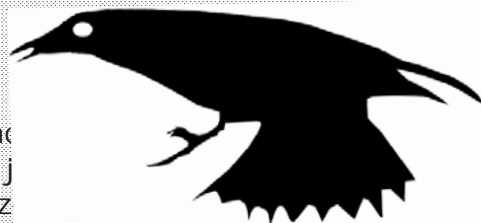


# Krabbel Vooraf



De hittegolf is weer voorbij en er kan weer een beetje ne geleefd worden. Een flat is mooi, maar vijftig graden op j is overdreven warm. Je ziet wel veel vanuit een flat, z wat hoger zit. Ook wel eens dingen die je liever niet ziet zoals laatst hevige rookontwikkeling op de Brink. Ik hoop maar dat de schade meeviel.

De spelende kinderen in Madestein zie je niet, maar je hoort ze wel. Je hoort en ziet ook veel vogels in deze wijk, laatst zag ik er zelfs een die ik nog nooit gezien had. Hoog op de rode poten met een witte onderkant een zwarte bovenkant en een lange dunne oranje snavel die spits toeloopt.

Natuurlijk meteen aan het zoeken geslagen maar niets gevonden waarvan ik dacht, dat is het. Het kan een tureluur zijn maar die is wat gevlekter, misschien is het een pluvier.

Ik weet het echt niet, wie hem weleens heeft gezien bij het winkelcentrum, weet vast hoe het vogeltje heet. Hoe dan ook een bijzonder beestje.

Wat ik ook zag waren weer een heleboel vlaggen met tassen eraan, het teken dat er veel jongeren geslaagd zijn voor hun diploma. Allemaal gefeliciteerd en veel succes met de verdere studie of baan. Soms duurt het wat langer voor je je dromen waar kunt maken, maar het lukt altijd.

Zie het verhaal van Monique die zich al goed thuis voelt in Kraayenstein. Kraayenstein is een wijk waar we best trots op mogen zijn.

Dat er zo hier en daar nog iets verbeterd kan worden moge duidelijk zijn, maar daar kunnen we gelukkig wel met z'n allen aan werken.

Het resultaat van de wijkwandeling van mei staat ook in de Krabbel en natuurlijk het wensenlijstje.

Tja, en dan is het alweer vakantie. Voor hen die weggaan: fijne vakantie en kom weer heelhuids terug. Aan hen die thuis vakantie vieren zou ik willen zeggen: ga gewoon eens naar Madestein, geniet van alle braderieën en houdt het vooral koel in de warme zomer die eraan komt.

Het Varend Corso pakt ook dit jaar weer uit en eigenlijk is het beregezellig om langs de waterkant te kijken naar al die mooie versierde boten. Wij wensen onze Praam alvast veel succes.

Wat ook gezellig is, is het wijkfeest maar helaas, het is niet gelukt om sponsors te vinden. Wij denken dat het daarom beter is het niet door te laten gaan. Jammer, maar helaas. We gaan gewoon verder en hopen dat het volgend jaar wel lukt.

Wie goede ideeën heeft om geld binnen te halen mag ons direct bellen, mailen en/of schrijven.

Over schrijven gesproken, de redactie van de Kraaienkrabbels is nog steeds op zoek naar een persoon die wil helpen bij de redactie. Stukjes schrijven, interviews houden etc. etc.

Denkt u er deze zomer eens over na of het misschien iets voor u is.

Voor hen die zeker weten dat schrijven niets voor hen is heb ik twee andere tips, Yoga en Taijiquan. Meer hierover in de Krabbel.

Namens de redactie fijne vakantie.

**Marian Waanders**

## Even Voorstellen



Hallo lieve mensen,

Mijn naam is Monique Groenheide.

Mijn zakenpartner en goede vriend en ik hebben sinds

1 april de dierenspeciaalzaak Cats & Dogs van de vorige eigenaar overgenomen.

Ik wilde altijd mijn eigen dierenspeciaalzaak hebben en nu 20 jaar later is het (mede dankzij mijn zakenpartner) gelukt om in Kraayenstein de winkel te vinden die ik wil.

Mijn man en ik zijn (al) 13 jaar getrouwd en we hebben een tweeling van 12 jaar.

Daarnaast hebben we nog twee honden, twee katten en een aquarium.

Ik ben een echt natuurmens en vind het heerlijk om 's morgens om zeven uur door het park te lopen en de vogels te horen zingen.

Ik vind de lente heerlijk omdat je dan weer zoveel jonge dieren ziet.

Mijn hobby's zijn natuurlijk mijn kinderen, mijn man, mijn beestjes en de dierenspeciaalzaak.

Ik houd erg van lezen en mag graag kaarten maken.

Kortom, ik ben altijd bezig.

Mijn beste eigenschap is dat ik mij altijd voor 200% inzet. Altijd, wat ik ook doe.

Kan niet, bestaat niet bij mij.

Ook niet in de zaak, alles moet kunnen maar er moet nog veel geregeld worden, dus ik moet nog wat geduld hebben.

Sinds ik in Kraayenstein zit kan ik alleen maar zeggen dat ik heel spontaan en vriendelijk ben ontvangen. Dus ook hiermee ben ik een ontzettende bofkont.

Ik ga erg mijn best doen om van deze zaak iets speciaals te maken.

Komt u gerust eens langs om een praatje te maken, en wat voor uw beestje mee te nemen natuurlijk.

Aan alle vaste klanten geven wij 5% korting op het gehele assortiment.

**Monique Groenheide, eigenares Cats & Dogs**

---

---

## Gezocht



De bezorgers van de Kraaiekrabbel krijgen het te druk met studie en werken.

De vraag is of iemand anders het gedeelte Zuiderbrink

Noorderbrink, Brinken en de Brinckhage voor zijn of haar rekening wil nemen.

De Kraaiekrabbels moet zesmaal per jaar bezorgd worden bij ongeveer 4000 huizen. Het gaat nu om ongeveer 2000 brievenbussen waar de Krabbel bezorgd moet worden.

Afhankelijk van jezelf doe je er maximaal twee uur over. Het is niet de best betaalde baan maar € 10.- euro heb je zo verdiend. Da's toch € 5.- per uur.

Heb je er wel zin in, bel mij dan even op.

Marian Waanders, tel 3910022 Ik bel zeker terug.

## Wijkwandeling



De eerste wijkwandeling gehouden ten gevolge van het Wijkveiligheids- en Leefbaarheidsplan was, zeker door het mooie weer, een groot succes. Veel bewoners van Kraayenstein liepen een deel van de route mee of waren aanwezig op de stopplaatsen. Van de gemeente waren ambtenaren aanwezig van de Bestuursdienst, Dienst Stadsbeheer, Dienst Stadsontwikkeling en de Dienst Onderwijs Cultuur en Welzijn.

Ook de wijkagent was present, evenals de veiligheidsadviseur van Stichting BOOG, een medewerker van Staedion, bestuursleden van de Stichting Bewonersoverleg Kraayenstein en de coördinator en leden van de Buurtpreventie Kraayenstein, initiatiefnemer voor deze wandeling. De aanwezige bewoners hebben uitgebreid met gemeentelijke diensten, BOK en BPVK van gedachten kunnen wisselen en hun aandachtspunten naar voren kunnen brengen. Alle gegevens moeten nu door de deelnemende diensten verwerkt worden, wat gezien de grote hoeveelheid aandachtspunten en informatie wel enige tijd in beslag zal nemen.

Informatie betreffende de voortgang hiervan wordt gepubliceerd op de website van de Buurtpreventie Kraayenstein - [www.kraayensteinpreventie.nl](http://www.kraayensteinpreventie.nl) - en in de Kraaiekrabbels.

---

---

## Wees op uw hoede!!!

Wanneer er personen aan uw deur staan met de mededeling, dat u een prijs heeft gewonnen, maar ..... men heeft niet het juiste pasnummer, **WEES DAN OP UW HOEDE!!!**

Wanneer iemand aan de deur komt met de mededeling, dat er een nieuwe pasjesservice is, **WEES DAN OP UW HOEDE!!!**

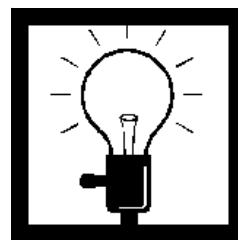
De dames en heren van het dievengilde zijn weer op pad in de wijk, dus **WEES OP UW HOEDE!!!**

---

---

## Je idee tot uiting laten komen!

Sinds vorige week kunnen jongeren van 12 tot 25 jaar uit Den Haag maximaal zevenhonderd euro subsidie aanvragen voor een leuke, originele activiteit. De gemeente daagt jongeren hiermee uit om leuke activiteiten te organiseren in de stad. Niet alleen voor andere jongeren, maar bijvoorbeeld ook voor ouderen of kinderen.



In 2005 kregen onder meer de volgende activiteiten subsidie:

een musical, een skate- en breakdancefestival en een dj-contest. Ook werden meerdere voetbaltoernooien en talentenjachten georganiseerd. De gemeente heeft in 2005 aan wel **38** activiteiten subsidie gegeven.

Jouw idee, doe er wat mee! bestaat sinds 2002. Jongeren kunnen subsidie aanvragen bij het Jongeren Informatie Punt (JIP) aan de Amsterdamse Veerkade 17 in Den Haag. De aanvraag moet wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. De regeling loopt tot 14 november 2006 waarbij geldt 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt' en 'op is op'. Alle informatie hierover is te vinden op [www.jipdenhaag.nl/jouwidee](http://www.jipdenhaag.nl/jouwidee). Het Jongeren Informatie Punt is ook telefonisch bereikbaar voor vragen over de subsidie: 070 - 365 5930.

## Kunstzinnige 50+ers gezocht

Het Centraal Informatiepunt Ouderen (CIPO) organiseert dit najaar een expositie voor talentvolle 50 plussers en is momenteel op zoek naar enthousiaste deelnemers. Bent u al jaren amateur-schilder, - beeldhouwer of – fotograaf? Of bent u onlangs gestart met een creatieve hobby? Doe dan mee aan een gezamenlijke expositie voor senioren in het Nutshuis in Den Haag. Alle kunstuitingen zijn welkom: in beeld, textiel, klei, hout, verf of woord. Het gaat niet om handvaardigheid.



Het CIPO wil met deze expositie laten zien dat 50 plussers een inspirerende en actieve rol hebben in onze samenleving. Ook op latere leeftijd zijn mensen niet minder getalenteerd. Integendeel: veel mensen ontdekken juist nieuwe talenten in zichzelf.

De tentoonstelling vindt plaats van 23 september tot en met 13 oktober in het Nutshuis aan de Riviervismarkt 5. De opening valt in de 'Week van het Leren', die dit jaar ook het thema talenten heeft. De feestelijke opening is op vrijdag 22 september.

U kunt zich tot en met 4 september opgeven bij Rianne Buisman en Margreet van der Molen, tel: 364 38 21 van het CIPO. U ontvangt dan een inschrijfformulier en overige instructies.

Als het aantal inzendingen te groot is voor de expositieruimte, zal er een selectie plaatsvinden door een deskundige jury.

### Over CIPO

CIPO is het centrale informatiepunt voor ouderen in Den Haag. CIPO geeft al 13 jaar informatie en voorlichting aan Haagse ouderen. Zij kent alle activiteiten, voorzieningen en wetten die voor 55-plussers van belang zijn. Het CIPO is gevestigd in het Nutshuis, aan de Riviervismarkt 5, tegenover de Grote kerk. Geopend op maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur, tel 364 38 18, e-mail: [cipo@cipo.org](mailto:cipo@cipo.org) en [www.cipo.org](http://www.cipo.org)



**DE WIEKSLAG**

**Inloopochtend**



Iedere dinsdag en donderdag kunt u gezellig koffie drinken in de 'De Wiekslag'. Ook kunt u informatie krijgen over de diverse activiteiten/ cursussen die er gehouden worden.

Van 10:00 tot 12:00 uur zijn er bestuursleden van het Bewonersoverleg Kraayenstein aanwezig. U kunt bij hen terecht met uw vragen en/of opmerkingen over de wijk. U kunt ook bellen naar tel: 3910022 of u kunt mailen naar: [bokraayenstein@zonnet.nl](mailto:bokraayenstein@zonnet.nl)

Houdt u wel rekening met de zomervakantie!

**hannah** Skin Improvement



**BIO.DI.MARE**

**Specialist in huidverbetering**

De tijd stilzetten? **Dat kan!**  
Met de bindweefselmassage van Hannah.  
Dit in combinatie met Hannah produkten.  
Bel voor een gratis intake!

**Trudi Taal**

**Karperdaal 109 . 2553 PC Den Haag  
070-391 00 95 . 06-148 65 609**

## Lavendel



Praktijk voor voet- en handverzorging.  
Ook harsen benen en paraffinebad...  
specialiste **DIABETICI**

Alles met moderne apparatuur en optimale hygiëne.

Vakkundige verzorging van uw voeten en tot slot een  
ontspannende massage!!

Na de behandeling zult u zeggen ... Had ik dit maar eerder  
gedaan.

Voor een afspraak kunt u bellen met:  
**Elly Vendel**

**Forellendaal 277 . 2553 JL Den Haag  
070-397 29 06 of 06-417 09 817**




## Conflict?

**Mr Jos W. van Vught**  
mediator

**MEDIATION**

harmonie in conflict

 070-30.61.083  
jos@convenant.nu  
www.convenant.nu

**VOOR AL UW VERVOER  
24-UURS SERVICE**

  
**hofstadtax**

**346 26 26**

**REPRESENTATIEVE TAXIDIENSTEN**

Autoverhuur met chauffeur • Chauffeursdiensten  
Wagens t/m 8 personen • Groepsvervoer • Limousinevervoer • Trouwauto's  
• Airportservice • Speciale taxi-abonnementen • Ziekenfondsvervoer



[www.hofstadtax.nl](http://www.hofstadtax.nl)

## Tijdelijk andere consulente mantelzorg in Loosduinen

De consulente mantelzorg Linda Edelenbos is in blijde verwachting en met zwangerschapsverlof. Marjan Heeres is haar vervangster en te bereiken op dinsdag en donderdag van 09.15 – 15.00 uur en op woensdag van 09.15 – 17.00 uur op tel. 070 397 60 01 of mobiel 06 - 30 92 56 91. Op dinsdag zijn twee inloopsprekuren : van 10.00 – 12.00 uur bij het LIAS en 's middags van 13.00 – 15.00 uur in De Henneberg. U kunt dan terecht zonder afspraak.



### **Mantelzorger, is dat een vrijwilliger?**

Er is nogal eens verwarring over mantelzorg en vrijwilligerswerk. Maar vrijwilligerswerk, daar kies je voor. Mantelzorg is meer iets dat je overkomt. Want wat doe je als je moeder/vader, broer of kind ziek wordt? Die verzorg je, dat doe je gewoon. Een mantelzorger verzorgt dus iemand met wie een persoonlijke band is. Afhankelijk van de situatie kan de zorg steeds meer toenemen. Omdat alle andere dagelijkse bezigheden ook gewoon doorgaan bestaat de kans op overbelasting. Zeker als het wat langer duurt. Het is daarom zo belangrijk om tijdig ondersteuning te krijgen. Want niemand heeft er wat aan als de mantelzorger zelf uiteindelijk instort.

### **Vakantie voor mantelzorgers**

Als mantelzorger kan het lastig zijn om op vakantie te gaan. Want hoe moet het met degene voor wie gezorgd wordt? Toch is het juist voor de mantelzorger zo belangrijk om er even tussenuit te zijn. Want altijd maar klaar staan voor de ander kan een behoorlijk zware belasting zijn. Daarom staan op de website voor Haagse mantelzorgers de diverse vakantie-mogelijkheden genoemd onder de knop 'Voorkom overbelasting'.

### **Met of zonder zorg weg?**

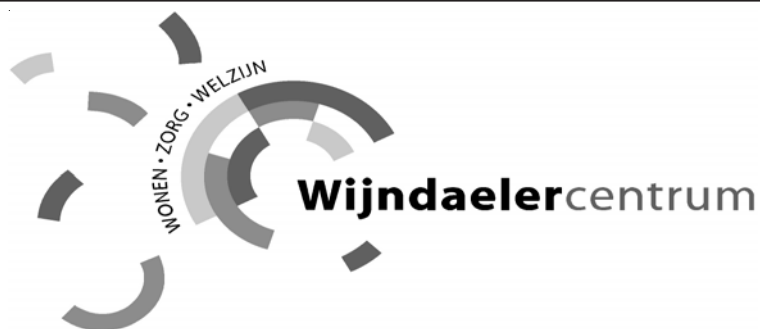
Het is mogelijk om samen met 'verzorgde' op vakantie te gaan. Maar er zijn ook mogelijkheden om de zorg over te laten nemen tijdens de vakantie. De consulentes zijn goed op de hoogte van alle mogelijkheden voor respijtzorg. Daarom is het aan te raden om contact op te nemen met het Steunpunt Mantelzorg in het eigen stadsdeel om samen met de consulente te kijken wat er mogelijk is. Dit advies is geheel vrijblijvend en kosteloos.

### **Verschillende mogelijkheden**

Er zijn speciale dagen, midweken en weekenden met andere mantelzorgers. Hierbij wordt extra begeleiding geboden en dit is een goede gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Maar er zijn ook vakanties die gericht zijn op een bepaalde ziekte, bijvoorbeeld arrangementen voor (beginnend) dementerenden, verpleeghuisbewoners, gehandicapten, slechtzienden of hartpatiënten. Er is keuze uit een beetje of wat meer zorg. Dit kan in het arrangement zitten of ter plekke geregeld worden met een thuiszorgorganisatie. En natuurlijk zijn er diverse mogelijkheden in het buitenland. Soms zijn er vergoedingen mogelijk door de ziektekostenverzekeraar of via een indicatie.

### **Meer informatie**

Steunpunt Mantelzorg Loosduinen is gevestigd in WDC De Henneberg, Tramstraat 15. Contact met de consulente is geheel vrijblijvend en kosteloos. Consulente Marjan Heeres is bereikbaar op tel. 397 60 01 of mobiel 06 309 25 691. Voor meer informatie en actueel nieuws voor mantelzorgers in Den Haag eens op [www.mantelzorgdenhaag.nl](http://www.mantelzorgdenhaag.nl)



## BETROUWBARE ZORG BINNEN HANDBEREIK !

### *Services, welzijn en zorg*

- \* Zeker Thuis Loosduinen-abonnement: zekerheid, veiligheid, 24-uurs bereikbaarheid, voordeel, comfort
- \* Zorg Thuis: huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en begeleiding
- \* Alarmering Thuis: bij nood snel deskundige hulp
- \* middag- en avondrestaurant: kwaliteitsmaaltijden in een gezellige ambiance
- \* maaltijden: afhalen of bezorgen
- \* Loosduins Informatie- en Advies Steunpunt: voor zorgbemiddeling, informatie, persoonlijk advies, gratis inloopsprekuren en gratis internetcorner
- \* prikpunt huisartsenlaboratorium
- \* prikpunt trombosedienst
- \* incontinentieverpleegkundige op aanvraag
- \* oogheelkundig spreekuur door optometrist
- \* psycho-sociaal spreekuur voor ouderen
- \* spreekuur Sociale Dienst
- \* recreatieve en culturele activiteiten in een gevarieerd programma
- \* fysio, fitness, drukpuntmassage, yoga
- \* psychogeriatrische dagverzorging
- \* wijkziekenboeg en kortdurende opname
- \* humanistisch geestelijk raadswerk
- \* Belangstelling? Laat u informeren op de maandelijkse kijkmiddagen

### *Wonen met zorg*

- \* met een verzorgingshuisindicatie
- \* zorg op maat
- \* privacy staat voorop
- \* alle 128 appartementen met balkon

### *Wijndaelercentrum gecertificeerd door*

- \* Stichting ZorgMerk
- \* keurmerk Veiligvoedsel.nl

***Voor snelle en professionele zorg: Wijk Serviceteam  
Wijndaelercentrum!***

***070-325 22 20***

wijkserviceteam@wijndaelercentrum.nl

Catharina van Rennesstraat 8, 2551 GM, Den Haag

info@wijndaelercentrum.nl

www.wijndaelercentrum.nl

**Wijndaelercentrum**

**humanistisch centrum voor wonen, zorg en  
welzijn**



## Saffier

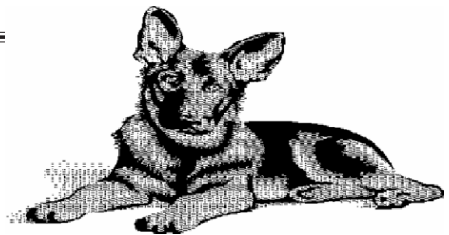


Saffier is een enthousiaste organisatie die wordt gevormd door locaties die alle op een eigen wijze gezichtsbepalend zijn voor Saffier. We kenmerken ons door een breed aanbod; alle vormen van zorg zijn bij Saffier te verkrijgen en natuurlijk wordt hard gewerkt om voor onze cliënten al die mogelijkheden naadloos op elkaar te laten aansluiten. Daarnaast heeft Saffier grote deskundigheid en ervaring op specifieke gebieden; het syndroom van Korsakov, PG teams, revalidatie/geneeskunde, terminale zorg, aandacht voor welzijn van bewoners en een grote uitstraling naar de wijk met o.a. maaltijden, zorgabonnementen, aanleunwoningen en luxe seniorenappartementen. We doen dat alles vanuit maatschappelijke betrokkenheid met veel aandacht en respect voor menselijke waarden en religieuze overtuiging. Saffier biedt huishoudelijke hulp, verzorging of verpleging in uw eigen vertrouwde omgeving. Bijvoorbeeld als u ziek bent, of om een andere reden hulp nodig heeft. Opname in een ziekenhuis, verpleeg- of verzorgingshuis kan zo worden uitgesteld of verkort. Onze hulp is altijd aanvullend op de hulp die u van burens, vrienden of familie krijgt. We streven ernaar om onze diensten zoveel mogelijk hierop af te stemmen. Maar de thuiszorg van Saffier biedt meer. Zo kunt u bij ons ook terecht voor psychogeriatrische zorg thuis, dagverzorging, dagbehandeling en dieetadvies. Zie ook onze advertentie op pagina 11.

---

---

## Meer ruimte voor de hond



Er komen meer losloopgebieden voor honden en betere voorzieningen in Den Haag. De nieuwe regels bestaan o.a. uit een uitbreiding van de opruimplicht naar de hele stad. Het aantal uitlaatplekken en uitreengebieden waar honden los mogen lopen is uitgebreid naar 137 plekken. De gemeente onderhoudt de voorzieningen en doet haar best om de straten en parken schoon te houden, maar kan dit niet alleen. Daarom geldt de opruimplicht vanaf 1 mei in heel Den Haag. Dit betekent dat hondenpoep ook opgeruimd moet worden in de uitreengebieden en op uitlaatplekken. De hondenpoep mag in een normale afvalbak of in een hondenpoepbak worden gegooid. Vanaf 1 mei is het in Den Haag ook verplicht om tijdens het uitlaten van een hond altijd een opruimmiddel mee te nemen, zoals zakjes van plastic of papier of een schepje. Het nieuwe beleid is vastgesteld op basis van de stadsgesprekken die eind 2005 zijn gehouden en na een inspraakprocedure.

### **Samen de stad schoonhouden**

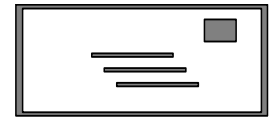
Nu de opruimplicht geldt in de hele stad, moet het opruimen voor iedereen een automatisme worden. De extra hondenpoepbakken moeten het eenvoudiger maken om aan de opruimplicht te voldoen. Wie niet opruimt riskeert een boete van € 75,-. Voor het uitlaten van een hond in een verbodsgebied en het niet kunnen tonen van een opruimmiddel geldt een boete van € 50,-. De gemeentelijke handhavingsteams controleren of de regels worden nageleefd.

### **Informatie**

Hondenbezitters hebben een nieuwe Hondenkaart thuisgestuurd gekregen. In de Hondenkaart staat, naast informatie over de nieuwe regels, per stadsdeel aangegeven waar honden los mogen lopen en waar honden verboden zijn. De Hondenkaart staat ook op [www.denhaag.nl/honden](http://www.denhaag.nl/honden) en is verkrijgbaar bij de stadsdeelkantoren en het gemeentelijk ContactCentrum in het stadhuis.

# Uit de brievenbus

## 'Vakantie in en rond je stad'



Voor senioren en volwassenen in Loosduinen organiseert Stg. VÓÓR Welzijn in de weken van 24 juli tot en met 11 augustus een breed aanbod aan activiteiten. Op het programma (dat o.a. bij WDC De Henneberg verkrijgbaar is) staan onder meer: museumbezoek, wandelen, een rondvaart, creatieve activiteiten zoals bloemschikken en mozaïeken, yoga-, tai chi- en diverse danslessen en een Rembrandt wandeling in Leiden. Aan de activiteiten kan worden deelgenomen tegen een bijdrage variërend van € 2,- tot maximaal € 10,-, afhankelijk van de activiteit. Als u in het bezit bent van een ooievaarspas krijgt u 30% korting op de activiteiten. Voor het programma en voor aanmelding kunt u tot 14 juli terecht in De Henneberg, Tramstraat 15, tel. 397.60.01.



## Ontdekkingstochten in Den Haag

Met de ingang van mei 2006 kan men Den Haag op geheel eigen wijze ontdekken. Residentie Ontdekkingen organiseert voor groepen stadswandelingen, fietstochten en rondvaarten in combinatie met cultuur, creativiteit en culinair. Ontdekkingstochten door zowel bekende als minder bekende delen van Den Haag. Een avontuur door meer dan 750 jaar plaatselijke en (inter)nationale historie.

*Residentie Ontdekkingen* organiseert uw complete Haagse ontdekkingstocht. In Den Haag worden diverse activiteiten zoals rondvaarten, fietstochten, tentoonstellingen en workshops door verschillende aanbieders georganiseerd. Uniek voor Den Haag is de mogelijkheid om een combinatie van activiteiten te laten samenstellen en organiseren door *Residentie Ontdekkingen*.

Bij Residentie Ontdekkingen vindt u alles onder één dak: musea, wandelen, fietsen en varen. Aan de hand van uw wensen ontdekt u onze mooie en interessante stad.

### Samenwerking

Wij werken samen met een aantal bekende Haagse organisaties:

Varen: Stichting de Ooievaart; Fietsen: City Cycle Tours

Cultuur: Haags Historisch Museum, Museum de Gevangenpoort, Panorama Mesdag, Museum Meermanno, Couperusmuseum, Vredespaleis, het Binnenhof, de Ridderzaal en de Eerste en Tweede Kamer

Muziek: Koorenhuis; Dans: Universalsa

Schilderen: Artsquare; Koken: Drieluik

Culinair: Callas, Maxime, In Dubio, de Pakschuit, Pulchri Studio

### Voor wie?

Alle groepen **vanaf 5 personen** zijn van harte welkom: families, vriendenclubs, bedrijven, scholen etc.

### Gidsen

De beste, meest ervaren en gespecialiseerde gidsen begeleiden u tijdens de rondleiding en brengen u op de mooiste en interessantste plekjes in Den Haag. Zij vertellen spannende verhalen over wat zich door de eeuwen heen in Den Haag heeft afgespeeld. Alle gidsen hebben een gedegen basiskennis, daarnaast zijn er specialisten op het gebied van de vroege Haagse historie, de sociale geschiedenis, speciaal die van de 19<sup>e</sup> eeuw, maar ook van de architectuur van de middeleeuwen tot en met de hedendaagse architectuur.

Ook over Den Haag als stad van schrijvers en literatuur kunnen wij u heel wat vertellen.

### Informatie en reserveringen

[www.ResidentieOntdekkingen.nl](http://www.ResidentieOntdekkingen.nl) - [inlichtingen@residentieontdekkingen.nl](mailto:inlichtingen@residentieontdekkingen.nl)

Tel. 070-345 12 98, tijdens kantoor uren.

# ZORGKNOOPPUNT LOOSDUINEN

## uw zorgcentrum op loopafstand in uw wijk.



Ouderen in de wijk Kraaijenstein kunnen op **loopafstand** gebruik maken van de zorg en servicediensten van Zorgknooppunt Loosduinen.

### Hierbij valt te denken aan:

- \* **zorg en hulp thuis**
- \* **maaltijden** in het Zorgknooppunt of thuisbezorgd
- \* deelnemen aan **recreatieve activiteiten**
- \* gebruik maken van het **zorgabonnement Zeker Thuis Saffier** waarin u met korting van meerdere servicediensten gebruik kunt maken en van opvang in noodsituaties
- \* **Kortdurende opname** om bijv. te herstellen na ziekenhuisopname of als de zorg thuis even te zwaar is.



Stichting Saffier heeft meerdere locaties voor verzorgingshuiszorg en verpleeghuiszorg. Voor al uw vragen is er een centraal servicebureau met het gratis telefoonnummer:

**0800 - 7233437**

tijdens kantooruren.

Wilt u rechtstreeks de locatie Zorgknooppunt Loosduinen benaderen dan kunt u terecht tijdens de spreekuren van de manager externe zorg, Monica van Stiphout, op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 08.30 - 10.00 uur. Tel.nr.: **8881888**.

Adres: Willem III-straat 36, 2552 BR Den Haag. [Info@zkl-loosduinen.nl](mailto:Info@zkl-loosduinen.nl)

# The Growing Crows

(een pagina voor jongeren door jongeren)



## De Haagse Jongerenambassadeurs

Het project 'Haagse Jongerenambassadeurs' is een initiatief van de Gemeente Den Haag. Vanaf januari zijn de jongerenambassadeurs in training geweest om zich voor te bereiden op hun taak als vertegenwoordigers van de jongeren van Den Haag. Zij hebben zich verdiept in hun onderwerpen, ze hebben onderzoek gedaan naar de mening van jongeren van Den Haag en ze hebben als groep samen leren werken om hun taak zo goed mogelijk uit te kunnen voeren.

Na de perspresentatie van vorige maand zijn de jongerenambassadeurs in functie. Via [www.jouwdenhaag.nl](http://www.jouwdenhaag.nl), en later ook door jongeren daadwerkelijk op te zoeken, kunnen de jongeren van Den Haag contact zoeken met hun jongerenambassadeurs. Ze hopen op die manier de mening van de Haagse jongeren te kunnen meenemen in de adviezen die de jongerenambassadeurs gaan geven aan de gemeente Den Haag.

De gemeente heeft de stichting JOUW! Den Haag gevraagd de Haagse Jongerenambassadeurs te werven en te begeleiden.

JOUW! Den Haag vindt dat Haagse jongeren meer betrokken mogen en kunnen zijn bij onze stad. Daarom proberen ze je informatie te geven waarmee je je meer met je stad bezig kan houden, en horen ze graag van iedereen wat ze van hun Den Haag willen!

Als jongerenambassadeurs hebben zij zich allemaal in onderwerpen verdiept die ons aangaan: zoals onderwijs; gezondheid; werk; uitgaan; sport en bijvoorbeeld cultuur.

---

---

## Guild Wars Factions

Guild Wars Factions is een Online Role-Playing Fantasyspel, en een alleenstaande uitbreiding in de Guild Wars serie.

Dat betekent dat spelers met de originele Guild Wars gewoon kunnen blijven doorspelen zonder Factions, maar ook dat spelers die de originele versie niet bezitten toch ook kunnen beginnen met de uitbreiding.

Guild Wars Factions vindt plaats in Cantha, een continent bestaande uit 3 verschillende landen, geïnspireerd op het verre oosten. Het ligt ver in het zuiden van Tyria, daar waar de originele versie zich afspeelt. Spelers die zowel het origineel als Factions bezitten kunnen per boot tussen de 2 continenten reizen.

Nieuw aan dit spel zijn o.a. de nieuwe gebieden (volledig continent), beroepen, vaardigheden, missies, monsters en dat zowel Coöperative als Player-versus-Player (PvP) spelmodi en de opties voor guilds (*=speciale teams waar je lid van kan worden*) zijn uitgebreid.

Het belangrijkste Aspect van dit spel, zeker in vergelijking met World of Warcraft, is dat er géén maandelijkse kosten aan te pas komen. Wat echt enorm veel geld scheelt.

**Angy-C**

## Taijiquan

Kent u Taijiquan?

In de Wiekslag geeft Ben de Roo, leerling van grootmeester Kong Mien Ho al sinds een paar jaar les in deze bijzondere vorm van sport.

Het is een krijgskunst, die maar weinig mensen echt beheersen. De technieken moeten eerst worden aangeleerd waarbij men alle stappen feilloos moet kennen. Dit kan alleen maar door veel te oefenen.

Mensen die aan Taijiquan doen weten dat er maar één manier is om te overwinnen en dat is door niet te vechten.

Waarom dan toch een krijgskunst aanleren?

Taijiquan is meer dan een vechtsport, het is een bewustwording van je Qi (levenskracht). Door de kalme zachte bewegingen van Taijiquan worden spanningen en blokkades opgeheven, waardoor Qi weer vrij kan stromen. Door ontspanningsoefeningen te doen leer je waar bij jezelf de spanningen zitten en hoe je die los moet laten.

Qigong is het aanleren van oefeningen die goed zijn voor je gezondheid.

Bent u geïnteresseerd om eens te zien wat Taijiquan nu echt allemaal inhoudt, neemt u dan contact op met Ben de Roo, [ben@de-wiekslag.nl](mailto:ben@de-wiekslag.nl) of belt u gewoon naar de Wiekslag 070-3975390. De lessen zijn op woensdag en vrijdagavond om 19.00 uur.

U kunt zich aanmelden bij Ben de Roo voor een gratis kennismakingsles.  
Telefoonnummer: 070-36822399 of 06-50890942

Taijiquan



## Yoga

Na de vakantie toe aan iets nieuws?

Probeer eens Yoga.

De wachtlijsten zijn eindelijk een beetje korter geworden en Ria Klarenbeek, lerares Yoga heeft weer gelegenheid om cursisten aan te nemen. Deze club bestaat al vanaf de opening van De Wiekslag, dus 26 jaar.

Er is nu weer plaats voor yoga liefhebbers op donderdagmorgen van 9.00 uur tot 10.00 uur

Wilde u altijd al naar Yoga en niet zo ver uit de buurt, dan is nu de gelegenheid om u op te geven.

Dat yoga goed voor een mens is hoeft geen betoog.

U kunt zich aanmelden bij Ria Klarenbeek, telefoon nummer 397 75 91.

**CAFETARIA**

**PUCCAA**



**Forellendaal 340**  
**2553 LM Den Haag**  
**Tel./Fax 070 - 3976767**

**Openingstijden:**  
Maandag t/m Zaterdag  
van 12.00 - 22.00 uur  
Zondag van 14.00 - 22.00 uur

## In gesprek met Leo de Jong van Partycentrum Madestein

Het is eindelijk warm en zonnig aan het worden als ik voor mijn gesprek met Leo de Jong uit mijn auto stap. Dus neem ik even de tijd om de omgeving in mij op te nemen. Gelukkig maar, want wat ik zie is heel mooi. De zon wordt weerkaatst door het water, terwijl aan de overkant de brandweer aan het oefenen is. Op het buitenterras van het partycentrum Madestein zitten een paar vrouwen van de zon en de omgeving te genieten. Op de achtergrond hoor ik het geluid van spelende kinderen. Ben blij dat ik gegaan ben. Maar nu toch eerst het interview.



***Kunt u zich voorstellen?***

Mijn naam is Leo de Jong, en ik run samen met mijn broer dit familiebedrijf. Wij werken hier, maar ook onze vrouwen en kinderen.

***Hoe lang bestaat partycentrum Madestein al?***

Dit jaar bestaat het 25 jaar.

***Is het altijd in het bezit van uw familie geweest?***

Ja, het is altijd in de familie geweest. Het is

van ouders op kinderen overgegaan. Onze ouders zijn er een jaar of zeven geleden mee gestopt. Dus wij doen het nu zeven jaar. Het laatste jaar hebben wij meer het restaurant gepromoot. Zoals het "drie gangen keuze menu" van € 14,50. Hier scoren we erg goed mee. Die menuutjes veranderen ook elke maand.

Elke maand hebben we vier nieuwe voorgerechten, vier nieuwe hoofdgerechten en dan zit er een verrassing van de kok of koffie of thee bij.

***Hoe groot is het partycentrum?***

Wij hebben vier verschillende zalen in allerlei verschillende groottes van 20 tot 100 personen.

***Merken jullie verschil nu die nieuwe huizen hier in Madestein zijn gebouwd?***

Ja, dat merken we nu al. Die villa's die er gekomen zijn. Een hoop potentiële klanten komen er dan bij.

***Heeft de slechte zomer ook invloed op de drukte bij jullie?***

Wij merken er niet zoveel van, omdat nu het restaurant een stuk drukker is geworden. Maar het is natuurlijk wel zo, dat als straks het mooie weer komt het hier nog wel een heel stuk drukker zal worden.

***Wat zijn jullie drukste dagen?***

Op vrijdag, maar op zondag is het restaurant ook gezellig druk.

***Als je hier wilt eten moet je dan ook reserveren?***

Ja, dat is wel gewenst, want vooral op zondag moeten we soms mensen weigeren, omdat het hier helemaal vol zit.

### ***Wat voor soort gasten komen er hier?***

Van alles wat. Jonge mensen die gaan trouwen, maar ook veel oudere mensen. Eigenlijk van alles.

### ***Hebben jullie nog een specialiteit?***

Nou, die menuutjes zijn eigenlijk wel een specialiteit.

Maar als je echt iets lekkers wilt proberen moet je onze garnalen eten. Die zijn uitzonderlijk lekker.

### ***Wat zijn de mogelijkheden bij jullie?***

Trouwerijen, vergaderingen, recepties, koffietafels worden hier gehouden. Van alles eigenlijk.

### ***Wilt u nog iets kwijt?***

Wij hebben het terras uitgebreid.

In de wintermaanden zijn we op maandag en dinsdag gesloten, en van april t/m september zijn we elke dag open.



Wilt u weten, wat het nieuwe driegangen keuzemenu is? Kijk dan op de site van het partycentrum: [www.madestein.nl](http://www.madestein.nl). Er is vast en zeker iets van uw gading bij.

Hiervandaan wil ik Leo nog hartelijk bedanken voor de tijd, die hij voor mij genomen heeft, ondanks de drukte die er op dat moment was.

**Alice van Huijzen**

---

---

## **Sportfitweek**

Vrijdagmiddag 16 juni 2006 was er weer de laatste middag van de gezellige Sport Fit Week, georganiseerd door de Loosduinse Ouderen Commissie.

Maandag begon met een prachtige blauwe lucht en een zacht briesje, dat hadden de fietsers juist nodig. De tocht was prachtig uitgestippeld, en de fietsers hadden niets dan lof over de ritten van 12 of 30 km. De dinsdag was een korte dag. Men kon ten hoogste 30 banen zwemmen en daarna nog aan de watergym meedoen.

De woensdag was voor de gymliefhebbers weggelegd, een uur fijn bezig zijn met ouderengym, en daarna naar hartelust badminton of volleybal spelen. In de middag kon men meedoen aan een demonstratie jeu de boules.

De donderdag was om even tot rust te komen, waarna de vrijdagmorgen weer van start werd gegaan voor de prima uitgestippelde wandeltochten van 6 of 12 km.

Dit allemaal weer onder een prachtige blauwe hemel. De vrijdagmiddag was bestemd voor een gezellig feestje met de uitreiking van de medailles. Dit werd gedaan door raadslid Wil Vonk van het CDA.

De deelname was dit jaar minder dan de vorige jaren, maar dat was wellicht te wijten aan de avondvierdaagse, die juist deze week werd gehouden. Volgend jaar zullen we het zo plannen, dat de SportFit Week niet samenvalt met enig ander sportevenement in deze regio. We hopen dat we u daarom ook volgend jaar mogen verwelkomen op onze Sport Fit Week.



**DB Lid LOC**

# Functie- en Adreslijst

## **Voorzitter Bewonersoverleg Kraayenstein (B.O.K.)**

M. Waanders, Tel.: 070-3974312 tevens lid Commissie Loosduinen en voorzitter projectgroep Welzijn en Beheer

## **Secretaris**

J.B. Niesen, Tel.: 070-3910022, tevens lid Commissie Loosduinen en lid projectgroep Ruimtelijke Ordening en Verkeer en coördinator Buurtpreventie

## **Penningmeester**

C.G. Hendriks, Tel.: 070-3910022, tevens lid projectgroep Welzijn en Beheer en lid Commissie Loosduinen

## **Bestuursleden (B.O.K.)**

T. Zee, Tel.: 070-3910022, tevens plv. lid projectgroep Ruimtelijke Ordening en Verkeer en plv. lid Commissie Loosduinen

A. van Huijzen, Tel.: 070-3972122

M. Hoogerdijk, Tel.: 070-3910022

## **Redactie 'KraaieKrabbels'**

Yvonne Wagenaar Tel : 070-3978392

Marian Waanders Tel : 070-3974312

Alice van Huijzen Tel : 070-3972122 (tevens lay-out)

Evelien v. d. Werken Tel : 070-3978046

Angelique van Huijzen Tel : 070-3972122

E-mail: bokraayenstein@zonnet.nl

**Politie Haaglanden:** wijkagent Hans Jansen. Tel.: 0900-8844

Aaltje Noordewierstraat 401, 2552 SH Den Haag

website: [www2.politie.nl/haaglanden](http://www2.politie.nl/haaglanden)

**Buurtpreventie:** e-mail: [kraayensteinpreventie@hetnet.nl](mailto:kraayensteinpreventie@hetnet.nl)

website: [www.kraayensteinpreventie.nl](http://www.kraayensteinpreventie.nl)

## **Stadsdeelkantoor**

- Citytech tel.: 070-3197600
- gratis nummer 0800-2489832
- Handhavingsteam tel.: 070-3536240
- Sociale raadslieden tel.: 070-3537900
- Meldpunt sociale veiligheid tel.: 070-3974646
- Obstakellijn tel.: 070-3593381
- Gemeentelijk contactcentrum tel.: 070-3533000
- e-mail: [contactcentrum@dsb.denhaag.nl](mailto:contactcentrum@dsb.denhaag.nl)
- Commissie Loosduinen tel.: 070-3537945



**Bezoek eens onze website:**

**[www.kraayenstein.info](http://www.kraayenstein.info)**

