

WIPPOLDER

een dijk van een wijk...!

20^e jaargang nr. 1

maart 2017

In deze krant



Pagina 3
Repair Cafe viert feest.



Pagina 5
Nog even terug naar 2016



Pagina 11
Alg. Leden Vergadering TU Noord

Pagina 2
Belangenvereniging TU Noord, park in Schoemaker Plantage en vervolg St. Sebastiaansbrug.

Pagina 4
ZO Kinderopvang, Smallsteps en Botanische tuin.

Pagina 6
Bouwberichten

Pagina 7
Vervolg bouwberichten, Cornelius Musiussschool en Spreekwoord

Pagina 8
Buurtonderneming Onder de Schie

Pagina 9
Vervolg Buurtonderneming Onder de Schie en Nieuws Prins Mauritssschool

Pagina 10
SeniorenWeb Leercentrum Delft, resoluut afvallen, groente in de hoofdrol, jubileum te vieren en vrijwilligers bij MS fonds

Pagina 12
S.V. Wippolder, EatBetter, kopijdatum, colofon en zoals het toen was

Pagina 13
Achillespeesblessure en column

Pagina 14
Kou, rouw en trouw, dit is Delft, wijkcontactpunt en wilt u ons helpen

Pagina 15
Bericht uit de Vredeskerk gezinsmaatje worden en veel te doen bij VTV

Redactioneel

Op kennismakingsgesprek bij de burgemeester



Donderdag 16 februari mocht de redactie op bezoek bij onze burgemeester Marja van Bijsterveldt. Het was tevens kennismaken met het mooie nieuwe gebouw waar onze gemeente gehuisvest is. Klaar? Nee nog niet helemaal. Op vele plekken werd er nog door installateurs gewerkt. Maar dat het ruim is en functioneel wordt, dat is duidelijk.

We hebben met de burgemeester natuurlijk gesproken over uw wijk de Wippolder. En die is in beweging, die leeft. Er staat veel te gebeuren en te veranderen. De onderwerpen waren de ontwikkeling van de Schoemakerplantage, de uitbreidingen van woningen voor studenten en de gevolgen voor het verkeer. Ook kwam het buurthuis ter sprake en de verenigingen die hier mee te maken hebben. Heeft iedereen een plek en wat wordt er verwacht.

Lang hebben wij stil gestaan bij de punten van kritiek die de Wippolderbewoner heeft op onderhoud van de wegen en de omgeving hiervan. We hebben verschillende situaties onder de aandacht gebracht die in onze ogen om een oplossing vragen.

U begrijpt dat u nog geen antwoorden leest, dat klopt. Vele vragen moeten nog uitgewerkt worden. Daar komen we in onze volgende uitgave op terug.

Tekst: Wim Bloom
Foto: Johan van den Berg



De redactie van de wijkkrant wenst u en de uwen
Gezellige Paasdagen !

Ontwerp Sebastiaansbrug gereed

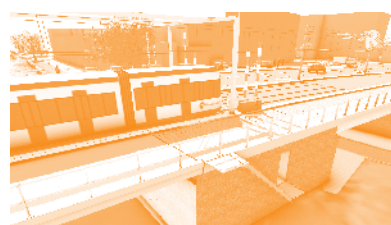
Het voorontwerp van de nieuwe Sebastiaansbrug is gereed. Op korte termijn zal de omgevingsvergunning worden aangevraagd en zal het definitief ontwerp worden gemaakt. Binnen de mogelijkheden is het uiterste gedaan om recht te doen aan wensen over het uiterlijk van de brug en het beperken van geluid.

Net als de huidige brug wordt de nieuwe Sebastiaansbrug een basculebrug met een doorvaarthoogte van 4,5 meter. Gemotoriseerd verkeer beschikt op de nieuwe brug over twee keer één rijstrook. Voor het openbaar vervoer zijn twee rijstroken beschikbaar voor tram en bus, in de zijligging aan de oostzijde van de brug.

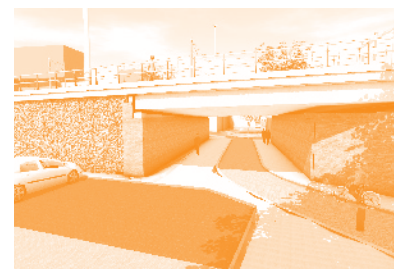
Aan weerszijden komen vrijliggende voet- en fietspaden. De vier zijanten van de brug worden voorzien van groenblijvende beplanting. De onderdoorgangen voor voetgangers en fietsers krijgen een stedelijke uitstraling door de toepassing van

mettselwerk. De onderkant van het dek wordt geschilderd.

Eerder is al toegezegd dat geluidoverlast zal worden beperkt door de toepassing van geluidarm asfalt en een ingegoten spoorstaaf voor de tram. Als de tram in de bocht blijkt te piepen zal een smeerinstallatie worden aangebracht. Om het geluid nog meer te beperken zijn in het ontwerp betere voegovergangen opgenomen en maatregelen die de kans op trillingen (geluid) verder terugbrengen.



Gemeente Delft, provincie Zuid-Holland en Metropoolregio Rotterdam Den Haag hebben



gezaamenlijk belang bij de vervanging van de brug. Zij hebben een samenwerkingsovereenkomst gesloten, waarin de uitgangspunten zijn opgenomen voor het ontwerp van de nieuwe brug en de kosten.

Dit is gebeurd om tot een realiseerbaar plan te komen, nadat de rechter de omgevingsvergunning voor een ander brugontwerp eind 2014 vernietigde.

Binnen de afspraken in de samenwerkingsovereenkomst is nu het uiterste gedaan om in het ontwerp recht te doen aan wensen over het

lees verder op pag 2 ➔



Belangenvereniging Y TU Noord

Nieuwsbrief voortgang TU-Noord gebied

Beste omwonenden en belanghebbenden,

Al lange tijd wordt gewerkt, verbouwd en gebouwd aan de Kanaalweg. Als omwonende weet u als geen ander daarvan en volgt u ongetwijfeld dagelijks de voortgang. Toch naderen we een nieuwe fase in het proces, waarvan we u graag op de hoogte brengen.

Kanaalweg 3a

Het werk vordert gestaag. Zo is de verbouwing van Kanaalweg 3a (*het gebouw met de torentjes met tot voor kort huisnummer 2b*) bijna afgerond.

Het achterste deel is al klaar. Studentenhuisvester DUWO heeft hier inmiddels haar nieuwe hoofdkantoor betrokken (en haar oude kantoor aan de Kanaalweg 4 verlaten).

Het nieuwe adres is: Prof.
Schermmerhornstraat 4, 2628 PZ
Delft.

In het voorste deel van het gebouw wordt de laatste hand gelegd aan de 47 woningen voor studenten (*die met hun promotieonderzoek bezig zijn*). Ze worden eind december opgeleverd en begin januari trekken de bewoners erin.

International Student House (ISH)
De nieuwbouw naast Kanaalweg 3a,
het International Student House
of ISH nadert ook zijn voltooiing.
Vanaf medio december kunnen be-
woners terecht in de eerste 178 wo-
ningen die aan de Kanaalwegkant
staan. Op dit moment worden de
kamers ingericht. De overige wo-
ningen *(gebouwdeel aan de binnenzijde)*
komen in februari en maart volgend
jaar gereed.

Parkeren en binnengebied

Parkeren rondom het gebied blijft komende tijd nog spannend. In januari wordt begonnen aan de herinrichting van de parkeerplaatsen van DUWO aan de Kanaalweg.

In de loop van het volgende jaar wordt de inrichting van het binnengebied gefaseerd uitgevoerd. Aan deze fasering wordt nog gewerkt.

Overlast

Hoewel de werkzaamheden nu bijna gereed zijn, is de overlast voor omwonenden helaas nog niet overal voorbij. We spannen ons tot het uiterste in om – in overleg met de onderaannemers – overlast door met name werkverkeer zoveel mogelijk te voorkomen. Het werkverkeer zelf kunnen we tot onze spijt niet voorkomen. Daarvoor vragen we uw begrip.

TU-Noord in vogelvlucht

Het hele herontwikkelingsplan voor TU-Noord bestaat uit de nieuwbouw van het ISH, waarin 332 woningen voor internationale studenten en 1.700 m² bedrijfsruimte komen, de renovatie en herontwikkeling van het pand Kanaalweg 3a (47 PhD-woningen en kantoor DUWO) en een nieuwe inrichting van de omgeving met een park met groen en water en een nieuwe entree aan de Mijnbouwstraat.

In het ISH komen – behalve woningen – voorzieningen voor (internationale) studenten, zoals een Common Room (*gezamenlijke 'huiskamer' voor internationale studenten, studenten- en studieverenigingen*), horeca en vergaderzalen.

Het oude kantoor aan de Kanaalweg 4 wordt getransformeerd naar een bedrijfsverzamelgebouw waarin internationale studentenverenigingen worden gehuisvest, aangevuld met bedrijven/organisaties die diensten verlenen aan (internationale) studenten. Daarmee vormt het een belangrijke pijler van het International Student House.

Het project TU-Noord wordt uitgevoerd in een samenwerking tussen DUWO, gemeente en TU Delft.

Met vriendelijke groet,
Stichting DUWO

Vragen?

Bij onraad op het bouwterrein kunt u tijdens kantooruren (7.45-17.15 uur) bellen met Waal (bereikbaar op telefoonnummer 010-248 28 28).

Bij ongeregelde heden buiten kantooruren kunt u bellen met de politie: 0900-88 44.

Heeft u inhoudelijke vragen over het project, dan kunt u contact opnemen met DUWO via communicatie@duwo.nl (kies 'beantwoorden').

Ontwerp Sebastiaansbrug gereed (vervolg voorpagina)

uiterlijk van de brug en het beperken van geluid.

Vervanging is nodig omdat de huidige aanbruggen - de betonnen pijlers waar de brug op rust - in slechte staat zijn en scheuren vertonen, waardoor zwaar verkeer niet over de brug kan. De huidige brug is nu ook niet geschikt voor de tramlijn die door TU Noord en de TU-campus naar Technopolis gaat rijden.

De planning gaat ervan uit dat de werkzaamheden starten in het tweede kwartaal van 2018.

Afhankelijk van de te kiezen uitvoeringsmethode zou de tram eind 2019 of begin 2020 kunnen rijden.

Tijdens de werkzaamheden zal het verkeer worden omgeleid. Informatie over omleidingsroutes komt ruim vóór de afsluiting beschikbaar.

ZO KOMT HET PARK IN SCHOEMAKER PLANTAGE ERUIT TE ZIEN!

Donderdagavond 9 februari verzamelden de toekomstige bewoners van Schoemaker Plantage zich in de Schoemakerloods. Ze waren er om meer te weten te komen over de plannen voor het park in de nieuwe buurt. Daarbij mogen ze over de (tijdelijke) inrichting van bepaalde delen meedenken. Wij vertellen je graag hoe het was, want als burens kan je straks natuurlijk ook gebruik maken van het Schoemakerpark!

Altijd weer een verrassing

Bram Breedveld van Landlab
laat eerst wat beelden zien van
eerder gerealiseerde projecten.
Inspiratiebronnen voor het ont-
werp!

Dan begint hij te vertellen over het park: "Het park is 500 meter lang. Een riante afmeting, waar je echt iets bijzonders van kunt maken. Om de ruimte nog groter te laten lijken hebben we gespeeld met wisselende breedtes, kronkelende paden, glooiende heuvels en meanderend water.

Steeds is de route weer anders en nooit kun je ver vooruitkijken. De korte zichtlijnen in combinatie met de glooiing in het landschap en de afwisselend geplante bomen maken het park 'spannend'.

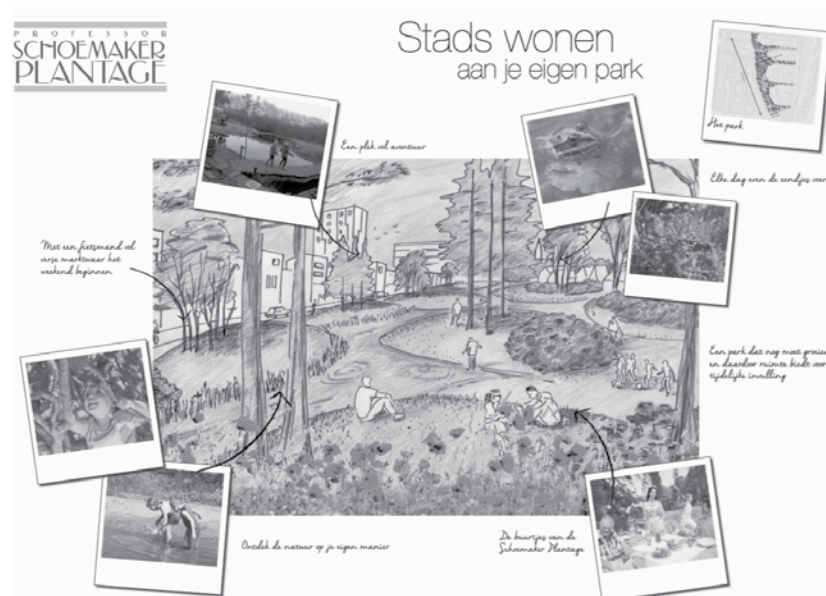
Een typische Schoemaker Plantagebrug

“Via diverse wandelpaden en bruggen worden de Klinkerbuurt en Grasbuurt met het park verbonden. Om het natuurlijke karakter te benadrukken worden de paden half verhard of van asfalt, afgewerkt met split. De bruggen willen we een signatuur meegeven, zodat het duidelijk een Schoemaker-brug is.

Natuurlijk komt er ook ruimte om te spelen, zitten en klimmen. Hoe deze plekken worden ingericht, willen we samen met de toekomstige bewoners bedenken.”

Spannend bomenspel

Bram laat zien welke bomen er in het park komen. “We kiezen voor inheemse bomen en struiken met een karakteristieke uitstraling.



lees verder op pag 3 ➡

Helpt u ons verder om de wijkkrant ook in 2017 te behouden?

Financieel verslag en Budget voor 2017

Bankstand op 21-02-2017	€ 4.895,02 +/-
Bij: betalingen onderweg	€ 500,00

	€ 5.395,02 +/-
Af: te verwachte bankkosten	€ 140,00 -/-
Af: druk en bijkomende kosten 2017	€ 6.357,12 -/-

Nadelig saldo 2017	€1.102,10 -/-
	=====

Wij als redactie hebben ons uiterste best gedaan om de financiering van de wijkkrant voor 2017 rond te krijgen. Maar zoals u in het financieel verslag ziet, komen wij nog een bedrag van € 1.102,10 te kort.

*Dus vragen wij u opnieuw om mee te helpen
aan het plan tot behoud van de wijkkrant.*

Wat vragen wij?

Als u vindt dat de krant in 2017 en daarna moet blijven bestaan, bent u dan bereid om een donatie te storten op onze bankrekening?
Als wij voldoende geld ontvangen dan kunnen wij verder, wij gaan er vanuit dat dit gaat lukken met uw hulp.

Wij hebben voor 2017 nog een bedrag van € 1.102,10 nodig.

Dit bedrag is aanzienlijk lager dan het bedrag dat werd weergegeven in de krant van december 2016, mede door uw hulp en door de hulp van de sponsors.

Doet u ook mee?

Stort uw bijdrage naar draagkracht op bankrekeningnummer: **NL67 INGB 0006 506 738**
ten name van Wijkkrant WIPPOLDER.

Onze dank alvast voor uw bijdrage!

Vervolg pag 2

De compositie wordt ook heel bijzonder, van een grote alleenstaande abeel tot een groepje lindes of meerstammige acacia's. Ook komen er wilde kersen (ook wel boskrieken) genoemd. Het leuke aan de combinatie van deze bomen is dat het beeld verandert doordat er steeds iets anders in bloei staat. Elk seizoen anders. Elk seizoen mooi."

Positieve geluiden

De nieuwe bewoners zijn blij zijn met de plannen. "Dat wordt echt mooi!" Je kunt hier straks echt even lekker een rondje rennen of op één van de heuvels liggen en een boekje lezen, terwijl de kinderen verderop een balletje trappen.

Ideeën voor de tijdelijke invulling

Dan is het tijd om het te hebben over de tijdelijke invulling. Bram laat opnieuw wat mogelijkheden zien van lange picknicktafels, bloemenvelden, een waterspeelplaats en trapveldjes. De tekenvellen worden op tafel gelegd, zodat iedereen kan zien waar er ruimte is voor ideeën.

De aanwezigen gaan in overleg met elkaar en met Bram. Er rollen een aantal interessante voorstellen uit. Ik hoor iets over een vuurplaats waar je met elkaar kunt zitten op een mooie vrijdagavond, een moestuin, de XL-picknicktafel spreekt ook aan en uiteraard moet er ruimte komen om te spelen in de vorm van een zandbak en een voetbalveldje.

*We houden je op de hoogte van de vorderingen.
Wil je niets missen? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief van Schoemaker Plantage.*

Repair Café viert feest



*Daar was dan ook een goede reden voor. Repair Café vierde zaterdag 4 februari zijn 5 jarig bestaan.
In deze periode maakten meer dan 2000 mensen gebruik van dit initiatief om iets te laten repareren.
Het initiatief om Repair Café ooit te starten doet er dan ook echt toe.*

Op deze feestdag werd het werk om 13.00 uur onderbroken om aandacht aan het 5 jarig bestaan te geven. Diverse sprekers, waaronder wethouder Ferry Förster, gaven aandacht aan het Repair Café. In hun woorden werd vooral aandacht gegeven aan de functionaliteit van het café, de inzet van de vele vrijwilligers en de plaats die het Repair Café inneemt in het Science Centre cq. de universiteit. Hierna werd de wethouder verzocht een officiële technische handeling te verrichten om de feestverlichting te laten ontbranden. En jawel dat lukte. Tijd om de overhandigde taart aan te snijden. De werkzaamheden werden hervat en om 15.00 uur werd de dag afgesloten met een borrel.

Informatie over het Repair Café:

Veel dingen worden weggegooid omdat het makkelijker of goedkoper is om iets nieuws te kopen dan om het oude te laten repareren. Dit is niet goed voor de afvalberg, de CO2 uitstoot en het gebruik van grondstoffen. Als bijdrage aan een duurzamer wereld staan sinds 28 januari 2012 de vakkundige vrijwilligers van Repair Café Delft eenmaal per maand klaar om aangeboden kapotte spullen gratis te repareren. Van de in deze periode circa 2.500 aangeboden artikelen kon ruim drie kwart geheel of gedeeltelijk worden gerepareerd. Het samen repareren met stadsgenoten heeft niet alleen een nuttige maar ook een sociale functie. Er wordt gewerkt op twee locaties: Science Centre (Mijnbouwstraat 120) en Delfshove,

Pieters Kamerhuis (Vorrinkplein 99). Elke eerste zaterdag van de maand kan eenieder hier terecht om defecte spullen te laten repareren. Meer informatie vindt u op www.repaircafedelft.nl en www.repaircafe.org.
Tekst Wim Bloom
Foto's Johan van den Berg



De Wijkkrant Wippolder zoekt VRIJWILLIGERS

- 1) **Redactielid die de vacature van Kees Graafland kan innemen**
Mail ons voor een omschrijving van de werkzaamheden
- 2) **Hulp bij het bezorgen van de Wijkkrant bij de bezorgers**

De werkzaamheden: vier keer per jaar assisteren bij het rijden naar de bezorgers om daar de kranten af te geven. Vanaf het depot duurt dat ongeveer 2 uur per keer.
De werkzaamheden zijn meestal 's middags. Tillen en dragen mag geen problemen opleveren. Bovendien is op basis van vrijwilligheid.

**Graag zien wij uw mailtje tegemoet op wijkkrantwippolder@gmail.com
Dan nemen wij met u contact op.**

Bellen kan ook op 06 - 53 693 492

Alvast dank namens de redactie

VISPAVILJOEN LEKKER UIT ZEE

Nassaulaan 18-a Delft

Tel: 015 - 25 666 74

Openingstijden

di t/m vr. 11.00 t/m 18.15 uur
zaterdag 10.00 t/m 14.00 uur



Zo Kinderopvang scoort een rapportcijfer van 8,1

Medewerkers van Zo Kinderopvang in de Haagse regio krijgen vandaag allemaal een traktatie op de vestigingen. Want het zijn zij die de hoge kwaliteit iedere dag weer waarmaken.

Zo Kinderopvang houdt tweejaarlijks een klanttevredenheidsonderzoek onder haar klanten en onder de medewerkers. Ook in 2016 is deze weer afgenomen. Opvallend is dat Zo in veel gevallen hoger scoort dan de benchmark. Kinderopvangorganisaties in Nederland scoren over het algemeen gemiddeld een 7,5. Zo Kinderopvang gaat daar met een 8,1 fors overheen.

‘De doelstelling was een gemiddelde van een 8 te halen en dit is een 8,1 geworden! Wij zijn dan ook enorm trots op onze medewerkers’, aldus Leonie Wesseling, directeur van Zo Kinderopvang. ‘Het zijn zij die iedere dag weer voor deze tevredenheid zorgen! Dat komt door hun hoge kwaliteit van werken. De pedagogisch medewerkers kregen dan ook een 8,4 van de ouders. Wat iets minder hoog scoorde was de ouderbetrokkenheid bij de oudercommissies. Verder scoorde communicatie, openingstijden en flexibiliteit mooi hoog.’

Zo Kinderopvang is trots op deze prachtige uitkomsten. Leonie vervolgt: ‘Hoge scores behalen, betekent niet dat we nu achterover kunnen gaan zitten. Wij vinden een hoge kwaliteit van werken belangrijk en ontzorgen graag onze ouders als partner in de opvoeding. Dat zie je ook terug in ons aanbod van de kinderkapper tijdens de opvang en het van en naar clubjes rijden. Binnenkort starten wij een hele nieuwe lijn waarin wij denken ouders nog meer tegemoet te komen. In deze beeldschermmaatschappij willen wij de kinderen meer naar buiten hebben en bewegen stimuleren, daarom zal de eerste Outdoor BSO binnenkort openen.’



Botanische Tuin TU Delft

AKTIVITEITEN BOTANISCHE TUIN 100 JAAR

Plantenruilbeurs	8 april
Museumweek	3 - 9 april
Kroonjuwelen/Boekpresentatie: 100 jaar hoogtepunten	22 april
Verven met Planten	21 mei
Hortusdag	28 mei
Opening Beeldtentoonstelling: Planttech Reflection	4 juni
Bonsai Weekend	10 & 11 juni
Boekpresentatie 100 jaar geschiedenis	16 juni
Opening Kerade	18 juni - 22 oktober
Lunch concert Engels koor	14 juli
Diverse concerten	juni/juli/aug
Harmonie Prometheus	2 juli
Pasar Malam	2 & 3 september
Monumentenweekend	9 & 10 september
Tuin als lab (Opening 11:00)	14 september
Rondgang door de tuin	12:00 - 13:00
Lunch	13:00 - 14:00
Symposium van plant tot Techniek	14:00 - 16:30
Aansluitende borrel	16:30 - 19:00
Muziekfestival	17 september
Plantenruilbeurs	7 oktober
100 jaar bestaan Feest	14 oktober
Wetenschapsdag	22 oktober
Halloween	28 oktober
Kerst Event	16 & 17 december
Kerade 100!!!!	18 juni - 22 oktober
Zomertentoonstelling Botanische Tuin 100 jaar!	28 mei - 22 oktober
Beelden tentoonstelling: Planttech Reflection	4 juni - 22 oktober



Baby's, dreumesen en peuters voelen zich thuis bij Smallsteps. Wij inspireren en stimuleren, maar laten jouw kind zoveel mogelijk zelf doen. Je eerste losse stapjes? Zelf je boterham smeren? Een pirouette? Probeer het maar. Geloven in de kracht van ieder kind, noemen we dat.

Bij Smallsteps Woezelhuis is het elke dag een feestje voor de kinderen. Tijdens de Nationale Voorleesdagen zijn er heel veel opa's en oma's op de koffie geweest. Zij hebben natuurlijk het lievelingsboek van hun kleinkind voorgelezen. Daarnaast hebben de opa's en oma's ook met ons mee kunnen spelen in het speellokaal.

Smallsteps Woezelhuis zit in een bijzonder pand: een voormalig nonnenklooster.

De groepsruimtes zijn gezellig, kleurrijk en boordevol spannend speelgoed. Hier voelt je kind zich al snel thuis. In de centrale speelhal genieten de kinderen van de mogelijkheden: ze rijden in het rond op een driewieler, maken samen muziek of doen een groepsdansje. Met uitdagende spelletjes stimuleren de pedagogisch medewerkers de ontwikkeling van je kind.

Smallsteps Woezelhuis heeft twee horizontale groepen:
een babygroep (0 tot 2 jaar) en
een peutergroep (2 tot 4 jaar).

In een horizontale groep zitten kinderen van ongeveer dezelfde leeftijd. Zo kunnen we de activiteiten en het dagritme afstemmen op wat jouw kind op dat moment nodig heeft.

Nieuw is dat Smallsteps Woezelhuis naast dagopvang van 0-4 jaar ook buitenschoolse opvang van 4-13 jaar, biedt. Wij halen en brengen uw kind van en naar school.

Wij stimuleren de ontwikkeling van je kind. Met spelletjes, opdrachtjes, liedjes en verhaaltjes werken we bijvoorbeeld aan grove en fijne motoriek, taalontwikkeling, samenwerken en zelfstandig werken. Zo maakt je kind straks een goede start op de basisschool.



Er is natuurlijk een activiteitenrooster. Thema's als de seizoenen, verkeer of wilde dieren, alles komt voorbij. Thema winter? Dan zingen we 'Dag meneer de sneeuwman', bouwen we een iglo van lege plastic melkverpakkingen, lezen we over avontuurlijke pinguïns en gaan we samen naar buiten om te ontdekken hoe een bevroren blaadje voelt. Zo vliegt de dag voorbij.

Voor meer informatie
bezoek onze website:
www.kinderopvang-woezelhuis.nl
bel naar de locatie:
015-2624025
of naar de locatiemanager:
06-46610788

Nagels

door: Dr. G. Damen



In de winter hebben onze nagels extra te lijden van uitdroging en de kou. Maar wist u dat nagels veel kunnen vertellen over onze gezondheid? Nagels kunnen allerlei verkleuringen vertonen, broos zijn, of snel splijten. Het kan nuttig zijn uw nagels eens goed te bekijken. We nemen een paar veelvoorkomende nagel afwijkingen onder de loupe.

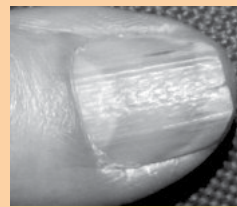
Onychorrhexis is de term voor kwetsbare nagels. De nagels groeien meestal langzamer dan normaal. De nagels zijn dun en breekbaar, met groeven en/of scheurtjes aan het uiteinde. Groeven in de lengterichting van de nagel zijn op oudere leeftijd een normaal verschijnsel en kunnen gepaard gaan met hobbeltjes in de nagel (beading).

Onychorrhexis is vaak geassocieerd met andere aandoeningen zoals te trage schildklierwerking, eetstoornissen zoals bulimia, anorexia nervosa, ondervoeding, vitaminen- of mineralen-tekort, bloedarmoede, huidaandoeningen zoals psoriasis, eczeem, Raynaud fenomeen, of blootstelling aan kou.

Broosheid van nagels komt veel voor. Deze worden vaak veroorzaakt door beschadiging van de nagels, zoals door verkeerd vijlen en door oplosmiddelen zoals nagellak remover (aceton), agressieve zepen, alcohol, of verfverdunders. Denk ook aan chronische blootstelling aan beschadiging, bijvoorbeeld beroepsmatig door zwaar werk met uw handen of nagelbijten, worden nagels ook dun en kwetsbaar.

Witte oppervlakkige vlekken en verkleuring wijzen op een plaatselijke beschadiging van het nagel oppervlak, met witte verkleuringen. Het wordt onder andere veroorzaakt door nagellak-verkleuring.

Beau's lines zijn diepe groeven (deuken) die in de breedte, van de ene naar de andere kant van de nagel lopen. Ze zijn het gevolg van een tijdelijke verstoorde doorbloeding waardoor een groeistoornis in de



nagelbasis. Dit zien we vaak na een trauma, maar ook na een koortsende en/of ernstige ziekte, hartinfarct, bij suikerziekte, diepzeeduikers. Ook geneesmiddelen kunnen het veroorzaken (cytostatica, betablokkers).

Putjesnagels zijn kenmerkend voor psoriasis in de nagel. Het zijn kleine putjes of kuiltjes.

Pincer nails zijn in de lengte richting te sterk gebogen nagels die aan het uiteinde smal zijn en het nagelbed als een pincet of tangetje omvatten.

De scherpe randen groeien in het vlees en dit veroorzaakt pijnklachten. Het komt meestal voor op oudere leeftijd en bij artrose.

Kalknagels of **Onychomycosis** is de term voor schimmelinfectie van de nagels, het komt vaak voor: bij circa 3 procent van de mensen, meestal aan de teennagels. Er zijn schimmels en gisten die dit veroorzaken. Candida komt vooral voor aan de vingers bij mensen die veel met de handen in het water zitten. Spontane genezing is zeer onwaarschijnlijk.

Behandelen hoeft niet altijd. Het is wel belangrijk om te behandelen bij diabetes en aandoeningen waarbij de afweer is verminderd, om complicaties te voorkomen. Maar de behandeling is langdurig en de kans op hernieuwde klachten is vrij groot.

Kalknagels en Psoriasis of eczeem in nagels, zijn soms niet goed van elkaar te onderscheiden. Het kan dan nuttig zijn om wat van de aangedane nagel te laten onderzoeken op het lab.

Het kan dus geen kwaad om af en toe uw nagels eens goed te bekijken en ze goed te verzorgen.

Een paar tips:

Knip uw nagels niet te kort: in ieder geval niet korter dan uw nagelriemen zijn.

Gebruik een fijne vijl voor uw nagels om splijting te voorkomen.

Masseer uw nagels regelmatig in met wat olie, bv na de afwas om broosheid te voorkomen.

Bescherm uw nagels tegen agressieve chemicaliën.

Soms kan een afwijking in de nagel een uiting zijn van andere ziektes. Mocht u een medische vraag hebben over uw nagels, ga gerust langs bij uw huisarts.



Huisartsenpraktijk
MM van Miert & GJ Damen
Nassaulaan 23, 2628 GA Delft
015 2568767

Nog even terug naar 2016

Kerstviering en schaatsplezier

December is een drukke maand met veel activiteiten zoals kerstmarkten en de opening van de schaatsbaan.

De VTV Kerstmarkt is gehouden op 17 december in de Wipmolen. De belangstelling was ruimschoots, er was veel te doen met allerlei kraampjes met kerstspulletjes, lekkernijen en livemuziek.

Lichtpuntjes van Wippolder, deze kerstmarkt werd gehouden op 23 december in het plantsoen van het Nassaplein, aangeboden door de winkeliersvereniging Wippolder. Je kon genieten van lekkernijen en van glühwein. En er waren kraampjes met allerlei leuke spulletjes voor de kerst. Het was koud, ijsig koud, die avond; mede daardoor viel de belangstelling tegen. Ook de datum, de 23e, vlak voor de kerst, was geen juiste keuze.

Schaatsbaan, deze activiteit - 17 december t/m 15 januari 2017 - was nieuw voor de Wippolder, na jaren



werd deze activiteit verplaatst van de Beestenmarkt, o.a. door ruimtegebrek. De nieuwe locatie werd het bouwterrein van de Schoemakerplantage.

Op 16 december werd deze schaatsbaan geopend met een vuurwerkshow. De 17e had nog een officieel tintje met de opening en een toespraakje door de wethouder, daarna konden de ijzers worden ondergebonden.



Bij vergelijking van hoe het was met hoe het nu is geworden, is het spectaculair te noemen; de nieuwe naam is "**Winters Delft**".

Deze locatie had voldoende parkeerruimte en ook de schaatsbaan was aanmerkelijk groter met extra ruimte voor de kleintjes onder de schaatser.

En er was een hoge glijbaan om met een rubberen band naar beneden te glijden. Er was horeca, muziek en vooral veel ijspret. Zeker voor herhaling vatbaar.

Foto's en tekst: J.A. van den Berg

Winkeliersvereniging Wippolder

De Winkeliersvereniging Wippolder zet zich al jaren in voor bewoner én ondernemer in de Wippolder. De bloembakken en de Kerstmarkt zijn wat van de dingen die zij gerealiseerd hebben om de wijk op te fleuren, positiviteit in de wijk te brengen en de wijk te verbinden.

Sinds 1 januari 2017 zijn de Winkeliersvereniging Wippolder en Ondernemend Vrijenban samen verder gegaan onder de naam Ondernemersvereniging Vrijenban Wippolder.

Qua identiteit van de wijken, zowel op bewonersgebied als op ondernemersgebied, kunnen we deze twee wijken ook aardig vergelijken. Voor de Wippolder betekent dat er meer mogelijkheden komen om de wijk positief op de kaart te zetten zoals het plaatsen van 'Hanging Baskets' (bloembakken aan de lantaarnpalen) zoals ze in de binnenstad ook hangen. Wellicht zelfs ook het organiseren van sfeerverlichting op- aan of rondom bomen in de wijk.

Ben je ondernemer in de wijk en wil je graag wat betekenen voor je wijk, dan nodigen we je uit om deel te nemen aan dit geheel om het verschil te kunnen maken. De wijk staat vaak wat negatief in het geheugen van Delftenaren maar wij vinden dat dit volledig onterecht is. Er is veel sociale controle en een geweldige mix tussen de minder bedeelden en de mensen die iets meer te besteden hebben. Dat negatieve imago willen we graag door acties en positiviteit uit de geheugens wissen.

Samen met de Buurtverbinders Wippolder zijn we ook bezig om de wijk nog meer op te knappen en letterlijk te verbinden! Tijdens NL Doet heeft iedereen kunnen zien wat dat heeft opgeleverd naast de Coop op de Nassaulaan.

Kijk voor meer informatie op de facebookpagina /OVVrijenban

Jori Noordhoek

YOUREVENTS
It's your event

Bouwberichten

Foto's en tekst J.A. van den Berg.
Tenzij anders vermeld of via de plaatselijke media



Kloosterkade

Foto A: u ziet hier de Kloosterkade vanaf de Prof. Krausstraat richting rotonde Delfgauwseweg. Daar is hard gewerkt om de riolering te vervangen. Nu alles weer is gedicht, wordt de straat aangepast met parkeerhavens voor de deur en een vernieuwde stoep.

Mijnbouwplein, Mijnbouwstraat en de Michiel de Ruiterweg

Foto I t/m K laten u zien dat na jaren van graven en verplaatsen van de werkzaamheden er aardig vorderingen zijn gemaakt. Het is zelfs wat overzichtelijker geworden. Maar de werkzaamheden zijn nu weer iets verplaatst, waardoor de tram/busbaan deels is afgesloten.



Zicht naar de Nieuwelaan

Foto B laat u zien dat nu de bouw van de Parel aan de Schie geheel is voltooid. Jammer dat eenieder die achter dit wooncomplex woont zijn zicht kwijt is. Dit was eerder al deels zo door het Arbeidsbureau wat daar voorheen gestaan heeft. De huidige bouw is hoger en breder - ik kan het weten daar ik vaak in de achterliggende panden ben geweest -.



C



D

Kanaalweg

Foto C t/m H tonen alle drukke werkzaamheden aangaande de voltooiing van International Student House en het nieuwe kantoor van DUWO.



E



F



G



H

Ook de eerste bedrijfsmatige huurder heeft zijn intrek genomen. Ook dat deel wat voor de studenten is bestemd is al deels bewoond, maar er wordt overal nog hard

gewerkt om het z.s.m. te kunnen afronden. Ook het nieuwe kantoor van DUWO schiet al op, maar intern wordt nog het e.e.a. aangepast.



L



M

Julianalaan tussen de Michiel de Ruiterweg en de Rotterdamseweg

Foto L t/m N laten u de werkzaamheden zien na het vervangen van de riolering en nu de herinrichting.



N



O



P



Q

Abtswoudseweg en Engelsestraat

Foto O t/m Q laten u zien: de verplaatsing van de Engelsestraat en de doorsteek naar het Voorhof - die nu uitkomt bij de tijdelijke AH winkel -. Deze doorsteek is of was afgesloten en verplaatst i.v.m. het verwijderen van de damwanden welke hebben gediend voor het aanleggen van de spoortunnels. Inmiddels is ook begonnen met het slopen van de oude onderdoorgang van het fietstunneltje.



R

Rotterdamseweg

Foto R toont u een lege plek. Hier heeft jaren het Yes-gebouw gestaan dat nu is vervangen door twee nieuwe gebouwen elders in de Technopolis. Wat hier op deze lege plek gaat komen is mij onbekend. Weet u het? Laat het ons weten.



S



T

Heertjeslaan

Foto's S en T laten u zien: de uitbreiding van Applikon Biotechnology, dat nog maar een aantal jaren daar is gevestigd. Men had al behoefte om verder uit te breiden en dat is dan ook duidelijk te zien. Zal Koning Willem Alexander weer de opening doen, net als een aantal jaren geleden?



U

Technopolis Protonenkliniek

Foto U laat u de nieuwbouw van de protonenkliniek zien. De buitenkant van het gebouw is redelijk voltooid, maar aan de binnenzijde wordt hard gewerkt om het geheel bedrijfsklaar te maken. Volgens de bouwwerkers zal het in 2018 operationeel zijn. Wat ik al eerder aangaf: het is moeilijk om het gebouw te benaderen vanwege de goede beveiliging; dus het maken van foto's van details in of bij het gebouw is niet te doen.





V



W



X



Y

Professor Schoemakerplantage

De foto's V t/m Y laten u de vorderingen in de bouw van de Klinkerbuurt 1 zien. Drie maanden geleden was alleen nog maar de fundering te zien, maar nu schieten de huizen de grond uit. Volgens de verkregen informatie zal eind dit jaar de eerste bewoner(s) zijn huis gaan bewonen.

**Stieltjesweg**

Foto Z laat u de vorderingen zien van de bouw van 665 studenteneenheden - 23 verdiepingen - en de daarbij behorende accommodaties, welke nog dit jaar deels in gebruik genomen zouden moeten worden.



Z

**De Cornelius Musiusschool****International Primary Curriculum**

Op de Cornelius Musius werken we met thematisch onderwijs voor de vakken aardrijkskunde, geschiedenis, natuur, creativiteit, techniek en ontdekkend en ontwerpnd leren.

Hiervoor wordt de methode IPC gebruikt. I= international, P= Primary C= Curriculum

Dit betekent een internationaal georiënteerd programma voor de basisschool. Het voldoet aan de doelstellingen die de basisschool voor de genoemde vakken moet behalen. De thema's die starten na de voorjaarsvakantie:

groep 3 en 4 Dag en nacht
groep 5 en 6 De actieve planeet
groep 7 en 8 Voortrekkers van verandering

In de komende periode kunt u de resultaten van deze werkwijze in de groepen zien. Er wordt een IPC wand gemaakt, waarop de doelen, de onderwerpen en het werk van de leerlingen te zien zijn. Voor de afsluiting van de thema's ontvangen de ouders een uitnodiging. Van de afgelopen thema's vindt u de foto's ook op onze site en Facebook pagina www.ipc-nederland.nl

Kleuters

Ook bij de kleuters wordt thematisch gewerkt. In de komende periode zal de kleding centraal staan. Aan de hand van dit thema worden de hoeken in de klassen ingericht en worden er werkjes aangeboden die hier verband mee houden.

De ouders kunnen tijdens de spelloop in de ochtend, meedoen en zien waar de kinderen mee bezig zijn. Zo worden de ouders nog meer betrokken bij de ontwikkeling van hun kind.

Het is zo druk, dat er meerdere inloop momenten nodig zijn!

Gezonde school vignet, thema voeding

Het vignet van de Gezonde school is door de wethouder uitgereikt tijdens een feestelijke bijeenkomst. Alle leerlingen van de school, vertegenwoordigers van het



schoolbestuur, de GGD, de JGZ en JOG hebben gehoord waarom we dit vignet verdiend hebben.

De veranderingen op school zijn door de leerlingen van de leerlingenraad verteld: gezonde pauzehap, water drinken tijdens de lessen, gezonde lunch en gezonde traktaties. Door een Europees subsidie project is er fruit en groente voor de leerlingen op school. Hiervan maken we dankbaar gebruik tijdens de kleine pauze.

Voor dit feest hebben we van de COOP een flinke hoeveelheid groente en fruit gekregen. De bloemkolen, broccoli, tomaatjes, komkommers, appels zijn met smaak opgegeten! Nogmaals bedankt daarvoor!

Snappet

In groep 6 is er gestart met het werken met tablets tijdens de rekenlessen. Het betekent dat zo'n tablet eigenlijk een digitaal werkschrift is. De kinderen krijgen eerst uitleg door de leerkracht en gaan dan aan de slag met hun tablet. Het niveau van de opdrachten wordt aangepast aan het niveau van de leerling. Is de opdracht te makkelijk, komt er een moeilijkere, maar is het te moeilijk dan wordt het een makkelijkere som.

De leerkracht kan op zijn eigen computer volgen wat de leerlingen gemaakt hebben en of ze de stof begrepen hebben. Zo kan er direct gereageerd worden als het niveau niet past bij de leerling of als er extra uitleg nodig is.

Een tablet vervangt de leerkracht zeker niet, maar is een hulpmiddel voor leerkracht en leerling. De verwachting is dat Snappet ook in andere groepen ingevoerd gaat worden.

Kanjertraining

Voor vertrouwen, veiligheid, rust en wederzijds respect.

De Kanjertraining op de Cornelius Musius school bestaat uit een serie lessen met bijbehorende oefeningen die de leerkracht in de klas geeft. De Kanjertraining is bedoeld om de sfeer in de klas goed te houden, of te verbeteren.

Met veel enthousiasme wordt er door de leerlingen en de leerkrachten gewerkt volgens de Kanjertraining. Het gaat niet alleen om luisteren en kijken, maar ook om het oefenen. Kanjertraining helpt leerkrachten om anders te kijken naar het gedrag van kinderen. Gaat er dan nooit meer iets mis op Kanjerscholen, heerst er altijd rust en vrede? Nee, maar Kanjertraining kan wel helpen om problemen bespreekbaar te maken en te zoeken naar oplossingen die goed zijn voor alle partijen.

Bent u op zoek naar een basisschool?

Maak dan vrijblijvend een afspraak voor een informatief gesprek en een rondleiding op onze school.

U kunt ook onze site bekijken:

www.cornelismusius.nl

Cornelius Musiusschool

Marja Bocxe, directeur

Tel. 015-2568365

cornelismusius@laurentiusstichting.nl

Landelijke voorleeswedstrijd

Op zaterdag 18 februari heeft Salma, uit groep 7, de voorleeswedstrijd voor de Delftse basisscholen gewonnen! Wij zijn natuurlijk heel trots op deze prestatie!

In DOK Voorhof waren 7 schoolkampioenen uit Delft die allemaal hun uiterste best deden om zo goed mogelijk voor te lezen. Allemaal hadden ze goed geoefend.

Het publiek luisterde aandachtig. Het was voor de jury erg moeilijk om een winnaar aan te wijzen. Nadat er over iedere deelnemer iets was verteld over datgene wat ze zo goed hadden gedaan, werd de uitslag bekend gemaakt!

De winnaar was Salma. Zij had heel duidelijk voorgelezen.

Het publiek werd meegenomen in het verhaal over 'Marietje Appelgat en haar vieze vrienden' geschreven door Lydia Rood. Zij zong ook het liedje dat in het boek stond, luid en duidelijk voor! Dat heeft zeker geholpen.

Nu mag Salma Delft gaan vertegenwoordigen bij de regionale voorleeswedstrijd in Voorburg op 15 maart. Heel veel succes!

**Spreekwoord**

Als de armoede de deur inkomt, vliegt de liefde het venster uit.



Dit gezegde gaat ervan uit dat de liefde sterk gebonden is aan materiële gemakken: wanneer er financieel slechte tijden aanbreken, komt er veel ruzie tussen echtgenoten, en dat gaat dan ten koste van de liefde.

Bron: Ed van Eeden

Buurtonderneming Onder de Schie

www.onderdeschie.nl

Bij buurthuis onder de Schie kan je een ruimte huren voor een leuke cursus. Ook kunnen er veel kleine verjaardagsfeesten, vergaderingen, kookworkshops, etentjes en babyshowers bij ons gedaan worden. De centrale ruimte/kookcafé is ideaal voor een feestje of om met een grotere groep te koken. De grote zaal biedt genoeg ruimte voor sport en bewegingsactiviteiten en grote groepen en is voorzien van een spiegelwand die daarbij goed van pas komt. Er valt bij het buurthuis dus genoeg te doen en te organiseren. Natuurlijk wel onder de voorwaarde dat de activiteiten geen overlast voor de buurt bezorgen.

De buurtbibliotheek kan je vinden in de gang. Hier kan je een groot assortiment aan boeken en luisterboeken vinden. Hieronder staat een activiteitenoverzicht van alle activiteiten die er bij ons plaatsvinden.

Wilt u ook gebruik maken van een van onze ruimtes dan kan dat. U kunt dan mailen naar onderdeschie@gmail.com of bellen naar de beheerder Channa Degreef tel: 06-83222583. Het telefoonnummer is bereikbaar op dinsdag en donderdag van 8.30 tot 18.00. Het buurthuis is te vinden op de Rotterdamseweg 51. Het gebouw ligt op een plein achter de straat en is dus niet direct zichtbaar. Maar het is een prachtige verscholen plek met er om heen een leuk speelplein voor kinderen.

Overzicht activiteitenaanbod

Buurtrestaurant "Schiif 's aan"

Om de week is er op donderdag in de centrale ruimte

"schiif 's aan". Chef-kok Leo en zijn team koken een heerlijk driegangen menu voor € 5. *Drankjes zijn daarbij niet inbegrepen.* Vanaf 17.00 uur is iedereen welkom en om 18.00 gaan we aan tafel. Zin om eens gezellig mee te tafelen? Dan kunt u zich aanmelden bij Leo, per e-mail: lee@casema.nl

Koffieochtenden

Iedere vrijdag van 9.30 tot 12.00 staat er een lekker kopje koffie klaar en komen buurtbewoners samen om bij te kletsen. De koffie kost € 1.

Onze Bibliotheek "Boek in Beweging".

Onze prachtige nieuwe bibliotheekkast is weer terug van weggeweest en gevuld met diverse boeken. Voor iedereen zit er wat bij en er zijn zelfs luisterboeken beschikbaar. Het lenen is gratis en hoeft niet genoteerd te worden. Er zijn ook geen regels over de duur van het lenen.

U mag ook een boek ruilen in het geval dat u een boek wilt houden. Het doel is dat de boeken in beweging zijn en zoveel mogelijk mensen er van kunnen genieten. Regelmatig worden er boeken bij ons ingeleverd hiervoor onze dank.

Mocht u vragen, suggesties of boeken hebben voor onze buurtbibliotheek dan kunt u mailen naar: els.wallenburg@zonnet.nl

Veel leesplezier toegewenst.

Gladheidsbestrijding.

Het doel van de Gladheidsbestrijding is vanaf je eigen voorkeur samen met je burens een begaanbare looproute te schuiven. Voor elkaar en met elkaar!

Vrijwilligers kunnen een sneeuw-schuiver afhalen of bestellen, bij Wim, Riek of Leo.

Voor informatie:
www.gladheidsbestrijdingwippolder.nl
Of bel 06-22513362 of mail naar
Wim Rozendal wcrozen@ziggo.nl
Riek Koerts riekkoerts@casema.nl
Leo van der Lee lieverlee@casema.nl

CURSUSSEN

De cursussen staan open voor iedereen. Meldt u aan bij de docent voor meer informatie over de beschikbaarheid en de kosten.

Koor: Zingen Onder de Schie geeft Plezier voor Drie!

Gemengd koor (volwassenen van alle leeftijden) zingt wereldmuziek, pop en licht klassiek. Leuk en creatief zingen, met een prettig sociaal contact en niet duur. U vindt vast gemakkelijk aansluiting. Doe eens gratis met een repetitie mee om het te proberen.

Zet een stap naar zingplezier! Het is gezellig hier! (NB: Mogelijk is er een wachtlijst voor vrouwen! Informeer even.)

Maandagavond van 20.00 tot 22.00u.
Kosten per avond € 3 (in één keer te voldoen).
Docent: Fon van Oosterhout,
tel. 06 244 989 44 fon.oosterhout@ziggo.nl

Tekenen & Schilderen (voor ieder niveau)

Voor iedereen die het avontuur aan wil gaan en ontdekken wat je kan om het witte vlak te vullen. Lekker bezig zijn, gezelligheid, inspiratie halen uit jezelf en je omgeving. Hoe je het ook doet, het gaat om het plezier.
Kosten: € 80 / 10 lessen, incl. materiaal
Woensdagavond, 19.30 tot 22.00 uur
Docent: Hedy Adihardjo
Email: hedyadihardjo@gmail.com
Tel. 06 46551286

Blei dat ik klij

Creatieve kleiclub die elke dinsdagochtend bij elkaar komt.

Dinsdagochtend, 9.30 tot 12.00 uur
kosten: € 90 voor 8 lessen
Docent: Juul Camps
juulcamps@gmail.com
Tel. 06 44168037

Keramiëk "de Rode scherf"

Op maandagavond en woensdagavond geeft Noëlle Lamers keramiekles¹. Keramiëk is niet even iets anders dan beeldhouwen. Het onderscheidt zich door het feit dat er alleen met klei wordt gewerkt en dat er een glazuurlaag overheen zit.

Er zijn 6 draaischijven waarop cursisten kunnen pottenbakken (zit op dit moment vol!). Daarnaast is er plek voor 4 handvormers (hier is nog plek).

Op de entresol staan rekken waar de cursisten het werk kunnen drogen en 2 pottenbakkersovens.

¹ kijk eens op haar website: www.derode-scherf.nl

Voor beginners en gevorderden zijn er naast jaarcursussen van 36 lessen (sept t/m mei cursusprijs € 575 excl. materiaal) ook kennismakingscursussen (10 lessen, € 200 incl. materiaal).

Ook is het mogelijk om in de weekenden workshops te doen, evt. met lunch. Denk aan moeder/dochterdag, vrijgezellenparty, teambuilding. (max. 10 pers., € 65 per uur ongeacht hoeveel mensen meedoen. Lunch € 10 p.p. extra)

Voor verdere informatie en eventuele voorwaarden kunt u mailen naar: info@de-rode-scherf.nl

Yoga onder de Schie

Dinsdagavond, 20.00 tot 21.00 uur
Hatha-/ Raja- Yoga (rek/ strek, massage, adem- en ontspannings-oefeningen).

Er worden verschillende vormen van Yoga beoefend, die allen tot doel hebben je fysiek en mentaal te sterken en verder te ontwikkelen. Van de Yoga-oefeningen gaan heilzame werkingen uit en ze brengen meer evenwicht tussen je fysieke-, denk- en bewustzijns-wereld. Je zult meer meer tot rust komen, je grenzen leren kennen en een bewuster leven leiden.

De yogalessen zijn niet zwaar, geschikt voor iedereen en worden begeleid door rustgevend muziek. Draag loszittende kleding, kom tijdig de les binnen en **neem een badhanddoek en matje mee**. Kussens zijn aanwezig en een proefles is altijd mogelijk (kosten €5,-).

Kosten: 10 lessen voor € 50.
Docent: Allan van de Graaff
Info: 06-30749349 of of allanvandegraaff@gmail.com

Groepsles Oefentherapie Cesar

Dinsdag of vrijdag van 10.30 - 11.30
Door: Thea Heesakkers Oefentherapeut Cesar
Oefeningen doen volgens de bewegingsleer van Marie Cesar. De groepsles is een soort gymnastiek waar mensen op een gezonde manier bewegen zonder prestatiedruk.

Ontspanningsoefeningen.
Ademhalingsoefeningen.
Kosten: € 9 per les (12 lessen voor € 100)
Info: 06-27127154 of theaheesakkers@hetnet.nl
www.theaheesakkers.nl
www.vvocr.nl

Boekenclub

Bij elke bijeenkomst staat er één boek centraal, dat alle deelnemers gelezen hebben.

8x per jaar samenkomen (jan-mei & sep-nov) van 10.00 tot 11.30 uur.
Kosten: € 40
Docent: Maria Wensveen
m.wensveen@stanislascollege.nl

Streetsdance

Het belangrijkste is dat kinderen plezier hebben in een veilige en open sfeer waar ze zichzelf kunnen en durven zijn en samen met leeftijdgenootjes leren genieten van dansen en bewegen. De danslessen worden alleen op vrijdag gegeven en duren een uur. Ouders en leerlingen kunnen 10 minuten van tevoren wachten in de grote en gezellige centrale ruimte.

Lestijd	Leeftijdsgroep
16.00 – 17.00 uur	7-10 jaar
17.00 – 18.00 uur	11-14 jaar

Docent: babette van der Veen
Email: babette_vdv@hotmail.com
Tel: 06-34416716

Samen afvallen

Docent: Stefania Usai
(EatBetter, www.eatbetter.nl)

Je hoeft niet in je eentje de uitdaging van het afvallen aan te gaan. Samen ben je sterker! In groepsverband leer je samen wat een goed voedingspatroon is en hoe je met moeilijke situaties omgaat, je steunt elkaar en je deelt met elkaar informatie en tips.

Opbouw:
- individuele intake van ca. 30 minuten
- 8 wekelijkse bijeenkomsten van 1 of 2 uur (duur afhankelijk van het aantal deelnemers).
Tijdens deze bijeenkomsten krijg je feedback, instructies, voorlichting, tips, recepten, en antwoord op al je vragen over voeding en gewicht.

Kosten: euro 90,- , incl. voorlichtingsmateriaal, recepten, weekmenu's etc.
Aantal deelnemers: min. 4 - max. 8
Startdatum, dag en tijdstip: worden in overleg met de deelnemers bepaald, zodra er 4 aanmeldingen zijn.

Gezonder eten voor iedereen

Docent: Stefania Usai
(EatBetter, www.eatbetter.nl)

Hoe lees ik etiketten als ik boodschappen doe? Wat zijn e-nummers? Waarom houden we van ijs en koekjes, van chips en worstjes? Is honing beter dan tafelsuiker? Is stevia beter dan aspartaam?

Kan ik beter in boter of in olijfolie bakken? Of in maïsolie? Hoe krijg ik mijn kind aan de groenten? Is appelstroop wel goed voor hem?

Gezonder eten, hoe doe je dat?

Een verrassende reis in de wereld van voeding in vier workshops:

- Weet je wat je koopt?

Gezond eten begint bij de boodschappen

- Suiker, zout, vet:

feiten en (marketing)labels

- De nieuwe Schijf van Vijf:

een modernere kijk op voeding

- Kinderen en voeding:

over snacks, sapjes en moeilijke eters.

Kosten: Per workshop € 8,-

Alle vier workshops: € 30 (in 1 keer voldoen)

Startdatum, dag en tijdstip: worden in overleg met de deelnemers bepaald, zodra er voldoende aanmeldingen zijn. Interesse in een of meer workshops?

Meer informatie?

Neem contact op met Stefania:

06-14916026 of info@eatbetter.nl

Yoga

DO-IN Yoga baseert zich op de energiestroom in het lichaam, aan de hand van de meridianenleer vanuit de Shiatsu.

Het is een systeem van bewegingen om het energiepeil in je lichaam te reguleren. Het ontgift je lichaam, helpt spierspanning te verminderen en zorgt voor mentale rust. Door geregeld deze vorm van Yoga te beoefenen, kom je beter in je vel te zitten.

DO-IN Yoga bestaat uit bewegingen en strekkingen om goed in je lichaam te komen. Je leert bewuster te voelen hoe de energiestroom in je lichaam loopt. Door soepel te bewegen en te strekken, activeer je het zelfhelend vermogen van je lichaam. DO-IN Yoga is een laagdrempelige vorm van Yoga, is voor iedereen toegankelijk en kent, door middel van deze eenvoudige strekkingen, een groot effect van ontspanning en je echt in het lijf kunnen voelen. Omdat men vaak onder stress toch moet presteren, is dit even een moment uit het hoofd komen, zodat men zich beter leert te ontspannen en daarna beter in je vel zit, om de dagelijkse gang van zaken te kunnen vervolgen.



Een serie Yoga lessen bestaat uit zeven lessen en kost € 65.

Een losse les kan ook en kost € 10.

Woensdag van 10-11 uur in de grote Zaal

Schrijf je nu in!

Docent: Nathalie de Vreede

Contact: n.devreede@outlook.com

find@innerpeace-foryou.com

VERHUUR VAN RUIMTES

Er is plaats voor cursussen, recepties, kinderpartijtjes, kookworkshops, familiefeestjes, vergaderingen, lezingen, presentaties, enzovoort.

Verhuur van ruimtes is in principe bedoeld voor bewoners uit de (ruime) omgeving van het buurtgebouw (Rotterdamseweg e.o. en Delftzicht) dan wel voor activiteiten die op deze omgeving betrekking hebben.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met het buurthuis, stuur een mail naar: onderdeschie@gmail.com

Buurtonderneming Onder de Schie

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via:

e-mail: onderdeschie@gmail.com

website: www.onderdeschie.nl

facebook: www.facebook.com/

buurthuisonderdeschie



Nieuws van de Prins Mauritschool

Naast de dagelijkse lessen worden er veel leerzame en vooral ook leuke dingen georganiseerd op de Prins Mauritschool. U kunt altijd een kijkje nemen op onze website: www.prinsmauritschool.nl, dan bent u op de hoogte van alle activiteiten in en om de school.

Zoals vele jaren werden we op maandag 5 december vereerd met een bezoek van Sinterklaas en zijn Pieten. Bij de groepen één t/m vier neemt hij altijd even de tijd om de kinderen uitgebreid te bezoeken. De groepen vijf t/m acht hadden zelf hun best gedaan om de mooiste surprises voor elkaar te maken. De ouders van deze groepen kregen op 2 december de gelegenheid alle surprises in de klas te bewonderen. Wat een creativiteit!

Eind december vierden we het feest van de geboorte van Jezus. De groepen één t/m vier in hun eigen klas en de groepen vijf t/m acht vierden met hun (groot)ouders in de Immanuelkerk met zang en muziek het kerstfeest.

Op een winderige vrijdagmiddag en -avond 23 december was de Prins Mauritschool aanwezig met een informatiekraam op de **Kerstmarkt** op het Nassauplein. Met het uitdelen van beschuit met blauwe muisjes hadden we een leuk gespreksonderwerp: 'Wie is er met Kerst geboren?' Ook deelden we een Kerst-woordzoeker uit. Rafaël had alle woorden gevonden en won een doos chocolade met een pen van de school.

Na de kerstvakantie, op maandag 9 januari 2017 zijn we gestart met een **nieuwe instroomgroep 1D** met 18 (net-)vierjarige kinderen. Deze groep zal richting de zomervakantie uitgroeien tot een groep met 29 leerlingen.

Een spontane, bliksemsnel georganiseerde actie **"Hulp voor vluchtelingen in de kou in Griekenland en de Balkan"** was het op woensdag 25 januari 2017.



Na schooltijd verkochten enkele (groot)ouders, samen met wat leerlingen broodjes hamburger, broodjes knakworst en donuts. De opkomst was groot.

Het was hartverwarmend om te zien hoeveel mensen bereid waren, lang in de rij te staan voor dit doel. Een aantal gaf spontaan een extra gift. Binnen een uur was alles uitverkocht en was een prachtig bedrag verzameld van € 1100,-!

Ook dit schooljaar deden de groepen 7 en 8 weer mee met de **landelijke voorleeswedstrijd**. Uit beide groepen werden drie winnaars gekozen die meedongen naar de plaats van Schoolkampioen van de Prins Mauritschool 2016.

Het was een spannende wedstrijd, maar uiteindelijk was de jury het unaniem eens dat Annelin Tretmans dit jaar de Schoolkampioen was.

Annelin mocht op 18 februari naar de bibliotheek Voorhof voor de Delftse voorronde van de Nationale Voorleeswedstrijd. Komt ze daar ook doorheen, mag ze nog door naar de kwartfinale op 15 maart in Voorburg. We wachten het vol spanning af!

Nog iets anders van het leesboekenfront: op de Prins Mauritschool hebben wij nu 19 kinderen die in de **Eigenwijsprijglesraad** zitten als jurylid. De kinderen lezen in drie maanden tijd tien (middenbouw) of twaalf (bovenbouw) boeken en geven hier punten aan.



Naast onze school zijn er nog 31 andere scholen die hieraan meedoen.

Uiteindelijk zijn er twee winnaars: een schrijver voor de middenbouw en een schrijver van de bovenbouw.

De schrijvers van de boeken die de meeste punten krijgen winnen de Eigenwijsprijs. We zijn natuurlijk heel erg benieuwd wie dat zullen zijn!

In de periode van december t/m februari hebben 45 leerlingen na schooltijd deelgenomen aan de activiteit **'Mad Science'**. Deze techniekcursus geeft kinderen een eerste kennismaking met wetenschap & techniek. De lessen lagen dicht bij de beleavingswereld van de kinderen en stimuleerde een onderzoekende leerhouding door de talloze experimenten, activiteiten en demonstraties. Dit alles werd geleid door een professionele Mad Science docent. Na iedere les kregen de kinderen materialen en informatie mee naar huis om thuis verder te leren en experimenteren.

Heeft u een kind dat binnenkort naar de basisschool gaat?

Maak dan een afspraak voor een rondleiding en een vrijblijvend kennismakingsgesprek (tel. 015-2568251 of info@prinsmauritschool.nl).

Ook wanneer uw kind pas twee of drie jaar is bent u van harte welkom.

SeniorWeb Leercentrum Delft

SeniorWeb Leercentrum Delft voor Cursussen, Workshops en Spreekuren voor PC, Laptop, IPAD, Tablet, voor Iphone, Smartphone of SeniorenTelefoon.

Digitaal Fit

Kent u deze nieuwe term? Bij SeniorWeb Delft kunt u er vertrouwd mee raken. Wij helpen u op weg als u een beginner bent, er eigenlijk niet aan wil, maar het toch wil proberen. Bent u al meer vertrouwd met PC, Laptop, Tablet, iPad, iPhone, Smartphone, SeniorenTelefoon of E-Reader en denkt u: "ik weet er al wat van af maar wil er handiger in worden?"

U bent welkom in Leercentrum De Wipmolen, Prof. Krausstraat 71b, 2628 JR Delft voor cursussen en workshops, en bij de Spreekuren Digitale Huiskamer in de Centrale Bibliotheek DOK DELFT.

Opnieuw opgestart is het **InloopWorkshopSpreekuur** in Activiteitencentrum De Wipmolen.

Elke 3de woensdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur zijn wij er voor persoonlijk advies en individuele hulp. Meldt u zich van te voren aan dan staat een docent klaar om u te helpen. U kunt uw eigen apparatuur meenemen. Voor dit spreekuur vragen we € 7,00.

Bij de cursussen en workshops werken we met kleine groepen. Er is veel individuele aandacht. Na uitleg van de docent gaat u met oefenopdrachten zelf aan de slag en daarbij wordt u geholpen door assistent docenten.

U kunt werken op uw eigen apparaat. Heeft u dat niet, dan kunt u ook gebruik maken van de apparatuur van de Digitale Huiskamer. Op alle spreekuren is gratis Wi-Fi aanwezig.

Benieuwd naar de cursussen, workshops die we geven?

Kijk op onze website <http://delft.seniorweb.nl/cursussen> of even bellen naar 06 - 519 193 03.

Wilt u weten wat er op digitaal gebied te koop is? Twijfelt u over wat u het beste kunt aanschaffen? Ook voor die informatie bent u bij ons van harte welkom.

Annelies Y. Groeneveld, coördinator



Jubileum te vieren?

Heeft u, uw ouders of familie in de Wippolder een 50-, 55- of 60-jarig huwelijksjubileum te vieren? Of een ander groot feest of jubileum?

Wilt u dit (gratis!) in de Wijkkrant Wippolder vermelden met een foto en stukje tekst erbij? Laat het ons weten met een mail naar wijkkrantwippolder@gmail.com voor 20 mei a.s.

Redactie

Aan het vermelden in de Wijkkrant zijn geen kosten verbonden.

Vrijwilliger bij Nationaal MS Fonds

Vrijwilliger zijn bij het Nationaal MS Fonds is leuk, inspirerend en geeft je een goed gevoel. Je ontmoet nieuwe mensen en je kunt je ontwikkelen.

Wil jij ook jouw talent, ervaring of contacten ter beschikking stellen en zo een bijdrage aan het Nationaal MS Fonds leveren? **Word vrijwilliger!**

Neem dan contact op met onze vrijwilligerscoördinator via info@nationaalsfonds.nl of (010) 591 98 39.

LEKKER UIT ZEE

Dagelijks vers gebakken
HEEK Lekkerbekjes
zonder graat

€ 2,00 per stuk
3 voor € 5,50

Resoluut afvallen

Nu, onder begeleiding, een methode volgen - met werkelijk verbluffende resultaten - en je overgewicht kwijtraken.

Het gaat vooral om het buikvet, dat verhoogt het risico op welvaartsziekten. Daarnaast blijkt de hormoonbalans door buikvet verstoord te raken. Wanneer je hormonen niet in balans zijn houdt je lichaam het vet vast, waardoor je niet of nauwelijks afvalt. Zelfs als je het aantal calorieën beperkt.

Wat is dus de oplossing? Zorg ervoor dat je hormonen in balans komen en val daardoor snel en gezond af.

Belly Care maakt elke week een programma voor ontbijt, lunch en diner, inclusief een uitgewerkte boodschappenlijst, waarmee jouw hormonen weer in balans komen.

We bespreken steeds de weekmenu's, je krijgt tips en adviezen om de hormonen in balans te brengen. En een einde te maken aan eetbuien, onderhuidsvet en orgaanvet te verliezen in de buikstreek en snel en gezond af te vallen.

Belly Care is dus géén dieet, maar een ander eetpatroon. Je eet straks omdat je het lekker vindt, omdat je weet dat het heel gezond is EN DAT ALLES IN BALANS BLIJFT! En dit alles heeft tot gevolg dat je afvalt en straks ook op gewicht blijft!

Elke dinsdag komen we bij elkaar in zaal Robelly, de Colignystraat 55 te Delft om 10.00 uur, 14.00 uur of 19.30 uur.



De kosten zijn per keer € 6,- (je betaalt alleen wanneer je aanwezig bent) en daarvoor krijg je:

- begeleiding
- advies, tips en bemoediging
- volledig uitgewerkt weekprogramma én boodschappenlijst
- overzichtskaart
- wegen en meten
- koffie/thee
- zaalruimte mét coach
- en een voorproefje van een tussendoortje.

Wil je meer weten, bel tel. 06-13593920, of kom dinsdag en begin (je kunt elke dinsdag starten).

Groenten in de hoofdrol bij Chaos aan de Schie

Met prijswinnende bijrollen voor vlees en vis

Het 10e levensjaar van Lijm & Cultuur wordt uitgeluid met een nieuwe editie van het pop-up culinaire en culturele evenement **Chaos aan de Schie**. De deuren van het restaurant **Experiment Delft bij Lijm & Cultuur** zijn tijdelijk 's avonds open op woensdag tot en met zaterdag voor een heerlijk diner. Voor de liefhebber zijn er bijzondere culturele activiteiten. **Dineren bij Lijm & Cultuur**

Voor onze chef Bas Hoog zijn groenten en kruiden altijd al een grote inspiratiebron, maar dit maal krijgen ze de echt de hoofdrol! Allemaal nieuwe gerechten.

"Ik kijk eerst wat het jaargetijde te bieden heeft en maak een lijst met wat ik allemaal lekker vind. Dan ga ik kijken wat volgens mij goed bij elkaar past, 'food pairing'. Ik streep dingen af en ga experimenteren: nieuwe combinaties van smaken, verschillende bereidingswijzen, proberen, proeven, verbeteren. Daar komen natuurlijk ook vlees en vis bij. Zo komt het langzaam bij elkaar. Tenslotte komen zaken als vorm en kleur."

Je kunt eten van de kaart of kiezen voor een 3, 4 of 6 gangen menu, met daarin ook nieuwe creaties waarin Bas zijn culinaire en creatieve vrijheid ten volle benut en je verrast. Het restaurant van Lijm & Cultuur waar de Chaos aan de Schie plaats vindt heet niet voor niets **Experiment Delft**! Bekijk het volledige menu en reserveer op www.chaosaandeschie.nl. Je kunt ook bellen met 015 262 80 89.

Lunch en Culturele activiteiten

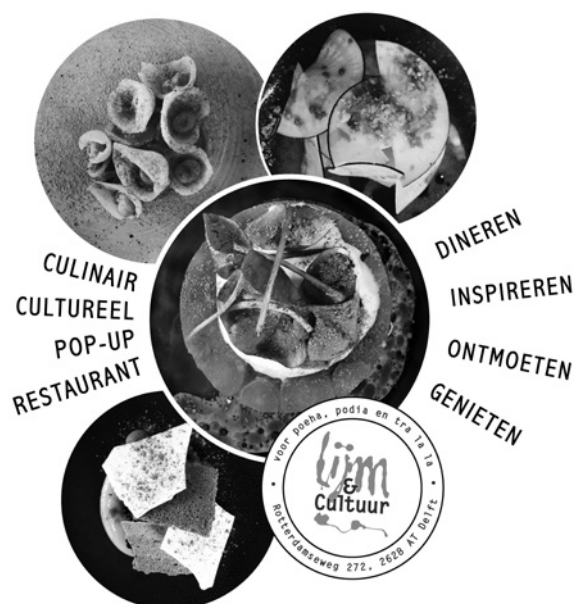
Je kunt bij Lijm & Cultuur alle werkdagen trouwens terecht voor koffie, lunch of borrel. We zijn open van 10-17 uur. Tijdens Chaos aan de Schie zijn we daar bovenop speciaal open voor diner vanaf 17.00 uur op woensdag t/m zaterdag. Wil je komen met een groep of bedrijf en meer weten of speciale arrangementen stuur dan een e-mail naar info@lijmencultuur.nl.

Informatie over de culturele activiteiten, bijvoorbeeld **Festival Aangeschoten Wild** op 31 maart, kun je vinden op de website www.lijmencultuur.nl

GROENTEN
IN DE
HOOFDROL
MET AWARD WINNING BIJROLLEN
VOOR VLEES EN VIS

Chaos aan
de Schie

vanaf 8 maart
elke woensdag t/m
zaterdag vanaf 17u



Ter nagedachtenis

Kees Maas

Ons oud-redactielid en later columnist en buurtpastor Kees Maas is op 13 februari jl. overleden.

Alhoewel Kees al enige jaren geen columns meer schreef voor de krant, is Kees zeker een belangrijke kracht geweest bij de oprichting van de wijkkraant Wippolder.

De columns en de aanwezigheid van Kees overall in de wijk zullen wij - en velen met ons - gaan missen.

Wij wensen zijn vrouw, kinderen en verdere dierbaren veel sterkte om dit verlies te dragen.



Redactie Wijkkraant Wippolder

THE CANADA CONNECTION

Door een ernstige ziekte is het helaas niet meer mogelijk voor schrijfster J. Struyk om een bijdrage aan deze krant te leveren, wat wij zeer betreuren.

Wij danken haar voor haar inzet en ook voor de extra inzet welke zij op de achtergrond aan de wijkkraant heeft geboden.

Heel veel sterkte toegewenst voor haar en haar gezin.

Redactie,
Wijkkraant Wippolder

Fotoprijsvraag; Waar is deze plek...?

Foto's: J.A. van den Berg

De vorige opgave:



Foto: W. van Nimwegen

In de Wijkkraant van december 2016 zag u een puntgevel, wij vroegen aan u waar dit is en hoeveel gelijke gevels zich daar bevinden.

Blijkbaar was het een moeilijke opgave, of men kijkt niet om zich heen naar de gevels. Toch was het redelijk makkelijk om te vinden. En dat de bewoners van deze panden hun eigen gevel niet herkennen? Niemand van hen heeft zich gemeld met de juiste oplossing. Het betreft een 8-tal gevels aan de Kanaalweg tussen de Botaniestraat en de draaibrug.

Na loting werd de heer W. van Nimwegen de winnaar. Proficiat met de waardebon van € 15,00 wederom ter beschikking gesteld door de COOP aan de Nassaulaan. Onze dank aan de COOP hiervoor.



Nieuwe opgave:

De wijk Wippolder beschikt over een zeer gevarieerde bouw en dan komen wij wel eens details tegen die niet altijd direct opvallen. Vandaar dat er weer gekozen is voor een gevel met een zeer fraaie afwerking.

Neem uw fototoestel of mobiele telefoon mee en maak een foto van deze gevel en laat ons weten waar deze locatie is.

Stuur uw oplossing voor 20 mei 2017 per mail naar ons mailadres: wijkkraantwippolder@gmail.com of deponeer de oplossing in de brievenbus van het redactieadres zoals vermeld in de colofon.

Ook nu wordt door de COOP een waardebon van € 15,00 ter beschikking gesteld.

Succes met de zoektocht.

Redactie

Algemene Leden Vergadering TU Noord druk bezocht

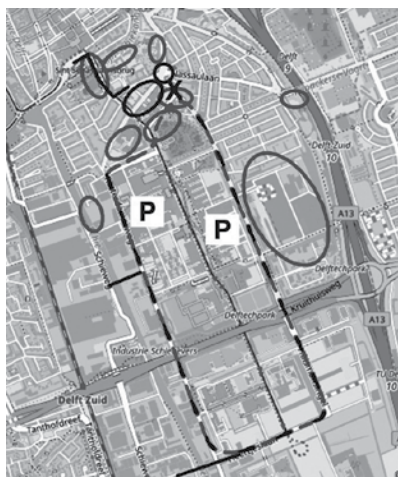
Rond de 85 mensen bezochten de ALV van de belangenvereniging op 26 januari. De opkomst was nog nooit zo hoog!! Hieronder een kort overzicht van onze activiteiten.

DOELSTELLINGEN

Belangenvereniging TU Noord

- behoud van de historische uitstraling van de Wippolder
- voorkomen van verdere aantasting van de groenzone
- verbeteren van de luchtkwaliteit en terugbrengen van geluidsoverlast
- afname van de verkeersdruk
- oplossen van de parkeerproblematiek
- opkomen voor de veiligheid van de omgeving en in het verkeer

Lopende en aankomende projecten:



zwart=(ver)bouwen; grijs=infrastructuur

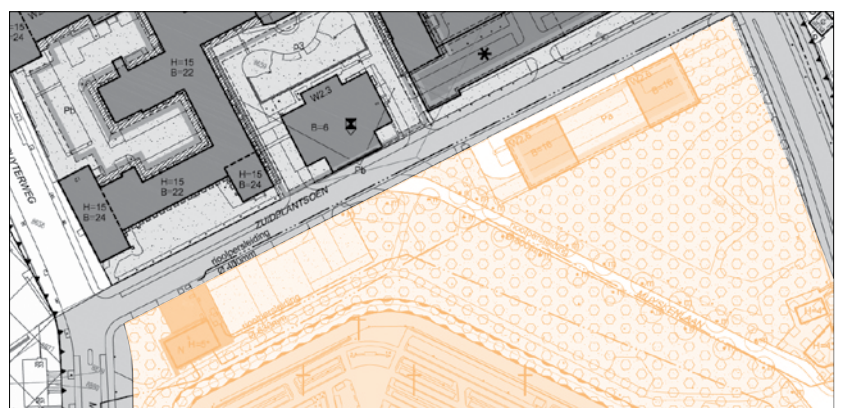
KLEINE SELECTIE VAN ACTIVITEITEN:

- Groen Blauw Delft Zuidoost, Stakeholdersoverleg
- Geen touringcarparkeren op het Zuidplantsoen
- Verbeter de fietsstromen naar de TU; bewoners willen ook naar hun werk kunnen gaan
- Sebastiaansbrug en herinrichting weg tot Mijnbouwplein kunnen beter!
- Ontwikkelingsvisie TU Noord, met TU en gemeente: o.a. toekomst Gele Scheikunde gebouw, minder doorgaand- en sluipverkeer door de wijk

Informatie over de ALV en onze activiteiten kunt u vinden op: www.tunoord.nl



Overlast Touringcarparkeren



Bestemming parkeerplaats Touringcars is oranje in bestemmingsplan!!



Affiche Touringcarparkeren



De fietsstromen (pijlen) en ontsluiting van Rotterdamseweg e.o.

s.v. wippolder

Bewegen valt goed bij sv Wippolder

Interview met deelnemster Corrie Menheere.

Kunt u zichzelf in het kort voorstellen?

Mijn naam is Corrie Menheere. Ik woon in Delft en behoor tot de categorie 55+. Mijn hobby's zijn zo vaak mogelijk op vakantie gaan en heerlijk sporten. Beiden doe ik regelmatig.

Hoe bent u bij de beweegactiviteit van SV Wippolder gekomen?

Door het artikel in de Delftse Post. Ik las dat er een beweegactiviteit bij SV Wippolder werd georganiseerd en ik was erg nieuwsgierig. Toen ik langs ging om te kijken werd ik gelijk enthousiast. Ik ben nooit meer weggegaan.

Hoe lang maakt u al deel uit van de beweeggroep?

Ik ben vanaf het allereerste moment deelnemer van de beweeggroep. Ik merk aan mezelf dat ik veel fitter geworden ben. Ook mijn uithoudingsvermogen is sterk toegenomen.

Dankzij de lenigheidsoefeningen ben ik zelfs wat leniger geworden. Buiten dat je lekker in beweging bent, vind ik het ook super gezellig om te doen.

De groep bestaat nu uit 6/7 deelnemers, er is genoeg ruimte voor uitbreiding. Waarom adviseer jij mensen om mee te doen?

De groep waar ik in zit is super enthousiast, iedereen heeft er telkens enorm veel zin in. We hebben leuke en enthousiaste sportbegeleiders, Donald Hensing en Melissa (stagiaire), zijn echt gemotiveerd om iedereen fitter te maken. Er wordt veel rekening gehouden met wat je wel en niet kan, en met hoe ver je kan gaan. Het is leuk als de groep zal groeien, dan wordt het allemaal nog gezelliger en leuker. Ik voel me fit en zo zal iedereen zich moeten voelen!

Geïnteresseerd? Doe een gratis proefles

Elke donderdag van 14.00 – 15.00 aan de Rijksstraatweg 9 (SV Wippolder) Of neem contact op met Tim Heemskerk: 06 53 60 99 51 / t.heemskerk@se-haaglanden.nl



KOPIJDATUM

De volgende Wijkkrant komt uit in juni 2017
Graag kopij inzenden vóór:

20 mei 2017

ABSOLUTE INLEVERDATUM

Uitsluitend per e-mail naar:
wijkkrantwippolder@gmail.com

NB: tekst en afbeeldingen scheiden in aparte bestanden.

COLOFON

Wijkkrant Wippolder wordt samengesteld door vrijwilligers, met behulp van en ondersteuning door professionals. De uitgave wordt financieel mogelijk gemaakt door vrijwillige bijdragen van lezers en van sponsors.

Eindredacteur: Johan v. d. Berg
Secretaris: Wim Bloom
Redactielid en Corrector: Fred Koning

Vormgeving & druk:
Delta Print B.V.

Oplage: 5.400 exemplaren

E-mail adres:
wijkkrantwippolder@gmail.com

Correspondentieadres:
Prof. Krausstraat 118
2628 JT Delft
Tel: 06 - 53 69 34 92
Fax: 015 - 380 51 70
KvK Haaglanden 60729724
Bankrelatie: ING-Bank
NL67 INGB 000 650 67 38

Integrale en letterlijke overname van artikelen uit deze krant in enig ander medium, is alleen toegestaan in overleg met de redactie van Wijkkrant Wippolder

EatBetter

Advies over goed eten en gezond gewicht

- Persoonlijke begeleiding bij afvallen
- Workshops & lezingen



Nog een paar plekken beschikbaar!
"Samen afvallen"
bij buurtonderneming Onder de Schie

Voor meer informatie en aanmelden neem contact op via info@eatbetter.nl

www.eatbetter.nl

<http://www.facebook.com/eatbetter.nl>



Zoals het toen was, zoals het nu is

Prof. Krausstraat hoek Prof. Bosschastraat



Op de foto links ziet u het oude hoekpand dat in het verleden al verschillende bestemmingen heeft gehad. Voor het merendeel hebben daar kruidenierszaakjes in gezeten.

Toen deze eruit gingen kwam het pand vrij voor de Bondsspaarbank; later werd de naam gewijzigd in SNS bank. In de periode van de Bondsspaarbank was de ingang van de bank op de hoek, beneden het logo, de S. Na de verbouwing werd de ingang verplaatst, meer naar de zijkant van het pand.

Links van deze ingang was jaren de groente- en fruitzaak van Koot en voor die tijd zat daar Reedijk en Camijn.



Tussen 2000 en 2003 zijn alle oude woningen in dit gedeelte van de wijk gesloopt. En daarmee werd een begin gemaakt met een verbetering van het woongenot van de toekomstige bewoners.

Op de foto rechts ziet u de huidige situatie, welke totaal afwijkt van wat er ooit geweest is. Het pand wordt nu gebruikt als buurthuis voor de Professorenbuurt. Voorheen was er nog een kinderdagverblijf, maar nu niet meer.

Verdere uitleg is niet nodig, daar het de huidige situatie is en bij u wel bekend is wat daar gaande is.

LEKKER UIT ZEE HOLLANDSE NIEUWE HARING

€ 1,75 per stuk, 4 voor € 6,00
vers gesneden en schoongemaakt



Achillespeesblessure

Wat is een achillespeesblessure?

De achillespees is een soort kabel die de kracht van de kuitspieren overbrengt op het hielbeen. Dit zorgt ervoor dat u kunt lopen. Tijdens sporten kan overbelasting ontstaan; (kleine) beschadigingen in het peesweefsel.

Ook gebruik van verkeerd schoeisel of een misstap kan de achillespees beschadigen. U voelt pijn in de aanhechting van de pees op de hiel, in de pees met het omringende weefsel of in de slijmbeurs in de diepte aan de voorzijde van de pees. Een achillespeesblessure ontstaat meestal geleidelijk.

Klachten en symptomen van een blessure aan de achillespees

Het eerste teken van een blessure aan de achillespees is pijn bij het opstaan boven uw hielbeen. Bij de eerste stappen die u met blote voeten zet, voelt uw achillespees pijnlijk aan. Deze pijn verdwijnt in eerste instantie meestal snel. Soms is de achillespees rood en opgezwollen. De pijn kan er zijn tijdens en/of na inspanning, in ernstigere gevallen is er constante pijn die in rust niet meer verdwijnt. Doortraining met een ontsteking verergert de pijn en bemoeilijkt het herstel.

Hoe vaak komt de aandoening voor en bij wie?

Een achillespeesblessure komt vaak voor in sporten waarbij veel explosieve- en sprongbewegingen voorkomen (bijvoorbeeld badminton, atletiek) en bij langdurige belasting, zoals wandelen of hardlopen. Goed schoeisel en een warming-up en cooling-down bij het sporten zijn belangrijk.

Verkorte of stijve kuitspieren, beenlengteverschil, een te harde ondergrond bij het sporten (beton, asfalt), eenzijdige trainingsvormen of een te snelle intensiteitsverhoging kunnen het risico op een blessure aan de achillespees vergroten. Mannen hebben een grotere kans op chronische (langdurige) achillespeesproblematiek dan vrouwen, met name mannen boven de dertig jaar.

Wat kan ik zelf doen?

Met name als de eerste klachten zich nog maar net voordoen kunt u zelf veel doen om erger te voorkomen:

- > Meteen na het ontstaan van uw blessure koelt u de achillespees gedurende 15 minuten met ijs.
- Masseer het gebied rond de pijnlijke plek met een ijsblokje of leg uw been op een stoel met een coldpack of een zak met ijs onder de achillespees.

Leg een theedoek tussen de huid en de ijszak, zodat uw huid niet kan beschadigen door bevriezing.

Herhaal dit koelen drie tot vijf keer per dag.

- > Controleer uw sportschoenen; zijn ze afgetrapt, slap of staan ze scheef? Koop eventueel nieuwe schoenen om trainingsbelasting te verminderen.
- > Stop met belastende trainingsvormen of pas deze aan om beginnende peesklachten te laten genezen.
- Zoek andere bewegingsvormen om uw conditie op peil te houden, bv fietsen of aquajoggen.
- > Laat uw kuitspieren masseren als deze stijf zijn.
- > Als u na twee tot vier weken geen duidelijke verbetering ervaart, vraag dan sportmedisch advies bij de huisarts of fysiotherapeut.

Let op: overschrijd de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing.

Hoe behandelt de fysiotherapeut een blessure aan de achillespees?

Een achillespeesblessure is goed te behandelen. Als u zich in een vroeg stadium laat behandelen, kunt u snel en volledig herstellen. Zestig procent van de mensen met lichte klachten aan de achillespees is na tien tot twaalf weken klachtenvrij. Een (sport)fysiotherapeut kan samen met u onder andere de soepelheid van uw achillespees herstellen. Hiervoor is het ook nodig dat u zelf oefeningen doet. Daarnaast kan de fysiotherapeut u een trainingsprogramma aanbieden om uw kuitspieren en de achillespees te versterken en u adviseren over oefeningen en passend schoeisel.

Ook na een operatie aan de achillespees kan uw fysiotherapeut veel voor u betekenen, bijvoorbeeld bij een gedoseerde opbouw van uw spiermassa en conditie.

Fysiotherapie Delft Oost
 Nassaulaan 177/Delfgauwseweg 329
 015-2620952
www.fysiotherapedelftoost.nl



Column

Verkiezingen

Als u dit leest dan zijn de verkiezingen alweer geweest, maar toch moeten we daar even aandacht aan besteden.

Dit jaar zijn er 28 mogelijkheden om je stem op te laten vallen, maar is dat nou wel zo handig? Zou een partij of tien niet wat handiger zijn om tot een goed kabinet te komen? Iedere partij heeft zo zijn eigen kretten van "dit doen wij" of "daar gaan wij voor", maar helaas: zodra de roepers aan het roer staan dan gebeuren er andere dingen dan wat er geroepen werd.

Wat zou het toch heerlijk zijn als er een kabinet komt dat werkelijk rekening houdt met de gewone burger die hard moet werken om zijn geld te verdienen of met de ouderen die hun leven lang hard gewerkt hebben. U weet: de afgelopen jaren zijn moeilijk geweest en dat is te merken in alle kosten die maar zijn gestegen. En er zijn voedselbanken die velen van de nodige levensmiddelen moeten voorzien. De zorgkosten stijgen alsmaar en zijn bijna niet meer te betalen met een zeer smalle beurs. De huurlasten stijgen alsmaar, zeg maar: ze stijgen de pan uit en er is het tekort aan goede woningen voor de sociale huursector. Er zijn nog steeds lieden die schandalig veel geld verdienen van onze zuur verdiende centen en zich daar niet voor schamen.

En er zijn jongeren die gaan studeren en dan een grote schuld gaan opbouwen. We zien scholen met klassen waar te veel leerlingen in zitten. Er verdwijnen kapitalen naar het buitenland om daar mensen te helpen. Laat de regering van dat land het zelf opknappen. Hen moet geleerd worden dat hun volk eerst komt en dan zij zelf. Graaien in de overheidsmiddelen en geld laten verdwijnen is vaak 'in' bij zulke lieden. Bij grote rampen is het normaal dat andere landen te hulp schieten.

Wat denkt u: is met de uitslag die nu of zo dadelijk bekend zal zijn, het bovenstaande te verzachten? Ziet u het navolgende gebeuren?

- Dat vanaf 1 januari 2018 de zorgkosten voor de burger betaalbaar zullen zijn zonder een hoog eigen risicobedrag en met een lage premie die in overeenstemming is met ieders inkomen.

- Dat het inkomen van de werkende minder belast zal zijn, waardoor er meer ruimte komt om het huishouden op een gezonde manier draaiende te houden.
- Dat de ouderen meer financiële ruimte krijgen dan wat het nu is. De pensioenen zijn al zeker zo'n jaar of acht niet meer verhoogd en de AOW is met het minste van het minste verhoogd. Hierdoor stijgt voor deze groep het water tot de lippen; alles wordt maar duurder en hun inkomen is niet voldoende meegegroeid. Wat zou het toch goed zijn om deze groep een verbetering van zo'n € 50,00 netto per maand te geven, dan kan men weer even lucht happen en zorgen dat duurzame dingen die versleten zijn op kortere termijn vervangen kunnen worden.
- Betere regeling voor studerende jongeren. Klassen moeten kleiner wat het aantal leerlingen betreft.
- Bevriezen van de huurlasten; de woningcorporaties zijn niet arm, ze hebben voldoende centen achter de hand. Als je nu een huis koopt dan kan het zomaar zo zijn dat je lasten lager zijn dan in een huurwoning. U zegt "koop dan een huis" maar het is niet voor een ieder mogelijk om een huis te kopen, om welke reden dan ook.
- Wat zou het toch mooi zijn als elke voedselbank zijn deur kan sluiten omdat een ieder zijn eigen boodschappen kan doen. Ja, ik begrijp wel dat er lieden zijn die er een zootje van gemaakt hebben en dan zeggen wij: "eigen schuld dikke bult". Maar ook deze mensen moeten dan op een andere wijze uit de problemen gehaald worden.

Zou het misschien beter zijn om alle subsidies die bestaan, zoals de huursubsidie, zorgtoeslag, kinderbijslag, noem al deze subsidies maar op, af te schaffen? De salarissen drastisch te verhogen door veel minder belasting in te houden en de mensen zelf de verantwoording te geven waardoor zij zonder subsidies hun geld naar eigen goeddunken kunnen besteden. Dan zal ook de overheid minder kosten hebben om de subsidiekanalen te laten bestaan, met al die werknemers die ook weer betaald moeten worden.

Bent u benieuwd wat er gaat gebeuren na de verkiezingen? Of moeten wij met z'n allen weer opnieuw naar de stembus omdat er zo gestemd is dat samenwerken in een coalitie niet mogelijk is? Afwachten dan maar.

A. Letterman

Kou, rouw en trouw

Het was koud op Iepenhof. De wind joeg de eerste sneeuw tussen de takken van de bomen door, ik was blij dat ik mijn alpinopet, dat rare en praktische hoofddeksel, op had. Vroeger had ik die niet nodig, bedacht ik. Ik word ouder. Voor me uit liep de stoet en daarvoor de uitvaartleider en de meneer van de gemeente. Ik keek op de ruggen van de mensen. Ze waren stil, meestal praten er wel mensen in de stoet. Er waren weinig kinderen, de meeste waren ouder dan ik. Nog ouder. Een gevoel van droefheid overviel me.

Ik had de overledene goed gekend. Ik had haar jaren bezocht, ze was actief geweest in allerlei groepen. Ik dacht aan die keer dat zij mij zo'n moeilijke vraag had gesteld dat ik even stil viel.

Wat was het koud, de familie liep wat dichter bij elkaar. We sloegen een zijpad in. Waarom sterven mensen? Ik wilde dat ik het wist, maar ik weet het niet en ik vind een uitvaart altijd zo moeilijk. Afscheid nemen. Ook al is iemand oud, je houdt toch van hem? En van haar? De kist stond nu boven het graf. We bidden samen. De kist zakt.

We lopen nu een voor een, of in kleine groepjes naar de aula terug. De spanning is gebroken. Het leven gaat verder. Contacten worden gelegd en vernieuwd. Men loopt door elkaar heen of men zit rustig aan een tafeltje. Verdriet zie je soms in een oog, je hoort het aan de trilling van de stem, of je ziet een gebaar van onmacht. Maar al gauw is dit weer weg. We gaan verder. De kou in.

Ik spreek een kleinzoon. Ook hij is trouw aan haar geweest, hun oma. En hij weet precies wat zij voor hem betekent. Speelsheid was haar vehikel voor contact. Zegt hij. Omdat zij zo speels was in haar woorden had ze zo gauw contact met mensen. En ik, zei hij, doe dat met jongleren. Zo maak ik contact. Met mensen in de trein bijvoorbeeld.

Ik ga de kou weer in. Blij met mijn pet. Maar nog blijer met het contact met deze familie, en met al die andere mensen de jaren door, die ik pas goed leerde kennen op een uitvaart. De warmte van mensen die hun geliefde los moesten laten. Warmte in tijden van kou, rouw en trouw.

Ik kan niet anders dan God danken, dat er zulke mensen zijn.

David Knibbe



DIT IS DELFT

Op Facebook ben ik lid van de groep: Dit is Delft. Er zijn intussen vele prachtige, soms heel oude, foto's geplaatst van gebouwen, straten, wijken, parken in Delft.

Ik ben geboren en getogen in Delft, 15 juni 1949. Mijn ouders, Jacobus Albertus Gerrets en Johanna Jacoba Bastiaanse, getrouwd op 11 augustus 1948, woonden in bij een familie in de De Vriesstraat, vlak bij de Hof van Delftlaan. Immers na de oorlog was er een enorme woningnood. Zij kregen een nieuwbouwwoning toegewezen in de Prof. Krausstraat. Het gedeelte tussen de Prof. Oudemansstraat en de Prof. Henketstraat. Daar ben ik opgegroeid.

Mijn ouders waren Nederlands Hervormd.

Onze wijkkerk was de Maranathakerk aan de Charlotte de Bourbonstraat. Dit kerkgebouw werd ontworpen door T. van Hoogevest. De bouw ving aan in 1953 en werd voltooid in 1956. Het gebouw was in mijn ogen geen architectonisch hoogstandje, van buiten niet en van binnen niet. Merkwaardig is dat er veel foto's zijn van het exterieur, maar van het interieur zijn er bijna geen foto's te vinden.

Het was een vierkant gebouw met een klokkentorentje boven op het dak. Er was een aanbouw aan de kant van de Amalia van Solmslaan met een grote zaal en een kosterswoning. Onder die grote zaal bevonden zich in de kelder verenigingsruimtes. De kerk was wel prachtig gelegen tussen het groen en aan het water. Toch vind ik het jammer dat de Maranathakerk aan de eredienst is onttrokken in het jaar 2000. In de leegstaande kerk werd in 2001 brand gesticht en het gebouw is gesloopt.

Vroeger stonden in één lijn: de Rooms-Katholieke Sacramentskerk, ook wel Vredekerk genoemd, de Nederlands Hervormde Maranathakerk en de Gereformeerde Immanuelkerk. De middelste schakel ontbreekt. Gelukkig bestaan de andere twee gebouwen nog. De Immanuelkerk is nu het eigendom van de Gereformeerde Kerk

Vrijgemaakt, een bloeiende kerkgemeenschap. En de vroegere Gereformeerde kerkangangers komen samen in het gebouw De Wipmolen aan de overkant van mijn vroegere ouderlijk huis, in de Prof. Krausstraat. Enkele maanden geleden bezocht ik er een kerkdienst op zondagmorgen. Ik trof er een kleine, maar enthousiaste levendige gemeenschap aan.



Sinds 1970 heb ik Delft verlaten. Ik studeerde theologie in Brussel, werd predikant in Enschede, Rockanje en Den Haag. Daar woon ik al sinds 1980. Maar Delft behoudt aantrekkingskracht. En die zondagmorgen kerken in de straat waar ik ben opgegroeid, in de Wippolder, was een bijzondere ervaring. Misschien zijn er lezers, die nog foto's bezitten van het interieur van de Maranathakerk. Als dat zo is en u kunt zo'n foto scannen, dan ben ik daar erg geïnteresseerd in.

Overigens betekent maranatha - Onze Heer, kóm! Christenen geloven dat Jezus Christus terug zal komen op de Olijfberg in Jeruzalem.

Immanuël betekent: God-met-ons, één van de namen van Jezus, gegeven bij zijn geboorte, zijn éérste komst.

De Vredekerk duidt op de sjalom die Jezus teweegbrengt in het hart van allen die in Hem geloven en de vrede, de heelheid die over heel de aarde komt, als Hij terugkeert.

De naamgeving van de drie kerken vormde een drie-eenheid. Jezus' eerste komst, Jezus' wederkomst en de vrede die Hij brengt en brengen zal.

Hartelijke groet.

Peter Gerrets
p.gerrets@casema.nl



Wijkcontactpunt Wippolder

Vanaf heden is er in de wijk Wippolder een Wijkcontactpunt gestart in Vrijtijdscentrum de Wipmolen aan de Prof. Krausstraat 71B



Op donderdag van 10:00 tot 12:00 uur staat het *Delft voor Elkaar* team voor je klaar. Hier kun je terecht met al je vragen.

Locatie

Vrijtijdscentrum de Wipmolen
Prof. Krausstraat 71B
2628 JR Delft

Wanneer

Elke donderdag
van 10.00-12.00 uur

Meer weten?

Neem contact op met
Anja van Oosten via
06-26110821 of
a.van.oosten@participedelft.nu

- o Wil je iets organiseren in de wijk?
- o Iets meegemaakt waar je over wilt praten?
- o Een probleem of vraag waarbij je hulp nodig hebt?
- o Een aanvraag indienen bij het Jeugdsportfonds?
- o Op zoek naar leuk vrijwilligerswerk?
- o Financiële problemen en kom je er niet uit?
- o Behoeft aan een maatje of zin in een gezellig praatje?

Geen vraag is te gek! Kom gerust langs bij het Wijkcontactpunt.

De koffie staat klaar!

DELFT
VOOR
ELKAAR!

Wilt u ons helpen om te kunnen helpen?

PCI St. Ursulafonds is een kerkelijk fonds dat inwoners van Delft, die financiële problemen hebben, probeert te helpen bij het (gedeeltelijk) oplossen daarvan. Er wordt geen onderscheid gemaakt naar religieuze achtergrond.

Wij kunnen geen schulden opheffen, maar bv wel helpen bij een belangrijke uitgave als een kapotte wasmachine of vervanging van een ID-kaart als daar echt geen geld voor is. Of een kortlopende lening bieden ter overbrugging als een aanvraag voor een uitkering in behandeling is en er even leeggeld nodig is. Soms betreft het praktische vragen als hulp bij het opknappen van een woning en dan verwijzen wij naar Stichting Present. Wij kunnen niet altijd helpen, maar dan proberen we te verwijzen naar organisaties waarmee wij samenwerken zoals ISF (Interkerkelijk Sociaal Fonds), ISOFA (hulp bij het organiseren van de financiële administratie/Schuldhulpmaatje), de Voedselbank en de Non-foodbank.

Wij krijgen een groeiend aantal aanvragen en hebben uw steun nodig om ons werk als vrijwilligers te kunnen doen. Dat kan door een financiële bijdrage op onze bankrekening: NL25INGB0004671769 t.n.v. PCI Sint Ursulafonds Delft. De PCI is een ANBI wat betekent dat uw gift aftrekbaar is bij uw belastingaangifte.

Wij kunnen tevens nieuwe vrijwilligers gebruiken.

U kunt ons voor inlichtingen, hulpvragen en bijdragen bereiken op 0651516031, st.ursulafonds@gmail.com of de brievenbus van Nassaulaan 2, door middel van een gesloten envelop met duidelijke vermelding van PCI St. Ursulafonds.



Bericht uit de Vredeskerk

Vanaf 1 maart begint de zogenaamde vastenperiode; de veertig dagen tot aan Pasen. Die periode zou je wel kunnen vergelijken met de islamitische Ramadan. Maar wij katholieken beleven die periode toch wel op een wat andere manier: we proberen stil te staan bij ons zelf, bij ons mens zijn en bij onze houding ten opzichte van onze medemensen.

De Vasten krijgt soms het motto mee: **Iets minderen voor een ander**. Vroeger snoepten we wat minder of aten wat minder.

Tegenwoordig wordt het vaak vertaald als: iets minder TV kijken, of iets minder op het internet. Daarmee maak je wat tijd vrij om stil te staan bij jezelf. Jezelf afvragen of in ons drukke leven tijd is voor bezinning.

Laten we de letters van **VASTEN** gebruiken om wat vragen op te roepen.

Onze V staat voor **Vrede**. Het is goed om regelmatig eens na te denken of er vrede leeft in je zelf. Ben je tevreden met jezelf? Mankeert daar wat aan en zo ja, wat kun en wil je daaraan doen? Maar ook: leef je in vrede met anderen? Is het misschien wenselijk om een vervelende relatie of situatie uit de wereld te helpen?

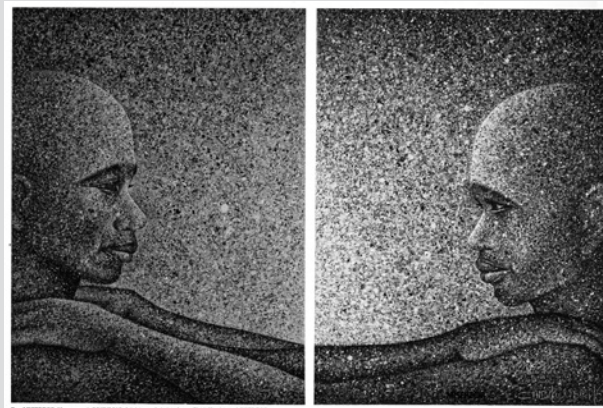
De A wijst op voor **Aandacht**? Geef ik af en toe aandacht aan mensen, die dat nodig hebben, omdat ze ziek zijn, hulp nodig hebben, of ... Maar ben ik ook oprecht blij met de aandacht die ik ontvang als anderen mij aandacht geven?

Solidariteit wil zeggen je verdiepen in de wensen en belangen van een ander. Kan ik dat beter doen, dan tot nu toe?

Ben ik **Trouw** in mijn toezeggingen aan anderen? En ben ik trouw aan mezelf. Als ik me iets voorneem, houd ik me daaraan? En hoe trouw ben ik ten opzichte van anderen? Kunnen ze echt op mijn toezeggingen rekenen?

Het is ook goed om eens na te denken over de vraag of ik **Eerlijk** ben. Ben ik af en toe bezig met "alternatieve feiten" om iets te bereiken waar ik eigenlijk geen recht op heb? Mogen anderen op mijn eerlijkheid rekenen?

Het nadenken in de vasten gaat enerzijds over jezelf, maar zeker ook over je relatie met de **Naasten**. Kan ik daar iets aan verbeteren?



In de Vredeskerk hangt tijdens de hele vastenperiode een zogenaamd hongerdoek, gemaakt door een kunstenaar uit Nigeria. De twee personen kijken elkaar aan en laten je "vanzelf" nadenken.

In de vasten wordt traditioneel ook aan iedereen gevraagd om een bijdrage te geven voor een project. Dit jaar willen we ons inzetten om een aantal schoollokalen te laten bouwen in Gambia. We willen laten **bouwen voor hun toekomst**. Voor onze gemeenschap alleen natuurlijk een te duur project, maar met 25 andere kerken en een paar scholen uit de regio willen we proberen de benodigde 45.000 Euro bijeen te brengen.

Het zou geweldig zijn als het gebouw er volgend jaar staat, want er is een bekend gezegde: **Wie een school opent, die sluit een gevangenis**.

Wilt u bijdragen aan het vastenproject of wilt u in de Vasten of met Pasen aan een viering in de kerk deelnemen?

Via de website www.rkdelft.nl vindt u alle informatie.

Gezinsmaatje worden bij Humanitas Home-Start/Home-Start+?

In Delft wonen gezinnen die weinig contacten hebben. Zij willen graag hun kennissenkring uitbreiden, maar weten niet hoe ze dit aan moeten pakken. Humanitas is op zoek naar vrijwilligers die gezinnen willen ondersteunen in het opzetten en verder uitbouwen van hun netwerk. Wil jij een gezinsnetwerker worden?



De ervaring van isolement en eenzaamheid kan zich zomaar voordoen, door een verhuizing, een scheiding of dierbaren die zijn weggegaan. In onze samenleving is het niet altijd eenvoudig om contacten te maken. Mensen hebben het vaak druk en weinig tijd en aandacht voor elkaar. Uit onderzoek blijkt dat het niet goed is voor ouders en kinderen om weinig contacten buiten de deur te hebben. Contact doet iedereen goed!

Bezoek krijgen en op bezoek gaan, geeft vaak een feestelijk gevoel, zeker als er feestdagen voor de deur staan. Je bent er even uit en verhalen van anderen inspireren en relativeren je eigen leven. Ook brengen anderen jou nieuws, advies of informatie die kan helpen.

Als gezinsnetwerker vind je het leuk om in contact te komen met een gezin, je gaat respectvol en open met anderen om en je hebt een positieve instelling. Je biedt een half jaar lang een dagdeel in de week ondersteuning aan een gezin. Met hulp van een training en persoonlijke begeleiding van een coördinator van Humanitas, ontwikkel je vaardigheden die je kunt gebruiken om een gezin te helpen bij het opzetten en uitbreiden van hun kennissenkring.

Van student die op zoek is naar een stage of vrijwilligerswerk, tot een ouder iemand die graag tijd wil besteden aan zinvol vrijwilligerswerk, iedereen kan gezinsnetwerker worden.

Aanmelden of informatie?

Je kunt bellen naar de coördinatoren in Delft:

Ina Gebuijs

hs.delft-rijswijk@humanitas.nl www.humanitasdelft.nl Tel. 06 124 610 90

Veel te doen bij VTV!

Wij hebben je nodig!
Want vrijwilligers maken meedoen mogelijk.

Stichting Vrijtijdsbesteding, Thuishulp en Vormingsactiviteiten (VTV) organiseert al jaren veel activiteiten voor mensen met een beperking, zoals Zumba, koken, houtbewerking of muziekmiddagen.

We zijn op zoek naar een aantal vrijwilligers voor o.a. darten/poolen, koken, handwerken, bowlen, de make up club en de computerclub. Deze activiteiten vinden vaak 's avonds plaats in Delft en omstreken. Zo help je mee aan een zinvolle vrijetijdsbesteding voor mensen met een beperking.

Wil je meer weten over vrijwilligerswerk bij het VTV?
Wij vertellen je hier graag over. Of kijk op onze website www.stichtingvtv.nl/vrijwilligers voor alle actuele vacatures.



Uiteraard kun je ons bellen of mailen voor meer informatie.
We hopen je snel te zien bij het VTV!

Team VTV



De Wipmolen
Prof. Krausstraat 71b, Delft
015-2618648
vtvdelft@vtvzhn.nl
www.stichtingvtv.nl

LEKKER UIT ZEE HOLLANDSE NIEUWE HARING

€ 1,75 per stuk, 4 voor € 6,00
vers gesneden en schoongemaakt



