

Nieuwsbrief van het tweede halfjaar Al Masar- juli t/m december 2025

Hieronder leest u informatie over de activiteiten in het tweede halfjaar van 2025, georganiseerd door Al Masar.

Verslag huiswerkbegeleiding voor basisschoolkinderen

Over Stichting Al Masar

Stichting Al Masar zet zich in voor het verbeteren van de leefbaarheid in het Haagse stadsdeel Escamp, een wijk die wordt gekenmerkt door culturele diversiteit maar ook door sociaal-economische kwetsbaarheid. Veel gezinnen hebben een migratieachtergrond en ervaren uitdagingen zoals taalachterstanden, werkloosheid, beperkte opleidingsmogelijkheden en lage inkomens. .

Onderwijskansen en Ontwikkeling van Kinderen

Veel kinderen in Escamp ondervinden onderwijsachterstanden als gevolg van armoede, het lerarentekort, de beperkte opleidingsachtergrond van ouders en de nasleep van de coronapandemie. Stichting Al Masar zet zich in om deze ongelijkheid te verminderen door leerlingen extra begeleiding te bieden. Het uitgangspunt hierbij is: "Samenbouwen aan de toekomst van Escamp's jeugd." Door kinderen toegang te geven tot ondersteuning en een rustige werkruimte, kunnen zij hun vaardigheden versterken, meer zelfvertrouwen opbouwen en betere prestaties leveren op school. De huiswerkbegeleiding vormt daarbij een belangrijke schakel in het vergroten van onderwijskansen.

Huiswerkbegeleiding in de Praktijk

Elke zondag van 11:00 tot 13:00 uur vindt de huiswerkbegeleiding plaats aan de Speelzijde in Den Haag. De begeleiding is bedoeld voor basisschoolleerlingen en brugklassers, met speciale aandacht voor groepen 3 tot en met 8, maar ook jongere kinderen zijn welkom. Zij nemen hun eigen schoolwerk mee, zoals rekenen, begrijpend lezen en taal, of maken online opdrachten via Basispoort. De begeleiders bieden ondersteuning door uitleg te geven, vragen te beantwoorden en het werk na te kijken wanneer dat nodig is. Daarnaast zijn laptops beschikbaar waarop kinderen met educatieve platforms kunnen werken, zoals Squala, Rekenen.nl, Redactiesommen.nl en Spellingoefenen.nl. Ook liggen er leesboeken en tekenspullen klaar, zodat elk kind zich kan ontwikkelen in een rustige en veilige omgeving.



Een praktijkvoorbeeld laat zien hoe effectief deze ondersteuning kan zijn: een leerling uit groep 4 kwam bij de begeleiding met een duidelijke achterstand in rekenen. Hij had moeite met eenvoudige plus- en minsommen en kon getallen nog niet goed plaatsen op de getallenlijn. Door de wekelijkse begeleiding, geduldige uitleg en zijn eigen inzet is hij inmiddels vaardig in het maken van deze sommen, kan hij kloklezen en werkt hij met veel meer vertrouwen. Een ander nieuw kind bleek juist erg sterk in rekenen en zelfstandig werken, maar had taalondersteuning nodig omdat Nederlands niet zijn eerste taal is. Ook hierin speelt de huiswerkbegeleiding een waardevolle rol, omdat het niet alleen helpt bij schoolwerk, maar ook bij integratie en taalontwikkeling. Daarnaast biedt de ruimte een rustige plek voor kinderen die thuis niet voldoende concentratie kunnen vinden, wat extra belangrijk is omdat de bibliotheken op zondag gesloten zijn.



Pauze en Ontspanning

Halverwege de sessie hebben de kinderen een pauze waarin zij kunnen ontspannen en nieuwe energie kunnen opdoen. Vaak spelen zij samen voetbal op het plein,

kletsen zij over school of sociale onderwerpen, of zoeken zij contact met kinderen uit andere lokalen die op dat moment andere lessen volgen. Tijdens deze pauze krijgen de kinderen gezonde hapjes en een drankje. De ontspannen sfeer helpt niet alleen om het leren vol te houden, maar versterkt ook de sociale verbinding tussen de kinderen, die hierdoor in een veilige en vertrouwde omgeving met elkaar omgaan.

Jaarlijkse Afsluiting

Aan het einde van het schooljaar organiseert Stichting Al Masar een afsluitingsfeest voor alle kinderen die hebben deelgenomen aan de huiswerkbegeleiding. De ochtend begint met een gezamenlijk ontbijt met witte en bruine bolletjes, diverse soorten beleg zoals tonijnsalade, worst, tomaat en komkommer, en vers fruit zoals mandarijnen en appels. Ook krijgen de kinderen melk, sap en andere drankjes.



Na het ontbijt kunnen de kinderen vrij spelen, voetballen, galgje spelen of met elkaar kletsen. De ochtend wordt afgesloten met een kleine traktatie, zoals chips of chocolade. Deze feestelijke afsluiting is een moment om de inzet van de kinderen te vieren en hen te bedanken voor hun harde werk gedurende het jaar.



Registratie en Bijdragen

De huiswerkbegeleiding is de afgelopen jaren gratis aangeboden, vanuit de overtuiging dat elke vorm van financiële drempel kinderen zou uitsluiten van ondersteuning. Er is uiteindelijk voor gekozen de begeleiding volledig gratis te houden. De stichting wil namelijk voorkomen dat deelname afneemt en kinderen daardoor minder kansen krijgen op extra ondersteuning.

De deelnemers worden geregistreerd. Ouders vullen bij aanmelding een formulier in en elke zondag wordt er een aanwezigheidslijst ingevuld waarop wordt genoteerd welke kinderen aanwezig zijn.

Verslag Samen Eten en Ontmoeten in combinatie met beweging voor senioren ouderen op elke zondag

Sinds 12 januari 2025 is Stichting Al Masar begonnen met organiseren op elke zondagmiddag van activiteiten van 'Samen Eten en Ontmoeten' van 14:30 – 17:30 op de locatie van Alle Kanten op de Speelzijde 8 in Den Haag.

Er komen verschillende bewoners uit verschillende culturen, gemiddeld 30 deelnemers, bij elkaar op elke zondag. Ze genieten van koffie en thee tijdens de inloop. Ze gaan met elkaar in gesprek om gezellig te praten en om hun sociale contacten te vergroten.

De deelnemers zijn afkomstig uit verschillende culturen: Syriërs, Somaliërs, Marokkanen, Irakezen, Surinamers, Palestijnen en Nederlanders.

In het kader van Samen eten en ontmoeten, genieten de deelnemers van gezonde maaltijden met verschillende ingrediënten die rijk zijn aan vitamines.

De deelnemers beginnen met verse groentesoep die wordt gemaakt door met verschillende verse groenten zoals: uien, broccoli, zoete aardappels, paprika's, knoflook, linzen, wortels, pompoen, courgette, tomaten, witte kol, witte rammenas, groene selderij, bleekselderij en peterselie. Alle groenten worden samen gekookt in water in grote pan, en daarna gemalen met toevoeging van verschillende gezonde kruiden en olijfolie. Soep wordt als voorgerecht geserveerd.

Het hoofdgerecht bestaat uit verschillende verse groenten, vis of vlees gecombineerd met rijst of met verschillende pasta's.

Daarbij krijgen de deelnemers verschillende gezonde drankjes zoals: water, thee, koffie zonder suiker, melk en karnemelk.

We houden rekening met de Schijf van Vijf om te werken aan de vitaliteit van ouderen.

We organiseren informatiebijeenkomsten over verschillende thema's in het belang van de verbetering van vitaliteit van ouderen zoals bijeenkomsten over gezondheid, over gezonde voeding en over sport en beweging zoals: fietsen, wandelen en bewegen in de sportzaal.

In dit verslag leest u extra informatie over een aantal informatiebijeenkomsten die worden afgesloten met gezonde warme maaltijden in het kader van Samen Eten en Samen Ontmoeten.



Na het eten om 17:00 uur hebben de deelnemers rust van 2 uren om te kunnen bewegen om 19:00 uur in de gymzaal met verschillende oefeningen onder begeleiding van deskundigen op het gebied van sport en beweging om te werken aan hun gezonde leefstijl.



De deelnemers werden verdeeld in twee teams met verschillende kleuren hesjes.



Op elke vrijdagmiddag komen senioren ouderen bij elkaar voor sociale contacten en daarna samen wandelen en fietsen

Om de eenzaamheid te bestrijden en de sociale contacten te bevorderen komen de senioren ouderen bij elkaar op elke vrijdagmiddag om te genieten van elkaars aanwezigheid onder het genot van koffie, thee en gezonde broodjes.

Daarna gaan ze een wandeling maken of een fietstocht samen door de wijk om te werken aan hun gezonde leefstijl.



Van sommige deelnemers is hun motivatie en enthousiasme groter geworden, ze wandelen en fietsen elke dag dankzij de impuls van Al Masar.

Verslag informatiebijeenkomst over gezonde voeding en vitaliteit op 21 december 2025

Voorzitter van Stichting AL Masar opent de bijeenkomst met een terugblik op de activiteiten van het afgelopen jaar, waaronder diverse informatiebijeenkomsten, uitstapjes (naar Kunstmuseum Den Haag en naar Brussel), sport- en bewegingsactiviteiten en huiswerkbegeleiding. “Het was een druk en actief jaar met diverse hoogtepunten.”

Hij geeft het woord aan trainer Jaïr Sanches. Jaïr is geen sporttrainer, maar een trainer op sociaal vlak, zegt hij. Vier jaar geleden kwam hij van Suriname naar Nederland op zoek naar een beter leven. Hij heeft een dochtertje dat zich nog in Suriname bevindt.

Hij heeft zich gespecialiseerd in de persoonlijke ontwikkeling van mensen. In dat verband wil hij graag voor de mensen van Al Masar een training voor vaders geven. Hij begon daar een jaar of vier geleden al mee, maar moest noodgedwongen stoppen vanwege COVID. De training is voor alle mannen, ook mannen die geen vader zijn, voegt hij eraan toe.



Meet-up

De training geeft hij in de vorm van een **Meet-up**. Het zijn korte sessies met max. 10 mannen per keer.

Waarom zou je eraan meedoen?

- * het geeft rust in je hoofd (je reageert minder op stress);
- * je krijgt een betere relatie met je omgeving;
- * je staat sterker ten opzichte van je omgeving;
- * je krijgt een gezonder leven, zowel mentaal als fysiek.



Waarover wordt gepraat?

- *over samenwerken, communiceren en verbinden;
- *over meedoen, actief bijdragen aan de samenleving;
- *over zingeving, betekenis en doelen vinden;
- *over vrije tijd en gezondheid.

Jaïr: “Wat je er leert, neem je mee naar je gezin, werk en buurt. Het levert rust, richting en verbinding op.”

Lezing van Ali Lahdidioui , internist ouderengeneeskunde HagaZiekenhuis , over gezonde voeding en vitaliteit



Achter hem op het scherm is een plaatje te zien van allerlei gezonde groenten. Waarom is gezonde voeding belangrijk vraagt hij de aanwezigen. Diverse reacties volgen zoals: het zorgt voor energie, het voorkomt ziekte en levert niet alleen een gezond lichaam, maar ook een gezonde geest op.

Ritme en regelmaat blijkt van belang te zijn, bij voorkeur drie maaltijden per dag op een vast tijdstip.



Groenten

Verse groenten is het beste, bij voorkeur niet in plastic verpakking. Bij verpakte groenten zijn er soms suikers en zout aan toegevoegd

Wat betreft fruit, gebruik vers fruit, evtl. voorgesneden fruit. Vermijd fruit met toevoegingen zoals fruit in blik. Ook vruchtensap kun je beter laten staan.

Van de oliën en vetten: gebruik zachte margarine of halvarine, ook vloeibare margarine kan. Gebruik niet: harde margarine, roomboter, kokosolie en palmolie.

Peulvruchten (bonen (bruin, wit, zwart, kidney, lima), linzen (rood, groen, geel), kikkererwten, spliterwten, kapucijners) zijn heel gezond.

Vis, eieren en vlees

Vis, eieren en vlees. Vooral sommige vette vis is goed vanwege Omega3 vetzuren. Eet vis een maal in de week. Tonijn en sardientjes zijn ook lekker en gezond. Ook schaal- en schelpdieren zijn goed.

Noten zijn heel gezond, neem dagelijks een klein handje. Neem wel de ongezouten noten. Neem niet borrelnootjes en chocopinda's.

Zuivel en drank

Wat zuivel en drank betreft: magere en halfvolle melk, karnemelk en yoghurt zijn prima. Ze dragen bij aan sterke botten en vooral als je ouder wordt is dat belangrijk. Zuivel kun je beschouwen als het cement voor de botten. Het houdt botontkalking of osteoporose tegen. Je hebt tabletten die botafbraak tegengaan.

De zon is een belangrijke bron van vitamine D. Vitamine D helpt ons lichaam om calcium te absorberen. Dit is een voedingsstof die zeer belangrijk is voor onze botten. Vitamine D zit onder meer in vis.

Het kraanwater in Nederland is prima, in het Nederlandse kraanwater zit een beetje fluoride en een beetje antibioticum.

Brood, graanproducten en aardappelen

In volkorenbrood en muesli zitten vezels, ook zilvervliesrijst. Dit is goed voor de spijsvertering. Pasta, couscous en quinoa is prima. Wit brood en croissantjes zijn minder gezond.

Het Voedingscentrum maakt momenteel een nieuwe Schijf van Vijf. Die wordt in april 2026 bekend gemaakt. Ali kan al wat verklappen. Zo zal worden gezegd dat elke week 250 gram peulvruchten goed is. En per week niet meer eten dan max. 200 gram rood vlees en onbewerkt vlees.

Voedingsdriehoek

Eet meer plantaardig eten, vermijd bewerkte producten, frisdrank, koek en snoep, chocolade roomijs, chips en gesuikerde ontbijtgranen en vermijd overconsumptie en voedselverspilling.

Verander je voedingspatroon. Het mediterrane dieet is gezonder dan het Nederlandse dieet.

Eet drie maaltijden per dag op een vaste tijd, waaronder een warme maaltijd. Geniet van wat je eet.

Overgewicht

Overgewicht is een groeiend probleem. Het leidt tot gezondheidsproblemen, waaronder obesitas. Als je te veel vet in je lichaam hebt heeft dit een negatieve invloed op de inwendige organen.

Samenvatting

Eet niet te veel, niet te snel en zorg voor een goed balans.

Een auto krijgt elk jaar een APK-keuring, dat zou je ook voor je lichaam moeten doen.

De voorzitter dankt Ali en Sanches voor de informatie over de trainingen voor vaders en over gezonde voeding en vitaliteit.



In het zonnetje

Hij wil graag enkele vrijwilligers van Al Masar in het zonnetje zetten met een cadeautje dat in een tasje zit.



De volgende vrijwilligers worden naar voren geroepen: Ben-Aizer, Moussaoui, Harold, Miloud, Achmed, Mohamed Albatros, Zakaria, Lamine, Kumar.

Zij worden allen bedankt voor hun inzet.

Maaltijd

En dan zetten we ons aan een heerlijke maaltijd.

De zaal zit vol, niet alleen met de vaste mensen van Al Masar, maar ook met diverse buurtbewoners van allerlei culturele afkomst, die ook meedoen met verschillende activiteiten van Al Masar.



Verslag zevende editie Festival de verbinding Al Masar 2025

Festival de verbinding Al Masar was toe aan de zevende editie. Het publiek was diverse uit verschillende culturen in groten getale opgekomen, uit het hele land. Er heerste een gezellige sfeer in de foyer. Iedereen stond te popelen om de artiesten te horen en te zien. Maar eerst was er discussie in de bovenzaal.

Verslag: Cirkel van Democratie – Een avond vol dialoog en verbinding tijdens 7e editie Festival de Verbinding Al Masar 2025.

Op zaterdagavond 1 november 2025, heeft Stichting Al Masar een thema-avond Cirkel van Democratie georganiseerd in samenwerking met ProDemos organisatie. Deze bijeenkomst stond in het teken van actieve discussies over actuele maatschappelijke thema's.

De avond begon informeel met kennismakingsgesprekken, waarin deelnemers de kans kregen om elkaar beter te leren kennen en onderlinge verbondenheid te ervaren. Er werd ook stilgestaan bij de uitslag van de verkiezingen.



Het programma bood een gevarieerd aanbod aan activiteiten, met als hoogtepunt de interactieve opdrachten op de tafelkleden. In groepsverband gingen deelnemers met elkaar in gesprek over thema's als verbinding, ontmoeting, vrijheid, gelijkheid en democratie.

Een bijzonder moment ontstond tijdens de opdracht waarbij het fictieve geld van Nederland verdeeld moest worden. Onderwerpen als zorg, ongelijkheid, uitsluiting, discriminatie, veiligheid en natuur stonden hierbij centraal en zorgden voor levendige discussies. Daarnaast reflecteerden deelnemers op de taken van de gemeente en hun eigen rol in de samenleving. Ook stelden zij een persoonlijke top 5 samen van Nederlandse kernwaarden, wat leidde tot diepgaande gesprekken over de fundamenteën van onze samenleving.

Een belangrijk onderdeel van het programma was de nadruk op de kracht van diversiteit in meningen als essentieel element van een gezonde democratie. Deelnemers gaven aan de waarde te zien van open en eerlijke gesprekken over maatschappelijke kwesties.

Velen verlieten de avond met nieuwe inzichten over democratie en de rechtsstaat.

Een avond vol dialoog, keuzes en verbinding tijdens de 7e editie Festival Verbinding 2025.

We gaan naar beneden want het Festival staat op beginnen.

De standjes.

Voordat het Festival begint loop ik nog even langs de standjes. Op de eerste plaats het boeken-, CD- en sieradenstandje van stichting Dihya van Jamal Hamit. Centraal staat de



Amazigh cultuur, de eeuwenoude cultuur van de oorspronkelijke bewoners van Noord-Afrika, ook wel Berbers genoemd. Kenmerkend zijn een sterke gemeenschapszin, een unieke rol voor vrouwen, rijke tradities in muziek, ambachten en textiel, en een diepe verbondenheid met de natuur. Het woord "Amazigh" betekent "vrije mensen" en wordt door hen zelf als de correcte term gezien, in tegenstelling tot "Berber" dat als denigrerend wordt ervaren door sommigen.



Ik zie boeken over 'De vergeten geschiedenis van de Marokkaanse Rif', 'Cartoons van een Berber', 'Vrouwen in de Islam in de schaduw van het sacraal' en 'Aventures et mésaventures du caïd Haddou Ben Hammou'. Ook vlaggetjes van de Amazigh, kralen, sieraden en diverse CD's.



Aan de overkant een standje van drie dames in kleurige jurken. Ze hebben een winkel met de titel Home of Natural Oils. Ze hebben kleine potjes met hormonen, links staan de potjes voor de mannen, rechts de potjes voor de vrouwen. Iedere ochtend kun je een lepeltje nemen, zeggen ze. “Het zit vol met hormonen en als je het regelmatig neemt wordt je heel gezond. Het geeft je een natural boost.” Verder hebben ze flesjes olie, een deel is voor massage, een ander deel is voor het gezicht. Ook hebben diverse mooie Marokkaanse Takshita's die op hun aanwijzingen door top kleermakers vervaardigd zijn.

Daarnaast is er een standje van de bekende Haagse Marokkaan Mohamed Ibn Amar met zelfgebreide mutsjes.



De voorwoorden

De opkomst was groot, de zaal zat vol. We gaan naar binnen. Het Festival gaat van start. Presentatrice Nadia Adalat heet ons welkom. Zij draagt een prachtige takshita. Die is afkomstig van Kaftan Femme uit Leiden, zegt ze. Zo meteen zullen de dames een modeshow gaan geven.



Maat eerst is het woord is het woord aan de voorzitter **M'hamed Aznai**, Dakota directeur **Maarten Bakker** en wethouder **Nur Icar**.



M'hamed zegt dat hij blij is dat de zevende editie is gerealiseerd. Verbinding staat centraal, in samenhang met de buurt, de wijk, het stadsdeel en heel het land. Het festival wil bijdragen aan meer verbinding en minder polarisatie. Hij heeft veel succes met het concept, want de laatste jaren wil iedereen het woord 'verbinding' in zijn naam, tot op de gemeente Den Haag aan toe. Die heeft zelfs een afdeling opgericht met de naam 'afdeling verbinding en anti-discriminatie'. Hij is daarom heel trots op.

Maarten Bakker zegt dat zijn theater, Theater Dakota, graag in contact komt met de mensen in de buurt om hen in aanraking te brengen met cultuur. Hij wil de mensen plezier geven en ervoor zorgen dat de mensen in de wijk elkaar vasthouden. Het festival is een uitstekend voorbeeld van hoe dit kan.

Nur Icar zegt dat hij wethouder van MKB, maatschappelijke participatie en bewonersinitiatieven is. Hij is getrouwd met een Marokkaanse vrouw, zegt hij, vandaar dat zijn belangstelling groot is. In 2018 ging hij de politiek in omdat hij de behoefte voelde meer verbindingen in de maatschappij te leggen. "Hoe doe je dat?"

Den Haag is de meest gesegegreerde stad van het land.” Hij kwam bij toeval terecht in de Royal Christmas Fair en zag pracht en praal en veel verbinding. ‘Dat moeten we ook realiseren voor de Schilderswijk’ dacht hij, een wijk waar hijzelf geboren is. “Het gebeurt nu in Theater Dakota.” Hij ziet met tevredenheid de opkomst en het enthousiasme van de mensen. “Ga zo door!”

Brahim Fattah van ProDemos geeft een samenvatting van de discussie in de bovenzaal.

“Er zitten hier in de zaal mensen uit verschillende plekken van het land. Zij lieten hun stem horen bij de discussie. We hebben zojuist de verkiezingen achter de rug. Duidelijk is dat de constructieve partijen de problemen willen oplossen: woningnood, stabiliteit in het land en goed samenleven in de buurt. En de zorg goed regelen natuurlijk.”



Het Andalusisch orkest



Het Andalusisch orkest staat gereed. Het orkest gebruikt traditionele instrumenten zoals de **oed** (luit), **qanun** (citer), **ney** (fluit) en **rabab** (viool), aangevuld met

westerse instrumenten zoals de **viool**, **altviool**, **contrabas** en percussie. Deze unieke combinatie creëert een mix van Andalusische en moderne klanken. Presentatrice Nadia, “Ik ben zelf ook een beetje Andalusisch. Ik heb mijn DNA laten onderzoeken en toen bleek dat ik Spaans, Italiaans en (het meeste) Marokkaans bloed heb.”



Bekende artiest/muzikant Akil van de eerste generatie van Marokkaanse gastarbeiders in Nederland. Op de tweede foto zien we ook de bekende Marokkaanse gastarbeiders, allen maatschappelijk betrokken.

Het Andalusisch orkest begint, Na twee liederen, komt er een zingende vrouw bij, een vrouw met een hoofdtooi en versieringen uit Tétouan. Het zorgt voor veel herkenning bij de vele vrouwen in het publiek, die enthousiast met het orkest meezingen en af en toe de zaghrata yellen.



Modeshow:

Dames lopen in verschillende jurken die zijn ontworpen in verschillende kleuren.



De presentatie van Modeshow is begeleid door livemuziek van Andalusisch orkest



Cheb Youssef

Na de pauze komt **Cheb Youssef**. Hij wordt begeleid door een violist en een man achter de elektrische piano. Cheb Youssef zingt voornamelijk **Raï** muziek, een Algerijnse stijl, maar hij staat ook bekend om zijn optredens met een mix van **Gnawa- en Chaabi-elementen**, met een veelzijdige zangstijl die afkomstig is uit zijn bredere werk in de Noord-Afrikaanse muziekwereld. Zijn muziek kan omschreven worden als een mix van traditionele en moderne Klanken.



Cabaretier Samir Fighil



Vervolgens is het podium voor cabaretier Samir Fighil uit Nijmegen. Samir: “Ik heb twee namen: Samir Fighil en Samuel Vijgenheuvel.” Hij vertelt een aantal grappen, onder meer over Poetin.

Nadia el Aroussi



Tot slot komt de grote slotact **Nadia el Aroussi**. Zij zingt de sterren van de hemel. Het publiek zingt met volle stem mee. Op het eind willen alle dames met haar op de foto.

Afsluiting met het woord van de voorzitter en Presentatrice.

De voorzitter heeft iedereen bedankte voor hun aanwezigheid en bijdrage aan gezellige sfeer en bijdrage geleverd aan dialoog en verbinding.

Nadia heeft iedereen een fijne avond toegewenst en mededeling van de Achtste Editie Festival de verbinding Al Masar 2026, zal plaats vinden op zaterdag 23 mei 2026 in Theater Dakota.



Er waren verschillende soorten publiek aanwezig uit verschillende culturen. Er werd ook de ruimte gegeven aan mensen met beperkingen.



De voorzitter en de presentatrice hebben het publiek, de vrijwilligers van Al Masar en de technicus van theater Dakota bedankt voor hun inzet en betrokkenheid.

Daarna vond de uitreiking van de symbolen van de verbinding plaats aan de wethouder Nur Icar, en ook aan gasten, personen en vrijwilligers die maatschappelijk betrokken zijn.





Presentatrice Nadia haalt twee bekende personen Akie en Ben Amer op het Podium om hun te danken voor hun inzet en hun maatschappelijke betrokkenheid.

Verslag van de bijeenkomst over sociale samenhang in de wijken van Escamp op 26 oktober 2025

Dit is het vervolg van de bijeenkomst op 10 oktober. Escamp is een stadsdeel vol met verschillende bewoners, zegt Abderrahim. In de stad Den Haag wonen mensen van 179 nationaliteiten, in Escamp zijn er dat 130. “Driekwart van de planeet is te vinden in onze wijk.”

Welke wijken behoren er tot het stadsdeel Escamp, vraagt hij de toehoorders. Na enige reacties komt hij tot de volgende zeven: Bouwlust en Vrederust, Leyenburg, Moerwijk, Morgenstond, Rustenburg-Oostbroek, Wateringse Veld en Zuiderpark Er wonen ruim 120.000 mensen. “Escamp is even groot als een stad als Maastricht.”

De elementen van sociale samenhang

Hij memoreert de elementen van sociale samenhang: erbij horen, de mensen kennen, je verantwoordelijk voelen voor de wijk. Daarmee vorm je ‘sociaal kapitaal’. Hoe werk je aan het sociale kapitaal? Simpele dingen als elkaar groeten, goede relaties opbouwen met de buren, meedoen met een initiatief als burendag.

.

De voorlichter: het gaat om Burgerschap, we zijn allemaal burgers van ons land. Dat vraagt van ons dat we meedoen. Ook bij de verkiezingen, die binnenkort plaatsvinden. Hij gaat geen stemadvies geven. “Stem op de partij met het programma dat het meest bij je past.”

Gaan stemmen

Een van de toehoorders zegt dat stemmen toch niet helpt. Als de verkiezingen zijn geweest doen de politici toch wat ze zelf willen, zegt de voorlichter: “Vergeleken met andere landen is de politiek in Nederland transparant. De integriteit van de Nederlandse politiek is hoog. Het is de moeite waard om te gaan stemmen.”

De voorlichter: “Met politiek kun je doelen bereiken op een pragmatische manier. Na de stemming gaan verschillende partijen coalities vormen met andere partijen om die doelen te verwezenlijken, bijvoorbeeld op het gebied van woningbouw of zorg. Dan is het verstandig op een partij te stemmen die dat voor elkaar kan krijgen. Dan is het minder effectief om te stemmen op een kleine partij.”

De voorlichter: “Gelukkig lijkt het spektakel zonder dat er iets gerealiseerd wordt voorbij te zijn. Je voelt de rust terugkomen in de politiek.”

Verslag van het bezoek aan het Kunstmuseum Den Haag, 22 oktober 2025

Maar liefst drie bussen vertrokken we vanuit Alle Kanten naar het Kunstmuseum.

Bij binnenkomst kregen we ieder een muntje waarmee we een drankje konden halen in de grote zaal. Die was behoorlijk vol met vele mensen uit Escamp. Op een podium speelde een band vrolijke rockmuziek uit de jaren 50.



De groep van stichting Al Masar heeft een aantal gezamenlijke foto's gemaakt bij de aankomst bij het kunstmuseum.



Grand Dessert – de geschiedenis van het toetje

Na een drankje en een gebakje te hebben genomen gingen we met een groepje onder leiding van Houssnia en Ahlam naar de tentoonstelling *Grand Dessert – De geschiedenis van het toetje*.

Aan de hand van kookboeken, bakvormen, serviezen, schilderijen en nog veel meer doken we in de overheerlijke, zoete wereld van het dessert. We werden verrast door de speelse afwisseling van kunsthistorische voorwerpen en creatieve uitingen van hedendaagse makers.

Met een knijpbolletje konden we de geurtjes ruiken van onder meer Charlotte Russe, Baklava, oude kaas, tiramisu, karamel, appeltaart, vanille en rozenwater. We kwamen langs vitrines met gelukskoekjes en macarons. Iets verderop zagen we een tutu van De stervende zwaan.

De bruidsschat van Anna Paulowna

We zagen fruit (in keramiek) en kwamen vervolgens in een zaal gewijd aan de chocola. We zagen cacaobonen en diverse cacaotoepassingen zoals de *Sachertorte* en de *Chocolade Mousse*. In de zaal erop was een kinderspeeltafel met ijsco's van houten allerlei soorten taart en gebak, ook van hout. Vervolgens kindertekeningen van taarten en daarna een zaal met een mooie antieke spiegel met eromheen krullend houtwerk.



Een stukje verder was de bruidsschat van Anna Paulowna te zien met een enorme kandelaar en servies. Die kwam in 1816 aan per schip en werd bewaard in Paleis

Soestdijk. Even verderop oude menukaarten, eentje uit 1928. En vervolgens oude kookboeken, bijv. uit 1763 en 1899 en in een vitrinekast wafelijzers van vroeger.

De kinderen en hun begeleiders vonden het prachtig en maakten vele foto's.

Ontdek het moderne

In een andere tentoonstelling met de titel '*Ontdek het moderne*' zagen we een bloemenschilderij van Vincent van Gogh en een zelfportret met hoed en sluier van Paula Modersohn-Becker,

We liepen door naar '*Hemels licht*' van Jacoba van Heemskerck. De werken met veel licht en kleur zijn omgeven door een zwarte rand, zodat het nog beter uitkomt. Jacoba van Heemskerck (1876–1923) werkte veel samen met Marie Tak van Poortvliet (1871–1936). We zien een grote foto van Taks huis in Domburg (Zeeland). Zij ontmoetten elkaar op jonge leeftijd in Den Haag. Hun ambitie, idealen en persoonlijke relatie – liefdevol, intellectueel en spiritueel – bewegen zich tegen de grenzen van wat begin twintigste eeuw sociaal aanvaardbaar is.

TITANIC & FASHION

En vervolgens gingen we door naar *TITANIC & FASHION – The Last Dance*. De Titanic zonk in de nacht van 14 op 15 april 1912 nadat het een ijsberg had geraakt tijdens de eerste reis van Engeland naar New York. Meer dan 1500 van de ruim 2200 opvarenden kwamen om het leven.

Voordat we binnengaan zagen we een zestal paspoppen met een in een mandje allerlei kledingonderdelen die je met spelden om de paspop heen kunt draperen. Ons groepje nam drie paspoppen onderhanden. Het resultaat van de poppen aankleding door Rouana, Ahlam en het jongetje was heel fraai!

In de eerste zalen van de tentoonstelling over de Titanic kwamen we een scheepsbouw sfeer, met rails op de grond. En heel dik scheepstouw, maar ook vrouwen en mannen in vooroorlogse kostuums, de mannen soms met een hoge hoed op. In de achterste zaal speelde een film over de Titanic in zwart-wit. We zagen het schip in aanbouw, en vervolgens de inwijding met alle matrozen en kapiteins erbij, en daarna varende over de oceaan.

Kinderen gaan tekenen en schilderen in de grote zaal



We gingen weer terug naar de grote zaal. De band was nog steeds enthousiast aan het spelen. Vele kinderen dansten op de muziek. Er stonden twee tafels met schildersezels waar vele kinderen driftig aan het tekenen en schilderen waren. Op sommige tekenvellen was al een mooie lijst met krulletjes getekend. Rodeyna en Rouwaida en het jongetje veroverden ook een tekenplek en gingen flink aan de slag. Ze begonnen met het blauw van de zee – de tentoonstelling over de Titanic indachtig.



Petra Sevinga van stadsdeel Escamp



Petra Sevinga (directeur van Stadsdeel Escamp) pakte de microfoon en zegde dank aan het Kunstmuseum die dit mogelijk heeft gemaakt. Ze vertelde vervolgens dat er op dit moment in Den Haag wordt nagedacht om de stad in 2033 Culturele Hoofdstad van Nederland te laten worden. Komend halfjaar valt er een besluit of het doorgaat.

Petra: “De gemeente wil mensen betrekken in stadsgesprekken. Wat willen we laten zien? Ik wil zelf graag kunst van gewone mensen laten zien. Mensen kunnen meedoen aan het stadsgesprek en moeten zich daarvoor inschrijven. De bijeenkomst op 17 november, ze hoopt op veel mensen uit Escamp

Ten slotte gaat de hele groep met Petra Sevinga op de foto.

<https://www.kunstmuseum.nl/>

Voorlichting over voorzieningen van uit WMO op zondag 19 oktober 2025

Verslag bijeenkomst met Tineke van Werven over de laagdrempelige cliëntondersteuning van Stichting Voorall, 19 oktober 2025

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) (2015) is een wet die ervoor zorgt dat mensen met een beperking of ziekte, en kwetsbare ouderen, zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen en kunnen meedoen in de samenleving. De gemeente regelt de ondersteuning vanuit de Wmo, zoals huishoudelijke hulp, woningaanpassingen, hulpmiddelen en vervoersdiensten.

Stichting Voorall is een intermediair tussen gemeente en de ouderen, zegt Tineke. Tineke heeft haar vaste compagnons meegenomen: Menahat en Sanne. “Het is er voor Haagse mensen met een beperking. “Zij heeft dopjes in haar oren vanwege een gehoorbeperking die zij op haar 40^e kreeg. Die dopjes zijn verbonden met haar telefoon. “Mijn man merkte het ‘t eerst op.”



Menahat maakte zich het systeem eigen

Tineke werkt al zes jaar voor de stichting Voorall. Menahat is een vrijwilliger bij de stichting, van Turkse afkomst. Zij geeft spreekuur voor mensen met een beperking, elke woensdag van 9 tot 12 uur in de Molenwijk. Menahat: “Ik heb zelf een kind met beperking, hij is inmiddels 24 jaar. Ik zocht dingen voor hem uit, maar werd niet begrepen. Ik heb me zelf het hele systeem eigen gemaakt en nu adviseer ik anderen over hoe het systeem werkt.”



Op een vraag vanuit de zaal: Mantelzorg valt niet onder de WMO. En op een andere vraag: Ouders van een kind met beperking hebben recht op extra kinderbijslag.

Sanne zoekt mee wat passende hulp is

Sanne Rodrigo, haar tweede compagnon, is junior jurist arbeidsrecht. Zij zit in een rolstoel. Zij helpt mensen met het invullen van formulieren en kijkt wat passende hulp is. Eenmaal per maand spreekt ze hierover met de gemeente.

Op het gebied van laagdrempelige cliëntondersteuning werkt Stichting Voorall samen met **Kompassie**, **Straatconsulaat** en het **Senioren Collectief Haaglanden**. Bij complexe problemen werkt Voorall samen met MEE en de Haagse Welzijnsorganisaties.

Tineke: “Compassie is voor mensen met mentale problemen (depressie, verslaving, burn-out). Straatconsulaat is voor mensen die geen huis hebben. Voorall richt zich op de lichamelijk gehandicapten, de verstandelijk gehandicapten en de chronisch zieken.”

Voorall werkt met goed opgeleide vrijwilligers die zelf een beperking hebben.

Khalid vertelt dat hij door een ongeluk niet meer kan werken. Hij is gaan zoeken naar ondersteuning zegt hij. Nu heeft hij iemand die hem helpt met het schoonmaken van zijn huis. Er wordt ook gewerkt aan een parkeervergunning.



Tineke vat het samen:

- Voorall adviseert de gemeente Den Haag op het terrein van mensen met een beperking;
- Ze helpt mensen met het invullen van de formulieren;
- Ze bevordert de toegankelijkheid van mensen met een beperking in de stad. Zo is gerealiseerd dat mensen met een rolstoel ook met de tram mee kunnen. Voor mensen die blind zijn wordt overlegd over speciaal trottoir met ribbeltjes, zodat de blinde die met zijn geleidestok kan bewandelen. Er zijn speciale strandstoelen ontworpen. We krijgen een plaatje te zien van drie verschillende modellen strandstoelen voor gehandicapten. Er is er een eentje die ook een eindje in de zee kan.

Iedereen die een vraag heeft kan hulp krijgen. Neem contact op met Stichting Voorall, info@voorall.nl, tel. 070-3655288

Voorlichting op vrijdag 10 oktober 2025

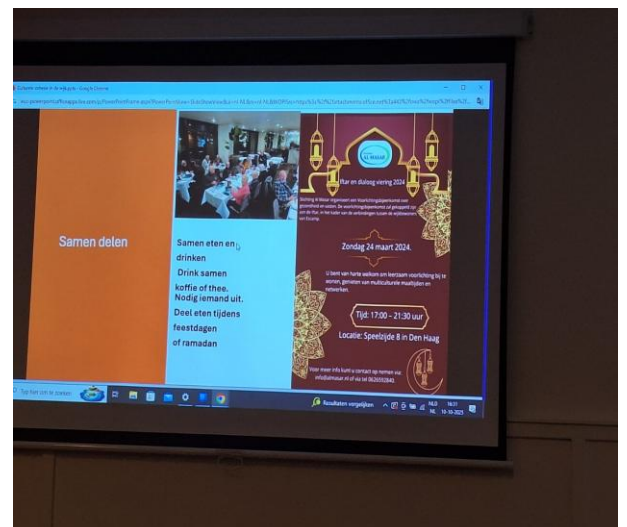
Verslag van de bijeenkomst over sociale samenhang in de wijk Escamp op 10 oktober 2025 door Abderrahim Kajouane van PEP Den Haag

Het gaat om leefbaarheid, cohesie en veiligheid in de wijk. Wat is de rol van de vrijwilligers?

Het is niet een nieuw onderwerp, het is al vaker aan de orde geweest. Het is een kwestie van onderhoud, net zoals je een huis of een auto met een APK-keuring moet onderhouden, anders treedt verval in. Zo moet je ook de samenleving onderhouden.

Dat doe je met elkaar. Daarom is het belangrijk ook met elkaar van gedachten te wisselen over het onderwerp. Ergens bijhoren, bij een groep, verbonden zijn met een wijk, is heel belangrijk. Zo zijn mensen bijvoorbeeld lid van een voetbalsupportersvereniging.

Maar ergens bijhoren schept ook verplichtingen, je dient ook soms verantwoordelijkheid te nemen. Kernwoorden zijn: veiligheid, respect en rekening houden met de ander.



Hoe realiseer je sociale cohesie in de wijk?

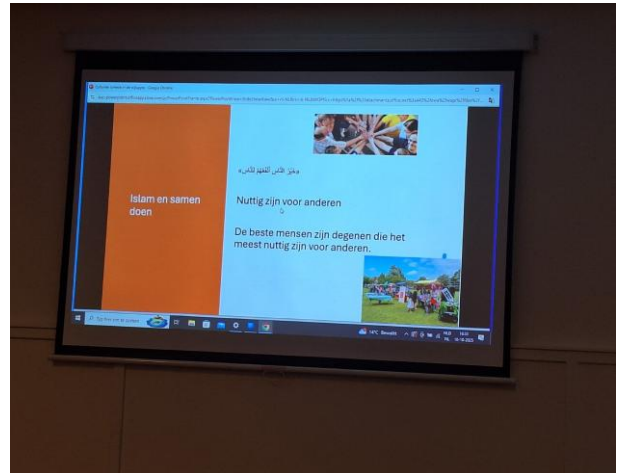
Voorlichter: vraagt het de deelnemers. Er wordt door iemand gezegd dat er in Escamp verschillende culturele groepen wonen, die hun eigen tradities en geloof hebben; en vaak praten ze in een eigen taal. En dat er sommige politieke partijen zijn die het niet goed voor hebben met die groepen en met migranten in het algemeen.

De inleider toont een plaatje op het scherm. "Het is niet erg dat er verschillende culturele groepen zijn. Dat maakt de samenleving juist leuk. We hoeven helemaal

niet op elkaar te lijken. Maar we moeten voorkomen dat er polarisatie optreedt, dat er een sfeer van wij tegen zij gecreëerd wordt.”

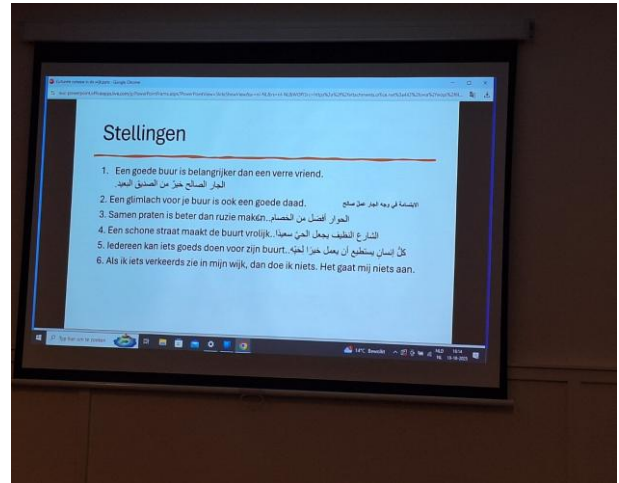
Sociaal kapitaal in de wijk

Het is van belang dat er sociaal kapitaal is in een wijk. Dat is het totaal van de verbindingen tussen mensen; het kunnen kennissen zijn, vrienden, familieleden en collega's. Dat sociaal kapitaal is er, maar het is van belang dat het blijft en niet afneemt.



Vanuit de zaal wordt gereageerd dat de stichting Al Masar een rol hierin probeert te vervullen. Door activiteiten te organiseren, door elkaar aan te spreken als er iets niet in orde is (bijvoorbeeld prullen die op straat liggen).

Het begint heel simpel: je buurman / buurvrouw gedag zeggen. Een vriendelijk gezicht opzetten. Zo leer je elkaar langzaam kennen, helpen en vertrouwen en mensen het gevoel geven dat ze erbij horen. Geen uitsluiting en ook geen discriminatie. Dat helpt de samenleving. Het vermindert ook de eenzaamheid.

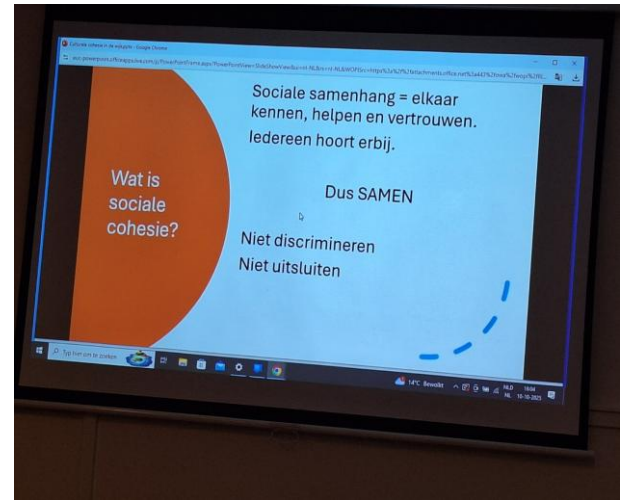


Stellingen

De inleider legt de deelnemers een aantal stellingen voor:

- Een goede buur is belangrijker dan een verre vriend;
- Een glimlach voor je buur is ook een goede daad;
- Samen praten is beter dan ruzie maken;
- Een schone straat houdt de buurt vrolijk;
- Iedereen kan iets goeds doen voor zijn buurt;
- Als ik iets verkeerd zie in mijn wijk, doe ik niets.

De deelnemers slaan volop aan het discussiëren. Met uitzondering van stelling 6, onderschrijven ze de stellingen. Zo wordt er opgemerkt dat het organiseren van een burendag een goede zaak is. Dat sommige mensen in de wijk niet begrijpen dat moslims bang zijn voor honden. Als een hond aan je snuffelt, is je kleding onrein geworden en moet je een nieuwe pantalon aantrekken als je naar de moskee gaat.



Hoe los je conflicten op met burens en wijkgenoten op het punt van de Islam?

1. Blijf rustig en luister eerst;
2. Praat met respect, niet met verwijten;
3. Zoek het goede moment;
4. Zoek samen een oplossing;
5. Vraag hulp als het niet lukt.
6. Vergeef als het kan.

Uitje met ouderen naar Apeldoorn op 27 september 2025

Wandeling van de stichting Al Masar rond en in Paleis Het Loo in Apeldoorn op 27 september 2025

Zaterdag 27 september vertrokken diverse vrijwilligers van de stichting Al Masar met de bus naar Apeldoorn om daar mee te doen aan de Nationale Wandeluitdaging. De uitdaging was georganiseerd vanuit de BasvandeGoor Foundation, een organisatie opgericht door oud topvolleyballer Bas van de Goor om aan de gezondheid van de Nederlanders te werken.



Na een uurtje kwamen we aan. We namen plaats bij een van de tafeltjes van het plein met de paardenstallen. De paardenverblijven zagen er op-en-top uit, prachtig gerestaureerd. Rondom ons heen zaten honderden medewandelaars. Alleen al uit Den Haag waren er meer dan 15 bussen vertrokken.

Diverse afstanden



We konden kiezen: een wandeling van 1,5, van 3, van 5, van 10 en van 15 kilometer. Twee toplopers kozen de 15 kilometer, twee de 3 kilometer en de rest de 5 kilometer. We volgden mooie wandelpaden rondom Paleis het Loo, met hoge eiken, dennen en beuken. Na een kwartiertje kwamen we bij een grote vijver met een eilandje, aan de rand stond een prachtig opgeknapt pand met mooie versiering.



We liepen lekker door; het was één grote optocht, we zagen zelfs enige dappere mensen een rollator voortduwen, De stemming was opperbest. Na enige bochten kwamen we in de voortuin van het Paleis, met mooie symmetrische bloemperken en diverse beelden van Griekse en Romeinse helden.

Schitterende paleistuin

Na deze voortuin kwamen we in de hoofdtuin met in het midden een flink spuitende grote fontein; aan de zijkanten waren er standbeelden met een wereldbol, die eveneens spotten. De bloemen en struiken waren prachtig en de hele tuin zag er schitterend uit.



Vlak voor de finish werden we onderscheiden met een grote medaille. We namen weer plaats op het Paardenstallenplein, dronken koffie, aten broodjes en appels en maakten een rondje op het plein. Er trad een Surinaamse/Hindoestaanse band op en een Hollandse volkszanger. We zagen we een groot bord van 3 bij 8 waarop mensen hun zinnen konden schrijven over wandelen en beweging en in het bijzonder over deze tocht. De opmerkingen waren bijzonder positief.

Voldaan terug naar Den Haag



Achterin stonden wat standjes, onder andere met voorlichting over diabetes, en een standje waar ze papierprikkers uitdeelden. Dat was slim bedacht! Geef de mensen een papierprikker, dan ruimen ze de rotzooi op straat op en ze zijn in beweging.

Onze buschauffeur stond al klaar bij Bus 2. Weer stapten in en – met een goed en voldaan gevoel – aanvaardden we de terugreis naar Den Haag. Het was een bijzonder geslaagde dag.

Voorlichtingsbijeenkomst over de verkiezingen op zondag 21 september 2025

Verslag bijeenkomst over de Tweede Kamerverkiezingen op 29 oktober met Suzanne Schols van Prodemos

De Tweede Kamerverkiezingen komen eraan. Reden voor Al Masar om de vrijwilligers goed te laten informeren over alle ins en outs.

Voorzitter Mohamed Aznai heet de spreekster welkom. Suzanne vertelt dat ze er is voor het Huis van de Democratie en de Rechtsstaat Prodemos. Ze vraagt of Al Masar al eerder iets rond de verkiezingen heeft georganiseerd. Mohamed verwijst naar een bezoek aan de Tweede Kamer, samen met Prodemos. Daar waren ook kinderen en ouders van kinderen bij aanwezig.



Ze vraagt aan de vrijwilligers wat voor gevoel het oproept, de verkiezingen. Er blijkt geen groot enthousiasme te zijn. 'Het is daar veel praten, maar er komt weinig van terecht', wordt gezegd.

Wat is de Tweede Kamer precies? Vraagt ze. En vervolgens, na enige uitleg, 'Als jullie Tweede Kamerleden zouden zijn, wat zou je dan willen agenderen?' Het vraagstuk van de veiligheid blijkt punt nr. 1 te zijn. 'Er moet niet alleen meer politie zijn, de mentaliteit van de mensen t.o.v. de politie moet ook verbeteren.'

Een ander onderwerp is dat sommige mensen nogal negatief zijn t.o.v. van Nederlanders die anders gekleed zijn dan de gemiddelde Nederlander.



Filmpje

Suzanne laat een filmpje zien over wat de Tweede Kamer doet. Zo worden er wetsvoorstellen voorbereid, die vervolgens naar de Eerste Kamer gaan. Het gaat over allerlei zaken als inflatie, nieuwe woningen, klimaat, asiel, migratie, onderwijs en zorg.

Uitreiking Haags Keurmerk voor Stichting Al Masar

We krijgen bezoek van twee vertegenwoordigers van PEP Den Haag: Gert-Jan Aleman directeur van PEP en Wai-Kin Chung adviseur van PEP. Aleman sluit aan op de discussie en zegt 'Belangrijk is dat je met elkaar in gesprek blijft.' Hij is hier voor het uitreiken aan Al Masar van het *Haags Keurmerk voor Vrijwilligersorganisaties* (HKV) Het is een kwaliteitskeurmerk van de gemeente Den Haag dat aangeeft dat een vrijwilligersorganisatie haar vrijwilligersbeleid op orde heeft en daardoor een professionele en prettige omgeving biedt aan vrijwilligers.



Gert-Jan: 'PEP heeft gezien dat de stichting Al Masar de afgelopen jaren is gegroeid. Er zijn diverse gesprekken geweest, ook met twee vrijwilligers. We kwamen tot de conclusie dat Al Masar een stabiele organisatie is. We hebben alle stukken en teksten van Al Masar doorgenomen en zagen dat verbinden en bruggen bouwen bij de organisatie voorop staat. En dat geldt voor de ouderen in de wijk, maar ook voor de jongeren en kinderen. Hij gaf tenslotte complimenten aan het bestuur en aan de vrijwilligers van de organisatie Al Masar voor hun inzet en voor hun bijdrage voor de samenleving. '



Gert-Jan en Wai-Kin krijgen een bloemetje en een doosje met een verrassing.

De discussie over de Tweede Kamerverkiezingen gaat verder.

Suzanne vertelt dat er 15 partijen in de Tweede Kamer zijn en dat noopt de partijen om samen te werken om een regering te gaan vormen. Ze constateert dat het vertrouwen op dit moment in de politiek laag is, slecht 4 procent van de bevolking is positief. Toch is het belangrijk te gaan stemmen.

Hoe bepaal je hoe je gaat stemmen?

Je kunt kijken naar debatten, je kunt de media volgen. Daarnaast is er de Stemwijzer. Die is vanaf 1 oktober te bekijken, onder andere met 30 stellingen. Door die 30 stellingen met eens, oneens of geen mening te beantwoorden kunnen kiezers hun standpunten vergelijken met die van politieke partijen.

Ook kun je vertegenwoordigers van politieke partijen uitnodigen en hen kritisch gaan bevragen. Je kunt ook naar campagnebijeenkomsten gaan. Al Masar heeft in het verleden bijeenkomsten gehad met leden van politieke partijen, zegt Mohamed.

Suzanne vindt het belangrijk om in gesprek te gaan met mensen waarmee je het niet eens bent. 'We moeten openstaan voor meningen die we niet delen.' Belangrijk is dat het vertrouwen tussen mensen hersteld wordt.'

Kijk dus na 1 oktober naar www.stemwijzer.nl

Ze vertelt dat als iemand niet kan of ziek is, deze persoon iemand anders kan machtigen om te gaan stemmen. Je moet een identiteitsbewijs meenemen bij het

stemmen. Als het verlopen is, is er nog geen probleem, het identiteitsbewijs mag tot vijf jaar verlopen zijn.

Maaltijd

We beginnen aan een heerlijke maaltijd, bereid door Zakaria, met ondersteuning van een aantal vrijwilligers.



De voorzitter heeft een bos bloemen overhandigt aan Suzanne voor haar inzet en informatie over de verkizingen.



Op het eind van de maaltijd roept Mhamed enige vrijwilligers naar voren: Ben Aissa, Miloud, Zakaria en Abdel Majid. Zij worden beloond met een bloemetje en cadeau voor hun grote inzet voor de stichting.