

WEST op zijn Best

maart 2026 | nummer 1



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

West op zijn Best

BESTE LEZERS,

Hier is alweer een nieuw exemplaar van de wijkkrant West op zijn Best en de eerste van 2026 "de lente editie".

Deze mooie wijkkrant wordt met veel plezier gemaakt voor en door bewoners. Gelukkig blijft onze "redactie" groeien. Dat is natuurlijk fantastisch! Maar wat het belangrijkste is, is dat u als lezer/wijkbewoner ook nog steeds tevreden bent over de wijkkrant die we uitbrengen, want daar doen we het tenslotte voor.

Hartelijke groeten,

De redactie

Inhoud

3 Column: Gratis

Wethouder heeft een te volle agenda

4 VOS is droomschool voor de directeur

5 Dichters in de dop

6 Ook in de Westwijk is de lente in aantocht

7 Schoonmaakhelden iedere maand aan de slag

8 Mini-museum vol Vlaardingse herinneringen

9 Leerlingen van de Schakel hebben eigenlijk alles wel

10 Smikkelen en smullen met Audrey

11 Heemtuin blijft belangrijk voor jong en oud

12 Twist and shout in de toekomst voor handballers en korfballers

13 Tip van de dokter

14 Raden maar... en win een cadeaubon

De Bibliotheek de Plataan

15 Dinah reist door de Hoogkamer

16 Waarschuwen voor nepagenten blijft nodig

Column: Gratis

door Ger van Veen



Ze doen het gratis. Werken vaak uren per week om de wijk veilig te houden. Door weer en wind staan ze paraat om de wijkbewoners van dienst te zijn. Ze halen zelden de krant en zijn zelfs een beetje verlegen als je ze roemt en eert. Het zijn de helden van de wijk. Het zijn de vrijwilligers die het leven voor de bewoners een stukje aangenaamer maken. Zelf denk ik ook iets bij te dragen maar dat mag geen naam hebben. Ik zit veilig en warm achter de computer een

paar stukjes te schrijven. Een beetje te lanterfanten in een warm huis met een kop koffie of een glas rode wijn binnen handbereik terwijl mijn mede vrijwilligers storm en regen trotseren.

Een paar weken geleden, op een zondag, kwam ik zo'n held tegen. Mijn hond was zwaar ziek en ik had geen vervoer om bij de dienstdoende dierenarts in Barendrecht te geraken. Ik belde de dierenambulance (Dierenlot) om te vragen of ze mij konden rijden. Het was binnen een mum van tijd geregeld. De chauffeur (zijn naam is me even ontschoten) reed mij en mijn hond voor een paar tientjes heen en terug. Meer nog, hij bleef anderhalf uur wachten totdat mijn teckel geholpen was. Zeer vriendelijk, beleefd en zorgzaam. En alles gratis.

De Westwijk, Vlaardingen en heel Nederland storten in als al die helden er de brui aan geven. En wat vragen ze ervoor terug... helemaal niets. Aan het eind van hun leven krijgen ze vaak een lintje van de koning. Ik heb nooit begrepen waarom een artiest of zakenman ridder of commandeur of zo wordt en een oma die de barricaden opgaat en goederen inzamelt voor Oekraïne en Gaza de status lid krijgt toebedeeld. Een vreemde zaak temeer artiest en zakenman gewoon hun beroep uitoefenen met bijbehorend salaris en oma gratis en voor niets haar medemens helpt. Economisch belang en naamsbekendheid gaan waarschijnlijk voor belangeloze liefde voor mens en dier.

Ik zie mijn helden iedere dag. Ze wandelen met

demente bejaarden. Zijn straatarts of houden de straten van de wijk schoon. Ze zijn overblijfmoeder of vader. Krijten de lijnen bij de voetbalvereniging, trainen de jeugd of bakken kroketten in de kantine. Mijn plaatselijke helden werken bij hospice De Margriet, lachen en huilen met mensen die niet meer lang te leven hebben. Houden hun hand vast. Ze werken in het theater, poppodium, bij toneelverenigingen en muziekkorpsen om de kunst en cultuur levend te houden. Als de politiek het niet doet, doen zij het wel. Ze organiseren feesten en evenementen waarbij de opbrengst naar goede doelen gaat. En nog meer... ze doen nog heel veel meer. En dat allemaal gratis. Overigens gaat het met mijn teckel Teuntje een stuk beter.

Ik sta voor je klaar

Mijn naam is Audrey Brandon. Ik ben Preventiemedewerker Schuldhulpverlening en werk voor het team Schuldhulpverlening van Stroomopwaarts. Ik sta voor je klaar van maandag tot en met donderdag.

Hoe kan ik je helpen?

In een gesprek kijken we samen welke hulp je nodig hebt. We bekijken je geldzaken en zoeken uit of je misschien recht hebt op bepaalde toeslagen en andere regelingen. Soms helpt een budgetgesprek om meer schulden te voorkomen. En soms is er meer hulp nodig.



Ik help alleen als je dat zelf ook wilt

Onze hulp is gratis. Bel mij of stuur een Whatsapp bericht of e-mail. Ik maak graag een afspraak met je.

Stroomopwaarts

Stroomopwaarts is er voor inwoners van Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Wij helpen op weg naar werk, met tijdelijk inkomen, door extra's bij een laag inkomen, bij inburgeren en met het oplossen van geldzorgen.

Dit doen wij samen met partners en ondernemers uit de regio. Wij willen inwoners helpen bij het voorkomen en oplossen van geldzorgen. Bekijk meer informatie op onze website: www.stroomopwaarts.nl/ geldzorgen

Bel mij of ons Klant Contact Centrum

Audrey Brandon: 06 43 77 16 42
a.brandon@stroomopwaarts.nl

Wil je telefonisch contact en neem ik mijn telefoon niet op? Bel mijn collega's van het Klant Contact Centrum. Dat kan iedere werkdag van 8.00 tot 16.30 uur. Zij beantwoorden je vragen of maken een afspraak voor je. Bel 010 - 246 55 55.

Het College VOS is droomschool voor de directeur: *‘Leerlingen ontdekken waar ze blij van worden’*

door Suzanne Rietdijk en Wietske Vervoort



Jasper van den Nouweland is trots op zijn Het College VOS.
Foto: Wietske Vervoort

Jasper van den Nouweland is directeur van Het College Vos. Hij woont in Bilthoven en rijdt dagelijks 150 kilometer om op school te zijn. Met plezier. „Dit is mijn droomschool,” zegt hij. Op Het College Vos wordt iedereen aangesproken met de achternaam, dus hier is hij meneer de directeur, een titel die hij met trots draagt.

Het College Vos is een school voor vmbo basis en vmbo kader, waar leerlingen worden voorbereid op het mbo door vooral veel te doen en te ervaren. „We laten leerlingen ontdekken waar ze blij van worden en waar hun talent zit,” vertelt Van den Nouweland. „Zo voelen ze: dit past bij mij.”

Lascabine

Die praktijkgerichtheid zie je overal terug. Van een auto-brug en lascabine tot installatietechniek, een kapperszaak, ziekenhuisbedden, een winkel, een keuken en een webshop. „Deze school heeft alles. Daardoor kunnen leerlingen een profiel kiezen dat echt bij hen past,” laat de directeur weten.

De aanpak werkt. Het College Vos behaalde op alle onderdelen van de schoolinspectie een dikke voldoende en ook het leerlingtevredenheidsonderzoek laat zien dat leerlingen zich hier prettig voelen. Van den Nouweland is daar helder over: „Dat is volledig te danken aan de mensen die hier werken. Ik ben ontzettend trots op dit team. Zij maken elke dag het verschil voor onze leerlingen.”

Leergeluk

Hoewel Van den Nouweland niet uit het onderwijs komt, is zijn rol duidelijk. „Ik organiseer, zodat leraren zich kunnen richten op hun vak en op de leerlingen. Dat sluit aan bij het kernbegrip van de school: leergeluk. Iedereen die contact heeft met leerlingen kan dat creëren. Elke ontmoeting telt. Onze visie is simpel: zie de leerling. Heet iemand welkom, laat merken dat je blij bent dat hij of zij er is. Of je nu lesgeeft of iemand aanspreekt op de gang, elke interactie telt. Als die klopt, heeft wat we doen betekenis voor de leerling.”

Verbonden met de wijk

„Als openbare school staat Het College Vos midden in de samenleving. We bieden ruimte aan alle geloven en culturen. Een iftar, een paasontbijt, kerstactiviteiten, alles hoort erbij.” Van den Nouweland droomt ervan dat de school ook een wijkfunctie vervult. „Een plek waar leerlingen kunnen studeren. Buurtouders aanwezig zijn, we hebben een prachtige keuken waar gebruik gemaakt van kan worden om maaltijden te koken. Een plek waar ouders en buurtbewoners samenkomen en waar echte verbinding ontstaat.”

Volgens Jasper van den Nouweland is ouderbetrokkenheid essentieel. „De sleutel tot succes loopt via de ouders. Als we samen veiligheid en vertrouwen creëren, kunnen we zoveel meer betekenen.”



Dichters in de dop

Dat de Westwijk poëtische talenten heeft blijkt de inzendingen die bij de redactie binnenkwamen. Kiezen was moeilijk vandaar dat de redactie in al haar dichtelijke vrijheid niet één maar twee verzen in deze editie plaatste. Dichters in de dop die ook een gedicht willen publiceren kunnen mailen naar westopzijnbest@gmail.com of zenden naar Wijkvereniging West op zijn Best, Professor Teldersstraat 10, 3132 AZ Vlaardingen.



*Dichters in de dop... Dat is een mooie kop
Ik word door West op zijn best nu echt getest
Het liefst plaatst de redactie gedichten
over onze mooie Westwijk met haar vele gezichten*

*Ik woon er prachtig met uitzicht over groen en water
Ik word wakker met geluiden van duiven, spechten, eenden
en ganzengesnater
Ik zie vanuit mijn raam het surfmeer en al het groen
En beseft dat er in diezelfde Westwijk veel mensen het met
minder doen*

*De flats zijn oud en grijs, bewoond door mensen van velerlei
pluimage
Zij leven daar hun leven, elk op een etage
De wijk is slecht bestraat, de stoeptegels komen omhoog
Mijn scootmobiel valt om... kapotte arm en een blauw oog*

*Ik weet dat er voor de Westwijk veel geld beschikbaar is
gesteld
Ik hoop dat de wijk wordt opgeknapt en dan wordt West
ook mijn held*

L.G. Kuiler (75 jaar)

Water

*Het ritme van de regen doet me dansen
de druppels van de dauw maken me blij
het stroompje van een bergbeek geeft me vlinders
ik houd van zeeën, het getij*

*Ook een emmer water heeft zijn charme
van bevroren sloten word ik week
zelfs afwaswater doet me gloeien
een opgedroogde bron maakt me van streek*

*Stromend water geeft me power
hoge golven, eb en vloed
ijskristallen doen me rillen
watervallen, liefde, kolkend bloed*

*Verkwikkend, op of in het water
gut, wat is er met mij aan de hand
gelukkig woon ik niet in de Sahara
maar in dit natte kikkerland*

Een waterman

Fia van Dungen



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.

Ook in de Westwijk is de lente in aantocht

door Kees Verschuure

Nu de hier en daar roerige jaarwisseling en de daaropvolgende winterse sneeuwpret achter de rug is, is de altijd indrukwekkende lente weer in aantocht, ook hier in de Westwijk

De natuur maakt zich op voor een explosie aan groen vermengd met allerlei kleuren. Afhankelijk van de temperatuur zie je overal om je heen de bomen en struiken veranderen in één groene massa. In nauwelijks veertien dagen tijd ondergaat alles een metamorfose. Van de bruinachtige winterse kleur naar het frisse groen van het ontluikende voorjaar.

Sierkers

Maar de oplettende wandelaar heeft al in de winter hier en daar wat bloesemachtige bloemetjes gezien. Dit is de winterbloeiende sierkers oftewel de *Prunus subhirtella* 'Autumnalis'. Deze bloeit al vanaf november. Een van de eerste echte tekenen van het voorjaar zijn bijvoorbeeld de overbekende sneeuwklokjes. Of het nu vriest, sneeuwt of wat dan ook



het maakt het kleine sneeuwklokje niet uit. Van het sneeuwklokje, de officiële naam is *Galanthus*, bestaan wel 25 verschillende soorten met van iedere soort weer vele variëteiten. In ons land komt het meest de *Galanthus nivalis* voor. Dit is zeker geen inheems plantje en dus ooit aangeplant, maar is een prima soort voor verwildering. In sommige bossen is de bodem helemaal wit van de sneeuwklokjes. Deze overeenkomst hebben alle soorten wel. Ze bloeien allemaal wit, soms met een groen streepje of stipje. De Turkse soort de *Galanthus elwesii* is een soort die niet verwilderd en ook eigenlijk geen makkelijke plant. Wel bloeit hij soms een maand eerder dan de *Galanthus nivalis*.

Klein Hoefblad

Ook een plantje wat al vroeg in het voorjaar zijn kleine gele bloemen laat zien is het klein Hoefblad (*Tussilago farfara*). Het is een echte pioniersplant dat kun je ook wel zien op de foto. Tussen stoeptegels tegen de muur van een gebouw staat hij te bloeien dat het een lieve lust is. Het is een plant die vooral voorkomt op vochtige, verstoorde gronden. Hij heeft ondergrondse wortelstokken die soms meters lang zijn. Omdat hij zo vroeg in het jaar bloeit is het een belangrijke voedselbron voor allerlei soorten bijtjes. Hij lijkt door de gele bloemen een beetje op de welbekende paardenbloem, maar



als je goed kijkt kun je het verschil wel zien aan de stengel.

Forsythia

Tot slot een mooie zeer veel voorkomende struik de Forsythia. Opvallend bij deze struiken is dat ze bloeien op het kale hout. Dat wil zeggen dat er al bloemen aan de takken zitten voordat er blaadjes aan komen. In de 19e eeuw is deze struik door de Schotse plantkundige William Forsyth, vandaar de naam vanuit Japan en China naar Europa gebracht en kunnen wij ieder voorjaar van de uitbundige gele bloemenzee genieten.



Schoonmaakhelden iedere maand aan de slag: *‘We doen het graag voor de wijk’*

door Ger van Veen

Ze trekken er iedere tweede zaterdag van de maand op uit om hun wijk schoon te maken. Ondanks al het papier, plastic en andere rotzooi laten ze zich niet kennen en gaan ze aan de slag met afvalzak en gripper. „Wij willen zorgen dat de wijk niet vuiler wordt dan die nu is,” laat initiatiefnemer Hans Versluijs weten.

Versluijs trekt samen met tien tot vijftien vrijwilligers de wijk in om in twee uur volle vuilniszakken met restafval in te leveren. „Ik ruim al jaren op en zie dat het er niet echt slechter wordt, maar beter ook niet,” weet Versluijs uit ervaring. „We hebben best wel wat wensen. Zo zou het mooi zijn als we met de winkeliers afspraken kunnen maken. Dat ze hun eigen stoep zo’n tweemaal per dag schoonmaken en dat er peukentegels komen. Peuken zijn overigen echte boosdoeners. In de filters zit na gebruik celluloseacetaat, niet-biologisch afbreekbaar plastic (vezels), teer, nicotine, arseen (rattengif), lood en benzeen. Gevaarlijk spul voor mens en dier. En het duurt zeven tot veertien jaar voordat een filter is afgebroken.” „En ik hoop dat er meer gebruik wordt gemaakt van de zogenaamde peukenzuigers,” vult Verschuure hem aan. „En dat de rokers onder ons hun verantwoordelijkheid nemen en het gif zelf opruimen.”

Profielzolen

Collega Kees Verschuure komt meer ongemakken tegen bij het schoonmaken. „Je moet erg voorzichtig zijn als je op de grasvelden vuil op wil ruimen. Het ligt er vol met hondenpoep. Vooral vervelend als je op schoenen met profielzolen loopt.”

De heren kennen de wijk op hun duimpje en weten hoe belangrijk het is om de streven naar een schone wijk. „Erg belangrijk,” zegt Versluijs. „Naast de Buurtbezem is er ook de Cleanup Day. Die is nu op zaterdag 21 maart. Ik ben blij dat verantwoordelijk wethouder Ivana Somers zich enorm inspant om de dag te promoten. Kijk dat helpt wel want dan zie je veel scholen verenigingen en burgers meedoen. Bij de Buurtbezem echter kunnen we nog wel wat vrouw- en mankracht gebruiken.”

Sterke verhalen

„En het is niet enkel hard werken maar ook een sociaal



De helden van Buurtbezem Westwijk. Kees Verschuure, Fatima Hajkasem en Hans Versluijs

gebeuren,” weet Verschuure. „Koffie en thee vooraf en na gedane arbeid. Ook sterke verhalen bij de koffie. Het is gewoon gezellig. En je kan ons herkennen aan de groene hesjes. We zijn een echt en ook een hecht team. Natuurlijk wordt er ook veel individueel door buurtbewoners schoongemaakt... maar alleen is maar alleen, dus kom gewoon eens langs.”

Ze komen van alles tegen. Schroot, fietswrakken, platluisjes (kleine flesjes sterke drank) en zelfs auto-onderdelen. „Natuurlijk ligt er 24 uur later weer vuil maar zonder schoonmakers wordt het van kwaad tot erger,” meent Versluijs. „En we overleggen met de gemeente en de Buurtbezems van de andere Vlaardingse wijken. We zijn goed op weg want onze wijk moet en kan natuurlijk veel schoner.”

Aanmelden voor de Buurtbezem kan via hans@versluijs.nl



De Westwijkse Moniek en haar verzameling. Foto: auteur

Mini-museum vol Vlaardingse herinneringen

door Ger van der Bent

In onze mailbox ontvingen wij een bericht van Moniek. In haar bericht schreef zij dat zij al veertig jaar alles verzamelt wat met Vlaardingen te maken heeft. Nieuwsgierig geworden maakten wij een afspraak om haar verzameling te bekijken. Haar passie begon destijds met het sparen van ansichtkaarten. Daarnaast maakte zij zelf talloze foto's van Vlaardingen, zowel van vroeger als van nu.

Inmiddels heeft zij vele boeken gevuld met deze ansichtkaarten en foto's, elk voorzien van een korte beschrijving van de locatie en het moment waarop de afbeelding is gemaakt. Ook later uitgegeven ansichtkaarten van dezelfde plekken maken de veranderingen door de jaren heen duidelijk zichtbaar. Een deel van haar verzameling vond zij op rommelmarkten, maar een groot aantal foto's heeft zij zelf vastgelegd. Tijdens het bezoek vertelde Moniek dat zij zich niet alleen beperkt tot Vlaardingen; inmiddels verzamelt zij ook andere zaken, waaronder postzegels.

Bassie en Adriaan

De collectie is inmiddels zo omvangrijk dat zij een complete kamer vult. Niet alleen met boeken, maar ook met handdoeken, puzzels, lakens, glazen, kerstballen en diverse herinneringen aan Bassie en Adriaan. Daarnaast bezit zij veel koektrommels met Vlaardingse afbeeldingen, die ooit gevuld waren met heerlijke koekjes van bekende Vlaardingse bakkers.

Hoewel het mogelijk zou zijn haar verzameling onder te brengen bij een van de bestaande musea in Vlaardingen, is daar geen garantie dat alles ook daadwerkelijk tentoongesteld wordt. De kans dat (een deel van) de collectie in opslag verdwijnt, is groot, en dat is niet de bedoeling.

Het is jammer dat veel van het oude Vlaardingen in de loop der jaren is gesloopt en verdwenen, zoals de kleine en grote winkels van vroeger. Nu nog blijft de verzameling groeien; er komt nog steeds regelmatig iets bij. Het is bijzonder al deze voorwerpen te zien, stuk voor stuk verbonden aan persoonlijke en stadse herinneringen.

Leerlingen van de Schakel hebben eigenlijk alles wel:

‘De mensen hier zijn erg lief’

door Suzanne Rietdijk

Fatima Zara, Isabella en Nigel van basisschool De Schakel vertellen hoe zij het vinden om in de Westwijk te wonen.

De Westwijk is volgens Fatima Zara, Isabella en Nigel een fijne plek om op te groeien. „Het is een gezellige wijk,” vertellen ze. „Er is veel te doen en we kennen hier heel veel mensen. We hebben veel pleintjes. En de Schapenweide is echt mooi geworden en leuk met de schapen en die watertoestellen.”

Wat de kinderen ook fijn vinden, zijn de mensen in de wijk. „De mensen zijn heel lief,” zeggen ze. „En er worden veel leuke activiteiten georganiseerd. Daarnaast is het handig dat alles dichtbij is. Er zijn genoeg winkels en ze zitten allemaal dicht bij elkaar.”

Gebroken glas

Toch zijn er ook minder leuke kanten aan de Westwijk. De kinderen storen zich aan rommel op straat en op het schoolplein. „Er ligt vaak gebroken glas, sigaretten en vuilnis,” vertellen ze. „En soms worden er dingen kapotgemaakt op het schoolplein.”

Veiligheid is voor de kinderen een belangrijk punt. „Soms voelt het buiten gevaarlijk,” vertelt één van hen. „Bij de winkels, bijvoorbeeld bij Dirk, zie we soms mensen die eng doen.” Daar gaan de kinderen liever niet alleen heen. „En er lopen mensen met wapens op zak in de wijk”.

VIB

„Als we iets mochten veranderen dan willen we meer toestellen op de schoolpleinen.” De meeste speeltoestellen zijn voor kleine kinderen. Het zou leuk zijn als we ook kunnen basketballen.” Het zou ook mooi zijn als VIB of andere begeleiders ook op de pleintjes spelletjes komen doen.”

Lieve juffen

„Als we later volwassen zijn, zouden we in de Westwijk willen blijven wonen. De Schakel is een hele goede school en de juffen zijn heel lief. De wijk is rustig en al-



De kinderen van de Schakel voelen zich opperbest in de Westwijk Foto: Wietske Vervoort

les is dichtbij.” Nigel voegt daaraan toe: „Ik wil hier wel wonen als de criminaliteit niet hoger wordt. Fatima Zara, Isabella en Nigel zijn het er over eens: ik wil later met mijn kinderen in een veilige buurt leven.”

Al met al overheerst het positieve gevoel. „Het verkeer is rustig, er zijn geen files en er worden veel leuke activiteiten georganiseerd door Minters, zoals zaalvoetbal en andere sporten,” vertellen ze enthousiast. „In de vakanties krijg je kaartjes met informatie over wat je allemaal kunt doen, en daar doen veel mensen aan mee. Dat is gezellig.”

Hun conclusie is duidelijk: „We hebben eigenlijk alles wel!”



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.

Aardappelschotel met gehakt & broccoli

Hi allemaal,

Het zijn nog koude dagen en vaak als je dan thuis komt wil je snel iets lekkers op tafel zetten zodat je snel met een warme deken op de bank kan. Vandaag maken we een aardappelschotel met gehakt en broccoli.

Wat heb je nodig:

- 500 g broccoli
- 300–400 g (mager) runder- of kipgehakt
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 500 g aardappelschijfjes (vers of uit de koeling)
- 200 ml kookroom (light kan ook)
- 1 bouillonblokje (groente of rund)
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout
- Klein beetje geraspte kaas (optioneel)



Bereidingswijze

Je verwarmt de oven alvast voor op 200°C. Snijd de broccoli in roosjes en kookt deze vijf minuten in licht gezouten water, daarna giet je ze af en zet je ze even aan de kant. Dit doe je ook voor de aardappels. Dan bak je het gehakt rul met wat ui en knoflook en voeg je paprikapoeder, Italiaanse kruiden, peper en zout toe. Vervolgens voeg je de kookroom toe aan het gehaktmengsel en verkruijmel je er een bouillonblokje door. Laat deze nu 2 minuten zachtjes pruttelen tot het wat dikker wordt.

Nu gaan we de schaal opbouwen met de aardappels op de bodem, je gebruikt hiervoor de helft van de aardappels. Schep daar het gehaktmengsel overheen en de broccoli daarbovenop. Daarna gebruik je de andere helft van de aardappels om deze te bedekken en maak dit af met een laagje kaas. Nu kan de schaal 25 minuten in de oven tot dat de bovenkant goudbruin is.

Eet Smakelijk!

HEEMTUIN BLIJFT BELANGRIJK VOOR JONG EN OUD

Na een lange periode van wachten wordt er in de Heemtuin eindelijk volop gebouwd aan een nieuw natuurcentrum. Het project liep onder andere vertraging op door een noodzakelijk vleermuizenonderzoek, maar nu is het zover: er wordt hard gewerkt om het gebouw stap voor stap te realiseren. Volgens Eva Winkelman van het Fonds Schiedam Vlaardingen e.o is dat goed nieuws. „Met de komst van het natuurcentrum kan de Heemtuin straks beter voldoen aan de oorspronkelijke reden van oprichting: educatie.

Winkelman weet alles van het nieuwe natuurcentrum. „Terwijl het gebouw de hoogte in gaat, zit Code Groen educatie niet stil. Het werkt achter de schermen aan een lesprogramma voor basisschoolleerlingen. Het idee is dat kinderen gedurende hun basisschooltijd meerdere keren terugkomen: als een leerling alle lessen volgt, komt hij of zij vier keer in de Heemtuin.”

Natuur een beetje helpen

„In de lessen ontdekken kinderen niet alleen welke planten en dieren er in de tuin leven, maar leren ze ook wat biodiversiteit nu écht betekent. En misschien wel het belangrijkste: ze krijgen handvatten om zelf iets te doen: hoe je op een eenvoudige manier de natuur een beetje kunt helpen, thuis of in de buurt.”

„Om deze lessen goed te kunnen geven, krijgt het nieuwe natuurcentrum een (les)lokaal. Maar dat lokaal is er niet alleen voor scholen. Het wordt ook een plek die organisaties kunnen gebruiken om groene activiteiten te organiseren: een cursus, een lezing, een workshop of een bijeenkomst met een natuurthema.”

„Ook in de oude blokhut gebeurden al mooie dingen, zoals lezingen van Stichting Boombehoud en Voorleesdagen in natuurthema door de Bibliotheek. Het nieuwe gebouw biedt straks simpelweg meer mogelijkheden en meer capaciteit.



Tekening van het nieuwe natuurcentrum in de Heemtuin.

Update

„Voor de allerkleinste bezoekers blijft het bekende kabouterpad bestaan, en dat krijgt zelfs een update. Daarnaast is de hoop dat er straks weer volop rondleidingen gegeven kunnen worden voor iedereen die de Heemtuin beter wil leren kennen.”

„Het nieuwe gebouw is bovendien praktisch ingericht. Er komt een kantoor voor de beheerders, met een mooi uitzicht over de tuin, en er is opslagruimte voor gereedschap en zaden. Dat is geen overbodige luxe, want de Heemtuin is een rijke plek: thuis voor ruim 400 verschillende planten, bloemen, kruiden en bomen.”

Stevige basis

Met het nieuwe natuurcentrum krijgt de Heemtuin straks niet alleen een fijnere werkplek en meer mogelijkheden voor activiteiten, maar vooral een stevige basis om weer te doen waar deze plek zo belangrijk voor is: mensen, jong én oud, dichterbij de natuur brengen.

Organisaties die in de toekomst gebruik willen maken van het natuurcentrum kunnen contact opnemen via: activiteitenheemtuin@fondssv.nl.

Twist and shout in de toekomst voor handballers en korfballers

door Dinah Heinsbroek



De laatste nieuwjaarsrecepties zijn achter de rug. Duo-voorzitter Jan Kees Boot werpt een blik vooruit op de toekomst van zijn vereniging, sportclub Twist. „Het is een dynamische club,” laat hij weten.

„Voor mensen die de vereniging nog niet zo goed kennen: Twist heeft een bloeiende handbal- en korfbalafdeling en biedt daarnaast ruimte aan mensen die balsport gerelateerd willen fitnessen.”

„Diverse werkgroepen hebben op 23 januari een route hebben gepresenteerd naar een sterke, overzichtelijke en toekomstbestendige vereniging: Twist 2.0,” vertelt Boot. „Zo wil de vereniging een grotere rol in de wijk gaan spelen en doorgroeien naar vijfhonderd leden in 2030. De accommodatie, zowel binnen als buiten, maakt dat heel goed mogelijk.” Vol trots toont Boot de kantine en de Westhal. „Dat is de mooiste zaal van Nederland,” lacht hij.

Fietsles

De velden zijn onlangs voorzien van nieuwe kleurrijke toplagen die snel handbal en korfbal mogelijk maken. Waar overdag het college VOS gebruik maakt van de sportvelden en de zaal, was er het afgelopen jaar ook ruimte voor de deelnemers van de fietsles voor beginners.

Hoe krijg je wijkgenoten naar de club? Boot heeft er een antwoord op. „Bijvoorbeeld door samenwerking met andere verenigingen en met de docenten van VIB (Vlaardingen in Beweging) die clinics organiseren. Door het aanbieden van gratis trainingen en schoolsporttoernooien blijven houden en het contact met Minters intensiveren, omdat deze organisatie andere doelgroepen bereikt. De huiskamer van de wijk worden, waar



*De handballers van Twist trainen dat het een lieve lust is.
Foto: Wietske Vervoort*

mensen overdag naar toe gaan voor de gezelligheid en een kaartje leggen. Bridgetoernooien organiseren, kortom plannen genoeg om de prachtige kantine goed te benutten.”

Vriendengroep

Boot, die al 18 jaar deel uit maakt van het bestuur (eerst bij de ckc Oranje Nassau en nu bij S.C. Twist) roemt het eigen kader van de club. „Alle leden van 14 jaar en ouder zetten zich op een of andere manier in voor de vereniging. Niet alleen als spelend lid maar ook als kader. Dat is ook wat de vereniging tot een vriendengroep maakt. Al vanaf vijf jaar mag je meedoen bij deze prachtige sportclub. Ga eens kijken, zou ik zeggen.”

Meer weten en aanmelden: surf naar www.sctwist.nl



Tip van de dokter

door Ronald Vervoort

Ziek zwak of misselijk... met de tips en het advies van dokter Ronald Vervoort zijn sommige gezondheidsproblemen eenvoudig te voorkomen. Deze keer alles over voeding en darmwerking.

Dit is beetje ouderwets item, vergelijkbaar met Oma Weet Raad, beschreven in de vorige editie. Allereerste Tips kan je tegenwoordig met AI vinden, maar let goed op, vooral op gebied van voeding kan je rare zaken meemaken. Komt ook een beetje door influencers die soms de grootste mogelijke onzin verkopen.

Ik wil toch iets over voeding en de darmwerking vertellen, iets wat we wel dachten, maar recent in steeds meer onderzoeken wordt en is bewezen, namelijk de aanwezigheid van het zo genaamde microbiom. Het microbiom is de verzameling van biljoenen micro-organismen (bacteriën, virussen, schimmels) in en op het menselijk lichaam, met name in de darmen. Extreem belangrijk voor de spijsvertering, immuunsysteem en bescherming tegen ziekteverwekkers. Deze micro-organismen zijn erg gevoelig voor giftige stoffen (bestrijdingsmiddelen op groente en fruit, anti-insecticiden) waardoor er belangrijke micro-organismen sterven en er stoffen niet meer worden opgeruimd. Hierdoor kunnen ziektes ontstaan. Een voorbeeld is Parkinson. Klinkt misschien gek, maar een van de slechtste voedingsmiddelen zijn de suikers en snelle koolhydraten (zoetigheid).



Bloedbaan

Deze koolhydraten (vooral fructose in snoep, frisdrank en vruchtensap) voeden eigenlijk verkeerde bacteriën in de darmen waardoor de goede bacteriën verstoord worden. Dat kan leiden tot ontstekingen in de darmwand waardoor schadelijke stoffen in de bloedbaan kunnen komen.

Er is ook een duidelijke relatie met overgewicht, een groeiend probleem, ook al bij de jeugd.

Slechts een voorbeeldje: vergistende bacteriën zoals de E.coli (van de waterleiding bekende poepbacterie) kan middels fermentatie suikers omzetten in CO₂ en alcohol (ethanol). Eigenlijk hetzelfde als je je deeg laat rijzen met gist of zuurdesem. Er ontstaat dan CO₂ en alcohol. Gelukkig verliest het brooddeeg tijdens het bakken de alcohol vanaf 78 graden celsius.

Halve fles whisky

In onze darmen blijft de alcohol aanwezig tot wel 300-400 cc pure alcohol per dag. (ruim een halve fles whisky per dag). De bloedvaten van ons darmstelsel draineren via de poortader direct op de lever. De

lever ziet dit als gif en zet dit onder andere om in vet en geeft dit voorrang op andere zeer belangrijke functies. Er ontstaat zo de bekende vetlever (steatose). Tot zover nog een omkeerbaar proces door direct te stoppen met suikers en snelle koolhydraten. In het ergste geval kan het uitlopen op levercirrose en portale hypertensie (hoge bloeddruk in de poortader), en dat is niet meer te genezen.

De lever kan veel alcohol omzetten, maar niet alles. Er kan een klein gedeelte in de bloedsomloop blijven. Het kan dus zijn dat iemand na het eten van veel zoetigheid, bij een alcoholcontrole positief wordt bevonden terwijl hij/zij nooit een druppel alcohol gebruikt heeft!

Andere functie

Een klein beetje alcohol in het bloed geeft meestal een prettig gevoel. Je zou dus kunnen denken dat zoetekauwen, verslaafd aan zoetigheid eigenlijk een beetje alcoholist zijn (nog niet bewezen) zonder een druppel te drinken. We zoeken nu methoden om deze vergistende bacteriën te minderen en een andere functie te geven. Maar het begint bij geen tot aanzienlijk minder suikers en snelle koolhydraten.

Je bent dus wat je eet.

Volgende keer; waarom hoge suikers veel chronische pees- en gewrichtskapselblessures geven zoals klachten in schouder, pols, knie of voet. Deze gaan niet over met rust en therapie, maar wel met de juiste voeding.

Raden maar... en win een cadeaubon

Er waren meerdere inzenders die de raadvraag uit ons vorige blad goed hebben beantwoord. Enkele inzenders wisten zelfs de titel van het beeld te noemen, namelijk "De Offerboom". Ook het antwoord op de vraag over de plek in het water waar vroeger de katholieke kerk stond, was correct. Na loting heeft inmiddels een van de juiste inzenders de cadeaubon ontvangen. Wie weet waar in onze Westwijk deze foto is gemaakt?

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 Vlaarding

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.



Ben jij al in onze nieuwe vestiging van de bibliotheek de Plataan in de Westwijk geweest?

Nou, nieuw ... nieuw ondertussen zijn wij al ruim anderhalf jaar open! En het is hier steeds een gezelligere boel aan het worden!

Hier even een korte reminder waarvoor je allemaal bij ons terecht kan:

Je bent bij ons welkom om boeken te lenen, om gereserveerde boeken (ook van andere vestigingen) op te halen, maar je kan ook je boeken van andere vestigingen hier inleveren! Makkelijk toch?!

En wist je dat je hier elke dinsdag terecht kan voor een gratis bakje koffie/thee met wat lekkers erbij? En dat we elke vrijdag een gezellig haak & brei café hebben? En dat we regelmatig leuke workshops hebben?

Daarbij kan je elke woensdag bij ons terecht voor het IDO (informatiepunt digital overheid). Ook hebben we een printer/kopieerapparaat ...handig!

Met lekker weer kan je trouwens ook jeu de boules ballen bij ons lenen om op het pleintje naast de bibliotheek een potje petanque te spelen.

Natuurlijk zijn wij ook gewoon een fijne plek om rustig een krantje te lezen, te studeren of met iemand af te spreken om even bij te kletsen of een potje te schaken met een lekker munttheetje uit café 't Biebjie.

En heb je zelf een leuk idee voor een activiteit maar nog geen locatie, kom dan vooral langs en misschien kunnen we je helpen!

We hopen je snel (weer) te zien in de bibliotheek Westwijk!

de Bibliotheek 
de Plataan

Dinah reist door de Hoogkamer

‘Dit is de wijk van mijn jeugd’

door Dinah Heinsbroek

In de jaren zestig van de vorige eeuw kochten mijn ouders een splinternieuwe, mooie maisonnette in de Roemer Visscherstraat. Groots waren ze ermee. Eindelijk een betaalbaar huis voor ons gezinnetje. In Den Haag, waar onze roots lagen, Het was het in de naoorlogse jaren net zo moeilijk woonruimte te vinden als vandaag de dag. Maar in Vlaardingen ontstond een hele nieuwbouwwijk.

Toen het gebouw eenmaal klaar was in 1963, was het allang niet meer zichtbaar vanaf de rijksweg. Het enorme flat van de van Baerlestraat was met een soort systeem-bouw neergezet en dat gold ook voor de Vossiusstraat en de Geert Grootelaan. Zij ontnamen het zicht op onze flat. De wijk Hoogkamer was bijna af. De boerderij aan het eind van de van Baerlestraat, waar de wijk naar was genoemd, was voor ons als kind een Eldorado. Hier liepen de buizen waarmee de Broekpolder werd opgespo-ten. We mochten van mijn moeder over de buizen lopen tot we bij de de rijksweg kwamen.

De straten in onze wijk kregen allemaal namen van schrijvers en filosofen uit oude tijden. Zo had Roemer Visscher samen met onder andere zijn vriend Coornhert een werkgroep die zich bezig hield met literatuur en gedichten. Zo’n leeskring heette een rederijkerskamer.

Hervormen

Jacob van Maerlant, waar ook een straat naar is genoemd, leefde nog twee eeuwen eerder en maakte een encyclopedie in dertien delen over de natuur: Der Naturen Bloeme. Eigenlijk zijn alle mensen in deze wijk waar straten naar genoemd zijn het waard om genoemd te worden. In de tijd waarin deze mensen leefden was de wereld nog katholiek. Geert Groote en Thomas à Kempis waren katholieken die de Rooms Katholieke kerk van binnenuit wilden hervormen. Hun denkwijze van heette Moderne Devotie en had invloed op Wessel Gansfort.

Humanist

Ook Petrus Datheen was katholiek maar verliet de Rooms Katholieke Kerk, werd protestant en beroemd omdat hij psalmen vertaalde. Rudolf Agricola een



Een plaatje van de Hoogkamer, waarnaar een deel van de wijk is vernoemd. Foto: Wietske Vervoort

Groninger humanist beheerste Latijn, Grieks en leerde Hebreeuws om de psalmen in de grondtekst te kunnen lezen. Melis Stoke was een geschiedschrijver uit de middeleeuwen en Gerardus Vossius was professor en schreef wetenschappelijke werken rond 1600 in het Latijn.

Universiteit en brug

Dan zijn er ook nog Erasmus en Spinoza. Zij hebben niet alleen lokaal maar zelfs internationaal waardering geoogst. Zij worden gezien als de grootste denkers van hun tijd, wereldwijd. Erasmus probeerde op geheel eigen zachtmoedige wijze de Rooms Katholieke kerk te hervormen met humanistische kritieken en pleidooien. Vrijheid en Vrede waren zijn kernwaarden. Een plein is er bij ons naar genoemd en in Rotterdam een Universiteit en een brug.

Tot slot hebben we sinds kort een Spinozastraat. De in Amsterdam geboren filosoof Spinoza (1632-1677) is kritisch op traditie en religie. Hij schrijft daarnaast ook als eerste over het belang van vrijheid van meningsuiting.

Waarschuwen voor nepagenten blijft nodig

In 2025 registreerden we in Nederland ongeveer 13.000 incidenten rond nepagenten.

Het aantal incidenten vlakt de laatste maanden af, maar de financiële en emotionele impact op slachtoffers – vooral 70-plussers – blijft onverminderd groot. 'We blijven waarschuwen voor deze vorm van georganiseerde criminaliteit.'

Onlangs is er ook een landelijke campagne gelanceerd, met de slogan: Is het een nepagent of is het oké? Check het via 112!

Dat mensen 112 bellen als ze het vermoeden hebben, dat een nepagent hen heeft gebeld of voor hun deur staat. Dat hebben we het liefst.

Werkwijze

'Criminelen gaan steeds vaker in één of twee gemeentes aan de slag, in de namiddag, begin van de avond, waarbij ze – vanuit een callcenter – zo veel mogelijk senioren tegelijk bellen.

Ze hebben daarnaast loopjongens (Welke zich voor kunnen doen als rechercheurs en daarom in normale kleding voor deur staan) paraat om – als mensen er in trappen – de waardevolle spullen direct op te halen.

Ze proberen in te spelen op uw angsten, bijvoorbeeld er is een inbreker aangehouden in de buurt met uw adresgegevens, of bijvoorbeeld dat iemand al uw geld probeert te stelen van uw rekening.

Ze proberen uw vertrouwen te winnen en u het liefst zo lang mogelijk aan de lijn te houden, tot er iemand aan de deur is, zodat de druk blijft en mensen niet de tijd hebben om na te denken.

Het voorkomt ook dat mensen bellen naar hun eigen kinderen of de buurman/vrouw of het allemaal wel klopt met die "agent".

Niet alleen sieraden, ook bankpasjes

Er zijn heuse callcenters door criminelen opgericht.

'We zijn als politie, callcenters binnengevallen waar vijftien bellers actief waren. Die werken volgens vaste scripts, met allerlei persoonlijke gegevens van het slachtoffer. Want dat komt "betrouwbaar" over.

Dat soort gegevens worden in het criminele circuit gewoon verhandeld of hebben ze via internet door openbare bronnen gevonden of bijvoorbeeld nog door de telefoongids.

Wat we de laatste tijd zien, is dat er bankhelpdeskfraude bij komt. Dan liggen de waardevolle spullen klaar om door "de politie" te worden opgehaald en worden de

slachtoffers ook nog zogenaamd verbonden met de bank.

Want er is iets mis met het bankpasje en ze hebben uw pincode nodig en zo worden mensen totaal geruïneerd.

Tot slot

Dus als wijkagenten en ook al onze collega's, komen wij **NOOIT** uw geld, sieraden, bankpas of andere waardevolle spullen ophalen om "veilig te bewaren".

De bank en politie hoeven **NOOIT** je pincode te weten. Bij twijfel? Bel altijd direct 112.

We zijn als wijkagenten ook te volgen op Instagram via de accounts:

@Wijkagent_Vlaardingen_Westwijk en

@Wijkagent_Vlaardingen_West

VOOR WIE DOET U DE DEUR OPEN?

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

Vertrouwt u het niet? Bel meteen 112