

# WEST op zijn Best

juli 2026 | 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  
Dinah Heinsbroek  
Kees Verschuure

## 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

## Omslagfoto:

Wietske Vervoort

# West op zijn Best

BESTE LEZERS,

Hierbij ontvangt u alweer het tweede nummer van de wijkkrant "West op zijn Best" in 2026. 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 Column: Schots en scheef**
- 4 Groene oase aan de rand van de Westwijk**
- 5 Op de bakfiets vol energie door Vlaardingen**  
**Barbecueën op je balkon? Doe het veilig**  
**Tip ons**
- 6 WIJ DE WESTWIJK wil de wijk nieuw elan geven**
- 7 Geuzencollege al sinds jaar en dag in de wijk**
- 8 GO WEST en kunst in het Krabbepark**
- 9 Golf in de Westwijk**
- 10 Smikkelen en smullen met Fatima**
- 11 Anita Plug: 'Heel bijzonder om Mona te ontmoeten'**
- 12 Drie musketiers van de mode laten de Westwijkers 'shinen'**
- 13 Tip van de dokter**
- 14 Dinah reist door de Lage Weide**
- 15 Vrijdagmiddag zit ik in de bie!**
- 16 Raden maar... en win een cadeaubon**  
**Dichters in de dop**  
**Waarschuwing voor nepagenten**

# Column: Schots en scheef

door Ger van Veen



Je moet geen min vijf hebben en je bril vergeten zijn. Dan ben je de pineut als je door de Westwijk wandelt. In het donker kan je het helemaal schudden. Kan zomaar zijn dat je je een bult valt. En ik kan het weten als opgewekte en aimabele wandelaar. Nu begrijpt u er wellicht niets meer van maar het gaat om schots en scheef. Over de stoeptegels in de wijk. Soms zo ongelijk gelegd dat je er lelijk over kan vallen. De tegels van

de Van Baerlestraat zijn op sommige plaatsen zo slecht dat er een kuil is ontstaan met opstaande randen. Als je daar valt heb je nog geluk omdat er diverse zorginstellingen in de buurt zijn. Mijn bijna altijd goede humeur is danig in de war door al die oneffenheden. Komt door een aantal incidenten die de afgelopen jaren plaatsvonden. Bij de Johannes Calvijnsschool ging ik bijna onderuit nadat ik over een opstaande rand van een stoeptegel struikelde. Een geforceerde enkel was het resultaat.

Alweer een opstaande rand, maar nu van het asfalt op de Zuidbuurt, leverde mij na een valpartij een gebroken rib op. Een maand lang kon ik enkel lachen als een boer met kiespijn en dat is best lastig voor een rasoptimist.

En dan heb ik nog geluk gehad want vele westerse wegen zijn bedekt met een laagje glas omdat er lieden zijn die hun glaswerk wel of niet expres op het gemeentelijke steen deponeren. Maar je kan ook zomaar vallen over een stapel vuilniszakken, een matras, een oude wasmachine of een overjarige koelkast die zomaar op het trottoir gezet zijn.

Op die momenten wellen de tranen op in mijn ogen. Dan ontvlucht ik de drukte van de wijk en verpoos ik mij in het Krabbepark. Daar volg ik als pure natuurliefhebber de vlucht van de reiger, ooievaar en Canadese gans. Daar wordt een mens gelukkig van. Totdat ik bijna in een mensendrol trap of struikel over wat de barbecuende mens al niet wegdoet. Zie ik op de weg een spoor

van gebruikt toiletpapier en in de sloot, naast een eendennest, plastic zakken en een vergeten voetbal of een pondje sigarettenpeuken met filter. Diep triest en met een vol gemoed vervolg ik dan mijn weg huiswaarts.

Eigenlijk moeten we als wijkbewoners foto's van al die gevaarlijke opstaande randen van tegels en asfalt maken. Moeten we al het afval wat zomaar op de stoep en in het groen staat op de gevoelige plaat zetten. Moeten we het niet meer pikken dat die mooie groene wijk die de Westwijk ooit was naar de donder gaat. Gewoon opsturen naar westopzijnbest@gmail.com en dan beloof ik al onze lezers dat ik een protestpagina vol foto's in de volgende editie van West op zijn Best ga plaatsen.



# Groene oase aan de rand van de Westwijk

door Kees Verschuure

**Volkstuinvereniging Zuidbuurt is uniek in zijn soort. Met zo'n 186 volkstuinten waan je je in een groene oase. West op zijn Best ging op bezoek bij Annemiek van der Sluijs. Tuinieren is haar lust en haar leven. Zij en het nieuwe bestuur van de vereniging willen veel meer naar buiten treden zodat de Vlaardingers kunnen genieten van alles wat groeit en bloeit op en in de tuin.**

De vereniging is overigens opgericht op 19 november 1937, dus bestaat al bijna 90 jaar. Alle tuinen bij elkaar opgeteld hebben een totale oppervlakte van bijna zes hectare. Van der Sluijs tuiniert op tuin 156. Dat groeien en bloeien is haar grote passie. „Maar,” zegt ze. „We willen ook aan de buitenwereld laten zien hoe mooi het hier is. Op 9 mei hielden we een lentemarkt. Het was een bijzonder geslaagde dag, prachtig weer en hele drommen mensen voor de kramen.



Vandaar dat er op 5 september een oogstmarkt wordt georganiseerd. Dan worden er allerlei producten



Links Annemiek van der Sluijs, rechts Trudy Rijkuijter. Foto Wietske Vervoort.

aangeboden die van de diverse tuinen afkomstig zijn, variërend van potjes honing van de diverse bijenvolken, die her en der staan, tot aan een vers geoogste pompoen.”

## **Blauwe Rapunzel**

De diversiteit op de tuin is groot. Niet alleen in bomen en planten, maar ook in inrichting van de tuinen. Waar de een er een prachtige siertuin van maakt heeft de ander er weer volop groente en fruit op staan. Uiteraard zijn er ook voldoende tuinen die gevarieerd zijn, deels sier en deels moestuin. Er zijn ook zeldzame plantjes te vinden. Van der Sluijs weet er alles van. „Ik nam uit Frankrijk een Blauwe Rapunzel ofwel de *Phyteuma nigrum* mee. Een in ons land bijzonder zeldzaam plantje dat zelfs op de rode lijst staat met zeldzame planten.”

Trudy Rijkuijter is de buurvrouw van Annemiek van der Sluijs. Haar tuin is totaal anders. „In mijn tuin verbouw ik alles volgens de permacultuur methode,” legt ze uit. „Hierbij wordt veel aandacht besteed aan welke groenten het fijn vinden om naast elkaar te staan en welke niet. Ook de

grond wordt bedekt en gemest met bijvoorbeeld afval van de oesterzwammen kwekerij de Rotterzwam uit Rotterdam.”

## **Roofvogel**

Maar het is niet altijd pais en vree op de tuin en daar weet Rijkuijter alles van. „Toen ik op een ochtend op de tuin kwam en onder een nestkastje een heleboel veertjes vond bleek een van de koolmeesjes overvallen te zijn door een roofvogel en pa of ma koolmees had het niet overleefd. Helaas is het voor een alleenstaande koolmees bijna ondoenlijk een gezin groot te brengen hetgeen helaas ook niet gelukt is,” verzucht ze.

Dat er nog meer rovers rondlopen of beter gezegd vliegen blijkt wel uit de verhalen van de tuinders over nesten van de Aziatische hoornaar. Ze worden regelmatig gevonden en vernietigd omdat zij een enorme bedreiging vormen voor de bijen en andere insecten.

Meer informatie en/of aanmelden voor een tuin via <https://vtvzuidbuurt.nl>

# Op de bakfiets vol energie door Vlaardingen

door Marianne van Wolde - de Rooij

De bakfiets van het fixteam van de Energiebank Vlaardingen is op vrijdag 20 maart feestelijk in gebruik genomen. Samen met energiecoaches, fixers, burgemeester, bestuur, Fixbrigade en andere genodigden gaf de burgemeester het startsein door zelf de stickers op de bakfiets te plakken en een eerste rondje op de fiets te rijden.

Een moment waarmee de Energiebank in samenwerking met Fixbrigade en gemeente laat zien waar ze voor staan: zichtbaar, betrokken en altijd in beweging. Met de nieuwe bakfiets kan het team op pad om naast het plaatsen van energiebesparende producten ook kleine reparaties in woningen te doen en verbeteringen waar nodig aan te brengen.



## Barbecueën op je balkon? Doe het veilig

door René Vonk

Veilig barbecueën op je balkon doe je elektrisch. Dat is het veiligst en geeft de minste overlast. Gas is een alternatief, maar vermijdt houtskool vanwege vliegvluur (door de lucht vliegende vonken).

Gebruik geen kolen, plaats de BBQ stabiel op een onbrandbare ondergrond, houdt een blusmiddel (zand/water) bij de hand en check altijd de regels van de VvE of het huurcontract.

Een balkon is niet altijd de veiligste plek om te barbecueën. Dat weten wij als brandweer helaas uit ervaring. Wij maken balkonbranden mee die naar binnen slaan, met alle gevolgen van dien.



Wat voor ons belangrijk is dat wij op een vlotte en veilige manier ter plaatse willen komen. Helaas gebeurt het regelmatig dat wij veel hinder ondervinden van fout geparkeerde auto's. Daarom doen wij een oproep om de auto te parkeren waar het toegestaan is zodat de hulpdiensten bij calamiteiten de ruimte krijgen om hun werk te doen.



### 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](mailto:westopzijnbest@gmail.com)

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

## Freek de Haas: 'Westwijkers moeten in de Westwijk blijven wonen'

door Ger van Veen

**Freek de Haas, programmadirecteur van *Wij de Westwijk*, roemt de wijk. „Het is weids, prachtig groen en tussen de bewoners heerst een grote verbondenheid,” meent De Haas. „Maar er moet nog veel gebeuren en daar werken we hard aan. Arbeidsmigratie en jeugdcriminaliteit zijn nog altijd problematisch.”**

*Wij de Westwijk* ontvangt zo'n twee miljoen per jaar om de wijk weer op poten te krijgen. De aanpak in de Westwijk behoort tot het landelijke Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid (NPLV). Vanuit het NPLV zijn twintig gebieden in negentien gemeenten aangemerkt waar extra aandacht voor nodig is om de wijken op orde te krijgen.

„Eén van de speerpunten van *Wij de Westwijk* is dat kinderen kansrijk opgroeien,” zegt De Haas. „Het is niet altijd zichtbaar maar we werken keihard om de jeugdcriminaliteit terug te dringen. Gezinnen moeten stabiel worden en/of blijven. Schuldhelpverlening, veiligheid, wonen en met een volle maag naar school. Daar doen we het voor.”

### Zwerven

Toch is er nog een lange weg te gaan weet ook De Haas. „Eén van de grootste problemen in de wijk is arbeidsmigratie. „Het drankgebruik op straat. Steeds meer dolende en zwervende arbeidsmigranten met als gevolg overlast voor de Westwijkers,” laat De Haas weten. „We werken samen met Barka, een stichting die kwetsbare en zwervende



*Freek De Haas streeft naar een gezonde wijk waar kinderen kansrijk opgroeien. Foto: West op zijn Best*

arbeidsmigranten begeleidt naar een betere toekomst of terugkeer naar het land van herkomst.”

„Verder zijn er nog teveel korte lontjes in de wijk, bij fatbikers bijvoorbeeld. Dat moet natuurlijk anders, veiligheid moet voorop staan. Naast twee wijkagenten is er nu ook een wijkboa actief in de wijk. En voor vragen kunnen de inwoners van de wijk terecht bij de veiligheidspost aan de Floris de Vijfdelaan. We streven naar menselijk contact en dat krijg je daar.”

### Ruimte

„Voor de huidige bewoners is wonen ook zeer belangrijk,” zegt De Haas. „De Westwijkers moeten in de Westwijk blijven wonen, dat is mijn streven. Je kan wel heel veel nieuwe

huizen bouwen maar die moeten wel betaalbaar zijn. Iemand met een laag inkomen kan uiteraard geen vier of vijf ton voor een woning neertellen. Er moet ruimte zijn en blijven in de bouwplannen om ook woningen voor mensen met een kleine beurs te bouwen. We hebben regelmatig contact en overleg met de gemeente en de woningcorporaties om dat te bewerkstelligen.”

### Boterhammen

Maar die jeugd is toch wel het begin van alles. „Daar moeten we verder mee. *Level Up* bijvoorbeeld. Dat is een talentstagehuis aan de van Baerlestraat waar kinderen, jongeren en jong volwassenen de kans krijgen om zich te ontplooiën. Dat betaalt zich uit, zeker weten. Mag ik ook nog even zeggen dat ik trots ben op al die moeders en vaders die boterhammen smeren voor de schoolkinderen en naschoolse activiteiten organiseren. Daar begint het mee, verbinding.”

### Rond komen

De armoede moet bestreden worden is één van de opdrachten van De Haas. „Veertig procent van de inwoners die recht op toeslagen hebben, maken daar geen gebruik van. Natuurlijk willen we dat ook veranderen. Mensen moeten gewoon rond kunnen komen.”

Tot slot roemt De Haas iedereen die hem helpt de wijk gezond te maken en te houden. „Ik dank mijn 25 wijkambassadeurs die onze ogen en oren zijn. De mensen van Minters, de straatarts, de schuldhulpverlening en vooral alle Westwijkers die van deze wijk houden.”

# Geuzencollege al sinds jaar en dag in de wijk

## *‘Hoe ga je respectvol met de ander om’*

door Dinah Heinsbroek

**Het Geuzencollege is niet weg te denken uit de Westwijk. Menig wijkbewoner volgde hier de middelbare school op weg naar een carrière buiten of binnen de wijk. West op zijn Best ging bij de school op visite om te bekijken hoe het er aan toegaat.**

Met het blauwgroene gebouw en de gymzaal aan de Ary Koplaan en het oranje gebouw ernaast aan het Geuzenplein, kan je het Geuzencollege niet over het hoofd zien. In het blauwgroene gebouw zitten leerjaar 1 en 2, de onderbouw. De bovenbouw, vanaf leerjaar 3, vind je in het oranje gebouw ernaast.

### Hecht team

„Met twee gebouwen hier in West en één in Holy is het een school voor kinderen met een VMBO advies,” zegt mevrouw Olthaar, teamleidster van het Geuzencollege aan de Ary Koplaan. Ze geeft sinds 2014 leiding aan het docententeam. Olthaar kan veel vertellen over de sterke punten van de school. „We hebben een hecht team dat al jaren samenwerkt, kennen de leerlingen binnen de kortste keren en kunnen daardoor echt maatwerk leveren. Dit team werkt hier met hart en ziel voor de kinderen. Je wordt gezien, je mag er zijn is onze leus.”

### Voorproefje

De leervakken van TL tot en met BBL worden gecombineerd met praktijkvakken. Dat maakt leren een heel stuk leuker en praktischer. Vlaardingens wil zich graag als MBO stad profileren. Met het Albeda college in eigen stad en een aantal instellingen en bedrijven die hier ook bij aansluiten, is het fijn dat we ook VMBO scholen hebben waar je alvast een voorproefje kunt nemen. In aansluiting op het MBO, wordt al een start gemaakt in de onderbouw. Praktijkleren staat op de lessentabel. Leerlingen leren door te doen en gaan al vanaf het eerste leerjaar aan de slag bij Techniek Oriëntatie Vlaardingens (TOV), Food Innovation academy (FIA) en de Zorg Innovation Academy (ZIA Albeda). In de bovenbouw krijgt het Praktijkleren een vervolg in beroepsgerichte vakken en stages.

### Beroepsgerichte stages

„In leerjaar 3 en 4 van het Geuzencollege bijvoorbeeld, zijn er op het Geuzencollege 3 profielen te kiezen, gericht op zorg en welzijn, dienstverlening en producten



Foto's Wietske Vervoort.

of economie en ondernemen. Er zijn veel levensechte beroepsgerichte stages, zoals bijvoorbeeld het werken in de eigen winkel in de Fransenstraat, Lokaal 97 of de schoonheidssalon in het Marnixflat,” laat Olthaar weten. „In de onderbouw maken leerlingen ook kennis met de samenleving in de vorm van maatschappelijke stages. En waar de school een mini-samenleving is, wordt er zoveel mogelijk aandacht besteed aan burgerschap: hoe ga je respectvol met de ander en je omgeving om? Want, samen leven kan je leren. Kortom, de school begeleidt leerlingen in een snel veranderende samenleving,” eindigt Olthaar.

\*leerwegen zijn:

TL = Theoretische Leerweg( mavo), KBL= Kaderberoepsgerichte Leerweg, BL=Basisberoepsgerichte Leerweg, LWT-Leer/Werktraject

# Scan de QR-code van GO WEST en je krijgt kunst als je door het Krabbepark wandelt

door Ger van Veen

**Fotograaf Hanneke Duifhuize is heel wat van plan in het Krabbepark. Ze gaat samen met kunstenaars van over de hele wereld exposeren in het Westwijkse natuurgebied. „Maar het wordt geen gewone expo,” laat ze weten. „Vanaf zaterdag 1 augustus zijn er veertig kunstwerken te vinden in het park. Als je aan het begin van de route een QR-code scant verandert de omgeving in een kunstwerk als je op je telefoon kijkt.”**

Het is Augmented Reality (AR) en het legt een digitaal laagje over de omgeving waar je bent. „Als je een code scant zie je plots een kunstwerk ontstaan in de omgeving waar je bent,” legt Duifhuize uit. „Het is realistische kunst. Het heet Go West en het is een wandeling door het park waar naast de mooie natuur van de Westwijk vanaf 1 augustus ook kunst uit heel veel landen te zien is.”

## **Culturele ontmoeting**

Het is niet zomaar een expo. Duifhuize richt zich op mensen van verschillende leeftijden en achtergronden. „Het project moet niet alleen verbinden maar ook verwonderen. Eigenlijk is het een culturele ontmoeting tussen bewoners van de wijk en bezoekers van de expo.”

Kunstenaars van dichtbij maar ook uit verre landen schrijven zich via een zogenaamde Open Call in voor dergelijke projecten. Voor de Krabbepark zijn nu al zo'n 28 werken ingediend uit onder andere de Verenigde Staten en Spanje. Het werk van Duifhuize was in Miami, Dubai, New York en Bogota te zien. „Het is best populair,” laat de Westwijkse fotograaf weten. „Een beetje te vergelijken met Pokémon Go, waarmee je in stad en land de figuren van Pokémon op moest zoeken.”

## **Realisme**

„Wellicht is het gebaseerd op de populaire animatie maar dit is geen spel maar een ontdekkingsreis,” weet Duifhuize. „Een tocht langs realistische kunst, niet moeilijk maar toegankelijk voor iedereen. Je kan de route in één keer afleggen maar er ook een aantal dagen over doen. We hebben toestemming van Staatsbosbeheer, de beheerder van het park, gekregen. Het gaat allemaal door, ben ik ontzettend content mee.”



*Kunst in het Krabbepark. Zo ziet één van de kunstwerken eruit als je de QR-code scant. Beeld: Hanneke Duifhuize.*

## **Voldoening**

Hanneke Duifhuize is fotograaf uit noodzaak. Ze was verpleegkundige maar kreeg een spierziekte en heeft die nog steeds. Werken zat en zit er niet meer in door moeheid en pijn. „Maar ik ben niet iemand die bij de pakken neer gaat zitten,” zegt ze. „Ik moest iets doen, iets wat voldoening gaf. Ook wilde ik een stukje bijdragen aan de maatschappij, dat wil en dat moet ik nog steeds.” Ze koos voor de kunst AR maar ook AI (kunstmatige intelligentie). Beelden wil ze maken. Beelden die er toe doen, die de wereld overgaan. Beelden die blijven bewegen in de hersens van de toeschouwers. Ze kan niet acht uur per dag werken maar ze doet wat ze kan en dat voelt goed.

## **Positiviteit**

Ze is oorspronkelijk een Hoekse (Hoek van Holland) maar woont al veertien jaar hier in de Westwijk. Al vijf keer oma maar nog steeds on the run. Ondanks haar beperking gedreven om de nieuwe kunstvorm (AR) een gezicht te geven, hier in West. „Bij mij gaat het om positiviteit, om een expo die dat uitstraalt, daarmee wil ik het verschil maken,” stelt ze.

De opening van de expositie vindt plaats bij restaurant Jofel aan de Krabbepark. Nee, geen hoogwaardigheidsbekleder knipt een lint door, dat gebeurt door familie van Duifhuize of door haarzelf. Flyers met meer informatie over de expositie zijn bij de opening verkrijgbaar bij Jofel aan de Plas.

Om mee te doen moet een QR-code gescand worden op het bord dat aangegeven staat op de flyers. Deelnemers moeten in het bezit zijn van een smartphone waarmee QR-codes gescand kunnen worden.

# Golf in de Westwijk:

## 'Iedereen voelt zich snel thuis bij Schinkelshoek'

door Wietske Vervoort

**Aan de rand van de Westwijk ligt Golfbaan Schinkelshoek. De baan bevindt zich rondom een monumentale boerderij die al in 1712 op kaarten voorkwam en een gevelsteen heeft waar het jaartal 1735 op staat. Nu geen landbouw of veeteelt meer maar een prima golfbaan waar je een lekker balletje kan slaan.**

De boerderij doet tegenwoordig dienst als brasserie. De brasserie is niet alleen bedoeld voor golfers, maar ook voor wandelaars, fietsers en bezoekers die willen genieten van de rust, het uitzicht en de gastvrije sfeer. De golfbaan heeft een bijzondere geschiedenis. In 1988 ontwikkelden Frits Scheurs en Paul Hooijmeijer een vernieuwend golfconcept met een lichte bal. Zij kregen in 1992 de beschikking over de locatie Schinkelshoek, wat in de loop der jaren uitgroeide tot een volwaardige 18-holes en later zelfs 27-holes baan. Dankzij de kortere banen en speciale bal is golf hier laagdrempelig en snel te spelen, zonder dat het afbreuk doet aan het spel en de techniek.

### Actieve begeleiding

„De vereniging biedt volop mogelijkheden voor zowel beginners als gevorderden. Er zijn wedstrijden, toernooien, lessen en gezellige evenementen,” weet Elly de Ligt van de nieuwe ledencommissie. „Nieuwe leden worden actief begeleid en maken kennis met de baan, de regels en de vereniging. Door het organiseren van maandelijkse activiteiten zorgen we ervoor dat iedereen zich snel thuis voelt.”

### Conditie

Dat vrijwilligers hierbij een onmisbare rol spelen is duidelijk en dat zorgt ook voor de sociale contacten die zo belangrijk zijn binnen de vereniging. „Naast sportiviteit staat gezondheid centraal” vertelt De Ligt. „Bij golf combineer je beweging met ontspanning in de buitenlucht. Tijdens een ronde leg je al snel meerdere kilometers af, dat is natuurlijk goed voor de conditie en je spieren. Tegelijkertijd zorgt de mooie, groene omgeving voor ontspanning. Ook sociale contacten en het samen spelen dragen bij aan de gezondheid.”

### Voor alle leeftijden

„Golf is bovendien een sport voor alle leeftijden en kan

een leven lang worden beoefend. Golfbaan Schinkelshoek is daarmee meer dan een sportlocatie: het is een ontmoetingsplek waar natuur, beweging en gezelligheid samenkomen. Iedereen is welkom om deze ervaring zelf te ontdekken,” eindigt De Ligt.

Meer weten: [www.golfbaanschinkelshoek.nl](http://www.golfbaanschinkelshoek.nl)



Foto's Wietske Vervoort.

Aan de rand van de Westwijk ligt golfbaan Schinkelshoek waar je een lekker balletje kan slaan in een mooie en groene omgeving. Foto Wietske Vervoort

# Smikkelen en smullen met Fatima

**Eens lekker eten, anders dan anders... dan moet je bij West op zijn Best zijn. Iedere keer dat het blad verschijnt tovert één van onze koks een heerlijk en betaalbaar gerecht uit de hoge hoed. Om je vingers bij af te lukken.**

Fatima Soedaan kookt al jaren voor Wijkcentrum West tijdens feestjes en speciale gelegenheden zoals burendagen, iftar, Eid en gezellige ochtenden in de vrouwenkamer. Haar specialiteit: heerlijke huisgemaakte falafel.

## Huisgemaakte Falafel

### Wat heb je nodig:

- 500 gram kikkererwten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- Sesamzaadjes óf een bosje dille (niet samen gebruiken — Fatima maakt vaak beide varianten half om half)
- 1 zakje bakpoeder
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel knoflookpoeder
- Zonnebloemolie (ruim voldoende om in te frituren)

### Hoe maak je het?

1. Laat de kikkererwten 10–12 uur weken in water.
2. Giet het water af.
3. Maal de kikkererwten fijn in de keukenmachine en voeg de ui en knoflook toe.
4. Voeg bakpoeder, koriander, komijn, zwarte peper, zout en knoflookpoeder toe.
  - o Maak je de dilleversie? Voeg dan ook de dille toe.
  - o Maak je de sesamversie? Laat de dille weg en voeg sesamzaadjes toe.
5. Maal alles tot een stevig, fijn deeg.
6. Draai bolletjes van ongeveer 2 cm en druk ze iets plat in je hand. Maak met je vinger een klein gaatje in het midden.
7. Verhit de olie goed heet en frituur de falafel tot ze mooi goudbruin en krokant zijn.

### Serveertip

Falafel smaakt heerlijk met brood, friet, feta of bij een frisse salade.

Eet smakelijk!



# 'Deze wijk leeft echt'

door Suzanne Rietdijk

Denise Haffmans, werkzaam bij Waterweg Wonen, en Suzanne Rietdijk werkzaam bij Minters zetten zich samen in voor het project *Van deur tot deur verbinden* in de Westwijk. Binnen dit project gaan zij langs bij bewoners in verschillende straten om in gesprek te gaan over wat er leeft in de wijk en wat er nodig is om de verbinding tussen buurtbewoners te versterken.

Eén van de bewoners die zij ontmoetten, is Anita Plug. Met haar betrokkenheid, positieve energie en inzet voor de buurt is zij een mooi voorbeeld van hoe bewoners samen het verschil kunnen maken in de Westwijk. Wij stellen haar dan ook graag aan jullie voor!

## Wie ben je en hoe lang woon je in de Westwijk?

"Ik ben Anita Plug en ik woon sinds 2013 in de Westwijk. Ik ben voornamelijk te vinden in de Zuidbuurt, de buurt waar ik woon."

## Als het gaat om naar elkaar omkijken, hoe gebeurt dat in jullie flat?

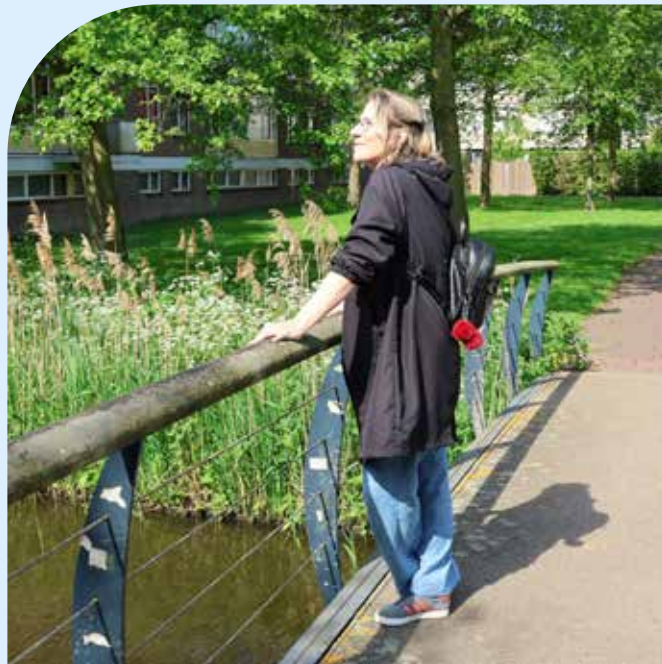
"Dat doen we echt samen, met meerdere bewoners. En niet alleen in onze eigen flat, maar ook met de flat aan de overkant. Dat is een 65+ flat en die bewoners houden ook weer een oogje in het zeil voor ons. Wanneer er nieuwe mensen komen wonen, stel ik mezelf altijd even voor. Ik vertel dan ook hoe de sfeer hier is: dat we naar elkaar omkijken en elkaar helpen waar nodig."

## Kun je een voorbeeld geven van een initiatief waarbij bewoners echt het verschil maakten?

"Jazeker. Als er klachten zijn, bijvoorbeeld over schoonmaak of vieze deuren in de portieken, dan bespreken we dit met elkaar en motiveren we elkaar om dit te melden bij Waterweg Wonen. De kracht of verandering ligt bij de bewoners.

Een ander mooi initiatief was het bloemveldje voor de flat. Dat was eerst een vies en kaal stukje grond, echt een 'poepveldje'. We hebben dat aangekaart bij de gemeente en samen met het programmabureau werden er zaaies geplaat. Binnen korte tijd ontstond er een prachtige bloemenzee.

Dat zorgde voor veel verbinding in de wijk. Mensen maakten selfies bij de bloemen of bleven even staan om ervan te genieten als ze boodschappen deden. Het bracht echt iets positiefs. Ik hoop dat meer bewoners dit soort initiatieven aanvragen, want dat kan gewoon via een bewonersinitiatief bij de gemeente.



Anita Plug op de brug. Foto Wietske Vervoort.

Wat ik minder leuk vind, is dat er zoveel zwerfafval ligt. Dat is zonde, want het is echt een leuke wijk. Gelukkig hebben we de Buurtbezem: iedere tweede zaterdag van de maand komen bewoners bij elkaar om de wijk schoon te maken. Daarnaast zijn er ook mensen in de wijk en in onze flat die zelf met een prikker afval opruimen. Maar eigenlijk zouden veel meer mensen dat moeten doen, want het is echt nodig.

Wat we ook doen, is (grof)vuil melden via de BuitenBeter-app. Dan komt Irado het ophalen. Dat is zo geregeld."

## Wat vind je het fijnste aan wonen in de Westwijk?

"Wat ik heel mooi vind aan de Westwijk is dat het zo groen is. Maar ook dat er plekken zijn waar buurtbewoners gewoon samenkomen om even te zitten en elkaar te ontmoeten. Zoals op de bankjes voor het wijkcentrum, het Marnixplantsoen enz. Dat vind ik echt geweldig, daar word ik helemaal happy van.

## Welke ontmoeting in de wijk is je altijd bijgebleven en waarom?

"Ik denk toch het bezoek van Mona Keijzer. Zij kwam naar de Westwijk in het kader van het Nationaal Leefbaarheidsplan, in samenwerking met 'Wij de Westwijk'. Mona wilde van bewoners horen wat de Westwijk bijzonder maakt en waar de wijk mee geholpen zou zijn. Ik mocht daar ook met haar over in gesprek en dat vond ik heel bijzonder. Het is fijn om te weten dat er ook vanuit Den Haag aandacht en geld komt om deze wijk te verbeteren.

Maar nu ik dit zo vertel, denk ik eigenlijk dat ik nog veel meer mooie ontmoetingen heb gehad. Ik loop veel door de wijk en spreek zoveel bijzondere mensen. Mensen met mooie verhalen, blije verhalen, maar soms ook verdrietige verhalen. Deze wijk leeft echt."

# Drie musketiers van de mode laten de Westwijkers 'shinen'

door Suzanne Rietdijk

**Elke donderdag- en vrijdagochtend barst het in het wijkcentrum van creativiteit. Dan geeft Shani naailessen. Maar het draait om veel meer dan alleen naaien. Hoog tijd om Shani voor te stellen, samen met Roxana en Cindy.**

*Shani:* „Ik ben Shani, bijna 45 jaar, getrouwd en moeder van vier kinderen. We wonen in het centrum. Mijn grootste passie is mode. Ik zit graag achter de naaimachine. Een zelfgemaakt kledingstuk is persoonlijk en iets waar je lang plezier van hebt. Ik heb een modeopleiding gevolgd en afgerond en daarna in kledingwinkels gewerkt. Maar helaas is door ziekte werken niet meer vanzelfsprekend.’

## **Hoe ben je begonnen met lesgeven?**

„Via Facebook zag ik een flyer van de naailessen in het wijkcentrum. Daar kreeg ik les van Nuran en heb ik ontzettend veel geleerd. Toen Suzanne van het wijkcentrum mij vroeg de lessen over te nemen, moest ik daar eerst goed over nadenken. Inmiddels heb ik drie groepen begeleid en starten er binnenkort weer twee groepen. Mijn zus Roxana helpt mij.”

*Roxana:* „Ik ben Roxana, 35 jaar jong, geboren op Curaçao en moeder van een dochter van vijf. Ik woon in de wijk. Ik heb mode gestudeerd en jarenlang in kledingzaken gewerkt. Ik hou van mode. Vooral mooi om te zien dat mensen zo blij zijn als ze in de spiegel kijken naar de eigen creatie.”

## **Voor wie zijn de lessen bedoeld?**

„Voor alle vrouwen die willen leren naaien. Je hoeft geen ervaring te hebben. We beginnen met een eenvoudig kledingstuk, nemen maten op en werken met patronen. Ook leren we hoe de naaimachine werkt. Sommige vrouwen kunnen al naaien, anderen helemaal niet. Juist die mix maakt het leuk.”

## **Hoe is de sfeer tijdens de lessen?**

„Het is laagdrempelig. Mensen zijn zichzelf en de contacten onderling zijn prima. Je merkt dat deelnemers contact maken. Misschien zou je elkaar op straat nooit aanspreken, maar hier ontstaat verbinding.”



*Shani, Roxana en Cindy. Foto Wietske Vervoort.*

*Cindy:* „Ik ben bijna 47 jaar en moeder van een zoon en dochter. Ik had helemaal geen ervaring. Ik keek veel YouTube-video's over naaien en kocht uiteindelijk een naaimachine als verjaardagscadeau. Zo is het begonnen. Ik kwam via via in contact met Shani en zo ben ik gaan deelnemen aan de lessen.”

## **Jullie zijn ook betrokken bij projecten. Wat doen jullie daar?**

*Shani:* „Klopt, ik heb meegeholpen aan een project voor kinderen van Brian Silos (Level up) Het heet De Verbeeldingsfabriek. Ook heb ik meegeholpen aan een project kostuums maken.”

*Cindy:* „We willen in de toekomst workshops gaan geven onder de naam Draad en Dialoog.”

*Shani:* „We denken aan workshops, zoals kleding inkorten of tassen maken. Voor zowel dames als heren. Of een Pop up store. Er zijn heel veel creatieve mensen die maar niet weten waar ze hun creatie kunnen tonen. Het zou echt mooi zijn als we met elkaar een Pop up kunnen organiseren in een garage ofzo.”

## **Wat is jullie droom?**

*Roxana:* „Ik wil mensen helpen met styling en laten zien welke kleding bij hen past.”

*Cindy:* „Mijn droom is een creatieve community. Een plek waar mensen samenkomen om kleding te maken en ideeën te delen.”

*Shani:* „Ik droom van een naicafé of creatieve winkel en ik zou heel graag met kinderen willen werken. En natuurlijk laten zien waar wij met z'n allen toe in staat zijn.”

## **Wat zou de Ideale locatie zijn om jullie dromen uit te laten komen?**

*Cindy:* „Het moet toegankelijk en inspirerend zijn. Bijvoorbeeld in een van de mooie panden aan de Rivierenzone.”

Meer info: [www.wijkcentrumwest.nl](http://www.wijkcentrumwest.nl)



# Tip van de dokter

door Ronald Vervoort

**Ziek, zwak of misselijk... met de tips en het advies van dokter en straatarts Ronald Vervoort zijn sommige gezondheidsproblemen eenvoudig te voorkomen. Deze keer buigt Vervoort zich over *Gezond ouder worden*.**

Uw sociale omgeving speelt een grote rol. Eenzaamheid kan de kwaliteit van leven verminderen en zelfs de levensverwachting verkorten. Verbinding met anderen is dus belangrijk voor zowel uw lichamelijke als mentale gezondheid. Een schrijnend voorbeeld: dak- en thuisloze mensen leven gemiddeld veel korter. Mannen worden gemiddeld ongeveer 47 jaar, vrouwen 43 jaar. Dat laat zien hoe belangrijk leefomstandigheden en sociale steun zijn.

## Veranderingen in de zorg

De zorg staat onder druk door vergrijzing en bezuinigingen. Daarom wordt het steeds belangrijker om zelf actief bij te dragen aan uw gezondheid. De focus verschuift van behandelen naar voorkomen.

## Voeding: minder, maar beter

Gezond eten is essentieel:

- Eet minder, maar kies voor voedzame producten
- Vermijd snelle suikers en bewerkte voeding
- Eet meer vezels en eiwitten
- Laat u niet misleiden door reclame van de voedingsindustrie

Goede eiwitbronnen zijn:

- Peulvruchten (zoals linzen, lupine en soja)
- Noten
- Vlees, vooral wat vliegt, rent of zwemt (gevogelte, wild en vis)



## Bewegen: vooral krachttraining

Bewegen is één van de belangrijkste pijlers van gezond ouder worden. Vooral krachtig bewegen is belangrijk. Vroeger gebruikten we onze spieren veel meer in het dagelijks leven (traplopen, tillen, werken). Tegenwoordig nemen apparaten veel werk over, waardoor onze spieren minder worden gebruikt.

Waarom is krachttraining zo belangrijk?

- Het helpt spierverlies tegengaan
- Het ondersteunt de opname van suiker in de cellen
- Het verkleint de kans op diabetes type 2

Wist u dat:

- Er in Nederland ongeveer een half miljoen mensen zijn die niet weten dat ze diabetes hebben
- Regelmatig een controle (APK) bij de huisarts daarom verstandig is

## Spieren en veroudering

Spieren worden voortdurend vernieuwd. Met de juiste prikkel (training) kan het lichaam zich blijven aanpassen.

Maar:

- Hoe minder u beweegt, hoe sneller u spiermassa verliest
  - Eén week bedrust kan al leiden tot ongeveer 1,4 kilo spierverlies
- Blijven bewegen is dus essentieel.

## Beweging en de hersenen

Bewegen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de hersenen:

- Het verbetert de doorbloeding
- Het helpt bij denken/concentratie
- Het ondersteunt het vermogen om te plannen en impulsen te remmen

Juist bij onrust of vergeetachtigheid is bewegen extra belangrijk.

## Tot slot

Gezond ouder worden vraagt om bewust leven:

- Blijf in beweging
- Eet gezond en gevarieerd
- Blijf sociaal actief
- Laat uw gezondheid regelmatig controleren.

Er is nog veel meer over te vertellen, wellicht een onderwerp voor een volgende editie.





Foto Wietske Vervoort.

# *Dinah reist door de Lage Weide*

## *‘Dit is een wijk vol wetenschappers’*

door Dinah Heinsbroek

**Ooit was de Lage Weide een drassig, laaggelegen stuk grond bij boerderij Hoogkamer. De boerderij zelf lag hoger op een kreekrug en hield het zo wel droog. Zonder bemaling van de polder zou menig weiland onder water staan. Sinds de 60er jaren staat er een woonwijk, waar alle 23 straten zijn genoemd naar Nederlandse geleerden. Ik heb, omwille van de ruimte een keuze gemaakt, maar zou het geweldig vinden als u eens uitzoekt naar wie uw straat is vernoemd.**

Wat voor geleerden vinden we in de Lage Weide? Heel veel mensen die zich hebben verdiept in de natuurwetenschap. Dat was vroeger nog een heel breed onderzoeksveld.

Zo kennen we uit oude tijden **Jan Adriaanszoon Leeghwater** (1575-1650). Mensen als hij zorgden ervoor dat wonen op natte laaggelegen gronden mogelijk werd. Hij was molenmaker en waterbouwkundige. Hele polders werden leeggemalen met die poldermolens en daarmee

ontstond nieuw (land) voor onze voorouders. Een heel groot stuk van Nederland ligt vandaag de dag onder zeeniveau en zou, zonder bemaling, onder water staan. In het Rijksmuseum Boerhaave in Leiden hangt een spreuk aan de wand met deze tekst:

*‘God schiep de wereld, behalve Nederland, want dat deden de Nederlanders zelf.’* Het klinkt wel een beetje arrogant, maar zie het maar als eerbetoon aan de Nederlandse wetenschap.

Neem ook professor Boerhaave: **Herman Boerhaave** (1668 tot 1738), was zo’n universele geleerde die bijna overal verstand van had, van theologie en filosofie tot medicijnen, plantkunde en scheikunde. Hij maakte naam als arts en werd uiteindelijk professor aan de universiteit van Leiden.

De laan langs de Poeldijkse Wetering (voor mij gewoon: de sloot), die tot in het Vlaardingse centrum ook nog wel eens voor natte voeten kan zorgen, is genoemd naar Buys-Ballot. **Christophorus Buys-Ballot** (1817-1890) kwam uit Zeeland, de provincie met de meeste zonuren en de sterkste wind. En of dat altijd al zijn belangstelling heeft gehad weet ik niet, maar hij is in elk geval wel

degene die het KNMI heeft opgericht, de dienst die ons nog altijd voorziet van de weersverwachting. Buys-Ballot wist alles van het verband tussen wind en luchtdruk.

**Antoni van Leeuwenhoek** (1632-1723) was een expert op het gebied van landmeten, maar kon ook glasblazen. Hij ontwikkelde zelf een microscoop. Zo ontdekte hij de magische wereld van de micro-organismen. Bacteriën die hij uit zijn eigen tanden had gepeuterd, spiercellen, haarvaatjes en spermacellen, alles kwam onder zijn kijkglasjes voor de dag. Het opende een hele nieuwe wereld voor de wetenschap. Dat brengt mij dan gelijk bij **Jan Swammerdam** (1637-1680), die ook al een natuuronderzoeker was. Hij bestudeerde eerst insecten, later rode bloedcellen en hersencellen en was een van de eersten die aantoonde dat een spermacel een eicel kon bevruchten. Handig, die microscopen... In later tijden zouden deze ontdekkers stellig in de Nobelprijzen zijn gevallen. Nobelprijswinnaars uit onze tijd heeft deze wijk veel: **Hendrik Lorentz** en **Pieter Zeeman** die voor mij onbegrijpelijke dingen ontdekten rond elektromagnetische velden en **Heike Kamerlingh Onnes** die alles wist van oneindig lage temperaturen. Of **Wilhelm Röntgen**, waar iedereen die wel eens een röntgenfoto heeft laten

maken, een blijvende herinnering aan heeft. **Willem Einthoven** vervaardigde electrocardiogrammen (ECG's) en leerde de medische wereld om de gegevens te interpreteren. **Henri van 't Hoff** kreeg de eerste Nobelprijs voor de scheikunde en **Johannes van der Waals** voor natuurkunde. Zoek hem eens op: de formule van Van der Waals en leg het me uit. Het gaat over gassen en vloeistoffen schijnt het...

Kortom: de Lage Weide is vernoemd naar een groot aantal Nederlandse geleerden waar we trots op mogen zijn. En dan heb ik ze nog niet eens allemaal genoemd helaas. Ik wil er toch graag één hele bijzondere uithalen. Hij heeft maar een klein straatje in onze stad, maar hij won de prijs waar een wereldleider een moord voor zou doen: de Nobelprijs voor de Vrede. De enige Nederlander die deze prijs ooit kreeg, ging in 1911 naar **Tobias Karel Asser**, vanwege zijn rol bij het tot stand komen van het Permanente Hof van Arbitrage op de eerste vredesconferentie in 1899 in Den Haag. In deze woelige tijden kan het Hof, gevestigd in het Vredespaleis in Den Haag, nog steeds een grote rol spelen. Ik wens de wereld snel een vrede toe gestoeld op rechtvaardigheid en vrijheid. Daar klinkt de stem van Tobias Asser ook vandaag nog door.

## Vrijdagmiddag zit ik in de bieb!

Bij de bieb in het kindcentrum Prins Willem Alexander zijn er na de zomervakantie weer tal van activiteiten. Hoewel de bieb alle puntjes nog op de i moet zetten is er wel bekend dat ze iets gaan doen met de leukste weerwolf van Nederland: Dolfje Weerwolfje, met gekke beroepen (De chocoladetandarts) en de NEEhoorn (een eenhoorn die alleen maar 'Nee' zegt). Ook gaan de deelnemers een sterrenkijker maken die overdag gebruikt kan worden.

Is er een week geen activiteit? Dan zijn de kinderen nog steeds van harte welkom om zelfstandig een leuke knutselopdracht te gaan doen.

De inlooptijd van een activiteit is 14.15 uur, start om 14.30 uur. Op die manier zou ieder kind in de wijk op tijd moeten kunnen aansluiten. Er wordt natuurlijk voor wat te eten en drinken gezorgd.

Aanmelden is wel verplicht, want vol is vol. Wie mee wil doen kan mailen naar [pwa@debibliotheekdeplataan.nl](mailto:pwa@debibliotheekdeplataan.nl), of het even te melden bij de balie in de bieb.

Kijk voor alle activiteiten in de agenda van de bieb door de QR code te scannen.



de Bibliotheek  
de Plataan



# Raden maar... en win een cadeaubon

Er waren meerdere inzenders die de raadsvraag uit ons vorige blad goed hebben beantwoord. Na loting heeft inmiddels een van de juiste inzenders de cadeaubon ontvangen.

De oplossing was 'het hek van de vreemde vogel, van Baerlestraat 252.' Voor dit blad hebben wij weer een foto gemaakt. Wie weet waar in onze Westwijk deze foto is gemaakt?

Stuur je oplossing naar [westopzijnbest@gmail.com](mailto: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.



## Dichters in de dop

Dat de Westwijk over poëtisch talent beschikt, staat buiten kijf! Ben jij een dichter in de dop en wil je jouw gedicht gepubliceerd zien in de volgende editie?

Stuur het dan naar [westopzijnbest@gmail.com](mailto:westopzijnbest@gmail.com) of per post naar:

**Wijkvereniging West op zijn Best**  
Professor Teldersstraat 10  
3132 AZ Vlaardingen.



# NEE

Geen bezoek  
aan de deur voor  
het ophalen  
van geld,  
bankpassen en/  
of sieraden!

 **POLITIE**



-  Doe **NOOIT** zomaar open
-  **KIJK** eerst voordat u open doet
-  Gebruik een **EXTRA SLOT** op de deur
-  Neem **GEEN PAKKETJES** aan voor uw burens
-  Geef **NIEMAND** uw bankpas of pincode
-  Geef **NIEMAND** uw sieraden
-  Maak afspraken met instanties **MET IEMAND** erbij, zoals familie

Vertrouwt u het niet? Bel meteen 112