

SAMSUNG



Nu inclusief
AKG
headphone
t.w.v. €149

Samsung
Galaxy S9

10 GB &
100 minuten

€34p.m. TELE2

mobiel.nl

Totale toestelkosten: € 456,- | Eenmalige betaling: € 0,- | Totaal kredietbedrag: € 456,- | Termijnbedrag: € 19,- | Duur overeenkomst: 24 mnd | Vaste rente/JKP: 0%

De standaardinformatie over het toestelkrediet vind je op mobiel.nl/it - Krediet aangeboden door Tele2 Finance B.V., Wisselwerking 58, 1112 XS Diemen

Let op! Geld lenen kost geld 

The Prodigy gooit
frustraties eruit



PAGINA 10-11

metro 



Delen die hap!

Noem het een kruisbestuiving tussen
Thuisbezorgd en Airbnb. Supshare leert je voor
een prikkie nieuwe gerechten én je burens kennen.
PAGINA 6-7

Hoe interesseer
je jongeren voor
de Europese
verkiezingen?

PAGINA 2

Stoptober:
Lukte het
of lukte
het niet?



PAGINA 4

 CHECK ONS YOUTUBE-KANAAL



MIJN NIEUWS
VAN DE DAG



BLAUDZUN WIL NIET IN THE PASSION

Singer-songwriter Blaudzun heeft bedankt voor een rol in *The Passion*. De makers hadden hem op het oog als Judas, maar daar had de zanger geen trek in. Johannes Sigmond, de echte naam van Blaudzun, plaatste op Instagram een screenshot van een gesprek met zijn broer Jakob. „Hilarisch. Ik werd gister via Wilfried vrijblijvend gepolst voor de rol van Judas in *The Passion*”, schrijft de zanger. „Doen doen!!”, antwoordde Jakob, maar Blaudzun had andere plannen: „No fokkin’ way.”

DEMONSTRATIES TOEGESTAAN TIJDENS INTOCHT SINTERKLAAS



Burgemeester Jan Hamming van de gemeente Zaanstad heeft gisteren laten weten dat er bij de landelijke intocht van Sinterklaas van dit jaar mag worden gedemonstreerd voor en tegen Zwarte Piet. De lokale VVD wilde weten of de burgemeester van plan was een noodverordening in te stellen voor de intocht. Maar daar is volgens Hamming geen aanleiding voor.

NEYMAR MOET MOGELIJK DE CEL IN

De fraudezaak in Spanje tegen de Braziliaanse aanvaller Neymar heeft een wending gekregen die ongunstig kan uitpakken voor de sterspeler van Paris Saint-Germain. De rechter die de zaak zou behandelen heeft de slepende affaire doorgeschoven naar de meervoudige strafkamer. Daardoor is ineens een celstraf van maximaal zes jaar mogelijk voor Neymar. De fraude draait om de transfer van Neymar in 2013 van de Braziliaanse club Santos naar FC Barcelona. Bij die deal zou de Spaanse fiscus veel geld zijn misgelopen.



MARCEL VAN HOORN | ANP



JONGEREN WARM MAKEN OM TE STEMMEN VOOR DE EUROPESE VERKIEZINGEN. GAAT DAT ZO MAKKELIJK?

Zo wil de EU jongeren naar de stembus lokken



AMARINS DE BOER
nieuwsredactie@metronieuws.nl

Hoe krijg je jongeren naar de stembus? Over die vraag heeft het Europees Parlement zich de afgelopen tijd gebogen. In 2014 ging namelijk slechts 18 procent van de Nederlandse jongeren naar de stembus voor de Europese verkiezingen. De website *IkStemDezeKeer.eu* moet daar verandering in brengen en ervoor zorgen dat jongeren over een half jaar wél gaan stemmen.

Het enthousiasme voor deze verkiezing moet zich als een olievlek verspreiden, zegt Koen Blankenstijn die vanuit Den Haag betrokken is bij het project. „Op de webpagina kun je je inschrijven voor nieuws-

brieven, aangeven op welke politieke terreinen jou interesses liggen en kun je flyers aanvragen die je bijvoorbeeld kunt ophangen op school.”

Gaat dat werken? „Alles helpt”, zegt Eddy Habben Jansen, directeur van ProDemos. Die stichting deed onderzoek naar de vraag hoe jongeren gemotiveerd kunnen worden om te gaan stemmen. Daarnaast geeft de stichting informatie en uitleg over burgerschap, rechtsstaat en democratie. „Maar zo’n campagne alleen is niet voldoende.”

Hij benadrukt het woord kennis. „Als je mensen vraagt waarom ze niet naar de stembus gaat, is dat vaak omdat ze niet goed weten wat de verschillen zijn tussen de partijen.” En het Europees Parle-

ment is een lastig onderwerp, vervolgt hij. „De verkiezingen in Europa staat voor veel mensen ver weg.”

„Ik kan begrijpen dat het voor veel jonge mensen lastig is”, zegt Jan Huitema (34), de jongste Nederlandse Europarlementariër. Hij zit namens de VVD in het Europees Parlement. „Maar ik moet er wel meteen aan toevoegen: zie wat er gebeurt als je niet stemt.” Hij doelt op de Brexit. „Mensen in Groot-Brittannië dachten destijds: het zal wel. Nu balen ze dat ze hun stem niet hebben uitgebracht. Hadden ze dat wel gedaan, dan zou er geen Brexit zijn geweest.”

Huitema is een melkveehouder uit het Friese Makkinga. Vier dagen per week gaat hij naar Brussel. „Ik ben naar Brus-

‘Een tekort aan kennis kun je niet in een maand of twee oplossen.’

Eddy Habben Jansen, ProDemos

sel gegaan omdat ik me graag wil inzetten voor een goede generatie. Wij beslissen over zoveel zaken die we in de toekomst gaan meemaken.”

Maar maakt het dan nog uit of Jan of Piet daar zit? „Jazeker”, lacht Huitema. „Het Europees Parlement kun je vergelijken met de Tweede Kamer van de Europese Unie. Wij mogen wetsvoorstellen en andere plan-

nen van de Europese Commissie goedkeuren, wijzigen of tegenhouden. En dan gaat het om alle zaken die op Europees niveau spelen. Iedere partij denkt anders over zaken als migratie, klimaat en milieu, dus je stem speelt wel degelijk een rol.”

Toch zijn de Europese verkiezingen niet populair. De laatste keer, in 2014, ging 37 procent van de Nederlanders naar de stembus. Ter vergelijking: bij de laatste Tweede Kamerverkiezingen bracht 80 procent zijn stem uit.

Interesse wekken voor Europese politiek is vooral iets van de lange adem, benadrukt Habben Jansen van ProDemos. „Een tekort aan kennis kun je niet in een maand of twee oplossen. Kennis opdoen begint al op jonge leeftijd. Leer kinde-

ren wat de politiek in Den Haag doet, maar ook wat er in Brussel gebeurt.”

„Als kinderen ouder worden, zullen ze ook zelf aan de slag moeten”, gaat hij verder. „Vraag jezelf af: wat voor Europa wil ik? Zie ik Europa überhaupt nog wel zitten? Wat vind ik van de migratiestroom uit Noord-Afrika? Zoek vervolgens op wat de politieke partijen in Nederland daarover zeggen en maak zo jouw keuze.”

„Het is zo belangrijk dat ook jongeren hun stem laten horen, omdat zij anders over zaken denken dan ouderen”, zegt Europarlementariër Huitema. „We beslissen niet alleen over klimaatvraagstukken, maar ook over de vraag of je gratis kunt Netflixen en bellen binnen de EU.”

Nooit meer dorst in de trein met watertappunt

Goed voor het milieu en de portemonnee. Station Alkmaar heeft als eerste in de rij van 200 een gratis drinkwatervoorziening.



KYRIE STUIJ
k.stuij@tmg.nl

Knalgeel met blauwe details. Het eerste NS-watertappunt van Nederland is niet te missen. In Alkmaar werd gisteren de eerste watervoorziening op het station gepresenteerd. Reizigers kunnen daarmee op elk moment van de dag gratis een flesje vullen. Eind 2019 moet dezelfde voorziening ook op 199 andere stations staan.

„Op het station stalde ik vanochtend mijn fiets en – ja, dit verzin ik niet – zag ik een plastic flesje op de grond liggen”, vertelt regiodirecteur Irma Winkenis in haar toespraak in Alkmaar. „En dat behoort hopelijk vanaf vandaag tot het verleden. Dit watertappunt is een extra service voor de reiziger en moet ook het zwerfafval op stations gaan verminderen.”

Net als de korting die stationswinkels bieden op warme dranken voor reizigers met een herbruikbare beker, moet ook dit initiatief ten goede komen aan het milieu. Bovendien klinkt vanuit reizigers al langer een groeiende vraag naar

gratis water op het station, merkt de NS.

„Ah, mag ik dat pakken?”, vraagt de 27-jarige Ali Saad als hij langs het tappunt loopt. Bijna elke dag reist hij met de trein naar school. Normaal koopt hij wat te drinken bij een van de stationswinkels, maar voortaan neemt hij zijn eigen fles mee. „Ik ontbijt pas in de middag en in de uren daarvoor drink ik veel. Dan is het koffie, water, koffie, water. Handig dat ik het nu zelf kan pakken.”

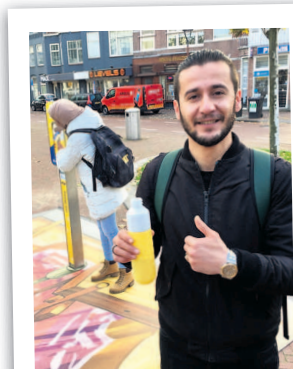
Het watertappunt komt vooral goed van pas in het voorjaar en de zomer. Mocht het gaan vriezen, dan moet de NS de voorziening namelijk tijdelijk sluiten. Tristen Wesdorp (20) kan zich voorstellen dat het ook een fijne bijkomstigheid is tijdens evenementen. „Vorig jaar vierde ik Koningsdag in Alkmaar. Dan is het natuurlijk hartstikke druk. Op het station stond een doolhof van hekken waar je met z'n allen doorheen moest om bij de bussen te komen. Als je dan in de brandende zon staat te wachten, is een flesje water wel fijn.”

Als het gaat om dagelijkse reizen, ziet hij zichzelf niet zo

snel gebruik maken van het watertappunt. Wesdorp drinkt liever een bakje koffie. Lachend: „Als het nou een gratis koffieautomaat was, dan zou ik er elke dag eerder voor opstaan.”

Ondertussen staat Sebastiaan de Wilde, directeur Stationsontwikkeling en Onderhoud, mensen te woord over het initiatief van de NS. Gaat de voorziening niet ten koste van de omzet van de stationswinkels? Volgens de directeur wegen in dit geval de gezondheidsvoordelen op tegen het economische belang. „Wellicht dat het invloed heeft, maar we zijn een maatschappelijk bedrijf en vinden duurzaamheid en gezondheid belangrijk. Bovendien verkopen de winkels meer dan alleen flesjes drinken.”

Om reizigers te stimuleren het watertappunt te gebruiken, deelt een groep promotie-medewerkers gele Doppers uit



Ali Saad



Job Joling



Tristen Wesdorp

met een blauw NS-logo. De gestrande reiziger Job Joling (37) bekijkt het van een afstandje. Hij vindt het een sympathiek initiatief. „Het is goed voor het milieu en vooral handig voor de zomer, want soms zit je in een trein die nog heter is dan het buiten is.”

De NS kondigde al eerder aan dat er watertappunten gaan komen. Op social media werd daar veelvuldig op gereageerd. Naast positieve reacties klonk er ook een kritische noot. Zou het watertappunt wel echt gratis blijven? Is het een compensatie voor de ver-

hoging van de treintickets volgende jaar? „Nee, die zaken staan absoluut los van elkaar”, reageert De Wilde namens de NS. „Het is simpelweg een extra service voor de reiziger en ik kan je verzekeren dat er geen automaat komt waar je een kwartje in moet gooien.”



Disrupt the future!

Meld je nu aan voor KVK & Brightlands Hackathon event

Prijzenpool van € 60K!

30 november t/m 2 december

Meer dan 250 deelnemers vanuit heel Europa

Heerlen

www.brighthack.eu

Verander de wereld van Criminaliteit, Gezondheidszorg en Internationale Handel en neem deel aan onze 48-urige hackathon.

KVK

Brightlands
Knowledge crossing borders

Red Bull-verslaving voorbij dankzij Stoptober

Hoe verliep Stoptober voor Monica de Vries en Suzan Perdok die normaal gesproken niet van de Red Bull en neusspray kunnen afblijven? **JOHAN VAN BOVEN**



Met acht blikjes Red Bull per dag dacht Monica de Vries nooit van haar verslaving af te kunnen komen, zei ze begin oktober. Toch wilde ze een poging wagen om in ieder geval te kunnen minderen. Want tussen die acht blikjes zaten vaak ook grote blikken energiedrank. Nu is ze dolblij dat ze mee heeft gedaan met Stoptober. „Want ik heb er de afgeloopen maand maar eentje op!”

Dat was een kleine week na het begin van de afkickmaand. De Vries: „Het blikje was binnen twee seconden leeg, haha. Maar daarna heb ik geen Red Bull meer gedronken. Vrienden en familieleden hadden het artikel in *Metro* gelezen en hielden mij goed in de gaten. In het begin vond ik dat erg irritant, maar achteraf ben ik er natuurlijk blij mee.”

Ook haar vriend deed zijn best om De Vries van haar verslaving af te helpen. Als hij naar de supermarkt ging, hield hij zijn poot stijf. „Dan vroeg ik of hij een blikje voor me mee wilde nemen. Bij ‘nee’ ging ik be-

hoorlijk uit mijn pan. Hij vond dat ik me niet moest aanstellen, omdat het maar een om een energiedrankje ging. Nu is hij trots op me en brengt hij heel soms een blikje Red Bull mee, omdat hij vindt dat ik er als beloning soms eentje mag. Sinds gisteren staat er een blikje in de koelkast, maar die heb ik nog niet aangeraakt.”

Toch is ze nog niet helemaal van haar verslaving af, merkt de 25-jarige De Vries. „Als ik in de supermarkt loop heb ik nog steeds de neiging een blikje te

kopen. Zal ik het doen of toch niet? Uiteindelijk doe ik het niet, maar het zit dus nog wel in mijn hoofd. De cafeïne is wel uit mijn systeem, denk ik. In het begin had ik heel vaak hoofdpijn als ik geen Red Bull dronk, dat is gelukkig voorbij. Verder kom ik veel eerder in slaap en slaap ik beter, terwijl ik een maand geleden nog tegen je zei dat de grote hoeveelheid Red Bull geen invloed op mij had. Blijkbaar toch wel. Want overdag merk ik dat ik een stuk rustiger ben dan voorheen.”

Ze drinkt nog 1 kopje koffie per dag om wakker te worden. Daarna klokt ze vooral water naar binnen. „Mijn vriend wil afvallen, dus laten we ook de frisdrank staan. Ik hoef zelf geen kilo’s kwijt, maar het is lekker om gezonder te leven. Van acht blikken Red Bull per dag naar glaasjes water is een grote stap, maar het is dus mogelijk!”

Waar de een vol trots Stoptober achter zich laat, daar is de ander geen steek verder geko-

‘Ik wilde echt heel graag stoppen. Heel graag!’

Suzan Perdok

haal over haar verslaving vertelde, kreeg ze van verschillende kanten tips doorgestuurd. „Een jongen zei dat ik het neusgat voor neusgat kon proberen. Dus eerst niet meer in het ene neusgat sprayen en daarna niet meer in het andere. En een apothekersassistente gaf de tip het langzaam af te bouwen met kinderspray en daarna baby-spray. Dit soort dingen heb ik al eens eerder geprobeerd, maar toen hielpen ze niet. Ondanks Stoptober heb ik die tips niet opnieuw geprobeerd. Ik denk dat het gewoon nog niet het goede moment was. Dat klinkt stom hè? Typisch een smoes van een verslaafde...”

Na het artikel reageerde haar omgeving anders op haar dan voorheen. Normaal gesproken zeiden mensen er niets van als Perdok haar neusspray gebruikte. „Ze legden nooit de link met een verslaving, maar nadat ze mijn verhaal hadden gelezen viel het natuurlijk op als ik mijn neusspray pakte. Tijdens een vergadering op de voetbalvereniging

bijvoorbeeld, toen zeiden mensen dat Stoptober blijkbaar was mislukt.”

Ze hebben gelijk. En daar baalt de 27-jarige Perdok uit Zuidwolde van. „Ik wilde echt heel graag stoppen. Heel graag! Nu heb ik het na al die jaren een beetje opgegeven.” Door de telefoon klinkt ze overigens minder nasaal dan begin oktober. „Soms betrap ik mezelf erop dat ik de neusspray nu iets minder vaak gebruik. Ik heb eerder een snotneus dan een verstopte neus, dat is voor mij al heel wat. Dat komt doordat ik warmbloedig ben en in de winter minder snel ziek ben en meer lucht krijg dan in de zomer. Dan heb ik de spray automatisch minder vaak nodig.”

Volgend jaar gaat ze daarom toch weer een poging wagen tijdens Stoptober. Maar wellicht pakt ze dan haar andere verslaving aan. „Ik wil ook heel graag stoppen met roken. We hebben wat ‘longgevallen’ in de familie en ik wil ooit kinderen. Een mooi motivatie om te stoppen. Tot volgend jaar dus.”

‘Van acht blikken Red Bull per dag naar glaasjes water is een grote stap, maar het is dus mogelijk!’

Monica de Vries

‘Khashoggi is gewurgd, zijn lijk vernietigd’

De kritische journalist Jamal Khashoggi is volgens het Turks Openbaar Ministerie gewurgd in het Saudisch consulaat in Istanbul zodra hij daar op 2 oktober binnenkwam. Zijn lijk is vervolgens in stukken gezaagd en vernietigd. Dat heeft het staatspersbureau *Anadolu* gisteren bekendgemaakt. De moord was volgens de Turken een vooropgezet plan van Saudi-Arabië.

Riyad gaf het overlijden van Khashoggi pas toe na lang aandringen, met name van de Turken die schermde met een serie bewijzen. In Saudi-Arabië werden achttien verdachten opgepakt, onder wie leden van een doodseskader dat naar Istanbul was gestuurd om Khashoggi uit de weg te ruimen. Turkije wilde graag dat verdachten werden uitgeleverd, maar dat kan het land vergeten.

Persbureau *Anadolu* meldde ook dat de komst van de Saudische hoofdofficier van justitie naar Istanbul in verband met het onderzoek naar de geruchtmakende moordzaak niets concreets heeft opgeleverd over de toedracht of waar het stoffelijk overschot is gebleven. Hij kwam dinsdag na lang aandringen van Ankara op be-

Zussen
De politie in New York onderzoekt de mysterieuze dood van twee Saudische zussen. De stoffelijke resten van de twee spoelden vorige week aan op de oever van de Hudson. Hun lichamen waren met de gezichten naar elkaar toe aan elkaar getapet. In augustus waren zij als vermist opgegeven. Hun moeder is een dag voor de vondst gebeld de ambassade van Saudi-Arabië. Het gezin werd opgedragen de VS te verlaten omdat de dochters politiek asiel hadden gevraagd.



18
verdachten voor de moord op Jamal Khashoggi hield Saudi-Arabië aan. Maar Turkije kan uitlevering vergeten.

zoek. De afgevaardigde Saud al-Mujeb hield tijdens het gesprek de boot voortdurend af. Dat vertelden Turkse overheidsfunctionarissen al voordat al-Mujeb naar huis was teruggevloden.

Teamleider Irfan Fidan wilde onder meer de identiteit weten van de „lokale medewerker” die hand en spandiensten zou hebben verleend, maar kreeg tijdens de twee ontmoetingen met zijn collega uit Riyad nul op het rekest. Wel kreeg hij een uitnodiging voor een tegenbezoek aan Saudi-Arabië.

Khashoggi schreef onder meer voor *The Washington Post*. Hij ging op 2 oktober het Saudische consulaat in Istanbul binnen om papierwerk voor zijn huwelijk te regelen. **ANP**

ARGUS Grootste standbeeld ter wereld in India onthuld.



KORT

India onthult grootste standbeeld ter wereld

In India is gisteren het grootste standbeeld ter wereld onthuld. Het bronzen figuur van Sardar Vallabhbhai Patel is 182 meter hoog en verslaat daarmee het huidige hoogste standbeeld de grote boeddha van Lushan in China van 128 meter. Sardar Patel, zoals hij bekend staat, was een populair politiek leider in India. Hij speelde een grote rol in de onafhankelijkheidsstrijd van India tegen de Britse overheersing in de jaren veertig. De bouw van heeft vier jaar geduurd.



Burgemeester wilde seks voor drempels

De burgemeester van het Amerikaanse plaatsje Lantana is in opspraak geraakt omdat hij een vrouwelijke ingezetene om seks zou hebben gevraagd in ruil voor het aanleggen van verkeersdrempels in haar wijk. De vrouw diende een klacht in bij de ethische commissie van de staat Florida, die de zaak serieus neemt en een onderzoek is begonnen. Naar verluidt had de vrouw al eerder een uitnodiging om het bed te delen met de burgervader afgewezen.

0.89
In prijs verlaagd

1.89
In prijs verlaagd

2.59
In prijs verlaagd

13.39
In prijs verlaagd

1.89
In prijs verlaagd

3.59
In prijs verlaagd

55.49
In prijs verlaagd

14.89
In prijs verlaagd

137.00
In prijs verlaagd

81.69
In prijs verlaagd

14.09
In prijs verlaagd

9.89
In prijs verlaagd

98.00
In prijs verlaagd

84.89
In prijs verlaagd

24.99
In prijs verlaagd

59.95
In prijs verlaagd

34.49
In prijs verlaagd

24.39
In prijs verlaagd

14.89
In prijs verlaagd

17.09
In prijs verlaagd

28.89
In prijs verlaagd

34.89
In prijs verlaagd

22.89
In prijs verlaagd

33.19
In prijs verlaagd

Honderden producten in prijs verlaagd

GAMMA maakt klussen nu nog goedkoper

Gamma is er voor iedere klusser. Daarom maken we alle klussen goedkoper. Zo hebben we honderden producten in prijs verlaagd. En daar gaan we mee door. Voor iedere klus naar Gamma dus.

34.89
In prijs verlaagd

22.89
In prijs verlaagd

33.19
In prijs verlaagd

FEMMY WEIJS



Buurvrouw, heeft u zo'n lekker bordje ro

Geen zin om te koken of om weer een dure maaltijd te laten bezorgen?
Gelukkig is er nu Supshare, voor een heerlijke hap bij jou uit de buurt.



**KYRIE
STUIJ**
k.stuij@tmg.nl

Werken, koffie-afspraken, even wat ophalen en dan snel door naar de sportschool. Je agenda windt er geen doekjes om; dat koken schiet er vandaag vast weer bij in. Amsterdammers Garvin Roelans en Philip Ladiges (allebei 26) hebben daar wat op bedacht. Via het platform Supshare ontdek je welke maaltijden je buurtgenoten aanbieden. Voor een relatief kleine prijs vraag je het gerecht aan en haal je het later zelf op.

Een soort Thuisbezorgd meets AirBnB. Het platform ging afgelopen zomer live en is nu alleen nog actief in Amsterdam. Ladiges en

Roelans zien de hoofdstad door de vele verschillende culturen als de meest rijke menukaart die je maar kunt wensen.

Ladiges: „Niets verbindt mensen zo als eten. Het is een manier om nieuwe gerechten te proberen en tegelijkertijd uit je bubbel te krui- pen. In Amsterdam leven we dicht op elkaar, maar een praatje maken met de burens doen we eigenlijk niet. Het lijkt ons te gek als we op deze laagdrempelige manier mensen meer met elkaar in contact kunnen brengen.”

Berlijn

Het idee vloeit voort uit de ondernemersdrang van de vrienden die elkaar al sinds de middelbare school kennen. Avondenlang fanta-

seerden zij in de kroeg over hun eigen bedrijf. In Berlijn, waar Ladiges een periode werkte, ontstond de inspiratie. „Ik was onder de indruk van de app ResQ. Daarop bieden restaurants aan het eind van de avond het eten aan dat ze normaal zouden weggooien. Ik bestelde vaak om half elf 's avonds een lekkere maaltijd voor drie euro.”

Dat kan ook anders, dachten de vrienden. Waarom zou je een maaltijd bij een restaurant bestellen als er genoeg mensen zijn die het leuk vinden om te koken? Door het platform te richten op de 'gewone mens' hopen Ladiges en Roelans ook een sociaal doel te behalen. Niet alleen kunnen amateurkoks een zakcentje verdienen, het platform opent letterlijk deuren die

normaal gesloten blijven.

Trial and error

Omdat Roelans afgelopen zomer al fulltime als werktuigbouwkundig ingenieur werkte en Ladiges nog zijn master Business Administration aan het afronden was, bouwden ze in de avonden en weekenden aan Supshare. Roelans: „Het is vooral veel trial and error geweest. Omdat we alles zelf hebben gefinancierd hadden we geen grote pot geld die we in een websitebouwer of marketingbureau konden stoppen. Daardoor hebben we veel zelf moeten leren. Zo heb ik bijvoorbeeld de website gemaakt. Zonder codeerkennis was dat soms best frustrerend, maar uiteindelijk is dat ook een deel van wat Supshare



HOE WERKT SUPSHARE?

Iedereen die het leuk vindt om te koken en graag wat extra wil verdienen kan zich inschrijven op www.supshare.nl. Op een plattegrond van Amsterdam is zichtbaar waar SupChefs zich begeven en welk gerecht ze aanbieden. In verband met de privacy wordt nooit het exacte adres getoond, alleen de algemene locatie. Het is niet gebruikelijk dat de chef het gerecht standaard klaar heeft liggen. Buurtgenoten vragen de maaltijd namelijk vooraf aan. Gezamenlijk spreken ze een tijd af waarop de maaltijd wordt afgehaald. Betalen kan via iDeal. De gerechten variëren van allerlei soorten soepen tot Indiase specialiteiten en van taarten en gebak tot zelfge-maakt broodjes.

nog ti?

voor ons is: een leerschool.”

De mannen zijn er zoveel tijd aan kwijt dat Ladiges het inmiddels ‘zijn lievelingshobby’ noemt. In hun vrije uren houden ze zich onder meer bezig met adverteren op social media of gaan ze ouderwets met flyers langs de deuren. Een methode die volgens Ladiges nog verrassend goed werkt. Nu alles live is, ligt de grootste uitdaging vooral in het aantrekken van nieuwe chefs en klanten. Zeker in de opzet die Supshare hanteert.

Gemeenschap

Roelans: „Het is het klassieke kip-en-het-ei-probleem. We zijn constant op zoek naar nieuwe SupChefs (de amateurkoks op Supshare, red.) terwijl we op hetzelfde moment kopers naar ons platform moeten trekken. Het is soms best moeilijk om deze beide partijen betrokken te houden. Tegelijkertijd merken we dat iedereen die het concept leert kennen gelijk enthousiast is. Daar halen we veel

‘Supshare is een manier om nieuwe gerechten te proberen en om uit je bubbel te kruipen.’

Philip Ladiges

energie uit.”

Aanvankelijk richtten de vrienden hun platform op internationale studenten in Amsterdam. Met hun verschillende culturele achtergronden en behoefte om nieuwe mensen te ontmoeten leek dat de perfecte doelgroep. Omdat Ladiges en Roelans bij elke nieuwe chef persoonlijk op bezoek gaan om te checken op hygiëne en om de gerechten op de foto te zetten, kwamen ze regelmatig in contact met deze groep.

Familie

„Toen we op een dag een nieuwe chef bezochten, gingen we ervan uit dat het een internationale student zou zijn. Maar in plaats daarvan deed een volledige Indiase familie open. We mochten aanschuiven en hebben nog nooit zo lekker gegeten. De moeder had een soort boterrijst gemaakt met jus van spinazie. Zaten we daar schaamteloos te schrokken bij de buurvrouw”, zegt Ladiges lachend.

Om juist de inwoners te bereiken met verschillende culturele achtergronden is de website volledig in het Engels. Het liefst zien Roelans en Ladiges dat het platform uitgroeit tot een landelijk concept. Roelans: „Het doel voor volgend jaar is een steeds groter groeiende Supshare-gemeenschap, waardoor er altijd wel wat lekkers dat thuis is gemaakt in de buurt te vinden is. Hopelijk leren mensen daardoor hun buurt beter kennen en krijgen mensen meer mee van de culturen in hun omgeving.”

Column

Ziekenhuizen zijn letterlijk van levensbelang

Ik moet steeds aan mijn moeder denken deze week. Hoe ze gekrompen leek, zo klein en doodziek in dat ziekenhuisbed, met gierende koorts na haar borstoperatie. De ontstoken wond, de pijn die ze bij elke beweging had. Hoe ze doodstil lag af te wachten. Tot het beter zou gaan of slechter. En dat er op dat moment, mijn moeder op haar kwetsbaarst, een manager van de directiekamer zou binnenstappen. Dat hij haar zou zeggen: „Morgen moet u hier weg zijn.”

Gelukkig is dit bij mijn moeder niet gebeurd. Ik denk aan al de patiënten die dit de afgelopen tijd wel is overkomen. Hoe kan een ziekenhuis failliet gaan? Een faillissement komt nooit uit de lucht vallen. Zeker bij het Slotervaart rommelde het al jaren. Achterstallig onderhoud, slecht management, een miljoenenschuld. Het klinkt als

het vertrouwde riedeltje van een graaibedrijf dat zijn hand overspeelt.

Een beetje marktwerking en concurrentie kan een bedrijf scherper en efficiënter laten functioneren, maar al te vaak blijken zaken te complex en de managementlaag te gehaaid op het geld dat ze de sociale factor vergeten. Moet je dat risico lopen bij een ‘bedrijf’ als een ziekenhuis, dat letter-

‘Achterstallig onderhoud, slecht management, een miljoenenschuld. Het klinkt als het vertrouwde riedeltje van een graaibedrijf dat zijn hand overspeelt.’

Elfie Tromp

lijk van levensbelang is?

Waarom laat je een ziekenhuis failliet gaan, is ook een vraag die je kunt stellen. Zorgverzekeraar Zilveren Kruis Achmea (u weet wel, die van de woekerpolissen) heeft een geschatte buffer van twee miljard. Daar zou met gemak alle ziekenhuizen die de laatste tijd zijn omgevalen, mee gestut kunnen worden. Maar nee, die buffer wordt waarschijnlijk bewaard om de aandeelhouders mee te trakteren.

In meerdere artikelen worden de hoge kosten van ingehuurde ZZP'ers als reden van het faillissement genoemd. Dat is de wereld op zijn kop. Ik weet nog goed hoe ten tijde van de crisis mijn beste vriend werd ontslagen bij de gemeente en voor het bijna dubbele een paar maanden later weer werd ingehuurd als freelancer voor exact hetzelfde beroep. Wat lijkt als een makkelijke kostenbesparing van vaste lasten (geen verplicht pensioenopbouw, arbeidsongeschiktheid en andere sociale fratsen voor je werknemers betalen), blijkt in de regel een boemrang van kosten. Want ja, als de werkgever niet goed voor je zorgt, dan doe je dat zelf.

Nu ambulances af en aan rijden om kwetsbare patiënten als asiëldieren te verplaatsen, laat het gedroomde BV Nederland zijn lelijke kanten zien. Wij zijn daar nog lang niet kwaad genoeg over.

ELFIE TROMP

COLUMNIST



Vijf misverstanden over duurzaam eten

Doe maar lekker duurzaam! Afgelopen jaar gaf bijna de helft van de mensen aan op duurzaamheid te letten bij het kopen van producten. Maar even eerlijk: wat houdt duurzamer eten precies in? **LAURA VAN HORIK**

Het initiatief DOE MAAR LEKKER DUURZAAM van de Nationale Postcode Loterij, Unilever en Albert Heijn streeft ernaar dat mensen vaker bewust kiezen voor een duurzamere maaltijd. Daarbij heeft het voor mens, dier en milieu een hoop voordelen. Als je bij het boodschappen doen kiest voor duurzame producten, draag je dus bij aan het behoud van onze planeet. Natuurlijk gaat dat in kleine stapjes: te beginnen met het aankaarten van misverstanden. We legden er vijf voor aan Anniek Mauser, directeur duurzaamheid bij Unilever.

Duurzaam eten is duur

Niets is minder waar: duurzaam eten is er voor elke portemonnee. Er zijn genoeg opties, ook voor mensen die (wat) minder te besteden hebben. Duurzaam eten wil zeggen: efficiënter en slimmer omgaan met eten, zowel bij de productie als bij de consumptie, waardoor het dus niet per se duurder hoeft te zijn. Veel merken

FOTO: PETER BAK



Anniek Mauser.

staan juist voor die duurzaamheid en bieden duurzamere producten aan in verschillende prijsklassen. Hoe herken je ze? Check je boodschappen eens op de speciale keur- en kenmerken voor duurzamere producten.

Duurzaam eten is hetzelfde als biologisch eten

Nee nee, duurzaam is veel meer dan dat. Biologisch is één manier van duurzamer eten. Bij biologische producten wordt bijvoorbeeld niet ge-

bruikt gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen, kunstmest en Gentechnologie. Bij duurzame producten gaat het om de balans tussen dierenwelzijn, arbeidsomstandigheden en impact op de natuur.

Alleen verse producten zijn duurzaam

Fout! Diepvriesgroenten zijn soms bijvoorbeeld zelfs duurzamer dan verse groente. Manieren om voedsel langer houdbaar te maken zoals invriezen en drogen, kunnen er juist voor

zorgen dat bepaalde voedingsstoffen in producten beter bewaard blijven. Bovendien maakt het producten veel langer houdbaar en voorkomt je daarmee voedselverspilling.

Duurzaam eten betekent geen vlees eten

Het eten van minder dierlijke eiwitten is absoluut belangrijk (zowel voor mens als planeet), maar dat betekent niet dat je het (bijna) volledig moet schrappen uit je voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld één of

meerdere dagen in de week geen vlees. Een dag zonder vlees wordt vaak gezien alsof er iets mist, terwijl er genoeg alternatieven zijn die maken dat je kunt blijven genieten van je avondeten.

Duurzaam eten is ingewikkeld en het aanbod beperkt

Het aanbod op het gebied van duurzamer eten is veel breder dan de meeste mensen zich realiseren. Duurzamer eten met alledaagse recepten is heel goed te doen en hoeft helemaal

niet ingewikkeld te zijn. Met de actie DOE MAAR LEKKER DUURZAAM doen al 1500 duurzame producten mee. Knorr, Unox en Bertolli bijvoorbeeld, maken in producten allemaal gebruik van duurzame groenten en kruiden en Knorr geeft op al haar wereldgerechten vegetarische receptalternatieven. Dus: eitje toch, duurzamer eten?

Volgende week gaat Metro-verslaggever Laura de wereld van duurzaam eten zelf onderzoeken.

DOE MAAR LEKKER DUURZAAM is een initiatief om duurzamer eten een impuls te geven. Alle deelnemers van de Nationale Postcode Loterij krijgen een cadeaukaart t.w.v. 12,50 euro thuisgestuurd, waarmee zij tot en met 18 november bij Albert Heijn producten kunnen kopen die een gerecht voor vier personen duurzamer maken. Meer informatie vind je op doemaarlekker-duurzaam.nl.



Kijk voor dit recept en meer inspiratie op doemaarlekkerduurzaam.nl.



metro's 5 CONCERTEN

DIE NU IN DE VERKOOP GAAN!



METRONIEUWS.NL/MUSICCITY

GETTY IMAGES



Bijna 18? Zo kies je een goede zorgverzekering

Ben jij bijna 18? Let dan even op. Vanaf je 18de moet je namelijk zelf je zorgverzekering regelen. Maar waarom heb je eigenlijk een zorgverzekering nodig? Hoe kies je een zorgverzekering? En hoe weet je nou welk pakket bij jou past? Daar kun je nu snel en makkelijk zelf achter komen met het Snapchat-spel van zorgverzekeraar Bewuuzt.

Wat past bij jou?

Als je 18 wordt, ben je verplicht om zelf een zorgverzekering af te sluiten. Maar hoe vind je nu in dat enorme aanbod een verzekering die bij jou past? Daar kun je nu snel en makkelijk zelf achter komen met het Snapchat-spel van zorgverzekeraar Bewuuzt.

Hierin wordt je een aantal vragen gesteld over wat jij belangrijk vindt. Cruise jij bijvoorbeeld graag de aardbol over op zoek naar vreemde oorden? Dan is het handig om je basisverzekering aan te vullen met een buitenlanddekking. Of ben jij een sportfanaat en wil je af en toe even de fysiotherapeut bezoeken? Dan is een extra dekking voor de fysio handig. Zaak om het even goed uit te zoeken dus.

Wat moet je doen?

In dit artikel staat een Snapcode. Als je deze scant en fotografeert met je Snapchat-app dan krijg je toegang tot een spel. Na elk antwoord dat je geeft, krijg je wat meer informatie over je zorgverzekering. Zo kun je zelf ontdekken welke zorgverzekering bij jou past. Leer je meer over het nut van een zorgverzekering en wat de overheid doet om voor jou de kosten zo laag mogelijk te houden. Superhandig dus. En als je het hele spel doorloopt (dat duurt 5 minuten), maak je ook nog kans op een SmartBike van VanMoof.

Snap het en je snapt het

Op veel middelbare scholen hangen deze maand ook schoolboards met posters waarop de Snapcodes te zien en te scannen zijn. Dus geef je vrienden even een seintje als je die borden en posters ziet. En natuurlijk is het slim om even met je ouders te overleggen voordat je een zorgverzekering afsluit. Maar check het eerst even zelf: Snap het en je snapt het!

Deze campagne is gemaakt in samenwerking met monty, the gamification company.

Snap de code en je snapt het!



LEES AUTOVISIE NU VOOR MAAR €42,- PER 13 NUMMERS



**ONTVANG AUTOVISIE
MAGAZINE NU OOK LEKKER
THUIS, GA NAAR:
WWW.AUTOVISIE.NL/START**



THE PRODIGY GOOIT FRUSTRATIES ERUIT

The Prodigy klinkt op zijn nieuwe album *No Tourists* nog net zo energiek als ten tijde van de grote hits uit de jaren 90. Oprichter Liam Howlett legt uit hoe dat komt: „Ik componeer alleen muziek als ik boos ben, niet wanneer ik me vrolijk voel.” **PIERRE OITMANN**

Beukende baslijnen, snerende synthesizers, vervormde vocalen en hyperactieve hi-hats. Dat zijn een aantal van de kenmerken van de bejubelde Prodigy-albums *Music For The Jilted Generation* (1994) en *The Fat Of The Land* (1997). The Prodigy maakte de ultieme nineties-pubermuziek, maar ook in 2018 klinkt de Britse dance-act nog heel opstandig. Misschien wel meer dan in lange tijd, mede vanwege de beelden die Howlett in het nieuws ziet. Zijn frustraties vormen de basis voor *No Tourists*. „Blijdschap betekent luiheid voor een creatieve geest”, is hij van mening. „Als ik me zorgen maak, ben ik productiever. Daarom kwamen de nummers voor dit album me praktisch aanwaaien. We hebben ze zo gemaakt dat ze lekker agressief klinken als we ze live spelen, ook al

is alles elektronisch.”

De tracks zijn gemaakt met de recente aanslagen in Londen nog vers in het geheugen, al zijn ze net zozeer geïnspireerd door cyberterrorisme, het oprukken van extreemrechtse groeperingen en de vluchtelingencrisis. „Ik woon in Londen, dus ik zit er middenin. De andere jongens (vocalisten Keith Flint en Maxim, red.) merken er minder van, want die wonen op het platteland. Ik ben overal van op de hoogte en dat voedt mijn muziek. Dat wekt woede in mij op, dus dat is een directe bron van inspiratie. Wij dragen onze boodschap uit in klanken, want het is niet dat ik politiek getinte teksten schrijf. We besteden veel tijd aan onze songteksten. Je zou het misschien niet zeggen, maar er zit altijd een diepere betekenis achter.”

Concentratieproblemen

No Tourists verschijnt drie jaar na het laatste album *The Day Is My Enemy*, wat voor The Prodigy relatief snel is. In het verleden duurde het soms vijf tot zeven jaar voor er weer nieuwe nummers uitkwamen. „Ik kan niet verklaren waarom het in het verleden zolang geduurd heeft, alleen dat ik op een gegeven moment niet meer zoveel zin had om albums te maken, omdat het me zoveel tijd kostte. Ik zat eraan te denken om ep's te maken, met als enige reden dat ik dan sneller muziek kon uitbrengen. Alles gaat tegenwoordig sneller en je kunt er niet meer vijf jaar over doen om een plaat te maken. Op een gegeven moment begon ik met schrijven van nieuwe tracks en binnen een paar maanden had ik er al een aantal klaar.”

„Toen ik eenmaal besloten had wél een album te maken, was dat het enige waar ik al mijn tijd instak. Ik heb vrienden genegeerd en nachtenlang doorgewerkt. Ik probeerde het maximale aantal uren per dag wakker te zijn dat fysiek mogelijk was. Tijdens tournees heb ik ook veel muziek geschreven.” *No Tourists* kwam makkelijker tot stand dan de voorganger. Howlett legt uit dat de titel *The Day Is My Enemy* op hemzelf van toepassing was. „Ik dronk behoorlijk veel tijdens de opnames van de vorige plaat. Toen we halverwege waren, merkte ik dat het me afremde. Dat album is vooral in de nachtelijke uurtjes gemaakt, want overdag kon ik me niet concentreren.”

Dagjesmensen

„Op een gegeven moment vond ik er

MIKE VAN CLEVEN



METRO'S FRESH VIDEO VAN DE WEEK: LITTLE MIX & NICKI MINAJ - WOMAN LIKE ME

Fresh Video's worden aangeboden door XITE en jij kunt jouw favoriete artiest helpen om Fresh Video van de week te worden door te stemmen! Morgen verschijnen er weer nieuwe video's op metronieuws.nl/musiccity



niks meer aan, dus toen ben ik er-mee gestopt", zegt hij over zijn drankgebruik. „Ik heb een sterke wil. Ik doe wat nodig is om mijn muziek te maken. Mijn hoofd moet ernaar staan. Het is moeilijk iets te creëren wanneer alles hetzelfde blijft. Er is verandering nodig." Met de titel van het nieuwe album uit The Prodigy zijn zorgen over de invloed van grote techbedrijven als Facebook en Google. „Mensen zijn luier geworden. Dat is de schuld van het internet. Alles is makkelijk en alles ze voorgeschoteld krijgen, vinden ze leuk. Daardoor gaan ze niet meer zelf op onderzoek uit. Alsof het dagjesmensen zijn in Londen. Wij van The Prodigy zijn nooit toeristen geweest, maar ontdekingsreizigers. We hebben altijd koers gezet naar nieuwe bestemmingen."

Howlett kijkt uit naar de aankomende concertreeks, waar veel nieuwe nummers voor het eerst worden gespeeld. „Het touren houdt ons jong van geest. We hebben geen reden om te stoppen." Toch hebben de bandleden van The Prodigy een paar keer bijna op het punt gestaan om de stekker eruit te trekken. „Toen we begonnen, kon ik me niet eens voorstellen dat we het drie maanden met elkaar zouden uithouden. Zo is het eigenlijk altijd gebleven", erkent hij. „We hebben er twee of drie keer serieus over nagedacht om ermee te kappen. Elke band heeft zijn ups en downs. Zolang de mensen het nog steeds leuk vinden wat we doen, wil ik er in elk geval nog mee doorgaan."

The Prodigy geeft op 9 december een concert in de Ziggo Dome.

Metro's

Wekelijks tip *Metro* vijf concerten waarvan de voorverkoop bijna start en die je ab-so-luut niet mag missen.

Rita Ora

Je kunt geen Kruidvat binnenlopen of je wordt toegelachen door Rita Ora en haar knalrode lippen. Komend voorjaar is Rita's gulle glimlach in Utrecht te bewonderen, wanneer ze een optreden geeft in TivoliVredenburg. Deze show maakt onderdeel uit van haar wereldtournee. Zo vlak voor de feestdagen, op 23 november om exact te zijn, brengt de Brits-Kosovaarse zangeres een nieuw album uit, getiteld *Phoenix*. Afgelopen jaar was Rita Ora al te zien in de Melkweg en tijdens 538 Koningsdag in Breda.
Waar: TivoliVredenburg, Utrecht
Wanneer: 3 mei 2019
Ticketprijs: € 34,-
Start kaartverkoop: morgen om 10.00 uur



1

Massive Attack

Heb je dat ook weleens, dat je te laat begint met het plannen van een feestje? Dat overkomt de besten. Zo viert Massive Attack begin 2019 het 21ste jubileum van het derde studioalbum *Mezzanine*. Tijdens de Mezzanine XXI Tour wordt het klassieke triphopalbum uit 1998 voor het eerst integraal uitgevoerd, bijgestaan door ex-Cockteau Twins-zangeres Elizabeth Fraser, die te horen is op de hit 'Teardrop'. Robert Del Naja, van wie Massive Attack het geesteskind is, beschrijft de tournee als een 'eenmalig werkstuk'.
Waar: AFAS Live, Amsterdam
Wanneer: 1 februari 2019
Ticketprijs: € 54,88
Start kaartverkoop: morgen om 10.00 uur



2

Bon Jovi (+ Kensington)

„I've seen a million faces and I've rocked them all", zong Jon Bon Jovi in de jaren 80 al op de rockclassic 'Wanted Dead Or Alive'. Inmiddels loopt het aantal gezichten dat hij gerockt heeft al in de ettelijke miljoenen en hij lijkt daar voorlopig nog niet mee op te houden. Komende zomer geeft Bon Jovi namelijk een concert in het Goffertpark. Het is het eerste Nederlandse optreden van de rockers uit New Jersey sinds 2010. Als support-act heeft Bon Jovi Nederlands populairste rockband Kensington weten te strikken.
Waar: Goffertpark, Nijmegen
Wanneer: 13 juni 2019
Ticketprijs: € 88,48, € 374,- (Golden Circle)
Start kaartverkoop: morgen om 10.00 uur



3

Sexy By Nature

Eerder werden er al Sexy By Nature-feesten gegeven in onder meer Amsterdam en Miami, maar eind dit jaar komt Sexy By Nature voor het eerst in zijn geschiedenis naar Rotterdam. En hoe kun je beter feesten in de havenstad dan met een feest bij de haven? Dat was exact wat Sunnery James en Ryan Marciano dachten toen ze besloten in Rotterdam op te treden, dus huurde het duo de Onderzeebootloods af. Ze staan daar niet alleen, ook Erick Morillo, Kungs en Vinny James draaien hun sets in één van de twee areas.
Waar: Onderzeebootloods, Rotterdam
Wanneer: 29 december 2018
Ticketprijs: € 32,71 tot € 69,54
Start kaartverkoop: inmiddels gestart



4

Tokio Hotel

Wanneer het over populaire artiesten uit Duitsland gaat, worden meestal Nena en Rammstein genoemd. Tokio Hotel wordt vaak over het hoofd gezien. Toch heeft de tweeling Tom en Bill Kaulitz een indrukwekkende staat van dienst, waaronder tien miljoen verkochte albums. Die fans komen ongetwijfeld en masse naar de twee vijftienjarige jubileumshows die Tokio Hotel voor mei gepland heeft staan. Volgend jaar verschijnt er ook een nieuw album van Tokio Hotel.
Waar: Melkweg / Effenaar
Wanneer: 15 en 16 mei 2019
Ticketprijs: € 40,-, € 43,70
Start kaartverkoop: dinsdag om 10.00 uur

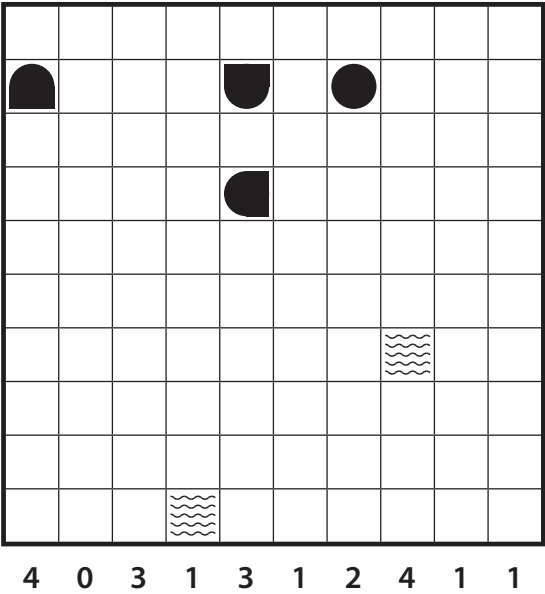
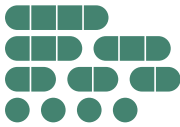


5

 **Meer zien of horen? Ga naar onze site:**
metronieuws.nl/musiccity

ZEESLAG

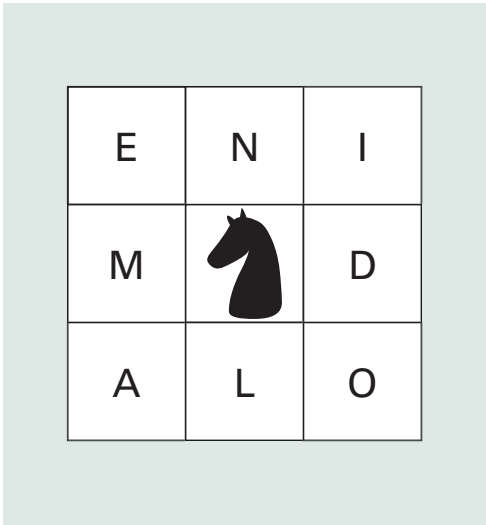
De schepen liggen horizontaal of verticaal en raken elkaar nergens. De cijfers geven aan hoeveel bootdelen er in de betreffende rij of kolom te vinden zijn.



4 0 3 1 3 1 2 4 1 1

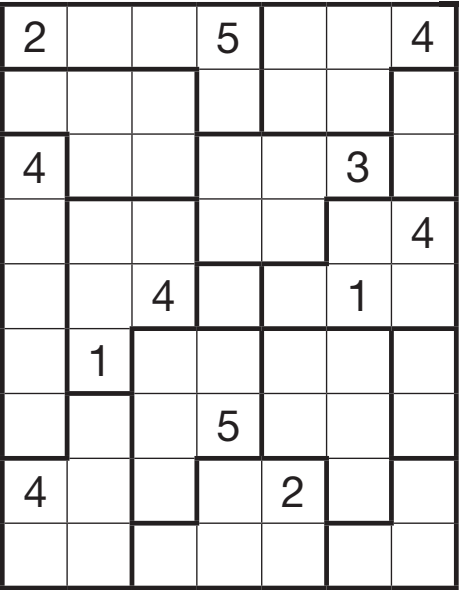
PAARDENSPRONG

Spring met de paardensprong (zoals in het schaakspel) het woord bij elkaar.

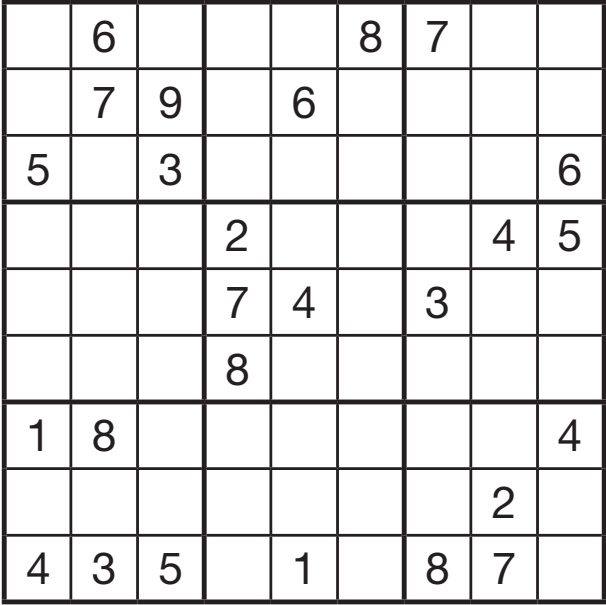


TECTONIC

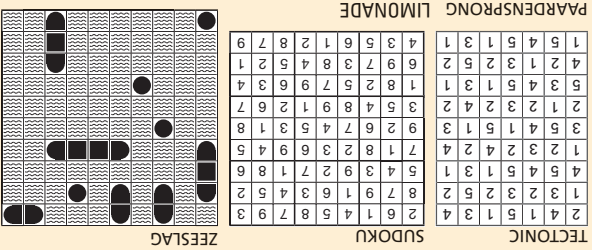
Vul de vakjes van elk dik omrand blokje met de getallen 1, 2, 3, 4 of 5 (net zoveel als er vakjes zijn). Vul dus 1 in bij een blokje met één vakje en 1 en 2 bij een blokje met twee vakjes. Vakjes met gelijke getallen mogen elkaar niet raken; ook niet diagonaal.



SUDOKU



OPLOSSINGEN



Download GRATIS de Denksport Zweedse puzzel app!

REGISTREER JE EN ONTVANG 250 GRATIS CREDITS!

ONTDEK HET OP Google Play

Download in de App Store

Puzzel & Win!

5 x handige, elektrische bladblazer t.w.v. € 99,-



WOLF-Garten doet er alles aan om tuinieren leuker, gemakkelijker en comfortabeler voor je te maken – bijvoorbeeld met deze elektrische bladblazer/zuiger (LBV2600). De knalrode bladblazer heeft een ergonomische handgreep en aan het uiteinde een hark om blad te verzamelen. Met de hendel zet je de blazer eenvoudig om in een bladzuiger. De 50 liter-opvangzak voor blaadjes is dankzij de rits aan de onderzijde gemakkelijk te legen. Easy does it!

Meer info op www.wolf-garten.com/nl



STAND	GODIN VAN DE LENTE	GLAZEN DEKSEL	FAMILIELID	UITROEP VAN VOLDOENING
TUIN		DESONDANKS		1
AFBRAAK				RIVIERVIS
PAUSENNAAM		6		
		FLAUW		2
		ARAB. HAVENSTAD		BOOM
PLAATS	SNEL		BOVEN	
	SPITS		IK	
			TUJREKENING	
3				
VROUWELIJK DIER	LIEVERD		5	
			IEP	
		4		

1 2 3 4 5 6

ZWEEDSE PRIJSPUZZEL ZO DOE JE MEE!

Geef dan de oplossing van de Zweedse puzzel door, je kunt elke dag zo vaak meedoen als je wilt! Geef je oplossing door vóór 05 nov 2018 via 0909 – 50 50 326 (45 ct. per gesprek)

Op www.denksport.nl/metro worden de prijswinnaars gepubliceerd. Prijzen zijn niet in te wisselen voor geld en over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

Ontdek De Collectie!

Breinsbrekers De leukste 3-5* logische puzzels

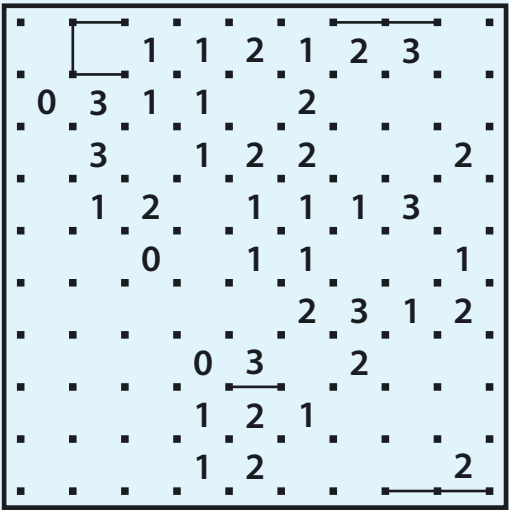
Logikwis De leukste 3-4* logische puzzels

Logische puzzels De leukste 2-4* uitdaging

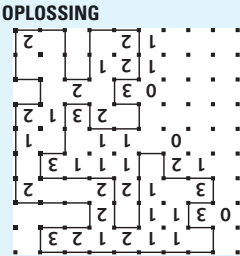
EXCLUSIEF luxe uitgave

Ga voor meer informatie naar www.denksport.nl en bestel hem in de webshop.

KAMERTJE VERHUUR



Teken een gesloten figuur in het diagram door puntjes met elkaar te verbinden. De getekende lijn mag zichzelf nergens raken. De cijfers in elk kamertje geven aan hoeveel 'wandjes' er om dat cijfer komen te staan.



EXCLUSIEF VOOR METROLEZERS

Voor echte doordenkers: logische puzzels

Of u nu van beeldzoekers, logische puzzels of logikwisen houdt, Denksport heeft een groot assortiment voor iedereen met een logisch brein. Kortom, een heleboel verschillende puzzels waarmee het brein op een leuke en uitdagende manier getest en getraind wordt!

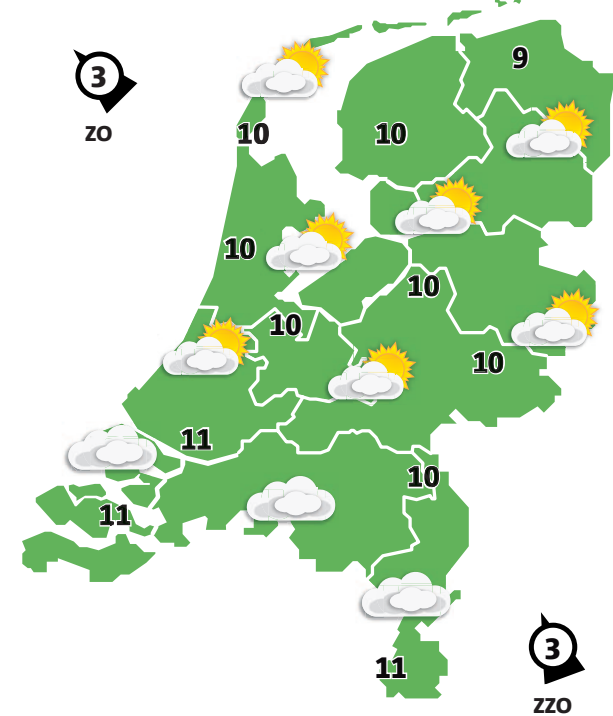


6 NUMMERS VOOR €19,95 (ABONNEMENT STOPT AUTOMATISCH)

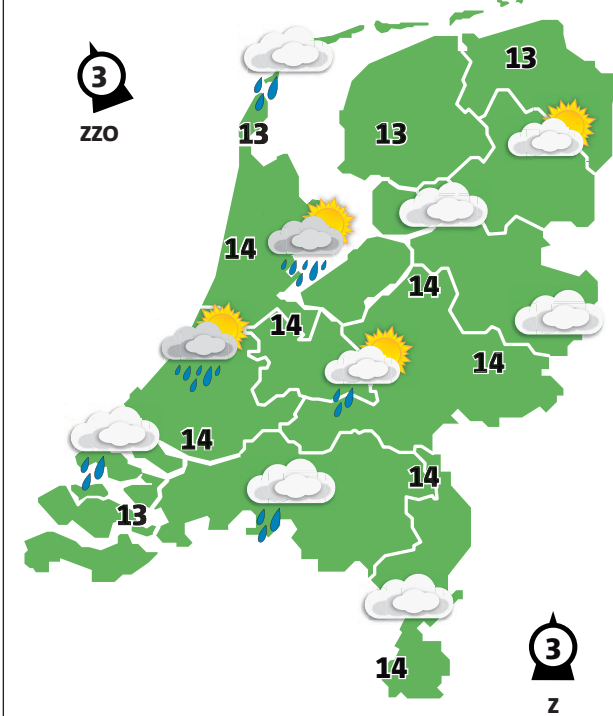
GA NAAR WWW.DENKSPORT.NL/METRO-ACTIE

Er is maar één Denksport

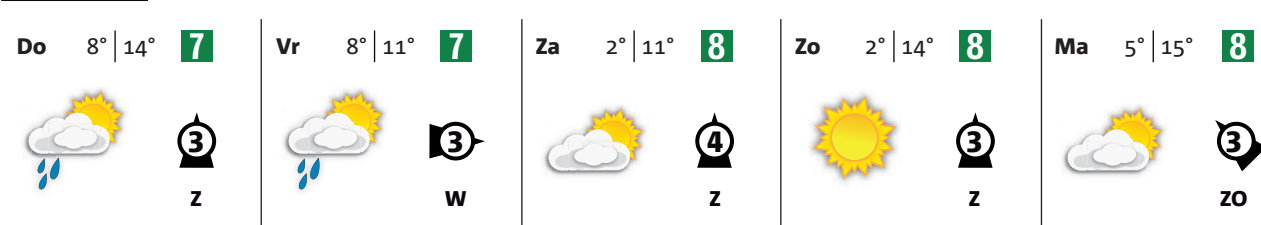
Ochtendspits



Avondspits



Deze week



Zon & maan

☀️ ⬆️ 07:34 uur ⬇️ 17:10 uur
🌙 ⬆️ --:-- uur ⬇️ 14:58 uur

Volgende maanfase
● Nieuwe maan op 07 nov

ik kijk Weerplaza

weer plaza

Recept



Beeramisu

Ingrediënten voor 6 personen

KOEKJES: • 275 g bloem • 1 zakje bakpoeder • 125 g suiker • 1 zakje bourbonvanillesuiker • snuf zeezout • 5 el appelmoes • 3 el olijfolie • enkele druppels bittere amandelextract of amaretto
BEERAMISU: • 250 ml vegan slagroom • citroensap van ½ citroen • 200 g vegan cream cheese • 150 ml stoutbier, plus 3 el extra • 25 g suiker, plus 4 el extra • 150 ml sterke koffie • 1 portie koekjes (zie boven) • cacaopoeder om mee te bestuiven

Bereiden

KOEKJES: Verwarm de oven voor op 170 °C. Meng de bloem, bakpoeder, suiker, vanillesuiker en het zeezout in een ruime kom. Maak een kuiltje in het midden en doe hierin de appelmoes, olijfolie en het amandelextract of de amaretto. Meng alles goed.

Doe het mengsel over in een spuitzak en spuit dunne repen van circa 7 cm op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi de koekjes met suiker en bak ze in circa 15 minuten goudbruin in de oven.
BEERAMISU: Klop de slagroom met het citroensap stijf. Klop de cream cheese los. Voeg 3 eetlepels van het stoutbier en 25 gram suiker toe. Klop tot een romige massa. Spatel de slagroom en cream cheese voorzichtig door elkaar; probeer hierbij zoveel mogelijk luchtigheid te bewaren. Meng het resterende stoutbier met de koffie en 4 eetlepels suiker. Haal de koekjes door dit mengsel en leg ze op een schaal. Schep er een laag crème over en herhaal dit proces in twee of drie lagen. Eindig met crème en bestuif met cacaopoeder.
Man.Eat.Plant, Lisette Kreischer & Maartje Borst, €20,-

SPEURDERS

Algemeen

Mr. Sam groot medium 100% dir. result., terugk. geliefde, geluk bescherm., ook probl. waar u geen hoop meer in heeft. Betaal na result. 06-25231003

Medium Abbas helpt u bij al uw probl terugkr partner wrk relatie bescherm geluk 0619156326

Ruim 300 rubrieken waarin u uw Speurder kunt plaatsen!

Erotiek

*** Privéhuis La Cloche - Openingsaktie! ***
1 uur slechts €100,00! (normaal €120,00) 030-2432829 (tel.)
NIEUW OPEN! Amsterdamsestraatweg 287-d - UTRECHT
7 luxe kamers www.privehuislacroche.nl sexy meisjes gezocht!

Eenvoudig adverteren in de krant:

Stap 1:
Kies jouw rubriek

Stap 2:
Maak jouw advertentie

Stap 3:
Kies jouw krant(en)

www.speurdersindekrant.nl

Speurders in De Telegraaf kunt u 24 uur per dag, 7 dagen per week opgeven via www.speurdersindekrant.nl



FOOD



Hanne Clemens
@miss_havermout

De beste influencers vind je bij Blog Society!



LIFESTYLE

Iris ter Haar
@ikbenirismet



FASHION



Roosmarijn Koster
@roosmarijn_koster

Ben jij ook influencer?
Sluit je dan aan bij het Blog Society netwerk van TMG
Ga nu naar www.blogsociety.nl

B BLOG SOCIETY

#treinleven Ben je onderweg van A naar B? Laat ons weten wat je allemaal doet en ziet tijdens je reis. Deel hier jouw #treinleven via onze socialmedia-kanalen met andere Metrolezers.



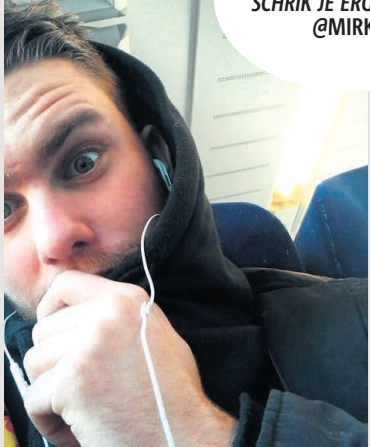
Nederland in blauwen en groenen #treinleven

@ScherphuisM



Goedemorgen. #treinleven #ahtogo #thegoodplace

@Richard_Roling



SCHRIK JE ERGENS VAN @MIRKODTC_?

@metro



METRO



METRO



SNAPMETRO



METRO



STUUR ONS EEN BERICHTJE VIA 06-83521671

HOROSCOOP

RAM 21/3-19/4

Alles wat iemand verkeerd kan opvatten, wordt vandaag verkeerd opgevat. Althans, dat is je gevoel. Zorg voor duidelijkheid in alles wat je zegt. Dat moet voor jou toch geen probleem vormen?

STIER 20/4-20/5

Het kan heel verlossend werken om eens flink met je vuist op de tafel te slaan. Men is wellicht een beetje verrast door jouw dreigende houding, maar het werkt absoluut heel goed.

TWEELING 21/5-20/6

Vandaag is een dagje om eens lekker rustig aan te doen. Geen moeilijke dingen, gewoon ontspannen met je partner genieten van het leven en van elkaar. Morgen kun je de hele wereld weer aan.

KREEFT 21/6-22/7

Je moet op zijn minst elke kans die jij vandaag krijgt goed bekijken. Als je dan besluit er geen gebruik van te maken, hoef je jezelf later geen verwijten te maken. De keuze is dan goed geweest.

LEEUEW 23/7-22/8

Je voelt je op en top en hebt vandaag een zeer positieve en krachtige uitstraling. Je bent helemaal jezelf en kunt bergen verzetten. Laat al die energie er wel uit anders krijg je gezondheidsproblemen.

MAAGD 23/8-22/9

Voor vandaag geldt aanpassen aan de situatie. Verzet tegen de dingen die gebeuren kost zeer veel energie en zal niet het gewenste resultaat opleveren. Morgen is er weer een dag.

WEEGSCHAAL 23/9-22/10

Vandaag neem jij stemmingen van anderen gemakkelijk over. Zorg ervoor dat jij je niet laat meeslepen in deze stemmingen, zeker niet als ze negatief van aard zijn.

SCHORPIOEN 23/10-21/11

Vandaag lukt het jou om op een positieve manier in de belangstelling te staan. Het is natuurlijk te verwachten dat je dat geen windeieren zal leggen.

BOOGSCHUTTER 22/11-21/12

Jouw partner klaagt dat je te weinig tijd en aandacht voor hem/haar hebt. Maar dat is echt reuze simpel op te lossen: een etentje of een uitje en alles is weer ok.

STEENBOK 22/12-19/1

Jij beschikt vandaag over de optimale uitgangspositie om je doel te bereiken. Zowel in de school- of beroepsfeer als in de relatie kun je veel bereiken. Dus ga ervoor vandaag.

WATERMAN 20/1-19/2

Vertel je partner wat er door jouw hoofd spookt. Je partner zal daar zeker in zijn geïnteresseerd. Het zal je relatie een nieuwe impuls geven en jezelf een hoop duidelijkheid kunnen verschaffen.

VISSEN 20/2-20/3

Als er een paar problemen zomaar worden opgelost, moet je niet schrikken. Het is nooit bij je opgekomen dat de tijd ook problemen kan oplossen, maar het is wel waar. Iets om te onthouden.



Elke dag de Metro-horoscoop ontvangen op je telefoon? Zoek dan even via Facebook Messenger onze nieuwe chatbot op: metrohoroscoop. Stuur ons vervolgens het bericht 'aan de slag' en je hoeft het nooit meer een dag zonder de sterren te doen!



Liefje heeft geen aandacht meer voor mij

Tja, dat krijg je als Metro in de buurt ligt... (Zijn jullie nog wel bij elkaar nu?!)



Hoe groot is de kans dat ik in 1 dag 9 keer in de metro kom? #9 vakjes

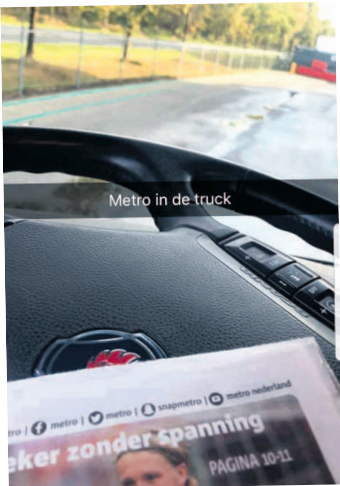
Die kans is heel erg klein, zoals je ziet ;-)



Conducteur deelt halloween snoep uit in de intercity... Mijn dag is goed 🍬🍬

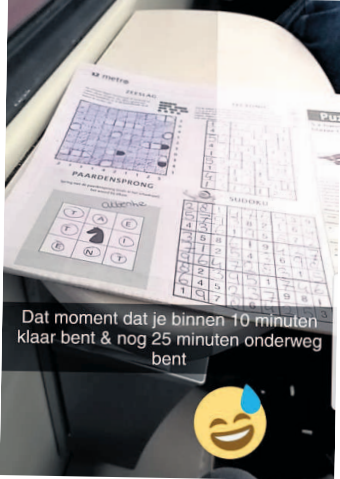
Hengelo

Supertof van die conducteur!



Metro in de truck

Niet lezen achter het stuur!



Dat moment dat je binnen 10 minuten klaar bent & nog 25 minuten onderweg bent

Gelukkig staat Metro ook boordevol leuke artikelen ;-)



Vandaag geen metro maar wel een tafel om te leren in de trein

Dat is ook belangrijk! En als je straks klaar bent met blokken ligt er vast ergens een Metro :-)

DATING FOR GEEKS



Lezerscolumn

Ik geloof in geluk

Ik geloof niet in kansberekening. Dat wil zeggen; ik weet heus wel dat een hele tak van de wiskunde zich bezig houdt met situaties waar toeval een rol speelt, maar ik weiger om er waarde aan toe te kennen. Ik vind het veel leuker om in geluk te geloven, lekker vaag en niet wiskundig (for the record: ik vind wiskunde ruk en kansberekening dus ook). Stel dat er een loterij is met honderd loten, waarvan jij er 99 hebt. Dan is de kans inderdaad groot dat je de hoofdprijs wint, maar voor hetzelfde geld heb je geen geluk en valt de prijs n t op dat andere lot, wat is je hele kansberekening dan nog waard? Eigenlijk heb je altijd geluk nodig.

Noem me na f, maar door mijn eigenzinnige mening over heel die kansen-shit doe ik nog wel eens aan wat dingen mee. Want de gedachte ‘iemand moet geluk hebben, dus wie weet ben ik het wel’ nodigt daar best tot uit, en zo win ik nog wel eens wat! Laat ik even in vogelvlucht mijn prijzenkast aan gewonnen items doornemen.

Vroeger heb ik met een kruiswoordpuzzel in de lokale krant een tegoedbon van 750 euro bij de schoonheidsspecialist gewonnen. Ik was 13 en zat onder de puisten dus ik kan je vertellen; dat geld is goed besteed. Wel was het een beetje jammer dat ze mijn naam in de krant verkeerd hadden gespeld (hoe moeilijk kan het zijn?) dus van echte fame is het

Wieke Romijnders

helaas nooit gekomen. Een paar jaar later won ik met een fotowedstrijd een frituurpan. Oprecht een mooie witte met twee bakjes. Wat moet je als 15-jarig meisje met een frituurpan? Niet veel. Maar goed mijn vader was er wel blij mee. Weer een jaar later won ik een oliebollenpakket, dat kwam dan wel weer goed uit want die konden mooi in m’n frituurpan. Verder heb ik in de afgelopen tijd ook nog een ontbijt voor twee, kaartjes voor een concert en een leuk prijsje van de Staatsloterij gewonnen.

Daar heb je toch best veel geluk voor nodig vind ik, want als ik op de kansberekening af had moeten gaan dan had ik er beter niet aan kunnen beginnen. Als klap op de vuurpijl heeft mijn vriend laatst een vakantie naar een ver eiland gewonnen, en wie mag er mee? Zijn lievelingsvriendin, duh. Wat een geluk heb ik toch, met die jongen.



WIEKE ROMIJNDERS

Metro plaatst elke dag een lezerscolumn. Upload je column van vierhonderd woorden en een foto op onze website metrocolumn.nl. Je verdient vijftig euro als we jouw column in de krant plaatsen.

#METROGOODVIBES

Laat hier jouw positieve boodschap achter voor de volgende lezer van deze krant! Of een tekening, dat mag ook natuurlijk :-)



Metro is de grootste krant ter wereld en verschijnt in 73 edities in 23 landen. Wereldwijd heeft Metro 18 miljoen lezers. **Metro is een uitgave van TMG Landelijke Media B.V.** Adres: Basisweg 30 1043 AP Amsterdam tel: 088-8244000 | **Uitgever:** Jeroen Meersma | **Metro-team:** Dave van Aken, Kevin Amstelveen, Bart van Benthem, Daan Blits, Johan van Boven, Denise Broekhof, Carin Broere, Cindy de Bruyn, Sietse van Daalen, Bart Geerts, Jeffrey Gleijm, Iris Hermans, Marije van ’t Hoog, Paul Imming, Erik Jonk, J rgen Kasim, Marten de Kroon, Ciana Mayam, Ronald van de Pas, Marielle van de Roemer, Eefje Savelkoul, Kyrie Stuij



@ANNERATS GING
METKOFFIE OP WEG
NAAR EEN REPTITIE
VOOR HET TONEEL-
STUK DE HEKSEN

*Wat lief! En handig
als je je brood vergeten
bent. #treinleven
@NS_online*

@MarcDubach

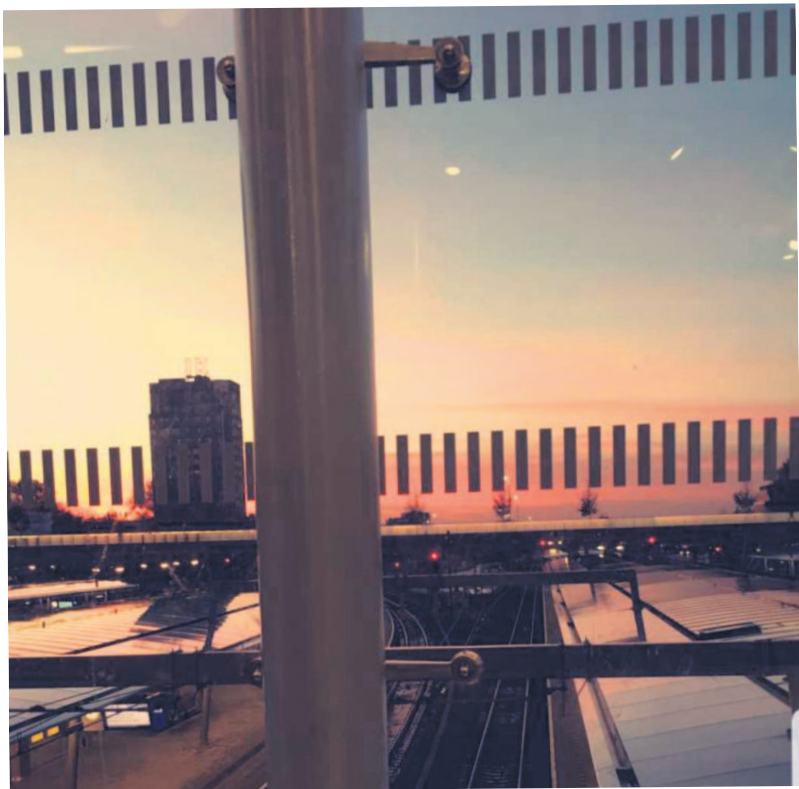


BAK LEEG?

Is de Metro-
bak op jouw
station ’s
ochtends al
leeg? Laat
het ons
weten. App
een foto van
de bak en de
stations-
naam naar:
06 83 52 16 71

IN ALLE VROEGTE OP UTRECHT CS

Soms is vroeg opstaan voor de trein helemaal niet zo erg. Bijvoorbeeld als je op Utrecht Centraal op dit soort prachtige uitzichten wordt getraakteerd. Deze foto, die wij via snapchat toegestuurd kregen, is er eentje om eventjes lekker bij weg te dromen. Hopelijk zorgt het voor een mooie start van de dag.



Gelukkig maar!
Wil jij ook op deze pagina komen,
stuur je foto naar **snappmetro**



’s Ochtends vroeg al aan het
gebak? Toe maar! Wat werd er
gevierd?



Haha! Touch !

MADELFRIED



TEKST EN TEKENINGEN: KIM DUCHATEAU   UITGEVERIJ PERSONALIA | STRIPGLOSSY



AL ONZE SINTERKLAAS- CHOCOLADE IS 100% FAIRTRADE



Kruidnoten
De bekende kruidnoten met een karamel-zeezoutlaagje of melkchocolade met poedersuiker.

1.49
250 g



Roomboter amandelletter
Bereid met echte roomboter en zuivere amandelspijs.

3.49
500 g



PER STUK

0.99
135 g

Grote chocoladeletter
Keuze uit puur, melk-hazelnoot, wit en melk.



Incl. locomotief, vrachtwagen en auto!

XXL treinstationset
Bestaande uit 3 verdiepingen met een max. baanlengte van 7,45 m.

49.99
per set



BEKIK NOG VEEL MEER SPEELGOED, HAAL DE BROCHURE IN DE WINKEL OF KIK OP LIDL-SHOP.NL



Houten spelen
Keuze uit diverse varianten.

3.99
per set



Houten speelset
Passend op houten auto- of treinbaan. Keuze uit diverse varianten.

12.99
per set



Avonturen spoorbaan
Passend op gangbare houten rails en straten. Incl. houten trein met magneetkoppelingen en klein kralenspel.

8.99
per set



Kinderspellen
Keuze uit diverse varianten.

9.99
per set



AARDBEIEN

VAN EIGEN BODEM

500 GRAM

1.99 OP=OP



DE BESTE SUPERMARKT 2018
in Groente & Fruit



GEWASSEN SPINAZIE

VAN EIGEN BODEM

450 GRAM

38% KORTING

0.79

GELDIG T/M ZO 4 NOV

DE HOOGSTE KWALITEIT VOOR DE LAAGSTE PRIJS!

