

Uitgave februari 2025

Buitenspelcoach begeleidt in vrij spelen



Op 20 en 21 maart worden 15 professionals en vrijwilligers in de Sportcampus Zuiderpark in Den Haag opgeleid tot Buitenspelcoach. Deze tweedaagse training is van Jantje Beton en wordt dankzij een bijdrage van de gemeente Den Haag gratis aangeboden aan actieve vrijwilligers en professionals die dagelijks werkzaam zijn in het buurt-, welzijns- en speeltuinwerk.

'416.000 kinderen tussen de 6 tot 12 jaar spelen nooit buiten,' staat op de website van Jantje Beton. Doordat er meer 'beton' op straat kwam, ontstond er minder ruimte om buiten te spelen. Jantje Beton zet zich sinds 1968 in voor meer speelplekken en -ruimte, waar alle kinderen kunnen spelen, voor een gelukkige en gezonde generatie. Zo worden speeltuinen

kindervakantieweken ondersteund. En zijn er talloze projecten voor het stimuleren van buitenspelen in wijken, op scholen en op landelijk niveau. Dit wordt samen met en voor de 'buitenspeelexperts' gedaan: de kinderen. Jantje Beton geeft kinderen een stem, zodat elk kind een wens kan uitspreken om buitenspelen nog aantrekkelijker te maken.

Een Buitenspelcoach is de expert in vrij spelen, zodat kinderen hun eigen spel kunnen maken. Buitenspelen is onmisbaar voor de ontwikkeling van kinderen. Te weinig beweging veroorzaakt namelijk lichamelijke problemen. Geen direct contact met andere kinderen maakt dat ze geen sociale vaardigheden leren. Alleen zijn maakt kinderen ook depressief en angstig. Een Buitenspelcoach haalt kinderen naar buiten. In de training wordt er gelet op professionele (speel) begeleiding aan de hand van acht speelwijzen. "Met de training willen we allemaal namelijk opleiden tot buitenspelcoach. De inhoud van de training is gebaseerd op de visie van 'Playwork' uit het Verenigd Koninkrijk, zoals speelprocessen en gedrag herkennen van kinderen", zegt Steffi Appel, programmaleider Speelruimte bij Jantje Beton.

De training in de Sportcampus Zuiderpark is helaas al volgeboekt. Toch zijn er nog verschillende opties om Buitenspelcoach te worden. Wil je meer weten over de trainingen? Ga naar jantjebeton.nl/training-buitenspelcoach voor meer informatie of neem contact op via info@jantjebeton.nl.

Joshua Boot

Bestuurspraatje

Beste Morgenstonders, ik heb het al vaker gezegd: Den Haag is in de komende jaren aan veel veranderingen onderhevig. Zaterdag 1 februari werd met veel tamtam de omgevingsvisie gepresenteerd aan de stad. Maandag 10 januari waren de mobiliteitsplannen tot en met 2040 aan de orde. De inloop

avonden voor het betaald parkeren in Morgenstond zijn inmiddels achter de rug. Er is geen steun in de gemeenteraad voor het parkeerreferendum. Onze wijk Morgenstond, een onderdeel van Zuidwest, gaat er in de komende vijftig jaar anders uitzien. Is dit goed? Daarom nogmaals de oproep: heeft u daar

een mening over, mail dan naar ons info@wijkplatformmorgenstond.nl. Denk ook mee met onze wijkagenda voor de komende jaren. Denk aan je medemens en wees lief voor elkaar.

Charles Crown,
voorzitter Wijkplatform Morgenstond

Alliantie Gezondheid en Vitaliteit

In deze alliantie werken inwoners, professionals, gemeente, en verschillende organisaties samen om de gezondheid van de bewoners in Den Haag Zuidwest te verbeteren. Dit gebeurt in het kader van het Nationaal Programma Zuidwest van de rijksoverheid. Doel: In 2040 voelen inwoners van Den Haag Zuidwest zich net zo gezond als andere inwoners van Den Haag.



De zorginnovatiehub aan de Leyweg

Hoofdthema's van Gezondheid en Vitaliteit zijn: gezonde woningen en buitenruimten, mensen bewegen meer, mentaal gezonde wijken en kinderen groeien gezond op. Elk thema is uitgewerkt met stappen die genomen (gaan) worden om het einddoel te bereiken.

Eén initiatief dat in Morgenstond op dit moment wordt gerealiseerd is de Zorginnovatiehub op de Leyweg in het Pand Zuidwest in het vroegere V&D gebouw, boven de Aldi. Daar zijn behalve een huisartsenpraktijk ook een fysiotherapeut, een uitleenbalie voor

hulpmiddelen, een infopunt, bedrijfjes die zorg hulpmiddelen ontwikkelen, onderwijsmogelijkheden en een demonstratiewoning te vinden. In de demonstratiewoning zijn voorzieningen en moderne technische snufjes toegepast die er op zijn gericht om ouderen en andere hulpbehoevenden zo lang mogelijk zelfstandig in hun huis te kunnen laten wonen. Naar verwachting wordt dit centrum in december van dit jaar in gebruik genomen. Wijkbewoners kunnen dan voor veel medische en praktische zaken op één punt in de wijk terecht.

In de toekomst worden nog veel meer projecten in Den Haag Zuidwest, dus ook in Morgenstond, gerealiseerd in het kader van gezondheid en vitaliteit. De gemeente Den Haag heeft niet gereageerd op ons verzoek om aan te geven om welke projecten het concreet gaat.

Voor meer informatie over het Nationaal Programma Zuidwest: www.npzw.nl/op-naar-gelijke-kansen

Wil Pannekoek

Spullen verdienen een tweede leven

Sinds halverwege 2024 is Ilse van den Dungen adviseur duurzaamheid en participatie bij de gemeente voor stadsdeel Escamp. Waar houdt zij zich mee bezig?

Mensen gooien nog steeds veel spullen weg, die nog best heel bruikbaar zijn. Niet voor jezelf, dan vaak wel voor anderen. Denk bijvoorbeeld aan fietsen, computers, mobieltjes en kleding. "Ja, daarom ben ik bezig om een inventarisatie te maken welke repaircafés er in Escamp zijn, eventueel nieuwe op te zetten en het gebruik ervan te stimuleren", zegt Ilse. Zo heeft zij ook met succes een kledingruilbeurs in de bibliotheek georganiseerd, waarmee ze zeker door wil gaan.

Naast het hergebruiken van spullen houdt Ilse ze zich ook bezig met vergroening, energietransitie en het mee helpen opzetten van deelevervoer. Dit laatste betreft het gezamenlijk gebruik van een auto.

Bewust maken

"Verduurzamen zit vaak al in kleine dingen, waar mensen niet zo snel aan denken. Dat kan variëren van het herbruikbare (koffie)bekers tot kleding repareren in plaats van weggooiden. Wij proberen mensen hier bewust van te maken, maar dat kost tijd. Het is vaak



Verduurzamen is een kwestie van gewenning, aldus Ilse van den Dungen

een kwestie van gewenning", verduidelijkt Ilse. Een ander project is het zelf maken van wasmiddel met o.a. zeep en olie. Het is zowel gezonder, schoner, goedkoper, zorgt voor minder afval en gesjouw met flessen en het is beter voor het milieu. Als adviseur werkt ze ook regelmatig samen met Duurzaam Den Haag, de instantie die o.a. regelmatig informatie bijkomsten houdt over energiebesparing en artikelen als radiatorfolie, spaarlampen en regentonnen beschik-

baar stelt. Wanneer bewoners zelf ideeën hebben om hun buurt duurzamer en gezonder te maken, te vergroenen of wijkacties op dit gebied op willen zetten, kunnen ze daar tot 1 november 2025 subsidie voor aanvragen. Voor meer informatie: mail naar ilse.vandendungen@denhaag.nl of bel tijdens kantooruren naar tel.nr.: 06-39206358.

Rick Baron

Een stad waar iedereen gelukkig is

Op 1 februari presenteerde de gemeente het ontwerp van de omgevingsvisie voor Den Haag 2050. Daar staat in vermeld hoe onderwerpen als bouwen, wonen, mobiliteit, duurzaamheid, groen, veiligheid en gezondheid geregeld moeten zijn om Den Haag leefbaar te maken en te houden. Een opvallende spreker die dag was planoloog Gil Penalosa uit Canada.

Gil is oprichter van de onderneming "80 steden". Namens die onderneming trekt hij de hele wereld over om te spreken hoe je een stad dusdanig moet bouwen of veranderen dat die geschikt is voor mensen van 8 tot 80 jaar. In de praktijk zijn de meeste steden geschikt voor mensen van middelbare leeftijd. Maar er is onvoldoende rekening gehouden dat ook jonge kinderen en ouderen gelukkig moeten kunnen wonen en recreëren. "We hebben jaren aan ons leven toegevoegd, maar we hebben geen leven aan onze jaren toegevoegd", zo vertelde Gil tijdens zijn presentatie. Om dat te illustreren liet hij een kort filmpje zien waarin een dame van rond de 80 jaar als discjockey muziek draaide in een dansclub waar leeftijdsgenoten van haar enorm veel plezier hadden. Zijn boodschap: "Mensen worden steeds ouder, maar zorg dan ook wel dat ze wat te doen hebben, zodat ze ook gelukkiger worden." Wat betreft kinderen stelt hij dat deze er ook vaak bekaaid van af komen. Er moeten veel meer speelgelegenheden komen die aantrekkelijk zijn voor kinderen. "Aan gezichten van kinderen kun je vrij eenvoudig zien of ze echt happy zijn en dat zijn ze vaak niet in onze versteende



Informele gedachtesessies over de omgevingsvisie

steden", aldus Gil. Meer parken en groen maken bewoners ook gelukkiger.

Niet praten maar doen

Hij prijst overigens de stad Den Haag dat de gemeente bij dit soort bijeen-

komsten de burger er zo uitdrukkelijk bij betreft. Dat heeft hij in andere steden wel anders gezien. Echter stelt hij ook dat wij niet alleen maar moeten "praten, praten, praten", maar meer moeten "doen, doen, doen".

Magie in de kunst

Als kind wist Shani Leseman al dat ze iets met kunst wilde doen. Sinds een jaar kan ze met enkele andere kunstenaars in een voormalig schoolgebouw aan de Steenwijklaan haar passie beoefenen. Dat vindt ze fantastisch.

Natuur

Het zijn vooral schilderijen die Shani in haar atelier maakt. De onderwerpen zijn verschillend. Ze hebben soms een boodschap en stralen duidelijk kracht uit. Bijzonder is dat zij haar verf vaak zelf maakt uit natuurproducten. "Ja, pas heb ik nog ontdekt dat ik goudgeel kan maken uit de vruchten van de elzenboom", vertelt Shani. "De natuur vind ik erg belangrijk en we zouden daar veel zuiniger op moeten zijn". De dierenactiviste en veganist zegt dat mens en dier voor haar gelijk zijn en een mens niet boven een dier staat. Verder is zij van mening dat de mensen beter naar signalen van dieren moet luisteren. Ze worden vaak niet begrepen of opgemerkt. Zieke of gewonde dieren neemt zij regelmatig mee naar huis om ze tijdelijk te verzorgen.

Heks

Naast natuur is er nog een ander element dat Shani dikwijls bij het creëren van haar kunstwerken toepast en dat is magie. Zij heeft een opleiding gevolgd voor heks. "Daar bestaan helaas vaak misverstanden over. Veel mensen vinden het iets engs hebben. Ik heb er echter zintuigtraining gedaan en heb veel over kruiden geleerd. Bijvoorbeeld waarvoor je ze kunt gebruiken. Belangrijk is ook dat je je bewust wordt van wat er in je omgeving leeft en dat je je daarmee verbonden voelt. Ook het opmerken van energie en het zenden daarvan naar iemand anders speelt hierin een rol. Denk aan het branden van een

kaars voor een speciaal iemand. Dat doe je altijd bewust. Je denkt aan die persoon en stuurt er energie naar toe. De magie die ik bij de heksenopleiding heb geleerd, zet ik ook om in energie wanneer er een schilderij maak. Het onderwerp dat ik wil gaan schilderen haal ik vaak uit een droom die ik heb gehad."

Naast schilderijen maken houdt ze zich ook met andere technieken bezig. Zo heeft ze recent een aantal talismannen van keramiek gemaakt. Momenteel is ze met een groot keramisch paneel bezig.

Rick Baron



Shani Leseman in haar atelier

Ouderenconsulent in Morgenstond

Stadsdeel Escamp heeft vijf ouderenconsulenten die zich dagelijks inzetten voor het ondersteunen van ouderen. Morgenstond heeft sinds oktober 2024 ook weer een ouderenconsulent. Vera Sandtke is werkzaam bij Wijkz en vertelt over haar werkzaamheden, rol en aandachtspunten in de wijk.



Vera Sandtke zoekt oplossingen voor kwetsbare ouderen

Een ouderenconsulent richt zich op het aangaan van sociale contacten, verbinding zoeken met zorginstaties, advies geven en ondersteuning bieden bij specifieke hulpvragen van ouderen. Dit zijn kwetsbare, thuiswonende ouderen waar vaak mobiliteitsproblemen een rol spelen. "Ik kijk naar passende oplossingen voor problemen, bijvoorbeeld een Boodschappen Begeleidingsdienst (BBD) om boodschappen te doen. In sommige gevallen is het netwerk te klein om boodschappen te doen. Ook werkt Wijkz met servicepunten waar sommige ouderen niet meer zelfstandig naar toe kunnen", zegt Vera. Ze zoekt dan een oplossing voor het vervoer.

Deze actieve rol in de wijk wordt versterkt doordat ouderenconsulenten ook 'achter de voordeur' komen om ouderen beter te helpen. Zo wordt er per situatie gekeken naar wat de ouderenconsulent kan doen, wat iemand zelf nog kan doen en wie er kan worden ingeschakeld bij hulpvragen. Omgaan met geld, sociaal contact, betrokkenheid van het netwerk en mobiliteit zijn volgens Vera belangrijke zaken voor ouderen. "Hierover heb ik contact met verschillende samenwerkingspartners, zoals casemanagers Wmo van de gemeente, woningbouwcorporaties, huisartsenpraktijken, zorgorganisaties. Ook be-

deze goede adviezen in een la? Zij hebben van niet. Volgens planning wordt het voorstel omgevingsvisie 2050 komende zomer in de gemeenteraad behandeld.

Zichtbaarheid in de wijk

Vera merkt dat Morgenstond een grote betrokkenheid heeft aan actieve vrijwilligers, professionals, welzijnsorganisaties en maatjesprojecten. Maar de onderlinge samenwerking zou door meer maatwerk verbeterd kunnen worden. Dat zou de ouderenconsulenten helpen om beter in de behoeften van de ouderen te voorzien. Daarom heeft Vera als doel om haar zichtbaarheid in de wijk te vergroten. Tegenwoordig is er een Servicepunt XL aanwezig bij Buurtkamer Het Vierhuis (Maartensdijklaan 185) tussen woensdag 13:00-16:00 uur en vrijdag 9:00-16:00 uur om hulpvragen van bewoners te beantwoorden. Vera is bereikbaar op [06-14344282](tel:06-14344282) of V.Sandtke@wijkz.nl

Joshua Boot