoond betrok hij een woning aan de Koekoeklaan, op nummer 8. Na z'n huwelijk met Agatha Schouten verhuisde het paar in de zomer van 1935 naar de Laan van Poot 162, op slechts enkele passen van het kinderziekenhuis. Een jaar later werd Dicke benoemd tot medisch directeur van het JKZ, een functie die hij tot 1957 zou houden. In het huis aan de Laan van Poot groeiden twee zoons van Wim en Agatha op: Henri en Karel.

Bezetting

Toen tijdens de Duitse bezetting begin 1943 de gehele Vogelwijkbevolking gedwongen moest vertrekken omdat de wijk tot militair gebied was uitgeroepen, kreeg Dicke te horen dat ook zijn ziekenhuis eraan moest geloven. Hij wist de verhuizing van de patiëntjes en de medi-

sche staf nog wel uit te stellen tot de nazomer. Daarna vond de verpleging van zieke kinderen plaats in een gebouw van de psychiatrische instelling Rosenburg aan de Oude Haagweg en in een school aan de Naarderstraat. Intussen bleven Dicke en zijn vrouw er via contacten met de Duitsers op toezien dat het JKZ gevrijwaard zou blijven van vernieling en roofzucht. Met succes, want kort na de bevrijding van mei 1945 kon het ongeschonden gebleven ziekenhuis alweer volop gaan draaien.

Ceuliakie

Zijn nationale en internationale faam vergaarde Wim Dicke na de oorlogsjaren doordat hij een belangwekkende ontdekking wereldkundig maakte. Hij vond de oorzaak van de darmziekte coeliakie (spreek uit: seuliakie) waardoor kinderen en volwassenen ernstige ontstekingen in met name de dunne darm krijgen, wat herhaaldelijk leidt tot diarree, verstopping, een opgeblazen gevoel en andere symptomen. Toen er tijdens de hongerwinter nauwelijks meer brood beschikbaar was, merkte Dicke dat de verschijnselen van coeliakie bij kinderen die eraan leden aanzienlijk afnamen. Dat leidde uiteindelijk tot zijn conclusie dat gluten (bepaalde soorten eiwit) in granen de boosdoeners waren. Zo ontwikkelde Dicke het glutenvrij dieet, dat het leven van zijn coeliakie-patiëntjes aanzienlijk veraangenaamde. In 1950 promoveerde hij op dit onderzoek en zeven jaar later verliet hij het JKZ en de Vogelwijk om te verhuizen naar Utrecht, waar hij was benoemd tot universitair hoogleraar en tevens medisch directeur van het Utrechtse Wilhelmina Kinderziekenhuis.

Vakgenoten eerden hem in 1958 met een prijs, de Dicke-Medaille. Sindsdien wordt die elke vijf jaar uitgereikt aan medici met bijzondere verdiensten op het gebied van maag-darmonderzoek. Willem Karel Dicke werd niet oud. Hij overleed op 27 april 1962 op 57-jarige leeftijd.



Vanaf april in de Heldringschool

Zittende bewegingslessen voor ouderen: er zijn nog stoelen vrij!

Door Quintana van der Willigen

Vanaf april zijn op elke zaterdagochtend in de gymzaal van de Heldringschool aan het IJsvogelplein weer bewegingslessen te volgen voor ouderen (m/v).

Van 10.30 tot 11.30 doen de deelnemers vooral zittend op een stoel (maar af en toe ook staand) allerlei oefeningen om de spieren te trainen. Makkelijk zittende en niet-knellende kleding is daarbij aanbevolen. De kosten bedragen 10 euro per keer.

Wie belangstelling heeft, kan op 5 april vanaf 10.00 uur aan het IJsvogelplein 2 binnenlopen voor een kop koffie of thee en een gratis proefles.

Coronagym

Ik ben met deze manier van beweging in aanraking gekomen via mijn werk met ouderen. Voor mijzelf was het ook heilzaam omdat ik al jaren artroseverschijnselen heb. Toen in het coronatijdperk alle sportscholen dicht gingen, heb ik in de tuin van de Fazantflat waar ik woon een aantal gymlessen voor mijn buurtgenoten verzorgd. Later kwamen ook de deelnemers van de al bestaande gymclub uit de Heldringschool erbij en uiteindelijk verplaatsten de lessen zich weer naar die locatie aan het IJsvogelplein.

Toen ik als gevolg van een enkeloperatie lange tijd geen les meer kon geven, is mijn stokje door een andere docente overgenomen zodat de club kon blijven voortbestaan. Tevens verhuisde de leslocatie naar de Health & SportsClub Westduin aan de Laan van Poot 355a. Omdat de huidige docente vanwege gezondheidsredenen gaat stoppen en het met mij fysiek weer wat beter gaat (ik roep vaak: 'Ik ben in de bloei van mijn slijtagel!') besloot ik de uitdaging aan te gaan door de draad weer op te pakken en zelf weer lessen te gaan geven, samen met andere docenten.

Makkelijk bereikbaar

De locatie bij de genoemde club Westduin heeft helaas één nadeel voor mensen met mobiliteitsproblemen: de vrij hoge trap die naar het leslokaal



leidt. Weliswaar worden bij Westduin op alle dagen van de week van 12.00 tot 13.00 uur op de begane grond krachttrainingen aan ouderen aangeboden (met toestellen, een geweldige aanrader) maar ik vind dat voor de minder mobiele ouderen stoeltraining mogelijk zou moeten zijn op een makkelijk bereikbare locatie. Daarom heb ik contact gezocht met de Heldringschool en daar bleek op zaterdagochtend de gymzaal beschikbaar te zijn.

Nuttig en aangenaam

Kortom: vanaf *zaterdag 5 april* zijn we (ikzelf plus twee andere gymdocenten) met stoelgym terug op de oude vertrouwde stek. Het is voor de doelgroep een ideale manier van bewegen om de conditie te verbeteren. Ook voor mensen die in een revalidatietraject zitten is het naast de professionele begeleiding een nuttige aanvulling. En voor degenen die thuis voor de buis geregeld meedoen met 'Nederland in Beweging' kan het een aangename afwisseling zijn om eens samen met wijkgenoten in groepsverband bewegingslessen te volgen. De lessen omvatten onder meer evenwicht- en balansoefeningen, yoga en Tai Chi, spierversterkende oefeningen, ritmische gym en Pilates, maar ook ademhalingstechnieken.

Wilt u meer weten? Bel me (06-24511063) of stuur een e-mail: qvanderwilligen@gmail.com

Help vluchtelingen Nederlands te leren - en verbreed je blik

door Pieter Maessen

In onze 'stad van vrede en recht' zijn tientallen mensen actief om erkende vluchtelingen te helpen inburgeren, met name op taalgebied. Ook in en rond de Vogelwijk wonen enkele van deze taalcoaches, onder wie de auteur van dit artikel. Ze vertellen waarom ze dit vrijwilligerswerk doen en hoe ze het aanpakken.

De organisatie van de hulp aan vluchtelingen om zich de Nederlandse taal eigen te maken ligt hier in handen van de Haagse afdeling van Vluchtelingenwerk. De gemeente maakt deze activiteiten financieel mogelijk. Wie zich bij Vluchtelingenwerk als taalcoach heeft aangemeld, krijgt een 'taalmaatje' toegewezen

die je één op één kunt helpen haar of zijn Nederlandse taal te verbeteren. Het gaat daarbij niet om 'van de grond af aan leren', want erkende vluchtelingen die zich voorbereiden op hun inburgeringsexamen krijgen al enkele uren per week klassikaal taalonderwijs. Wat de taalcoach doet is een aanvulling daarop.



Jan Plokker (links) en Pieter Maessen

Een taalcoach helpt ook met het uitbreiden van het persoonlijke netwerk van zijn Haagse taalmaatje, maar zaken als financiën, huisvesting en werk behoren uitdrukkelijk níet tot de taak van een taalcoach. Daarvoor heeft Vluchtelingenwerk andere mensen beschikbaar.

Motivatíe en ambitíe

Vluchtelingen die een verblijfsvergunning hebben gekregen, kunnen zelf bij Vluchtelingenwerk om een taalcoach vragen. Zo'n verzoek duidt op veel motivatie en ambitie. In sommige gevallen vervaagt de motivatie na enige tijd. Dat heeft vaak te maken met de moeilijke persoonlijke of psychische omstandigheden waarin de (ex-)vluchteling verkeert. De leeftijd en het opleidingsniveau van de taalmaatjes lopen zeer uiteen. Er zijn hoogopgeleide mensen bij die vaak een Engelstalige studie hebben gevolgd en er zijn mensen die nauwelijks iets anders dan hun moedertaal spreken.

Alle taalcoaches die we spraken, ervaren hun begeleidingswerk als zeer bevredigend omdat ze mensen echt helpen én omdat ze veel opsteken van de cultuur waarin de vluchtelingen zijn opgegroeid. Hierbij een paar voorbeelden.

Dankbaar werk

Jan Plokker van de Mezenlaan was sociaal advocaat en vertelt: „Mijn eerste twee taalmaatjes kwamen uit Eritrea en hadden een minimale kennis van de Nederlandse taal. Ik voelde mij bij hen meer leraar dan taalcoach. Daarna had ik er twee die al redelijk Nederlands spraken, één uit Turkije en één uit Venezuela. In de coronaperiode heb ik veel met hen buiten gewandeld, want de meeste instanties waren gesloten. Met het taalmaatje uit Turkije heb ik nog steeds contact. Hij was in Turkije advocaat en rechter.”

Nu heeft Jan al voor de tweede keer iemand uit Jemen onder zijn hoede. „Het is fijn dankbaar werk. Ze zijn oprecht blij met de hulp.

Het werk met de taalmaatjes die al wat meer Nederlands spreken vind ik persoonlijk het interessantst. We gaan naar musea en lopen door de stad, waar we bordjes met informatie lezen. Ook de tentoonstellingen in het atrium van het stadhuis aan het Spui zijn de moeite waard. Ik kan dit iedereen aanraden! Je hebt leuke gesprekken en leert zelf ook veel over hun cultuur. In deze politieke tijden is het goed om zelf met vluchtelingen in contact te komen en te leren van hun verhaal.”

Pittige kluif

Astrid Vrijland uit de Kruisbeka is gepensioneerd psycholoog en nu een klein jaar taalcoach van een Syrische man van 29. „Hij studeerde vier jaar agrarische wetenschappen, maar door de burgeroorlog in Syrië kon hij die studie niet afmaken”, vertelt ze. „Hij vluchtte naar Nederland om rekrutering door het leger van Assad te ontlopen. Hij hoopt nu hier te kunnen afstuderen en met zijn kennis aan de slag te kunnen. Aanvankelijk was hij nogal gesloten, maar na een paar ontmoetingen is hij ook bij mij thuis geweest, waarna hij opener werd. We doen de lessen nu voortaan bij mij. Hij heet Bashar, maar wil graag zijn naam veranderen omdat dat ook de voornaam is van de gehate dictator.”

Bij het aanleren van Nederlandse woorden gebruikt Astrid onder meer kinderboeken en ‘taalspeelgoed’ voor kinderen en zelfs ook speelgoedbeestjes zoals een paard, een olifant en een hond. „Het Nederlands blijft een pittige kluif voor hem”, zegt Astrid. „Hij spreekt gelukkig wel een beetje Engels, wat af en toe een goed hulpmiddel blijkt te zijn. Soms neemt hij een heel zoete Syrische lekkernij mee of iets lekkers voor de poes.”

Astrid heeft met nog enkele taalcoaches in haar omgeving een intervisiegroepje gevormd, waarmee ze af en toe bijeenkomt om ervaringen uit te wisselen. Zij ziet zoveel nut in deze taalcoaching dat ze aan Vluchtelingenwerk heeft gevraagd om een paar taalmaatjes tege-



Astrid Vrijland met haar Syrische taalmaatje Bashir

lijk te kunnen coachen. „Dan kunnen zij elkaar steunen en met elkaar oefenen.”

Feestjes met maaltijden

Marius Konings, musicus en kunstschilder uit Kijkduin, werkte tot voor kort met een fysiotherapeut die uit Turkije was gevlucht met achterlating van vrouw en drie dochters. Ze spraken trouw wekelijks af in een café en raakten bevriend. „De tragiek in het leven van deze vluchteling, die langzamerhand naar boven kwam, vond ik hartverscheurend”, vertelt Marius. „Hij wilde zo snel mogelijk op het officiële taalniveau komen dat nodig was om als paramedicus te mogen werken. Het opleidingstraject verliep helaas zeer moeizaam door wachttijden, zieke docenten of gebrek aan deelnemers, maar die problemen kon ik niet voor hem oplossen. We zijn een paar keer naar feestjes met maaltijden geweest. Bij die

bijeenkomsten was mijn maatje een goed en zorgvuldig gastheer. Hij stelde mij aan al zijn bekenden voor en ik merkte dan hoe trots hij op mij was. Dat was ik trouwens ook op hem en zijn taalkundige vorderingen.”

Aan het leven van dit taalmaatje van Marius kwam onlangs op een verschrikkelijke wijze een einde. Hij was erin geslaagd een vakantie met zijn vrouw en dochters te organiseren in Servië en toen is bijna het hele gezin bij een auto-ongeluk om het leven gekomen. Via vrienden van de man werd Marius hierover geïnformeerd.

Toch wil Marius doorgaan als taalcoach. „Dit maakt mij tot een mens die ertoe doet in een tijd waarin ik alles vind verruwen.”

Medische achtergrond

Gé Brussaard, voormalig huisarts uit Scheveningen, heeft een gevluchte medicus uit

Irak als taalmaatje. „Hij had om een taalcoach met een medische achtergrond gevraagd en kwam zo bij mij uit. Wekelijks spreken we elkaar anderhalf uur op een vast tijdstip. We hebben het dan over allerlei dingen. Het is daarbij belangrijk ervoor te zorgen dat het taalmaatje zo veel mogelijk aan het woord is.” „Ik heb hem geadviseerd een medisch weekblad te lezen om zo kennis te maken met de gang van zaken in medisch Nederland. Het gaat dus niet alleen over taal, maar ook over cultuur. Dat kan bijvoorbeeld ook door te adviseren een Nederlands gesproken tv-serie te bekijken. Het lezen van een e-book (elke week een hoofdstuk) en dit samen nabespreken is ook een vast onderdeel. Ik vind taalcoach zijn vooral leuk omdat je een relatie opbouwt met een leergierig en gemotiveerd mens. Je leert er zelf ook wat van en het houdt je scherp.”

Actuele politiek

Ik, Pieter Maessen, schrijf dit artikel voor ons Vogelwijkblad omdat ik in het coördinerende Taalteam van Vluchtelingenwerk zit. Daar houden we ons bezig met de inname van taalcoaches en taalmaatjes en het aan elkaar koppelen van mensen. Ik heb zelf ook al enkele taalmaatjes gehad. Al meer dan een jaar praat ik met een uit Egypte gevluchte politieke journalist, een beroep dat ik lang geleden ook uitoefende. Ik heb hem rondgeleid door de Haagse instituties en een beetje wegwijs gemaakt in de Nederlandse media. Meestal lezen we samen een artikel over actuele politiek. Ik sta versteld van de snelheid waarmee zijn woordenschat groeit. Daarbij helpt het wel dat hij het Engels goed beheerst. Heel boeiend is het om te horen hoe hij tegen de oorlogen en spanningen in het Midden-Oosten aankijkt. Ik ben het vaak niet met hem eens, maar ik besef dat hij verwoordt wat de heersende opinie is bij met name Palestijnen.

Hoe werkt het?

Als taalcoach heb je de regie grotendeels zelf

in handen. Je maakt afspraken met je taalmaatje op momenten die jullie beiden goed schikken. Je kiest zelf de locatie van de afspraak, bijvoorbeeld in een bibliotheek, tijdens een wandeling of in een rustige koffiehoeke. Bij voorkeur organiseer je elke week een ontmoeting. Je bent vrij om een ‘lesmethode’ te kiezen en je krijgt van Vluchtelingenwerk veel begeleiding en adviezen over hoe je dat aan kunt pakken.

Wanneer je je aanmeldt, krijg je een uitnodiging voor een kennismaking op het kantoor van Vluchtelingenwerk. Daar krijg je meer uitleg en dan geef je aan of je bepaalde voorkeuren hebt, bijvoorbeeld voor een hoog- of lager opgeleid taalmaatje, welke leeftijdscategorie, welk geslacht, enzovoorts. Vluchtelingenwerk kijkt dan welke kandidaten er zijn en doet een voorstel voor een ontmoeting met een bepaald taalmaatje. Dit hele proces duurt een aantal weken.

Als je aan de slag gaat, probeer je in beginsel een jaar met elkaar op te trekken. Vluchtelingenwerk informeert tussentijds bij beiden hoe het gaat. Mochten er knelpunten ontstaan, dan kun je op Vluchtelingenwerk terugvallen.

Meld je aan!

Heb je belangstelling om taalcoach te worden, stuur dan een e-mail naar taalcoachprojectdenhaag@vluchtelingenwerk.nl of, als je meer wilt vragen, naar de schrijver van dit artikel: pietermaessen@ziggo.nl Zowel mannen als vrouwen worden uitgenodigd zich als taalcoach te melden, en op dit moment vooral mannen, want daar is een tekort aan.

Misschien heb je zin om mee te draaien in het coördinerende Taalteam van Vluchtelingenwerk? Dan ben je meer bij het boeiende werk van de organisatie van het taalproject betrokken. Ook daarvoor kun je gebruik maken van de bovenstaande e-mailadressen.

Duurzame buren: Warme voeten aan de Laan van Poot

In de serie 'Duurzame buren' neemt Vogelwijk Energiek een kijkje bij wijkbewoners die duurzame keuzes maken in en om hun woning. Voor deze editie spraken we met Yoshua. Hij woont met zijn partner Puck nu zo'n twee jaar in de Vogelwijk. De verbouwing van hun huis aan de Laan van Poot nam ongeveer een jaar in beslag, en duurzaamheid stond centraal.



Waarom hebben jullie de keuze voor verduurzaming gemaakt?

„Toen we het huis kochten, was er tientallen jaren geen groot onderhoud gedaan. We moesten dus flink aan de bak en hebben eerst twee maanden gesloopt voordat we konden beginnen met opbouwen en verbouwen. Al met al zijn we een jaar bezig geweest. En als je dan

toch zo grondig aan de slag gaat, was het voor ons logisch om ook duurzame keuzes te maken.”

Welke stappen hebben jullie al gezet?

„Van zonnepanelen en vloerisolatie tot voorzetwanden, nieuwe ramen en kozijnen, zonnepanelen en een groen dak: we hebben eigenlijk alles aangepakt om het huis vanaf de basis te verduurzamen.”

Wat leverde voor jullie woonsituatie de grootste winst op?

„Zeker tijdens de afgelopen wintermaanden hebben we echt dagelijks plezier van de vloerverwarming gehad. We hebben die boven en beneden aan laten leggen. Het verwarmt efficiënt en comfortabel.”

Waar liep of loop je tegenaan?

„Mijn vriendin en ik zijn allebei geen klussers en hadden er ook weinig ervaring mee. Dat betekent dat je heel veel moet uitzoeken, echt je kennis moet vergroten. We hebben uit alle informatie de zaken gefilterd die voor ons belangrijk waren. En we hebben goede adviseurs om ons heen verzameld.”



Welke ambities hebben jullie nog?

„We zijn eigenlijk al ver ‘rond’ met onze verbouwing en verduurzaming, op het vervangen van wat glas na. We zijn alleen nog niet van het gas af. De cv-ketel verkeerde nog in prima staat, dus het voelde ook als verspilling om die meteen te verwijderen. Een logische volgende stap, als de ketel ermee ophoudt, is om over te stappen op een warmtepomp. Ook gaan we de komende tijd aan de slag met de tuin, uiteraard een groene tuin met volop ruimte voor vogels en bijen.”

Heb je een tip voor wijkgenoten?

„Verbouwen is puzzelen: het is belangrijk om met de juiste stappen te beginnen. Afhankelijk van je budget kun je op die manier stap voor stap verder verduurzamen, en telt alles bij elkaar op.”

Zonneproject Houtrust

De inschrijvingen voor het zonneproject op Sporthal Houtrust komen op stoom. Het is het eerste zonnedak dat samen met bewoners uit nog acht andere Haagse wijken wordt gerealiseerd. Het zonnedak telt straks maar liefst 528 zonnepanelen. Het is een samenwerking tussen Vogelwijk Energiek en de coöperaties *Zon op World Forum* en *Haags Opgewekt*.

Is je interesse gewekt?

Kijk voor meer informatie of inschrijven op www.haagsopgewekt.nl



Foto: Johan Nieuwenhuize

Eerste Vogelwijk deelauto – doe mee!

Laura Menenti is onze Vogelwijk-buurtambassadeur van de nieuwe DEELauto-coöperatie Bloemenbuurt-Vogelwijk. Ze neemt ons mee in de recente ontwikkelingen. „De afgelopen maanden zijn ruim tien gezinnen uit de Vogelwijk lid geworden van de coöperatie. Dat was genoeg om de eerste Vogelwijkauto te gaan leasen. Op de bijgaande foto zie je 3 van de 4 auto's die we momenteel samen gebruiken. Ons doel is om nog flink te gaan groeien. We kunnen er dan grote en kleine auto's bij gaan leasen, liefst elektrisch. Voor zakelijke rijders

Open
vanaf
26 maart!

**STRANDPAVILJOEN
DE STAAT**

THE BEST VIEW SINCE 2010

ZUIDERSTRAND (DUINPAD DUIVELANDESTRAAT) WWW.STRANDPAVILJOENDESTAAT.NL

SUPERTERRAS

Relaxte sfeer
Biokeuken
Ontbijt, Lunch & Diner
Klassewijnen
Aparte ruimten voor
privé-party's

BLOEIENDE STEM

Durf je stem te laten horen!

Door zingen win je aan gezondheid & zelfvertrouwen

Alleen het verlangen om te zingen is genoeg.

- Zangles
- Koren
- Zangvakanties
- Mantra zingen
- Stembevrijding

BLOEMENBUURT

www.bloeiendestem.nl 06.12424776

MARE
UITVAARTBEGELEIDING

Bel bij overlijden of een vrijblijvende kennismaking:
070 - 21 44 369 (dag en nacht)

www.mareuitvaartbegeleiding.nl

**Henri
de Jong**

TUINEN

ONTWERP & UITVOERING
ONDERHOUD

Sinds 1982 met zorg en
passie in de Vogelwijk actief

06 533 60 429 • INFO@HENRIDEJONG.NL

DE PASFOTO SPECIALIST

● Paspoort ● ID-kaart ● Rijbewijs ● Visa ● Museumkaart
● Sollicitatie ● OV-chipkaart ● Bedrijfspas ● of zomaar!

**OOK VOOR DE
ONLINE VERLENGING
VAN UW RIJBEWIJS!**

RDW
erkend

**IN ALLE
FORMATEN**

R!NGFOTOFOCUS.nl Thomsonlaan 96 | 2565 JE | Den Haag | 070-3638398

is er een aantrekkelijke korting om de auto's doordeweeks op vaste dagen te gebruiken."

Wil je meedoen of informatie over de coöperatie, neemt dan contact met Laura op via deze link:

<https://wijzijndeel.nl/den-haag/bloemenbuurtvogelwijk/>.

Ledenactie: Leen een CO₂-meter van ons!

Als je goed hebt geïsoleerd, is het belangrijk om voldoende te ventileren. Als je wilt meten of je voldoende ventileert, kun je bij Vogelwijk Energiek een Aranet4 CO₂-meter lenen, waarmee je zelf het verloop van CO₂, de temperatuur en de luchtvochtigheid in elke ruimte kunt bijhouden via een app. Wil je een van de CO₂-meters lenen, neem dan contact op via info@vogelwijkenergiek.nl

Bestel een Energiecoach!

Schakel een Vogelwijk Energiecoach in om met je mee te denken en tips te geven voor het verduurzamen van je huis! Kijk op website duurzaamdenhaag.nl of de internetpagina <https://duurzaamdenhaag.nl/energiecoach> en vraag een gratis gesprek aan. Dan neemt een van de coaches uit de Vogelwijk contact met je op.

Informatieavond op 27 maart mét optreden 'Zonne-cabaret'

Op donderdag 27 maart organiseren wij in de Toneelloods aan de Laan van Poot een informele kennissessie voor onze leden, partners en geïnteresseerde wijkbewoners.

Na een kennismaking met de nieuwe bestuursleden, de vernieuwde strategie én een nieuwe huisstijl staat de avond in het teken van 'Zonne-cabaret'. Zonne-experts en sfeermakers Dennis van der Meij en Henry Lootens nemen ons tijdens een inspirerende en dynamische sessie mee in de wereld van energie-opwekking en -opslag. Dat alles onder het motto 'Wij vertellen je niet wat je wilt horen, maar wat je wilt weten'.

Datum: Donderdag 27 maart

Locatie: Toneelloods, Laan van Poot

Programma

19.30 uur Inloop

20.00 uur Welkom en presentatie door
bestuur Vogelwijk Energiek

20.30 uur Zonne-cabaret: feiten en fabels
over zonne-energie

22.00 uur Afsluitende borrel

22.30 uur Einde

Wat is en doet Vogelwijk Energiek?

Vogelwijk Energiek is een ambitieuze bewonersvereniging die zich inzet voor een duurzame en groene Vogelwijk. Zij stimuleert initiatieven van wijkbewoners en zorgt voor verbinding met gemeentelijke en landelijke initiatieven: van collectieve zonnedaken en warmteprojecten tot energiecoaches en deelauto's.

Meer weten of meedoen? Neem contact met ons op via info@vogelwijkenergiek.nl

Groen schoolplein met geheim

Door Bernadette van Gigch en Dick Tielrooij

Op een zonnige dag in februari brachten de Vogelwijk-Groenverleiders Bernadette en Dick een bezoek aan André Hogervorst, directeur van de O.G. Heldringschool aan het IJsvogelplein. Onderwerp van gesprek was het eind 2023 aangelegde 'groene schoolplein'. Hoe is het zo gekomen en wat levert het de school op?



„Toen ik hier vijf jaar geleden als directeur begon”, vertelt André, „viel het me direct op dat er op de locatie van de school iets niet klopte. De school zit in een prachtig gebouw dat in een mooie groene wijk staat, maar het speelplein voor de hoofdingang vormde daarbij door de grote hoeveelheid grijze tegels een totale mismatch. ‘Dat moet anders’, dacht ik.”

Uiteraard ging dat niet zonder weerstand. Maar gelukkig kon André aansluiten op de duur-

zame doelstelling van het schoolbestuur, de Stichting Christelijk Onderwijs Haaglanden, waaronder ruim dertig basisscholen vallen. André:

„Bovendien is de relatie met de natuur een van de doelstellingen van onze school zelf. In de schoolgids staat immers: ‘We zorgen voor onszelf, de ander, de spullen en de natuur’. Dat laatste kan natuurlijk het beste als de kinderen kunnen ervaren hoe fijn het is om buiten in een natuurlijke omgeving te spelen. Zo is de

vergroening van het grote schoolplein uiteindelijk bijna anderhalf jaar geleden toch tot stand gekomen.”

Kosten

Van droom naar werkelijkheid gaat echter niet vanzelf. „De kosten voor de aanleg van het speelplein maar ook de jaarlijks terugkerende onderhoudskosten waren en zijn beduidend hoger dan van het oude betegelde plein. Het nieuwe plein vraagt meer zorg en aandacht,” zegt André.

De leraren hebben uiteraard niet allemaal van nature een relatie met dit groene speelplein, maar gelukkig kunnen ze in de praktijk ervaren wat het doet met de kinderen. De groene omgeving daagt volgens de directeur zichtbaar uit tot meer spelen en minder vandalisme. „We zien dat de agressie van de kinderen merkbaar is gedaald. Even heerlijk buiten, leren van vallen en

opstaan, het doet ze goed. En het mooie is ook dat het plein in de zomer zorgt voor verkoeling en voor een paar speelplekken in de schaduw.”

Ouders moesten wennen

Het groene plein vormt nu een natuurlijk onderdeel van de omgeving en dat heeft zichtbaar effect, benadrukt André, die erbij aantekent dat enkele ouders wel even moesten wennen aan de gevolgen van het nieuwe spelgedrag, zoals vuile kleding of een bult. Buiten schooltijd wordt het plein actief gebruikt door kinderen uit de buurt. Aan de ene kant wordt gevoetbald, op het klimrek zijn ze aan het dollen en rond de tafeltennistafel is ook altijd actie. Door dit alles is de school aantrekkelijker geworden voor zowel leerlingen als leraren. En daarmee komt André tot het benoemen van het geheim van het groene schoolplein: „Het mag wat kosten, maar wat het oplevert is onbetaalbaar.”

Vijvertips van wijkbewoner Mark

Eind februari is de jaarlijkse paddentrek van start gegaan. Zodra de temperaturen aan het eind van de winter weer stijgen, verlaten de kikkers, padden en salamanders hun overwinteringsplekken en gaan ze op zoek naar water en soortgenoten om te paren.

De Laan van Poot is een van de populaire oversteekplaatsen van Den Haag. ‘Paddenrapers’ van de Dierenbescherming en ook vrijwilligers uit de wijk helpen de beestjes tijdens de schemeruren van het vroege voorjaar om veilig over te steken naar de duinen.

Maar wat kun je eigenlijk zelf bijdragen aan een amfibievriendelijke omgeving? Wijkbewoner Mark Bovens toverde zijn voor- en achtertuin aan de Kruisbeklaan om tot een walhalla voor amfibieën en deelt hier zijn tips.

„Of je nu kiest voor een grote vijver of een kleine bak om te beginnen: water zorgt voor leven in je tuin”, aldus Mark. „In de Vogelwijk

en omgeving zijn maar liefst zes soorten amfibieën te vinden: de bruine kikker, de groene kikker, boomkikkers, gewone padden, rugstreepkikkers en salamanders. Met een gezonde simpele vijver kun je een aantal van die beestjes in je tuin verwachten.”

Mark somt de belangrijkste ingrediënten voor een amfibievriendelijke vijver op:

① Biologische, inheemse waterplanten zorgen voor schoon en gezond water. Denk bijvoorbeeld aan fonteinkruid, gedoорnd hoornblad en krabbenscheer. Deze planten trekken bovendien andere dieren aan, zoals libellen. Hartstikke leuk!


STRANDPAVILJOEN DE KWARTEL
RESTAURANT EN WIJNBAR AAN ZEE

**ROND 8 MAART 2025
WEER GEOPEND!**



Goudenregenplein 50-53, Den Haag
Telefoon 070 - 360 360 7
www.roosijzerhandel.nl

• Brabantia • Sigma en De Vos verf
• Sanitair en elektra • Victorinox Zwitserse zakmessen

Al bijna 100 jaar het vertrouwde adres in de wijk!

**SEGBROEK
UITVAART.NL**

Vertrouwd en Dichtbij

Begrafenis
Crematie
Wensenregistratie

070-3625961
Dag en Nacht Bereikbaar

Stadhoudersplantsoen 68
2517 SG Den Haag

VVD
De Haagse VVD

**Kom in
contact
met ons
raadslid
uit de
Vogelwijk
via:**

Caroline Peeck
caroline.peeck@denhaag.nl



**Fysiotherapie &
Manueel therapie**

**Dieet- &
Leefstijlbegeleiding**

Distelvinkenplein 12
2566 GH Den Haag
070-3655616
info@velfysio.nl



② Het is belangrijk om de vijver een zetje in de goede richting te geven met een emmer natuurwater. Bijvoorbeeld een emmertje kroosvrij water uit de duinplas aan het eind van de Laan van Poot of uit de Haagse Beek. Daarna kun je de vijver gewoon met leidingwater aanvullen.

③ Het is ook belangrijk om te zorgen voor 'uitstapplekken' in je vijver, zoals een paar stenen en wat niveauverschil in de vijver, want op die manier kunnen de kikkers en padden, maar ook egels, er makkelijk uit komen. Door wat stenen aan de oppervlakte te leggen, komen er ook regelmatig vogels drinken. Extra leuk!

④ Ook de plek in de tuin doet ertoe! Zoek voor je vijver een plekje met voldoende zon, maar ook wat schaduwuren.

⑤ En last but not least: in een vijver voor amfibieën zwemmen geen vissen. Het is het één of het ander.

Dankzij deze basisregels zijn Mark en z'n vrouw elk voorjaar verzekerd van kwaakcon-

certen in de tuin. „Vorig jaar zaten er meer dan 100 kikkerdrilklompen in onze vijvers. Dat betekent dat er zo'n 200 kikkers en padden aan de slag zijn geweest. Dat is een goed teken, want de kikkers en padden hebben het tegenwoordig op veel plekken moeilijk en ze zijn ontzettend belangrijk voor een gezond ecosysteem.”

Ondanks alle vijversuccessen heeft Mark ook nog een wens: „Er zijn in de duinen, bijvoorbeeld rondom de Natte Pan, ook boomkikkers en rugstreeppadden te horen. Het lijkt me geweldig om die ook in onze tuin terug te zien.”

Over de Groenverleiders

De **Groenverleiders Vogelwijk** (Bernadette, Britta, Dick, Eva en Simone) zetten zich in voor het vergroenen en verduurzamen van onze mooie tuinvogelwijk

Heb je een goed groen idee of wil je meer weten over wat we doen? Je bereikt ons via: groenverleidersvogelwijk@gmail.com.

Lezing over Paracelsus, 6 april

Op zondagmiddag 6 april om 15.00 uur geeft Elke Bussler, een Duits-Nederlandse vertaler en publicist, in de St. Albaan Kerk (Rietzangerlaan 2) een lezing over de zestiende-eeuwse Zwitserse filosoof, astronoom, theoloog, homeopaat en helderziende Paracelsus. Elke Bussler heeft de afgelopen jaren veel studie verricht naar het leven en werk van de veelzijdige Paracelsus (die eigenlijk Theophrastus von Hohenheim heette) en enkele publicaties over hem het licht doen zien. Volgens haar kan Paracelsus voor velen in de huidige tijd een inspiratiebron zijn.

Zie voor meer informatie haar website www.woudezel.nl

Belangstellenden worden verzocht zich vóór 30 maart via het mailadres info@woudezel.nl aan te melden om de lezing bij te wonen.

Inschrijving voor Haagse Parel

Kent u of heeft u een bedrijf dat volgens u vorig jaar een uitzonderlijke bijdrage heeft geleverd aan Den Haag? Of dat zich richt op circulaire bedrijfsactiviteiten? Meld dat bedrijf dan aan als kandidaat voor de jaarlijkse ondernemersprijs de *Haagse Parel*.

Er zijn twee categorieën voor de prijs, die in juni wordt uitgereikt: *Uitzonderlijke bijdrage aan de Haagse economie* en *Impactvolle circulaire onderneming*. De twee winnaars ontvangen de Haagse Parel Award en een bedrag van € 5.000 om in het bedrijf te steken.

Per categorie worden drie bedrijven geselecteerd die officieel worden genomineerd. Ze worden bezocht door een vakjury. Aanmelden kan tot maandag 31 maart via de website www.haagseparel.nl Op 22 april worden de genomineerden bekendgemaakt

Geachte redactie,

Alle bewoners van de Vogelwijk en de Bomen- en Bloemenbuurt ontvingen eind februari een mededelingenblad van de gemeente over de voordeelingen rond de Opvanglocatie Sportlaan in het voormalige Haga-ziekenhuis. Mooi uitgegeven, veelkleurig, huis aan huis bezorgd, professionele typografie, goed papier, aangename foto's van belangstellenden en medewerkers en daarmee een ware uitnodiging om te lezen.

Groot was de teleurstelling dan ook dat er niets in het blad stond dat de moeite van het lezen waard was. Geen nader nieuws over de plannen, uitwerkingen, vorderingen, belemmeringen en afwegingen, maar slechts 'gebakken lucht'.

Wie bewijst de gemeente met deze publicatie een dienst?



De start van het project Opvanglocatie Sportlaan was vorig jaar al slecht omdat de gemeente besloot nam zonder voorafgaand overleg of communicatie met de betrokken wijken. Inmiddels zijn we bijna een jaar verder en lijkt de les die de gemeente geleerd heeft dat er een mededelingenblad zal verschijnen, ook als dezelfde gemeente niets kan of wil communiceren.

Ik neem aan dat de gemeente met de betreffende publicatie haar rol als vertrouwenwekkende partner denkt te bevestigen. Maar mij resten slechts ????????

Willem Korteweg, Laan van Poot

Op bezoek bij wijkagent Chiel

Door Flip Petri

Op initiatief van de Activiteitencommissie bezocht een groep wijkbewoners op 19 februari het politiebureau Segbroek, waar de bezoekers werden ontvangen en rondgeleid door Chiel Lentz, die al ruim vijf jaar wijkagent van de Vogelwijk is. Het politiebureau maakt onderdeel uit het stadsdeelkantoor van Segbroek aan de Fahrenheitstraat 192, bij de kruising met de Valkenboslaan.



De 48-jarige Chiel werkt al 24 jaar bij de politie. Hij was negen jaar wijkagent in de Vruchtenbuurt en koos daarna voor de Vogelwijk als werkgebied. Wijkagent kun je niet direct na je politieopleiding worden. Je moet eerst een aantal jaren ervaring hebben in verschillende facetten van het politiewerk. Chiel heeft het erg naar z'n zin in de Vogelwijk met z'n vele scholen en over het algemeen leuke bewoners. „Maar vergis je niet: ook hier wonen criminelen”, aldus Chiel.

Appgroepen

Chiel fungeert in de wijk als hét aanspreekpunt namens de politie, niet alleen in persoonlijke contacten maar ook via de sociale media. Zo doet hij elke maand verslag van opmerkelijke gebeurtenissen in onze wijk via diverse buurt-appgroepen maar ook via het wijknetwerk *Hoplr*. Daarbij meldt hij onder meer inbraken of pogingen tot inbraak, diefstal van

auto's, scooters of fietsen, verkeersongelukken, vormen van overlast en gevallen van oplichting, maar zelfs ook echtelijke conflicten waarbij de politie bemiddelend optreedt. Ook heeft Chiel wekelijks contact met partners als boswachters of handhavers over zaken die in de wijk spelen. „Naast dit alles ben ik natuurlijk ook gewoon nog opsporingsambtenaar, plat gezegd boevenvanger”, vertelde hij.

Telefoonnummers

Pratend over zijn werk vertelde Chiel ook dat het alarmnummer 112 vaak niet wordt gebruikt waar het wel zou moeten. „Het is een misverstand dat 112 alleen bedoeld is voor acute onveilige of levensbedreigende situaties. Men moet het nummer bellen in alle gevallen waarin snel de aanwezigheid van politie nodig is. Dat kan ook bij allerlei verdachte situaties zijn, bijvoorbeeld als je iemand aan de deur krijgt die je niet vertrouwt.

Het algemene politienummer 0900-8844 heb je nodig als je met iemand van de politie wilt spreken of als je aangifte wilt doen.

En dan is er ook nog het nummer 088-7000, van Meld Misdaad Anoniem. Dat gebruik je als je anoniem verdachte of criminele zaken wilt melden. Dit nummer is niet van de politie, maar de organisatie erachter heeft natuurlijk goede contacten met de politie.”



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

TE KOOP - Toyota Landcruiser 100 VX.
Voor verdere informatie kunt u bellen met
06 48477 441.

HUISHOUDELIJKE HULP - Mijn betrouwbare, hardwerkende en ervaren hulp heeft nog tijd over om schoonmaakwerkzaamheden bij u te verrichten. Voor referenties kunt u met mij contact opnemen: Jan van Gessel, 06-28859378.

GITAREN GEZOCHT - Voor de stichting *Muziek voor Kids* verzamelen wij gitaren en gitaarbenodigdheden. Heeft u nog wat liggen? Inleveren kan bij Joe's Shop, Theresiastraat 236 of maak een ophaal-afspraak: 06 - 52476835.

LAPTOPS VOOR KENIA – Heeft u een oude maar nog goed werkende (lege) laptop liggen, dan kom

ik die graag ophalen om hem binnenkort mee te nemen naar Kenia. Daar worden de laptops verstrekt aan leerkrachten in een onderwijsproject. Janny Wolters, Laan van Poot, tel. 06-51027081.

ENERGIECOACHES – Wilt u gratis tips over energiebesparing in uw huis? Maak via de website duurzaamdenhaag.nl een afspraak met een energicoach uit de Vogelwijk.

JEU DE BOULES – Drie keer per week kunt u in een gezellige mannenclub jeu de boules komen spelen op het sportcomplex bij de atletiekbaan aan de Laan van Poot. Wij heten *De Pioniers*. Kijk voor meer informatie op www.pioniers58.com of bel 070 3644414 (Wim van de Zandt). Tot snel!

Kijken en luisteren bij expo over sculpturen van Miró



Van september vorig jaar tot begin maart jongstleden presenteerde het museum Beelden aan Zee een drukbezochte tentoonstelling met sculpturen van de Spaanse surrealistische kunstenaar Joan Miró (1893-1983). Op 29 januari toog een groep belangstellenden uit de Vogelwijk naar het Scheveningse museum, want de Activiteitencommissie van de wijkvereniging had er een rondleiding georganiseerd. Vanwege de grote opkomst van ruim dertig personen werd het gezelschap opgedeeld in twee groepen, die elk een eigen gids

kregen toegewezen. Eén groep bleek zelfs een wijkgenoot als gids te hebben: Kraaijenlaanbewoner Leo Linscheer. Na afloop was iedereen enthousiast over wat ze hadden gezien en gehoord.

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@vogelwijkdenhaag.nl

Brandweer:

Bij brand: 112

In alle andere gevallen: (070) 362 11 50

Post Loosduinen/Segbroek tijdens kantooruren:

(070) 359 15 11

Doktersnachtdienst

tel. (070) 346 96 69

Werkgroep AED Vogelwijk

aedvogelwijk@gmail.com, tel. 06 53414041

Stadsdeelkantoor Segbroek

Fahrenheitstraat 190, tel. (070) 14070.

Directeur: Daniel van Drunen, email:

daniel.vandrunen@denhaag.nl

Openingstijden: Alleen op afspraak

(via www.denhaag.nl onder 'Contact').

Het stadsdeelkantoor is van maandag t/m vrijdag geopend van 08.30 tot 16.30 uur. Voor paspoorten en rijbewijzen moet u naar stadsdeelkantoor Centrum of Escamp.

Dierenambulance Den Haag

tel. (070) 328 28 28

Klachten telefoon gemeente

Tel. 14070

Informatie over het duingebied

Eric Wisse

tel. 06 - 30 19 88 94

WIJKOUDERENWERK

Segbroek / Vogelwijk

Hulp voor zelfstandig wonende ouderen

Burenhulp Segbroek/Vogelwijk

Tel. (070) 3364716 (voor vraag en aanbod).

Ouderenconsulent

Voor informatie, advies en bemiddeling op het gebied van wonen, welzijn en zorgverlening ten behoeve van ouderen kunt u contact opnemen met ouderenconsulent Linda Hagen via:

(070) 205 24 80 of (06) 81 28 94 86,

e-mail: l.hagen@wijkz.nl.

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

Lodewijk de Haes

e-mail: voorzitter@vogelwijkdenhaag.nl

Secretaris

vacant

e-mail: bestuur@vogelwijkdenhaag.nl

Penningmeester

Adam Braithwaite

e-mail: penningmeester@vogelwijkdenhaag.nl

Portefeuille Openbare ruimte

Paul Lohmann, tel. 06 14355222

e-mail: pag.lohmann@gmail.com

Portefeuille Sociale Wijkzaken

Michiel Kok, tel. 06 30355585

e-mail: michiel.kok@hotmail.com

Commissies

Verkeer

Stef Tours, Fred van der Burg, Huub Cramer

e-mail: verkeer@vogelwijkdenhaag.nl

Activiteiten (volwassenen)

Flip Petri (06-22711850), Yvonne Brouwer,

Marjan Scheeres

e-mail: activiteiten@vogelwijkdenhaag.nl

Kinderactiviteiten

Alphons Jacobs, Kiplaan 8

e-mail: kinderen@vogelwijkdenhaag.nl

Vogelwijk Energie(k)

Voorzitter: Britta Schaffmeister

Secretaris: Hans Hutter

e-mail: info@vogelwijkenergiek.nl

Activiteiten & Clubs

Houstrustkoffie

Gezellige ontmoeting met wijkgenoten elke eerste en derde maandag van de maand van 10.30-12.00 uur, Tennisparviloen Houtrust.

Vogelwijk Dinerclub

Elke laatste maandag van de maand eten op diverse locaties. Organisatie: Hedy de Munk en Edith Haasbroek. Info: hmdemunk@gmail.com of edith.haasbroek@gmail.com

Huiskamerbridgeclub

Elline van Dijk, tel. 3659257,

e-mail: bridgevogelwijk@gmail.com

Jeu de boules

Sportveld Laan v. Poot, dinsdag 14.00-16.00 uur.

Info: Pieter Cusell, tel. 06 43492040,

e-mail: pieter.cusell@gmail.com

Conditietraining voor mannen

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

Damesgymnastiek

Donderdag 20.15-21.15, Gymzaal Heldringschool

Ineke Spaanbroek, tel. 365 30 02,

e-mail: inekecastel@gmail.com

Seniorengym (m/v)

Zaterdag 10.00-11.00 uur, Sportclub Westduin

Laan van Poot 355A, Angela Turfboer

turfboer6@gmail.com, tel. 06 44900977

Volleybalclub

Woensdag 20.15-22.00 uur Sportclub Westduin, Laan van Poot 355A.

Eelco Jan Velema, tel. 06 46291428

Ledenadministratie

voor aanmeldingen, opzeggingen en adreswijzigingen

e-mail: leden@vogelwijkdenhaag.nl

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

Rek.nr. wijkvereniging:

IBAN: NL61 INGB 0001783722