Rivierenbuurt Spuikwartier

WijkKrant

JAARGANG 18 - NUMMER 107 - FEBRUARI 2016

WWW.BRS-DENHAAG.NL - 070-820 01 87 - INFO@BRS-DENHAAG.NL

In dit nummer o.a.

o Wijkzorgwinkel o Nieuwjaarsreceptie O3 o Fietsendieven
o Buurtvaders Rivierenbuurt o Nieuws van de Kinderraad o Wilfrendell Barber Shop
o Plein Publiek Festival o Moestuintjes in de Rivierenbuurt o O3 Huiskamer van de wijk
o Soosmiddag Zebra voor 55+ o Column 'in de Buurt' o Zebra Sport o Dikkie Dik

UITGAVE:
BEWONERSORGANISATIE
RIVIERENBUURT-

OPLAGE 3000

SPUIKWARTIER
REDACTIEADRES
ZAANSTRAAT 25
2515 TM DEN HAAG

POLITIE

Spreekuur HaagWonen en wijkagent

1ste dinsdag van de maand 19.00—20.00 u

O3 Zaanstraat 25

Spreken met de politie?

Elke dinsdag van 14.30—16.30 is de wijkagent aanwezig in O3 Zaan-straat 25

Meepraten over de leefbaarheid in onze wijk ?

Kom dan 10 maart 19 u naar Zaanstraat 25, Vergadering wg leefbaarheid.

Alle wijkbewoners zijn van harte welkom !!

Colofon

Wijkkrant Bewonersorganisatie Rivierenbuurt/Spuikwartier

18e jaargang - nummer 107
Januari 2016

Verschijnt 6x per kalenderjaar en wordt huis aan huis bezorgd.

Oplage 3.000 stuks.

Redactie en medewerkers aan deze krant:
Roy James Döhne
José Mendels
Ilse Gales
Marja de Man
Joke Wiersma

Drukwerk: Smiet Offset BV
Lay-out: Joke Wiersma

Advertentietarieven 2016:
Prijs per keer op basis van heel jaar (6x)

1/6 pag.	**€ 50,—**
1/3 pag.	**€ 95,—**
1/2 pag.	**€ 142,50**
1/1 pag.	**€ 265,—**

Gironummer BRS:NL62INGB0000500394

Riviertje voor vraag en aanbod
Gratis voor wijkbewoners: 35 woorden

Bestuursleden bewonersorganisatie:

Mw. A. Verwaal	Voorzitter
Dhr. A. Feijen	Penningmeester
Mw. I. Khoya	Secretaris
Mw. I. Gales	Beheerder / bestuurslid
Dhr. R. Maarse	Bestuurslid
Dhr. A. van Gool	Asp. bestuurslid

Kopij inleveren nr. 108
Voor 29 maart 2016

Openingstijden secretariaat

Dinsdag	09.30—12.00
Donderdag	14.00 – 16.00

Wijkkrant NIET BEZORGD?

Voor nabezorging kunt u uw adres melden aan het secretariaat

Tel: 070-820 01 82

Of mail:

info@brs-denhaag.nl

INFORMATIE & SERVICE

Klachten /schademeldingen
In de openbare ruimte
Verlichting, bestrating, speelgelegenheid, ongedierte, grafitti, etc.
Gemeentelijk Contactcentrum
www.denhaag.nl
✆ **14 070**

Politie geen spoed
Algemeen: 0900 – 8844
Politie-Brandweer-Ambulance
Alarmnummer: 112

Meld Misdaad Anoniem:
✆ 0800 7000 (gratis)

Dierenambulance Den Haag
✆ 328 28 28
Kadavers ophalen
De Wijs ✆ 366 09 09

Woonbedrijf HaagWonen
Waldorpstraat 120
✆ 388 03 88

Garage D. Schipper
Pletterijkade 43
✆ 385 8386

Tettero's autobedrijf
Lekstraat 49
✆ 385 3892

Algemeen Maatschappelijk werk
Bureau Centrum
✆ 424 8000

O3 middelpunt Rivierenbuurt
Zaanstraat 25
✆ 820 01 82

Jan van Nassauschool
Zaanstraat 25
✆ 820 01 83

Zebra
Zaanstraat 25
✆ 820 01 84

Wijkbus
✆ 820 01 84

Peuterspeelzaal de boskabouter
Zaanstraat 25
✆ 06-43395254

Aanvullingen en verbeteringen van deze lijst zijn welkom!

Doktersnachtdienst SMASH
Voor **spoedeisende** hulp
Werkdagen 17.00 – 08.00 uur
Weekend (vrij. 17.00 - ma. 08.00 uur)
✆ **346 96 69**

Huisartsen
Gezondheidscentrum De Doc
Nieuwe Haven 171, 2511 XJ
Artsenpraktijk van: Vrolijk, Legemaat, Stevens, Anema en De Jong
✆ 382 4777

Plicare
Wijkverpleegkundigen

Marije Berkel	Fieke vd Elsen-
di.-do.-vr.	ma.-di.-wo.
✆ 06-284 49190	✆ 06-463 611 45

Apotheek de Volharding
Boomsluiterskade
✆ 315 3636.

Apotheek de Doc
Nieuwe Haven 171
2511 XJ Den Haag
✆ 3455005.

Fysiotherapie BPB
Blessurebehandeling en -preventie
Pletterijstraat 31
✆ 383 9884

De Jordaan mondzorg
Ammunitiehaven 317
✆ 3602023
s.v.p. bellen tussen 9.00 en 16.00 u

Advies– en meldpunt Kindermishandeling
Neherkade 3054
✆ 346 9717
www.amk-nederland.nl
0900-123 1230 (lokaal tarief)

Haagse wijk– en Woonzorg
Thuiszorg—www.hwwzorg.nl
✆ 3795000

Woonzorgcentrum Rivierenbuurt
Christoffel Plantijnstraat 3
✆ 344 6100

Verpleeghuis De Stromenhof
Scheldestraat 76 A
✆ 379 3610

De wijkzorgwinkel

Vrijdag 19 februari om 13.00 uur
heeft de wethouder de winkel geopend.

Het is veel werk geweest om van een casco ruimte zoiets moois neer te zetten en een uitdaging om alles te realiseren binnen het beschikbare budget. Ik ben onze vrijwilligers heel erg dankbaar voor al het werk dat ze hebben verzet, en dat zonder enige vergoeding !!

Jack, Martin, Gerard, Alex, Alexandra, Ilse, Shirley, Andrea, Astrid, Owen, Jan, Pamela.
De bedoeling is dat er huisregels komen, die worden op een bord geplaatst.
De wijkverpleegsters Marije Berkel en Fieke van der Elsen beslissen over alles op medisch gebied. Zij gaan in de ochtend spreekuur houden en U kunt met al Uw zorgen bij hen terecht. Op afspraak, dus uw privacy is gegarandeerd: de winkel is voor mensen zonder afspraak gesloten in de ochtend.
In de middag kunt U bij ons terecht en wordt het winkeltje bemand door vrijwilligers
Het is de bedoeling dat U voor baby- en kinderkleding en babyartikelen bij ons terecht kan. En voor rollators en looprekjes. U kunt ook een rolstoel lenen. Stel U rijdt in een scootmobiel en wil een dagje weg met een auto, dan kunt u bij ons een rolstoel lenen voor een dag, die kunt U mooi meenemen in de auto.

Wij kunnen nog steeds babyartikelen gebruiken zoals een commode, kleertjes etc. en uiteraard alle hulpmiddelen.

We zitten met zijn allen in een leerproces: wie begint er nou een winkeltje voor zorg?
Ik ben alle sponsors erg dankbaar anders had ik het niet voor elkaar gekregen.
Mijn dank gaat uit naar,

Haag Wonen Fonds 1818
Gemeente Den Haag (Marja van Tol)
Apotheek de Volharding
Service West onderhoudsbedrijf (Marcel sr)

An Verwaal

Boeddhistisch Centrum Haaglanden

Uilebomen 55
2511 VP Den Haag
06-8345 7920
info@bchaaglanden.nl
www.bchaaglanden.nl

Stadscentrum voor meditatie en boeddhisme. Introductie en verdieping gericht op de toepassing in het dagelijks leven.

Activiteiten:
- cursus Leren Mediteren
- jaarcursus Meditatie & Boeddhisme
- vervolg- en verdiepingsavonden
- ochtendmeditatie
- leesgroepen
- retraites
- stiltewandelingen
- incidentele activiteiten

Mobil Service
GARAGE SCHIPPER & PA

ONDERHOUD ~ REPARATIE ~
APK- KEURING
ALLE MERKEN AUTO`S

D. Schipper
Pletterijkade 43
2515 SH 's-Gravenhage
Telefoon 070-3858386

Heeft u zorg thuis, dagbehandeling of revalidatie nodig?

www.hwwzorg.nl (070) 379 50 00

HWW Zorg

De Jordaan mondzorg

Ammunitiehaven 317
2511 XL Den Haag
tel. 070-3602023
www.dejordaan.com

Uw tanden en kiezen kunnen een leven lang mee!

De tandarts en mondhygiënist zorgen gezamenlijk voor onder meer:
- Goede mondgezondheid door preventie en voorlichting
- Periodieke controles, vullingen, kronen e.d.
- Prothesen
- Poetslessen en periodieke controle op de Jan van Nassauschool

Kinderen zijn welkom, vergoeding vindt plaats vanuit de basisverzekering.

Bij uitgebreidere behandelingen krijgt u altijd een begroting.
Facturen worden in principe rechtstreeks bij uw verzekeraar ingediend.

Ingeschreven in de kwaliteitsregisters voor tandarts en mondhygiënist (KRT & KRM)

kort

Nieuwjaarsreceptie

Hieronder een beeldimpressie van de nieuwjaarsbijeenkomst van 14 januari, georganiseerd door de samenwerkende organisaties van O3.
Het was een gezellige bijeenkomst !

Fietsendieven, daar word ik nu ziek van!

Vanuit huisartsenpraktijk De Doc fietsen we heel wat af.
De meeste artsen, praktijkverpleegkundigen en assistenten komen met de fiets naar de praktijk. Een paar kilometer meer of minder maakt niets uit. We hebben fietsende collega's uit alle delen van Den Haag, maar zelfs vanuit Leiden komt een collega dagelijks sportief op de fiets. Ook de huisbezoeken worden meestal op de fiets afgelegd. De fiets is in de stad vaak sneller wat, zeker bij spoedgevallen, van groot belang kan zijn.
Waar ik dan ook stevig van baal is dat er regelmatig fietsen van personeelsleden worden gestolen.
Vanavond nog voor de deur van de praktijk aan de Nieuwe Haven. De fiets stond vastgebonden aan een boom terwijl wij team overleg voerden. Laatst een fiets van een praktijkverpleegkundige op huisbezoek bij een patiënt. De fiets stond voor het raam aan de ketting en is weggehaald. En dan noem ik maar twee recente voorbeelden. Helaas hebben meerdere collega's soortgelijke verhalen binnen de praktijk.
Nu zijn de fietsen van het personeel van de Doc, maar ik geloof niet dat wij de enige zijn die hier last van hebben. Ik wil hierbij dan ook een oproep doen aan u allen als "ogen en oren" van de buurt. Om alert te zijn op fietsendieven en bij onraad de politie te waarschuwen en een signalement van de dader(s) door te geven.
Laten we zo samen onze wijk genezen van de fietsendieven.
Vast bedankt voor uw hulp.

Jolanda van Kesteren—Praktijkmanager De Doc huisartsen.

Buurtvaders Rivierenbuurt

In 2016 starten deze vier mannen officieel als buurtvaders van de Rivierenbuurt. Het afgelopen jaar hebben zij al veel werk verricht in de wijk. Zo worden zij ingezet bij evenementen en hebben zij tijdens de jaarwisseling toezicht gehouden op het Deltaplantsoen.
Als buurtvaders zullen zij voornamelijk actief zijn op het Deltaplantsoen. Ze houden toezicht en zullen jeugd waar nodig aanspreken op hun gedrag.
Graag willen zij zich komend jaar verder uitbreiden met (groot) vaders uit de buurt. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd, maar ook hoe meer het werk verspreid kan worden over meerdere mensen.

Doet u mee?

Voor meer informatie of aanmelden kunt u mailen of bellen met
Connie Slutter van Zebra Welzijn:
c.slutter@zebrawelzijn.nl / 06-19140233

Nieuws vanuit de kinderraad.

In het nieuwe jaar is de kinderraad weer goed gestart. We mochten weer drie nieuwe leden begroeten: Amber, Emily en Oumaima, alle drie uit groep 6. Er is inmiddels een flinke wachtlijst ontstaan van kinderen die allemaal graag wat voor de Rivierenbuurt willen doen en mee willen denken over hoe de wijk nog veiliger, kindvriendelijker, schoner en groener zou kunnen worden. Natuurlijk bedenken we ook allerlei acties voor mensen die iets extra's verdienen, zoals de ouderen uit de wijk of de mensen uit het woonorgcentrum.
Een mooie ontwikkeling is ook dat de kinderraad inmiddels zoveel status heeft, dat instanties zelf al contact zoeken om bepaalde zaken te bespreken!

De eerste bijeenkomst in het nieuwe jaar zijn we naar het Strijkijzer gegaan, om de wijk vanuit de lucht te bekijken. 03 en het mooie plein waren heel duidelijk zichtbaar.

Ook hebben we vetbolletjes opgehangen voor de vogeltjes op bepaalde plekken in de wijk. We hebben gekeken welke vogels er in de buurt voorkomen en dat waren best veel soorten.

Wilt u onze activiteiten volgen? Kijk dan op facebook: kinderraad Rivierenbuurt!

WILFRENDELL BARBER SHOP

Door een tip van mijn collega José wandel ik een klein zaakje binnen op de Pletterijstraat. Het is een kapperszaak en zo te zien een goed bezochte, vrolijke plek, geheel nieuw hier in de Rivierenbuurt. Ik verheug me op een gesprek met deze jongelui die tot de laatste lichting moderne kappers behoren die razendsnel een eigen plek in Den Haag veroveren. Het zijn jonge gasten die hun kunsten uitvoeren in de nieuwe, zeer trendy kapsels die overal de boventoon voeren. Strakke, perfect geknipte kopjes, kort opgeschoren, vaak met fantasievolle contouren en accenten, soms zelfs met punk vermengd.
Popsterren, rappers, sporters, modellen, filmsterren en andere Vips hebben deze jonge lieden reeds ontdekt,... en ik zelf ook! Ik regel snel een volgende afspraak ...

"Nee, het is geen reguliere kapperszaak!", vertelt Wilfrendell als ik zijn domein weer bezoek.
"Het is een barber shop, **Wilfrendell Barber Shop**!", vervolgt hij. 21 juli 2015 vestigde hij zich hier in de Rivierenbuurt.

Alhoewel hij al veel eerder naar Den Haag kwam en Rotterdam achter zich liet. Wilfrendell had namelijk vele Haagse klanten die helemaal naar Rotterdam gingen om hun haren in de gewenste modellen te laten knippen. Wilfrendell zit al veel langer in het vak. Door een blessure in zijn rug en ná een operatie heeft hij besloten naar Den Haag te vertrekken. Hij begon op de Prinsegracht op een bijna onbeduidend plekje in een kelder. Maar iedereen wist hem te vinden! Incluis de jongelieden die zijn kunsten óók wilden leren ...

Wilfrendell heeft al zijn professionele papieren en diploma's uit de USA vandaan. Daar leerde hij het beheersen van de leerstof en de praktische ervaring. Er is geen betere ondergrond dan het land der onbegrensde mogelijkheden, niet? De kleine kneepjes en andere geheimen van het ware barbershop vak nam hij mee naar Nederland zo'n twintig jaar geleden. De perspectieven zijn hier nu eenmaal beter. Al zijn materialen die hij gebruikt komen eveneens uit de USA. Hij staat nog steeds ingeschreven in New York en zijn USA diploma uit 1984 met het logo "Liberty" er op maakt hem vet trots.

Nieuws

Barbershop

Ooit wilde Wilfrendell beeldhouwer worden en ging daar voor naar de academie. Lachend vertelt hij, dat dát zijn basis is om contouren drie-dimensionaal te observeren voor een coupe. Zijn kunstenaarsoog ziet dan de gewenste vormen van het profiel van zijn klant. Ik knik, zo werk ik zelf ook. Wilfrendell haalt verder zijn trends en professioneel inzicht van de TV, filmen, boeken en past deze aan aan het uiterlijk van zijn klanten. Als ik zijn foto's bekijk herken ik dat zogenaamde hoger niveau van kunstenaars en artiesten. In één woord uniek!

Nieuwsgierig vraag ik naar die nieuwe trend van de opgeschoren perfecties die je nu overal ziet. Dan moet Wilfrendell diep nadenken. Het zogenaamde trendy straatbeeld kan hij even niet plaatsen. Hij heeft namelijk altijd op deze manier geknipt, geschoren, gevormd. Dát heeft hij zo geleerd in de USA. Hij weet niet beter. Dat het nu een bijzonder gewilde en trendy coupe is geworden, sja ...

Dan vertelt hij verder dat hij degeen is die deze stijl en kennis al jaren doorgeeft aan iedereen die het wil leren. Mits zij het talent daar voor hebben. Daardoor heeft hij overal gewerkt, zoals in Rotterdam, Utrecht, Amsterdam, Haarlem en geeft nog steeds les en trainingen overal. De Kappersacademie past hier niet in. Nee, daar zijn zij te kortzichtig voor. Ik knik voor de zoveelste keer door mijn eigen ervaring in mjin beroep als make-up artiest en hair-stylist. Ook ik heb slechts een basis geleerd en vandaar uit verder uitgewerkt.

Nu heeft Wilfrendell een groep om zich heen geschaard op de Pletterijstraat 178 A. Hij benadrukt "groep", waar hij deel van uit maakt en wel de leidende rol op zich neemt. Hij doet het nu zesendertig jaar lang en voelt zich happy en cool. Nogmaals, zijn stijl is echt uniek. Zowel heren als dames komen van overal vandaan. Dan laat hij mij toe in zijn eigen domein achter in de zaak. Waar allerlei scheerapparaten en andere attributen je toejuichen die slechts door Winfrendell gebruikt worden. Verder naar binnen wordt onder andere verven e.d. gedaan. Ik ben verbaasd over de grootte van de barber shop. Daarom is hij verhuisd van de Prinsegracht naar deze plek, lacht Winfrendell. En zit hij boordevol ideeën. Wilfrendell, respect man! We gaan elkaar snel weer zien.

Roy James Döhne

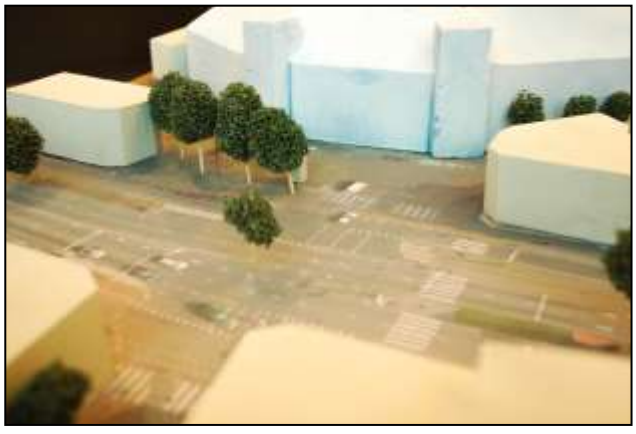
Plein Publiek Festival – 11 december 2015

Een nieuwe bewoner aan het Spaarneplein
Aan gene zijde van het Schenkviaduct, waar dagelijks meer dan duizenden auto's voorbijrazen, ligt het Spaarneplein. Er staat maar één gebouw op het plein: het voormalige Postgiro en Cheque gebouw. Plein is een groot woord voor het stukje openbare ruimte dat plaats biedt aan auto's, afvalbakken en een verlaten telefooncel. Jarenlang stond het grote gebouw leeg nadat Ziggo vertrok, maar sinds mei 2015 heeft het een nieuwe bewoner: de New World Campus, een creatieve broedplaats waar organisaties samenwerken aan innovatieve oplossingen die een grote duurzaamheidswaarde hebben.

Plein Publiek Festival
Op 11 december nodigde de New World Campus de bewoners en ondernemers uit de Rivierenbuurt en Rivierenbuurt-Zuid uit om kennis te maken en mee te denken over het plein als vertrekpunt voor nadere samenwerking tussen de buurt, de New World Campus en de gemeente.

Beeld speelde tijdens het Plein Publiek Festival een belangrijke rol om ideeën en dromen van de bewoners van de Rivierenbuurt in kaart te brengen. Daarom delen we graag met jullie hoe de avond eruit zag.

Tijdens het Plein Publiek Festival was de Kinderraad Rivierenbuurt ook aanwezig en dat vonden wij heel erg leuk! Ze hebben op de trap verteld wat ze zoal doen in de Rivierenbuurt, maakten samen met Lise (van Lise Consultancy uit het network van NWC) van afval ontwerpen van hun ideeën voor de buurt en lieten ook de sneltekenaars weten wat ze graag zien veranderen in de toekomst. Kijk maar mee!



Plein Publiek
Onder de naam Plein Publiek wil de New World Campus graag voortbouwen op de ontmoetingen en ideeën die zijn ontstaan tijdens de gezellige bijeenkomst, met soep op de stoep en live muziek in de hal. Binnenkort presenteert de New World Campus deze ideeën aan de gemeente, en ook aan jullie – de bewoners van de Rivierenbuurt. In de tussentijd wordt bekeken welke ideeën concreet gemaakt kunnen worden, zoals een moestuin op de binnenplaats en een publiek programma in de avonden. Volg voor deze ontwikkelingen de Plein Publiek Facebookpagina, meld je aan voor de New World Campus nieuwsbrief en kom vooral langs als je een vraag hebt.

www.newworldcampus.nl

(https://www.facebook.com/Plein-Publiek-1671962193018688/?ref=hl)
pleinpubliek@newworldcampus.nl

Moestuintjes in de Rivierenbuurt

Al een tijdje leeft de gedachte om te starten met moestuintjes in onze buurt.
Helaas is de grond in de gehele wijk licht vervuild.
Daarom heeft het initiatief Klaverblad besloten om in bakken te tuinieren.

Klaverblad ging op zoek naar een plek….
Die is gevonden op het binnenterrein van de New World Campus aan het Spaarneplein.

Klaverblad ging op zoek naar fondsen…
Fonds 1818 en de Gemeente Den Haag doen mee!

Klaverblad geeft voorlichting…
Binnenkort is er een informatieve avond in de NWC. Hier komt Geert van Poelgeest ons vertellen hoe je dat nou eigenlijk doet, tuinieren in bakken.

Wil je daar bij zijn of
wil je meedoen aan dit project?
Geef je op via buurttuinklaverblad@hotmail.com

Groene groeten,
Klaverblad (Lucia, Ingrid en Gerrie)

Middelpunt van de Rivierenbuurt
Welkom in de wereld van 03
Huiskamer van de wijk
Zaanstraat 25,
2515 TM Den Haag
070-8200182
www.o3-rivierenbuurt.nl

Kort

Zebra
samen zeker

Wist u dat er in ons prachtige gebouw O3 in de Zaanstraat 25 op
Woensdagmiddag en op vrijdagmiddag voor mensen van 55+ een soosmiddag is?
Er wordt o.a. gekaart, spelletjes gespeeld, gesjoeld en bingo gespeeld.
We beginnen om 13.00 uur, tot 17.00 uur.

Om 17.00 uur kunt u genieten van een maaltijd, die bestaat uit:
- Een soepje
- Hoofdgerecht
- Dessert
- Een wijntje of vruchtensapje
- De maaltijd wordt afgesloten met een kopje koffie.

En dit alles wordt u geserveerd voor de prijs van € 5.00.

Dit alles wordt verzorgt door een ploeg van lieve en hard werkende vrijwilligers!!!

Als u interesse heeft, kom gerust langs. misschien tot ziens
Hartelijke groeten Ria van den Berg
0681518112

Zelfde schrijfster met andere verhalen.
Vanaf nu ga ik u vertellen wat ik zie of hoor "in de buurt". Dat zal vaak gaan over onze eigen Rivierenbuurt, maar soms ook over iets wat elders is gebeurd, bijvoorbeeld in het centrum of op een van de twee stations. Zeker is dat het zal gaan over een plek die u kent.

In de buurt 4

Wat wordt er toch veel gebouwd in onze wijk! Het is soms nauwelijks te volgen.
De Maasstraatlaantjes zijn verdwenen en nu staan er al veel van de nieuwe huizen. Ik begrijp dat er mensen zijn die "De Laantjes" missen, maar: ik vind het wel mooi geworden.
In de Zaanstraat staat inmiddels de nieuwe brede buurtschool. Ik heb de oude school zien afbreken en de nieuwe zien komen. Vanuit mijn keukenraam kan ik in de school kijken. Leuk, levendig en gezellig.

Op de hoek van de Uilebomen en het Spui is een flat verschenen met een prachtige vormgeving. Het zijn – vrij prijzige – huurwoningen. Ik zou er best willen wonen.

Nu ligt het Spui nog deels open i.v.m. o.a. nieuwe tramrails voor de bredere trams en zijn ze op het Zieken nog druk bezig met het imposante werk aan de kademuren. Een groot project in zo te zien.

De Bierkades liggen er met al de boten die er nu kunnen aanmeren prachtig bij. Ik geniet ervan als ik in de ochtend voor boodschappen naar het centrum fiets.

En dan de Schedeldoekshaven waar diverse gebouwen helemaal of gedeeltelijk zijn afgebroken. Er komen deels woningen geloof ik en ook een onderdeel van de Leidse Universiteit.

De Turfmarkt is al flink aangepakt. Ik hoop vooral dat er op de Turfmarkt en het Spuiplein betere tegels komen. De huidige tegels breken en barsten als je er naar kijkt en zijn bovendien glad.
Op de Oranjebuitensingel wordt gewerkt aan het Ministerie VROM, waarvan een deel is afgebroken en een deel wordt gerenoveerd.
Het Centraal Station is al prachtig en ook daar wordt nog altijd gewerkt.

De Anton Philipszaal en het Lucent Danstheater zijn echt razendsnel afgebroken. Er staat vrijwel niets meer. Nu maar hopen dat er echt iets moois voor terugkomt. Ik ga er eigenlijk gewoon vanuit. We hebben in de wijk mooie nieuwbouw gekregen en er staan ook mooie oude huizen tussen. Er zijn veel winkels gekomen en ook restaurantjes.

Natuurlijk is er ook veel verdwenen, maar het maakt met blij dat we er ook mooie dingen voor terugkrijgen. Ik ben blij met onze wijk en trots op onze wijk.

Marja de Man

Kort

Zebra samen zeker

Bootcamp in O3!!!

Kom je ook gezellig mee sporten?!

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk.

Je sport mee op je eigen niveau!

Elke donderdagavond

Van 19:30 tot 20:30 uur

Locatie: Brede Buurtchool O3.
Zaanstraat 25, Den Haag

Kosten bedragen €2,- per les.

Hopelijk tot donderdag!!!

Voor meer informatie over de Bootcamp lessen kunt u contact opnemen met:
Emma Bauling 0639811473 e.bauling@zebrawelzijn.nl

Nieuw BBB/Bodyshape les in O3!

Elke maandagavond

van 19:00 – 20:00 uur

Locatie: Brede Buurtschool O3, Zaanstraat 25

Kosten €2 per les

Docent Samantha Boschmans aan het woord:
Hoi! Ik ben Samantha Boschmans 28 jaar jong en ik werk alweer een tijdje met veel plezier bij diverse sportscholen, als groepslesinstructeur. Fitheid vind ik belangrijk en sporten is mijn lust en leven. Ik vind het leuk om mijn lessen goed te variëren en mensen te inspireren. Ik geef o.a. de lessen BBB/Bodyshape, Pilates en Fatattack.

BBB buik billen benen/ Bodyshape is een low-impact les, wat begint met een warming up,
waarna er spierverstevigende oefeningen worden gedaan van boven en onderlichaam. Ook verbeter je je conditie ermee. Als afsluiting van de les worden er buikspieroefeningen en een cooldown gedaan. De les is geschikt voor jong en oud.

U bent van harte welkom om mee te doen met deze gezellig les. Ik hoop u snel te zien want bewegen is gezond en fitheid is een voorwaarde van geluk.

Tot gauw!
Samantha

Voor meer informatie over de BBB/Bodyshape les kunt u contact opnemen met:

Emma Bauling 0639811473 e.bauling@zebrawelzijn.nl

Het dagverblijf Dikkie Dik van Triodus.

Nu alle drukte van de feestdagen achter de rug is is het tijd om het "gewone" leven weer op te pakken. Zo ook de thema's.
In januari hebben we gewerkt aan het thema Wonen. De kinderen leren dan dat er verschillende soorten huizen zijn en dat iedereen ergens anders woont. Ouders en kinderen mochten een "poppenhuis" van een doos knutselen.
Als uitstapje zijn we bij één van de kinderen op bezoek geweest. Dat was ontzettend leuk. Het kind mocht de keuken, woonkamer en zijn slaapkamer laten zien. Hij deed dat vol trots.
Het volgende thema is: Kleding!

De week van 26 januari tot en met 6 februari was de week van de Nationale Voorleesdagen.
De kinderen konden bij Dikkie Dik ontbijten en daarna werd er voorgelezen uit het boek:
"We hebben er een geitje bij!"
De kinderen werden in het verhaal meegenomen naar een kinderboerderij,
waar ze allerlei dieren ontmoeten.
Een koe, een varken met big, een slak,
een konijn dat straalde van oor tot oor.
De kinderen zaten zichtbaar te genieten van het verhaal.