



LEEUWENDEEL



Wijkkrant van Wijkvereniging Leeuwardaal | Uitgave: Zomer 2015

kunst ter plekke



Fysiopraktijk Rijswijk • Gezellige Paasbrunch in de Compagnie Leeuwardaal in de ban van Kunst ter Plekke • Koningsdag Vier jonge Leeuwardaalsters naar Tanzania • Nieuwsbrief Oud in de wijk • Nieuw in de wijk • Nieuws uit de Compagnie Achter de voordeur van de Compagnie • Muziek in de wijk

In dit nummer:

Beste Leeuwendalers	pagina 3
Uit de redactie	pagina 3
Agenda / Contactpersonen in de wijk	pagina 5
Column	pagina 7
Groen in de wijk	pagina 8
Fysiopraktijk Rijswijk: Nieuwe naam met 25 jaar ervaring	pagina 12
Gezellige Paasbrunch in de Compagnie	pagina 15
Leeuwendaal in de ban van Kunst ter Plekke	pagina 16
Een onverwacht zonnige Koningsdag	pagina 18
Vier jonge Leeuwendaalsters naar Tanzania	pagina 19
Nieuwsbrief van de wijkvereniging	pagina 19
Oud in de wijk	pagina 22
Nieuw in de wijk	pagina 23
Minibieb in Leeuwendaal	pagina 25
Nieuws uit de Compagnie	pagina 26
Achter de voordeur van de Compagnie	pagina 27
Muziek in de wijk	pagina 29
Wijkagent	pagina 31

Colofon

Leeuwendeel is het communicatiemiddel van de wijkvereniging Leeuwendaal

Bestuur Wijkvereniging Leeuwendaal:

Erik Wissena, voorzitter, (070) 399 44 18
Steven van der Werff, penningmeester, (070) 363 13 59
Marissa Koopmans, algemeen lid/communicatie,
06 18 85 39 25
Toon Buddingh, algemeen lid, tel. 06 51 33 26 38
Wilgert Opraus, secretaris, tel. 06 10 97 16 34

Contactgegevens:

Internet: www.wijkvereniging-leeuwendaal.nl
E-mail: Leeuwendaalwijkvereniging@gmail.com
of via het Contactformulier op de website

Penningmeester:

Steven van der Werff
Hoornbruglaan 52
2281 AX Rijswijk
E-mail: penningmeesterleeuwendaal@gmail.com

Redactie Wijkkrant:

Redactie: Petra van Heuzen, Barbara Schilperoort,
Erika Priebee
Cartoonisten: Wim van Urk, Ron Leegstra
Eindredactie: Ellen Twickler
Jeugdredactie: Redmar Leeuwendaal, Maude Guinée,
Hidde v.d. Rijke
Redactieadres: Regentesselaan 65
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

Verschijsning, Oplage & Verspreiding:

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

Facebook: www.facebook.com/wijkverenigingleeuwendaal
Twitter: @leeuwendaal

Beste Leeuwendalers,

Zomer alweer. Er wordt dit jaar hard gewerkt rondom de wijk, vooral aan de Haagweg. Na de verbouwing zal het aanzicht enorm zijn opgeknapt en is de overlast van de verkeersdrukte flink minder. Dat is een mooi perspectief en resultaat van jaren plannen maken en overleggen. En van jaren meedenken, ook door ons vanuit de wijkvereniging.

Ook in de wijk wordt weer druk verbouwd, zowel binnen als buiten, waardoor Leeuwardaal steeds verder opknapt en vergroent.

We hebben weer een aantal leuke activiteiten achter de rug, deels georganiseerd door de wijkvereniging, zoals de Paasbrunch voor senioren en de historische wijkwandeling, maar voor een belangrijk deel ook door actieve wijkbewoners zelf, zoals Koningsdag en Kunst ter Plekke. Mooie initiatieven die uitstralen tot ver buiten Leeuwardaal en die al jaren kunnen rekenen op een dankbaar publiek. Daar mogen we trots op zijn!

Hebt u een idee waar Leeuwardaal eigenlijk al jaren op zit te wachten, zonder het te weten? Organiseer het vooral! Vanuit de wijkvereniging faciliteren we uw initiatieven graag; voor de wijk en door de wijk. Neemt u dan vooral contact met ons op.

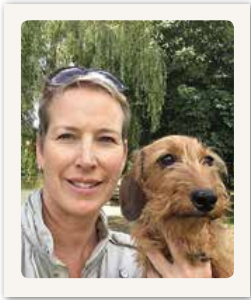


Ik wens u een mooie zomer, vol waardevolle contacten met wijkgenoten. En tenslotte; u komt toch ook op de wijkborrel om vakantie verhalen uit te wisselen? 29 augustus 'bij de boom'. Ik hoop u daar te zien.

Erik Wissema - Voorzitter Wijkvereniging Leeuwardaal

Uit de redactie

Zo, het werk voor de zomeruitgave van Leeuwendaal zit erop. Deze keer ging dat niet zonder slag of stoot. Helaas is het onze -niet altijd leuke- taak een keuze te maken uit het aanbod aan artikelen. De meeste kunnen we zonder meer plaatsen, maar soms dus niet. Het initiatief van een wijkbewoonster voor autodelen in de wijk moest bijvoorbeeld wijken voor dat van de ANWB. Ook een ondernemer met een commercieel artikel haalde de krant niet. Wij bieden een platform aan initiatieven maar in de teksten halen we het 'verkoopverhaal' eruit. Daarvoor is de advertentieruimte bedoeld. Gelukkig blijft er nog genoeg moois over. Dat maakt Leeuwendaal tot wat het ook nu weer geworden is: een krant door en voor Leeuwendalers. Dus laat u niet ontmoedigen en blijf ideeën sturen!



Ellen Twickler - Eindredacteur Leeuwendaal

Snel en makkelijk Frans leren?

Franse lessen op maat.

*Frans spreken, schrijven en lezen
met een française en ervaren lerares.*

Sophie Coulomb-Picquier
Oranjelaan 71
2281GB Rijswijk
070 39 932 66 / 06 51 271 798



van Ree

GROENSPECIALISTEN groenvoorzieningen

EXCLUSIEF
GESELECTEERD.NL



Ontwerp,
inrichting en
onderhoud van
tuinen en

www.groenspecialisten.nl

Voorburg/ Pijnacker • Telefoon: **015 - 361 09 78**

- 29 augustus** Wijkborrel
- 26 oktober** Algemene Leden Vergadering van de
Wijkvereniging in de Compagnie
- november** High Tea voor senioren
- 11 november** Sint Maarten



CONTACTPERSONEN IN DE WIJK

- Leeuwenkoor:** Yvonne Bendermacher, benddekk@hotmail.com
- Kunst ter plekke:** Paul Francissen, pfranciss@gmail.com
- Oranjecomité:** ocleeuwendaal@gmail.com
- Straatspeeldag:** buitenspeeldagleeuwendaal@gmail.com
- Leeuwendaal Duurzaam en Groen:** jannie.marck@xs4all.nl
- Bedrijfsverzamelgebouw:** BVG@wijkvereniging-leeuwendaal.nl
- Veegrooster speeltuin Mauritslaan:** info@holstegeadvocatuur.nl

Mist u nog iets? Laat het ons weten!



Eén naam voor de grote merken in elektronica en witgoed.



de Vries **elektro**

Emmastraat 10, Rijswijk t. 070 390 05 05

www.devrieselektro.nl   /deVriesElektro



Koningsdagtraditie

Als ik mensen van buiten Leeuwendaal vertel dat bij ons op Koningsdag tussen elf en twaalf 's ochtends de fanfare door de wijk loopt met een sleep van versierde fietsjes en dito kinderen, dat we om klokslag twaalf verzamelen onder de kastanjeboom om vol overgave het Wilhelmus mee te brullen en dan – na een driewerf hoezee – te proosten op de koning met oranjebitter en ranja, dan oogst dat meestal toch wel wat verbaasde gezichten.

Natuurlijk hebben we net als de rest van Nederland ook de vrijmarkt 's ochtends. Iets dat ik overigens zelf altijd zoveel mogelijk uit mijn kind zijn hoofd heb gepraat. Niet omdat ik het niet fantastisch vind dat al die lieverds een zakcentje proberen te verdienen met de verkoop van hun oude spulletjes, maar omdat ik mijzelf en mijn zoon een beetje ken. Na een kwartier zou ik namelijk tot mijn grote verveling in een ongemakkelijke houding op een gammel krukje bij het kleedje met meuk zitten, terwijl mijn zoon vrolijk van spel naar spel zou rennen. Dus hebben we dat laatste altijd toegejuicht, maar hadden we een 'vrijmarktontmoedigingsbeleid'. Op één keer na dan, waarbij mijn voorspelling binnen het uur uitkwam. Blauwbekkend hebben we dat jaar een redelijk bedrag bij elkaar geschrapt met de verkoop van oude spellen, maar mijn zoon was al snel na het startsein nergens meer te bekennen. Het is bij die ene keer gebeven. Inmiddels bijna zeventien is de roep om op een kleedje te zitten ook wel verdwenen.

Geheel volgens Nederlandse traditie zijn ook de kinderspellen goed vertegenwoordigd in Leeuwendaal. Zaklopen, blikgooien, broodjes bakken, spijkerbroekhangen, marshmallows roosteren, vogelhuisjes timmeren; de kinderen kunnen zich volop uitleven. Onbegrijpelijk dat Willy en Max al dat leuks hebben afgeschafte voor zichzelf. Hoe leuk is het om lekker kind te mogen zijn op je eigen Koningsdag? Koninklijke spelbrekers zijn

het! Oké, wellicht dat WC-potgooien misschien wat genant staat op je CV als je een buitenlands staatsbezoek moet afleggen, maar toch...spelbrekers. Straatvetes worden uitgevochten in de 'Strijd der Titanen' en geen Koningsdag is compleet zonder de afsluiting van de Mean Mister Mustard Band, zodat we tegen het einde nog even een paar uur mee kunnen brullen met de evergreens van de Rolling Stones, Doobie Brothers en Beatles, inmiddels enigszins labiel vanwege de lauwe biertjes en wijntjes.

Maar écht Leeuwendaals is toch wel de optocht, het Wilhelmus om twaalf uur en het proosten met de oranjebitter onder de kastanjeboom. Als je als toerist een dergelijke viering meemaakt in een andere cultuur, dan ervaar je dat waarschijnlijk als iets zeer authentieks en ben je blij als je onderdeel mag uitmaken van de saamhorigheid. En wij hebben dat zomaar, in ons eigen Leeuwendaal. Het is ónze traditie! Kneuteriger wordt het niet; heerlijk toch? Leve de Koning, hoera, hoera, hoera!



Mirjam Burger

Groene informatiemarkt

Groene Leeuwendalers en andere Rijswijkgenoten met een groen hart bezochten op de zaterdag voor Pinksteren de informatiemarkt Leeuwardaal Duurzaam en Groen. Rond de kastanjeboom bij de Leeuwardaalkerk hadden allerlei groene organisaties marktkramen ingericht: Vogelbescherming, het Haags Milieucentrum, diverse hoveniers en andere Kraamhouders gaven bezoekers inspirerende tips voor de manier waarop ze zelf eigen tuin en wijk verder kunnen vergroenen en verduurzamen.



Leeuwardaal Fleurt Op

Met de planten uit de kraam van kwekerij Middin konden Leeuwendalers meteen zelf de handen uit de mouwen en in de grond steken. Ze gingen aan de slag in eigen tuin en in de boomtuintjes. Zo veranderen steeds meer kale tuintjes rond bomen en saaie plantenbakken in vrolijke blikvangers.

Einde aan het stenen tijdperk

Nora Borsboom doet het aan de Nassaukade. Els Hendrix doet het aan de Koninginnelaan. Ben jij de volgende Leeuwendaler die het ook gaat doen? In je eigen (voor)tuin? Tegels eruit en planten en bloemen erin? Veel onderhoudsvriendelijker dan een stenen tuin. Veel beter voor vogels, bijen en vlinders. Duurzamer. En natuurlijk veel leuker om te zien!

Met een groene tuin doe je niet alleen jezelf, maar je hele omgeving, een plezier. Het regent steeds vaker en harder. Regenwater kan in een versteende omgeving geen kant op, zodat ook

in onze wijk steeds vaker straten blank staan. Groene tuinen (en ook groene daken) vangen veel regenwater op, zorgen er verder voor dat de temperatuur 's zomers in een stad niet te hoog oploopt. Bovendien vangt al dat groen veel fijnstof op (dat anders in onze longen terecht komt).

De gemeente Rijswijk vindt het een waardevol initiatief dat wijkbewoners hun tuin vergroenen en geeft daarom de eerste vijf vergroeners een regenton cadeau!

(zie foto rechtsboven)



Alles wat je altijd over snoeien wilde weten...

...maar nooit durfde te vragen. Dat kom je te weten tijdens de wijksnoeicursus die komend najaar gaat plaatsvinden. Het is een vervolg op de snoeiworkshop van november 2014 die toen vooral is georganiseerd voor de kadebewoners die de fruitbomen voor hun deur onderhouden. De boompjes staan er prachtig bij en de deelnemers waren bijzonder enthousiast. Daarom wil Leeuwendaal Duurzaam en Groen: "een wijk om op te (vr)eten" in het najaar een volgende snoeicursus organiseren voor alle geïnteresseerde wijkgenoten.



Workshop groene vingers voor (moes)tuiniers

Groen (moes)tuinieren kun je leren. Op de groene kalender staat daarom een workshop gepland met wetenswaardigheden en tips voor doorgewinterde, beginnende en min-of-meer ervaren (moes)tuiniers. Gegeven door inspirerende docenten. Als opfrissing voor de groencursisten die al eerder meededen met de cursus Natuurvriendelijk Tuinieren en/of deelnemen aan het Netwerk Moestuiniëren. Maar Leeu-



wendaal Duurzaam en Groen organiseert deze workshops óók voor alle andere wijkbewoners die hun groene vingers willen cultiveren.

Meer weten over alle groene acties? Meedoen? Neem dan contact op met Jannie Marck:

(070) 360 37 90; jannie.marck@xs4all.nl

Barbara Schilperoord

inspiratie



*wie waarde hecht aan het eigen
gevoel, komt nooit uit op een
standaardinterieur*



greuter interieurs

willemstraat 23 2282 cb rijswijk T 070-390 33 54 F 070-319 24 28
E info@greuterinterieurs.nl W www.greuterinterieurs.nl www.interlubke.nl

Een auto delen in jouw buurt
met ANWB Auto Delen
Makkelijk en betrouwbaar



ANWB Auto Delen Daar wordt iedereen beter van

Je hebt een auto die best vaak stilstaat. Terwijl je maandelijkse kosten gewoon doorlopen. Of je hebt helemaal geen auto maar er wel eens een nodig. ANWB Auto Delen is de oplossing bij jou in de buurt. Dat is niet alleen heel makkelijk, maar ook betrouwbaar. De ANWB regelt namelijk de verzekering, pechhulp én de financiële afhandeling.

**Ga ook een auto delen in jouw buurt! Precies weten hoe het werkt?
Kijk op anwb.nl/autodelen of op facebook.com/anwbautodelen**



Nu ook in
Leeuwendaal
Rijswijk



Prins Clausplein



Fysiopraktijk Rijswijk: Nieuwe naam met 25 jaar ervaring

Een complete vleugel van bijna 600 m² aan de Geestbrugkade 35 biedt vanaf april onderdak aan Fysiopraktijk Rijswijk. Een bijzondere praktijk met hoog opgeleide fysiotherapeuten, de allernieuwste apparatuur en een zeer ruime 'beweeg'ruimte. Een week voor de start wordt er nog druk getimmerd. Een gesprek met de initiatiefnemers en fysiotherapeuten Milko Zonneveld en Robert Hoogland.

Milko, eigenaar van Fysio Solutions, is al vele jaren fysiotherapeut en manueel therapeut met verschillende vestigingen in en rond Leeuwardaal. Robert woont in de wijk en is eigenaar van Phytalis en InFysio. Zijn bedrijven richten zich op praktijkondersteuning en kennisontwikkeling voor zorgverleners in het algemeen en fysiotherapeuten in het bijzonder.

Anno nu

De Leeuwardalers ervaren dagelijks de enorme veranderingen in de zorg(financiering) en besloten de handen ineen te slaan om deze veranderingen optimaal in te vullen. Alles komt nu samen binnen Fysiopraktijk Rijswijk. Fysiotherapie anno nu dus.

Bewegen als medicijn

De visie is dat altijd de optimale behandeling wordt ingezet. Optimaal is het beste resultaat binnen ieders individuele mogelijkheden (fysiek, mentaal en financieel). Gezamenlijk wordt het doel en de aanpak van de behandeling besproken. Een van de belangrijke fundamenten is het aanbieden van verantwoord bewegen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijken de voordelen van (verantwoorde) beweging. 'Bewegen als medicijn' dus.

Echodiagnostiek

Zo biedt Fysiopraktijk Rijswijk echodiagnostiek. Met speciale echo-apparatuur wordt 'door het lichaam heen gekeken'. Met echo kun je dus beter zien wat er echt aan de hand is. Belangrijk, want als je dat weet, is de behandeling direct effectief.



Shockwave

Deze innovatieve behandelvorm is vooral geschikt voor ingewikkelde en/of langdurige klachten zoals een tennisarm of hielspoor. En groot voordeel is dat al binnen 4-5 behandelingen resultaat voelbaar is. Zo niet, dan hoeft je ook niet verder te behandelen.

Blijven bewegen

Fysiopraktijk Rijswijk richt zich op het beweegparaat (orthopedie). Blijven bewegen is essentieel voor optimaal resultaat. Juist ook na een aantal keren fysiotherapie. Na de behandeling blijft het een wankel evenwicht tussen definitief herstel of terugkeren van klachten. Met een verantwoord beweegprogramma - onder leiding van de fysiotherapeut - kunnen klachten echt verdwijnen. Voor

zo'n beweegprogramma is een zeer ruime trainingszaal beschikbaar met moderne trainingsapparatuur.

Online coaching

Fysiopraktijk Rijswijk zet in op zogenaamde 'blended care'. Deels binnen de praktijk met direct contact, deels zelf aan de slag met coaching door je fysiotherapeut. Bewegen kan in de uitgebreide sportruimte, maar juist ook buiten of bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Met een online toepassing en een eigen App heeft men toegang tot een eigen programma compleet met video's. Beschikbaar op je computer, tablet of smartphone.

Beweegcentrum, geen sportschool

Milko en Robert benadrukken dat Fysiopraktijk Rijswijk geen sportschool is. De uitdaging is dat ze iedereen in beweging willen krijgen en houden. Jong, oud, geblesseerd, vitaal en/of chronisch ziek. Er zijn geen drempels, alles is individueel maatwerk en zonder zware verplichtingen. Gezond bewegen moet goed gebeuren, maar vooral leuk zijn.

Naast enthousiasme en gedrevenheid, is het duidelijk dat er veel synergie is tussen Fysiopraktijk Rijswijk en InFysio. InFysio biedt blijvende vakinhoudelijke ontwikkeling voor fysiotherapeuten in Nederland. Uiteraard zijn de fysiotherapeuten van Fysiopraktijk Rijswijk altijd als eerst op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en nieuwste inzichten.

Verwijzing niet nodig

Sinds 2006 kun je direct naar de fysiotherapeut. Een verwijsbriefje is niet nodig. Fysiotherapie wordt voornamelijk vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Als je niet weet of je voldoende bent verzekerd, vraag het dan aan een van de fysiotherapeuten.

Fysiopraktijk Rijswijk heeft 2 vestigingen in Leeuwendaal: Geestbrugkade 35 en Haagweg 191 (binnen Huisartsenpraktijk Hoekstra en de Doelder).

Petra van Heuzen

Voor grip op uw financiële toekomst
gaat u naar Lancyr Hoogenraad!

Ga naar www.hoogenraad.lancyr.nl
voor uw verzekeringen, hypotheek,
pensioenen en risicobeheer.

lancyr + Hoogenraad

Verzekeringen & Financieel advies

Haagweg 177 • Postbus 1010, 2280 CA Rijswijk • t 070 - 390 72 35
f 070 - 319 49 70 • info@hoogenraad.lancyr.nl • www.hoogenraad.lancyr.nl

GOUDSMIDATELIER

**TAFEL
VAN
GOUD**

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.TAFELVANGOUD.NL

Gezellige Paasbrunch in de Compagnie

Op 25 maart ontving de wijkvereniging een 14-tal senioren uit de wijk in de Compagnie voor een feestelijke Paasbrunch. Een kleurige tafel vol lekkernijen stond klaar toen de gasten arriveerden. In de rol van gastheer sprak Toon Buddingh de aanwezigen toe, terwijl andere (ex)bestuursleden rondgingen met koffie en thee.

Tijdens de maaltijd werd geanimeerd gepraat en leuke en persoonlijke verhalen over Leeuwendaal gedeeld. Het is bijzonder om te merken dat sommige mensen al meer dan 40 jaar in de wijk wonen en elkaar helemaal niet blijken te kennen. Waar een Paasbrunch al niet goed voor is!

Aan het eind van de maaltijd ging een groep mee met een rondleiding door het gebouw, terwijl een viertal dames de mouwen opstroopte voor een potje Rummycub. Een advocaatje met slagroom completeerde het feest.

De organisatie kreeg veel enthousiaste reacties, waardoor het geen twijfel lijdt dat deze traditie doorgezet moet worden. Houd dus de berichtgeving in de gaten voor de High Tea voor senioren die in november gehouden wordt.

Marissa Koopman



Leeuwendaal in de ban van Kunst ter Plekke

Voor de 10e keer beleefde Leeuwendaal Kunst ter plekke, waarbij allerlei kunstenaars die in deze wijk wonen hun kunst vertonen aan hun medewijkbewoners.

Het kunstweekend werd zaterdag geopend door instantenkoor 'De brul van de Leeuw'. Vervolgens ging het los. Vele mensen bewonderden de schilderijen in de centrale tentoonstellingsruimten als Amicitia en De Compagnie. Daarnaast hadden diversen kunstenaars hun deur open gezet voor bezoekers. Leeuwendaal boft maar met zoveel talent!

De organisatie kijkt terug op een geslaagd weekend en dankt de deelnemers voor hun inzet en de wijkbewoners voor de vele complimenten.

Namens het Comité Kunst ter Plekke Leeuwendaal,

Paul Francissen

voorzitter



kunst ter plekke





Een onverwacht zonnige Koningsdag

Koud maar stralend, druk en gezellig. Dat was Koningsdag 2015 in Leeuwendaal in een notendop. Alle traditionele onderdelen waren aanwezig. De vrijmarkt was gezellig druk en veel speelgoed, boeken, kleding en fietsjes wisselden 's morgens van eigenaar. Het Wilhelmus en het hijsen van een oranjebitter waren het startschot voor het middagprogramma. Tussen de spel-

tjes, bingo en schaaksimultaan door liepen de OC-leden in hun oranje bodywarmers af en aan om alles in goede banen te leiden. Koud bier, warm eten en de sfeervolle muziek van Onno Mostert maakten van deze Koningsdag in onze wijk weer een prachtig feest. Oranjecomité en alle vrijwilligers, wederom heel erg bedankt voor jullie inzet!



Vier jonge Leeuwendaalsters naar Tanzania

Vier speelsters uit Leeuwendaal van MB2 van de Rijswijksche Hockey Club vertrokken eind mei met hun hele hockeyteam naar Dar es Salaam in Tanzania om er met leeftijdgenoten te gaan hockeyen.

Helaas is het voor meisjes in Tanzania nog niet altijd gebruikelijk om te sporten. Met het project Jambo Hockey Tanzania willen de meiden van MB2 daar graag verandering in brengen. Eva van den Assum (Prins Hendriklaan), Iris Kamphuis (Koninginnelaan),



Noortje Smeets (Hoornbruglaan) en Merel de Vroome (Leeuwendaallaan) zijn maanden bezig geweest met de voorbereidingen. Ze hebben er hard aan gewerkt om zoveel mogelijk sponsorgeld op te halen voor het project.

Meer informatie vindt u op www.jambohockeytanzania.nl. U kunt ook een kleine bijdrage leveren, of volg de meiden op Facebook/MB2naarTanzania. In de volgende uitgave van Leeuwendeel komt het verslag van deze bijzondere reis.

NIJWSBRIEF

Nieuwsbrief van de wijkvereniging

Wist u dat Leeuwendaal de actiefste wijk van heel Rijswijk is? Er wordt zelfs gefluisterd dat er in onze wijk net zoveel activiteiten worden georganiseerd in een jaar, als in alle andere wijken samen!

Borrels, straatspeeldag, Koningsdag, Leeuwendaal Run, perkjes planten, Paasbrunch voor ouderen, etc. Maar hoe blijft u nou zo goed mogelijk op de hoogte van al die activiteiten? Om maar te zwijgen van het nieuws in en om onze wijk?

Tien keer per jaar brengt de wijkvereniging een digitale nieuwsbrief uit. U kunt zich opgeven voor deze nieuwsbrief. Zo loopt u nooit meer achter de feiten aan en bent u helemaal op de hoogte!

Meld u aan via:
info@wijkvereniging-leeuwendaal.nl



Kunt u niet wachten? Kijk dan alvast voor het laatste wijknieuws op:
www.wijkvereniging-leeuwendaal.nl
Facebook: wijkvereniging Leeuwendaal
LinkedIn: Leeuwendaal
Twitter: Leeuwendaal

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
- Sfeervolle elektrische schijnvuren

WWW.ROBHOUWELING.NL

070-390 40 86

Showroom: Maanweg 58, Den Haag Binckhorst, Tel. (070) 390 40 86
geopend dinsdag t/m zaterdag van 10.00-16.30 uur

Mail uw vraag of bezoek aan huis info@openhaardbouw.nl



ROB

HOUWELING.NL

TRADITIONELE
OPENHAARDENBOUW

— SINDS 1973 —



Mail uw vraag/afspraak robhouweling.nl of bel 070-3904086

“Aparte winkels voor gereformeerde en katholieke klanten”

Meer dan een halve eeuw geleden verhuisde Rita Burggraaf met haar gezin naar dit huis aan de Oranjelaan waar eerder architect Spielman woonde. Hij zat in de jury die de ontwerpen voor het Vredespaleis beoordeelde. “Zijn weduwe had veel oude meubels laten staan. De hele zolder lag vol met bouwtekeningen. Een eldorado voor ons, kinderen,” herinnert zoon Peter zich. “Maar die tekeningen hebben we netjes aan het museum gegeven, hoor!”

De toen 10-jarige Peter ging naar de Nicolaas Beetsschool, “mijn oudere zussen naar het lyceum aan de Van Vredenburgweg, middenin het weiland. De koeien kwamen soms nieuwsgierig door de ramen van het leslokaal kijken. In die jaren was het aantal auto’s in onze straat op de vingers van één hand te tellen. In het dorp had je van elk soort twee aparte winkels: twee kruideniers, twee bakkers, twee slaggers, enzovoorts. Voor gereformeerde én katholieke klanten.”

Ze hadden vaak logees over de vloer. “En we hadden altijd huisdieren. Drie kinderen, drie honden, drie katten,” grapt Rita. Hoewel Peter tegenwoordig in zijn eigen huis – en met zijn eigen katten – in

Voorburg woont, is hij nog dagelijks in de Oranjelaan te vinden. Om zijn moeder te helpen en de hond uit te laten. Velen zullen hem wel kennen. Jarenlang werkte hij als manusje van alles voor de winkeliers in het oude dorp: de visboer, de slager, het notariškantoor, het postkantoor, enzovoort.

Als kind kwam Rita al vaak in Leeuwendaal op bezoek bij haar tantes – de oudere zussen van haar moeder. Ze trouwde in de oorlog; haar man was naar Engeland gevlucht en had bij de Royal Air Force gevlogen. Het jonge gezin moest vanwege de woningnood in de jaren vijftig genoegen nemen met een flat in een Haagse nieuwbouwwijk. “Vreselijk,” bekent Rita. Net als haar moeder heeft ze voorkeur voor oude huizen. Die woonde in de juffrouw Idastraat, in de oude binnenstad van Den Haag. In de straat waar vroeger het letterkundig Museum was gevestigd. De tijd lijkt stil te staan in dit grote, oude huis aan de Oranjelaan. “Ach, het liefst zou ik in het historische Engeland willen leven,” mijmert Rita. “Maar dan wel in een gegoed milieu hoor,” lacht zoon Peter. “Anders waren je levensomstandigheden niet zo rooskleurig...”

Barbara Schilperoot



“Leeuwendaal: een dorpje tegen de grote stad aan”

Heidi (Haagse gemeenteambtenaar) en Erik Pols (productmanager bij een Delfts softwarebedrijf) wonen sinds 1 september vorig jaar aan de Nassaukade, (bijna) op de hoek met de Molenlaan. Vlakbij de bloeiende fruitbomen. Afgelopen zomer hebben ze vooral verbouwd, opgeknapt en geklust. Nu gaan ze genieten. Ze zien het helemaal voor zich: “’s Morgens in de zon met een kop koffie op het bankje voor de deur kijken naar de schepen die langs komen...”

Waarom Leeuwendaal?

“We woonden samen in Delft, maar zochten een plek die voor ons allebei makkelijk te bereiken is. Nee, we wilden niet perse in Rijswijk wonen. En Leeuwendaal kenden we eigenlijk helemaal niet. We vielen voor dit bijzondere huis en de mooie plek aan de Vliet. Hier wonen we allebei ongeveer even ver van ons werk. Of, liever gezegd, dichtbij ons werk. Op de fiets zijn we er zó. Van hieruit kunnen we zelfs lopen...”

Veel verbouwd?

“De vorige bewoonster woonde hier al haar hele leven. Ze leefde nogal op zichzelf. Na het overlijden van haar man bleef ze hier alleen achter. Ze huurde, in de loop der tijd was er weinig aan onderhoud gedaan. Wij hebben alle elektrici-

teits- en waterleidingen vervangen. Dus moesten alle vloeren en plafonds open. Je kunt je voorstellen hoeveel troep dat geeft! Maar zo ontdekten we op de benedenverdieping een mooie, bijna ongeschonden granitovloer. Die hebben we laten opknappen. We hebben zoveel mogelijk de oorspronkelijke elementen behouden. Of zelfs weer in oude staat teruggebracht. Op het plafond van de voorkamer zaten mooie ornamenten. Die hebben we laten namaken op het plafond in de achterkamer. Alle 26 deuren hebben we eigenhandig geschilderd. Een hele klus met al die randjes en panelen. Bijzonder is het trappenhuis met open haard midden tussen voor- en achterkamer in.”

Moet er nog veel gebeuren?

“Nog wat kleinere klusjes. En op termijn moeten de ramen en kozijnen aan de achterkant nog vervangen. In zo’n oud huis ben je nooit klaar. Nu gaan we eerst met de tuin aan de slag.”

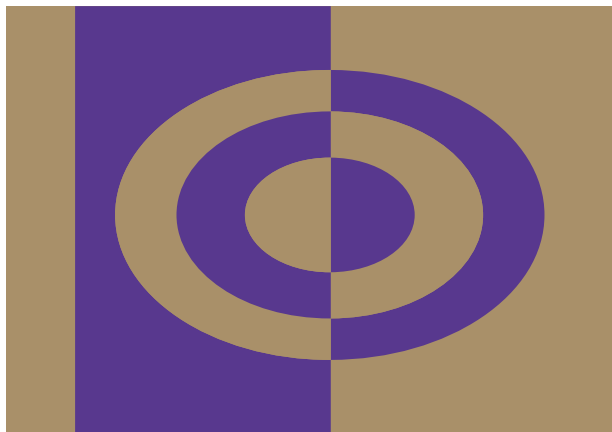
Wat vinden jullie van Leeuwendaal?

“Een lekker relaxte wijk waar jong en oud gemoeidelijk naast elkaar wonen. Mensen groeten elkaar op straat. Leeuwendaal is een dorpje tegen de grote stad aan.”

Barbara Schilperoord



YOGASTUDIO RIJSWIJK



Hathayoga
Flowyoga
Poweryoga
Ashtangayoga
Yoga class in English
Kinderyoga
Tieneryoga
Fertiliteitsyoga
Zwangerschapsyoga
Postnatale yoga
Babymassage
Massages
Workshops
Yogaweekend

Leeuwendaal, Geestbrugweg 38, 2281 CL Rijswijk
070-2014529, yogastudiorijswijk@online.nl
www.yogastudiorijswijk.nl



PERSONAL PET CARE SERVICES

The Animal Nanny | Personal Pet Care Services is een professionele Petsit- en Dogwalkingservice, waarbij een totaalpakket wordt aangeboden op het gebied van persoonlijke dierverzorging.

Nieuw in Haaglanden!

Services

- DOG WALKING
- PET SITTING
- ANIMAL CAB

Speciale aanbieding!

Ter kennismaking krijgt u bij inlevering van de flyer (te downloaden op de site) **50% korting** op de eerste **Pet Sitting** of **Dog Walking**!

The Animal Nanny
Leeuwendaallaan 15
2281 GJ Rijswijk

T 06 423 970 76
E info@theanimalnanny.nl
I www.theanimalnanny.nl



[the_animalnanny](https://www.instagram.com/the_animalnanny)
[theanimalnanny.nl](https://www.facebook.com/theanimalnanny.nl)

Minibieb in Leeuwendaal

Je ziet ze steeds vaker langs de kant van de straat, de zogenaamde minibiebs. Sinds kort hebben we er ook een in Leeuwendaal, op de hoek van de Leeuwendaallaan en de Wilhelminalaan staat een kastje met boeken. De bedoeling van de mini-bibliotheek is eenvoudig. Je kunt er een boek uit lenen dat je aanspreekt en het na gebruik weer terug zetten. Je kunt het natuurlijk ook ruilen tegen een ander boek of gewoon een of meer boeken doneren.

De minibieb in onze wijk is een initiatief van Marieke Cambeen. In de korte tijd dat het kastje er staat is er al goed gebruik van gemaakt. Een groot aantal van de boeken die Marieke erin heeft gelegd, is inmiddels uitgeleend en er zijn al weer heel wat nieuwe boeken voor terug gekomen. Het aanbod is ook behoorlijk gevarieerd,

van managementboeken tot kinderboeken en van thrillers tot Engelstalige literatuur.

De minibieb past perfect in de huidige trend van het delen van spullen en zeg nou zelf, wat is er nou leuker dan het plezier van een goed boek te delen met buurtgenoten?



Open Ondernemers Huis en Kunst ter Plekke

Voor wijkgenoten die nog niet eerder in de Compagnie waren, bleken de tentoonstelling van Kunst ter Plekke, de (muzikale) workshops en demonstraties van verschillende bedrijven een goede reden om bij ons aan te bellen in het weekend van 17 t/m 19 april. Menigeen werd verrast door de warme uitstraling van de beide panden en de grote diversiteit in bedrijvigheid.

Ontwikkelingen cluster Werk en Welzijn

Sinds we op 1 november ook gestart zijn met de verhuur van bedrijfsruimten op nummer 35 is die locatie zes maanden later al voor 70% gevuld met nieuwe bedrijven. Voor het cluster Werk en Welzijn hebben we o.a. een orthopedagoog, psycholoog en acupuncturist aangetrokken die elkaar mooi aanvullen vanuit hun eigen vakgebied. Verder hebben we de beschikking gekregen over een extra gang op de eerste verdieping van het pand waar al Marketing en ICT gehuisvest zijn.

Stagiaires en vrijwilligers

Het beheer van twee locaties vraagt vanzelfsprekend veel meer qua organisatie dan een enkel pand. Daarom werken we sinds maart met een aantal stagiaires en vrijwilligers voor facilitaire zaken en receptiewerk. Deze ondersteuning geeft de ruimte om te blijven focussen op groei en nieuwe initiatieven. De stagiaires en vrijwilligers zijn enthousiast over de variëteit in ervaringen

die zij opdoen in een werkomgeving als de Compagnie waar iedere dag nieuwe verrassingen brengt.

Samenwerking met de Haagse Hogeschool

Vanuit de Haagse Hogeschool kregen we in dit voorjaar de vraag of we voor een viertal 3e jaars studenten Bedrijfskunde een onderzoekopdracht konden verzinnen. In overleg is er een mooie casus opgesteld en faciliteert de Compagnie zowel in werkplekken als begeleiding van de studenten. Voor beide partijen een interessante samenwerking.

Ouderwetse ondernemersborrel

Op veler verzoek organiseren we na de zomervakantie op 11 september weer een ouderwetse ondernemersborrel voor alle ondernemers uit de wijk. Als het weer het toelaat doen we dat in de tuin van de Compagnie en anders in de Tuinzaal.



Agenda

- 11 september 17.00 - 19.00 uur Ondernemersborrel voor alle ondernemers in de wijk
- 18 september 15.00 - 17.00 uur 7^e Leeuwenkuil: inspirerende brainstormsessie voor ondernemers
- 9 oktober 16.00 - 19.00 uur Open Ondernemers Huis: workshops, demonstraties en proeverijen
- 11 oktober 15.00 - 18.00 uur Muziekcafé Jazz & Co voor netwerkende muzikliefhebbers
- 26 oktober 20.00 - 22.00 uur Algemene Leden Vergadering van de Wijkvereniging

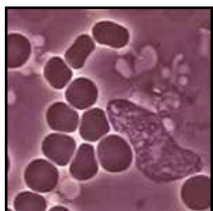
Elsbeth Visser

Sinds begin dit jaar is Biological Balance gevestigd in de Compagnie. Willy Behiels past er zijn behandelwijze toe die is gebaseerd op homeopathie en natuurgeneeskunde.

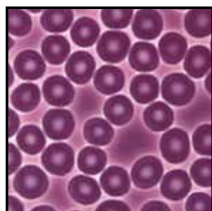
Geboren en getogen in België, opgeleid in Amerika en Engeland, heeft Willy Behiels onder andere gewerkt in Spanje. Maar de laatste 10 jaar woont hij in Den Haag. "Volgens mij werkt de klassieke medische aanpak niet. Daarom heb ik jaren gezocht naar andere wegen. Zo kwam ik op het spoor van de 'levend bloed analyse'. En deze methodiek gebruik ik al vele jaren." Daarnaast is hij enkele maanden geleden gestart met een nieuwe diagnose methodiek, een body scan op basis van hersenimpulsen. "Mijn praktijk richt zich op alle klachten, zoals vroegtijdige veroudering en darm- en nierklachten maar ik ben vooral gespecialiseerd in kankeronderzoek."

Wat is de levend bloed analyse?

"Bij de levend bloed analyse kijk je naar de kwaliteit van het bloed; dit is een duidelijk verschil met wat de huisarts of het laboratorium doet. In het onderzoek let je op grootte en vorm, de beweeglijkheid en de groepering van bloedcellen. En of er micro-organismen (bacteriën), schimmels en dergelijke in het bloedplasma aanwezig zijn." Zo wordt informatie verzameld over de toestand van rode en witte bloedcellen, over het immuunsysteem en darmverontreiniging. "Daarna bespreek ik mogelijke behandelingen met de cliënt. Daarvoor gebruik ik alleen natuurlijke geneesmiddelen zonder schadelijke bijwerkingen, zoals bepaalde vitamines of diëten. Ik probeer de hoeveelheid medicatie zo laag mogelijk te houden."



Niet gezonde bloedcellen



Gezond levend bloed



Willy Behiels

Body scan

Dit is een nieuwe alternatieve, maar nauwkeurige diagnostische techniek. Met behulp van hersenimpulsen worden alle organen gescand. Het resultaat is een driedimensionale foto van de organen. "Deze scan is duidelijker en geeft meer informatie dan een MRI-scan."

Biological Balance biedt een andere aanpak dan de reguliere zorg, maar eigenlijk begint het al met preventie. Willy is overtuigd van het nut van biologische voeding, groenten uit eigen tuin, eventueel aangevuld met goede vitamines en het matigen met witte suiker en wit brood. "Ik weet zeker dat met deze natuurlijke aanpak en behandeling veel te winnen is. Niet alles kan behandeld worden, maar dat geldt ook voor de reguliere geneeskunde." Meer informatie is te vinden op de website www.biological-balance.com

Petra van Heuzen



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

Lady's het Klusbedrijf

Het klusbedrijf door vrouwen

Klusvrouw gezocht?

**Hebt u ook van die klussen die maanden liggen te wachten?
Of is uw tuin een wildernis? en bent u dat zat....
Wij staan ons 'mannelijke' voor u!**

De voordeur is uw visitekaartje

Voordeuren actie:

Vanaf 175,- incl. materiaal en btw

Profiteer nog tot 1 juli 2015 van de 6% btw heffing!

Bel: 06 19 50 57 89 of mail naar info@ladyshetklusbedrijf.nl

www.ladyshetklusbedrijf.nl

De traan van Maxima

Als ik aanbel bij Jacqueline Edeling op de Nasaukade hoor ik een accordeon. Jacqueline is beroepsmuzikant en de bandoneon is slechts een van de instrumenten die haar hart sneller doen kloppen.

Balg Er Op Los

Jacqueline komt uit Twente. Vanaf haar 12^e jaar speelt zij accordeon. Samen met haar moeder en zus zit ze in een orkestje. Op een dag fietst ze langs het Conservatorium in Enschede. Toevallig is er een Open Dag. Ze zwerft de hele dag door het gebouw en is geboeid door alles wat ze daar ziet "ik had nog nooit een klassiek koor zien optreden". De adjunct directeur van de opleiding ziet haar enthousiasme en nodigt haar uit om toelatingsexamen te doen. Dat doet ze en tot haar grote verbazing wordt ze aangenomen voor de vooropleiding. Het is hard werken, maar ze raakt steeds meer geboeid door alles wat met muziek te maken heeft.

Mattheus Passion

Ze volgt ook zanglessen. Een hoogtepunt is dat ze meezingt in de Mattheus Passion. Daarnaast zingt ze en speelt ze van Italiaanse tot Hongaarse en Ierse muziek. Ze treedt veel op en geniet hiervan. Tijdens een vakantie in Oostenrijk speelt Jacqueline 's avonds op de camping smartlappen op de accordeon. Een Duits echtpaar is enthousiast en nodigt haar uit om naar Berlijn te komen. Ze nemen haar mee naar een bandoneonbouwer. "Ik was op slag verliefd op het instrument."

Weer thuis regelt Jacqueline een afspraak met Carel Kraayenhof, de man van "de traan van Maxima". De man die Nederland kennis heeft laten maken met de Argentijnse tango. Ze is verkocht en studeert vijf jaar aan het Rotterdamse Conservatorium als leerling van Craayenhof.

Ensemble Tango Dorado

Met een aantal mede-studenten richt Jacqueline het ensemble "Tango Dorado" op. Ze zijn een

veelgevraagd ensemble dat optreedt in theaters in het hele land. Als Jacqueline op mijn verzoek een stuk speelt, ben ik geraakt. Ze speelt met gesloten ogen en gaat helemaal op in de muziek. Als ik vraag wat een muzikant nu de hele dag doet, antwoordt ze "heel eenvoudig, heel veel studeren, componeren, optreden, lesgeven en dirigent van een koor zijn". Het liefst treedt ze op met de bandoneon en Tango-dansers. Maar ze treedt ook graag op in zorgcentra met de accordeon en een repertoire van smartlappen. "Vooral 'Het dorp' van Wim Sonneveld spreekt mensen aan.



Leeuwendaal

Alles bij elkaar leeft Jacqueline heel intensief. "Mijn hoofd maak ik leeg door iedere dag 5 tot 10 kilometer te wandelen". Als u een optreden wilt bijwonen, kan dat op 31 mei om 12 uur in het Hodenpijkerkje in Schipluiden voor een concert met zang en een gastvioliste. Of kijk op de website www.jacqueline-edeling.nl.

Erika Priebee



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

Topjob Coaching

Loopbaanbegeleiding, coaching, facilitation



Tijd voor reflectie op uw loopbaan? Topjobcoaching biedt u professionele begeleiding bij het zetten van nieuwe loopbaanstappen. Met Topjobcoaching zet u vandaag de eerste stap naar uw carrière van morgen!

Voor u als werkgever faciliteert Topjobcoaching werkbijeenkomsten op een verfrissende en effectieve wijze.

In een kosteloos oriënterend gesprek neem ik graag de mogelijkheden met u door.

Drs. Erik W.J. Wissema
Hoornbruglaan 20,
2281 AW RIJSWIJK

06-10721834
info@topjobcoaching.nl
www.topjobcoaching.nl



Als diender draai je diensten die soms heel erg van elkaar verschillen. Je weet nooit wat de dag gaat brengen. Dat is voor ons het boeiende en spannende van het vak.

To do or not to do

Ik neem me elke dag voor om m'n to-do-lijstje af te werken. Maar dan komt er een melding binnen en daar zou je dus zo maar met enige voorrang aandacht aan moeten besteden. Geen 1-1-2-zaak, maar ook geen zaak die je een paar dagen kunt laten liggen. Dus toch maar even bellen, e-mailen of langsgaan. Soms kost dat 20 minuten en soms enkele uren. Toch krijgen we vaak waardering voor het snelle reageren; dit is men kennelijk lang niet altijd gewend van overheidsinstanties. Van sleur is dus geen sprake. Een to-do-lijstje is handig, maar leidend... nou nee.

Noodhulp

Zo waren collega Jeroen en ik op een zaterdag ingepland voor 'noodhulp' omdat er van alle surveillance-collega's 's-morgens maar 3 beschikbaar waren. Dan weet je meteen dat dit een dienst wordt waarin je weinig of geen aandacht kunt besteden aan je eigen wijkagenten-kwesties. Dus 4 dienders en een wachtcommandant. Vanaf 8 uur komen er dan nog twee collega's die moeten assisteren bij recherche-za-

ken. Die dag was dat voor hen de 'verdachten horen' die in de nacht daarvoor met meerdere gasten autospiegels hadden vernield.

'Noodhulp' houdt in dat een surveillanceauto meldingen met 'prio 1 en 2' van de meldkamer van Eenheid Den Haag oppakt. Dat kan in Rijswijk zijn maar ook in de omliggende gemeenten. Elk bureau moet een noodhulpwagen aan de meldkamer leveren. Als de noodhulp-auto van Rijswijk bezig is en er komt een melding van bijvoorbeeld een 'onwel wording' bij de meldkamer Den Haag binnen, worden collega's van nabijgelegen gemeente gestuurd. Dat is het 'noodhulp-protocol'; bij bepaalde meldingen moet er dan binnen enkele minuten een politieauto ter plaatse zijn.

Zomaar een ochtend

Ik reed die ochtend dus samen met collega Jeroen. De eerste melding was een inbraak in een winkelberging in Oud-Rijswijk. De tweede melding was aan 'de andere kant van Rijswijk' waar een vrouw en kind wonen waarover de ex-vriend, die niet in Rijswijk woont, zich zorgen maakte. Meer kan ik er niet over kwijt maar Jeroen en ik waren er iets meer dan twee uur mee bezig. De derde melding betrof een aanrijding op afrit 7 van de A13. Op dat moment stortregende het. Twee auto's hadden elkaar geschampt. Omdat beide auto's al verplaatst en niet ernstig beschadigd waren, hebben we de bestuurders verzocht even door te rijden zodat we uit de regen onder het A4 viaduct konden gaan staan. Nat regenen zonder belangrijke reden leek ons niet nodig. Heel verschillende meldingen dus deze ochtend en wie weet wat de middag nog brengen zou.

Klaar Toet





Nieuw in Leeuwarda FYSIOPRAKTIJK RIJSWIJK



Shockwave therapie



Echo-onderzoek



Sport & bewegen

Vanaf april 2015 is FysioPraktijk Rijswijk geopend. Op maar liefst 600 m² is een centrum gerealiseerd voor:

DIAGNOSE & BEHANDELEN SPORT & BEWEGEN

Diagnose & Behandelen

FysioPraktijk Rijswijk heeft de laatste innovaties toegepast. Er is veel geïnvesteerd in echo-apparatuur voor de beste diagnostiek en shockwave voor een spectaculaire behandeling met snel resultaat.

- **O.l.v. fysiotherapeuten**
- **Gratis koffie/thee**
- **Geen contracten**
- **Geen inschrijfgeld**

Hoogste kennisniveau

FysioPraktijk Rijswijk werkt nauw samen met InFysio, het grootste onafhankelijke vakblad en eigen opleidingsinstituut voor fysiotherapeuten. U kunt erop vertrouwen dat er altijd op het hoogste niveau wordt gewerkt.

Unieke pakketten

Sport en bewegen is wetenschappelijk aantoonbaar beter én leuker! Onze fysiotherapeuten bieden 3 unieke kwartaalpakketten:

- **Herstel**
*Heb je regelmatig rugpijn? Zwik je vaak door je enkel? Wil je herstellen na een operatie? Dan is het **Herstelpakket** echt iets voor jou!*
- **Sportgericht**
*Wil je het maximale uit jouw sport halen? Dan kies je voor het **Sportgerichtpakket**!*
- **Fitheid**
*Wil je fit worden en blijven zonder blessures en/of andere nare bijwerkingen? Kies dan voor het beste medicijn met ons **Fitheidpakket***



Openingsaanbieding!
De eerste 25 deelnemers
25% korting!