

WE RAKEN
DE ABRI KWIJT!

CATAMARAN
ZOEKT OPSTAPPERS

ONDERZOEK
'ERVARINGEN
HULPMIDDELEN'



GARANTTWEEWIELERS
 GARANTTWEEWIELERS
 GARANTTWEEWIELERS

GARANT
TWEEWIELERS
UW FIETS, ONS VAK

UW FIETS ONS VAK

Direct uit voorraad leverbaar!
 Meer dan **100 A-merk** modellen direct uit voorraad leverbaar! Bezoek onze website de actuele voorraad of kom gelijk langs in onze showroom. De koffie staat al klaar!

www.garantwewielers.nl



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



BOSCH

eBike Service



VOLLEDIGE
SERVICEBEURT
NU VOOR MAAR

€59,95

070 - 780 9 780

Laan van Meerdervoort 612, 2564 AK Den Haag

7RIH

HUYSER

RATAVUE

UNION

SPARTA

BALKHOF

DRE
AUTOBEDRIJF

reparatie van alle merken

38

✓ APK
 ✓ AIRCO
 ✓ EV AUTO'S

✓ BANDEN
 ✓ REPARATIE
 ✓ ALLE MERKEN

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

Persoonlijk, helder & vakkundig

CITROËN MERKSPECIALIST PEUGEOT
 Mandarijnstraat 38
 2564 SZ DEN HAAG
 INFO@AUTOBEDRIJFDRE.NL
 070-3154550
 AUTOBEDRIJFDRE.NL

SEGBROEK
UITVAARTVERZORGING

Dag en nacht bereikbaar:
070 362 59 61



Uitvaartwensen vastleggen

Vrijblijvende kostenopgave

Crematie - Begrafenis

Natuurbegraven

Repatriëring

www.segbroekuitvaart.nl

Stadhoudersplantsoen 68



13

BOEKENWURMEN
OPGELET!



15

WE RAKEN
DE ABRI KWIJT!



30

DE OVEREENKOMST
TUSSEN SOEP EN
SCHRIJVEN LEER JE
IN HET
SCHRIJFCAFÉ



35

DE HOLISTISCHE
PRAKTIJK
VAN MANON SIMONS

Inhoud

- 4** Vooraf
- 5** Uit en over de wijk
- 7** Straatvertegenwoordigers
- 8** Activiteitencommissie
- 9** Van de wijkagent
- 11** In gesprek met ...
- 12** Hoe is het nu met...
- 14** Catamaran zoekt opstappers
- 17** Duurzaamheid
- 20** Groene Vruchtenbuurt
- 23** Column makelaar
- 23** Wie ben ik?
- 24** Vruchtenbuurtvraagje
- 26** Onderzoek
'Ervaringen hulpmiddelen'
- 29** Coördinator van de
straatvertegenwoordigers
aan het woord
- 31** Vrijwilliger in de buurt
- 33** Snaren sparen
- 35** De holistische praktijk
van Manon Simons
- 36** Schrijvers en literatuur
in de Vruchtenbuurt
- 38** Colofon en telefoonnummers

VOORAF 't Kan verkeren ...

NA DE VORIGE EDITIE VAN DE VRUCHTENPERS WAREN WE ALS BESTUUR VOORAL
BEZIG MET HET JAARVERSLAG 2023 EN HET JAARPLAN 2024, INCLUSIEF BEGROTING.
BEIDE TER VOORBEREIDING OP DE BESPREKING TIJDENS DE ALGEMENE
JAARVERGADERING OP 27 JANUARI. ALSOF ALLES BIJ HET OUDE ZOU BLIJVEN.

Anderhalf uur voor aanvang van de Jaarvergadering ontvangen we het bericht dat de huur van de Abri, ons buurthuis, werd opgezegd. En toen was alles ineens anders.

Sindsdien hebben we veel reacties ontvangen. Van buurtbewoners met suggesties, van de gemeente met het aanbod voor ondersteuning, van politieke partijen met uiting van bezorgdheid en hulp. Dat hebben we erg gewaardeerd, nogmaals onze hartelijke dank daarvoor!

We hebben niet stilgezeten. Inmiddels zijn we met meerdere locaties in gesprek, om in ieder geval de dagelijkse activiteiten te kunnen voortzetten. En we zijn hoopvol dat dat gaat lukken. De kans dat we weer een eigen buurthuis kunnen vinden in de buurt is echter heel gering; er is in de buurt nauwelijks aanbod van locaties en de enkele locatie die beschikbaar is, is te duur en vergt veel verbouwing. Maar, als we de activiteiten kunnen voortzetten, is dat al heel wat!

We zijn ook met de makelaar in gesprek over de ontruimingstermijn. De opzegging gaat uit van een ontruiming per 30 april a.s.. Dat is wel heel kort dag. Dus iedere verruiming helpt ons om te zoeken naar een goede locatie. En helpt ons om een bestemming te vinden voor de inboedel. Want er staan veel spullen in de Abri. Met name de kelder ligt nog vol met veel (al jaren ongebruikte) spullen.

We hebben in de laatste bestuursvergadering afgesproken dat we in beginsel tweewekelijks zullen communiceren over de laatste stand van zaken, via onze website, via Facebook, via de Vruchtenmail en via Hoplr. En we willen een wijkvergadering organiseren, waarin we iedereen die belangstelling heeft, informeren over onze zoektocht en de uitkomsten daarvan, en waarin we de alternatieven kunnen voorleggen. De voorlopige datum voor deze wijkvergadering is zaterdag 6 april, 15.30 uur. Dit is uitdrukkelijk nog een voorlopige datum, want is uiteraard afhankelijk van onze vorderingen. Maar schrijf deze datum toch alvast met potlood in je agenda! Uiteraard zullen we alle buurtbewoners op de hoogte houden van de definitieve datum, tijdstip en locatie!

En ondertussen gaan ook de gewone bezigheden door! Het Jaarverslag plus financiële verantwoording is, na goedkeuring door de Jaarvergadering, toegezonden aan de gemeente. Het Jaarplan 2024, inclusief begroting is eveneens goedgekeurd door de Jaarvergadering. Beide documenten zijn overigens te vinden op onze website, www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl. En we hebben de reguliere subsidies aangevraagd bij de gemeente, voor de Activiteitencommissie en voor het Groenteam. We hebben dit jaar tevens subsidie aangevraagd voor de financiering voor reanimatiecursussen; voor de cursussen is erg veel belangstelling, nu afwachten of de gemeente deze wil subsidiëren.

Kortom, werk genoeg! Dat brengt me op mijn laatste punt. We kunnen altijd hulp gebruiken om de buurt aangenaam, leefbaar en gezellig te houden. Dus mocht u belangstelling hebben om iets te doen voor de buurt, laat het ons weten!

En om helemaal af te sluiten: we hebben op 27 januari en 19 februari afscheid genomen van Jos Visser, onze coördinator van de straatvertegenwoordigers. Na zeven jaar inzet voor het Wijkberaad was dit afscheid zeer verdiend!! Jos, ga genieten van je vakanties!!

Hartelijke groet,

Michel



UIT EN OVER DE WIJK

Giga Kangoeroedag op HKV Achilles



In het voorjaar op 23 mei 2024, wordt opnieuw een Giga Kangoeroedag (GKD) georganiseerd. Dit sportspektakel voor kleuters van verschillende Haagse basisscholen, zal plaatsvinden op het sportveld van HKV Achilles (Pomonaplein 71, Den Haag). Vorig schooljaar hebben hier maar liefst 600 kleuters aan meegedaan.

De GKD is een onderdeel van het Haags Kangoeroeproject en wordt georganiseerd door studenten van verschillende Haagse sportopleidingen. De voorbereidingen voor deze dag zijn al gestart en in aanloop daarop, worden er ook korfbal clinics verzorgd op verschillende basisscholen.

Tijdens de GKD worden op het grote sportveld van Achilles diverse spelletjes uitgezet voor de kinderen die begeleid worden door de studenten. Samen bewegen en veel plezier maken met elkaar staat voorop, daarnaast willen we de kinderen laten kennismaken met de vereniging en hen enthousiast maken voor korfbal bij HKV Achilles.

Achilles is een korfbalvereniging in het hart van de Haagse Vruchtenbuurt die volledig gedragen wordt door de inzet van vrijwilligers.

De club is zich bewust van zijn verbindende positie in de wijk en kijkt verder dan zijn leden. Naast korfbal kun je er ook terecht voor tennisles, een potje jeu de boules of een Bootcamp workout. Door de opening van het nieuwe clubgebouw heeft de vereniging een flinke boost gekregen en biedt hiermee kansen om jong en oud, aan het sporten te krijgen.

Alles bij elkaar, veel leuks voor de kinderen om naar uit te kijken! Ben je ook nieuwsgierig geworden en wil je een keer meedoen met korfbal of een wedstrijd komen kijken? Iedereen is welkom! De koffie staat klaar en er zijn heerlijk belegde broodjes verkrijgbaar in de kantine. Op de website (www.hkvachilles.nl), is veel leuks te lezen over de club en kun je een berichtje sturen via het contactformulier.

namens de ledenwerf werkgroep HKV Achilles

Janneke van Pesch, Marjolein Kraak-Loo,
Miriam van Vliet, Lucien Weide,
Sanneke Houwing

Mantelzorger App: de app die mantelzorgers helpt om de zorg te delen



De Mantelzorger App is een gratis app die je ondersteunt bij het organiseren en regelen van de zorg voor je kwetsbare dierbare. Je kunt de app gebruiken om een overzicht te krijgen van bijvoorbeeld de komende afspraken of om op de hoogte blijven van de gemoedstoestand van de zorgvrager. Ook kun je op een veilige manier chatten met andere mantelzorgers binnen de zorggroep, een logboek gebruiken voor alle activiteiten en een medicijnoverzicht bijhouden en hulp hierbij raadplegen.

De app is ontwikkeld door een team van experts op het gebied van mantelzorg, technologie en communicatie. Door het samenbrengen van deze expertises wordt een omgeving gecreëerd om

mantelzorgers te kunnen ontlasten, verbinden en te waarderen. Het team heeft de missie om de kwaliteit van leven van zowel mantelzorgers als zorgvragers te verbeteren.

De Mantelzorger App wordt aanbevolen door de GGD en heeft inmiddels meer dan 20.000 gebruikers. Het is een handige en betrouwbare app die het leven als mantelzorger een stuk eenvoudiger maakt. Kosteloos te downloaden in de App Store of Google Play Store.



Meer weten?

Bezoek dan de website
<https://mantelzorger.app/>
of neem contact op via het contactformulier
op de website.



De VruchtenPers niet ontvangen?

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

UIT EN OVER DE WIJK



Kleurplaat

Van de kleurplaat in het Kerstnummer kwam maar een inzending binnen. Gezien de leeftijd van de deelnemer wilden we hier een aanmoedigingsprijs voor uitreiken, maar helaas ontbreekt elk adres.

Stuur een mail met je adresgegevens aan redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl en we maken het alsnog in orde.

Een buurtactiviteit organiseren: makkelijker dan je denkt!



De zomer is bij uitstek geschikt om samen met je burens een buurtactiviteit te organiseren. Stadsdeel Segbroek biedt subsidie tot 1.500 euro voor een buurtactiviteit of evenement in de Vruchtenbuurt als die bijdraagt aan de levendigheid in

de wijk en het verbeteren van de sociale samenhang. Het Wijkberaad Vruchtenbuurt helpt je hier graag bij!

In de wijk worden al veel buurtactiviteiten georganiseerd. In de straten: Aardbeistraat, Sinaasappelstraat, Meloenstraat, Moerbeiplein, Laan van Eik en Duinen, Mispelstraat, Frambozenstraat, Perenstraat, Ananasstraat en Vlierboomstraat is al eens een buurtactiviteit georganiseerd. De meeste van deze buurtactiviteiten worden elk jaar weer georganiseerd. Een buurtactiviteit kan ook een buurtbarbecue, straatfeest of andere activiteit zijn en is een leuke manier om mensen in de buurt te leren kennen.

Eigenlijk verdient iedere straat zijn eigen feest. En het organiseren van een straatfeest is makkelijker dan je denkt. En wist je dat je als straat niet alle kosten zelf hoeft te betalen? Voor de meeste buurtactiviteiten stelt stadsdeel Segbroek namelijk een activiteitsubsidie beschikbaar.

Zo werkt het:

Een aanvraag voor een activiteitsubsidie is eenvoudig te doen via de website van de gemeente Den Haag. Wijkberaad Vruchtenbuurt kan je daarbij adviseren. Als particuliere bewoner van de Vruchtenbuurt kun je voor een buurtactiviteit tot maximaal 1.500 euro subsidie ontvangen. De gemeente Den Haag stelt als aanvullende eis dat alle subsidieaanvragen van 750 euro of meer via een rechtspersoon gaan. Het Wijkberaad kan voor een buurtactiviteit als rechtspersoon fungeren en je helpen bij de administratieve voorbereiding en afhandeling.

Als je wilt dat Wijkberaad Vruchtenbuurt als rechtspersoon optreedt, neem dan contact op met het secretariaat (info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl). Let wel, een aanvrager van een buurtactiviteit blijft wel eindverantwoordelijk voor de juiste aanvraag/afhandeling.

Vergunning nodig?

Voor een buurtactiviteit als een straatfeest, optocht of festival heb je vaak een vergunning nodig. Wil je weten of je voor je buurtactiviteit een vergunning nodig hebt? De evenementenwijzer op de website van de gemeente geeft duidelijkheid. Bij de gemeente kun je vervolgens je evenement melden. Het Wijkberaad Vruchtenbuurt kan je hierbij adviseren.

Wijkberaad Vruchtenbuurt wenst je veel succes met het organiseren van een buurtactiviteit!

Zangvereniging Excelsior



Excelsior is een Haags koor dat al sinds 1881 bestaat. We repeteren op woensdagavonden in de Bosbeskapel. Dit jaar zingen wij de Matthäus Passion van J.S. Bach in Amare op Palmzondag. Dit doen wij voor het eerst onder leiding van onze nieuwe dirigente, de jonge Mirjam van den Hoek. Ik hoop dat dit iets is wat meer bewoners van de Vruchtenbuurt interesseert. Excelsior is een amateurkoor, maar wel één dat de muziek bijzonder serieus neemt en samen met de dirigent de diepte in duikt om ook echt alle facetten van die muziek tot uitdrukking te brengen.

Hoewel we op dit moment een flinke toestroom van nieuwe leden hebben, blijven goede zangers altijd welkom. Ook expats, die misschien slechts enkele jaren in Den Haag blijven, kunnen zich bij dit koor zeker thuis voelen.

Saskia Janyszek, Secretaris KZV Excelsior

Telefoon 0640651876

<https://www.kzvexcelsior.nl>

IVN-wandeling door de vruchtenbuurt

Op zaterdag 18 mei organiseert IVN Den Haag een wandeling door de Vruchtenbuurt, waarbij speciale aandacht wordt geschonken aan de bomen en planten, die je in verschillende straten kunt vinden en waar je als bewoner van deze buurt dagelijks van kunt genieten. IVN-natuurgidsen nemen je mee voor een wandeling van ca. 1½ uur. Samen ontdekken wat er te zien is. Ook onze niet zo opvallende straatplantjes en tuinvogels worden niet vergeten.

Aanmelden is niet nodig. We verzamelen om 10.30 uur op de hoek Abrikozen- en Meloenstraat en lopen met je door bijna de hele wijk. Beleef de natuur, vlakbij huis! De lente is om de hoek. IVN-wandelingen en –excursies zijn gratis en voor iedereen toegankelijk. Inlichtingen Rob Meyer IVN Den Haag tel. 06-20568114 en op de website www.ivndenhaag.nl



Loek de Grijter
070-3234030
Aalbessenstraat
en Pomonaplein



Emanuel van der Kallen
070-3559466
Aardbeistraat en
Mispelstraat



Cliff en
Shirley Neervoort
06-14 596 923
Abrikozenplein
Pompoenstraat



Eline Le Mair
06-10 753 559
Bosbesstraat



Brigitte Leeuwerink
06-20 728 459
Citroenstraat



Michiel Vos
06-12 382 371
Druivenstraat



Roel Praat
070-3238850
Frambozenstraat



Patricia
Vermeulen-Mooiman
Goudreinetstraat
06-477 754 11



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



Anneke van Dijk
06-24 209 595
Laan van Meerdervoort



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



Wout Huizing
06-45 484 877
Mandarijnstraat



Sophie Baltink
06 153 43 882
Meloenstraat



Thea van Aanhout
070-3688954
Morelstraat



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



Ineke de Jong
06-12 252 768
Perziklaan,
Kruisbessenstraat



Henk van den Berg
06-15 511 906
Pomonalaan



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



Dave Ormel
06-50 233 245
Tomatenstraat

Hierboven staan onze straatvertegenwoordigers op volgorde van de straten die zij vertegenwoordigen.
Staat uw straat er niet bij? En wilt u meer weten over meedoen? Bel eens met het Wijkberaad op 070-3231930..
Of stuur een mail aan info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl.

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

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

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

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

ACTIVITEITEN COMMISSIE

Muziek voor de kleintjes



De wintercursus is weer van start gegaan met een groep dreumesen en een groep peuters op maandagochtend in Lunchroom op de Hoek en het is weer reuze gezellig! We zingen en bewegen en maken ook kennis met verschillende instrumenten, klanken en andere materialen.

De volgende cursus staat al gepland.

Dit keer op de woensdagochtend 17 april, 1, 15 en 22 mei, 5 en 19 juni 2024.

Voor dreumesen van 1 tot 2,5 jaar van 10.00 uur tot 10.30 uur,

Voor peuters van 2,5 tot 4 jaar van 10.45 tot 11.15 uur.

Heb je vragen, of wil je je al opgeven met je (klein-)kind?

Stuur dan een berichtje naar ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Kleding Repair Café



Wil jij ook je kleding verduurzamen? Elke derde dinsdag van de maand organiseert de AC een Kleding Repair Café voor en door bewoners in de Vruchtenbuurt. Deelname is gratis en je hoeft je niet aan te melden.

Ondanks dat we veel ervaring hebben, zijn we geen kleermakers! We kunnen dus niet garanderen dat we je kunnen helpen, maar we gaan zeker ons best doen!

Wij willen jou helpen repareren, kijken met en denken met je mee,

inspireren, adviseren of zelfs leren. Repareren hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Hoe langer jij met je kledingkast doet, hoe minder nieuwe kleding je hoeft te kopen. Goed voor je portemonnee én het milieu!

De kleding Repair vindt voor de derde keer plaats op dinsdag 19 maart 2024 van 20:00 – 22:00 uur bij Koffie en Kansen, Abrikozenstraat 97.

Wat kan je meenemen?

Kleding van jezelf of kinderen met een gat of een vlek. Kleding waar klein verstelwerk voor nodig is, denk aan een losse zoom of naad, een knoop die opnieuw aangezet moet worden of een broek die ingekort moet worden.

Een wollen trui met pluisjes, met de pluisjestoneuse is die binnen no time weer als nieuw. Iets opleuken met borduurwerk?

Kortom, je kunt met veel bij ons terecht!

Kinderkledingruil: lente-editie 21 april 2024



De AC en een aantal wijkbewoners organiseren dit event om duurzame omgang met kleding te bevorderen. In de Vruchtenbuurt groeien veel kinderen op, en uit hun kleding. Hoe mooi is het als we die kinderkleding aan elkaar doorgeven/ruilen!

Hoe gaat het in z'n werk?

Voorafgaand aan de kinderkleding ruil dag kan je de (nog mooie) kinderkleding inleveren. Het gaat om kleding in de maten 56 t/m 168, die geschikt is voor lente en zomer. Schoenen/sandalen en zomerjassen zijn ook welkom! We hanteren dit keer een maximale inbreng van 15 items.

Op 21 april 2024 van 11.00 – 13.00 uur.

In de Abri, Abrikozenstraat 207.

Let op!

Je kunt je tot uiterlijk 15 april aanmelden via email: ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl. Dan ontvang je alle informatie (o.a. waar je de kleding kunt inleveren en andere spelregels etc).

Muzikale toer Vruchtenbuurt zondag 16 juni 2024?

De AC is van plan om weer een Muzikale toer te organiseren door bewoners en voor bewoners op zondag 16 juni 2024 van 13.00-17.00 uur.

Dit kan natuurlijk niet zonder de muzikanten in de wijk die zich willen en kunnen aanmelden. Dus als je zingt, rapt, een instrument bespeelt, alleen, in duo's, trio's of in een band, kan je dat laten horen voor je eigen voordeel of in je tuin. Oud, jong, beginners, gevorderde muzikanten, pop, jazz, klassiek of hiphop etc. iedereen kan meedoen!

Kan je zondag 16 juni en vind je het leuk om op te treden?

Meld je dan aan via de mail: ac@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Als er genoeg aanmeldingen zijn, gaan we aan de slag met het maken van een indeling/ een timetable.

Social Media

De Activiteiten Commissie (AC) plaatst diverse berichten/activiteiten op de Website (<https://www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl>), Facebook (bijdrage kan naar nicoinderaad@planet.nl), in de Vruchtenmail (vruchtenmail@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl) en op Hoplr www.hoplr.com

Wat kan ik zelf doen om geen slachtoffer te worden van cybercrime?



Iedereen kan slachtoffer worden van cybercrime. Neem maatregelen om de kans daarop zo klein mogelijk te maken.

Doe je updates

- Installeer updates direct zodra ze beschikbaar zijn. Door middel van updates zorgen fabrikanten dat de beveiliging van je apparaten altijd op orde is.
- Op veiliginternetten.nl/ doejeupdates vind je meer informatie over updates.

Gebruik een virusscanner

- Maak gebruik van een virusscanner, firewall, scriptblockers (apps die scripts tegenhouden die een virus kunnen bevatten). Een virusscanner controleert je apparaat op allerlei narigheid, zoals virussen, malware, en kwaadaardige apps.
- Heb je hulp nodig bij het beveiligen van je computer? Kijk op veiliginternetten.nl.

Gebruik verschillende, lange wachtwoorden

- Zorg voor veilige wachtwoorden. Hoe langer, hoe beter. Gebruik een wachtwoordzin. Meer informatie over wat een sterk wachtwoord is, vind je op veiliginternetten.nl.
- Gebruik voor elk account een ander wachtwoord.
- Geef iemand anders nooit jouw wachtwoord.
- Bewaar je wachtwoorden in een wachtwoordmanager.

Gebruik tweestaps-inlog

- Gebruik waar het kan tweestapsverificatie. Door je identiteit te bevestigen met je vingerafdruk, gezichtsherkenning of goedkeuring op een ander apparaat zoals je telefoon, maak je misbruik moeilijker.

Schermbescherming je persoonlijke gegevens goed af

- Denk na over welke persoonlijke info je op profielsites zet, internetcriminelen kunnen deze informatie gebruiken om je wachtwoord te raden. Zorg dat je profiel op privé staat, alleen je vrienden zien dan wat er op je profiel staat.
- Mocht je toch je gegevens aan iemand gegeven hebben, verander dan je wachtwoord. Het zou namelijk kunnen dat deze persoon met je meekijkt of je gegevens kwijtraakt.

Eerst checken, dan klikken

Bij een valse link lijkt het alsof je naar een veilige website wordt geleid, maar dat is niet zo. Cybercriminelen vragen hier je inloggegevens en kunnen je veel geld afhandig maken. Ook een gevaarlijke bijlage downloaden kan veel schade veroorzaken. Wat moet ik doen?

- Klik niet op de link. Klik niet op de bijlage. Controleer of de link klopt - checkjelinkje
- Check bij internetbankieren regelmatig of de url van de site nog steeds hetzelfde is. Ontdek je een kleine verandering, zoals het ontbreken van een letter, dan is dit een teken dat er iets niet klopt.
- Een veilige betaalomgeving herken je aan het hangslotje en een webadres dat begint https. de 's' staat voor 'secure'. Bij moderne browsers is deze extra beveiligde verbinding ook zichtbaar gemaakt door een groene adresbalk.

Weet met wie je chat

- Check bij het chatten of de ander wel echt de persoon is die je denkt dat hij of zij is door het mailadres te controleren. Iedereen kan een Gmail- of Hotmailadres aanmaken met een valse naam. Of vraag iets wat alleen die persoon zou kunnen weten.

Maak een back-up

- Maak regelmatig een back-up van je waardevolle bestanden op bijvoorbeeld je telefoon (foto's, video's, documenten enzovoort). Je zou hiervoor een clouddienst kunnen gebruiken, zorg dat deze voorzien is van een tweestapsverificatie.

Wat is phishing?

U krijgt een e-mail van uw bank. Althans, u denkt dat uw bank u een mail stuurt. In werkelijkheid doet een crimineel zich voor als uw bank. In de e-mail staat een link. Als u daarop klikt, wordt u doorgestuurd naar een onveilige website. Daar wordt u gevraagd uw persoonlijke inloggegevens zoals accountnaam, password en bankrekening in te vullen. Dit is "vissen" naar vertrouwelijke informatie: phishing.

Phishing is oplichting via het internet, er zijn verschillende varianten. Criminelen bouwen websites na van banken, grootwinkelbedrijven en pornosites. In alle gevallen probeert de oplichter u te verleiden uw inloggegevens in te typen. Met deze geheime gegevens kan de oplichter naar de echte website en onder uw naam inloggen. Op die manier kan de oplichter geld van uw rekening afschrijven.

Phishing gebeurt nagenoeg altijd digitaal. U krijgt een e-mail, Whatsapp of sms. Ergens in de tekst staat een link waarop u moet klikken. Vaak wordt de smoes gebruikt, dat uw betaalpas is geblokkeerd. Of er verloopt een termijn. Zo wordt u verleid onmiddellijk actie te ondernemen. Als dit bericht via sms naar uw telefoon wordt gestuurd, heet dit 'smishing', een samenvoeging van de woorden phishing en sms.

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

Jouw talenten. Ons doel.

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

Kijk voor onze vacatures op
werkenbij.eykenburg.nl



**Meubel
stoffering**
Vruchtenbuurt

Stoffeeratelier
Albert van der Putten
www.stoffeeratelier.info

Loosduinseweg 833
2571 AT Den Haag
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 Marieke Morshuis

Moon

DE REDACTIE VAN DE VRUCHTENPERS ONTVING PER E-MAIL DE TIP VAN EEN BUURTGENOOT OM 'IN GESPREK' TE GAAN MET MOON YUEH FONG, ACUPUNCTURIST.



Dat soort tips krijgen we altijd graag (mail ons vooral als u een leuk idee heeft voor een artikel), dus we gingen op pad.

Eeuwenoud

Chinatown in de Vruchtenbuurt? Het begint erop te lijken. Recht tegenover Chinees specialiteitenrestaurant Ruby huist sinds kort acupunctuurpraktijk Moon Medicine. Eigenaresse Moon ontvangt me in haar praktijk met een beker Chinese thee. Al snel wordt me duidelijk dat acupunctuur zoveel meer behelst dan 'naaldjes prikken'. Moon: "In Nederland denken mensen bij Chinese geneeskunde aan acupunctuur, in China denkt men in eerste instantie aan kruiden. Ik spreek liever van Traditional Chinese Medicine (TCM), dat acupunctuur en het gebruik van Chinese kruiden combineert. Deze vorm van geneeskunde is gebaseerd op een eeuwenoude Chinese filosofie en werkt met energiebanen in het lichaam. Het is een andere manier van denken dan we gewend zijn in de westerse geneeskunde. In China zijn TCM-ziekenhuizen die werken met een combinatie van westerse en traditionele Chinese geneeskunde."

Twee in een

Moon is van Chinese afkomst, maar in Nederland geboren. "Dat maakt mij eigenlijk de ideale persoon voor mijn praktijk. Ik

ben hier opgegroeid en heb voor mijn studie ook jarenlang in China gewoond. Door mijn leven in Nederland en mijn studie jaren in China ken ik van beide kanten de taal en de cultuur en ik begrijp zowel westerse als Chinese geneeskunde. In China staat, veel meer dan in Nederland, gezondheid op de eerste plaats." De traditionele Chinese geneeskunde bestaat dan ook al 2000 jaar en is volgens Moon een typisch staaltje Chinese cultuur: voortbouwen op het oude. Moon: "De Chinese cultuur en geneeskunde hebben mij altijd geïnteresseerd. Ik was gefascineerd door Chinese filosofie en geïnteresseerd in gezondheid. Het was dan ook een soort van logisch om in die richting te gaan studeren. Eerst Sinologie in Leiden en daarna traditionele Chinese geneeskunde in Londen en Guangzhou. Later kwam ik er trouwens achter dat mijn Chinese overgrootouders ook beoefenaars waren van traditionele Chinese geneeskunde."

De Chinese geneeskunde gaat over energie en evenwicht. De term 'Qi' verwijst daarin naar de levensenergie die het lichaam van energie voorziet. Externe en interne factoren kunnen het evenwicht in een lichaam verstoren, wat kan leiden tot ziektes. Moon: "De Chinese geneeskunde ziet het lichaam als een geheel en is erop gericht de factoren die uit balans zijn te vinden en weer in har-

monie te brengen. Dat begint met vooral veel vragen stellen. Met naaldjes en/of kruiden kan ik vervolgens bepaalde energieën in het lichaam stimuleren en het zo helpen te genezen."

Stress? Ontspannen!

Ook in het westen ziet Moon de visie op gezondheid langzaam veranderen: "Mensen zijn in toenemende mate bezig met een natuurlijke levensstijl en willen ook niet meer altijd medicijnen slikken, onder meer vanwege mogelijke neveneffecten." En de westerse geneeskunde krijgt steeds meer aandacht voor de invloed van emoties op de gezondheid. Moon: "Maar daar is de conclusie dan nog steeds wel vaak: u heeft stress en moet ontspannen. Vanuit de Chinese geneeskunde gaan we dieper op zoek naar onderliggende oorzaken en manieren om de energie te stimuleren." Niet alles kan genezen worden met traditionele Chinese geneeskunde. Moon: "Sommige aandoeningen en ziektes moet je blijven behandelen met westerse methoden en middelen. Maar dat neemt niet weg dat in veel gevallen een gecombineerde aanpak ideaal zou zijn."

Op Moons mooie en informatieve website lees ik een hele lijst aandoeningen waarbij traditionele Chinese geneeskunde kan helpen, waaronder spijsverteringsstoornissen, huidproblemen, slapeloosheid en alle vormen van fysieke pijn, zoals hoofdpijn. Voor de meeste klachten zijn zes à tien behandelingen nodig vertelt Moon. Ze begint altijd met een intake en maakt aan de hand daarvan een schatting van het aantal benodigde behandelingen. Vergoeding ervan kan in het aanvullend verzekeringspakket zitten.

Nieuwsgierig geworden naar Moon en haar praktijk van traditionele Chinese geneeskunde?

Kijk op <https://www.moonmedicine.nl>.

HOE IS HET NU MET...

Tekst: Isabella Spaans

Foto's: Martijn Beekman en privé-archief Jerke Verschoor

De 550.000^e inwoner van Den Haag?

OP 1 JUNI 2021 HAD DEN HAAG WAT TE VIEREN: HAAR 550.000^e INWONER WERD GEBOREN. EN DE VRUCHTENBUURT VIERDE MEE, WANT HET WIEGJE VAN DEZE BIJZONDERE NIEUWSTE HAAGSE STOND IN DE BOSBESSTRAAT.



Burgemeester Jan van Zanen heet Nanke welkom



Nanke en haar grote zus Klaske (l) nu

En zo kon het gebeuren dat burgemeester Jan van Zanen baby Nanke, want zo heet ze, hoogstpersoonlijk welkom kwam heten. Binnenkort mag Nanke alweer drie kaarsjes uitblazen. Hoe vergaat het haar inmiddels?

We spreken met vader Jerke, terwijl moeder Wabke aan het werk is, zus Klaske speelt en Nanke zelf haar middagdutje ligt te doen. Wat kan Jerke ons inmiddels over zijn jongste dochter vertellen? "Ze houdt ontzettend veel van steppen, en we gaan heel graag naar het Moerbeiplein om te spelen. En omdat ze een oudere zus heeft, wordt ze heel snel zelfstandig, ze wil alles zelf doen. En twee is nee hè, haha, zij bepaalt wat er gebeurt." Hij voegt er grappend aan toe: "Soms krijgt ze om de lieve vrede te bewaren maar haar zin."

Bij de aangifte kreeg Jerke te horen dat Nanke mogelijk de 550.000^e inwoner van Den Haag was. Kort daarna stond burgemeester Jan van Zanen op de stoep en werd er een groot videoscherm de Bosbesstraat ingereden. In een videoboodschap werd Nanke uitbundig verwelkomd door een eclectische verzameling Hagenezen: van Den Haags destijds oudste bewoonster, de 107-jarige mevrouw Spaans-Den Heijer, tot ijsverkoper Moes, bekend van zijn ijskar aan het Binnenhof, die Nanke haar eerste ijsje beloofde.

Ouders Jerke en Wabke zijn, ondanks wat hun namen wellicht doen vermoeden, geen geboren Friezen. Wabke is zelfs geboren en getogen Haagse. Het is Rusland dat hen bond: Wabke studeerde Russisch en Jerke Geschiedenis van Rusland en Oost-Europa. Na hun ontmoeting in Nederland keerden ze samen terug naar Rusland, waar ze ieder al eerder werkten. Daar, in Moskou, verwelkomden ze

in 2016 hun eerste dochter Klaske. Hun gezamenlijke avontuur werd na acht jaar voortijdig afgebroken toen de coronapandemie zich aandeed. Het plan om de pandemie "even uit te zitten in Nederland" duurde langer dan verwacht en sinds Rusland in oorlog raakte met Oekraïne zijn er geen plannen meer om nog terug te keren.

Nanke Raisa Maria, want zo heet ze voluit, slaapt ondertussen nog rustig door.

Hoe kijkt Jerke met zijn buitenlandse levenservaring naar onze Vruchtenbuurt? "De Vruchtenbuurt is bijna een walhalla om te wonen met kinderen, in vergelijking met Moskou. In Moskou woonden we best centraal, vierhoog, met een lift. Achtbaans snelwegen doorkruizen daar het centrum, en voor je met je kinderen op een mooie speelplek bent... daar moet je echt wat moeite voor doen. Terwijl je hier zoveel mooie speeltuinen hebt, en je hebt het strand in de buurt. Het is gewoon heerlijk."

De verwachting is dat Den Haag rond 2030 haar 600.000^e inwoner verwelkomt. Waar ziet Jerke zijn gezin tegen die tijd? "Ik verwacht dat wij dan nog wel lekker in Den Haag zitten. Dat lijkt me ook het fijnst voor de kinderen."

Enne... heeft Nanke haar eerste ijsje inderdaad van Moes op het Binnenhof in ontvangst mogen nemen? Vader Jerke, lachend: "Nou ja, het Binnenhof is natuurlijk dicht, dus daar zijn we nog niet geweest. Misschien dat we van de zomer nog eens gaan kijken."

BOEKENWURMEN OPGELET!

door Jeanet van Wijk

De leesclub in de Vruchtenbuurt is gestart

WIE HEEFT ZIN OM MEE TE DOEN AAN EEN LEESCLUB? HET WIJKBERAAD

VAN DE VRUCHTENBUURT RIEP ENTHOUSIASTE LEZERS IN DE BUURTAPP HOPLR

OP ZICH TE MELDEN.

De oproep trok de aandacht van Cinta van Tongeren en zij besloot te reageren. Zij is een fervent lezer en leest naar eigen zeggen alles. Biografieën zijn een van haar favorieten, maar ze leest ook met plezier de thrillers van Lee Child. Sinds Cinta is gepensioneerd is lezen haar favoriete tijdverdrijf. Zij houdt van boeken die haar aan het denken zetten. Sommige boeken kan ze niet wegleggen. De vraag welk boek haar het meeste aansprak vindt zij lastig om te beantwoorden. Het zwijgen van Maria Zachea van Judith Koелеmeijer vond ze geweldig, maar ook de boeken van Jolande Withuis staan bovenaan haar lijstje. Als een van haar top favorieten van deze schrijfster noemt ze "Weest manlijk, zijt sterk" een biografie over het leven van verzetsheld Pim Boellaard.

Om met andere enthousiaste lezers over de inhoud van een boek van gedachten te wisselen vindt Cinta een mooie toevoeging aan je leeservaring.

De concrete invulling van de leesclub moet zich nog verder ontwikkelen. In de volgende bijeenkomsten zal duidelijk worden over welke onderwerpen de leesclub concrete afspraken wil maken. Op welke manier wil je een boek bespreken bijvoorbeeld, en hoe bepaal je de keuze voor een boek. Het belangrijkste is ervoor te zorgen dat samen over boeken praten leuk en verrijkend is.

Om een goed beeld te krijgen van elkaars verwachtingen is het verstandig om bij de start van een leesclub de tijd te nemen, denkt Cinta.

Tijdens de kennismakingsbijeenkomst vormden zich al snel twee leesclubs: een avond leesclub en een dag leesclub, afhankelijk van de tijd die de deelnemers vrij kunnen maken. De deelnemers waren het erover eens dat de meest geschikte plek om bij elkaar te komen bij iemand thuis is.

De keuze voor het eerste te lezen boek van het leesclubje van Cinta was snel gemaakt. Het werd het boek *Sonny Boy* van Annejet van der Zijl. In het kader van het Boek van de Maand werd dit boek in de maanden november en december 2023 door alle bibliotheken gratis uitgedeeld. Deze actie was bedoeld om het lezen te bevorderen. *Sonny Boy* is voor velen een bekend verhaal dat zich vooral in Den Haag afspeelt. Het gaat over de levensgeschiedenis van een 19-jarige Surinaamse student, Waldemar Nods en een 40-jarige Hollandse getrouwde vrouw, Rika, die in 1928 verliefd op elkaar worden. Zij krijgen een zoon (*Sonny Boy*) en beginnen een pension in Scheveningen. In de Tweede Wereldoorlog neemt het stel joodse onderduikers in huis. Het boek is in 2011 verfilmd.

In december kwam de leesclub voor de eerste keer bij elkaar om hun leeservaring uit te wisselen.

De volgende keer bespreekt de leesclub het nieuwste boek van Anna van den Bremer, *Het prefecte zusje*. Een thriller, deze keer. Een leesclub is een goede manier om mensen te leren kennen en je passie voor lezen met anderen te delen. Je kunt je nog aansluiten bij een van de leesclubs in de Vruchtenbuurt. Bij het wijkcentrum Abri kun je terecht voor meer informatie.



CATAMARAN ZOEKT OPSTAPPERS

Zeilen op zee, vlakbij huis

VAREN OP EEN CATAMARAN IS EEN SPECTACULAIRE BELEVENIS ALS JE VAN ZEILEN HOUDT EN HELEMAAL ALS DAT OP ZEE IS. DE HAAGSE KUSTZEILVERENIGING (HKZV) IS EEN CLUB VAN ENTHOUSIASTE CATAMARANZEILERS, ACTIEF OP HET ZUIDERSTRAND VAN DEN HAAG, VLAK ACHTER DE VOGELWIJK.



Foto's: HKZV

Opstapdag

Zou je graag willen kennismaken met catamaranzeilen? Onze vereniging is op zoek naar nieuwe leden. Wie zin heeft, kan zich nu aanmelden voor een Opstapdag op 25 juni 2023. Op deze dag kun je zelf ervaren hoe gaaf het zeilen op zee is.

Een aantal ervaren zeilers stelt deze dag zichzelf en hun boten beschikbaar om jou mee te laten varen (dat noemen we "opstap-pen"). In het woord "ervaren" zit niet voor niets het woord "varen": samen met een ervaren zeiler kun je dan zelf beleven hoe het is om de zee op te gaan met een catamaran.

Deze dag informeren we je verder ook wat het lidmaatschap inhoudt. Zo zul je zien dat het helemaal geen dure sport is en kun je al je vragen aan ons stellen en kennismaken met de leden. Mocht je niet in de gelegenheid zijn om mee te doen op 25 juni, dan kun je natuurlijk altijd gewoon eens langslopen op woensdagavond of in het weekend.

Pak deze unieke kans, en meld je aan via <https://hkzv.nl/contact> of mail naar info@hkzv.nl

Deelname is gratis, we verwachten alleen een gezonde interesse van je om daarna ook lid te worden als het zeilen je echt aanspreekt.



Over de Haagse Kustzeilvereniging

Het HKZV-clubhuis 'Het Oppertje' staat naast de Reddingsbrigade ter hoogte van strandopgang 10. Je herkent het aan de blauwe kleur en aan de catamarans die aan weerszijden liggen.

De vereniging kenmerkt zich door de ongedwongen sfeer en betrokkenheid van de ruim 150 leden, een gezonde mix van enerzijds ervaren zeilers en anderzijds nieuwkomers die voor het eerst de Noordzee verkennen. Geen ervaring is dus geen probleem. Ook jongeren zijn welkom: jeugdzeilen is al tien jaar een vast onderdeel van de HKZV. Jaarlijks doen zo'n 40 kinderen mee aan de jeugdzeillessen. Er wordt vooral gezeild in het weekend en op woensdagavonden. Daarnaast is het clubhuis een gezellig ontmoetingspunt waar de leden in het seizoen vrijwel dagelijks komen en gaan. Wil je lid worden? Je bent van harte welkom. Stuur een mail naar info@HKZV.nl en dan nemen we snel contact met je op.

Meer informatie

info@hkzv.nl

www.hkzv.nl

www.facebook.com/haagsekustzeilvereniging

www.instagram.com/haagsekustzeilvereniging

We raken de Abri kwijt!

door Gerard van den IJssel
(bron: Rodi.nl)

HET KWAM ALS EEN DONDRSLAG BIJ HELDERE HEMEL. ALS COMPLETE VERRASSING ONTVING HET WIJKBERAAD VRUCHTENBUURT HET BERICHT DAT DE EIGENAAR VAN HUN BUURTHUIS AAN DE ABRIKOZENSTRAAT DE HUUR OPZEGT.



Foto: GvdIJ

Voor de deur van het buurthuis staat nu nog een bordje met de tekst 'De Abri Open'. Voorzitter Michel Rovers benadrukt dat dat voorlopig ook nog zo blijft. "Met inachtneming van de wettelijke opzegtermijn van drie maanden betekent de opzegging dat wij uiterlijk 30 april De Abri leeg moeten opleveren." Rovers is nog steeds verbolgen over de gang van zaken. "We hadden het misschien aan kunnen zien komen. We hebben al een tijdje problemen met de meterkast die maar niet werden opgelost door de verhuurder. Nu snap ik waarom. En een paar weken geleden kwam de makelaar, die ons contactpersoon met de eigenaar is, opeens foto's van het pand maken. We vermoedden dus al wel dat het gebouw mogelijk verkocht zou worden, maar we hadden niet verwacht dat wij er dan uit zouden moeten. We zitten hier tenslotte al veertig jaar."

Juridische stappen

"Het bericht was natuurlijk een enorme schok voor ons", vervolgt de voorzitter. "Het betekent dat we onze vaste plek voor activiteiten kwijtraken en dat we de onderhuurders van de autogarage en de 25 plekken in de fietsenstalling ook hebben moeten zeggen dat ze een andere plek moeten gaan zoeken." Rovers laat de komende weken onderzoeken of er nog juridische stappen mogelijk zijn om in het pand te kunnen blijven. "Maar ik vrees het ergste. De wettelijke huurbescherming, zoals die er is voor particulieren, lijkt niet te gelden voor bedrijfspanden. We hebben daarom al een eerste inventarisatie gehouden in de omgeving om te kijken welke alternatieven er zijn. Denk aan het medegebruik van het Buurthuis van

de toekomst bij sportvereniging HKV Achilles of in de oude kerk op het Pomonaplein waar nu onder meer bistro-café Loft zit. We gaan snel met hen in gesprek. We hebben ook gekeken naar leegstaande winkelpanden in de wijk, maar die ruimtes zijn veel te duur voor ons."

Activiteiten

Waarom de eigenaar van het pand, die in het buitenland woont, de huur nu heeft opgezegd is niet bekend. Het Wijkberaad organiseert in De Abri onder meer koffieochtenden, spelletjesmiddagen, schaaklessen, knutselen voor kinderen, boetseren, muziekles voor peuters, schilderlessen voor volwassenen en een ruilbeurs voor kinderkleding. In de ruimte zijn ook regelmatig exposities en optredens. Buurtbewoners kunnen de buurtkamer huren voor bijeenkomsten, bijvoorbeeld voor een vergadering van een Vereniging van Eigenaren.

Wijkvergadering

"Dit is echt een perfecte locatie voor ons als bewonersorganisatie", zegt Michel Rovers, die sinds twee jaar voorzitter van het Wijkberaad is. "We hebben hier de ruimte voor al onze activiteiten, er is een kantoor, een keuken, een opslagruimte en we kunnen hier altijd terecht. Ik ben bang dat we zo'n mooie plek niet opnieuw zullen vinden." Wettelijk is de verhuurder verplicht om de ruimte eerst te koop aan te bieden aan de huidige huurder, maar het Wijkberaad kan het voormalige winkelpand op de hoek van de Abrikozenstraat en de Meloestraat absoluut niet betalen, zegt Rovers. "Zonder de garage en fietsenstalling kost het al vier ton." Vanuit de gemeenteraad hebben inmiddels vier politieke partijen contact opgenomen met de vraag hoe zij kunnen helpen. "Misschien heeft de gemeente nog een ruimte in de wijk waar wij niet vanaf weten." Zodra er meer duidelijk is over de toekomst wordt er een wijkvergadering belegd in De Abri.

Bedankt voor je komst
en graag tot maart 2023!

STRANDPAVILJOEN DE KWARTEL
RESTAURANT EN WIJNBAR AAN ZEE

KOOKABURRA
Beach

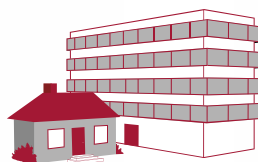
Feestje vieren?
Trouwen bij Kookaburra?
Vergaderen in het Kwartelhuisje?

events@dekwartel.nl
events@kookaburrabeach.nl

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

Vochtdoorslag en andere problemen
aan de gevel lossen wij op!

van den BERGH



Gevelonderhoud

Gespecialiseerd in:

Metselwerk • Voegwerk
Impregneren • Vochtwering
Gevelinspectie • Stoomreiniging

*De gevelexpert van
de Vruchtenbuurt
en omstreken.*

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

W.F. Klap
MAKELAARDIJ

Thuis achter de duinen



AAN- EN VERKOOP VAN WONINGEN EN APPARTEMENTEN



klapmakelaardij.nl

Betaalbare duurzame energie in onze eigen wijk

HET JAARPLAN 2024 VAN ENERGIECOÖPERATIE STERK OP STROOM

Sterk op Stroom is de energievoorziening van de Vruchtenbuurt. We zijn gewone burens met een buitengewoon plan: samen groene en betaalbare energie opwekken en delen in onze wijk. We werken stapsgewijs toe naar ons doel – een eerlijke en groene energievoorziening voor de Vruchtenbuurt. In 2024 kan u het volgende van ons verwachten.



Onze Missie: We bieden iedereen duurzame energie

Samen groene en betaalbare energie opwekken en delen in onze wijk is hét doel van onze coöperatie. We willen het alle burens makkelijk maken om daaraan mee te doen.

• Energie opwekken

In 2024 willen we 100.000 kWh duurzame stroom opwekken met drie collectieve zon-op-dak projecten. Dat is genoeg voor ruim 60 huishoudens. We hebben daarvoor al met buurtgenoten het zonnedak aan de Mient 277 gerealiseerd. Daarnaast gaan we twee extra collectieve zonnedaken realiseren. Eén op muziekcentrum Musicon aan de Soestdijksekade en één op een VvE-complex in de buurt. We speuren ook naar geschikte schooldaken in de buurt.

• Energie opslaan

Collectief duurzame stroom opslaan is een gezamenlijke wens van deelautocoöperatie Vruchtenbuurt DEELT en Sterk op Stroom. In 2024 gaan we daarom met de gemeente Den Haag een SlimLaadplein ontwikkelen. Daarmee krijgen de duurzame deelauto's een zichtbare en bereikbare plek in de wijk.

• Energie delen

Energie delen door het aanbieden van energiecontracten blijft in 2024 een kernactiviteit van Sterk op Stroom. Lokaal opgewekte energie willen wij zo veel mogelijk meteen laten gebruiken en slim delen voor elektrisch koken, verwarmen en om elektrische (deel) auto's te laden. Als we ons aanbod uit 2023 hebben geëvalueerd, starten we opnieuw een actie om wijkbewoners een energiecontract aan te bieden.

Onze plannen: We werken aan innovatieve projecten

Sterk op Stroom is een voorloper in de energietransitie. Daar zijn we trots op. Ook in 2024 zetten we vol in op innovatie.

• Local4Local

Het landelijke project Local4Local draait om lokaal opgewekte stroom lokaal delen. Energiegemeenschappen kunnen hun eigen

energievoorziening organiseren volgens hun eigen spelregels tegen een prijs die ze ook zelf (samen) in de hand hebben. Bij Local4Local is Energie Samen, de landelijke koepel van energievoorzieningsorganisaties, in de lead. Onze coöperatie neemt actief deel.

• Zonnedak Musicon

De realisatie van het zonnedak op de Aikido-school was een flinke opsteker. Maar als wijk hebben we meer duurzame energie nodig. De gemeente Den Haag stelt dit jaar het dak van Musicon aan de Soestdijksekade beschikbaar om zonnepanelen op te leggen. De werkgroep Zonnedak gaat hier tweedehands zonnepanelen van uitvaartonderneming CUVO installeren. Zo werken we duurzaam én circulair.

• SlimLaadplein Vruchtenbuurt

Met het project SlimLaadplein onderzoeken we hoe we op een slimme manier stroom kunnen opslaan en delen. Elektrische (deel) auto's kunnen er worden geladen met lokaal duurzaam opgewekte stroom en in de toekomst ook ontladen op het net. Elektrische (deel) auto's vormen dan, samen met een buurtbatterij, collectieve opslagcapaciteit in de wijk. Daarmee kan lokaal opgewekte stroom op het juiste moment in de wijk worden ingezet en kunnen we vraag en aanbod beter op elkaar afstemmen. Het laadplein zorgt ervoor dat het elektriciteitsnet beter wordt benut.

Doe mee met de wijk!

Vind je een duurzame wijk belangrijk? Lijkt het je iets om mee te werken aan onze plannen? Of heb je zelf een goed plan? Kom dan een keer met ons praten. Je hoeft geen (technisch) expert te zijn om mee te doen. Sterk op Stroom is een coöperatie van en voor alle bewoners in de wijk. Iedereen heeft zijn eigen talenten en die zijn allemaal welkom. Mail naar info@sterkopstroom.nl of bel met Willie Berentsen (voorzitter Sterk op Stroom): 06-51998803.

Meer informatie op: www.sterkopstroom.nl

Er zit voortgang in de ontwikkeling van het warmtenet!



EEN JAAR GELEDEN WERD DE COÖPERATIE DUURZAME VRUCHTENBUURT (CDV) OPGESCHRIKT DOOR HET ONVERWACHTS AFHAKEN VAN DUNEA ALS WARMTEBRON.



CDV voorzitter Eric Boessenkool

Er dreigt de komende jaren een drinkwatertekort, waar Dunea de handen vol aan zal krijgen. Langdurige deelname aan ons warmtenet was niet langer te garanderen. Ik sprak met de CDV voorzitter, Eric Boessenkool, over de ontwikkelingen sindsdien. Eric heeft net na vijf jaar opnieuw bijgetekend als voorzitter. Het onderwerp is belangrijk en het levert hem veel gezellige contacten in de buurt op.

Zoektocht naar een nieuwe bron

Met steun van de gemeente werd een zoektocht naar andere warmtebronnen gestart. Gelukkig blijken er verschillende alternatieven te zijn. Het meest kansrijk lijkt op dit moment de afvalwaterleiding van Hoogheemraadschap Delfland, die langs de Valkenboskade loopt. Voordat gezuiverd afvalwater in zee wordt geloosd, kan daar energie uitgehaald worden, waarmee het water van het warmtenet kan worden opgewarmd. Daarnaast is het verstandig om nog één of twee andere bronnen te hebben om zeker te weten, dat er te allen tijde warm water naar onze huizen zal stromen. Er kan altijd iets uitvallen en af en toe moet er toch onderhoud gepleegd worden aan een installatie. "Je kunt denken aan een grote warmtepomp ergens in de wijk", aldus Eric. In Wageningen wordt zo'n bron met succes gebruikt in een voortvarende wijk, waar de bewoners al verder zijn met een lokaal warmtenet. Natuurlijk staat het eenieder vrij een eigen warmtepomp te installeren, maar voor bestaande bouw lijkt een warmtenet de beste optie.

Toewerken naar regie en zeggenschap over het warmtenet door bewoners

Er is een governance-advies gevraagd aan Energie Samen Zuid-Holland, de regionale koepel en belangenorganisatie van energiecoöperaties over de verantwoordelijkheid en zeggenschap van zo'n warmtenet. Daaruit werd duidelijk, dat de CDV en dus de wijkbewoners op een tweesprong stonden: of de regie voor de ontwikkeling van het warmtenet in eigen beheer houden, of die

uitbesteden aan andere partijen (en zelf alleen als vertegenwoordiger van de wijkbewoners hun belangen bewaken). De ALV van de CDV heeft in november gekozen om toe te werken naar de eerste optie.

Samen in een Warmtegemeenschap

Daarmee is de coöperatie toe aan professionalisering. Tot nu toe wordt al het werk door vrijwilligers gedaan. Maar er zullen storingen verholpen en rekeningen betaald moeten worden. Die verantwoordelijkheid is te groot. Het streven is een coöperatieve organisatie op te richten, als dochtercoöperatie van CDV, met betaalde krachten in dienst. Deze kan de leidingen aan laten leggen door bijvoorbeeld Netverder (dochteronderneming van Stedin). De zeggenschap blijft dan bij de nieuwe coöperatie, die een Warmtegemeenschap zal zijn. Dat is een term uit de nieuwe Warmtewet, die regelt dat naast grote marktpartijen ook publieke partijen als een bewonerscoöperatie warmte mogen gaan leveren aan een wijk.

De leveringszekerheid en de betaalbaarheid moeten heel goed geregeld worden, want eenmaal gestart, kun je als deelnemer niet meer van energieleverancier wisselen. Voordelen zijn, dat je als Warmtegemeenschap zelf de tarieven kunt bepalen. En beslissen welke investeringen je wilt doen met de opbrengsten, zonder dat er aandeelhouders of directies met de winst van doorgaan. Het vereist wel dat de bewoners bereid zijn actief mee te denken en te praten over hun eigen warmtenet. Dit jaar zullen er definitieve knopen worden doorgemaakt richting de oprichting van een Warmtegemeenschap.

Doe je ook mee?

Je kunt meepraten op informatieavonden voor bewoners, die CDV regelmatig organiseert. Als jij ook wilt mee beslissen, wordt dan voor € 7,50 per jaar lid van de Coöperatie Duurzame Vruchtenbuurt. En er zijn recent vijf werkgroepen opgestart: Geld, Juridisch, Warmtetechniek, Verduurzaming en Communicatie. Als je mee wilt doen, voel je welkom! Tijdsinvestering is aan jezelf. Er zijn tot nu toe vooral pensionado's actief: het zou fijn zijn als er ook wat jongere mensen gaan meepraten over hoe we er met ons allen in de toekomst warmtes bij kunnen blijven zitten. Naast werk, sport, hobby, kinderen en huishouden is het een gezellige manier om meer contact te leggen in de buurt. We moeten toch allemaal een keer van het gas af, we hebben nu de kans om dat samen te doen. "Dat werkt toch het beste", aldus Eric Boessenkool.

Neem eens een kijkje op:

<https://warmindewijk.nl/onze-mensen/#werkgroepen>

DEEL

vruchtenbuurt@wijzijndeel.nl

VOORREKENAVOND WIJ ZIJN DEEL | VRUCHTENBUURT

Heb je een oude auto en sta je bijvoorbeeld op het punt een nieuwe te kopen of heb je geen auto, maar maak je regelmatig gebruik van een deelauto van bijvoorbeeld MyWheels of Greenwheels, dan is het zeker de moeite waard om eens na te denken om lid te worden van **DEEL** Vruchtenbuurt. Door samen te werken met andere buurtbewoners kunnen we de autokosten heel laag houden en rij je in vrijwel nieuwe elektrische auto's.

MyWheels* ABONNEMENT 'ZZP PRO'	Greenwheels* ABONNEMENT 'ZZP PRO'	DEEL Vruchtenbuurt* CONTRIBUTIE 'NORMAAL'
€ 20,66 / MND	€ 20,00 / MND	€ 8,26 / MND
UURTARIEF	UURTARIEF	UURTARIEF (TUSSEN 0:00 - 07:00 UUR ALTIJD GRATIS)
€ 1,81	€ 2,23	€ 1,74
PRIJS PER KM	PRIJS PER KM	PRIJS PER KM
€ 0,23	€ 0,30	€ 0,17
TOTAAL PER MAAND**	TOTAAL PER MAAND**	TOTAAL PER MAAND**
€ 203,88	€ 247,04	€ 159,78
TOTAAL PER MAAND***		TOTAAL PER MAAND***
		€ 101,22
ALLE GENOEMDE PRIJZEN ZIJN EXCL. BTW		
* RENAULT ZOE VOLLEDIG ELECTRISCH ACTIERADIUS TOT +/- 320 KM.		
** BIJ 4 DAGEN (12 UUR PER DAG) PER MAAND EN 100 KM PER RIT.		
*** BIJ ÉÉN VASTE WERKDAG (MA T/M VR) PER WEEK VAN 07:00 - 19:00 UUR (12 UUR), BETAAL JE BIJ DEEL VRUCHTENBUURT € 24,79 PER MAAND (EXCL. KM). DAT KOMT NEER OP € 0,52 PER UUR BIJ 4 DAGEN PER MAAND. BIJ DEEL VRUCHTENBUURT ZIJN JE UREN ALTIJD GRATIS TUSSEN 0:00 - 07:00. (VOORBEELD BIJ 100 KM PER RIT)		
		
		

Alle genoemde prijzen zijn onder voorbehoud van druk- en zetfouten

Wil je weten hoeveel een **DEEL**auto jou per maand kost? Kom naar onze voorrekenavond op **woensdag 15 mei** van **20:00 - 22:00 uur** Locatie: **Tuinpaviljoen het Ei, Groene Mient.** en ons team van **DEEL**vrijwilligers neemt jouw persoonlijk situatie en rijgedrag met je door, en maakt inzichtelijk hoeveel een **DEEL**auto jou per maand kost. **Stel je vraag via vruchtenbuurt@wijzijndeel.nl**

Circulair tuinieren: een rond verhaal

‘EEN DUURZAME, CIRCULAIRE SAMENLEVING IS DE TOEKOMST’, ALDUS DE CAMPAGNES VANUIT GEMEENTEN EN DE OVERHEID. ALLES BEGINT BIJ HET INTEGREREN VAN ‘NIEUW’ DENKEN, NAMELIJK DENKEN IN HET CIRKELTJE ROND.

Het leven loopt rond en kijk naar de seizoenen: leven begint in de lente, komt zomers tot wasdom, sterft af in de herfst, rust en bereidt zich voor op een nieuwe start in de winter. Een logisch gevolg van circulair denken, is circulair handelen.



De circulaire tuin: waarom en hoe?

Groene vingers, of niet: iedereen kan werken aan een circulaire tuin. Voorop staat dat wij met z'n allen de planeet minder uitputten door grondstoffen die wij nodig hebben, maar bestaande volledig hergebruiken. Zo belandt er minder afval op de stortplaats, ontstaat er minder uitstoot van broeikasgassen, kortom de planeet wordt minder belast. Met dit gegeven als uitgangspunt, zijn er een aantal tips om bij stil te staan bij circulair tuinieren.

Kies voor duurzame bouwmaterialen

- De keuze is reuze, zeker bij de bouwmarkten en tuincentra. Maar wat is de oorsprong? Veel hout is afkomstig van houtkap dat met ontbossing gepaard gaat.
- Een ander aandachtspunt is, waar is het product mee bewerkt? Denk aan chemicaliën en lijmsoorten. Er zijn gelukkig genoeg duurzame alternatieven.
- Eikenhout en Kastanjehout zijn goede opties en kunnen van Nederlandse bodem komen. Bij ‘tropisch’ past het etiket CO₂-uitstoot. FSC-keurmerk staat voor hout dat komt uit duurzaam beheerde bossen. Helaas is dit hout meestal chemisch bewerkt.
- Voor het aanleggen van paden zijn restproducten, zoals houtsnippers, schors en schelpen ideaal. Ook kunnen tweedehands klinkers worden gekocht voor paden en het bouwen van muurtjes in de tuin.

Plant biologisch groen

- Veel planten worden opgekweekt met chemische bestrijdingsmiddelen. Maar bloemen dienen voor voedsel voor vogels, insecten etc. In plaats van voeden, worden ze geschaad. Bovendien maakt de bloemzaden, zodat de plant zich kan verspreiden. Door gif wordt deze cirkel verbroken. Het gif in de plant komt in de bodem. Met alle gevolgen van dien voor het bodemleven. Bij biologische planten speelt dit niet en tijdens het opkweken is het energieverbruik laag.
- Laat planten uit Verwegistan achterwege. Hierbij komt weer veel CO₂ uitstoot om de hoek kijken. Inheemse planten zijn bovendien waardevol voor inheemse bijen en vlinders.

Composteren

- Tuin- en keukenafval composteren is een goed idee. Het verrijkt de grond van de tuin en potgrond. Schroef van een paar planken een bak in elkaar. Hierin kunnen bladeren, planten, stro, hooi, groente en fruit, tuinaarde, snoeiafval en gras. Citrusfruit werkt schimmelwerend, dus wees hiermee bescheiden. Composteren helpt de belastende schakels voor het milieu te vermijden. De kant en klare zakken bij het tuincentrum (productie, vervoer, verpakkingsmaterialen) worden zo vermeden. Het afval wordt circulair ingezet! Helpend is een wormenhotel.

Bespaar water en energie

- Vang regenwater op in een (tweedehands) regenton, circulair watergebruik! Kraanwater wordt zo bespaard. Momenteel besproeien wij gemiddeld onze tuin en bloembakken met 1100 L drinkwater per jaar. Tip bij het ramen zemen: bij een volle ton is dit water ook prima te gebruiken voor deze klus.
- Schaf verlichting en apparatuur aan die opgeladen kan worden met zonne-energie.
- Bomen zorgen voor schaduw en verdamping. 1 grote boom heeft een koelvermogen van 20-30 kW. Dit is vergelijkbaar met 10 airco's!

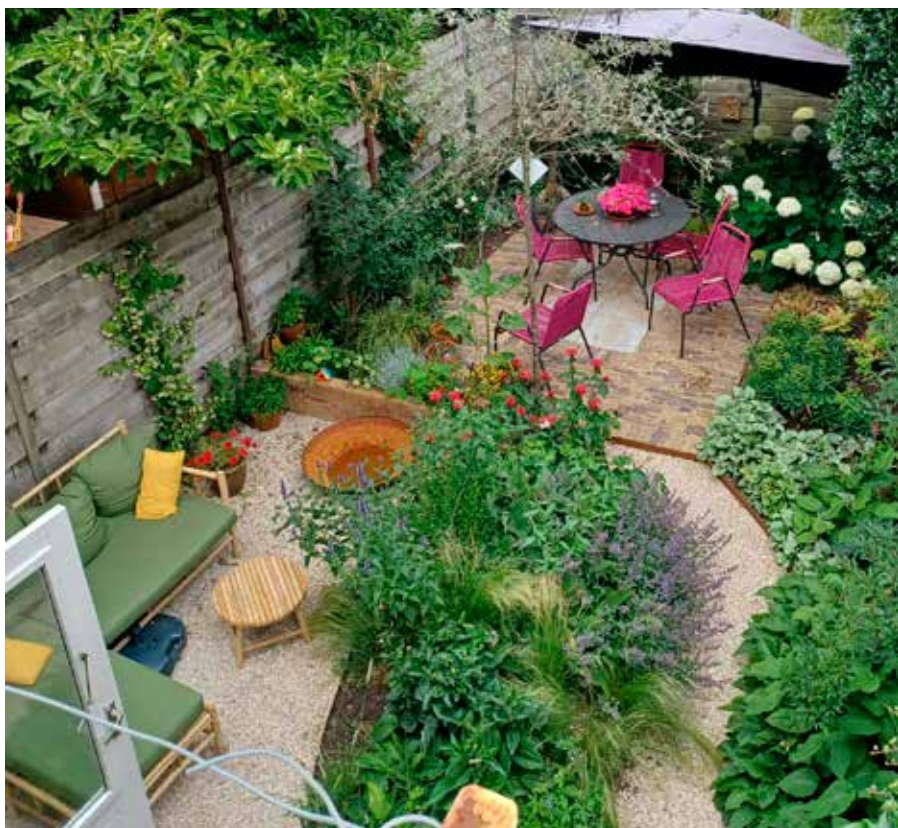
Ruil, leen, en tweedehands.

- Voor planten worden ook wel ruil bijeenkomsten georganiseerd of ruil overtollige plantjes met plantjes uit de plantenbibliotheek (Abrikozenplein).
- Oriënteer eens of je bij buurtgenoten gereedschap kunt lenen, in plaats van alles aan te schaffen. Aanschaf van tweedehands materiaal past ook bij circulair!

Ten slotte, tuinieren wordt vaak gezien als een klus. Maar als je de natuur haar gang durft te laten gaan, alleen bijstuurt wanneer het te enthousiast oprukt, dan ontstaat er op termijn een ecologisch evenwicht in de tuin. Vanuit je duurzame tuinstoel, kun je genieten van al het moois dat de tuin of het balkon te bieden heeft. Veel tuinplezier!

Hovenier Philip Groosman over duurzaam en circulair tuinieren

PHILIP GROOSMAN IS OPGEGROEID IN DE VRUCHTENBUURT EN WOONT ER NOG STEEDS MET ZIJN GEZIN. HIJ ONTWERPT EN LEGT TUINEN AAN MET EEN NATUURLIJKE UITSTRALING.



Van kleine stadstuinen maakt hij een groene oase, maar hij vindt het ook leuk om grotere projecten aan te pakken. De tuinen rond het nieuwe appartementencomplex in de Petrerkerk zijn daar een goed voorbeeld van. Wat opvalt bij zijn ontwerpen is het gebruik van grassen, vaste planten en natuurlijke materialen. De ontwerpen van Piet Oudolf, een internationaal bekende tuinarchitect zijn een grote inspiratiebron voor Philip. De tuinen van Oudolf zijn te bewonderen op het landgoed van Museum Voorlinden in Wassenaar. Het zijn tuinen waar je vier seizoenen van kunt genieten. Oudolf zegt over zijn drijfveren: *'Ik ben geïnteresseerd in de levenscyclus. In hoe planten groeien, verouderen en veranderen. Net als een huwelijk'*.

Ook Philip probeert zijn tuinen zo in te richten dat er ook in de herfst en de winter nog veel te zien valt. Zijn inzet is om de natuur zoveel mogelijk ruimte te geven. Waar het kan werkt hij met hergebruikt materiaal. Voor de aanleg van vlonders gebruikt hij bijvoorbeeld duurzaam steenschot. Steenschotten worden traditioneel gebruikt in steenfabrieken om versgebakken stenen op te laten drogen. Nu krijgen ze een tweede leven in tuinprojecten. Klinkers en tegels worden hergebruikt voor paden en terrassen. "Voor mij is de uitdaging om zo min mogelijk weg te gooien"

Duurzaam tuinieren betekent voor hem ook dat de producten die je gebruikt uit Nederland komen. De door Philip zelfgemaakte houten tuinhokjes komen van Nederlandse kastanjabomen en hazelaars. Voor schuttingen gebruikt hij wilgenmatten. Het staat mooi en gaat maximaal 10 jaar mee.

Tufsteenblokken als omlijsting van bijvoorbeeld een kruidentuin zorgen ervoor dat tuinen in korte tijd een natuurlijke uitstraling krijgen. Tufsteen neemt veel water op. Daardoor ontstaat een moslaag. Het is niet de bedoeling om uitgebloeide planten weg te knippen. Laat ze staan. Ze vormen namelijk een natuurlijke bescherming tegen de kou en zijn bovendien een goede voedingsbodem voor nieuwe planten. Philip zegt het zo: "vaste planten moet je laten instorten".

Een tuinontwerp komt altijd in nauw overleg met de opdrachtgever tot stand. Of je nu een kruidentuin wilt, een vijvertje of speelruimte voor de kinderen, je wensen worden ingepast in het ontwerp van je tuin. Ook kan een thema in het tuinontwerp verwerkt worden. Voor een liefhebber van zee en strand bedacht Philip een verhoogde golfende border die doet denken aan de zee. (zie foto). Voorop staat dat Philip altijd kiest voor duurzaam en circulair tuinieren.

Beweeg *Interne kracht*
Stretch *Loslaten*



YOGA • TAI CHI • QIGONG

de Kristallen naald

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



Mooi werk doe je bij Anton Constandse



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

**Uniek in herstel
Je doet ertoe**

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

 **anton constandse**

 **Stichting Eykenburg**
Zorg en ondersteuning van mensen



'Elke dag waardevol en betekenisvol'

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

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

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

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


MARE
UITVAARTBEGELEIDING

Dag en nacht: 070 21 44 369

Een persoonlijk afscheid met rust en zorg samen vormgeven.

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


Liza Brinkmann-Geerling

www.mareuitvaartbegeleiding.nl

Woning kopen in 2024? Dan is dit goed om te weten.



Of je nu een eerste huis koopt of toe bent aan een nieuwe koopwoning; in 2024 zijn er veel wijzigingen die van invloed kunnen zijn als je van plan bent een stap te zetten op de woningmarkt. In dit artikel zet ik de belangrijkste veranderingen voor je op een rij.

- Volledige afschaffing van de jubelton: Tot 2023 hadden ouders de mogelijkheid om ruim een ton belastingvrij te schenken aan hun kinderen voor de aankoop van een woning. Vanaf 1 januari 2024 is deze regeling volledig verdwenen. Jaarlijks kunnen ouders hun kinderen tussen 18 en 40 jaar nog wel ondersteunen met een van belastingvrije schenking van € 6.633,-. Ook kan er belastingvrij eenmalig een bedrag van € 31.813,- geschonken worden.
- Verhoogde NHG-grens: Het Nationale Hypotheek Garantie (NHG) vangnet wordt uitgebreid in 2024. De NHG-grens wordt verhoogd naar €435.000,- en kan zelfs oplopen tot €461.100,- wanneer energiebesparende voorzieningen worden meegefinancierd. Dit betekent dat meer woningkopers kunnen profiteren van lagere risico's en rentekortingen.
- Meer hypotheek voor duurzame woningen: Duurzaamheid speelt een steeds grotere rol in de huizenmarkt, en vanaf 2024 wordt dit beloond. Een positief energielabel kan je hypotheek tot wel €50.000,- verhogen. Koop je een slecht geïsoleerde woning, dan kun je extra leningen krijgen om te verduurzamen.
- Nieuwe berekening van studieschuld: Een beetje licht aan de horizon voor (oud)studenten en starters: hypotheekverstrekkers houden nu niet meer vast aan de oorspronkelijke studieschuld, maar kijken naar de daadwerkelijke maandelijkse aflossingen op de studieschulden bij het berekenen van maximale hypotheek.
- Vrijstelling overdrachtsbelasting omhoog: Als je in 2024 een woning aanschaft voor minder dan € 510.000,- hoef je onder bepaalde voorwaarden eenmalig geen overdrachtsbelasting te betalen. Het drempelbedrag was vorig jaar nog € 440.000,-. Hiervoor mag je maximaal 35 jaar oud zijn en je mag nog niet eerder gebruik hebben gemaakt van de startersvrijstelling.
- Meer leenmogelijkheden voor alleenstaanden: Alleenstaanden met een jaarinkomen van minimaal € 28.000,- krijgen in 2024 de mogelijkheid om meer te lenen dan tweeverdieners met een vergelijkbaar inkomen.

Als makelaar sta ik altijd klaar om je te helpen bij het navigeren door deze veranderingen en hoe ze van invloed kunnen zijn op jouw persoonlijke situatie. Loop gerust eens binnen bij ons kantoor in de Appelstraat.

Ferry Rodenburg
Makelaar RMT
Olsthoorn Makelaars

Wie ben ik?



Ik zie hem dagelijks, 's ochtends, in de eerste tram. Gekleed in typisch Haagse 'groen geile' sportkleding stapt hij ergens halverwege op. In plaats van te gaan zitten, houdt hij zich stevig vast aan de lussen die boven zijn hoofd hangen. Hij staat hangend, met beide armen omhoog, op de punten van zijn schoenen. Het is een klein mannetje. Hij praat hardop, maar voornamelijk tegen zichzelf. De

mensen om hem heen ziet hij niet staan. Strak volgt zijn blik de route van de tram door de Haagse binnenstad.

Ik vraag me vaak af waar mensen naar toe gaan als ze onderweg zijn. Op dit tijdstip waarschijnlijk naar hun werk. Maar wat voor werk doet hij dan? Het is geen typische 'Zuidasser', makelaar, advocaat of middenkaderambtenaar. Gaan die überhaupt met de tram, op dit tijdstip?

Ik bedenk mij dat ik, op basis van wat iemand aan heeft, helemaal niet kan weten wat hij voor werk doet. Er zijn per slot van rekening talloze verhalen van miljonairs die in afgedragen slobberkleding bij een dure autodealer binnenstappen voor een proefrit maar de wagen niet mee krijgen vanwege hun uiterlijk.

Misschien is deze man wel een enorme filantroop. Werkt hij dagelijks als vrijwilliger bij de voedselbank en neemt hij de tram omdat het te ver is om te fietsen.

Of een huismeester wellicht, onderweg om het jeugdhonk te openen voor probleemjongeren die anders nergens heen kunnen. Ik weet het niet.

Dan vraag ik me af of mensen ook zo naar mij kijken. Zich afvragen wat ik op dit tijdstip in deze tram doe.

Waar ik heen ga, wat voor werk ik doe. Welke baan geven ze mij, op basis van mijn uiterlijk? Filiaalmanager? Logistiek planner? Verzekeringsagent? Rechercheur?

Laten we de volgende keer allemaal een bord meenemen waarop staat wie je bent, waar je heen gaat en wat je werk is. Een soort 'Wie ben ik?', maar dan in het echt. Om vervolgens gewoon op elkaar af te lopen en een gesprek te beginnen. Daar wordt reizen met het openbaar vervoer een stuk leuker van, denk ik. Maar wie ben ik?

Terug naar de man in het trainingspak.

Vlak voor mijn halte stapt hij altijd vastberaden uit.

Maar niet voordat hij de lussen aan de stangen van de coupe allemaal op dezelfde afstand van elkaar heeft geschoven.

Voor hij uitstapt, wacht hij tot ze stilhangen.

Pas dan kan hij de tram uit. Dat is precies de tijd tussen zijn laatste twee haltes.

Ineens weet ik het zeker. Het is een wiskundedocent.

Waarom heeft de Vruchtenbuurt geen Banaanstraat?

VAN APPEL TOT MELOEN EN VAN ANANAS TOT AARDBEI: ALLE FRUITKLASSIEKERS ZIJN VERTEGENWOORDIGD IN DE STRAATNAMEN VAN ONZE VRUCHTENBUURT, MAAR DE BANAAN SCHITTERT DOOR ZIJN AFWEZIGHEID. HOE ZIT DAT EIGENLIJK? WAAROM IS ER GEEN BANAANSTRAAT, EN IS HIJ ER OOIIT WEL GEWEEST?



Beeld: Dienst Stadsontwikkeling en Volkshuisvesting (Kooymans, F.P.J.), collectie Haags Gemeentearchief

Om maar met de deur in huis te vallen: ja, er was een Banaanstraat. Die lag echter niet in de Vruchtenbuurt, maar in de Bomenbuurt. En ook daar is hij alweer verdwenen.

Banaanstraat

De Banaanstraat werd gebouwd in 1919 en telde 98 woningen. Amateurhistorica Claartje Doorenbos dook de krantenarchieven van 1936 en 1937 in en schetste zo een beeld van de bedrijvigheid in de Banaanstraat: 'Zo bood Eline van G. (op nr. 98) manicure-pedicure aan, en Catharina Eck op nr. 12 gaf les in machineschrijven. Op nr. 92 kon je voor zestig cent per keer leren schaken, en op nr. 39 gaf Rademaker 'grondig onderricht' op de piano voor vier gulden per maand. Dezelfde Rademaker bood voor 'een juffrouw' een zit-slaapkamertje te huur aan voor f 2,50 per week. 'Met desgewenscht gezellig huiselijk verkeer'. Een hele bovenwoning in de Banaanstraat huurde je in 1936 voor gemiddeld f 28 per maand, en een benedenwoning voor f 36. Kopen kon ook, voor negenduizend gulden. Op nr. 15 was de kleuterafdeling van de Christelijke Montessorischool gevestigd, op nr. 1 zat 'ten huize van mejuffrouw Bekker' een postagenschap, en op nr. 42, 'in gesloten huis', kon je 'voor uiterst lage prijzen' elegante damesjaponnen kopen. Op nr. 2a zat Klok: 'schrijf een kaartje en wij komen uw schoenen direct halen en daags daarna keurig gemaakt en verzorgd, weer thuisbezorgen'.'

Atlantikwall

'Den Haag wordt gesloopt!' kopte het illegale Parool van 10 februari 1943. HaagWestNieuws schrijft dat de Duitse bezetter een geallieerde landing aan onze westkust vreesde, en daarom de Atlantikwall oprichtte, dwars door vele Haagse woonbuurten heen. Omdat Den Haag ook onder de Duitse bezetting de regeringsstad bleef en had het extra fortificaties nodig. Voor de aanleg van de Duitse Atlantikwall en het Sperrgebiet (gebied dat ontoegankelijk is gemaakt voor gewone burgers) werden meer dan dertig straten afgebroken.

Parallel aan de kust werd een brede, vanaf Kijkduin in noordoostelijk richting uitwaaiende, strook tot Sperrgebiet verklaard waarbinnen aan de zuidoostelijke zijde een tankgracht werd aangelegd. Om een vrij schootsveld van 300 meter te hebben werden duizenden huizen rond deze gracht gesloopt en werden 135.000 Haagse inwoners geëvacueerd. De 20 meter brede en 5,5 km lange gracht lag ongeveer anderhalve kilometer landinwaarts. En zo werd eind 1942 een stukje Bomenbuurt met de grond gelijk gemaakt om te worden vervangen door een zigzaggende tankgracht. Naast de Banaanstraat verdwenen daarmee in het hoekje van de Bomenbuurt tussen de Hanenbruglaan en Sportlaan ook klinkende straatnamen als de Palmboomstraat, Olijfstraat, Tulpeboomstraat, Amberboomstraat en Larixstraat.

Herinneringen

Online deelt men her en der nog de warme herinneringen die zij koesteren aan de Banaanstraat: 'Als kleine jongen, ik heb in de jaren '70 gewoond in een van de laatste huizen voor de afbraakzone, letterlijk onder de rook van de flats langs de Hanenbruglaan, heb ik vooral het verlies van de Banaanstraat altijd erg gevonden. Ik vond dat een zeer vrolijke en smakelijke straatnaam.' Bij de herbouw keerde noch het stratenpatroon, noch de straatnamen terug. Op haar oude plek werd na de oorlog het Rode Kruisplantsoen aangelegd - en daarmee verdween de Banaanstraat na een bestaan van amper 25 jaar voorgoed van de kaart.

Bronnen:

<https://eveneenkattebelletje.blogspot.com/2017/08/van-oude-straten-de-dingen-die.html>
<https://www.joodserfgoeddenhaag.nl/de-verdwenen-en-vergeten-joodse-inwoners-van-de-haagse-bomenbuurt/>
https://www.layout.nl/portfolio/hwn/2002_09_03/
https://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_straten_in_Den_Haag
<https://nl.wikipedia.org/wiki/Atlantikwall>

HULPMIDDELEN IN BEELD: DEEL UW VERHAAL EN VORM DE ZORG VAN MORGEN

1

DEEL UW ERVARINGEN

Heeft u ervaringen met of wilt u gebruik maken van hulpmiddelen (zoals rolstoel, hoorapparaat, bril)?

Help ons inzicht te krijgen door uw ervaringen te delen.

2

WIJ VERBETEREN DE ZORG

Uw ervaringen helpen ons bij het ontwikkelen van betere informatie en dragen bij aan het verbeteren van de toegang tot en het gebruik van hulpmiddelen voor inwoners van Den Haag.

3

SCAN DE QR-CODE VOOR MEER INFORMATIE



4

KUNT U DE QR-CODE NIET SCANNEN?

Neem dan contact met ons op via e-mail:
behoeftehulpmiddelen@hhs.nl
of telefonisch op: **+31 647 283 109**

We helpen u graag verder met meer informatie over het onderzoek en hoe u kunt deelnemen.



Academische
Werkplaats

verbonden aan Technologie voor thuis



Saffier basalt

De kracht van revalidatie



medipoint



voor Hagenaars met een beperking



Pieter van Foreest



Florence Tzorg

Onderzoek 'Ervaringen hulpmiddelen'

door Marcel Tielemans (Gastbijdrage uit: 't Lopend Vuurtje, Duinoord)

Je gaat op een winterse avond onderuit met je fiets of je valt van de trap: gebroken enkel. Je valt in de keuken van een krukje: gebroken arm. Je krijgt een ongeval op je werk of loopt er RSI op. Je struikelt over een drempel en breekt je heup. Je raakt lichamelijk beperkt door een ernstige ziekte, of bent dat al sinds je geboorte. Je wordt vergeetachtig en weet het niet altijd zo precies meer. Iedereen kan in de situatie komen dat hij, al is het maar tijdelijk, hulp of

hulpmiddelen nodig heeft om in het dagelijks leven te kunnen blijven functioneren. Maar hoe kom je erachter wat er allemaal aan hulp en hulpmiddelen beschikbaar is en welke geschikt zijn voor jou? En waar zijn ze te vinden? Wie legt je uit hoe je ze moet gebruiken? Waar kan ik terecht om thuiszorg of huishoudelijke hulp te krijgen, hoe kom ik aan een rolstoel of een kruk? Kan ik een aangepaste stoel of bed krijgen, en waar vind ik die? Moet ik zelf betalen,



betaalt de gemeente of moet ik declareren bij mijn zorgverzekering? Vragen, vragen, vragen...

Het 'zorglandschap' in ons land is behoorlijk ingewikkeld; zo kennen we de We maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (Wlz) en de Zorgverzekeringswet (Zvw). Uitvoerders van al die regelgeving zijn de gemeenten, zorginstellingen, zorgverzekeraars, soms zelfs het UWV. De antwoorden zijn dan ook niet altijd even gemakkelijk te vinden. Onderzoek van de Haagse Hogeschool probeert meer licht in de zaak te brengen. Marcel Tielemans sprak met hoofdonderzoeker professor Luc de Witte en onderzoeker Christopher van der Linden MSc van de Haagse Hogeschool.

Wat is het doel van het onderzoek?

Het doel van het onderzoek is het via een enquête verkrijgen van meer inzicht in de ervaringen van zoveel mogelijk inwoners van Den Haag met functionele beperkingen bij het zoeken naar en verkrijgen van hulpmiddelen voor het dagelijks functioneren. Denk bijvoorbeeld aan een rolstoel, hoorapparaat, smartwatch, vergrootglas of een bril. De nadruk ligt op hulpmiddelen voor mobiliteit en dagelijkse levensverrichtingen. Dat betere inzicht moet dan leiden tot het ontwikkelen van betere informatie in folders en websites en het verbeteren van de toegang tot en het juiste gebruik van de beschikbare mogelijkheden. De onderzoekers streven ernaar om minimaal 500 deelnemers te betrekken.

Wie voeren het onderzoek uit?

De hoofdonderzoeker is professor Luc de Witte, sinds ongeveer twee jaar verbonden aan de Haagse Hogeschool als Lector Technologie voor Gezondheidszorg. Eerder was hij hoogleraar aan de universiteiten van Maastricht en Sheffield. Het onderzoek wordt uitgevoerd door Christopher van der Linden MSc, die als junior onderzoeker bij de Haagse Hogeschool werkt. De hogeschool werkt in de zogenoemde Academische werkplaats Technologie voor Thuis samen met een groot aantal partners, zoals de gemeente Den Haag, de stedelijke ouderencommissie, belangenorganisatie Voorall, zorgverstrekkers, zorg- en revalidatie instellingen en ziekenhuizen. Het onderzoek wordt gefinancierd door ZonMw, een organisatie die zich richt op onderzoek en vernieuwing in gezondheid, zorg en welzijn.

Waarom is het onderzoek belangrijk?

Iedereen weet dat Nederland aan het vergrijzen is. Tegelijkertijd heeft de zorg te maken met financiële beperkingen en personeelstekorten. De bejaarden- of verzorgingshuizen van vroeger bestaan vrijwel niet meer. Dus ook als je beperkingen hebt, moet je zo lang mogelijk thuis blijven wonen. De gemeente ondersteunt hierin door de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) uit te voeren. 'Zo lang mogelijk' mag gerust letterlijk worden genomen: tegenwoordig woont iemand gemiddeld nog maar drie of vier maanden in een verpleeghuis terwijl dat een aantal jaren geleden nog gemiddeld drie of vier jaar was. Mensen komen dus in veel slechtere conditie het verpleeghuis binnen! Dit alles leidt ertoe dat het van het allergrootste belang is dat hulp en hulpmiddelen in voldoende mate beschikbaar zijn, en dat het makkelijk en laagdrempelig moet zijn om ze te vinden. Daarvoor is het belangrijk dat er innovatie en zoveel mogelijk samenwerking is in de hele zorgketen. Technologie voor Thuis werkt hieraan in samenwerking met zorgaanbieders. Er wordt naar nieuwe oplossingen gezocht en nieuwe adviezen worden opgesteld, bestaande toepassingen worden geëvalueerd en waar nodig verbeterd. De hiervoor benodigde informatie wordt onder andere via dit onderzoek verzameld. Er is ook sprake van een verdeelvraagstuk. Mensen die in moeilijkere sociale omstandigheden verkeren hebben vaak meer zorg nodig maar kunnen die misschien juist wel slechter vinden. Hierbij speelt de mate van taalbeheersing een rol. Daarom is het onderzoek zo laagdrempelig

mogelijk van opzet: geen moeilijke taal en ondersteuning via de telefoon, email of schriftelijk voor mensen die digitaal niet zo handig zijn.

Wat gebeurt er met de resultaten?

Wie deel wil nemen aan het onderzoek kan een enquête invullen op internet. Dit kan door de QR-code in de advertentie op pagina 27 te scannen en de instructies te volgen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20 tot 25 minuten. Het invullen van de enquête gebeurt anoniem, naam of adres hoeven niet te worden opgegeven. Het slot van het onderzoek bestaat uit een informatiedeel, waarin de resultaten van de enquête worden vertaald naar bruikbare informatie voor mensen die een hulpmiddel nodig hebben. Deze informatie wordt gemaakt door Voorall, de organisatie voor mensen met beperkingen in Den Haag. De resultaten worden ook gebruikt voor het werkprogramma van de Academische Werkplaats Technologie voor Thuis. Het project zal daarnaast leiden tot de vorming van een groter en representatiever panel van inwoners van Den Haag met diverse beperkingen, multiculturele achtergronden, sociaal-economische posities, leeftijden, enzovoort. Dit panel zal dienen ter versterking van het bestaande netwerk van Voorall.

Haagse Initiatieven

Er valt volgens onderzoekers De Witte en Van der Linden dus nog wel het een en ander te verbeteren. Toch is het niet zo dat er in Den Haag niets gebeurt. Zij vinden de gemeente Den Haag zelfs een voorloper in Nederland. Zo zijn er op een aantal plekken in de stad uitleenpunten waar men hulpmiddelen kan zien, uitproberen en desnoods een tijdje lenen. Deze uitleenpunten zijn onder andere bij een aantal zorgcentra, bij de vestiging van kringloopwinkel Schroeder in de Torenstraat en bij ROC Mondriaan. Verder is aan de Steenhouwersgaarde de iZi-woning te vinden.

Dit is een voorbeeld appartement waar meer dan 90 slimme hulpmiddelen te zien en te proberen zijn. Er zijn ervaringsdeskundigen aanwezig om een toelichting te geven. Meer informatie over de uitgiftepunten en de iZi-woning is te vinden op de website <https://technologievoorthuis.nl/testenen-lenen/>. In samenwerking met het ROC worden on-line instructiefilmpjes ontwikkeld die de weg wijzen in het zorgoerwoud met zijn vele loketten.

Hoe kan ik deelnemen?

Wie deel wil nemen aan het onderzoek kan een enquête invullen op internet. Dit kan door de QR-code in de advertentie op pagina 25 te scannen en de instructies te volgen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20 tot 25 minuten. Het invullen van de enquête gebeurt anoniem, naam of adres hoeven niet te worden opgegeven.

Wilt u wel deelnemen aan de enquête, maar kunt u deze niet online invullen vanwege bepaalde beperkingen? Neem dan contact met de onderzoekers op via e-mail: behoeftehulpmiddelen@hhs.nl.

Als alternatief kunt u ons ook bellen op het nummer +31 647283109

joint movement

praktijk voor massage & coaching

Ervaar de kunst
van het (aan)raken

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



Ontdek Zo Outdoor bij Ferguson!

De BSO voor kinderen die graag buiten zijn en
de natuur als speelplek willen ontdekken!

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

zo
kinder
opvang

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

EPTE VOOR PEESONTSTEKINGEN

DRY NEEDLING | ECHOGRAPHIE

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



de Fysiotherapeut



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

BLOEIENDE STEM

Durf je stem te laten horen!

Door zingen win je aan gezondheid & zelfvertrouwen

Alleen het verlangen om te zingen is genoeg.



- Zangles
- Koren
- Zangvakanties
- Mantra zingen
- Stembelijding

BLOEMENBUURT

www.bloeiendestem.nl

06.12424776

COÖRDINATOR VAN DE STRAATVERTEGENWOORDIGERS AAN HET WOORD

door Isabella Spaans

Het wordt tijd dat ik plaats maak voor een ander

IN DEZE SPECIALE EDITIE VAN 'STRAATVERTEGENWOORDIGER AAN HET WOORD'
SPREKEN WE JOS VISSER (68, "MAAR ZO VOEL IK ME NIET HOOR"), AFZWAAIEND
COÖRDINATOR VAN DE STRAATDEELVERTEGENWOORDIGERS DIE ELKE EDITIE IN
DEZE RUBRIEK CENTRAAL STAAN.



Hoe ben je coördinator van de straatdeelvertegenwoordigers (SDV) geworden?

Al voor ik in 2017 aantrad, is er een aantal andere coördinatoren geweest. Zij hebben onder andere het groepje mensen dat de wijk vertegenwoordigde over de verschillende straten verdeeld. De toenmalige voorzitter van het Wijkberaad, Wim Abbenhuis, was op zoek naar een nieuwe coördinator en vroeg mij of ik interesse had. Omdat ik werkzaam ben geweest als manager in de IT zag ik hier een leuke uitdaging in.

Wat houdt het in om de straatvertegenwoordigers te coördineren?

Als coördinator ben je de schakel tussen de straatvertegenwoordigers en het Wijkberaad, waar je trouwens ook onderdeel van bent. Je regelt de communicatie met de SDV-ers, zit de vergaderingen voor en neemt nieuwe SDV-ers aan. De bezetting is nooit 100% perfect: soms melden zich meerdere vertegenwoordigers voor de ene straat aan, en geen voor een andere straat. We hebben weleens geprobeerd mensen aan een omliggende straat te koppelen, maar men is begrijpelijk toch het liefst straatvertegenwoordiger van zijn of haar eigen straat. Coördinator zijn is maar net wat je ervan maakt. Ik heb het een jaartje samen met Robert Kieboom gedaan en misschien is dat wel het best, omdat er dan altijd een achtervang is.

Waarom stop je ermee?

Dat is een combinatie van factoren. In de coronatijd kocht ik een camper en sindsdien ben ik elk jaar een aantal maanden op

reis – daardoor mis ik soms logischerwijs de verbinding met de wijk. En daarnaast: men zegt dat je als je in een bestuur zit, je dat hooguit twee à drie jaar moet doen en dat je dan moet wisselen. Nou, met 7 jaar heb ik mijn termijn wel overschreden, haha, dus het wordt tijd dat ik plaats maak voor een ander.

Hoe coördineerde je in praktijk zo'n grote groep vrijwilligers?

We vergaderen elk kwartaal, maar het is altijd maar hopen dat iedereen aanwezig kan zijn, het is natuurlijk toch vrijwilligerswerk. Dingen die we daar bespreken zijn bijvoorbeeld onderwerpen vanuit de gemeente, zoals het project weesfietsen, en de ORACs (ondergrondse restafvalcontainers, red.) Ik heb me als coördinator net zo opgesteld als hoe ik me in mijn werk als manager tegenover mijn team opstelde: ik sta voor mijn mensen en stel me beschermend op. Ik voel me verantwoordelijk voor hen. Tegelijkertijd wil ik ook geen harde eisen aan de SDV-ers stellen. En we hebben een WhatsApp-groep, dan bereik je in een keer iedereen, en er altijd wel iemand die reageert.

Zijn er bepaalde straatvertegenwoordigers die meteen bij je naar boven komen?

Ineke de Jong en Henk van der Berg. Zij waren al SDV-er voor ik aantrad en zijn altijd heel positief en betrokken. Maar iedereen geeft er zijn eigen invulling aan en dat is ook hoe het hoort. Er is niet één goede manier om het te doen, en 'moeten' vind ik eigenlijk al lastig. Ze moeten niks. Het blijven vrijwilligers, dus daar kan je weinig eisen aan stellen vind ik. Daarom balloteer ik ook: ik ging altijd bij de mensen langs om uit te leggen wat het inhoudt, en om in te schatten of ze het echt willen en of het wat voor ze is.

Hoe uniek is het dat wij in de Vruchtenbuurt straatvertegenwoordigers hebben?

Voor zover ik weet zijn er verder alleen in de Heesterbuurt straatvertegenwoordigers, en dan ook niet zo'n grote groep als bij ons. Het is ook echt bijzonder. Dus we moeten er goed voor zorgen zodat het blijft bestaan.

Ik zal de mensen in elk geval missen.

De overeenkomst tussen soep en schrijven leer je in het Schrijfcafé

door Jeanet van Wijk

BIJ LUNCHROOM OP DE HOEK BRUIST HET VAN DE ACTIVITEITEN. IN HET VORIGE NUMMER VAN DE VRUCHTENPERS SCHREVEN WE AL OVER HET SUCCES VAN DE PUBQUIZ. DE LUNCHROOM BIEDT OOK GASTVRIJHEID AAN HET SCHRIJFCAFÉ. DAT INITIATIEF TROK MIJN AANDACHT.



Renske Visser is het creatieve brein achter het Schrijfcafé en nog veel meer, zoals je kunt lezen op haar website soepteksten.nl. Ik spreek met Renske af om meer te weten te komen over soep-teksten, haar drijfveren en hoe je dat doet, luisteren naar je pen.

Waar komt de term soepteksten vandaan?

Renskes antwoord is kort en bondig: soep is pretentieloos. Op haar website staat het zo: "Schrijven is als soep koken. Je zet een pan op het vuur en gebruikt wat er op dat moment voorhanden is. Evenzo zet je de pen op het papier en je noteert wat er zich aandient. Zoals je bouillon uren kunt laten trekken, kun je je leegschrijven. Je kunt ook de klok op tien of twintig minuten zetten, het tijdstip dat veel groenten gaar zijn en dan stoppen. Morgen heb je weer trek". Op de website staat maandelijks een nieuw soeprecept met een nieuw citaat.

Renske woont sinds 1979 in de Vruchtenbuurt. Ze is een geboren Friezin en verhuisde op jonge leeftijd naar "Holland". Als kind raakte Renske geboeid door de Nederlandse literatuur.

Renske: "Literatuur leert je wat over het leven. Hoe gaan mensen om met wat er op hun pad komt?"

Zij werd docent Nederlands. Tijdens de periode dat zij les gaf op een mbo viel haar op dat leerlingen vaak zeiden dat ze niet konden schrijven. "Het onderwijs had hen zozeer op hun fouten gewezen dat elke vorm van creativiteit de bodem was ingeslagen," aldus Renske.

Zij werd geïnspireerd door een film waarin jongeren zich vrijmoedig uitten op papier. Zij kregen de tijd om op school te schrijven. Zo schrijven gaf inzicht in het eigen leven, gaf reflectie en hielp hen verder.

Renske volgde workshops bij Shodo en ging aan de slag met haar eigen leerlingen. Zij liet hen 's morgens een half uur schrijven. Niemand hoefde hun tekst te lezen en niemand beoordeelde de tekst.

Het was eerst wennen, maar langzamerhand ontstonden de mooiste ervaringen. Deze manier van schrijven past Renske ook toe bij de deelnemers van het Schrijfcafé. Door workshops, cursussen maakt Renske verbinding tussen mensen door ze te laten schrijven.

Geschreven tekst vormt de rode draad in haar leven.

Renske schreef een roman en maakt zelf gedichten. Zij is verbonden aan Dichter bij de Dood, een dichterscollectief in de wijk. Tijdens de Allerzielenherdenking op begraafplaats Oud Eik en Duinen droeg Renske uit eigen werk voor (zie: foto).

Het idee om een Schrijfcafé in de Vruchtenbuurt te starten ontstond tijdens de coronatijd. In die periode bedacht Renske dat lichaam en geest wel wat spirit konden gebruiken. Ze verzoonde de naam "soep-teksten" voor de combinatie soeprecepten en creatief schrijven. In september 2020 startte Renske met vijf deelnemers. Inmiddels schrijft zij maandelijks zo'n 18 mensen aan. De deelname is vrijblijvend. De kracht is de vrijblijvendheid volgens Renske.

Hoe ziet zo'n ochtend eruit?

De cursus start met 15 minuten schrijven. Waarover? Vragen die helpen zijn: wat denk ik, wat voel ik, wat wil ik?

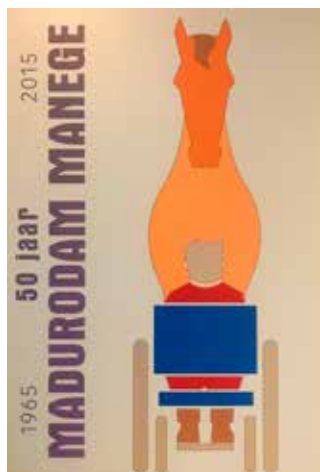
Vervolgens onderstreep je één of twee woorden uit de tekst en schrijf je daarna nog twee regels of een "elfje". Dat is een gedichtje/verhaaltje van elf woorden. Deze tekst mag je delen met de rest, het hoeft niet. Renske zorgt voor inspiratie bij de deelnemers met citaten, beelden en gedichten. Ze werkt haar opdrachten altijd eerst zelf uit.

De reacties van de deelnemers zijn onverdeeld enthousiast. Zij nemen vooral plezier, ontspanning en verdieping uit de cursus mee. Bezoek de website en raak ook geïnspireerd door de liefde voor schrijven.

Vrijwilliger in de buurt

door Marieke Morshuis

VIA HOPLR KWAM IK IN CONTACT MET JOY SPEEL. MIJN OOG VIEL AFGELOPEN
DECEMBER OP HAAR OPROEP OM IN DE BOSJES VAN PEX RUSTIG AAN TE DOEN
MET VUURWERK VANWEGE DE PAARDEN BIJ MANEGE MADURODAM
EN DE MENSEN MET EEN BEPERKING DIE ZE BERIJDEN.



Joy is vrijwilliger bij de manege en dat bracht me op het idee om in de Vruchtenpers te schrijven over vrijwilligers(werk) in de buurt. Wie weet de start van een mooie serie. Uiteraard trap ik af met Joy.

Paarden met karakter

Als ik haar gevonden heb op de manege, doen we eerst een rondje langs de paarden. Joy benoemt van elk paard de bijzonderheden; jong, oud, nieuwsgierig, zachtmoedig, speels. Ze hebben allemaal hun eigen karakter. Ze krijgen van Joy een kroel, een aai over de neus, een zoen. Ze maakt hier een waterbak schoon, geeft daar een wortel. Het is een rondje liefdevolle aandacht. Een paar paarden rijden net weg, op hun rug mensen met een beperking. Joy hoeft vandaag niet mee te lopen met het groepje, dus er is tijd voor een rondleiding en een gesprek.

Joy rijdt zelf ook. Als kind reed ze paard, maar vanwege lichamelijke klachten is ze na vijf jaar gestopt. Afgelopen september is ze weer rustig aan begonnen. Haar zoon Mylan van 10 rijdt inmiddels een jaar bij de manege. Joy: "Ik kwam al vaak op de manege. Gewoon, even kijken. Ook met Mylan. Sinds hij hier rijdt, ben ik gaandeweg steeds meer gaan helpen en vanaf september ben ik officieel vrijwilliger. Er is altijd van alles te doen. Bijvoorbeeld ruiters helpen met opzadelen of paarden en ruiters begeleiden bij een grote of kleine ronde door de Bosjes van Pex. Er loopt ook altijd iemand met een bezem mee om de paden schoon te houden. En uiteraard moeten de stallen worden schoongemaakt. Maar we organiseren ook activiteiten zoals knutselmiddagen."

Madurodam redder in nood

De manege viert volgend jaar haar 60e verjaardag. Het begon in 1965 met de Stichting Paardrijden voor Gehandicapten, met geleende pony's en zonder eigen locatie. Die kwam er toen het Haagse Madurodam de stichting een manege schonk, die van de gemeente gebouwd mocht worden in de Bosjes van Pex. Voor de mensen die zich altijd al afvroegen waar de naam van de manege

vandaan komt, daar dus! Het zwaartepunt van de manege ligt bij therapeutisch paardrijden en rijden door mensen met een beperking. Maar er zijn ook reguliere lessen voor kinderen en volwassenen. Filosofie van de manege is dat in principe iedereen kan leren paardrijden. Met extra begeleiding en toepassingen zijn mensen met een beperking ook goed in staat om dat te leren. Tijdens ons gesprek keren de ruiters weer terug en krijg ik meteen een demonstratie van een van de hulpmiddelen die de manege kan inzetten. Met een grote tillift wordt een ruiter van haar paard getild en zachtjes neergelaten in haar rolstoel.

Leuker dan Monkey Town

Het terrein van de manege is compact. Aan weerszijden van de binnenruimte, met kantine en binnenbak, staan de stallen met daarin 15 paarden. Bijna dagelijks zijn er begeleide ritten door de Bosjes van Pex en de paarden rijden ook buitenritten door de duinen en over het strand. Joy: "En elke ochtend gaan ze samen de binnenbak in. Dan zijn ze net zo uitgelaten als koeien die weer voor het eerst de wei in gaan."

Joy is niet alleen vrijwilliger, ze werkt ook twee dagen in de week bij 2Samen in de naschoolse opvang. Joy: "Soms neem ik de kinderen mee naar de manege, vinden ze geweldig. Een van hen zei zelfs een keer 'Dit is toch een miljoen keer leuker dan Monkey Town!' En daar kan ik het natuurlijk alleen maar mee eens zijn."

Wil je meer weten over Manège Madurodam of bijdragen? Kijk op madurodammanege.nl

Doe je ook bijzonder vrijwilligerswerk en wil je erover vertellen in de VruchtenPers?

Stuur een mailtje naar redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl

Voorkomen is beter dan genezen!

U weet inmiddels wel dat u onze (huis)advocaat Eric-Jan Krijgsman van Scheer Sanders Advocaten kunt benaderen voor arbeidsrecht, letselschade gevallen maar ook andere juridische vragen. Bij onze (huis)notaris, Germaine von Bannisseht van Drost Juten Notarissen, kunt u terecht voor notariële vragen over overdrachten, (wijziging) splitsing in appartementsrechten en erfpacht.

Maar wist u ook dat u Germaine kunt vragen om een kosteloze check van uw testamenten?

Voorkomen beter dan genezen; zo blijkt maar weer uit het volgende praktijkgeval.

Langs de lijn bij HBS Craeyenhout kwam ik gesprek met een van de andere ouders, we noemen hem voor nu even Bart. Hij vertelde me dat hij onlangs was gescheiden en dat helaas na een vechtscheiding nu eindelijk alles was afgerond. Gelukkig voor de kinderen waren ze nu weer een beetje 'on speaking terms'.

Toen hij me vroeg of er op notarieel gebied nog zaken moesten worden afgehandeld, heb ik hem uitgenodigd op kantoor voor een kop koffie om zijn testament door te nemen.

Een week later zat hij bij mij aan tafel en namen we zijn testament door. Voor veel mensen goed om weer even in Jip en Janneke-taal te horen wat er ook al weer in dat testament staat...

Hij schrok toen ik hem vertelde dat zijn ex-zwager nog steeds zijn executeur is maar nog veel meer van het feit dat wanneer zijn kinderen van hem geërfd hebben en één van hen vervolgens zelf komt te overlijden vóórdat hij/zij een kind heeft, zijn erfenis/vermogen voor een deel bij zijn ex-vrouw terecht komt.

Ik vertelde hem dat we dit heel eenvoudig kunnen oplossen met een speciale clausule in een nieuw testament. Zo was hij er op tijd bij om deze mogelijk ongewenste situatie te voorkomen.

Dus heb je een testament maar weet je niet meer precies wat erin staat, of wil je weten of het nog up-to-date is? Maak een afspraak met Germaine. De cappuccino is sowieso heerlijk! Een afspraak in de Abri of bij u aan huis kan uiteraard ook. Tot ziens!



Eric-Jan Krijgsman is te bereiken op 070-3659933, maar mailen kan natuurlijk ook op krijgsman@scheer.nl

Germaine von Bannisseht is te bereiken op 070-3425100 en notarisgb@drostjuten.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.

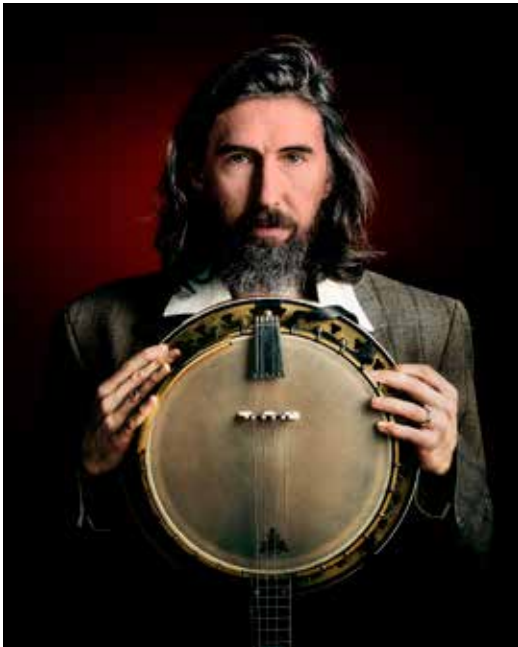
De workshops in oktober van salsa en lijdans zijn goed bezocht en hebben de enthousiaste deelnemers veel plezier gegeven.

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

Snaren sparen

door Marieke Morshuis

ER ZIT MUZIEK IN DE VRUCHTENBUURT. DAT HEBBEN DIVERSE
HUIS- ENVOORTUINCONCERTJES IN DE BUURT GOED ZICHTBAAR
GEMAAKT DE AFGELOPEN JAREN.



En waarschijnlijk zijn er ook nog talloze buurtgenoten die achter gesloten deuren muziek maken, alleen voor zichzelf en misschien huisgenoten. Een van die muzikale buurtgenoten die zich wel al heeft laten zien, onder meer al eens tijdens een muzikale middag bij Op de Hoek, is Todd Giles. Tijd voor een nadere kennismaking.

Muzikale 'hermit'

De Amerikaanse Todd ontmoette in Boston de Duitse Miriam en samen zijn ze 'in het midden' terechtgekomen. In de Vruchtenbuurt dus, waar ze sinds 2011 wonen. Todd werkt bij een Leids bedrijf, maar is in de eerste plaats muzikant. Hij speelde in bandjes, op middle school en high school en studeerde in Boston muziek aan het Berklee College of Music. Enkel en alleen optredend muzikant is hij niet geworden. Hij is, zegt hij zelf, "een beetje een hermit" en vindt het niet makkelijk om zichzelf aan de man te brengen. Wel heeft hij twee platen gemaakt (ook te vinden op Spotify) en, zegt hij, "wat je op plaat uitbrengt, blijft altijd."

Sinds hij begon met gitaarspelen toen hij een jaar of 10, 11 was, is hij van de ene in de andere stijl en van het ene in het andere instrument gerold. Wel altijd iets met snaren. Todd: "Toen ik begon met gitaarspelen vond ik heavy metal leuk, dus ging ik dat spelen. Dat is ook hoe het werkt bij mij, alles wat ik leuk vind moet ik dan zelf gaan doen."

BanjoTodd

Van heavy metal ging Todd over op indierock en vervolgens ontdekte hij de banjo. "Ik zag een straatmuzikant banjo spelen en dacht, dat wil ik ook! Het bleek een beroemde straatmuzikant te zijn en ik heb hem gevraagd of hij me les wilde geven. Dat wilde hij wel, maar hij was een slechte leraar. Via hem kwam ik bij iemand anders terecht en toen leerde ik het snel." En het bleef niet bij de banjo. Er

kwam een fiddle bij - want Todd was onder de indruk van de Ierse vioolmuziek - en daarna een mandoline. De viool en ook een banjo heeft Todd speciaal laten bouwen, helemaal passend voor hem als linkshandige speler.

Voor al die instrumenten heeft hij thuis een muziekkamer, goed gevuld met een assortiment van zo'n negen snaarinstrumenten. Banjo's zijn in de meerderheid, met onder andere twee bluegrass banjo's en twee open back old time banjo's. Met de mandoline legt hij zich de laatste tijd toe op het spelen van Bach en andere klassieke componisten, geïnspireerd door het repertoire van zijn cello-spelende dochter. Nog meer snaren dus.

The Union Ares

In Boston had Todd met vrienden ooit de band 'The Union Ares' opgericht. Ze hadden een paar demo's opgenomen, maar toen de drummer naar New York verhuisde viel de band uit elkaar. Todd: "Eenmaal in Nederland luisterde ik weer eens naar de demo's en dacht 'ze zijn eigenlijk best cool'. Zo iets wilde ik wel weer." Hij ging op zoek en vond in Schotland een paar muzikanten met wie hij een nieuwe Union Ares startte. Iedere zes à acht weken ging Todd vervolgens een weekend naar de band in Schotland. Met oude en nieuwe liedjes maakten ze het album 'Songs from the North'. Inmiddels heeft hij ook een Haagse Union Ares. Van dit trio verschijnt deze lente 'Songs from the South'.

Meer Todd Giles? Kijk op theunionares.com of zoek op Youtube naar het kanaal van BanjoTodd. En het zou zomaar kunnen dat u Todd kunt bewonderen bij de geplande Muzikale Toer in de Vruchtenbuurt op 16 juni, dus houd de aankondigingen van het Wijkberaad in de gaten.



**samen
meer
bereiken**

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

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

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

pep meer voor elkaar krijgen



P. Rurup
**Loodgieters
& installatiebedrijf**

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

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



P. Rurup Loodgieters & installatiebedrijf voor de Vruchtenbuurt

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

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

Erkend **Vaillant** Installateur
UNETO-VNI Erkend Installateur
SEI ERKEND INSTALLATEUR



**VERKOOP
AANKOOP
VERHUUR
TAXATIES**

SINDS 2001 DE BETROUWBARE MAKELAAR UIT DE VRUCHTENBUURT!



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

De holistische praktijk van Manon Simons

door Jeanet van Wijk

“ROUW IS LEVEN MET REALITEIT WAAR JE NIET MEE WIL LEVEN”.

HOE MANON SIMONS HOLISTISCHE HULP BIEDT BIJ ROUWVERWERKING.

Manon mailde de redactie van De Vruchtenpers met de suggestie om lezers nader kennis te laten maken met haar holistische praktijk (www.ikganaarmona.com).

Het uitgangspunt van een holistische aanpak is dat je dat alles met elkaar verbonden is. Hoe geeft een holistisch therapeut daar concreet vorm en inhoud aan? In haar knusse praktijkruimte in het Holistisch Centrum Zee van Licht aan het Prins Hendrikplein geeft Manon uitleg.

Gedreven vertelt Manon over haar passie om mensen te helpen om balans, harmonie en innerlijke rust te vinden.

Manon woont aan de Thorbeckelaan. Na een studie criminologie ging ze aan de slag bij Exodus, de stichting die ondersteuning biedt aan (ex) gedetineerden om na hun straf succesvol terug te keren in de samenleving. Daarna werkte ze als beleidsmedewerker bij het Ministerie van Justitie en Veiligheid.

Een keerpunt in haar leven was het plotselinge overlijden van haar vader. De rouw uitte zich in fysieke klachten. Manon geeft aan dat je dat ook terugziet in taal, zoals een brok in je keel of een last op je schouder. Ook merkte zij hoe moeilijk het kan zijn om de juiste ondersteuning te vinden bij rouw en trauma. Zij nam zich voor niet nog eens waarschuwingssignalen van haar lichaam te negeren en zich te focussen op wat zij echt belangrijk vond in het leven.

“Mijn persoonlijke ervaring heeft mij ertoe aangezet om een tweejarige holistische opleiding te volgen. Toen viel het kwartje en werd mijn vermoeden bevestigd dat emotionele of mentale pijn zich kan uiten in fysieke pijn. Goed naar je lijf luisteren helpt je bij het verwerken van een heftige gebeurtenis. Dit wil ik voor andere mensen gaan doen. Mensen begeleiden om een volgende stap te kunnen zetten. Om meer zelf te begrijpen van rouwverwerking heb ik de jaaropleiding rouw gevolgd. Sinds augustus ben ik gestart als holistisch therapeut, gespecialiseerd in rouw en trauma. Het is echt mijn missie om rouw holistisch aan te pakken”.

Het gaat om rouw in brede zin. Dat kan ook om het verlies van je baan of je gezondheid gaan, of een scheiding.

Hoe ziet een holistische aanpak eruit? Manon legt het zo uit:

“Om uit te leggen wat de gedachte is achter een holistische aanpak moeten we terug naar het meest oorspronkelijke deel van de herse-
nen, het zogenaamde reptielenbrein. Als wij iets traumatisch mee-
maken reageert ons centrale zenuwstelsel met drie opties: vluchten,
vechten of verstijven. Die primaire reactie kost veel energie. Was je
in de oertijd weer veilig dan trilden je spieren overtollige spanning
los en raakte je de spanning kwijt. Als ik dit principe vertaal naar de
huidige wereld lukt het vaak niet om opgebouwde spanning kwijt
te raken.

Het holisme gaat uit van vijf leefgebieden. Je hebt je fysieke lichaam, je emotionele, je mentale, je spirituele en je energetische lichaam. Die vijf leefgebieden houden verband met elkaar. Ik geloof dat als je naar het geheel kijkt je ergere klachten kunt voorkomen.”.



Met de holistische aanpak pel je als het ware de vijf leefgebieden af om te komen tot de kern van je problemen. Er zijn verschillende sessies om mensen te stimuleren naar hun lichaam te luisteren. Als je de puzzelstukjes in elkaar legt, dan zie je dat de klachten verdwijnen”.

Manon licht toe hoe zij te werk gaat. Spanning loslaten kan via een therapie op een matras en met ademhalingsoefeningen. Zij maakt ook gebruik van klankschalen en reiki. En gedragsverandering stimuleert zij door mensen stappen te laten zetten op vilten rondjes op de vloer.

Dat de therapie effectief is merkt Manon aan de reacties. “Mensen zijn vaak verrast na een sessie als zij ervaren dat de spanning uit hun lijf is”.

Schrijvers en literatuur in de Vruchtenbuurt

HET IS ALWEER EEN AANTAL
NUMMERS GELEDEN DAT
ER EEN QUIZ OVER DE
VRUCHTENBUURT IN DE
VRUCHTENPERS VERSCHEEN,
DIE DOOR EEN AANTAL MENSEN
MET SUCCES WERD OPGELOST.
HISTORISCHE, BIOLOGISCHE
EN GESCHIEDKUNDIGE
EN LITERAIRE VRAGEN
MOESTEN BEANTWOORD
WORDEN. IN DIT ARTIKEL
AANDACHT VOOR
SCHRIJVERS EN LITERATUUR
IN DE VRUCHTENBUURT.

Ik hoop dat ik u met mijn artikel
nieuwsgierig heb gemaakt en
uitgenodigd heb om meer te weten
te komen over schrijvers,
om te lezen over de Vruchtenbuurt,
over Den Haag.

Maar ik besef als geen ander:
Zoveel boeken, zo weinig tijd
So many books, so little time
Frank Zappa

door Christine Albertz

F. Bordewijk (Ferdinand/
Voorheen: F.J.W.C.K.E.)



Het begon er al mee dat niemand minder dan schrijver F. Bordewijk, tevens advocaat en docent, zich bemoeide met de straatnamen, o.a. van de vruchtenbuurt. Bordewijk, geboren in Amsterdam maar op zijn tiende naar Den Haag verhuisd, vond de bestaande straatnamen ambtelijk, fantasieloos en saai. "Wie wil er nou in de Sinaasappelstraat of de Tomatenstraat wonen? Dat kon beter, vond hij. Hij vond dat straatnamen niet te lang moesten zijn, mooi moesten klinken en liefst ook een beetje tot de verbeelding moesten spreken. Ik verwijs u graag naar de internetsite waar zijn hele straatnamenverhaal uit de doeken wordt gedaan.

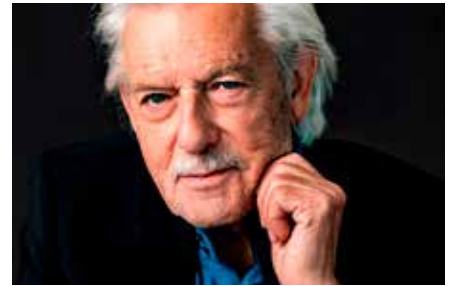
<https://www.overstraatnamen.nl/2016/02/straatnamen-van-bordewijk.html>

Bordewijk, die schrijver en jurist was, heeft zo'n 25 boeken geschreven en is vooral bekend van de boeken die vaak verplicht waren op je leeslijst op de Middelbare school. Denk aan: Blokken, Knorrende beesten, Bint en Karakter (dat verfilmd is).

Zijn manier van schrijven wordt bestempeld als de "nieuwe zakelijkheid", een kunststroming waarbij in de literatuur de nadruk ligt op strakke vormgeving, zakelijke weergave van feiten en handelingen, met weglating van veel omschrijvende formuleringen (o.m. bijvoegelijke naamwoorden) die voor sfeertekening gebruikt worden.



Jan Siebelink (J.G.)



Dan hebben we de schrijver Jan Siebelink (Bekend geworden met zijn roman 'Knielen op een bed Violen' over zijn jeugd en het, haast sektarisch, godsdienstig milieu waarin hij opgroeide). Siebelink heeft meerdere boeken geschreven die zich in Den Haag afspelen. Denk aan het boek Suezkade, over een leraar Frans aan het Gymnasium, voor de insiders overduidelijk herkenbaar als het Gymnasium Haganum aan de Laan van Meerdervoort.

Maar ook schreef hij het boek Vera. Vera Dornseiffer wordt geboren, op een bovenhuis in de vruchtenbuurt, Perziklaan 6.

Citaat: 'De winkels waren in de Vlierboomstraat. Mamma liep, de boodschappentas aan haar arm. (...) Mamma met haar dikke buik zeulde de zware tas de buitentrapp op. Ze woonden op een bovenhuis aan de Perziklaan.'

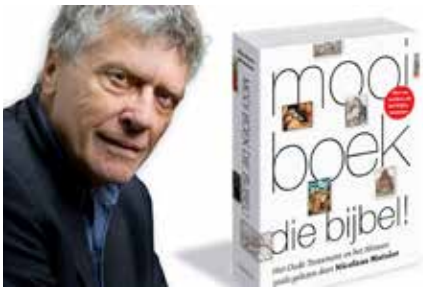
Vera is een roman over een vrouwenleven dat ogenschijnlijk volmaakt lijkt, maar is een in feite een strijd om geluk.

Andere boeken van Jan Siebelink die in Den Haag Spelen (maar niet in de vruchtenbuurt) zijn o.a. Suezkade en Het lichaam van Clara. Het is mogelijk om diverse literaire wandelingen te maken door Den Haag, bijvoorbeeld via het literatuurmuseum, waarbij je langs de in de romans beschreven plekken komt.

<https://www.denhaag-nu.nl/wandelingen/7452-literaire-wandelingen-door-den-haag.html>



Nicolaas Matsier (Pseudoniem van Tjit Reinsma)



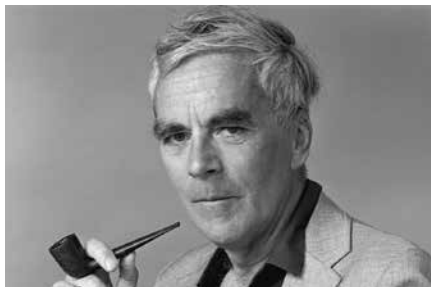
Nicolaas Matsier is een anagram/ pseudoniem van Tjit Reinsma, werd geboren op 25 mei 1945. In Krommenie en verhuisde al gauw naar Den Haag, waar hij opgroeide en het Christelijke gymnasium bezocht.

Tjit Reinsma woonde tijdens zijn jeugd in de Mispelstraat en ging op de Mient naar school. Later studeerde hij klassieke talen en filosofie. Hij werkte een aantal jaren als leraar en hij schreef diverse boeken, waaronder ook kinderboeken en werkte mee aan de "Grote Spectrum Encyclopedie, en werkte mee aan de Nieuwe Bijbelvertaling. Ook schreef hij in diverse kranten literaire columns en zat in verschillende jury's voor literaire prijzen.

De roman "Het gesloten huis" (1994) speelt zich af in de Vruchtenbuurt.

Het gesloten Huis vertelt het verhaal van een zoon (de ik-figuur) die het huis waar hij opgroeide moet ontruimen nadat zijn moeder gestorven is. Aan de hand van de -vaak alledaagse- dingen die hij tegenkomt haalt hij herinneringen op van het huiselijk leven (gereformeerd gezin, ouders beiden werkzaam in het onderwijs) in de jaren '50/'60, eerst in Krommenie en daarna in de Haagse vruchtenbuurt, in een betrekkelijk geborgen wereld, waarin de kolenkachel voor warmte zorgde en de melkman langs de deur kwam. Het is niet alleen een boek dat een goede weergave van een bepaald tijdsbeeld geeft, maar ook over een jongen die volwassen wordt en breekt met het geloof en zijn milieu ontgroeit.

Han Voskuil (J.J.)



Op 24 september 1931 verhuist het gezin van J.J.Voskuil (schrijver) naar de Frambozenstraat, nummer 21. Hij schrijft: 'Intussen was mijn vader redactiechef van de Vooruit geworden en waren we verhuisd van de Irisstraat naar een heel huis op de hoek van de Frambozenstraat en de Tomatenstraat'.

Rond de vruchtenbuurt vindt Voskuil steeds 'een vreemde, onwereldse stilte, zoals die er -alleen in Den Haag kon hangen'. Verlaten, nachtelijke straten zijn bevolkt door 'nette, kleine burgers, die hier leefden in het goed -vertrouwen dat ze door de dood vergeten zouden worden. Misschien was dat wel het meest kenmerkende voor Den Haag'. (Citaat J.P.Hinrichs)

Voskuil is het meest bekend door zijn serie boeken onder de verzamelnaam "Het bureau". Naast al deze boeken heeft Voskuil ook zijn hele leven dagboeken bijgehouden. In 126 schriften schreef hij op wat hij meemaakte, bedacht en ervaren had, met het doel zichzelf en de mensen om hem heen te begrijpen. Zijn vrouw besloot de dagboeken na zijn overlijden te publiceren (daar had ze toestemming voor van Voskuil).

In 1997, toen er varkenspest heerste, voerde hij samen met zijn vrouw actie tegen de vee-industrie met de stichting "Varkens in nood". Voskuil zei aan het eind van zijn leven dat hij eigenlijk liever boer had willen worden.

Een markante man, kunnen we wel concluderen!

Hoewel Voskuil naar Amsterdam verhuisde bleef hij toch trouw aan Den Haag. Hij is op 8 mei 2008 op begraafplaats Oud Eik en Duinen begraven.

Menno ter Braak (1902)



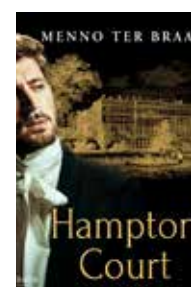
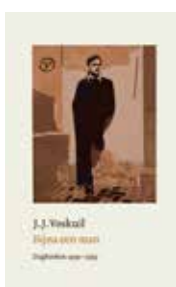
Last but not least wil ik graag nog even aandacht besteden aan de schrijver, essayist en criticus Menno ter Braak, die met zijn vrouw Ant ter Braak-Faber van januari 1934 tot november 1936 aan het Pomonaplein op nummer 22 woonde.

Menno te Braak studeerde Nederlands en Geschiedenis en speelde aanvankelijk een belangrijke rol in de filmwereld. Samen met Joris Yvens richtte hij de Eerste Nederlandse Filmliga op. Hij toonde zich kritisch tegenover Hollywood en schreef filmrecensies voor een studentenblad.

In de loop van de jaren dertig, keerde Ter Braak zich fel tegen het nationaalsocialisme en riep hij intellectuelen op tot trouw aan de democratie. Hij bemoeide zich intensief met de literatuur van de Duitse emigranten - de zogenaamde Exil-literatuur - van wie er na de machtsovername door Hitler, velen hun toevlucht in Nederland hadden gezocht.

Ter Braak was al jaren vastbesloten, in geval van een nazi-bezetting van Nederland uit het leven te stappen. Na het binnenvallen van het Duitse leger op 10 mei 1940 deed hij met zijn vrouw en enkele vrienden nog een (halfhartige) poging om via Scheveningen naar Engeland te vluchten. Op de avond van 14 mei 1940, toen het Nederlandse leger had gecapituleerd, pleegde Ter Braak, zelfmoord. Zijn uitgever pleegde een dag later zelfmoord. Ook zij werden begraven op Oud Eik en Duinen.

Bron (o.a.) Menno ter Braak - Wikipedia



COLOFON EN TELEFOONNUMMERS

Bezoek en postadres Wijkhuis De Abri Abrikozenstraat 207 (hoek Meloenstraat) 2564 VP Den Haag		De VruchtenPers Redacteuren: Jeanet van Wijk, Isabella Spaans, Miriam Bujny, Christine Albertz en Marieke Morshuis. Met bijdragen van de wijkagent, de AC en anderen.	
Secretariaat Telefoon: 070 – 323 19 30 E-mail: info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl Website: www.wijkberaad-vruchtenbuurt.nl		Fotografie: Isabella Spaans, Jeanet van Wijk, Miriam Bujny, Christine Albertz, Marieke Morshuis, Rutger van der Linden en anderen.	
Openingstijden secretariaat: Op afspraak (070-323 19 30)		Voorpagina: Jan Haerer, Pixabay E-mail: redactie@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl Vormgeving: Studio RIK, Den Haag. Drukwerk: drukkerij Quantas, Rijswijk. Oplage: 5250 exemplaren Adverteren: Secretariaat, 070-3231930 of info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl Bezorging: Zeker Verspreid	
Bestuur Stichting Wijkberaad Vruchtenbuurt Voorzitter: Michel Rovers voorzitter@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl Secretaris: Arthur Beukhof secretaris@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl (06 1509 5562) Penningmeester: Marion Sijnja penningmeester@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl Bestuursleden: Tim Berkelaar (Duurzaamheid) duurzaamheid@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl Marieke van Overveld Webmaster: Tineke Orie & Renée van Burk, webmaster@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl Redactie VruchtenMail: Astrid van der Vleut, info@wijkberaad-vruchtenbuurt.nl		De VruchtenPers verschijnt 4 maal per jaar in een oplage van 5250 stuks en wordt huis aan huis in de Vruchtenbuurt verspreid. Aanmelden/verzoeken voor artikelen uiterlijk 2 april 2024; sluitingsdatum kopij 18 mei 2024, geplande verschijningsdatum: 16 juni 2024. 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: Jan-Willem Pasman	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)	contactcentrum@dsb.denhaag.nl	14070
<i>voor schade openbare ruimte, storing/uitval straatverlichting, slechte bestrating, volle ORAC's, graffiti, groenvoorziening e.d.</i>		
Meldpunt Graffiti	www.meldpuntgraffiti@denhaag.nl	070 – 353 46 05
<i>(voor verwijderen illegaal graffiti en plakwerk,</i>		
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	Sint Jacobstraat 125	070 – 752 82 00
Spreekuur woensdag 13.00 – 15.00 uur,	mail: ombudsman@denhaag.nl	
afspraak niet nodig		
Sociaal Raadslieden		070 – 353 75 00
Afspraak voor spreekuur via Klantenservice		
Maatschappelijk werk		070 – 205 22 22
<i>Telefonisch op afspraak via Stichting MOOI! VOOR Welzijn</i>		
Burenhulp	burenhulp.wijkz.nl	070 – 336 47 16
<i>voor hulpvragers en hulpaanbieders van kleine klussen, boodschappen, vervoer en dergelijke</i>		
Centrum voor ouderen	Wijkcentrum de Regenvalk Weimarstraat 69	070 – 346 95 43
Ouderen consulent	i-shop 't Lindenkwaadrant 2e Braamstraat 6	070 – 205 24 80
Centrum Jeugd en gezin	cjgsegbroek@voorwelzijn.nl	070 – 752 69 00
	Hanenburglaan 339	
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



Vanaf 1 januari 2024 zijn we gevestigd op Javastraat 3, Den Haag. Uw vertrouwde adviseur blijft beschikbaar voor deskundige begeleiding bij particuliere en zakelijke verzekeringen.

U blijft bij ons in goede handen.

Info@verax.nl 070-3461751 www.verax.nl

ONDERDEEL VAN DE **VR** GROEP

novodent

Een team van prothesespecialisten

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

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



Enrico, Martijn, Jasper en John Jellema

Behandeling aan huis

Tel: 070-3555790
info@novodent.nl

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

www.novodent.nl



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

Hier had uw advertentie kunnen staan.

Voor slechts 160 euro per jaar ook uw bedrijf elk kwartaal in De VruchtenPers, een full-color magazine dat met een oplage van 5250 stuks in de Vruchtenbuurt wordt verspreid.

Interesse?

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

VRUCHTENBUURT
wijkberaad

STALLING

SINAASAPPELSTRAAT



**voor fiets - scooter - motor
winterbanden - skibox**

**voor info 06-51502791
stalling93@hotmail.com**

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



Verkoop | Aankoop | Nieuwbouw | Taxaties

Ontdek gratis &
direct wat je huis nu
waard is!



Appelstraat 201
2564 EE Den Haag
070 308 46 52

www.olsthoornmakelaars.nl

