



LEEUEWENDEEL

Wijkkrant van Wijkvereniging Leeuwendaal | Uitgave: Voorjaar 2026



Buitenspeeldag 🦁 Ontmoeting en spel in Amicitia 🦁 In het oude dorp
Minibiepjes in de wijk 🦁 Samen delen in de wijk 🦁 Nieuw in de wijk
Natuur in de regio 🦁 Wijk in wit 🦁 Ondernemers in de wijk 🦁 Kat in de wijk

In dit nummer:

Agenda	5
Van de wijkvereniging	6
Buitenspeeldag in de wijk	7
Ontmoeting en spel in Amicitia	9
De bereikbaarheid van de wijk	10
In het oude dorp: Luisa Pastabar	12
Minibiebjes	15
Weggeefkastjes	6
Nieuwe burens aan de Nassaukade	19
Natuur in de regio	20
In actie voor Stolpersteine	23
Wijk in wit	24
Ondernemers in de wijk	26
Kat in de wijk	29
Column: Met mijn roman in Tollens' salon	30



Omslagfoto: Hans de Booij - Klutenfamilie in de Nieuwe Driemanspolder

Colofon

Leeuwendeel is het communicatiemiddel van de wijkvereniging Leeuwendaal

Bestuur Wijkvereniging Leeuwendaal:

Wilgert Opraus, voorzitter, tel. 06 10 97 16 34
Martijn Runderkamp, penningmeester, e-mail:
penningmeester@wijkvereniging-leeuwendaal.nl
Paul Koeslag, algemeen lid/communicatie
Karin Brogtrop, secretaris
Anja Verlaan, lid

Contactgegevens:

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

Redactie Wijkkrant:

Redactie: Barbara Schilperoort, Erika Priebee,
Nora Groot, Annemiek van der Zande
Eindredactie: Eva de Groot
E-mail: wijkkrantleeuwendaal@gmail.com

Vormgeving, realisatie en drukwerk:

Hans de Booij (i.o.v.) Phytalis
Geestbrugkade 35, 2281 CX Rijswijk
06 24 22 39 58
Internet: www.phytalis.nl
E-mail: info@phytalis.nl

Verschijsning, Oplage & Verspreiding:

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

Beste wijkgenoten,

Afgelopen 18 maart hebben de gemeenteraadsverkiezingen weer plaatsgevonden. Op 2 maart hielden we daarom ons traditionele Leeuwendaal verkiezingsdebat in De Compagnie. Op het moment van schrijven zijn we nog in drukke voorbereiding hiervoor. Als u dit leest heeft het evenement alweer plaatsgevonden. Ik kan hier dus niets schrijven over de inhoud van het debat. Ik kan alleen zeggen dat er weer bijna tien partijen hebben meegedaan. Het belangrijkste onderwerp was de Vlietlijn: de beoogde OV-verbinding tussen de Haagse Binckhorst en Delft.

Op 28 februari organiseerde de wijkvereniging van Voorburg overigens precies zo'n debat over hetzelfde onderwerp. Daar werden, net als tijdens ons debat, standpunten behandeld van de denktank Buren van de Binckhorst. Dit is een samenwerking van vertegenwoordigers van bewonersgroepen uit Rijswijk en Leidschendam-Voorburg. Ook meerdere Leeuwendalers stoppen hier veel energie in. Ik kan hun website van harte aanbevelen: <https://burenvandebinckhorst.com>. Als het goed is kunnen we na deze verkiezingen weer een tijdje vooruit!



Wilgert Opraus - Voorzitter Wijkvereniging Leeuwendaal

Uit de redactie

Wat een vrolijk nummer is deze voorjaarseditie geworden. Er valt veel te lezen over alles wat er speelt en te doen is in de wijk. Met de dagen die weer langer worden en de lente in aantocht, is er alle aanleiding om eropuit te gaan. Inspiratie daarvoor is in dit nummer volop te vinden.

Voor de kinderen staat in juni weer de Buitenspeeldag op het programma. Ook voor volwassenen zijn er activiteiten in de wijk. Daarnaast leest u over onderwerpen die ons allemaal raken. Zo besteden we aandacht aan de bereikbaarheid van Leeuwendaal, met een artikel over de ontwikkelingen rond de Vlietlijn, de Binckhorstbrug en de Hoornbrug. Daarnaast is er in dit nummer extra ruimte voor onze vaste columnist Barbara, die onlangs een boek heeft geschreven.



Tot slot dank aan alle wijkbewoners die ons benaderden met tips en bijdragen. Blijf dat vooral doen – samen maken we Leeuwendeel.

Eva de Groot - Eindredacteur Leeuwendeel

Financieel gezond worden en/of blijven?



- financiële planning
- risicobeheer
- echtscheidingsbemiddeling
- hypotheken
- 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

Yoga in Leeuwendaal



Energise your body. Deepen your breath. Quieten your mind.

Classes in Dutch and English.

Yoga met persoonlijke aandacht in kleine groepen van 6-8 mensen.

Beweging, ademhaling en meditatie

Yoga Sattva Rijswijk in de Compagnie, Geestbrugkade 35

sudha@yogasattvarijswijk.com

Activiteitenkalender Leeuwendaal

Iedere eerste woensdag van de maand: Koffie drinken in Amicitia

Een gezellig bakje koffie drinken met buurtgenoten. Voor iedereen toegankelijk. Vanaf 10:30 uur in sociëteit Amicitia, Oranjelaan 39.



Zondag 15 maart: Lente borrel en Pubquiz in de Conckelaer

We proosten op het nieuwe voorjaar en houden net als vorig jaar weer een kleine pubquiz. Vanaf 16:00 uur in café De Conckelaer. Hoekweg 1, net over de Geestbrug in Voorburg.

Zaterdag 28 maart: 'Grote beurt' speeltuin Mauritslaan, na afloop borrel

Het veegrooster in de speeltuin van de Mauritslaan gaat weer beginnen. De eerste keer ruimen we de speeltuin grondig op met zijn allen. Breng je bezem, snoeischaar, emmer en je kids mee! 15:00 uur collectief grote schoonmaak. 16:00 uur drankje met een chipje.



Maandag 6 april: Paas eieren zoeken

Van 10:00 tot 11:00 uur in de speeltuin van de Mauritslaan (konijnspeeltuin).

Zondag 12 april: Pubquiz in Sociëteit Amicitia

Pubquiz voor 12 teams van 4 personen, leden van Amicitia en buurtbewoners van Leeuwendaal. Inloop vanaf 13:30 uur, pubquiz van 14:00 tot 16:00 uur. Teams kunnen zich aanmelden vóór 30 maart via info@amicitia-rijswijk.nl. Individueel aanmelden kan ook. De kosten zijn € 2,50 voor leden en € 5,- voor niet-leden. Meer informatie op pagina 9.

Op de hoogte blijven van activiteiten
wijkvereniging Leeuwendaal? Meld je aan!



secretariaat@wijkvereniging-leeuwendaal.nl

CONTACTPERSONEN IN DE WIJK

Leeuwenkoor:

Fred van Hemert, fredvanhemert49@gmail.com

Kunst ter plekke:

Frans Werter, kunstterplekke@gmail.com

Oranjecomité:

info@ocleeuwendaal.nl

Straatspeeldag:

buitenspeeldagleeuwendaal@gmail.com

Veegrooster speeltuin Mauritslaan:

Veegrooster.mauritslaan@gmail.com

BVG De Compagnie:

info@bvgdecompagnie.nl

Mist u nog iets? Laat het ons weten!

Nieuwe speeltoestellen Hoornbruglaan

De ouderen onder u is het misschien niet eens opgevallen, maar de jeugd in de Hoornbruglaan is verheugd: er zijn nieuwe speeltoestellen gekomen in de straat!

De gemeente heeft vooraf gepolst waar in de buurt behoefte aan was. Meestal willen omwonenden geen voetbalveldje voor de deur, maar laat dat in de Hoornbruglaan nou precies tegenovergesteld zijn.



Daar bleek juist veel animo te zijn voor een eigen voetbalplein, dus dat is er ook gekomen. De gemeente heeft Leeuwendal daarbij niet in zijn hempie laten staan.

Verderop in de straat sprak ik een paar jongens, die enthousiast aan het spelen waren op de nieuwe schommel en trampoline. Ook deze toestellen vallen duidelijk goed in de smaak. De oude wipkip van weleer waren ze allang ontgroeid en op uitgekeken. De trampoline is bovendien omringd door zacht kunstgras, wat veel fijner is om op te spelen.

Alles bij elkaar lijkt iedereen dik tevreden met de nieuwe inrichting. En voor de ouderen onder ons nog dit: wist u dat we niet stoppen met spelen omdat we ouder worden? We worden ouder omdat we stoppen met spelen. Dus ik zou zeggen: probeer stiekem die trampoline eens uit.. het gras eromheen is heerlijk zacht.

Wilbert Opraus



Buitenspeeldag komt eraan!

Ook dit jaar zetten enthousiaste vrijwilligers zich weer in voor de Buitenspeeldag in Leeuwendaal. De straat wordt één grote speelplaats! Doe je mee?

De voorbereidingen zijn in volle gang en ook dit jaar zorgen we weer voor een vrolijke, actieve en gezellige middag voor alle kinderen uit de wijk. Zet woensdag 10 juni 2026 alvast groot in de agenda – je wilt dit niet missen!

Activiteiten

Rondom het speeltuintje aan de Dillenburglaan valt weer van alles te beleven. Kinderen kunnen meedoen aan oud-Hollandse spelletjes, skelteren, zich laten schminken, schilderen en nog veel meer. Natuurlijk is ook de populaire silent disco weer van de partij. Aan lekkers geen gebrek: er zijn ijsjes, popcorn en limonade.



Sponsors

De Buitenspeeldag wordt mede mogelijk gemaakt door onze trouwe sponsors. Wil je bijdragen aan deze gezellige middag? Een financiële donatie helpt enorm en maakt het mogelijk om nog meer leuke activiteiten aan te bieden.

Vrijwilligers gezocht

Om van de Buitenspeeldag een geslaagde dag te maken, kunnen we de hulp van (jeugd)vrijwilligers goed gebruiken. Vind



je het leuk om mee te helpen? Dan horen we graag van je! We zoeken hulp bij de opbouw in de ochtend (09.30–12.00 uur), bij het begeleiden van activiteiten in de middag (13.00–16.00 uur) en bij de afbouw aan het eind van de dag (16.00–18.00 uur).

Daarnaast zoeken we ook versterking voor het organisatie-team. Het team bestaat nu uit vier vrouwen, maar kan nog wat extra handen gebruiken. Lijkt het je leuk om mee te denken? Je bent van harte welkom om eens aan te sluiten bij een vergadering. Wil je meedoen, bijdragen of heb je vragen? Stuur een mail naar buitenspeeldagleeuwendaal@gmail.com.

Samen maken we er weer een fantastische middag van!



Fabienne, Lieneke, Sandra en Sanne

Bij Werker Notariaat zijn wij gespecialiseerd in familie- en erfrecht.

U kunt bij ons terecht voor:

- ▶ levenstestamenten
- ▶ testamenten
- ▶ huwelijks- of partnerschapsvoorwaarden
- ▶ samenlevingsovereenkomsten
- ▶ schenkingen
- ▶ verklaringen van erfrecht en/of executele
- ▶ advies en hulp bij de afwikkeling van een nalatenschap

Ook zijn wij gespecialiseerd in ondernemingsrecht gericht op het MKB.

Daarnaast kunt u voor onroerend goed transacties, zoals de overdracht van een woning of het vestigen van een hypotheek, bij ons terecht.

Meer informatie over onze dienstverlening, ons kantoor en team vindt u op onze website www.werkernotariaat.nl.

Voor vragen zijn wij telefonisch bereikbaar op 070 219 78 78.



WERKER
NOTARIAAT

Maanweg 174
2516 AB Den Haag

070 219 78 78
info@werkernotariaat.nl
www.werkernotariaat.nl

Pubquiz in Sociëteit Amicitia

Zondag 12 april 2026 -inloop vanaf 13.30 uur

Vorm een team van vier personen met Amicitia bridgegenoten of Leeuwendaalbewoners en doe mee aan een gezellige pubquizmiddag. Met jullie enthousiasme, kennis en vaardigheden wordt het gegarandeerd een superleuke middag!

afwisselende mix van tekst, beeld, geluid en videoclips.

De quiz duurt ongeveer twee uur en natuurlijk zijn er (kleine) prijsjes te winnen. Voor hapjes wordt gezorgd; drankjes zijn verkrijgbaar aan de bar.

Laat uw hersenen kraken, dit keer niet over bridgeproblemen, maar over vragen uit uiteenlopende categoriën zoals geschiedenis, muziek, wetenschap, sport, politiek, celebrities, IQ, vreemde talen, geografie en nog veel meer. De vragen verschijnen op een groot scherm en bestaan uit een

Er is plaats voor twaalf teams, dus meld u snel aan, uiterlijk vóór 30 maart via info@amicitia-rijswijk.nl. De kosten bedragen €2,50 per persoon voor leden en €5 per persoon voor niet-leden van Amicitia. Heeft u geen team, dan kunt u zich ook individueel aanmelden; wij delen u dan in bij een tafel.

Bridgecursus voor beginners in Sociëteit Amicitia

Start: september 2026

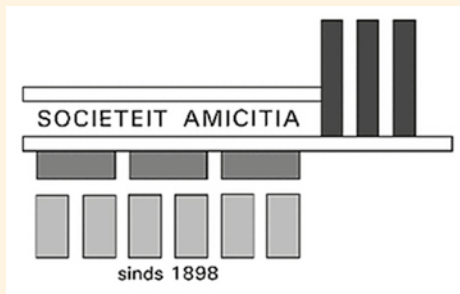
Altijd al willen bridgen? Sociëteit Amicitia start opnieuw een cursus voor beginnende bridgers. De lessen worden gegeven door een gecertificeerde docente in ons gebouw aan de Oranjelaan 39 en vinden plaats op vrijdagavond om 19.30 uur.



Heeft u belangstelling? Meld u aan bij info@amicitia-rijswijk.nl onder vermelding van "cursus beginners". Bij voldoende belangstelling volgt een vervolgcursus. Na afloop bent u klaar om deel te nemen aan een bridgeclub.

De cursus bestaat uit elf lessen. De eerste les is een gratis introductieles die openstaat voor iedereen. Daarna beslist u of bridge iets voor u is en of u wilt deelnemen. Er wordt gewerkt met het boek 'Bridge in een flits' van Berry Westra.

De kosten voor de volledige cursus (tien lessen) bedragen € 135, inclusief lesmateriaal, te voldoen aan de docente na de introductieles. Daarnaast vraagt Amicitia €1,20 per persoon per avond voor bijkomende kosten.



De bereikbaarheid van de wijk

De mobiliteit rondom onze wijk staat onder druk. Er zijn drie ontwikkelingen die direct invloed hebben op de bereikbaarheid: de Vlietlijn, de aanpassing van de Binckhorstbrug, en de onderdoorgang van de Hoornbrug.

De eerste twee hebben te maken met een betere ontsluiting van de nieuwe woonwijk Binckhorst voor het openbaar vervoer en het overige verkeer. De laatste wordt uitgevoerd om de fietsroute onder de brug veiliger te maken en noodzakelijk onderhoud uit te voeren. Alledrie zullen lange tijd voor overlast zorgen.

De Vlietlijn

In de herfsteditie van Leeuwendael gaf ik aan dat de projectgroep die zich met de ontwikkeling van de Binckhorst bezighoudt een uitgebreid verkeersonderzoek liet uitvoeren. Hieruit blijkt dat de capaciteit op de Geestbrugweg, de Geestbrug en de Mariannelaan/Binckhorstlaan niet toereikend is om de verwachte hoeveelheid verkeer en openbaar vervoer te verwerken. De projectgroep deed enkele voorstellen om deze hoeveelheid te reduceren.

De vraag is: wordt de Geestbrug afgesloten voor autoverkeer en/of worden de verbindingen tussen de Mariannelaan, Binckhorstlaan en de Maanweg afgesloten? Op dit moment worden twee aanvullende onderzoeken uitgevoerd die betrekking hebben op het afsluiten van de Geestbrug voor auto's: afsluiting alleen tijdens de spits, en afsluiting met uitzondering voor de omwonenden. In dat laatste geval is de vraag nog wie dat zijn.

De gemeenten Leidschendam-Voorburg en Rijswijk nemen hierover na de gemeenteraadsverkiezingen besluiten. De omliggende gemeenten doen ook vervolgonderzoeken naar de kruispunten Haagweg/

Geestbrugweg, Neherkade/Rijswijkseweg en het gebruik van de Rotterdamse baan (Boogie Woogietunnel).

De Binckhorstbrug

De Binckhorstbrug ligt in de gemeente Den Haag. De Vlietlijn rijdt hier straks overheen. Er zijn vergevorderde plannen om deze brug in zijn geheel te vervangen voor een bredere uitvoering. De brug blijft beweegbaar voor een ongehinderde doorgang van de scheepvaart. Het voorlopig ontwerp is klaar en ligt bij burgemeester en wethouders van Den Haag. Na een inspraakronde in het najaar neemt de gemeenteraad van Den Haag in de winter 2026/2027 een besluit. Na akkoord



van de gemeenteraad, worden eventuele ontwerpwijzigingen verwerkt en de werkzaamheden voorbereid. De uitvoering start naar verwachting halverwege 2028 en is halverwege 2029 afgerond. Tijdens de uitvoering van deze werkzaamheden wordt de mobiliteit tussen Rijswijk, Voorburg en Den Haag ernstig belemmerd.

De onderdoorgang Hoornbrug

In de zomereditie van Leeuwendael schreef ik over het plan om de onderdoorgang bij de Hoornbrug veiliger te maken voor fietsers en grondig op te knappen. Oorspronkelijk was de uitvoering gepland na de zomer van 2025, maar deze is uitgesteld tot mei/juni van dit jaar. De werkzaamheden aan de Lindelaan moeten eerst klaar zijn, zodat bus 23 zijn oorspronkelijke route weer kan rijden. Het zal naar verwachting een jaar duren voordat het klaar is. Het werk wordt in verschillende fases uitgevoerd om het verkeer zo veel mogelijk doorgang te verlenen. Voor de start van iedere fase wordt een duidelijke omleidingsroute voor auto's

en fietsers gemarkeerd. Het gepresenteerde plan is op enkele punten aangepast om het voor fietsers nog veiliger te maken.

Zorgelijk

Er staat ons de komende jaren het één en ander te wachten wat betreft de bereikbaarheid van onze wijk. De transitie van de Binckhorst van een werkomgeving naar een autoluwe woon-werkomgeving heeft voor Leeuwendael en aangrenzende wijken veel impact. Autoluw is een heel mooi streven, maar als je er niet voor zorgt dat het openbaar vervoer gelijk goed georganiseerd is, belast je de mobiliteit in de omgeving. Dat er meerdere partijen bij betrokken zijn, maakt het ook niet eenvoudiger. We mogen alleen maar hopen dat alles met elkaar en met de bewoners goed afgestemd wordt. Het is zorgelijk dat geen enkele politieke partij hier aandacht voor heeft. Ik heb er tenminste niets over kunnen lezen in de partijprogramma's. Wordt vervolgd...

Jan Oosterdijk



Benvenuti da Luisa Pastabar

Authentiek, Italiaans eten in de Herenstraat

Als ik op een zondagmiddag Luisa Pastabar binnenloop voor een interview staat de Italiaanse eigenaresse Melissa Lolli in de keuken. Ze is de verse, handgemaakte pasta aan het voorbereiden voor het diner. Samen met haar vriend Nader is ze sinds oktober 2025 de trotse eigenaresse van Luisa Pastabar in Oud Rijswijk. En daar is ze behoorlijk druk mee, want de zaak loopt goed en er komt veel kijken bij het runnen van een eigen business.

Melissa (29) en Nader kwamen 9 jaar geleden vanuit Italië naar Nederland. Melissa komt uit een horecafamilie en het lag dan ook voor de hand dat Melissa in Nederland in de horeca ging werken. Ze vond het leuk en ze besloot de Horeca Academie te vol-

gen om haar culinaire prestaties te verfijnen. Via verschillende restaurants in Den Haag (Goed Volck, Tapisco) kwam ze terecht bij Bistro Le Petit Chef in Rijswijk, waar ze uiteindelijk chef-kok werd. Daarna kwam ze via via in contact met mensen die wel brood zagen in haar langgekoesterde wens om een eigen restaurant te beginnen.

Nonna Luisa

Voor Melissa was meteen duidelijk dat het een Italiaanse pastabar moest worden, naar Londens concept, met een authentieke keuken, handgemaakte pasta, simpele en pure smaken en een ontspannen, gastvrije sfeer in het restaurant. En de naam van het restaurant stond voor haar vast: 'Luisa Pastabar', als eerbetoon aan haar 91-jarige





'nonna', haar grootmoeder. Melissa vertelt dat ze anderhalve maand hebben verbouwd, waarbij ze alles zelf hebben gedaan. Ze is trots op hoe de zaak er nu uit ziet en de sfeer die deze uitstraalt, met lampen uit het familierestaurant van haar vader. En ze is trots op het menu, met de handgemaakte pasta, authentieke vis- en vleesgerechten en de 'dolci', de nagerechten waar Nader verantwoordelijk voor is. Haar eigen favorieten zijn de pappardelle met ragu en de dorade. Melissa houdt van nieuwe uitdagingen, vertelt ze, en ze werkt hard om haar droom waar te maken. 'Ik ben eigenlijk overal,' zegt ze. Ze staat in de keuken, praat met de gasten en stuurt het personeel aan – inmiddels zo'n acht mensen. Ook op de dagen dat het restaurant gesloten is (maandag en dinsdag) gaat het werk voor Melissa en Nader door. Ze treffen voorbereidingen, schrijven facturen en voeren renovaties uit.

Terras in de zon

Het volgende grote project voor het restaurant is het openen van het terras, waar je met een aperitivo in de hand van de zon en het heerlijke eten kunt genieten. Over een jaar hoopt Melissa dat alles op rolletjes loopt en wat meer automatisch gaat, en over vijf jaar hoopt ze een tweede restaurant te openen. In de tussentijd heeft ze nog veel ideeën voor de toekomst, misschien een culinair laboratorium of een Italiaanse delicatessenzaak met goede afhaalmaaltijden. Aan ideeën, ambities en heerlijk eten geen gebrek bij deze jonge, veelbelovende kok en eigenaresse. Dat belooft wat voor Rijswijk!

Arrivederci / a presto bij Luisa Pastabar,
Herenstraat 8, Rijswijk:
www.luisapastabar.nl

Christianne Bleijenbergh



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](https://www.facebook.com/ChezMichelleSkincare)

Maatjes gezocht!



Schuldhulpmaatjes verlenen één-op-één hulp aan mensen in financiële problemen. Jullie hebben erover gelezen in de vorige "Leeuwendeel".

Schuldhulpmaatje Rijswijk zoekt Maatjes!

Interesse in dit dankbare werk? Kijk op shmrijswijk.nl, mail naar coordinator@rijswijk.schuldhulpmaatje.nl of bel me: 06-28675041.

Jilt Sietsma

Op zoek naar pareltjes

Hoe is het gesteld met de minibiebies in Leeuwendaal, vroeg ik me af. Een ideaal concept voor mensen met te volle boekenkasten (wie niet). Je kunt er je gelezen boeken kwijt, zodat iemand anders er plezier van kan hebben, en er onverwachte schatten en inspiratie vinden.

De twee biebies die het meest in het oog springen, zijn die aan de boom op de hoek Leeuwendaallaan en Wilhelminalaan (de 'Leeuwendaalbieb') en het vrolijk gekleurde kastje tegenover de kerk aan de Oranjelaan, met de toepasselijke naam 'Minibieb Oranjelaan'. Er blijkt ook nog een derde verscholen in de wijk: de 'Biep', gehuisd in een schattig wit kastje aan de andere kant van de Oranjelaan, vlakbij de Frederiklaan. Die is zelfs online niet te vinden. Voor de liefhebbers bestaan er namelijk verschillende online plattegronden met vindplaatsen (zoals via Minibieb en Minibibliotheek) of zelfs internationaal (via Little Free Library).

Assortiment

Eerlijk gezegd blijkt het assortiment in deze kastjes wat tegen te vallen. Alsof het met name een wegbrengplek is voor mensen die hun zolder opruimen. Zoals Michelin reisgidsen uit 2002 en 2007, en nogal wat andere achter-



haalde boeken. De Minibieb Oranjelaan bevatte wel een paar leuke romans en de inhoud bleek flink te zijn gewisseld ten opzichte van de week daarvoor. Bij wijze van test heb ik een recent boek van vorig jaar in de Leeuwendaalbieb gelegd. Dat was de dag erna meegenomen. Misschien is er dus gewoon een hele levendige ruilhandel in de 'pareltjes' en blijft de rest achter.

Beste beheerders, in de eerste plaats veel dank voor jullie boekenkastjes! Wees vooral ook lekker kieskeurig en schroom niet er af en toe een oud papierbak bij te pakken. Dan kunnen wij allemaal de kastjes vullen met boeiende exemplaren en er ook zelf weer eens wat uit plukken.

Carolien Jaspers

Weggeefkastje bij de Leeuwendaalkerk

Toevallig kom ik aan de praat met een paar dames die bezig zijn met het weggeefkastje bij de Leeuwendaalkerk. Om vernielingen te voorkomen werd het kastje leeggemaakt met Oud en Nieuw. Intussen is het voorjaar en is het kastje weer volop gevuld.

Els en Corine zijn druk met het kastje. Zij controleren wekelijks de voorraad en zorgen ervoor dat het kastje er netjes uitziet. Els en Ellen, die Corine vandaag vervangt, vertellen graag over het hoe en waarom achter het weggeefkastje.

Logo

Omdat de Leeuwendaalkerk voor iedereen in de wijk iets concreets wil betekenen, heeft een groepje mensen van de kerk, samen met dominee Hans, het initiatief genomen voor het kastje. Tegenover de kerk stond toen al een boekenkastje, waardoor het idee voor een weggeefkastje ontstond. Het werd een klein kastje dat als



bouwpakket werd gekocht en door een paar mensen in elkaar gezet en geverfd is. Het knopje op het deurtje werd door Wilma gemaakt, met het logo van de Leeuwendaalkerk erop – heel bijzonder. De kleur van het kastje is dezelfde als die van het hek. Het moest allemaal wel goed op elkaar afgestemd zijn.

Geheim van het kastje

Op de bovenste plank van het kastje staan (Bijbelse) boeken voor zowel volwassenen als kinderen, die de kerk erin zet. De boeken zijn bedoeld om mee te nemen of te lenen. De onderste plank bevat producten die iedereen erin kan zetten, fijn natuurlijk als wijkbewoners dat ook doen. Dat





kunnen verzorgingsproducten zijn, of verpakt houdbaar voedsel met een geldige houdbaarheidsdatum. Els vertelt dat het kastje als een trein loopt: iedere keer als het gevuld is, nemen mensen er spullen of boeken uit mee. Dit kunnen bewoners van de wijk zijn, maar ook mensen van buiten Leeuwendaal – dat weet niemand. Dat is het geheim van het weggeefkastje.

Als iemand iets nodig heeft wat in het kastje staat, is het ook mogelijk om te ruilen. Soms wordt er een snoepketting ingelegd, waar de kinderen gek op zijn. Beheerders Els en Corine letten een beetje op het seizoen. Zo geven ze bijvoorbeeld aan: 'liever geen Valentijns-snoepjes in de zomer'.

Open en actief in de wijk

Het weggeefkastje is een blikvanger, net als het diorama/de kijkkast, en het spandoek aan het hek waarop de maandelijkse maaltijd staat. De Leeuwendaalkerk wil open en actief zijn in de wijk. Wijkbewo-

ners en bijvoorbeeld het koor "We want More" kunnen het gebouw huren voor kleinschalige activiteiten als een bijeenkomst of een concert.

De bewoners van Leeuwendaal zijn van harte uitgenodigd om eens een kijkje te nemen bij de verschillende activiteiten. Lekker een kopje koffie of thee op dinsdag van 10-12 uur? Of een kopje soep op vrijdag om 12 uur? Daarvoor is er om 11 uur een Bijbels moment, met ruimte voor wie meer wil weten over de Leeuwendaalkerk, het geloof en de bespreking van een Bijbels verhaal.

Rond deze zomer wordt het nut en het gebruik van het weggeefkastje, dat er nu een half jaar hangt, geëvalueerd. Als Leeuwendaal-bewoner zie ik het kastje graag en hoop ik dat het blijft. Wij wensen de kerk heel veel succes en plezier met alle activiteiten!

Erika Priebee

SIEMENS

WASMACHINES EN WARMTEPOMPDROGERS MET KLASSE

Slim, snel en stijlvol – de Siemens iQ500 en iQ700 extra klasse-wasmachines en drogers maken wassen makkelijker dan ooit. De iQ700-lijn is extra stil, eenvoudig te bedienen, supersnel en bespaart tot 50% meer energie dan energiekلاسse A, terwijl je met Home Connect alles eenvoudig via je smartphone regelt. De nieuwste iQ500-lijn biedt ook slimme functies voor snel en zuinig wassen, verpakt in een prachtig design. Kies voor slim, snel en zuinig wassen en drogen- kies voor Siemens bij de Vries elektro.



ACTIE
2+3
jaar garantie



De Vries elektro is ook uw specialist in witgoed, zowel voor vrijstaande als inbouwapparaten. Onze deskundige adviseurs helpen u graag bij het maken van de juiste keuze voor de beste apparatuur. Kom bij ons langs en bekijk het brede witgoedassortiment in onze showroom.

Uw aankoop wordt door ons eigen installatieteam bezorgd, vakkundig geïnstalleerd en gedemonstreerd. Oude apparaten voeren wij op een verantwoorde manier af. U bent van harte welkom in onze showroom of neem voor al uw vragen contact met ons op.



de Vries | elektro

SINDS 1930

BEELD • GELUID • WITGOED

  www.devrieselektro.nl

Emmastraat 10 - Rijswijk - T. 070 390 05 05 - info@devrieselektro.nl

Nieuwe buren aan de Nassaukade

Tot volle tevredenheid woonden Ferry en Monique 45 jaar lang aan de Wilhelminalaan in Voorburg. In dat huis brachten ze hun kinderen groot en konden ze jaren later ook genieten van hun kleinkinderen.



wordt hij soms opgeroepen om zijn ervaring en kennis in te zetten.

Monique werkt nog enkele dagen per week bij een vriendin, die als tussenpersoon werkt voor een Frans bedrijf dat homeopathisch-achtige producten verkoopt (Ondevit). Ze vindt het een fijn baantje en hoopt het nog een tijdje te kunnen doen.

Opruimen

De koop werd gesloten en het echte opruimwerk kon beginnen. Een huis waar je 45 jaar met het gezin hebt gewoond, herbergt immers heel veel spullen. Een half jaar waren ze bezig met opruimen, en daarna konden ze naar Rijswijk verhuizen.

Fietstochtje

Ze waren niet op zoek naar andere woonruimte maar.....tijdens een fietstochtje langs de Vliet viel hun oog op een appartement aan de Nassaukade dat te koop stond. Funda werd geraadpleegd, en ze waren enthousiast, zeker na een bezichtiging. Het wonen aan het water was extra aantrekkelijk, daar zij een boot hebben en vaak op het water te vinden waren. Kwam dit appartement dan precies op het juiste moment op hun pad?

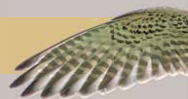
Ferry had een heel specialistisch technisch beroep. Tegenwoordig hoeft hij niet meer alle dagen te werken, maar

Inmiddels wonen zij er een jaar en hebben geen moment spijt gehad van hun verhuizing. Ferry en Monique zijn blij dat ze deze stap ruim een jaar geleden hebben gezet en genieten sindsdien elke dag van hun appartement aan het water.

Nora Groot

Nassaukade





Natuur in Zuid-Holland

Fotografie is al sinds zijn achttiende een vaste hobby van Hans de Booij. Wat ooit begon uit interesse en nieuwsgierigheid, is inmiddels bijna vijftig jaar later nog steeds een grote passie. Door de jaren heen ontwikkelde hij niet alleen zijn fotografische vaardigheden, maar ook zijn oog voor beeld en compositie. Die kwaliteiten komen ook goed van pas bij deze wijkkrant Leeuwendael. Al jarenlang is Hans de grafisch vormgever van dit wijkblad en zorgt hij ervoor dat elke editie er professioneel en aantrekkelijk uitziet.

Sinds vijf jaar woon ik naast De Nieuwe Driemanspolder. Dit gebied, tussen Den Haag en Zoetermeer is in 2020 ingericht als natuur- en recreatiegebied met water, wandel-, fiets-, ruiter- en menpaden. Daarnaast heeft het een belangrijke functie bij extreme regenval: het dient dan als piekberging om overtollig water op te vangen. In zo'n zes jaar tijd uitgroeid tot een bijzonder stukje Zuid-Holland waar natuur, recreatie en waterbeheer samenkomen.

Na de aanschaf van een goede telelens ging er voor mij een nieuwe wereld open: die van de vogel- en dierenfotografie.

In de Nieuwe Driemanspolder ben ik bijna dagelijks te vinden, ik woon er op een steenworp afstand en laat er ook vaak mijn hond uit. Maar mijn camera blijft niet alleen daar actief. In onze regio zijn nog veel meer prachtige natuurgebieden te vinden, zoals de Starrevaartse vogelplas, het Buy-



Steenuiltje in de Nieuwe Driemanspolder

tenpark, het Prielenbos bij het Noord Aa, de Zevenhuizerplas, de Benthuiserplas, Lentevreugd in Wassenaar, Meyendel, Hoeksche Waard en het Bentwoud. Deze gebieden



Links een buizerd, boven de Koninginnepage



Deze drie flamingo's zaten geruime tijd afwisselend in de Nieuwe Driemanspolder en Starrevaart

trekken ook opvallend veel bijzondere vogels. Zo verbleven er bijna negen maanden drie flamingo's in de Nieuwe Driemanspolder en met afwisseling bij de Starrevaartse vogelplas. Daarnaast zijn er steenuiltjes te vinden en door het jaar heen diverse bezoekers en broedvogels, zoals kluten, grutto's, wulpen, kieviten, roodborsttapuiten, steltkluten, zwarte ibissen, puttertjes. Ook nonnetjes, ijsvogels, verschillende reigers en lepelaars, roodborstjes, blauwborsten en gele kwikstaarten, winter- en zomertaling, smienten, plevieren en rietgors. En roofvogels zoals buizerds, torenvalken en regelmatig een visarend laten zich zien. Zelfs een zeer zeldzame purperkoet verbleef lange tijd in de Eendragtspolder bij Zevenhuizen en in de Nieuwe Driemanspolder. Zoogdieren maken ook deel uit van deze natuur: vossen, reeën, egels, veldmuizen en zelfs hermelijntjes worden regelmatig gespot.

Om die liefde voor de natuur te delen ben ik een jaar geleden gestart met een Facebookgroep: 'Natuur in Zuid-Holland'. Iedereen kan hier lid van worden om zelf gemaakte foto's en video's van de natuur in onze provincie te bekijken of te uploa-



Reeën in Lentevreugd. Onder een roodborsttapuit in de Nieuwe Driemanspolder

den of tips of wandelingen te delen. Zo genieten leden samen van alles wat Zuid-Holland te bieden heeft en ontdekken zij natuurgebieden waarvan velen het bestaan niet eens wisten.

Hans de Booij



HOOGENRAAD

N V M M A K E L A A R S



M A K E L A A R S S I N D S 1 9 0 3



Haagweg 177
2281 AJ Rijswijk

070 399 36 34
hoogenraad.nl



In actie voor Stolpersteine in Leeuwendaal en Rijswijk

In Leeuwendeel is eerder aandacht besteed aan Stolpersteine in Leeuwendaal. Zo liggen er in de Oranjelaan, de Mauritslaan, de Prins Hendriklaan, de Regentesselaan en de Geestbrugweg van deze kleine monumentjes van 10 bij 10 centimeter, als herinnering aan Rijswijkse Joden en verzetsmensen die het leven verloren.

In de jaren 1940-1945 kwamen in Rijswijk meer dan 400 mensen om het leven; ongeveer 100 van hen waren Leeuwendalers. In heel Rijswijk liggen slechts 45 Stolpersteine. Een werkgroep binnen de Historische Vereniging Rijswijk (HVR) wil in de komende vijf jaar alle resterende Stolpersteine plaatsen. De meeste namen en adressen van slachtoffers zijn bekend dankzij een diepgaande studie rond 1990, vastgelegd in het boek *Om nooit te vergeten*.

De werkgroep van de HVR werkt nauw samen met de gemeente Rijswijk. Stolpersteine worden geplaatst in het trottoir voor het huis waar de slachtoffers woonden en liggen daarmee in de openbare ruimte. De gemeente verzorgt de plaatsing en het onderhoud en is eigenaresse van de stenen. Aan de Stolpersteine wordt niet verdiend, maar er zijn wel kosten aan verbonden: momenteel €135 per steen. De gemeente draagt bij, net als de Wijkvereniging Leeuwendaal, bewoners en nabestaanden.

Voor het plaatsen van alle circa 300 stenen is meer geld nodig. Daarom worden diverse acties georganiseerd, waaronder de boekenverkoop van de Rotary in mei. De volledige opbrengst is bestemd voor de aanschaf van Stolpersteine. Nieuwe initiatieven en individuele giften zijn welkom, via



Stolpersteine bij Geestbrugweg 60, geplaatst in november 2025

NL69 INGB 0000 038354, t.n.v. Historische Vereniging Rijswijk, onder vermelding van "Donatie Werkgroep Stolpersteine". De HVR heeft de ANBI-status.

Hebben jullie belangstelling voor of vragen over de Stolpersteine, neem dan contact op met een Leeuwendaals lid van de werkgroep, Margreet Aantjes (aantjesm@xs4all.nl) of Jilt Sietsma (delfisix@kpnmail.nl).

Jilt Sietsma

Voetnoot in artikel:

M.J. van den Berge, J. van Wijk van Brievingh-Hesselink, *Om nooit te vergeten*, Historische Vereniging Rijswijk, Rijswijk, 1991

zelfzorg is het grootste cadeau
dat je jezelf kunt geven



SHIATSU

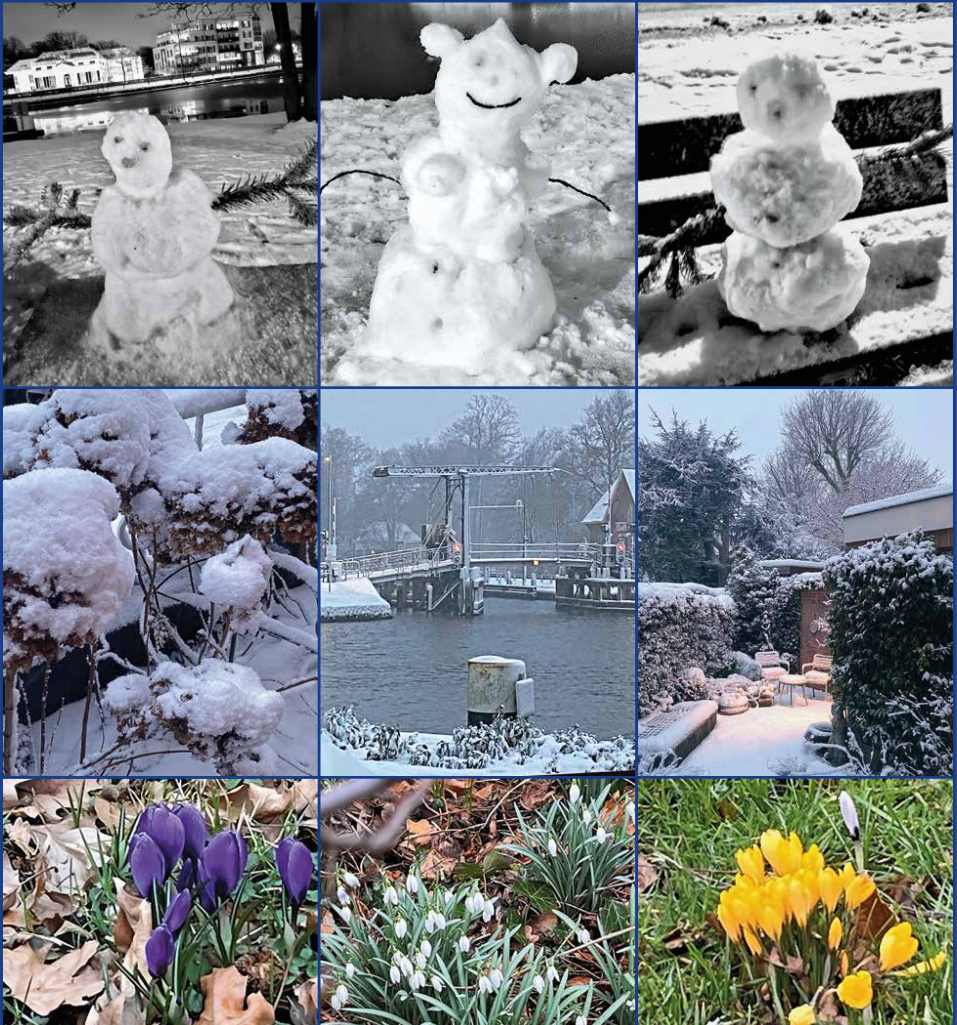
ondersteunt & bevordert
de kwaliteit van leven

www.shiatsu-joost.nl

shiatsu wordt gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraars
als je aanvullend bent verzekerd. check de website voor meer info.

Sneeuwpopjes en sneeuwklokies

De winter wilde van geen wijken weten. Zo koud en wit was het in geen jaren. Op een nacht verschenen er zelfs sneeuwpopjes als "witte wieven" langs de kade. Maar uiteindelijk scheen de voorjaarszon. En kwamen de sneeuwklokies.



Waar wil jij over 5 jaar zijn?

Antoinette en haar virtuele toekomstkamer

Een stille, ruime kamer in de middagzon, aan de achterkant van het gebouw. Waar cliënten zich kunnen concentreren op wat hen hier brengt: hoe kan ik een nieuwe stap zetten, een andere weg inslaan. 'Daar help ik bij.'

Zelf bewandelde Antoinette Middeldorp vele wegen naar de plek waar ze nu is. Omdat haar vader vond dat ze een vak moest leren, begon ze voor de klas. 'Maar ik wilde naar de universiteit, psychologie studeren. Onmogelijk, met mijn mavo/havo-opleiding. Eerst moest ik een toegangsbewijs voor de universiteit halen. Zo ging ik in Leiden op kamers wonen, blokte 8 uur per dag op een hele leergang wiskundeboeken om m'n achterstand in te halen, werkte 's avonds als kok om de kost te verdienen. Wat een triomf dat ik na één jaar slaagde!' Na studies aan drie universiteiten en een trektocht door Zuid-Amerika, belandde ze in de HR-sector, de human resources, met het vinden van geschikte



mensen voor functies in de startup van een vriend. 'Daar ontdekte ik hoe leuk het is om mensen te begeleiden, in beweging te brengen.' Het werd de rode draad in alle volgende banen en projecten, in vele sectoren.

"Toekomstkamer"

Om mensen te helpen bij het zetten van een volgende stap, bedacht ze de virtuele "Toekomstkamer". Ingericht met beelden die passen bij wat ze voor ogen staat. 'Door te visualiseren waar je over 5 of 10 jaar wil zijn, ontdek je vanzelf de weg daar naar toe. Hoe wil je bijvoorbeeld je leven ná je pensioen inrichten?' Daarover denkt ze zelf ook na: 'Mensen blijven begeleiden, meer vrijwilligerswerk doen, reizen met mijn partner. Als je wil, kun je alles!'

Meer weten? www.toekomstgprek.nl



De wirwar van gangen en kamers in de Compagnie aan de Geestbrugkade, herbergt een wereld aan bedrijvigheid. Maak kennis met Antoinette Middeldorp en Monique Snel die elk op hun eigen manier mensen en organisaties in beweging proberen te brengen.

Het eilandspel van Monique (Puur) Snel

Groter contrast tussen het donkergrijze water van de Vliet voor haar raam en het azuurblauw van de Caribische zee rond Curaçao bestaat niet. Toch was Monique Snel vastbesloten om zee, zon en warmte vóór haar vijftigste te verlaten. Het eiland waar ze al van kind af aan woonde werd te klein. 'Ik wilde me verder ontwikkelen.' En verhuisde naar Nederland.

De grafisch vormgever denkt en schrijft altijd in beelden. Maar houdt óók van theater. Ze werkte als trainingsacteur. 'Situaties naspelen zodat mensen makkelijker inzien waar ze tegenaan lopen. Van daaruit kun je ze verder helpen in het proces om daar verandering in aan te brengen.' Het bleek haar zo goed af te gaan, dat ze zich omschoolde tot coach en communicatietrainer.



Op een eiland

Elke afdeling zit zo op een eiland.... Veel werknemers herkennen deze klacht. Monique visualiseerde dit eilandgevoel met haar spel "Help, gestrand op een eiland": met een serie kaarten, een vloerkleed, een zak met attributen. Om zo het gesprek op gang te brengen over je eigen positie, je eigen afdeling. Waar je nu staat, waar je naar toe wil, wat daarvoor nodig is. Waar ze zelf over 5 of 10 jaar wil zijn? 'Mensen hun verhalen laten vertellen. Zelf het podium op om verhalen te vertellen. Want ik geloof in de kracht van verhalen.'

Meer weten? www.puursnel.nl

Barbara Schilperoort

KORTELAND AUTO'S



ONZE SERVICE:

- In en verkoop
- Auto import
- Occasion zoekservice
- Onderhoud en reparatie
- APK
- Schadeherstel
- Aircoservice
- NIEUW -> Autoverhuur



Forepark



Plaspoelpolder



Delft



Rijswijk

CONTACT:

☎ 070 - 390 29 00

📍 Oranjelaan 42, 2281 GE Rijswijk



www.kortelandautos.nl - info@kortelandautos.nl

Kattenkwaatern!

Hoe leuk, ik word zo maar op audiëntie gevraagd aan de Leeuwendaallaan vlakbij de Vliet! Sinds een aantal maanden woont daar een hele mooie jongen. Ik ga dan ook vol verwachting op pad.

Na het aanbellen word ik persoonlijk welkom geheten door een zeer aantrekkelijke jongeman van nog maar acht maanden, de naam is Mochi ! Ik smelt ter plekke. Hoe knap kun je zijn. Mochi (niet in Japan, maar stiekum toch geboren in Noord-Holland) is vernoemd naar een Japanse lekkernij, bedacht na een mooie reis naar het land van de rijzende zon.

Na ontvangst komt Mochi er gezellig bij zitten op de tafel, samen met baasjes Merel en Mitchel en een lekker kopje thee. Het is een gezelligheidsdier en een echte gezinskats. Onlangs was de housewarming en jawel hoor, Mochi bleek een echte party animal, inclusief de nodige vocaliteit. Wat een aandacht, hij was uiteraard de populairste vent



bij iedereen. Water drinken uit de kraan is ook een favoriete bezigheid en wat dacht je van sokken stelen van het wasrekje, hoe leuk is dat. Wel las-



tig als je haast hebt, maar daar maalt Mochi niet om. De kamerdeur zelf openmaken lukt op zijn tijd ook prima, altijd handig. Of tijdens het koken lekker op de afvalbak gaan zitten en werkelijk alles in de gaten houden wat daar gebeurt. Spelen, slapen in het mandje – wat eigenlijk het postmandje is – en dan die krabpaal vermomd als boom: die is absoluut favoriet, want daar kun je je heerlijk in verschansen. Of er een dutje in doen als niemand oplet. Even met de blaadjes ritselen en je hebt de volledige aandacht van Mochi.

Vensterbankhangen vindt hij ook leuk. Dus als je deze knappe verschijning wilt zien, moet je wel omhoog kijken tijdens je wandeling! Gauw nog wat foto's en dan... Sayonara Mochi!

Hillie Kuiper

Met mijn roman in Tollens' salon

Eerlijk gezegd spraken de 19^e-eeuwse geschriften van Hendrik Tollens mij als student Nederlands nooit zo aan. Pas later zag en waardeerde ik deze destijds zo populaire “dichter des vaderlands” en zijn rol in onze nationale literaire geschiedenis. In zijn vroeger woonhuis mocht ik mijn roman Willemsparkweg 153 presenteren. Wethouder van Cultuur Mark Wit ontving het eerste Rijswijkse exemplaar.

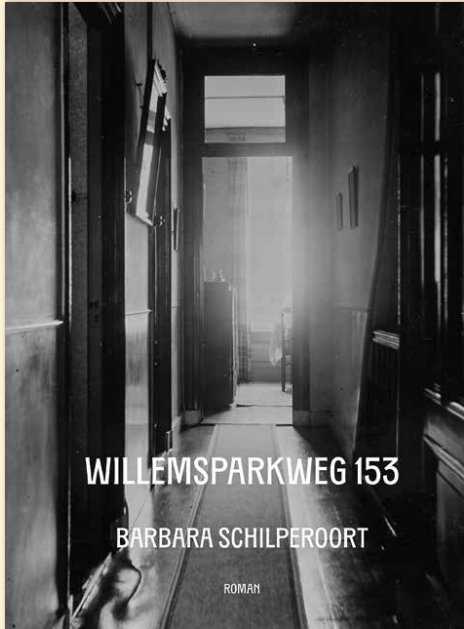
Met het “Tollens Café Live” opent het Museum Rijswijk gastvrij de deuren voor dichters en schrijvers. Tegen de muren van de salon en werk-kamer waar de oude dichter leefde en schreef, weerklinken opnieuw woorden, vertellingen, muziek. Terwijl parketvloeren en trappen nog immer onder elke voetstap kraken.

Willemsparkweg 153

Mijn roman Willemsparkweg 153 vertelt het verhaal van Herman Sleijster die opgroeit in Amsterdamse volksbuurten rond de vorige eeuwswisseling. Hij wil graag dóórleren, droomt ervan naar de HBS, de middelbare school, te gaan. Maar zijn vader ziet liever dat zijn zoon komt meehelpen in de “Wijnkooperij-Proeflokaal” aan de Vijzelgracht.

Herman ontmoet zijn Sophie, huist met zijn groeiend gezin in anderhalve kamer op driehoog-achter in de Pijp. Met “zo weinig ruimte dat hij soms het gevoel heeft te zullen stikken tussen al die mensen die zo bovenop elkaar leven. Zo weinig ruimte dat je nauwelijks je eigen gedachten kunt denken zonder dat ze botsten tegen de muren, zonder dat ze botsten tegen de gedachten van je burens achter die muren.” Steeds meer raakt hij ervan overtuigd dat hij die ruimte alleen kan vinden in een wijk waar de straten breder zijn en dus - letterlijk – meer ruimte bieden. Omdat daar als vanzelf ook meer geestelijke ruimte bestaat. Waar hij zijn kinderen kan geven wat hij zelf niet kreeg. Voor een goed begin in het leven moet je naar school. Moet je kunnen doorleren. Hij wil ál zijn kinderen naar de HBS sturen.





Koop lokaal: verkrijgbaar bij de Bruna, Herenstraat.

Zo pakken ze hun boedel bij elkaar en trekken de imaginaire grens over die de betere buurt scheidt van de volkswijk. Op 9 april 1924 doet hij 's morgens voor de eerste keer de deur van het slot van zijn Foto- en Kinohandel aan de Willemsparkweg. "Dat onvergetelijke moment dat de winkelbel voor de eerste keer klingelde, de eerste klant binnenstapte. Zo, Sleijster, want dat bent u, neem ik aan? Een ietwat geaffecteerd stemgeluid. Hoe anders klinkt de taal in Amsterdam-Zuid. Na deze keurig geklede heer, want de mannen hier heten heren, volgden er meer. Het was waar, in deze buurt wonen mensen met belangstelling voor fotografie."

Gewone mensen

Deze roman schetst het leven van Herman en zijn gezin tegen de achtergrond van de grote gebeurtenissen in de eerste helft van de twintigste eeuw - met name de beide Wereldoorlogen. Hoe die gebeurtenissen het leven van alledag beïnvloe-



den. Het is een verhaal van gewone mensen, van hun dromen en idealen. Geschreven vanuit hún perspectief. Gewone mensen schrijven mee aan onze collectieve geschiedenis. Daarom verdienen hun verhalen een plek in onze boeken.

"Mijn generatie" is dit jaar het thema van de Boekenweek: met boeken, verhalen en taal die laten zien hoe generaties gevormd worden. Tijdens de Boekenweek gaf ik een lezing over mijn roman. Om de hoek van de Willemsparkweg, in dezelfde boekwinkel waar Herman Sleijster en zijn kinderen al vaste klant waren.

Barbara Schilperoort

ACTIEVE WORKSHOP

Minder pijn, meer bewegingsvrijheid

**Chronische klachten aan botten, spieren of gewrichten?
Je bent niet machteloos.**

**Of het nu gaat om artrose, osteoporose, reuma, lage rug-
pijn of peesklachten — er is meer mogelijk dan je denkt.**

Tijdens onze workshop ervaar je hoe je je lichaam kan helpen herstellen.

Je leert en oefent:

- eenvoudige bewegingsoefeningen voor gewrichten en spieren
- ademhalingstechnieken die spanning en pijn kunnen verminderen
- hoe voeding je lichaam tot rust brengt en helpt herstellen

Je gaat naar huis met praktische tips die je meteen kan toepassen.

Wanneer: 15 april | 19:00-21:00 uur

Waar: Fysiopraktijk Rijswijk

Kosten: € 15,- per persoon

De volledige opbrengst gaat naar het Reumafonds.

Deze workshop wordt georganiseerd door Oergezond — een netwerk van zorgprofessionals met één gezamenlijke missie: jou weer aan het roer van je gezondheid zetten.

Een samenwerking van Fysiopraktijk Rijswijk,
Stilte & Kracht en SavOur Health.

