




Costumières bij hun creaties

 KAREL VAN DER BENT

EEN UITGAVE VAN HET WIJKBERAAD BLOEMENBUURT DE HYACINT • JAARGANG 46 • MEI 2024 • NUMMER 2

HET WESTDUINPARK IN

voor bijzondere flora en fauna
PAG. 7

OP NAAR DE CONTAINER

vuilniszakken gaan ondergronds
PAG. 11

ACHTER DE NAAIMACHINE

kleding maken bij Dressed To Be
PAG. 31



4 MARTIEN VAN WEERDENBURG VERTELT

Familieverhalen van een Amsterdamse polderjongen

14 FLEURIGE MOZAÏEKTEGELS IN DE IRISSTRAAT

Van de hand van alleskunner Carolien Hondius

18 JUBILERENDE HOCKEYVERENIGING CRAEYENHOUT

'We dwingen respect af bij andere Haagse hockeyclubs'

23 OP WIJKNIVEAU VEILIG BERICHTEN UITWISSELEN

Buurtapp Hoplr een groot succes in de Bloemenbuurt

24 ZONNEPANELEN OOK OP DAK VAN VVE

Goede financieringsmogelijkheden en veel ondersteuning

28 'HET BEGINT MET HET AFLEREN VAN GEWOONTEN'

In gesprek met Michael van Straaten van *MoreThanFit*

34 NIEUWE FASE VOOR BELDERBOS MAKELAARS

Harold Belderbos runt het bedrijf sinds 1 april vanuit huis

3 VOORWOORD WIJKBERAAD

3 REDACTIONEEL

13 WAT HOUDT JE FIT?

17 WAT EET DE BLOEMENBUURT?

17 OPERATIE STEENBREEK

20 ACTIVITEITENOVERZICHT

23 NATIONALE OPSCHOONDAG

27 WIJKWIJS PUZZEL

27 AD-JE

31 FOTOCOLLAGE

33 IN EN OM HET WIJKGEBOUW

37 NUTTIGE INFORMATIE

38 COLUMN REDACTIELID

39 EXPOSITIE KALLIGRAFIE



Voorwoord

‘De groep ouderen blijft groeien, maar waar moeten ze wonen?’

‘Ouderen moeten kleiner gaan wonen om gezinnen ruimte te geven’

Bij het zien van deze krantenkoppen over de doorstroming van de woningmarkt dacht ik meteen: speelt en leeft dit onderwerp ook in de Bloemenbuurt?

Waarschijnlijk wel. De bevolkingsopbouw verschilt in onze wijk niet zoveel van de rest van Nederland, al hebben we misschien iets meer mensen van boven de 45. Qua type woningen zijn er verhoudingsgewijs veel appartementen.

Is er ook in de Bloemenbuurt te weinig doorstroming van ouderen? Zijn er wel voldoende huizen voor zowel ouderen, jongeren als gezinnen? En hoe verenig je de behoeften, wensen en verlangens van die verschillende groepen in een wijk?

Gelukkig was er ook een hoopvolle nieuwskop:

‘De Zorgzame Wijk is de toekomst!’

In een Zorgzame Wijk wonen juist verschillende soorten bewoners. Van verschillende leeftijdscategorieën en met verschillende achtergrond, interesses, opleiding en behoeftes. Er zullen ouderen zonder hulpvragen en ouderen met hulpvragen zijn en zorg wordt geleverd als die nodig is. Maar de bewoners zijn het vertrekpunt, hoe ze wonen en leven. De kracht van iedereen wordt zoveel mogelijk benut en mensen helpen elkaar waar het kan.

In zo'n Zorgzame Bloemenbuurt zou ik graag jong zijn en oud willen worden.

Paul van de Berg
Bestuurslid De Hyacint

Kleurrijk taalgebruik

Bij een **Wijkwijs Puzzel** stond eens een opmerkelijke illustratie. Alle kleuren van de regenboog meanderden over een oorschelp. Waar sloeg dat op? Ik moest echt twee keer kijken. Toen las ik: *Regenboog maar dan voor je oren*, de omschrijving voor ‘klankkleur’. Het puzzelthema was muziek.

Mooi: het beeld dat woorden oproepen letterlijk opvatten. Al leidt het ook wel eens tot misverstanden. Mijn zoon vroeg als peuter ooit: ‘Mam, waarom ga ik dood als ik onder mijn dekbed lig?’ Zijn bed leek wel een zwembad, zoveel vocht produceerde hij tijdens zijn slaap. Blijkbaar had ik iets gezegd als: ‘Dat kind sterft onder zijn dekbed.’ Stel je voor dat ik had gezegd: ‘Hij zweet peentjes.’ Zie je de worteltjes al vrolijk uit zijn lijfje steken?

Schitterende kleur trouwens, peentjes, diep oranje zoals de graafmachines en kleding van de werklui die de ORACS kwamen plaatsen. Die fleurden het sombere weerbeeld flink op. Kleur is sowieso op verrassende plekken te vinden in onze wijk. Blijf eens stilstaan bij de mozaïektegels van Carolien Hondius in de Irisstraat. Of bij de raamexpositie van Dressed To Be aan het Goudenregenplein.

Zelfs de natuur doet momenteel zijn stinkende best. Met kwalijke geuren heeft dat overigens niets te maken, blijkt uit historisch taalonderzoek. Ook al refereren sommigen graag aan de adel die de lijflucht in de pruikentijd placht te camoufleren met een vleugje parfum. Ze deden hun best, maar de stank bleef, en het volk verkneukelde zich. Verder is ‘peentjes’ een verbastering van ‘pintjes’. Iemand zweette in de ogen van een grapjas evenveel als de halve liters gerstenat in zijn glas.



Laatst stuitte ik op woord ‘klaagvraag’. Dat past naadloos in de puzzel, flitste het door mijn hoofd. Dus zin in een lekkere hersenkraker? Zet je tanden er dan maar in. Figuurlijk welteverstaan.

Elisabeth van Elsen



MARIJA KOCETANOVIC
KAREL VAN DER BENT/UIT PRIVÉ BEZIT

BUURTBEWONER IN BEELD

ZO WAS HET!

FAMILIEVERHALEN VAN EEN AMSTERDAMSE POLDERJONGEN

Martien staat mij breed lachend in de gang op te wachten en ik herken zijn Amsterdamse tongval en manier van praten uit duizenden, ik ben namelijk zelf ook opgegroeid in die mooie stad.

'Ik ben geen groentje als het gaat om geïnterviewd worden, mevrouw!' Nieuwsgierig geworden vraag ik daar verder over door en ontdek dat er een boek over hem is geschreven: **Zo was het. Levensboek van Martien van Weerdenburg**. In dit boek is - na 15 interviews - zijn levensverhaal op papier gezet met prachtige foto's uit het familiearchief; mooie en minder mooie levenservaringen, maar ook heerlijke anekdotes over dierbaren. Hij laat mij dit levensboek zien en al bladerend ontvouwt zich voor mijn geestesoog een rijke familiechroniek, en leer ik Martien kennen en snap ik hoe hij is gevormd tot de man die hij nu is.

Amsterdamse polders

Zijn levensboek is gemaakt tijdens het optekenen van de

geschiedenis van de Amsterdamse polders en dan met name de Sloterpolder, tegenwoordig de wijk Slotervaart. 'Die polder - en ook enkele andere polders rondom Amsterdam - moesten in de jaren '50 wijken voor de uitbreidingsplannen van de gemeente. Het zand uit de Sloterplas werd gebruikt om woningen te bouwen.' Martiens vader werd in die tijd onteigend omdat er op de plek van zijn boerderij een snelweg werd aangelegd, en is daarna een tuindersbedrijf in Weesp gestart. De onteigening, de snelheid ervan plus weggerukt worden uit de omgeving waar jij en je voorouders zijn opgegroeid, is een nare levenservaring geweest voor zijn vader.

Toen het gezin in de Amsterdamse nieuwbouw terechtkwam, wilde zijn moeder uit angst voor het onbekende,



MGR. HUIBERSSCHOOL AMSTERDAM | SEPTEMBER 1961

de geiser laten slopen. Zij was immers gewend water in een pan op het fornuis te koken en warm water uit een geiser was natuurlijk een heel ander verhaal. Ik vertel Martien dat ik als jong meisje ook een tijd in diezelfde Slotervaartse huizen heb gewoond en dat ik mij zo goed die ronde ondiepe badkuip in de badkamer kon herinneren, waar mijn moeder ons in waste. Martien proest het uit: 'Maar mevrouwtje: dat was geen badkuip, maar een lavet, waar je je was in kon doen met een draaipoot!' We schieten samen in een onbedaarlijke lach, heerlijk dat ik op mijn 52^e nog steeds dingen kan leren.

Tuinders en schippers

Martiens vader komt uit een generatieslange tuindersfamilie, zijn zoon heeft de familie via stamboomonderzoek weten te traceren tot maar liefst de 14^e eeuw! Martiens moeder komt uit een schippersfamilie en daarvan weet hij dat haar voorouders rond de 18^e eeuw vanuit Hamburg naar Nederland zijn geëmigreerd. Hij vertelt dat het niet makkelijk voor zijn moeder moet zijn geweest als jong meisje op het schip van haar ouders: er was noch stromend water aan boord, noch een wc voor de dames. 'De vrouwen moesten hun behoefte maar doen in het ketelhuis.' Ik kijk naar de zwart-witfoto's van zijn geboortehuis, de prachtige boerenwoning van zijn ouders over wie hij met veel liefde praat, en zie twee mooie mensen. Wat bijzonder dat de tijd stil lijkt te staan als ik naar hun beeltenis kijk, zij konden ook zomaar in 2024 rondlopen.

Martien heeft de familietraditie van zijn vader voortgezet en zelf ook jaren bij een tuindersfamilie gewerkt. Ook nu laat hij mij foto's uit het boek zien om zijn verhaal beeldender te maken. Ik zie lage kassen, ofwel 'plat glas' zoals ze dat toentertijd noemden; geen hoge kassen dus, zoals wij die nu in de tuinbouw kennen. Via de rozenteelt is hij hovenier-stratenmaker geworden en heeft hij mooi werk geleverd bij vooraanstaande organisaties en particulieren in binnen- en buitenland.

Opa's levensmotto en oma's tragiek

Het was hard werken en daarmee eerde Martien zijn katholieke voorouders en dan met name zijn opa, die 'Ora et labora' (bid en werk) als levensmotto had en 'Spaeren is kapitaal vergaeren'. En zie: Martien heeft alle kosten voor zijn bruiloft zelf betaald. Na de bruiloft is hij met zijn vrouw op een omgebouwde zolder gaan wonen, waar hun tweeling is geboren. Dat was een pittige tijd: 'Er was geen toilet en omdat er geen plek was om een wieg te plaatsen, sliep de tweeling bij ons, in het ouderlijke ledikant.'

Als Martien vertelt over zijn oma, zie ik vuur in zijn ogen. Uit onderzoek blijkt dat zij in 1943 is overleden in een psychiatrisch ziekenhuis: 'na een spuit van de Duitsers, omdat zij een Untermensch zou zijn.' Hij vertelt mij dat de Duitsers niet alleen Joden en zigeuners als Untermenschen zagen, maar ook mensen met een geestelijke en/of lichamelijke beperking. Ik schrik hiervan, dat wist ik niet, maar ik ben blij dat ik ook dit stukje van deze zwarte bladzijde van onze menselijke geschiedenis te weten kom. Ik vermoed dat de woede over dit onrecht de oorzaak is dat Martien altijd strijdt voor mensen die onrecht is aangedaan.

Kleurrijke buur

Martien heeft geen seconde spijt van zijn verhuizing naar Den Haag. In zijn laatste woonplaats, Almere, is hij lastiggevallen en zelfs beroofd door mensen die hij in huis had genomen. Hier in de Bloemenbuurt heeft hij het naar zijn zin, hij heeft fleurige planten op zijn balkon en deelt stekjes met burens.

Mijn oog valt op een foto van een jonge Martien en ik zie een ondeugende twinkeling in zijn ogen, die hij nog steeds heeft. Ik lach om zijn verhaal dat hij als kleine jongen een keer met een neefje een appel had gestolen van een groenteman en zij, op de hielen gezeten door die man, heel hard naar huis renden: 'naar de veilige rokken van moeders!'

Wat een fijne ontmoeting met een kleurrijke buur, die mij bij het uitlaten ook nog vol passie en trots zijn stratenmakershamer laat zien. Ik smelt...



ZO WAS HET!
LEVENSBEOEF VAN MARTIEN VAN WEERDENBURG



Stichting Eykenburg

Zorg- en dienstverlening voor ouderen

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



VAN GAS NAAR INDUCTIE

Vraag ons naar de mogelijkheden

ELECTRO
WORLD



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

Zo Outdoor bij Ferguson!

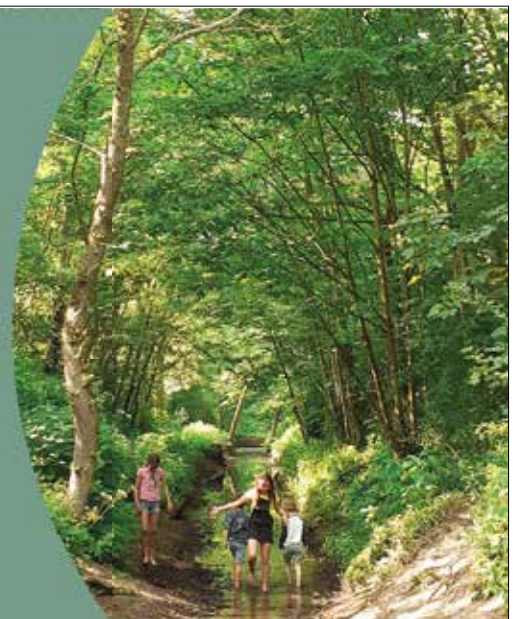
De BSO voor kinderen die graag buiten
zijn en de natuur als speelplek willen
ontdekken!

Benieuwd? Kom eens langs!

Muurbloemweg 41, Den Haag
06 15 87 49 78
ferguson@zokinderopvang.nl


www.zokinderopvang.nl

zo
kinder
opvang





**ERIC RAAKT NIET
UITGEPRAAT OVER DIT RIJKE
NATUURGEBIED**

 ROB JAMIN  KAREL VAN DER BENT

NATUUR

AAN DE WANDEL IN DE WESTDUINEN MET ERIC WISSE


ERIC'S MISSIE | MENSEN IN VERBINDING BRENGEN MET HUN NATUURLIJKE OMGEVING,

OPDAT DE BEHOEFTE VAN ALLES DAT ER LEEFT WORDEN BEGREPEN EN BESCHERMD.

Wijkwijs heeft zichzelf uitgenodigd voor een wandeling door de Westduinen met Eric Wisse. Eric is duinconsulent voor Stichting Duinbehoud en werkt sinds 11 jaar als coördinator van een beheergroep van vrijwilligers, de Werkgroep Westduinen. Daarnaast is hij actief als natuurgids voor het IVN (Instituut voor Natuureducatie, red.) en voor de Haagse Vogelbescherming. We brengen twee uur door in de strook tussen het De Savornin Lohmanpad en het Kwartelpad, en nog is hij niet uitgepraat.

De wandeling start bij de opgang naar de duinen aan het eind van de Savornin Lohmanlaan. Als eerste gaan we naar het vogelkijkscherm meteen rechts met zicht op het vennetje langs de Laan van Poot. Dat ven is een eeuw geleden aangelegd in het kader van de werkverschaffing. Het is dieper dan de poelen die tien jaar geleden zijn gegraven. Die zijn onder andere bedoeld om amfibieën als de rugstreeppad een kans te geven.

Schrale grond

We krijgen hier onze eerste les duinkunde. Kenmerkend voor duinen is voedselarmoede. Daardoor kunnen soorten naast elkaar leven. Wanneer de bodem rijker wordt, overwint de sterkste. In dit deel van de duinen is vergrassing gaande en samen met stikstofdepositie ontstaat uiteindelijk een soort viltlaag. Tel daar de schaduwwerking en verrijking van gevallen esdoornbladeren bij op 



SCHOTSE HOOGLANDERS BIJ VEN

en er ontstaat een kantelpunt, dan woekert er binnen de kortste keren braam. Voor de beheerder is dit een voortdurend punt van zorg en aandacht.

Een oplossing is gezocht in begrazing. Daarvoor moest hekwerk worden verwijderd. Landschappelijk is dat een verbetering, maar na een paar seizoenen blijkt dat mensen zich buiten de vroegere paden gaan begeven, onder andere door de rundersporen te volgen. Ook laten mensen hun honden los lopen. Dat heeft een sterk effect, niet alleen op de vegetatie, maar vooral op de broedvogels. Eric wijst op een plek waar veel houtsnip zit, die foerageren hier. Dat is heel bijzonder, want ze zijn gevoelig voor verstoring. Om de gewenste paden af te bakenen is in het verleden hier en daar rimpelroos aangeplant, als een soort natuurlijke afscheiding. Als woekerende exoot heeft deze soort weinig te bieden en wordt hij deels verwijderd, om ruimte te maken voor bijzondere planten die uniek zijn voor onze duingebieden.

Zonnige zuidhelling

Even verderop staan we bij een zuidhelling. Wat hier gebeurt is interessant. Zo'n helling wordt onder zonlicht heel heet. Eric: 'Hier hebben we alle esdoorn eruit gehaald, een klus van lange adem. Ook vogelkers is verwijderd en geringd (schors rondom eraf gehaald, zodat de sapstroom is onderbroken). Verder hebben we niets gedaan, er zijn vanzelf steilwandjes ontstaan. In die wandjes komen insecten, zoals zandwespen, graafbijen, veldbijen, spinrendoders en rupsendoders. Dat zijn plekken waar heel veel gaatjes zitten. Ook zandhagedissen gebruiken de zuidhellingen, om hun eitjes te begraven. Ze zoeken een geschikte plek waar de eitjes door de warmte van de zon

worden uitbroeid.' Steilhellingen zijn een wezenlijk onderdeel van het duinbiotop en tegelijk een punt van zorg omdat ze gemakkelijk instorten, vooral door graafwerk van loslopende honden.

In de Westduinen zijn meer dan 3.700 soorten insecten waargenomen. Ook zijn hier meer paddestoelsoorten gevonden dan in Meijendel. Wat verderop passeren we een plek waar veel nachtvlinders zitten. 'In het bos halen we esdoorns weg om ze niet te laten concurreren met eiken en meidoorn. Omdat de eik al eeuwenlang deel uitmaakt van het ecosysteem, vervult hij een sleutelrol: honderden soorten zijn ervan afhankelijk.' Een extra reden om minder ontzag te hebben voor de esdoorn.

Maatwerk

Beheer van het duin gaat soms met oppervlaktes van slechts vijf bij vijf meter. Eric kijkt waar de meeste winst valt te behalen, en ook waar veranderingen bekijken. Het is maatwerk, met heel veel nuances en onderlinge verschillen. Inmiddels staan we bij een open plek waar duinsterretje staat; dat betekent kalkrijke grond. We zien ook meidoorn. Dit is een stukje oorspronkelijk duin dat nog te redden viel. Het gras aan onze voeten is een echte duingrassoort, zandzegge. Je herkent het aan de krullen. Ook staat er dauwbraam en hier en daar eikvaren. Daarna komen we bij een plek waar veel duinsalomonszegel staat en liggende asperge, een zeldzame soort. Later in het jaar zie je hier blauwvleugelsprinkhanen.

De Natura 2000 voorschriften hebben zo hun beperkingen. Terrein dat niet valt onder een beschermd habitatype kan uit andere overwegingen interessant zijn. Als een



ZUIDHELLING VERNIETIGD DOOR HONDEN



WERKVERSCHAFFINGSPROJECT, LAAN VAN POOT | 1936

terrein niet kwalificeert, kun je twee dingen doen: door beheersingrepen zorgen dat het wel binnen een bepaald type valt of het toch zo laten. Een onderzoeker signaleerde ook dat kaalgemaakte plekken verloren gaan als leefgebied voor slakken.

De meeste dennen zijn aangeplant, het zijn exoten. Door de naalden is de grond eronder verzuurd, en het is donker, dat is jammer. Eric: 'In Noord-Holland ben ik voorstander van het omvormen van bepaalde groeilocaties met monotone dennenaanplant hetzij naar loofbos, hetzij naar meer open duin. Maar in de Westduinen en de Bosjes van Poot zijn het kleine losse plukjes die de biodiversiteit aanvullen. Er broeden roofvogels, ze bieden roestplekken (vaste uitrustplaatsen, red.) voor uilen, de kuifmees en de zwarte mees zijn ervan afhankelijk, en ook de kruisbek. Allemaal vogels die je anders niet zou hebben. Je zou per gebiedje moeten kijken welke ingreep zinvol is; ik zou mijn kennis van het gebied daar graag bij inbrengen.'

Expertise

Eric kent het gebied als zijn broekzak, hij loopt hier al jaren rond en weet op de helling nauwkeurig welke soorten er gedijen en welke niet. Het kan soms een uitdaging zijn om in het speelveld van wisselende beheerders zijn ervaring en expertise te laten landen in de keuzes rondom beheersingrepen. Tegelijk licht hij regelmatig toe wat de achtergrond is van ingrepen. 'Niet iedereen weet dat de runderen er zijn als graasondersteuning voor het konijn. Of dat met de herstelde zandverstuivingen voorwaarden zijn gecreëerd voor vestiging van unieke duinvegetatie. Tijdens de duinwerkdagen beantwoorden ook vrijwilligers vaak vragen van voorbijgangers.'

Veel bezoekers van de Westduinen vatten het gebied op als een park, een recreatieterrain. Mountainbikers komen met gereedschap om zich letterlijk een pad te banen, en sommige omwonenden beschouwen het als verlengstuk

van hun achtertuin. Maar het is in de eerste plaats een natuurgebied, het leefgebied van talloze organismen. Denk bijvoorbeeld aan de meer dan 700 soorten nachtvlinders die er leven. Hun behoeften verdienen aandacht en respect.



ZUIDHELLING INTACT

MEER LEZEN?

Stichting Duinbehoud is een onafhankelijk landelijke organisatie voor de bescherming van de duinen. Met voorlichting, acties, overleg en juridische procedures probeert Duinbehoud de natuur langs de kust te versterken. Duinbehoud werkt samen met een scala aan natuurorganisaties. Een bijzondere partner is waterleidingbedrijf Dunea. www.duinbehoud.nl

De Hollandse duinenrij maakt deel uit van Natura 2000, een Europees netwerk van beschermde natuurgebieden. In deze Natura 2000-gebieden worden bepaalde dieren, planten en hun natuurlijke leefomgeving beschermd om de biodiversiteit (soortenrijkdom) te behouden.

www.natura2000.nl

Het initiatief Nationaal Park Hollandse Duinen, legt behalve op behoud van biodiversiteit, de nadruk op beleving in het gebied.

www.nationaalparkhollandseduinen.nl

Betto 2 wielers
 Klimophof 8, Den Haag
 070 363 72 98
Ruim 40 jaar ervaring!
 allround reparaties, 2^e hands verkoop
 overdekte stalling vanaf € 10,- p.m.

BLOEIENDE STEM
 Durf je stem te laten horen!
 Door zingen win je aan gezondheid & zelfvertrouwen
 Alleen het verlangen om te zingen is genoeg.



- Zangles
- Koren
- Zangvakanties
- Mantra zingen
- Stembevrijding

BLOEMENBUURT
 www.bloeiendestem.nl 06.12424776

Atelier ART EmS
 schilderlessen & workshops
 www.artems.nl



Margrietes Handen
 massage en triggerpoint-therapie



Pijnlijke spieren? Stress? Moe? RSI?
 Margrietes Handen kunnen u masseren, uw spieren losmaken, knopen verhelpen en u heerlijk tot rust brengen. U voelt zich snel weer goed!
 Triggerpoint-therapie, sport-, voet-, ontspannings-, zwangerschapsmassages en Javaanse pidjit (geen erotiek).

Goudenregenstraat 82, 2565 EZ Den Haag
 www.margrieteshanden.nl, 06-22943014
Graag tot ziens!



ZONNEPOORT
 LAAN VAN MEERDERVOORT 599 DEN HAAG, 070-3456556



- DESKUNDIG ADVIES OVER DE ONDERSTEUNING VAN UW GEZONDHEID EN WEERSTAND
- COMPLEET ASSORTIMENT VAN BIOLOGISCHE LEVENSMIDDELEN
- BIOLOGISCHE (DYNAMISCHE) VERSPRODUCTEN O.A. GROENTE, ZUIVEL EN BROOD
- GROOT ASSORTIMENT VEGAN, GLUTEN-, LACTOSE- EN SUIKERVRIJE ARTIKELEN
- KRUIDEN, HOMEOPATHIE, VOEDINGSSUPPLEMENTEN, REMEDIES, CELZOUTEN ETC.
- NATUURLIJKE COSMETICA
- ECOLOGISCHE SCHOONMAAKMIDDELEN

**GOED VOOR
 UW GEZONDHEID
 EN GOED VOOR DE AARDE**

D.M.'s NOTENKIOSK

Gedroogde zuidvruchten



Vers gebrande noten

**LET OP DE AANBIEDINGEN
 BIJ DE KIOSK! Elke week en maand
 een nieuwe actie. Graag tot snel!**



Anemoonstraat 125K, 2565CS, Den Haag
 denotenkiosk@gmail.com



KLIMOPSTRAAT HOEK MAGNOLIASTRAAT



AZALEASTRAAT



IRISSTRAAT



IN DE BUURT

ORACS IN HET STRAATBEELD

 ELISABETH VAN ELSSEN  KAREL VAN DER BENT

Geweldig dat we ons afval in de Bloemenbuurt Oost sinds eind maart kwijt kunnen in de ondergrondse containers, ofwel ORACS. Geen gedoe meer met volle vuilniszakken op je balkon of in je tuin, wat vooral bij warm weer geen pretje is. Geen rotzooi meer op straat door opengepikte vuilniszakken op ophaaldag. Kortom: een enorme verbetering. Toch blijkt uit reacties ook verbazing vanwege de locatie van sommige containers.

Op verschillende plaatsen blikken de ORACS je vanuit je voorkamerraam pontificaal aan. Dat zal even wennen zijn. Maar in de Klimopstraat staan de afvalcontainers pal voor het tuinhokje, terwijl de stoep erg smal is. Gelukkig zijn de bewoners nog goed ter been. Verderop in de Klaproosstraat belemmeren de containers de vrije doorgang vanaf de straat richting de entree van de huisartsenpraktijk, al is de stoep daar gelukkig wat breder. En in de Azaleastraat zijn enkele containers onhandig dicht op fietsbeugels gezet. Het is dus oppassen geblazen bij het weggooien van een volle vuilniszak. Als je de geparkeerde fietsen raakt, is de kans op een scheur groot, en een zak waar een gat in zit gaat stinken.

Niet alleen de toegankelijkheid, ook de verkeersveiligheid roept soms vragen op. Enige jaren geleden is de rijrichting in de Irisstraat omgedraaid. Automobilisten die uit de Klimopstraat komen hebben sindsdien vaak moeite met het nemen van de bocht naar het Irisplein. Juist in die bocht zijn twee containers geplaatst. Ze stonden er nog niet, of een bestelauto reed na enige vruchteloze pogingen, tegen de rijrichting in naar de Goudsbloemlaan.

Uiteraard hebben bewoners in de aanloop naar de plaatsing hun zorgen geuit over verschillende locaties. Hun bezwaren werden niet altijd gehonoreerd en alternatieve locaties zijn om uiteenlopende redenen afgekeurd.

Sommige ORACS staan dus niet op ideale plekken. Laten we het daarom als burens vooral leefbaar houden met elkaar. Sluit de zakken goed af en zorg dat ze heel blijven bij het wegwerpen. Doe de klep na afloop helemaal dicht ter voorkoming van onaangename geuren. Loop of fiets even naar een andere plek als de containers vol zijn want vuilnis op straat trekt ongedierte aan. Meld je eventueel bij de gemeente aan als sleutelhouder, dan kun je waarschuwen dat ze geleegd moeten worden. En zet er geen grof vuil bij, daar zijn ze niet voor bedoeld.

Tenslotte: help moeilijk ter been zijnde of gehandicapte buurtbewoners met het wegbrengen van hun afval. Voor hen kan de loopafstand bezwaarlijk zijn.

GOUDENREGEN

FYSIOTHERAPIE



Beter bewegen? Fysiotherapie Goudenregen!

Ons aanbod:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Manuele therapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Kaakfysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Ontspanningstherapie

Onze locaties:

Goudenregenstraat 244 2565 GD Den Haag 070 - 36 54 383	Goudenregenstraat 58 2565 EZ Den Haag 070 - 34 51 993
--	---

info@fysiogoudenregen.nl
www.fysiogoudenregen.nl



Sportprijzen nodig?



Sportprijzenwarehouse.nl

TAI CHI & QI GONG

Mindful en Gezond Bewegen

Je eerste les is altijd een vrijblijvende (gratis) proefles

Maandag	09u Tai Chi - 10u Qi Gong - De Jasmijn
Dinsdag	18u Tai Chi - De Jasmijn
Donderdag	09u Qi Gong - Dunas
Vrijdag	13.45u Tai Chi - Dunas

Locatie De Jasmijn, 2^e Braamstraat 6
Dunas, Zonnebloemstraat 159c

Contact Ben Lichtenbergh
Telefoon 06 - 24 75 25 57
E-mail b.lochtenbergh@gmail.com
Website www.healingtaichi.nl

HealingTaiChi

SEGBROEK UITVAARTVERZORGING

Dag en nacht bereikbaar:
070 362 59 61



- Uitvaartwensen vastleggen
- Vrijblijvende kostenopgave
- Crematie - Begrafenis
- Natuurbegraven
- Repatriëring

www.segbroekuitvaart.nl

Stadhoudersplantsoen 68

Nog altijd voel ik mij fit

Wat doe jij, Wim Koole, om fit te blijven?

'Wanneer je wat ouder wordt - ik word eerdaags 89 - ga je begrijpen dat je je flink moet inspannen om de fitheid die je nog hebt te behouden. Dat betekent regelmatig en doelgericht oefenen. Mijn vrouw Ellie - eveneens 80 plus - en ik doen al jaren elke ochtend wat lichaams oefeningen. Ook wandelen we als het enigszins kan iedere dag. Het gaat dan vaak om zo'n anderhalf uur, hooguit vijf kilometer. We gaan wat minder hard dan vroeger. Ik loop met een stok en probeer Ellie bij te houden. Als het echt mooi weer is kun je ons ook rond de Zandmotor tegenkomen. We gebruiken dan allebei Nordic Walking stokken, dat loopt wat sneller.

'**Nederland in Beweging** vinden wij een mooi en stimulerend tv-programma. Af en toe doen we mee maar het is duidelijk niet ontworpen voor onze leeftijdscategorie. Het gaat te snel, soms moeten we oefeningen of delen daarvan laten schieten.

'Sinds enkele maanden doe ik trouw driemaal in de week een oefenprogramma voor thuis dat **Otago** heet, net als de Nieuw-Zeelandse universiteit waar het is ontwikkeld. Het gaat om kracht en evenwicht en dan met name voor 65-plussers. Je moet het risico op een val natuurlijk zoveel mogelijk zien te beperken. Het kost slechts 34 euro en je krijgt het ook digitaal, maar het is beter om op www.veiligheid.nl naar een fysiotherapeut te zoeken die een cursus heeft gevolgd om het programma te begeleiden. Dan krijg je nuttige aanwijzingen, speciaal toegesneden op jouw wensen en mogelijkheden. Ik doe deze oefeningen met plezier en kan uit ervaring zeggen: je gemoedsstemming wordt er ook beter van.'

Wat houdt je fit?

Welke sport of activiteiten doe jij om fit te blijven? Volg je een speciaal dieet? Wat maakt het lastig om fit te blijven in jouw specifieke omstandigheden? In deze rubriek geven we graag buurtbewoners het woord. Wil je meedoen? Schrijf naar redactie-wijkwijs@gmail.com. Dit maal Wim Koole, oud voorzitter van Wijkberaad De Hyacint.





 JULIE PLUIJMERS  KAREL VAN DER BENT

KUNST

CAROLIEN LEGT HET LIEFST DE HELE BLOEMENBUURT VOL MET MOZAÏEKTEGELS

Mozaïeken maakte ze al meer, dus toen een bewoonster van de Irisstraat aan Carolien Hondius vroeg om op een stoeptegels bij hun huis in mozaïek de afbeelding van een iris te maken, was ze direct enthousiast. Ik zoek Carolien op in haar sfeervolle huis in het Regentessekwartier. Het is direct duidelijk dat hier creatieve mensen wonen.

'Toen ik met de eerste opdracht voor een mozaïektegels aan de gang ging, kreeg ik de smaak meteen te pakken,' steekt Carolien van wal. Ze maakt al haar werk in nauw overleg met de opdrachtgevers zodat Carolien vooraf precies weet welke vorm en kleuren ze willen. Van haar eerste opzet stuurt ze hun een foto waarop dan commentaar gegeven kan worden en er zo nodig nog wat aangepast kan worden. De tegels liggen op een plek die vooraf weloverwogen is uitgekomen. Niet in de loop want er is altijd een klein gevaar voor uitglijden. Als de tegel klaar is brengt Carolien hem naar de opdrachtgever en die plaatst hem zelf in de stoep. 'Er werd goed gereageerd

op de eerste tegel in de Irisstraat. Inmiddels liggen er daar drie en één op de Goudsbloemlaan, maar ik zou het liefst de hele Bloemenbuurt vol leggen met mozaïektegels,' zegt Carolien met een knipoog.

De naam van een straat leent zich niet altijd voor een mozaïektegels maar dan zoekt Carolien een passend aanknopingspunt. Bijvoorbeeld de kleuren van de glas-in-loodramen in de gevel, als die er zijn. Of ze verwerkt het huisnummer in het mozaïek. Ook in andere wijken liggen er inmiddels mozaïektegels van haar hand. Op mijn vraag of er weleens tegels worden gestolen moet ze lachen. 'Gelukkig niet. Ik

zou het trouwens wel als een compliment opvatten. Dan vindt iemand hem blijkbaar heel mooi.'

Een alleskunner

Carolien is een echte alleskunner. Haar website heet niet voor niets **caroliendoet7dingen**. Ze deed de opleiding HBO-J (Jeugdwelzijnswerk) en was in dienst als activiteitenbegeleidster in de dagopvang voor verstandelijk gehandicapte mensen. Eerst met kinderen en later ook met volwassenen. Naast dit werk, dat ze 35 jaar heeft gedaan, ging ze 'met muziek' naar mensen toe.

Na verloop van tijd heeft ze het werk als activiteitenbegeleidster vaarwel gezegd en nu werkt ze nog uitsluitend zelfstandig, als zzp'er. Wat ze vooral doet, naast al die andere dingen, is muziek maken samen met mensen met een beperking. Dat kan met een groep zijn maar ook een-op-een. De ene keer speelt ze gitaar, de andere keer trekzak of werkt ze met klankschalen, én ze zingt. Ze heeft vier cd's met liedjes uitgebracht!

Haar cliënten zijn heel divers. 'Ik probeer erachter te komen wat bij hen past,' legt Carolien uit. 'Ik laat ze iets horen, kijk hoe ze daarop reageren en kies dan het instrument en de muziek. Het is heel divers werk en erg leuk om te doen. Eigenlijk is dat wat ik het liefste doe.'

Ik val van de ene verbazing in de andere. Ze beschildert namelijk ook stenen en oesterschelpen en maakt in opdracht schilderingen en mozaïeken op muren, in een portiek, terras of tuin maar ook binnen. Daar lenen de keuken of het toilet zich goed voor. Als Carolien mij later de mozaïeken op meubels en in haar eigen toiletten, badkamer en keuken laat zien ben ik onder de indruk.

Schrijven kan ze ook

Op tafel ligt een boek met op de cover een opvallende foto van een meisje in een witte bruidsjurk met een donkerrood hoedje op. Carolien zit bij een schrijfclub waar de deelnemers elkaars teksten lezen en beoordelen. Hun uitgangspunt is van elkaar leren en daardoor zelf een betere schrijver worden. 'Ik merkte dat ik steeds meer over mijn ervaringen als activiteitenbegeleidster ging schrijven. Uiteindelijk is dat een hele verzameling verhalen geworden. Ik heb ze onder de titel **Mensen-Mét** in eigen beheer in boekvorm uitgegeven.' Ze dacht dat er in de zorg wel interesse voor haar boek zou zijn, maar dat bleek niet het geval. Juist mensen die niet in die branche werken hadden belangstelling en lazen het veel beter. Ze waren heel verwonderd over deze wereld die ze niet kenden en waarmee ze via haar boek kennismaakten. Bij opleidingen in de zorg wordt Caroliens boek zo nu en dan gebruikt. Er worden stukjes uit voorgelezen of scènes nagespeeld.



Atelier en meer

We lopen samen de trap op naar het atelier van Carolien. Ondertussen bewonder ik de vele schilderijen die aan de wanden hangen. Het is duidelijk dat in dit huis ook een productieve, goede kunstschilder woont. Carolien laat me enkele van de vele indrukwekkend grote schilderijen zien, gemaakt door haar man Thijs Veraart. Ze staan in een kamer rijen dik opgeslagen, op de vloer en op stellingen, en vullen de hele ruimte.

Eenmaal in haar atelier laat ze allerlei voorwerpen zien waarop ze mozaïeken heeft aangebracht. Ik zie tafeltjes, muurdecoraties, stenen, kastjes, gebruiksvoorwerpen. Alles is even origineel en mooi gemaakt. Het materiaal voor de mozaïeken komt overal vandaan. Ze struint de kringloopwinkels af voor oud servies en ander geschikt materiaal maar koopt ook tegels bij de bouwmarkt. Ze verkoopt haar spullen vooral op braderieën en jaarmarkten en door mond-tot-mondreclame. 'Ik ben niet zakelijk en kan mezelf niet zo goed verkopen. Ik ben het liefst lekker bezig met mijn werk en nu ik alleen nog als zelfstandige werk, doe ik eigenlijk alleen nog maar wat ik leuk vind.'

BEWONDEREN

Je kunt de mozaïektegels bewonderen voor de deur van Irisstraat nr. 219 en 229, Irisplein nr. 31 en Goudsbloemlaan nr. 2. Ze kosten € 45,- per stuk. Carolien Hondius is te bereiken via ☎ 06 407 173 13 en 🌐 www.caroliendoet7dingen.nl.

The taste of food in Indian Curry House reflects not just in the touch of herbs and spices but also in its nutritional and medicinal value.

Beyond Appetite Satisfaction

NUMEROUS BENEFITS OF INDIAN CURRY HOUSE'S CUISINE

Our food includes the fresh ingredients prepared from scratch preserving their freshness and nutrients. This ensures that you can relish the health benefits of our food in a delightful manner.

Our cooking includes a variety of spices and herbs like turmeric, cumin, ginger, garlic and green chillies - which are known for their potential health benefits, including anti-inflammatory and antioxidant properties.

When individuals associate Indian cuisine with spiciness, they may not realize that the spices utilized in preparing the dishes are beneficial for the body, more than just a flavorful experience.



INDIAN CURRY HOUSE

THOMSONLAAN 69, 2565HX

070 363 4036

INFO@INDIANCURRYHOUSE.NL



BLIEK

MAKELAARS


Goudenregenstraat 293A
2565 EV Den Haag
+31(0)70 365 99 05
info@blikmakelaars.nl
blikmakelaars.nl

NVM funda NWWI

Verkoper Fuchsiastraat 21

"Yvo Blik en zijn medewerkers hebben ons heel goed door ons verkoop- en kooptraject heen geholpen. We waren blij met ze! Goede service en prettige mensen. Blik is een vakkundige en integere makelaar."

Wat eet de Bloemenbuurt?

 ANJE BROEKMAN

Nostalgische vermicellisoep

Buurtkok Anje Broekman neemt ons mee naar haar ouderlijk huis. Daar aten ze op zon- en feestdagen altijd vermicellisoep met gehaktballetjes. Haar moeder maakte ontelbare pannen soep en haar vader draaide er honderden gehaktballetjes bij.

Toen haar ouders waren overleden, vond Anje op een oud papiertje het recept. Ze ging meteen boodschappen doen. Terwijl de ingrediënten in een grote pan zachtjes gaarden tot een geurige bouillon, draaide ze balletjes. Al snel liepen de tranen over haar wangen, het rook zo vertrouwd en ze zag haar ouders weer samen in de keuken staan. Anje heeft het recept nooit meer gebruikt. Hoog tijd dus om deze soep weer eens te maken. Ze verklapt meteen haar moeders geheime ingrediënt.

In de pan

Doe 2,5 à 3 liter koud water in een grote soeppan. Voeg mergpijp, schenkel en runderpoulet toe. Breng rustig aan de kook en doe de bouillonblokjes, de laurier en de blaadjes

van de maggiplant erbij - Anje heeft er een in de tuin staan. En tenslotte de foelie. Foelie smaakt wat pittiger en frisser dan nootmuskaat.

Laat de bouillon 3 uur trekken. Verwijder de mergpijp en de laurierblaadjes. Trek het vlees van de schenkel (vet eraf halen!), snijd in stukjes en doe terug in de pan.

Finishing touch

Kruid het gehakt met peper, zout, nootmuskaat en wat Provençaalse kruiden en draai de balletjes. Laat de vermicelli 10 minuten meekoken met de balletjes.

Het kost wat tijd, maar dan heb je echt een verrukkelijke soep.

Ingrediënten

1 mergpijp, 1 schenkel, 3 ons runderpoulet, 2 ons rundergehakt; 2 grote laurierblaadjes, 10 blaadjes van de maggiplant; 2 groentebouillon blokjes, 3 stukjes foelie; 100 gr vermicelli.

STADSNATUUR


 ELISABETH VAN ELSSEN  KAREL VAN DER BENT

Wippen die tegels!

'Tegel eruit, groen erin!' Operatie Steenbreek is weer van start gegaan.

Vergroen je omgeving door in je tuin, langs je gevel of op andere plekken in de buurt tegels te vervangen door planten. Verleid je burens om mee te doen, ga met je schoolklas of sportvereniging aan de slag, met je bedrijf... Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Goed voor de biodiversiteit, de waterhuishouding, de temperatuur en sfeer in de stad. En echt: alle kleine beetjes helpen.

Dus wippen die tegels en op naar **Zorgkwekerij Mens & Tuin** aan de Hillenraadweg 35 in Moerwijk om ze om te ruilen voor plantjes. De actie loopt tot 31 oktober. Misschien wint Den Haag voor de derde keer het **NK Tegelwippen**.

Kijk voor de spelregels en een draaiboek op  <https://duurzaamdenhaag.nl/activiteiten> en klik op **Operatie Steenbreek**.





 ANNEMARIE VAN OORSCHOT EN ARCHIEF HBS

SPORTVERENIGINGEN IN DE WIJK

JUBILERENDE HOCKEYVERENIGING CRAEYENHOUT TROTS VAN DE BUURT

Foto genomen voorafgaand aan de eerste wedstrijd in 1974, die met 8-0 werd verloren van Rijswijk. V.l.n.r staand: Marion van der Vegt, Maike Drost, Inez de Nooy, Annette Rhijnsburger, Dosie Schröder, Bernadette Elias, Marije van den Muijsenberg, Annemarie van Raay. Gehurkt: Hansje van der Laan, Yvonne Verhallen, Annette van Koesveld, Clem Verhagen, Erna Schröder.

1974: Hockeydames redden voetbalclub HBS

Hockeyvereniging Craeyenhout viert dit seizoen haar vijftigjarige bestaan. Zij maakt onderdeel uit van HBS, dat al in 1893 werd opgericht als voetbal-cricketvereniging. Uitsluitend dames mogen lid worden. Zo is de club een vreemde eend in de bijt van de Bosjes van Pex, maar wel eentje die respect afdwingt bij de andere Haagse hockeyclubs HDM, HGC en KZ.

Hockeyvereniging Craeyenhout presteert met bijna 700 leden al jaren uitzonderlijk goed. 'Onze jeugdselectieteams spelen meestal op het hoogste niveau in de landelijke hockeycompetitie en Dames 1 speelt nu weliswaar eerste klasse, maar heeft jarenlang succesvol meegedraaid in de overgangsklasse, destijds het niveau direct onder de hoogste hoofdklasse,' zegt voorzitter Zilla Kortleven trots. 'We dwingen respect af bij de andere Haagse hockeyclubs die al meer dan 100 jaar oud zijn en veel meer

leden hebben. Onze jeugdopleiding is heel goed. Dat komt omdat we voor zowel selectie- als niet-selectieteams goede trainers aantrekken. We willen dat kinderen zich over de hele breedte van onze vereniging kunnen ontwikkelen, fysiek en sociaal.'

In vergelijking met de andere hockeyverenigingen zijn de faciliteiten van Craeyenhout bescheiden. De club heeft één waterveld tot haar beschikking en één zandveld. Op



Zilla Kortleven, voorzitter Craeyenhout

dit tweede veld werd aanvankelijk door de voetballers getraind. Die waren lid van HBS – Houdt Braef Stant – een voetbal- en cricketvereniging die al in 1893 was opgericht op het Malieveld en in 1969 naar de Bosjes van Pex verhuisde. In 1974 werd daar de hockeyvereniging Craeyenhout aan toegevoegd en kreeg de totale vereniging de naam HBS-Craeyenhout.

Heilige mannsfeer

Dat ging niet zonder slag of stoot. Begin jaren '70 van de vorige eeuw liep de aanwas van de voetbalvereniging terug. De gemeente Den Haag wilde de daardoor ontstane overcapaciteit aan sportvelden benutten en stelde voor een tweede voetbalvereniging op het terrein te vestigen. Daar voelde het HBS-bestuur helemaal niets voor. Een paar vrouwen van de voetballers, onder wie Marije van den Muijsenberg, Marion van der Vegt, Nanette van der Reijdt en Dosie van der Vegt - Schröder, hadden een beter voorstel: 'Richt een hockeyafdeling op, zodat wij dames ook kunnen sporten.' Enkele conservatieve bestuursleden van HBS reageerden afhoudend. Een vrouw in het algemeen bestuur, vrouwen op het jaarlijkse reünistendiner, dat was nogal wat. De mannsfeer was heilig. Gelukkig werden zij ruimschoots overstemd tijdens de Algemene Ledenvergadering op 28 februari 1974.

Naamgeving

Aanvankelijk kreeg de hockeyafdeling de naam HBS. De Koninklijke Hockeybond maakte echter bezwaar, want in Noord-Holland bestond al een hockeyvereniging met die naam. Het alternatief lag voor het oprapen: HBS had het terrein al Craeyenhout genoemd, ofwel het bos van de kraaien. Er prijkte immers een kraai in het clublogo.

Achter de kraai in het embleem van de vereniging zit een mooi verhaal. Het tenue van de voetballers bestond uit een wit shirt en een rode broek. In 1905 werd echter overgestapt op een zwart tenue. De reden was praktisch. Het veld aan de Valkenboslaan, destijds de thuisplek van



Wethouder Pieter Vink en Marije van den Muijsenberg bully-en voor start eerste hockeywedstrijd in september 1974

de voetbalclub, was zo slecht en drassig, dat de shirts na een wedstrijd niet schoon te krijgen waren. Op zwart zag je die moddervlekken niet.

Het zwarte tenue leverde hun een negatieve bijnaam op. De tegenstanders spraken over 'de kraaien', ofwel de doodgravers. De club koos daarop de aanval en zette de vogel in het clublogo. Ze draaide de lading van kraaien om naar intelligente, nieuwsgierige en vindingrijke beestjes. Deze waarden worden nog steeds met trots uitgedragen in de identiteit van HBS-Craeyenhout.

De beste thé dansants

Terug naar de hockey, in 1974 werd er gestart met twee damesteams en één juniorenploeg. Nu telt de club 10 dameselftallen, 35 jeugdteams, 3 veteranenteams, 2 trimhockeyteams en een herenveteranen-trainingsgroep. De veldcapaciteit wordt maximaal benut. Wedstrijden op zaterdag beginnen al om 8.00 uur en eindigen pas om 19.30, zo vol zit het wedstrijdprogramma. Hoe kijkt de voorzitter hiernaar? Wordt het niet tijd om uit HBS te stappen en een volwaardige hockeyvereniging te beginnen voor de Vogelwijk, Bohemen, Bloemen-, Bomen- en Vruchtenbuurt?

Kortleven: 'Nou nee hoor. De clubcultuur wordt gevormd door hockey, voetbal en cricket samen. Dat is uniek. Wij hebben daardoor de beste thé dansants. Al jarenlang blijven voetbaltegenstanders graag hangen voor een dansje met onze hockeydames. We hebben een prachtige club en dat moeten we wat mij betreft koesteren en verder uitbouwen. Als hockeybestuur zetten we in op verbeteren, te beginnen met het vervangen van het zandveld door een waterveld of dry field. De inschrijving voor de Benja-mini's staat trouwens open. Iedereen is welkom op onze gezellige familievereniging!'

Agenda & Activiteiten

MAANDAG

09 : 45
13 : 00

SCHAKEN

18 : 30
19 : 45

YOGA

19 : 45
21 : 00

YOGA

20 : 30
22 : 00

BLOEMENKOOR IN LOKAAL 7

21 : 00
22 : 15

YOGA

4E MAANDAG VAN DE MAAND

15 : 00
17 : 00

LEESCLUB

DINSDAG

10 : 00
12 : 00

KOFFIEOCHTEND EN JEU DE BOULES

10 : 00
12 : 00

TUINWERKGROEP DE HYACINT

10 : 00
13 : 00

HAAGS ONTMOETEN

19 : 15
22 : 30

BRIDGECLUB DE ANEMOON

‘Bij JEU DE BOULES beweeg je meer dan je zou denken. Bij het gooien gebruik je je armen, je loopt naar de bal, bukt om hem op te rapen. En gaat door de knieën om precies te meten welke bal het dichtst bij de but ligt. Je bent lichamelijk heel divers bezig.’

Arjen Brouwer

WOENSDAG

09 : 00
10 : 15

YOGA

10 : 30
11 : 45

YOGA

20 : 00
22 : 00

SARAHBANDE IN LOKAAL 7

1E WOENSDAG VAN DE MAAND

18 : 30
...

EETCAFÉ DE HYACINT

ÉÉN WEEK VAN TE VOREN AANMELDEN

2E WOENSDAG VAN DE MAAND

19 : 30
21 : 30

OB BESTUURSVERGADERING

4E WOENSDAG VAN DE MAAND

20 : 00
22 : 00

LEESCLUB

DONDERDAG

09 : 45
12 : 15

BREICLUB

10 : 00
13 : 00

HAAGS ONTMOETEN

13 : 30
14 : 45

YOGA

15 : 00
16 : 45

YOGA

3E DONDERDAG VAN DE MAAND

18 : 00
21 : 30

KOOK & EETCLUB

VRIJDAG**09 : 00**
10 : 15 **YOGA****10 : 30**
11 : 45 **YOGA****13 : 30**
16 : 30 **BRIDGECLUB DE HYACINT****1E VRIJDAG VAN DE MAAND****20 : 00**
22 : 00 **SCRABBLE****ZONDAG | ELKE WEEK****13 : 00**
17 : 00 **HUISKAMER DE HYACINT**
HAAGS ONTMOETEN**WIJKCENTRUM DE HYACINT**Anemoonstraat 25
☎ **070 - 360 37 25****BLOEMENKOOR/SARAHBANDE**Sarah Mareels
✉ info@bloeiendestem.nl
☎ **06 - 124 247 76****BREICLUB DE HYACINT**Yvonne van Berkel ☎ **06 - 145 253 78****BRIDGECLUB DE ANEMOON**Harriët Bothe
☎ **070 - 369 51 30**
✉ bridgearmoon@gmail.com**BRIDGECLUB DE HYACINT**Wim Meewis ☎ **070 - 363 43 94**
✉ wim.meewis@casema.nl**LEESCLUB**Maandag: Els Kempen ☎ **06 - 458 333 27**
of ✉ e.kempen@ziggo.nl
Woensdag: Annemieke Hunck ✉ Hunck219@cs.com**EETCAFÉ**Fokko van den Bosch en Rob van Ooijen
✉ eetcafe@dehyacint.nl**HAAGS ONTMOETEN**Ellen van der Mark ☎ **06 - 266 349 05****HUISKAMER DE HYACINT**Ellen Simons ☎ **06 - 505 148 08****KOOK & EETCLUB**Marcel van Guldener
☎ **070 - 363 38 12**
✉ marcelvanguldener@dehyacint.nl**LOKAAL 7**Anemoonstraat 25,
ingang via hoofdingang schoolgebouw
✉ zaalhuren@dehyacint.nl**SCHAKEN/JEU DE BOULES**Arjen Brouwer ☎ **06 - 246 437 07****SCRABBLE**Nannet Waiboer ☎ **06 - 345 632 07****TUINWERKGROEP DE HYACINT**Leo van der Wijden ✉ leonardwijden@gmail.com**YOGA**Marja Kappetein ☎ **06 - 519 002 40**
✉ yogybear@ziggo.nl (Audio CD)**VERSLAG
BEWONERSVERGADERING**Zie de website van De Hyacint voor het verslag van de Jaarlijkse Bewonersvergadering van 24 april 🌐 www.dehyacint.nl of scan de QR-code van het bewonersportaal.

Gold Skin

LASER AND WAX SALON

Goudsbloemlaan 87
06 15 52 89 41
info@beautysalongoldskin.nl

**6 behandelingen
=
15% korting**

Vrouwen

- Brazilian waxen
- Bikinilijn incl. laseren
- Oksels laseren

Mannen

- Gehele rug waxen
- Borst/buik laseren
- Oksels laseren

Overige behandelingen zie website -->

www.beautysalongoldskin.nl




Schoonheidssalon Diana

U kunt bij ons terecht voor de volgende behandelingen:

- * Gezichtsbehandelingen vanaf € 49,95
- * Anti-Aging behandelingen vanaf € 72,95
- * Microdermabrasie
- * Microneedling
- * Acne behandelingen
- * Couperose / Rosacea behandelingen
- * Speciale behandelingen voor de extreem gevoelige huid
- * Tiener behandeling tot 18 jaar
- * Manicure
- * CND Shellac
- * Cyrolipolyse / Vetbevriazing NU EERSTE PLAATSING € 98,00

Wij werken met de merken Reviderm, Jean D'Arceel, Artdeco, Sen en Zo en CND Shellac.

Heeft u vragen neem dan gerust contact met ons op.

Neem deze advertentie mee en u krijgt 10% korting op uw eerste behandeling.

Goudsbloemlaan 87
2565 CR Den Haag
070 - 364 74 84
www.schoonheidssalondiana.eu
info@schoonheidssalondiana.eu





VISHOF

altijd vers, altijd lekker



DONDERDAG AANBIEDING

€8,50

+ Gratis saus

FAMILIEBAK KIBBELING

DE VISWINKEL VAN ANEMOONSTRAAT
TEGENOVER DE JUMBO IS SINDESKORT WEER
GEOPEND MET EEN NIEUWE AANBOD EN
CONCEPT!



MG Financieel en Fiscaal Advies

Voor al uw vragen op het gebied van belastingen en financiële zaken en het daadwerkelijk verrichten van belastingaangiften:

- Particulier vanaf : € 59,50
- Ondernemer vanaf : € 225,00
- Aangifte erfbelasting vanaf : € 275,00

www.mgfinancieelconsult.nl

Bel : 070-361 17 95 / 070-346 58 22 of
Mail : mginvest1623@cs.com



IN CONTACT MET DE BUURT VIA HOPLR



ELISABETH VAN ELSSEN



KAREL VAN DER BENT

IN DE WIJK


Timmerman gezocht voor vervangen rottend kozijn. Boeken voor een leesgrage gehandicapte buurman. Klimopleverancier voor gulzige wandelende takken. Heb je iets nodig, wil je iets weggeven, zoek je medestanders voor een petitie, wil je iets aankondigen... Buurtapp Hoplr biedt uitkomst!

Hoplr is een online, besloten buurtnetwerk waarop bewoners op wijkniveau berichten kunnen uitwisselen. De burenaap wordt in de Bloemenbuurt intensief gebruikt. Niet alleen door bewoners maar ook door organisaties als het wijkbestuur om bijvoorbeeld de jaarlijkse Bewonersvergadering of Landelijke Opschoondag onder de aandacht te brengen.

Daarnaast maken de gemeente Den Haag en stadsdeel Segbroek gebruik van de app. Zo werden bewoners eind februari uitgenodigd hun stem te laten horen tijdens een straatenquête over elektrische laadpalen in de buurt. Ook de resultaten werden via Hoplr verspreid. En onlangs

werd bekendgemaakt dat er weer subsidie aangevraagd kan worden voor duurzame wijkacties.

Wat was de verrassing groot toen een bewoner de column van Sjaak Bral uit het **AD** op de buurtapp postte getiteld **Niks 'inferieure wijkkrantjes'**, waarin ons wijkmagazine het predicaat excellent kreeg toebedeeld!

Wil ook jij op de hoogte gehouden worden van wat er speelt in de wijk? Word dan lid van de buurtapp. Inloggen kan op de website www.hoplr.com of via de app  Hoplr. Je meldt je aan op basis van je adres en komt zo in je eigen buurt terecht. De app en website zijn gratis en reclamevrij.

ZWERFVUIL TE LIJF IN DE BLOEMENBUURT



MARJA VAN DER WERF



VOORBIJGANGER

Het is een leuke en nuttige traditie, de deelname van het Wijkberaad De Hyacint aan de jaarlijkse Landelijke Opschoondag, dit maal op 23 maart.

Met de prikstokken en vuilniszakken in de hand, maakten we een rondje vanaf het wijkcentrum over de Goudsbloemlaan, richting het Lijsterbesplein, en kriskras door de wijk weer terug. De woonstraten bleken behoorlijk schoon, maar dat kan niet helemaal worden gezegd van de winkelpleinen. De oogst: stukjes plastic, aluminiumfolie, karton, snoepwikfels, kassabonnetjes en ontelbaar veel sigarettenpeuken. En voor degene die een schoen kwijt is, die lag in de struiken van het Goudsbloemplein!



GUNSTIGE FINANCIERINGS- MOGELIJKHEDEN EN EEN SCHAT AAN ONDERSTEUNING

 TAKE PADDING  STERK OP STROOM

DUURZAAMHEID

ZONNEPANELEN OOK OP VVE-DAK

We kunnen als Bloemenbuurt met enige gezonde jaloezie kijken naar hoe onze burens in de Vruchtenbuurt de transitie naar een duurzame energievoorziening voor buurtbewoners aanjagen. Wijkwijs was aanwezig bij de bewonersavond 'Zonnepanelen op VvE-dak', onder het mom: beter een goed idee gepikt dan een slecht idee bedacht.

Coöperatie Sterk op Stroom organiseert in de Vruchtenbuurt tal van innovatieve energieprojecten, zoals grootschalige collectieve zonnedaken en een slim laadplein voor elektrische deelauto's. Een van de meest praktische initiatieven is de hulp die Sterk op Stroom samen met de gemeente biedt aan Verenigingen van Eigenaren (VvE's) om ook op hun gedeelde daken zonnepanelen aan te leggen. Alweer voor de derde keer organiseerden ze een informatieavond waarin praktijkverhalen van VvE's, het geven van praktische tips en het beantwoorden van vragen centraal staat. En dat is hard nodig: van de 250 daken met zonnepanelen in de Vruchtenbuurt zijn er slechts een tiental 'VvE-daken'. Er is geen reden om aan te nemen dat deze situatie in de VvE-rijke Bloemenbuurt anders zal zijn.

Praktijkverhalen, tips & tricks

De ervaringen van 3 VvE's die al zonnepanelen hebben aangelegd, vormen een belangrijk deel van de avond. Een bloemlezing van hun aandachtspunten, suggesties en tips:

- De businesscase van zonnepanelen is nog steeds heel gunstig, ook in het geval van de 'terugleveringsheffingen' die energieleveranciers steeds vaker in rekening brengen bij bezitters van zonnepanelen. De terugverdientijd is op dit moment ongeveer 5 tot 6 jaar, terwijl de levensduur van de panelen zo'n 25 jaar is. In de woorden van een van de sprekers: 'Je bent een dief van je eigen portemonnee als je geen zonnepanelen plaatst.'
- In een sterk verstedelijkt gebied als Den Haag lijkt nauwelijks kans op netcongestie, ofwel overbelasting van het net door een sterke stijging geleverde zonne-energie.



BIJEENKOMST ZONNEPANELEN IN DE LOFT
FOTO: NIEK VISSER

- Ieder lid van de VvE heeft logischerwijs recht op een deel van het dak van een omvang conform het aandeel in de VvE. De verdeling is terug te vinden in de splitsingsakte.
- Als VvE-leden (nog) niet mee willen doen met de zonnepanelen, dan mag hun deel van het dak in principe niet door andere leden belegd worden met zonnepanelen, tenzij dit expliciet wordt afgesproken binnen de VvE.
- Elk toegewezen 'deel' van het dak – dus ook de delen van leden die (nog) geen panelen nemen – dient in principe evenveel zonopbrengst te hebben. Mocht een VvE-lid in de toekomst toch besluiten zonnepanelen te nemen, dan kan het niet zo zijn dat alleen nog schaduwplekken beschikbaar zijn.
- Doe gedegen onderzoek naar de kwaliteit van de dakconstructie voordat je overgaat tot het installeren van de panelen. Neem in de beslissing om zonnepanelen te nemen ook altijd de staat van het dak mee. Het is verstandig het dak meteen te laten renoveren en isoleren als het dak binnen 5 jaar vernieuwd moet worden; hiervoor bestaan gunstige financieringsmogelijkheden.
- Bij kleine VvE's krijgen in de meeste gevallen alle deelnemers hun eigen zonnepanelen en een eigen aansluiting van de panelen naar hun meterkast. Bij grote VvE's worden de zonnepanelen vaak gebruikt voor de energievoorziening van collectieve voorzieningen zoals verlichting in gemeenschappelijke ruimtes en de liften.
- Overweeg de gunstige financieringsmogelijkheden van bijvoorbeeld het Warmtefonds (www.warmtefonds.nl/) dat aantrekkelijke rentekortingen heeft voor zowel particulieren als VvE's.
- Let op dat je niet meer opwekt dan je verbruikt; de te veel opgewekte stroom levert nauwelijks geld op. Denk bij een keuze over het aantal panelen tegelijkertijd ook goed na over toekomstige investeringen die veel elektriciteit kunnen gaan gebruiken, zoals een elektrische auto of een warmtepomp.

In september organiseert Sterk op Stroom opnieuw een bewonersavond voor VvE's die zonnepanelen overwegen. VvE's van de Bloemenbuurt zijn van harte welkom! Belangstellenden kunnen mailen naar [✉ info@sterkopstroom.nl](mailto:info@sterkopstroom.nl) en ontvangen te zijner tijd de datum en locatie.



HULP IS BESCHIKBAAR

- VvE balie: De VvE balie helpt eigenaren van appartementen met gratis advies om het bestuur van de Vereniging van Eigenaren en het onderhoud van het complex goed te regelen www.nederlandvve.nl/vve-informatie/vve-balie-den-haag/.
- Sterk op Stroom: Website met alle initiatieven van coöperatie Sterk op Stroom, gericht op duurzame energievoorziening in de Vruchtenbuurt www.sterkopstroom.nl.
- Milieu centraal: Een schat aan informatie over zonnepanelen, kosten, financiering, technische uitleg, veelgestelde vragen www.milieucentraal.nl/energie-besparen/zonnepanelen/.
- Zonatlas: Informatie over de zonopbrengst van elk dak in Nederland www.zonatlas.nl/start/.

STAPPENPLAN ZONNEPANELEN VOOR VVE'S

Kijk voor een uitgebreid stappenplan met praktische tips en informatie op <https://duurzamestad.denhaag.nl/woning/stappenplan-zonnepanelen-voor-vve/>. Of scan de QR-code.



OPROEP WIJKBEWONERS AAN HET WOORD

Wil je reageren op dit artikel? Stuur een bericht naar [✉ redactiewijkwijs@gmail.com](mailto:redactiewijkwijs@gmail.com). Wij komen graag in contact met wijkbewoners over het verduurzamen van hun woning. Vanuit twee gezichtspunten: Wat weerhoudt je om met verduurzaming aan de slag te gaan? en daarnaast: Vertel ons wat je al hebt gedaan en hoe je dat precies hebt aangepakt. Zo kan de informatie van de ene buurtbewoner de andere wellicht over de drempel helpen.



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

CREATIEF SCHRIJVEN Nynke Feenstra

Schrijfcursussen Koorenhuis:

- *Verhalen schrijven
- *Familiegeschiedenis
- *Levensverhaal
- *Proza, poëzie, non-fictie

Bekijk het cursusaanbod:
www.nynkefeenstra.nl



WIL JIJ DE WERELD ONTDEKKEN DIE SCOUTING HEET?

SCOUTINGGROEP BE PALS PRINSES JULIANA

Ons groepshuis vind je aan de
Laan van Poot 93 (tegenover de
speeltuin in de Bosjes van Poot).

Kijk voor meer informatie op
onze website www.bepals.nl of
neem telefonisch contact op met
Roger Gielisse via **06 - 8192 4918**.



Dan ben je bij ons aan het juiste adres!

Bij de Be Pals Prinses Juliana Scouts besteed je je vrije tijd van Bever tot Roverscout op een actieve en uitdagende manier. Scouts hebben veel plezier met elkaar en leren samenwerken en respect hebben voor de ander. Je krijgt de ruimte om te ontdekken en te leren.

Zaterdag van 10:00-12:30 uur:

Beverbabbelaars	Bevers, meisjes en jongens van 5 tot 7 jaar
Speurdershorde	Welpen, jongens van 7 tot 11 jaar
Zonnestralen	Welpen, meisjes van 7 tot 11 jaar

Zaterdag van 14:00-16:30 uur:

Bosgeuzen	Scouts, jongens van 11-15 jaar
Phoenixvendel	Scouts, meiden van 11-15 jaar

Vrijdag van 19:30-22:00 uur:

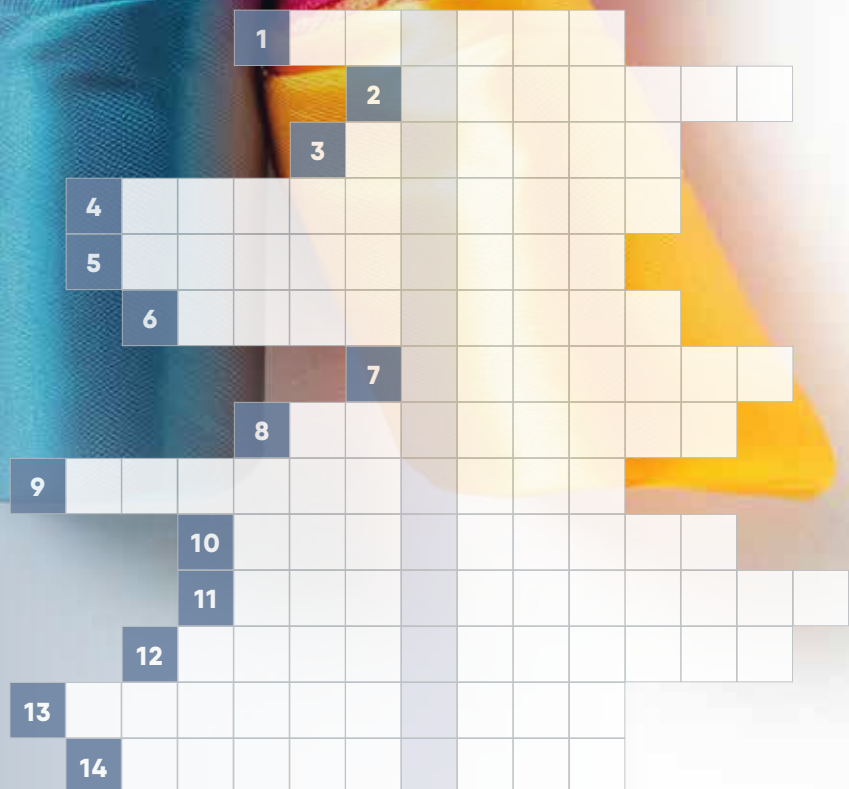
Dhaulagiri	Explorers, meiden en jongens van 15 tot 18 jaar
------------	---

WIJKWIJS PUZZEL

Ziehier: een kloeke kraker. Ook in deze puzzel is gelijkvormigheid troef, maar anders dan in het vorige nummer. Succes, krasse kruiswoorders! Oplossing zoals gebruikelijk elders in het magazine.

Verticaal: Hoor je deze tonen als je over het wegdek rijdt?

1. Klein gehoord onderkruipsel.
2. Hinderlijk figuur in kostuum.
3. Kakelend speeltoestel.
4. Gaat er door de lucht met je foto's vandoor.
5. Een intellectuele vrouw droeg vast ooit een hoge indigo sok.
6. Een smulpaap is dol op zo'n krokant gebakken visje.
7. Kapotte achterleuning?
8. Wordt de toeschouwer daar echt slimmer van?
9. Deze saaie zak heeft al zijn 'kruit' verschoten.
10. Is deze snoever familie van de boze kat.
11. Hendrik Jan kweekt deze plantjes voor de smaakpapillen.
12. Ontluchting van de witte man?
13. Stevent knetterend op je schoen af.
14. Grapje: detective met gerimpeld reukorgaan.



AD-JE

Opfriscursus

Vandaag ontving mijn echtgenoot (66) een uitnodiging van de gemeente in de brievenbus: *Opfriscursus voor ouderen 65+ voor elektrische fiets of gewone fiets*. De cursus beslaat een dag, inclusief lunch, en wordt gegeven bij de handbalvereniging in de Zonnebloemstraat. Ik bekijk de programma-onderdelen en roep: 'het afleggen van een fietsparcours en een rit door de wijk onder begeleiding, lijkt me wel wat voor jou.' Hij trekt een grimas en moppert: 'Ongezien weggooien die uitnodiging.' Mijn echtgenoot fietst veel en dagelijks door de stad.

Ik lees door: 'oefeningen evenwicht, fietsgym met nadruk op bewegen op de fiets.' Wat de fietsgym

behelst moet de lezer zelf bedenken. 'Gymoefeningen staan ook op het programma,' zeg ik. 'Wat denk je van met z'n allen op je rug liggen en met je benen fietsbewegingen maken of zijwaarts springen, zodat je snel van je fiets op de grond kan staan.' Zijn wijsvinger gaat naar zijn voorhoofd. 'Er staat ook dat je gemakkelijke kleding moet aantrekken,' plaag ik verder. Hij reageert niet meer. Ook de gratis lunch kan hem gestolen worden.



AD-je wordt geschreven door buurtbewoner en redactielid Annemarie Dracht



 BABETTE HOOGENDOORN  KAREL VAN DER BENT

ONDERNEMER

HET GEHEIM VAN EENVOUD

Een gezonde leefstijl met voldoende beweging vormt een essentieel ingrediënt voor een energiek bestaan. Iedereen weet dit, toch blijkt het voor velen een uitdaging om in actie te komen of een gezonde leefstijl vol te houden. Michael van Straaten helpt met zijn bedrijf MoreThanFit mensen naar een bewuster leven door middel van onlinecoaching in combinatie met personal training. Tijd voor een persoonlijk gesprek om meer te weten over zijn drijfveren en visie.

Met een lach op zijn gezicht stelt Michael zich voor. Zijn energie en fitte voorkomen laten zien dat hij het belangrijk vindt om zelf het goede voorbeeld te geven.

Uit eigen ervaring

Michael is van jongs af aan gegrepen door het fitnessvirus. Hij heeft op wedstrijd niveau aan de Klasse Men's Physique deelgenomen, de *beachboy look* genoemd. Bij deze tak van bodybuilding draait het niet om spiermassa maar om de symmetrie en de verhoudingen van het bovenlijf. Door te pieken op wedstrijden heeft hij ervaren hoe hij zijn lichaam tot het uiterste kan drijven door gerichte focus op voeding, rust en herstel. Als gecertificeerd EREPS-trainer (European Register of Exercise Professionals, red) weet hij hoe hij anderen professioneel kan begeleiden bij wat hij een 'leefstijltransformatie' noemt. Hij heeft geleerd berekeningen

en plannen te maken om een vooraf afgesproken doel te behalen.

Michael is opgegroeid in de Bloemenbuurt en woont sinds een half jaar met zijn Australian Sheppard in de Wingerdstraat. Nog niet zo lang geleden is hij teruggekomen van een vier maanden durende reis door de Balkan in zijn eentje, in een door hem zelf verbouwde camper waar hij elke vrije minuut aan besteedde. Het was een spontane ingeving geweest. Het typeert de man die voor me zit. Hij is iemand die het leven niet aan zich voorbij laat gaan. 'Als je iets wilt, dan moet je er 100% voor gaan,' zegt hij met een vanzelfsprekendheid die hij ook in zijn werk toepast.

Doorzettingsvermogen

Michael heeft een duidelijke visie als het gaat over een gezonde leefstijl en zijn drijfveer is zo veel mogelijk

**'ALS JE IETS WILT,
MOET JE ER 100%
VOOR GAAN'**



mensen te helpen om van A naar B te komen. 'Wat mij is opgevallen, is dat veel mensen op zoek zijn naar verandering. Ze willen afvallen en fitter worden. Maar met een of twee uur personal training per week kom je er niet,' beklemtoont hij. 'In dat ene uur ben ik degene die de ander stuurt, maar het is lang niet voldoende om een duurzame verandering in gang te zetten. Ik heb lang nagedacht over hoe het anders kan.' Gebaseerd op zijn eigen ervaringen als personal trainer, gelooft hij dat echte verandering in leefstijl pas kan plaatsvinden als iemand écht wil en tijd investeert. Dat is de reden dat hij een programma heeft ontwikkeld van zes maanden. Volgens hem is dat de tijd die je minimaal nodig hebt voor een leefstijltransformatie.

'Wanneer iemand bij me komt, probeer ik eerst de waarom-vraag te achterhalen.' Volgens hem is dit een voorwaarde om van A naar B te komen. 'Ik *kwaliceer* mijn klanten. Zijn de doelen te groot voor het tijdsbestek, dan ben ik daar eerlijk over. Soms hebben mensen het idee dat wanneer ze hebben betaald, het allemaal vanzelf gebeurt, en dat is niet zo. Je moet écht zelf willen.' Zijn klanten zijn overwegend vrouwen in de leeftijdscategorie 25 tot 60 die willen afvallen. 'Ik vind het een leuke doelgroep. Vrouwen zijn duidelijk in communicatie en dat werkt goed voor mij.' Zijn visitekaartje is Instagram. Hier deelt hij zonder opsmuk zijn visie. 'Een van mijn slogans is: Stop met diëten, ga normaal eten,' zegt hij grijnzend.

Maatwerk

In zijn onlineprogramma van zes maanden, gaat de klant zelf aan de slag met een reeks opdrachten die door Michael op maat wordt gemaakt. Alle coaching vindt online plaats.

Er zijn wekelijkse contactmomenten waarin de vorderingen worden doorgenomen, maar op de achtergrond is hij altijd bereikbaar. De kracht van zijn programma is dat de klant verantwoordelijkheid neemt voor eigen progressie. 'Waar ik op stuur is dat als je wilt veranderen, het begint met het afleren van gewoonten. En altijd klein beginnen. Afhankelijk van het niveau maak ik een werkplan, met niet te grote stappen; in plaats van met de tram naar het werk, ga je met de fiets. Grote veranderingen houden mensen niet vol.'

Op mijn vraag of iedereen zijn programma heeft afge maakt, kijkt hij mij niet begrijpend aan. Met een glimlach van oor tot oor verzekert hij me vervolgens dat iedereen dat tot nu toe heeft gedaan. De sleutel voor dit succes: eenvoud. Oude gewoonten afleren en nieuwe inslijpen en daar voldoende tijd voor nemen. Als die bewustwording er eenmaal is, dan kan er gericht naar het doel worden gewerkt. Uit zijn mond klinkt het simpel, en dat is ook precies wat het is.

Eenvoud

Wanneer ik afscheid neem en naar huis loop, galmt het woord 'eenvoud' nog na. Uit eigen ervaring weet ik dat het allemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn, maar het is wel fijn wanneer iemand je van tijd tot tijd bevestigt. Zo eenvoudig is het dus. ✖

Je kunt Michael volgen op Instagram @michael_morethanfit. Contact opnemen kan via info@morethanfit.nl en 06 147 370 16.



UW FIETS ONS VAK

VOLLEDIGE
SERVICEBEURT
NU VOOR MAAR

€ **59,95**

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.garanttweewielers.nl



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



070 - 780 9 780

Laan van Meerdervoort 612, 2564 AK Den Haag

@GARANTTWEEWIELERS

@GARANTTWEEWIELERS

@GARANTTWEEWIELERS



DRESSED TO BE

Menigeen kent vast de etalage met de kleine dameskledingstukken van Dressed To Be aan het Goudenregenplein 10. Daar runt Yvonne van Zijl haar modevakschool.

De dames op de foto volgen de opleiding tot costumière en leren zelfstandig hun eigen kleding te maken. Als je geen leuke kleren kunt vinden omdat je wat klein bent, is de cursus een uitkomst. Hierna komt de coupeuse-opleiding, een langere en uitgebreidere opleiding waar je ingewikkeldere patronen ontwerpt en kledingstukken maakt.

Volgens de cursisten is Yvonne heel secuur en leren ze vooral veel door te *doen*. Ze krijgen advies over de verschillende manieren waarop je iets - zoals het opzetten van een kraag - kunt doen en voeren het dan ook uit. In het begin lijken de getallen voor de maten van de patronen allemaal ingewikkelde formules maar al doende leren ze ze begrijpen en ontstaan er mooie jurkjes. Klaar voor de raamexpositie!

V.L.N.R.:

SILAH KANHAI, JOSEFIN LENTZ,
JUDITH JONGEJAN, YVONNE VAN ZIJL,
SIETSKE STEENBEEK, FRANSKA TIJHUIS,
SUSANNE VAN LEEUWEN.



ALTUJD IN BEWEGING

Dé actieve makelaar in Den Haag!



100 JAAR

Korff de Gidts
Makelaardij

Van Boetzelaerlaan 1 - Den Haag
T 070-3558400 - www.korffdegidts.nl

NVM  

ASSURANTIEBEDRIJF VAN PEPPEN

sinds 1945




Laan van Meerdervoort 709 | 2564 AC Den Haag | Tel. 070 - 346 93 08 | info@vanpeppen.nl
Verzekeringen | Pensioenen | Hypotheken | www.vanpeppen.nl

JEU DE BOULES: GOED VOOR LIJF EN LEDEN

IN EN OM HET WIJKGEBOUW

 ELISABETH VAN ELSSEN  KAREL VAN DER BENT

Dinsdag 28 maart was het weer zover: de start van het jeu-de-boulesseizoen in de Hyacinttuin. Vanaf 10 uur druppelen de spelers binnen in de tuinzaal. Eerst gezellig bijpraten met een kop koffie en een koekje en kennismaken met nieuwkomers. Daarna: op naar de jeu-de-boulesbaan!

Arjen Brouwer neemt de leiding. Hij verdeelt de mensen in twee groepen, geeft iedereen ballen en legt de spelregels nog even uit. Het lot bepaalt welk team mag beginnen. De but - een klein houten balletje - wordt de baan op gegooid; en dan maar proberen daar met je worp zo dicht mogelijk bij te komen. Vooral ook hopen dat je bal daar gedurende het spel blijft liggen! Wat niet eenvoudig is, want een gerichte worp van een tegenspeler kan je gunstige positie ogenblikkelijk tenietdoen. Helaas is de baan door alle regen wat zacht, dat beïnvloedt wel eens de loop van de bal. Tot

verdriet van de een en opluchting van de ander. Aan het eind van een potje komt het meetlint er vaak aan te pas om te bepalen welke partij de punten binnensleept. En dan begint een nieuwe ronde tot een team 13 punten heeft.

Nieuwe medespelers zijn van harte welkom bij dit leuke en tegelijk tactische behendigheidsspel. Elke dinsdag vanaf 10.30 uur kun je je geluk komen beproeven. Je bent lekker actief bezig in de frisse buitenlucht en verkeert in aangenaam gezelschap. Tot gauw!



VAN HET WIJKBESTUUR

YOGA IN DE TUINZAAL

Erg leuk! Dat vond het bestuur van het aanbod van Marja Kappetein om de bestuursleden een keer te trakteren op een yogaworkshop. En zo werden we voorafgaand aan onze maartvergadering verwelkomd in een sfeervolle Tuinzaal, met kaarslicht en wierookgeuren. De yogamatjes lagen al klaar. Onder de deskundige begeleiding van Marja deden we de Kat, de Hond en de Krijger (voor de niet-yogabeoefenaars: dat zijn bepaalde yogahoudingen), concentreerden we ons op onze buikademhaling en vielen we na afloop bijna in slaap op onze yogamatjes. Een heerlijk ontspannen start van de vergadering!

Marja van der Werf



HAROLD BELDERBOS WERKT VANAF 1 APRIL VANUIT HUIS



EVA VEENEMAN KAREL VAN DER BENT

ONDERNEMER IN BEELD

NIEUWE FASE VOOR BELDERBOS MAKELAARS

In de grote etalages van het ruime kantoor over twee verdiepingen op de hoek Laan van Meerdervoort en de Pomonalaan hangen foto's van woningen te koop en te huur in de buurt, Den Haag en Leidschendam. 'Ja, zeg maar Haaglanden, wij richten ons op bestaande woningen, geen nieuwbouw of commercieel onroerend goed.' Harold Belderbos zit monter in de spreekkamer van het kantoor en heeft tijd ingeruimd voor een gesprek met Wijkwijs.

Inmiddels staat het kantoor leeg en leidt Harold de makelaardij vanuit huis, net als zijn vader bij de start van het bedrijf. Directe aanleiding voor de sluiting was de pensionering van Harold's collega Ron van Dongen (links op de foto) met wie hij sinds 1996 de makelaardij runde.

Oprichting bedrijf

Harold's vader, inmiddels 90, richtte het bedrijf in 1964 op en werkte twee jaar vanuit huis in de Parsivalstraat tot het daar te klein werd. Het kantoor verhuisde naar de tramremise in de Lijsterbesstraat en in 1972 naar de Laan van Meerdervoort, waar eerder de supermarkt Simon de Wit zat. Aan parkeerplaatsen geen gebrek. Het nieuwe kantoor werd modern verbouwd met veel groen, oranje

en bruin. Er stonden grote stalen bureaus en op de balie stond een joekel van een telefooninstallatie. Het werk bestond voornamelijk uit heel veel bellen met een vaste telefoon. Harold was 11 en hielp tijdens de opening van het kantoor de gasten hun naam in het receptieboek te zetten. Er stonden sigaretten in glaasjes, de boel stond blauw van de rook en het was oergezellig in zijn herinnering.

Rol makelaar

Harold kwam in 1980 in dienst bij zijn vader en begon de makelaarsopleiding bij de Nederlandse Vereniging van Makelaars (NVM). In 1985 haalde hij zijn diploma en in 1991 werd hij beëdigd bij de rechtbank, want het was toen nog een beschermd beroep. Eind jaren 1990 verviel

die verplichting: 'Nu kan iedereen zich makelaar noemen en woningen verkopen! Er zijn te veel snelle types zonder relevante opleiding, lidmaatschap, en kennis van het tuchtrecht.' Hij is verontwaardigd over het gebrek aan bescherming voor koper en verkoper. De brancheorganisaties NVM en Vereniging Bemiddeling Onroerend Goed (VBO) verzorgen bijscholing, de zogenoemde PE-punten (Permanente Educatie), en hebben een Geschillencommissie. 'De consument doet er verstandig aan zich te richten tot deze makelaars,' stelt Harold, 'want de woningmarkt is een gekke markt met al dat overbieden. Dus laat je bijstaan bij de grote uitgave die je wilt doen. De makelaar ontzorgt kopers, is niet emotioneel betrokken en wijst op de rationele dingen. Denk aan randzaken als is de VvE op orde, wat is de staat van onderhoud, is een bouwkundige keuring nodig en is een dakopbouw mogelijk?'

Het leuke aan makelaar zijn is dat elke woning anders is en elke aankoop- of verkoopklant ook. Enthousiast: 'Niks is hetzelfde, dat maakt het vak leuk. Ik ben flexibel, zonder me te laten meeslepen door soms schrijnende situaties.' Een makelaar moet reëel zijn, geen gouden bergen beloven, en geen te hoge vraagprijs vaststellen, waardoor de woning niet verkoopt en de vraagprijs moet worden bijgesteld. Eerlijkheid duurt het langst. Als je als makelaar al 60 jaar bezig bent, komen dezelfde mensen wel eens terug voor een andere woning. Harold kent ze dan nog, zeker bij naam!

Woningmarkt

We praten verder over wonen en de huidige krapte, voor starters en doorstromers. Vanuit de makelaars wordt de overheid beschouwd als partij met weinig visie op de woningmarkt. Harold somt op: 'Het zo goed als afschaffen van de hypotheekrente tijdens een crisisperiode (in 2014, red.) was niet handig - dat kan beter tijdens een periode van groei -, er is te weinig gebouwd, over stikstof zijn te snel maatregelen genomen, en gemeenten verkopen grond te duur. Er moeten oplossingen komen om de woningmarkt weer vlot te trekken.'

Belderbos Makelaars richt zich op bestaande woningen en waar ze eerder zo'n 80 woningen in portefeuille hadden, zijn het er nu rond de tien. De verkoop gaat tegenwoordig veel sneller, van soms drie maanden naar een week of twee, drie, en vindt voornamelijk online plaats. Ook het aanbieden gaat online en veel informatie wordt toegevoegd door Funda, bijvoorbeeld cijfers over de wijk en de bewoners. Er wordt niet meer overlegd in de spreekkamer en wat ooit door 18 medewerkers werd gedaan, is door automatisering overbodig geworden, of bij vertrek van medewerkers niet ingevuld. Ook de verhuur van woningen aan expats stopt, dat deed een collega en hijzelf heeft er geen expertise in. Het kantoor heeft er 52 jaar gezeten, het is mooi geweest, vindt Harold.

Hij zet het bedrijf voort als makelaar en taxateur voor banken voor het verkrijgen van financiering of het vaststellen van de marktwaarden van een woning, nodig in geval van echtscheiding of het bepalen van de erfbelasting. Hij gaat verder met één medewerker die vanuit huis de backoffice gaat voeren, de administratieve ondersteuning. De veranderingen zijn per 1 april ingegaan en alles is verkocht of heeft een nieuwe bestemming gevonden.

Weemoed

Sinds 1980 kwam Harold Belderbos elke dag het kantoor openen met de sleutel in het slot, dat hoeft niet meer. Hij kwam op de fiets, met de auto, nam soms de hond mee, hij is een beetje weemoedig, al heeft hij ook zin in het nieuwe bestaan. Thuiswerken, wat vaker de hond uitlaten, en als iemand iets wil bespreken, kunnen ze aan de eettafel gaan zitten. Gezellig. Al zullen wandelaars de etalages met de foto's vast missen.

Vanaf het begin heeft het kantoor de wijkbladen uit de naburige wijken gesteund met advertenties, ze adverteerden in de **Wijkwijs**, de **Vruchtenpers**, de **Wijkinfo** Bohemen, Waldeck en Kijkduin, en het blad van de Vogelwijk. Wij danken hem daar hartelijk voor! Vaste adverteerders vormen de spil van een wijkmagazine.



ADVERTENTIE

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

Morethanfit

Online fitness coaching

**TURN
FAT
INTO
FIT**



michael_morethanfit



www.morethanfit.nl



Sportcity, Houtrust



Last van nek, schouders of rug?

of gewoon behoefte aan een ontspannen moment voor jezelf?

"Loes laat je helemaal terug in je lichaam 'landen'. Met aandacht en inleving helpt ze om je eigen lichaam beter te leren kennen en voelen. En het is ook gewoon super ontspannend!"
~Melvin~

Loes Madern
Massage

- Thaise yogamassage
- Oliemassage
- Zwangerschapsmassage
- Stoelmassage
- Voetmassage
- Massage bij kanker

Goudenregenstraat 170 - www.loesmadern.nl - 06-184 330 31

POSTADRES / SECRETARIAAT**Leen van der Heijdt**

Anemoonstraat 25 - 2565 DD Den Haag

☎ 070 - 360 37 25 (dinsdags 10.00 - 12.00 uur)

✉ wijkberaad@dehyacint.nl🌐 dehyacint.nlf [facebook.com/bloemenbuurt](https://www.facebook.com/bloemenbuurt)🏠 Hoplr.com/bloemenbuurt**BESTUUR****Jan Vonk, voorzitter**✉ voorzitter@dehyacint.nl**Geert van Drimmelen, penningmeester**✉ penningmeester@dehyacint.nl**Marja van der Werf, bestuurslid communicatie**

tevens secretaris

✉ marjavanderwerf@dehyacint.nl**Paul Verdiesen, bestuurslid**

tevens beheerder Fietsenstalling Goudsbloemlaan

✉ paulverdiesen@dehyacint.nl**Frank Dessens, bestuurslid**

tevens voorzitter Werkgroep Verkeer & Veiligheid

tevens contactpersoon stakeholders in de

Bloemenbuurt

✉ frankdessens@dehyacint.nl**Vacature, bestuurslid****Vacature, bestuurslid****VERHUUR LOKAAL 7/ TUINZAAL**Ien Biesot ✉ zaalhuren@dehyacint.nl

Lokaal 7 is een lichte ruimte met (4) werkplekken. Er is Wifi en een kleine pantry voor koffie/ thee. Ook geschikt voor bijeenkomsten van ca. 10 personen.

BEHEER WIJKCENTRUM✉ paulvandenbergh@dehyacint.nl**WERKGROEPEN****WERKGROEP VERKEER & VEILIGHEID**Frank Dessens ✉ verkeersveiligheid@dehyacint.nl**BLOB (DUURZAME BOMEN- EN BLOEMENBUURT)**Alexandra Tisma ✉ atisma@xs4all.nl🌐 www.facebook.com/duurzameblob/**WERKGROEP VERKENNING OMGEVINGSWET**Johan van Arragon ✉ johanvanarragon@gmail.com**GEMEENTELIJK CONTACTCENTRUM**☎ 140 70 (keuzemenu) 🌐 denhaag.nl✉ contactcentrum@denhaag.nl**STADSDEELKANTOOR SEGBROEK**

Fahrenheitstraat 190, 2561 EH Den Haag

☎ 140 70

STADSDEELWETHOUDERRobert van Asten ✉ robert.vanasten@denhaag.nl**SERVICEPUNT XL**

Voor vragen over zorg, werk, financiën, jeugd, ouder worden

en vrijwilligerswerk. Wijkcentrum 't Lindenkwadrant

✉ wijkcentrumlindenkwadrant@voorwelzijn.nl🌐 voorwelzijn.nl**BURENHULP**

☎ 070 - 336 47 16

SPOEDEISENDE HUISARTSENHULP

Avond, nacht, weekend

☎ 070 - 346 96 69

ALARMNUMMER HULPDIENTEN

☎ 112

POLITIE (GEEN SPOED)

Bureau Segbroek

☎ 0900 - 8844

WIJKAGENTZuhal Gunes ✉ zuhal.gunes@politie.nl**BRANDWEER (GEEN SPOED)**

☎ 0900 - 0904

DIERENAMBULANCE DEN HAAG E.O.

Avond, nacht, weekend

☎ 070 - 328 28 28

WIJKBUS SEGBROEK

Aanmelden en informatie (ma - vr, 08.00 - 10.00 uur)

☎ 070 - 368 50 70

AV 070 (VOORHEEN TAXIBUS)

☎ 0900 - 0345

GROF VUIJL

Op afspraak gratis opgehaald

☎ 070 - 366 08 08

COLOFON

REDACTIE

Elisabeth van Elsen | Take Padding | Julie Pluijmers
Marja Stam | Dick van der Zwaard | Anje Broekman
Eva Veeneman | Annemarie van Oorschot | Rob Jamin
Marija Kocetanovic | Babette Hoogendoorn

REDACTIEADRES

Anemoonstraat 25 | 2565 DD Den Haag
✉ redactiewijkwijs@gmail.com

UITGAVE | Wijkberaad Bloemenbuurt De Hyacint
Jaargang 46 - nummer 2 - mei 2024

OPLAGE EN FREQUENTIE | 3000 exemplaren
Verschijnt 5 x per jaar in de maanden
maart, mei, juli, oktober en december

BEZORGING | Marianne Wijsman

☎ 070 - 363 58 95
✉ bezorgingwijkwijs@dehyacint.nl

FOTOGRAFIE | Karel van der Bent

ONTWERP | Designink

DRUK | Drukkerij Quantes, Rijswijk

ADVERTENTIES | Marja Venema - van Zijderveld

✉ advertentieswijkwijs@gmail.com
☎ 06 - 260 843 79

ADVERTEREN IN WIJKWIJS IN 2024

F	B x H		1 NR.	5 NRS.
1/8	87 x 60	mm	€ 32,00	€ 147
1/4	87 x 126	mm	€ 47,50	€ 215
1/3	180 x 82	mm	€ 58,00	€ 270
1/2	180 x 126	mm	€ 85,00	€ 376
1/1	180 x 257	mm	€ 134,00	€ 603
AZ	190 x 277	mm	€ 160,00	€ 720

COPYRIGHT

Overname van foto's, artikelen of gedeelten daarvan is alleen toegestaan na schriftelijke toestemming van de redactie en met bronvermelding.

REACTIES EN INGEZONDEN BIJDAGEN

Anonieme inzendingen worden geweigerd. De redactie behoudt zich het recht voor niet-inhoudelijke wijzigingen aan te brengen, teksten in te korten of bijdragen te weigeren.

SLUITINGSDATUM KOPIJ

2 juni 2024

VERSCHEIJNINGSDATUM WIJKWIJS NR. 3

28 juni 2024

COLUMN REDACTIELID

JULIE PLUIJMERS

Thuiskomen

Ken je dat? Dat gevoel van 'hè fijn' wanneer je na een lange vakantie, een dagje weg, of soms zelfs maar na een paar uur, je eigen stukje Den Haag inrijdt?

Als je de Rotterdamse Baan pakt, of via de Lozerlaan of de Gouverneurlaan rijdt, dan ben je in je eigen stad, maar je bent niet thuis. Dat gevoel van thuiskomen bekruipt mij altijd als ik via het Hubertusviaduct richting huis rij of wanneer ik bij de Chinese Muur afsla en de Laan van Meerdervoort oprij.

Ooit heb ik een Scheveninger horen zeggen dat hij eigenlijk liever niet op vakantie ging. Hij wilde elke dag de vuurtoren kunnen zien. Die stond voor zijn gevoel van 'thuis' en 'gelukkig zijn'.

Een vuurtoren hebben wij niet, maar wel de 55 meter hoge kerktoren van de Bethlehemkerk die zo mooi kan afsteken tegen die altijd wisselende lichten. In de vroege ochtend soms knalroze, maar tegen de avond vaak met dat bijzondere licht alsof de zon een grote schemerlamp is en met een zacht gouden gloed afscheid neemt van de dag.

Bewust of onbewust, wij voelen altijd de nabijheid van de zee en het strand, terwijl we ook binnen 20 minuten naar de binnenstad kunnen fietsen. Vlakbij hebben we parken om in te wandelen, scholen, sportvelden, genoeg winkels, leuke restaurants. Wat zijn wij een bofferds dat we in dit heerlijke deel van Den Haag mogen wonen.

PUZZEL | OPLOSSING

1. Boktor; 2. Lastpak; 3. Wipkip; 4. KiekenNdief;
5. BlauwKous; 6. Lekkerbēk; 7. Rugstuk; 8.
Kijkwijzer; 9. DroogkLoot; 10. BlaAskaak; 11.
TuiNkruiden; 12. BleeKscheet; 13. VoetzoEKer;
14. KreukNēus. *Oplossing: Klinkerklancken.*



EXPOSITIE KALLIGRAFIE JAN SCHAAP

Opening 4 mei 13.00 uur

Bezoek tot 16 juni

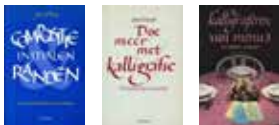
Bibliotheek Nieuw Waldeck Rossinilaan 141

Werk gemaakt tussen 1991 en 2021 waarin gezocht is naar een synthese van beeld en tekst. Thematische bladen literatuur en cultuur op groot formaat.

Internationaal bekend kalligraaf

Buurtbewoner Jan Schaap is een internationaal vermaard kalligraaf. Hij ontwikkelde een nieuwe leermethode voor schoonschrijven en werkte vanuit zijn atelier op de Hyacinthweg meer dan 50 jaar aan opdrachten en vrij werk. Wil je meer weten over Jan en zijn werk, lees het artikel **Creatief echtpaar aan de praat** in **Wijkwijs 1, 2023**, blz. 7-9

<https://dehyacint.nl/wijkwijs/>



BIJEENKOMST HAAGSE WIJKMEDIA IN DE TUINZAAL

 ELISABETH VAN ELSSEN  MEREL KOOMEN

Den Haag kent maar liefst 44 wijkbladen, net als Wijkwijs allemaal gemaakt door vrijwilligers.

Sinds 2022 komen vertegenwoordigers van wijkbladen uit heel Den Haag twee maal per jaar bijeen voor overleg. Donderdag 11 april organiseerde **Wijkwijs** de vergadering. Op de agenda stond de cursus **Schrijven voor wijkmedia** waar redactieleden hun kennis en vaardigheden aanscherpen, en advertentiebeheer. Ook de column van Sjaak Bral in het **AD** kwam ter sprake. Hij bleek danig onder de indruk van de hoge kwaliteit van de Haagse wijkbladen. Een pluim voor alle vrijwilligers die telkens weer zorgen voor zo'n mooi wijkmagazine.





SlowWood

LUCHTGEDROOGD PREMIUM HARDHOUT

Ons Eucalyptus hardhout komt uit Zuid-Afrika uit goed georganiseerde bronnen. Deze plantages zijn FSC® 100% gecertificeerd. Het FSC-keurmerk van de Forest Stewardship Council® geeft aan dat het hout afkomstig is uit een bos dat onafhankelijk is beoordeeld als een goed beheerd bos, volgens normen voor milieu (duurzaam), sociale omstandigheden en economie.

Daarnaast steunt SlowWood de lokale gemeenschappen door opleiding en begeleiding in bosbeheer, werkgelegenheid en woonruimte. Het resthout wat tijdens de productie van ons hoofdproduct (hout voor GWW-sector) vrijkomt wordt verwerkt naar hardhout. Gekloofd en in kratten gepakt.

Brandeigenschappen

De Eucalyptus soorten die wij gebruiken hebben een gemiddelde dichtheid van 900 kg/m³ en branden daardoor 2 keer langer dan de gebruikelijke hardhout soorten zoals eiken, beuken of essen.

De SlowWood Eucalyptus soorten hebben een calorische waarde van 21,3 MJ/kg en geeft warmte wat gelijk staat aan 400 m³ gas. Een gemiddeld gezin verbruikt 4-6 m³ gas per dag voor verwarming en met de huidige gasprijs geeft dit een behoorlijke besparing.

Hout stoken en CO²

Wanneer hout verbrand wordt komt er CO² (kooldioxide) vrij en ook tijdens het vervoer naar uw kachel is er CO² uitstoot. Door aanplanting en teruggroei in onze plantages wordt CO² gebonden en O² (zuurstof) uitgestoten. In de plantages worden ongeveer 1000 bomen per hectare (1 hectare = 1,5 voetbalveld) aangeplant en deze binden 20 ton CO² per hectare per jaar, dus na 15 jaar (kapleeftijd) hebben zij 300 ton CO² per hectare vastgelegd.

Als we uitgaan dat een kubieke meter Eucalyptus hout bij verbranding ongeveer 450 kg CO² uitstoot, dan valt dit in het niet bij de hoeveelheid CO² die gedurende de groei gebonden wordt. Wij kunnen dan ook stellen dat deze hardhoutvariant CO² neutraal is!

Voordelen van SlowWood openhardhout

Uit duurzaam bosbeheer	Gewicht van 600-625 kg per krat
Brandtijd 2 keer langer dan Europese hardhout	Uit voorraad leverbaar bij u thuis
Makkelijk aan te steken	Voordeligste op de markt
Vochtpercentage < 20%	Aanbiedingen vanaf 5 kratten
Zon- en luchtgedroogd	De afmeting van de kratten zijn 80 x 120 x 120 cm
Niet ovengedroogd dus geen CO ² uitstoot	Totaal 1,15m ³

info@slowwood.nl www.slowwood.nl