

STERK OP STROOM

HET ONLINE
OVERGANGSCAFÉ

BLOEIEND
WESTDUINPARK



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
Consciousness, we feel like

"Bedankt voor uw vertrouwen in ons!"

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

SEGBROEK
UITVAARTVERZORGING

Dag en nacht bereikbaar:
070 362 59 61



Uitvaartwensen vastleggen

Vrijblijvende kostenopgave

Crematie - Begrafenis

Natuurbegraven

Repatriëring

www.segbroekuitvaart.nl

Stadhoudersplantsoen 68

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



13

BEDANKT
NETTY BAREL!



18

SCHRIJFWEDSTRIJD



29

EUROPESE JINGLES
UIT DE
VRUCHTENBUURT



31

CORONA MET
DE BLIK VAN EEN
VIJFJARIGE

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
- 20** Wijkpanel Vruchtenbuurt
- 23** Volgens Esther
- 24** Kunst in coronatijd
- 27** Aan de balie of online?
- 32** Behoefte aan juridisch advies?
- 33** Coronastress, wat te doen?
- 35** Van de Activiteitencommissie
- 36** Winterwonderland
- 37** Quiz : bomen, planten en dieren
- 38** Colofon en telefoonnummers

VOORAF

De dag waarvan je wist dat die eens zou komen

EN OM DAN MAAR MET DE DEUR IN HUIS TE VALLEN:

IK HEB IN DECEMBER HET DAGELIJKS BESTUUR EN DE STADSDEELDIRECTEUR

LATEN WETEN DAT 2021 MIJN LAATSTE JAAR ALS BESTUURSVOORZITTER

VAN DE STICHTING WIJKBERAAD VRUCHTENBUURT ZAL ZIJN.

Daar ligt een veelheid aan argumenten aan ten grondslag, maar samengevat: het is mooi geweest. Dat overigens in zeer positieve zin: ik heb veel mooie mensen mogen leren kennen en veel mooie dingen mogen doen, meemaken en bereiken. Maar na 12 jaar is het tijd voor iets anders. Ik denk bovendien dat het goed is wanneer iemand met frisse, nieuwe inzichten zich de komende tijd voor de Vruchtenbuurt gaat inzetten.

Dat gezegd hebbend: het bestuur van het Wijkberaad Vruchtenbuurt staat open voor aanmeldingen van buurtbewoners, die zich op deze plek een aantal jaren voor de buurt willen inzetten.

Er wacht inmiddels weer een goed ingewerkt team van penningmeester en secretaris op uw/jouw kennismakingsgesprek waarin over en weer verwachtingen en ideeën kunnen worden uitgewisseld, en wie weet leidt dat tot meer.

Uiteraard ben ik zelf ook nog beschikbaar voor aanvullende informatie, maar ik zal in dit proces natuurlijk geen beslissende rol meer spelen.

Goed. Maar even over tot de orde van de dag. Hoewel... het is maar een vreemde orde. Op het moment dat ik u dit schrijf zitten we al een maand met een avondklok en allerlei beperkingen in het sociale leven, die ervoor moeten zorgen dat 'het virus' en zijn twee of drie mutaties onder controle blijven en uiteindelijk zullen worden uitgebannen.

Al die beperkingen hebben zo hun weerslag op iedereen; niet in de laatste plaats ook op de ondernemers in onze Vruchtenbuurt, waarvan een aantal maar met moeite het hoofd boven water kan houden. Laten we hopen dat wanneer deze narigheid achter de rug is, we nog steeds in de Vlierboom- en Appelstraat bij 'onze' buurtwinkels terecht kunnen.

Maar natuurlijk treft alles rondom Corona ook de gewone buurtbewoners. Stress ligt op de loer; vandaar ons artikel 'Corona-stress, wat te doen?' op pagina 33. En ter afleiding van alle narigheid een prachtig artikel over 'Bloeiend Westduin' met mooie foto's, waarvan u er al een op de voorpagina hebt mogen bewonderen.

Over mooie dingen gesproken: het culturele leven is door de coronacrisis vrijwel stilgevallen, alle musea en andere expositieplekken moesten weer hun deuren sluiten. Karlijn Glasbergen heeft daarom een aantal kunstenaars uit de buurt gevraagd of hun verhaal met ons wilden delen, en samen met wat voorbeelden van hun kunst vindt u die verhalen terug vanaf pagina 24.

Op pagina 12 kunt u nog eens de hersens laten kraken, en als dat bevalt staat op die pagina ook hoe u zich kunt aanmelden voor een online quiz.

Op het moment van schrijven zijn we trouwens net aan het bijkomen van wat je mag noemen een ouderwetse winter. Ik kon me niet herinneren wanneer we eerder -17 °C graden aangetikt hebben.

Onze Michiel van Butselaar trok met z'n camera de Vruchtenbuurt is en schoot wat stemmige winterplaten.

2021 is trouwens het eerste jaar dat we gestart zijn zonder onze jaarvergadering & traditionele Nieuwjaarsreceptie. Vooral dat laatste heb ik gemist; even face-to-face contact met wat buurtgenoten bij een drankje, handen schudden van vertegenwoordigers van onze politieke partijen (het is immers verkiezingsjaar, dus velen zouden present zijn geweest) en gewoon even een praatje links en rechts. We spreken af dat we in 2022 in de herkansing gaan, al zal ik daar in een andere rol bij zijn.

Oh, en ook voor dit prachtige magazine zijn we nog op zoek naar versterking. Ben jij / bent u iemand die een leuk verhaal kan schrijven? En dat dan naar aanleiding van een gesprek of interview? Neem eens contact op! Wie weet wat we voor elkaar kunnen betekenen.

Wim F. Abbenhuis,
bestuursvoorzitter



Dozen Bouw Middag in de Tomatenstraat

In de Tomatenstraat-appgroep stond een paar weken geleden deze oproep:

De Tomatenstraat Bouw middag op zondag 21 februari.



Oproep voor de ouders: Bewaar de komende 3 weken de kartonnen dozen van de pakketjes die je ontvangt.

Oproep voor de kinderen: Kom met de dozen naar de hoek bij het elektriciteitsgebouw.

Dan bouwen we met zijn allen een groot huis, kasteel, boot of iets anders. Zie hier het resultaat: een middag gezelligheid, creativiteit én een kasteel mét dak. Wat een prachtige start van de voorjaarsvakantie!

Gratis online tekenles

Kids thuis? Ik bied een GRATIS ONLINE TEKENLES aan creatieve kinderen vanaf 10 jaar, tijdens deze gekke Lockdown periode! We gaan een hele stoere optische illusie tekenen waar je versteld van zult staan!

Kijk even hier: en schrijf je in via mail@studiojocelyn.nl

Doe mee met de online tekenles.

Wees er snel bij, er is beperkt plek beschikbaar...



Kids stuck at home? I am offering a FREE ONLINE ART LESSON during the Lockdown for creative kids aged 10+. We'll be drawing a weird optical illusion that will blow your mind!

Look here: and sign up at mail@studiojocelyn.nl

And join in the fun. Be quick, limited places available...

VRUCHTENBUURT
wijkberaad

Voor het mooiste wijkmagazine van
Den Haag zijn we op zoek naar een:

redacteur m/v

We stellen geen hoge eisen: een vlotte pen, het leuk vinden om met mensen in gesprek te gaan en daar een leesbaar verhaal van kunnen maken, dan zijn we al een heel eind.

Kun je als bonus ook nog een scherpe foto maken, dan ben je waarschijnlijk precies waar we naar op zoek zijn. Er staat een enthousiast redactieteam te wachten om samen met jou het volgende nummer van De Vruchtenpers samen te stellen.

Bel je ons? **070 323 19 30** of een mailtje aan
info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

VRUCHTENPERS
wijkberaad

Sterk op Stroom: een dubbelinterview met koplopers in de energietransitie



Peter Vos en Willie Berentsen zijn allebei bestuurslid bij de energiecoöperatie Sterk op Stroom (SoS). Op de vraag waarom zij hun vrije tijd besteden aan SoS antwoordt Peter dat hij blij wordt van nieuwe dingen doen samen met leuke mensen. Dat elektriciteitsgedoe is best wel een beetje nerdy. Als je dat kan koppelen aan hoe mensen daar heel pragmatisch mee kunnen omgaan dan vindt hij dat leuk. Nog belangrijker vindt hij dat we de wereld een beetje beter maken. Willie vult hierbij aan dat 'vandaag bijna morgen' is. Morgen zal onze elektriciteitsvoorziening anders zijn. Van centrale elektriciteitsopwekking op 20 plaatsen in Nederland gaan we naar miljoenen huishoudens en bedrijven die zelf hun stroom opwekken. Om dit te laten slagen is het belangrijk daar bottom-up aan te werken en zo klimaatverandering zoveel mogelijk te voorkomen. 'Laten we ervoor zorgen dat het water ons straks niet tot aan de lippen staat.'

Wat is het doel van de energiecoöperatie Sterk op Stroom?

Sterk op Stroom wil het opwekken, gebruiken van duurzame elektriciteit en het slim delen daarvan in de Vruchtenbuurt bevorderen. Dit kunnen we doen door gebruik te maken van slimme digitale technieken. Minstens zo belangrijk is dat we het democratisch willen doen met de leden van de coöperatie. SoS heeft al toestemming om energieleverancier te worden. We doen dit samen met bewoners en bedrijven zonder winstoogmerk. Ons principe is 4 D's: Duurzaam, Decentraal, Democratisch en Digitaal.

Wat wil Sterk op Stroom in 2021 in de Vruchtenbuurt bereiken en hoe gaan jullie dat aanpakken?

Om onze doelen te bereiken moeten we vandaag beginnen! Op Groene Mient is vorig jaar al een levend laboratorium gestart met een dertigtal woningen. Nu zoeken we een 100-tal huishoudens in de Vruchtenbuurt die we brutaal vragen: 'Beste buurtbewoner, zou je ons en jezelf willen helpen door de data van je slimme meter met de coöperatie te delen in de campagne METEN IS WETEN?' De data worden goed beveiligd. Leden kunnen erop vertrouwen dat de privacy van hun data door de

coöperatie wordt gewaarborgd. Met deze data worden simulatiemodellen ontwikkeld waardoor we precies kunnen zien wanneer energie wordt gebruikt en opgewekt in de Vruchtenbuurt.

Elektriciteit loopt door koperdraden dat blijft zoals het is. Wij voegen er slimme meet- en stuurdata aan toe en dat heet een Smartgrid, een slim elektriciteitsnetwerk. Een Smartgrid voor de wijk kan het beste worden ontwikkeld in de levende praktijk met 'echte' data zodat er een realistisch beeld komt. Daarna kunnen er goede simulatiemodellen gemaakt worden door slimme koppen bij o.m. De Haagse Hogeschool of TU-Delft. In een aantal stappen kan over zo'n 10 jaar iets unieks neergezet zijn voor alle bewoners in de wijk: betaalbaar, betrouwbaar en veilig met elkaar gebruik maken van energie van onze eigen daken. De Vruchtenbuurters zijn daarmee innovatieve koplopers waar de wijk trots op kan zijn.

Wat was het leukste wat je tot nu toe hebt meegemaakt bij Sterk op Stroom?

Peter vertelt dat hij blij wordt omdat hij dingen die hij eerst niet begreep nu steeds beter gaat begrijpen en daardoor in gesprekken met mensen steeds beter kan uitleggen waarom dit onderwerp belangrijk is. Hij geniet ervan als hij dan wenkbrauwen omhoog ziet gaan en anderen het dan ook gaan begrijpen. Verder geniet hij van het bouwen aan deze energie-community.

Willie is blij met het vertrouwen in Sterk op Stroom van belangrijke spelers in de energietransitie. Zowel onze wethouder Liesbeth van Tongeren, Berend Potjr (Provincie ZH) als Ed Nijpels (de voorzitter van het Klimaatakkoord) en de CEO van Stedin, Marc van der Linden, geven support aan onze campagne om de Vruchtenbuurt in te gaan.

Dat geeft hopelijk ook het vertrouwen aan buurtbewoners om mee te doen aan de campagne METEN IS WETEN.

Ben jij geïnteresseerd om mee te doen:

Stuur een email naar info@sterkopstroom.nl



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



Brigitte Leeuwerink
06-20 728 459
Citroenstraat,
Kornoeljestraat



Michiel Vos
06-12 382 371
Druivenstraat



Roel Praat
070-3238850
Frambozenstraat



Patricia
Vermeulen-Mooiman
Goudreinetsstraat
06-477 754 11



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



Diana Vendelbosch
Meloenstraat
06-553 554 28



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
Pomonalaan en
Pomonaanplein



Hans Boekhout
070-3235935
Sinaasappelstraat



Petra Venrooy
Sterappelstraat
06-200 250 95



Matthijs van den Bos
Thorbeckelaan (hoog)
06-20 35 13 96



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.

Het online overgangscafé

door Esther Musch

DIT IS EEN BEETJE EEN RAAR INTERVIEW EN DAT KOMT NIET DOOR HET ONDERWERP.

HET ONDERWERP IS ZO NORMAAL ALS IETS MAAR NORMAAL KAN ZIJN.



Iedere vrouw die het geluk heeft oud te worden, komt in de overgang. Uitzonderingen bestaan niet. Het interview is raar omdat Brenda en ik samen het Overgangscafé hebben opgezet, ik ken haar antwoorden al.

Het online Overgangscafé, wat is dat?

Het is een ontmoetingsplek voor vrouwen van 40+ die ervaringen uit willen wisselen. Het is fijn om (h)erkenning te vinden bij anderen als je ergens last van hebt. De overgang is nog steeds een onderwerp waar niet veel en open over gesproken wordt. Daardoor ben je als vrouw niet echt voorbereid als het zover is. Dat komt ook omdat de klachten kunnen variëren en dan is het ontzettend fijn om te horen dat je niet gek bent maar dat andere vrouwen er ook last van hebben.

Wat is jouw motivatie geweest het Overgangscafé op te richten?

Toen ik in de overgang kwam, herkende ik mijzelf niet meer. Ik wilde hulp en ik kon dat niet vinden. Er was niet echt een plek waar ik mijn vragen kwijt kon. Met terug werkende kracht heb ik de overtuiging dat als ik meer had geweten, ervaringen had kunnen uitwisselen, ik beter met mijn klachten om had kunnen gaan.

Heel herkenbaar. Ik heb dat net zo ervaren. Het rare is, toen ik eindelijk door had dat het de overgang was, ik het wel gevraagd heb aan mijn zussen en vriendinnen, maar die moffelde mijn vragen een beetje weg. Het lijkt wel of er nog steeds een taboe op zit. Hoe zie jij dat?

Jazeker, dat denk ik ook. Vrouwen onderling kunnen ook hard zijn. 'Het hoort er nu eenmaal bij. Kom op, niet aanstellen, het gaat ook

weer over.' Werkgevers, Arboartsen en huisartsen weten niet altijd wat voor een impact overgangsklachten op je leven kunnen hebben. Dus ook daar kan je het gevoel krijgen dat je je niet moet aanstellen. Of je krijgt een verkeerde diagnose zoals een burn-out of zelfs depressie. De huisarts schrijft je antidepressiva voor terwijl je last hebt van je veranderende hormoonhuishouding! Ik vind dat echt heel erg.

Hoe zou dat toch komen dat er nog steeds te weinig over bekend is?

Waarschijnlijk ook wel door ons vrouwen zelf. Als je de overgang koppelt aan aftakeling, oud zijn of afgeschreven worden omdat je denkt dat je er dan niet meer toedoet, bevordert dat niet het gesprek erover.

En nu raak je de kern waarom wij het zo belangrijk vinden dat iedereen weet van het bestaan van het Overgangscafé. Ik wil dat het een normaal onderwerp wordt. Ik wil dat alle vrouwen beseffen dat je niet ineens oud bent en dat je er wel degelijk toedoet. Een laagdrempelig platform waar vrouwen terecht kunnen met vragen en met tips om elkaar wijzer te maken.

De overgang is ook bijzonder. We gaan letterlijk naar een andere fase van ons leven omdat het hormoon oestrogeen afneemt en dat is toevallig ook het zorghormoon. De behoefte om te zorgen neemt af en je gaat jezelf steeds belangrijk vinden. Hoe fijn is dat?

Dat is echt herkenbaar. Vrouwen gaan dan meer keuzes voor zichzelf maken. Zo ben ik zzp' er geworden, iets wat ik al heel lang wilde. Mijn motivatie voor het Overgangscafé zit ook echt in om het taboe te doorbreken. Het onderwerp moet besproken worden wanneer de vrouw dat zelf wil en er zal rekening mee moeten worden gehouden op de werkvloer als iemand veel klachten heeft.

Ja en mijn motivatie is ook dat vrouwen herkennen dat de klachten door de overgang komen. Want aan veel klachten is wat te doen. Ik sprak laatste een vrouw van 46 jaar, uitgeput, slechte concentratie, stemmingswisselingen en dus een kort lontje die niet doorhad dat haar veranderende hormoonhuishouding hier een grote rol in speelde. Ze was nog ongesteld en had geen opvliegers. Er ontbreekt nog veel kennis. Je kan er echt zelf veel aan doen, je moet alleen weten wat en dat is mooi van het overgangscafé.

Dat vind ik een mooie afsluiting Brenda!

Het Online Overgangscafé vindt een keer per maand plaats en is gratis. Wil je meedoen of meer informatie?

Meld je aan op <https://brendavanwegen.nl/overgangscafe>.

Brenda is voeding- en hormoonspecialist (www.brendavanwegen.nl)

Esther is stresscoach (www.andersdoordeovergang.nl)

VAN DE WIJKAGENT

Stalking

door Steven Oemar

HET IS MIJ OPGEVALLEN OP DAT DE BEWONERS IN DE WIJK NIET GOED ZIJN GEÏNFORMEERD OVER DIT BELADEN ONDERWERP. OM DEZE REDEN WIL IK HIER AANDACHT AAN SCHENKEN.



Stalking is 'het stelselmatig en opzettelijk inbreuk maken op de privacy van een ander'. Als u gestalkt wordt, wordt u regelmatig en herhaaldelijk lastiggevalen. De stalker kan een ex-partner zijn, maar het kan ook gaan om een kennis, collega, leidinggevende, buurman of zelfs een (relatief) onbekende, zoals wanneer iemand een bekende Nederlander stalkt. Stalking kan allerlei gevolgen hebben. Het kan u irriteren, boos maken of juist bang of beschaamd. U voelt zich bespied en niet meer veilig.

Stalking kan het gevolg zijn van een beëindigde relatie, waar een ex-partner zich niet bij de beëindiging neerlegt en contact blijft zoeken met de ander. Sommige stalkers leggen contact omdat ze uit zijn op een (vriendschappelijke of seksuele) relatie. Deze stalkers gedragen zich lomp en opdringerig of hebben psychische problemen, waardoor de stalker ideeën over de 'relatie' met u heeft die niet stroken met de werkelijkheid. Het kan ook zijn dat de stalker geen relatie met u wil, maar het idee heeft dat hem onrecht is aangedaan en hij u daarvoor verantwoordelijk houdt. De stalker zoekt naar vergelding en aandacht voor dit 'onrecht'.

Stalking kan de vorm van een verslaving aannemen. Hoewel de aanleiding tot stalking soms redelijk lijkt, is stalking zelf dat niet. De behoefte aan contact is voor de stalker een soort verslaving geworden. Elk nieuw contact en elke reactie (ook als die negatief is!) voedt de verslaving. Daarom is geen contact de beste remedie! 'Mediation' is om die reden bij stalking ook niet wenselijk.

Stalking kan zich op verschillende manieren uiten, zoals

- aanhoudend ongewenste brieven, e-mails, telefoontjes, sms'jes en social mediaberichten krijgen;
- dreigen met geweld;
- opgewacht, bespied of achtervolgd worden;
- er worden leugens of roddels over u of uw familie verspreid;
- eigendommen worden vernield of beschadigd;
- iemand doet bestellingen uit uw naam;
- kinderen, vrienden, familie of collega's worden lastiggevalen.

Als u de politie meldt dat u regelmatig wordt lastiggevalen door een stalker, dan wordt uw informatie in de computer vastgelegd. U informeert dus de politie, maar verwacht geen verdere actie. De politie beoordeelt de inhoud van de melding. Vervolgens kan de politie een afspraak met u maken om de problemen te inventariseren en om samen met u een plan te maken om de stalker te laten stoppen.

Hoewel een melding van een strafbaar feit vaak voldoende kan zijn om verder onderzoek in te stellen, is dat voor stalking niet het geval. Om stalking te kunnen vervolgen en onderzoek te doen, is altijd een aangifte nodig. De aangifte is een proces-verbaal waarin de politie beschrijft wat u over de situatie vertelt. Ook verzoekt u daarin de politie om verder onderzoek te doen. Het proces-verbaal is een officieel, door u ondertekend document. Omdat het voor stalking over een specifieke situatie gaat, doet de politie alleen verder onderzoek als u bij de aangifte daar nadrukkelijk om vraagt en u ook na een aantal dagen nog achter uw verzoek om vervolging staat. Dit wordt ook wel 'klachte' genoemd (stalking is n.l. een klachtdelict).

In noodsituaties waarbij de stalker u direct bedreigt, uw spullen vernielt of bijvoorbeeld uw woning probeert binnen te komen, belt u direct 112. De politie zal zo snel mogelijk bij u komen om de acute dreiging te stoppen. Als de stalker iets strafbaars doet, neemt de politie hem mee naar het bureau. Dan wordt de pleger dus 'op heterdaad' aangehouden.

Omdat er niet altijd voldoende bewijs aanwezig is heeft de politie soms (nog) geen mogelijkheden om de stalker aan te houden en strafrechtelijk in te grijpen. U kunt dan met het gevoel achterblijven dat de politie u niet direct helpt en de stalker alleen maar wegstuurt. Toch is het belangrijk dat u de politie blijft bellen. De politie kan dan alle waarnemingen vastleggen in een politieregister. De politie verzamelt informatie om daarmee uiteindelijk (met 'gestapelde' feiten) wel degelijk strafrechtelijk op te kunnen treden en de stalker te vervolgen.

De politie kan, als de stalking nog niet lang aan de gang is en nog niet is geëscaleerd, een stopgesprek voeren met de stalker. De ervaring leert dat veel stalkers stoppen na een dergelijk gesprek.

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 AT Den Haag
Tel: 06-11163483



de m m agneet
Bodyfashion

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



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

Vlierboomstraat 483
2564 JE Den Haag
070-3254389



www.demagneetlingerie.nl

VAN GAS NAAR INDUCTIE

Vraag ons naar de mogelijkheden

ELECTRO
WORLD



ELECTRO
WORLD
STADHOUDER

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

IN GESPREK MET...

door Karlijn Glasbergen

Gedichtenbundel Wonden Likken

ZE IS PAS 19 JAAR EN NU AL EEN GEPUBLICEERD DICHTERES. OP 12 DECEMBER 2020 IS DE DICHTBUNDEL 'WONDEN LIKKEN' VAN WIJKGENOOT CHARLEY SCHNEIDER UITGEKOMEN. MET HAAR GEDICHTEN HOOPT ZE IEDEREEN TE INSPIREREN OM MEER OPEN TE ZIJN EN HUN LEED TE DELEN MET ANDEREN.

In 2019 behaalde Charley haar havodiploma. Na haar diploma wilde ze graag naar de HALO, de opleiding tot gymdocent, maar nadat ze in april 2019 een auto-ongeluk kreeg kon ze dit niet meer doen vanwege de pijn. In juni ging ze op reis, ze vertrok naar India om daar vrijwilligerswerk te gaan doen. "Ik heb daar gewerkt met kinderen in een weeshuis. Ik vond het werken met kinderen in deze leeftijd zo leuk, dat ik besloot dat ik daar meer mee wilde doen." Toen ze terugkwam in Nederland wilde ze zich dan ook inschrijven voor de PABO, maar ontdekte toen dat de inschrijftermijn al gesloten was. "Ik ben toen op zoek gegaan naar werk en zo aan de slag gegaan op een school voor speciaal basisonderwijs in de Schilderswijk. Dit bevestigde wat ik eigenlijk al wist: lesgeven aan kinderen van deze leeftijd is echt iets wat ik heel erg leuk vind." Haar inschrijving aan de PABO werd dus definitief, maar voordat het studiejaar begon vertrok ze nog voor een half jaar naar Italië, om daar Engelse lessen te geven.

Toen ze halsoverkop terug moest naar Nederland door het uitbreken van corona, begon ze met het schrijven van gedichten. "Nadat ik in Italië had gewoond, en ook na de ervaringen die ik heb opgedaan in India, begon ik me te realiseren dat wij in Nederland heel raar met bijvoorbeeld verlies en depressies omgaan. Er heerst mentaliteit van niet zeuren en gewoon doorgaan" vertelt Charley, die zelf in 2014 last kreeg van een depressie. Het schrijven van de gedichten was voor haar een manier om zich te uiten, en zo de dingen die ze heeft meegemaakt een plekje te geven. Toen ze een aantal gedichten geschreven had, besloot ze, zonder medeweten van haar ouders, een uitgever te benaderen en zo werd in december haar gedichtenbundel 'Wonden Likken' werkelijkheid. "Wonden likken betekent jezelf terugtrekken om te bekomen van je nederlaag. In mijn tienerjaren heb ik me altijd in mijn eentje teruggetrokken om problemen in eenzaamheid te verwerken, zonder de pijn en het verdriet met anderen te delen." In haar gedichten vertelt ze hoe het is om als tiener op te groeien in een grote stad en beschrijft ze de zoektocht tussen erbij willen horen en zich te veel voelen, tussen mooi en gevat willen zijn en zichzelf lelijk vinden. "De gedichten gaan over de liefde, het leven en alles wat zich heeft afgespeeld in de afgelopen tijd, maar ook over hoe mooi het leven is en hoe fijn het is dat ik leef."

Ze hoopt met haar gedichten anderen te stimuleren om meer over hun problemen te praten. "Ik merk dat het voor anderen makkelijker wordt om hun verhaal te delen als ik meer open ben. Door open te zijn tegen mijn vrienden en pijn en onzekerheid te delen met hen is mijn leven een stuk beter geworden. Dit gun ik iedereen en hoop met mijn gedichten anderen aan te zetten om hun stille lijden en eenzaamheid te doorbreken."

Wonden Likken is verkrijgbaar op www.boekscout.nl of kijk voor meer informatie op www.instagram.com/wondenlikken



TROTS

Ik ben trots.

Op wat komt en gekomen kwam.

Op al mijn standjes en kantjes waar men niet om juichen kan.

Trots op mijzelf, dat ik dat accepteren kan.

*Maar trots ben ik het meest op mijn falen en onkunnen,
want dat is ook iets om trotsheid aan te gunnen.*

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



Test je kennis en maak kans op een leuke prijs!

Hallo trouwe lezers! Wij hopen dat het jullie allemaal nog goed vergaat in deze barre tijden. Op het moment dat we dit schrijven liggen de Segbroekse Straten bedekt onder een pak sneeuw. Voor de één is dit paradijs op aarde, voor de ander een helse onderneming om van A naar B te komen. Welk van de twee je ook bent, deze quiz is bedoeld voor iedereen die benieuwd is naar het werk dat wij doen.

1 Welke werksoort vind je niet bij Voor Welzijn Segbroek?

- a Juridisch Werk
- b Jeugdwerk
- c Opbouwwerk
- d Maatschappelijk Werk

2 Wat is het motto van Voor Welzijn / Xtra?

- a "Iedereen is gelijk"
- b "Tot uw dienst"
- c "Meetellen en Meedoen"
- d "Wij zijn er ook voor jullie"

3 Waar kun je op ons Serviceplein XL voor terecht?

- a Vragen over eenzaamheid
- b Aanvragen voor voedselbank
- c Ondersteuning bij moeilijke brieven
- d Al het bovenstaande

4 Welke taak hoort niet bij het Jeugdwerk

- a Op straat in contact komen met jongeren
- b Vakantie- en sportactiviteiten
- c Voorlichtingen doen samen met scholen
- d Psychische hulpverlening

5 Wat is de belangrijkste functie van het Opbouwwerk?

- a Verbindingen maken in de wijken
- b Opruimen na Oud en Nieuw
- c De hele dag vergaderen
- d Je conditie helpen opbouwen

Antwoorden kun je sturen vóór 31 maart naar m.vandelft@voorwelzijn.nl.

De winnaar ontvangt bericht en twee bioscoopbonnen. Bij meerdere winnaars wordt er geloot.

Hou jij ook zo van quizzen?
Doe dan **online** mee met
de Voor Welzijn **Quiz!**

Wanneer: woensdag 24 maart
Hoe laat: 19:30 tot 20:30 uur
Interesse? Schrijf je dan vóór 24 maart in
bij h.ujterlinde@voorwelzijn.nl en ontvang meer info via de mail.

Planning Workshops Ouderenwerk

Aanmelding: bel naar één van de ouderenconsulenten te bereiken op de volgende nummers:

06 39437725 of **06 42465893** of **06 81289486** of via email: e.devanderschueren@xtra.nl of j.vanrossum@xtra.nl

Beperkt aantal plaatsen beschikbaar. **alles is corona proof!**

Dinsdag 6 april 2021

09.30-11.30 uur
Locatie: De Nieuwe Regentes
Thema: *Meer geluk*

Maandag 3 mei 2021

14.00-16.00 uur
Locatie: Lindenkwastrand
Thema: *Omgaan met verlies*

Dinsdag 1 juni 2021

09.30-11.30 uur
Locatie: De Nieuwe Regentes
Thema: *Levensdossier*

Maandag 12 april 2021

14.00-16.00 uur
Locatie: Lindenkwastrand
Thema: *Zin-vragen*

Dinsdag 4 mei 2021

09.30-11.30 uur
Locatie: De Nieuwe Regentes
Thema: *Gezonde leefstijl*

Maandag 7 juni 2021

14.00-16.00 uur
Locatie: Lindenkwastrand
Thema: *Levensdossier*

Jeugdwerk Hannah Uijterlinde
h.ujterlinde@voorwelzijn.nl

Opbouwwerk Marijelle van Delft
m.vandelft@voorwelzijn.nl

Bedankt Netty Barel!

door Esther Musch

HALLO, MET BART BAREL. IK HEB TUSSEN DE SPULLEN VAN MIJN MOEDER EEN BESCHILDERD BORD GEVONDEN VAN TOEN HET WIJKBERAAD 11 JAAR BESTOND. ZAL IK DAT LANGS KOMEN BRENGEN?



Ja natuurlijk, dat wilde ik wel. En zo kwam ik in contact met Bart, die mij vertelde dat zijn moeder in 1977 mede verantwoordelijk was voor de oprichting van het Wijkberaad Vruchtenbuurt en ook nog in de Abri. Ik wist niet dat het Wijkberaad in 1977 opgericht was, daar wilde ik meer over weten. Omdat Bart (nu 55) toen 12 jaar was, is zijn oudste broer André (nu 64) aangeschoven bij het interview.

Hoe het begon

André: 'Onze moeder is geboren in 1928 en in 1977 was ze dus 49 jaar. Onze ouders hebben vier kinderen, waarvan Bart de jongste is en ik de oudste. Bart ging naar de middelbare school en er ontstond tijd om vrijwilligerswerk te gaan doen. Ik denk dat mijn moeder ook wilde bijdragen aan de maatschappij. Samen met anderen heeft zij het Wijkberaad opgericht, ik heb alleen geen idee meer met wie. Ik ging toen min of meer het huis uit.'

Bart: 'Ik weet nog wel een naam. Mevrouw Bloemheuvel en volgens mij woonde ze in de Meloestraat. Verder weet ik het ook niet veel, als 12-jarige vond ik mijn vrienden belangrijker.'

Wat Bart en André nog wel weten

Heel veel herinneringen aan het oprichten van het Wijkberaad hebben zij niet. Ze waren beiden met andere dingen bezig. André weet nog wel dat hij geholpen heeft met het opknappen van de Abri. Ook had hun moeder in die tijd contacten met, een vrouwengroep. 'Ja dat was wat,' lacht André. 'Volgens mij was het een behoorlijk feministisch groepje waar ze mee omging. Dan mocht ik als man wel een pak koffie brengen als dat op was, maar binnenkomen mocht niet.' 'Oh ja,' vult Bart aan. 'Volgens mij hadden zij het advies gegeven om de bestuursfuncties alleen uit vrouwen te laten bestaan. Dat vond mijn moeder onzin. Ze was wel voor meer vrouwenrechten, maar zoals ze zelf zei: Ik ben wel geëmancipeerd, maar ik wijs de mannen

niet af. Mannen doen ook goede dingen. 'André: 'Er konden wel stevige discussies plaatsvinden tussen mijn ouders. Mijn vader was redelijk conservatief, die heeft bijvoorbeeld nooit in zijn leven een maaltijd zelf gekookt. Toen zij in 1956 trouwden is zij gestopt met werken. In 1957 werd die wet afgeschaft dat vrouwen niet mochten werken als ze getrouwd waren.'

Opvallend

Allebei hun ouders zijn druk geweest met vrijwilligerswerk. Ook hun vader heeft verschillende bestuursfuncties bekleed, naast een drukke baan. Dat hebben zij doorgegeven aan hun vier kinderen. Als jonge ouders op de school van hun kinderen, op sportverenigingen en in functies die zijdelings te maken hebben met hun werk. Ze praten erover alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Voor hun is het meer bijzonder als iemand geen vrijwilligerswerk doet. Bart: 'Misschien komt dat omdat mijn ouders bij de kerk betrokken waren. Daarin wordt toch ook gestimuleerd om je in te zetten voor de maatschappij.'

Wie was Netty Barel?

Netty was 92 jaar toen zij in september 2020 overleed. Zij was een sociale en actieve vrouw. Bart en André vertellen enthousiast over hun moeder. 'Onze moeder was ruimdenkend en wel bespraakt. Zij kon goed toespraken houden, bijvoorbeeld bij een jubileum of verjaardag. Bij het opruimen van haar spullen kwamen we allemaal aantekeningen tegen van speeches. Zij zelf had alles al bedacht rond haar uitvaart. Haar geest was flexibel, zij had uiteenlopende interesses. Zo las zij boeken van science fiction, romantische romans tot geschiedenisboeken. Schilderen was haar hobby. Op haar 91ste heeft zij haar rijbewijs nog verlengd. Tot haar 90ste reed zij vanuit Baarle-Nassau naar Den Haag. Toen onze vader was overleden in 2011, nadat hij in een verzorgingstehuis had gezeten, pakte zij weer dingen op. Zo ging zij als 85-jarige in het bestuur van het appartementencomplex waar zij woonde en kwam ze (weer) terecht in een wat conservatieve mannenclub waar zij zich als een vis in het water voelde. Zij stond haar mannetje wel.

Het Wijkberaad bestaat dus mede dankzij Netty Barel 44 jaar! Ik denk dat ik wel spreek namens veel Vruchtenbuurters wanneer ik een diepe buiging maak voor de oprichters van het Wijkberaad en hen (postuum) bedank.





Ook wij: Duurzaam, Decentraal, Democratisch en Digitaal

EEN VORIGE BIJDRAGE AAN DE VRUCHTENPERS SCHREEF IK TERWIJL HET 35 GRADEN WAS.

OP DIT MOMENT IS HET BUITEN MIN 5 EN LIGT DE VRUCHTENBUURT VOOR HET EERST SINDS JAREN WEER ONDER EEN FLINK PAK SNEEUW.

De CV-ketel draait op volle toeren. Ik vraag me af of we bij een volgende echte koude winter verschil zullen merken als we van het gas af zijn en ons huis duurzaam verwarmen. Met de huidige snelheid van de opwarming van de aarde zal die duurzame oplossing er wellicht eerder zijn dan de volgende echte winter.

We zijn een paar jaar geleden gestart met het zoeken naar mogelijkheden voor duurzame verwarming. Dat leverde op dat een warmtenet met een duurzame warmtebron de meest kansrijke optie voor onze buurt is. Die optie gaan we nu met een aantal partners verkennen. Met die partners (de gemeente, Stedin/NetVerder en Dunea) hebben we een intentie-overeenkomst opgesteld. Daarin spreken we af dat we samen de komende jaren heel precies uitwerken hoe we een warmtenet kunnen realiseren wat voor ons als bewoners aantrekkelijk is om op aan te sluiten.

Eerder vertelden we u over de Europese subsidie die is toegekend om de stap naar het warmtenet te maken. We verwachten dat we daarmee vanaf 1 maart een professional in kunnen schakelen die voor onze wijk de betrokkenheid van nog meer bewoners mee gaat helpen organiseren. Ook gaat deze met ons op zoek naar 500 Vruchtenbuurters die willen meedoen aan de eerste fase van het duurzame warmtenet.

Een actieve en gewaardeerde buurtbewoner verzuchtte laatst (per e-mail, want vanwege Corona houden we natuurlijk afstand) dat het wel best lang duurt. Een grote verandering van gas naar duurzame verwarming kost inderdaad veel overleg, veel vragen, uitzoeken en dus veel tijd. Soms kan je het gevoel krijgen dat we alleen maar praten. Toch zetten we wel degelijk stappen vooruit.

De gemeente Den Haag werkt aan een aanpassing van het bestemmingsplan voor de Vruchtenbuurt. In het concept staat ons mooie initiatief prominent vermeld. In het bestemmingsplan wordt alvast rekening gehouden met de mogelijke aanleg van een toekomstig duurzaam warmtenet. Het zijn belangrijke stappen die klein lijken, zo op papier, maar die het mogelijk gaan maken dat over een tijd de schop in de grond kan.



En laten we ook de andere activiteiten voor een Duurzame Vruchtenbuurt niet vergeten. De energiecoaches hebben van zomer 2019 tot eind 2020 48 huisbezoeken afgelegd. Ze adviseerden

daarbij over uiteenlopende besparingsmogelijkheden: 3x vervanging van CV ketel en advies over te plaatsen ketel; 3x ketelonderhoud; 1x dakisolatie, 2x kierafdichtingen; 1x leidingisolatie; 2 x installatie van ventilatoren in radiator; 2x aanleg van vloerisolatie en 2x aanleg van zonnepanelen. Wilt u ook een gratis, deskundig en onafhankelijk advies over mogelijke besparingsmaatregelen, gegeven door een medebewoner (een vrijwilliger) van uw eigen Vruchtenbuurt? Stuur dan een verzoek naar: energiecoach@warmindewijk.nl.

Daarnaast werken we steeds nauwer samen met ons al zeer duurzame zusje Groene Mient. Zij hebben een mooi en belangrijk initiatief met de energiecoöperatie Sterk op Stroom. Ze schrijven hierover in deze Vruchtenpers. Ik vind hun motto Duurzaam, Decentraal, Democratisch en Digitaal ook heel toepasselijk voor een toekomstig warmtenet in de Vruchtenbuurt.

U kunt uiteraard contact opnemen als u meer wilt weten over wat onze Coöperatie Duurzame Vruchtenbuurt doet. Stuur daarvoor een mailtje naar: info@warmindewijk.nl. Ook als u alleen uw mening wilt geven, positief of kritisch. We gaan graag in gesprek over verduurzaming van de Vruchtenbuurt!

Deelautocoöperatie Vruchtenbuurt Deelt is gestart op 1 maart!

IN DE VORIGE VRUCHTENPERS STOND EEN INTERVIEW MET HELLA PRINS UIT DE CITROENSTRAAT. ZIJ WAS ÉÉN VAN DE ENTHOUSIASTE DEELNEMERS AAN DE PROEF MET ELEKTRISCHE DEELAUTO'S DIE SEPTEMBER VORIG JAAR STARTTE.



Gedurende 6 maanden hebben de deelnemers ervaring opgedaan met het rijden in een elektrische deelauto. Dat is zo goed bevallen dat we per 1 maart zelfstandig verder gaan als Vruchtenbuurt Deelt Coöperatie U.A. Twintig personen hebben deze nieuwe coöperatie opgericht om elektrisch rijden te stimuleren en te organiseren. We gaan met twee elektrische auto's beginnen, een nieuwe Renault ZOE en een Nissan Leaf.

Het is ons doel om op een duurzame manier (met volledig elektrische auto's!) bij te dragen aan het verminderen van het parkeerprobleem in de wijk door het aantal geparkeerde auto's te reduceren. Zoals bekend staan auto's in onze wijk de meeste tijd geparkeerd en als veel mensen met een auto die vooral geparkeerd staat zich bij onze coöperatie aansluiten is het parkeerprobleem gelijk opgelost! Daarnaast zorgen we als coöperatie voor een milieubewust en goedkoop alternatief als je weinig autorijdt. En last but not least: het vergroot de cohesie en de onderlinge betrokkenheid in de wijk.

Onze coöperatie wil en kan in de komende jaren verder groeien. Nieuwe leden zijn dan ook welkom: men kan dan voor een proefperiode van 6 maanden deelnemen.

Wat maakt een deelautocoöperatie nu anders dan het huren van een auto bij een commerciële aanbieder zoals Mywheels of Greenwheels?

Bij de Vruchtenbuurt Deelt zijn de deelnemers mede-eigenaar van de auto's en bepalen samen hoeveel en welke auto's aangeschaft worden. Ze zijn ook samen verantwoordelijk voor de kosten en zaken als het schoonhouden en het onderhoud van de auto's. Het is dus te vergelijken met het hebben van een eigen auto, alleen deel

je dit met de andere deelnemers. Momenteel rijden we met lease-auto's, maar het aanschaffen van eigen auto's is ook mogelijk.

Hoe werkt het?

De leden van de coöperatie hebben een app op hun telefoon geïnstalleerd waarmee de auto te reserveren is. Ook het openen en afsluiten gebeurt met deze app. De auto's hebben van de gemeente een gereserveerde deelauto-parkeerplaats gekregen bij een laadpaal.

Wat kost het?

Leden betalen momenteel € 0,23 per km en € 2,30 per uur. Vooraf maken de deelnemers een schatting van hun gebruik van de auto's. Op basis van deze schatting wordt een maandelijks voorschot betaald. Een deel van voorschot is vast, een minimum dat altijd betaald wordt. Net zo als bij een particuliere auto zijn er maandelijks vaste lasten. Op deze manier zorgen we ervoor dat de vaste lasten van de auto's gedekt. Voor deelnemers die veel rijden zijn er aparte tarieven. De tarieven bepalen we zelf op basis van de kosten. Als de kosten dalen zullen de tarieven ook dalen omdat de coöperatie geen winstoogmerk heeft.

Doordat de proefperiode in Coronatijd viel hadden we wat tegenvallers maar we hebben we ook veel geleerd. Er werd namelijk minder gereden dan de deelnemers vooraf inschatten. Dat leidde tot onverwachte meerkosten en aanpassing van het aantal auto's. Om die reden beginnen we nu voorzichtig met twee auto's, een Renault ZOE en een Nissan Leaf. Zodra er meer gereden wordt en er meer deelnemers zijn kunnen we uitbreiden met een derde auto. Uiteindelijk willen we naar een situatie waar door de hele Vruchtenbuurt deelauto's van de coöperatie beschikbaar zijn. Overigens zijn er in meer wijken in Den Haag deelauto coöperaties zoals de Bomenbuurt en de Heesterbuurt. De ervaringen daar zijn positief en deze coöperaties groeien snel.

Informatieavond

Donderdagavond 15 april, van 20.00-21.15 uur is er een online informatieavond voor wijkbewoners die meer willen weten.

Als u zich opgeeft op het e-mailadres hjlamers@gmail.com krijgt u een link toegestuurd om de vergadering bij te wonen.

U kunt intussen eens kijken op

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

Het zou fijn zijn u op 15 april te ontmoeten!
voorzitter Vruchtenbuurt Deelt Coöperatie U.A.

STRANDPAVILJOEN DE KWARTEL

RESTAURANT EN WIJNBAR AAN ZEE

Koek & Zopie

picknickmanden - eten - drinken

Elke dag open van 9 uur tot zonsondergang



Afhalen & Bezorgen

picknickmanden - borrel - diner - wijn

www.dekwartel.nl of bel 070-3555615

Vochtdoorslag en andere problemen
aan de gevel lossen wij op!

van den BERGH



Gevelonderhoud

Gespecialiseerd in:

Metselwerk • Voegwerk
Balkonherstel • Vochtfwering
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

Gewoon goed!



Wilfred Klap
NVM makelaar
taxateur o.g.



Leendert-Jan Klap
Kandidaat-Register Makelaar
Taxateur



Shirley Brant-Smak Grégoir
Commercieel binnendienst
medewerkster



Sylvia Geenen
Commercieel binnendienst
medewerkster



VERKOOP | AANKOOP | TAXATIE



GROENE VRUCHTENBUURT:

door Ava Gillissen

Nu plannen maken, straks genieten

LOCKDOWN OF NIET, ÉÉN DING STAAT VAST: HET WORDT VOORJAAR!

DAN KUNNEN WE WEER LEKKER DE TUIN IN OF HET BALKON OP.

En met dat fijne vooruitzicht is dit hét moment om alvast groene plannen te maken. Team Groene Vruchtenbuurt geeft tips en peilt de interesse in een mogelijke actie.



Doe mee met Steenbreek

Als je alle tuinen van Nederland bij elkaar optelt, heb je een gebied dat groter is dan de Veluwe. Dat potentiële natuurgebied ligt voor ongeveer een derde vol met tegels... Wat als we al die tegels zouden vervangen door gras, bloemen, planten of struiken?

We vroegen het Joost van der Spek van biologisch hoveniersbedrijf Manos Verdes. Ze hielp ons eerder namens Duurzaam Den Haag bij het organiseren van operatie Steenbreek. Bij deze wijkactie krijg je gratis planten in ruil voor tuin- of stoeptegels. Joost: "Elke vierkante meter steen die vandaag wordt vervangen door groen helpt. Het regenwater kan weer in de bodem zakken, de temperatuur in de stad wordt 's zomers minder hoog en fijnstof wordt afgevangen. Bovendien vinden insecten, vogels en andere kleine dieren weer een leefgebied, verbetert het bodemleven en voelen mensen zich prettiger en gezonder. Dus waarom zouden we het niet doen?"

Alleen al in Den Haag werden er de afgelopen jaren met operatie Steenbreek meer dan 100.000 tegels ingeleverd. Ook in de Vruchtenbuurt vonden al twee keer succesvolle acties plaats.

Veel buurtbewoners legden een geveltuintje aan of ze vervingen hun tuintegels door groen. Deze actie willen we dit jaar graag herhalen. Heb je plannen om één of meer tegels uit je tuin te halen of een geveltuintje te maken? Laat het ons weten! Als er minimaal 300 tuin- of stoeptegels worden ingeleverd, dan plaatst Duurzaam Den Haag een dag een container in de wijk waar je je tegels in kwijt kunt. Je krijgt er dan bovendien gratis biologische planten voor terug.

Meer weten of meteen tegels aanmelden?

Stuur - onder vermelding van Steenbreek en je huisadres - een mail naar: groen@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Gratis zakje bloemzaad voor blijde bijen

De Nationale Zaidag komt er weer aan: op en rond 22 april zaaien mensen in heel Nederland bloemzaad om ervoor te zorgen dat bijen, vlinders en andere insecten van mei tot oktober voldoende voedsel kunnen vinden. Team Groene Vruchtenbuurt deelt al een paar jaar gratis zakjes biologisch bloemzaad uit aan buurtbewoners om dit initiatief te steunen. Vorig jaar zaaiden 120 mensen met ons mee. Een verdubbeling van het aantal in 2019!

Wil je dit jaar ook meedoen?

Stuur - graag onder vermelding van 'bloemzaad' en je huisadres - een mail naar groen@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl. We doen dan voor 22 april een zakje bloemzaad (voldoende voor het inzaaien van 1 vierkante meter) in je brievenbus.

Gratis cursus tuinvogels

Heeft u eind januari ook meegedaan aan de nationale tuinvogeltelling? Zo'n 125 Vruchtenbuurtbewoners telden samen 1438 vogels. En terwijl landelijk de huismus, de koolmees en de pimpelmees het meest gezien zijn, bestaat de top-3 in onze wijk uit de koolmees, de kauw en de merel.

Word je ook blij van het gezang van merels, van die eerste zwaluw in de lucht of van dat parmantige roodborstje? Je kunt veel meer voor ze doen dan in de winter vetbollen ophangen. Door bewust te kiezen voor bepaalde planten en struiken trek je meer vogels naar je tuin, omdat ze dan bij jou een plek hebben waar ze kunnen schuilen, voedsel kunnen vinden of zelfs hun nest kunnen bouwen. Zo vormen zonnebloemen in het najaar bijvoorbeeld zonnebloempitten waar mezen op afkomen. Kies je voor geraniums in de border? Dan vinden vogels daar niet alleen insecten en slakken, maar kunnen ze er ook goed schuilen.

Op vogelbescherming.nl kun je je inschrijven voor een gratis online cursus Tuinvogels. Je leert tuinvogels herkennen en je krijgt tips en leuke weetjes om nog meer van vogels te genieten.

SCHRIJFWEDSTRIJD

De VruchtenAcademie organiseerde een schrijfwedstrijd voor bewoners van de Vruchtenbuurt. In dit en volgende nummers van De Vruchtenpers publiceren we de inzendingen. Onderstaand de winnende bijdrage van Wieteke van Balen.

Als schrijfrage bewoner van de Vruchtenbuurt kon ik deze uitnodiging niet aan mij voorbij laten gaan. Het verhaal is op waarheid gebaseerd en speelt zich af in augustus van dit jaar in de binnentuinen van het blok Goudreinetstraat-Pippelingstraat-Thorbeckelaan-Okkernootstraat.

Veel leesplezier gewenst!
Wieteke van Balen

Op avontuur!

Zodra het kan ren ik de tuin in om alles in de gaten te houden. Niets ontsnapt aan mijn aandacht. Elke beweging of ritseling zie of hoor ik. Vooral 's avonds als het donker is kan ik de verleiding niet weerstaan; ik moet dan gewoonweg naar buiten, de drang is enorm groot.

Turend in het donker zorg ik ervoor dat mijn tuin veilig blijft. Soms ga ik dan ook even kijken in de tuinen hiernaast, want ja, als je niet weet wat daar is, kan er zomaar iets onverwachts gebeuren en dat wil ik uiteraard voorkomen. Ik heb mijn ronde al een tijdje niet gedaan en deze nacht is uitermate geschikt voor een ontdekkings-tocht, want het is een heerlijke zwoele zomernacht. Nadat iedereen in huis naar bed is gegaan begin ik mijn ronde als eerste bij de burens waar bijna altijd wat lekkers te vinden is bij de keukendeur. Misschien nu ook wel. Het is een wat hachelijke klim, want de schutting is net iets te hoog en de planken net iets te dun, maar het lukt me na een paar sprongen toch weer om er overheen te komen. Aan de andere kant staat een bank, waardoor ik een zachte landing kan maken.

Op naar de keukendeur. Ik vind helaas niets. Jammer, maar er zijn nog genoeg andere kansen. Ik besluit nog een tuin op te schuiven. Deze tuin is behoorlijk overwoekerd door een klimplant en onder die klimplant ritselt en kraakt het voortdurend. Ik blijf er een tijdje naast zitten in de hoop dat ik misschien kan achterhalen wat dat geritsel en gekraak veroorzaakt. Een stukje verderop hoor ik een ander geluid dat mijn aandacht trekt. Ik sluip erheen en maak me heel erg klein. Vastberaden kom ik dichterbij en zie iets bewegen. Ik maak me klaar om te springen, wiebel mijn kont heen en weer en ineens ontsnapt me een gek geluidje. Het bewegende verdwijnt. Ik heb mezelf verraden... Jammer.

Dat enthousiasme van mij laat zich niet zo makkelijk beteugelen helaas. Ik kijk om me heen en ik zie een opening onderaan de schutting aan de achterkant van de tuin. Ik wandel erheen in de hoop dat het gat groot genoeg is, dat scheelt geklauter. Ja, het gat is groot genoeg. Ik wriemel me erdoorheen en kom in een drukke tuin terecht. Er lijkt heel hard gewerkt te worden, maar het blijken beelden te zijn.

Kabouterbeelden. Kabouters met kruiwagens, schoffels en met emmers water. Ze hebben het er druk mee. Langzaam wandel ik langs ze, besnuffel ze en zeg ze één voor één vriendelijk gedag. Best wel leuk dit. Ik begin gesprekjes met ze aan te knopen, ook al antwoorden ze niet terug.

Ze blijven gelukkig wel vriendelijk kijken. Zodra ik langs de laatste hardwerkende kabouter stap sta ik voor een vijver en er zwemmen vissen in! Ik ben de kabouters alweer vergeten; gebiologeerd kijk ik naar de vissen. Traag bewegen ze door het water en houden me ondertussen met een scheef hoofd in de gaten. Ik drentel wat langs de rand en kan geen enkel goed plekje vinden om toe te slaan. Ik loop toch maar even verder richting het huis, want ik zag net dat er een raampje open staat. Wie weet is er binnen wat lekkers te vinden. Iets lekkers waar ik geen nat pak van krijg. Soepel spring ik op de vensterbank en wurm me door de opening naar binnen. Op dat moment vangt mijn neus een onweerstaanbare geur op en ja ik heb mazzel. Er ligt iets heerlijks op het aanrecht. Dat lag daar gewoon op mij te wachten! Smikkelerend eet ik het hele stuk op en zoek vervolgens een lekker plekje om mezelf weer een beetje toonbaar te maken. Op een kussen in een diepe stoel krul ik me voldaan op en ik sluit even mijn ogen. Heel eventjes maar. Straks ga ik weer verder met mijn ronde...

Ik schrik op. Waar ben ik? Wat hoor ik? Er komt iemand naar beneden! Waar is dat raam? Volledig gedesoriënteerd ren ik terug naar waar ik vandaan kwam. Ik heb geen idee waar ik ben. Ik verstop me gauw onder een kast en probeer te bedenken wat nu te doen. Ik kan niet meer denken. Alle gedachten buitelen over elkaar heen en ik voel alleen maar angst. Ik wil hier weg. De voetstappen komen dichterbij en ik zie een paar blote voeten de kamer inlopen. Deze voeten komen me niet bekend voor. Oh, wat heb ik nou toch gedaan. Bibberend blijf ik onder de kast zitten. De voeten bewegen zich langs mij en blijven even stilstaan bij de muur. Ik hoor een geluid en besluit voorzichtig te kijken om te zien wat er gebeurt. Er wordt een raam geopend. Een raam! Dan kan ik weer naar buiten. Ik trek me snel terug onder de kast als de voeten mijn richting opkomen. Weer lopen de voeten langs mijn schuilplek, maar nu naar de andere kant van de ruimte en ook daar worden ramen opengezet. Koele lucht begint door de ruimte te stromen. Ik besef nu pas hoe warm het was. Ik begin een beetje te ontspannen onder de kast. Ik heb mijn zinnen gezet op dat ene raam en wacht geduldig tot de voeten uit de kamer zijn. Intensief hou ik de voeten in de gaten. Er komen nog meer voeten bij. Er wordt van alles gezegd, maar deze stemmen ken ik niet. Wat zouden ze doen als ze mij hier onder de kast zouden ontdekken? Doodstil blijf ik zitten. Eindelijk zijn alle voeten uit de kamer verdwenen en maak ik mijn sprint naar het open raam. Ik spring door de opening heen en sta ineens in een enorme lawaaige tuin met snelle grote monsters, mensen, honden...

Verschrikt sta ik een paar tellen met hoge rug en grote ogen te kijken tot er iemand naar me toe komt. Ik zet het op een lopen. Weg hier. In blinde paniek ren ik en ren ik en ineens zie ik een trap. Ik ren de trap op en merk dat ik niet verder kan. Ik zie vier gesloten deuren. Ik kruip zover mogelijk weg in een hoekje en weet niet wat te doen. Als versteend blijf ik zitten als een deur opengaat en er ineens mensen naar me toekomen.

Ze aaien me, maar ik lijk me niet meer te kunnen bewegen. Het lukt me zelfs niet om iets te zeggen. Ze zetten eten en drinken naast me neer, maar ik hoef niets. Ik wil alleen maar naar huis. Waar is mijn huis?

Met dank aan de lieve mensen en de dierenbescherming is deze zwarte avonturier weer heelhuids thuisgekomen.



WIJKPANEL VRUCHTENBUURT

Samenvatting

OM BEWONERS VAN DE VRUCHTENBUURT MEER BIJ HET BELEID TE BETREKKEN, IS BIJNA VIER JAAR GELEDEN HET WIJKPANEL VRUCHTENBUURT VAN START GEGAAN. SINDSDIEN DENKEN ELK KWARTAAL INWONERS UIT DE VRUCHTENBUURT MEE OVER HUN WIJK. AAN DE WINTERRONDE VAN JANUARI 2021 HEBBEN 248 INWONERS VAN DE VRUCHTENBUURT MEEGEDAAN, 178 WIJK-PANELLEDEN EN 70 VIA HOPLR. HIERONDER VOLGT EEN SAMENVATTING:

H2. Complimenten en kritische noten

Elke ronde kunnen panelleden een compliment of kritische noot geven over de gebeurtenissen van de afgelopen maanden. Iedere meting worden er meer complimenten dan kritische noten gegeven. In het rapport staan alle complimenten en kritische noten geadresseerd aan de betrokkenen.

H3. Jaarwisseling

Evenals in eerdere jaren is er teruggekeken op de jaarwisseling in de Vruchtenbuurt. Dit jaar was een bijzondere jaarwisseling omdat er een algeheel verbod op vuurwerk was. Ruim de helft van de respondenten is tevreden met het verloop van de jaarwisseling in de Vruchtenbuurt, een derde deels en 14% niet. De respondenten die (deels) ontevreden zijn, noemen met name dat er ondanks het verbod veel vuurwerk was (ook illegaal en hard vuurwerk). Ook geven 13 mensen aan dat het verbod op vuurwerk meerdere dagen is genegeerd.

H4. Terugblik op 2020

De panelleden hebben aangegeven wat ze in het afgelopen de meest positieve (grote of kleine) verbetering vonden in de Vruchtenbuurt. De top 3 aan antwoorden zijn meer saamhorigheid, de aandacht voor duurzaamheid en de komst van de ORAC's.

Tabel S4: Grootste verbeteringen in 2020

1. Meer saamhorigheid tijdens corona (19x)
2. Aandacht voor duurzaamheid (16x)
3. De aanleg van ondergrondse containers (ORAC's) (16x)
4. Goede groenvoorziening (12x)
5. Initiatieven Van Team Groene Vruchtenbuurt (11x)
6. Apps Hoplr en eigen straatapp (11x)
7. De nieuwe speeltuin in de Appelstraat (10x)
8. Drempels in Appelstraat (9x)
9. De initiatieven van de vrijwilligers van het Wijkberaad (5x)
10. Deelauto initiatief (5x)
11. De kwaliteit van leven in de wijk (5x)
12. De komst van Loft (4x)

Ontwikkeling van acht aspecten in de Vruchtenbuurt in het afgelopen jaar

Van acht aspecten is gevraagd hoe deze zich afgelopen jaar hebben ontwikkeld in de Vruchtenbuurt. Vanwege Corona vonden meerdere panelleden het lastig hiervan een beeld te geven. Per saldo vinden de bewoners de duurzame activiteiten, de saamhorigheid en de gezamenlijke initiatieven van bewoners zelf in het afgelopen jaar het meest vooruit gegaan en de parkeermogelijkheden en activiteiten in de wijk achteruit gegaan. Deze laatste twee zijn zeker beïnvloed door corona.

H5. Wensen voor 2021

Na in hoofdstuk 4 teruggekeken te hebben, kijkt hoofdstuk 5 vooruit. De panelleden hebben hun wensen voor komend jaar aangegeven. Onderstaande tabel geeft de top 10.

Tabel 5: Welke haalbare wens, verbetersuggestie heeft u voor de Vruchtenbuurt?

1. Blijven zoeken naar oplossingen voor parkeerprobleem (26x)
2. Aandacht voor verkeersveiligheid, drempels, 30km zones (25x)
3. Betere bestrating, egaliseren van straten (17x)
4. Doorgaan met vergroenen van Vruchtenbuurt (16x)
5. Meer fietsenstallingen, tegengaan van losse slordige, oude fietsen op straat (15x)
6. Vaker legen van de ORAC's voor vuil, plastic en glas, oplossing vinden voor bewoners die afval eraan zetten (12x)
7. Uitbreiden aandacht voor duurzaamheid (8x)
8. Meer letten op zwerfvuil, minder straatvuil (8x)
9. Zo snel mogelijk uitvoering herinrichting Mient aanpakken (7x)
10. Blijvende aandacht voor saamhorigheid (dat wat in 2020 opgebouwd is, behouden) (6x)

H6. Nieuw burgerparticipatietraject

De gemeente wil het komend jaar meer aandacht geven aan een burgerparticipatietraject, om het voor bewoners (nog) gemakkelijker te maken betrokken te zijn bij wijkthema's. En om het nemen van initiatieven, het inspelen op ideeën en denkracht van inwoners door burgerinitiatieven te faciliteren.

Ruim de helft van de respondenten vindt dat de bewoners in de Vruchtenbuurt op dit moment voldoende betrokken worden bij de buurt, 32% deels en 13% vindt zich onvoldoende betrokken. In het rapport licht een aantal mensen hun antwoord toe.

Wijkpanel

In 2017 is het Wijkpanel opgezet. Dit panel bestaat uit ruim 400 bewoners. Twee-derde van de panelleden is tevreden over hoe het wijkpanel nu is ingericht, een derde is neutraal en 3% ontevreden. Bij de toelichting worden met name drie soorten onderwerpen genoemd: a) complimenten b) te weinig zicht wat er met de resultaten wordt gedaan en c) meer aandacht voor ledenwerving.

Hoplr

Sinds twee jaar is het digitale bewonersplatform Hoplr actief in de Vruchtenbuurt. Inmiddels hebben 1250 bewoners een account. De gemeente gaat mede daarom Hoplr inzetten voor de wijkagenda Vruchtenbuurt. Van de respondenten die Hoplr gebruiken is 72% tevreden over hoe Hoplr nu is ingericht, 22% neutraal en 6% is ontevreden. Bij de toelichtingen worden met name drie soorten onderwerpen genoemd: te veel marktplaatspullen, complimenten

en dat het overzichtelijker kan door onderscheid te maken tussen belangrijke berichten en marktplaats-berichten.

Aan de panelleden die nog geen Hoplr account hebben is gevraagd of ze bereid zijn om een account aan te maken bij Hoplr om deel te kunnen nemen aan een burgerparticipatietraject van de gemeente. Van de niet-gebruikers is een kwart tot een derde hiertoe bereid. Hierbij opgemerkt dat dit een richtinggevende indicatie is, immers de vraag is gesteld aan deelnemers van het wijkpanel, die zich betrokken voelen bij hun buurt. De bereidheid bij de gemiddelde bewoner van de Vruchtenbuurt zal lager zijn.

Andere vormen van burgerparticipatie

Er wordt nagedacht over op welke manier burgerparticipatie nog verder vorm zou kunnen krijgen. Vanwege COVID-19 is het organiseren van bewonersbijeenkomsten in zaaltjes op dit moment minder vanzelfsprekend. De respondenten hebben enkele manieren beoordeeld die de gemeente overweegt om in het komende jaar met burgers in contact te blijven over de meest relevante thema's voor de Vruchtenbuurt.

Gedacht wordt aan discussies en polls op Hoplr of online bijeenkomsten in kleiner of groter gezelschap. Van de voorgelegde opties is men het meest positief over discussies en polls op Hoplr. Een derde geeft aan hieraan mee te zullen doen bij voor hen relevante thema's. Let wel, in de praktijk zal de deelname lager zijn omdat mensen niet altijd doen wat ze zeggen te doen en deze vraag is gesteld aan panelleden, dus relatief bovengemiddeld betrokken burgers. Percentages in onderzoeken worden nogal eens overschat omdat mensen soms antwoord geven uit sociaal wenselijkheid of onwetendheid, maar ook een volle agenda, minder passende thema's, andere verplichtingen.

H7. Gemeentelijke wijkagenda Vruchtenbuurt

In 2021 wil de gemeente een wijkagenda opstellen voor de Vruchtenbuurt. Hierin worden samen met bewoners, ondernemers en partners uit de wijk de belangrijkste thema's (prioriteiten) bepaald. De respondenten hebben aangegeven welke prioriteiten zij op de wijkagenda zouden zetten.

Specifieke plekken in de Vruchtenbuurt die wat extra aandacht verdienen

De respondenten hebben plaatsen aangegeven waarvan ze denken dat ze wat extra onderhouden kunnen gebruiken of onvoldoende schoon of veilig zijn. In het rapport zijn de 160 genoemde opmerkingen gerangschikt. De meeste opmerkingen gaan over afval dat gedumpt wordt naast de (volle) ORAC's en plekken waar de bestrating te wensen over laat. Maar ook over de andere onderwerpen zijn voorbeelden genoemd.

Evaluatie huidige fysieke en sociale leefbaarheid

Tot slot hebben de mensen aangegeven hoe ze het vinden gaan in de Vruchtenbuurt op het gebied van de fysieke en sociale leefbaarheid. Ruim de helft beoordeelt de fysieke en sociale leefbaarheid met goed, 46% met het kan beter (waarbij verschillende respondenten zelf aangeven dat ze het wel flauw vinden, immers alles kan altijd beter).

Dit is de samenvatting van het rapport.

Op onze website wijkberaad-vruchtenbuurt.nl vindt u het volledige rapport terug, inclusief alle tabellen en grafieken.

Reactie gemeente

Allereerst willen we iedereen bedanken die de tijd en moeite heeft genomen om de vragen in het Wijkpanel over de wijkagenda te beantwoorden.

Voor de lezers die niet eerder van de wijkagenda hebben gehoord is het goed om nog kort toe te lichten wat deze inhoudt. Het komend half jaar wil de gemeente samen met bewoners, ondernemers, instellingen en wijkprofessionals (politie, welzijnswerk, etc.) uit de wijk de belangrijkste prioriteiten voor de Vruchtenbuurt bepalen. Deze prioriteiten moeten een bijdragen leveren aan het verbeteren van de sociale en fysieke leefbaarheid. Het bepalen van deze prioriteiten, met zoveel mogelijk belanghebbende, moet ervoor zorgen dat er meer aandacht voor de prioriteiten komt en moet leiden tot nieuwe samenwerkingen. De prioriteiten samen vormen de wijkagenda. Voor meer achtergrondinformatie over de wijkagenda's surf naar:

<https://www.denhaag.nl/nl/in-de-stad/nieuws/pers/wijkagendas-voortgezet-meer-invloed-op-eigen-woonomgeving.htm>

De antwoorden van het wijkpanel leveren ons waardevolle nieuwe inzichten op die we gaan gebruiken om zoveel mogelijk bewoners te betrekken bij het opstellen van de wijkagenda. Een van de nieuwe inzichten is dat we naast Hoplr ook andere kanalen moeten benutten. Daarnaast hebben we een beter beeld van de thema's die leven in de wijk. Hier praten we graag met alle belanghebbende over door. Een voorbeeld hiervan is het parkeerprobleem. Is dit probleem te verbeteren? En hoe kunnen we hier gezamenlijk een bijdragen aan leveren? In de antwoorden worden hier verschillende suggesties voor gedaan die vaker terugkomen. Het is interessant om te kijken of andere in de wijk dit delen of juist hele andere ideeën hebben om de huidige situatie te verbeteren. Dit geldt uiteraard ook voor andere thema's (duurzaamheid, groen, schoon, samenhang, etc.) die veelvuldig terugkomen. In de komende maanden nodigen we alle belanghebbende uit om met ons hierover mee te denken/praten/doen. Iedereen ontvangt een uitnodigingsbrief thuis om deel te nemen. Dit zal via enquêtes, polls maar ook (online) dialogen gaan plaatsvinden.

Beweeg *Interne kracht*
Stretch *Loslaten*



de Kristallen naald

YOGA • TAI CHI • QIGONG

www.dekristallennaald.nl

 **Quality Computer Centre**
Vertrouwd sinds 1997

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

ADVIES Over aanschaffen van Smartphones & Tablets Laptops, Desktops	REPARATIE Smartphones & Tablets Laptops & Desktops Printers & Monitoren
VERKOOP Hard- & software Smartphones & Tablets Cartridges & Printers	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 bescherming 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



Verhuisplannen? Begin met een waardebeoordeling



De lente staat voor de deur, waardoor we weer meer naar buiten gaan. En terwijl je rondwandelt in de omgeving, of de eerste onnestralen opvangt op het balkon, kan het zo zijn dat je eens met een frisse blik naar je woonsituatie kijkt. Past de huidige woning nog wel bij je? Is het tijd voor een volgende stap? Met meer ruimte, of juist op een andere locatie?

Als de gedachte aan een andere woning je niet meer loslaat, komt er veel op je af. Zeker nu we ook nog te maken hebben met de coronacrisis. Want:

- Kan ik mijn huis nu wel te koop zetten?
- Een huis kopen, is dat in deze tijd wel verstandig?

Ik kan je vertellen: de vraag naar woningen is nog onverminderd groot en zal de komende jaren zelfs nog verder stijgen. Het aantal te koop staande woningen is juist verder afgenomen. Veel vraag en weinig aanbod: dat betekent dat er veel geïnteresseerden op een woning afkomen, waardoor het snel schakelen is. Als potentiële koper kan het dan lastig zijn om je hoofd koel te houden. Mijn tip: zorg voor een goede voorbereiding! Maak een afspraak met een hypotheekadviseur om de financiële mogelijkheden te onderzoeken. Je wilt echter ook weten wat de verwachte opbrengst – en eventuele overwaarde – is van je huidige woning. Met die kennis ga je goed voorbereid de woningmarkt op.

De eerste stap: een waardebeoordeling

Een waardebeoordeling wordt uitgevoerd door een makelaar bij je thuis. Dit is gratis en vrijblijvend en je krijgt een goed en onderbouwd advies over de verwachte verkoopopbrengst van je woning. Hiermee krijg je inzicht in je bestedingsruimte en eventuele overwaarde.

Is dat hetzelfde als een taxatie?

Nee, dat is niet hetzelfde. Koop je een huis en ga je een hypotheek aanvragen, of wil je je huidige woning verbouwen en daar je hypotheek voor aanpassen, dan heb je een taxatie nodig. De taxatie is een op schrift gestelde verklaring van een gecertificeerde makelaar/taxateur over de waarde van een pand. Het is een officieel en bindend document en vereist veel meer werk dan een waardebeoordeling. Daardoor is een taxatie niet gratis.

Heb je hier vragen over?

Neem gerust contact met ons op.

Ferry Rodenburg

Register Makelaar Taxateur bij Olsthoorn Makelaars



Er zijn ook voordelen

Tijdens het hardlopen (stelt u zich daar niet al teveel van voor, het klinkt stoerder dan hoe ik het uitvoer) bedacht ik mij dat de mens en dus ook ik, altijd maar meer wil. Ik was wat negatief aan het denken en dat ging over de coronacrisis en de invloed op mijn leven. Kort samengevat, naast alle sociale beperkingen heb ik ook last van minder zakelijke opdrachten.

Mijn motto is: 'Hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt', dus u kunt zich voorstellen dat negatief denken mij niet vrolijk maakt.

Al zwetende stelde ik mijzelf de vraag wat deze crisis mij gebracht heeft, wat ik dus meer heb dan hiervoor. Ik kwam tot de conclusie dat dat best nog veel is.

Ik heb meer tijd om aan mijzelf te besteden. Heerlijk als je, zoals ik, 54 bent en in een fase van je leven zit dat je aan het uitvogelen bent hoe je beter voor jezelf kunt zorgen.

Aan mijn hobby lezen heb ik mij zonder schuldgevoel kunnen overgeven en daar zaten heuse pareltjes tussen die mij een blijer mens hebben gemaakt.

's Avonds doe ik tegenwoordig spelletjes met mijn echtgenoot, omdat we wel erg veel voor die t.v. aan het hangen waren. De laatste keer dat ik een spelletje heb gedaan was in mijn vorige leven. Ik besteed meer tijd aan het corrigeren of feedback geven aan mijn man. Hij ziet het als zeuren, maar dat is het niet. Het vermeerderen van deze activiteit was makkelijk omdat we 24 uur per dag op elkaars lip zitten.

Meer tijd besteed ik ook aan het nuttigen van dingen die ik van mezelf eigenlijk niet teveel mag eten. Mijn chocola inname is verdrievoudigd en drop durf ik niet meer te kopen. Een voordeel voor mijn man is dat hij letterlijk meer Esther heeft. Knoflook eet ik ook veel meer in de hoop dat het op anderhalve meter niet te ruiken is en daarbinnen wel.

Zoom, Teams, Google hang out, Skype, u zegt het en ik draai het. Alles beheers ik en dat is voor iemand die op technisch gebied niet meegaat met haar tijd best iets om trots op te zijn. Zo heb ik ook het bestaan van de podcast ontdekt.

Wat ik ook meer doe is niet opruimen. Ik wacht nog steeds op die opruimaanval waar veel mensen vorig jaar maart last van hadden. Als iets geen kwaad zou kunnen is dat ik die aanval krijg. Bij het openen van een kastdeur gaat dat met kunst en vliegwerk. Heel voorzichtig de deur opschuiven, mijn andere hand voor de opening om tegen te houden wat er uit kan vallen en dan snel trekken aan datgene ik zoek. Als ik het kan vinden dan.

Esther Musch

Kunst in coronatijd

door Karlijn Glasbergen

HET CULTURELE LEVEN IS DOOR DE CORONACRISIS VRIJWEL STILGEVALLEN, ALLE MUSEA EN ANDERE EXPOSITIEPLEKKEN MOESTEN WEER HUN DEUREN SLUITEN. WIJ HEBBEN DAAROM GEVRAAGD OF EEN AANTAL KUNSTENAARS UIT DE BUURT HUN VERHAAL MET ONS WILDEN DELEN, ZODAT WE ONS OP DEZE MANIER TOCH EEN BEETJE KUNNEN LATEN INSPIREREN. HET WERK VAN DEZE KUNSTENAARS IS TE ZIEN BIJ CAFÉ LOFT ALS DE DEUREN WEER OPEN MOGEN. MAAR JE KAN ER NU AL EEN BLIK OP WERPEN ALS JE DAAR IETS TE ETEN OF DRINKEN AFHAALT.



Michelle kunstwerk 2



Michelle Piergoelam is al vroeg begonnen met fotograferen. Op de middelbare school volgde ze het vak 'Art & Design', waar haar liefde voor fotograferen ontstaan is. Uiteindelijk besloot ze na het behalen van haar diploma naar de Fotovakschool te gaan.

"De fotovakschool is gericht op theorie en fotografische technieken, hier heb ik een goede technische basis gelegd. Na mijn diploma wilde ik me graag verder ontwikkelen, ik wilde meer betekenis geven aan mijn fotografie en zo iets nieuws kunnen brengen aan de wereld," vertelt Michelle. Daarom is ze daarna naar de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten in Den Haag gegaan, waar ze recent afgestudeerd is. "Mijn afstudeerproject 'The untangled tales' gaat over twee verschillende codetalen die gebruikt werden in Suriname tijdens de slavernij. De twee codetalen zijn: verhalen over Anansi de spin en het vouwen van een Angisa hoofddoek, elk eindresultaat draagt een andere boodschap. Deze codetalen gebruikte de slaven onderling, zodat ze konden communiceren zonder dat de slaafhouder doorhad waar het over ging." Doormiddel van sprookjesachtige beelden visualiseert Michelle deze verhalen. "Ik heb een Surinaams-Hindoestaanse achtergrond maar wist er weinig over, zo is mijn interesse ontstaan om de Surinaamse cultuur te ontdekken. Dit project werd een zoektocht naar verhalen, hun kracht en betekenis. Je krijgt zo een kijkje in het leven van de slaven in die tijd."

Het afstudeerproject van Michelle is binnenkort te zien in LOFT.



Jacqueline kunstwerk 1



Simonne kunstwerk 2



Jacqueline Louz is geboren in Paramaribo en woont al heel lang in Den Haag. In 1997 vroeg een vriendin of ze mee wilde naar boetseerles. Ze dacht dat het niks voor haar zou zijn, maar niks was minder waar. "Het was niet alleen een kennismaking met klei, maar ook een

in mezelf," vertelt Jacqueline. "Ik kon niet alleen werken met mijn hoofd maar ook met mijn handen en ik vond die ervaring zo geweldig dat ik er nooit mee ben opgehouden." Om zich verder te ontwikkelen bleef ze lessen volgen en heeft ze in de loop der jaren veel vazen, schalen, abstracte objecten en vrouwenfiguren gemaakt. "Toen het maken van vrouwenfiguren een steeds terugkerend thema bleek, heb ik bij Annette van Stekelenburg in Den Haag lessen gevolgd in portret boetseren en heb ik een serie zwarte (power)vrouwen geboetseerd."

De tropische natuur is haar inspiratiebron, zo ontstaan de organische vormen die kenmerkend zijn voor haar werk. Ze maakt gebruik van verschillende materialen zoals klei, steen papier, en hout. "Jaren geleden tijdens een wandeling in Drenthe vond ik een mooi stuk hout en ik nam het mee. Toen ik het object ontdeed van alle rommel, schoonmaakte en schuurde, kwamen prachtige patronen tevoorschijn," vertelt Jacqueline. Sinds kort is deze creatieve duizendpoot aan de slag gegaan met papier-maché. "Ik wilde al jaren beginnen hiermee, omdat er door de corona-uitbraak allerlei activiteiten werden afgelast had ik ineens de tijd en de rust om dit eindelijk te doen. De eerste objecten die ik gemaakt heb zijn 2 vrouwen torso's waarbij ik papier heb gecombineerd met textiel."

Benieuwd geworden? In LOFT is een deel van haar werk te zien.



Simonne Goderis komt uit Vlaanderen, maar woont nu al 50 jaar in Den Haag, waarvan 24 in de Vruchtenbuurt. Ze heeft gewerkt als wijkverpleegkundige en was daarnaast altijd al creatief bezig. "Ik tekende en schilderde al veel met aquarel. Daarna heb ik in de jaren 80 een opleiding gedaan aan de Vrije Academie in Den Haag, waar ik op grote doeken met acrylverf ging werken," vertelt Simonne. Naast het abstract-realistische werk op doek is ze recent begonnen met het maken van etsen. Etsen is een grafische techniek waarbij het ontwerp meerdere keren kan worden afgedrukt. Voor de plaat waarin de tekening wordt 'gekrast' gebruikt ze dun plexiglas, waarna etsinkt of olieverf wordt opgebracht en de plaat met een vel papier door de pers wordt gehaald waarbij een afdruk achterblijft.

Haar inspiratie doet ze overal op. "Vaak zijn het dingen uit mijn omgeving die mij inspireren, zeker nu ik in coronatijd minder informatie en verhalen van anderen meekrijg. De laatste tijd heb ik vooral veel bloemen getekend, maar ook abstracte ontwerpen, portretjes van de kleinkinderen of details uit landschappen."

Er zijn op dit moment vier etsen van de hand van Simonne te bewonderen in LOFT.



Sona kunstwerk 2



Sona Sahakian is beeldend kunstenaar en is afgestudeerd aan de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten in Den Haag. Haar werk bestaat uit schilderijen, tekeningen, collages, foto's en films.

"Mijn werken gaan over de zoektocht naar innerlijke tijdsbeleving, waar herinnerin-

gen door fixatie en transformatie ervaarbaar worden gemaakt. De vergankelijkheid, de cyclus van het menselijk bestaan, het leven, de dood en wedergeboorte, spelen hierbij een belangrijke rol. Het vervormt onze werkelijkheid en stimuleert ons bewustzijn," vertelt Sona.

Haar installatie 'moracum' (vergetelheid) lijkt op grote hangende filmrollen. Deze bestaan uit foto's die Sona bewerkt heeft met water, om zo sporen van het verleden zichtbaar te maken. Voor dit werk is een bijzondere gebeurtenis haar inspiratiebron geweest. Haar overgrootvader overleed tijdens de Tweede Wereldoorlog en werd teruggebracht naar zijn vaderland Armenië. Toen haar familie de kist opendeelde om afscheid van hem te nemen, ontdekten ze dat zijn lichaam nog warm aanvoelde. In het ziekenhuis werd hij direct onderzocht en geopereerd, maar na een maand in coma kwamen de artsen tot de conclusie dat hij niet meer wakker zou worden. Haar overgrootmoeder nam hier geen genoegen mee en besloot hem thuis verzorgen. Na 7 jaar is hij, tegen alle verwachtingen in, toch wakker geworden. Hij heeft hierna nog een actief leven geleid en is 86 geworden.

Ook de reis die Sona heeft gemaakt door de bergen van Meghri in Armenië is een inspiratiebron geweest. "Tijdens deze reis kwam ik in aanraking met mijn innerlijke zelf," vertelt Sona. "De bergen gaven mij een magisch en nostalgisch gevoel, dit heeft mijn kijk op de wereld verrijkt en het bewustzijn van mijn bestaan hebben versterkt." Op dit moment is ze bezig met nieuw werk, waarbij licht en schaduw het uitgangspunt zijn. "Voor mij is licht de positieve kracht en de bron van het leven. We zouden een balans moeten vinden tussen zwart en wit, licht en donker. Het ene kan niet zonder het andere bestaan. In deze moeilijke tijden van corona moeten we strijden tegen de donkere momenten in het leven om te overwinnen."

Een deel van Sona's werk is op dit moment te zien in LOFT.



oana kunstwerk 2



Oana Tudose is geboren in Roemenië. Na haar studie architectuur verhuisde ze naar Nederland om de master Interior Architecture and Retail Design te volgen bij het Piet Zwart instituut, waar ze in 2014 haar diploma behaald heeft. Nu werkt ze als interieurarchitect aan verschillende grote projecten en daarnaast maakt ze creatieve

werken van wol.

"In 2017 ging ik op zoek naar een ander medium om me creatief mee te uiten. Zo ben ik gaan experimenteren met textielkunst gemaakt van schapenwol. Ik heb voor dit medium gekozen omdat in Roemenië wol als een onbelangrijk bijproduct gezien wordt en daarom verbrand of weggegooid wordt," vertelt Oana. "Door er textielkunst van te maken probeer ik bewustzijn te creëren voor het feit het niet nodig is om materialen links te laten liggen die eigenlijk prima te gebruiken zijn." De stukken die ze maakt hebben allemaal verschillende thema's die gerelateerd zijn aan Roemenië. "De werken zijn verdeeld in een soort hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk bestaat bijvoorbeeld uit een soort maskers die geïnspireerd zijn op Roemeense mythologie en rituelen, elk masker staat voor een andere figuur of geest uit Roemeense mythes. Veel van deze verhalen worden vandaag de dag nog steeds verteld op het platteland van Roemenië." De coronacrisis heeft voor haar twee kanten: "Het heeft me tijd gegeven om te reflecteren op mijn werk en mijn technieken en ideeën verder te ontwikkelen, maar doordat alles dicht is, is mijn werk vrijwel alleen nog online te zien. Ik denk dat het belangrijk is dat je kunst in het echt ziet om het helemaal te kunnen beleven en een gevoel te laten oproepen."

Voor deze hele beleving kan je haar textielkunst in LOFT bewonderen.

Aan de balie of online?

door Michiel van Butselaar



Naar Bennebroek

Bennebroek is een begrip in de Vruchtenbuurt. Ook bij de redacteur thuis is dat het geval. Met familie in het dorpje Bennebroek bij Haarlem, heeft de uitroep "Ik ga naar Bennebroek" altijd enthousiaste reacties in huis tot gevolg.

Maar op zoek naar de effecten van de lockdown op winkeliers in de Vruchtenbuurt, is de redactie beland bij Jeffrey Vink, eigenaar van ijzerwarenhandel Jac. Bennebroek in de Vlierboomstraat.

Opvallend: al bijna een jaar blokkeert een balie de ingang van de zaak. Aanvankelijk zonder scherm en na verloop van maanden en het toenemen van de restricties met meer bescherming, zoals een scherm. Aan de telefoon nemen we huidige situatie door.

Jeffrey: "Het is allemaal wat omslachtiger op het moment. Maar alles bij elkaar ben ik maar één dag dicht geweest. Tijdens eerste lockdownperiode heb ik alles in de winkel omgebouwd, zodat klanten toch nog terecht konden. We vallen onder de doe-het-zelf-branchen en daarom hoefden wij niet dicht zoals andere winkels dat wel moesten. We worden gezien als een essentiële dienst. Dan moet je denken aan een sleutel laten maken, maar ook als je kraan lekt, moet dat toch echt gerepareerd worden."

En je omzet? Is dat hetzelfde gebleven?

"Ik mag niet klagen. Ik heb de nodige nieuwe klanten erbij gekregen. Mensen gaan in deze tijd liever niet naar de grote en drukke doe-het-zelf-winkels. En ik denk dat door het thuiswerken veel mensen, tussen de middag, even hun klusmateriaal gaan kopen. Dichtbij huis."

Maar ik zie dat ik nu moet bellen?

"Ja, dat was al zo. Het click&collectsysteem zoals dat nu is ingesteld, geldt niet voor onze branche. Je hoeft dus bij ons niet 4 uur te wachten, maar je moet wel vooraf bestellen. Voor ons verandert er dus niet veel. Ik probeer me zo goed mogelijk aan de voorschriften te houden. Mijn enige doel is om zo snel mogelijk weer gewoon open te gaan. En dat kan als we ons allemaal goed aan de regels houden."

Heb je nog tips voor de lezers?

"Ja, gebruik deze tijd -waarin we toch niet zo ver op pad kunnen gaan- om je huis op te knappen. Om dat slot dat al die tijd al stroef opengaat, te vervangen. Bel en kom langs, dan help ik je op weg."

En verder: online winkelen in de Vruchtenbuurt

Daarnaast zien we ze veel door onze straten rijden: de busjes van DHL en PostNL. Vanwege de gesloten winkels, is online shoppen ook in de Vruchtenbuurt hot. Inmiddels kunnen de winkels in de Vruchtenbuurt weer open. Via het click&collect-systeem, kunnen klanten na een onlinebestelling 4 uur later hun bestelling ophalen. Landelijk heeft de detailhandel, volgens het CBS, in 2020 een recordjaar achter de rug met een groei van 5,9%. En vooral door supermarkten en webshops. Er werd 43% meer online omgezet in vergelijking met een jaar eerder. En dat ondanks of dankzij Corona? Pakketjes met goederen of kleding aan de deur zijn niet meer weg te denken uit het straatbeeld.

Primera in de Appelstraat is een centrale plek waar het gaat om de pakketbezorging. Als de redactie langsloopt, ligt er een stevig pak sneeuw in de straten. De gebruikelijke 6 volle karren, zijn wat leger. Maar in normale omstandigheden worden er twee keer per dag twee volle karren met pakketjes afgeleverd. Buurtbewoners kunnen dan die pakketjes dan komen ophalen. Met de retourzendingen erbij worden er dagelijks ongeveer 6 volle karren, ongeveer 60-80 pakketjes per dag, verwerkt.

Een medewerkster van de Primera legt uit: "Vooral Bol, Zalando en H&M zijn populair. En alle leeftijden bestellen online, jongeren, maar zeker ook ouderen. Je ziet ook de grootste formaten pakketten voorbij komen."

Maar de verloren omzet van de Primera wordt niet goed gemaakt door de toegenomen drukte van de pakketbezorging. "Nee, op de retourzendingen, verdienen we niet. Daarom zijn we blij dat het click&collectsysteem is ingevoerd. Dan kunnen klanten weer gewoon hun sigaretten en andere spullen bij ons kopen. Je moet wel 4 uur laten zitten tussen bestellen en ophalen, maar alles beter dan dicht blijven. En tegelijk: alles moet veilig kunnen."

De rij achter de redacteur neemt alweer toe. Terwijl de pakketbezorger de sneeuw trotseert om weer bij de thuiswerkende buurtgenoot zijn bestelling af te leveren, blijft het beeld dat we van de moeilijke omstandigheden het beste hebben gemaakt in de Vruchtenbuurt.

n+u
COFFEE & MORE
AMSTERDAM ■ ■ ■ EST. 2020



nu verkrijgbaar
bij Porte Reffe
Vlierboomstraat 582-584

www.npuc.nl

WOLVILTEN
WORKSHOP
CURSUS DIY
KUNST
DESIGN
inspiratie
techniek
ontwerp
viltflexplek.nl



viltflex
plek

jac. bennebroek

Service & kwaliteit

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

www.jacbennebroek.nl  

Sleutels klaar terwijl u wacht!



M&O

FYSIOTHERAPIE
ORTHOPEDISCHE MANUELE THERAPIE
OSTEOPATHIE | SPORTFYSIOTHERAPIE
GERIATRIE FYSIOTHERAPIE
GESPECIALISEERDE
FYSIOTHERAPIE AAN HUIS
EPTA VOOR PEESONTSTEEKINGEN
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

Europese jingles uit de Vruchtenbuurt

door Michiel van Butselaar

ALS WE IN DE AUTO OP PAD GAAN, HOREN WE HET MEERDERE KEREN PER UUR. DE JINGLES VAN DE RADIOZENDERS. EÉN VAN DE MAKERS VAN DEZE JINGLES WOONT EN WERKT BIJ ONS IN DE VRUCHTENBUURT. EN HIJ WERKT IN HEEL EUROPA.



Zangeressen en zangers worden overgevlogen voor opnames in zijn geluidsstudio in de Vruchtenbuurt. Maar hij heeft zelf ook een bekende stem. Wie is hij?

In een totaal geluiddichte studio- met boxen op maximale volume horen de burens nog niets- wordt de redacteur rondgeleid. Indrukwekkende apparatuur, grote boxen, een aparte zangruimte, het is er allemaal.

Harmen Sipkema: "Ik heb meegewerkt aan vormgeving van voornamelijk de grotere stations in Europa gedaan zoals Kronehit (Oostenrijk), NRJ (uitgesproken als Energy, Frankrijk), RMF Maxx (Polen), Europa Plus (Rusland), Studio Brussel (België) en in Nederland voor stations als 3FM, 100%NL en QMusic. Radiovormgeving, ook wel branding & imaging genoemd is de oorspronkelijke start geweest van mijn bedrijf, Polycorp Media. Ik werkte voor vormgevers als Cue Creative, VHU/ Pure Jingles, Brandy en heb voor deze klanten gecomponeerd, zangarrangementen gemaakt, opnames verzorgd en productie gedaan. Dat zijn dus de bedrijven waar ik voor heb gewerkt die op hun beurt weer de contracten bij de bekende radiostations binnenhalen."

Contracten? Dat klinkt als een industrie.

"Dat is het ook. Het gaat om best grote contracten. Maar ik bemoei daar niet mee, hoor. Met dat binnenhalen van de contracten. Ik word zelf ingehuurd. Momenteel werk ik vooral voor een Duitse klant, een onderdeel van een radiobedrijf met grofweg zo'n 30 stations. Hiervoor componeer ik niet, maar doe het grootste deel van wat eraan komt in het productieproces. Ik mix en master de muziek van de jingles die ze me aanleveren in losse sporen (ergens tussen de 20 en 50 sporen), ik schrijf de zangarrangementen bij deze jingles, neem 't op en doe alle nabewerking op de zang zodat 't een match is met de hits die het station draait. Hiervoor worden normaal gesproken zangers en zangeressen ingevlogen uit allerlei landen, de uitspraak van een stationsnaam en de slogan is cruciaal en moet dus bijna altijd door een native speaker gedaan worden. Ik heb ook veel in buitenlandse studio's gewerkt."

Dat wist ik niet. Dat is een hoop werk!

"En dat inderdaad voor bijvoorbeeld 15 sec herkenning op de radio. In die 15 seconden moet dan wel alles zitten: een opening, een opbouw, een break, een climax en een slot. De jingles worden in veel verschillende lengteversies geëdit, variërend van 2 seconden tot 2 minuten. De pakketten waarin zoiets tegelijk besteld wordt (door een radiostation bij het jinglebedrijf) bestaan vaak uit 8 tot 15 jingles, in uitzonderlijke gevallen zelfs 30 tegelijk."

Wat is je achtergrond, hoe ben je zo ver gekomen?

"Ik heb aan het conservatorium gestudeerd. Sonologie, dat is compositie van elektronische kunstmuziek. Ik vond dat een hele interessante en verrijkende studie vond, waar ik met plezier op terugkijk! Nadeel is alleen dat daar geen droog brood mee te verdienen is. Ik werkte in 1999 bij Carvin Music in de Torenstraat en daar raakte ik met een klant in gesprek. En die klant maakte de vormgeving van -toen nog- Radio 3. Ik heb hem daarbij een keer geholpen. Zo ben ik begonnen. Die klant trouwens bij wie het voor mij allemaal begonnen is van Cue Creative: Eelco Wijninga. Ik ben hem nog steeds dankbaar dat hij mij dit wereldje heeft ingetrokken."

Maar ik denk altijd dat jij de stem van de radio bent?

"Ja, dat doe ik er naast. Dat klinkt heel simpel, maar je moet wel precies de juiste snaar raken. Je moet een goed tekstbegrip hebben. Dus intonatie, volume, tempo, alles moet kloppen. Als voice-over en stemacteur spreek ik documentaires, radio- en tv-commercials, voicemails/telefoonssystemen, bedrijfsfilms en zelfs speelgoed in. Ik neem alleen mijn eigen stem op, en voornamelijk voor de Nederlandse markt. Een voorbeeld? Ik heb voor het UMC Groningen verschillende instructievideo's ingesproken. Ik heb ook voice-mails ingesproken voor een hoop andere bedrijven, bijvoorbeeld recentelijk voor een farmaceut. Maar ik ben bijvoorbeeld ook de stem van de billboards ("dit programma wordt mede mogelijk gemaakt") van Southern Comfort en tv-commercials van Spar.

Als je iets wilt horen, moet je naar www.stemharmen.nl gaan!"

Bloeiend Westduinpark

door Esther Musch

MIJN EERSTE INTERVIEW VIA DE TELEFOON DOOR ALLE MAATREGELEN. NIET VIA ZOOM
WANT MONICA HOOGDUIN HOUDT HAAR PRIVACY GOED IN DE GATEN EN HEEFT GEEN CAMERA.



Aan WhatsAppen en dergelijke doet ze ook niet en eerlijk gezegd bewonder ik dat. Niet meegaan met de mainstream. Haar stem klinkt enthousiast en af en toe moet ik haar afremmen, zoveel informatie wil ze kwijt. Ik hoop dat het mij lukt om haar enthousiasme op papier vast te leggen.

De aanleiding

De aanleiding was wat minder, het gevolg was de moeite waard. Monica liep hard in de duinen. De liefde voor de duinen heeft ze meegekregen van een tante die haar als kind daar vaak mee naar toe nam. Ze kreeg artrose in haar voet en vanaf die tijd is ze gaan



wandelen in diezelfde duinen. 'Je ziet toch meer als je wandelt,' begint ze haar verhaal. 'Ineens viel het mij op dat er veel verschillende bloemen in de duinen waren. Ik heb geen verstand van bloemen, maar mijn interesse was gewekt. Op de rest van mijn wandelingen maakte ik foto's van al die bloemen en ik wilde in kaart brengen wat er precies groeide. Al vrij snel ontstond het idee om een boekje te maken.'

Een boekje maken? Maak je wel vaker boekjes van dingen?

'Nee, dat had ik nog nooit gedaan. Weet je dat ik echt geen idee heb waarom ik dit idee gekregen heb? In ieder geval wilde het mij niet meer loslaten. Misschien is de reden wel mijn tante, die is in de winter van 2018 overleden. Als dat zo is, is het onbewust, ik vind de gedachte wel mooi.'

Je hebt of liever had geen verstand van bloemen. Waar begin je dan?

'Dat was nog wel een uitdaging die heel veel tijd heeft gekost. Ik ben het internet gaan afstruinen om te ontdekken hoe de bloemen heten. Ik kwam op internet Niels Eimers tegen, een ecologisch en botanisch onderzoeker. Hij heeft mij geholpen met de bloemen die ik niet kon determineren (naamsbepaling). Ik wilde een niet al te dik boekje maken omdat ik wilde dat het handzaam zou zijn. Een boekje wat mensen mee kunnen nemen naar de duinen om de

bloemen op te zoeken. Ik had veel meer foto's gemaakt dan in het boekje konden dus heb ik ook een website gemaakt. Ik vond het zonde om al die foto's niet te gebruiken.'

Je hebt foto's gemaakt in het Westduinpark en de bosjes van Poot. Hoe was dat om te doen?'

'Als eerste wil ik zeggen dat ik geen professionele fotograaf ben, het is mijn hobby. Eerder maakte ik veel foto's van open landschappen, de zee, zonsondergangen en dergelijke. Nu ging ik liggend op de grond foto's van bloemen maken. Dat is in de bosjes van Poot niet echt heel fijn om te doen trouwens. Daar lopen veel honden los en blijkbaar dachten ze dat ik een hond was als ik op de grond lag. Ook moest ik uitkijken voor hondenpoep. Wat wel heel leuk was dat ik mensen tegenkwam die mij vroegen wat ik aan het doen was. Mensen reageerden zo enthousiast dat ik hun mailadres kreeg omdat ze het boekje wilde hebben. Ook werd ik veel aangesproken met "oh u bent de mevrouw van het boekje". Heel leuk! Ik ben zo blij met het resultaat en ik kreeg ook mooie reacties.'

Stel nu de lezer van de Vruchtenpers wil meer weten. Wat moeten zij doen? Ze kunnen kijken op de website <https://www.bloeiendwestduinpark.com/> of een email sturen naar info.bloeiendwestduinpark@gmail.com. Het boekje kost maar 15 euro en heeft het formaat van een wat grotere agenda.

Corona met de blik van een vijfjarige

door Esther Musch



Via de media horen we verontrustende verhalen over de kinderen die niet naar school kunnen. Ik wilde wel eens weten hoe mijn buurmeisje Philou van vijf jaar dat ervaart. Een vijfjarige interviewen is een vak apart heb ik geleerd. Gelukkig heb ik twee jonge katjes. Die hebben aandacht gekregen, terwijl ik mijn vragen op haar afvuurde.

Waar zit je op school en wie zijn je juffen?

Op de Zonnebloem en juf Yvonne en juf Daisy zijn mijn juffen.

Hoe vind je het om niet naar school te kunnen gaan?

Leuk want dan kan ik thuisblijven.

Wat doe je dan thuis?

Ik zit op TikTok en heb al honderd filmpjes gemaakt. Ook heb ik vijftientig volgers (NB: Ik wist niet dat er al zulke jonge influencers bestonden). Teken en vind ik ook leuk en spelen met mijn kat Floor. Met mijn buurmeisje Aimee ga ik buiten skeeleren. Met papa ben ik op speeltuinenjacht geweest.

Mis je je juffen en klasgenoten niet?

Jawel, maar ik vind het fijn om thuis te zijn en te spelen. Ik mocht soms ook in de woonkamer slapen.

Is er iets wat je minder leuk vindt door corona?

We krijgen minder visite en dat vind ik wel jammer.

Hoe is het voor je dat papa en mama thuiswerken?

Leuk, want dan kan ik doen wat ik wil.

Maandag moet je weer naar school. Hoe vind je dat dan?

Dat vind ik ook leuk want dan is Nina jarig en op school kan ik buitenspelen.

Heel veel meer kreeg ik er niet uit. Het is mij wel duidelijk geworden dat Philou geniet van de aandacht van haar ouders. Zij ervaart het niet naar school gaan en corona in zijn algemeenheid, niet als problematisch. Gelukkig maar. Natuurlijk hangt het van de leeftijd af en van de thuissituatie. Toen ik Philou naar huis bracht, wilde ik ook van haar moeder weten hoe zij het ervaart.

'Wij mogen niet klagen, wij hoeven onze kinderen geen les te geven. Met z'n tweeën werken we in shifts. Als ik eerlijk ben, heb ik het als heel knus ervaren, we zijn veel met z'n vieren opgetrokken en dat is ook bijzonder. En ja, soms is het zwaar, als er gewerkt moet worden. Vooral die van twee heeft veel aandacht nodig. Het is beter dat maandag de scholen weer open gaan maar toch ga ik het ook missen.'

Ik vind het fijn dat er ook kinderen zijn die er niet al teveel onder lijden. Dat positieve geluid van een vijfjarige, ik had het even nodig. Dus dank je wel Philou!

Behoeft u aan (gratis) juridisch advies?

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

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

Bij (huis)notaris Germaine Olde Heuvelt-von Bannisseht kunt u terecht voor alle vragen op notarieel gebied zoals bijvoorbeeld over wijzigingen van een appartementensplitsing, het oprichten van een B.V. of het maken van een testament of samenlevingscontract. Ook kunt u bestaande stukken (testamenten, huwelijksvoorwaarden, samenlevingscontracten) laten beoordelen; zijn ze nog steeds up-to date? Het is aan te raden een dergelijke check eens in de vijf jaar uit te laten voeren. Wanneer is dat bij u voor het laatst gebeurd?

Wilt u intussen een kosteloos (eerste) advies van (huis)notaris Germaine of (huis)advocaat Eric-Jan in Wijkgebouw De Abri? Maak dan een afspraak via het betreffende kantoor onder vermelding van "VruchtenPers".

Mocht een afspraak in de Abri bezwaarlijk zijn bestaat ook de mogelijkheid van een telefonisch consult en/of de mogelijkheid van videobellen.



Drost Juten Netwerk Notarissen
Germaine Olde Heuvelt-von Bannisseht
T 070 – 342 51 00
E notarisgb@dorstjuten.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, lijdans, 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 lijdans zijn goed bezocht en hebben de enthousiaste deelnemers veel plezier gegeven.

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

Coronastress, wat te doen?

door Michiel van Butselaar

Nu iedereen opgesloten zit in het eigen huis, de muren op ons afkomen, werk gewoon doorgaat, de kinderen thuisonderwijs krijgen, maar ook onze sociale bezigheden zijn weggefallen, begint het voor iedereen moeilijker en zwaarder te worden. En we moeten door, tanden op elkaar en doorzetten. Er zit niets anders op. Maar hoe komen we deze rare tijden door, hoe maken we onszelf niet gek?

We spraken met Sophie Rutgers van The Stressmanagement Company. In 2012 is Sophie voor de liefde in onze buurt komen wonen. Vijf jaar geleden heeft ze haar bedrijf opgericht. Aan het bedrijf zijn verschillende coaches & trainers verbonden. Haar missie is het burn-out-vrij krijgen van Nederland. Sophie: "Een stip op de horizon is dat, onze missie. Je moet durven dromen. Na een studie internationale bedrijfskunde en een internationale carrière, ben ik mij meer en meer gaan afvragen welke baan echt bij mij paste. Ik realiseerde mij dat het prikkelen van mensen, ze verder brengen in het leven, mij blij maakte. En na weer een dip in mijn werk, heb ik besloten dat ik voortaan blij thuis wilde komen. En dus ben ik begonnen met mijn bedrijf."

Dat klinkt stressvol

"Ja, een eigen bedrijf en ondertussen drie kinderen die geholpen moeten worden met school...denk maar niet dat ik geen stress ken. Ik heb wel geleerd, nadat ik zelf een burn-out heb gehad, om op tijd de signalen te herkennen. En vooral, om daar ook naar te handelen."

Wat kun je onze lezers meegeven, als tips, om deze rare tijd door te komen?

"Dat is uiteindelijk heel individueel. Ik zal je een aantal tips geven, maar iedereen moet zelf kijken wat voor hem of haar werkt. De eerste vraag is echt nadenken over de vraag: wat geeft mij energie? Waar word ik blij van? Dat kan van breien zijn, maar voor tieners juist een potje Fifa."

Maar neem ouderen, waar begin je in deze tijd?

"Wat echt voor iedereen goed is: elke dag tenminste een halfuur naar buiten. Even bewegen, een frisse neus halen. Je kan hardlopen, wandelen of een rondje met de rollator. Als je maar naar buiten gaat, elke dag. Ken je de app een Ommetje van de Hersenstichting? Dat is een handig hulpmiddel. Buitenlucht en bewegen helpen ook echt tegen sombere gevoelens."

En verder?

"Voor de mensen die thuiswerken: neem echt pauzes! Ga niet naast je computer lunchen. We neigen naar alleen maar doorgaan, want we zitten er toch. Het is echt niet goed voor je. Wissel van houding achter je beeldscherm. Is staand werken een optie? Gewoon je beeldscherm op een stapel boeken zetten. Werk vergaderingen wandelend en bellend af. Maar vooral: voorkom dat je overdreven efficiënt gaat plannen: overleggen strak achter elkaar plannen. Dat breekt je op. En tot slot probeer na een werkdag op zolder, door even naar buiten te gaan of even te sporten, echt los te komen van je werk. Daar heb je normaal woon-werk-verkeer voor, maar nu moet je ook even uitschakelen. De druk op veel mensen is heel hoog vanuit het werk, zeker in combinatie met kinderen. Maar juist ook alleenstaanden zijn geneigd veel langer dan nodig door te werken. Ze kunnen toch nergens heen."

En als je niet werkt of sowieso veel thuis bent?

"Wissel de avondactiviteiten meer af. We kijken veel meer TV. Dat kan een keer, maar je wordt er echt suf van. Probeer eens iets anders: een puzzel, een spelletje, breien, een wandeling met een vriend of vriendin. Je kunt ook quizjes doen online of samen borrelen online. Probeer afwisseling te krijgen in de dagen. Maar weet je wat ook echt belangrijk is? Gebruik minder je telefoon. Zet je notificaties uit. Laat dat ding eens liggen. Kom tot rust."

Wat merk jij in je praktijk? Voor Corona en nu?

"Dat is wel bijzonder om te zien. Je hebt twee richtingen: mensen die blij zijn dat er even geen verplichtingen zijn. Die goed gedijen bij de rustiger tijd. En je hebt mensen die echt de sociale interactie missen. Die missen de praatjes bij het koffieapparaat, in de kroeg, die missen het uitgaan. Maar Nu het zo lang duurt, slaat ook de eenzaamheid toe. Dat gold misschien al voor ouderen, maar dat is nu nog meer. Iedereen heeft uiteindelijk aandacht en een knuffel nodig."



Voor meer informatie over The Stressmanagement Company:
www.thestressmanagementcompany.nl



zinaaz

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

Op naar de zomer!

WE ZIJN NOG STEEDS IN LOCKDOWN, WE KUNNEN DE ACTIVITEITEN IN DE ABRI DUS NOG NIET OPPAKKEN. MAAR DE ACTIVITEITENCOMMISSIE IS ACHTER DE SCHERMEN WEL ACTIEF, ZODAT WE IN DE STARTBLOKKEN STAAN VOOR ZODRA HET WEER KAN.



Online hebben we de afgelopen periode wel een aantal activiteiten aangeboden; een workshop 'leren Zoomen', een gratis tekenles voor kinderen en een online ontmoeting met 'voorlezen uit eigen werk'. Zoals ieder jaar hebben we ook voor 2021 een jaarplan geschreven. Dit jaarplan vindt u op de site van de AC. Bestaande activiteiten zoals bijvoorbeeld de koffieochtenden, mahjong, de VruchtenAcademie, enz. worden voortgezet, nieuwe gaan we proberen op te zetten.

Waar we heel blij mee zijn is dat een aantal bewoners zich hebben gemeld om mee te denken en doen. Nu hebben we dus ook, naast het vaste AC team, een aantal meedenkers! En, zodra het kan, gaan we ook dankbaar gebruik maken van die mensen die zich hebben opgegeven om ook mee te werken.

En ook heel fijn is dat we via de mail leuke ideeën krijgen aangereikt voor activiteiten in de wijk. Zo heeft een van onze medebewoners ons gevraagd of we in het laatste weekend van juni (midzomerfeest) een muzikale toer door de wijk zouden willen organiseren. Ingegeven door de voorspelling die de directeur van Pfizer onlangs deed op de tv dat we eind juni weer veel meer kunnen. Daar willen wij natuurlijk graag mee aan de slag! Hierbij dus de oproep aan eenieder die hieraan mee wil doen/denken.

Mail ons: ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Wilt u door ons op de hoogte worden gebracht en gehouden van (ook toekomstige) activiteiten? Geef u dan op voor de mail lijst van de AC door ons een mailtje te sturen (ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl)

Over de workshop 'Leren zoomen'.

Deze workshop werd gratis aangeboden en bestond uit twee bijeenkomsten, online uiteraard. Doel van de workshop was dat de deelnemers makkelijk mee kunnen doen aan allerlei online (vaak gratis) activiteiten of workshops die veel gegeven worden in coronatijd. Doel was ook dat als een wijkbewoners zelf iets via Zoom wil organiseren, dat dat ook kan. Vier enthousiaste wijkbewoners hebben zich aangemeld. Als eerste kregen zij een stappenplan in hun mailbox wat zij moesten doen om deel te kunnen nemen. Als je namelijk mee wilt doen aan een leuke workshop die via zoom gegeven wordt, dan ontvang je een link waarop je moet klikken.

De stappen die je dan moet doen zijn niet ingewikkeld, maar een stappenplan helpt. Zo lukte het iedereen zonder probleem in de meeting te komen. Verder weten deze bewoners nu hoe je documenten kunt delen zodat iedereen deze kan zien en hoe je andere mensen kunt uitnodigen. Vooral in deze tijd is dat best belangrijk, omdat we elkaar in het echt minder vaak kunnen zien. Via zoom zie je elkaar in het groot en kan je met elkaar praten. Na de eerste bijeenkomst kregen de deelnemers huiswerk op. Zij moesten elkaar gaan uitnodigen en zij moesten oefenen met documenten delen. De groep was echt enthousiast en hebben het huiswerk zeer serieus genomen. Leuke bijkomstigheid was dat buurbewoners elkaar weer iets beter hebben leren kennen. Bij de tweede bijeenkomst werd duidelijk dat zij goed hadden geoefend en de workshopgever werd blij van het enthousiasme.

De VruchtenAcademie biedt bij voldoende belangstelling met alle plezier nog een gratis workshop 'Leren zoomen' aan! Leeftijd maakt niet uit. Het enige wat u nodig heeft is een laptop/computer met microfoon en camera.

Wilt u zelf graag een gratis workshop via zoom geven aan de bewoners van de Vruchtenbuurt? Dat kan via de VruchtenAcademie. U kunt dan een mail sturen naar ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl. Laten we elkaar helpen deze tijd zo leuk mogelijk door te brengen!

Muzikanten van de Vruchtenbuurt, opgelet!

Op de langste dag van het jaar met inmiddels veel meer mensen gevaccineerd tegen corona, is er alle reden om de -muzikale- bloemetjes buiten te zetten!

Daarom heeft de activiteitencommissie het voornemen om een muzikale toer organiseren op zondag 20 juni tussen 13.00 en 17.00 uur. Wel coronaproof natuurlijk, dus met inachtneming van 1,5 meter afstand.

Lees er alles over op onze site wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Winterwonderland in de Vruchtenbuurt

foto's: Michiel van Butselaar



Quiz : bomen, planten en dieren

In onderstaande zinnen zit een boom, plant of dier verstopt. Als de plant, boom of dier letterlijk genoemd worden is dat niet het goede antwoord, want de opgaven zijn weer cryptisch.

1. Het hinnikt maar is geen dier.
2. Hij draagt een halsband en maakt veel lawaai.
3. De c komt vóór de koe.
4. Hij is bruin, is een vis, maar heeft geen kieuwen.
5. Haal een o uit de oregano en hij loopt achteruit.
6. Dit reptiel moet nodig naar de optciën.
7. Er zijn dit jaar meer koetsen verkocht dan vorig jaar.
8. Zij maakte een "vogeltje" met gymnastiek.
9. Alles aan die boom is krom en geel.
10. De aanvoerder riep: "en nou de boom erin!"
11. Hij is gek op boeken en hij verslindt ze.
12. Die Ferrari is een rijkeluiswens.
13. Wie kent de vroegere minister Kals nog?
14. Ltoceo.
15. Haal het dier uit de piraat.
16. Een groen insect met lange poten in de kerk.
17. De snaren van het gitaartje zaten in een verkeerd lichaam.
18. De voetballer stak snel z'n been uit en hup daar ging z'n tegenstander tegen de vlakke.
19. De bark is een ouderwets schip..
20. Oom Ger stak z'n duim op toen zijn zoontje scoorde.

Stuur je oplossing van deze puzzel uiterlijk vrijdag 14 mei om 20.00 naar: roelsauerbreij@hotmail.com of bezorg deze in een enveloppe met naam, adres en telefoonnummer bij het wijkgebouw De Abri, Abrikozenstraat 207. Uiteraard ook dit keer ontvangt de winnaar een kadobon van € 25,00!

Oplossing van de quiz uit VP4:

1. Kreeft
2. Zeeduiwel
3. Koffervis
4. Tonijn
5. Blauwe vinvis
6. Hamerhaai
7. Oester
8. Kikker
9. Pelikaan
10. Mandarijneend
11. Schildpad
12. Goudvis
13. Koraal
14. Tuimelaar
15. Orka
16. Snoek
17. Wijting
18. Zwaan
19. Walrus
20. Anaconda

Winnaar van de quiz uit VP4 is: Gerard Verhoeven van de Thorbeckelaan. Van harte gefeliciteerd.

VruchtenPers Archief

Alle nummers sinds 2011 zijn digitaal gearchiveerd en te downloaden. Ga naar www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl en klik op Archief/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 (maar zie ook op deze pagina 'Belangrijk'). 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.

Belangrijk:

Omdat de coronacrisis nog niet onder controle is zijn de vaste evenementen in De Abri vooralsnog geschrapt. Wel kan op incidenteel niveau van De Abri gebruik worden gemaakt, waarbij natuurlijk het voldoen aan de corona-maatregelen een vereiste is.

Voor nadere informatie over de mogelijkheden van huren kunt u bellen met het secretariaat op nummer 070-323 19 30, of mailen naar info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

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: 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 Karlijn Glasbergen, met bijdragen van Roel Sauerbreij, Steven Oemar en anderen.
Correcties: Wout Verheij
Fotografie: Michiel van Butselaar, Esther Musch, Isabella Spaans, Karlijn Glasbergen, en anderen.
E-mail: info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl
Vormgeving: Studio RIK, Den Haag.
Drukwerk: drukkerij Quantas, 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 oplage van 5350 stuks en wordt huis aan huis in de Vruchtenbuurt verspreid. Sluitingsdatum kopij volgende nummer 16 mei 2021, geplande verschijningsdatum: 13 juni 2021.

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 Raadslieden		070 – 353 75 00
<i>Afspraak voor spreekuur via Klantenservice</i>		
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

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 kunstgebiten
- 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

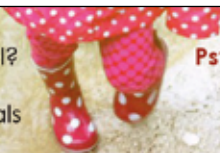
Tel. 070 3250158

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**

VAN GROOT TOT KLEIN, BELDERBOS ZAL ER VOOR U ZIJN.



Laan van Meerdervoort 708a - 2564 AM Den Haag

T: (070) 368 94 96

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