

WEST op zijn Best

juni 2025 | nummer 2



Gratis huis-aan-huis-blad voor de Westwijk

Colofon

De wijkkrant is een uitgave van de Wijkvereniging leefbaarheid "West op zijn Best" en wij streven er naar om dit blad minimaal 3 maal per jaar uit te geven in een oplage van 6500.

Verspreiding:

In de hele Westwijk, huis-aan-huis.

Redactie:

Ger van Veen
Ronald Vervoort
Wietske Vervoort
Suzanne Rietdijk
Ger van der Bent
Abdel Benomar
Olga van der Meer

Adres redactie:

Wijkcentrum West,
Professor Teldersstraat 10
3132 AZ Vlaardingen

Ondersteuning:

Abdel Benomar, Minters
abdel.benomar@minters.nl

Vormgeving en druk:

Stout Grafische Dienstverlening
De druk en verspreiding is mogelijk gemaakt door ondersteuning van Minters en de gemeente Vlaardingen

E-mailadres redactie:

westopzijnbest@gmail.com

Website:

www.westopzijnbest.nl
www.wijkcentrumwest.nl
Hier ziet u ook onze eerdere uitgaven

West op zijn Best

Hierbij ontvangt u alweer het tweede nummer van de wijkkrant "West op zijn Best" in 2025. Een krant voor en door bewoners. Als redactie krijgen we vaak complimenten uit de wijk en daarom zijn we blij dat u als lezer (wijkbewoner) tevreden bent over de wijkkrant die we u brengen, want daar doen we het tenslotte voor.

Ook in deze uitgave leest u de nodige informatie over allerlei actuele zaken in uw wijk.

De redactie wenst alle wijkbewoners en lezers van de wijkkrant een fijne en vooral zonnige vakantie toe.

Hartelijke groeten,
De redactie

Inhoud

- 3 Westwijker in beeld
- 4 Markante Westwijkers in weer en wind
- 5 Column: Oud
Energiehulp voor de smalle beurs
- 6 De Krabbeplasman op bezoek in Leiden
Voorkom rattenplaag in de Westwijk
- 7 Raden maar... en win een cadeaubon
de Bibliotheek de Plataan
- 8 Smikkelen en smullen met Audrey
- 9 Arnoud Proos wil vooral verbinden
- 10 Willem van Tijen terug in de wijk die hij creëerde
Tip ons
- 11 Tip van de dokter
- 12 Kledingbank Vlaardingen - Samen helpen we elkaar!
- 13 Preventiemedewerker schuldhulpverlening: Het verhaal Angela
- 14 Test uw balans en stabiliteit in 2 minuten op de Smart Floor
- 15 Ondernemers in de Westwijk - Willem Nipius van Westwijk Optiek
- 16 Noodnummers

Westwijker in beeld

'Niet lullen maar poetsen is mij met de paplepel ingegoten'

door Olga van der Meer

In de Westwijk wonen veel markante Vlaardingers. Om ze beter te leren kennen portretteert West op zijn Best in iedere uitgave één van hen. Deze keer Arnold van Wezel, de man met heel veel sociale gezichten.

Arnold van Wezel is een markante wijkbewoner van 82 jaar, die alles doet behalve doelloos achter de geraniums zitten. Deze weduwnaar met drie dochters, drie kleindochters en drie achterkleindochters is sociaal en betrokken. Zo noemt hij zichzelf en zo manifesteert hij zich ook.

Hij is geen geboren westwijker, al stond zijn wieg wel in Vlaardingen. In de Babberspolder om precies te zijn, de plek waar zijn ouders naar toe vluchtten vanwege de bombardementen in Rotterdam. De Rotterdamse mentaliteit 'niet lullen, maar poetsen' is hem dan ook met de paplepel ingegoten en op het lijf geschreven. Als dertienjarige werkte hij als vrijwilliger bij de bakker, dan kreeg hij aan het eind van de dag de overgebleven koeken of gebak mee, plus een kwartje.

Cuba

Na zijn schooltijd ging hij zelf het



SP'er Arnold van Wezel zet zich in ouderen en minder bedeelden. Foto: Wieske

bakkersvak in, ook heeft hij jarenlang als bakker/kok op de grote vaart gezeten en bezocht hij landen als Honduras, Nicaragua en El Salvador, waar hij heel veel armoede heeft gezien. Terug in Nederland heeft Arnold zich aangesloten bij de vereniging Venceremos en deelgenomen aan werkbrigades naar Cuba, waar hij mee hielp met bijvoorbeeld fruit plukken en het bouwen van scholen.

32 jaar lang heeft Arnold zich ingezet voor deze vereniging, naast zijn gezin, zijn baan, zijn werk als gemeenteraadslid voor de SP en zijn bestuursfunctie van de Historische Vereniging. Je kunt dus zeker wel stellen dat Arnold de kreet 'niet lullen, maar poetsen' ruimschoots in praktijk heeft gebracht!

Mijnstaking

En dat is hij blijven doen. Bijvoorbeeld door kleding en allerhande spullen in te zamelen voor Engeland, ten tijde van de grote mijnstaking in 1984 en 1985. Of voor het actie voeren tegen het lozen van gif in de Waterweg.

Historische vereniging

Inmiddels in Arnold 82 en sinds acht jaar woonachtig in de Westwijk. Van een gezapig pensioenleven is echter geen sprake. Integendeel. Even een kleine opsomming van zijn bezigheden: hij doet vrijwilligerswerk bij verzorgingstehuis Soenda, waar hij bewoners begeleidt naar evenementen en maakt tijd voor een praatje met eenzame ouderen. Hij is vrijwilliger bij de Huurdersraad en geeft daar naar eigen zeggen gevraagd en ongevraagd advies. Ook is hij nog steeds een prominent lid van de Historische Vereniging, onder andere voor het rondbrengen van het jaarboek en is hij wijkambassadeur voor de Westwijk. De kleine vergoeding die Arnold voor die laatste taak krijgt gebruikt hij, samen met het statiegeld van flesjes en blikjes die door anderen worden ingezameld, om medicijnen te kopen die regelmatig naar Cuba worden verstuurd.

Kortom, Arnold van Wezel is een bevlogen man, die met passie en vuur strijdt tegen onrecht en zich inzet voor de minder bedeelden in de samenleving, op welk vlak dan ook. Een wijkbewoner waar we trots op mogen zijn.

Markante Westwijkers in weer en wind:

'Die bomen zijn bijzonder en dat zijn ze'

door Kees Verschuure

Meestal wanneer we het hebben over bijzondere Westwijkers denken we aan mensen die iets bijzonders voor de wijk doen. Echter deze keer wil ik het hebben over Westwijkers die er altijd zijn en in weer en wind hun ding doen. Ik wil het namelijk hebben over markante bomen in onze wijk.

Bomen die ieder jaar weer opvallen door hun aparte bloeiwijze zijn de twee Anna Paulownabomen langs de Marnixlaan. Officieel heet deze boom de Paulownia Tomentosa, maar is in Nederland bekend als keizersboom.



Oorspronkelijk komt de boom uit China en wordt gemiddeld 15 meter hoog. Wat ook nog opvalt aan deze boom zijn de leerachtige, bruine doosvruchten die in het najaar aan de boom verschijnen.



Wat zeker in deze periode niet mag ontbreken is de Meidoorn. Wat je misschien niet zou verwachten, behoort deze tot de rozenfamilie. Vaak komen ze als struik voor, maar sommige soorten ook als boom. Opvallend is altijd de uitbundige bloei en de heerlijke geur die hij geeft. In onze wijk kom je hem bijna overal tegen. Dit heeft onder andere te maken met de bessen die in het najaar eraan verschijnen en door de vogels worden opgegeten. Hierdoor worden de zaden uit de bessen makkelijk verspreid.

Een wat meer voorkomende boom in Nederland is de Paardenkastanje oftewel de Aesculus. Vooral die met witte bloemen(kaarsen) komt veel voor in ons land en in mindere mate die met rode bloemen. De paardenkastanje dankt zijn naam aan het feit dat men vroeger de vruchten(kastanjes) van deze boom aan paarden gaf om ze van hun hoest af te helpen. Voor mensen is de kastanje overigens giftig. Qua ouderdom kunnen wij niet aan deze boom tippen. Hij kan wel 200 tot 250 jaar oud worden. Wat bij deze foto wellicht opvalt is dat zo'n grote boom veel schaduw op de grond geeft. Denkend aan de opwarming van de aarde is dit zeker iets waar we zuinig op moeten zijn.



Als laatste een naaldboom die als een van de weinige naaldbomen ieder jaar zijn naalden laat vallen. Dit is de Taxodium oftewel de moerascypress. In de herfst kleuren de naalden eerst geel of oranje en later bruin. Uiteindelijk vallen ze van de boom en licht de straat eronder bezaaid met de bruine laag naalden. Tot slot nog een opmerking over de zogenaamde olifantenpaadjes. Deze worden te pas en te onpas gecreëerd doordat mensen herhaaldelijk dwars door de soms pas aangelegde beplanting lopen. Graag zou ik uit respect voor de natuur hier aandacht voor willen vragen.



Column: Oud

door Ger van Veen



Daar zit hij dan. Op een stoel die voor het raam is gezet. Hij kijkt naar dat meisje. Dat meisje dat lijkt op zijn Coby. Zijn Coby die allang dood is. Het meisje heeft een kersenrode mond. Zo'n mond die hij zo vaak kuste. Ze kijkt naar hem. Ze zwaait. Hij zwaait terug. „Dag Coby,” fluistert hij.

Hij zit de hele dag voor het raam. Het is zijn blik op de wereld. Geen Netflix, geen oorlogen. geen laatste nieuws

over Trump maar een jongetje dat op zijn fiets voorbij raast. Het jongetje lijkt op Tymen, die nooit meer komt. Logisch, zijn zoon woont in Canada.

Vrienden heeft hij niet meer. Die twee boezemvrienden zijn dood. Kanker. Hij is helemaal alleen. Hij had graag, net als zijn vader en moeder, in een bejaardenhuis gewoond. Die zijn er niet meer omdat de politiek in al haar wijsheid besloot dat ouderen in de wijk moesten blijven wonen. Dat zou beter voor ze zijn, er zijn immers genoeg mantelzorgers. Voor hem is er niemand. De burens werken of tonen geen interesse. Twee keer per week Anja, die schoonmaakt. En iedere ochtend Jeanette, die hem wast. Dat moet vlug want ze heeft nog twaalf andere cliënten.

Lieve meiden maar een praatje of een bakkie zit er niet in. Ze hebben het te druk, veel te druk.

Een verzorgingstehuis zit er ook niet in. Daar is hij te goed voor, zeggen ze. Hij loopt met een rollator, heeft suiker en de gang staat vol met incontinentiemateriaal. Het enige hoogtepunt van de week is op donderdag, als zijn jongen belt. Met beeld want dat kan tegenwoordig. „Papa, van de zomer komen we naar Vlaardingen.” Op die donderdagen ziet hij ook zijn kleinzoons. Twee. Hij kan ze niet verstaan omdat ze Engels spreken. „Hello grandad.” „Hallo jongens.” Een mooier geluk is er niet.

De stilte is zo stil. Je hoort het zelfs door de keiharde muziek van zijn onderbuurman

heen. Alles is zo stil. De stilte breekt hem maar hij wil door, doorgaan. Wachten op zijn zoon en zijn jongens, die deze zomer komen.

Hij wil wel bellen... maar zijn vingers weigeren. „Papa, je moet deze knop indrukken als het misgaat.” Hij probeert het maar Anja en Jeanette zijn er niet. „Ik moet wachten tot de jongens komen.” De stilte wint het gevecht.

En alles komt tot bloei in de Westwijk. Zo mooi is dat groen en nieuw leven, overal. En het meisje met de kersenrode mond kijkt naar boven, of ze de oude man ziet. Ze zwaait naar een leeg raam. 'Zeker verhuisd.' Dan loopt ze door, net zolang tot de zon opkomt.

En totdat de zon weer ondergaat.

Energiehulp voor de smalle beurs

Een smalle beurs... de Energiebank Vlaardingen komt langs om te kijken waar er op bespaard kan worden. De energiecoaches komen langs om hulp te bieden waar dat kan en om energiebesparende producten te plaatsen. Gewoon omdat dat nodig is en helemaal gratis voor de inwoners van de Westwijk met een smalle beurs.

Wie hulp wil krijgen van de energiecoaches van de Energiebank kan zich aanmelden via 06-16112511 of op [Energiebank.nl/Vlaardingen](https://www.energiebank.nl/Vlaardingen)



De Krabbeplasman op bezoek in Leiden

Oerwestwijker de Krabbeplasman verblijft tot en met 7 september in het Rijksmuseum van Oudheden (RMO) in Leiden. De westwijker is onderdeel van de tentoonstelling 'Boven het maaiveld', waarbij een grote keuze uit de meest opvallende, opmerkelijke en bijzondere ontdekkingen van de Nederlandse archeologie te zien is.

Zo'n 3300 jaar bezocht een man die nu bekend staat als 'De Krabbeplasman' het moeras rond Vlaardingen. In 1990 vonden spelende kinderen bij de aanleg van de surfplas zijn skelet. De vondst is opmerkelijk aangezien er uit die periode nauwelijks andere vondsten zijn uit de Vlaardingse regio. Ook is de vondst bijzonder omdat het gaat om een groot deel van een skelet. Mensen werden in die tijd gecremeerd. Dat doet vermoeden dat het hier gaat om een man die door een ongeluk om het leven is gekomen. Het skelet is aangetroffen in een kreekvulling, mogelijk is hij verdronken. Jaren na de opzienbarende vondst van zijn skelet, liet de gemeente Vlaardingen aan de hand van zijn schedel in 2007 een reconstructie maken van zijn gezicht. Hierdoor weten we hoe deze circa 43-jarige man er destijds ongeveer uitzag. Het is daarmee een van de weinige gezichten die we kennen uit de bronstijd in Nederland.

Naast de Krabbeplasman leent Vlaardingen ook een luizenkam uit de Romeinse tijd uit aan het Leidse museum. De kam, inclusief de oudste luizen van Europa, dateert uit de tweede eeuw.



Zo moet de Krabbeplasman eruit gezien hebben.

Foto: Gemeente Vlaardingen

Voorkom rattenplaag in de Westwijk



Er zijn steeds meer ratten te zien in de Westwijk. Eén van de redenen is voedsel dat op straat en over de balkons gegooid wordt. Irado, de Gemeente Vlaardingen en de woningbouwverenigingen werken samen om ratten in de wijken te weren. De beste manier om dat te doen is om het de rat zo moeilijk mogelijk te maken zich te nestelen en voeding te vinden. Irado heeft een aantal tips om ratten te bestrijden. Gooi geen voedsel op straat en voer het niet aan de vogels. Ook is het verstandig om gaten in muren en openingen van gebouwen te dichten. Ook het repareren van kapotte riolering geeft de rat minder kans zich in het gebouw te nestelen.

Wie last heeft van ratten kan dat melden bij de Buitenlijn. (010-2484000) Na ontvangst van de melding neemt een plaagdierenspecialist binnen 24 uur telefonisch contact op om een afspraak te maken. Aan bestrijding van ratten bij bewoners zijn geen kosten verbonden.

Raden maar... en win een cadeaubon

Er waren meerdere inzenders die de 'Raden maar'-vraag uit ons vorige blad goed hebben beantwoord. De reactie van Leanne van Dorp was bijzonder: "Wat leuk om in het tijdschrift 'West op zijn best' te lezen over het raden van de locatie bij een beeldwerk waar ik als kind vaak kwam. Bij de binnenplaats van het verzorgingstehuis de Wetering staat dit beeld. Dit werk is van mijn vader en kunstenaar, Jan van Dorp. Wist je dat dit werk op twee plekken in de Westwijk staat? Het tweede is namelijk een klein exemplaar dat ik in mijn woonkamer heb staan."



Er is geloot en inmiddels heeft een andere goede inzender de cadeaubon ontvangen. Wij maken het nu wat makkelijker en weer de vraag: wie weet waar in onze Westwijk deze foto gemaakt is.



Stuur je oplossing naar westopzijnbest@gmail.com of schrijf de oplossing op een briefje en stuur deze naar:

Wijkvereniging leefbaarheid West op zijn Best
Professor Teldersstraat 10, 3132AZ Vlaardingen

Natuurlijk mag je het daar ook in de brievenbus doen. Vergeet alstublieft niet uw naam en telefoonnummer te vermelden.

Onder de goede inzendingen verloten wij weer een cadeaubon van € 10,-. De uitslag wordt bekend gemaakt in de volgende uitgave.

de Bibliotheek de Plataan



Ontdek de gezelligheid van de Bibliotheek de Plataan in de Westwijk, waar een warme sfeer samensmelt met een lekkere thee of koffie van Sococo (met een zoete traktatie van ons). Het eerste rondje is van de bieb! Kom binnen voor een praatje met een mede-buurtbewoner en ontmoet nieuwe vrienden... onze Huiskamer heeft plek voor iedereen.

Elke dinsdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur staat in het teken van ontmoeten, elkaar leren kennen en de Westwijk een thuis te maken voor iedereen!

De bibliotheek is natuurlijk niet alleen op dinsdagochtend open voor een gezellig praatje. Elke dinsdag, woensdag en vrijdag ben je welkom voor een bakkie,



een potje schaken, of om een boek of de krant te lezen in één van onze heerlijke fauteuils!

Adres: de Bibliotheek de Plataan Vlaardingen Westwijk, Floris de Vijfdelaan 330, 3132HW Vlaardingen.

Voor meer informatie en activiteiten kun je kijken op onze website: www.debibliotheekdeplataan.nl



Smikkelen en smullen met Audrey

Eens lekker eten, anders dan anders... dan moet je bij Audrey zijn. Iedere keer als West op zijn Best verschijnt tovert zij een heerlijk en betaalbaar gerechtje uit haar culinaire hoed.

Kip met Broccoli

Hi allemaal,

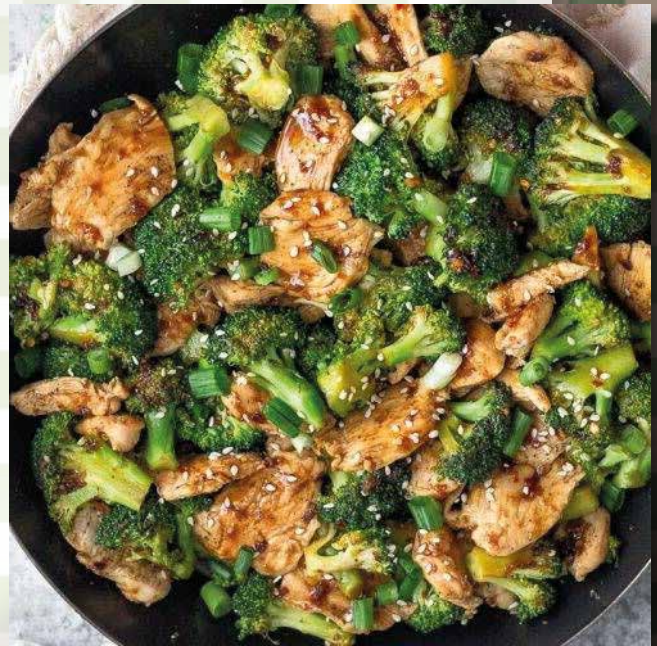
Hier weer een lekker maar vooral een budget proof recept voor als je snel een maaltijd op tafel moet klaar zetten. Houd hier de basis aan voor 150 tot 200 gram groenten per persoon en 75 tot 100 gram vlees per persoon, dan zit je altijd goed!

Wat heb je nodig:

- Broccoli
- Kipfilet
- Ui
- Knoflook poeder of verser geperste knoflook
- Rijst
- Oestersaus (verkrijgbaar in de toko of de supermarkt)
- Zonnebloemolie

Bereidingswijze

Je kookt je rijst zoals je gebruikelijk gewend bent. Maak de broccoli schoon en snijd er mooie roosjes van. Snijd de kipfilet in blokjes of reepjes, (wat jezelf fijn vind) en snijd een grote ui in schijfjes. Gebruik een wok pan of hapjes pan en verhit deze met wat zonnebloem olie. Je bakt je kipfilet met een theelepel knoflook totdat hij goudbruin gaar is. Daarna voeg je de broccoli en uien toe en schenk je een grote scheut oestersaus erbij en wok je de groenten totdat deze gaar is. Serveer de rijst op een bord en schep daarop de groenten, eet smakelijk!



Tip: maak het af met wat sesam en lente ui en vervang ook eens de rijst door noedels!

Arnoud Proos wil vooral verbinden:

'Mensen moeten krijgen waar ze recht op hebben.'

door Ger van Veen

Wethouder Arnoud Proos (Christenunie/SGP) van onder andere armoedebelid, sport en gezondheid en werk en inkomen weet maar al te goed dat de armoede in de Westwijk bovengemiddeld is. „We doen de goede dingen, ik ben dankbaar met wat we tot nog toe bereikt hebben.”

In zijn kamer op het stadhuis hangen talloze medailles van halve en hele marathons die wethouder Proos gelopen heeft. Ook een honkbal op tafel. Zo'n mooie ouderwetse witte. Hij zou er graag een homerun mee slaan om zijn opdracht om Vlaardingen te laten bewegen en van de armoede af te helpen waarheid te laten worden. „We bereiken steeds meer mensen met onze ondersteunende maatregelen,” laat hij weten. „Jongeren sporten hier veel. Bij DVO of de bij de Captains of Twist. Dat is ondermeer te danken aan het Jeugdfonds Sport en Cultuur, dat ook mensen met een krappe beurs te gelegenheid geeft om hun kinderen te laten sporten. Dat is mooi want dan vallen ze niet buiten de boot.”

Schaamte

Natuurlijk weet Proos dat er veel armoede in de wijk is. „Tijdens de energiecrisis werden er heel veel toeslagen niet aangevraagd omdat er angst was dat het later terugbetaald moest worden. We hebben huis-aan-huis-acties gehouden om voorlichting te geven en de angst weg te nemen. Schaamte, dat was er ook maar dat is nergens voor nodig. Mensen moeten gewoon krijgen waar ze recht op hebben. We hebben een brief aan alle gezinnen gestuurd met daarin de regelingen. Het eindverhaal is best positief. Vlaardingen scoorde hoog als het gaat om het aanvragen van toeslagen. Maar die schaamte van 'ik moet bijstand aanvragen' is er nog steeds. Er is de Stichting Urgente Noden die mensen helpt bij aankopen van bijvoorbeeld een wasmachine. En er is bijstand met minder bewijslast voor bijvoorbeeld dak- en thuislozen. Alles geregeld in één afspraak. Het hoeft allemaal niet zo ingewikkeld te zijn.”

Cowboys

Over dak- en thuislozen gesproken... Proos is zeer content met de nieuwe straatarts Ronald Vervoort. „Hard



Wethouder Arnoud Proos wil vooral verbinden.

Foto: Wietske Vervoort

nodig om die mensen medische hulp te verlenen. Dat verdienen ze. Een deel van die groep betreft mensen uit Oost-Europese landen die op straat zijn gezet. Als gemeente hebben we met een aantal uitzendbureaus afspraken gemaakt maar de problemen zijn nog niet opgelost omdat er ook veel cowboys actief zijn in de uitzendbranche.”

Slaapplaats

Ook wil Proos een meer permanente opvang voor de dak- en thuislozen in de winter. „We hebben deze winter een proef gedaan op de Hofsingel. Daar hebben we de dak- en thuislozen opgevangen met warm eten en een slaapplaats en niet alleen bij zeer koud weer maar bij welk weer dan ook. Ik was erg content met de uitkomst. Ik hoop dat we dat de komende winter weer gaan doen.”

„We willen mensen graag beschermen tegen ernstige ziektes,” aldus Proos. „De mazelen zijn weer in opkomst. We gaan voorlichting geven, laten zien dat vaccinatie niet slecht maar heel goed is voor de Westwijkers.”

Ontbijt en lunch

Waar Proos zeer trots op is, is het maaltijdprogramma voor de scholen. „Er is een boterhambrigade die zorgt voor het ontbijt of de lunch voor ieder kind. Niemand maar dan ook niemand kan op die manier merken dat er kinderen zijn die geen ontbijt of lunch kunnen betalen.”

De hardlopende wethouder is zeker geen doodloper. „Ik wil een stad waar mensen kunnen bewegen, sporten en spelen. Geen stad voor de auto maar met fietspaden en speeltuinen. Een stad waar mensen verleid worden tot gezond leven.”

Willem van Tijen terug in de wijk die hij creëerde

Architect en grondlegger van de Westwijk
Willem van Tijen (1894 - 1974) is terug in de Westwijk, als beeld welteverstaan. Het is een rood en drijvend kunstwerk dat in de sloot aan de rand van het Marnixplantsoen ligt. Het werk maakt onderdeel uit van de serie drijvende krachten, die verwijzen naar mensen die belangrijk zijn geweest voor Vlaardingen. Het concept komt van Ivar van Veen. Uniek is dat de drijvende kracht 'Van Tijen' is gemaakt door de combinatie van AI en beschikbare foto's van Willem van Tijen.

Van Tijen wordt gezien als een van de grondleggers van de sociale woningbouw. Hij stond met zijn architectenbureau aan de wieg van systeem- en prefab-bouw, wat hem in staat stelde om in het naoorlogse Nederland snel en op grote schaal woonruimte te realiseren. Van Tijen gebruikte niet alleen vernieuwde bouwtechnieken. Ook zijn uitgangspunten waren vernieuwend: in zijn ideeën over stedenbouw en architectuur stonden de bewoners centraal. Zijn specialiteit: betaalbare, fijne en goede woningen, ruimte voor groen, ruimte om te sporten en te spelen, én genoeg ruimte om je buurtgenoten te ontmoeten. Daarmee wist hij wonen tot geluk te maken.

Het nieuwe kunstwerk 'Van Tijen' dobbert vrolijk rond in een sloot in het Marnixplantsoen. Foto: Gaby Jongenelen



Tip ons

Ben je getuige van iets bijzonders in de wijk, of heb je nieuws voor de wijkkrant? Wil je informatie delen over een onderwerp waar de redactie over kan schrijven, of juist zou moeten schrijven? Zie je een foutje of heb je een aanvulling voor een artikel? Tip ons dan. Wij zijn te bereiken via: westopzijnbest@gmail.com

Hebt u geen tips voor ons? Dat geeft niets. U kunt altijd nog uw omgeving tippen over ons.



Tip Van de dokter

door Ronald Vervoort

Ziek, zwak of misselijk... met de tips van dokter Ronald Vervoort zijn sommige gezondheidsproblemen eenvoudig te voorkomen. Deze keer: hebben we extra vitamines nodig?

Volgens de gezondheidsraad en voedingscentrum hebben we eigenlijk geen extra vitamines nodig, als we maar gezond eten. Maar... wie doet dat? De meeste mensen zeggen dat ze gezond eten maar vaak komt er bij bloedonderzoek uit dat ze bepaalde tekorten hebben. Hoe komt dat? Bij vrijwel iedereen zie je een tekort aan vitamine D en in mindere mate ook een tekort aan ijzer, twee totaal verschillende stofjes.



Hoe kom je aan vitamine D?

Ten eerste via zonlicht, ook als het bewolkt is. Een lichte huid maakt in de middag in een half uur per dag voldoende vitamine D. Een getinte of donkere huid maakt minder vitamine D, ook de huid van 70 plussers maakt minder vitamine D. Dus in alle gevallen vaker naar buiten! Ook in de winter, al is de zon dan minder sterk.

Ten tweede in voeding zoals vette vis, levertraan (= visolie), rundvlees, kaas, eieren. Het wordt ook toegevoegd aan margarine, sommige bak- en braad oliën en flesvoeding voor baby's.

Te weinig vitamine D lijkt iets te maken te hebben met het ontstaan van hart- en vaat ziekten, (zwanger-



schaps)suikerziekte type 2, darmkanker, bacteriën en virussen in het lichaam en auto-immuunziekten. Wil je veilig zijn, slik dan iedere dag 10-20 mcg D3. Gewoon te verkrijgen bij de drogist.

Vitamine D is zeer belangrijk in de groei, voor de opbouw van botten, spieren, gebit, en vooral voor je afweer tegen ziekten. Wil je er alles over weten kijk dan op "Thuisarts.nl" en zoek op vit D.



Ijzertekort

Een ander opvallend tekort zie je bij het ijzergehalte in het bloed. Dat kan veel oorzaken hebben die je met de huisarts moet bespreken. Maar het is goed om te weten dat producten waar ijzer in zit (vlees, groente, fruit, peulvruchten, noten, zaden) dit niet goed wordt opgenomen in combinatie met kalkhoudende producten (onder andere melkproducten), maar ook door chronisch gebruik van maagzuurremmers. Dit laatste kan ook een tekort aan magnesium en vitamine B12 geven. In dat geval kan je extra foliumzuur gebruiken. Dit zit

vooral in blad- en koolgroenten. IJzer in de voeding wordt beter opgenomen in het lichaam in combinatie met producten waar vitamine C in zit (bijvoorbeeld sinaasappelsap, of een paar druppeltjes citroensap op het vlees/groente). Op het doosje ijzerpillen staat ook altijd 'niet met melk innemen.'



Peuk

Iets heel anders, maar het heeft ook met gezondheid te maken en is het meest ongezonde straatvuil: de sigarettenpeuk!! Eén peuk kan 1.000 liter grondwater vervuilen met zware metalen, nicotine, microplastics, arsenicum, aceton, benzeen ammoniak en lood. Afbraak van deze vervuiling duurt 10-15 jaar, de microplastics (filter) vergaan nooit. Voor vogels is een peuk dodelijk. Een peuter die per ongeluk een peuk inslikt en niet gaat braken, moet naar de hartbewaking. Een hele sigaret is zelfs dodelijk. Dus, gooi je peuk nooit op straat, in het rioolputje, in de wc of in open water! Maar in de asbak, of afvalbak waarvan sommige zelfs een aparte opening hebben voor peuken. In Nederland staat er een boete van 140 euro voor het op straat gooien van een peuk. Gewoon stoppen met roken!



Kledingbank Vlaardingen

Kleding krijgt een tweede leven voor wie het nodig heeft

De Kledingbank Vlaardingen zorgt ervoor dat mensen die het moeilijk hebben, niet zonder de noodzakelijke dingen komen te zitten. De bank biedt gratis kleding, schoenen en andere spullen aan voor diegenen die het echt nodig hebben.

Naast kleding en schoenen krijgt de kledingbank regelmatig speelgoed, kinderstoeltjes, bedjes, matrassen en soms zelfs kinderwagens binnen. Er wordt zelden iets geweigerd, want heel veel dingen kunnen nog een tweede leven kunnen krijgen. Ook ontvangt de kledingbank vaak kinderboeken die doorgegeven worden aan basisscholen om het lezen te stimuleren. En ook worden er menstruatieproducten en luiers verstrekt voor wie het nodig heeft.

De vraag wordt groter!

Het aantal mensen dat bij de kledingbank aanklopt groeit snel. Al meer dan 1100 Vlaardingers hebben zich ingeschreven, en ongeveer de helft daarvan zijn kinderen. En dan zijn er ook nog meer dan 1000 vluchtelingen uit Oekraïne die regelmatig langskomen. Natuurlijk kunnen ook erkende asielzoekers bij de bank terecht voor kleding en andere spullen.

Vrijwilligers gezocht

Gelukkig doneren steeds meer Vlaardingers hun 'overgebleven' spullen. Om al die spullen op de goede plaats te krijgen zijn er nieuwe vrijwilligers nodig. Wie een middagje vrij heeft om de mensen van de kledingbank te helpen kan bellen: 06-26285797 of langskomen bij ons adres aan de Surinamesingel 101.

Kijk voor de openingstijden en meer informatie op onze website: www.kledingbank-vlaardingen.nl.



Het verhaal Angela: Wat kan je verwachten van de preventiemedewerker schuldhelpverlening

door Audrey Brandon

Angela is een alleenstaande moeder van drie meiden, 19, 7 en 3 jaar oud. Haar middelste dochter heeft wat extra zorg nodig en gaat naar het speciaal onderwijs in Schiedam. Door een burn-out kan Angela niet werken en moet nu rondkomen van een bijstandsuitkering. Ze heeft zich aangemeld voor hulp. Het lukte haar niet meer om haar eigen administratie op orde te brengen, omdat ze financieel niet rondkwam.

Bij het adviesgesprek is er een overzicht gemaakt van haar inkomsten en uitgaven. Ook waren er een paar achterstanden in betaling, die om de nodige aandacht vroegen. Het waren geen problematische schulden waardoor een doorverwijzing naar schuldhelpverlening niet nodig was. Samen hebben we een plan van aanpak opgesteld. Ik heb haar budget coaching geadviseerd. Haar wens was om weer controle te hebben over haar administratie, financieel stabiel te zijn en te kunnen sparen.

Voor de achterstanden in de vaste lasten zijn regelingen getroffen. Daarmee viel al een grote last van haar schouders. Zij kreeg een wekelijks budget voor boodschappen en heel veel tips over hoe ze slim kon winkelen. Tijdens elke afspraak zag ik haar veranderen; ze was enorm gemotiveerd en hield zelfs wekelijks budget over! Eindelijk kon ze een potje spaargeld opbouwen.



Bij het eindgesprek heb ik haar gevraagd wat zij heeft geleerd en hoe zij het traject heeft ervaren, haar antwoord: „Ik heb geleerd om de nodige boodschappen te kopen en niet onnodig geld uit te geven. Naast alle tips die ik heb gekregen, heeft Audrey mij geleerd om ook beter voor mijzelf te zorgen en mijn rust te pakken. Ik heb het traject positief ervaren. Audrey is een lieve vrouw die elke week de tijd nam om naar mij te luisteren en te helpen. Ze is betrokken, behulpzaam en denkt met je mee over een oplossing. Ik gun anderen dat zij zich net als ik niet voor hun situatie hoeven te schamen. Durf om hulp te vragen.”

Durf of twijfel je nog om de stap te nemen en een advies gesprek aan te gaan, maar wel een vraag of meer informatie nodig? Stuur mij dan vrijblijvend een whatsapp bericht:

(telefoon: 06 43771642) en ik informeer je graag verder naar de mogelijkheden.

Wat vindt u ervan?

Regelmatig ontvangen wij van lezers vragen of opmerkingen over de leefbaarheid van onze wijk. Vaak zijn het terechte vragen waarvoor de redactie wat ruimte beschikbaar wil stellen. Uiteraard zijn daarvoor wat regels door ons ingesteld: Het moet geen mopperhoekje worden maar kritisch zijn is uiteraard geen probleem. Opmerkingen en vragen kunnen doorgegeven worden op westopzijnbest@gmail.com en moeten voorzien zijn van naam en telefoonnummer (worden niet gepubliceerd). De redactie heeft het recht het stukje niet te plaatsen het niet voldoet aan de doelstelling van het blad.



Test uw balans en stabiliteit in 2 minuten op de Smart Floor

Blijf stevig op de been, blijf veilig!

Vlaardingen in Beweging staat voor u klaar met de Smart Floor. Op de Smart Floor ontdekt u in slechts 2 minuten of u nog stevig op de been bent. De Smart Floor is een innovatieve meetvloer die in slechts een paar stappen inzicht geeft in uw balans en stabiliteit. Door simpelweg over de vloer te lopen meten sensoren uw looppatroon en evenwicht. Binnen enkele minuten krijgt u een persoonlijk advies over uw valrisico en hoe u dit kunt verkleinen.

Waarom is dit belangrijk?

Vallen is een van de grootste risico's voor 65-plussers en kan leiden tot blessures of verlies van zelfstandigheid. Gelukkig kunt u zelf veel doen om uw balans en spierkracht te verbeteren. Vlaardingen in Beweging helpt u hierbij door:

- Vroegtijdig valrisico te signaleren met de Smart Floor
- Persoonlijk advies en praktische tips te geven
- Uw zelfvertrouwen in bewegen te vergroten

Voor wie is de Smart Floor?

De Smart Floor is er voor iedereen die graag veilig en actief wil blijven. Of u nu al regelmatig beweegt of juist merkt dat uw evenwicht minder wordt; deze test geeft u waardevolle inzichten zonder enige belasting op uw lichaam.

Doe mee en zet de eerste stap naar een veilige en actieve toekomst! Kijk voor de actuele data op www.stichtingvib.nl/smartfloor. Deelname is gratis.

Wil je dat wij bij jou op locatie staan met de Smart Floor? Neem dan contact op met lucia@stichtingvib.nl of bel 06-55301064 voor meer informatie.



Ondernemers in de westwijk

*Willem Nipius van Westwijk
Optiek al sinds 1980 in de wijk:
'2025 is voor mij het jaar van
de mooie getallen'*

door Wietske Vervoort



De Westwijk barst van het leven. Ook ondernemers hebben hun weg gezocht in de wijk waar veel culturen naast elkaar leven. West op zijn Best zet ze in de schijnwerpers. Deze keer staat Willem Nipius van Westwijk Optiek centraal.

Willem Nipius hij in april 60 jaar geworden. Hij vertelt dat het 60 jaar geleden is dat zijn vader Nipius senior zich als opticien vestigde in de Westwijk. Eerst nog op de Wiardi Beckmansingel bij optiek Klouwens, maar vanaf mei 1980 begon hij op de Dirk de Derdelaan 39 de huidige Westwijk Optiek, die daar dus in 2025 al 45 jaar zit.

Optometrie

Willem vertelt dat het vak van opticien hem ook wel aantrok en op zijn 16e startte hij met de vierjarige opleiding. Nadat hij die afgerond had ging hij eerst ergens anders werken omdat hij van zijn ouders, zoals hij het zelf zegt, 'eerst maar ergens anders de boel moest gaan verzieken', voordat hij in de zaak kwam meewerken. Hij vertelt dat hij toen ook nog de deeltijdopleidingen optometrie en contactlensspecialist heeft voltooid. De optometrie is een opleiding over de afwijkingen van het oog en ook

*Willem en Liana Nipius al jaren lang de deskundigen voor bril dragend Westwijk.
Foto: Wietske Vervoort*

voor contactlensspecialist is er extra kennis nodig.

Leuk voor kinderen

Op 1 januari 2000 nam hij de zaak officieel over van zijn ouders, maar die bleven nog geruime tijd meewerken. Zijn moeder werkte al sinds 1970 mee in de optiek en heeft tot haar 70e dat gedaan. Tijdens ons gesprek komt zij even langs voor een kopje koffie, iets wat zij dagelijks doet, zo vertelt Willem. Ook houdt zij nauwkeurig bij of de etalage wel aangepast is aan de juiste periode van het jaar. Voor kinderen is daarin altijd wel iets leuks te zien. Tegenwoordig wordt de etalage verzorgd samen met Liana, de vrouw van Nipius junior. Zij werkt al sinds 2009 mee in de winkel en de laatste jaren doen zij het echt samen.

Nacontrole

Als zelfstandig opticien doet Willem alles zelf van inkoop monturen tot aflevering van de definitieve bril. Dat houdt in dat hij na het adviseren over het geschikte montuur ook verantwoordelijk is voor de oogmeting, het bestellen en inzetten van de glazen en eventuele nacontrole. Als er bij de oogmeting een afwijking wordt geconstateerd door

Willem, zoals bijvoorbeeld beginnende staar of verhoogde oogdruk, krijgt de klant het advies om naar de huisarts te gaan die vervolgens kan doorverwijzen naar de oogarts.

Concurrentie

Willem zegt dat er de laatste jaren wel veel is veranderd. „Ten eerste natuurlijk de concurrentie van de grote ketens met hun aanbiedingen drie brillen voor de prijs van één en hun mogelijkheden om landelijk te adverteren. Daarnaast is er ook in de wijk het nodige veranderd. Voorheen was het winkelaanbod op de Dirk de Derdelaan goed voor meer winkelend publiek waardoor er meer mensen in zijn zaak kwamen. Ook het verdwijnen van de Valkenhof was een flinke aderlating. Ik schat dat misschien wel 75 procent van de bewoners een bril van de Westwijk Optiek in huis had.”

Ondanks dat is er nog steeds voldoende aanloop van oude en nieuwe klanten die Willem met plezier een breed assortiment brillen en een deskundig advies kan bieden. Met het voordeel dat je in de Westwijk Optiek altijd een vertrouwd gezicht treft met Willem Nipius en zijn vrouw Liana.

Wie kan ik bellen of appen

SPOED



Alarmlijn 112 : als u of iemand anders in gevaar is en u heeft met spoed, politie, brandweer of ambulance nodig



112NL app : met de 112NL app kan u contact maken met de meldkamer als u niet goed kan horen, praten of de nederlandse taal niet spreekt



Dierenalarmlijn 114: bij een dier in nood door ongeluk, mishandeling of verwaarlozing

Geen spoed, wel hulp nodig



Bel 0900 8844:
Als er geen sprake is van spoed, maar u heeft wel hulp nodig bij bijvoorbeeld verkeersoverlast



Bel 0900 0904 :
Als er geen acuut gevaar is maar u heeft bijvoorbeeld hulp nodig bij wateroverlast



Bel 0800 0700:
Als u iets verdachts ziet of iemand herkent op getoonde camerabeelden. Of doe een melding bij meldmisdaadanoniem.nl



Bel 0800 1205 :
Als u zich zorgen maakt over iemand die onbegrepen gedrag vertoont of zichzelf en zijn woning verwaarloosd.



Burgernet app
Als u zich aanmeldt kunt u samenwerken met de politie aan de veiligheid in u buurt en ontvangt u AMBER alerts en actieberichten.



Bel 0800 0200:
Als u of iemand uit u omgeving betrokken bent bij huiselijk geweld. Of chat met veiligthuis.nl



Bel 113:
Als u of iemand in uw omgeving denkt aan zelfdoding of het leven niet meer aan kan.

Hulp bij andere zaken



De buitenbeterapp bij kapotte straatverlichting, zwerfvuil . vlaardingenvlaarding.nl/buitenlijn



Bel 010 4351022
De **Burenbemiddelaar** via **Minters** voor een gesprek



Bij een vermoeden van criminele activiteiten: **meldeenvermoeden app**