

WEST

op zijn Best

september 2024 | 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
Leen Dekker
Ger van der Bent
Abdel Benomar
Monica Budding

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

Van de redactie

De zomer is voorbij. Nu wachten op de vallende bladeren. Wind, regen en stormen. De Westwijk toont zich in de herfst in vele kleuren. De groenste wijk van Vlaardingen is in de herfst een schilderij van een grote meester. Maak een wandeling door de polder en zie hoe de natuur de winter tegemoet gaat. Een prachtig schouwspel. Gebronsd en gebruind treden wij als Westwijkers de elementen tegemoet. West op zijn Best is er altijd bij, in goede en slechte tijden. Wij willen u deelgenoot maken van wat er zoal gebeurt in de wijk. Wij berichten over veiligheid, over markante Westwijkers, over sport, kunst en cultuur, noem maar op. Wij maken u er deelgenoot van. Ons blad is niet zomaar een krantje, het is geen sufferdje. West op zijn Best is informatie op zijn best. Lees maar en geniet omdat het uw krant is. De krant van uw wijk.

Ook deze uitgave zit weer boordevol informatie. Wetenswaardigheden en nieuwsfeiten. De Westwijk wordt een achterstandswijk genoemd. Wij zijn het daar niet mee eens. De Westwijk is voorstandswijk. Een wijk met veel culturen, waar mensen elkaar ontmoeten. Ras, stand, geloof, sekse of seksuele geaardheid maakt niet uit, mag ook niet uitmaken. Hier is iedereen gelijk, hier in onze Westwijk. Een wijk die altijd beweegt. Dus lees onze krant... Want u bent een echte Westwijker!

Inhoud

- 3 **Westwijker in beeld: Alex**
- 4 **Column: Ongezond Raden maar...**
- 5 **Erasmusplein: 'Het draait erom dat je naar elkaar omkijkt'**
- 6 **Even voorstellen: Linda van Staveren van Wij de Westwijk**
- 7 **We gaan weer lezen in de Westwijk**
- 8 **Level Up, the story!**
Van den Berg weg bij Wij de Westwijk
- 9 **Smikkelen en smullen met Daniëlle**
- 10 **Even voorstellen: wijkagent Marco van der Marel**
- 11 **Gemak dient de mens... of toch niet?**
- 12 **Ontmoeten, bewegen, sporten en spelen in het Marnixpark**
- 13 **Hoeve Avondrust: Proef de smaak van de Zuidbuurt**
- 14 **Cleanup day - 21 september**
Burendag - 28 september
Lampionnenoptocht - 8 november
- 15 **Audrey helpt Westwijkers met financiële problemen**
Nepagenten actief / Voor wie doet u de deur open?
- 16 **Wie kan ik bellen/appen bij spoed of hulpvraag**

Westwijker in beeld

*'Alex houdt de wijk schoon:
'Iemand moet het doen
anders wordt het een zootje'*

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 Alex, de man die een hekel heeft aan een vuile wijk.

Door Suzanne Rietdijk



„Ik ben Alex en ik woon bij Philadelphia zorg, op de Westkaap in de Westwijk. Ik woon daar sinds 2017 en heb een mooi appartement met alles erop en eraan en met een groot balkon. Ik woon naar mijn zin in de Westwijk. Ik voel me er veilig, het is hier lekker rustig vergeleken met grotere steden zoals Rotterdam. Er zijn genoeg supermarkten in de buurt waar ik boodschappen kan doen. Alleen vind ik het jammer dat er niet meer winkels zijn, vroeger had je de Blokker bijvoorbeeld, jammer dat die weg is. In mijn vrije tijd vind ik het leuk om te rijden op mijn scooter, laatst ben ik nog naar Monster gereden. En ik vind het ook leuk om te reizen met de trein. Ik ben in Den Haag geweest, Gouda en binnenkort ga ik naar Breda.”

Sigarettenpeuken

„Bewoners uit de Westwijk kennen mij doordat ik altijd buiten bezig ben met vuil opruimen in de wijk. Dit doe ik elke dag van maandag tot

vrijdagmiddag. Je ziet mij vooral bij de winkels en rondom de Telder en het station. Daar leeg ik de prullenbakken en prik ik het vuil weg. Ik doe dat voor mijn werk. Ik werk namelijk bij Stroomopwaarts en mijn baan is eigenlijk ontstaan tijdens Corona. Toen moesten we afstand houden en mochten we niet in groepen werken. Nu doe ik het nog steeds. Ik ben eigenlijk een beetje eigen baas. Ik houdt het hier schoon want als ik het niet doe, dan doet niemand het en blijft alles liggen. Een sigarettenpeuk bijvoorbeeld blijft gewoon en als jij er en ik er niet meer zijn ligt hij er nog steeds!”

Lachgas

„Ik ruim wel sigarettenpeuken op maar dat is wel priegelwerk. Bij stroomopwaarts heb ik een collega die rijdt op een speciale machine om de sigarettenpeuken op te ruimen. Maar ja de volgende dag ligt het weer, dat is wel jammer.”

„Het gekste wat ik ooit gevonden

heb is lachgas bijvoorbeeld of pilletjes. Soms vind ik ook kleding. Dat halen mensen dan uit de textielbak en gooien ze dan op straat.”

Lekker broodje

„Soms worden mensen weleens boos of hebben kritiek op mij omdat ik een vuilniszak zet bij de bushalte tegenover de AH. Ik zet daar volle vuilniszakken neer zodat Stroomopwaarts de zakken gemakkelijk op kan pikken in het autootje en af kan voeren.”

„Bij de Orange en bij de Sahan heb ik ook wel eens een lekker broodje gehad van de mensen die daar werken. Die kwamen gewoon naar buiten en gaven me een broodje omdat ze het fijn vinden dat ik het elke dag opruim. Dat vond ik super leuk!”

„Ik werk ook altijd hard. En elke dag ligt er weer nieuwe rommel dat ik opruim. Iemand moet het doen. Want als je het niet bijhoudt wordt het een zootje, overal.”

Column: Ongezonder

Door Ger van Veen



Gisteren zag ik op de Wiardi Beckmansingel zeker wel vijftien duiven met obesitas. De dag erna zag ik drie ratten kuieren op de Van Baerlestraat. Ze wilden wel wegrennen maar het ging niet. Het dikke knaagdierenlijf wilde in

het geheel niet meer. Morbide obesitas is mijn voorzichtige diagnose. Zelfs twee verliefde eenden doen zich te-goed in het winkelcentrum aan wat de mens al niet wegdoet. Maar al die beesten kunnen niet meer. Ze zitten propvol met brood, vlees, groenten en nog veel meer rotzooi. Vergeet ik nog even de kraaien en de meeuwen, ook dikke papzakken, die vuilniszakken openritsen alsof het niets is en de boel de boel laten. En dan heb ik enkel nog maar over verspild voedsel. Plastic en sigarettenpeuken zijn slecht voor het milieu en het

Westwijkse groen, maar daar lijken sommige lieden zich niet van aan te trekken daar de wijk bezaaid ligt met allerhande zaken die in de vuilnisbak of bij het afvalstation thuishoren. Nieuw in de Westwijkse rotzooi zijn bundeltjes kleding, die al een soort ritueel geplaatst worden naast een stoere eik of neergezet in het jonge groen. Is het dan zo vies in onze Westwijk? Jazeker. Maar de gemeente Vlaardingen kan er ook niets aan doen. Overal staan afvalbakken en de stoere meisjes en jongens van Stroomopwaarts zie je overal in de wijk om al-

les een beetje leefbaar te maken. Goedwillende vrijwilligers zijn dag en nacht bezig om van die vieze wijk weer een echte gezonde wijk te maken. Met grijper en vuilniszak gaan ze op pad om de viezigheid te lijf te gaan. Niet alleen tijdens *clean up day* maar ook gewoon op maandag of donderdag. Het mag nog niet baten maar zonder al die mensen zou het leed niet te overzien zijn. Rest nog dat er een mentaliteitsverandering op gang moet komen om het individualisme te stoppen. Misschien is dat nog wel de grootste uitdaging voor Vlaardingen en de inwoners van de Westwijk.

Raden maar... en win een cadeaubon

Er waren veel inzenders die de vraag uit krant juni 2024 goed hebben beantwoord. De oplossing was ELZENPAD. Er is geloot en inmiddels heeft de winnaar mevrouw Ada Drost de cadeaubon ontvangen.

Wij maken het nu wat lastiger: wie weet waar in onze Westwijk deze foto gemaakt is? Leuk als je hierover ook wat meer kan vertellen. (tip: dit is er sinds kort).

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.

‘Het draait erom dat je naar elkaar omkijkt’

Door **Monica Budding**

De bewoners van de nieuwbouwwoningen aan het Erasmusplein helpen elkaar waar het maar kan. De huurders, allen 55 plus, wonen er sinds 2019 met heel veel plezier. Ze laten zien hoe je met elkaar prettig kan wonen en leven.

Het complex is door WaterWeg wonen in een project opgezet met als doel voor de 55+ers tegen vereenzaming. Begin maart 2020 kwam iedereen bij elkaar om van alles te bespreken. Er werden ideeën en groepen opgezet waar bewoners aan mee kunnen doen. En zo kwam alles in gang. We hebben groepen voor bijvoorbeeld bloemschikken, handvaardigheid, spelletjes, rollator wandelen, uit eten gaan. Maar ook een verjaardagsapp zodat wie dat wil gefeliciteerd wordt door medebewoners en er is een bewonersapp voor belangrijke zaken en een klessebessen groep voor de lol.

Tuingroep

De bewoners zetten ook een facilitaire dienst van eigen bewoners op die kunnen helpen met kleine dingetjes zoals filters vervangen van het ventilatiesysteem en helpen met boren en zaken ophangen voor wie dat niet kan.

De tuingroep houdt op de 1^e verdieping een binnentuin met verse krui-

den en bloembakken bij. De groep is ook verantwoordelijk voor het groen rondom de appartementen.

Ondernemers

Het is lekker wonen in het complex met natuurlijk ook alle ondernemers die onder de appartementen hun zaak hebben. De kapsters, hoe ideaal om alleen maar even naar beneden te lopen om je haar te laten doen. Maar ook voor lekker eten kan je er terecht bij de Dönerzaak of Van der Ree. Hier worden bij slecht weer ook weleens activiteiten van de bewoners gehouden. En Milan van de fietsenzaak, ook postNL afhaalpunt, hoe makkelijk is dat toch.

Er zijn voor elkaar

Maar wat nu het allerbelangrijkste is van wonen op het Erasmusplein is dat we allemaal klaar staan voor elkaar.

Is je buurman ziek dan vraag je even of je een boodschapje kan doen. Heeft iemand ergens anders hulp bij nodig dan staat er altijd wel iemand klaar. En dat is waar het om draait, dat je naar elkaar omkijkt.

En zoals wij tegen nieuwe bewoners zeggen; je bent niets verplicht maar het is wenselijk dat als je bij ons komt wonen, je aan deze vorm van sociale woon/leefomgeving tegen vereenzaming meedoet. En je hoeft echt niet in elk groepje te zitten, want iedereen heeft ook gewoon zijn eigen bezigheden natuurlijk. Wat het bijzonder maakt voor deze tijd is dat je weet wie je burens zijn!



Even voorstellen

'Je kan alleen heel ver komen maar samen kom je nog veel verder.'

door **Linda van Staveren**

Iedere keer dat West op Zijn Best verschijnt stelt een Westwijker zich voor die belangrijk is voor de wijk en de wijkbewoners. Dit keer **Linda van Staveren van Wij de Westwijk.**

„Met veel enthousiasme stel ik mij graag voor. Ik ben Linda van Staveren en sinds juli 2024 werkzaam bij programmabureau Wij de Westwijk als coördinator sociaal. Mijn doel is om samen te werken aan een toekomst waarin ieder kind en elke ouder gelijke kansen heeft, ongeacht waar ze wonen. Dit betekent dat ik mij ga richten op betere kansen in het onderwijs, werk en dat iedereen in de Westwijk kan en mag meedoen.”

Warmte en het mooie groen

„Voordat ik de beslissing heb gemaakt om van het wijkgericht werken in Den Haag naar Vlaardingen te komen, heb ik rondgelopen in de Westwijk. Ik werd begroet door onbekende mensen op straat, een vriendelijk knikje of een lach. Hier en daar werd een gesprekje aangeknoopt. Deze warmte, de diversiteit en het mooie groen in de wijk, samen met de uitdagingen die er liggen, maakte dat ik volmondig ja heb gezegd tegen deze baan.”

Samen zijn we sterk

„We weten dat er achter de voordeuren problemen zijn, zoals armoede, schulden en gezondheidsproblemen, die het leven moeilijk kunnen maken. Mijn motto is dat je alleen ver kan komen, maar samen kom je verder! Ik ga dan ook nauw samenwerken met onder andere scholen, ondernemers uit de wijk, welzijnsorganisaties en natuurlijk met jullie, de inwoners van de Westwijk. Samen maken we een sterk programma dat iedereen in de wijk ondersteunt.”

Kracht en betrokkenheid

„In de afgelopen weken heb ik al kennis mogen maken met veel verschillende mensen. De betrokkenheid en kracht die ik in het contact heb gezien en gehoord, raken mij diep. Ik hoop hierin een goede bijdrage te kunnen leveren.”



Linda van Staveren zei volmondig ja toen ze deze baan aangeboden kreeg.

Foto: Privécollectie Linda van Staveren

Ik kijk er naar uit om de bewoners te ontmoeten en samen te werken om de Westwijk een nog mooiere wijk te maken om te wonen en te leven.

Wie ideeën, vragen of gewoon even wil kennismaken? Aarzel dan niet om contact op te nemen. Dit kan via het contactformulier op onze website www.wijdewestwijk.nl, mijn emailadres linda@wijdewestwijk.nl of kom een bakje koffie of thee drinken in de huiskamer van het programmabureau op Erasmusplein 2.

We gaan weer lezen in de Westwijk

door Wouter Kempen

In het gebouw van het Kindcentrum Prins Willem Alexander (de PWA) zit er sinds 2011, naast een basisschool en kinderopvang, ook een jeugdbibliotheek. Wat niet iedereen weet is dat deze bieb er 's middags voor iedereen in de wijk is en niet alleen voor leerlingen van de PWA.

Op de doordeweekse dagen is de bieb open van 14.00-16.30 uur met wifi en werkplekken, maar vooral ruimte voor de jeugd. Er zijn laptops waarop gratis huiswerk gemaakt kan worden en hulp wordt geboden bij het werken met bijvoorbeeld Word of het maken van een presentatie. Op vrijdag is er Taalplaats waarbij kinderen van 8-12 jaar hun taal oefenen. Verder is er een uitgebreide collectie van babyboekjes tot en met C (12+) waarbij de medewerkers van de bieb voor iedereen een passend boek kunnen vinden. Natuurlijk is er ook een enorme berg strips, tijdschriften en boeiende infoboeken. Ook zijn er heel veel spelletjes die je kunt pakken en er lekker mee kunt spelen.

Nieuwe bibliotheekvestiging

De bibliotheek Kindcentrum PWA was u misschien bekend, maar wist u ook dat dit jaar een vestiging voor volwassenen opent in onze wijk? De voorheen grillroom op het einde van de Floris de Vijfdelaan zal een multifunctioneel gebouw worden waarin naast de bieb ook een koffiezaak komt en een veiligheidspost waar BOA's, toezichhouders en politie een plek krijgen. Koffiebarketen SOCOCO



De bieb in de Westwijk is er voor iedereen. Foto: Wouter Kempen

schenkt straks (h)eerlijke koffie vanuit de gedachte dat iedereen in de koffieketen een eerlijke prijs verdient.

Krantje lezen

De bibliotheek zal op dinsdag-, woensdag- en vrijdagmiddagen bemand open zijn. Op de andere tijden op de doordeweekse dagen is het de bedoeling dat u er nog steeds terecht kan om boeken te halen of terug te brengen, een krant te lezen of een kopje koffie te drinken. Er is dan geen bibliotheekmedewerker aanwezig.

DigiD

De bibliotheek krijgt een huiskamer-uitstraling met een leestafel, lekkere zitjes, maar ook werkplekken. Er is een beperkte collectie romans voor volwassenen en voor taalleeders en prentenboeken. De bieb draait vooral om ontmoeting en activitei-

ten. Denk hierbij aan het Taalcafé, Digi-cursussen maar ook aan een Informatiepunt Digitale Overheid. Dit is in een inlooppunt, waar iedereen gratis langs kan komen met vragen over DigiD, toeslagen of andere digitale overheidszaken. Hier luisteren we, denken met je mee, geven informatie of zoeken de juiste hulp dicht bij huis. Houd dus in de gaten wanneer de daadwerkelijke opening is en geniet straks van boeken, kranten tijdschriften en activiteiten onder het genot van een eerlijk bakkie!

Level Up, the story!

'Hier kan ik mijn dromen waarmaken'

door Brian Silos

Voordat we aan dit avontuur begonnen, hebben we veel gebrainstormd. Vooral de jeugd kreeg de ruimte om Level Up vorm te geven. Het was echt next level, want niets volgde de gebaande paden. Dit was nieuw. Als ik nu kijk naar wat we samen hebben neergezet, kan ik met trots zeggen: "They did a marvelous job!"

Jongeren draaien nu hun eigen podcastprogramma, en Oekraïense jongeren ontwikkelen hun muzikale talenten. Zoals een van hen zei: "Ik wil graag zangeres worden. Waar ik vandaan kom, zijn die kansen zo klein. Hier kan ik mijn dromen waarmaken." Een andere jongeman ontwikkelt zijn dj-kunsten, en elke vrijdag draait er een meidenclub. Om de dinsdag zorgt 'Vechten met de meiden' voor contactmomenten met een groep meiden, terwijl anderen gewoon komen om te chillen.

Stageplaats

Level Up biedt ook ruimte voor stagiaires die elders geen stage konden vinden en anders van school zouden moeten of een jaar zouden moeten overdoen vanwege het gebrek aan een stageplaats. Scholen komen met klassen op bezoek, uit West maar ook van buiten West om te zien hoe we dit tot stand hebben gebracht en te leren

van wat we met jongeren hebben bereikt. Dit is nog niet alles. Er gebeurt veel binnen Level Up.

Een van de mooie dingen is dat iemand die nooit een opleiding heeft genoten, nu de kans krijgt om naar school te gaan en bij ons een stageplek heeft gekregen om deze droom waar te maken.

Next level

Voor mij weerspiegelt Level Up precies wat de naam voorstelt, en dat vind ik zo waardevol eraan. Informeel en menselijk zijn, en zorgen voor een veilige basis, is de sleutel tot het succes van Level Up. Samen geven we vorm aan Vlaardingen West en bieden we de bewoners van West een podium om hun ware potentieel te laten zien en een rolmodel te zijn voor hun eigen wijk.

West is aan zet!



Van den Berg weg bij Wij de Westwijk

Marco van den Berg, programmadirecteur van Wij de Westwijk, is op 1 augustus vertrokken. Partijen laten wel weten dat dat in goed overleg gegaan is. Waarom Van den Berg vertrekt was bij het ter perse gaan van de tweede editie van West op zijn Best nog onduidelijk. Ook de opvolger van Van den Berg is (nog) niet bekendgemaakt. Programmamanager Freek de Haas neemt voorlopig de taken van programmadirecteur waar. Volgens Wij de Westwijk wordt er naarstig gezocht naar een nieuwe directeur.

Op 4 juli 2022 is de wijkaanpak in de Westwijk getreden tot het Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid. Dat betekent dat ook samen met het Rijk wordt geïnvesteerd in de toekomst van de Westwijk. In 2023 is onder andere gestart met ontbijt en lunchen voor schoolgaande kinderen, is er voor alle kinderen een structureel naschools programma en is extra capaciteit op het gebied van wijkagenten en Boa's georganiseerd. Bovendien is met de inzet van kortetermijnacties zoals de energietoeslag, de aanpak in de Westwijk in korte tijd een voorbeeld geworden voor het ministerie van Binnenlandse Zaken en de overige gebieden uit het programma.



Smikkelen en smullen met Daniëlle

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

Hoe maak je een lekkere Lasagne

Wat heeft u nodig:

- 1 ui, 2 tenen knoflook, 2 eetlepels olie, 200 gr wortel, 125 gr bleekselderij, 500 gr rundergehakt, 1 theelepel oregano, 1 theelepel tijm, 1 klein blikje tomatenpuree (à 70 gr), 400 ml gezeefde tomaten (blik), 400 gr tomatenblokjes (blik), 1 blokje runderbouillon (Maggi), Snuf peper en zout, 2 bollen mozzarella, 12 lasagnebladen, handje geraspte kaas

Ingrediënten voor het maken van bechamelsaus

- 50 gr boter of margarine, 60 gr bloem, 600 ml melk. Snuf peper en zout.

Stap 1: Verwarm de oven voor op 200° graden, Snipper de ui en knoflook. Fruit dit aan in een grote pan met 1 eetlepel olie.

Stap 2: Snijd de wortel en bleekselderij in kleine stukjes en voeg toe aan de pan.

Stap 3: Voeg na een paar minuten het gehakt toe en bak mee.

Stap 4: Voeg de oregano en tijm toe samen met de tomatenpuree.

Stap 5: Doe dan de tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij en kruimel het bouillonblokje erbij. Laat de saus circa 30 minuten pruttelen.

Stap 6: Breng de saus eventueel nog extra op smaak met een snufje peper en zout.

Stap 7: Maak ondertussen de bechamelsaus. Smelt de boter in een pannetje en voeg de bloem toe. Bak deze roux 3 minuutjes zachtjes.

Stap 8: Giet dan beetje bij beetje de melk erbij en roer met een garde tot een gladde saus. Breng de bechamelsaus op smaak met een beetje peper en zout en eventueel nootmuskaat.

Stap 9: Snijd de mozzarella in dunne plakjes.

Stap 10: Vet de ovenschaal in met een beetje olie of boter.

Stap 11: Giet een klein beetje van de tomatensaus op de bodem. Leg hier 3 lasagnevellen op. Schep hier een beetje tomatensaus op en verdeel hier wat bechamelsaus over. Leg hier een paar plakjes mozzarella op. Dek af met lasagnebladen en herhaal dit tot de ingrediënten op zijn en eindig met een laag tomatensaus, bechamelsaus en mozzarella.

Stap 12: Bestrooi de lasagne bolognese met de geraspte kaas en zet 45 minuten in de oven.



Even voorstellen

Marco van der Marel is agent in hart en nieren: 'Ik heb getekend voor het leven'

door Ger van Veen

Hij ziet er buitengewoon sterk uit. Spierballen. Sonore stem, sympathieke kop en een gulle lach. Straalt gezag uit, dat ook. Met een rugzak vol ervaring weet hij precies wat hij doet en wil doen. Samen met collega wijkagent Mitch Scheers pakt Marco van der Marel (51) de problemen in de wijk aan. „Ik help liever mensen dan dat ik bekeuringen uitdeel,” laat hij weten.

„Het was altijd mijn droom om agent te zijn,” blikt hij terug. „Toch werd ik pas diender toen ik 27 jaar oud was. Maar ik nam wel heel veel ervaring mee. Ik werkte in de detailhandel, de reclame en zelfs in een beddenzaak. Dan weet je hoe de maatschappij in elkaar steekt. Uiteindelijk trok ik de stoute schoenen aan om mijn droom uit te laten komen.”

Vlaardingen favoriet

Als aspirant werkte hij 24 jaar geleden al in de Westwijk. Daarna liep hij stage bij de recherche, noodhulp en in Schiedam-Noord. Van der Marel: „Uiteindelijk kwam er een plaats vrij om als wijkagent in Vlaardingen aan de slag te gaan. Ik ben een Schiedammer maar qua werk is Vlaardingen mijn favoriet.” Marco van der Marel werkte als wijkagent in de Industriewijk, de VOP, Centrum en de Indische buurt. „En toen werd ik gevraagd om in de Westwijk te werken. Daar waar alles begon. Die uitdaging greep ik met beide handen aan.”

Dun matrasje

„Deze wijk is een prachtige en diverse wijk met heel veel bevolkingsgroepen,” weet Van der Marel. „De mensen zijn behulpzaam naar elkaar toe. Natuurlijk zijn er ook veel problemen. Drugs, drank, GGZ-cliënten, bittere armoede, kinderen die zonder eten naar school gaan. Ik kijk graag achter de voordeur. Ik wil weten hoe het gaat met de mensen die in moeilijkheden zijn. Het is soms zo treurig. Sommige wijkbewoners hebben niet meer dan een dun matrasje.”



Stinkende best

Ondanks alle ellende is Van der Marel uitermate positief. „Heel veel mensen willen stappen maken om uit de ellende te komen. Dat is dan weer heel mooi om te zien dat mensen zo hard werken om weer een bestaan op te bouwen. Helaas lukt het niet iedereen maar wij als wijkagenten blijven ons stinkende best doen om hulp te bieden.”

„Ik weet dat ik eerlijk ben,” zegt hij. „En als je eerlijk bent verdienen en krijg je respect. Ik sta open voor al die mensen die hier wonen en werken. Ik werk graag met Mitch, net als ik heeft hij een schat aan ervaring.”

Fatbikes

Natuurlijk kan Van der Marel ook streng zijn. „Ik schrijf niet direct een bekeuring uit maar bij herhaling worden overtreders natuurlijk wel op de bon geslingerd. Neem de jongeren op de fatbikes. Als die voor de tweede maal in overtreding zijn wordt de bike in beslag genomen met een fikse boete er bovenop. Er gebeuren veel ongelukken met fatbikes. Ziekenhuizen schreeuwen om maatregelen te nemen. Dat is nu landelijk gebeurd.”

Altijd in de buurt

Rest Van der Marel te vermelden dat de wijkagenten iedere woensdag spreekuur hebben in het wijkcentrum De Telder in de Prof. Telderstraat. „Dat doen we samen met onder andere toezicht/handhaving, gemeente, zorg en Waterweg Wonen. En ik ben ook te volgen op instagram via Wijkagent_Vlaardingen_Westwijk. Bellen kan via 0900-8844. „En ik ben altijd in de buurt want ik blijf wijkagent. Ik heb gewoon getekend voor het leven,” besluit Marco van der Marel.”



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: gemak dient de mens, of toch niet?

Voor alles waar we krachtvezels voor nodig hebben is tegenwoordig een elektrische variant, boor/schroefmachine, roltrap, traplift, e-bike, fatbike, e-step, ketting/cirkelzaag, auto, motor, scooter, hoog-laag bed, sta-op stoel, wasmachine en nog veel meer.

Alle zoogdieren, dus mensen ook, hebben drie soorten spieren. Rode en witte spieren en een tussenvorm. De rode spieren voor langdurige inspanning en bewegen, wandelen, hardlopen, fietsen, enzovoort. Rood omdat ze veel zuurstof nodig hebben en dus vol bloedvaten zitten. Voor korte krachtige beweging hebben we de witte spieren nodig. Wit omdat ze minder zuurstof gebruiken en dus minder bloedvaten bevatten. Een zware tas tillen, traplopen, tegen de wind in fietsen, hout zagen, in de tuin werken, grond ompspitten, bij alles wat je maar kort kan volhou-



den en veel kracht kost, gebruik je vooral witte spieren. In deze witte krachtspieren zitten ook een soort fabriekjes die helpen om ons voedsel om te zetten in de brandstof, suikers, die de spieren nodig hebben. Als je het werk van de witte spieren over laat nemen door elektrische hulpmiddelen hoeven ze minder te werken en maken ze ook minder van die hulpstoffen aan. Dat is een van de oorzaken van het ontstaan van suikerziekte. Vaak denkt men dat alleen mensen met overgewicht suikerziekte krijgen maar ook het minder lichamelijke arbeid verrichten is een oorzaak. Bij krachtssporters zie je zelden tot nooit suikerziekte. Dus naast overgewicht is 'gemak' een van de oorzaken van de suikerziekte-explosie in de wereld.

Gemak dient de mens... maar niet voor alles!

Een leuk college van Universiteit Nederland staat op YouTube: **"Waarom zou een 80 jarige nog aan krachttraining moeten doen"**, Een schitterende uitleg dat je je krachtspieren altijd goed moet onderhouden. Je kan er vanaf je 15^e mee beginnen om er op oudere leeftijd veel profijt van te hebben zodat op oudere leeftijd geen hulpmiddelen nodig zijn om weer op te staan, letterlijk en figuurlijk!



Tips:

- Laat de auto wat vaker staan.
- Breng de kinderen lopend of met de fiets naar school.
- Geef je kinderen geen fatbike / ebike/e-step, maar een gewone fiets of MTB
- Neem eens de trap i.p.v. de lift of roltrap
- Til je boodschappentas in plaats van in een karretje
- Sta op van de (eetkamer)stoel zonder je handen, armen te gebruiken (10 maal)
- Doe mee met Nederland in Beweging.



Ontmoeten, bewegen, sporten en spelen in het Marnixpark

Het Marnixpark is een mooie groene plek, midden in de Westwijk. Een plek voor jong en oud. Het biedt volop mogelijkheden voor nog mooier groen, nog meer speelplezier, nog meer mogelijkheden om elkaar te ontmoeten en met elkaar te sporten. De gemeente laat alvast weten wat het van plan is.

Het Marnixpark heeft een speelplek voor kinderen. Naast de bestaande speeltoestellen komt er onderaan de speelplek een avontuurlijk parcours in het groen. Klim via de zwerfkeien de heuvel op, balanceer over de brug naar de andere kant en glij vervolgens de heuvel weer af van de heuvelglijbaan. Of bedenk een andere route, bijvoorbeeld onder de kruipbuis door en van de kabelbaan af. Tikkertje, verstoppertje of spelen op speeltoestellen, het kan allemaal! Vanaf september zijn de werkzaamheden begonnen. De huidige speelvoorzieningen blijven tijdens de werkzaamheden toegankelijk.

Fitness

De wens is om het park ook meer in te richten als plek om te sporten. Deze zomer was er alvast een voorproefje: het pop-up fitness park. Van 21 juni tot eind augustus stonden er verschillende fitnessstoestellen in het Marnixpark. Ook voor sportievelingen in een rolstoel werd er een trainingstoestel geplaatst. De sporttoestellen bevatten een slimmigheidje. Ze tellen namelijk hoeveel erop getraind wordt. Zo weet de gemeente na die tien weken of er veel gebruik van gemaakt is en welke toestellen het meest gebruikt worden. Dat kan dan weer handige informatie zijn voor als er in de toekomst misschien vaste toestellen geplaatst gaan worden.

Een fitnesspark in het park biedt aan iedereen de mogelijkheid te trainen op toestellen, ook als je geen geld hebt voor een sportclub. Bewegen op toestellen is de perfecte manier om je kracht en balans te verbeteren in een leuke en veilige omgeving. Mensen ontmoeten elkaar daar en helpen elkaar. Dat draagt bij aan meer saamhorigheid in de wijk.

Kijk voor meer informatie op www.vlaarding.nl/fitnesspark



*In het Marnixpark is bewegen een must
Foto: Wietske Vervoort*



Foto's Wietske Vervoort



door Ger van der Bent

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 Hoeve Avondrust aan de Zuidbuurt.

„De Zuidbuurt is de parel van Vlaardingen, waar het heerlijk wandelen en fietsen is,” laat Mirjam Warnars van Hoeve Avondrust weten. „Het is een aanrader, voor degene die er nog nooit langs is geweest.” Rond 1970 werd besloten om het gebied tussen Vlaardingen en Maassluis te herontwikkelen tot recreatiegebied. Daardoor werden de voormalige melkveehouderijen onteigend en kregen de boerderijen een recreatieve bestemming. Plannen hiervoor konden worden ingediend, waarbij Hoeve Avondrust sinds 1989 de huidige bestemming van Streekproductenboerderij heeft.

Alles lokaal

Op het terrein van de hoeve, zijn sindsdien meer dan 200 bomen, waaronder hoogstam fruitbomen, aangeplant. Het fruit wordt verwerkt, in eerste instantie voor eigen gebruik maar gezien de grote oogsten, verder verwerkt tot eindproducten. Deze producten zijn sinds 2012 te koop in de voormalige koeienstal op het erf van Hoeve

Proef de smaak van de Zuidbuurt: 'Die honing is zo verschrikkelijk lekker'



Avondrust, waar een boerderijwinkel gevestigd is. Ook in de andere boerderijen in de Zuidbuurt worden lokale producten geproduceerd en ter verkoop aangeboden. De openingstijden van de boerderijen zijn verschillend. Hoeve Avondrust is geopend op vrijdag en zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

Educatie

„Het overbrengen van kennis over voedsel is een van onze missies,” zegt Warnars. „Schoolklassen komen naar ons toe maar ook volwassenen leren daarvan. Uit de hele omgeving komen er mensen naar ons toe om te zien hoe hun lokale voedsel groeit en wordt verwerkt. Aanmeldingen hiervoor kunnen worden gedaan via de Agrarische Natuurvereniging Vockestaert.”

Producten en openstelling

„In onze winkel verkopen we onze eigen geproduceerde producten zoals jam, mosterd, mayonaise en honing van onze eigen bijen,” promoot Mirjam haar producten. „Daarnaast kunnen verse seizoensproducten worden besteld via Rechtstreek en BoereGoed, die dan kunnen worden opgehaald in de boerderijwinkel. Ook vlees van het poldervarken, behoort tot het assortiment, net als biologische kaas van Hoeve Ackerdijk. Op afspraak is de tuin en boomgaard te bezichtigen. Op zondag 29 september is er een speciale oogstfeestdag op Hoeve Avondrust.

VLAARDINGEN SCHOON



CLEANUP DAY

ZATERDAG 21 SEPTEMBER 2024

- HALFJAARLIJKSE ZWERFVUILACTIE
- STARTPUNTEN IN HEEL VLAARDINGEN
- OPHAALDIENST ZWERFVUIL
- NAKLETSEN MET KOFFIE OF THEE



INFO, GRATIS OPRUIMMATERIALEN
EN AANMELDEN

WWW.VLAARDINGENSCHOON.NL

SAVE DE DATE, ZATERDAG 21 SEPTEMBER!

Twee keer per jaar organiseert burgerinitiatief 'Vlaardingschoon - Cleanup Day' een grote en gezellige actiedag om het zwerfvuil in onze stad te verminderen. Iedere editie doen er meer Vlaardingers mee. Er zijn startpunten door heel Vlaardingen, waar je de dag gezellig begint met koffie en iets lekkers.

Op de website van WWW.VLAARDINGENSCHOON.NL vindt je alle informatie over de acties en de startpunten in jouw wijk. Tussen 10 en 11 uur vertrekken de deelnemers, alleen of in groepjes, vanaf het startpunt de wijk in. Je bepaalt zelf hoe lang je doorgaat. Let op dat de begintijd per startpunt iets kan verschillen. Kijk voor de zekerheid bij uw startpunt naar de specifieke informatie. Het opgehaalde zwerfvuil wordt opgehaald door vrijwilligers met elektronisch vervoer. Je kan onze ophaaldienst laten komen via een speciaal Whatsapp-bericht. De werkwijze staat omschreven in het menu onder ophaaldienst. Het zwerfvuil wordt naar een container gebracht en door Irado de eerstvolgende werkdag gewogen.

De Vlaardingschoon - Cleanup Day actie valt altijd samen met de Landelijke Opschoondag in maart en de World Cleanup Day in september.



Feestje

BURENDAG VOOR JONG & OUD

Drink samen een kopje koffie of thee en geniet van wat lekkers gemaakt door de burens. Kinderen kunnen zich vermaken op de springkussens.

U bent van harte welkom!

28 september a.s.

van 14:00 t/m 16:00 uur

Voraf aanmelden is niet nodig!

Wijkcentrum west, Professor Teldersstraat 10

Heeft u een vraag of wilt u helpen? stuur dan een bericht naar: wijkcentrumwest@minters.nl of bel met Suzanne Rietdijk: 06 11746108 (tijdens kantooruren)



De wijkvereniging Leefbaarheid West op zijn Best organiseert
in samenwerking met Minters

VRIDAG 8 NOVEMBER 2024

LAMPIONNEN OPTOCHT

DEELNAME GRATIS

WAAR: VERTREK VANUIT WILKCENTRUM WEST
(PROF. TELDERSSTRAAT 10)

TIJD: INLOOP VANAF 18.00 UUR.

DE OPTOCHT START OM 18.30 UUR EN DUURT ONGEVEER EEN UUR.

VOOR KINDEREN VAN 5 TOT 12 JAAR (BEGELEIDING IS VERPLICHT)

Audrey helpt Westwijkers met financiële problemen

Mijn naam is Audrey Brandon, 44 jaar oud en sinds augustus werkzaam als preventiemedewerker schuldhulpverlening bij Stroomopwaarts. Het is altijd mijn passie geweest om anderen te helpen hun financiële zekerheid te vergroten en bij te staan in tijden van schulden. Met een HBO-diploma in schuldhulpverlening en ervaring in mooie projecten, ben ik nu enthousiast om de inwoners van de Westwijk te ondersteunen.



Als preventiemedewerker werk ik aan het vergroten van de financiële zelfstandigheid en zelfredzaamheid van onze cliënten. Dit doe ik door budgetadvies te geven en coaching gesprekken te voeren. Samen brengen we je financiële situatie in kaart en bespreken we eventuele achterliggende problemen. Vervolgens zorgen we ervoor dat je inkomsten

en uitgaven weer in balans komen, en proberen we toekomstige problemen te voorkomen. Ik volg regelmatig je voortgang, motiveer je tot positieve gedragsveranderingen, en bespreek indien nodig de mogelijkheid van budgetbeheer of bewindvoering waarvoor bijzondere bijstand kan worden aangevraagd

Goede ondersteuning

Naast persoonlijke begeleiding geef ik ook voorlichtingen en organiseer ik trainingen voor groepen. In samenwerking met maatschappelijke partners, zoals scholen en wijkcentra, richt ik me op het bevorderen van financiële zelfredzaamheid en het versterken van probleemoplossende vaardigheden. Ik werk nauw samen met mijn collega's, wijkteams en diverse hulpverleningsinstanties om ervoor te zorgen dat je de best mogelijke ondersteuning krijgt. Ik ben een toegankelijke schakel tussen de bewoners en de schuldhulpverlening. Je kunt me ontmoeten tijdens buurtactiviteiten en op vaste tijden op onze locatie in de Westwijk.

Kom je er zelf niet meer uit of heb je advies nodig? Loop dan gerust bij mijn kantoor binnen. Ik ben er om je te helpen! Of mail of bel naar: a.brandon@stroomopwaarts.nl
06-43771642



Nepagenten actief

GEEF NOOIT GELD OF WAARDEVOLLE SPULLEN AF

De politie waarschuwt voor oplichters die zich voordoen als agent. Zij weten slachtoffers met babbeltrucs over te halen om geld en waardevolle spullen af te geven.

Slachtoffers, veelal oudere mensen, worden gebeld door iemand die zegt van de politie te zijn. Deze persoon vertelt dat er een risico is dat er bij het slachtoffer wordt ingebroken. Hij of zij biedt aan dat een agent waardevolle spullen en geld ophaalt, om veilig te bewaren in een kluis op het politiebureau.

Korte tijd later staat er een 'agent' aan de deur. Soms dragen zij burgerkleding, soms een uniform (of iets dat daar sterk op lijkt).

Wat kunt u doen:

- Wordt u gebeld en vertrouwt u het niet? Hang op en maak melding bij de politie door 0900-8844 te bellen.
- Staat er een 'agent' voor uw deur? Vraag altijd naar identificatie (een pas met foto en dienstnummer). Bel 112 als u het niet vertrouwt!

Voor wie doet u de deur open?



Doe nooit zomaar open



Kijk eerst voordat u open doet



Gebruik een kierstandhouder



Vertrouwt u het niet? Bel meteen 112



Geef niemand uw bankpas of pincode



Bankpas kwijt of opgelicht? Pas direct blokkeren

14078

«waakzaam en dienstbaar»

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

113 zelfmoord preventie

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 . vlaardingen.nl/buitenlijn



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



Bij een vermoeden van criminele activiteiten: [meldeenvermoeden app](http://meldeenvermoeden.app)