



HKV ACHILLES

BIJ GOALS4KIDS
STAAT PLEZIER
VOOROP!

GRAND DEPART
TOUR DE FRANCE
FEMMES



GARANT
TWEEWIELERS
UW FIETS. ONS VAK

Wij zijn **Bosch E-bike**
gespecialiseerd!



**UW FIETS
ONS VAK**

Direct uit voorraad leverbaar!

Meer dan **100 topmodellen** direct uit voorraad leverbaar! Bezoek nu onze website voor de **actuele voorraad** of kom meteen langs in onze showroom. De koffie staat al klaar!

www.garanttweewielers.nl

VOLLEDIGE
SERVICEBEURT
NU VOOR MAAR

€69,95



070 - 780 9 780

Laan van Meerdervoort 612, 2564 AK Den Haag

TRIH

HUYSER

MATTHEUS

UNION

SPARTA

KALKHOFF

DRE
AUTOBEDRIJF

reparatie van alle merken

- ✓ APK
- ✓ AIRCO
- ✓ EV AUTO'S
- ✓ BANDEN
- ✓ REPARATIE
- ✓ ALLE MERKEN

Met meer dan 30 jaar ervaring is Autobedrijf Dré een onafhankelijk autobedrijf met uitgebreide kennis van diverse automerken, met een specialisatie in Citroën en Peugeot. Het bedrijf staat garant voor deskundige service en op maat gemaakte oplossingen.

Persoonlijk, helder & vakkundig



MERKSPECIALIST



Mandarijnstraat 38
2564 SZ DEN HAAG

INFO@AUTOBEDRIJFDRE.NL
070-3154550



AUTOBEDRIJFDRE.NL



**SEGBROEK
UITVAARTVERZORGING**

Dag en nacht bereikbaar:
070 362 59 61



Uitvaartwensen vastleggen
Vrijblijvende kostenopgave
Crematie - Begrafenis
Natuurbegraven
Repatriëring

www.segbroekuitvaart.nl

Laan van Eik en Duinen 188



14

BIJ HET KOPEN VAN
EEN HUIS KOMEN
EEN HOOP EMOTIES
KIJKEN



24

YOGA MET MARIJKE
VAN DER TAS



26

GRAND DEPART
TOUR DE FRANCE
FEMMES ZET DEN
HAAG IN HET GEEL



36

ACHTER DE GEVEL
VAN EYKENBURG

Inhoud

- 4 Vooraf
- 5 Uit en over de wijk
- 7 Straatvertegenwoordigers
- 8 Activiteitencommissie
- 9 Van de wijkagent
- 11 In gesprek met ...
- 12 Rob Strengers
- 17 Duurzaamheid
- 21 HKV Achilles
- 31 Column makelaar
- 23 Remko met een K
- 9 Straatvertegenwoordiger
aan het woord:
- 32 Cynthia schrijft
- 32 Behoeftte aan (gratis)
juridisch advies?
- 33 Bij Goals4Kids staat plezier voorop!
- 35 Vruchtenbuurtvraagje
- 38 Colofon en telefoonnummers

VOORAF

Ieder begin is moeilijk ...

DE VORIGE KEER KON IK MELDEN DAT WE GINGEN VERHUIZEN! WELNU, DAT IS INMIDDELS GEBEURD!! EN DAT WAS BEST NOG WEL EEN KARWEITJE! NOOIT BESEFT DAT ER NOG ZÓ VEEL SPULLEN IN DIE TOCH OVERZICHTELIJKE ABRI KONDEN.

We hebben de Abri in een aantal fases leeggemaakt. Eerst alle papier en kleine spullen echtstreeks naar de containers gebracht. Vervolgens een zaterdag de alle spullen die we nog wilden bewaren, met een verhuishagen naar onze opslag box vervoerd. Diezelfde zaterdag de kelder leeggemaakt en alle spullen naar de begane grond gebracht. Deze spullen verdeeld in wat nog bruikbaar was en was écht niet meer nuttig was. Uit de eerste groep konden buurtbewoners vervolgens komen kijken er iets van hun gading bij lag; dat resulteerde toch mooi in een behoorlijk aantal spullen dat werd meegenomen. En tenslotte de volgende zaterdag alles wat er nog lag met de verhuishagen naar de stort gebracht; dat vergde toch nog twee keer rijden. De allerlaatste fase was het demonteren van de fietsenrekken en deze – wederom met de verhuishagen, want die dingen waren loeizwaar – naar Achilles gebracht. En toen kon de Abri dus “leeg en bezemschoon” worden opgeleverd.

Daarmee waren we er nog niet, want ondertussen – en na afloop – moesten alle verzekeringen worden opgezegd c.q. aangepast, adreswijzigingen worden doorgegeven, inschrijvingen bijvoorbeeld Kamer van Koophandel) worden aangepast, abonnementen worden opgezegd etc. etc. Kortom, heel druk geweest.

Door al deze werkzaamheden is het overleg met Achilles minder frequent geweest dan we hadden gewild. Uiteraard hebben we contact gehouden en is er overleg geweest over huurcontract en andere afspraken. Op het moment dat ik dit schrijf – begin augustus – hebben we ook afgesproken dat we snel om tafel gaan om alles definitief te regelen met betrekking tot de activiteiten en de toegankelijkheid. Tegen de tijd dat u dit leest, zal er ongetwijfeld over zijn gecommuniceerd via VruchtenMail, website en andere communicatiekanalen.

En nu is het weer tijd om terug te keren naar de ‘normale’ dingen. We hebben het proces rondom Jaarplan en begroting al opgestart, met als doel dat we in december het Jaarplan kunnen behandelen in het bestuur en vervolgens voorleggen aan de jaarvergadering in januari. Tevens gaan we de (nieuwe) balans opmaken met betrekking tot onze financiën. Want de nieuwe situatie heeft uiteraard gevolgen voor onze begroting.

Ook kunnen we voorzichtig gaan nadenken welke nieuwe activiteiten we zouden kunnen gaan oppakken; dat gaat uiteraard samen met en onder regie van de Activiteitencommissie.

Voor nu is het even genoeg. Iedereen is aan het genieten van een welverdiende vakantie!

Na medio augustus pakken we alles weer op.

Blijft wel een beetje vreemd... terwijl ik dit schrijf, is 't buiten heel heet; de kans is aanwezig, dat, wanneer u dit leest, 't buiten pijpenstelen regent. Laten we hopen van niet!

Hartelijke groet,

Michel



UIT EN OVER DE WIJK

Den Haag vervangt onveilige populieren



Tekst: het Haagse Groen, foto: gemeente Den Haag.

Den Haag gaat vanaf het einde van dit jaar onveilige populieren vervangen. Uit onderzoek blijkt dat 375 van de 4.500 populieren in onze stad in slechte staat zijn. Voor elke boom komt een nieuwe boom terug. Bomenexpert Stéfán legt uit waarom de bomen niet kunnen blijven staan.

Populieren zijn prachtige, grote bomen. Ze zijn zo groot omdat deze boomsoort heel snel groeit. “Om de stad na de Tweede Wereldoorlog weer mooi en snel groen te maken zijn op heel veel plekken

in onze stad populieren geplant”, vertelt Stéfán van der Heijden, bomenexpert van gemeente Den Haag.

Die snelle groei heeft een flink nadeel: zodra de boom ouder wordt, wordt het hout van de boom sneller slap, waardoor grote takken kunnen breken. Dit heeft al wel eens tot ernstige ongelukken geleid bij voorbijgangers die onder de populieren liepen, fietsten of reden. Ook zijn al eens takken op auto's of huizen gevallen.

Voorkomen van ongelukken

“Om ongelukken te voorkomen, zijn we helaas genoodzaakt om de populieren die er het slechtst aan toe zijn te kappen. Het snoeien van gevaarlijk uithangende takken is geen optie. Bij lichte snoei zien we slechts tijdelijk een verbetering. En bij flinke snoei van grote takken sterven de meeste populieren af”, zegt Stéfán. “We vervangen alleen populieren op plekken waar ze een gevaar kunnen zijn voor voorbijgangers. Populieren die niet langs paden of wegen staan, laten we dus gewoon staan.”

Regelmatig onderzoek naar veiligheid populieren

De gemeente houdt de veiligheid van de populieren goed in de gaten. Elke twee jaar onderzoekt een gespecialiseerd bureau de populieren in Den Haag. Daaruit blijkt nu dat zo'n 375 van de 4.500 populieren in slechte staat zijn en een groot risico hebben op takbreuk. Deze bomen worden vanaf het einde van dit jaar vervangen. Ze staan vooral in de stadsdelen Escamp en Loosduinen en daarnaast verspreid over de hele stad.

Nieuw redactielid



Mijn naam is Bert Alkema en ben enthousiast geraakt door de oproep om de redactie te versterken voor het maken van interviews en er een mooi artikel voor de VruchtenPers van te maken.

In een gesprek met twee redactieleden zijn wij overeengekomen dat ik deze vrijwilligersfunctie wil gaan bekleden. Kwam wel het verzoek bij of ik zelf even een kennismakingstukje wil schrijven. Meteen zelf aan de slag.

Ik ben gepensioneerd en woon met mijn echtgenote Judith Alkema sinds begin 2023 in een fantastische parterre woning aan de Bosbesstraat. Hiervoor hebben wij 22 jaar met veel plezier in de Goudreinetstraat gewoond. Onze zoon Daan woont met zijn gezin ook in de Vruchtenbuurt en is met één van zijn dochters lid van HKV Achilles. Onze dochter Eefje woont met haar gezin in Den Hoorn en heeft ook fijne herinneringen aan de wijk. En dan zijn de andere 22 jaar in de Fuchsiastraat niet meegerekend: geen Vruchtenbuurt, maar wel o.a. winkels en het sportveld vlakbij.

Schrijven in de vorm van sfeer vind ik leuk om te doen. Regelmatig doe ik dat op het gebied van muziek. En nu ligt er de mogelijkheid om verder te speuren naar mensen met bijzondere en gewone gebeurtenissen, die zich in onze mooie wijk afspelen. In deze editie van de VruchtenPers staat mijn eerste bijdrage.

Bert Alkema



Afscheid van Christine Albertz

3, 4 jaar op volle kracht meegedraaid in de redactie, en nu nemen we alweer afscheid van Christine Albertz.

Betrokkenheid bij de buurt en de bewoners waren haar voornaamste redenen om bij De VruchtenPers als redactielid aan te schuiven. En die betrokkenheid straalde ook van haar bijdragen aan De VruchtenPers af.

Bedankt Christine, voor je mooie verhalen.

Het ga je goed!

UIT EN OVER DE WIJK



Stichting Paardrijden Gehandicapten

Verstopt tussen het groen van de bosjes van Pex staat de Madurodam Manege. Een vertrouwde plek voor ruiters met een beperking. Al bijna 60 jaar komen ruiters, jong en oud, dagelijks genieten van het therapeutisch paardrijden. Hierbij is het paard de therapeut. De stichting is sterk afhankelijk van vrijwilligers, wellicht iets voor jou?

Volgend jaar bestaat de Stichting Paardrijden Gehandicapten 60 jaar. Wat begon als een ervaring in Engeland als fysiotherapeut, werd terug in Nederland voor mevrouw De Mol van Otterloo een wens. Het was uiteindelijk de Stichting Ministad Madurodam die de manege mogelijk heeft gemaakt zoals deze vandaag nog steeds bestaat. Met een team van 5 instructeurs en maar liefst 125 vrijwilligers komen dagelijks ruiters genieten van het contact met de paarden en het rijden in de binnen manege of de bosjes van Pex. Onze bijzondere paarden zijn speciaal geselecteerd voor het speciale werk dat ze doen.

Bestuursvoorzitter Bert Wassenaar licht toe. "We prijzen ons gelukkig met een vaste groep vrijwilligers, waarbij sommigen al jaren actief zijn op de manege. Je hoeft geen ervaring te hebben met paarden, dat is wel makkelijk, maar er is altijd wel iets te doen. Zelfs al is het voor 2 uur per week." Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via de website www.madurodammanege.nl/intakeformulier-vrijwilligers.

Het bestuur van de manege bestaat eveneens uit vrijwilligers die elk een eigen verantwoordelijkheid dragen voor bijvoorbeeld financiën, fondsenwerving en secretariaat. Het bestuur van de manege is op zoek naar versterking en in het bijzonder voor de portefeuille personeelszaken. Heeft u ervaring in HRM of als leidinggevende, bent u graag maatschappelijk betrokken en bereid u in te zetten voor gemiddeld 3 uur per week? Stuur een mailtje naar Julie@madurodammanege.nl en u krijgt een uitgebreider profiel opgestuurd.

Loop gerust eens langs op de manege en ervaar zelf de gezellige en ontspannen sfeer.



Dance Unlimited 2024

Met Dance Unlimited biedt VTV een unieke uitgaansavond. Juist de mix van mensen met en zonder beperking maakt deze avond zo bijzonder. Dance Unlimited is hèt feest waar dans verbindt en mogelijkheden schept.

Dance Unlimited wordt mede mogelijk gemaakt door Gemeente Den Haag en HandicapNL. Stichting VTV zet zich in voor mensen met een beperking, met Groepsactiviteiten, Bewegcoaches en Thuismaatjes. Dans je met ons mee?

De 11^e editie van Dance Unlimited komt eraan! We nodigen je uit om op zaterdag 12 oktober 2024 het leukste en meest inclusieve dansfeest van Den Haag te beleven.

"Hier is dansen helemaal een feestje!"

Vanaf 21.00 uur gaat het los in het Koorenhuis met DJ Nijkie. We komen heerlijk in beweging! Laat je verrassen door de vrolijke beats en dans je eigen dans. Er is ook een verlichte dansvloer voor de liefhebbers.

Zet alvast in je agenda:

Zaterdagavond 12 oktober 2024

Waar: Koorenhuis, Prinsegracht 27, Den Haag

Vanaf 21.00 uur, tot 01.00 uur

Kaartjes in de voorverkoop: € 15,00 (€ 17,50 aan de kassa)

Inclusief 2 drankjes en hapjes :-)



Loek de Grijter
070-3234030
Aalbessenstraat
en Pomonaplein



Emanuel van der Kallen
070-3559466
Aardbeistraat en
Mispelstraat



Cliff en
Shirley Neervoort
06-14 596 923
Abrikozenplein
Pompoenstraat



Eline Le Mair
06-10 753 559
Bosbesstraat
coördinator



Brigitte Leeuwerink
06-20 728 459
Citroenstraat



Michiel Vos
06-12 382 371
Druivenstraat



Roel Praat
070-3238850
Frambozenstraat



Patricia
Vermeulen-Mooiman
Goudreinetstraat
06-477 754 11



Marianne Warffemius
06-52 006 555
Kornoeljestraat
Mient (Laan van Eik en
Duinen - Perenstraat



Anneke van Dijk
06-24 209 595
Laan van Meerdervoort



Lucie van der Bent
06-30 387 835
Laan van Meerdervoort
(nrs 989 t/m 1126),
Kersenstraat



Wout Huizing
06-45 484 877
Mandarijnstraat



Sophie Baltink
06 153 43 882
Meloenstraat



Thea van Aanhout
070-3688954
Morelstraat



Petra Spuijbroek
06-40 325 237
Mient tussen Peren-
straat - Appelstraat



Ineke de Jong
06-12 252 768
Perziklaan,
Kruisbessenstraat



Arthur Beukhof
06 1509 5562
Pippelingstraat
coördinator



Henk van den Berg
06-15 511 906
Pomonalaan



Petra Venrooy
Sterappelstraat
06-200 250 95



Nelly van Straaten
070-3239765
Thorbeckelaan (laag),
Okkernootstraat



Dave Ormel
06-50 233 245
Tomatenstraat

Hierboven staan onze straatvertegenwoordigers op volgorde van de straten die zij vertegenwoordigen. Staat uw straat er niet bij? En wilt u meer weten over meedoen? Bel eens met een van de coördinatoren, of stuur een mail aan sdv@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl.

Onze straatvertegenwoordigers zijn vooral de ogen en oren van de buurt en het Wijkberaad. Als 'goede burgers' letten ze op zaken die met de leefbaarheid te maken hebben, zoals een defecte lantaarnpaal, gevaarlijke situaties in de bestrating, en/of andere zaken die lastig of gevaarlijk kunnen zijn.

Ze weten de weg als het gaat om het aanmelden van die zaken bij het juiste loket. Daarnaast brengen ze signalen uit de buurt over de leefbaarheid onder de aandacht van het Wijkberaad.

Overigens:
De straatvertegenwoordigers zijn nadrukkelijk geen 'politie-agenten'. Ze kunnen dus niet bemiddelen bij burenruzies of bij meningsverschillen over bijvoorbeeld de hoogte van de heg.

Voor die zaken is er de wijkagent, bereikbaar via 0900-8844.

ACTIVITEITEN COMMISSIE

Een veelgehoorde vraag is: wanneer kunnen we onze activiteiten weer uitvoeren bij Achilles? Het antwoord is: het bestuur van het Wijkberaad is in -goed- overleg met Achilles. Misschien zijn we al gestart met de activiteiten als deze VruchtenPers uitkomt. We zullen u elk geval blijven informeren via HOPLR, de website van het Wijkberaad, Facebook en VruchtenMail.

Muzikale toer Vruchtenbuurt zondag 16 juni 2024



Op 16 juni 2024 vond voor de 4^e keer het evenement Muziek in de Vruchtenbuurt plaats. Wat betreft het weer hebben we om 10.00 uur 's morgens de knoop doorgehakt en besloten om ondanks de onzekere weersomstandigheden het festijn toch door te laten gaan. Rond 14.00 uur was het zelfs droog en brak de zon door! Er waren 14 deelnemende acts/ artiesten met ook een aantal nieuwe gezichten erbij zoals de Indieband CHI! En de Klezmerband Duo Hk3o. In de Limoenhof gaf de jonge zeer getalenteerde Carlos Zou een pianorecital.

En we gaan er weer voor volgend jaar 2025!

Waarschijnlijk wordt dat na de zomervakantie ergens in augustus of september 2025!

Muziek voor de kleintjes van 1- 4 jaar / 2024 - 2025

Er is al een aantal jaren veel animo voor de muzieklesjes voor de allerkleinsten! Dus Judith heeft weer een paar cursussen gepland. Voor meer info: zie poster.

Je kunt je nu opgeven voor één of meerdere cursussen. Wees er snel bij want de aanmeldingen gaan echt heel snel! Aanmelden kan via e-mail: ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl



Kleding Repair Café voor en door bewoners in de Vruchtenbuurt

Iedere 3^e dinsdag van de maand
Van 19.00 – 21.00 uur
Bij Koffie en Kansen, Abrikozenstraat 97.
Toegang en deelname gratis



Kinderkleding ruil

In oktober dit jaar wordt er weer een kinderkleding ruil georganiseerd. Meer informatie over welke dag en inleveren kleding etc. maakt de AC bekend via Hoplr, Facebook, Vruchtenmail en website Wijkberaad.



Pub Quiz

Georganiseerd door De Koperen Pion. Op zondag 6 oktober 2024 om 15.00 uur in Luchroom Op de hoek, Vlierboomstraat 521. Maximaal 6 spelers per team, kosten deelname € 6,p.p. Aanmelden via e-mail: info@dekoperenpion.nl

Social media

De Activiteiten Commissie (AC) plaatst diverse berichten/activiteiten op de website van het Wijkberaad Vruchtenbuurt (<https://www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl>), en ook op Facebook, in de Vruchtenmail en op Hoplr. Hoplr is een buurt app.

Bij aanmelding met je adres op www.hoplr.com kom je alleen in de buurt-app van de Vruchtenbuurt. Je huisnummer wordt niet getoond. Tot 9 augustus 2024 hebben al ongeveer 2470 bewoners zich aangemeld op Hoplr.

VAN DE WIJKAGENT

Ik zal mezelf langs deze even kort voorstellen. Ik ben Raymond Budhu Lall en was hiervoor ook wijkagent in de eenheid Rotterdam district zuid. Daarvoor heb ik meer dan 20 jaar in het Haagse gewerkt. Ik heb er diverse functies bekleed. Van 2015 t/m 2017 was ik rechercheur aan bureau Segbroek. Dus het gebied is mij niet geheel onbekend. De komende tijd ben ik samen met Jan Willem Pasman de wijkagent voor de Vruchtenbuurt, totdat Jan Willem volgend jaar stopt.



Nepagenten actief

GEEF NOOIT GELD OF WAARDEVOLLE SPULLEN AF

De politie waarschuwt voor oplichters die zich voordoen als agent. Zij weten slachtoffers met babbeltrucs over te halen om geld en waardevolle spullen af te geven.

Slachtoffers, veelal oudere mensen, worden gebeld door iemand die zegt van de politie te zijn. Deze persoon vertelt dat er een risico is dat er bij het slachtoffer wordt ingebroken. Hij of zij biedt aan dat een agent waardevolle spullen en geld ophaalt, om veilig te bewaren in een kluis op het politiebureau.

Korte tijd later staat er een 'agent' aan de deur. Soms dragen zij burgerkleding, soms een uniform (of iets dat daar sterk op lijkt).

Wat kunt u doen:

- Wordt u gebeld en vertrouwt u het niet? Hang op en maak melding bij de politie door 0900-8844 te bellen.
- Staat er een 'agent' voor uw deur? Vraag altijd naar identificatie (een pas met foto en dienstnummer). Bel 112 als u het niet vertrouwt!

ACUPUNCTUUR • TUINA MEDISCHE MASSAGE

*Gezondheid is meer dan alleen
de afwezigheid van ziekte!*



De Kristallen Naald
Perenstraat 243
2564 RZ Den Haag
Tel: +31 (0)6 50890942

www.dekristallennaald.nl



Stichting Eykenburg
Stichting in samenwerking met andere

Jouw talenten. Ons doel.

Laat je talenten tot hun recht komen.
In een baan die past bij jouw leven,
jouw ambities en jouw hart voor de zorg.
En maak van elke dag een waardevolle dag.

Kijk voor onze vacatures op
werkenbij.eykenburg.nl



Meubel
stoffering

Vruchtenbuurt

Stoffeeratelier Loosduinseweg 833
Albert van der Putten 2571 AT Den Haag
www.stoffeeratelier.info 06 - 11163483



de **nn** magneet
Bodyfashion

Lingerie, foundation, badmode,
homewear, nachtmode,
beenmode, borstprotheses.



Waarom met minder genoegen
nemen? Laat u door ons
adviseren.

Vlierboomstraat 483
2564JE Den Haag
070-3254389



www.demagneetlingerie.nl

VAN GAS NAAR INDUCTIE

Vraag ons naar de mogelijkheden

ELECTRO
WORLD



ELECTRO
WORLD **STADHOUDER**

Thomsonplein 15 Den Haag
070-3609108 / www.stadhouder.nl

(Wouwww by) Janou

SOMS ONTDEK JE INEENS EEN LEUK WINKELTJE EN DAT BLIJKT ER DAN AL JAREN TE ZITTEN.

ZO VERGING HET MIJ MET WOUWWW BY JANOU; EEN GEZELLIGE WOONWINKEL IN DE VLIERBOOMSTRAAT. TIJD DUS VOOR EEN KENNISMAKING MET EIGENARESSE JANOU.



In mei 2024 bestond de winkel tien jaar. Janou vertelt me hoe ze het stap voor stap heeft opgebouwd: "Ik begon ooit met alleen een zaterdagwinkel, naast mijn 'gewone' baan. Bij een fotobureau maakte ik de fotopresentaties van woningen klaar voor de website. Vanuit huis verkocht ik al steeds meubeltjes via Marktplaats. Dat ging eigenlijk heel makkelijk en toen ik de kans kreeg hier ruimte te huren ben ik daarvoor gegaan. In eerste instantie zou ik alleen de voorkant huren, het achterste deel zou worden verhuurd als woonruimte. Toen dat niet doorging pakte ik mijn kans en huurde het geheel. Zo had ik niet alleen ruimte om een winkel te beginnen, maar ook om meubels te stallen en te verven. De zaterdag kreeg de vrijdag erbij tot ik uiteindelijk het besluit nam om de sprong te wagen en te stoppen met mijn andere werk. Een hele spannende stap vond ik dat."

De winkel was een tijdje elke woensdag tot en met zaterdag open, dit jaar is Janou teruggegaan naar de vrijdag en zaterdag. "En op afspraak. Ik kwam tijd te kort om meubels te verven, dus als de winkel nu gesloten is, ben ik er vaak wel aan het werk." Achter de winkel heeft ze daar een speciale ruimte voor gemaakt.

Gered van het grofvuil

Hoe komt Janou aan haar tweedehands meubels? "Op verschillende manieren. Zo krijg ik meubels aangeboden door buurtgenoten of via een bedrijf dat ontruiming doet. Ik ben ook wel eens door iemand gewezen op een meubel dat bij het grofvuil staat. Dan ga ik er snel heen! Mooi als mensen zo meedenken. Maar ik vind het ook heel leuk om zelf op zoek te gaan, bijvoorbeeld op een (online) veiling. De uitdaging en de spanning die dat geeft, maken het extra bijzonder als het slaagt." In het begin ging er ook veel mee naar huis.

"Dan dacht ik, oh dat is een mooi kastje, dat wil ik thuis! Tot mijn vriend zei, 'je blijft niet aan de gang hè'. Dus nu leef ik me vooral in de winkel uit en varieer ik thuis meer met kussentjes en andere woonaccessoires. Soms denk ik wel eens 'daar gaat dat leuke kastje'. Dan is het even balen, maar het is ook fijn om te weten dat het een mooie nieuwe plek krijgt."

Naast meubels - vooral veel kasten - verkoopt Janou ook woonaccessoires en verf. Die verf (Fusion Mineral Paint) gebruikt ze zelf ook voor het pimpen van de meubels. "Het is fijne verf, makkelijk om te gebruiken. En omdat de verf een ingebouwde bescherm laag heeft, is het niet nodig om een wax of vernis aan te brengen. Dus als je een kastje na het verven met water afneemt, veeg je niet de verf weg. Ik experimenteer zelf graag met de kleuren, bijvoorbeeld door ze te mengen. Soms weet ik bij voorbaat precies wat ik wil met een kast, soms begin ik gewoon ergens en dan zie ik wel."

Vintage Driehoek

Sinds oktober 2023 bestaat de Vintage Driehoek Vruchtenbuurt. Naast Wouwww by Janou zijn dat Blijft Mooi (Vlierboomstraat) en Koffie en Kansen (hoek Abrikozenstraat-Mient). Janou: "We doen allemaal iets met vintage, maar elk net anders. We zijn bij elkaar gekomen en van het een kwam het ander. Het is fijn om te weten dat we elkaar steunen en versterken. In 2023 hebben we 'Oktober woonmaand' aangegrepen om de Vintage Driehoek wereldkundig te maken. Ook de komende woonmaand, als de Vintage Driehoek één jaar bestaat, zullen we onszelf weer laten zien."

Meer weten over Wouwww by Janou? Kijk op Facebook op Instagram of [wouwwwbyjanou.nl](https://www.wouwwwbyjanou.nl).

IN GESPREK MET...

door Bert Alkema

Rob Strengers, muzikant, theatermaker, echtgenoot, opa en sinds kort gepensioneerd

EEN VRUCHTENBUURT BEWONER DIE EIGENLIJK NIET KAN STOPPEN,
MAAR WEL EEN AANTAL DINGEN WIL AFSTOTEN...



Hondendans



Rob op paard

Rob verwelkomt mij in zijn prachtige woning in de Tomatenstraat, waar bij binnenkomst meteen de sfeer van zijn werk en hobby te proeven is. Rob en ik kennen elkaar al ruim 30 jaar en het is een waar genoegen hem voor de Vruchtenpers te mogen interviewen. Rob is getrouwd met Cissy, heeft twee dochters die beiden een gezin hebben en heeft vijf kleinkinderen. Dat betekent met veel plezier een dagje oppassen, hen naar school brengen en weer ophalen.

We komen al snel op zijn grote passie: muziek, dat op 9 jarige leeftijd serieuze vormen begon aan te nemen. In het ouderlijk huis werd veel muziek beluisterd, alhoewel de smaken nogal konden verschillen. Zijn ouders luisterden naar klassieke muziek en Rob luisterde naar Radio Veronica, leerde (klassiek) gitaar spelen en speelde met nummers mee die hij mooi vond. The Beatles waren de inspiratiebron om verder te kunnen: in diverse bandjes spelen. Rob ging naar de Pedagogische Academie. Toen hij afstudeerde was er geen werk door een overschot aan leerkrachten. Door zijn specialisatie muziek kon hij als muziekleerkracht gaan werken op scholen en schreef ook een aantal musicals.

Zien we hier al een beetje welke richting je later op ging?

“Ja, want het conservatorium in Rotterdam was de volgende stap. Ik ging tijdens de studie “schoolmuziek” les geven op een middelbare school en mocht dit meteen als stage laten gelden. Les geven vond

ik leuk, maar wat een groot probleem is dat na 3 kwartier de bel gaat en de volgende klas met 33 kinderen voor het lokaal staat en zo elke dag door. Ik kon zo geen binding met de leerlingen opbouwen. Na twee jaar ben ik gestopt met lesgeven en het conservatorium.

Onze eerste dochter werd geboren, ik werd huisvader en had een baantje als schoonmaker. Dit was voor drie uur per dag en de tijden kon ik zelf indelen. In die tijd heb ik Rob Bijmans ontmoet, leerkracht wiskunde die ondertussen wat aan het experimenteren was met (straat)theater. We besloten om samen wat dingen te gaan uitproberen. We begonnen op de boulevard van Scheveningen en Kijkduin te spelen. Daar leerden we dat (straat)theater laagdrempelig, visueel en met veel humor moet zijn. Kinderen moeten het leuk vinden maar de volwassenen ook, want anders lopen ze weg en nemen ze de kinderen mee! Onze attributen, voornamelijk grote dieren, maakten we zelf. Wanneer je op straat speelt moet het met grote gebaren en voor iedereen goed te zien en te horen zijn”.

Hoe pakten jullie dat dan aan?

“We konden een ruimte huren in het pand “De Spanjaardshof”, aan het Westeinde in Den Haag. Het gebouw was vroeger o.a. een kazerne en is in 1982 gekraakt met steun van het Wijkberaad Kortembos. Eind 1983 werd het meer en meer een onderkomen voor kunstenaars en kleinschalige bedrijfjes. Daar konden we alles maken



Rob in Take4



Show Dolfinarium

wat we nodig hadden: kleding, dieren, tenten voor de voorstellingen. Maar ook de spullen opslaan en ruimte om theater te schrijven en te repeteren. “Die ruimte hebben we nog steeds. Nou ja, we... Ik ben per 1 augustus gestopt en Rob Bijmans gaat nog alleen verder.”

Aan welk formaat van de dieren die jullie gebruikten voor de shows moet ik denken?

“Levensgroot tot en met een paard waar ik op zat.”

Jullie naam in de begintijd noem jij absurd, maar wel goed om te onthouden. Hoe is die ontstaan?

“Ha, dat is leuk: tijdens het oefenen en uitproberen, aten we tijdens de lunch vaak gebakken eieren. Sindsdien heetten wij “Theatergroep Gebakken Eieren”.

Eigenlijk vond ik die naam een beetje plat. Op het Straatfestival te Delft in 1986 ging het nog wel met die naam, waar we het festival hebben gewonnen! Maar we gingen verder. De grenzen over. Veel in België gespeeld, Canada en Japan volgden. En probeer dan maar eens een theaterbezoeker in Tokio “De Gebakken Eieren” te laten uitspreken... We doopten in 1992 onze naam om in “Hilaria” en dat werkte beter, ook internationaal. We hebben toen een stichting opgericht dat ons houvast gaf in inkomsten en optredens. Later zijn we als zelfstandigen verder gegaan.

Rob en ik besluiten om zijn lange carrière verder met enkele kernpunten voort te zetten.

- Theater en muziek maken zit in je.
- Zonder mijn echtgenote met haar vaste parttimebaan had ik dit werk nooit kunnen doen.
- In 2008 is er heel veel bezuinigd op cultuur en in 2020 kwam de Corona. Van beide hebben wij veel last gehad.
- Honderden voorstellingen op scholen, (openlucht)theaters en festivals gegeven
- Bijvoorbeeld de “Hondenshow” 2000 keer gespeeld met live muziek: ik speelde saxofoon, drums en als aangever. Rob Bijmans vulde de voorstelling verder in. De basis lag vast: veel was afhankelijk van de reactie van het publiek en improvisaties.

- Afgelopen jaar speelden we nog zeven verschillende voorstellingen door heel Nederland.
- De laatste voorstellingen waren in Alkmaar en Zeist. Het afscheid was geweldig!
- Het was prachtig, maar fysiek ook zwaar: we hebben twee aanhangers maar moesten regelmatig voor een ander programma overladen. Voor een optreden betekende het: naar de plaats van de voorstelling rijden, drie uur opbouwen, één uur spelen, twee uur afbreken en weer terug’.

Waar ben je nu mee bezig, Rob? Want muziek zit in je.

“Ik blijf muziek maken en speel nu in de akoestische band Take 4, waar jouw vrouw Judith ook in speelt. Daar speel ik gitaar, gitaarbanjo en saxofoon. Ik gebruik in deze band een heel bijzondere saxofoon uit 1920. Deze staat in de toonsoort C gestemd. Verder help ik achter de schermen Rob Bijmans bij zijn solo werk. Verder speel ik, na jaren geleden, ook weer af en toe met een oude maat van me, en met mijn broer die dwarsfluit speelt.”

Heb je tot slot nog een motto?

“Jazeker: Muziek is magie: om naar te luisteren is fijn, maar muziek maken is nóg fijner, en dat doe ik nog steeds met plezier!”

Bij het kopen van een huis komen een hoop emoties kijken.

door Isabella Spaans

HAROLD BELDERBOS (64) SLOOT DIT JAAR DE DEUREN VAN HET ICONISCHE MAKELAARDIJ BELDERBOS-PAND IN DE VRUCHTENBUURT. ZIJN ZAKENPARTNERS GINGEN KORT NA ELKAAR MET PENSIOEN, MAAR HAROLD WIL GRAAG NOG EVEN DOOR EN DOET DAT NU VANUIT ZIJN THUISKANTOOR IN DE VOGELWIJK.



Harold, hoe ben je de makelaardij ingerold?

“Mijn vader, die dit jaar 90 wordt, was makelaar en kocht het pand in 1972 van kruidenier Simon de Wit om er een makelaarskantoor van te maken. Wij waren thuis met vier kinderen en ik kreeg het vak met de paplepel ingegoten: vader kwam met mooie verhalen thuis en wij luisterden daarnaar. Als jongste loot ben ik toen op de onderste sport van de ladder begonnen: in 1980 had ik er mijn eerste vakantiebaantje. Alles was nog analoog, we werkten met een kaartensysteem. Nou, en die kaartenbak ging ik bijhouden, in de zomer. In plaats van tomaten plukken was dat mijn bijbaantje.”

Gaan jouw kinderen de makelaardij voortzetten?

“Nee, eentje had wel interesse, maar hij had net een nieuw huis en een andere baan, dus de timing was niet goed. De kinderen hebben bovendien van dichtbij gezien wat het is om ondernemer te zijn: we hebben goede jaren gehad en daar de vruchten van geplukt, maar er zijn ook weleens mindere jaren geweest waarin ik de zaak boven water moest zien te houden. Op vakantie ging dan even twee jaar niet. En het is niet erg dat je dat meemaakt. Maar een opvolger is er niet – hierna houdt het op.”

Wat is het grootste misverstand over makelaars?

“Dat hangt samen met de grootste misper die de overheid gemaakt heeft, en dat is het afschaffen van de beschermde titel makelaar. Sindsdien kan iedereen zich makelaar noemen. Dus wat krijg je dan? Wildgroei, excessen. Een hoop cowboys in het vak, die zowel hun klanten als het beroep makelaar veel schade hebben berokkend.”

Wat maakt jou een goede makelaar?

“Betrouwbaarheid en eerlijkheid. Als makelaar ontmoet je mensen in allerlei fases van het leven. Niet zelden valt de koop of verkoop van een huis samen met emotionele gebeurtenissen: mensen die gaan trouwen, kinderen krijgen, in scheiding liggen, mensen die doodgaan – die hele cirkel des levens maak je als makelaar wel een paar keer mee. Bij het kopen van een huis komen dus een hoop emoties kijken, en de taak van de makelaar is dan om daar wel begrip voor te tonen, maar er verder niet in mee te gaan, en rationeel te blijven. Soms betekent dat ook dat je mensen die te graag willen tegen zichzelf moet beschermen.”

Wat onderscheidt de Vruchtenbuurt van andere wijken?

“Ik vind de Vruchtenbuurt de meest levendige buurt, als je het vergelijkt met bijvoorbeeld de Bomen- en Bloemenbuurt. De koffietentjes, de ruimte, het groen – heel gezellig. Het type bebouwing is ook heel aansprekend, de jaren '30 eengezinswoningen met de rode daken. Dat vind je in bijvoorbeeld de Bomen- en Bloemenbuurt verder nauwelijks. En je hebt alles dichtbij, het openbaar vervoer, de grote winkels.”

Wat zijn aparte dingen die je in je loopbaan hebt meegemaakt?

“Een van de vreemdste opdrachten was het taxeren van een volledige begraafplaats/crematorium. Dat is iets heel anders dan een dagelijkse taxatie van een woning. Je kijkt dan naar de vervangingswaarde: wat kost het om zo'n zelfde begraafplaats weer ergens anders neer te zetten?”

Zou je als makelaar meedoen aan het programma Kopen zonder Kijken?

Haha, nee, dat is niet aan mij besteed. Prima als andere mensen daar graag naar kijken natuurlijk, maar ik vind het te veel toneelspel. Met zo'n blinddoekje over straat lopen, haha.

Wat is jouw ultieme tip voor mensen die een huis willen kopen of verkopen?

Als je een huis wil kopen: ga eerst naar een hypotheekadviseur, zorg dat je je papierwerk op orde hebt en ga dan pas op huizenjacht. Voor wie zijn huis wil verkopen: hou de vraagprijs reëel, kies een rond getal en zorg dat je je woning schoon, netjes en opgeruimd is wanneer er foto's worden gemaakt en bezichtigingen zijn.

Wat is jouw eigen droomhuis?

Op dit moment is dat het huis waar we nu in wonen.

Houd je na de verkoop nog contact met klanten?

Jazeker, maar niet midden in de hectiek, ik sta niet meteen de volgende dag op de stoep. Als het stof van de verbouwing neergedaald is kom ik graag nog langs met een bloemetje.

DEEL



Parkeerdruk in de Vruchtenbuurt, een serieus probleem.

De parkeerdruk in de Vruchtenbuurt is groot. Dat ervaren alle buurtbewoners dagelijks én het leidt tot irritatie en ongenoegen. Coöperatie Vruchtenbuurt DEELt biedt perspectief. Optimaal ruimtegebruik én duurzame automobilititeit in de Vruchtenbuurt. Dit alles voor en door buurtbewoners én zonder winstoogmerk.

Hoe kan de parkeerdruk verminderen?

- Ruimte voor extra parkeerplekken in de wijk is niet beschikbaar, alle straten zijn al overvol
- De parkeerdruk kan alleen verminderen als het aantal auto's afneemt
- Minder auto's in de wijk door (elektrische) auto's te delen, het kan écht!

Delen is het nieuwe bezitten

- 45 gezinnen (65 chauffeurs) delen samen vier elektrische auto's.
- Als veel meer wijkbewoners gebruik maken van deelauto's daalt de parkeerdruk aanzienlijk.
- Buurtbewoners die écht een auto nodig hebben vinden dan makkelijker een parkeerplek.
- En er blijft ruimte over voor meer groen of fietsparkeerplekken.
- Bovendien is autodelen financieel vaak aantrekkelijk.

Laden met zonnestroom uit eigen wijk

- Het is onze ambitie de deelauto's te laden met zonnestroom uit eigen wijk.
- Daarom werken we samen met Sterk op Stroom, de energiecoöperatie van de Vruchtenbuurt.
- Sterk op Stroom wekt lokaal duurzame stroom op en deelt deze met haar leden
- Wijkbewoners met eigen zonnepanelen kunnen t.z.t. hun 'overtollige' stroom leveren aan de deelauto's.

Gratis een deelauto uitproberen?

Zaterdag 28 september (10.00 – 16.00 uur) staat Vruchtenbuurt DEELt op de hoek van **Vlierboomstaart / Frambozenstraat**. Wij gaan graag met u in gesprek over de parkeerdruk én de mogelijke oplossingen. Ook kunt u een gratis proefrit maken in een deelauto (rijbewijs meenemen!). Sterk op Stroom geeft informatie over laden op lokale zonnestroom en de buurtbatterij.

Bedankt voor je komst
en graag tot maart 2023!

STRANDPAVILJOEN DE KWARTEL

RESTAURANT EN WIJNBAR AAN ZEE

KOOKABURRA
Beach

Feestje vieren?
Trouwen bij Kookaburra?
Vergaderen in het Kwartelhuisje?

events@dekwartel.nl
events@kookaburrabeach.nl

*Kom je werken De Kwartel &
Kookaburra? Laat het vast weten via
personeel@dekwartel.nl*

Vochtdoorslag en andere problemen
aan de gevel lossen wij op!

van den BERGH



Gevelonderhoud

Gespecialiseerd in:

Metselwerk • Voegwerk
Impregneren • Vochtwering
Gevelinspectie • Stoomreiniging

*De gevelexpert van
de Vruchtenbuurt
en omstreken.*

Voor een vrijblijvende offerte bel nu:
06 250 90 673 of mail naar:
info@vandenbergh-gevelonderhoud.nl

W.F. Klap
MAKELAARDIJ

Thuis achter de duinen



AAN- EN VERKOOP VAN WONINGEN EN APPARTEMENTEN



klapmakelaardij.nl

Een warmtenet in de Vruchtenbuurt is nog steeds een goede oplossing!



Michael Urlings geeft in zijn presentatie antwoord op vragen van de gespreksleider.



De buurtbewoners stellen hun vragen bij de thematafels.



Geanimeerd gesprek aan de thematafel 'Wat kost de aansluiting op het warmtenet'.

Mijn persoonlijke impressie van de warme en geanimeerde informatieavond voor bewoners op 27 juni.

De zaal werd nog wat in gereedheid gebracht, toen ruim van tevoren al de eerste bewoner zijn opwachting maakte. Hij is pas verhuisd naar onze buurt en had ons welkomsttasje voor nieuwe buurtgenoten ontvangen, met daarin flyers van de duurzame projecten in de Vruchtenbuurt. Hij kwam binnen met de vorige Vruchtenpers onder de arm; bij het interview met projectleider Michael Urlings stonden allerlei vragen in de kantlijn geschreven.

Tijdens de avond heeft diezelfde projectleider een presentatie gegeven, evenals onze voorzitter Eric Boessenkool. Hieronder een indruk van de onderwerpen:

Waarom van het gas af?

We moeten afwachten of het huidige kabinet dit nog zo urgent vindt. Los daarvan kan de zorg om het klimaat een individuele drijfveer blijven. Persoonlijk vind ik het een heel aantrekkelijk idee, om als buurt onafhankelijk te kunnen voorzien in onze warmtebehoefte. Zowel voor de leveringszekerheid, als voor het bewaken van de kosten.

Negatieve publiciteit heeft mensen afgeschrikt:

Warmtenetten waren de afgelopen maanden negatief in het nieuws. De overheid en/of grote marktpartijen lukt het niet een betaalbare voorziening te realiseren. Gesteund door Europese wetgeving ligt de toekomst nu bij Energiecoöperaties!

Op 24 juni 2024 was er een 2^e Kamercommissievergadering over de nota van mw. Kröger met de veelbelovende titel: 'Energie met elkaar: energiecoöperaties als hart van ons energiesysteem'.

Individueel versus collectief:

Het elektriciteitsnet in onze buurt kan 4000 individuele warmtepompen niet aan. Bovendien leveren ze geluidsproblemen op. Een gezamenlijk warmtenet ontlast bewoners van het zoekwerk, de aanschaf, de plaatsing in een vrij krap appartement, het onderhoud en vervanging van een warmtepomp. De coöperatie verwacht dat de aansluitbijdrage lager zal zijn dan de aanschaf van een eigen warmtepomp. Je hoeft bij de start minder uitgebreid te verduurzamen. En de levensduur van de aansluiting is 10 jaar langer,

zo staat in de folder van Warm in de Wijk, die u bij ons kunt aanvragen. In het buitenland is er al veel ervaring met coöperatieve warmtenetten. In Den Haag komen steeds meer warmtebronnen beschikbaar. Nieuw voor mij: de Gemeente zou onder sportvelden met kunstgras een buizenstelsel met water kunnen aanleggen, wat opgewarmd wordt door de zon. Die warmte kan gebruikt worden voor een paar honderd woningen.

In gesprek met elkaar:

De aanwezigen, waaronder onze nieuwe buurtbewoner van het begin, kregen daarna ruimschoots de tijd om met hun vragen langs de thematafels te gaan. O.a. over HR-ketels, die nu aan vervanging toe zijn; over verduurzaming van je huis; over een eigen buurtwarmtebedrijf. Er ontstonden zeer geanimeerde gesprekken in de goedgevulde zaal.

Ik hoorde:

- Wat een opluchting, dat ik voor het warmtenet mijn net aangelegde radiatoren niet weer hoeft te vervangen!
- We missen de jongere buurtbewoners! Houden zij bij de verbouwing van hun nieuwe huis rekening met de komst van ons warmtenet?
- Ik wist niet, dat je ketels kunt huren, als je CV-ketel het te vroeg begeeft.
- Goed te horen, dat het warmtenet er, na een lange aanloopperiode, nu zeker lijkt te komen!
- Hoe zeker is het dat de warmtebron van het waterschap betaalbaar blijft in de komende jaren?
- Geruststellend, dat je in principe ook als enige in je VvE aangesloten kunt worden.

Nu is het aan de bewoners van de Vruchtenbuurt:

Hoe meer aansluitingen, hoe goedkoper de kosten per huishouden worden. Een gezamenlijk warmtebedrijf opzetten en runnen vergroot de sociale cohesie in de buurt. Als je het coöperatieve warmtenet een warm hart toedraagt: open het gesprek met je burens, familie, vrienden en sportclubgenoten en vraag hen erbij te zijn op de volgende bewonersavond eind september.

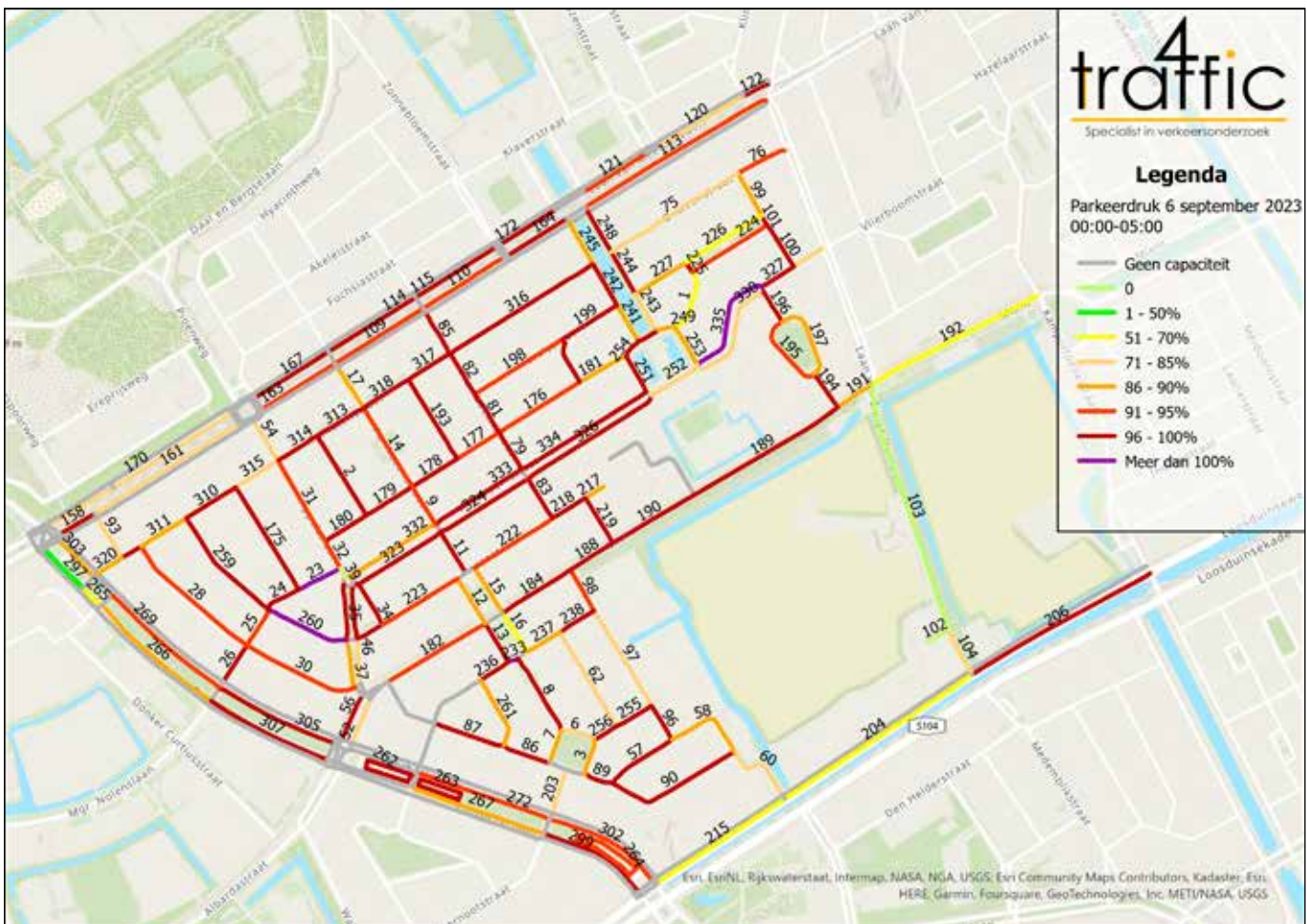
En kijk, met onze nieuwe buurtbewoner, voor de antwoorden op alle gestelde vragen op www.warmindewijk.nl

Parkeerdruk in de Vruchtenbuurt: wat kunnen we eraan doen?

IN DE VRUCHTENBUURT IS HET VAAK LASTIG EEN PARKEERPLAATS TE VINDEN.

NIET OMDAT ER ZO VEEL MEER MENSEN EEN AUTO HEBBEN MAAR OMDAT ER IN

VERGELIJKING MET ANDERE HAAGSE WIJKEN MINDER RUIMTE IS OM TE PARKEREN.



Parkeerdruk op straatniveau

Op de afbeelding "Parkeerdruk" op deze pagina is te zien hoe hoog de parkeerdruk op straatniveau in de Vruchtenbuurt is; deze informatie is aangeleverd door de gemeente Den Haag. De kleur van de lijnen geeft de parkeerdruk aan, met de bezetting in percentage van het totale aantal beschikbare parkeerplaatsen. De parkeerdruk is dus hoog in de oranje, rode en paarse straten. In parkeergebied 53 Vruchtenbuurt heeft 78% van de adressen een auto; in parkeergebied 83 Eykenduynen is dit 68%. Dit is nog zonder de leaseauto's en bedrijfswagens. In de tabel elders op deze pagina worden bewonersvergunningen afgezet tegen het aantal beschikbare parkeerplaatsen. Het aantal werkelijk afgegeven vergunningen is groter omdat daar de leaseauto's en auto's van de werkgever wel worden meegeteld. Er zijn dus meer vergunningen dan parkeerplaatsen. Omdat niet alle auto's altijd in de wijk parkeren is de

feitelijke parkeerdruk waarschijnlijk wat lager. Maar het is zichtbaar dat de parkeerdruk erg hoog is.

We hebben dus objectief een probleem met parkeren in onze wijk. Omdat er in onze wijk geen ruimte over is kan de parkeerdruk alleen minder worden als het aantal geparkeerde auto's afneemt.

Wat denkt u dat we met elkaar kunnen doen om de parkeerdruk in onze wijk te verminderen?

Deelauto's?

Veel auto's worden weinig gebruikt en staan de hele week geparkeerd. Ieder die de auto weinig gebruikt zou zich kunnen afvragen of die wel echt nodig is. Natuurlijk kunnen er heel goede redenen zijn waarom een auto nodig is, ook als je weinig rijdt. Bijvoorbeeld



2024	Bewonersvergunningen				Parkeerplaatsen op straat	
	1e (%)	2e (%)	3e (%)	totaal aantal vergunningen	aantal	verhouding vergunningen tov parkeerplaatsen
53 Vruchtenbuurt	2304 (85%)	378 (14%)	18 (1%)	2700 ¹	2607	104% ²
83 Eykenduynen	827 (88%)	106 (11%)	7 (1%)	940	1265	74%
	3131 (86%)	484 (13%)	25 (1%)	3640	3872	94%

¹ Aantal vergunningen inclusief leaseauto's en auto's van de zaak; ² Volgens de gemeente is de feitelijke parkeerdruk lager door afwezigheid van auto's en onzekerheden in de bestanden

voor je werk of omdat je door een handicap niet met de fiets of het openbaar vervoer kunt reizen.

De leden van de coöperatie Vruchtenbuurt Deelt hebben voor zich besloten geen auto (meer) te bezitten. Bij de coöperatie zijn nu ongeveer 45 gezinnen (65 automobilisten) aangesloten die samen vier elektrische auto's delen.

Stel dat 450 gezinnen besluiten om afscheid te nemen van hun auto en lid te worden van onze deelauto-coöperatie dan komen er netto 410 parkeerplaatsen (450 - 40 deelauto's) vrij. Daardoor daalt de parkeerdruk naar 85%. Een merkbare verbetering, die er voor zorgt dat mensen die een eigen auto nodig hebben wat makkelijker kunnen parkeren. Bovendien is het delen van een elektrische auto meestal goedkoper dan een eigen (benzine) auto.

Slim laden

We zouden onze deelauto's graag willen laden met zonnestroom uit onze eigen wijk. Als per 1 januari 2027 de salderingsregeling voor huishoudens met zonnepanelen stopt, zijn er in de zomer perioden waarbij er een stroomoverschot is. In plaats van het stroomoverschot terug te leveren aan het net zouden we die stroom ook in onze eigen wijk kunnen gebruiken voor het laden van elektrische auto's. En dat draagt bovendien bij aan het voorkomen van verstopping van het stroomnet.

Vruchtenbuurt DEELt werkt daarom samen met Sterk op Stroom, de lokale energie coöperatie van de Vruchtenbuurt. Deze coöperatie heeft de ambitie om meer duurzame stroom lokaal op te wekken en lokaal te delen. En eventueel tijdelijk op te slaan in een buurtbatterij. Bewoners met eigen zonnepanelen kunnen te zijner tijd hun

'overtollige' stroom leveren aan de buurtbatterij en/of aan de deelauto's. Zo kunnen we slim laden. Het mes snijdt dan aan twee kanten: het is super duurzaam én ook nog goed voor de portemonnee!

Op **zaterdag 28 september** (10.00 – 16.00 uur) staan de leden van de coöperaties Vruchtenbuurt Deelt en Sterk op Stroom klaar om met u van gedachten te wisselen over de parkeerdruk in de wijk en de mogelijke oplossingen.

Kom daarom zaterdag 28 september naar de parkeerplaatsen hoek van de **Vierboomstraat/ Frambozenstraat** en deel uw ideeën over de parkeerdruk met de leden van Vruchtenbuurt Deelt. Ook krijgt u meer informatie over het idee van slim laden in onze wijk

Meer weten? Kijk op:

<https://wijzijndeel.nl/den-haag/vruchtenbuurt>
<https://sterkopstroom.nl>

Verduurzamen? De Vruchtenbuurt geeft het goede voorbeeld

NOUD DUMOULIN WOONT NU BIJNA ANDERHALF JAAR IN DE VRUCHTENBUURT. SINDS EIND MEI IS HIJ RAADSLID VOOR DE VVD IN DE HAAGSE GEMEENTERAAD. DUURZAAMHEID EN MILIEU ZIJN DE THEMA'S WAAR NOUD ZICH BINNEN DE GEMEENTERAAD STERK VOOR MAAKT.

Op een zonnige middag spreek ik hem op zijn dakterras met een fenomenaal uitzicht over de stad. Hij vertelt gedreven over zijn ambities in de gemeentepolitiek. Dat hij twee jaar na de verkiezingen gemeenteraadslid is geworden, kwam onverwacht. Zijn partij deed een beroep op hem om zitting te nemen in de gemeenteraad, een avontuur dat hij is aangegaan. Hij werkt nu drie dagen per week als ambtenaar bij het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties en de rest van zijn tijd is hij actief als raadslid.



De combinatie ambtenaar en gemeenteraadslid bevalt goed. Hij vindt het een voordeel dat hij weet hoe de ambtelijke wereld in elkaar zit. Hij snapt bijvoorbeeld de ambtelijke processen die achter het beantwoorden van vragen van raadsleden zitten. Verder was hij aangenaam verrast door de prettige omgangsvormen, terwijl er ook voelbare spanning aanwezig kan zijn.

Als kersvers raadslid liet hij direct van zich horen. 51% van de woningen in Den Haag behoren tot een VvE (Vereniging van

Eigenaren). Voor kleine VvE's bestaan specifieke subsidies voor verduurzaming.

Noud kwam erachter dat maar elf van die VvE's in Den Haag gebruik maken van de subsidie. Voor Noud was dat reden om vragen te stellen aan de voor duurzaamheid verantwoordelijke wethouder. Hij vroeg zich af hoe het kan dat VvE's de voordelen en subsidie-mogelijkheden van verduurzaming zo moeilijk weten te vinden? Noud pleit ervoor dat de gemeente zich meer inzet om bewoners te ondersteunen. Er bestaat al een VvE-balie bij de gemeente. Behalve de meer algemene informatie die de gemeente nu geeft, is meer hulp aan de leden van een VvE gewenst. Noud denkt dan aan praktische zaken zoals het zoeken naar een betrouwbare aannemer en het doorrekenen van de kosten. Kortom, drempels wegnemen. "Alleen zo krijg je mensen mee in één van de belangrijkste opgaven voor Nederland, verduurzamen en uiteindelijk klimaatneutraal worden" volgens Noud.

Hoe duurzaam is de Vruchtenbuurt?

Hij wijst naar de vele zonnepanelen op de daken rondom zijn dakterras; de Vruchtenbuurt is aan de slag gegaan met verduurzamen. Daaraan zie je volgens Noud dat bewoners zich betrokken voelen. Door succesvolle initiatieven als Warm in de Wijk raken bewoners enthousiast. Hij maakte onlangs kennis met de voorzitter en is onder de indruk van de inzet en de professionaliteit. Dat bewoners van de Vruchtenbuurt het voortouw hebben genomen om de duurzame warmtevoorziening in de buurt te ontwikkelen is volgens Noud is een treffend voorbeeld van een geslaagd bewonersinitiatief. Zulke initiatieven tonen wat Noud betreft dat verduurzaming een sociale opgave is. De uitdaging is om mensen achter je krijgen. Dat doe je als gemeente door initiatieven aan te moedigen, bestaande projecten te koesteren en goede voorbeelden op te schalen. Warm in de Wijk krijgt bijvoorbeeld van de gemeente "opgroeierecht", dat wil zeggen ruimte, tijd en ondersteuning om een volwaardig warmtenet uit te rollen. Ook met het succesvolle autodeel project DEELT biedt de Vruchtenbuurt inspiratie voor andere wijken in de stad.

Wat valt verder op in zijn nieuwe woonomgeving?

De onderlinge verbondenheid in de wijk valt hem vooral op. Mensen zeggen elkaar gedag en letten op elkaar. "Het geeft bijna een dorpsgevoel, terwijl je in de grote stad woont".

Noud Dumoulin is van plan om de eerstvolgende koffieochtend in het buurthuis van de Toekomst bij Achilles te bezoeken en nodigt wijkgenoten van harte uit om mee te denken over wat de gemeente (beter) kan doen, op het thema duurzaamheid en in de buurt. Hij is ook bereikbaar via noud.dumoulin@denhaag.nl.

HKV ACHILLES

Topper Britt uit de Ananasstraat is Europees Kampioen korfbal

BRITT IS SINDS HAAR 4^E JAAR LID VAN HAAGSE KORFBALVERENIGING ACHILLES IN DE VRUCHTENBUURT. HIER IS ZE VAN KANGOEROE UITGEROEID TOT EEN VAN DE STERSPELERS VAN ACHILLES C1.



Met de C1 is ze in de zaal- en veldcompetitie in de 1^e klasse kampioen geworden, waardoor ze met haar team twee keer mee mocht doen met de strijd om het Nederlands Kampioenschap van de 1^e klasse.

Het avontuur begint als Britt als 14-jarige door haar coaches wordt aangemeld voor de selectiewedstrijden van RTC West Den Haag U 15. De selecties tussen de spelers van verschillende

verenigingen waren in de Sportcampus in Den Haag. Na twee rondes werd ze gekozen voor de selectie van 20 jongeren onder de 15 jaar.

Een challenge tussen de regioteams bepaalde uiteindelijk wie er Oranje mocht vertegenwoordigen op het EK in Polen. RTC West Den Haag was de grote winnaar en zij mochten naar Jadwisin nabij Warschau.

Op Schiphol ontstond de saamhorigheid van het Oranjeteam al. Iedereen herkende de teamgenoten direct aan de oranje shirts. Hoewel ze in het vliegtuig werden aangezien voor Oranjefans op weg naar een voetbalwedstrijd, maakten ze al snel duidelijk dat het om hun eigen sport ging: korfbal! En zo stond Britt bij de eerste wedstrijd het Wilhelmus mee te zingen met haar teamgenoten.

Als Oranje international vertegenwoordigde zij ons land tijdens het EK in Polen!

Een bijzonder moment voor de spelers, meegereisde ouders, familieleden en vrienden. Maar ook voor haar coaches en teamgenoten van de C1 bij HKV Achilles. Zij volgden thuis de wedstrijden via de groeps-app en beschikbare live-streams.

Britt: *"Het is gewoon heel erg leuk! Vooral het korfbal met alle deelnemende landen. Het feesten, het klooiën, het praten en het zingen met de Poolse, Duitse, Slowaakse en Portugese tegenstanders. We zaten met de spelers van de deelnemende landen bij elkaar in hetzelfde hotel. En we aten ook in dezelfde ruimtes, daar door werd het super gezellig en leuk om elkaar te leren kennen!"*

De supporters lieten tijdens de wedstrijden ook goed van zich horen. Met Britt waren haar zus Bo, haar vriendin Manelle en ouders

Bastiaan en Marieke meegereisd om aan te moedigen. Veruit het merendeel van de plekken in de sporthal werd bezet door het Oranjelegioen. De hal kleurde al snel oranje en overall hingen Nederlandse vlaggen.

Ze hebben alle wedstrijden gewonnen. Een grote verrassing waren de Portugezen met best een sterk team. Die wedstrijd was even spannend, maar ook dit duel wonnen ze uiteindelijk met een overtuigende uitslag.

Zoals bij ieder EK veranderde de sporthal aan het einde van de middag in een grote feestzaal. De Nederlanders liepen de polonaise en de spelers en coaches van de andere landen werden meegenomen. Ze gingen met zijn allen van links naar rechts. Ze leerden een speciale dans van de Slowaken en traditionele Poolse, Portugese en Duitse danspassen.

Bastiaan: *"Het feit dat je haar daar ziet spelen als 14-jarige in een EK in Polen is een moment om ongelooflijk trots op te zijn." En Marieke met een knipoog: "Ik vond het knap dat alle 20 selectiespelers aan het eind van de dag de medailles nog niet waren kwijtgeraakt."*

Britt: *"Ik zou het zo weer doen, omdat het een hele leerzame ervaring voor me is geweest en het is gewoon heel leuk. Wat ik wel heb gemist zijn mijn teamgenoten van de C1 om lekker mee te spelen op het veld."*



Kom eens kijken bij HKV Achilles!

Heb je zin om een kijkje te nemen op 'het veld'? Het korfbalveld en de tennisbanen op het Pomonaplein zijn altijd klaar voor actie. De ingang vind je tegenover Loft, door de poort. Kom gezellig langs en doe mee!

HKV Achilles, meer dan een club

Beweeg *Interne kracht*
Stretch *Loslaten*

de Kristallen naald

YOGA • TAI CHI • QIGONG

www.dekristallennaald.nl

 **Quality Computer Centre**
Vertrouwd sinds 1997

Goudreinetstraat 253
2564 PS • Den Haag
070 - 323 69 91
info@qualitycomputer.nl
www.qualitycomputer.nl

ADVIES
Over aanschaffen van
Smartphones & Tablets
Laptops, Desktops

VERKOOP
Hard- & software
Smartphones & Tablets
Cartridges & Printers

REPARATIE
Smartphones & Tablets
Laptops & Desktops
Printers & Monitoren

HULP AAN HUIS
Instellen van Netwerk
Back-ups, Printers
E-mail & meer...



Voor informatie kunt u altijd bellen of onze website bezoeken

 **Stichting Eykenburg**
Zorg en begeleiding voor senioren

'Elke dag waardevol en betekenisvol'

Stichting Eykenburg biedt een veelzijdig zorgaanbod passend bij uw persoonlijke situatie en behoeften. Bij u thuis of op een van onze woonzorglocaties in Den Haag. De wensen van onze cliënten vormen het uitgangspunt van ons handelen, opdat u elke dag als waardevol en betekenisvol ervaart.

Thuiszorg
■ Zorg en verpleging aan huis ■ Huishoudelijke verzorging ■ Begeleiding thuis en casemanagement ■ Palliatieve zorg ■ Persoonsalarmering ■ Dagbesteding ■ Ontmoetingscentrum

Wonen bij
■ Verpleeghuiszorg ■ Kortdurende opname ■ Zelfstandig wonen met zorg op afstand ■ Diagnostisch centrum ■ Levensloopbestendige appartementen ■ Echtparen- en partnerwoningen ■ Hospice Claude Monet

Meer informatie: 070 - 750 70 00 | www.eykenburg.nl

Mooi werk doe je bij Anton Constandse

→ Wij bieden ondersteuning in het leven van mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid, soms gecombineerd met verslaving.

Uniek in herstel Je doet ertoe

Kom bij ons werken en maak het verschil voor een ander:
werkenbijantonconstandse.nl

 **anton constandse**


MARE
UITVAARTBEGELEIDING

Dag en nacht: 070 21 44 369

Een persoonlijk afscheid met rust en zorg samen vormgeven.

Ook voor het vastleggen van uw uitvaartwensen of een vrijblijvende kostenopgave.

Liza Brinkmann-Geerling

www.mareuitvaartbegeleiding.nl

Wat vind jij nu een echte makelaars-auto?



Als makelaar ben ik toe aan een nieuwe leaseauto. De huidige trouwe Kia mag na 5 jaar terug naar de leasemaatschappij. En laat me je vertellen, de keuze bijna net zo lastig als het vinden van een droomhuis voor een klant!

Een snelle sportwagen klinkt verleidelijk. Zo'n glimmende bolide die je doet denken dat je iedere dag in een actiefilm speelt. Maar, laten we eerlijk zijn, hoe vaak sta ik niet vast in het verkeer? Bovendien, probeer maar eens een parkeerplek te vinden voor zo'n scheurrijzer in de Appelstraat.

Een elektrische auto dan? Heel duurzaam en goed voor ons groene imago. "Kijk eens hoe milieubewust ik ben," zou ik kunnen zeggen terwijl ik stilletjes over de Mient zoef. Toch zie ik mezelf weer stuntelen met die laadpalen. Ooit geprobeerd om een laadkabel in de regen aan te sluiten? Ik wel, maar is geen pretje. Zo ook de "laadstress" wanneer de accu leeg begint te raken.

Misschien een dure, luxe auto? Het perfecte statement: "Kijk mij eens succesvol zijn." Alleen vraag ik me af of dat wel de juiste boodschap is. Klanten willen een makelaar betrouwbaar is, geen ster in een Hollywoodfilm.

Dan blijft de eenvoudige, praktische auto over. Zo eentje waarmee je zonder poespas de buurt in rijdt en waarmee je gewoon even naar de supermarkt kunt. Het straalt uit dat je met beide benen op de grond staat. Maar ja, hoe spannend is dat nou weer?

Dus daar sta ik, nog steeds zonder nieuwe auto. Eén ding is zeker: welke auto het ook wordt, hij zal me altijd herinneren aan de zoektocht naar de perfecte match. Net zoals bij het vinden van jouw nieuwe thuis.

In de tussentijd, als je een makelaar ziet die twijfelend langs de autoshowroom struint, zwaai dan even. Misschien ben ik het wel, nog steeds op zoek naar de ideale auto. Net als vele zoekers in de huidige krappe markt naar hun droomhuis.

Ferry Rodenburg
Register Makelaar Taxateur

Remko met een K



POMONA

Voor we naar Den Haag verhuisden, woonden we in een Loggerstraat. Ik wist eigenlijk niet wat dat was maar het bleek een bootachtig schip. In de wijk waren, naast een Boeier-, Botter-, Hoogaars-, Jachten- en Tjotterlaan ook een Treiler-, Aak-, Sloep- en Praamstraat.

Kort gezegd, wij woonden in de Schepenbuurt. Logisch. Nederland was vroeger een zeegaande natie.

Die geschiedenis heeft niet alleen zijn weerslag gehad op onze welvaart en onze straatnamen maar ook op ons taalgebruik. Er zijn talloze spreekwoorden en gezegden waarin een verwijzing zit naar de scheepvaart. Een schot voor de boeg geven, de wind in de zeilen hebben, voor Pampus liggen, onder zeil gaan, het over een andere boeg gooien, overstag gaan, alle hens aan dek, driemaal is scheepsrecht, kielhalen, opkalefateren, en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Nu wij in de Vruchtenbuurt wonen, merk ik dat er ook ontzettend veel uitdrukkingen zijn waarin fruit een prominente rol speelt. Het lijkt een appeltje eitje, zo'n stukje te bedenken maar dat is gelul van een dronken aardbei. Tussen pruimen en kersen zittend moet ik soms door de zure appel heen bijten en gaan met die banaan. Als ik regelmatig een stukje wil schrijven, hoort dat bij het proces. Wie bang is voor bramen, moet uit het bos blijven. Naar rijpe kersen klimt men hoog en als het lukt, smaakt die perzik naar meer.

Het leuke aan taal is dat er altijd appels op gouden benen zijn. Spreekwoorden geven je het appeltje voor de literaire dorst. Het zijn de krenten in de pap, de kers op de taart. Maar zelfs als je kunt spreken als gouden appels op zilveren schalen, onthoudt dat ook in de lekkerste appeltaart zich wel een pit bevindt. De gek die zich zijn eigen tomaten laat verkopen is de pisang. Als je vervolgens van God noch zure pruimen weet, kan het zijn dat je voor rare druif wordt uitgemaakt.

Schrijven is als een appelboom, je moet alleen zelf de appels plukken. Spreekwoorden kunnen daarbij wel de kastanjes uit het vuur halen als je het even niet meer weet.

De Nederlandse taal zit zo vol als een pot met peren met verwijzingen naar fruit. Heel veel gaan over appels en peren maar die kun je niet met elkaar vergelijken. Een gezegde met meloen, abrikoos of pompoen ben ik niet tegengekomen helaas. Mandarijnen en sinaasappelen alleen in de vorm van de Appeltjes van Oranje.

De Godin van de boomvruchten, het oude besje Pomona, waakt over ons. Dat vind ik een geruststellende gedachte.

Yoga met Marijke van der Tas

door Isabella Spaans



**‘Je kan het beter
beoefenen wanneer
het goed met je gaat,
dan wachten
tot het niet goed
met je gaat’**

MARIJKE VAN DER TAS (69) IS EIGENARESSE VAN DE CIRKEL VAN BHAVANA, EEN YOGASTUDIO GELEGEN OP EEN STEENWORP AFSTAND VAN DE VRUCHTENBUURT. SINDS EEN AANTAL JAAR WOONT ZE ZELF IN DE VRUCHTENBUURT. WE SPRAKEN HAAR OVER EEN LEVEN LANG YOGA EN HET LEVEN IN DE BUURT.

Wat was jouw eerste kennismaking met yoga?

Ik werkte rond mijn twintigste in een natuurvoedingswinkel waar we achter een ruimte hadden waar je yoga kon doen. Daar begon ik met Okido yoga, een yogavorm waar je tegenwoordig niet meer veel over hoort.

En toen?

Toen volgde ik een Shiatsu-opleiding, een Japanse vorm van massage, en ben ik aan huis massages gaan geven. Op een dag kwam Corrie Koot bij me langs (een beroemde Nederlandse non en yogalerares die bekend stond om haar bijzondere combinatie van religie en yoga, red.). Ze had van me gehoord. Heel bijzonder

natuurlijk om een non te masseren, want die mogen normaal niet aangeraakt worden. Na afloop zei ze: 'Ik vind jou zo geschikt hiervoor', en nodigde ze me uit om in haar yoga studio Shiatsu-massages te geven. Niet veel later mocht ik aanschuiven bij het yogadocentenoverleg, en na vier overleggen zei ze: 'jij moet de yogadocentenopleiding gaan doen.' En al na een half jaar mocht ik, tot mijn eigen verbazing, les gaan geven. Ze zei: 'Jij kan dit'.

Welke rol heeft yoga in de loop der jaren in jouw leven gespeeld? In 1985 heb ik mijn eigen yogaruimte geopend op de Wognumstraat, waar ik tot de dag van vandaag yogalessen verzorg. Ik heb dus Okido yoga gedaan, Hatha yoga, Iyengar, Critical Alignment, Bikram yoga, voice dialogue, maar ook les gehad in diverse vormen van meditatie zoals Zen, Patanjali en Vipassana. Ik heb veel lessen bezocht van anderen, en uiteindelijk daar een eigen stijl in gevonden.

Hoe zou je jouw yogastijl typeren?

Het belangrijkste van yoga vind ik dat je kleine dingen in je dagelijks leven kan toepassen. Hoe sta ik? Wat doe ik met mijn schouders? Hoe loop ik? Waar is mijn aandacht? Hoe ben ik in de studio terecht gekomen? Ben ik er bewust heen gelopen, of vloog ik alle kanten op? Voor mij is dit het allerbelangrijkste van yoga; niet of je in allerlei moeilijke houdingen kan komen. Sta je te hangen op een heup? Ja, geen wonder dat je scheef wordt. Dat soort dingen.

Je bent dus altijd door blijven leren. Terwijl je ook zou kunnen zeggen: ik teer op de enorme ervaring die ik heb. Waar komt die leergierigheid vandaan?

Als ik niet zou blijven leren en nieuwsgierig zou blijven, zou ik stoppen. Het gaat mij niet om het geld; het voedt mij ook. Ik merk het aan wat ik van de mensen terugkrijg. Onlangs verhuisde er een vrouw naar het buitenland en die zei tegen me: 'Ik hoop dat ik nog iemand kan vinden zoals jij, dat wordt nog een hele klus.' Of een vrouw die op les kwam in de veronderstelling dat zij geen buikspieren had omdat haar fysio dat had gezegd, en tijdens de les merkte dat ze die wel degelijk had, wat heel veel emoties bij haar losmaakte. Of een vrouw die afbelde omdat ze door haar rug was gegaan, een les later toch maar kwam, twintig minuten heeft gehuild en zonder rugpijn de deur uit ging. Ze komt nu twee keer in de week. Snap je? Dat voedt mij ook.

Hoe is het om als yogadocent een yogales van een ander te volgen?

Niet makkelijk, haha. Als ik zie dat iemand iets raars doet, dan kan ik het haast niet laten om te corrigeren. Beroepsdeformatie! Ik vroeg eens een docent om een oefening te laten zien. En terwijl ze dat deed, zag ik zó een wervel uit haar rug steken. Tsjja, toen ben ik niet meer teruggegaan.

Wat heeft jouw ervaring als yogadocent je geleerd over mensen?

Dat het ons niet geleerd is om in het hier en nu te zijn. We vliegen alle kanten op. Het is ons niet geleerd om echt te voelen wat er van binnen gebeurt. Hoe is het nou écht van binnen? Ik zie het na de yogales: mensen zijn nog niet in de kleedkamer of ze staan alweer met hun mobiele telefoon of ze hebben alweer hele verhalen, in plaats van dat ze de rust meenemen. Alsof ze het uurtje dat ze net gehad hebben proberen in te halen in de kleedkamer. En dat is geen oordeel hè? Maar zo gaat dat gewoon.

Die drukte, het denken, gaat altijd maar door, zelfs 's nachts, en het denken is oordelend, en zit vaak vol zelf opgelegde dingen. En als

het altijd maar druk is in je hoofd, is er geen ruimte voor inzicht. Dus die rust vinden is belangrijk. Maar je moet het wel voor jezelf over hebben, jezelf belangrijk genoeg vinden. Als je dat bewustzijn niet belangrijk vindt, kom je jezelf op een goede dag tegen. Dan gebeuren er dingen in het leven waarbij je dat bewustzijn juist heel hard nodig hebt. Dus dat kan je maar beter beoefenen als het goed met je gaat, dan dat je wacht tot het niet goed met je gaat. Want dan is de drempel ineens heel hoog.

En wat heeft het je over jezelf geleerd?

(Glimlachend) Nou dit dus. Exact hetzelfde. Ik was heel erg afwezig, ik werkte alleen maar. Ik was echt een workaholic - daar haalde ik mijn bestaansrecht uit.

Sinds een tijdje woon je in de Vruchtenbuurt. Hoe bevalt dat? Voel je je al een echte Vruchtenbuurter?

Een van mijn eerste ervaringen was dat ik twee mensen uit de straat de politie zag bellen, nadat ze een bezorgbusje een auto in de straat hadden zien beschadigen. 'Is die auto van u?', vroegen ze toen ik kwam aanlopen. Nou nee, maar ik vond het wel erg lief en oplettend van ze. Hiervoor woonde ik in het Zeeheldenkwartier, en de mensen groeten elkaar hier in de Vruchtenbuurt veel meer. Maar het is natuurlijk geen eenrichtingsverkeer - het kan ook aan mijn uitstraling liggen.

Waar kom je graag?

Bij Appels & Peren, vind ik heel lekker. En de toko, daar kan je ook heel lekker vegetarisch eten halen. Het postkantoor is dichtbij, de groenteboer is dichtbij. Heel fijn.

Heb je tot slot nog advies voor mensen die overwegen met yoga te beginnen?

Een proefles boeken en gewoon eens gaan proberen. Gaan voelen, of het goed voelt, of het bij je past. Zorg dat je niet meteen aan een jaarabonnement vastzit, maar ga gewoon eens rondshoppen en proeflessen volgen. Het is ook altijd fijn als je iemand kent die iemand kan aanbevelen, en ook dan: gewoon eens een proefles doen.



Wethouder Sport Hilbert Bredemeijer en Leontien van Moorsel

Grand Depart Tour de France Femmes zet Den Haag in het geel

door Jeanet van Wijk

OP 12 AUGUSTUS WAS HET ZOVER. VANUIT ROTTERDAM WERD DE EERSTE ETAPPE VAN DE TOUR DE FRANCE FEMMES VERREDEN. 154 WIELRENSTERS KOERSTEN DWARS DOOR DEN HAAG NAAR DE FINISH IN KIJKDUIN.

Enthousiaste wielervrienden uit de wijk hebben vast langs de route gestaan om dit evenement mee te maken. Het was immers een unieke kans om een belangrijke wieleretappe te zien op loopafstand van je huis.

De redactie van de VruchtenPers vroeg zich af wat er allemaal komt kijken bij de organisatie van een grote wieleretappe. Peter Korteling, de projectleider van de Tour de France Femmes van de gemeente Den Haag gaf een inkijkje. Ik spreek Peter op 24 juli, een krappe drie weken voor de start. Na een jaar van voorbereiden is hij vol vertrouwen over het goed verloop van de etappe.

Hoe het begon. Hoe komt de keuze voor een etappe tot stand?

Peter Korteling legt uit.

Den Haag sloot samen met Dordrecht aan bij de zogenaamde bid-procedure van Rotterdam.

Deze gemeenten namen het initiatief om een "Grand Depart" (start van een grote wielerronde) binnen te halen. De gemeenten dienden hun aanbod in bij de A.S.O. De A.S.O. is de Franse organisator van onder andere belangrijke wielervedstrijden zoals de Tour de France, de Vuelta, Parijs-Nice, Parijs-Roubaix, Luik Bastenaken-Luik en de Waalse Pijl.

"De ambitie van de gemeente Den Haag is om één keer per jaar een groot sportevenement met internationale allure te organiseren. Het mede organiseren van de openingsetappe van de Tour de France Femmes bood die mogelijkheid. Een wieleretappe paste ook bij een door de gemeente gestart project om meer Hagenaars en Hagenezen te inspireren om te gaan fietsen. Een win-win situatie dus" aldus Peter.

Het College van Burgemeester en Wethouders was enthousiast, maar had wel wat wensen. Zo vond het College het belangrijk om de route door stadsdelen als Zuidwest te laten lopen. Het College



hechte er aan om wat meer kwetsbare wijken en hun bewoners uitdrukkelijk te betrekken bij dit evenement. Dat is gelukt. De route gaat door 5 van de 8 stadsdelen. Hierbij doorkruist het twee keer Den Haag Zuid West en er wordt hard gefietst op de Vaillantlaan en dwars door het Zuiderpark. Een andere wens van het College was dat de finish in Kijkduin zou plaatsvinden. Na jarenlange bouwactiviteiten bood de finish een mooie kans om het nieuwe Kijkduin en de ondernemers positief in het zonnetje te zetten.

En dan begint de voorbereiding. Hoe gaat dat?

“Om een zo’n complex evenement goed en veilig te laten verlopen is een strakke afstemming nodig. Het was een uitdagende opdracht. Verschillende werkgroepen met hun eigen discipline zoals de communicatie, de veiligheid, de vergunningverlening en sportieve activiteiten, werkten nauw met elkaar samen. Er was steeds intensief overleg”

Welke ketenpartners zijn betrokken bij de organisatie?

Peter geeft aan dat het er behoorlijk wat zijn. Uiteraard heeft de politie een belangrijke rol maar ook andere organisaties zijn onmisbaar. Denk aan Team Intro, van de verkeersregelaars, de Beveiliging en ook de bedrijven die zorg dragen voor de verkeersborden en het plaatsen van hekken. De gemeente Rotterdam is verantwoordelijk voor de vergunningsaanvragen.

Obstakels op de route?

Peter licht toe dat in de eerste plaats de gemeente aan zet is om de route uit te zetten. De A.S.O. als organisator van de Tour was wel nauw betrokken. Daarnaast was Rotterdam actief om alle benodigde vergunningen aan te vragen. Er zijn namelijk heel wat vergunningen nodig om de gewenste route te realiseren.

“Op zich zijn de wegen in Den Haag goed onderhouden en dus geschikt voor het uitzetten van een veilige route. Maar er waren nog genoeg uitdagingen te overwinnen.

Er moest namelijk aan nogal wat specifieke eisen worden voldaan. De wegen moeten bijvoorbeeld breed genoeg zijn voor het peloton. Er mogen geen haakse bochten en te veel rotondes in het parcours zitten. Een verkeersheuvel op de weg is niet gewenst. Het is ook bijzonder dat we hebben gekozen voor een binnenstedelijke finish. Uiteindelijk is het gelukt om een veilige route voor de rensters en een prachtige route voor het publiek te realiseren door vijf stadsdelen. Dat vraagt soms geduld en creativiteit. Zo was het bijvoorbeeld nodig om op driekwart van de Vaillantlaan

de fietssters naar een tegenovergestelde rijrichting te sturen om zo de ambulances onbepert toegang te blijven geven tot HMC Westeinde”.

Het parcours loopt dwars door het Zuiderpark. Een bijzondere uitdaging vertelt Peter. “Tijdens de etappe organiseren we in het Zuiderpark ook een fietsfestival met allerlei activiteiten. Er zijn bijvoorbeeld BMX races en fietslessen. Wij bieden lokale verenigingen de kans om zich presenteren. De etappe is op een groot scherm te volgen en kinderen kunnen er hun eigen spandoek maken om de rensters aan te moedigen. Voor bewoners rond het Zuiderpark en omgeving een kans om de wielrensters van dichtbij te zien en zelf ook actief bezig te zijn.

Het parkoers op die plek vroeg wel wat aanpassingen. Op de hoek van de Loosduinsekade en de Zuiderparklaan moest de daar staande ANWB-paal tijdelijk worden verwijderd. Ook zijn bij de ingang en uitgang van het Zuiderpark lantaarnpalen, pollers en lichtmasten tijdelijk weggehaald”.

Een paar weken vóór de start van de etappe werd op een opvallende manier aandacht voor de etappe Tour de France Femmes gevraagd. Iedere lantaarnpaal op de 21 kilometer tellende route door Den Haag was voorzien van een gele trui. Zo’n 900 lantaarnpalen markeerden op deze manier de route die de rensters de 12 augustus afleggen.

Laatste vraag aan Peter Korteling: hoe kijk je op de organisatie van de etappe terug? De goede samenwerking en afstemming stemmen hem voorafgaand aan de etappe tevreden. Hij is er vooral trots op dat de gemeente Den Haag de eerste stad buiten Frankrijk is die een aankomst van een Tour de France Femmes etappe mocht organiseren.

De kers op de taart? Als een Nederlandse renster de eerste gele trui in Kijkduin krijgt uitgereikt. Hij hoopt op Lorena Wiebels voor de eerste etappe en Demi Vollering als winnares van de Tour de France Femmes.

De eerste etappe van de Tour de France Femmes ligt inmiddels achter ons. De mediterrane tempersturen zorgden voor een echt Zuid Frans Tour de France gevoel op 12 augustus. Langs de route zagen we veel enthousiaste toeschouwers en er heerste overal een ontspannen sfeer. Met een massasprint op Kijkduin werd de etappe beslist met Charlotte Kool als winnaar. Toch een Nederlandse renster in het geel. Peter Vollering en zijn team kunnen meer dan tevreden terugkijken.

joint movement

praktijk voor massage & coaching

Ervaar de kunst
van het (aan)raken



www.jointmovement.nl
Abrikozenstraat 25A
2564 VK Den Haag
06 200 888 92

Ontdek een wereld vol
avontuur na schooltijd
bij de outdoor BSO van
Zo bij Ferguson



Muurbloemweg 41, Den Haag
tel: 06 15 45 37 77
ferguson@zokinderopvang.nl
www.zokinderopvang.nl



jac. bennebroek

Service & kwaliteit

- * IJzerwaren - gereedschappen - elektra - hulshoudelijke artikelen en nog veel meer
- * Jac. Bennebroek is één van de oudste, zo niet "de oudste zaak" in de Vruchtenbuurt.
- * Vlierboomstraat 507 (hoek Abrikozenstr.) tel. 070-3680777

www.jacbennebroek.nl  

Sleutels klaar terwijl u wacht!



M&O

FYSIOTHERAPIE
MANUELE THERAPIE

FYSIOTHERAPIE

ORTHOPEDISCHE MANUELE THERAPIE

SPORTFYSIOTHERAPIE

GESPECIALISEERDE FYSIOTHERAPIE AAN HUIS

LONGFYSIOTHERAPIE

ECHOGELEIDE PERCUTANE ELECTROLYSE
EN SHOCKWAVE VOOR PEES-SPIERKLACHTEN

DRY NEEDLING | ECHOGRAFIE

070 368 89 57

8 LOCATIES IN DEN HAAG!

Akeleistraat 35 M | Goudenregenplein 12
Laan van Meerdervoort 633 | Mimosastraat 4, 7 en 14
Oude Haagweg 577 | Weimarstraat 128 (Xcelsior)
info@mnofysio.nl

M&O IS AANGESLOTEN BIJ

FysioGroep
Haaglanden

luchtwerk

Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie
De Specialisten van Nederland

traumanet



Chronisch ZorgNet

veiligheid.nl

SNRW

Artrose Netwerk
Regio Haaglanden

www.MNOFysio.nl

Arend Coaching

Vind jouw vleugels naar groei & balans

Met behulp van oosterse & westerse inzichten
Zet vandaag nog de stap!

Marleen Arends
Appelstraat 22 | Den Haag
info@arendcoaching.com
06 28 52 52 08

- * maatwerk
- * coach & arts
- * lichaamsgericht
- * o.a. stress & burn-out

www.arendcoaching.com

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

STRAATVERTEGENWOORDIGER AAN HET WOORD: AARDBEISTRAAT

door Isabella Spaans

Veel huizen gaan van generatie op generatie - mensen blijven hier graag wonen



Emmanuel van der Kallen (47) kwam op zijn 26^e in de Aardbeistraat wonen en is er inmiddels straatvertegenwoordiger. Sinds wanneer precies weet hij niet, maar minstens 13 jaar: hij staat al sinds de oudste Vruchtenpers in het online archief -uit 2011- in het rijtje vertegenwoordigers. Vrijwilligersfuncties zijn deze makkelijk niet vreemd: hij staat onder andere achter de bar bij zijn zoons kanovereniging, helpt bij de zeilvereniging en is penningmeester bij een vastgoedvereniging.

Waar haal je de energie vandaan om naast je eigen zaak nog zoveel op vrijwillige basis erbij te doen?

Verenigingen hebben vrijwilligers nodig. Je kan wel denken 'dat moet iemand anders dan maar doen', maar zo steek ik niet in elkaar. En ik ben sowieso niet van het stilzitten. En als je in een fijne buurt woont, dan mag je daar zelf ook moeite in steken.

De Aardbeistraat is met 38 huizen maar een kort straatje, hè?

Er is weleens geopperd dat ik de Mispelstraat er ook bij zou doen, omdat dat ook een korte straat is. Dat was leuk bedacht, ik ken er ook wel wat mensen, maar het is niet zo dat je de oren en de ogen kan zijn van een andere straat, of daar dingen kan regelen. Dus het was handiger om daar een eigen straatvertegenwoordiger te hebben.

Wat maak je zoal mee als straatvertegenwoordiger?

Het is niet een straat waar heel veel gebeurt, dus ik ben er voor mijn gevoel niet heel actief mee bezig. Maar wanneer er bijvoorbeeld iemand overlijdt, regelen we met z'n allen een bloemstukje. Er was eens een buurvrouw die zei dat er een busje op de hoek met de Meloenstraat altijd net voor haar raam geparkeerd stond, dat vond ze niet prettig. Dus toen zei ik: nou, hij woont daar, haha. Dat is niet iets wat ik als straatvertegenwoordiger hoef op te lossen. Als je

er samen niet uitkomt dan kan ik kijken of ik je verder kan helpen, maar ik ben geen bemiddelaar. Ik ben wel sociaal betrokken en ik houd een oogje in het zeil.

Wat kan je ons vertellen over de Aardbeienstraat?

Het is een heel sociaal straatje, de meeste bewoners kennen elkaar wel en zijn betrokken. Er zijn ook mensen die dat niet zijn, die bijvoorbeeld niet naar het straatfeest komen, en dat is ook prima, dat mag ook. Maar als ik een ladder nodig heb, zet ik dat in onze straatapp en dan heb ik binnen vijf minuten een ladder voor mijn deur staan. Wat ook bijzonder is, is dat veel huizen van generatie op generatie worden doorgegeven. Ik kan zo vijf voorbeelden noemen van burens die in het huis van hun ouders wonen, bewoners die hier dus ook geboren zijn. Mensen blijven hier graag wonen.

Heeft de Aardbeienstraat bijzondere inwoners?

Toen we hier kwamen wonen waren er opvallend veel onderwijzers, hoogleraren. Nu hebben we veel muzikale bewoners: een zangeres die met haar band optrad met Muziek in de Vruchtenbuurt, een trompettist die nu met zijn band in Zuid-Frankrijk zit, en zijn vrouw zingt ook.

Hoe kijk jij als makelaar naar de Vruchtenbuurt?

Wat ik zelf heel fijn vind is dat het hier gewoon een beetje voelt als een dorp. Wanneer je over straat loopt groeten mensen elkaar. Ik spreek met klanten geregeld af bij Op de hoek, mijn wijn haal ik bij Marthijn van Port Reffe, soms even ouwehoeren bij Bennebroek, onze kinderen zaten bij elkaar in de klas. Via de basisschool ken je weer andere ouders uit de buurt. En je zit zo op het strand. Vanuit mijn werk merk ik wel dat mensen de Vruchtenbuurt soms wat ver bij de snelweg en het centrum vandaan vinden. Dan rij je Den Haag binnen, en dan moet je nog een half uur. Maar ik vind het hier heel gemoedelijk wonen.

Watersport in het bos

EEN BEETJE VERSTOPT IN DE BOSJES VAN PEX HUIST SCOUTINGVERENIGING MACDONALD.

EEN VERENIGING VOOR WATERSCOUING WEL TE VERSTAAN.



Misschien niet de eerste plek waar je die zou zoeken. Toch bestaat MacDonald in 2026 al honderd jaar en is het clubgebouw in de Bosjes van Pex al een groot deel van die periode de uitvalsbasis. Een kennismaking met deze - net buiten de Vruchtenbuurt - gelegen club. Bestuurslid en Vruchtenbuurter Emiel Rutten vertelt er alles over.

Van welpen tot zeeverkenner en meer

Emiel: "Zo'n achttien jaar geleden kwam ik met mijn vrouw Janneke hier terecht, toen we een club zochten voor onze zoon Niels van toen zes jaar. We zochten een bezigheid zonder competitie. Zelf heb ik me - ondanks mijn fanatieke scouting-ouders - in mijn jeugd juist afgekeerd van de scouting, maar op de een of andere manier raakten we nu toch hier verzeild." Het feit dat Emiel - en ook zijn kinderen; naast Niels is ook dochter Janna een enthousiaste waterscout - er nog steeds rondloopt, inmiddels zelfs als betrokken bestuurslid, laat zien dat ze destijds op de juiste plek zijn beland. Emiel: "Bij het brengen van de kinderen ging ik af en toe ook naar binnen, ik wilde ze niet alleen maar afzetten bij het hek. En van het een kwam het ander. Ik werd gevraagd om oudervertegenwoordiger te worden, ik regelde eens wat en ging mee op kamp in de kookstaf. Het is

een warme huiselijke club met veel betrokkenheid. Er ontstaan hier vriendschappen voor het leven en als je niet oppast, zit je dus zo in het bestuur!"

Zelf weet ik heel weinig van scouting, laat staan van waterscouting, dus Emiel geeft me een korte introductie. "We werken met drie leeftijdsgroepen: de welpen (7-11 jaar), de junioren (11-13 jaar) en de zeeverkenner (13-18 jaar). Elke zaterdag is er 'opkomst'. Met de welpen doen we in groepjes dan activiteiten in en rond het groepshuis en in de Bosjes van Pex. De junioren gaan kanoën in de buurt van de Uithof en de zeeverkenner zeilen op de Kagerplassen. In de winterperiode - zo'n beetje van november tot april - wordt er niet gekanoed en gezeild. Dan zijn er opkomsten in het groepshuis en de zeeverkenner doen onderhoud aan de boten. Die liggen in de winter in het gebouw De Madelief in Madestein."

Vanaf 18 jaar zijn de scouts geen jeugdlid meer. Wel kunnen ze toetreden tot de Loodsengroep (18-22 jaar) of de Club van 100 (vanaf 22 jaar). Zo probeert MacDonald continuïteit en betrokkenheid te houden in het ledenbestand. De oudere leden kunnen ook staflid



worden en jeugdactiviteiten als opkomsten en het zomerkamp mee helpen organiseren.

Scouting is voor iedereen

Een van de mooie dingen van scouting bij MacDonald volgens Emiel: "Iedereen kan mee. De groepen zelf lossen allerlei zaken samen op. Als de kinderen kleiner zijn, bij de welpen, is het vooral de staf, maar naarmate ze ouder worden regelen ze bijna alles zelf. Zo hebben de zeeverkeners elke twee weken een zeilweekend en als ze dan niet zelf zorgen dat er boodschappen worden gedaan, hebben ze geen eten. Of ze zorgen dat kinderen die minder mee kunnen komen, ook betrokken worden bij het reilen en zeilen op de boot. En dus leer je hier niet alleen - spelenderwijs - zeilen, maar bijvoorbeeld ook vindingrijkheid en flexibiliteit. En dat leer je voor altijd!"

Duurzaam scouten

Trots is Emiel op de verduurzaming van de vereniging. "Vorig jaar hebben we bij de gemeente meegedaan aan een energie-challenge en zijn we aangewezen als een Haagse Energie Topper. Daar zat een mooi subsidiebedrag aan vast, voor het verduurzamen van het clubhuis en onze vloot. Inmiddels hebben we de vloer geïsoleerd en zonnepanelen gelegd. Dat doen we allemaal zelf met vrijwilligers. Verder gaan we regenwater opslaan om als grijswatersysteem in te zetten, bijvoorbeeld voor het doorspoelen van toiletten en hebben we voorzetrampen geplaatst.

De bootjes met buitenboordmotor die op de Kaag varen, hebben een elektrische motor gekregen en onze oude sleepboot - de trots van de vereniging - krijgt een hybride motor. Daarmee varen we namelijk wel eens wat verder weg, met een sleep zeilvletjes erachter hangend, en dat redt een accu niet." Hij vindt het waardevol dat ze het belang van verduurzamen op deze manier vanuit de praktijk mee kunnen geven aan de jeugdleden.

Clubhistorie

Op de website vind ik later een mooie beschrijving van de geschiedenis van de club. Te lang om hier helemaal op te nemen, maar ik neem je in vogelvlucht mee door de highlights. De MacDonaldgroep

is in 1926 opgericht als landverkenersgroep. In februari 1930 nam de groep de naam MacDonald aan, gelieerd aan de Schotse MacDonald-clan. De kleur van de groepsdas is sindsdien ook de MacDonald-ruit. De groep begon zonder eigen groepshuis, maar in 1939 werd daarvoor de eerste steen gelegd, nadat geld was ingezameld via allerlei fancyfairs. Het bouwen was niet altijd een pretje, want de gekozen plaats bleek precies te liggen boven de oude paarden-begraafplaats van de boerderij van Pex!

Tijdens de oorlog werd padvinderij verboden door de Duitse bezetter en werd het groepshuis gebruikt door de jeugdvereniging van de Duitsers. De opkomsten gingen echter stiekem door en de scoutingspullen waren verstoppt in Bezuidenhout. Waar ze door de bombardementen vervolgens toch verloren gingen. In 1949 werd het herbouwde groepshuis heropend en eind jaren '50 werd het plan opgevat om, naast de landverkeners, een zeeverkenersgroep op te richten. Op 6 september 1958 was dat een feit. Eerst nog met gescheiden jongens- en meisjesgroepen, maar vanaf 1975 werd MacDonald een van de eerste gemengde groepen. Het begon met één roeisloep, gezeild werd er pas later.

Jubilea worden over het algemeen goed gevierd lees ik. Alleen het 95-jarige jubileum werd, vanwege Covid-19, noodgedwongen sober gevierd. Maar de vereniging kijkt nu al uit naar 2026: het jaar waarin ze het 100-jarig jubileum groots zullen vieren met onder andere een gezamenlijk jubileumkamp.

Kerstbomen

MacDonald kan altijd nieuwe leden gebruiken. Dus ben je geïnteresseerd? Neem op zaterdag eens een kijkje bij een opkomst of bezoek de website: macdonaldgroep.nl.

Je kunt de club ook steunen bij de jaarlijkse kerstbomen-actie. De bomen worden vers uit het bos gehaald en desgewenst komen ze je kerstboom thuisbezorgen.

Verder biedt MacDonald de mogelijkheid om het clubhuis te huren voor feesten of allerhande activiteiten. Je kunt er zelfs overnachten.

Meer informatie hierover vind je op de website.

Behoeft u aan (gratis) juridisch advies?



Iedereen wordt wel eens geconfronteerd met een juridisch probleem waar men zelf niet uitkomt en waarbij advies door een deskundige gewenst is. U kunt dan ook nog steeds bij ons terecht voor het maken van een afspraak voor een vrijblijvend adviesgesprek bij ons op kantoor.

Zo kunt u bij (huis)advocaat Eric-Jan Krijgsman terecht voor allerlei juridische aangelegenheden, waaronder die binnen VvE's maar ook op de werkvloer of binnen het gezin. Ook over de mogelijkheden van een schadevergoeding, bijvoorbeeld na een (bedrijfs-of verkeers-) ongeval kunt u kosteloos worden geadviseerd. Daarnaast zijn de ondernemers uit de Vruchtenbuurt van harte welkom voor een kosteloos adviesgesprek, bijvoorbeeld indien problemen bestaan met afnemers of leveranciers. Of wellicht hebt u hulp nodig bij het opstellen van een goede incassobrief? En hebt u als ondernemer wel eens gedacht aan het opstellen van algemene voorwaarden?

Bij (huis)notaris Germaine von Bannisseht kunt u terecht voor alle vragen op notarieel gebied zoals bijvoorbeeld over wijzigingen van een appartementen-splitsing, het oprichten van een B.V. of het maken van een testament of samenlevingscontract.

Ook kunt u bestaande stukken (testamenten, huwelijksvoorwaarden, samenlevingscontracten) laten beoordelen; zijn ze nog steeds up-to date? Het is aan te raden een dergelijke check eens in de vijf jaar uit te laten voeren. Wanneer is dat bij u voor het laatst gebeurd?

Wilt u intussen een kosteloos (eerste) advies van (huis)notaris Germaine of (huis)advocaat Eric-Jan?

Maak dan een afspraak via het betreffende kantoor onder vermelding van "VruchtenPers."

Mocht een afspraak op kantoor bezwaarlijk zijn bestaat ook de mogelijkheid van een bezoek aan huis of een telefonisch consult en/of de mogelijkheid van videobellen.

Drost Juten Netwerk Notarissen
Germaine von Bannisseht
070 – 342 51 00
notarisgb@drostjuten.nl

ScheerSanders Advocaten
Eric-Jan Krijgsman
070 – 365 99 33
krijgsman@scheer.nl

CYNTHIA SCHRIFT



Ontsnap uit de ratrace

Het wordt donker in de speeltuin. Ik begin plaatsvervangend te nagelbijten. De kinderen stuiten in het rond en zo ook de woorden van mijn overwerkte buurvrouw. Terwijl we kijken naar ons spelende kroost gooit ze haar verhaal op de schaaktafel. Ik moet er niet aan denken om in haar schoenen te staan. Ook al loop ik best goed op naaldhakken.

Ze ziet eruit om door een ringetje te halen. Met opgeplakte glimlach en al. Helemaal volgens de laatste mode. Zelfs haar volle lippen, die vorige week nog streepjes waren, doen eraan mee. Maar ze heeft het zwaar. Moe, gesloopt en onvervuld.

Buufs buitenkantje glimt als een hondenkeutel en ik zie mezelf erin weerspiegeld. Ik was haar. Maar inmiddels ben ik een ontsnapte rat, ik race niet meer mee.

Ik vecht tegen de drang om haar te inspireren. Je hebt een vrije wil buuf, daar is de deur! Stap eruit voordat je neergaat! In gedachten veeg ik alle ja maar-tjes die ik van haar hoor van de tafel. Het klaarstaande betoog slik ik in.

Liefdevol hoop ik dat ze binnenkort struikelt over één van haar zelf gecreëerde hindernissen. Om daarna op te staan en de ratio voor eeuwig de mond te snoeren. Vijf dagen per week ploeteren om daarna in je 48 vrije uren je to-do lijstjes af te werken. Alles voor wat aanzien en zekerheid. Dat is geen wens van je hart.

Het hoofd stopt pas met tolleren als je niet meer meedraait. Kom op adem en kiezen kan opnieuw. Ga je voor een nieuwe race in het rad of loop je er vanaf nu met een grote boog omheen? Ik verklap buuf mijn geheimpje niet. Ze mag het zelf ontdekken dat werkt het best.

Maar ik weet dat ieder van ons een kompas heeft ingebouwd. Het hart wijst ons de weg. Voel je een "nee"? Doe het dan niet. Zo simpel is het.

Gelukkig voldoe je aan alle verwachtingen van de maatschappij lieve wijkgenote. Nu nog aan die van jezelf en je zit gebakken. Dan komen we elkaar nog wel eens tegen en hoor ik graag hoe jij je eigen ik ontdekte in het diepst van het donker. Om samen de speeltuin te bestralen met onze verlichte ikken terwijl we zonder zorgen spelen met onze kindertjes.

Bij Goals4Kids staat plezier voorop!

door Julia Kagie

VAN JE PASSIE JE BEROEP MAKEN. WIE DROOMT DAAR AF EN TOE NIET VAN? JULIA KAGIE (23) MAAKT HAAR DROOM WAAR MET GOAL4KIDS. ZIJ BIEDT CURSUSSEN AAN WAAR JONGE KINDEREN DE KANS KRIJGEN OM OP EEN SPEELSE MANIER KENNIS TE MAKEN MET VOETBAL. HOE ZE HAAR PLEZIER IN VOETBAL OVERBRENGT OP PEUTERS EN KLEUTERS? ZIJ VERTELT HET GRAAG.



Julia is opgegroeid in de Vruchtenbuurt en woont er nog steeds. Ondanks haar jonge leeftijd kijkt ze terug op een imposante voetbalcarrière. Op 6-jarige leeftijd begon ze met voetballen bij Die Haghe. In het meidenteam ging het al snel zo goed, dat ze aansloot bij een jongensteam.

Vanaf haar 9^e voetbalde ze in de regionale jeugdelftallen van de KNVB. Op 14-jarige leeftijd kwam ze bij de jeugd van ADO Den Haag terecht. Ze werd uitgenodigd om voor het jeugdteam van Ajax te spelen en werd met dat team landskampioen.

Daarna keerde ze terug naar Den Haag om Eredivisie te spelen. Ze speelde ook in het Nederlands elftal onder 15 tot en met het Nederlands elftal onder 19. Het is lastig om een veeleisende voetbalcarrière te combineren met een betaalde baan. Voor veel voetballende vrouwen is fulltime voetballer zijn financieel niet haalbaar. Dat gold ook voor Julia.

Naast haar intensieve voetbalcarrière studeerde Julia Sport en Management aan de Haagse Hogeschool. Tijdens haar stage deed ze ervaring op met speelvormen voor kinderen tussen twee en vijf jaar. De affiniteit met kinderen heeft Julia van huis uit meegekregen. Haar moeder was gastouder. Zij is gewend om met kinderen van verschillende leeftijden om te gaan en activiteiten te ondernemen.

Zo is het idee ontstaan om cursussen te starten voor jonge kinderen waarin plezier met de bal en bewegen voorop staat. Julia vertelt

dat het lastig is om jonge kinderen aan te melden bij een voetbalclub. Dat kan pas vanaf vijf of zes jaar. Julia vindt het belangrijk om peuters vanaf anderhalf jaar en kleuters van vier tot zes jaar ook te laten voetballen. Door die doelgroep al vroeg kennis te laten maken met voetbal ontwikkelen ze spelendervijze motorische en sociale vaardigheden.

Julia startte in april met de eerste cursus in de gymzaal van basisschool Aquamarijn. De cursussen worden op zaterdag en zondag aangeboden.

Er bleek direct veel belangstelling te zijn. Op het aanbod een gratis proefles bij te wonen reageerden 50 kinderen en hun ouders. De kinderen worden ingedeeld op leeftijd in groepjes van tien.

Voor de peuters en hun ouders biedt Julia spelvormen aan met kleuren en vormen. De focus ligt altijd op de bal en plezier maken met hun ouder. Peuters kun je niet altijd sturen, voor Julia zit de uitdaging erin om ook kindjes in een “nee stand” in beweging te krijgen.

Vanaf vijf en zes jaar gaan kinderen zelfstandig aan de slag, zonder hun ouders. Zij krijgen verschillende oefenvormen aangeboden. Er worden ook partijtjes gespeeld, eerst tegen de ouders en daarna tegen elkaar.

Julia geniet van het plezier bij de kinderen. Dat begint al als ze na het aanmelden een pakket met een eigen tenue krijgen. Vaak hun eerste echte voetbalshirt waar ze heel trots op zijn.

In september start weer een nieuw seizoen met trainingen. Het het zijn vier blokken van 10 lessen. Julia heeft er zin in. Ze verzorgt ook voetbalclinics op scholen, kinderdagverblijven en naschoolse opvang. De combinatie past haar goed. Ze hoop over een paar jaar op meerdere locaties in de stad haar cursussen aan te bieden. Verder wil Julia gaan verkennen hoe de samenwerking met de verschillende voetbalclubs in de omgeving kan worden versterkt.

Samen het veld in gaan, lachen, spelen en genieten van elke stap in het avontuur van voetbal en ontwikkeling, dat staat voor Julia voorop.

Kinderen (en hun ouders) kunnen een gratis proefles volgen. Meer weten? Kijk op: <https://www.goals4kids.nl/>



**samen
meer
bereiken**

Heb jij een stichting of maatschappelijk initiatief? Dan maken we graag kennis met jou. Want samen kunnen we meer voor elkaar krijgen.

Samen kunnen we meer vrijwilligers vinden voor jouw stichting, of financiering voor jouw plan. Zoek je samenwerking met andere initiatieven? We brengen je graag in contact. Gratis voor initiatieven die zich op Den Haag richten. Zo kunnen we samen meer bereiken.

Maak kennis met Elles Voorstuijs:
helpdesk@pepdenhaag.nl
070 302 44 44
www.pepdenhaag.nl

pep meer voor elkaar krijgen



P RURUP
Loodgieters
& installatiebedrijf

Meloenstraat 9, 2564 TA Den Haag
Telefoon: 070 323 2582
Mobiel: 06 2874 7362
E-mail: p.rurup@ziggo.nl
www.ruruploodgieter.nl



- AANLEG CV-INSTALLATIES
- ONDERHOUD CV-KETELS
- ALLE DAKWERKZAAMHEDEN
- LOOD- EN ZINKWERK
- ONDERHOUD SANITAIR
- RENOVATIE BADKAMERS

P. Rurup Loodgieters & installatiebedrijf voor de Vruchtenbuurt

Rurup Loodgieters- en Installatiebedrijf is al meer dan 15 jaar een begrip in Den Haag. Voor onder andere het installatiewerk van sanitair, centrale verwarming en dakwerken kunt u bij ons terecht.

Neem vrijblijvend contact op voor sanitaire werkzaamheden, gas-, water- en afvoerleidingen, rioleringen, platte en schuine daken, lood- en zinkwerken, CV-installaties en onderhoud.

Erkend **Vaillant** Installateur

UNETO-VNI Erkend Installateur

SEI ERKEND INSTALLATEUR



lex VAN LEEUWEN
M A K E L A A R S

VERKOOP
AANKOOP
VERHUUR
TAXATIES

SINDS 2001 DE BETROUWBARE MAKELAAR UIT DE VRUCHTENBUURT!



VLIERBOOMSTRAAT 670 | 2564 JR DEN HAAG | 070 448 1000
INFO@LEXVANLEEUVEN.NL | WWW.LEXVANLEEUVEN.NL

Wat gebeurt er in Wijkcentrum Vruchtenbuurt?

NET BUITEN DE VRUCHTENBUURT, NAMELIJK AAN DE ALBARDASTRAAT, STAAT EEN MET DIVERSE VRUCHTEN BESCHILDERD GEBOUWTJE. OP DE GEVEL PRIJKT DE TEKST WIJKCENTRUM VRUCHTENBUURT.



De meeste dagen hangen de lamellen halfdicht, en online is amper informatie te vinden over wat er precies in dit wijkcentrum gebeurt – een beetje mysterieus dus. Wanneer we op een zomerse woensdagmiddag nieuwgierig aanbellen, worden we hartelijk ontvangen door beheerder Frits Vleeschouwer.

Frits vertelt dat het pand oorspronkelijk gebouwd werd als jeugdherberg van de Sint-Pauluskerk aan de Monseigneur Nolenslaan. In de hal hangt tot de dag van vandaag een plaquette met de tekst: 'Paulusjeugd... onder dak! 19 nov. 1966'. Toen er geen jeugd meer kwam, kwam de padvinderij erin te zitten. Toen die verhuisden naar PEX stond het een hele tijd leeg, waarna Vleeschouwer en een paar anderen het pand van de kerk besloten te kopen. Het was in niet al te beste staat: er zaten gaten in de colovinylen vloer en er moesten nieuwe ramen en verwarmingselementen worden geplaatst. Pas later werd de kenmerkende buitenmuurschildering van diverse fruitsoorten er door een mevrouw uit de buurt op geschilderd.

Het opgeknapt gebouw functioneerde onder het nieuwe bestuur initieel als feestzaal. Wanneer Frits daarover vertelt, licht zijn gezicht op en schitteren zijn ogen. Zijn gedachten dwalen af naar de vele feestjes en het verhoogde podium waar elke week een bandje speelde. Maar na verloop van tijd werd het feestgedruis een beetje te gortig: als de gasten er om 1 uur uit moesten, liepen ze soms pas 's ochtends om 5 uur lallend de deur uit. Daar was de buurt niet blij

mee. Inmiddels zit het gebouw aan haar derde plafond: 'Vroeger werd er hier gerookt, en dat werd helemaal bruin. Maar tegenwoordig wordt er niet meer gerookt, dus dit blijft goed.'

Toen brak een nieuwe periode aan waarin het pand als een soort clubhuis fungeerde voor verschillende verenigingen. Toen werd ook de naam Wijkcentrum Vruchtenbuurt in het leven geroepen. (Hierbij bleek niet de wijkgrens, maar de stadsdeelgrens gehanteerd te worden. 'De Vruchtenbuurt reikt tot aan Loosduinen.') Kaartliefhebbers kunnen er hun hart ophalen: er worden nu bridgelessen georganiseerd en een aantal dagen per week wordt er recreatief gebridget, je kan er klaverjassen en zelfs een paar keer per week line dancen. En bijzonder genoeg is het wijkcentrum, dat oorspronkelijk aan de kerk toebehoorde, tegenwoordig op zondagen wederom in gebruik als kerk, nu voor de Pinkstergemeente.

Het wijkcentrum blijkt kortom te bruisen van de leuke activiteiten, en iedereen is wat Frits betreft van harte welkom. Het wijkcentrum mag dan geen website hebben, mensen weten het al die jaren al prima via via te vinden. Frits, die dit jaar zijn 80e verjaardag viert, was vroeger onderhoudsmonteur voor buurthuizen – met twee anderen verzorgde hij het onderhoud van maar liefst 63 buurthuizen. Tegenwoordig is hij meestal achter de bar van Wijkcentrum Vruchtenbuurt te vinden. Hij steekt er veel tijd in en haalt er veel plezier uit. 'Ik regel van alles, ik doe van alles. Ik heb hier mijn leven.'

Achter de gevel van Eykenburg

door Marieke Morshuis
Foto's: Stichting Eykenburg.

HEEFT U ZICH WEL EENS AFGEVRAAGD WAT DE FUNCTIE IS VAN HET KARAKTERISTIEKE GEBOUW IN DE KRUISBESSENSTRAAT? IK WEL, TOEN IK ER JAREN GELEDEN VOOR HET EERST LANGSKWAM. INMIDDELS WEET IK DAT HET EEN ZORGINSTELLING IS. MAAR IK BEN NOG STEEDS NIEUWSGIERIG EN MAAK EEN AFSpraak OM MEER TE WETEN TE KOMEN OVER HET PAND EN ZIJN BEWONERS.



Het pand behoort toe aan Stichting Eykenburg, een Haagse zorgorganisatie. De Kruisbessenstraat is een van de drie locaties van de stichting en de plek waar het - bijna honderd jaar geleden - allemaal begonnen is. Ik krijg een rondleiding van marketingmedewerker Eliza Nijenhuis. Het gebouw voelt prettig aan; licht en ruim en ondanks de vanzelfsprekende bedrijvigheid, aangenaam rustig.

Lopend door het pand vertelt Eliza dat de instelling vier verpleeghuisafdelingen telt, gericht op ouderen met dementie (psychogeriatric) en/of lichamelijke klachten. Verder is er een speciale echtparenafdeling en zijn er appartementen waarin mensen zelfstandig

wonen, waarbij ze ook de nodige zorg kunnen ontvangen. Een groot deel van de bewoners komt zelf uit de Vruchtenbuurt.

Meevergaderen

De bewoners mogen zich vrij bewegen door het hele pand, afhankelijk van hun gradatie - leefcirkels genoemd. Bewoners in leefcirkel 3 zijn vrij beperkt, maar voor anderen openen zich automatisch vele deuren, met de tag die bewoners dragen. Zelfs de kantoorverdieping op de zolder van het gebouw is toegankelijk voor bewoners. En dan kan het dus ook zomaar gebeuren dat er ineens een bewoner aanschuift bij een vergadering van de staf.



Overigens wordt er ook echt met bewoners vergaderd, in de vorm van de Cliëntenraad. Deze overlegt zo'n 6 keer per jaar met het management van Stichting Eykenburg over alles wat er speelt binnen de organisatie en geeft gevraagd en ongevraagd advies.

Huize Eykenburg is sfeervol ingericht. Wandvullende foto's geven de gangen een huiselijke sfeer. In een hoek bij de lift waan je je zelfs op een Haags station, met grote foto's en accessoires van zowel Den Haag Hollands Spoor als Den Haag Centraal. Ook het oude trappenhuis en prachtige glas-in-loodramen zorgen voor een warme uitstraling.

Als we de tuin inlopen, ben ik verrast. Wat een serene rust. Het is een warme dag, maar in de tuin is het heerlijk koel. Blikvanger in de tuin is de kapel. Een verwijzing naar het klooster dat hier ooit stond. De Zusters Ursulinen die er woonden, bestierden in Huize Eykenburg vanaf 1929 een katholiek ouderenspension voor de gegoede middenklasse.

Eliza vertelt dat een van de bewoners zich als gepassioneerd tuinier heeft ontpopt. Niet voor het grote werk, want hij zit in een rolstoel, maar hij tuint er lustig op los. Een hoekje achterin de tuin is bestemd voor kippen, een stuk of drie scharrelen er al rond.

Bezinning

De kapel wordt nauwelijks nog gebruikt voor diensten, maar is nog steeds wel een plek voor ontmoeting en bezinning. Sommige ouderen komen er om te bidden of even tot rust te komen. Was Huize Eykenburg van oorsprong een katholiek pension, de huidige zorginstelling heeft geen speciale denominatie. Door het jaar heen worden er wel diverse religieuze en culturele feesten gevierd. "Niet altijd allemaal," vertelt Eliza, "maar we houden wel rekening met de behoefte van bewoners. Kerstmis en het Suikerfeest vieren we eigenlijk elk jaar wel, en dit jaar organiseren we bijvoorbeeld een 'Bigi Sma Dey', een van oorsprong Surinaamse ouderendag."

Beestenboel

Sowieso aan activiteiten geen gebrek in Eykenburg. De activiteiten-agenda staat op de website van Eykenburg en vermeldt onder meer een middag oudhollandse liedjes zingen, 'Roels beestenboel' en uiteraard een bingo. Voor de beestenboel wordt de tuin even omgetoverd in een kinderboerderij, gevuld met vriendelijke boerderijdieren. Bewoners kunnen de dieren komen zien, aaien en voeren. Binnen vinden activiteiten plaats op het Ontmoetingsplein. De mooie grote ruimte, waarin ook het restaurant zit, is net helemaal opgeknapt. Een prachtige plek voor ontmoeten en activiteiten. De activiteiten zijn ook toegankelijk voor familie en voor buurtbewoners.

In de vorm van het initiatief Haags Ontmoeten stelt Eykenburg haar deuren open voor iedereen met geheugenproblemen. Ouderen kunnen er buurtgenoten ontmoeten, een computer gebruiken of meedoen aan geheugentrainingen of bewegingsactiviteiten.

Eykenburg biedt verder dagbesteding, met een eigen bus voor het vervoer, en een Kookstudio, een ruimte waar bewoners onder begeleiding samen kunnen koken en eten. In vaste groepen komen ze op maandag tot en met donderdag bij elkaar om eerst het menu te bedenken en dat vervolgens een week later - als de boodschappen zijn gedaan - te bereiden en op te eten. Het is een gezellige, huiselijke plek, waar uitgebreid getafeld kan worden. Iedereen kan meedoen, ook bewoners die door hun aandoening nauwelijks meer kunnen dan een eitje tikken of wat roeren. Praktijkdeskundige welzijn Reshma Dhauntal runt de Kookstudio met behulp van vrijwilligers. Op de website van Eykenburg staat haar verhaal en daar lees ik dat de Kookstudio een van de populairste activiteiten in Huize Eykenburg is.

Vrijwilligers

Over vrijwilligers gesproken, die kan Huize Eykenburg altijd wel gebruiken. Met alle activiteiten die er plaatsvinden is er genoeg te doen. En ook voor gewoon even een praatje of een wandelingetje met een bewoner zijn vrijwilligers welkom. Meer informatie over vrijwilligerswerk vind je op werkenbij.eykenburg.nl.

Historie

Huize Eykenburg bestond in 1929 uit een pension met 103 kamers, een naastgelegen klooster van de Zusters Ursulinen en een binnentuin met kapel. Een plek vol historie. Een 'staaltje roomse durf' zou deze katholieke enclave in protestants gebied indertijd genoemd zijn. Ik ben benieuwd hoe dat die eerste tijd geweest is. En ergens lees ik dat de nonnen in de oorlog een groep van circa veertig onderduikers, voornamelijk buurtbewoners, hebben opgevangen: "Zij brachten hun dagen door in een winderige kruipruimte boven in de toren van de kapel. Een lage houten zolder van twaalf meter lang, waar ze zich alleen in gebogen houding konden voortbewegen." Dat lijkt me een mooi verhaal voor een volgende Vruchtenpers. Is er misschien een buurtbewoner die hier meer over weet te vertellen? De redactie houdt zich van harte aanbevolen! (redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)

Meer weten over Stichting en Huize Eykenburg? Kijk op Eykenburg.nl.

COLOFON EN TELEFOONNUMMERS

Bezoek en postadres

Wijkberaad Vruchtenbuurt
bij HKV Achilles
Pomonaplein 71
2564 XT Den Haag

Secretariaat

Petra Sijnja
Telefoon: 070 – 323 19 30
E-mail: info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Website: www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Openingstijden secretariaat: Op afspraak (070-323 19 30)

Bestuur Stichting Wijkberaad Vruchtenbuurt

Voorzitter: Michel Rovers
voorzitter@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Secretaris: Arthur Beukhof
secretaris@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl (06 1509 5562)
Penningmeester: Marion Sijnja
penningmeester@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Bestuursleden: Tim Berkelaar (Duurzaamheid)
duurzaamheid@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Marieke van Overveld
Webmaster: Tineke Orië & Renée van Burk,
webmaster@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Redactie VruchtenMail: Astrid van der Vleut, info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

De VruchtenPers

Redacteuren: Jeanet van Wijk, Isabella Spaans, Bert Alkema, Miriam Bujny en Marieke Morshuis.
Met bijdragen van de wijkagent, de AC en anderen.
Fotografie: Isabella Spaans, Jeanet van Wijk, Miriam Bujny, Marieke Morshuis, Bert Alkema en anderen
Voorpagina: Jeanet van Wijk
E-mail: redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Vormgeving: Studio RIK, Den Haag.
Drukwerk: drukkerij Quantas, Rijswijk. Oplage: 5250 exemplaren
Adverteren: Secretariaat, 070-3231930 of info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Bezorging: Zeker Verspreid

De VruchtenPers verschijnt 4 maal per jaar in een oplaag van 5250 stuks en wordt huis aan huis in de Vruchtenbuurt verspreid. Aanmelden/verzoeken voor artikelen uiterlijk 6 oktober 2024; sluitingsdatum kopij 16 november 2024, geplande verschijningsdatum: 15 december 2024.

De VruchtenPers niet gekregen?

Het kan een enkele keer voorkomen dat de bezorger uw brievenbus per ongeluk overslaat. Maar geen nood: meld dit aan info@zeker-verspreid.nl, of bel met het nummer 06-57298298. Dan komt het zeker goed!

Reacties

Reacties lezers, suggesties, opmerkingen: redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Vruchten Mail

Redactie VruchtenMail: Astrid van der Vleut, info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Algemeen alarmnummer hulpdiensten	Alleen voor urgente gevallen	112
Politie algemeen	niet urgent bureau Segbroek Fahrenheitstraat 192	0900 – 88 44
Wijkagenten: Jan Willem Pasman en Raymond Budhu Lall	via het landelijke politienummer	0900 – 88 44
Elektronische aangifte	www.politie.nl/aangifte	
Meldpunt Misdaad Anoniem	website: www.meldmisdaadanoniem.nl	0800 – 7000
Brandweer	niet urgent	088 – 246 35 00
Gemeentelijk Contact Centrum (waaronder GGD) <i>voor schade openbare ruimte, storing/uitval straatverlichting, slechte bestrating, volle ORAC's, graffiti, groenvoorziening e.d.</i>	contactcentrum@dsb.denhaag.nl	14070
Meldpunt Graffiti <i>(voor verwijderen illegaal graffiti en plakwerk,</i>	www.meldpuntgraffiti@denhaag.nl	070 – 353 46 05
Stadsdeelkantoor Segbroek	Fahrenheitstraat 190	070 – 353 57 00
Wijkbus Segbroek	aanmelden tussen 08.00-10.00 uur	070 – 368 50 70
Stadsdeelwethouder Robert van Asten	Aanmelden voor spreekuur: Stuur een mailtje naar segbroek@denhaag.nl	
Gemeentelijke Ombudsman <i>Spreekuur woensdag 13.00 – 15.00 uur,</i> afspraak niet nodig	Sint Jacobstraat 125 mail: ombudsman@denhaag.nl	070 – 752 82 00
Sociaal Raadslieden <i>Afspraak voor spreekuur via Klantenservice</i>		070 – 353 75 00
Maatschappelijk werk <i>Telefonisch op afspraak via Stichting MOOI! VOOR Welzijn</i>		070 – 205 22 22
Burenhulp <i>voor hulpvragers en hulpaanbieders van kleine klussen, boodschappen, vervoer en dergelijke</i>	burenhulp.wijkz.nl	070 – 336 47 16
Centrum voor ouderen	Wijkcentrum de Regenvalk Weimarstraat 69	070 – 346 95 43
Ouderen consulent	i-shop 't Lindenkwardant 2e Braamstraat 6	070 – 205 24 80
Centrum Jeugd en gezin	cjgsegbroek@voorwelzijn.nl Hanenburglaan 339	070 – 752 69 00
Veilig Thuis	Zuid Holland	0800 – 2000
Advies- en Meldpunt Kindermishandeling	landelijk nummer	0800 – 2000
Dierenbescherming	landelijk nummer	088 – 811 30 00
Storing Gas of elektra	landelijk nummer	0800 – 9009
Blokken bankpassen en pincode	landelijk nummer	0800 – 0313

Verantwoording: De VruchtenPers wordt uitgegeven onder verantwoordelijkheid van Stichting Wijkberaad Vruchtenbuurt en wordt mede mogelijk gemaakt door de Gemeente Den

Haag en onze adverteerders. De redactie is verantwoordelijk voor de inhoud, en stemt deze af met het bestuur. Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. De redactie

houdt zich het recht voor kopij te weigeren, te wijzigen of in te korten zonder opgave van reden.

VERAX



Voordelig
verzekeringspakket

Passend advies

Particulier &
zakelijk

Uw vertrouwde adviseur voor
deskundige begeleiding van uw
verzekeringen.

Bij ons bent u in goede handen.

info@verax.nl

verax.nl

070 346 1751

ONDERDEEL VAN DE  GROEP

novodent

Een team van prothesespecialisten

Wij komen in overleg bij u thuis voor het maken van nieuwe protheses of het corrigeren en repareren van uw huidige protheses. Met onze kennis en vaardigheden kunnen wij u perfect van dienst zijn!

- Voor het maken van nieuwe kunstgebitten
- Pasvormcorrecties en reparaties
- Behandeling aan huis mogelijk in overleg
- 75% vergoeding vanuit uw basisverzekering, 25% eigen bijdrage
- Rechtstreekse vergoeding door uw zorgverzekeraar



Enrico, Martijn, Jasper
en John Jellema

Behandeling aan huis

Tel: 070-3555790
info@novodent.nl

Valkenboskade 466
2563 JK Den Haag
(Hoek Laan van Meerdervoort
recht t.o. halte tram 3 en 12)

www.novodent.nl

STALLING

SINAASAPPELSTRAAT



voor fiets - scooter - motor
winterbanden - skibox

voor info 06-51502791
stalling93@hotmail.com



Laan van Meerdervoort 614
2564 AK Den Haag

Tel. 070 3250158
Fax 070 3251184

Binnen- en Buiten zonweringproducten

- Lamellen, jaloezien, rol- en vouwgordijnen
- Knikarm- en uitvalschermen en horren
- Ruime keuze en uitstekende service
- Reparaties in eigen werkplaats



Joost van Vliet

makelaars o.g.

de beste kijk op uw wijk

Distelvinkenplein 9
2566 GH Den Haag

Tel 070 365 00 00

info@joostvanvliet.nl
www.joostvanvliet.nl



Zet de *stap*
naar een nieuw *thuis*,
wij weten de weg!



Verkoop | Aankoop | Nieuwbouw | Taxaties

Ontdek gratis &
direct wat je huis nu
waard is!



Appelstraat 201
2564 EE Den Haag
070 308 46 52

www.olsthoornmakelaars.nl

