

EEN BIJNA
'NIEUWE' ABRI

WEBSITE WORDT
VERNIEUWD!

STRAATBEELD IN
DE VRUCHTENBUURT



Beddelicious Blocks®

Het ongekend veelzijdige slaapsysteem dat met *u* mee kan groeien.



1 2 3 4 5 10 = 1200
matras vullagen comfortlagen tijken stevigheden blocks variaties

Maak kennis met Beddelicious Blocks® bij
Beddenspecialist BONNET SLAPEN, Den Haag

Vlierboomstraat 437 2564 JD Den Haag 070 3680889 www.beddenspecialist-bonnetslapen.nl

Beddelicious®

| SLEEP GOOD | FEEL GOOD |



Tweewielerwinkel
van het jaar 2017
Den Haag



Tweewielerwinkel
van het jaar 2018
Den Haag

thank you!

GARANT
TWEEWIELERS
Caravanshop, en fietsen

"Bedankt voor uw vertrouwen in ons!"

Laan van Meendervoort 612, Den Haag • tel. 070 780 9 780
www.garanttweewielers.nl • info@garanttweewielers.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



Life's challenge
and adventure
start here!

Forest After School

+31 (0)70 219 2570
kijkduin@bigbenkids.com
www.bigbenkids.com

Big Ben Kids
Home for all international children



8

EEN BIJNA
'NIEUWE' ABRI



13

WINKELIERS
VRUCHTENBUURT
IN CORONATIJD



20

HET PROJECT
'PORTRETTE
TEN TIJDE
VAN CORONA'



36

THUIS IN DE
VRUCHTENBUURT!

Inhoud

- 4 Vooraf
- 5 Van het Wijkberaad
- 7 Straatvertegenwoordigers
- 9 Van de wijkagent
- 11 In gesprek met...
- 12 Nieuws van Voor Welzijn
- 14 Warm in de wijk
- 15 Deelauto
- 17 Groene Vruchtenbuurt
- 18 PAVAN IT breidt uit
- 19 Hoe belangrijk is bloed eigenlijk?
- 23 Volgens Esther
- 24 Apotheek De Vlierboom
- 26 Thuisonderwijs
- 27 Website wordt vernieuwd!
- 29 63 jaar in de Vruchtenbuurt
- 30 Straatbeeld in de Vruchtenbuurt
- 31 Activiteiten in de wijk
- 32 Bericht van onze advocaat
en onze notaris!
- 33 Buurvrouwendag
- 35 Van de Activiteitencommissie
- 37 Quiz: De natuur
- 38 Colofon en telefoonnummers

VOORAF

Het is even stil...

JE KUNT GEEN KRANT OPENSLAAN, GEEN TELEVISIEPROGRAMMA AANZETTEN EN GEEN RADIOZENDER KIEZEN: HET GAAT OP ENIG MOMENT OVERAL MAAR OVER ÉÉN DING. EN TJA; IK ONTKOM ER OOK NIET AAN.

Gelukkig is er op het moment van schrijven (half mei) ook al een beetje goed nieuws. We mogen en kunnen al ietsje meer (ik zat vanmorgen bij de kapper in de stoel), de kinderen gaan weer een beetje regelmaat terugkrijgen en een aantal ondernemers mag weer voorzichtig de deuren openen. Dat geldt nog niet voor onze horeca-ondernemers, maar hopelijk kunnen die met wat kunst- en vliegwerk op korte termijn toch ook weer wat omzet gaan draaien.

Uw Wijkberaad ligt vrijwel helemaal stil. Knutselclub en koffie-inloop, alsmede ook de beroemde AbriDiners, binnen de beperkte oppervlakte van onze Abri is anderhalve meter ruimte laten geen optie. Geen andere keus dan 'deur dicht' derhalve. Ook het bestuur moest er aan geloven: we vergaderen nog steeds per week, maar nu dan wel via een videoverbinding. Ik vind het reuze knap allemaal, maar ik moet toch eerlijk zeggen dat elkaar 'face-to-face' spreken in mijn gevoel vele malen efficiënter is. Al was het maar omdat je nu toch die non-verbale reactie van de ander net niet ziet. Maar goed. Nood breekt wet.

Waar we nu wel opeens mooi de gelegenheid voor hadden: al langer liepen we met de gedachte dat "die Abri eigenlijk eens op de schop moet". Een lik verf was onderhand broodnodig, het kamertje waar de wijkagent en onze huis-advocaat en -notaris hun zaken bespraken was meer een opslagruimte dan een plek waar je even kon zitten. En er was behoefte aan meer kastruimte. He, de Abri moet op slot. We maken van de nood een deugd. Er is een heuse commissie opgetuigd met daarin een van de gastvrouwen, de penningmeester (natuurlijk) iemand die verstand van verbouwen heeft en onze secretaris. Een mooi span, wat u zegt. Aan een aantal 'belanghebbenden', zeg maar huurders en gebruikers van de ruimte, werd gevraagd wat ze nu echt heel nodig vonden en daarmee is de commissie aan de slag gegaan.

Inmiddels is het bijna klaar, en ik moet zeggen: het is behoorlijk opgefrist. We hebben op pagina 8 wat foto's verzameld, maar kom zodra het weer mag, vooral een keer kijken. Ik wil van de gelegenheid gebruik maken om hier een heel grote pluim te zetten op de hoed van 'de man met de hoed', ons aller Rene Sijnja. Hij was en is de drijvende, maar vooral ook de uitvoerende kracht achter deze klus. Chapeau!

Terug naar corona en deze VruchtenPers. Wie weleens op Facebook komt, moet daar in de afgelopen tijd een serie portretten voorbij hebben zien komen. Robert van Hall, een fotograaf, had door corona opeens tijd over en besloot die tijd te steken in een serie "Portretten in coronatijd". We hebben Robert gevraagd de mooiste uit z'n serie te verzamelen en hebben daarvoor onze middenpagina's ingeruimd.

Nico Mourits ging op stap om te vragen hoe het 'onze' winkeliers vergaat; zijn verhaal staat op pagina 13.

Verder trok Isabella Spaans met haar camera de wijk in om vast te leggen wat er de laatste paar maanden zomaar opeens te zien is op straat; u vindt een collage op de pagina's 30 en 31.

Van wie u geen bijdrage aantreft in dit (en volgende nummers) is onze redacteur Helène Verheij. Een organisatie als het Wijkberaad draait op vrijwilligers. En gek genoeg zijn dat bijna altijd dezelfde mensen, en die mensen hebben ook bijna nooit maar één functie. Zo ook Helène. Ze was eerst straatvertegenwoordiger, toen haakte ze vandaar uit aan bij het team gastvrouwen en vervolgens schoof ze aan bij de redactie van dit magazine. Tel daar kleinkinderen en een hond bij op en op enig moment wordt de stapel voor elk normaal mens te hoog. Helène heeft ons dan ook laten weten een stapje terug te (moeten) doen. Zeer veel dank voor jouw bijdragen! Jij had zo je eigen eigenzinnige stijl van vergaderen en van schrijven, en eerlijk gezegd heb ik me er altijd kostelijk mee geamuseerd. Het ga je goed!

U, lezers, wens ik vooral een goede gezondheid toe. Ik hoop dat we 'met z'n allen' door deze periode heen komen en laten we hopen op in elk geval een mooie zomer. Dan schijnt de zon in ieder geval letterlijk.

Wim F. Abbenhuis,
bestuursvoorzitter



VAN HET WIJKBERAAD

Minibieb Perziklaan

door Ineke de Jong

IN HET VOORJAAR HEEFT DE AFDELING GROENBEHEER VAN DE GEMEENTE HET PLANTSOEN AAN DE PERZIKLAAN OP DE SCHOP GENOMEN (ER LAG AL EEN BEPLANTINGSPLAN, OPGESTELD IN SAMENSpraak MET EEN PAAR BEWONERS).

De buurttuin, het middengedeelte waar omwonenden zelf verantwoordelijk voor zijn, is daarbij ook meegenomen. Zo is er een pergola geplaatst ter hoogte van het bijenhotel met name om de braamstruiken daar een beetje in toom te kunnen houden. Deze stekelige struiken belemmerden soms het looppad langs het bijenhotel.

Minibieb

Van de Minibieb wordt intensief gebruik gemaakt. Ook hadden de soms barre weersomstandigheden invloed op de mooie decoratie van kunstenaar Batya van Brakel. Na ruim twee jaar tijd voor een opknopbeurt, waarbij Batya het kastje meteen van epoxy-hars heeft voorzien. Dankzij een financiële bijdrage van het Wijkberaad kan de Minibieb er voorlopig weer tegen....

Nieuwsgierig naar kunst van Batya van Brakel?

Kijk op:

www.kleurkunst.nl

tel. 06 53288194

Facebook: Batya van Brakel



Straatfeest-subsidie

Elk jaar weer komen uit diverse straten verzoeken om subsidie voor een te houden straatfeest. Het is goed te weten dat de gemeente de regels hiervoor intussen heeft veranderd. Een van de belangrijkste veranderingen is dat u de subsidie voor een straatfeest vanaf nu rechtstreeks kunt aanvragen; uw aanvraag hoeft dus niet meer via het Wijkberaad.

- Voor een activiteit op straatniveau kunt u maximaal 750 euro aanvragen.
- U moet in het aanvraagformulier een plan van aanpak en begroting met kostenposten invullen. Eventueel kunt u aan het einde van het formulier nog een bijlage met extra informatie toevoegen.
- De activiteit moet openbaar toegankelijk zijn.
- U kunt geen subsidie aanvragen voor vergoedingen voor vrijwilligerswerk of voor consumpties.
- Tot en met een bedrag van 750 euro kan de gemeente het bedrag uitbetalen aan natuurlijke personen.

U kunt digitaal een aanvraag indienen of met een aanvraagformulier.

Kijk op denhaag.nl/subsidies voor meer informatie.

Kleurplaat

Mooie kunstwerken werden ingestuurd van de Lente-kleurplaat in VruchtenPers 1. Hier staat de allermooiste; de winnaar is Sjoerd Cappendijk. Gefeliciteerd!



VAN HET WIJKBERAAD

Musical....op de valreep

door Roel Sauerbreij



Het Wijkberaad organiseert enkele keren per jaar een cultureel evenement voor wijkbewoners. Zo ook op 1 maart j.l. We realiseerden ons toen echter niet dat dit programma, voorlopig, het laatste evenement zou zijn. Toen het musicalgezelschap The S(w)ingin Company uit Zoetermeer gevraagd werd een optreden te verzorgen in de zaal op De Mient, met onder andere de mini musical The Phantom of the Opera, was het coronavirus in Nederland en

ook bij het Wijkberaad een onbekend, of in ieder geval een ver-van-huis gevaar. Gezien het grote aantal van meer dan zestig toehoorders kon geconcludeerd worden dat dit programma in een behoefte voorzag.

Het gezelschap van meer dan 30 leden voerde een programma op in twee delen. Voor de pauze werd de mini musical The Phantom of the Opera opgevoerd. De solisten stalen de show met loepzuivere geschoolde stemmen, altijd weer belangrijk om een optreden glans te geven. De regisseur/pianist Miroslaw moest het programma uitvoeren met de beperkingen van de zaal, maar wist toch mooie speciale effecten te verzorgen en de kostuums deden de rest. Na de pauze werden filmmelodieën gezongen van bekende films uit het verleden en hier en daar werd meegezongen door de bezoekers.

Al met al kan gezegd worden dat dit een van de best bezochte en gewaardeerde optredens was die het Wijkberaad heeft georganiseerd. De namen van bezoekers die voor het eerst een dergelijk optreden bezochten werden genoteerd, om ze later te kunnen voorzien van informatie met betrekking tot activiteiten verzorgd voor senioren.

Kikker

Hoi,
Deze foto is misschien leuk om in jullie wijkkrant te plaatsen.

Een soort van symbool dat niet alles stil staat! Ik heb sinds een tijdje een foto camera. En als ik klaar ben met het thuiswerk, ga ik even naar buiten om een frisse neus te halen. Bijvoorbeeld naar de duinen of naar het bos. Maar deze foto heb ik gewoon bij ons in de tuin genomen!



Ik vind foto's maken heel leuk, en helemaal natuur en dieren fotografie. Want dieren zijn niet saai om te fotograferen. Ze bewegen veel dus veranderen ze vaak van houding en schiet je hele mooie en verschillende plaatjes! En de plaatjes zijn ook echt gaaf om terug te kijken! Of uit te printen en dan ergens in je huis op te hangen

Groeten van Jens Cappendijk (12 jaar)



Verjaardag

De verjaardag van onze buurvrouw Christien hebben we alternatief gevierd op de stoep voor ons huis aan de Mient.

Groeten

Rob Meyer
Mient



Loek de Grijter
070-3234030
Aalbessenstraat



Emanuel van der Kallen
070-3559466
Aardbeistraat en
Mispelstraat



Aad Nieuwenburg
06-52 725 847
Abrikozenplein,
Pompoenstraat



Marijke Zanoni
070-3687437
Abrikozenstraat,
Pippelingstraat,
Sterappelstraat



Yvonne Duymel
070-3235715
Amandelstraat en
Ananasstraat



Eline Le Maire
06-10 753 559
Bosbesstraat en
Goudreinetstraat



Brigitte Leeuwerink
06-20 728 459
Citroenstraat,
Kornoeljestraat



Martha Vermeulen
070-3259985
Druivenstraat



Roel Praat
070-3238850
Frambozenstraat



Goudreinetstraat



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



Robert Kieboom
06-17 107 871
Mandarijnstraat,
Appelstraat



Meloenstraat



Lidya de Zeeuw
06-15 164 506
Mient (Ln van Eik en
Duinen -Perenstr) en
Moerbeiplein



Maria van Es
070-3235593
Mient (Ln van Eik en
Duinen -Perenstr) en
Moerbeiplein



Mispelstraat



Thea van Aanhout
070-3688954
Morelstraat



René Sijnja
070-3231518
Perenstraat, Mient
(Perenstr - Appelstraat)



Ineke de Jong
06-12 252 768
Perziklaan,
Kruisbessenstraat



Henk van den Berg
06-15 511 906
Pomonalan en
Pomonalanplein



Hans Boekhout
070-3235935
Sinaasappelstraat



Thorbeckelaan
(hoog)



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



Jacob Struyker Boudier
070-3237971
Tomatenstraat



Riek Geldof
070-3688354
Vlierboomstraat



Jos Visser
06-80 120 031
Coördinator

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.

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 0900-4488. Wilt u meedoen? Er zijn nog straten waar een 'vacature' is en voor lange straten is twee vertegenwoordigers ook fijn. Bel eens met de coördinator, Jos Visser. Hij kan u alles vertellen wat u over straatvertegenwoordigers wilt weten.

Een bijna 'nieuwe' Abri

WIJ VAN HET BESTUUR VONDEN HET TIJD. DE ÉÉN NOEMDE HET WAT OUBOLLIG, DE ANDER ARMOEDIG. EENS WAREN WE HET WEL, DE ABRI WAS TOE AAN EEN OPKNAPBEURT.

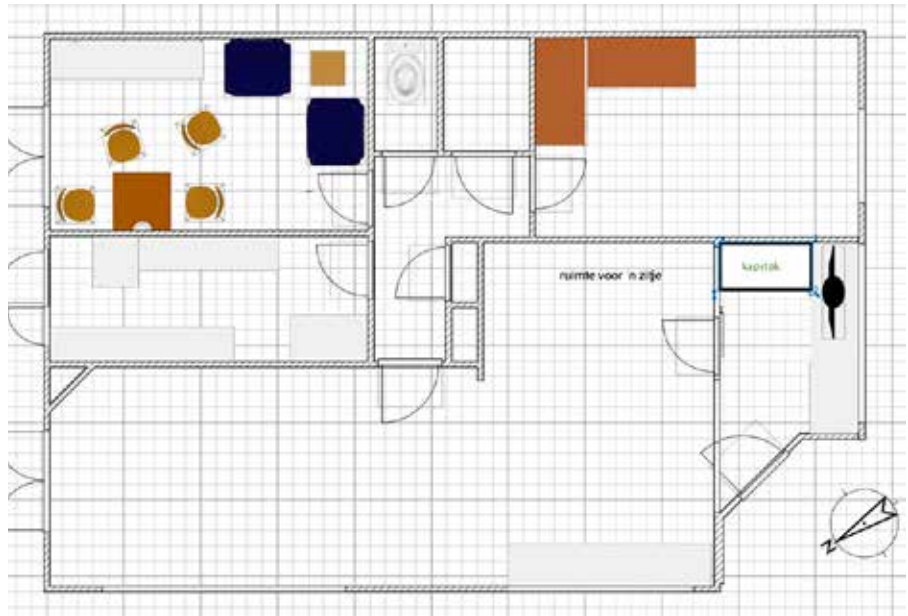
De wens was dat mensen die voorbij liepen, nieuwsgierig zouden worden en even naar binnen kwamen. Misschien zelfs wel even zouden gaan zitten en onder het genot van een kopje thee of koffie de folders zouden bekijken. Dus werd er een 'commissie' opgericht die plannen ging maken.

En toen kwam het coronavirus... Een voordeel was, dat we van alles konden opknappen zonder activiteiten te hinderen. Nadeel: er zou nu niemand binnen komen. Op het moment van het schrijven van dit stukje zijn we nog niet klaar, borrelen ideeën nog op en willen

we de etalage uitnodigend maken en een senioren- toilet aanschaffen. Hopelijk zijn we klaar als u dit leest en past u uw dagelijkse wandeling aan om even te kijken wat we ervan gemaakt hebben. Ook wij zijn aan het onderzoeken hoe we de Abri of onze activiteiten weer kunnen oppakken in de 1,5 meter samenleving. Mocht u hier ideeën over hebben, dan horen we dat graag. U kunt uw mail sturen naar info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl. Duidelijk is wel dat een aantal activiteiten in de Abri voorlopig niet meer kunnen, zoals een gezellig potje kaarten. En dat doet best zeer...



Fris in de verf



Plattegrond



Zitje



Een nieuwe toegang

VAN DE WIJKAGENT

DEEL 1

Door Steven Oemar.



Beste Vruchtenbuurters,

Voordat ik begin, hoop ik dat iedereen in een goede gezondheid verkeert. Mocht u toch iets vervelends hebben meegemaakt, dan wens ik u heel veel sterkte. Ik ben inmiddels 5 maanden als wijkagent van de Vruchtenbuurt aan het werk en in deze maanden heb ik een hoop leuke mensen leren kennen. Ik hoop dat ik deze lijn kan voortzetten. Er zijn twee zaken die mij tot nu in het bijzonder opvielen. Ten eerste weet een aantal mensen mij nog niet op de juiste wijze te bereiken. Het makkelijkst is via de politiewebsite en dan naar het kopje Wijkagenten. U zoekt op Vruchtenbuurt en vult het contactformulier in. Ook geef ik een update op de app HOPLR. Daar heb ik een bereik van een kleine 1000 huishoudens. Ik hoop van harte dat u zich daarop aanmeldt. Wat mij ook opviel is, dat er best wat kleine conflicten met burens zijn. Dit kan en is zeker niet afwijkend, maar toch opvallend. Vandaar dat ik mijn stukje hierop heb aangepast. En nogmaals, als u mij wilt spreken, maak dan a.u.b. gebruik van het contactformulier. Hebt u een melding, bel dan 09008844 of 112 bij spoed. Omdat dit stuk vrij lang is, heb ik het gesplitst in twee delen. In de volgende editie van de VruchtenPers volgt deel 2.

Ergernis 1: Geluidsoverlast

Iedereen met burens hoort wel eens wat, of ze nu naast, boven of onder je leven. Maar soms zorgt het voor overlast. Bijvoorbeeld bonkende muziek, blaffende honden of geschreeuw. Met een goede buur zijn daarover meestal wel afspraken te maken, maar niet iedereen is daartoe bereid.

Wie huurt, kan de geluidsoverlast melden bij zijn verhuurder. Die kan dan met de andere partij aan tafel gaan zitten of bouwkundige maatregelen treffen. Als eigenaar van een appartement kun je met een klacht terecht bij het bestuur van je VVE.

Helpt dat niet, dan kun je bij de gemeente om buurtbemiddeling vragen. Dat is gratis. Een buurtbemiddelaar is een getrainde vrijwilliger die het contact tussen beide partijen begeleidt en helpt om samen tot een oplossing te komen.

Ook kun je een mediator inschakelen, maar dat kost wel geld. Een mediator is een onafhankelijke bemiddelaar met juridische kennis die beide partijen dichterbij elkaar kan brengen. Buurtbemiddeling en mediation zijn alleen mogelijk als beide partijen vrijwillig willen meedoen. De kosten voor mediation worden in de regel door beide partijen gedeeld.

Biedt bemiddeling geen oplossing, dan kun je de rechter vragen een oordeel te vellen. De kosten van een juridische procedure zijn lastiger te voorspellen. Om een zaak bij de rechter aan te brengen, moet je eerst de andere partij dagvaarden. Bij het opstellen van een dagvaarding is een advocaat nodig. Daarnaast moet je griffierechten betalen aan de rechtbank en uiteindelijk de proceskosten. Die variëren per zaak en kunnen oplopen tot een paar duizend euro.

Kijk voor de griffierecht- tarieven op [rechtspraak.nl](https://www.rechtspraak.nl).

Je kunt voor al deze zaken gebruik maken van het Steunpunt woonoverlast Den Haag. Ik help u graag om de juiste instantie te raadplegen.

Ergernis 2: Erfgrens

Is dat stuk grond van ons of van de buurman? De erfgrans tussen percelen is vaak aanleiding voor gerotzooi tussen burens. Controleer bij onduidelijkheid eerst de eigendomsakte. Zorgt die niet voor opheldering, vraag dan bij het Kadaster op waar de grenzen precies liggen. Ook is het mogelijk met een zogeheten grensreconstructie de grenzen opnieuw op te laten meten. De kosten beginnen vanaf 485 euro. Kom je er samen niet uit? Dan kun je een mediator inschakelen om afspraken vast te leggen.

Goed om te weten: als je een stuk grond van de buurman in gebruik hebt, of andersom, kan er na verloop van tijd sprake zijn van verjaring. Dit betekent dat de gebruiker eigenaar wordt van de grond van de ander. De termijn is 10 of 20 jaar, afhankelijk van de vraag of de gebruiker 'te goeder trouw' was of niet.

Dus wist je niet beter dan dat de grond van jou was, dan kun je na 10 jaar aanspraak maken op de grond. Wist je dit wel of had je het moeten weten, dan geldt een verjaringstermijn van 20 jaar.

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

Zorg- en dienstverlening voor ouderen



Andere zorg nodig, toch samen wonen

Stichting Eykenburg biedt uitkomst!

2-kamerappartementen voor echtparen en stellen

Onlangs zijn er in Huize Eykenburg tien 2-kamerappartementen opgeleverd, specifiek voor echtparen of stellen.

- Eigen huiskamer, slaapkamer, badkamer en keuken
- Geschikt voor verlenen zware lichamelijke zorg
- Gemeenschappelijke huiskamer met andere appartementbewoners
- U houdt de regie in eigen handen
- Vele mogelijkheden zoals maaltijden in eigen appartement of gezamenlijke huiskamer, afspraken over zorgmomenten, plaatsen eigen wasmachine.

Wilt u weten of u voor één van deze appartementen in aanmerking komt? Bel gerust naar 070-7507000 en vraag naar Chama Bishesar of Leonie de Roo.

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



Stoffeeratelier Albert van der Putten

Uw stoffeerder voor de vruchtenbuurt.

www.stoffeeratelier.info

Loosdunseweg 833
2571 AV Den Haag
Tel: 06-11163483



de **m**agneet
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

STADHOUDER 

sinds
1940



Voor een eerlijk advies en de beste service.
HELEMAAL VAN DEZE TIJD!

Thomsonplein 15 Den Haag • Tel: 070 3609108 • www.stadhouder.nl

Een puber

FAYE IS NET 14 EN ZIT IN DE TWEDE KLAS VAN HET HAAGS MONTESSORI LYCEUM.

ZE DANST, BAKT, HEEFT GEJUDOOD EN OVERWEEGT SURFLESSEN. ZE WOONT AL HAAR HELE LEVEN IN DE VRUCHTENBUURT.



Wat is er voor jou veranderd sinds de coronacrisis?

Nu de scholen gesloten zijn, krijgen we online les. In het begin dacht ik "god, wat een lange dagen", maar inmiddels ben ik er wel aan gewend. Ik heb geen zin in school, maar toch zou ik best wel weer echt naar school willen. Dan kan ik eindelijk weer eens wat langer dan een uurtje van huis zijn in plaats van hele dagen achter de computer zitten. Ik mis mijn vrienden en vriendinnen ook heel erg.

Zie je je vrienden nu helemaal niet?

Ik FaceTime af en toe wel met mijn beste vrienden uit de klas en dat is dan wel heel gezellig. Met Koningsdag hebben we spelletjes gedaan en een stoepkrijt-parcours gemaakt en op het eind hebben we bij iemand thuis nagekletst en nog wat gedronken. Veel kinderen waren op de fiets, dus uiteindelijk zijn we maar fietsen gaan verplaatsen, voor het geval dat de politie zou langskomen en zou vragen: "Wat doen jullie hier met zovelen?" Dat was wel spannend, maar tot nu toe ken ik niemand die door de politie is aangesproken. Ik houd ook een soort corona-dagboekje bij, waarin ik schrijf wat er allemaal gebeurt.

Wat is er bijvoorbeeld nog meer gebeurd?

Toen mijn zusje jarig was, heb ik een taart voor haar gebakken. De verjaardag was anders dan normaal, maar we hebben er het beste van gemaakt. Ik bak veel samen met mijn vader. Nadat mijn oma eens een cheesecake had gebakken, uit een pakje, hebben wij dat ook geprobeerd. Dat vonden we niet zo lekker, maar toen zijn we online recepten gaan zoeken, met bijvoorbeeld citroen en witte chocola. En inmiddels is het zo dat altijd als er een cheesecake op het menu staat, wij hem bestellen en hem samen keuren.

Heb je naast bakken nog andere hobby's?

Ik heb gelukkig net mijn eerste dansles weer gehad sinds de coronacrisis. Ik zit al sinds mijn vierde op streetdance. Ik heb normaal 's avonds les en voor mij is dat echt een lekker einde van de dag: je komt helemaal gesloopt thuis en na een lekkere douche kan je dan heerlijk slapen. We zouden deze maand een grote show in het World Forum theater geven ter ere van het tienjarig bestaan van de dansschool, maar dat gaat door de coronacrisis helaas niet door.

Wat wil je later worden?

Ik wil later misschien architect worden. Met tekenen hadden we eens een 'perspectiefopdracht', waarbij je een huis moest tekenen. Ik heb toen een huis nagetekend van een filmpje. Driedimensionale vormen tekenen en fantaseren over hoe het er van binnen uitziet, dat vind ik echt gaaf. Tegenwoordig kijk ik bij gave gebouwen graag welke architect het ontworpen heeft.

Hoe is het om als puber in de Vruchtenbuurt te wonen?

Naarmate je ouder wordt, wordt de Vruchtenbuurt wel steeds saaiër. Ik ben een van de oudste kinderen van mijn straat, die verder vol zit met 5-jarigen. De meeste dingen in de buurt zijn voor kinderen jonger dan ik, en als je niet van voetbal of hockey houdt, heb je hier niet veel te doen. Ik ben best wel een avontuurlijk persoon en ik kan niet lang op één plek zijn. Maar er zitten wel veel winkeltjes in de buurt; ik heb als puber altijd honger, dus ik kan altijd even een winkeltje in en iets kopen.

NIEUWS VAN VOOR WELZIJN

Op deze pagina vindt u in elke uitgave een bijdrage van Voor Welzijn met nieuws en wetenswaardigheden over (activiteiten in) de Vruchtenbuurt. De bijdrage wordt gemaakt door Marijelle van Delft en Hannah Uijterlinde.

Voor
welzijn

Buurtblog met (Fr)uitjes

Werken in de Coronatijd, hoe ziet dat eruit?



Zoals veel (thuis)werkenden ondervinden ook wij als sociaal werkers momenteel enige uitdaging om ons werk uit te voeren. Zoals jullie misschien weten valt ook het sociaal werk onder de noemer 'Vitaal Beroep'.

Op veler verzoek een inkijkje bij onze dagelijkse bezigheden bij Voor Welzijn in de Coronaperiode. Wat is de situatie?

- **Afnemend contact met doelgroepen door gebrek aan fysieke aanwezigheid;**
Waar we begonnen met druk contact via de app, zakt het contact tóch een beetje weg. *Hannah en Marijelle... ja er rinkelt wel een belletje... van Voor Welzijn misschien?* We missen het contact met onze groepen enorm.
- **Collega's wegwijs maken in de digitale wereld;**
En oh oh wat lopen we aan tegen collega's die in het echte leven zo'n grote mond hebben, maar van het digitaal overleggen geen enkele kaaskruimel hebben gegeten. Je zou zeggen dat je na zes weken quarantaine toch wel weet hoe Skype werkt, toch? En dan nog maar niet te spreken over het gebrek aan spelregels voor online vergaderen... *Daar heb je Sjaak weer, waar zit die 'mute' knop?*
- **Je komt minder buiten;**
Zelfs boodschappen doen is een uitje geworden. **Zucht* zou de melk alsjeblieft alweer op zijn, ah toe...*

- **Op elkaars lip thuis;**

Terwijl je op ZOOM aan je collega's uitlegt hoe INSTAGRAM werkt, besluit een van je huisgenoten dat het tijd is om in de kamer ernaast keihard een ZUMBA-les te volgen en de ander om eindelijk eens de tuintafel te schuren, *want ja, dat kan nu toch?*

- **Missen van slappe gesprekken bij het koffieapparaat;**

Nooit gedacht dat we het gekwebbel van die praatzieke collega's zouden missen, maar alsjeblieft Ans, ik snak naar nog wat foto's van je kleindochter en je laatste vakantie naar Mallorca...

Kortom; thuiswerken is niet voor iedereen weggelegd...

Veel van onze taken zijn fysiek uit te voeren. Het grootste deel van ons werk valt of staat met het in contact zijn met onze doelgroepen. En dat gaat meestal het beste 'face to face'. Gezien de richtlijnen van het RIVM, die we inmiddels wel kunnen dromen (*ja toch?!?!),* maakt dat het wel lastig om ons werk te doen. Maar wat betekent de Coronatijd voor ons werk?

- **Álles online... dus ook wij!**

TikTok, Instagram, SnapChat... En dan alles aanbieden op een FlipGrid... Meer dan ooit zijn we online bezig. Hieronder delen we onze accounts zodat je online ook niets meer hoeft te missen van ons aanbod. Laat ons weten wat je mist en wilt zien. Scroll, snap en slide away!

- **Van de nood een deugd maken;**

Van maaltijdbezorging voor de meest kwetsbaren in de wijk, FluitjesBingo om het sociale isolement van de eenzame bewoners te doorbreken, telefonische hulplijnen van onze maatschappelijk werkers op ons ServicePleinXL tot aan online bij elkaar komen met jongerengroepen en spelletjes doen via Houseparty. Ook in deze tijd blijft het van belang in contact te blijven en vragen op te pakken die er spelen in de wijk.

Voor elk probleem is er wel een oplossing te vinden...

Onze wijkcentra zijn groot genoeg om op afstand bij elkaar te komen, en ook als straks de richtlijnen wat versoepeld worden, kunnen we weer kijken naar passende activiteiten, ook dáárvan ontvangen we heel graag jullie opmerkingen, input en ideeën, middels een van de media onderaan.

En ondertussen drinken we koffie op gepaste afstand...Tot snel!

Jeugdwerk

✉ h.ujterlinde@voorwelzijn.nl

📷 [voorwelzijn_hannah](https://www.instagram.com/voorwelzijn_hannah)

📘 Jeugdwerk Voor Welzijn www.facebook.com/voorwelzijn.bbhhv

Winnaars en verliezers

OOK DE WINKELIERS IN ONZE WIJK MERKEN DE GEVOLGEN VAN DE CORONATIJD. SOMMIGEN HEBBEN HET ERG MOEILIJK, TERWIJL ANDEREN ER JUIST ENORM VAN PROFITEREN.

DE VRUCHTENPERS MAAKTE EEN RONDJE DOOR DE WIJK EN SPRAK MET ENKELE PROMINENTE MIDDENSTANDERS OVER HOE ZIJ OMGAAN MET DE SITUATIE.



Het eerste wat opvalt bij Jac. Bennebroek is dat de winkel niet meer toegankelijk is. Bij de deur heeft men een fraaie balie gemaakt met plexiglas. Struinen door de winkel aan de Vlierboomstraat is daardoor niet meer mogelijk en Jeff Bennebroek moet dus voor iedere klant zelf de artikelen uit de winkel pakken. Dit is een bewuste keuze: "Absoluut. Onze winkel kent natuurlijk wat smalle gangen en het is eigenlijk niet te doen om dan 1,5 meter afstand te houden. Dan ben ik de hele dag politiemannetjes aan het spelen en heb je dus eigenlijk twee mensen nodig. Deze oplossing werkt prima." Jeff heeft overigens zeker niet te klagen over de omzet: "Nee, mensen hebben veel meer tijd en gaan massaal klussen of de tuin opknappen. Daarbij wonen hier vaak wat oudere mensen en die willen niet naar een grote bouwmarkt. Ik spin daar dus zeker garen bij, al hoop ik overigens wel dat deze vervelende tijd niet te lang duurt."

Ook Jan Hersbach, van de bekende slagerij met dezelfde naam uit de Vlierboomstraat, hoor je niet klagen: "Ik ben, zeker nu het weer wat beter wordt, de hele dag bezig met het prikken van vlees voor de barbecue. Mensen kunnen of willen in deze Corona-crisis niet uit eten en dus is deze vorm van eten erg in. Ook onze kant-en-klaar-maaltijden doen het erg goed. Zelf kom ik nauwelijks aan het prikken van een vorkje toe."

Een minder rooskleurig geluid komt uit de mond van Dimitri van Erkelens van Van Erkelens Optiek uit de Appelstraat: "Ik merk de gevolgen van deze crisis absoluut. Wat je ziet is dat veel van mijn klanten liever niet hun huis uitkomen en het een beetje eng vinden om nu hun ogen te laten opmeten. Een angst die overigens nergens voor nodig is, want wij werken geheel volgens de RIVM-normen en gebruiken mondkapjes en zelfs een beschermkap." Zijn omzet is flink gedaald, maar de zaak blijft zeker bestaan: "Wij vallen gelukkig niet zo snel om, maar ik hoop wel dat deze crisis niet nog een jaar voortduurt", aldus Van Erkelens.

Bij eetgelegenheden Appels & Peren, iets verderop in dezelfde straat, is men vooral te spreken over de vele mooie reacties uit de wijk: "Het is echt hartverwarmend om te merken hoe iedereen met ons meeleeft." aldus eigenaresse Hedy Schoenmakers die, net als iedereen in de horeca, te maken heeft met een flinke omzetsdaling. "Ja, dat is zeker waar, maar gelukkig komen we er tot nu toe, mede dankzij de steun van de overheid, goed door en heb ik al mijn personeelsleden nog in dienst kunnen houden. Overigens hebben we wel even met de handen in het haar gezeten, maar hebben we het snel opgepakt en zijn we nu gewoon weer elke dag, van 10 – 19:30 uur open voor koffie, broodjes, lunches en warme maaltijden. Dat loopt erg goed, maar om de oude omzet weer te halen moet er natuurlijk meer gebeuren."

Het laatste woord is aan Martin Verheij, secretaris van de Winkeliersvereniging BIZ De Vruchtenbuurt. Hij onderschrijft het diverse beeld bij de winkels in onze wijk: "Er zijn winnaars en verliezers. Voor de horeca, de kappers en de massagesalons is het een zeer zware tijd. Die hebben twee maanden geen omzet gehad. Uitbaters van horecagelegenheden hebben het ook niet makkelijk. Daar staat tegenover dat zaken die andere producten aanbieden het vaak erg goed doen. Ook de supermarkt in de Vlierboomstraat loopt bijvoorbeeld prima."

Zelf is Verheij eigenaar van het Thaise wellness-centrum Nam Tok. Daar heeft alles ook twee maanden stil gestaan en dat is hem niet in de koude kleren gaan zitten: "Nee, dat was een zware tijd. We zijn blij dat we sinds kort weer open zijn. Zo kunnen we het verloren gegane terrein weer een beetje inlopen. Het is wel erg fijn om te horen dat veel van onze klanten ons ook zo gemist hebben. Dat geeft een goed gevoel."

... en warm in de woning



WARM IN DE WIJK, HET DOOR BEWONERS GESTARTE PROJECT OM DUURZAME WARMTE TE INTRODUCEREN IN DE VRUCHTENBUURT, HEEFT EEN KLEINE POOL VAN 'EIGEN' ENERGIECOACHES. DAARVAN ZIJN HARM JAN EN ROB WEL DE BEKENDSTE. DEZE TWEE VRUCHTENBUURTERS GEVEN ADVIES AAN HUN MEDE-VRUCHTENBUURTBEWONERS OVER DE MOGELIJKHEDEN TOT ENERGIEBESPARING EN VERDUURZAMING IN HUIS.

De adviezen variëren enorm: over het ophangen van een extra gordijn bij de voordeur om warmte binnen te houden, tot het plaatsen van dubbel glas, met name daar waar de wind vrij spel heeft en er veel warmteverlies in huis is. Isolatie om warmte binnen te houden is belangrijk. Want hoe meer warmte je binnenhoudt, hoe minder energie je verbruikt voor het verwarmen en op temperatuur houden van je huis.

Isolatie

Isolatie is dan ook vaak een speerpunt bij de adviezen die beide coaches geven. De afgelopen maanden zijn ze in verschillende woningen in de Vruchtenbuurt geweest om een energieadviesgesprek te voeren. Opvallend daarin is dat veel bewoners al behoorlijk wat gedaan hebben, en dat er dan toch nog manieren te vinden zijn om verder te verduurzamen en energie te besparen. Bijvoorbeeld via het aanbrengen van tochtstrips, het plaatsen van radiatorfolie of het isoleren van leidingen van en naar de CV-ketel.

'Via de open keuken gaat er warmte verloren, tegelijk trekt de kou van de voordeur naar boven. Geadviseerd wordt om sowieso de radiator in de gang open te zetten. Plaatsen van tochtstrippen en een isolerende borstel bij de brievenbus.'

Woning is volledig voorzien van nieuwe kozijnen met HR++ glas. Er zijn wat extra kleine maatregelen te nemen:

- radiatorfolie plaatsen achter de radiatoren
- plaatsen radiatorventilatoren
- tochtstrip voordeur
- afdichten van kozijn voorkamer met PUR en een lat onder de vensterbank

Het comfort in het achterste deel van de woonkamer laat te wensen over. Het plaatsen van radiatorventilatoren verhoogt het comfort. De tocht vanuit het keukenraam vraagt eigenlijk andere kozijnen en HR++ glas. De openslaande balkondeuren op het zuidwesten zijn ondanks dubbelglas een bron van koude. Hier zou een gordijn in de winter veel van de kou weg kunnen nemen.

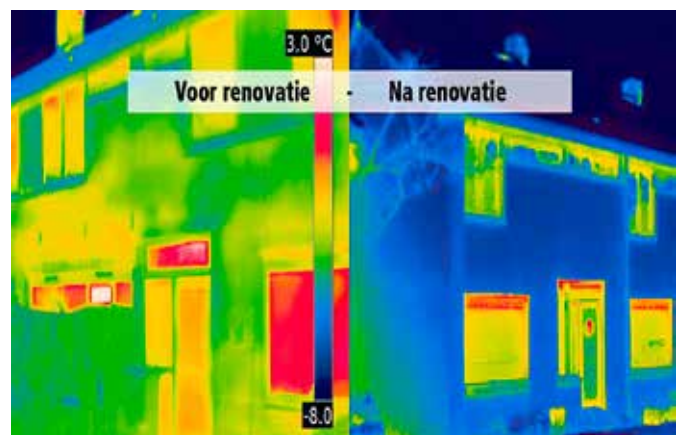
Vanuit de 'Direct Besparen-Actie' van de gemeente Den Haag kunnen veel van deze kleine maatregelen nu ook gefinancierd worden. Dat scheelt toch al snel een paar tientjes (of meer). Niet alleen energie maar ook geld besparen!

Warm in je woning of warmte uit je woning?

Als je het warm wilt hebben in je woning, moet je voorkomen dat de warmte weglekt. Maar vaak weet je niet waar dat gebeurt, en hoe erg het warmteverlies dan is. Om dat zichtbaar te maken

kan je een zogenaamd warmtebeeld (laten) maken van je woning. De energiecoaches zijn enthousiast over het inzicht dat dit biedt. Ze hebben dan ook subsidie aangevraagd (en gekregen!) van de gemeente Den Haag om hier iets mee te doen. De warmtecamera – voor de kenners: een Flir One Pro – is inmiddels binnen en begin juli volgt coach Harm Jan een speciale training over het gebruik van de warmtebeeldcamera. Vanaf het najaar, als het buiten kouder wordt, zullen hij en Rob de buurt doorgaan en bewoners met eigen ogen laten zien welke warmte in de woning blijft, en welke buiten de woning belandt. Wil je meer weten?

Mail dan naar energiecoach@warmindewijk.nl.



Beeld: afkomstig van MilieuCentraal en Loket DuurzaamBouwen

Alleen samen

Ook nu, in coronatijd, zijn de coaches bereid om hun wijkgenoten van tips en advies te voorzien. Dat doen ze vanzelfsprekend in aangepaste vorm: telefonisch of op basis van vragen van buurtbewoners die ze per mail binnenkrijgen. Ook geeft HOOM begin juli een training over 'online coaching' zodat onze coaches hun dienstverlening kunnen blijven voortzetten. En dat is nodig: omdat we hele dagen thuis aan het werk zijn, hebben we veel beter in de gaten waar het tocht, koud blijft of slecht geïsoleerd is in hun woning. Dus Vruchtenbuurters: grijp je kans en neem contact op met Harm Jan en Rob via energiecoach@warmindewijk.nl.

Meer informatie vinden, je aanmelden voor de nieuwsbrief of lid worden van de Coöperatie: het kan allemaal via www.warmindewijk.nl

Want alleen samen maken we de Vruchtenbuurt duurzaam!

DEELAUTO VRUCHTENBUURT



Den Haag Vlierboomstraat

DIT KAN OOK DE TOEKOMST ZIJN

Het plan: samen met buurtgenoten een aantal elektrische en benzine auto's leasen en delen. Spaar kosten, ruimte in de wijk en het milieu. Op naar een deelauto coöperatie in de Vruchtenbuurt! Helaas kon de bijeenkomst op 24 maart niet doorgaan, we plannen een online bijeenkomst op 18 juni om 20.00 uur en een 'anderhalve meter' bijeenkomst op 24 juni, om 19.30 uur (mits toegestaan). Alle informatie en inschrijven voor deze bijeenkomsten op deelauto-vruchtenbuurt.nl.

INFORMATIEAVOND MELD JE AAN OP DEELAUTO-VRUCHTENBUURT.NL

De Fuit

STRANDTENT
ETEN DRINKEN THEATER MUZIEK

Picknickmanden

Brunch & Borrel



Onderweg naar het strand en geen tijd om boodschappen te doen? Boek dan nu je Picknickmand bij De Kwartel of De Fuit!
www.dekwartel.nl/afhalen



STRANDPAVILJOEN DE KWARTEL

RESTAURANT EN WIJNBAR AAN ZEE

Vochtdoorslag en andere problemen aan de gevel lossen wij op!

van den BERGH



Gevelonderhoud

Gespecialiseerd in:

Metselwerk • Voegwerk
Balkonherstel • Vochtwering
Gevelinspectie • Stoomreiniging

Dé gevelexpert van Den Haag!

Van Vruchtenbuurt tot Marlot

Voor een vrijblijvende offerte bel nu:

06 250 90 673 of mail naar:

vdbergh.gevel@hetnet.nl

W.F. Klap
MAKELAARDIJ



WARM
in de
WIJK

KLAPMAKELAARDIJ.NL

WARM AANBEVOLEN!

KOPEN OF VERKOPEN? MAAK GEHEEL VRIJBLIJVEND EEN AFSPRAAK

VERKOOP | AANKOOP | TAXATIE

Treublaan 7-9 | 2555 HB Den Haag | 070 325 66 66 | info@klapmakelaardij.nl



GROENE VRUCHTENBUURT:

Team Groene Vruchtenbuurt zit niet stil

MAAR LIEFST 120 ADRESSEN IN DE VRUCHTENBUURT ONTVINGEN OP AANVRAAG EEN GRATIS ZAKJE BIOLOGISCHE BLOEMZAADJES OM DEEL TE NEMEN AAN DE LANDELIJKE ZAAIDAG OP 22 APRIL. DIT IS EEN VERDUBBELING VAN HET AANTAL ZAKJES DAT HET TEAM GROENE VRUCHTENBUURT IN 2019 UITDEELDE.

Om onze buurt nog groener te maken bereidt Team Groene Vruchtenbuurt twee acties voor om 'groene producten' met hoge kortingen - denk aan 50 tot 75 procent - aan te bieden. Hieronder lichten we alvast een tipje van de sluier op.

Groen paradijs

**Wat**

Diverse pakketten van biologisch gekweekte inheemse bomen, struiken en planten. We zorgen dat er voor iedere situatie een passend pakket beschikbaar is. Wie minimaal 6 m2 grond beschikbaar heeft kan een compleet microbos aanleggen. Heb je alleen

een balkon, dan kan je kiezen voor het kleinste pakket met planten die het prima doen in potten en bakken. Wil je iets er tussenin? Wordt ook voor gezorgd!

Wie

Iedereen in de Vruchtenbuurt.

Waarom

De gifvrij gekweekte bomen, struiken en planten in de pakketten hebben naast dat ze mooi zijn ook nog vele andere functies:

- Ze zijn goed voor vogels, insecten en bodemleven.
- Hoe minder tegels in de tuin, hoe beter het water op natuurlijke wijze afgevoerd wordt.
- Bomen zorgen voor verkoeling tijdens warme zomerdagen.

Hoe

De pakketten worden deels als 'wortelgoed' en deels als zaadjes geleverd. Daarom kan je een inheems microbos binnen een halve dag aanleggen in je tuin. De andere pakketten kunnen nog sneller geplant worden.

Waar

De pakketten kunnen via een speciale webpagina besteld worden.

Wanneer

Vanaf het eind van de zomer kunnen de pakketten besteld worden. Je krijgt het pakket in november thuisbezorgd.

Iedereen een ton!

Wat

Je kan met hoge korting een duurzame regenton aanschaffen. Waarschijnlijk kiest het Team Groene Vruchtenbuurt voor een regenton van gerecycled plastic met een inhoud van 200 liter voor in de tuin. Bovenop deze regenton kun je plantjes zetten. We zorgen ook voor een geschikte regenton voor op balkons. Iedereen een ton: wat zou dat fantastisch zijn!

Wie

Iedereen in de Vruchtenbuurt.

Waarom

Gratis en 'zacht' regenwater is beter voor je planten dan kostbaar en 'hard' kraanwater. Met een flinke regenton kun je wel 200 liter regenwater opvangen. Daarmee kun je in de zomers niet alleen je planten water geven, maar ontlast je ook de riolering tijdens hevige regenbuien.

Hoe

Je moet de regenton zelf op de regenpijp aansluiten. Dit is niet moeilijk, maar er moet wel een beetje geklust worden (zagen en lijmen). Je krijgt de benodigde aansluitmaterialen en een instructie bij de regenton.

Waar

De organisatie van de actie verloopt via e-mail. Je kan je regenton op een centraal punt in onze wijk ophalen.

Wanneer

Mail Team Groene Vruchtenbuurt - graag uiterlijk 1 juli - als je meer informatie wil over de aanschaf van een regenton en vermeld in wat voor ton je interesse hebt (tuin/ balkon).

In juli mailen wij de geïnteresseerden vrijblijvend alle details over de regenton (inc. kosten). Daarna beslis je of je meedoet. De regentonnen worden in het najaar geleverd.

Stuur een email naar groen@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl om op de hoogte te blijven van deze en andere projecten. Uiteraard verplicht dit nog tot niets. We hopen op vele enthousiaste reacties!

PAVAN IT breidt uit

door Michiel van Butselaar

IN DE CORONATIJD ZIJN MENSEN OP ZOEK NAAR OPLOSSINGEN OM GOED VANUIT HUIS TE KUNNEN WERKEN. MAAR NAVRAAG DOOR DE REDACTIE BIJ PAVAN-IT LEVERDE OP DAT WEBCAMS BIJVOORBEELD NIET MEER TE VERKRIJGEN ZIJN. TEGELIJK VERRADEN DE BORDEN IN DE AMANDELSTRAAT DAT PAVAN IT NAAR LOOSDUINEN VERHUIST. REDEN VOOR EEN INTERVIEW.



PAVAN blijkt geen afscheid te nemen van de Vruchtenbuurt, de service breidt juist uit. Ook voor de klanten in de Vruchtenbuurt. We spreken met Marnix Gijsbrecht de Bruijn van XINRAM Multi-mediaspecialist, die vanuit de Vruchtenbuurt nauw blijft samenwerken met PAVAN-IT. Stefano Pavan, eigenaar van PAVAN-IT, kan niet bij het gesprek aansluiten vanwege de zorg voor een familielid dat getroffen is door het Coronavirus.

PAVAN en jij, hoe zit dat?

Marnix: "Ongeveer 2,5 jaar geleden zijn we met elkaar in aanraking gekomen via een gezamenlijke klant. Toen we met elkaar in gesprek kwamen, bleek dat Stefano zich meer en meer wilde richten op de reparatie en het upgraden van laptops en computers. Klanten kunnen bij PAVAN-IT ook nieuwe of refurbished computers of laptops bestellen. Wij leveren veel op maat gemaakte systemen die naar de wens van de klant wordt gebouwd. Ik wilde mij verder specialiseren in het aanleggen van netwerken en videoverbindingen bij mensen thuis. De puzzelstukjes pasten in elkaar en we zijn nauw gaan samenwerken. Ik werk bij de mensen thuis en Stefano regelt de hardware, de reparaties en andere zaken vanuit de showroom."

Wat is de uitbreiding dan?

"De reparatieruimte/showroom gaat weliswaar naar Loosduinen, maar we blijven werken in de Vruchtenbuurt. Dus we gaan Loosduinen erbij doen vanaf nu."

Wat merk je van deze crisistijd (lockdown)?

"We krijgen veel vragen. Mensen moeten meer thuiswerken, dus gaan de vragen over een werkende internetverbinding. Maar ook praktisch moet ik uitleggen hoe Skype werkt, hoe wachtwoorden

ingesteld kunnen worden, hoe je een conference video call opzet. Opvallend vaak gaat het mis omdat er gewoon geen goede internetverbinding is. Juist nu lopen mensen tegen dingen aan. Met een computer van de zaak gaat het meestal wel. Maar met eigen computers ontstaan er de nodige problemen, zoals aansluiting op printers of het gebruik van verouderde Windows-versies."

Alleen werkdingen dus?

"Nee, dat is ook wel grappig. We krijgen nu ook veel vragen omdat er veel meer tv gekeken wordt of Netflix wordt gekeken. We zijn er om alle storingen te verhelpen. En dat doen we bij de mensen thuis. Als mensen het te spannend vinden, bijvoorbeeld ouderen, als we langskomen, proberen we op afstand zaken op te lossen. Maar vaak komen we ook langs, desnoods zoals in deze tijd houden veel afstand, en dan lukt het ook. Of we lossen het op door een laptop bij ouderen op te halen, een nieuwe met een exacte kopie van het oude bureaublad gereed te maken en dan installeren we de nieuwe laptop bij de mensen thuis. Zo heb ik laatst een oudere vrouw geholpen die daarmee weer contact kon hebben met haar kinderen."

Wat kost dat eigenlijk, als je langskomt?

"Je moet bedenken, we zijn vaak de laatste schakel. Eerst zijn er al vriendjes, buurmannen en kleinkinderen langskome geweest om zaken op te lossen. Dan willen mensen inmiddels echt wel investeren in een echte oplossing. We bieden geen MediaMarkt-oplossing, maar bieden dus service aan huis. Het tarief voor de kennis, ervaring en service is marktconform en erg betaalbaar!"

Klinkt goed. Hoe zijn jullie te bereiken?

www.xinram.eu (070 220 43 19) of

www.pavan.it (070 323 6090).

Hoe belangrijk is bloed eigenlijk?

door Esther Musch

WAARSCHUWING: ALS U GEEN DONOR WILT WORDEN, LEES DAN NIET VERDER.

ANDERS LOOPT U HET GEVAAR OVERSTAG TE GAAN. STERKER, U ZULT UW VRIENDEN EN FAMILIE WILLEN OVERTUIGEN DONOR TE WORDEN.



Iets persoonlijks

Zelf ben ik al jaren plasmadonor. Als er op televisie een scène is met een naald, dan draai ik mijn hoofd weg of de hand van mijn man verschijnt voor mijn ogen tot de naald uit beeld is. Ik kijk dan ook niet als de naald mijn arm ingaat, het went niet, echt niet. Alleen had en heb ik blijkbaar iets van dat ik het moet doen. Of beter: ik kan geen redenen verzinnen het niet te doen. Die patiënt die mijn bloed nodig heeft is waarschijnlijk ook geen fan van naalden. De investering vind ik meevallen. Een klein uurtje voor mezelf met een boek op een bed liggen. Lekker koekjes erbij en de vrijwilligster schenkt graag wat te drinken voor me in. Het is zeg maar zo'n ontspanruimte in een sauna, alleen lopen hier mensen in witte schorten rond en hoor je het gepiep van apparaten.

Een aantal weken geleden werd mij gevraagd of ik bloed wilde geven in plaats van plasma. Natuurlijk wilde ik dat. Eerlijk gezegd maakt het mij niet uit wat ze uit mijn lichaam halen. Achteraf merk ik toch niet dat ik iets mis. De reden was dat er op dat moment een tekort aan bloed in voorraad was.

Om u een inkijsje in mijn hoofd te geven: Probleem > Wat kan ik doen > Actie. Dus ik reageerde: Zal ik u interviewen voor de VruchtenPers? Misschien levert het een aantal donoren op.

Sanquin

Aan de andere kant van de telefoon zit Elly Nota, leidinggevende van locatie Den Haag en Voorburg bij Sanquin Bloedvoorziening. Sanquin is een not-for-profit organisatie, die de bloedvoorziening in Nederland verzorgt.

Haar stem klinkt vriendelijk en zelfs via de telefoon hoor ik haar betrokkenheid. Er is een tekort aan donoren, nog steeds en al heel lang. Wel zijn er nu door het coronavirus en de publiciteit eromheen meer aanmeldingen. Helaas denkt een aantal van deze mensen dat hun bloed getest gaat worden op antistoffen en dat klopt niet. „Als we al testen op antistoffen, krijgt de donor het zelf niet te horen. Wat we vooral nodig hebben zijn donoren die donor willen blijven.“

Een volbloeddonor geeft een half liter bloed en zit maximaal 10 minuten aan de naald. Mannen mogen vijf keer per jaar bloed geven, vrouwen drie keer. Dat is omdat mannen over het algemeen een hoger HB-gehalte hebben.

Een plasmadonor geeft alleen plasma en geen rode cellen. Je zit dan ongeveer een half uur aan de naald. Plasma mag je 1 keer in de twee weken geven. Voor een plasmadonatie maak je een afspraak.

Zijn er voordelen voor de donor zelf?

Jazeker! Wat dacht je ervan dat je bloeddruk regelmatig gecontroleerd wordt? Een hoge bloeddruk wordt niet voor niks een sluipmoordenaar genoemd. Omdat je bloeddruk een paar keer per jaar wordt gecontroleerd, ben je er snel bij. Hetzelfde geldt voor het HB-gehalte (ijzer). Stel er wordt een snelle daling gemeten, dan word je direct doorverwezen naar je huisarts, omdat dat een onderliggende oorzaak kan hebben.

Wat is de allerbelangrijkste reden om bloed te gaan geven?

Je redt levens! Kijk maar eens naar de verhalen van patiënten op de site. Je weet dan wel niet wie je redt, maar is het geen heerlijke gedachte dat je wel iemand hebt gered? Wist je dat iedereen in Nederland verwacht dat als hij of zij in het ziekenhuis terecht komt, er voldoende bloed aanwezig is om geholpen te worden? Er is maar een klein percentage van diezelfde Nederlanders dat daar ook daadwerkelijk voor zorgt.

Een laatste tip:

Mensen kunnen folders ophalen bij de bloedbank. Dus als je ergens werkt, leg de folders neer. Wie weet, misschien helpt het. Iedere donor telt!

Sanquin Den Haag
Monseigneur Nolenslaan 7, 2555 XX Den Haag
Bereikbaar via tel. 0800 - 5115
www.sanquin.nl



Het Project 'Portretten ten tijde van Corona'

Halverwege maart 2020 heb ik een oproep geplaatst op Facebook om aan te melden voor een mini-fotoshoot (10-15 minuten) aan huis. Van buiten door het raam, of vanuit de tuin fotograferen,

altijd met inachtnaam van ruim voldoende afstand. Aan deelname aan het project waren geen kosten verbonden. Ik heb in totaal tussen 24 maart en 30 april op 115 adressen foto's



gemaakt, ik had nooit gedacht dat het zo'n succes zou worden!
Hier is een bloemlezing uit de gemaakte foto's.
Robert van Hall

robertvanhall.nl

Beweeg *Interne kracht*
Stretch *Loslaten*

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 ondersteuning voor ouderen

Huishoudelijke verzorging

Zoekt u ondersteuning in de huishoudelijke verzorging omdat het huishouden toch wat zwaar begint te worden? Dan helpt Stichting Eykenburg u graag!

Wij bieden huishoudelijke verzorging zowel via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) als particulier. Wij werken in vaste teams, waardoor u niet teveel verschillende medewerkers over de vloer krijgt.

Wilt u meer weten over de huishoudelijke verzorging of bent u op zoek naar de actuele prijzen? Neem dan contact op via 070 - 750 70 00 of kijk op www.eykenburg.nl.

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

Een huis kopen of verkopen is een hele stap.
 WIJ. staan graag voor u klaar

wij. met TON BOS
 makelaardij

WIJ. met Ton Bos makelaardij
 Laan van Eik en Duinen 252 2564 GZ Den Haag
 (070) 323 60 60

www.tonbos.nl 

WAT EET DE VRUCHTENBUURT?

HELAAS HEBBEN WE GEEN INZENDINGEN GEKREGEN MET EEN RECEPT WAARIN VRUCHTEN DE HOOFDROL SPELEN. OPNIEUW DUS EEN OPROEP AAN U!

In de komende edities van de VruchtenPers zullen we recepten delen waarin, hoe kan het ook anders, vruchten de hoofdrol spelen. Bent u trots op uw citroencake of meloencocktail of maakt u een hete bliksem om jaloers op te worden?

Vertel ons dan via info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl:

- Waarom uw gerecht het proberen waard is
- Het recept
- Indien mogelijk een foto van het gerecht

Nu deelt Esther Musch haar favoriete ontbijtrecept: bananenpannenkoekjes. Zeker weten dat kinderen hier ook dol op zijn!



- 140 gram havermoutvlokken
- 2 eetlepels honing + extra voor over de pannenkoeken
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 ei
- 250 ml melk
- Kokosolie (of andere plantaardige olie) om in te bakken
- 2 rijpe bananen + 1 extra in plakjes om te serveren
- evt. kaneel en kwark voor bij de pannenkoeken

Doe de havermoutvlokken, honing, bakpoeder, ei, melk en de twee bananen in een blender en mix ongeveer 1 minuut tot een egaal mengsel. Laat het mengsel zo'n 15 minuten staan zodat de havermoutvlokken kunnen uitzetten.

Laat een koekenpan flink heet worden en doe er een scheutje kokosolie in. Doe een schep van het pannenkoekenbeslag in de pan. Het zijn Amerikaanse 'pancakes' en moeten dus kleine, dikke pannenkoekjes worden. Bak totdat ze goudbruin zijn en het beslag op is.

Servere de pannenkoeken met plakjes banaan, extra honing, eventueel een snuf kaneel en een schepje kwark.



VOLGENS ESTHER

Tegen beter weten in

Muis is de kat van mijn echtgenoot en waarschijnlijk ook van mij. We zijn namelijk in gemeenschap van goederen getrouwd. Mijn stiefdochter, toen twaalf jaar, is verantwoordelijk voor de naam. Nog steeds vind ik dat je dat een kat niet aan kan doen, maar goed. Ruim zeventien jaar geleden kwamen deze drie in mijn leven, tegelijkertijd. Alleen met de kat had ik moeite, vooral met die haren en de manier waarop hij met meubels en gordijnen omging. Na een tijdje gingen wij samenwonen en ik wilde Muis niet mee hebben. Ik was bang voor mijn inrichting, ik zeg het eerlijk. Als een soort van tussenoplossing spraken we een proeftijd van een maand af. Mocht ik het dan nog niet willen, zou mijn man afscheid nemen van zijn kat, hoe zeer dat ook deed.

Toen wist ik dat niet, nu wel, katten houden niet van veranderingen. Dus die eerste dag in zijn nieuwe huis was hij onvindbaar, hij verstopte zich en kwam voor niks tevoorschijn. Ik vond dat zielig, echt. 's Nachts voelde ik bij mijn voeten iets zachts en warm. Muis rolde zich behaaglijk op en vleide zich tegen mijn voeten. Mijn voeten, niet die van zijn originele baasje. Er gebeurde wat met mij die nacht. Ik smolt letterlijk, voelde mij ontroerd. Ik had te doen met dat kleine bolletje wol dat zich onveilig moet hebben gevoeld. Ik wilde hem niet en toch koos hij mij. Op slag was ik verkocht die nacht, ingepakt door een kat, die vanaf dat moment alles mocht.

Nu is Muis de achttien gepasseerd en sinds een week is hij ineens echt oud. Hij gedraagt zich anders, er zit weinig leven meer in. En ik, ik maak mij zorgen, heel erg zelfs. Natuurlijk weet ik met mijn verstand ook wel dat hij een mooie leeftijd heeft. Wij vinden zelfs dat hij een mooi leven heeft gehad. Wat er nu met mij gebeurt had ik zeventien jaar geleden niet kunnen voorzien. Ik streef hem zachtjes, voel zijn botten onder mijn vingers. Fluister lieve woordjes, alsof hij mij verstaat. Voer hem zacht voer en water met een theelepeltje. Ik ga naar de dierenarts, terwijl mijn verstand zegt dat hij gewoon op is en het geen zin heeft. Iedere dag geef ik hem nu een pilletje voor de hoge bloeddruk en hoop dat hij opknapt, weer zin heeft in het leven. Want anders... Waar ik het meest moeite mee heb, is om te zien dat ook een dier dus, eerst moet aftakelen voordat het doodgaat. Dat proces, ik vind het gruwelijk en voel mij machteloos. Hetzelfde had ik bij mijn vader. Aan de andere kant geeft het ook ruimte om afscheid te nemen en dat is fijn. Net even extra laten blijken wat een ander voor je betekent.

Esther Musch, coach.

Apotheek De Vlierboom

door Nico W. Mourits

IN MAART VAN DIT JAAR
OPENDE APOTHEEK
DE VLIERBOOM HAAR DEUREN
AAN DE, HOE KAN HET OOK
ANDERS, VLIERBOOMSTRAAT.
SINDE DE OPENING VAN DE
ZAAK OP NUMMER 603
HEBBEN VEEL WIJKBEWONERS
AL KENNIS KUNNEN MAKEN
MET DE SYMPATHIEKE
EIGENARESSE, MIEKE SANDINO.

Mieke Sandino:
Ik word gelukkig
als ik mensen
kan helpen



In maart van dit jaar opende Apotheek De Vlierboom haar deuren aan de, hoe kan het ook anders, Vlierboomstraat. Sinds de opening van de zaak op nummer 603 hebben veel wijkbewoners al kennis kunnen maken met de sympathieke eigenaresse, Mieke Sandino.

Mieke heeft eigenlijk haar hele leven slechts één doel: Mensen helpen. "Ik word gelukkig als ik mensen kan helpen", vangt zij het gesprek aan dat ik met haar heb in het prachtig verbouwde pand. "Ik wilde als kind al arts worden, maar dat is het uiteindelijk niet geworden. Ik kwam er vrij snel achter dat ik niet goed tegen bloed kan en dat kan natuurlijk niet als je dat vak wilt gaan beoefenen."

Ze kan er zelf wel om glimlachen: "Ja, gelukkig wel. Ik heb toen de keuze gemaakt om farmacie te gaan studeren en daar heb ik tot op de dag van vandaag geen spijt van gehad."

Mieke, geboren op 16 november 1972 in Surabaya, woont, samen met haar partner, in de Bomenbuurt en heeft twee dochters, Aliyah van 16 en Latifah van 11. Zelf kwam zij op 11-jarige leeftijd naar ons land. Zij sprak de Nederlandse taal niet en mede daardoor kwam zij, in eerste instantie op de MAVO in Mariahoeve terecht. Al snel had zij de taal onder de knie en bleek dat zij goed kon studeren. Via het Zandvliet Lyceum, waar zij eerst de HAVO en later VWO deed,



ging zij studeren in Utrecht. Na haar studie ging zij, als tweede apotheker, aan de slag bij de SAL Apotheek Segbroek. Daar leerde zij al veel wijkbewoners kennen, want die apotheek was de eerste jaren 24 uur per dag geopend en dus kwamen ook veel mensen uit de Vruchtenbuurt hier regelmatig over de vloer. In 2018 ging deze apotheek over in andere handen en voelde Mieke zich er niet meer zo thuis. Zij besloot ontslag te nemen en ging op zoek naar een nieuwe uitdaging.

In juli van vorig jaar kreeg zij een telefoontje van huisarts Bras, die zij al kende van haar werk bij haar vorige werkgever. Deze had een plan opgevat om te gaan verhuizen met de huisartsenpraktijk naar de Vlierboomstraat en was op zoek naar iemand die, in een ander deel van het grote pand, een apotheek wilde beginnen. Mieke hoefde er niet lang over na te denken: "Nee, want dit was precies wat ik wilde. Zelfstandig aan de slag als apotheker en tegelijkertijd samenwerken met een uitstekende huisarts. Dit is een mooie combinatie. Het feit dat ik ook alles nu zelf vanaf de grond kan opbouwen werkt daarbij ook zeer stimulerend. Zo vaak komt zo'n kans niet voorbij, dus ik heb hem met beide handen aangegrepen."

Veel mensen hebben, als ze aan een apotheek denken, het idee dat het er allemaal erg saai aan toe gaat. Mieke begrijpt dat, maar maakt meteen duidelijk dat dit echt niet zo is: "Er gebeurt juist heel erg veel. Mensen hebben meestal geen idee wat er zich achter de schermen afspeelt. Farmacie is echt een vak apart. Het runnen van een apotheek is wel iets meer dan het verkopen van de medicijnen die een arts voorschrijft. Het gaat vaak om zeer complexe medicijnen die een wisselwerking kunnen hebben met andere. Een arts kan gewoon niet alles op dat gebied weten en daar komen wij dan in beeld. Een arts is in principe natuurlijk verantwoordelijk, maar als wij zien dat een bepaald medicijn echt niet kan vanwege bepaalde feiten, dan neem ik soms de beslissing. Natuurlijk altijd in overleg. Zo hadden wij laatst een arts die een medicijn voorschreef dat niet zo goed zou zijn voor de nog niet geboren baby. Daar heb ik toen over gebeld en de arts ervan kunnen overtuigen een ander middel voor te schrijven."

In dezelfde straat zit al een drogisterij. Wat is nu het grote verschil tussen een drogist en een apotheek? "Wij doen natuurlijk veel aan dossiervorming. Bij een drogist kun je prima terecht voor bijvoorbeeld een paracetamol of een ander middel, maar soms is het handig om te weten wat de wisselwerking is tussen bepaalde middelen. Laat ik een voorbeeld geven: Sint Janskruid. Op het eerste

gezicht een onschuldig kruid, maar als je bepaalde geneesmiddelen gebruikt kan het zelfs fatale gevolgen hebben. Ik zeg zeker niet dat een drogist geen toegevoegde waarde heeft, maar als het echt om serieuze klachten gaat kun je toch echt beter bij een apotheek terecht. Wij weten precies wat voor medicijnen je al gebruikt en kennen je ziekteverleden."

Mieke is al helemaal gewend aan de wijk: "Zeker. Het is een heel leuke wijk. Het is een beetje een cliché, maar toch echt waar. Ik vind het een beetje een dorp in de grote stad. Gezellige en aardige mensen en mooie huizen. Ik ben ook echt goed ontvangen hier door zowel de bewoners als de winkeliersvereniging. Ik voel me hier echt thuis."

Natuurlijk ontkomen we ook niet aan de coronacrisis. Die begon vlak na de opening. Dat heeft best wel gevolgen gehad: "Inderdaad. We hebben ons meteen aangepast en houden ons aan de door het RIVM voorgeschreven maatregelen", aldus Mieke. "Zo mogen er maar drie klanten tegelijk in de apotheek en hebben we ook plexiglas geplaatst bij de balies. Wel merken we dat er minder verwijzingen komen van artsen. Iedereen is natuurlijk heel erg gefocust op corona en daardoor lijkt het alsof de andere medische problemen wat op de achtergrond zijn komen te staan. Dit scheelt ons natuurlijk wel wat omzet. Gelukkig hoefden we niet te sluiten, want dat was, met twee medewerkers in dienst, best wel erg veelend geweest. Een voordeel, als je daarvan mag spreken, is er wel: Wij zijn net begonnen en hebben dus nog niet zo'n groot klantenbestand. Van een chaos, zoals bij sommige andere apotheken op dit moment, is bij ons dus zeker geen sprake."

Over andere apotheken gesproken: Er zijn er nogal wat hier in de buurt. Hoe kunnen jullie je onderscheiden? "Ik denk dat wij ons vooral onderscheiden door de ruime openingstijden en de persoonlijke aandacht. Ik krijg vaak van klanten te horen dat ze de manier waarop wij ze te woord staan en helpen als erg prettig ervaren. Dat geeft me een tevreden gevoel, want ik word er blij van als ik mensen kan helpen."

Daarmee is de cirkel mooi rond.

De Vlierboom Apotheek is elke werkdag geopend van 08:00 – 20:00 uur en op zaterdagen en alle feestdagen van 09:00 -20:00 uur. Meer informatie kunt u ook vinden op: www.apotheekdevlierboom.nl



Thuisonderwijs

door Michiel van Butselaar

DE CORONACRISIS BETEKENT VEEL VOOR OUDEREN, VOOR KWETSBAREN IN ONZE BUURT, VOOR JONGEREN, VOOR DE ONDERNEMERS. MAAR OOK EEN NIEUW FENOMEEN IS GEWOON GEWORDEN, IN EEN MODERN JASJE: HET THUISONDERWIJS. NIET UIT PRINCIPE, MAAR OMDAT HET NIET ANDERS KAN.

De scholen werden gesloten, maar het schoolwerk ging door. Docenten jagen digitaal de middelbare scholieren op toch het nodige te doen en in te leveren. Maar ook de basisscholen staan niet stil. Vader en moeder zijn nu leraar en lerares. Of toch niet? De aanpak verschilt per huishouden. Een gesprek met een moeder uit de Vruchtenbuurt: Feline van der Heyden.

Wat is je achtergrond?

Feline: "Ik ben Financial Controller. En ik heb nadrukkelijk geen onderwijsachtergrond. Wat de juf kan met al die kinderen, daar heb ik veel respect voor. Datzelfde geldt voor de mensen met twee of drie kinderen. We hebben één kind en ik heb af en toe al mijn handen vol."

Waar werk je normaal gesproken?

"Ik werk bij de Stichting European Lawyers Foundation. We helpen via advocaten mensen in gebieden en landen waar, zacht gezegd, de rechtsstaat nog niet optimaal functioneert. Maar ook in Europa staan we mensen bij, bijvoorbeeld door advocaten te trainen in internationaal recht op het gebied van bescherming van slachtoffers van huiselijk geweld en migratievraagstukken."

Hoe gaat het thuiswerken nu en wat merk je van de crisis?

"Op zich merk ik er nog niet veel van in mijn eigen werk, omdat ik het jaar 2019 nog financieel aan het afsluiten ben. Maar veel trainingen en seminars die onze stichting geeft liggen stil. Adviesgeven gaat nog wel door, dus ik ga het wat later merken allemaal. Ik merk wel dat veel ander werk minder haast heeft, de deadlines vallen weg. Dat betekent trouwens ook, dat ik overdag iets gemakkelijker mijn dochter kan helpen en als zij dan in bed ligt ga ik weer verder met mijn werk."

Dat scheelt wel veel, lijkt mij.

"Het is niet zo dat ik overdag geen online afspraken heb, hoor. Maar als dat het geval is, zet ik mijn dochter achter de laptop met Sula of school-tv van Teleac om mijn afspraak goed te kunnen doen. Mijn man werkt onregelmatig en dat betekent dat wij er thuis sowieso geen heel strak ritme op nahouden. We zijn nu geen schooltje, met een schema op een bord. We beginnen heel rustig, als ze wakker is, met iets knutselen voor iemand of een spelletje."

Dat is anders dan bij ons inderdaad. Ben je niet bang voor achterstanden?

"Niet echt, eerlijk gezegd. En mijn dochter is heel jong hoor. Ze gaat van groep 2 naar groep 3 en dan moet ze onder andere tot 20 kunnen tellen en alle letters kennen. Dat kan ze al en ik wil ook niet dat ze vooruit gaat werken want dan verveelt ze zich volgend jaar in de klas. Van vooruit werken word je niet slimmer, vind ik. We doen nu andere leerzame dingen, zoals laatst op ons dakterras. Ik heb over Pasen en Pesach verteld en hoe die feesten overeenkomen. En we hebben samen dingen uitgezocht over hoe het lichaam werkt en wat virussen zijn, zodat ze een beetje snapt wat er nu gebeurt in de wereld."

Kijk je al vooruit?

"Ik ben bang dat er van dit schooljaar niets meer over is. Dat vind ik wel heel jammer voor mijn dochter. Dit (rond Pasen red.) is meestal de leukste tijd op school. En ze mist haar vriendjes en vriendinnetjes van school. Ze maakt nu wel in de straat nieuwe vriendinnetjes, gelukkig. We hebben kaartjes gestuurd naar de andere kinderen. Maar vooral maak ik me zorgen over kinderen die het lastig hebben thuis, of als ouders echt geen tijd hebben om ze te helpen bij schoolwerk. We doen zelf ons best deze tijd door te komen, en zeker één keer per dag naar buiten te gaan en op de mensen om ons heen te letten."

Website wordt vernieuwd!

door Michiel van Butselaar

DE WEBSITE VAN HET WIJKBERAAD IS EEN ENORME BRON VAN INFORMATIE.

DE BEZOEKER KAN ER ALLES VINDEN: VAN TIPS VOOR BEDRIJVEN DIE VERBOUWINGEN UITVOEREN TOT AUTODELEN EN TOT ACTIVITEITEN IN DE WIJK. TOCH KAN HET BETER, GEBRUIKSVRIENDELIJKER VOORAL.

Twee mannen, *Jos Visser* en *Peter van Iperen*, hebben daarom in januari hun tanden gezet in het vernieuwen van de website van het Wijkberaad. Een gesprek.



Jos, vertel. Hoe is dit project begonnen?

Jos Visser: "Zoals je weet zit ik in het bestuur van het Wijkberaad. In één van de vergaderingen popte de vraag op: wat vind je van de website? Ik vond dat er oude informatie te vinden was, het was geen moderne website, de site had geen goede 'look and feel'. Eigenlijk vond er geen echt onderhoud plaats van de website. Tegelijk meldde zich een buurtbewoner met een eigen bedrijf. Hij wilde wel helpen, met als vergoeding gratis adverteren. Helaas verkocht hij zijn bedrijf en vertrok hij naar Oost-Nederland. Maar de eerste ideeën voor de vernieuwing zijn ongeveer 1,5 jaar geleden al geboren."

Peter, toen kwam jij in beeld?

"Ja, via *Esther Musch*, de secretaris van het Wijkberaad, kwam ik op de lijn. *Jos* heeft de eerste ideeën op papier gezet en grofweg een indeling gemaakt. Daar ben ik mee aan de slag gegaan."

Wat is jouw achtergrond: IT-er?

"Nee, ik heb 20 jaar bij een drukkerij gewerkt en toen raakte ik mijn baan kwijt. Ik ben doorgegaan als ZZP'er: ik ontwierp websites. Daarnaast deed ik bij Parnassia vrijwilligerswerk. En omdat het met opdrachten nog niet stormliep, was ik blij dat ze bij Parnassia vroegen of ik de opleiding voor verpleegkundige wilde volgen. Websites bouwen (www.P08.nl) is wel nog steeds leuk werk naast mijn vaste baan als verpleegkundige. Het is een beetje een betaalde hobby."

Wat is het verschil tussen de oude en de nieuwe website?

Jos: "Een logische opbouw ontbreekt bij de huidige website. Iemand

die weinig op de site komt, kan niet gemakkelijk de weg vinden. Ik vind dat je intuïtief moet kunnen klikken op logische blokjes op het scherm. Dat zijn dingen die we hebben aangepast. Kijk maar."

Peter: "We hebben nu de opzet gemaakt voor de nieuwe site. Bij een klein groepje direct betrokkenen wordt op dit moment getoetst of de nieuwe website voldoet aan de verwachtingen. Een leuke wijziging is bijvoorbeeld dat we geen statische foto meer hebben op de homepage, maar dat er steeds een ander stukje van de Vruchtenbuurt getoond wordt. De muurkrant blijft uiteraard wel op de homepage."

Jos: "Belangrijk is ook dat de website goed te raadplegen is via een smartphone. Dat kan niet anders meer. Ik heb zelf 40 jaar in de automatisering gewerkt. En ik leef me dus erg in hoe het voor de gebruiker makkelijker en overzichtelijker kan. Alles moet zo simpel mogelijk zijn."

Wat staat er bij de agenda?

Jos: "Ja, die is natuurlijk leeg (Coronatijd, red.), maar de agenda is gewoon een Gmail-agenda die door meer mensen beheerd kan worden en waar de activiteiten actueel gehouden kunnen worden. Kijk, hier staan ook, heel toegankelijk, alle VruchtenPersen en VruchtenMails."



Ik kan niet wachten. Wanneer is de lancering?

Jos: "We verwachten vóór het tweede nummer van de VruchtenPers, dus voor de zomer. We moeten eerst door de kritiekronde komen, zaken aanpassen en dan de website presenteren aan het Dagelijks Bestuur. Als je het precies wilt weten, moet je vooral de VruchtenMail in de gaten houden. Het motto voor de nieuwe website is in elk geval: simpel, overzichtelijk en up-to-date!"

OP DEZE PLAATS HAD UW ADVERTENTIE KUNNEN STAAN!

Voor slechts 285 euro per jaar ook uw bedrijf elk kwartaal in De VruchtenPers, een full-color magazine dat met een oplage van 5350 stuks in de Vruchtenbuurt huis aan huis wordt verspreid.

Interesse?

Bel 070-3231930 of stuur een email aan info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

VRUCHTENBUURT
wijkberaad



Tigh-Na-Mara Mediation

'Man die woont bij de zee'

Scheiden of uit elkaar gaan...

U wilt dit goed geregeld hebben. Maar wat komt erbij kijken? Hoe zit het met de kinderen of met een woning?

Als scheidingsbemiddelaar heb ik voor iedere vraag een passende keuze. Zo kunt u goed voorbereid beginnen aan een nieuw hoofdstuk van uw leven.



Geert Tomlow
Register Mediator MfN

070 - 212 25 25
g.tomlow@ziggo.nl



M&O

FYSIOTHERAPIE

ORTHOPEDISCHE MANUELE THERAPIE OSTEOPATHIE | SPORTFYSIOTHERAPIE GERIATRIE FYSIOTHERAPIE GESPECIALISEERDE FYSIOTHERAPIE AAN HUIS EPTE VOOR PEESONTSTEKINGEN DRY NEEDLING | ECHOGRAFIE

7 LOCATIES IN DEN HAAG!
Akeleistraat 35M | Goudenregenplein 12
Weimarstraat 128 (Xcelsior) | Oude Haagweg 577
Mimosastraat 4 | Mimosastraat 7 | Mimosastraat 14

070 368 89 57 | info@mulderenvanoostveen.nl

FysioGroep Haaglanden    

WWW.MULDERENVANOOSTVEEN.NL



Gewicht in evenwicht?

Als investeren in gezondheid en positieve energie een doel is!



- Coaching in gezonde leefstijl
- Specialisatie voeding en kind
- Ervaringsdeskundige in onder en overgewicht
- Kookworkshops kinderen/kookpartijtjes
- Workshops menu-make over, voor u en het gezin
- Catering
- Vergoeding vanuit aanvullende ziektekostenverzekering

Informeer naar de mogelijkheden op maat!
BGN Gewichtsconsulent, Eline Le Mair 06-10753559
info@gie-den Haag.nl, www.gie-den Haag.nl



de Vlierboom

DROGISTERIJ | PARFUMERIE

De Vlierboom

Vlierboomstraat 588
070-3230689
www.drogisterijdevlierboom.nl

Deel 2: Het werkzame leven van mevrouw Blokland en haar bijzondere relaties



“Door mijn eerste ervaring als onderwijzeres voor een volle en drukke klas, heb ik psychisch en fysiek een flinke klap opgelopen. Waarschijnlijk zal men nu zeggen, dat ik overspannen was. Toen speelde dat niet. Een aantal maanden heb ik niet gewerkt, ik had ook niet kunnen werken. Terschelling is mijn redding geweest. Dat was en is nog steeds mijn droomeiland. Daar woonde een vriendin waar ik vaak ging logeren. Wat genoot ik van de zee, de natuur en van de rust. Ik heb daar veel getekend, die tekeningen heb ik nu nog. Tekenen was toentertijd een soort meditatie voor me. Mijn hoofd kwam tot rust. Op een gegeven moment vond mijn vader dat ik weer aan het werk moest en naar mijn vader luisterde ik. Ik zag een advertentie voor een baan in Ouddorp op Goeree Overflakkee. Zee, dacht ik, dat is vlak bij de zee, dat moet goed zijn! Naïef natuurlijk om zo te denken, maar de zee aan Terschelling had mij zo goed gedaan, dat ik om die reden besloot te solliciteren. De sollicitatie was best pittig. Ik moest een les geven en de burgemeester en wethouder zaten in de klas om mijn les te beoordelen. Blijkbaar deed ik het best goed, want ik werd aangenomen. Het kan ook zijn dat ze allang blij waren dat er iemand in zo’n uithoek les wilde geven. Vanaf mijn woonplaats was het een dag reizen, dus besloot ik er te gaan wonen. Op die school zaten maar veertig leerlingen en samen met de directeur draaide ik die school. Ik kreeg de klassen 1 t/m 3. Gelukkig ging het erg goed. Ik genoot van de jonge kinderen en hun wijsheden.”

Bijzondere relaties

Ik wil meer weten over de mannen in haar leven, de liefde. Hoe ging dat vroeger, zonder internet en datingsides. Mevrouw Blokland kijkt mij wat verlegen aan, twijfelt of ze mijn vraag gaat beantwoorden. Dan verschijnt er een lach op haar gezicht. “Ik heb mijn man in Ouddorp ontmoet.” Zij vertelt dat er meerdere mensen op haar pad zijn gekomen waar ze iets bijzonders mee heeft gehad. Het gaat om liefde in de meest brede zin van het woord, over bijzondere relaties. Het beeld dat ik van haar krijg, is dat ze open en nieuwsgierig was. Of is, eigenlijk. Verbinding, het positieve in de ander zien, daar is ze goed in. Zij deelt met mij het verhaal over Marcel.

“Op de kweekschool was het heel normaal dat je penvrienden had. Ik schreef met verschillende mensen in het buitenland, vaak ook werkzaam in het onderwijs. Met Marcel dus ook. In het begin ging het over de gewoontes van onze landen. Al snel werd het minder oppervlakkig en deelden we persoonlijke dingen met elkaar. Door onze brieven werd onze band steeds intenser. Ik leerde veel van hem. Hij stond anders in het leven dan ik. Ik was verlegen, had geen stellige mening. Hij wel, dat vond ik geweldig. Onze band werd zo goed dat hij naar Nederland kwam. Hij was kleiner dan verwacht en had een paar prachtige ogen. Lichamelijk voelde ik mij niet tot hem aangetrokken, geestelijk wel. Het was een bijzondere man, hij speelde gitaar en luit. Ik denk dat, doordat hij uit een heel andere wereld kwam, hij aantrekkelijk voor mij was. Hij had ook rare dingen hoor. Zo vond hij bijvoorbeeld dat een vrouw geen make-up en sieraden moest dragen. Ook waren we een keer samen in Hilversum, wat ik een mooie stad vond. Hij niet, hij vond het stijlloos. Toch zette dat soort reacties mij aan het denken, al veranderde ik niet van mening. Wat mij nog goed bijstaat is, dat ik hem vertelde dat ik mij ging verloven. Hij wist al dat ik niet met hem wilde trouwen, daar hadden we het al over gehad. Hij wilde wel met mij trouwen. Direct is hij op de motor gestapt en naar Nederland gereden. Samen hebben we gehuild, om iets wat er niet was, ondanks alles wat er wel was. Toch is ons contact intens gebleven. Met mijn man ben ik verscheidene keren op bezoek geweest bij Marcel en zijn vrouw. Tot zijn dood ben ik met hem blijven schrijven. Het gebeurt maar een paar keer in je leven dat je iemand tegenkomt met wie je zo’n band hebt.”

In de volgende VruchtenPers mevrouw Blokland over de verhuizing naar de Vruchtenbuurt en de opvoeding van haar kinderen.



Straatbeeld in de Vruchtenbuurt

In de afgelopen maanden is het straatbeeld, ook in de Vruchtenbuurt, er opeens anders uit gaan zien. Beren, hartjes, complete (krijt-)kunstwerken op straat: het was er in februari nog helemaal niet en nu vind je in elke straat wel iets opvallends. Onze eigen Isabella Spaans trok met de camera door de Vruchtenbuurt en legde wat voorbeelden vast.



Bericht van onze advocaat en onze notaris

In verband met het Coronavirus zijn ook door ons maatregelen genomen. Een groot deel van onze medewerkers is thuis aan het werk, waar zij per mail en telefonisch bereikbaar zijn. Onze digitale infrastructuur is daarvoor volledig en veilig ingericht en onze dienstverlening kan daardoor gewoon doorgaan. Fysieke afspraken worden bij voorkeur vervangen door telefonische afspraken/conference calls of video-bellen.

Ons kantoor in Den Haag is geopend en u kunt nog steeds documenten afgeven. Omdat wij persoonlijk contact zoveel mogelijk proberen te vermijden verzoeken wij u documenten in de brievenbus te deponeren. Indien u er de voorkeur aan geeft documenten persoonlijk af te geven vragen wij u dit tevoren telefonisch aan te kondigen.

Dank voor uw begrip.



Drost Juten Netwerk Notarissen
Germaine Olde Heuvelt-von Bannisseht
T 070 – 342 51 00
E notarisgb@drostjuten.nl



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



Bent u toe aan ontspanning en wilt u een gezellig avondje uit? Dan bent u bij ons aan het goede adres.

Foxtrot, salsa, lijndans, gezelligheid en meer....

Heeft u zin in een gezellige avond, kom dan bij ons, DANSCLUB de MIENT, op de Mient 273D te Den Haag.

Elke zaterdag is er vrij dansen van 20.00 uur tot 24.00 uur.

Niet denken "ik kan het niet meer dus wat heb ik daar te zoeken", maar kom gewoon. Er zijn altijd mensen die u willen helpen met dansen en u wegwijs willen maken. Op de Mient is ruimte voor iedereen.

Door te bewegen op dansmuziek krijg je een vrij gevoel en dat is ook plezier. Dansen geeft contact met mensen door vrolijk met elkaar te praten. U heeft vroeger vast wel gedanst, maar door allerlei omstandigheden is er al jaren niets meer van gekomen.

Maar toch kriebelt het, laat u verrassen en stap over die drempel.

KOM EEN AVOND NAAR "DANSCLUB DE MIENT".

Op de vrijdagavond zijn er workshops of andere activiteiten, informatie daarover staat op de website www.dansclubdemient.nl.

De workshops in oktober van salsa en lijndans zijn goed bezocht en hebben de enthousiaste deelnemers veel plezier gegeven.

Tot ziens op de Mient en alvast een hele gezellige avond.

Buurvrouwendag

door Isabella Spaans

HET IS INMIDDELS EEN RIJKE TRADITIE: SINDS 1989 TREKKEN DE BUURVROUWEN UIT DE MELOENSTRAAT ER JAARLIJKS MET Z'N ALLEN OP UIT. QUUK VAN DE SCHILDE, VANAF HET ALLEREERSTE BEGIN BIJ BUURVROUWENDAG BETROKKEN, VERTELT ONS ER MEER OVER.



Hoe is het idee voor een buurvrouwendag ontstaan?

Het begon met een stuk of zes buurvrouwen. Het was 1989, de meesten van ons werkten niet en zaten thuis met kleine kinderen. En toen ontstond het idee om eens af te spreken zonder de kinderen erbij, ongestoord een hapje eten. We namen de trein naar Hilversum, hebben daar fietsen gehuurd en geluncht en de buurvrouwendag was geboren. Dat zijn we toen blijven doen, en na vijf jaar zijn we voor het eerst een heel weekend weggeweest.

Hoe ziet zo'n buurvrouwendag eruit?

We hebben een vast weekend in het jaar en elk jaar nemen drie andere buurvrouwen het initiatief voor de organisatie. In het begin spaarden we er ook echt nog gezamenlijk voor, haha. Wat we gaan doen is ieder jaar weer een verrassing. In de loop der jaren zijn we door heel Nederland geweest en hebben we van alles ondernomen: boogschieten, een kookworkshop, fietsen, naar Terschelling varen, sieraden maken, bodyboarden, naar Corpus, speurtochten, sauna, de Ooievaart, een high tea, steppen, schilderles, kanoën, de Antwerpse vogeltjesmarkt, een huifkartocht, de Rotterdamse kubuswoningen, klompengolf, een rondleiding door een kasteel. In een Amsterdamse studio hebben we eens een zelfgemaakt lied opgenomen en daarna op een varende tjalk gebarbecued en overnacht.

Is de buurvrouwendag ook wel eens niet doorgegaan?

In 1996 overleed onze buurvrouw Anna. Dat was heftig. Zij ging al een aantal jaren mee met buurvrouwendag en we vonden het dat jaar niet gepast om een weekendje gezellig weg te gaan.

Hoe is deze traditie voor de buurmannen? Hebben zij ook hun eigen dag?

Als wij weg zijn, geldt natuurlijk voor de meeste mannen dat

zij thuis zijn met de kinderen. Vooral nog is er ook geen aparte buurmannendag ontstaan, nee. Heel soms maken de mannen wel onderdeel uit van het weekend: toen we in het Haagse Koorenhuis een musicallied opvoerden, waren de mannen als verrassing uitgenodigd om te komen kijken. En we hebben ook eens na afloop met alle kinderen en mannen een koud buffet geregeld.

Wat was jouw favoriete editie?

Toen we het zo'n twintig jaar deden zijn we naar Egmond aan Zee geweest en naar een feest gegaan. We werden met de bus opgehaald bij het hotel en naar een enorme ruimte gebracht, waar normaal vrijgezellenfeesten en zo gehouden worden, een grote hal met lange tafels. Iedereen had een mooie of beetje gekke outfit mee en daar hebben we fantastische foto's van.

Heb je tips voor anderen die ook eens een buurvrouwendag zouden willen organiseren?

Alles wat je organiseert, is leuk. Al spreek je elkaar het hele jaar niet, op zo'n weekend klets je met iedereen en na afloop heb je elkaar een beetje leren kennen en zeg je elkaar toch eerder gedag. Ook in de aanloop naar het weekend zie je de buurvrouwen met wie je het organiseert een aantal keer. Het leuke van buurvrouwendag is ook dat je met een grotere groep bent dan wanneer je normaal met vriendinnen afsprekt, waardoor je ook andere dingen kan doen. Met een grote groep krijg je andere dingen voor elkaar, zoals het afhuren van een groot huis.

Hoe zie je de toekomst van buurvrouwendag voor je?

De groep wisselt langzaam van samenstelling: mensen verhuizen, er komen nieuwe buurvrouwen bij en niet iedereen gaat elk jaar mee. Maar zolang er buurvrouwen op blijven staan om de organisatie op zich te nemen, blijft buurvrouwendag bestaan!



Twee sfeervolle
studio's voor
iedere culturele
creatieve en
spirituele
activiteit

Ben jij op zoek
naar een
sfeervolle ruimte?

www.zinaaz.nl

Voor informatie over verhuur van Zinaaz bel met Trudie Oostrum 0622297759



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.



Thuis bij
OLSTHOORN MAKELAARS



Vruchtenbuurt



Wij zijn uw makelaar in de wijk | olsthoornmakelaars.nl | 070 - 308 46 52



VAN DE ACTIVITEITENCOMMISSIE



TSJA.... ..EN TOEN HADDEN WE IN JANUARI 2020 EEN ACTIVITEITENCOMMISSIE, DIE NAAST DE OPDRACHT OM BESTAANDE ACTIVITEITEN TE BORGEN, VOORAL OOK NIEUWE INITIATIEVEN ZOU GAAN ONDERSTEUNEN. INITIATIEVEN DIE VANUIT DE BEWONERS VAN DE VRUCHTENBUURT ZOULDEN KOMEN, WANT DAT IS WAT WE GRAAG WILDEN (EN WILLEN): VRAAGGESTUURD AAN DE SLAG!

Dus waren we blij met de vraag van een van onze medebewoners om een initiatief te starten om in het kader van het landelijke project '75 jaar vrijheid' aandacht te geven aan oorlogsslachtoffers en het joods leed in het bijzonder, bijvoorbeeld door middel van struikelstenen, of ook wel stolpersteine. In de planvorming waren we al heel ver. Ook in de uitvoering.



Zo zijn alle namen en adressen van de bewoners die in de oorlog vanuit de Vruchtenbuurt zijn weggevoerd in beeld gebracht. Was er al een lijstje naar het Museon, dat voor basisschoolleerlingen themalessen over dit onderwerp heeft gemaakt. Waren er al contacten met docenten van scholen in de Vruchtenbuurt. Hadden we al een oproep geplaatst in de VruchtenPers om bewoners te vragen naar oorlogsverhalen met het idee om de jongeren te vragen deze bewoners te interviewen. Hadden we al contact opgenomen met welzijnswerk en de gemeente om te verkennen hoe we

gezamenlijk in de Vruchtenbuurt zouden kunnen aansluiten op de projecten van de gemeente. Waren we van plan om muzikanten uit onze buurt te betrekken, d.w.z. die mensen die hebben aangegeven 'wat' met muziek te willen doen samen te brengen om bv een bijdrage te leveren aan dit project.... enz, enz. En toen kwam corona..... en alles viel stil.

Dit is alweer weken geleden. Nu beginnen we langzaam weer een beetje voorzichtig na te denken over wat 'wel kan' in de voorlopige 1,5 meter samenleving. Misschien dat we sommige activiteiten weer voorzichtig kunnen opstarten op een andere manier....????

Ondertussen ontstaan er ook initiatieven van bewoners, die elkaar opzoeken via sociale media, op Nextdoor of Hoplr. Zo was er onlangs op Nextdoor een oproep van een medebewoner om samen te wandelen: 'wandelen met elkaar 60+/vruchtenbuurt'. Er meldden zich al snel wandelmaatjes aan.

De activiteitencommissie heeft zich voorgenomen om al dit soort initiatieven te verzamelen. We stellen ons voor dat we alle informatie over sport en spel, culturele, creatieve en andere activiteiten verzamelen en beschikbaar maken. Dat is nog even een klus, maar zodra deze klaar is, hopen we dat iedereen die iets wil 'doen' even naar de Abri komt met haar of zijn vraag, of daar zelf in de informatie-mappen komt snuffelen. Hierover hoort u later meer.

Misschien ook dat er bewoners zijn die een idee hebben over wat er nu ontbreekt in de Vruchtenbuurt en die met ons eens verder willen brainstormen over hoe hier vorm aan gegeven kan worden. Graag horen we van u: ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl.

Thuis in de Vruchtenbuurt!

door Michiel van Butselaar

MIDDEN IN DE CORONACRISIS WERD DE REDACTEUR OP PAD GESTUURD. EEN VROUW INTERVIEWEN UIT DE VRUCHTENBUURT DIE EEN BIJZONDER ADOPTIEVERHAAL HEEFT. OP PAD WERD EEN SKYPE-GESPREK GEVOERD EN DE GEBRUIKELIJKE BEELDEN DIE ROND ADOPTIE HANGEN GINGEN IN HET GEVAL VAN LUCÈRO LAMBRICHTS NIET OP.



mij is niets bekend. Behalve dat ik te vondeling ben gelegd en uiteindelijk door iemand bij het kindertehuis afgegeven ben. Maar in mijn paspoort staat dat ik geboren ben in Bogota, hoe bijzonder is dat?!"

Maar trok het land Colombia je niet, toen je daar was?

"In Colombia zou ik prima kunnen aarden, ik voelde me er meteen thuis toen ik er was. Ik werd zelfs in het Spaans aangesproken door Colombianen, ondanks dat ik er toch best westers uitzie. Ik vond er herkenning in mensen, maar ik baalde dat ik de taal niet sprak. Dus ben ik bij terugkomst meteen Spaans gaan leren in Spanje!

Hoe denk je nu over adoptie? Wat kenmerkt jou daarin?

"Ik wil altijd graag iets voor andere mensen doen. En mij inzetten voor goede doelen. Waar je geboren wordt, bepaalt voor een groot deel je geluk. Echter, ik ben geboren in een land waar niemand voor mij kon zorgen. En uiteindelijk heb ik geluk gehad en ben ik opgegroeid in een leven dat nu compleet is. Dat is mijn drijfveer om echt iets voor anderen te doen om dat geluk ook te ervaren. Ik heb mij bijvoorbeeld ingezet als buddy voor een oudere man bij wie ik eens per week langsging om samen een ijsje te eten of een wandeling te maken. Of ik haal iets lekkers bij de bakker voor mijn oudere buurvrouw om haar te verwennen, zeker in deze tijd. Voor mij is het leven compleet!

Je hebt een bijzonder verhaal, hoorde ik.

Lucèro: "Waar zal ik beginnen? Ik ben 35 jaar. Adoptie hoort bij mijn leven. Ik ben geboren in Colombia. Toen ik 11 maanden oud was ben ik geadopteerd uit een kindertehuis in Bogota. Ik ben toen bij mijn ouders terecht gekomen in Limburg. Ik heb een broer en zus die uit Indonesië komen. En om even vaart te maken: ik heb een HBO-studie gevolgd in Breda, NHTV (Nationale Hogeschool voor Toerisme en Verkeer) en daar ben ik mijn vriend tegen gekomen. Hij komt uit Den Haag en na onze studies zijn we samen naar Den Haag, en uiteindelijk naar de Vruchtenbuurt, verhuisd. Ik werk nu bij TUI Nederland en daar werk ik al 12 jaar. We hebben 2 kinderen van vier en één jaar."

Dat klinkt toch allemaal prima? Geen ellendig verhaal.

"Nee, dat is het. Ik ben dankbaar dat ik geadopteerd ben. Dat hoor je niet genoeg, vind ik. Veel verhalen van bij voorbeeld het TV-programma Spoorloos zijn over het algemeen positief, maar er zijn juist ook veel negatieve verhalen. Mijn verhaal is positief! Kijk eens waar ik terecht ben gekomen!"

Maar zou je dan niet je biologische ouders willen opzoeken, zeker nu je zelf kinderen hebt?

"Mijn broer en ik zijn samen naar Indonesië en Colombia geweest. Mijn broer heeft toen zijn biologische familie gevonden, maar over



Wat vind je eigenlijk leuk aan de Vruchtenbuurt?

"Ik kom uit een klein dorp. Daar is het echt 'ons kent ons'. En dan kom je naar de grote stad. En erger: naar Den Haag. In eerste instantie veel te groot en veel te stads. Tot we in de Vruchtenbuurt kwamen. Dat is voor mij een dorp in de grote stad. Je komt altijd bekenden tegen. Of je fietst door de duinen of over straat. Het is net een dorp! Wist je trouwens dat jouw burens goede vrienden van ons zijn? Dat bedoel ik dus."

Quiz: De Natuur

In onderstaande zinnen zit een plant, boom of dier verborgen. Als een boom, plant of dier in de zin genoemd wordt, is dat niet het juiste antwoord. Het woord 'ooievaar' in zin 8 is dus niet het goede antwoord. Veel succes!

1. Ze liet haar kralenketting in zee vallen.
2. Zeg ken jij de ...????
3. Dit kleine diertje werkt in het circus
4. Het nut van dit dier? Je kunt er iets in opbergen
5. Hij is geboren onder een goed gesternte
6. Hij moet hard huilen, zijn broer is een damestas
7. Wat is "bosmens" in het Indonesisch?
8. Deze ooievaar heeft een schoen in zijn bek
9. Het is een fiets, maar ook een antilope
10. Krijg je geen erge jeuk van die thee?
11. Kuch...kuch...hij zit in m'n keel
12. Het paard duikt onder de golven
13. Wat zal moeder zeggen?
14. Een kruising tussen een slang en een den
15. Hij rolt vrolijk met zijn keutel
16. Er zit een timmerman tegen de boom
17. Ik lust ze het liefst gestampt
18. Er vloog een vogel over het fregat
19. Als je dat doet, zul je goed afgaan
20. Dat is een meesterlijke zet!

Mail de oplossing vóór 15 augustus naar roelsauerbreij@hotmail.com of bezorg deze vóór 15 augustus in een enveloppe met uw naam, adres en telefoonnummer bij het wijkhuis De Abri, Abrikozenstraat 207, 2564VP Den Haag

Oplossing van de quiz uit VP1:

1. Pieterman
2. Uil / raaf
3. Mus
4. Leguaan
5. Mier
6. Jaguar
7. Distel
8. Kip
9. Duizendpoot
10. Ringslang
11. Jan van Gent
12. Klapproos
13. Egel
14. Walvishaai
15. Dovenetel

De winnaar van de quiz uit VP1 is:
Gerard Verhoeven van
de Thorbeckelaan

VruchtenPers Archief

Alle nummers sinds 2011 zijn digitaal gearchiveerd en te downloaden. Ga naar www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl en klik op Organisatie/Publicaties/VruchtenPers.

VruchtenMail

Het Wijkberaad heeft ook een maandelijks elektronische nieuwsbrief, de VruchtenMail. Ga naar www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl en meld u aan.

De Abri

Het is mogelijk om ons wijkhuis De Abri te huren voor eigen activiteiten, bijvoorbeeld voor een vergadering van de Vereniging van Eigenaren. De Abri is niet te huur voor 'feesten en partijen'; we houden rekening met de burens. Er is gelegenheid voor ontvangst van maximaal 20 á 25 personen. De pantry beschikt over een koffiezetapparaat, waterkoker en een magnetron. Voor meer informatie: bel ons secretariaat 070-3231930 of mail via info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl.

Activiteiten wijkhuis De Abri

Maandag 09.00-13.00 uur Wijkhuis open voor inloop secretariaat en dagelijks bestuur
16.30-19.00 uur AbriDiner (2e en 4e maandag v.d. maand), Info tel. 070 3238940

Dinsdag 13.00-18.00 uur Te huur
18.00-23.00 uur Klaverjassen
20.00-22.00 uur Bestuursvergadering Wijkberaad, op wisselende data

Woensdag 10.00-11.30 uur AbriDiner, koffie-inloop (3e woensdag van de maand)

Donderdag 08.00-23.00 uur Te huur
08.00-23.00 uur Te huur

Vrijdag 08.00-23.00 uur Te huur
Weekend 08.00-23.00 uur Te huur



COLOFON EN TELEFOONNUMMERS

Bezoek en postadres

Wijkhuis De Abri
Abrikozenstraat 207 (hoek Meloenstraat)
2564 VP Den Haag

Secretariaat

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

Openingstijden secretariaat: maandag van 09.00 tot 13.00 uur

Bestuur Stichting Wijkberaad Vruchtenbuurt

Voorzitter: Wim F. Abbenhuis 070-4480066
voorzitter@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Secretaris: Esther Musch
secretaris@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Penningmeester: Marion Sijnja
penningmeester@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Bestuursleden: Jacob Struyker Boudier (Verkeer/Infrastructuur)
070-3237971
Roel Sauerbreij (Senioren) 070-3238940
Jos Visser (Straatvertegenwoordigers) 06-80 12 00 31
Tim Berkelaar (Duurzaamheid)
deelauto@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Anneke Verhaal (AC) ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Secretariaat: EMC,
contact: 070-323 19 30 of
info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

De VruchtenPers

Hoofdredacteur: Wim F. Abbenhuis
Redacteuren: Michiel van Butselaar, Esther Musch, Isabella Spaans en Nico Mourits, met bijdragen van Roel Sauerbreij, Ineke de Jong en anderen
Correcties: Wout Verheij
Fotografie: Michiel van Butselaar, Esther Musch, Isabella Spaans, Nico Mourits, Trees Abbenhuis, Robert van Hall en anderen
E-mail: info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Vormgeving: Studio RIK, Den Haag.
Drukwerk: drukkerij Quantes, Rijswijk. Oplage: 5350 exemplaren
Adverteren: Secretariaat, 070-3231930 of
info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Bezorging: Reclameverspreiding Haaglanden

De VruchtenPers verschijnt 4 maal per jaar in een oplaag van 5350 stuks en wordt huis aan huis in de Vruchtenbuurt verspreid. Sluitingsdatum kopij volgende nummer 9 augustus 2020, geplande verschijningsdatum: 13 september 2020.

Reacties

Voor reacties lezers, suggesties, opmerkingen etc. zie contactinformatie secretariaat.

Algemeen alarmnummer hulpdiensten	Alleen voor urgente gevallen	112
Politie algemeen	niet urgent bureau Segbroek Fahrenheitstraat 192	0900 – 88 44
Wijkagent Steven Oemar	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, afspraak niet nodig</i>	Sint Jacobstraat 125 mail: ombudsman@denhaag.nl	070 – 752 82 00
Sociaal Raadsliden <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
Den Haag doet burenhulp <i>voor hulpvragers en hulpaanbieders van kleine klussen, boodschappen, vervoer en dergelijke</i>	www.denhaagdoetburenhulp.nl	070 – 205 33 33
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

ASSURANTIEN NEDERLAND

Wilt u ook uw verzekerings- en hypotheekadviseur bij u om de hoek?



Dicht bij huis verzekerd van een goed advies met de laagste premies, voor al uw verzekeringen en financieringen.

Onder andere:

VvE verzekeringen
Autoverzekeringen
Woonverzekeringen
Hypotheek en financieringen
Zakelijke verzekeringen



Kom eens langs op de Laan van Eik en Duinen 172, 2564 GX Den Haag
tel. 070-3461751 info@verax.nl www.verax.nl

novodent

John, Martijn en Jasper Jellema

Een team van prothesespecialisten



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

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

Bel voor het maken van een afspraak of meer informatie.

Valkenboskade 466 • 2563 JK Den Haag
(Hoek Laan van Meerdervoort recht tegenover halte tram 3 en 12)
070-3555790 • info@novodent.nl • www.novodent.nl



Laan van Meerdervoort 614
2564 AK Den Haag

Tel. 070 3250158

Fax 070 3251184

Binnen- en Buiten zonweringproducten

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

Zit uw kind niet lekker in zijn/haar vel? Verloopt de ontwikkeling niet zoals u zou willen?

Dan is Psychomotorische Kindertherapie misschien iets voor uw kind!

Kind in Beweging

Praktijk voor Psychomotorische Kindertherapie en Begeleiding

Meer weten? Kijk op de website en bel of mail voor een gratis kennismakingsgesprek!
Maaïke Mathot-Wieringa
www.kindinbeweging.net

STALLING
SINAASAPPELSTRAAT



voor fiets - scooter - motor
winterbanden - skibox

voor info 06-51502791
stalling93@hotmail.com



UW BETROUWBARE MAKELAAR



**MET EEN PROFESSIONELE BLIK
OP UW WOONGENOT**

Laan van Meerdervoort 708a - 2564 AM Den Haag

T: (070) 368 94 96

E-mail: info@belderbos.nl - Internet: www.belderbos.nl

