

# De grote schoonmaak anno nu

## 'Haal zolder of kinderkamer leeg en maak ruimte in het hoofd'

**ALPHEN** | Als modern alternatief voor de ouderwetse voorjaarschoonmaak houden de coaches Antoinette Epping en Lammy Wolfslag een Loslaadag in Alphen. Ruimte maken door spullen weg te doen, is het doel.

GIJS KOOL

Ze noemen zichzelf De Alphense Opruimbrigade: professionaal organizer Antoinette Epping uit Delft en de Alphense opruimcoach Lammy Wolfslag. Samen houden ze zaterdag de Alphense versie van het landelijke initiatief De Loslaadag in Ecopark De Limes.

Het doel van de twee is dat woners van de gemeente Alphen hun zolderkamer, schuurtje, keuken of woonkamer eens flink opruimen. „Spullen die er al jaren bij zijn gekomen zoals hebbedingetjes, waar je eigenlijk niets meer mee hebt. Of dat afvalhout in de hoek van de schuur. En wat te denken van die talloze kindertekeningen? Opruimen en bij Ecopark De Limes brengen,” zegt opruimcoach Lammy Wolfslag uit Delft resoluut.

„Je kunt niet alles bewaren. En dat hoeft ook niet. Bewaar alleen de spullen die je positieve energie



▲ Opruimcoaches Antoinette Epping en Lammy Wolfslag poseren op de 'vuilnisbelt'. FOTO PETER FRANKEN

geven, omdat het mooie herinneringen zijn.” Meegebrachte spullen kunnen bij De Limes worden weggegooid of krijgen een herbestemming door recycling.

### Voorjaarschoonmaak

De landelijke Loslaadag, die dit jaar zijn tweede editie beleeft, is eigenlijk de moderne versie van de

manier waarop huisvrouwen vroeger in het voorjaar hun huis van top tot teen stripten om het schoon te kunnen maken. „Maar de vrouwen van nu hebben vaak een baan. En daardoor is het in het hoofd vaak erg druk met gedachten die je kunnen tegenhouden om een opgeruimd leven te leiden. Door de overbodige spullen in huis weg te doen,

creëer je ook ruimte in je hoofd. Het is een enorm cliché, maar een opgeruimd huis betekent een opgeruimd hoofd,” legt Epping uit.

Bezoekers van de Loslaadag kunnen zaterdag ook advies krijgen van andere coaches. Zo is in het Huis van de Duurzaamheid op het Limespark Trudie Enthoven aanwezig. Zij is rouw- en verliescounselor. Ook

geeft mindfulness-trainer Mila de Koning een workshop over hoe mensen belemmerende gedachten kunnen loslaten. Ontstressen kan door een massage te ondergaan van Massage in Beweging.

„En dit is allemaal rondom het thema loslaten en ruimte creëren voor nieuwe dingen,” legt Epping uit die op zaterdag zelf ook workshops geeft.

### Speelgoed

„Het weggooiden van afval klinkt allemaal heel logisch en simpel, maar dat is het niet voor iedereen, zegt Epping. „Er zijn mensen die absoluut niets kunnen weggooiden, omdat ze het willen bewaren. En dat levert een te vol huis op waardoor er geen overzicht meer is.”

Maar de Loslaadag is ook gericht op spullen die mensen niet meer gebruiken en waar anderen wel iets aan hebben zoals kerstpakketten voor de Voedselbank of speelgoed dat kinderen niet meer gebruiken.

„Ik zou de mensen willen oproepen om deze week met de kinderen het speelgoed uit te zoeken. Er zijn altijd dingen waar de kleintjes niet meer mee spelen. Door ze bij de Voedselbank te brengen, kunnen ze daar andere kinderen weer heel erg blij mee maken. En dat is ook 'loslaten' op een heel positieve en duurzame manier, waarmee je anderen helpt.”

## UW BUURT IN DE KRANT

### GOUDA

#### Tocht langs topstukken van Museum Gouda

Bezoekers van Museum Gouda kunnen op dinsdag 25 maart een rondleiding langs de topstukken van het Museum volgen. De tocht gaat langs beeldende kunst, kunstnijverheid, de altaarstukken, de Arntzeniuscollectie en het Gouds plateel. De rondleiding begint om 11.30 uur in de hal van het museumcafé en duurt een uur. De tour kost 3 euro. Aanmelden via rondleidingen@museumgouda.nl.

### KRIMPENERWAARD

#### Watertheater in Streekmuseum

Omdat het op donderdag 20 maart Wereldvertdag is, is er bij het Streekmuseum Krimpenerwaard in Krimpen aan den IJssel een theatervoorstelling rondom het thema 'water'. De vertellers van Het Zingende Paart vertellen onder andere over Narcissus en het Lelijke Eendje. Ook vertellen ze over de watersnoodramp van 1953. Ook is er muziek van o.a. Händel, Smetana en Simon en Garfunkel te horen. De toegang is gratis, het theater begint om 20.00 uur. [www.streekmuseumkrimpenwaard.nl](http://www.streekmuseumkrimpenwaard.nl)

### WADDINXVEEN

#### Lezing over overgang en klachten

Care for Women specialiste Rachel



### Open dag bij boerderij Niesing

**BODEGRAVEN** | Het melkveebedrijf van de familie Niesing aan de Wijkdijk 66 (tussen Bodegraven en Boskoop) is zaterdag te bezoeken tijdens een open dag. Van 10.00 tot 16.00 uur kunnen bezoekers een kijkje nemen bij de paarden en de koelen. Campina presenteert er melkproducten en van 12.00 tot 14.00 uur treedt de Ierse folkgroep Boreen op. De familie Niesing runt het melkveebedrijf en doet aan weidebeheer. FOTO FAMILIE NIESING

Schuurmans houdt op woensdag 26 maart om 20.00 uur in de bibliotheek een lezing over de overgang en de bijbehorende klachten. Schuurmans geeft uitgebreide uitleg en benoemt allerlei klachten, vervolgens vertelt ze wat daaraan gedaan kan worden. Er wordt ingegaan op de risico's rondom en na de overgang: hart- en vaatziekten, botontkalking en bloedsuikerschommelingen. Aanmelden kan via de website. [www.bibliotheek-degroenevenen.nl](http://www.bibliotheek-degroenevenen.nl)

### Klaverjasavond in De Gouwebloem

Autoclub De Gouwe Rijders uit Waddinxveen houdt morgen de traditionele klaverjasavond in Gebouw De Gouwebloem aan de Tollenslaan 161 in Waddinxveen. Inschrijven voor het kaartje kan vanaf 19.30 uur en het klaverjassen begint om 20.00 uur. Er zijn drie ronden waar leden en niet-leden aan mee mogen doen.

### MOORDRECHT

#### De Dominee Draait Door bij East End

Robert van den Bout alias De Nieuwe Dominee heeft als motto Liefde, Positiviteit en Rock-'n-roll. Zijn welvarende leven als manager bij Holland Casino gaf hij op voor een leven voor zijn missie: Mensen weer laten geloven in een hoop liefde. Onder het motto 'come together' houdt De Nieuwe Dominee overal in het land bijeenkomsten waarin hij met verhalen, muziek, beelden en humor de mensen dichtbij elkaar hoopt te brengen. Op zondag 30 maart is Van den Bout te gast bij East End in Moordrecht met De Dominee Draait Door Borsten en Ballen Editie. [www.denieuwedominee.nl](http://www.denieuwedominee.nl)

### STOLWIJK

#### Kaartje leggen en spellen spelen in Plint

Kaartliefhebbers kunnen vandaag hun hart ophalen in De Plint aan het Stolwaardplein in Stolwijk. Vanaf 19.00 uur worden daar de spellen klaverjassen, schoppenmieën, rummykub en boerenbridge gespeeld.

### SCHOONHOVEN

#### Micha wint 65.000 euro bij Kluizenspel

Micha uit Schoonhoven is de ge-

lukkige winnaar van 65.000 euro in de tweede aflevering van het BankGiro Loterij Kluizenspel. Deze nieuwe spelshow, waarin zeven kluizen centraal staan, wordt gepresenteerd door Marc Klein Essink. Het BankGiro Loterij Kluizenspel met Micha uit Schoonhoven was op zaterdag 15 maart te zien bij SBS6. Micha is blij verrast met haar prijs: „Ik ga er in ieder geval voor zorgen dat mijn kinderen kunnen studeren zonder studieschuld.”

### ZEVENHUIZEN

#### Naturistenvereniging zoekt leden

De naturisten van zwemvereniging Puur Natuur zwemmen nog tot en met 19 april elke zaterdag van 16.30 tot 18.00 uur in zwembad De Koornmolen in Zevenhuizen. Op 22 maart is er een high tea en op 19 maart een paasfeest om bezoekers de gelegenheid te geven de sfeer van het naturalistisch zwemmen te proeven. [www.npn.nfn.nl](http://www.npn.nfn.nl)

### Nieuws uit uw omgeving

Deze wijkpagina versijnt dagelijks. Heeft u ook een nieuwtje of foto voor deze rubriek? Stuur uw bericht naar [gh.ikhebnieuws@ad.nl](mailto:gh.ikhebnieuws@ad.nl).