



‘Het sport-
veld was
heilige grond’
3



Rondje
Ambacht
2025
6 en 7



Verbouwing
en
verhuizing
8

De Babbler

Gratis huis-aan-huis-
blad voor
Babberspolder en
Vlaardinger Ambacht

Augustus 2025
Jaargang 23
Nr. 4



Feestelijke opening Buurthuis van het Leger des Heils. De huiskamer, het zit al opgesloten in de naam is een thuis voor alle mensen uit de buurt. Wil je een gesprek? Wil je iets creatiefs doen met je handen, iets met beweging? Wil je alleen koffie komen drinken en een praatje maken, prima iedereen is welkom. Zie pagina 4 en 5. Foto Dick van Oosten

Nieuw onderkomen voor bewoners Ipse

Jeroen Hoetmer
Aan de Van Bleiswijkstraat wordt momenteel met grof geschut de oude woningen van Ipse de Bruggen gesloopt. Tot voor kort is dit de woonplek van verschillende mensen met een beperking. De bewoners zijn tijdelijk ondergebracht in woningen van Ipse in Maassluis Steendijkpolder. Tot wanneer ze daar wonen is nog niet helemaal duidelijk. Eerst zal de nieuwbouw gerealiseerd moeten worden. Mijn fietscliënt Gerard, van Ipse, bezoek ik door de werkzaamhe-

den de laatste tijd in de Steendijkpolder. Samen op de tandem rijden we langs de Waterweg en naar de Maeslantkering. Omdat ik op de fiets naar Maassluis moet komen ben ik veel extra reistijd kwijt. Sinds kort rijden we weer vanaf de Van Bleiswijkstraat. In de reeds gerealiseerde gebouwen wordt dagbesteding gegeven. Om 11.00 uur pik ik mijn cliënt daar op en rijden we onze gebruikelijke rondjes. We doen het al jaren en gaan zeker de komende jaren ook hier mee door.





Mannen aan het werk in Repair Café De Windwijzer. Foto Frans W. Assenberg

Repair Café in De Windwijzer draait goed

Frans W. Assenberg

Een aantal jaar geleden bracht ik een bezoek aan het Repair Café in de Westwijk. Het was er druk in het buurtcentrum aan de Prof. Telersstraat. Het bleek een geolie-machine. Nieuwe bezoekers hadden een apparaat meegebracht dat kapot was, bijvoorbeeld een koffiezetapparaat of geluidsapparatuur. Het waren meestal mannen die verstand hadden van techniek en er mee aan de slag gingen. Maar, dat was nog niet alles, in de zaal stond op een tafel ook een aantal naaimachines. Aardige dames wisten wel raad met die machines en de kapotte kleding. Ik vond het geweldig al die actieve mensen en die bezoekers. Uiteraard dacht ik er over na op de weg naar huis. Volgens de leiding gaan iedere eerste zaterdagmorgen in de maand in de Westwijk de deuren open en stromen de vele bezoekers binnen. Een maand later ben ik weer in deze mooie activiteit. Het liet mij niet meer los. De kwestie is dat ik toen ook plannen aan het maken was om in De Windwijzer een dergelijk café te openen. Ik ken De Windwijzer want ik was een aantal jaar betrokken bij de werkgroep die tentoonstellingen organiseert, dat wil zeggen in overleg met kunstenaars hun fraaie werkstukken op een mooie plek hangen. En dat lukte, het bestuur vond het wel een goed plan voor De Windwijzer en we gingen van start.

Als een trein

De activiteiten in De Windwijzer draaien algemeen als een trein. Er zijn bijna dagelijks vrijwilligers

in de weer, zoals het verkopen tegen een leuke prijs van boeken, er is een Weggeefwinkel voor mensen met een smalle beurs. Zij kunnen allerlei nuttige spullen gelimiteerd gratis meenemen. En er is regelmatig een maaltijd die soms gevolgd wordt door het draaien van een film. En nog veel meer. Op de gevel van deze oude kerk is een nieuwe treffende tekst aangebracht: 'Hier mag je zijn.' De Windwijzer is een centrum voor ontmoeting, bezinning en dienstverlening, opgericht door de Protestantse Kerk van Vlaardingen. Het is een 'huis' waar men terecht kan voor een kop koffie en een plek waar Vlaardingers zich thuis voelen. Ook vinden er veel culturele en maatschappelijke activiteiten plaats. In De Windwijzer kan veel.

Vakkundige mensen

Ik kreeg in die bezoekperiode in de Westwijk het idee om ook een Repair Café in de Windwijzer te starten. In het Repair Café in de Westwijk kwam ik Marjo Sens tegen. We raakten aan de praat en samen zijn we toen in De Windwijzer 'Repair Café De Windwijzer' opgestart. We moesten zorgen voor euro's, voor vrijwilligers, een plan maken voor het bestuur, gereedschap regelen enzovoort. Als journalist en fotograaf voor Groot Vlaardingen plaatste ik een oproep van vrijwilligers. En dat ging goed, sommigen melden zich bij mij aan terwijl zij ook reeds in het café in de Westwijk vrijwilliger waren en ik kende hen al. Het mooie was toen dat we daarmee vakkundige mensen bin-

nen kregen. Kortom, de zaak ging draaien. Opvallend was wel dat in tegenstelling tot de toeloop in de Westwijk, waar veel vrouwen het naaiwerk ter hand nemen, dat in De Windwijzer minder was. We kwamen tot de conclusie dat dat te maken had met de aard van de beide wijken. Inmiddels hadden wij ook een aantal (oude) naaimachines gekregen en loopt ook het repareren van kapotte kleding vlot. Hier en daar was er iets dat ontbrak of werd gemist aan de naaimachines, maar met behulp van de technici was dat snel verholpen. Maar, beste lezer, toen kwam er tegenslag van een heel andere orde: corona meldde zich en we moesten de zaak stopzetten. Dat duurde natuurlijk erg lang en dat betekende dat we na verloop van tijd weer opnieuw moesten beginnen. Inmiddels had ik deze dienst verlaten, maar mijn lieve vrouw Afke was er aan toegevoegd. Die is van vele markten thuis en alweer een aardige periode als gastvrouw een betrouwbare kracht.

Derde zaterdagmorgen open

Momenteel is Repair Café van de Windwijzer iedere derde zaterdagmorgen geopend en draait het prima. In de vakanties is De Windwijzer niet open. Wil je meer weten? Op 20 september 2025 gaan de vrijwilligers vanaf half 10 van start. Je bent meer dan welkom! Adres: De Windwijzer, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, Tel. 010-434 78 87, of email: info@dewindwijzer.nl. Vraag naar Marjo Sens, zij is er leidinggevende.



Muwi 1

Praten over mensen en niet alleen de stenen

Het bestuur van de bewonersvereniging Muwi 1
Er is een overleg geweest met Waterweg Wonen over de ‘komi-sche’ tekeningen en pamfletten in de wijk op de praaiplaats en het artikel in de Babber van juni. Eerder heeft Waterweg Wonen een brief gestuurd waarin zij aangeven niet blij te zijn met deze tekeningen en pamfletten om-dat die volgens Waterweg Wonen geen juiste informatie bevatten.

De tekeningen en pamfletten zou-den uiting moeten geven aan de zorgen en frustraties van bewoners. Na het ontvangen van de brief over de sloop en renovatie is dit tot op heden de enige manier om echt tot Waterweg Wonen door te dringen en dat is tot op zekere hoogte gelukt.

Goed gesprek
Na de uitingen van boosheid en frustraties van Waterweg Wonen

richting het bestuur van onze ver-nieuwde bewonersvereniging heeft er een goed gesprek plaatsgevon-den. Er is ons beloofd dat er vanaf nu meer gesproken gaat worden over de mensen van onze wijk en niet alleen de stenen.

We hopen nu een weg in te slaan waarbij we eindelijk duidelijkheid gaan krijgen waar we als bewoners nu mee te maken gaan krijgen en hoe er voor ons gezorgd gaat

worden als dit plan doorgang gaat vinden. We zijn er nog niet want de be-wonersvereniging is nog steeds in opbouw en we moeten nog de juiste plaats aan tafel krijgen bij Waterweg Wonen. Wij doen ons best en zijn bezig de bewonersvereniging weerbaarder en sterker te maken. Ook zijn wij druk bezig om de financiële middelen te krijgen om de bewonersvereniging naar be-

horen te laten functioneren en dat we professionele ondersteuning kunnen krijgen. Dan kunnen we eindelijk met alle bewoners in gesprek gaan zodat iedereen zijn wensen en zorgen persoonlijk kan uiten. Dat nog niet alles op orde is, is ook de reden dat informatie tot op heden alleen via de media, praai-plaats en op de website te vinden is. We houden u op de hoogte.

Willem Kwakkelstein:

‘Het sportveld was heilige grond’



Foto Dick van Oosten

Marian Kalmijn
Nu het ‘Groen’ zeer ingrijpend op de schop gaat, praat De Babber met mensen die daar ooit werkten. Hoe was het en hoe kijk je aan tegen het nu.

Willem Kwakkelstein was van 1967 tot 2001 verbonden aan het ‘Groen’, Aanvankelijk als docent lichamelijke opvoeding, later als conrector en directeur.

Terug naar 1953
Zijn geschiedenis met het ‘Groen’ gaat terug tot 1953. Uit zijn tijd als leerling van de toenmalige HBS in een gebouw aan de Westhavenkade komt di-rect een mooie herinnering boven.

Op een goede dag leidde een re-calcitrante medeleerling, nota bene dochter van de rector, de leerlin-gen de school uit. Met z’n allen in optocht naar het

stadhuis waar ze op het bordes een toespraak hield. Maar toen, o zoete wraak van de leraren, bij terug-komst zat het gebouw potdicht tot de fietsenstalling toe.

Dat was toen
Nu spreekt hij met plezier over enkele bijzondere ervaringen in zijn tijd als leraar, conrector en later directeur. Een keer op kolderdag klonk er een geweldige knal, er vloog een wc pot door de lucht. Paniek, rava-

ge, loopt er iemand met een bom in het gebouw? Nou niet, een uit de hand gelopen experiment van een leerling. Nog één, wat serieuzer van aard. Op een gegeven moment bleken de lokalen in het oude gebouw te klein. De oplossing: uitbreiden aan de achterkant. Het hele project lag klaar, maar de brandweer ging er-voor liggen. Goede raad was duur. In een onaangekondigde alarmoe-fening bleken de leerlingen heel gedisciplineerd, ver binnen de gestelde limiet keurig buiten te staan. Verbouwing gered!

Sportveld heilige grond
Hij spreekt met warmte over de leerlingen. ‘Kinderen passen zich feilloos aan, zijn aardig en mee-

gaand. Hij hoort ook nog altijd van oud-leerlingen hoe geweldig ze het buitensporten vonden. Het sportveld was heilige grond. Jam-mer dat het in de nieuwe opzet verdwijnt. Nu ligt heel erg de nadruk op de individuele ontplooiing, maar in deze tijd van individualisme is kunnen samenwerken wezenlijk voor de ontwikkeling. Sport draagt daar geweldig toe bij.

Onprettige herinnering
Aan het fusieproces bewaart hij geen prettige herinnering. Zoveel scholen moesten met el-kaar onder één paraplu. De bespre-kingen gingen vooral over de orga-nisatie, nooit over het onderwijs.

Wat vind je van de campusgedach-

te voor de nieuwbouw?
‘Een modewoord, het werkt voor een universiteit. In een woonwijk blijven school en wijk-activiteiten toch twee werelden die los van elkaar plaatsvinden’.

Zijn afscheid
Voor zijn afscheid waren ‘als ‘bij-product’ van een voorlichtingsfilm tussen de bedrijven door opnamen van mij en de afdeling waar ik de leiding had gemaakt en werd ik in het zonnetje gezet. Mijn leuk-ste herinnering, hij staat me nog steeds bij.’
Terugkijkend op de sfeer in zijn tijd komt het woord gezellig bo-vendrijven.



Nationale DonutDag (D-dag)



*Tekst en foto's
Dick van Oosten*

Het is de eerste vrijdag in de maand juni. Opnieuw zijn wij weer bij de kerk van het Leger des Heils (LdH Korps Vlaardingen) aan de Magnoliastraat 41. Op deze dag wordt sinds 2020 in Nederland de D-dag gevierd! Nee; het heeft niets te maken met die andere 'D-Day' die op 6 juni in Normandië wordt gevierd voor de bevrijding van West Europa in 1944. De viering van deze D-dag in Nederland heet eigenlijk Nationale DonutDag en is in 2000 overgewaaid uit Amerika. Het is bij ons een buurtfeest en dat je elkaar

ontmoet voor een gezellig praatje en samen een geluksmomentje deelt. Bij meer dan 80 Buurthuis-kamers van het LdH kan je een donut en ook wat te drinken halen. Allemaal gratis!! Nee; de donuts van DonutDag bakt het LdH niet zelf. Ze worden gedoneerd door de lekkerste donutbakker: 'Donut Worry Be Happy'. Veel onderwijsinstellingen in de buurt zijn eerder alweer schriftelijk op de hoogte gebracht van deze dag om vooral na schooltijd met de kinderen langs te komen. De opkomst in de Magnoliastraat is dan ook opnieuw deze keer geweldig. Een ca. 900 verkregen

donuts gaan dan ook gauw van de hand. Na het verorberen van hun donut snellen de kinderen snel naar buiten om als eerste bij de klaar staande spellen in de mooie tuin naast de kerk te zijn. Al met al is het een leuke en gezellige bijeenkomst en genieten niet alleen de kinderen maar ook ouders volop. Dank aan alle vrijwilligers en spelbegeleiders van het Leger des Heils, die deze middag weer tot een succes hebben gemaakt is zeker op zijn plaats.

Buitenspellen

We zien de volgende spellen:

stokvangen, een enorme sjoelbak, diablo en koekhappen. Binnen zijn nog tafels met kleurplaten en puzzels.

Wat heeft donut met het Leger des Heils te maken?

Ver terug in de tijd van de Eerste Wereldoorlog (1914-1918) aan het front in Frankrijk, deelden jonge vrouwelijke heilssoldaten donuts en koffie uit aan Amerikaanse soldaten. Zo konden de soldaten even ontsnappen aan de ellende in de loopgraven en een klein beetje een soort thuisgevoel krijgen. De zoete broodjes met het gat in het midden werden hierdoor

wereldberoemd. De uitdelende heilssoldates kregen een bijnaam en werden sindsdien 'doughnut dollies' genoemd.

Hoe beroemd is Nationale DonutDag eigenlijk?

In de Verenigde Staten bestaat National Donut Day al sinds 1938. Ieder jaar krijgen Amerikanen op de eerste vrijdag in juni bij de 'The Salvation Army' (Leger des Heils) een gratis donut en wat te drinken. De donuts daar worden gedoneerd door plaatselijk bekende donutmerken.

Gemeenschapszin krijgt vorm bij Leger des Heils

Freerk Duindam
‘Welkom, de koffie staat voor je klaar’. Onder deze zin een pijl die zegt: ‘Ingang om de hoek’. De man, lang haar met baard, schenkt op dat grote Billboard koffie in voor de man met muts en leren jack. Een prachtige illustratie en tevens een uitnodiging van het Leger des Heils in Vlaardingen. Tussen de flat van onder ander Waterweg Wonen en kapper Gea staat al sinds jaar en dag de kerk van het Leger des Heils. In onze wijk is het een gebouw wat eruit springt. Al is het alleen maar om de altijd goed onderhouden tuin aan de voor en zijkant, met achterin de grote inlaad bakken voor de kleding. De vraag is heeft het Leger des Heils nog introductie nodig? Want wie kent deze bijzondere kerk eigenlijk niet? Maar er is nieuws te melden. Als u deze Babber van augustus leest dan is de officiële opening van het project ‘Buurthuiskamer’ al achter de rug. Op 3 juli heeft deze feestelijke opening plaatsgevonden.

Mirjam van der Heide
Samen met de vrijwilligers heeft Mirjam de taak om alle activiteiten die er plaatsvinden te coördineren. Het gesprek met Mirjam bruist van het enthousiasme, van de energie en de motivatie om een nieuwe invulling te geven aan het werk van het Leger. Er gebeurt altijd al van alles verspreid over weken en maanden, van creatief bezig zijn tot beweging, gesprekken, onlangs nog het uitdelen van donuts. Ter ere van de soldaten die terug kwamen van de Eerste Wereldoorlog en getraakteerd werden op donuts. Een jaarlijks terugkerende activiteit. En natuurlijk de zondagse diensten en de koffie staat altijd klaar. De aandacht en de liefde voor de



Mirjam van der Heide. Foto's Dick van Oosten

medemens heeft altijd prioriteit.

Mirjam: ‘Oorspronkelijk kom ik uit de hulpverlening, GGZ, et cetera. Ik zie dagelijks dat er zo’n behoefte is om gezien te worden, om echt contact te maken, echt te luisteren naar de mensen, gelovig of niet, iedereen is welkom. Er zijn zoveel maatschappelijke problemen vandaag de dag, armoede, verslaving, financiële problemen, de individualisering die doorgeslagen is, die veel slachtoffers heeft gemaakt, huisvesting en conflicten. Vooral na corona heb ik gemerkt

dat er een toename is van zorgen bij de mensen.

Eenzaamheid

Mirjam vertelt, als voorbeeld, over die man die iedere week langs komt met blote voeten in de slippers koud of warm weer. De man doet niks, zit rond te kijken, krijgt koffie en gaat na een uurtje weer heen. Het breekt de dag. Maar ook iemand van de LHBTi gemeenschap komt hier. Ik vertel dit omdat nog wel eens gedacht wordt dat het Leger zich hier tegen afzet, wat beslist niet zo is. Er is veel eenzaamheid onder de mensen,

helaas, wij staan altijd voor deze mensen klaar.

Buurthuiskamer

Onze kledingshop draait heel goed, dus dacht ik, zegt Mirjam, kunnen we die mensen niet wat langer hier in huis proberen wat gezelligheid en ontmoeting met andere mensen aan te bieden. Ik wil meer aansluiting zoeken bij de wijk. Al die losse activiteiten gaan we nu bij elkaar brengen in de ‘Buurthuiskamer’. Er is veel behoefte aan contact. Wil je een gesprek? Wil je iets creatiefs doen met je handen, iets met beweging?

Wil je alleen koffie komen drinken en een praatje maken, prima welkom.

De sociale cohesie, de betrokkenheid met elkaar, daar gaat het om. We leven niet alleen, maar ook met en voor elkaar. Dat zijn we kwijt geraakt in deze tijd. En dat ons geloof hierbij een belangrijke rol speelt, dat mag duidelijk zijn. De huiskamer is er voor iedereen. De huiskamer, het zit al opgesloten in de naam is een thuis voor alle mensen uit de buurt.

Welkom allemaal!



Fotoimpressie van de feestelijke opening van de Buurthuiskamer.



Foto's Dick van Oosten



Rondje Ambacht 2025

Marian Kalmijn
De start van een veelbelovend rondje Ambacht begint bij de tuinen van Glenn en Marion aan de Goudsesingel.

Aan het woord is Glenn in zijn moestuin aan de Goudsesingel nummer 11. Langs het hek Oost-Indische kers, ‘die kun je ook eten, de zaden zijn weer heerlijk als kappertjes.’ De liefde voor de natuur spat er vanaf. Dat is ook te zien op zijn arm, prachtige groene blad tatoeages. We lopen door naar de achtertuin. Pas twee maanden geleden ingericht en aangeplant. Een ware oase. Langs rotsachtige stenen stroomt water naar een vijver. Dit is nog niet het juiste moment, als alles groter is zie je de stenen niet meer. Houtblokken met gaten fungeren als insectenhotel. En... de insecten zijn er, op de lupine drinkt een bijtje. Een fraai houten kasje levert eigen kweekplanten.



De tatoeage op de arm van Glenn. Foto Marian Kalmijn
Glenn heeft samen met vriendin Marion de hele tuin zelf ontworpen. Hij is meubelmaker en ontwerper, zij komt van Wageningen universiteit, ze vormen een gouden combinatie. Ook leuk voor de buurt, een pizzaoven en makkelijke zit-

plaatsen nodigen tot een feestje voor de omwonenden.

We gaan verder
Een rondje Ambacht met heel veel verschillende aantrekkelijke pleisterplaatsen: sieraden, woonaccessoires, hebbedingetjes, de brocante van Trudy. Elk jaar speurt ze Franse markten af, met een scherp oog voor kwaliteit. Het resultaat mag er zijn, je vindt er nog wel een zeldzame schaal of bord. En dan is er ook nog het streekmuseum, het archief, het atelier van Hans Rikken in de Willibrorduskapel, koffie in de Bethelkerk. Bruisend middelpunt van het geheel is het doorlopende feestje op het Burgemeester de Bordesplein, eten, drinken en muziek.

Kortom, het was weer één groot feest met een fraai vormgegeven folder om de weg te vinden.



Picknick-concert op 14 september

De evenementencommissie van het bewonersplatform Oud-Ambacht kijkt terug op een zeer geslaagd Rondje Ambacht. De aanlokkelijke combinatie van bekende en nieuwe deelnemende tuinen trok weer vele enthousiaste bezoekers. Daarbij werden zij regelmatig verrast door de akoestische muziekacts, die vrijdag en zaterdag korte optredens in de tuinen en op het wijkpodium gaven. De Haagse Acoustic Maniacs waren met hun akoestische covers van onder andere Golden Earring, een heerlijke muzikale afsluiter op het wijkpodium van het Burgemeester de Bordesplein.

Op 14 september organiseren we vanaf 13.00 uur weer een picknick-concert op het Burgemeester de Bordesplein. Wie er gaan optreden is nog even een verrassing, maar ga ervan uit dat het muziek met een jazzy tintje en een swingende ondertoon wordt. Dus neem je picknick-kleedje en mandje (met inhoud natuurlijk) mee en ga heerlijk genieten van al het muzikale lekkers wat die middag op het podium wordt uitgeserveerd!

Overige berichten van het Bewonersplatform Oud-Ambacht

Met evenementen zoals het Rondje Ambacht en het Picknick-concert proberen we bij te dragen aan een wijk waar het goed en leuk is om te wonen. We ontmoeten elkaar tijdens deze evenementen, maar ook bij andere activiteiten die door bewoners worden georganiseerd. Via onze nieuwsbrief naar bijna 200 mensen, onze Facebook-pagina (www.facebook.com/groups/bewonersplatformoudambacht/) met ruim 1.200 volgers, en onze eigen website (bewonersplatformoudambacht.nl) houden wij iedereen op de hoogte. Op de Facebook-pagina plaatsen bewoners ook berichtjes over gevonden of verloren voorwerpen, vermiste dieren, de buurtbezem (op elke tweede zaterdag van de maand), enzovoorts. Met onze evenementen de hele wijk te bereiken, het Burgemeester de Bordesplein is wel de plek waar we veel activiteiten muzikaal afsluiten op het podium. Op initiatief van een aantal bewoners is het plein een aantal jaar geleden helemaal opgeknapt door de gemeente en zorgen de bewoners voor een deel van het onderhoud. Wil je helpen bij een evenement of bij het onderhoud van het plein of heb je een goed idee: mail dan naar info@bewonersplatformoudambacht.nl.



Verbouwing en verhuizing

Bestuur BuurtPunt

In het gebouw aan de Rotterdamseweg nr. 174/176 blijven we in de grote benedenzaal (Wim Oomenzaal). Tijdelijk zijn in die zaal nu ook een aantal groepen die eerst op de derde verdieping zaten. De derde, tweede en eerste verdieping worden omgevormd tot tijdelijke leslokalen voor de te verbouwen Groen van Prinstererschool aan de overkant van de weg.

Ook zitten nu een paar van onze groepen op het Speleiland aan de Johan de Wittstraat 1; achter de Leger des Heilskerk. Bij deze groepen zit ook Vereniging Humanitas. Voor schuld-hulpvragen houden zij daar voor de bewoners spreekuur op de woensdagmorgen tussen 9.00 en 12.00 uur. U kan er zonder afspraak zo binnen lopen. Het is zeker dat we nog vier jaar gebruik maken van de Wim Oomenzaal en dat we in het voormalig Bankgebouw blijven. De ruimte beneden in dit gebouw is bestemd voor activiteiten, die bewoners leuk vinden. ‘Bakkie doen’, schaken, klaverjassen, brei-/naaigroep, tekenen en... er staat een mooi kookeiland. Ook zal er wekelijks spreekuur zijn voor de bewoners op de dinsdag tussen 16.00 en 17.00 uur.

Er komt een flyer uit, waarin de activiteiten staan. Op de eerste verdieping zijn kantoorruimtes die gebruikt worden door Vereniging Humanitas, Stichting Present, de



Een aantal bewoners heeft al gezien hoe het gebouw opknapt. In september kunnen we er in. Er is een feestelijke opening op woensdag 10 september tussen 14:00 en 14:30. Ook worden tot 16:00 een aantal activiteiten voor en achter het gebouw georganiseerd. Samen met de winkeliers gaan we dit organiseren.

Gemeente Vlaardingen, Dock (voor de jeugd), de woningcorporatie Waterweg Wonen en Thuis-Zorg.

Met het Groen van Prinsterer Lentiz college zijn we bezig om activiteiten te organiseren voor de leerlingen en de jeugd uit de wijk. Wat draait al? Op de dinsdag- en donderdagmiddag wordt in de Wim Oomenzaal al gegeten. De leerlingen worden begeleid door de organisatie Yet’s uit Schie-

dam. Komend schooljaar worden ook burgerschap lessen in die zaal gegeven en niet te vergeten huiswerkbegeleiding. Vanuit het BuurtPunt zijn we van plan om danslessen en kickboksen te organiseren. In het nieuwe wijkgebouw komen stagiaires van de vervolgschool helpen. Enthousiaste reacties komen uit de wijk binnen. Het is fijn, dat een aantal bewoners uit de wijk gastheer en gastvrouw willen

zijn. Heeft u interesse in een paar uurtjes vrijwilligerswerk per week stuur gerust een mailtje naar buurtpunt@hotmail.com. Vergeten we de jeugd tot 12 jaar dan niet? Zeker niet. We zijn nu al bezig met het organiseren van kinderactiviteiten op het Speleiland. Een prachtige locatie voor de jeugd. We hebben contact met Minters en gaan ook met het CJV voor de jeugd om de tafel.

Gedicht

Freerk Duindam

De zin van de waanzin

De zwakte van de mens wordt iedere

Dag getoond op de Nederlandse tv

De verschroeide aarde in een tv vorm

Met weerzin kijk ik

Ik wil niet kijken, kan er niet meer tegen

Uit mijn mond : ‘o,o,o, wat verschrikkelijk’

De dood nabij

Het zicht van veel bloed

Kinderen die dood liggen te gaan

Ik kan er niet meer tegen

Maar kijk toch

Hulpverleners mogen niet of worden

Dood geschoten

Stop stop stop, oorlog is zinloos

De waanzin ten top

Ruzie ver weg van dat gebied

Over de moraliteit van het geweten

Waar ging het ook al weer over

Krijg je een klap op de ene wang

Dan keer je ook de andere toe

Vergeten, ligt in het vooronder van het zieleleven

Weet je nog, wat gij niet wilt dat u

Geschied, doe dat ook een ander niet

Hoe deden we dat ook al weer?

Verdieping in de ander?

Vrede bestaat niet meer

Wat is de route?

Hoe kan de mens anno 2025 zich omvormen?

Want samen zullen we het op-nieuw

Moeten leren

Dat nooit niemand alleen is op deze wereld

Liefde in saamhorigheid

Het kan, het moet, alternatieven uitgeput.

Hartstichting Checkpunt in Vlaardingen

Marielle (Leefstijlloket)

Begin april was er het gratis te bezoeken Checkpunt van de Hartstichting bij BuurtPunt Groot Ambacht aan de Rotterdamseweg 176. Vanwege de grote opkomst kon toen helaas niet iedereen worden geholpen. Het is daarom dat het nogmaals een keer werd georganiseerd. Op zaterdag 14 juni is het dan zover en ook deze keer is de opkomst overweldigend. Het Hartcheckpunt is bedoeld voor mensen van 40 tot 70 jaar, die geen hart- of vaatziekte hebben en geen medicijnen gebruiken voor bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker.

Ongeveer 125 mensen hebben die

dag hun bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol laten meten door een medewerker van de Hartstichting. Na de metingen zijn de resultaten besproken met een leefstijlcoach van het Leefstijlloket Vlaardingen. Er zijn flink wat adviezen gegeven en voor sommigen ook vervolgspraken gepland voor een extra gesprek.

In de hal zijn gezonde hapjes gemaakt door een professionele kok. Er kan worden meegekeken en ook de recepten mogen worden meegenomen. Zo hebben de bezoekers die aan het wachten zijn ook nog iets te doen. Ook wordt er gezellig gekletst met elkaar. Een groot aantal vrijwilligers van

BuurtPunt Groot Ambacht zijn gastvrouw/gastheer en assisteren bij de ingang, gaan met de hapjes rond en zorgen ervoor dat iedereen iets te drinken krijgt. Heel fijn dat ze er zijn met deze enorme drukte. Ook is Vlaardingen in Beweging (ViB) aanwezig om meer te vertellen over de gratis beweegmogelijkheden. Zij hebben heel veel flyers bij zich om uit te delen. Kortom het is een geslaagde dag en voor herhaling vatbaar. Voor hen die niet kunnen komen, wordt in het najaar nogmaals een Checkpunt georganiseerd. Dan kan iedereen zich inschrijven. Hiermee willen we voorkomen dat mensen voor niks komen.



Tropenrooster

We hebben weer een hittegolf gehad. Dat ging niet zomaar, want er moest eerst een hitteplan worden gemaakt en dat kon niet zonder hitteprotocol. De burgers werden snel gewaarschuwd: code rood, nou, dan weet je het wel. Als je buiten niets te zoeken had, kon je beter binnen blijven met alle ramen en deuren dicht. Wie eigenwijs was zou last kunnen krijgen van oververhitting. Ouderen en jonge kinderen moesten in de gaten worden gehouden en veel water drinken. Op scholen en zorginstellingen werden ijsjes uitgedeeld. Er was zelfs sprake van een zonkrachtpiek. Ventilatoren waren snel uitverkocht en in-

stallatiebedrijven deden goede zaken met airco’s.

Tja, wat was het leven 60 jaar geleden dan simpel. Mooie zomers met ook wel hoge temperaturen. We gingen met de hele familie naar het strand in Hoek van Holland. Met de trein. Er moest dan nog een heel eind gelopen worden tot we bij de bunker waren. Een plek die opa en oma hadden uitgezocht. Ze konden daar gemakkelijk tegenaan zitten. Opa met zijn broekspijpen zo hoog mogelijk omgeslagen en oma die haar jurk dan boven de knieën kon optrekken. Opa droeg een pet en oma deed dan een handdoek op het hoofd. Ze hadden geen

zonnebril. Af en toe strekten ze de benen en maakten een korte wandeling maar eigenlijk zaten ze goed. Ze pasten immers op alle spullen? Rond lunchtijd waren de ooms, tantes, nichtjes en neefjes weer bij elkaar en aten boterhammen met kaas en pindakaas. We hadden geen koelbox. Er waren wel thermoskannen met drinken en voordat we naar huis gingen kregen we een ijsje. Een mooie herinnering aan een gelukkige jeugd.

De tijden zijn veranderd, niet alleen het klimaat. We weten nu veel meer. Het lijkt wel of er meer regels zijn gekomen, goed bedoeld en om de burgers te beschermen,

maar toch.

We weten het nu wel en zijn ook wel eens klaar met al die adviezen.

Laten we ons eigen tropenrooster maar aanhouden totdat er regen voorspeld wordt en er weer andere dingen zijn om je druk over te maken.

Goede zomertijd toegewenst!

Joke de Zwart



Energiecoaches zijn het goud van de Energiebank



Zomer-activiteiten

De zomervakantie is in volle gang en Vlaardingen in Beweging gaat nog zes keer de wijk in met leuke, sportieve en gratis activiteiten voor kinderen. Heb je ze eerder gemist? Geen zorgen, je kunt er nog bij zijn!

We komen deze zomer nog naar verschillende locaties voor een middag vol met sport, spel en gezelligheid. Ieder kind is van harte welkom om mee te doen.

Komende activiteiten

5 augustus
Speleiland 14.00 - 16.30 uur
12 augustus
Eyckmanstraat 14.00 - 16.30 uur
20 augustus
Billitonlaan 14.00 - 16.30 uur
25 augustus
Stadsstrand 13.00 - 17.00 uur
27 augustus
Kinderterras 10.00 - 16.30 uur
29 augustus
Stadsstrand 13.00 - 17.00 uur

Deelname is gratis en je hoeft je niet aan te melden

Mis het niet en doe mee. Neem je vrienden, buurkinderen of familie mee en maak er een gezellige middag van. Tot dan!

Denk aan je buur, even geen vuur

Hout stoken of barbecueën lijkt gezellig, maar het heeft een keerzijde. De rook die vrijkomt bevat schadelijke stoffen zoals fijnstof, roet en koolmonoxide. Deze stoffen vervuilen de lucht en kunnen gezondheidsklachten veroorzaken – vooral bij kinderen, ouderen en mensen met luchtwegaandoeningen. Wat kunt u doen voor een gezonde leefomgeving?

Stook bewust of liever niet. Helemaal geen hout stoken is het beste voor uw gezondheid en die van uw omgeving.

Check de Stookwijzer. Bij windstil of mistig weer blijft rook hangen. Kijk op www.stookwijzer.nu of het verantwoord is om te stoken.

Denk aan uw burens. Rook trekt snel naar omliggende woningen. Wat voor u gezellig is, kan voor een ander overlast of zelfs benauwdheid veroorzaken.

Kies voor schonere alternatieven. Elektrische barbecues of buiten koken op gas zijn minder belastend voor de luchtkwaliteit.



Hans is één van de energiecoaches van de Energiebank in Vlaardingen.

witgoedcommissie in behandeling genomen.

Ook kijk ik met de bewoner naar het verbruik van de verwarming, laatst was ik bij een gezin in de winter, iedereen had een T-shirt aan en de verwarming stond op 23 graden, de woonkamerdeur stond open, ook de slaapkamerdeuren boven stonden allemaal open, alle warme lucht stijgt op. De warmte gaat in de nok van je huis zitten.

Wanneer ik adviseer de verwarming wat lager te zetten en een vest aan te trekken en de deuren te sluiten zijn dat al de eerste besparende tips die je mee kunt geven. Ik merk echt dat de Energiebank met zijn energiecoaches binnen Vlaardingen een goede bijdrage kan leveren. Het leuke aan deze vrijwilligersbaan vind ik dat ik, meer inzicht krijg in wat er in mijn eigen stad gebeurt. Je

hebt een sociale functie, wanneer je andere zaken signaleert kun je, wanneer de bewoner dit wil, ze in contact brengen met andere stichtingen/organisaties die ook ondersteuning kunnen bieden. Wat ook fijn is, is dat ik de bezoeken en het aantal bezoeken zelf in kan delen.

Ik werk fulltime, ik plan de bezoeken vaak begin van de avond in. Wat voor mensen die overdag werken ook prettig is. Om meer nieuwe vrijwilligers te vinden probeer ik altijd enthousiast te vertellen dat ik het heel erg leuk vind om te doen.

We hebben elke zes weken ook bijeenkomsten met de energiecoaches, deze vind ik heel waardevol. Alle coaches hebben hun eigen manier van werken. Op zo'n avond kun je alle bevindingen evalueren en leer je van elkaar. Er komen ook steeds weer nieuwe

coaches bij dan is het fijn om gelijk kennis te maken met elkaar. Het is belangrijk dat het een echt team is.

Je zit ook met elkaar in een groepsapp, daar kun je ook alle vragen stellen.

Daarnaast is het ook fijn om elkaar af en toe fysiek te zien en te spreken. Dat maakt het makkelijker om de vragen te stellen in de groepsapp, dan weet je bij wie de vragen terecht komen.

Heb je ook interesse energiecoach te worden? Bel dan 06 - 16112511 of mail naar marianne.vanwolde@energiebank.nl.

Ook huishoudens die een energiecoach willen die met hen meedenkt kunnen dit nummer bellen. Meer informatie vind je ook op energiebank.nl/vlaardingen

In november 2024 heeft Hans de training voor Energiecoach afgerond en gaat hij zelf op pad om huishoudens in Vlaardingen te bezoeken om te kijken wat hij voor het huishouden kan betekenen. Hans wilde naast zijn betaalde baan ook graag iets betekenen in zijn eigen stad en maatschappelijk actief zijn.

We leven een beetje in onze eigen bubbel, soms heb je geen idee wat er in je eigen stad/wijk gebeurt. Daarnaast vind ik het heel leuk om te ontdekken hoe iedereen met energie omgaat. Het is fijn om als energiecoach de huishoudens tips te kunnen geven bij het besparen. Het is niet voor iedereen even duidelijk wat hun eigen gas en Electra verbruik is.

Wanneer ik bij mensen op bezoek ga neem ik altijd de placemat met de 24 tips mee, die ik met de bewoners doorneem om zo inzichtelijk te krijgen wat het verbruik is en waar besparing kan worden ingezet. Daarnaast geven we ook energiebesparende producten weg die worden aangebracht. Wanneer ik een aantal weken later weer langs ga bij het huishouden en ik zie dat ze de tips hebben opgepakt en aan het besparen zijn word ik daar blij van. Dat is de reden waarom ik het zo leuk vind om mensen wegwijs te maken in hoe ze energie kunnen besparen met de middelen die er zijn. Wat je niet verbruikt hoeft je niet te betalen!

Daarnaast is energie niet onuitputtelijk, daar met elkaar over nadenken zodat onze kinderen en kleinkinderen in de toekomst ook nog gebruik kunnen maken van energie vind ik belangrijk. Verduurzaming is belangrijk voor mij, ik kijk naar drie dingen, de woning, het gedrag van de bewoner(s) en apparatuur in de woning die wellicht vervangen kan worden. Drie aspecten waar je energie op zou kunnen besparen.

De witgoedregeling kan een onderdeel van het energiecoach traject zijn. Bijvoorbeeld een oude koel- vriescombinatie, of een hele oude wasmachine. Die kunnen dusdanig oud zijn dat ze waarschijnlijk heel veel energie verbruiken. We hebben een energiemeter waarmee we het verbruik kunnen meten. Wanneer ik als energiecoach denk dat een apparaat een slurper is en vervanging zou kunnen zorgen voor besparing, ga ik een aanvraag indienen, deze aanvraag wordt door de



Amsterdam 750 jaar Op de Ring

Ludia van der Meer
Ruim 200.000 bezoekers op 15 kilometer snelweg!
Het festival start in de ochtend met de Run Op de Ring, er volgen 20 bruiloften, veel sport, muziek, dans, modeshows, workshops, activiteiten voor kinderen en er staat een prachtig bos op de Ring Zuid.

Het is tropisch warm, dat staat voor extra uitdagingen, maar de bezoekers hebben geluisterd naar de adviezen om zich daar op voor te bereiden. Er wordt veel water gedronken en ook gepaste kleding en schoenen aangetrokken. Op de meeste plekken is het druk maar beheersbaar. Ook heeft het festival niet tot grote verkeersproblemen geleid, niet in de stad en ook niet daarbuiten. De afbouw loopt voorspoedig.

De Ring is op zondagmiddag rond

15.30 uur weer voor het verkeer open gegaan.

Ik ga helpen bij dit evenement en reis met de trein naar Amsterdam Zuid. Ik neem daarna de metro naar mijn bestemming. Daar aangekomen krijg ik een T-shirt en een tasje met eten en drinken. Ik heb een ochtend dienst. Van 10.30 tot 15.00 uur. Ik heb mij luchtig aangekleed en goede dichte schoenen aangedaan want het asfalt op de ring kan heel warm gaan worden.

Ben ingedeeld bij de ‘mobiele hosting’. Dat houdt in dat ik informatie geef en de activiteiten gaat wijzen op de ring. Ik sta op de ring tussen S 106 en S 107. Wij zijn met zijn vieren en gaan aan de slag. Wij lopen naar de S 107 rijksweg. Het is nog vroeg en nog niet zo druk. De bezoekers van de ochtend mogen vanaf 11.00 uur

tot 14.00 uur op de ring komen kijken en meedoen met sporten en muziek luisteren. Om op de ring te mogen komen heb je gratis kaarten nodig. Na 11.00 uur wordt het druk en komen ook de vragen. Waar is het bos? Waar kan je drinken en naar de wc? Ook is er veel belangstelling voor Nederlandse muziek en een Amsterdams dj. Daar wordt het druk en mogen de bezoekers niet meer die kant op. Na veel vragen en antwoorden geven wordt het weer rustig en rond 13.30 uur gaan de bezoekers naar huis. De middag dienst is vanaf 15.00 uur tot laat in de avond. Mijn dienst zit erop rond 14.00 uur en wij lopen terug naar het vrijwilligershuis. Hier krijgen wij als bedankje nog een bidon. Ga terug naar de metro en daarna nog even in Amsterdam Zuid kijken of daar nog wat te beleven is.



Theater van het leven *Dagje strand*

Johanna van der Zwan
We vinden het altijd leuk om elkaar weer eens te zien: mijn nichtje en ik. Ik stuur haar een berichtje en vraag haar om weer eens af te spreken. Enige tijd later krijg ik een berichtje terug, ja gezellig, zullen we zaterdag naar het strand gaan? Haar man en kinderen hebben andere plannen. ‘Is het goed als ik mijn schoonmoeder meevraag?’ ‘Is prima.’ Haar schoonmoeder ken ik een aantal jaar, is een vriendelijke en gezellige vrouw. Zaterdag is het zover en gaan we met de metro vanaf Vlaardingenveld Oost naar Hoek

van Holland. In Hoek van Holland aangekomen, zoeken we een terrasje en bestellen koffie. Het duurt wel lang voordat de koffie komt. ‘Ik ga wel kijken wat er aan de hand is’, zegt schoonmoeder. ‘Dat hebben wij weer’, zegt ze, als ze even later terugkomt. ‘Er zit een grootte groep op het andere terras en die willen ook koffie.’ Er staat een stevig windje aan het strand, is heerlijk. ‘Nou we maken er een leuk dagje van.’ Na de koffie gaan we het strand op, om een beetje uit de wind te zitten, kiezen we een plekje achter opgestapelde stoelen. We nemen alle drie een ligbed.

‘Want als ik op het strand ga liggen kom ik heel moeilijk overeind.’ Boven zee is het bewolkt, maar de zon laat zich regelmatig zien. We smeren ons goed in, mogen niet verbranden, pakken onze tassen uit, doe mijn hoedje op en dan is het lekker ontspannen. Het is niet zo druk op het strand, ergens in Zeeland is er een muziekfestival, nou daar boffen wij mee, het is wel lekker zo. Met de boterhammetjes en genoeg te drinken erbij, laten we ons mee voeren op het geluid van de golven. ‘Wil er iemand een gevulde koek?’ ‘Ja lekker’, zegt schoonmoeder. Ze staan al een poosje op afstand naar ons te kijken: de meeuwen.

Zijn er lezers die ook een leuk verhaal hebben voor het Theater van het leven, dan kunt u dit opsturen naar onze redactie, waar gekeken wordt of publicatie mogelijk is.

‘Geen brood gooie hoor, want dan blijve ze kome, dat moete we niet hebbe.’ Maar komen doen ze toch wel, onverwachts komt er een meeuw aan de achterkant van het hoofd van schoonmoeder aanvliegen, raakt met zijn poten haar hoofd en doet verwoede pogingen de gevulde koek uit haar handen in zijn bek te krijgen. Schoonmoeder schrikt. ‘Wat gebeurt er, waarom doe t’ ie dat?’ Wij zagen het gebeuren en liggen in een deuk, slim om achterlangs te komen, maar helaas is het niet gelukt. Het is een heerlijk dagje strand. ‘Houde we er in!’; zeggen we in koor en de meeuw die hoopt op een betere kans, ergens anders op het strand.

‘Ludia’s Moestuin’



Het is al weer juli en op de tuin groeit alles goed. Vooral aan de appelboompjes zitten veel appels. De appelbomen staan aan de voorkant van mijn tuin langs een wandelpad en omdat vorig jaar mijn appels van een boompje gestolen zijn, besluit ik om nu al mijn appels van de verschillende boompjes te gaan plukken. Ze zijn niet zo groot maar ze zien er goed uit. Er zijn weinig hapjes uit de appels of spinnenwebben aan de appels. Ik plukken 25 appels van de verschillende appelboompjes. Een boom staat wat meer achter in mijn tuin en daar zitten nog kleine appeltjes aan. Deze appeltjes laat ik nog hangen om wat groter te later worden. Geef wat appels aan mijn moeder voor haar parkieten en ik leg wat

appels neer in de voedselkast in van BuurtPunt. Ik besluit ook om alvast alle rijpe bramen te plukken. Zodat deze ook niet gestolen kunnen worden. Na een uurtje plukken heb ik een zak vol met bramen. Daar maak ik een bramen milkshake van. De aalbessen zijn helaas door de vogels opgegeten er zit niks meer aan de boompjes. De vijgenboom groeit goed en wordt steeds groter. De vijgen zijn einde van het jaar pas rijp. Maar wel lekker om te eten. Ik kijk naar mijn hazelnootbomen die vijf jaar oud zijn en ziet tot mijn verbazing kleine hazelnoten hangen. Dit is voor het eerst. Weet niet hoe lang ik ze moet laten hangen voordat ik ze kan plukken maar daar kom ik vanzelf achter.

De druivenboom. Daar zitten nog kleine druiven aan. Dat wordt oktober voordat deze rijp zijn. Ook de druiven zijn in het verleden gestolen uit mijn tuin. Moet het dus goed in de gaten houden. Ik heb een slot op het hekje gedaan zodat hopelijk geen vreemden op mijn tuin kunnen komen. Door de droogte hoef ik dit jaar minder naar de tuin. Zelf na drie weken is het gras niet echt gegroeid. Helaas heb ik wel last van molshopen in het gras. Dus is het wel lastig om het gras te maaien. Vind dat ik wel weer genoeg gedaan heb op de tuin en ga nog even langs vrienden die ook een tuin hebben maar dan bij Tuincomplex Thurlede in Schiedam.



Recept

Vispakketje

Een heerlijk vispakketje met courgette, paprika, parmaham en pesto. Je kunt ze bereiden op de barbecue of in de oven of airfryer. Ik maak ze ’s ochtends al en bewaar ze tot gebruik in de koelkast. Als je wilt gaan eten kun je ze zo in de oven schuiven of op de barbecue leggen. Vis heeft een korte bereidingstijd, dus je kunt snel aan tafel. Lekker om te serveren met gekookte pasta, gebakken aardappel-tjes of stokbrood om het goddelijke vocht onderin de pakketjes mee op te deppen.

Ingrediënten
4 stuks stevige visfilet zonder vel, bijvoorbeeld roodbaars of kabeljauw
4 el groene pesto (recept hieronder of gekocht)
8 plakjes parmaham
1 courgette, in smalle reepjes gesneden
2 paprika’s (rood en geel), zaadlijst verwijderd en in smalle reepjes gesneden evengroot als de courgettereepjes
500 g cherry-trostomaatjes
Extra vierge olijfolie
2 el pijnboompitten
Verse kruiden voor garnering, fijngehakt (basilicum, dille of peterselie)

Pesto
30 g basilicumblaadjes
40 g pijnboompitten (licht goudbruin geroosterd in droge koekenpan)
40 g geraspte parmezaan
1 knoflookteentje, gepeld
Snufje zout

- Olijfolie
- Nodig**
4 vellen aluminiumfolie
Vel bakpapier
- Bereiding**
1. Doe de basilicum, pijnboompitten, parmezaan, knoflook en snufje zout in een keukenmachine en maal fijn. Voeg zoveel olijfolie toe tot je een smeulige pesto hebt.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakblik met bakpapier. Steek de barbecue aan als je ze op de barbecue bereid.
3. Verdeel de courgette- en paprikareepjes over vier velletjes aluminiumfolie. Druppel er wat olijfolie overheen en bestrooi met wat zout en peper. Besmeer de visfilets met pesto en omwikkel met 1 of 2 plakjes parmaham. Leg de vis bovenop de groenten en druppel er nog wat olijfolie overheen. Leg een trosje trostomaatjes naast de vis en vouw het alufolie dicht.
4. Leg de vispakketjes op het bakblik, of op de barbecue en bak circa 15 tot 20 minuten (afhankelijk van de dikte van de vis), of tot de vis gaar is.
5. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze licht beginnen te kleuren. Leg de vispakketjes op een bord en vouw ze open. Bestrooi met de pijnboompitjes en verse kruiden.

Qigong in het Buurtpunt!

Maandagmiddag en woensdagavond geef ik Qigong lessen in het Buurtpunt, Rotterdamseweg 176 in Vlaardingen. De lessen worden gegeven in een schone, ruime zaal met doorloop en ventilatie, op de begane grond.
Lestijden: 15.30 – 17.00 uur (maandag)
19.30 – 21.00 uur (woensdag)
Kom ook eens een les meedoen, je bent van harte welkom! Qigong is een Oosterse bewegingsleer waarbij de ademhaling centraal staat en ontspannen gewerkt wordt aan de gezondheid van lichaam en geest. De oefeningen kunnen zowel staand, als zittend uitgevoerd worden, afgewisseld met een begin- en eindmeditatie.
Leer weer tot rust te komen bij uzelf, het is de moeite waard!
Meer informatie staat op de website, of bel, stuur een appje/email.

Met vriendelijke groet,
Anneke van der Sar – van Vliet
06-36273295
lingdao@ziggo.nl
www.shiatsu-coaching-lingdao.nl



Thuiskomen bij jezelf

Johanna van der Zwan
Heeft u ook wel eens het gevoel dat je: vastloopt - jezelf een beetje kwijt bent - er ergens van binnen iets knaagt, naar richting, naar jezelf.
Spanningen in het lichaam zoals hoofdpijn, vermoeidheid het niet kunnen slapen, hebben diverse oorzaken.
Voetreflextherapie op zielsniveau is de methode om hieraan verlichting te geven.

Onze voeten krijgen niet altijd de waardering die ze verdienen, terwijl ze zo belangrijk zijn. In onze voeten liggen alle zones van ons lichaam weerspiegeld, zoals energiebanen, chakra’s en innerlijke thema’s. Door zachte aanraking, gerichte druk kunnen blokkades worden

opgeheven, niet alleen in het lichaam, maar ook op zielsniveau.
Tijdens de behandeling kunnen lang weggestopte gevoelens naar boven komen, of ontstaat er ineens helderheid over een patroon wat jarenlang onduidelijk was. Maar bovenal ervaart men dikwijls totale ontspanning, het thuiskomen in jezelf.
Dat is precies waar het bij voetreflex op zielsniveau om draait, je weer verbinden met wie je werkelijk bent.
Nieuw in de praktijk van Claudia Willemse is: Antroposofische wikeltherapie, welke wordt toegepast op de buik - het centrum van je gevoel, spijsvertering en intuïtie.
Tijdens de behandeling wordt de buik ingesmeerd met warme, sa-

mengestelde kruidenolie, daarna met natuurlijke doeken ingepakt, zodat de olie diep in de huid en onderliggend weefsel kan doordringen, waardoor een rustgevend, verwarmend en zuiverend werking ontstaat en helpt spanning in de buik los te laten en de spijsvertering te ondersteunen. De bedoeling is een diepere verbinding met jezelf en lichaam te creëren.
De behandeling duurt anderhalf uur en kost € 111,-
Bent u er voor verzekerd, dan kunt u een gedeelte mogelijk terug krijgen via uw zorgverzekeraar.

Als u denkt dat lijkt me wel wat, dat wil ik ook wel eens proberen, dan kunt u via whatsapp een afspraak maken met Claudia Willemse: 06-21951684.

Colofon

Redactie:
Freerk Duindam
Jeroen Hoetmer
Marian Kalmijn
Ludia van der Meer
Aad van den Oever
Johanna van der Zwan
Joke de Zwart

Fotografie:
Dick van Oosten

Advertenties:
Opgeven via
wijkkrantdebabber@gmail.com

Drukwerk:
Stout Grafische Dienstverlening

Oplage: 5500 exemplaren

Redactieadres:
Telefoon 06-51078000

E-mail:
wijkkrantdebabber@gmail.com

Klachten over de bezorging kunt u mailen naar
wijkkrantdebabber@gmail.com

Wijkkrant De Babber is een onafhankelijke uitgave en verschijnt zes keer per jaar.

Alles uit deze krant mag worden overgenomen mits de bron wordt vermeld.

Inleveren kopij voor oktober 4 september 2025.

Onze wijk toen en nu...



Dr. J.Th. De Visser School. Plein Emaus 2 ca. 1965. Fotocollectie Stadsarchief Vlaardingen



Dr. J.Th. De Visser School. Plein Emaus 2 2025. Foto Dick van Oosten



Kethelweg 2025. Foto Dick van Oosten



Kethelweg ca. 1965. Fotocollectie Stadsarchief Vlaardingen



Ingang RK. Begraafplaats. Emaus 46 ca. 1960. Fotocollectie Stadsarchief Vlaardingen



Ingang St. Willibrorduskapel. Emaus 2025. Foto Dick van Oosten



Met de rug naar entree Villa Vijfsluizen. Voormalig Shell Sportpark Vijfsluizen 2025. Foto Dick van Oosten



Shell Sportpark Vijfsluizen 2008. Foto Dick van Oosten