

Bu sayfada güvenli ve egzersiz hakkında bir fizik tedavisi uzmanının makalesini okuyabilirsiniz. Vishandel Marjan'ın çok lezzetli bir balık çorbası için bir reçetesi de vardır. Semt ile ilgili birçok bilgiler içeren Schilderswijk.nl web sitesi hakkında da ufak bir yazı vardır.

في هذه الصفحة تقرأ مقالاً لمؤهل طبيب حول الأمن والحركة. وتجد هنا أيضاً وصفة لحساء سمك لذيذ تجده Vishandel Marjan. حول موقعنا أيضاً مقالاً عن Schilderswijk.nl شبكة الإنترنت حيث توجد

On this page, you can read an article written by a physiotherapist on the topic of safety and exercise. There's also a recipe for delicious fish soup from Vishandel Marjan. And there's an article about the website Schilderswijk.nl, where you can find a host of information about the neighbourhood.

Veiligheid en Bewegen in de Schilderswijk

door Frans Besseling, fysiotherapeut Rubenshoek

Derwan, de 8-jarige jongen met mooi zwart krullend haar en een wat opbollend buikje had meestal een innemende glimlach als hij aan het trainen was in onze fysiotherapiepraktijk. Je kon aan hem zien dat het geen sportman zou worden, eerder een talentvol studee. Maar vol overgave en met plezier spande hij zich in ondanks of dankzij het zweet. De taak van mijn collega was om hem te begeleiden naar een leefstijl die meer calorieën kost. Eigenlijk is dat raar, want kinderen kunnen niet stilzitten en willen als jonge honden hun energie kwijt.



Vanmiddag was het anders. Hij vertelde aan mijn collega hoe hij de vorige dag door een aantal oudere jongens tot tranen toe was getreiterd op straat. Wat hij in zijn zakken had, was hem afgepakt. Niemand had hem geholpen. Hij was vernederd, er was geen respect geweest. Oudere kinderen hadden laten zien, dat zij op een brute manier de baas waren op straat. Derwan zal zich voorlopig niet meer veilig voelen op straat. Wat hem rest is de TV, de boeken en de chips om de bewegingsonrust krakenderwijs weg te eten.

Derwan zal het verhaal thuis wel verteld hebben. Zijn ouders zullen misschien dan, uit bezorgdheid, zijn twee jongere broers en zijn zusje ook binnen houden. En de straat is aan hen, de oudere macho-boys, die hun ego opblazen net zo lang tot ze een sterkere macho tegen komen.

Ja, wat moet je met zo'n situatie. Je kunt het overlaten aan de Marokkaanse buurtvaders, de politie en anderen om weer veiligheid op straat te krijgen. Je kunt je als moeder of vader, als opa of oma, als oudere broer of zus ook bemoeien met veiligheid op straat. Meer toezicht kan van hen komen om de straat weer aan de spelende, bewegende kinderen terug te geven. Het is hun straat. De straat

is van spelende kinderen, niet van de macho's. Maar dat kost tijd en aandacht. Maar als je wat wilt...

Als ouder kun je ook op een andere manier laten zien, dat je het belangrijk vindt, dat je kinderen veilig kunnen spelen. Word lid van een club. Geld? Meestal geen probleem, want de Ooievaarspas betaalt. De Schilderswijk kent helaas weinig verenigingen. Waarom? De meeste ouders willen hun tijd niet steken in het oprichten van clubs, in het regelen van trainingen, wedstrijden, etc.

Wat het is? Soms gemakzucht, soms het niet weten hoe belangrijk bewegen is voor kinderen of andere dingen belangrijker vinden. Hoezo belangrijker? Het bewegen van je kinderen zorgt er wel voor dat ze het beter doen op school, dat ze later langer gezond blijven en dat ze nu lekkerder in hun vel zitten.

Gelukkig zijn er ouders die het anders doen. De vrouwenvereniging Hilal is het gelukt om in een paar jaar tijd honderden kinderen aan het sporten te krijgen. Scholen zijn druk doende om de kinderen na schooltijd te kunnen laten sporten zoals in De Sporttuin. En zo zijn er wel meer initiatieven, die de steun van ouders verdienen.

Wil je als ouder of grootouder het goede voorbeeld geven? Neem bal en kinderen mee naar het Zuiderpark. Wil je als ouder of grootouder meer aan sport doen, maar is de stap nog groot? Vraag aan je huisarts of fysiotherapeut om een verwijzing voor Bewegen Op Recept.

Vishandel Marjan

Recept: Vissoep rijkgevuld

Deze maand de heerlijk rijkgevlude vissoep van Vishandel Marjan. Heerlijk voor deze 'warme' dagen en het is niet moeilijk!

Voor deze soep heb je nodig:

- 4 el olijfolie
- 3 uien gesnipperd
- 6 teentjes knoflook fijngehakt
- 1 rode paprika (in stukjes)
- 1,5 theelepel harissa
- 1 theelepel saffraandraadjes, fijngehakt
- 0,5 theelepel kaneel
- 1 theelepel komijn
- 1 venkelknol in blokjes zonder het groen
- 2 grote aardappels in blokjes
- 4 el citroensap
- 1,5 l visbouillon of water met visbouillonblokjes
- 2 kg gemengde vis (daarbij bedoel ik witte vis en schaaldieren zoals mosselen en garnalen, je kunt eigenlijk alle vissen doen behalve de vette zoals makreel en sardientjes, vis schoonmaken!)
- 5 tomaten ontveld en in blokjes
- 1 bosje peterselie fijngehakt
- 1 bosje koriander fijngehakt
- zout en zwarte peper

Zo maak je de soep:

Verhit de olie en bak de uien tot ze zacht zijn. Voeg de knoflook en de paprika toe en bak alles 3 minuten. Voeg de harissa toe en de specerijen, venkel, aardappels, citroensap en de visbouillon. Breng alles aan de kook en laat het 20 minuten zachtjes doorkoken tot de aardappels bijna gaar zijn. Voeg de vis, de tomaten, de kruiden, peper en zout toe en indien nodig water. Laat de soep zacht koken tot de vis gaar is en proef of het goed



Vishandel Marjan, Vaillantlaan 315a, Den Haag, 070 388 3877 of 06 2215 7624

gekruid is. Zo niet, voeg wat zout en peper of harissa toe. Serveer de soep met brood en aardappelkoekjes en eventueel een paprikasalade.

Vishandel Marjan

Vishandel Marjan bestaat al 4 jaar en heeft haar sporen verdiend wat visspecialiteiten betreft. In eerst instantie zijn ze begonnen om de mensen in de Schilderswijk kennis te laten maken met diverse vissoorten en visspecialiteiten.

Door de positieve reacties van de klanten en de vraag van klanten om ook van huis te kunnen bestellen, zijn ze sinds kort te vinden op de site www.thuisbezorgd.nl. Deze website biedt mensen de gelegenheid om online te bestellen en de gerechten thuis te laten bezorgen.

Vishandel Marjan is bezig een begrip te worden in Den Haag. Mensen zijn van harte welkom om kennis te maken met vis in de Schilderswijk. Voor alle soorten verse vis! Gebakken, gegrild of vers mee te nemen.

Wil jij op de hoogte worden gehouden van alle activiteiten in de wijk, maar ook van actueel nieuws? Kijk dan op www.schilderswijk.nl. Ook vind je hier de gegevens van buurthuizen, instanties, bedrijven, sportverenigingen, instellingen en ga zo maar door. Organiseer je zelf een evenement? Of heb je tips voor onze agenda of voor het nieuws? Mis je een instelling op de Sociale Kaart? Mail dan naar info@schilderswijk.nl of bel de redactie op 070 212 4586.



Nieuws uit de krachtwijken

Er staan weer nieuwe afleveringen van Den Haag frontaal online. Wil jij weten wat er allemaal in de vier Haagse krachtwijken gebeurt? Ga naar www.denhaagfrontaal.com!