



OP HET LEVEN!

HET + MAGAZINE VOOR DE WATERWEG

Schiedam - Vlaardingen - Maassluis en Midden-Delfland

+
Wouter van
Heiningen over
de moderne
bibliotheek

+
St. Joris Doele
opent haar
deuren met
Live op zondag

+
Interview
Susan Ruijter
en Leo IJdo

ZORG VOOR JEZELF

- 11 Gerritsen Loopbaanadvies
- 18 e-Gym
- 21 Beau Nouveau

ZORG VOOR EEN ANDER

- 11 Actief Inzicht
- 14 Aafje Thuiszorg
- 15 Argos Mobiel

WINKELN

- 8 Bolses
- 16 Winkelcentrum De Loper
- 22 Bakker Roodenrijs

ETEN & DRINKEN

- 4 Grand Cafe Alba's
- 9 Jofel Eten & drinken
- 10 Hotel Maassluis

EROP UIT

- 6 St. Joris Doelen
- 7 Hommerson Casino
- 7 Museum Jan Anderson
- 24 Bibliotheek Schiedam
- 25 Bibliotheek Maassluis
- 25 Theater Koningshof
- 32 Winterterras

AGENDA

- 5 Theateragenda
- 6 UIT in S'DAM

IN EN OM HET HUIS

- 19 MULTI Keuken en bad Mobiliteit

DIENSTEN

- 23 Webcare4all

MOBILITEIT

- 20 Opel Orange Motors
- 22 Nooteboom Vlaardingen

INTERVIEW

- 3 Coverstory Leo en Susan
- 12 Léanne Selles en Deidre Carasso
- 26 Wouter van Heiningen
- 30 Susan Ruiter

OVERIGE RUBRIEKEN

- 27 Boekenpagina
- 28 Puzzelpagina
- 29 Receptenpagina



Voorwoord
KIJK OMHOOG
SAMMIE!

Voor u ligt de wintereditie van Ophetleven! Trots ben ik op twee levenslustige Vlaardingers, die deze editie onze cover wilden sieren en wij sluiten ons volledig aan bij de boodschap die zij brengen: koester wat je hebt en probeer iedere dag weer iets positiefs te doen voor jezelf en je omgeving.

Cliché, maar waar: het zijn vaak kleine dingen dicht bij ons die een hoop plezier kunnen brengen, zeker wanneer het even tegenzit. 20 januari schijnt traditioneel gezien de meest depressieve dag van het jaar te zijn... Hoog tijd dus om het jaar uit te luiden met een 'positieve noot'. Laat deze wintereditie, zo vlak voordat we het nieuwe jaar instappen, jou de inspiratie geven het nieuwe jaar vol nieuwe energie te beginnen. Dus ga naar buiten, kijk omhoog, adem frisse lucht in en ga deze winter eens lokaal ontdekken. Doe een drankje en een hapje, ga schaatsen op het Winterterras, ontdek wat onze musea te bieden hebben, bezoek een theatervoorstelling of laat je verrassen door het rijke aanbod aan verrassende activiteiten in de bibliotheken.

Voor mij persoonlijk is dit een speciaal jaar geweest waarin de stap naar het opzetten van dit magazine voelt als de beste beslissing die ik had kunnen nemen. Ik kan dan ook niet wachten om in het nieuwe jaar mooie edities te gaan maken over de kleurrijke inwoners en ondernemers van de Waterweg regio.

Namens Ophetleven! wens ik iedereen een goede gezondheid en een bijzonder mooi 2020. Laten we er samen weer een sprankelend jaar van maken!

SANDER KORF

Reageren? sander@ophetleven.online



Coverstory Nachtburgemeester Leo IJdo en kunstenares Susan Ruiter

VERGEET NIET PLEZIER
TE MAKEN EN GENIET VAN
WAT ER ALLEMAAL DIRECT
OM JE HEEN GEBEURT

Susan en Leo, beiden gezegend met een flinke dosis artisticeit, staan ieder op hun eigen manier positief in het leven.
Leo: "We nemen alles zó serieus... Hard werken is goed, maar we vergeten nog veel te vaak om gewoon plezier te maken. En een vriendelijk woord kost geen geld, hè? Het is toch veel leuker als we het samen gezellig maken en gewoon normaal doen, respect voor elkaar tonen!" Susan vult hem direct aan: "Kijk eens goed om je heen. Sta open, ga ontdekken en geniet van al het moois dat je dichtbij en om je heen allemaal hebt."

Ondanks dat het rond het vriespunt is als we de foto's schieten, zit de sfeer er meteen goed in. Het is tekenend voor dit duo, of het nu ijs-

koud is, of het nu tegenzit of dat het voor de wind gaat, ze zijn altijd positief gestemd en geloven er heilig in dat je zo een stuk meer plezier beleeft. Leo: "Het is toch fijn als je gezond oud mag worden. Ik heb nog iedere dag enorm veel plezier, zeker doordat ik steeds weer nieuwe mensen ontmoet. Zo mocht ik laatst op verzoek van haar zoon een gedicht voordragen voor een 100-jarige dame bij een feestje in de Watertoren, fantastisch toch..." Susan: "Wij vinden het belangrijk om richting volgend jaar weer eens een ouderwets positieve boodschap te brengen. Er is al zo veel negativiteit in de wereld."

Voor 2020 hebben ze beiden op karakteristieke wijze een positieve boodschap. Leo doet dit



DE NACHT-
BURGEMEESTER

Nachtburgemeester word je natuurlijk niet zomaar. Zijn leven lang al is Leo een bekende en graag geziene gast in Vlaardingen. "Het is eigenlijk op een natuurlijke manier ontstaan. Ik heb veel in kroegen gewerkt. Ik ken iedereen en iedereen kent Leo. Ik maak met iedereen een praatje, biedt een luisterend oor en probeer overal te helpen waar ik kan. Zo ben ik ruim viereneenhalf jaar geleden door de gemeente gevraagd deze symbolische functie op me te nemen. Dat doe ik met heel mijn hart en ziel. Afgelopen zomer heb ik na drie tijdelijke verlengingen een vaste aanstelling 'voor het leven' gekregen. Daar ben ik stiekem toch wel een beetje trots op. Daarbij draai ik als DJ nog bijna wekelijks in de tehuizen en breng ik een stukje vreugde bij de mensen. Ook draai ik, vier uur gratis, in alle Vlaardingse kroegen. Met mijn 'kolenkit' zamel ik na het draaien geld in voor het goede doel: 'De dag zonder drempels' tijdens het Zomerterras, en draag zo mijn steentje bij aan dit mooie evenement. Ook deze fotoshoot vond ik weer een feest om te doen. En als we er nieuwe ondernemers als Albas mee kunnen helpen, doe ik dat graag... Maar Leo is er voor iedereen en houdt van iedereen!"

traditiegetrouw met zijn videoboodschap voor alle mensen via zijn Facebooksite. Hier kun je ook diverse gedichten van hem lezen. Op de één na laatste pagina van deze editie heeft Susan speciaal voor de lezers van Ophetleven! een nieuwjaarsgroet in geheel eigen stijl gemaakt.

Wil je meer over Susan weten?
Lees dan verder op pagina 30.



Grand Café Alba's

7 DAGEN PER WEEK VERRASSING EN GENIETEN

De keuze voor het neerzetten van een stijlvol en toch casual Grand Café in Vlaardingen wordt gewaardeerd. Onlangs won Alba's de prijs voor beste horecazaak van Vlaardingen en daar zijn Ron, Rens en Robin trots op. En nu willen ze door en blijven ze verrassen met heerlijke gerechten en leuke evenementen.

Rens: "Ook in het komende jaar starten we met een aantal leuke evenementen. Iedere maand hebben we een mooi thema op de agenda staan."

Op zaterdag 11 januari starten we met 'HALLO EN BEDANKT', een gezellige nieuwjaarsborrel,

waar je onder het genot van een hapje en een drankje even lekker kunt bijpraten na de drukke decembermaand. Op vrijdag 14 februari gevolgd door de 'SWEET LOVING VALENTINE DINNERSHOW', uiteraard geheel in een romantische en sfeervolle aankleding. Leuk om je partner mee te verrassen! Op Zaterdag 21 maart is het feest bij Alba's en gaan alle remmen los op onze ouderwets gezellige 'HOLLANDSE MEEZINGAVOND'.

Daarnaast blijven we je natuurlijk dagelijks verrassen en kun je bij ons terecht voor onze heerlijke kwaliteitsdaghap voor een sympathieke prijs. Iedere dag iets anders en altijd heerlijk!"

JARIG? JUBILEUM? OF WIL JE GEWOON EENS IEMAND IN HET ZONNETJE ZETTEN?

Geef dan de cadeaubon van Alba's! Leuk, sympathiek, dichtbij en altijd lekker genieten!

Grand Café Alba's
Westhavenkade 1-3
3131 AB Vlaardingen
I www.albas.nl
E info@albas.nl
T 010 - 333 55 75



AGENDA

Zaterdag 11 januari
HALLO EN BEDANKT!
NIEUWJAARSBORREL

Vrijdag 14 februari
SWEET LOVING VALENTINE
DINNERSHOW

Zaterdag 21 maart
HOLLANDSE MEEZINGAVOND

Stadsgehoorzaal



HIGHLIGHTS

Wo 8 jan Iris Hond

Do 16 jan Brugklas de Musical (9+)

Do 23 jan Verliefd op Ibiza

Vr 24 jan Steffen Morrison

Za 25 jan Moestuyn Festival

Do 30 jan JB Meijers

Vr 31 jan De Verleiders Female

Za 1 feb Dominic Seldis

Wo 5 feb Daniëlle Schel

Za 8 feb Giphart & Robben

Do 13 feb 25 jaar Van Dik Hout

Vr 14 feb Cabaret d'Amour

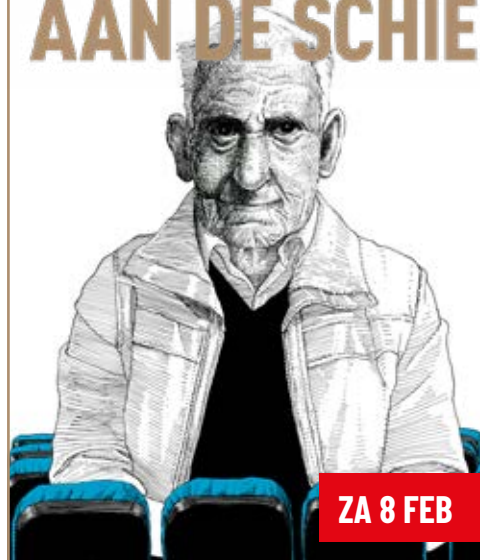
Za 15 feb Cocktails

Do 20 feb Lucky Fonz III

Wo 26 feb The Rocket Man

BOEK KAARTEN OP STADSGEHOORZAAL.NL

THEATER AAN DE SCHIE



ZA 8 FEB

HENDRIK GROEN ZOLANG ER LEVEN IS

Een heerlijke komedie met een levenslustig verhaal over ouder worden. Naar de gelijknamige boeken. Met doventolk van Stichting Komt het zien.

Met inleiding om 19.15 uur.
Toegang vanaf € 29,50

22 JAN - 12 FEB - 18 MRT

STILTE AAN DE SCHIE

Begin de dag goed met een stoel-yogales met live muziek in de theaterfoyer van Theater aan de Schie. Na afloop kunt u de dag ontspannen en opgeladen voortzetten.

Aanvang 10.00 uur
Toegang gratis

22 JAN - 12 FEB - 18 MRT

LUNCHCONCERT

Neem plaats op de banken in de foyer van Theater aan de Schie en kijk en luister naar live muziek van diverse muzikanten. Wisselend programma.

Aanvang 12.15 uur
Toegang gratis

BEKIJK HET VOLLEDIGE PROGRAMMA OP
THEATERAANDESCHIE.NL



AGENDA



DO 30 JAN
RENEE VAN BAVEL

RENEE VAN BAVEL ZINGT HERMAN VAN VEEN
Herman van Veen noemde het zelf "Puur en prachtig". Renee van Bavel komt naar Maassluis met haar visie op de wereld en bezingt deze met muziek van Herman van Veen. Klassiekers worden in nieuw licht gezet en verbonden aan verhalen en observaties van Renee, begeleid door haar pianist Dirk Flatau. Een avond om mee te zingen met de allermooiste liedjes, waaronder 'Suzanne' en 'Cirkels'.

28 dec	Doornroosje de Musical	2X UITVERKOCHT!
29 & 30 dec	Top 2000 Kerkdienst	
4 jan	15 Years of Single Malt Folk	
10 jan	Jeugdtheaterhuis - BEER (7+)	
11 jan	De Eddy Zoëy Band - Hits from Heaven	
17 jan	Arjan Kleton	
18 jan	René van Meurs	UITVERKOCHT!
19 jan	Vive Aznavour!	
24 jan	Wim Kieft & Eddy van der Ley	
25 jan	U2 - The Dutch Connection	
30 jan	Renee van Bavel zingt Herman van Veen	
1 feb	Theater van de Klucht	
7 feb	3JS	
12 & 14 feb	GNTV - THE LAST WALTZ	LAATSTE KAARTEN
15 feb	Jus Roos gaat op vakantie (2+)	
16 feb	Aldertiefste - Une belle histoire	
20 feb	Johan Derksen	UITVERKOCHT
22 feb	Max van den Burg - Paasbest	
28 feb	Roué Verveer	UITVERKOCHT
1 mrt	Meisjes met de Wijsjes	

BOEK KAARTEN OP
THEATERKONINGSHOF.NL



St. Joris Doele Schiedam
opent haar deuren met LIVE OP ZONDAG

LIVE MUZIEK, SMAAKVOL CULINAIRE INVULLING, CULTUUR, EEN DRANKJE EN VOORAL ONGEDWONGEN GEZELLIGHEID

Eigenaresse Martine van Eijk: "Normaal gesproken zijn we alleen open voor besloten evenementen. Maar we hebben gemerkt dat mensen erg nieuwsgierig zijn naar wat er allemaal achter de authentieke gevel uit 1743 schuilgaat. Dit bracht ons op het idee in 2020 onze deuren wat vaker openbaar open te stellen. Met LIVE OP ZONDAG gaan we 4 keer per jaar een ontspannen evenement organiseren met heerlijke livemuziek, smaakvol culinaire invulling, een stukje cultuur, een drankje en vooral ongedwongen gezelligheid."

"Onlangs openden we onze deuren exclusief voor het 'Suikerzoet filmfestival' en ontvingen we diverse reacties van mensen die aangenaam verrast zijn over ons authentieke en warme karakter. Onze locatie is bij uitstek geschikt voor het geven van een fantastisch feest."

We voorzien ieder feest van een unieke persoonlijke signatuur zodat iedereen zich hier thuis voelt. In combinatie met de originele en sfeervolle inrichting is een onvergetelijke ervaring gegarandeerd. Hierbij ontzorgen we op alle mogelijke manieren. Van bloemen tot catering of een DJ, alles wordt tot in detail door ons verzorgd. Onze locatie is geschikt voor ieder feest, trouwerij of zakelijk evenement tot 200 personen en beschikt naast 'De Schutters-zaal', 'De Rode Kamer' en 'De Gele Kamer' ook nog over een prachtige zijtuin," besluit Martine.

Doeleplein 1
3111 PA Schiedam

I www.stjorisdoeleschiedam.nl
E info@stjorisdoeleschiedam.nl
T 010 - 426 33 73



19 januari 2020 LIVE OP ZONDAG Aanvang: 16.00 uur Afronden: 20.00 uur
Deelname à € 49,50 p.p. inclusief welkomstdrankje, live cooking buffet: geflambeerde Parmezaan met verse pasta, crudités, kazen en uitgeserveerde gerechten
Muziek: Jazztrio NIVEO COMBO
Cultuur: expositie en verkoop van persoonlijke werken van Paul de Graaff Photography
Data 2020: zondag 5 april, 30 augustus en 8 november
Aanmelden graag per mail: info@stjorisdoeleschiedam.nl

UIT IN S'DAM

ZATERDAG 21 DECEMBER
**LEESKRING NEDER-
LANDSE KLASSIEKERS**
De avonden van Gerard Reve
DE BIBLIOTHEEK SCHIEDAM

ZATERDAG 21 DECEMBER
T/M ZATERDAG 28 DECEMBER
DE KLEINE PRINS(ES)
Toneel naar het wereldberoemde
boek van Antoine de Saint-Exupéry
THEATER AAN DE SCHIE

T/M ZONDAG 22 DECEMBER
KUNSTKERST
Koop voor een kleine prijs kunst
van deelnemende kunstenaars
**STICHTING KUNSTWERKT,
BOTERSTRAAT 81**

ZATERDAG 28 DECEMBER
STAND-UP HET JAAR UIT!
Een vrolijke oudjaarsavond
WENNEKERPAND

T/M ZONDAG 5 JANUARI 2020
KERSTIVAL
STEDELIJK MUSEUM SCHIEDAM

T/M ZONDAG 12 JANUARI 2020
IJSBAAN WINTER VILLAGE
STADSERF

ZONDAG 12 JANUARI
NIEUWJAARSCONCERT
Salonorkest Grandisono
WESTVEST 90 - KERK

IEDERE DONDERDAG EN
ZATERDAG VAN 11.00 - 12.00 UUR
UURTJE S'DAM
Ontdek en verken S'DAM met
een korte sightseeing walk
START: I-PUNT DE WAAG

MEER UITTIPS OP
WWW.SDAM.NL



KOM GENIETEN VAN OUDERWETSE GEZELLIGHEID BIJ HOMMERSON

Nicolette, vestigingsmanager Vlaardingen bij Hommerson Casino's: "Niemand hoeft deze kerst alleen te zijn, bij Hommerson zijn we ook tijdens de kerstdagen de hele dag geopend. Van 09.00 uur in de ochtend tot 01.00 uur in de nacht bieden wij gezelligheid en sfeer voor iedereen. U wordt extra verwend, het zal u aan niets ontbreken."

Nicolette: "Tijdens de feestdagen zorgen wij voor een feestelijke sfeer en is er voor de spelende gasten de hele dag door iets lekkers. Tijdens de kerst hebben we een uitgebreid lunchbuffet, is er de hele dag kerststol, serveren we luxe hapjes en in de avond kunt u ook nog genieten van een heerlijk dinerbuffet."

"Ook op de reguliere dagen kunt u bij ons terecht voor de vertrouwde activiteiten. Zo hebben we de vaste Bingo met lunchbuffet op dinsdagmiddag vanaf 12.00 uur en de High-tea

op zaterdagmiddag om 14.00 uur. Iedere maandagochtend ontvangt u met de gratis Mascotte loyalty kaart extra punten wanneer u voor 12.00 uur binnen bent. Met deze punten spaart u voor leuke extra prijzen. Ook hebben we iedere maand een nieuwe actie waarbij cashprijzen en mooie cadeaus zijn te winnen zoals een weekend weg en een gratis koffer. Voor onze meest actuele acties en de volledige agenda van onze activiteiten kun je natuurlijk ook altijd kijken op onze website. We zien je graag terug aan het Veerplein."

Openingstijden december:

1^e en 2^e kerstdag 09.00 - 01.00 uur
31 december 09.00 - 20.00 uur
1 januari: Geopend vanaf 11.00 uur

Hommerson Casino's

Veerplein 132-134
3131 CN Vlaardingen
I www.hommerson.nl
T 010 - 360 06 70

Streekmuseum Jan Anderson + UNIEK INKIJKJE IN DE GESCHIEDENIS VAN VLAARDINGEN EN OMSTREKEN

Aan de Kethelweg in de Vlaardingse wijk Ambacht ligt een pareltje van een museum. Oprichter Jan Anderson (83) houdt hier met aandacht en liefde een schitterende collectie in stand die voor iedereen in deze regio de moeite waard is om te komen bekijken. "Ik nodig alle ouders en kinderen uit deze vakantie naar onze kinderspeelgoed tentoonstelling te komen. Leuk, leerzaam en het geeft een mooi sferbeeld van hoe vroeger werd gespeeld."

In het museum is veel over de geschiedenis van Vlaardingen samengebracht. In 2020 bestaat het museum alweer 45 jaar. Op dit moment zijn er diverse tentoonstellingen te zien over o.a. de geschiedenis van Vlaardingen (1018 - 2018), 'de vis' als gebruiksvoorwerp en is er vanaf januari een 'Unilever Adieu' tentoonstelling. De levensmiddelenfabrikant verliet afgelopen november definitief Vlaardingen, maar heeft altijd veel betekend voor de stad.

Met de vaste tentoonstelling over Vlaardingen in de Tweede Wereldoorlog vult het museum in samenwerking met KADE40 en de gemeente een belangrijke rol in voor scholieren. Iedere maandagmiddag vertelt Jan over dit belangrijke thema. Alle kinderen uit groep 7 van de scholen in Vlaardingen bezoeken deze tentoonstelling. In 2020 zal dit een extra bijzonder tintje krijgen door de 75-jarige viering van de bevrijding.



Foto: Arend van der Salm

Openingstijden

Het museum is **iedere zaterdagmiddag** en **eerste zondag van de maand** geopend. In de vakantie is het museum **2^e kerstdag** geopend en ook alle dagen van **27 t/m 31 december**: van 14.00 - 16.00 uur. Toegang is gratis.

Museum Jan Anderson

Kethelweg 50
3135GM Vlaardingen
I www.jananderson.nl
E jan@jananderson.nl
T 010 - 434 38 43



Fashion Boutique Bolses: alles voor jouw exclusieve outfit



Al op 20-jarige leeftijd koos Angela Gilbert-Doyer voor het ondernemerschap. Oorspronkelijk gestart als tassenspecialist is haar winkel inmiddels uitgegroeid tot een schitterende Fashion Boutique. “Bolses speelt, met o.a. de trendy merken Ydence en Dayz, heel erg in op het moment door iedere vier weken nieuwe items aan de collectie toe te voegen. “De collectie is relatief klein, maar wisselt snel waardoor je ieder bezoek weer wordt verrast. Samen met onze kwalitatieve merken in accessoires maak je bij ons je hele outfit compleet.”

Angela vervolgt: “Natuurlijk houd je rekening met het seizoen, maar ik richt me nog veel meer op het inspelen op het actuele moment. Welke kleding draag je op dit moment buiten? Doordat we snel wisselen van collectie, behoud

ZEG NOU ZELF: IEDEREEN WIL TOCH VERRAST WORDEN EN ER NET EVEN ANDERS BIJ LOPEN

je een stukje exclusiviteit. Van ieder item heb ik 3 tot 6 exemplaren hangen. Als je iets ziet dat helemaal naar je zin is, is het zaak om snel te beslissen. Maar dan heb je wel echt iets aparts. We willen toch niet allemaal in dezelfde outfit lopen?”

In 2017 nam ze een moedige en juiste beslissing door het oude pand van Juwelier Pullen in de Nieuwstraat in Maassluis te kopen. Wat volgde was een grootscheepse verbouwing met de huidige winkel als resultaat. Zelf woont ze samen met haar man Stefan en haar 1-jarige zoontje Siem boven de winkel.

“Deze beslissing heeft ervoor gezorgd dat er nu voldoende ruimte is om zowel kleding als accessoires aan te kunnen bieden. Een paar leuke schoenen, een mooie riem, originele sieraden en natuurlijk kwalitatief hoogwaardige lederen tassen: nog steeds een speerpunt van onze winkel. Met LouLou Essentiels, Cowboysbag, Elvy en Secrid hebben we stuk voor stuk merkassen in huis die erg duurzaam

zijn en een uitstekende garantie bieden. “Kwaliteit is gewoon erg belangrijk. Neem nu de panty's van Oroblu, je betaalt er net iets meer voor maar de kwaliteit is super en zorgt ervoor dat je outfit echt helemaal af is.”

Geen doorsnee Boutique dus, maar net even een tikje anders. De stijl die Bolses biedt is over het algemeen stoer, casual en trendy. Wat veel mensen niet weten is dat Bolses een heel brede doelgroep bedient. “Van jong tot oud, van slank tot een maatje meer: voor iedereen hebben we iets in huis. Dat is ook het leuke aan dit werk; ik hou ervan me goed in te leven, te luisteren en samen met jou te kijken naar wat jij zoekt en wat bij jou past,” besluit Angela.

Bolses

Nieuwstraat 12
3141 AA Maassluis
I www.bolses.nl
E webwinkel@bolses.nl
T 010 - 592 07 74



JOFEL Maassluis

CULINAIR GENIETEN, KWALITEIT EN GEZELLIGHEID

Wesley de Gooijer: “We hebben een vliegende start gehad in Maassluis. We merken dat mensen nieuwsgierig zijn naar JOFEL en dat ze na hun eerst bezoek stuk voor stuk weer terugkomen. Hoe dat komt? De informele sfeer, gezelligheid, goede kwaliteit en het steeds weer culinair verrassen zorgen voor steeds weer tevreden gasten en dat is waar we het voor doen.”

“Het iedere week weer verrassen met nieuwe gerechten en menu's is iets wat onze gasten erg waarderen. We zijn voortdurend op zoek naar de lekkerste gerechten en houden ervan nieuwe dingen uit te proberen. De Aziatische getinte menukaart wordt goed ontvangen. Sushi en ook de ‘Tomahawk’, een 250 gram

Ribeye aan het bot met gepofte aardappel, chimichurri & gegrilde groente zijn gerechten die onze gasten erg goed waarderen.”

“Wij voelen ons steeds meer thuis in deze regio en werken samen met JOFEL aan de Plas in Vlaardingen, die ook alweer 3 jaar geopend is, lekker verder aan het uitdragen van het ‘JOFEL’ gevoel. We zien je graag terug bij JOFEL!”

Open keuken

Het open karakter van JOFEL! Maassluis geeft een smakelijke inkijk in de keuken waar de chefs de hele dag door de heerlijkste kwaliteitsgerechten bereiden. De keuken is dagelijks geopend van 10.00 uur tot 21.00 uur en op vrijdag- en zaterdagavond tot 22.00 uur.

LEZERSACTIE JOFEL & OPHETLEVEN!:

Heb jij na het weekend ook even geen zin om te koken? Kom dan op maandagavond eten bij JOFEL Maassluis. Knip deze bon uit en ontvang

10% KORTING

tijdens het diner op je hele rekening. Deze actie is geldig van maandag 6 januari tot en met maandag 24 februari 2020 op vertoon van deze knipbon.



Openingstijden

Maandag t/m zaterdag: 10.00 - 23.00 uur
Zondag 12.00 - 23.00 uur

JOFEL

Koningshoek 93
(navigeer naar nummer 92)
3144 BA Maassluis

W www.jofeletenendrinken.nl

T 010 - 313 89 64

Whatsapp reservering 06 - 294 168 21



Hotelbar Hotel Maassluis

COCKTAILS, MUZIEK EN EEN COSY SFEER IN JAREN 50 STIJL

De Hotelbar is de ideale plek om een heerlijke avond in Hotel Maassluis te starten of af te sluiten. De intieme sfeer met subtiele verwijzingen naar het maritieme verleden zorgt samen met de klassieke inrichting in jaren 50 sfeer voor een unieke beleving. Kom genieten van de uitgebreide cocktailkaart, onze brede selectie whisky's of proef onze specialiteit 'de Espresso Martini'. De hotelbar is dagelijks geopend vanaf 17 uur en ook af te huren voor besloten feesten of partijen.

Winters genieten in de 'Gaanderij'

In de wintermaanden is onze intieme, overdekte terras 'De Gaanderij' geheel in winterse sfeer-volle stijl aangekleed. Onze terrasverwarmers

en dekentjes zorgen ervoor dat je lekker warm kunt genieten van een heerlijke Glühwein of warme chocomel met slagroom.



HM
HOTEL MAASSLUIS

Govert van Wijnkade 48
3144 EG Maassluis

I www.hotelmaassluis.nl
E info@hotelmaassluis.nl
T 010 - 261 43 43

Column

THUIS AAN DE WATERWEG...

Ik zeg altijd: "Ik woon en werk met plezier in Maassluis, maar ik blijf voor altijd een Vlaardinger."

Als geboren Vlaardinger ben ik in 1983 in Maassluis komen wonen omdat ik daar werkte, en heb ik Maassluis leren kennen als een stad die steeds mooier wordt. Toen ik nog in Vlaardingen woonde ervaarde ik Maassluis als een prettige stad wanneer ik er 's zomers doorheen fietste op weg naar het strand.

Vlaardingers blijven meestal in hun eigen stad wonen omdat ze daar geboren en getogen zijn en hun werk in Vlaardingen of in de omgeving van Rotterdam hebben. Daardoor woon je vaak tussen je eigen Vlaardingers en dat geeft iets vertrouwds. Dit zal ook de reden zijn dat het mij toch echt wel wat tijd heeft gekost om me echt 'thuis' te voelen in Maassluis.

Maassluis wordt ook wel een slaapstad genoemd omdat veel mensen elders werken. De echte Maassluizers zijn in of rond het centrum blijven hangen terwijl Maassluis-West mensen uit omliggende dorpen en steden aantrok. Westlanders en Hagenezen kwamen hier wonen vanwege het woningtekort en Vlaardingers omdat je hier geen erfpacht betaalde. Het gevolg is dat je in Maassluis-West verschillende soorten mensen treft. Als Vlaardinger heb je vaak de Rotterdamse mentaliteit en humor welke totaal anders is dan die van Westlanders en Hagenezen. Wat me goed doet is dat het centrum van Vlaardingen hard aan zijn 'herstel' werkt. Het oude centrum van Maassluis ervaar ik inmiddels als één van mijn favoriete plekken, maar ook ik heb nog genoeg te ontdekken.

Als Vlaardinger liet ik Schiedam links liggen omdat ik liever naar Rotterdam ging. Onterecht bleek onlangs toen ik in Schiedam liep en mijn ogen opnieuw werden geopend door het prachtige, sfeervolle oude centrum van deze stad. Een bezoek meer dan waard! En zo voel ik me steeds meer thuis aan de Waterweg.

Erick den Hoedt

Michel Gerritsen Loopbaanadvies

MAAKT WERK VAN JOUW LOOPBAAN

Wil jij ook een nieuwe impuls aan je loopbaan geven? Weet je nog niet zo goed hoe je dit vorm wilt geven of hoe je dit kunt bereiken? Van een sollicitatietraining of cv-check tot een compleet loopbaantraject: ik heb alles in huis om jou te begeleiden naar de gewenste functie.

Iedereen is uniek en iedereen heeft zijn eigen wensen en ambities. Samen met jou ga ik uitvinden waar je behoeften liggen.

- **Sollicitatiecoaching** waarin we gericht toewerken naar het vinden van de best passende functie. Je weet precies wat je wilt, maar je hebt nog wat richting nodig in het zoeken. We werken hier volgens een vast stappenplan. Dit bestaat uit een goede analyse maken van je kwaliteiten, de gewenste vacature, je netwerk, actualiseren van jouw cv en je optimaal voorbereiden op het sollicitatiegesprek.
- **Loopbaantraject** wanneer je een nieuwe werkomgeving zoekt, maar nog niet zo goed weet wat je wilt. In dit traject gaan we samen op zoek naar jouw identiteit: Wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik, wat durf ik, en wat past daar dan het beste bij? Talenten, motivaties, voor-

keuren, energiegevers, sterke en zwakke punten bepalen waar jij het beste tot je recht kunt komen.

- **Loopbaancheck.** Onderzoeken of je in je huidige werkomgeving nog wel echt op je plek zit.
- **CV check.** Wil je weten of jouw cv voldoet aan de moderne eisen waaraan een cv tegenwoordig moet voldoen?

Welke situatie ook op jou van toepassing is, door mijn uitgebreide netwerk en ervaring als recruiter kan ik je snel verder helpen. Dus aarzel niet en neem contact op.

Michel Gerritsen Loopbaanadvies

I www.michelgerritsenloopbaanadvies.nl
E info@michelgerritsenloopbaanadvies.nl
T 06 - 403 612 71

AAN IEDEREEN DIE VOOR IEMAND ZORGT OF IEMAND KENT DIE VOOR IEMAND ZORGT

Op dit moment worden we overspoeld met de term 'mantelzorg'. Je ziet van alles voorbij komen in magazines, kranten en andere media, zoals 'we willen het beste voor de mantelzorger' of 'we moeten met en niet over mantelzorgers praten'. Of is je dit nog helemaal niet zo opgevallen?

Want... als je voor iemand zorgt, herken je jezelf dan wel in die term 'mantelzorger'? Is het voor jou eigenlijk niet meer dan normaal dat je zorgt voor je familielid, vriend of bekende als die hulp nodig heeft? De eerste keer dat wij (Lia & Nina) te horen kregen dat wij 'mantelzorger' waren,

trokken wij allebei verbaasd onze wenkbrauwen op. Wij? Mantelzorger? Huh? Nee joh!

Dus wanneer ben je niet meer alleen de partner, het kind, de ouder, de vriend of bekende, maar ben je opeens ook mantelzorger geworden?

Lees verder op www.ophetleven.online

Actief Inzicht

I www.actiefinzicht.nl
E info@actiefinzicht.nl
M 06 - 451 660 97



Leanne Selles en Deirdre Carasso

Foto: Arend van de Salm

Lunchen met Leanne Selles en Deirdre Carasso

HET MUSEUM GEEFT EEN PODIUM EN EEN STUK EIGEN IDENTITEIT AAN DE STAD

Ophetleven! heeft deze lunch het genoegen aan tafel te mogen schuiven met Léanne Selles, directeur van Museum Vlaardingen, en Deirdre Carasso, directeur van het Stedelijk Museum Schiedam. Deze twee cultuurdragers kennen elkaar al enige tijd. Al 15 jaar geleden werkten ze samen in de Koninklijke Bibliotheek en het Nationaal Archief in Den Haag aan een gezamenlijke tentoonstelling over de geschiedenis van Nederland. Léanne: "Hoe leuk is het dan dat je na al die jaren elkaar hier weer tegenkomt, ieder keihard werkend aan de eigen identiteit van haar museum in de buursteden Schiedam en Vlaardingen."

Léanne: "Stedelijk Museum Schiedam is voor mij toch wel hét voorbeeld van hoe een stads-

museum moet zijn. Dit museum heeft namelijk een hele duidelijke lokale identiteit, maar speelt ook nationaal een rol van betekenis met bezoekers uit heel Nederland. Het is knap hoe het Stedelijk Museum Schiedam zichzelf opnieuw heeft uitgevonden. Zie Rien Poortvliet; een echte Schiedammer, nationaal bekend om zijn prentenboeken over kabouters. Rien was bevriend met het koningshuis en maakte ieder jaar voor kerst een klein schilderijtje met een kerstgroet voor Bernhard en Juliana. Zijn schilderijtjes zijn nog tot 5 januari te zien in: 'Kerstgroeten voor het koningshuis.'"

Deirdre: "Als ik naar Museum Vlaardingen kijk, word ik enorm geïnspireerd door de transformatie die het museum doormaakt

en de energie die Léanne erin stopt met de mooie plannen die ze heeft."

Léanne: "In Vlaardingen is ruim tien jaar geleden de keuze gemaakt om het museum niet meer als Visserijmuseum te presenteren, maar ons veel breder neer te zetten als stadsmuseum, waarbij het leven met water een centrale rol inneemt in de verhalen die we vertellen. Met de

ONZE FUNCTIE IS DE IDENTITEIT VAN DE STAD TE BEWAREN EN TE BEWAKEN

verbouwing van vier jaar geleden hebben we een hele mooie basis gelegd en willen we het museum nu uitbouwen tot een plek waar je als stad trots op bent. Onze functie is de identiteit van de stad te bewaren en te bewaken, maar ook mede helpen te bepalen. Dit doen we door heel duidelijk ook de link naar het 'nu' te kiezen en dit te koppelen aan thema's die relevant en interessant zijn voor de huidige inwoners. Ik wil ook graag dingen uitproberen, daarom werken we samen met zeer veel verschillende partners, waardoor we ook weer andere mensen naar het museum trekken. Zo hebben we op dit moment een tentoonstelling over het fascinerende verhaal achter de omstreden Vlaardingse huisarts dokter Moerman. Het verhaal krijgt een eigen gezicht aan de hand van de foto's die door Elly Dijkshoorn, een Vlaardingse kunstenaar, zijn gemaakt in de 'Moerman Boerderij'."

Klop op het raam voor een praatje

"Het mooie aan lokale verhalen is dat deze universele waarde kunnen hebben en daarom ook voor ons publiek uit de rest van Nederland aansprekend zijn," vult Deirdre aan. "Hiermee vervaagt de grens tussen een stads- en een nationaal museum steeds meer."

Deirdre vervolgt: "Wij geven de lokale verhalen een podium en willen 'een huis' zijn voor de Schiedammers. Mijn werkkamer grenst aan de Hoogstraat. Op het raam staat de tekst: 'Klop op het raam voor een praatje'. Wij stellen

'ons huis' dus op allerlei manieren open voor het publiek. Schiedammers met een idee kunnen ons benaderen, dan kijken we graag of we samen iets kunnen organiseren. Een mooi voorbeeld is de schitterende modeltrein-winterlandschap die je vanaf 14 december tot en met 5 januari bij ons kunt komen bekijken. Deze is gebouwd door de modelspoorvereniging Schiespoor samen met Schiedamse schoolkinderen en een kunstenaar. En dat is waar het om gaat: iedereen is welkom. Dit is ook de grote succesfactor geweest in het winnen van de BankGiro Loterij Museumprijs 2019, voor het meest publieksvriendelijke museum van Nederland. Wij willen, samen met mensen die mooie verhalen of ideeën hebben, een betekenisvolle plek creëren waar iedereen zich thuis voelt. Cultuur kan ons verbinden."

Voor komend jaar zijn er nog meer ambitieuze plannen. Museum Vlaardingen krijgt in de zomerperiode een tentoonstelling over het beroemdste Vlaardingse duo Bassie en Adriaan

en wil hiermee het museum ook landelijk meer op de kaart gaan zetten. In Schiedam is vanaf

WIJ GEVEN DE LOKALE VERHALEN EEN PODIUM EN WILLEN 'EEN HUIS' ZIJN VOOR ONZE ACHTERBAN

februari een tentoonstelling te zien over realistische schilderkunst.

Museum Vlaardingen

Westhavenkade 54
3131 AC Vlaardingen

I www.museumvlaardingen.nl

E info@museumvlaardingen.nl

T 010 - 434 87 22

De kracht van kunst en de regio

De twee dames hebben de intentie om ook veel meer samen te gaan werken omdat kunst de kracht heeft de mensen met elkaar te verbinden. Deirdre: "Mooi voorbeeld is hoe we bij het winnen van de Museumprijs zijn geholpen door onze culturele en maatschappelijke partners uit Maassluis en Vlaardingen. Iedereen heeft zijn steentje bijgedragen in het werven van stemmen," aldus Deirdre. "Zo wordt de kracht van de regio duidelijk en laat het zien hoe we hier samen nog veel kunnen bereiken," besluiten ze eensgezind en met een aanstekelijk enthousiasme!

Stedelijk Museum Schiedam

Hoogstraat 112
3111 HL Schiedam

I www.stedelijkmuseumschiedam.nl

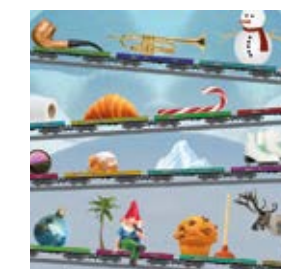
E info@stedelijkmuseumschiedam.nl

T 010 - 246 36 66



Kerstival*

14 december 2019 t/m 5 januari 2020



Modeltrein Kerstfestijn

Knotsgekke modeltreinbaan in winterwonderland.



Kerstgroeten voor het koningshuis

De persoonlijke kerstkaarten van Rien Poortvliet.

*Stedelijk Museum Schiedam

Hoogstraat 112
3111 HL Schiedam
T: +31 (0) 246 3666
stedelijkmuseumschiedam.nl





Mevrouw de Jong samen met Gabriëlla

+ Aafje HULP IN HET HUISHOUDEN

Er is genoeg te doen rondom hulp in het huishouden en langer thuis wonen. Maar wat betekent het werk nu echt voor de medewerker, die elke dag meerdere huishoudens onderhoudt? En wat betekenen zij voor de klanten waar ze wekelijks over de vloer komen? drie medewerkers van thuiszorgorganisatie Aafje vertellen hun verhaal.

De 47-jarige Gabriëlla woont in Rotterdam en heeft 3 kinderen. Voor Gabriëlla is het belangrijk dat zij haar werk kan combineren met het moederschap.

Bij Aafje gaat dat prima. "Mijn werk als huishoudelijk medewerker is zoveel méér dan poetsen. Ik maak huizen schoon, maar het contact met de klant is het allerbelangrijkste. En dat is zó leuk! Deze baan is voor mij ideaal. Ik houd van schoonmaken, geniet van alle gesprekken met de klanten en heb een betrokken leidinggevende. Daarnaast kan ik zelf aangeven wanneer ik wil werken. Zo ben ik op tijd thuis voor mijn zoon. Ik blijf hier voorlopig nog wel werken."

Friso werkt nog maar enkele maanden bij Aafje en zit al helemaal op zijn plek. Deze 37-jarige huishoudelijk medewerker uit Ridderkerk probeert het leven van zijn klanten een beetje leuker te maken. Met succes!

"Ik ondersteun mensen door hun huis schoon te maken. Om eerlijk te zijn is schoonmaken niet mijn allergrootste hobby. Maar het contact dat ik heb met mijn klanten wel! Tijdens mijn werk heb ik veel gesprekken met hen. Daardoor ontstaat er snel een band en dat is ontzettend leuk. Sommige mensen kijken uit naar mijn komst. Ik voel me echt welkom. Ook al is dit werk soms zwaar, het maakt mij blij! En de klanten ook."

Sven is 56 jaar en woont in Rotterdam. 19 jaar geleden raadde een familielid hem aan te gaan werken in de thuiszorg. Sven volgde dit advies op en wist al snel dat dit werk hem gelukkig maakt.

"Ik werk nu 6 jaar met plezier bij Aafje als huishoudelijk medewerker. Mijn klanten help

DE HULP VAN SVEN MAAKT MIJ BLIJ

Meneer Klute

ik met taken in het huishouden die zij zelf niet meer kunnen. Denk aan stofzuigen en ramen zemen. Het werk is soms zwaar, maar de dankbaarheid van klanten compenseert dat ruim. Het contact met hen is zó leuk. Dit werk geeft mij voldoening."



Meneer Klute samen met Sven

Aafje thuiszorg
huizen
zorghotels

OOK INTERESSE IN HUISHOUDELIJKE HULP VAN AAFJE?
Ga naar www.aafje.nl/hulpthuis of bel 0180 642 233



Belinda Koch en Ria van Unen

Argos Mobiel

VERVOER VAN DEUR TOT DEUR BIJ U IN DE BUURT

Argos Mobiel is een unieke en betaalbare vervoersservice, verzorgd door vrijwilligers. Dankzij Argos Mobiel hebben inwoners van Vlaardingen en Schiedam altijd vervoer binnen handbereik.

Argos Zorggroep brengt met de wagens van Argos Mobiel inwoners van Vlaardingen en Schiedam naar iedere gewenste bestemming binnen de eigen gemeente. Deze dienst is een samenwerking tussen Argos Zorggroep en de gemeenten Vlaardingen en Schiedam, met als doel mensen de mogelijkheid te bieden om bijvoorbeeld een boodschap te doen, even een kop koffie te gaan drinken bij een kennis of naar huisarts of ziekenhuis te gaan. In beide gemeenten heeft de vervoersservice een vast plekje in de samenleving veroverd.

"We zijn nergens zonder onze kanjers" Belinda Koch en Ria van Unen (beiden 56) gaan al even 'terug' met elkaar. Als middelbare schoolvriendinnen gingen ze al samen op vakantie. Sinds 2017 werken zij bij Argos Mobiel op kantoor in Schiedam. Het plezier straalt van de dames af. De rol van Belinda als vrijwilligers-coördinator is veelzijdig. "Dagelijks ben ik aanspreekpunt voor de vrijwilligers en zorg dat iedereen wordt ingepland in het rooster. Daarnaast houd ik me bezig met het werven, selecteren en behouden van onze vrijwilligers.

Vergeet niet dat we nergens zouden zijn zonder onze kanjers! Maar het enthousiasme onder de vrijwilligers is gelukkig erg groot, want zij zijn hard nodig om de goede service te kunnen

IEDERE RIT IS EEN
MOOIE ERVARING.
SOMS LEVERT
HET MOOIE
GESPREKKEN OP.

Vrijwilliger - Argos Mobiel

blijven bieden," aldus Belinda. Ria onderhoudt met haar collega's telefonische contacten met de klanten. "We zijn samen een goede mix waarin leeftijd eigenlijk geen rol speelt. We gaan voor klantgerichtheid en ik haal erg veel plezier en energie uit het helpen van onze cliënten."

Dankbaar vrijwilligerswerk

De chauffeurs van Argos Mobiel ervaren het als waardevol om met het rijden van de wagens iets voor de inwoners van Vlaardingen en Schiedam te kunnen betekenen. Het gaat niet alleen om het ritje, er komt ook een sociaal aspect bij kijken. Voor sommige mensen is Argos Mobiel de enige mogelijkheid om mobiel te blijven en anderen zijn verschrikkelijk blij met een luisterend oor. De chauffeurs van de wagens doen dit op vrijwillige basis. En door de populariteit van de vervoersdienst is Argos Zorggroep altijd op zoek naar extra vrijwilligers die het leuk vinden om voor Argos Mobiel te gaan rijden.

OOK VRIJWILLIGER WORDEN?

Of kent u iemand die daar interesse in zou hebben? Neem contact op met Argos Zorggroep via argosservices@argoszorggroep.nl of telefoonnummer 010 - 427 83 90.

RIJDT U MET ONS MEE?

Uw rit met Argos Mobiel reserveert u door te bellen met 010 - 427 83 90. De prijs per rit varieert van € 1,50 tot € 3,- afhankelijk van de afstand die u aflegt. En met de Argos Mobiel Rittenkaart reist u nu nog voordeliger! U koopt de kaart ter waarde van € 15,- voor slechts € 13,50.

TIP!

Wist u dat onze planner in de avond in het weekend goed bereikbaar is als u een rit wilt reserveren?





Op de jaarlijkse UIT! Markt, de Autoshow en natuurlijk op de vertrouwde momenten als Moederdag en in de feestelijke december maand is er altijd iets te beleven in het winkelcentrum. Bovendien is er iedere donderdag markt in het winkelcentrum met een extra uitgebreid aanbod aan verse producten.

Niet onbelangrijk: het winkelcentrum is uitstekend bereikbaar met zowel openbaar vervoer als de auto. Met de tram stapt u zo middenin het winkelcentrum uit. De ruime en gratis parkeergelegenheid zorgt ervoor dat u ontspannen ons winkelcentrum kunt bezoeken.



Ontspannen winkelen in vernieuwd winkelcentrum de loper

VEELZIJDIG, VERTROUWD, UITSTEKEND BEREIKBAAR EN ALTIJD IETS TE BELEVEN



Van de dagelijkse boodschappen tot delicatessen en van luxe modezaken tot persoonlijke verzorging; met bijna 60 winkels biedt DE LOPER alles wat u nodig heeft. DE LOPER is vooral bekend door de hoge kwaliteit en service die het winkelcentrum biedt. De veelal zelfstandige winkeliers geven het winkelcentrum een vertrouwd gezicht en de ouderwetse service en kwaliteit die u mag verwachten. Een vaak gehoorde opmerking: "Persoonlijke aandacht en klantvriendelijkheid is wat dit centrum zo fijn maakt om te komen."

In de afgelopen maanden is er hard gewerkt aan een grote opknappbeurt van het winkelcentrum. Onlangs is de geheel nieuwe bestrating en bijbehorend meubilair opgeleverd. Ook de verlichting, signing en de karakteristieke passage worden gemoderniseerd zodat het hele winkelcentrum weer in een fris nieuw jasje komt te zitten voor nog meer

HET WINKELCENTRUM
IS UITSTEKEND
BEREIKBAAR MET
ZOWEL OPENBAAR
VERVOER ALS DE AUTO

winkelplezier. Door de vaste kern van zelfstandige winkeliers, die er vaak lang gevestigd zijn, kent het winkelcentrum nauwelijks leegstand. Iedere dag weer leveren zij met hart en ziel de kwaliteit die u verwacht. Het ondernemende karakter zie je ook terug in de actieve winkeliersvereniging, die diverse activiteiten organiseert.



WE ZIEN U
GRAAG TERUG
IN

WINKELCENTRUM



DE LOPER

www.winkelcentrumdeloper.nl

FIT EN VITAAL HET NIEUWE JAAR IN!

Zo op de rand van het nieuwe jaar worden de welbekende lijstjes met 'goede voornemens' weer doorgenomen. Sporten en voldoende bewegen staan bij velen van ons zeker weer hoog op deze lijst.

Dit is niet voor niks natuurlijk. Een goede fitheid en vitaliteit worden door steeds meer mensen omarmd. Regelmatig sporten zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit en zowel lichamelijk als mentaal fris blijft.

Zelf heb ik gemerkt dat, naarmate je wat ouder wordt, je andere keuzes maakt. Er komt nu eenmaal een tijd dat je bepaalde sporten fysiek minder goed aankan. In ons hoofd willen we alles nog, maar het lichaam roept ons tot de orde. Het mooie is dat er altijd sporten of lichamelijke bewegingsmogelijkheden zijn die aansluiten bij jouw huidige fysieke gesteldheid.

Iedereen doet dit op zijn eigen manier. De een individueel met een ijzeren discipline en weer een ander sport het liefst in groepsverband of met professionele begeleiding. Uit ervaring kan



ik zeggen dat meer bewegen altijd een positief effect heeft op je lichaam. Zo kies ik er nu voor om te sporten op de e-Gym en ga ik regelmatig hardlopen of mountainbiken. Door deze individuele sporten in groepsverband te beoefenen, houd je ook je sociale contacten levendig.

Mijn advies: stel jezelf een doel, bekijk wat bij je past en wat je leuk vindt. Ga hardlopen samen met die vriend of vriendin, kom eens een proeftraining ervaren op de e-Gym en ga iedere dag even lekker naar buiten. Wat je ook kiest: het begint bij jezelf. Jij zult de eerste stappen moeten zetten. Veel succes!

Olaf Hanno,
directeur Sportcentrum Vlaardingen



Geïnspireerd geraakt door deze column? Scan de code en lees dan ook eens FIT-magazine: www.fitvlaardingen.nl

E-GYM: HOE FIT BEN JIJ? TEST NU E-GYM EN LAAT GRATIS JE BIOLOGISCHE LEEFTIJD BEPALEN

Olaf Hanno, directeur van Sportcentrum Vlaardingen, legt uit: "We dagen iedereen uit om de gratis proeftraining te komen volgen. Voorafgaand aan de training bepalen we met 1 apparaat je biologische leeftijd door je vetpercentage, maximale kracht en spierbalans te meten. Op een op jouw persoonlijke gegevens ingesteld level kun je vervolgens zelf in de proeftraining ervaren hoe effectief e-Gym is!"

"De eGym-Cirkel is een slimme combinatie van 8 volautomatische toestellen. De eGym-

coach stelt eenmaal alle toestellen en al jouw persoonlijke gegevens voor je in, zoals je zitpositie en trainingsgewicht, die dan automatisch worden bewaard op je persoonlijke polsband. Elke deelnemer traint en wisselt vervolgens op hetzelfde moment, waardoor je binnen 30 minuten een complete workout doet. Zonder wachttijden en zonder dat het saai wordt. Tijdens de training krijg je via je persoonlijke touchdisplay trainingsinstructies, waardoor blessures of een onjuiste uitvoering van de beweging tot het verleden behoren. Zo train je snel, veilig en bovendien heel eenvoudig."

..... +

WIN EEN GRATIS JAARABONNEMENT OP DE eGYM TER WAARDE VAN € 750,-

Meld je nu aan voor de gratis proeftraining van de eGym. Knip de bon uit en kom langs of meld je online aan via www.ophetleven.nl online en Sportcentrum Vlaardingen belt je voor een afspraak.

Onder de deelnemers die voor 30 november de proeftraining hebben gevolgd, verloten we een gratis jaarabonnement op de eGym ter waarde van 750 euro. Dus ga de uitdaging aan en sport jezelf fit en vitaal in slechts 2x30 minuten per week!

Scan de code om direct naar het online inschrijfformulier te gaan.

eGYM



Zelf zien hoe het werkt? Scan dan de onderstaande code met je telefoon en bekijk het filmpje over de e-Gym:

Sportcentrum Vlaardingen

Zwanensingel 9
3136 GZ Vlaardingen
I www.sportcentrumvlaardingen.nl
E info@sportcentrumvlaardingen.nl
T 010 - 474 65 65



MULTI Keuken en Bad

WIJ ONTZORGEN EN REGELEN UW COMPLETE BINNEN-VERBOUWING VAN BEGIN TOT EIND



We spreken met John en Paul van MULTI. "Uit ervaring weten wij hoe er enorm veel zaken komen kijken bij een complete binnenverbouwing. Doordat wij alle disciplines in huis hebben kunnen wij als totaalpartner optreden voor iedere verbouwing. Ons kleine maar ervaren team ontzorgt u volledig in dit proces. U levert uw sleutel bij ons in en binnen de afgesproken periode leveren wij uw woning volledig schoon en stofvrij op. Zo heeft u zonder zorgen weer jarenlang plezier van uw droomwoning."

"De laatste jaren merken we dat de behoefte aan het uitvoeren van complete binnenverbouwingen sterk toeneemt. Onze specialiteit is het 'casco' strippen van de woning en deze helemaal opnieuw opbouwen naar de specifieke wensen van de klant. Hierin nemen we echt alles mee: leidingwerk, elektra, vloeren en indien gewenst het verplaatsen van (draag)muren zodat de ideale ruimte-indeling ontstaat. Door dit

grondig te doen creëer je echt je eigen plek en ervaar je maximaal woonplezier," aldus Paul Kachelland. John vult aan: "Het hele proces start met het in kaart brengen van de specifieke wensen van de klant. Hierbij nemen we ieder detail zorgvuldig onder de loop en maken een scherpe inschatting van waar de uitdagingen van het project liggen. Voor iedere wens vinden wij een passende oplossing. Samen met de klant maken we een ontwerp waarin alle wensen samenkomen en de beschikbare ruimte optimaal wordt benut. Ook het levensbestendig maken van woningen is een specialiteit die wij beheersen, zodat u langer in uw eigen huis kunt blijven wonen."

Paul: "Na de goedkeuring van het ontwerp legt de klant letterlijk al zijn vertrouwen in onze handen met het overhandigen van de sleutel. Deze verantwoordelijkheid zijn wij gewend en nemen wij graag op ons. In gemiddeld 8 weken leveren wij de woning compleet naar de wens

+
De getoonde woning is van het echtpaar De Raadt uit Maasland. MULTI heeft hier in 2 weken tijd het de keuken en de woonkamer vernieuwd. "Zelf zien we het echt niet meer zitten om een complete verbouwing te doen. Met MULTI hebben we een betrouwbare partij gevonden die binnen de afgesproken termijn ons huis volledig heeft verbouwd. Wij zijn weer klaar voor de toekomst. De service die je krijgt is buitengewoon. Ze gaan echt tot het uiterste om het huis helemaal naar jouw wens op te leveren."

van de klant opnieuw op. Tijdens dit proces houd ik persoonlijk met u contact en heeft u dus altijd één vast aanspreekpunt."

MULTI heeft service als belangrijk speerpunt. John: "Nadat we de woning opleveren zijn we nog niet klaar. Zo leveren we altijd 'nazorg'. Ons advies is: ga eerst een paar maanden ervaren hoe het woont. Vervolgens komen wij na enkele maanden kosteloos langs om eventuele aanvullende wensen op te pakken en zaken strak te trekken als dit nodig is."



Elektraweg 7
3144 CB Maassluis
I www.multikeukenenbad.nl
E info@multikeukenenbad.nl
T 010 - 59 22 411



37 jaar OPEL CORSA

DE PREMIUM STADSAUTO + DIE ALLES HEEFT

Een stoer design, zeer dynamisch rijgedrag en de techniek van een grotere auto.

Duitse degelijkheid, een goede prijs en een strak design zorgen er al generaties lang voor dat Opel een grote populariteit geniet. De Corsa is altijd een icoon geweest voor het Duitse merk in de Nederlandse markt. Onlangs is de 6e generatie van dit model gelanceerd. Ronald van Vessem, verantwoordelijk voor de vestiging in Naaldwijk, neemt ons, aan de hand van zijn eigen herinneringen, mee in een stukje geschiedenis van de Corsa.

"Het zijn mooie herinneringen, als kleine jongen op de achterbank van de Corsa-A, het geluid van Rob de Nijs uit de cassette recorder, op weg naar de zwembles. Jaren later kwam mijn vader, die 42 jaar voor Opel EGAC uit het Westland werkte, thuis met de 3e generatie Corsa. Vol passie vertelde hij dan het verhaal achter dit iconische model: 'Kijk, die ontwerper van Opel heeft zich laten inspireren door een

breedbeeldtelevisie met de speakers als achterlichten.' Wij lagen compleet in een deuk natuurlijk."

Inmiddels zijn we toe aan de 6e generatie; de auto is uitgegroeid tot een steeds completer model. "Het is ook de techniek die de nieuwe Corsa onderscheidt van zijn concurrenten. De auto is uitgerust met techniek die je veelal alleen op de grotere auto's vindt. Met geavanceerde verlichting die automatisch afstemt op de situatie, een digitaal instrumentarium, adaptive cruise control en een actieve rijstrook-assistent zit de auto bordenvol innovatieve techniek. In het eerste kwartaal van het komende jaar komt er ook een volledig elektrische Corsa. "Ik verwacht dat deze zeer goed ontvangen gaat worden door zijn bereik van 330 kilometer," zegt Ronald.

"Corsa's blijven in de familie. Mijn moeder rijdt nu in een vijfdeurs model met 2 zitjes voor de kleinkinderen. Rob de Nijs heeft plaats gemaakt voor 100% NL. Benieuwd of ook mijn vader na al die jaren overgaat op elektrisch. Ik hoor hem al rekenen... geen wegenbelasting, 6 jaar geen onderhoudskosten, nooit meer olie verversen... Minder kosten dus meer cadeautjes voor de kleinkinderen. Ik geef het een goede kans als hij er eenmaal in heeft gereden."

ONTMOET DE NIEUWE OPEL CORSA

100% ELEKTRISCH VANAF BEGIN 2020 LEVERBAAR

- COMPACT RIJPLEZIER
- LEVERBAAR VANAF € 16.999
- 100% ELEKTRISCH (330 BEREIK) VANAF € 30.999

DE BAANBREKENDE STADSAUTO DIE HELEMAAL KLAAR IS VOOR DE TOEKOMST, MET DE OPWINDENDE TECHNIEK VAN EEN GROTERE AUTO.

Orange Motors Klompenmakerstraat 51 2672 GA Naaldwijk Schiedam
 's-Gravelandseweg 383 3125 BJ
 Tel: 0174 - 29 16 60 Tel: 010 - 462 10 33
 www.orangemotors.nl/opelcorsa

PLAN NU EEN PROEFRIJDT OP: 

Geschiedenis van Opel: Opel 1909-1930 Opel 1930-1945 Opel 1945-1955 Opel 1955-1965 Opel 1965-1975 Opel 1975-1985 Opel 1985-1995 Opel 1995-2005 Opel 2005-2015 Opel 2015-2020 Opel 2020-2030 Opel 2030-2040 Opel 2040-2050 Opel 2050-2060 Opel 2060-2070 Opel 2070-2080 Opel 2080-2090 Opel 2090-2100 Opel 2100-2110 Opel 2110-2120 Opel 2120-2130 Opel 2130-2140 Opel 2140-2150 Opel 2150-2160 Opel 2160-2170 Opel 2170-2180 Opel 2180-2190 Opel 2190-2200 Opel 2200-2210 Opel 2210-2220 Opel 2220-2230 Opel 2230-2240 Opel 2240-2250 Opel 2250-2260 Opel 2260-2270 Opel 2270-2280 Opel 2280-2290 Opel 2290-2300 Opel 2300-2310 Opel 2310-2320 Opel 2320-2330 Opel 2330-2340 Opel 2340-2350 Opel 2350-2360 Opel 2360-2370 Opel 2370-2380 Opel 2380-2390 Opel 2390-2400 Opel 2400-2410 Opel 2410-2420 Opel 2420-2430 Opel 2430-2440 Opel 2440-2450 Opel 2450-2460 Opel 2460-2470 Opel 2470-2480 Opel 2480-2490 Opel 2490-2500 Opel 2500-2510 Opel 2510-2520 Opel 2520-2530 Opel 2530-2540 Opel 2540-2550 Opel 2550-2560 Opel 2560-2570 Opel 2570-2580 Opel 2580-2590 Opel 2590-2600 Opel 2600-2610 Opel 2610-2620 Opel 2620-2630 Opel 2630-2640 Opel 2640-2650 Opel 2650-2660 Opel 2660-2670 Opel 2670-2680 Opel 2680-2690 Opel 2690-2700 Opel 2700-2710 Opel 2710-2720 Opel 2720-2730 Opel 2730-2740 Opel 2740-2750 Opel 2750-2760 Opel 2760-2770 Opel 2770-2780 Opel 2780-2790 Opel 2790-2800 Opel 2800-2810 Opel 2810-2820 Opel 2820-2830 Opel 2830-2840 Opel 2840-2850 Opel 2850-2860 Opel 2860-2870 Opel 2870-2880 Opel 2880-2890 Opel 2890-2900 Opel 2900-2910 Opel 2910-2920 Opel 2920-2930 Opel 2930-2940 Opel 2940-2950 Opel 2950-2960 Opel 2960-2970 Opel 2970-2980 Opel 2980-2990 Opel 2990-3000 Opel 3000-3010 Opel 3010-3020 Opel 3020-3030 Opel 3030-3040 Opel 3040-3050 Opel 3050-3060 Opel 3060-3070 Opel 3070-3080 Opel 3080-3090 Opel 3090-3100 Opel 3100-3110 Opel 3110-3120 Opel 3120-3130 Opel 3130-3140 Opel 3140-3150 Opel 3150-3160 Opel 3160-3170 Opel 3170-3180 Opel 3180-3190 Opel 3190-3200 Opel 3200-3210 Opel 3210-3220 Opel 3220-3230 Opel 3230-3240 Opel 3240-3250 Opel 3250-3260 Opel 3260-3270 Opel 3270-3280 Opel 3280-3290 Opel 3290-3300 Opel 3300-3310 Opel 3310-3320 Opel 3320-3330 Opel 3330-3340 Opel 3340-3350 Opel 3350-3360 Opel 3360-3370 Opel 3370-3380 Opel 3380-3390 Opel 3390-3400 Opel 3400-3410 Opel 3410-3420 Opel 3420-3430 Opel 3430-3440 Opel 3440-3450 Opel 3450-3460 Opel 3460-3470 Opel 3470-3480 Opel 3480-3490 Opel 3490-3500 Opel 3500-3510 Opel 3510-3520 Opel 3520-3530 Opel 3530-3540 Opel 3540-3550 Opel 3550-3560 Opel 3560-3570 Opel 3570-3580 Opel 3580-3590 Opel 3590-3600 Opel 3600-3610 Opel 3610-3620 Opel 3620-3630 Opel 3630-3640 Opel 3640-3650 Opel 3650-3660 Opel 3660-3670 Opel 3670-3680 Opel 3680-3690 Opel 3690-3700 Opel 3700-3710 Opel 3710-3720 Opel 3720-3730 Opel 3730-3740 Opel 3740-3750 Opel 3750-3760 Opel 3760-3770 Opel 3770-3780 Opel 3780-3790 Opel 3790-3800 Opel 3800-3810 Opel 3810-3820 Opel 3820-3830 Opel 3830-3840 Opel 3840-3850 Opel 3850-3860 Opel 3860-3870 Opel 3870-3880 Opel 3880-3890 Opel 3890-3900 Opel 3900-3910 Opel 3910-3920 Opel 3920-3930 Opel 3930-3940 Opel 3940-3950 Opel 3950-3960 Opel 3960-3970 Opel 3970-3980 Opel 3980-3990 Opel 3990-4000 Opel 4000-4010 Opel 4010-4020 Opel 4020-4030 Opel 4030-4040 Opel 4040-4050 Opel 4050-4060 Opel 4060-4070 Opel 4070-4080 Opel 4080-4090 Opel 4090-4100 Opel 4100-4110 Opel 4110-4120 Opel 4120-4130 Opel 4130-4140 Opel 4140-4150 Opel 4150-4160 Opel 4160-4170 Opel 4170-4180 Opel 4180-4190 Opel 4190-4200 Opel 4200-4210 Opel 4210-4220 Opel 4220-4230 Opel 4230-4240 Opel 4240-4250 Opel 4250-4260 Opel 4260-4270 Opel 4270-4280 Opel 4280-4290 Opel 4290-4300 Opel 4300-4310 Opel 4310-4320 Opel 4320-4330 Opel 4330-4340 Opel 4340-4350 Opel 4350-4360 Opel 4360-4370 Opel 4370-4380 Opel 4380-4390 Opel 4390-4400 Opel 4400-4410 Opel 4410-4420 Opel 4420-4430 Opel 4430-4440 Opel 4440-4450 Opel 4450-4460 Opel 4460-4470 Opel 4470-4480 Opel 4480-4490 Opel 4490-4500 Opel 4500-4510 Opel 4510-4520 Opel 4520-4530 Opel 4530-4540 Opel 4540-4550 Opel 4550-4560 Opel 4560-4570 Opel 4570-4580 Opel 4580-4590 Opel 4590-4600 Opel 4600-4610 Opel 4610-4620 Opel 4620-4630 Opel 4630-4640 Opel 4640-4650 Opel 4650-4660 Opel 4660-4670 Opel 4670-4680 Opel 4680-4690 Opel 4690-4700 Opel 4700-4710 Opel 4710-4720 Opel 4720-4730 Opel 4730-4740 Opel 4740-4750 Opel 4750-4760 Opel 4760-4770 Opel 4770-4780 Opel 4780-4790 Opel 4790-4800 Opel 4800-4810 Opel 4810-4820 Opel 4820-4830 Opel 4830-4840 Opel 4840-4850 Opel 4850-4860 Opel 4860-4870 Opel 4870-4880 Opel 4880-4890 Opel 4890-4900 Opel 4900-4910 Opel 4910-4920 Opel 4920-4930 Opel 4930-4940 Opel 4940-4950 Opel 4950-4960 Opel 4960-4970 Opel 4970-4980 Opel 4980-4990 Opel 4990-5000 Opel 5000-5010 Opel 5010-5020 Opel 5020-5030 Opel 5030-5040 Opel 5040-5050 Opel 5050-5060 Opel 5060-5070 Opel 5070-5080 Opel 5080-5090 Opel 5090-5100 Opel 5100-5110 Opel 5110-5120 Opel 5120-5130 Opel 5130-5140 Opel 5140-5150 Opel 5150-5160 Opel 5160-5170 Opel 5170-5180 Opel 5180-5190 Opel 5190-5200 Opel 5200-5210 Opel 5210-5220 Opel 5220-5230 Opel 5230-5240 Opel 5240-5250 Opel 5250-5260 Opel 5260-5270 Opel 5270-5280 Opel 5280-5290 Opel 5290-5300 Opel 5300-5310 Opel 5310-5320 Opel 5320-5330 Opel 5330-5340 Opel 5340-5350 Opel 5350-5360 Opel 5360-5370 Opel 5370-5380 Opel 5380-5390 Opel 5390-5400 Opel 5400-5410 Opel 5410-5420 Opel 5420-5430 Opel 5430-5440 Opel 5440-5450 Opel 5450-5460 Opel 5460-5470 Opel 5470-5480 Opel 5480-5490 Opel 5490-5500 Opel 5500-5510 Opel 5510-5520 Opel 5520-5530 Opel 5530-5540 Opel 5540-5550 Opel 5550-5560 Opel 5560-5570 Opel 5570-5580 Opel 5580-5590 Opel 5590-5600 Opel 5600-5610 Opel 5610-5620 Opel 5620-5630 Opel 5630-5640 Opel 5640-5650 Opel 5650-5660 Opel 5660-5670 Opel 5670-5680 Opel 5680-5690 Opel 5690-5700 Opel 5700-5710 Opel 5710-5720 Opel 5720-5730 Opel 5730-5740 Opel 5740-5750 Opel 5750-5760 Opel 5760-5770 Opel 5770-5780 Opel 5780-5790 Opel 5790-5800 Opel 5800-5810 Opel 5810-5820 Opel 5820-5830 Opel 5830-5840 Opel 5840-5850 Opel 5850-5860 Opel 5860-5870 Opel 5870-5880 Opel 5880-5890 Opel 5890-5900 Opel 5900-5910 Opel 5910-5920 Opel 5920-5930 Opel 5930-5940 Opel 5940-5950 Opel 5950-5960 Opel 5960-5970 Opel 5970-5980 Opel 5980-5990 Opel 5990-6000 Opel 6000-6010 Opel 6010-6020 Opel 6020-6030 Opel 6030-6040 Opel 6040-6050 Opel 6050-6060 Opel 6060-6070 Opel 6070-6080 Opel 6080-6090 Opel 6090-6100 Opel 6100-6110 Opel 6110-6120 Opel 6120-6130 Opel 6130-6140 Opel 6140-6150 Opel 6150-6160 Opel 6160-6170 Opel 6170-6180 Opel 6180-6190 Opel 6190-6200 Opel 6200-6210 Opel 6210-6220 Opel 6220-6230 Opel 6230-6240 Opel 6240-6250 Opel 6250-6260 Opel 6260-6270 Opel 6270-6280 Opel 6280-6290 Opel 6290-6300 Opel 6300-6310 Opel 6310-6320 Opel 6320-6330 Opel 6330-6340 Opel 6340-6350 Opel 6350-6360 Opel 6360-6370 Opel 6370-6380 Opel 6380-6390 Opel 6390-6400 Opel 6400-6410 Opel 6410-6420 Opel 6420-6430 Opel 6430-6440 Opel 6440-6450 Opel 6450-6460 Opel 6460-6470 Opel 6470-6480 Opel 6480-6490 Opel 6490-6500 Opel 6500-6510 Opel 6510-6520 Opel 6520-6530 Opel 6530-6540 Opel 6540-6550 Opel 6550-6560 Opel 6560-6570 Opel 6570-6580 Opel 6580-6590 Opel 6590-6600 Opel 6600-6610 Opel 6610-6620 Opel 6620-6630 Opel 6630-6640 Opel 6640-6650 Opel 6650-6660 Opel 6660-6670 Opel 6670-6680 Opel 6680-6690 Opel 6690-6700 Opel 6700-6710 Opel 6710-6720 Opel 6720-6730 Opel 6730-6740 Opel 6740-6750 Opel 6750-6760 Opel 6760-6770 Opel 6770-6780 Opel 6780-6790 Opel 6790-6800 Opel 6800-6810 Opel 6810-6820 Opel 6820-6830 Opel 6830-6840 Opel 6840-6850 Opel 6850-6860 Opel 6860-6870 Opel 6870-6880 Opel 6880-6890 Opel 6890-6900 Opel 6900-6910 Opel 6910-6920 Opel 6920-6930 Opel 6930-6940 Opel 6940-6950 Opel 6950-6960 Opel 6960-6970 Opel 6970-6980 Opel 6980-6990 Opel 6990-7000 Opel 7000-7010 Opel 7010-7020 Opel 7020-7030 Opel 7030-7040 Opel 7040-7050 Opel 7050-7060 Opel 7060-7070 Opel 7070-7080 Opel 7080-7090 Opel 7090-7100 Opel 7100-7110 Opel 7110-7120 Opel 7120-7130 Opel 7130-7140 Opel 7140-7150 Opel 7150-7160 Opel 7160-7170 Opel 7170-7180 Opel 7180-7190 Opel 7190-7200 Opel 7200-7210 Opel 7210-7220 Opel 7220-7230 Opel 7230-7240 Opel 7240-7250 Opel 7250-7260 Opel 7260-7270 Opel 7270-7280 Opel 7280-7290 Opel 7290-7300 Opel 7300-7310 Opel 7310-7320 Opel 7320-7330 Opel 7330-7340 Opel 7340-7350 Opel 7350-7360 Opel 7360-7370 Opel 7370-7380 Opel 7380-7390 Opel 7390-7400 Opel 7400-7410 Opel 7410-7420 Opel 7420-7430 Opel 7430-7440 Opel 7440-7450 Opel 7450-7460 Opel 7460-7470 Opel 7470-7480 Opel 7480-7490 Opel 7490-7500 Opel 7500-7510 Opel 7510-7520 Opel 7520-7530 Opel 7530-7540 Opel 7540-7550 Opel 7550-7560 Opel 7560-7570 Opel 7570-7580 Opel 7580-7590 Opel 7590-7600 Opel 7600-7610 Opel 7610-7620 Opel 7620-7630 Opel 7630-7640 Opel 7640-7650 Opel 7650-7660 Opel 7660-7670 Opel 7670-7680 Opel 7680-7690 Opel 7690-7700 Opel 7700-7710 Opel 7710-7720 Opel 7720-7730 Opel 7730-7740 Opel 7740-7750 Opel 7750-7760 Opel 7760-7770 Opel 7770-7780 Opel 7780-7790 Opel 7790-7800 Opel 7800-7810 Opel 7810-7820 Opel 7820-7830 Opel 7830-7840 Opel 7840-7850 Opel 7850-7860 Opel 7860-7870 Opel 7870-7880 Opel 7880-7890 Opel 7890-7900 Opel 7900-7910 Opel 7910-7920 Opel 7920-7930 Opel 7930-7940 Opel 7940-7950 Opel 7950-7960 Opel 7960-7970 Opel 7970-7980 Opel 7980-7990 Opel 7990-8000 Opel 8000-8010 Opel 8010-8020 Opel 8020-8030 Opel 8030-8040 Opel 8040-8050 Opel 8050-8060 Opel 8060-8070 Opel 8070-8080 Opel 8080-8090 Opel 8090-8100 Opel 8100-8110 Opel 8110-8120 Opel 8120-8130 Opel 8130-8140 Opel 8140-8150 Opel 8150-8160 Opel 8160-8170 Opel 8170-8180 Opel 8180-8190 Opel 8190-8200 Opel 8200-8210 Opel 8210-8220 Opel 8220-8230 Opel 8230-8240 Opel 8240-8250 Opel 8250-8260 Opel 8260-8270 Opel 8270-8280 Opel 8280-8290 Opel 8290-8300 Opel 8300-8310 Opel 8310-8320 Opel 8320-8330 Opel 8330-8340 Opel 8340-8350 Opel 8350-8360 Opel 8360-8370 Opel 8370-8380 Opel 8380-8390 Opel 8390-8400 Opel 8400-8410 Opel 8410-8420 Opel 8420-8430 Opel 8430-8440 Opel 8440-8450 Opel 8450-8460 Opel 8460-8470 Opel 8470-8480 Opel 8480-8490 Opel 8490-8500 Opel 8500-8510 Opel 8510-8520 Opel 8520-8530 Opel 8530-8540 Opel 8540-8550 Opel 8550-8560 Opel 8560-8570 Opel 8570-8580 Opel 8580-8590 Opel 8590-8600 Opel 8600-8610 Opel 8610-8620 Opel 8620-8630 Opel 8630-8640 Opel 8640-8650 Opel 8650-8660 Opel 8660-8670 Opel 8670-8680 Opel 8680-8690 Opel 8690-8700 Opel 8700-8710 Opel 8710-8720 Opel 8720-8730 Opel 8730-8740 Opel 8740-8750 Opel 8750-8760 Opel 8760-8770 Opel 8770-8780 Opel 8780-8790 Opel 8790-8800 Opel 8800-8810 Opel 8810-8820 Opel 8820-8830 Opel 8830-8840 Opel 8840-8850 Opel 8850-8860 Opel 8860-8870 Opel 8870-8880 Opel 8880-8890 Opel 8890-8900 Opel 8900-8910 Opel 8910-8920 Opel 8920-8930 Opel 8930-8940 Opel 8940-8950 Opel 8950-8960 Opel 8960-8970 Opel 8970-8980 Opel 8980-8990 Opel 8990-9000 Opel 9000-9010 Opel 9010-9020 Opel 9020-9030 Opel 9030-9040 Opel 9040-9050 Opel 9050-9060 Opel 9060-9070 Opel 9070-9080 Opel 9080-9090 Opel 9090-9100 Opel 9100-9110 Opel 9110-9120 Opel 9120-9130 Opel 9130-9140 Opel 9140-9150 Opel 9150-9160 Opel 9160-9170 Opel 9170-9180 Opel 9180-9190 Opel 9190-9200 Opel 9200-9210 Opel 9210-9220 Opel 9220-9230 Opel 9230-9240 Opel 9240-9250 Opel 9250-9260 Opel 9260-9270 Opel 9270-9280 Opel 9280-9290 Opel 9290-9300 Opel 9300-9310 Opel 9310-9320 Opel 9320-9330 Opel 9330-9340 Opel 9340-9350 Opel 9350-9360 Opel 9360-9370 Opel 9370-9380 Opel 9380-9390 Opel 9390-9400 Opel 9400-9410 Opel 9410-9420 Opel 9420-9430 Opel 9430-9440 Opel 9440-9450 Opel 9450-9460 Opel 9460-9470 Opel 9470-9480 Opel 9480-9490 Opel 9490-9500 Opel 9500-9510 Opel 9510-9520 Opel 9520-9530 Opel 9530-9540 Opel 9540-9550 Opel 9550-9560 Opel 9560-9570 Opel 9570-9580 Opel 9580-9590 Opel 9590-9600 Opel 9600-9610 Opel 9610-9620 Opel 9620-9630 Opel 9630-9640 Opel 9640-9650 Opel 9650-9660 Opel 9660-9670 Opel 9670-9680 Opel 9680-9690 Opel 9690-9700 Opel 9700-9710 Opel 9710-9720 Opel 9720-9730 Opel 9730-9740 Opel 9740-9750 Opel 9750-9760 Opel 9760-9770 Opel 9770-9780 Opel 9780-9790 Opel 9790-9800 Opel 9800-9810 Opel 9810-9820 Opel 9820-9830 Opel 9830-9840 Opel 9840-9850 Opel 9850-9860 Opel 9860-9870 Opel 9870-9880 Opel 9880-9890 Opel 9890-9900 Opel 9900-9910 Opel 9910-9920 Opel 9920-9930 Opel 9930-9940 Opel 9940-9950 Opel 9950-9960 Opel 9960-9970 Opel 9970-9980 Opel 9980-9990 Opel 9990-10000 Opel 10000-10010 Opel 10010-10020 Opel 10020-10030 Opel 10030-10040 Opel 10040-10050 Opel 10050-10060 Opel 10060-10070 Opel 10070-10080 Opel 10080-10090 Opel 10090-10100 Opel 10100-10110 Opel 10110-10120 Opel 10120-10130 Opel 10130-10140 Opel 10140-10150 Opel 10150-10160 Opel 10160-10170 Opel 10170-10180 Opel 10180-10190 Opel 10190-10200 Opel 10200-10210 Opel 10210-10220 Opel 10220-10230 Opel 10230-10240 Opel 10240-10250 Opel 10250-10260 Opel 10260-10270 Opel 10270-10280 Opel 10280-10290 Opel 10290-10300 Opel 10300-10310 Opel 10310-10320 Opel 10320-10330 Opel 10330-10340 Opel 10340-10350 Opel 10350-10360 Opel 10360-10370 Opel 10370-10380 Opel 10380-10390 Opel 10390-10400 Opel 10400-10410 Opel 10410-10420 Opel 10420-10430 Opel 10430-10440 Opel 10440-10450 Opel 10450-10460 Opel 10460-10470 Opel 10470-10480 Opel 10480-10490 Opel 10490-10500 Opel 10500-10510 Opel 10510-10520 Opel 10520-10530 Opel 10530-10540 Opel 10540-10550 Opel 10550-10560 Opel 10560-10570 Opel 10570-10580 Opel 10580-10590 Opel 10590-10600 Opel 10600-10610 Opel 10610-10620 Opel 10620-10630 Opel 10630-10640 Opel 10640-10650 Opel 10650-10660 Opel 10660-10670 Opel 10670-10680 Opel 10680-10690 Opel 10690-10700 Opel 10700-10710 Opel 10710-10720 Opel 10720-10730 Opel 10730-10740 Opel 10740-10750 Opel 10750-10760 Opel 10760-10770 Opel 10770-10780 Opel 10780-10790 Opel 10790-10800 Opel 10800-10810 Opel 10810-10820 Opel 10820-10830 Opel 10830-10840 Opel 10840-10850 Opel 10850-10860 Opel 10860-10870 Opel 10870-10880 Opel 10880-10890 Opel 10890-10900 Opel 10900-10910 Opel 10910-10920 Opel 10920-10930 Opel 10930-10940 Opel 10940-10950 Opel 10950-10960 Opel 10960-10970 Opel 10970-10980 Opel 10980-10990 Opel 10990-11000 Opel 11000-11010 Opel 11010-11020 Opel 11020-11030 Opel 11030-11040 Opel 11040-11050 Opel 11050-11060 Opel 11060-11070 Opel 11070-11080 Opel 11080-11090 Opel 11090-11100 Opel 11100-11110 Opel 11110-11120 Opel 11120-11130 Opel 11130-11140 Opel 11140-11150 Opel 11150-11160 Opel 11160-11170 Opel 11170-11180 Opel 11180-11190 Opel 11190-11200 Opel 11200-11210 Opel 11210-11220 Opel 11220-11230 Opel 11230-11240 Opel 11240-11250 Opel 11250-11260 Opel 11260-11270 Opel 11270-11280 Opel 11280-11290 Opel 11290-11300 Opel 11300-11310 Opel 11310-11320 Opel 11320-11330 Opel 11330-11340 Opel 11340-11350 Opel 11350-11360 Opel 11360-11370 Opel 11370-11380 Opel 11380-11390 Opel 11390-11400 Opel 11400-11410 Opel 11410-11420 Opel 11420-11430 Opel 11430-11440 Opel 11440-11450 Opel 11450-11460 Opel 11460-11470 Opel 11470-11480 Opel 11480-11490 Opel 11490-11500 Opel 11500-11510 Opel 11510-11520 Opel 11520-11530 Opel 11530-11540 Opel 11540-11550 Opel 11550-11560 Opel 11560-11570 Opel 11570-11580 Opel 11580-11590 Opel 11590-11600 Opel 11600-11610 Opel 11610-11620 Opel 11620-11630 Opel 11630-11640 Opel 11640-11650 Opel 1165



Nootboom Vlaardingen

UW BETROUWBARE PARTNER VOOR IEDERE MOBILITEITSVRAAG

Marc Verboon, eigenaar van Nootboom: "Wij kunnen aan iedere mobiliteitsvraag voldoen en onderscheiden ons door onze persoonlijke benadering, een eerlijk advies en een zeer hoge servicegraad. Met de vertrouwde naam Nootboom hebben wij alles in huis om je optimaal van dienst te kunnen zijn: occasionverkoop, JAMES Autoservice voor scherp geprijsd onderhoud voor ieder merk, en ook nog Autohopper voor het zorgeloos huren van een auto."

Marc: "Onafhankelijk en eerlijk advies kunnen geven is belangrijk voor ons. Onderhoud blijft toch gewoon een noodzakelijk kwaad. Door creatief te zijn en meerdere mogelijkheden te onderzoeken kunnen kosten worden bespaard. Niet elk onderdeel hoeft bijvoorbeeld meteen vervangen te worden als iets niet functioneert. Is dit wel nodig dan kunnen wij, als onderdeel van JAMES Autoservice, onafhankelijk en scherp de beste onderdelen inkopen. Wat veel mensen niet weten is dat wij ook het onderhoud voor alle leaseauto's mogen verzorgen. Dit scheelt toch vaak weer tijd als je dit ook gewoon dicht bij huis kunt laten doen."

"In het verlengde van auto-onderhoud en occasion-verkoop bieden we alle mogelijke service aan op het gebied van mobiliteit. Doordat wij het onderhoud van ons huur-wagenpark, bestaande uit 50 voertuigen, zelf doen, kunnen wij altijd de scherpste prijs bieden. Wij bieden alle mogelijke opties, van een Kia Picanto tot een bakwagen om te verhuizen. Al vanaf 25 euro per dag huur je bij ons compleet zorgeloos je auto. Zo hebben wij geen creditcard verplichting en zijn onze tarieven en voorwaarden duidelijk en volledig transparant. En ook hier geldt: we hebben alles in huis. Dus heb je voor je vakantie ook een

dakkoffer, fietsendrager of sneeuwkettingen nodig: ook deze zaken kun je gewoon bij ons huren."



Nootboom Vlaardingen

Industrieweg 17-19
3133 EE Vlaardingen
I www.nootboomvlaardingen.nl
E info@nootboomvlaardingen.nl
T 010 - 435 00 40



Daniël Maltha, eigenaar van Webcare4all, webdesign en online marketing

IK DOE VEEL OP GEVOEL EN LEEF ME HELEMAAL IN MIJN KLANTEN IN, ZODAT DEZE OPTIMAAL KUNNEN GROEIEN

Wat begon op een zolderkamer in zijn vrije tijd heeft er inmiddels toe geleid dat er een volwaardig bureau voor webdesign en alle mogelijke vormen van online marketing uit de grond is gestampt. Daniël Maltha is iedere dag weer blij dat hij jaren terug de stap zette. Speciaal voor Ophetleven geeft hij een inkijkje in de wereld van online marketing en websites. "Ik krijg er iedere dag weer energie van uit te vinden wat jouw doel is en hoe we dit online zo goed mogelijk kunnen vertalen."

Daniël: "In mijn werk kan ik optimaal gebruik maken van mijn grote inlevingsvermogen. Ik vind het leuk met klanten mee te denken en de ogen te openen voor alle mogelijkheden. Ontwikkelingen volgen elkaar snel op en het is mijn taak om altijd op de hoogte te zijn van de nieuwste technieken zodat ik jou optimaal van dienst kan zijn. Erg belangrijk vind ik ook om me

eerst een goed beeld van een organisatie te vormen. Hoe wordt er gewerkt, wat kenmerkt de cultuur en wat voor personen werken er. Vervolgens gaan we kijken welke functie de onlinestrategie invult ten opzichte van het te bereiken doel. Zo is een website eigenlijk slechts een middel om jouw doel te bereiken. De vraag is wat jij met jouw website wilt bereiken. Wil je omzet genereren? Wil je vooral informatie verschaffen of ben je gericht op interactie met je klant en wil je een belevingswereld neerzetten? Samen kijken we hoe realistisch de doelen zijn, of ze haalbaar zijn en of dit binnen het beschikbare budget te realiseren is."

"Met alleen een goede website ben je er zeker nog niet. Door middel van zoekmachine-optimalisatie weten wij precies wat er nodig is om ervoor te zorgen dat mensen een site snel weten te vinden. Daarnaast weten wij hoe je

effectief adverteert en hoe je social media kanalen succesvol aan je site koppelt."

"Uiteindelijk draait het ook in deze business om de juiste combinatie van functionaliteit en persoonlijke aandacht. En dat is waar ik me mee onderscheid. Het blijft het leukste om me iedere keer weer in een andere business te verdiepen en te kijken wat hen drijft. Dat zie je ook terug in de klanten waar ik mee werk. Van gemeentes tot een culinaire slagerij, ik voel me overal thuis."



Webcare4all

W www.webcare4all.nl
E info@webcare4all.nl
T 010 - 210 47 49



Kerststol

Ambachtelijk gemaakt met 100% zuiver amandelspijs.

KERSTSTOLLEN - DE TROTS VAN DE BAKKER.

Voor onze ambachtelijke kerststollen worden alleen de beste ingrediënten gebruikt. Ze worden rijkelijk gevuld met vruchten, noten, kruiden, amandelspijs én een tikje bakkerstrots. Het maken van kerststollen is traditioneel handwerk wat wordt doorgegeven van vader op zoon. Iedere hap van deze goedgevulde stol is gegarandeerd een feestje.



Koningshoek 91103
Maassluis Tel.: 010 - 268 11 46
Westende 2
Maassluis Tel.: 010-591 28 69

3e druk historische atlas nl

BELUISTER HET FASCINERENDE VERHAAL HOE NEDERLAND ZICHZELF BIJEEN HEEFT GERAAPT

Op zaterdag 18 januari om 15.00 uur zal Martin Berendse, auteur van de Nederlandse Atlas, in de winkel een lezing houden over de ontstaansgeschiedenis van Nederland.

De atlas vertelt aan de hand van prachtige historische kaarten en documenten het verhaal van het min of meer toevallige ontstaan van Nederland.

Naast eeuwenoude kaarten en documenten uit o.a. het Nationaal Archief, zijn in de atlas enkele oude schoolkaarten opgenomen. Tijdens zijn bezoek neemt Martin Berendse de originele schoolkaarten uit de inleiding van de Historische Atlas NL zelf mee en gaat hij dieper in op de bijzondere verhalen in de atlas over de totstandkoming van Nederland.

Opgeven voor deze middag is gewenst (via telefoon of e-mail). Voor wie zich opgeeft voor

1 januari is de Historische Atlas te koop voor de gereduceerde prijs van € 29,95. Daarna is de prijs € 34,95! Een mooi cadeau voor liefhebbers van lokale, regionale en Nederlandse geschiedenis, historisch beeldmateriaal en cartografie.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Keizerrijk.

Het Keizerrijk

Noordvliet 27
3142 CH Maassluis

I www.hetkeizerrijk.nl
E info@hetkeizerrijk.nl

T 010 - 592 32 98



AGENDA UITGELICHT

ZA 21 DEC • DE AVONDEN VAN GERARD REVE
LEESKRING NEDERLANDSE KLASSIEKERS DOOR HANS OVERHEUL

SLUITING TIJDENS DE FEESTDAGEN
24, 31 DEC VANAF 16.00 UUR; 25, 26 DEC EN 01 JAN

WO 01 JAN • START FEESTJAAR 100 JARIG BESTAAN
FEEST JE MEE? WWW.100JAAROPEN.NL

MA 20 JAN • DIGITAAL SPREEKUR
VRAGEN OVER UW TELEFOON, TABLET OF LAPTOP? KOM LANGS!

WO 05 FEB • VOORLEZEN KINDERBOERDERIJ
DE VOORLEESBRIGADE LEEST DIERENVERHALEN VOOR (VANAF 3 JAAR)

WO 19 FEB • SCHRIJFCAFÉ
SCHRIJF EENS EEN GEDICHT OF VERHAAL

BEKIJK OOK ONZE WEBSITE:
WWW.DEBIBLIOTHEEKSCHIEDAM.NL

de Bibliotheek
Schiedam

ZOET WATER IS LEVEN

LEESTIP VAN LIESBETH • BIBLIOTHEEK DE PLATAAN



Heb je genoeg van al die regen de laatste weken? Ik niet. Ik ben dankbaar voor iedere bui: regen is zoet water, zoet water is leven. Onzin? Lees 'Dor' van Neil Shusterman en je doet schaterend de regendans na iedere regenbui. Het verhaal gaat over Alyssa die in Californië woont, waar na aanhoudende droogte het water geheel wordt afgesloten. Wat volgt is een gevecht op leven en dood om water. Een verhaal om in één keer uit te lezen en wat je aan het denken zet.

Dor - Neil Shusterman, Categorie: Young Adult.

E-BOOKS & LUISTERBOEKEN

VOOR EEN PAAR EURO PER MAAND

Wist je dat je met jouw bibliotheekabonnement naast boeken o.a. e-books, online luisterboeken, tijdschriften en dvd's kunt lenen? Daarbij krijg je exclusief thuistoegang tot o.a. het Financieel Dagblad, DocsOnline en Winkler Prins. Dit alles voor nog geen 5 euro per maand.

Voor de jeugd tot 18 jaar is de Bibliotheek gratis, inclusief thuistoegang tot o.a. e-books, de online bibliotheek, theorie-cursus voor het rijbewijs, voorleesfilmpjes en nog veel meer.

Interesse? Meld je aan via www.debibliotheekdeplataan.nl



LEZERSACTIE

WINTERPAKKET

Wat is fijner dan met deze gure winterdagen op de bank neer te ploffen met een boek. Even geen telefoon of Netflix maar totaal opgaan in een andere wereld. Wil jij dit ook? Doe dan mee met deze actie.

Wij geven in januari **3x 2 winterpakketten** t.w.v. € 130 weg, 1 voor jezelf en 1 voor een vriend(in).

- + Basis Jaarabonnement van Bibliotheek de Plataan.
- + Het Funky Vegan Bakboek van Emma Herengreen. Een funky en vetlekker boek met verschillende muziekthema's.
- + En een handige draagtas.

Vertel ons voor 10 januari 2020 wie dit pakket verdient via: www.debibliotheekdeplataan.nl

de Bibliotheek
de Plataan



GERARD ALDERLIEFSTE EN FRIENDS

Une belle histoire - 16 februari 2020

Je waant je op een dorpsplein in Frankrijk waar Gerard Alderliefste samen met vrienden en met jou het Franse chanson vieren. Geniet, zing mee en laat je verrassen door het achtkoppige muzikale gezelschap. Een avond vol bijzondere muzikale ontmoetingen en mooie verhalen.

Gerard Alderliefste speelt het Franse chanson al jaren vol overgave. In zijn eentje, als duo of trio, maar nu ook in een achtmans bezetting. Het feit is dat er nu een nieuw, energiek en super muzikaal gezelschap is ontstaan, dat Franse hits weer een nieuw leven inblaast. Gerard komt met zeven enthousiaste muzikanten naar Theater Koningshof, om zijn mooie verhaal met je te delen. De hit van Michel Fugain & Le Big Bazar uit 1972 is Gerard zijn lievelingslied en een soort

rode draad in zijn carrière. Hij zingt het overal, van verjaardagsfeestjes als jongen thuis, tot avonden Gelredome met Paul de Leeuw, van huiskamerconcerten tot talloze theaters, het lied vormt steeds maar weer een hoogtepunt.

Gerard Aldersliefste & friends staat zondag 16 februari om 15.00 uur in Theater Koningshof in Maassluis.

Kijk voor meer informatie en kaartverkoop op www.theaterkoningshof.nl.

Theater Koningshof

Uiverlaan 20

3145 XN Maassluis

I www.theaterkoningshof.nl

E kaartverkoop@theaterkoningshof.nl

T 010 - 591 14 30





Wouter van Heiningen, directeur van Bibliotheek de Plataan (Maassluis, Midden-Delfland en Vlaardingen)

DE MODERNE BIBLIOTHEEK IS EEN ECHTE SOCIALE ONTMOETINGSPLAATS EN BIEDT INSPIRATIE EN BELEVING VOOR IEDEREEN

“De tijd dat je alleen voor een boek naar de Bibliotheek kwam, ligt ver achter ons. We zijn zó veel meer dan dat. Voor alle leeftijden is er iets te beleven. Zo hebben we de ‘CoderDojo’, een workshop voor kinderen waarin ze leren hoe ze websites en games kunnen programmeren. Veel kinderen maken hier ook hun huiswerk en door onze uitstekende faciliteiten zien we daarnaast steeds meer volwassenen die even lekker komen werken. We zijn dan ook vooral een sociale ontmoetingsplaats waar je tevens vaardigheden kunt leren over thema’s als gezondheid, het beheren van financiën of taal in onze taalcafés.”

Wouter legt uit: “We gaan met onze tijd mee en vervullen een steeds bredere maatschappelijke en sociale functie. Alles draait om mensen. Wij hebben een verbindende rol binnen de samenleving en spelen hier onder andere op in met een aanbod gericht op het ontwikkelen

van allerlei basisvaardigheden. Zo kunnen mensen bij ons terecht voor basis computerles of om slimmer om te gaan met geld. Maar ook voor de theorieles verkeer kun je bij ons terecht. En kinderen kunnen na schooltijd terecht in de Maakplaats waar ze op een speelse manier allerlei vaardigheden leren. De ‘Maakplaats’ speelt, door middel van thema’s als Gaming en Robotica, in op de interesses van de jeugd, en zo voeden we de interesse voor techniek. Daarbij leren de kinderen op een laagdrempelige manier hoe je kunt samenwerken en communiceren, en zo ontwikkelen ze ook hun sociale vaardigheden.”

“Speciaal voor peuters en kleuters bieden we, met het ‘Mamacafé’, iedere maand gezellige voorleesuurtsjes. Hierbij hebben we steeds een ander thema met bijpassende gratis knutsel-activiteit. Voor de ouders staat er gratis heerlijke koffie klaar en voor de kleintjes is er ook altijd

Bibliotheken Maassluis, Midden-Delfland en Vlaardingen fuseren

Per 1 januari 2020 vormen de genoemde locaties één organisatie. “We werkten al veel langer samen natuurlijk, maar door samen te gaan kunnen we nu een nog betere dienstverlening bieden, ons aanbod uitbreiden en verder specialiseren. We profiteren van elkaars kennis en kunnen veel zaken uitwisselen. Dat gaan onze bezoekers in positieve zin merken door nog betere dienstverlening en het toevoegen van nieuwe en verbeterde workshops, activiteiten en exposities.”

iets lekkers te drinken. Zelfs voor de allerkleinsten hebben we iedere maand een Boekstart voorleesuur voor baby’s in combinatie met bijvoorbeeld muziek op schoot of yoga. Tijdens deze ochtenden vinden vele leuke ontmoetingen plaats tussen (groot)ouders en verzorgers en worden ervaringen uitgewisseld terwijl de kinderen lekker spelen.”

Tot slot wil Wouter graag nog iets benadrukken: “De Bibliotheek is vrij toegankelijk voor iedereen van jong tot oud. Je hoeft geen lid te zijn om eens een kijkje te komen nemen. Voor kinderen tot 18 jaar is het lidmaatschap gratis, volwassenen kunnen voor slechts een paar euro per maand gebruik maken van de nieuwste boeken, e-books, luisterboeken, tijdschriften en meer. Neem eens een kijkje op onze website. We hebben echt te veel om op te noemen. Dus kom gewoon eens langs en laat je verrassen door ons rijke aanbod.”



Mayke Smit en Alice Altink

WIL JIJ DE RELATIE MET JE MOEDER OF JE DOCHTER VERRIJKEN?

In deze editie aandacht voor twee boeken die onlangs bij Uitgeverij De Brouwerij zijn verschenen over een thema dat vrijwel iedereen raakt: Jde relatie met je moeder of dochter.



‘Van je moeder moet je het hebben, van je dochter kun je het krijgen’

Volwassen dochter Mayke vraagt zich af welk effect de intieme band met haar moeder Alice heeft gehad op haar leven, seksualiteit en relaties. Dat is de aanleiding voor een spannende zoektocht op Ibiza die zij met haar moeder aangaat. Moeder en dochter begeven zich daartoe in soms schrijnend schurende, maar openhartige en intieme gesprekken in een week samen op het eiland van de liefde. Elke dag beleef je met ze mee en lees je vanuit ieders perspectief hoe zij die reis met elkaar ervaren. Dit boek durft af te rekenen met het beeld dat een moeder onaantastbaar en heilig zou zijn en daarom gespaard moet worden. De vraag dringt zich op hoe het kan dat een band die zo hecht is ook zo kwetsbaar kan zijn. Voor iedere dochter die meer gelijkwaardigheid wil bereiken met haar moeder. Voor iedere moeder die graag de relatie met haar dochter wil verrijken of verbeteren.

"EEN INSPIREREND, ZEER FRIS LEESBAAR BOEK, ZONDER 'MOEILIKDOENERIJ' MAAR BOMVOL EYE-OPENERS. EEN LIEFDEVOL, DIEPGAAND, MAAR BOVENAL DAPPER BOEK!"

‘Ins & Outs van het Moeder-Dochtergesprek’

Vers van de pers komt deze verdiepende aanvulling op hun boek. Coach Mayke Smit en relatietherapeut Alice Altink gaan hier in op de vraag hoe het bij andere moeders en dochters zit en komen met inzichten uit een kleinschalig onderzoek dat ze hebben gehouden. Daarnaast delen ze theorie en achtergronden uit relevante literatuur en oefeningen uit hun eigen work-

shops. Als je als dochter of moeder zelf het onderzoekende, confronterende en/of verrijkende gesprek met elkaar wilt aangaan, zijn er praktische tips die daarbij behulpzaam kunnen zijn. Ook voor professionals die met families of moeder-dochterthematiek werken in hun praktijk is dit boek zeer waardevol.

Workshops

De schrijfsters Mayke Smit en Alice Altink geven workshops voor moeders en dochters die hun relatie willen verrijken. Hierin raken de moeders en dochters onder meer geïnspireerd om de beleving van hun gezamenlijke verleden met nieuwe ogen te bekijken. Dit kan leiden tot meer begrip en mildheid naar elkaar. Als je er meer over wilt weten, kijk dan op:

www.vanjemoedervanjedochterboek.nl

Naast schrijven en het geven van workshops, delen deze moeder en dochter eveneens hun muzikaliteit. Hun presentaties zijn dan ook niet alleen inhoudelijk inspirerend, maar tevens met muziek en zang vormgegeven. Zo waren zij bij het boekenfestival ter gelegenheid van het 12,5-jarig jubileum van Uitgeverij de Brouwerij op zaterdag 30 november te zien en te horen in Theater Koningshof te Maassluis. De hele dag waren daar meerdere lezingen en voordrachten van diverse auteurs van de uitgever en een boekenmarkt met vele aanbiedingen. Dochter Mayke en moeder Alice verzorgden daarbij elk uur muzikale intermezzo's van tweestemmige zang en liedjes met eigen teksten.

Kijk voor alle boeken van Uitgeverij de Brouwerij op: www.brainbooks.nl

Column

+

AFVALLEN
IN DECEMBER

Eindelijk is het zover! December, de gezelligste tijd van het jaar. Maar ook zeker de lastigste tijd van het jaar als het gaat om gezond leven. Er zijn veel cliënten bij mij in de praktijk die tegen de decembermaand opzien. Hoe zorg ik er voor op gewicht te blijven of misschien zelfs nog iets af te vallen? Het lijkt bijna onmogelijk met kruidnootjes, kerstborrels en oliebollen in het vooruitzicht.

Denk niet dat december een verloren maand is, want dan zal je er ook naar gaan handelen. Zelfs wanneer je wilt gaan beginnen met afvallen, hoef je niet te wachten tot januari. Denk aan de regel: *Je komt niet aan tussen kerst en oud en nieuw, maar het meest tussen oud en nieuw en kerst!*

De eerste tip is om niet nu al meteen de kerstkransjes in te slaan. We weten allemaal dat die voor de kerst al op zijn. Haal dit pas op het laatste moment in huis voor de visite. Sla ook zeker geen maaltijden over met de gedachte “Ik heb straks een borrel en daar zijn hapjes dus dan eet ik maar niet”. Nee, want dan kom je op die borrel aan met honger en ga je juist veel eten. Zorg dat je van te voren iets gezonds hebt gegeten zodat je niet omvalt van de honger. Op die manier ga je geen hapjes eten om je honger te stillen, maar kun je bewust kiezen om wel of geen hapjes te nemen. Het gevoel van verzadiging is erg belangrijk met al deze verleidingen om ons heen. Drink daarom tussendoor genoeg water.

Probeer deze maand meer te bewegen, want dat kan zeker helpen met afvallen. Pak wat vaker de fiets of maak een lange wandeling.

Ben je toch een keer de fout ingegaan? Wees niet te streng voor jezelf, dit zorgt er alleen maar voor dat je negatief gaat denken en juist nog meer gaat snoepen. Een keer een mindere dag is geen ramp, zolang je de volgende dag je routine maar weer oppakt. En vergeet zeker niet te genieten van deze mooie dagen!

Groetjes Mireille
www.shakeandshine.nl

LOS DE ‘WINTERSANDWICH’
PUZZELS OP EN MAAK KANS OP:

HIGH-TEA

Eén van de vijf High-tea's, voor 2 personen, **t.w.v. € 47,-**, beschikbaar gesteld door Brasserie Veerplein.

CADEAUBON
L'EAU VIVE t.w.v. € 50,-

Het leukste adres voor Home en Fashion accessoires uit Maassluis,

Stuur de oplossing voor **15 februari** a.s. onder vermelding van uw naam aan **puzzel@ophetleven.online**, onder de correcte inzendingen wordt het prijzenpakket verloot. De winnaars worden per e-mail geïnformeerd.

circus

4

schaatsen

2

Broodbeleg

10

Schaatsen

8

vorstactiviteit

3

9

broodbeleg

5

Belgische uitverkoop

1

12

oud schaatser

7

geschoren

6

ijsvrij maken

11

13

afdeling

Scandinaviërs

winterse neerslag

haastigen

pietenwerk

winterse neerslag

wintersportplaats

Hollands beroep

glibberig

schaaldieren

Vul de letters in die corresponderen met de cijfers in de puzzel

.....

LEZERSAANBIEDING

9 LESSEN VAN € 69,- VOOR

49.-

KOM LEREN GOLFEN!
Knip de bon uit en kom langs.
Of meldt u aan via email onder vermelding van 'Golfactie Ophetleven!' en kom gezellig golfen!

GOLFBAAN
SCHINKELSHOEK

Actie is geldig t/m 1 maart 2020.



INGREDIENTEN

4 personen

Paddenstoelen

750 g gemengde paddenstoelen
3 tenen knoflook
3 takjes salie + extra
4 takjes tijm + extra
3 el olijfolie
2 el tomatenpuree
100 ml medium dry sherry
100 g Parmezaanse kaas
zout en peper

Polenta

160 g snelkook polenta
1 l groentebouillon
150 g Parmezaanse kaas
50 g gezouten roomboter

Boeren uit Friuli ontdekten dat de mais makkelijk te verbouwen was en dat hielp hen in de 17e eeuw door de hongersnood heen. De Veneto is de grootste maisproducent van Italië en die gebruikt nog steeds de oorspronkelijke soorten.



TIP

Bewaar wat Polentameel om de in een vorm gesneden polenta te paneren en later in een grillpan te bakken met wat olie en boter. Zo krijgt hij een lekker knapperig laagje. Rustig bakken op niet al te hoog vuur.

Drink er een Prosecco of Soave bij, een lekkere grappa na (ook van deze streek) en maak plannen voor je treinreis van Verona naar Padua.

COLOFON

Uitgave: Ophetleven! +Marketing
Hoofdredactie: Sander Korf
Tekstcorrecties: Roelof Broekman
Op de coverfoto: Leo IJdo en Susan Ruiter
Vormgeving: JIP Concept & Creatie
Fotografie: Tycho's Eye Photography
Illustraties: Teken-ing Illustration

Website: Webcare4All
Drukwerk: Koninklijke Drukkerij Em. De Jong
Verspreiding: Broos Verspreidingen
Oplage: 80.000, huis-aan-huis in Schiedam, Vlaardingen, Maassluis en Midden-Delfland en op 100 hightraffic locaties

Ophetleven! Het +Magazine voor de Waterweg verschijnt 5x per jaar.
De volgende editie verschijnt 11 maart 2020

Reageren? Mail: redactie@ophetleven.online
Volg ons ook op in
of op www.ophetleven.online

LEZERSACTIE

stuur een korte motivatie voor 30 januari naar redactie@ophetleven.online waarom jij vindt dat Susan voor jou een persoonlijke schets zou mogen maken... Uit de meest originele inzendingen kiest Susan 3 personen voor wie zij een persoonlijke schets gaat maken.



De figuratieve kunst van Susan Ruiter

IK HOUD ERVAN UNIEK WERK TE CREËREN WAARIN JE STEEDS WEER IETS NIEUWS KUNT ONTDEKKEN

“Regelmatig trek ik me even helemaal in mijn eigen wereld terug, probeer me zo kwetsbaar mogelijk op te stellen en op die manier, vanuit een zo persoonlijk mogelijke invalshoek, iedere keer weer nieuw uniek werk te maken.” Bekend geworden met haar ‘vrolijke dames’, werkt ze op dit moment aan een nieuw uitdagend project: **Animalicious Art**.

Inmiddels 25 jaar geleden begon ze naast haar baan in een drukkerij te exposeren met eigen werk. Dit bleek al snel succesvol. Voor haar ontwerpen heeft zij zich laten inspireren door het werk van Fernando Botero. “Zijn bombastische stijl spreekt me enorm aan. Zaken opblazen en uitvergroten. Het gebruik van ronde vormen en kleuren is kenmerkend voor mijn stijl en maakt het mogelijk een stuk humor in mijn creaties te brengen. Daarbij zijn vrouwen en dieren mijn favoriete onderwerpen. Ik heb keihard gewerkt

en ben trots op de eigenheid in stijl die ik door de jaren heen heb doorontwikkeld en verfijnd.”

“Ik werk veel in opdracht en voeg een sterk persoonlijk element toe door in het voortraject in de schetsen jouw motivatie en emotie erin te verwerken. Pas als we beiden het goede gevoel hebben, ga ik echt aan de slag. Je krijgt ook niet zomaar iets, het houdt een leven lang zijn waarde. Het voegt blijdschap en vreugde toe en je kunt er ook steeds weer iets nieuws in ontdekken. Het voegt energie en dynamiek toe aan een ruimte en maakt het interieur van je woning ‘af’.”

Als kind van echte ondernemers is het zakelijke ook duidelijk ontwikkeld bij Susan. Dit vormt een grappige tegenstelling met haar creatieve levenswijze en werk. “Het is ook gewoon noodzaak. Het is niet veel kunstenaars gegeven om zich én creatief te kunnen uiten én hier ook

nog van te kunnen leven. Ambitieuze ben ik altijd geweest. Door te durven investeren is mijn werk ook in het buitenland bekend geworden. Tegelijkertijd kies ik voor een zeer lokale en toegankelijke galerie. Fijn dicht bij de mensen.”

In samenwerking met de Vlaardingse fotograaf Arend van der Salm heeft ze onlangs het project Animalicious Art opgezet. Op basis van zijn foto's van diverse honden en katten, heeft Susan schilderijen gemaakt waarin de foto's in nieuwe beelden met een eigen identiteit, zijn getransformeerd. “Dit is ook weer een goed voorbeeld van wat mij typeert, ik houd ervan om dingen te proberen. Het is leuk hoe je elkaar kunt inspireren en hoe er een nieuwe vriendschap uit ontstaat.”

Wil jij ook je eigen (huis)dier in deze unieke stijl en thema naar wens laten vereeuwigen? Vraag Susan naar de mogelijkheden.



Galerie Susan Ruiter

Hoogstraat 125
3131 BM Vlaardingen
I www.susanruiter.nl
E info@susanruiter.nl
T 06 - 131 747 33

Openingstijden

Donderdag 11.00 - 17.00 uur
Vrijdag 11.00 - 17.00 uur
Zaterdag 11.00 - 17.00 uur
Op afspraak: 06 - 131 747 33

KUNSTKOOPREGELING

Spreekt de stijl van Susan jou ook aan? Voor een aantrekkelijk prijs biedt Susan de mogelijkheid een schilderij te huren of in termijnen te betalen.

WINTER TERRAS

*4 weken schaatsen
en winterse gezelligheid!*

13 DEC
..... t/m
11 JAN

ORANJE
PARK
VLAARDINGEN

SCHAATSSEN
CURLING
KOEK EN ZOPIE
MUZIEK
EVENEMENTEN
WINTERSE SFEREN

DAGELIJKS ACTIVITEITEN EN VRIJ SCHAATSSEN! HET COMPLETE PROGRAMMA VIND JE OP

~~~~~ [www.winterterras.nl](http://www.winterterras.nl) ~~~~~

LET OP,  
BETALEN ALLEEN  
MET PIN!