



LEEUWENDEEL

Wijkkrant van Wijkvereniging Leeuwendaal | Uitgave: Zomer 2019



AED in de wijk 🦁 Mini passion in Leeuwendaal 🦁 Kunst in de wijk
Hond in de wijk 🦁 Het Leeuwenkoor 🦁 Troost in de wijk 🦁 Groen in de wijk
Wegwijs met computer en internet 🦁 Kinderen in de wijk

In dit nummer:

Voorwoord: AED in de wijk	3
Uit de redactie	3
Agenda / Contactpersonen in de wijk	5
AED in de wijk	6
Passie in Leeuwendaal: Mini Passion in Leeuwendaal	8
Kunst in de wijk: Glas in lood	10
Auto in de wijk	11
Hond in de wijk:	13
Zingen in de wijk: Het Leeuwenkoor	17
Auto in de wijk	19
Troost in de wijk	20
Groen in de wijk: Bloemrijk grasland langs de Nassaukade	22
Wegwijs met computer en internet voor beginners	24
Kinderen in de wijk: Met andere ogen	26
Column:.....	27

Colofon

Leeuwendeel is het communicatiemiddel van de wijkvereniging Leeuwendaal

Bestuur Wijkvereniging Leeuwendaal:

Marissa Koopmans, voorzitter, tel. 06 18 85 39 25
Toon Buddingh, penningmeester, tel. 06 51 33 26 38
Paul Koeslag, algemeen lid/communicatie
Karin Brogtrop, algemeen lid
Wilgert Opraus, secretaris, tel. 06 10 97 16 34

Contactgegevens:

Internet: www.wijkvereniging-leeuwendaal.nl
E-mail: info@wijkvereniging-leeuwendaal.nl
Facebook: www.facebook.com/wijkverenigingleeuwendaal
Twitter: @leeuwendaal

Penningmeester:

Toon Buddingh
E-mail: penningmeester@wijkvereniging-leeuwendaal.nl

Redactie Wijkkrant:

Redactie: Barbara Schilperoort, Erika Priebee, Nora Groot, Yvonne Muilwijk
Eindredactie: Marion Nederlof
Jeugdredactie: Redmar Leeuwendaal, Maude Guinée, Hidde v.d. Rijke
Redactieadres: Leeuwendaallaan 31
E-mail: wijkkrantleeuwendaal@gmail.com

Vormgeving, realisatie en drukwerk:

Phytalis
Geestbrugkade 35, 2281 CX Rijswijk
(070) 320 61 57
Internet: www.phytalis.nl
E-mail: info@phytalis.nl

Versijning, Oplage & Verspreiding:

Frequentie: 4 keer per jaar
Oplage: 1.200 stuks
Verspreiding: alle adressen in wijk Leeuwendaal (Rijswijk ZH) en direct betrokkenen



AED in de wijk

Fietsend door de Dillenburglaan viel mijn oog op een groen kastje aan de muur bij nummer 13. 'Hé een AED', dacht ik. 'Dat is ook toevallig!' Met het wijkbestuur hadden we net besproken dat het goed zou zijn om een AED in de wijk te hebben, voor als iemand een hartstilstand krijgt. Maar hoe pak je zo iets aan? Daar waren we nog niet uit. Zo'n ding is niet bepaald gratis. Hij moet ergens hangen (waar?) en heeft stroom nodig. We hadden bedacht om allereerst het animo te polsen in de wijk voor een reanimatiecursus.

Ik belde aan en vroeg of de bewoners het goed vonden als wij vanuit de wijkvereniging zouden meedenken om zoveel mogelijk wijkgenoten bekend te maken met reanimeren en de AED. Een enthousiaste reactie volgde (verderop in dit krantje leest u het verhaal van de bewoonster, Jolanda). Met als resultaat dat we in september twee keer een reanimatiecursus organiseren samen met het Rode Kruis (datum en locatie worden binnenkort bekend gemaakt).



Hebt u interesse om mee te doen met de cursus? Houd dan onze website (www.wijkvereniging-leeuwendaal.nl) en sociale media in de gaten.

Marissa Koopmans
Voorzitter Wijkvereniging Leeuwendaal

Uit de redactie

Een weekendje op Schiermonnikoog, weg uit de Randstad, alleen maar wandelen en fietsen en naar vogelgeluiden luisteren. Maar er was veel meer te beluisteren. Alle koren, brasbands en fanfares van Friesland waren naar Schier gekomen voor een festival van koren en muziekverenigingen. Op diverse plekken stonden koren te zingen uit heel Friesland. Misschien een leuk idee voor de Rijswijkse koren zo'n festival? We hebben er al 2 in Leeuwendaal. Verderop in het blad vindt u meer informatie over het Leeuwenkoor.



Als u meer informatie wilt, stuur dan even een email naar wijkkrantleeuwendaal@gmail.com, of misschien kent u wel een van de huidige redactieleden.

Marion Nederlof - Eindredacteur Leeuwendeel

GOUDSMIDATELIER

TAFEL VAN GOLD

REPARATIES, ONTWERPEN
EN EEN
EXCLUSIEVE EIGEN COLLECTIE

STADHOUDERSSTRAAT 13
OUD RIJSWIJK
070 3030 509

OPEN OP VRIJDAG EN ZATERDAG VAN 10.00 TOT 17.00 UUR

WWW.TAFELVANGOULD.NL



Mi Ati
Praktijk voor reflexzonetherapie
en acupunctuur
Geestbrugkade 35
2281 CX Rijswijk
miatireflexzonetherapie@gmail.com
www.miatini.nl
06-27481080

Wist u dat met behulp van reflexzonetherapie en acupunctuur allerlei klachten kunnen verminderen of geheel verdwijnen? Ontdek wat het voor u en uw gezin kan betekenen bij:

allerlei pijnklachten	huidklachten	slaapproblemen
spanningen	maag en darmklachten	hoofdpijnklachten
burnout klachten	hoge bloeddruk	overgangsklachten

Ook bij kinderklachten behandeling middels:

- Shonishin
- Tuina
- baby reflexologie

Neem deze advertentie mee en profiteer van 25% korting op de intake behandeling



Elke eerste woensdag van de maand vanaf
10.30 uur koffie drinken voor senioren in Amicitia.



Zaterdag 31 augustus, van 16.00 tot 18.00 uur:

Buurtborrel bij de kastanjeboom, gezellig napraten over de zomer!

September: cursus reanimeren met het Rode Kruis in de Leeuwendaalkerk.
Data worden z.s.m. bekend gemaakt.

Oktober: beginnerscursus computeren, in samenwerking met Seniorweb in
Societeit Amicitia. Data worden nog bekend gemaakt.

Wilt u op de hoogte blijven van alle activiteiten?

Houd onze website (www.wijkvereniging-leeuwendaal.nl),

Facebookpagina (Leeuwendaal, Twitter (Leeuwendaal) en Instagram (wijkverenigingleeuwendaal) in de gaten voor het laatste nieuws.

Of meld je aan voor de nieuwsbrief via info@wijkvereniging-leeuwendaal.nl

Aanmelden: info@wijkvereniging-leeuwendaal.nl of 06 1885 3925

CONTACTPERSONEN IN DE WIJK

Leeuwenkoor:	Annelies Stumpel, astumpel@planet.nl
Kunst ter plekke:	Paul Francissen, pfranciss@gmail.com
Oranjecomité:	ocleeuwendaal@gmail.com
Straatspeeldag:	buitenspeeldagleeuwendaal@gmail.com
Leeuwendaal Duurzaam en Groen:	info@barbaraschilperoortteksten.nl
Veegrooster speeltuin Mauritslaan:	ingrid.oosterdijk@gmail.com
BVG De Compagnie:	info@bvgdecompagnie.nl

Mist u nog iets? Laat het ons weten!

AED in de wijk

Jolanda, de beheerder van de AED, is al 33 jaar getrouwd met Ton. 'Onze 2 kinderen wonen niet meer thuis. Maar het is nog wel een gezellige boel met onze Toller Yuna, 2 poezen en 2 dagen per week onze kleindochter van 3 jaar.'

'Al 30 jaar heb ik verschillende functies gehad binnen de zorg. Sinds 10 jaar maak ik echo's van bloedvaten, hoofdzakelijk voor spataderen en ik assisteer op de operatiekamer.'

Door haar werk, maar ook in de familie

kreeg Jolanda te maken met hartfalen. 'Hierdoor kwam ik in contact met reanimatie. In de afgelopen anderhalf jaar heb ik zelf 2 keer een geslaagde reanimatie uitgevoerd. Ik ontdekte dat er in onze wijk niet 24 uur per dag een AED beschikbaar is!'



De cruciale tijd bij een hartstilstand is de eerste 6 minuten. Hoe sneller iemand gereanimeerd wordt, hoe groter de kans op leven met minimale schade.

'Ik wilde dolgraag een veilige buurt en ik wilde in geval van nood hulp kunnen bieden. Op dat moment was er vanuit de gemeente Rijswijk geen subsidie beschikbaar. Hierdoor kwam ik uit bij de Hartstichting die buurtacties ondersteunt om met donaties zelf voor een AED te sparen.

Samen met een buurvrouw hebben we bijna alle bewoners van de Dillenburglaan en Geestbrugkade enthousiast gekregen om een gift te doneren.'

Toen kwam alsnog via de gemeente Rijswijk een AED beschikbaar. Het geld dat ze bij

elkaar hadden gekregen hebben ze weer teruggegeven.

Word ook burgerhulpverlener! Hoe werkt het?

Wanneer 112 wordt gebeld, stelt de meldkamer vast of het om een hartstilstand gaat. Als dit het geval is, ontvangen mensen die zich hebben aangemeld als burgerhulpverlener, en die het dichtstbij het slachtoffer zijn, automatisch een alarmoproep. Je gaat naar het slachtoffer toe (of haalt eerst een AED, afhankelijk van de oproep) en je start de reanimatie alvast op. Dat kan handmatig zijn of met ondersteuning van een AED. Zodra ze er zijn, neemt het ambulancepersoneel de reanimatie over.

Marissa Koopmans

Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hartstilstand. Dit gebeurt door het geven van een elektrische schok. Wist u dat er een AED in de wijk hangt? En wel naast de voordeur op de Dillenburglaan nummer 31.



Als iemand in uw omgeving een hartaanval krijgt, weet u dan wat u moet doen? In het najaar organiseert de wijkvereniging 2 keer een cursus reanimeren. Heeft u interesse? De data worden binnenkort bekend gemaakt, u kunt zich dan aanmelden via info@wijkvereniging-leeuwendaal.nl

Mini Passion in Leeuwendaal

Op stille zaterdag liep 'heel Leeuwendaal' uit om naar de Mini-Passion te kijken. De mime-dansgroep it's Moving en het koor We want more verzorgden een optreden op het plein voor de Leeuwendaalkerk. De kerk zorgde voor koffie met bijna smeltende paaseitjes en wijkbewoonster Ineke Kwakkenberg had de mooie corsages voor het koor gemaakt. Een mooi begin van het prachtige Paasweekend.



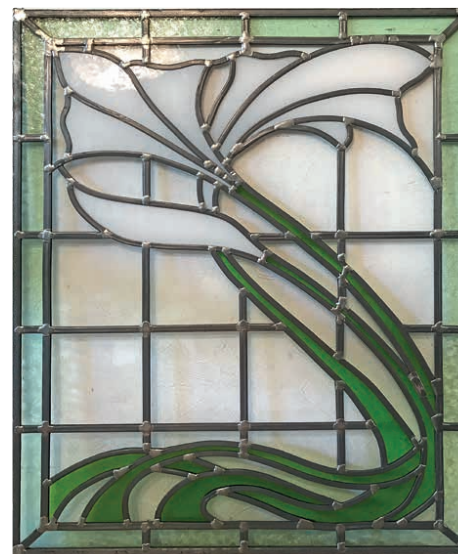
Yvonne Mulwijk



Vol passie praat Sandra van der Waart over haar mooie ambacht: nieuw glas-in-lood (bij)maken en restaureren. Maar ook het geven van workshops/open atelier. Techniek, advies geven, oplossingen bedenken voor en met haar klanten staat daarbij centraal.

Met haar voorliefde voor oude panden kocht Sandra 25 jaar geleden in Voorburg een pand uit 1890 waar ooit de beeldhouwer Marian Gobius woonde. Haar oog viel op het, weliswaar verwaarloosde pand,

maar het originele glas-in-lood zat er bij de voordeur nog in. Vermoedelijk werd toen een passie geboren! Ze besloot om zelf haar eigen glas-in-lood ramen te restaureren. Rond 1995 was echter geen professio-



gens een vast ontwerp, maar de kleuren glas kun je zelf kiezen. De werkstukken gaan na afloop mee naar huis. Hierna kan je door naar het Open Atelier. De cursisten mogen en kunnen alles zelf bepalen en met hulp: een bestaand raam aanpassen of restaureren en een glas-in-lood raam ontwerpen en uitvoeren en een eigen kunstwerk creëren. Veel glas-in-lood is verloren gegaan door het gebruik van dubbel glas. Soms is het bewaard en kan het origineel nog aangepast worden als voorzetraam.

Sandra koopt glas en materialen bij een groothandel. Het mooiste vindt zij mondgeblazen glas. Erg kostbaar en zij gebruikt dit vooral bij restauratieopdrachten of nieuw te maken glas-in-lood ramen in oudere herenhuizen en monumentale panden. Daarnaast beschikt zij over een glasoven waarin een op glas aangebrachte tekening met speciale glasverf ingebrand kan worden. Zo krijg je gebrandschilderde ramen, Sandra heeft haar atelier aan de Leeuwendaallaan 21.

nele opleiding tot glazenier in Nederland. Daarom volgde ze een 6-jarige opleiding in België met o.a. Conservatie-en Restauratietechnieken. Twee dagen in de week reisde ze met allerlei materiaal naar Brussel. Zo werd ze Meester-Glazenier. Met deze kennis startte zij een-daagse workshops aan groepen van 8 cursisten; in de praktijk bleek 3 uur geconcentreerd werken optimaal. Sandra geeft je veel aandacht en leert je precies en rustig werken.

Workshop: Basistechnieken

In twee middagen leer je glas snijden en breken, loodzetten en solderen. Alles in rechte vormen. Deze basistechnieken heb je nodig als eerste stap om daarna de workshop vervolgtechnieken te gaan doen.

Workshop: Vervolgtechnieken

In twee middagen leer je ronde vormen snijden en loodzetten. Je werkt ook hier vol-



Meer informatie:
www.glasatelier-refraction.nl

Nora Groot



Met de nieuwe Quooker CUBE haal je naast warm, koud en kokend water nu ook koel bruisend en gefilterd water uit de Quooker-kraan.



Kom bij ons langs voor een demonstratie en ervaar het gemak!



INTRODUCTIE-ACTIE

Quooker en keukenmuziek

Bij aankoop van een Quookermodel
Gratis Sonos Play:1 speaker

CADEAU



VAKKUNDIGE INSTALLATIE EN UITLEG VAN UW NIEUWE QUOOKER BIJ U THUIS

de Vries | elektro

Emmastraat 10 Rijswijk
t. 070 390 05 05

WWW.DEVRIESELEKTRO.NL



Een hond met twee paspoorten?

Ik word in de Koninginnelaan vrolijk begroet door de hond van de familie Prins. Altijd was er een hond in het gezin. Voorheen een Dalmatiër en nu een hond met een wel heel bijzondere afkomst.

Toen zij 12 jaar geleden op een camping in Spanje stonden bezochten ze de plaatselijke markt. Van alles werd er verkocht: groenten, fruit, kaas etc. Maar...bij een kraam werden dieren verkocht! Hun oog viel op een zwart wollig en een beetje zielig hondje. Hij was gewoon te koop en de familie was verloren: zij kochten de pup maar lieten hem eerst door een dierenarts ter plekke controleren en inenten.

Hij kreeg een Spaans en een Nederlands paspoort. Ze noemden hem: Noche (nacht) In de tent liep hij de hele nacht over iedereen heen en er werd daarom een kleine bench gekocht die eigenlijk voor een kat bestemd was. Nachtrust verzekerd. Heel blij was de familie met hun aanwinst. Het ras was onduidelijk dus een Spaanse bastardo oftewel asbakkenras.

Een bijzondere hond met een aantal kenmerken:

- Hij houdt van blaffen.
- Slaapt heel veel.

Aanglijnde honden vindt hij niet interessant maar bij loslopende honden is hij in voor een stoeipartijtje. En...Hij kan dansen, want ik zag hem samen met dochter Marleen op de dansvloer!



Hij geniet van het uitpakken van cadeaus. Als hij pakjes bijv. onder de kerstboom ziet liggen en hij mag ze niet open maken dan begint hij te huilen. Met zijn snuit trekt hij, als het mag, het papier open.



Noche is nu 12 jaar en is een stuk rustiger geworden. Vroeger kon hij lekker rennen in het Delftse Hout. In het voorjaar wordt Noche getrimd door dochter Marleen.

Wat een geluk heeft deze hond gehad dat hij zo liefdevol is opgenomen door de familie Prins die hem op hun vakantie in Spanje "toevallig" tegenkwamen. Of moest het zo zijn? Hij heeft in Nederland een goed leven gekregen.

Nora Groot

RobHouweling.nl

Stijlschouwen, openhaardenbouw en rookkanalen



Kalksteen 'Provence'

- In- en verkoop van oude schouwen
- Bouw en renovatie rookkanalen en schoorstenen
- Inbouw van open hout- en gasvuren in bestaande schouw
- Grote sortering antieke schouwen

WWW.ROBHOUWELING.NL

070-390 40 86

Showroom: Pasteurstraat 159-163 Den Haag
Geopend vrijdag koopavond van 19-21 uur
en zaterdag van 10-16 uur

Mail uw vraag of bezoek aan huis info@openhaardenbouw.nl
wauw070.nl voor vakwerk in de bouw



ROB
HOUWELING.NL
TRADITIONELE
OPENHAARDENBOUW
SINDS 1973



Mail uw vraag/afspraak robhouweling.nl of bel 070-3904086
Showroom: Pasteurstraat 159-163 Den Haag
Geopend vrijdag koopavond 19-21 uur en zaterdag 10-16 uur
wauw070.nl voor vakwerk in de bouw

Financieel gezond worden en/of blijven?



- financiële planning
- risicobeheer
- echtscheidingsbemiddeling
- hypotheek
- pensioenen
- verzekeringen

Ons team helpt u graag



lancyr + Adviesgroep Rijswijk
Verzekeringen & Financieel Advies

Nijverheidsstraat 112 • 2288 BB Rijswijk • 070 390 72 35 • info@lancyrrijswijk.nl

Shiatsu is voor iedereen
ontspannend, revitaliserend, herstellend

Shiatsu Voorburg-Rijswijk

Pascale Verbeeck

Geestbrugkade 35 k 18

2281 CX Rijswijk

T 06-11045293

info@shiatsuvoorburg-rijswijk.nl

www.shiatsuvoorburg-rijswijk.nl

ZINGEN IN DE WIJK



In het vorige krantje heeft u kunnen lezen over het koor: "We want more", maar wist u dat er nog een koor actief is in de wijk:



Het Leeuwenkoor



Een keer per week komt het koor bij elkaar om te oefenen onder de professionele begeleiding van David van Lith. We zingen voornamelijk klassieke liederen en traditionals, maar ook moderne en lichtere muziek komt aan bod. Het koor zingt vierstemmig. We studeren de vier partijen van een lied in, en als we het dan samenvoegen is het opeens muziek! Er wordt ook aandacht besteed aan zang- en ademtechniek.

er is plaats voor meer!! Vooral tenoren en bassen, maar ook vrouwen die graag willen zingen zijn welkom. U hoeft geen noten te kunnen lezen en hoeft niet vooraf een zang-of stemtest te doen. De meeste leden van het koor wonen in Leeuwendaal, maar ook zangers van elders zijn van harte welkom. U kunt vrijblijvend een of meerdere avonden komen meezingen en dan besluiten of het koor iets voor u is.

We streven ernaar een of twee keer per jaar op te treden. Vorig jaar heeft het koor een kerstconcert gegeven in de Oude Kerk, en dit voorjaar traden we – zoals iedere 2 jaar – op in het kader van Kunst ter Plekke klaar! Dat het Leeuwenkoor aan de leden veel voldoening biedt mag blijken uit het feit dat het koor inmiddels tien jaar bestaat en een vaste plaats binnen de vele culturele activiteiten in Leeuwendaal heeft verworven. Het koor bestaat momenteel uit 17 zangers,

Wij repeteren op dinsdagavond in de Compagnie, Geestbrugkade 32, van 20-22 uur, de deur gaat om 19.45 open en de koffie staat klaar. Eens per maand sluiten we de avond af met een borrel, want behalve zingen is gezelligheid ook belangrijk. Annelies Stumpel: 0618726446 en Saskia Brand: 0613551968.

Voor meer informatie:
www.leeuwenkoor.nl



PRAKTIJK VOOR
KINDERThERAPIE &
OUDERBEGELEIDING

Sylvia Jonkman.
www.opdegeleweg.nl
Haagweg 137 Rijswijk T: 06 25 200 603 E: sylvia@opdegeleweg.nl

Gezondheidscentrum RIJSWIJK

MEER DAN LUNCH & DINER
WIJ ORGANISEREN OOK

- RECEPTIES
- HIGH TEA
- BORRELS
- CATERING
- FEESTEN
- NIEUWJAARS- EN KERSTBORREL
- HIGH WINE
- ZONDAG-EXCLUSIEF OPEN
- HIGH BEER

(ANDERE DAGEN IN OVERLEG) VOOR GROEPEN V.A. 20 PERS.

OPEN: MA-ZA VANAF 10:00 uur

HERENSTRAAT 8 • 2282 BT RIJSWIJK • [INFO@IDZHEERLIJK.NL](mailto:info@idzheerlijk.nl)
0704449578 • WWW.IDZHEERLIJK.NL • @IDZHEERLIJK FB/INSTA/TWITTER



Wat kenmerkt een wijk. De mensen. De huizen. De honden. En, de auto's. Jazeker, toon mij het blik en ik vertel waar je woont.

Dankzij de auto-populatie in de wijk blijf je goed op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen op wielen. Leeuwendaal als afspiegeling van auto-Holland. Nou ja van een bepaald gedeelte dan. Van de Creatieve, Consultant, Departementale, Medische, EPO en andere medemensen die ons o zo fraaie Leeuwendaal bewonen. Wat beweegt hen? Volvo's.

Natuurlijk, de veilige keuze, don't stick out from the crowd. Audi, de ingehouden agressie van de duitse perfectie. En BMW's in alle soorten en maten. Die remmend door de wijk rijden. Nou ja remmend, maar daarover later meer. Dan over naar de creativiteit. Veel Citroëns! Waaronder gelukkig een C6, de weerspiegeling van een roemrijk verleden. Sowieso best ook veel Frans: Renault, Peugeot. En 4 Subaru's. Maar dat is dan ook een persoonlijke hobby. Nee 5, er is laatst een XV aan toegevoegd. O nee toch 4, laatst een verdwenen... 4 Landrovers. Waarvan één verdekt op een oprit.

En ik vergeet zomaar VW, maar die zijn ook zo non-descript. En de Tesla cohorte met hun stekkerplekken. Ik denk dat ik eigenlijk best een goed zicht heb in welke auto jij rijdt. En hoe snel jij rijdt. Die mooie nieuwe mobielen laten je ook niet meer voelen hoe hard je nou eigenlijk rijdt. Maar daar hebben alle merken wat op gevonden. Een km-teller. Staat die wel op 15 als je door de wijk rijdt? Echt? Kijk jezelf eens aan in je achteruitkijkspiegel, niet te lang daarna snel weer naar de km-teller. Vijftien is namelijk echt **on-ge-lo-fe-lijk** langzaam. Op de fiets ga je veel harder. Ik heb er een sport van gemaakt om 15 te rijden in onze wijk. Dat betekent dat ik als ik wegrijd ik op de rem moet staan. Hij wil 18 als ie koud is, maar dat mag ie niet van mij. En niet van de kinderen in de wijk. 15 dus. Ik zie jullie allemaal altijd te hard rijden. Maar niet dit heilige boontje. Join me. Het werkt verslavend. Heus. See you in the 15- zone.

De Dompteur



Zomerse Dagen
29 juni, 6 & 13 juli
11:00 tot 16:00 uur

29 juni: JAZZY OUD RIJSWIJK 

6 juli: TIJD VOOR KIDS! 

13 juli: FRANSE SFEREN 

winkelcentrumoudrijswijk.nl



www.groenspecialisten.nl

EXCLUSIEF GESELECTEERD.NL 

van Ree

Ontwerp, inrichting en onderhoud van tuinen en groenvoorzieningen

GROENSPECIALISTEN

www.groenspecialisten.nl

Voorburg/ Pijnacker • Telefoon: 015 - 361 09 78

Troost en kameraadschappelijk contact

Als een dierbare plotseling overlijdt, ben je totaal overdonderd. Je weet niet wat je overkomt. Het is net alsof er een gordijn komt te hangen, tussen het leven vóór het overlijden en het leven erna. Een nieuw leven breekt aan, waar je de weg niet kent.

Zo verwoordt Peter zijn gevoel toen zijn vrouw plotseling overleed: 'Ik was ten einde raad. Iedereen informeerde naar me, maar na verloop van tijd stond ik er toch weer alleen voor. Eerst is er veel te regelen. Maar als dat klaar is, zit je alleen.' Peter besluit te bellen naar Humanitas steun bij rouw en verlies in Rijswijk en binnen korte tijd komt er wekelijks een vrijwilliger langs. 'Dat heb ik erg gewaardeerd dat het zo snel geregeld was.'

Het doet Peter goed dat vrijwilliger Aafke speciaal voor hem komt: 'Je bent je liefde kwijt, je bent eigenlijk alles kwijt. Je verhaal kunnen doen en dat je een beetje getroost kan worden, daar komt zij dan voor. Dat besef je dan en dat is heel fijn! Aafke was één en al oor. Elke week keek ik uit naar haar bezoek.'

Aafke: 'Wat ik erg in Peter waardeer, is dat hij goed voor zichzelf zorgt. Hij heeft het leven weer opgepakt. Rituelen en de liefde voor de muziek, hebben hem geholpen. Ook heeft hij een nieuwe stap genomen in het contact met anderen. Peter is veranderd en opener geworden.' Peter stemt daarmee in: 'Alleen thuis zitten, daar red je het niet mee. Het contact met Aafke heeft mij geholpen om door mijn rouw heen te komen. Het is kameraadschappelijk en open tussen ons. Vooral haar vrolijkheid en optimisme heb ik erg gewaardeerd. Wat hielp is dat Aafke met mij mee dacht in mijn keuzes en overdenkingen. Ze heeft mij ook raad gegeven over de omgang in relaties met anderen.'

Dat Aafke toestemmend lacht: 'Uiteindelijk heeft Peter wel zijn eigen plan getrokken, hoor', typeert ook de humor en de luchtigheid die er is tussen hen. Het gaat inmiddels een stuk beter met Peter en binnenkort wordt de individuele ondersteuning die Aafke biedt, afgesloten. Peter tot slot: 'Je verlies verschuiven naar een plek waar je er wel naar kan kijken maar waar het jou niet zoveel meer kan raken. Dat probeer ik en daar werk ik nog steeds aan.'

Heeft u momenteel ook behoefte aan individuele ondersteuning na het overlijden van uw dierbare? Of liever in een groep met lotgenoten die van start gaat in het najaar 2019? Dan kunt u contact op te nemen met Pauline Stadhouders, Coördinator Steun bij Rouw en Verlies in Rijswijk: Tel: 06 51297326; rouwenverlies.rijswijk@humanitasdelft.nl. www.humanitasdelft.nl



Deelnemer Peter Svaerman en vrijwilliger Aafke

Bloemrijk grasland langs de Nassaukade



Madeliefjes, boterbloemen, lila pinksterbloemen, roze gewone reigersbekjes (familie van de ooievaarsbek), gele vertakte leeuwentandjes en nog 10 andere bloemetjes vormen samen het zogeheten "bloemrijk graslandmengsel" waarmee we de héle oever langs de Nassaukade inzaaien.

Maaien

Dit bloemrijke grasland is dus geschikt om te gebruiken als "gewoon" gras. Het wordt ook geregeld gemaaid – net als gewoon gras. De bloemetjes komen na een maaibeurt weer gewoon op. Net zoals de madeliefjes in je eigen gazon doen! Een deel

rond de fruitbomen wordt minder vaak gemaaid zodat het mengsel wat meer kan opgroeien. Een paar bloemsoorten daaruit worden hooguit zo'n 50 centimeter, zodat kadebewoners vanuit hun woonkamer zicht op het water van de Vliet houden. Dit deel wordt te zijner tijd gemarkeerd met



een aantal boomstammetjes. Kortom, dit bloemenmengsel combineert het beste van twee werelden: je gebruikt het als gras én

het bevat nuttige bloemen! De nectar uit de bloemen is een belangrijke voedselbron voor bijen en vlinders.



In de brochure van de leverancier van inheemse wilde bloemenzaden Crijdt-Hoeck ziet dit "M5-mengsel" er zó uit. Måár dat gebeurt natuurlijk niet van de ene dag op de andere. Bij elk soort zaad (dat geldt voor gras èn bloemen) is het afwachten hoe snel het opkomt. Verder zijn we natuurlijk ook afhankelijk van wat het weer doet. Sommige bloemen zijn pas volgend jaar te zien. Vergelijk het met de border in je eigen tuin: het duurt een tijd voordat die wordt zoals je hem hebt ontworpen! Tip: je kunt dit vrolijke bloemenmengsel ook zelf bij Crijdt-Hoeck bestellen!

We vragen ieders medewerking om de zaadjes de tijd te gunnen om op te komen en zich verder te ontwikkelen. Wees zo vriendelijk om de grond voorlopig NIET te betreden... Namens Gemeente Rijswijk, De Vlinderstichting, Leeuwendaal Duurzaam en Groen: "een wijk om op te vreten"

Barbara Schilperoort



Chez Michelle

pure, natural & personal skincare

U bent bij mij welkom voor natuurzuivere huidverzorging & behandelingen waarbij aandacht, kwaliteit en een persoonlijke benadering voorop staan.

- Behandelingen en producten van Dr. Hauschka Cosmetics
- Ook voor advies en aanschaf producten
- Scholieren en studenten 10% korting

Frederiklaan 35
2281 XM Rijswijk

T 06 - 25053569
E info@chez-michelle.nl

W www.chez-michelle.nl
F ChezMichelleSkincare



KORTELAND AUTO'S

- * in- & verkoop
- * onderhoud & reparatie
- * apk
- * schadeherstel
- * aircoservice

Korteland Auto's en Onderdelen BV
Oranjelaan 42 - 2281 GE Rijswijk - 070 3902900
www.kortelandautos.nl - info@kortelandautos.nl



Met andere ogen

Toen de kinderen nog heel klein waren, kostte het me ongeveer een ochtend om lopend een boodschapje te gaan doen bij de Albert Heijn. Onderweg zagen ze namelijk van alles: een poes achter een raam, een vogel in de boom, een plantje tussen de tegels, een mier op een muurtje. Alles moest héél goed bekeken en uitgebreid besproken worden. Ze zijn inmiddels wat ouder en we doen nooit meer lopend boodschappen, maar altijd op de fiets. We hebben daardoor wat minder oog voor detail.

Sinds een half jaar heeft mijn oudste dochter een mobieltje en heeft ze het fotograferen ontdekt. Haar oog voor detail is terug. Ze kan ineens naar boven rennen om met haar mobiel de ondergaande zon vanaf het balkon te fotograferen, ze ligt plat op haar buik in de tuin om de pad vast te leggen of ze klimt op een stoel om de bloesem van dichtbij te fotograferen. Ze kan heel geduldig bij een bloem zitten wachten tot er een hommeltje op gaat zitten of ligt op haar rug op de tuinbank om de mooiste wolk te vinden. Door het oog van de lens bekijkt ze haar omgeving ineens weer met andere ogen.

Als kind hield ik zelf ook al van fotograferen. Tot voor kort was ik altijd degene die de foto's maakte en er dus nooit op stond, maar dat is nu aan het veranderen. Want tegenwoordig maakt mijn dochter behalve foto's van haar omgeving en van haarzelf, ook foto's van mij. En zo bekijk ik mijzelf ook weer eens met andere ogen!

Marielle Hofstede



Wegwijs met computer en internet voor beginners

Wilt u leren mailen met uw (klein)kinderen? Het nieuws of weerbericht bekijken? Of een aflevering terug kijken van een spannende detectiveserie die u gemist heeft?

Seniorweb en Wijkvereniging Leeuwendaal organiseren de computercursus voor beginners: 'Klik en Tik'. Tijdens de cursus helpen we u op weg met de computer, en gaat u ook zelfstandig aan de slag.



- U leert de weg te vinden op het internet; een website bekijken, zoeken met een zoekmachine, iets invullen, aanvragen en downloaden.
- Met twee docenten (uit de wijk) is er genoeg gelegenheid voor het stellen van al uw vragen. Tijdens de cursus is er een laptop voor u aanwezig.
- Meer informatie volgt na de zomer.
- Wilt u uw interesse alvast kenbaar maken? Bel: 06 1885 3925 of gooi een briefje in de bus op de Oranjestraat 61.



**100%
onafhankelijk
en deskundig
verzekeringsadvies
bij u om
de hoek**



Haagweg 177 • 2281 AJ Rijswijk • 070 399 65 60
info@hoogenraad-verzekeringsadviseurs.nl
www.hoogenraad-verzekeringsadviseurs.nl



Wanneer iedereen op weg gaat naar elders

Haar achtertuin is, ondanks zijn bescheiden afmetingen, een waar paradijs. De schuttingen zijn dichtbegroeid met klimop, hop, kamperfoelie en verschillende soorten clematis. Een jarenoude vuurdoorn klimt tegen het schuurtje. Bijen en vlinders doen zich tegoed aan alle bloemen, vogels genieten van de bessen. In de hoeken staan zinken teiltjes met waterplanten voor de libellen. Eén is opgehoogd met stenen en dient als drinkplek voor de vogels. In haar lijsterbes huist een merel die met zijn roep over de aangrenzende tuinen schalt. Ze verbeeldt zich dat het elk jaar dezelfde is. Omdat hij als geen ander zo goed de ringtones van mobiele telefoons kan nabootsen. Ze vertelt hem dat, als zij zelf een vrouwtjesmerel zou zijn, zij zeker voor zijn avances zou vallen.

Ze praat ook tegen de puttertjes die ze met speciaal voer naar haar tuin lokt. Net zoals ze tegen haar oude kat praat. Ze legt uit waarom ze hem een halsbandje met een belletje omdoet. Omdat ze niet alleen lid is van de Dierenbescherming maar ook van de Vogelbescherming. En dat hij, om de jonge ouders en hun kroost te beschermen, in het broedseizoen alleen onder haar toezicht naar buiten mag. Dan zitten ze – elk vanuit een eigen bijzondere interesse – vanachter het raam in de serre het af en aan vliegen van en naar de opgehangen vogelhuisjes waar te nemen.

Ze heeft altijd hondensnoepjes op zak als ze een rondje loopt door de wijk of boodschappen doet in het oude dorp. Want ze houdt ook van honden. En ze geniet van de kinderen die op straat spelen. Hoewel het

lijkt of ze dat steeds minder doet. Welke kinderen knikkeren nog? Springen touwtje, spelen krijgertje, verstoppertje of diefje-met-verlos? Ze maakt graag een praatje met wie ze tegenkomt. Hoewel de nieuwe mensen in de straat steeds vaker haar taal niet spreken. En zij niet die van hen. Dan knikken ze elkaar in het voorbijgaan vriendelijk toe. Meer niet.

Ze is in de wijk geboren en getogen, trok er ooit weg om in een provinciestad aan de andere kant van het land verpleegster te worden. Toen haar moeder bedlegerig werd, keerde ze terug en nam haar intrek in haar oude meisjeskamer. Ach, dat is alweer zo'n dertig jaar terug. Haar moeder leeft inmiddels ook niet meer. Langzamerhand krijgt ze het gevoel dat ze ook het contact met haar omgeving kwijtraakt. Zouden die koffieochtenden in de zomermaanden gewoon doorgaan? Want, gek genoeg, is dat de tijd dat ze zich het meest alleen voelt. Wanneer iedereen op weg gaat naar elders. En het steeds stiller wordt om haar heen.

Barbara Schilperoort



Barbara en Fennah

FYSIOTHERAPIE

We bieden de allernieuwste onderzoeks- en behandelvormen!



Fysiotherapie

Blessure opgelopen of last van je gewrichten, pezen of banden? Fysiotherapie helpt snel en effectief. Een afspraak is zo gemaakt!



Manuele therapie

Rug-, nek en/of hoofdpijnklachten? De Manueel therapeut is gespecialiseerd in klachten van de wervelkolom. Wacht niet langer!



Dry Needling

Met een speciale techniek worden spieren met een superklein naaldje aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.



Sportblessure

Heb je een sportblessure opgelopen? Ben je op zoek naar een goed sport- of beweegadvies? De sportfysiotherapeut is jouw specialist!



Peesspecialist

MET ECHO, EPTE en SHOCKWAVE zijn we gespecialiseerd in (chronisch) pees-/spierletsel. Dit is de meest complete en allernieuwste aanpak!



Echografie

Met de allernieuwste echo-apparatuur hebben we jouw klachten in beeld. Beter in beeld = Betere behandeling!

Afspraak maken? U kunt snel terecht!



WWW.FYSIOPRAKTIJKRIJSWIJK.NL

085-0220320 • GEESTBRUGKADE 35, RIJSWIJK