

# Wijkkrant ASSEN - OOST

Wijknieuws mededelingen informatie cursussen

## huis van de buurt De Schulp



e-mail: [redactie.scw@home.nl](mailto:redactie.scw@home.nl)

Uitgave maart 2024

## Colofon

### Wijkkrant Assen-Oost

#### Verspreiding

digitaal of papieren versie  
op aanvraag.

#### Advertenties

De Schulp Tel. 0592 313155

#### Bezorging

Tel. 0592 313155

#### Kopij uitsluitend via

[redactie.scw@home.nl](mailto:redactie.scw@home.nl)

**Kopij kan aangeleverd worden per e-mail in word op A5-formaat.**

De redactie behoudt zich het recht voor teksten te redigeren of in te korten.

#### Website

deschulp-assen.nl

#### Bankrekening

NL61ABNA0439081505

t.n.v. De Schulp Assen

## Inhoudsopgave

Colofon	blz 2
Van het bestuur	blz 3
Reünie	blz. 5
Kindcentrum De Regenboog	blz. 7
Astrologie	blz. 8
Garage TDI	blz. 10
Info activiteiten 2024	blz. 12
Juridisch loket	blz 14
Kindcentrum Valkenhorst	blz. 16
Loopgroep Assen-Oost	blz. 19
Vredeveldschool	blz. 20
Het Asser Energieloket	blz. 22
Loopgroepen AAC'61	blz. 25
Iets over Valkenstijn	blz. 27
Oosterkwast	blz. 31
Jeu de boules	blz. 32
Wijkfeest Assen-Oost	blz. 33
Hippe Kringloop	blz. 34
Fietspuzzelvierdaagse	blz. 37
Coöperatie GOED	blz. 39
De Vermeer	blz. 41
Update reünie	blz. 42
Leescafé	blz.. 49
Motortoertocht	blz. 50
Adem- en ontspanningstherapie	blz. 53
Hartstichting	blz. 55
Kort nieuws / oproepen	blz. 56
Bingo 2	blz. 58

## Van het bestuur

Huis van de buurt De Schulp 60 jaar.

Maatschappelijke ontwikkelingen en het buurtwerk

In de jaren zestig/zeventig komt het streven naar democratischer verhoudingen op. Mensen worden zich bewust van de ondergeschikte positie die ze in veel situaties innemen en eisen meer zeggenschap op allerlei gebieden en niveaus in de maatschappij. De leerplicht wordt verlengd, het voortgezet onderwijs toegankelijker voor brede lagen van de bevolking en bedrijven gaan zich steeds meer bezig houden met het opleiden van hun mensen. Deze ontwikkelingen hebben invloed op de inhoud en werkwijze van het sociaal cultureel en opbouwwerk. Veel taken die oorspronkelijk dorpshuizen en wijkcentra verrichten, worden overgenomen door het onderwijs en gespecialiseerde instellingen en organisaties.

De rekreatieve en keatieve functie die het buurtwerk heeft voor kinderen, wordt daardoor bijvoorbeeld minder belangrijk. Scholen besteden veel meer aandacht aan expressievakken dan voorheen. Gevolg van deze ontwikkelingen is dat het buurtwerk steeds meer wordt teruggebracht tot het verhuren van ruimten. Een ontwikkeling waarvan ook het wijkcentrum De Schulp het slachtoffer is geworden.

Mede door de invloed van de maatschappelijke tendens naar meer bewustwording en inspraak komt men tot inzicht dat het onvoldoende is te volstaan met het opvangen van mensen in het gebouw. De aandacht moet veel meer uitgaan naar de sociale en culturele situatie van de buurt waarin de mensen leven.

Dit wijkgericht werken en de verschuiving die optreedt van sociaal cultureel werk naar opbouwwerk is een landelijke tendens.

De bloeiperiode: beleid en activiteiten van de “De Schulp”

Eind jaren zestig besloot ook het bestuur van De Schulp prioriteit te verlenen aan de ontwikkeling van het opbouwwerk. Zoals uit de wijk-schets naar voren komt staat Assen-Oost een periode van renovatie en sanering te wachten. Een goede voedingsbodem voor het ontwikkelen van opbouwwerk. Wat niet wil zeggen dat alles probleemloos verloopt. Er zijn personele problemen. Deze problemen zijn voor een belangrijk deel terug te voeren op een controverse tussen sociaal cultureel-en opbouwwerk. Opbouwwerk vereist nu eenmaal een andere manier van werken dan men gewend is. Hoewel er een reorganisatie heeft plaatsgevonden om een andere manier van werken mogelijk te maken, zijn het klimaat en de mensen in de organisatie nog niet helemaal ingespeeld op de veranderende situatie. Het is bijvoorbeeld niet duidelijk wat precies de taak van de opbouwwerker inhoudt. Hoeveel speelruimte heeft zo iemand nodig en hoe is zijn relatie met de rest van de staf, de directie? Allemaal vragen waarop met vallen en opstaan antwoord is gekregen. Tegelijkertijd loopt de groei van in het jeugdwerk terug. Door de interne problemen waarmee “De Schulp” kampt, is men, aan het begin van de jaren zeventig, niet in staat de intenties en ideeën die er zijn, in actie om te zetten. Deze periode duurt vrij lang en heeft tot gevolg een negatieve berichtgeving in de krant.

In 1974 klaart de lucht enigszins op met de verandering in het bestuur, personeel en denken. Er wordt nagedacht over de functie en inhoud van het werk. Op grond van die discussies stelt het bestuur de doelstelling bij.

**Bron: 25 jaar sociaal cultureel (sic) werk in Assen-Oost**

(sommige woorden werden in die tijd met een ‘k’ geschreven! red.)





*zestig jaar huis van de buurt De Schulp*

Buizerdstraat 10 Assen

Dit jaar op vrijdag 18 oktober

en zaterdag 19 oktober

vieren we samen een groot feest, omdat we zestig  
jaar bestaan

op vrijdagavond vindt het officiële gedeelte plaats  
en op de zaterdag is er van alles te doen!

houd de website goed in de gaten voor het groot-  
ste feest ooit in huis van **de** buurt De Schulp



**Hét centrum in Assen en omgeving  
om te werken aan uw gezondheid.**



- **Fysiotherapie:**  
alle specialisaties  
fysiotherapie in huis
- **Fitness**
- **Groepslessen**
- **Leefstijl**

Bremstraat 21, Assen | Nijverheidsweg 1, Assen  
Stationsstraat 16, Rolde | Landschapslaan 1, Zuidwolde  
0592-311 161 | [www.paramedics.nl](http://www.paramedics.nl)



[facebook.com/ParamedicsAssen/](https://facebook.com/ParamedicsAssen/)

# Open dag gemist?

**Dat kan kloppen, onze deur staat altijd open!**

Een aparte open dag organiseren doen wij niet. Veel liever maken we – op afspraak – tijd vrij om persoonlijk kennis te maken met jou en je kind.

**Op Kindcentrum De Regenboog bieden we:**

- basisonderwijs
- kinderopvang i.s.m. Plateau

Nieuwsgierig? Kom vrijblijvend langs voor een rondleiding zodat je zelf de sfeer kan proeven. Natuurlijk mag je je kind meenemen.



**Van harte welkom!**



Tuinstraat 5b  
9404 KK Assen



Telefoon: 0592 - 316723



deregenboog@ckcdrenthe.nl



[www.ckcderegenboog.nl](http://www.ckcderegenboog.nl)



**Ontmoetingsbijeenkomst over**

## **ASTROLOGIE**

Georganiseerd door de **VVANN**  
(Vereniging voor astrologen Noord Nederland)  
[www.astrogroningen.com](http://www.astrogroningen.com).

Uitwisseling en ontmoeting  
Informatie over de astrologische vereniging  
Astrologisch spel



Op	woensdagavond 20 maart 2024
Tijdstip	19.45 uur
Locatie	De Schulp, Buizerdstraat 10, Assen
Kosten	7,50 per persoon, incl. consumptie

Informatie en opgave bij  
[riaarbouw@me.com](mailto:riaarbouw@me.com)  
[hykekloostr@home.nl](mailto:hykekloostr@home.nl)







DPD  
Koeriersdiensten Assen

als het met spoed  
moet!



Sneltransport 500 kg



DPD Assen auto en motorkoerier al 30 jaar actief door heel Europa !

Telefoon 0622485808

dpdassen@ziggo.nl

www.dpdassen.nl

Autoschade  
**POEPE BV**

**FOCWA**

EUROGARANTBEDRIJF

- Complete schadeafhandeling
- Uitdeuken zonder spuiten
- Spotrepair
- Ruitservice
- Leenauto beschikbaar



J.C. van Markenstraat 18, 9403 AS Assen.  
Telefoon (0592) 34 21 38 [www.poepe.info](http://www.poepe.info)

## Jeugdtheater Drenthe

### HET OERLAB VOOR DE TOEKOMST LANDT IN HET VOORJAAR IN NORG

22 februari 2024, Assen – Van 18 maart tot en met 14 april landt Garage TDI met het Oerlab voor de Toekomst op de Brinkhofweide in Norg. Het Oerlab is een creatieve broedplaats met theater, een keuken, workshopplek en een kunstkabinet, waar de bewoners onder begeleiding van kunstprofessionals onderzoek doen naar de bodem waarop wij leven. Met workshops, voorstellingen voor jong en oud en muziek proberen we grip te krijgen op onze wereld en omgeving. Jong en oud onderzoeken samen hoe we de eigen leefomgeving in de toekomst vorm kunnen geven. Bekijk het programma op [garagetdi.nl/oerlab](http://garagetdi.nl/oerlab).

Van 18 maart tot en met 14 april 2024 zijn we terug in Norg met een programma van vier weken. Het thema van de editie in Norg is: onze voedingsbodem. Wat heeft het bodemleven van ons nodig? En wat heb je zelf nodig om te kunnen groeien en bloeien? We proberen grip te krijgen op de omgeving en de wereld onder onze voeten. Zo onderzoeken we samen met jong en oud hoe we de eigen leefomgeving in de toekomst vorm kunnen geven. Dit doen we met tal van verschillende activiteiten als workshops, plukwandelingen, voorstellingen voor jong en oud, muzikale portretten van inwoners, een nieuwe Norgse Volksdans en nog veel meer.

Doe mee!

Je kunt op allerlei manieren meedoen. Eenmalig of vaker, als deelnemer, vrijwilliger of als bezoeker. Iedereen in Norg en omstreken kan meedoen. Jong en oud. Weet je veel van een onderwerp dat met het thema te maken heeft? Zoek je verbinding met dorpsgenoten? Of heb je een specifieke wens om iets te maken binnen een bepaalde kunstdiscipline? Lijkt het je leuk om samen met medebewoners te brainstormen over hoe de toekomst van jouw grond eruit kan zien?

Garage TDI is op zoek naar bijzondere verhalen in Norg. Ben jij een brouwerij begonnen in de garage, heb je een weggeefwinkel, maak je muziekinstrumenten of ontwikkel je een pubquiz? Dan is het Oerlab voor de Toekomst op zoek naar jou. Je hoeft geen specifieke kunstzinnige vaardigheden te hebben. We verzamelen alle ideeën en zoeken voor elk talent en idee een plekje. Het oogstfeest wordt een feest van en voor Norg tijdens het laatste weekend van Oerlab. Laat je ideeën horen via [oerlab@garagetdi.nl](mailto:oerlab@garagetdi.nl).

Oerlab voor de Toekomst is een project van Garage TDI in samenwerking met Stichting Kind en Voeding, Stichting De Nieuwe Leefstijl, WiN en vele lokale partijen en wordt ondersteund door Provincie Drenthe, Podium Platteland, Fonds voor Cultuurparticipatie, VSBfonds, Het Cultuurfonds, Gemeente Assen en Gemeente Noordenveld.

Foto Moon Saris



© Moon Saris



## Activiteiten 2024

- ◆ Iedere maand grote BINGO
- ◆ Muziekavonden
- ◆ Filmavonden

En nog veel meer! Houd daarvoor de website in de gaten en de wijkkrant.

Heeft uzelf ideeën voor een bepaalde activiteit, maak het dan kenbaar. Samen met het activiteitenteam gaan we op zoek naar de mogelijkheden.



**CIGO**

da's mooi meegenomen

We hebben de nieuwe collectie agenda's, kalenders en planners weer binnen.

Zowel voor het nieuwe schooljaar

Als voor het jaar 2024

We zien u graag

**CIGO Oosterhof**

Winkelcentrum Vredeveld

Bremstraat 27

0592-315730\

Openingstijden: ma/vr 8:30 tot 18:00

za 9:00 tot 17:00

zo 12:00 tot 17:00



# DE RODE SPREEUW MINIKUNSTCLUB

**IEDERE WOENSDAG  
VAN 15.00 TOT 16.30  
VOOR KINDEREN VAN  
4 TOT EN MET 11 JAAR.**

**ZONNEDAUWSTRAAT 40 ASSEN  
WWW.DERODESPREEUW.NL  
INFO@DERODESPREEUW.NL  
06 18 88 61 81 (OOK WHATSAPP)**

**JEUGD  
FONDS  
SPORT &  
CULTUUR**

## **Wanneer krijg ik een strafblad?**

Misdrijven komen altijd op uw strafblad, zoals diefstal of mishandeling. Ook als de rechter u vrijspreekt. Voor overtredingen krijgt u soms een strafblad.

### **Strafblad bij misdrijven**

Wordt u verdacht van een misdrijf. Dan krijgt u een strafblad vanaf het moment dat het Openbaar Ministerie (OM) uw zaak gaat behandelen. Het misdrijf blijft op uw strafblad staan, ook als het OM besluit om uw zaak niet meer te behandelen (sepot) of als de rechter u vrijspreekt. Bij vrijspraak staat op uw strafblad dat u verdachte was in de zaak.

### **Strafblad bij overtredingen**

U krijgt meestal een strafblad als u veroordeeld wordt voor een overtreding. Ook zonder veroordeling kunt u een strafblad krijgen. Dit is mogelijk als het OM besluit om uw zaak niet meer te behandelen (sepot), terwijl u zich wel aan bepaalde voorwaarden moet houden, zoals een contact- of straatverbod.

Bij een lage straf voor een overtreding krijgt u geen strafblad. Het gaat dan om een geldboete van de rechter of het OM van minder dan € 130. Kreeg u van de rechter een extra straf bovenop de geldboete? Dan kunt u wel een strafblad krijgen.

Er zijn veel uitzonderingen. In de wet staat een lijst van overtredingen die altijd op uw strafblad komen. Zoals rijden zonder autoverzekering of openbaar dronkenschap.

## **Strafblad bij verkeersovertreding**

De meeste verkeersovertredingen komen niet op uw strafblad. Heeft u een boete met een M rechtsboven in de brief? Dan krijgt u geen strafblad.

## **Waar kan ik zo nodig terecht voor juridisch advies?**

Op onze website [www.juridischloket.nl](http://www.juridischloket.nl) kunt u terecht voor juridische informatie, tips en voorbeeldbrieven. Vallen uw inkomen en spaargeld onder een bepaalde grens? Dan kunnen wij u ook persoonlijk verder helpen. Het Juridisch Loket is bereikbaar via telefoonnummer 0800-8020 op maandag tot en met vrijdag van 09:00 - 17:00 uur.



# Kindcentrum Valkenhorst

Welkom bij Kindcentrum Valkenhorst. In deze editie van de wijkkrant vertellen we iets over onze kleutergroepen.

## Onze kleutergroepen

In de kleutergroepen wordt op een doelgerichte maar ongedwongen wijze gewerkt aan de totale ontwikkeling van de leerlingen. Er wordt gewerkt aan de hand van een thema om zo het onderwijsaanbod betekenisvol te maken voor de leerlingen, het thema wordt gekozen n.a.v. het seizoen of de actualiteit.

We gebruiken de methode *Schatkist*. Deze methode gaat uit van zes periodes met daarin een keuze uit 4 ankers (thema's). Binnen deze ankers staan activiteiten beschreven die aansluiten bij de ontwikkeling en de belevingswereld van jonge kinderen. Deze methode besteedt ook ruim aandacht aan de sociaal-emotionele ontwikkeling. Verder is er aandacht voor o.a. muzikale vorming en diverse vormen van bewegingsonderwijs.

Ook komen de eerste beginselen van het leren lezen en rekenen aan de orde. Allerlei speelse activiteiten worden ondernomen, waarbij het doel is kinderen gevoelig te maken voor beginnende geletterdheid en gecijferdheid. Taal- en rekenbegrippen en goed kijken en luisteren, komen dan expliciet aan de orde, omdat deze vaardigheden onmisbaar zijn voor het leren lezen en rekenen.





We vinden het belangrijk dat onze leerlingen leren samenspelen en samenwerken. Daarom plannen we veel activiteiten waarbij kinderen moeten samenwerken. Onze kleuters werken zowel klassikaal als groepsdoorbrekend. Zo “lezen” de leerlingen van groep 7 bijvoorbeeld prentenboeken met de kleuters en doen alle groepen mee met diverse school-circuits, zoals het kerst- en paascircuit.

Verder worden er excursies georganiseerd. Voorbeelden zijn: een boswandeling (herfst, lente), naar de kinderboerderij, naar de bibliotheek, het Kabouterp pad in landgoed Valkenstijn en natuurlijk een schoolreisje. Ook wordt er veel gespeeld op het (groene)plein waar van alles valt te ontdekken en waar kinderen worden uitgedaagd.

*Onze kleutergroepen:  
doen en ervaren, zowel binnen als buiten spelenderwijs leren!*

### **Bent u op zoek naar een school voor uw zoon of dochter?**

Neem gerust contact met ons op en dan maken we een afspraak. We vertellen dan wie we zijn en wat we doen, en we laten u met trots onze fijne school zien.

Contact opnemen kan via telefoonnummer: 0592-820630,  
of via de mail: [directie@kindcentrum-valkenhorst.nl](mailto:directie@kindcentrum-valkenhorst.nl)  
Website: [www.kindcentrum-valkenhorst.nl](http://www.kindcentrum-valkenhorst.nl)

**Graag tot ziens op onze school!  
Vriendelijke groeten,  
Team Kindcentrum Valkenhorst**



# KOM LANGS IN ONZE COMPLEET VERNIEUWDE WINKEL!



**ANJOJAGER**  
Fietsen

**Brunelstraat 3  
9404KA Assen  
T 0592-331710**



## Loopgroep Assen-Oost



Wat eet een hardloper om een beetje in vorm te blijven? Zoals op de foto is te zien hoeft hij of zij geen honger te lijden en als het bovenstaande na een training is opgegeten, en daarna nog een klein toetje, is er sprake van een goed evenwicht. Je ziet, niet al te grote porties, maar wel lekkere dingen. Dat gaat dan ook zonder bezwaar naar binnen, want het actief rennen vergt natuurlijk wel wat bouwstoffen. Dat is natuurlijk mooi meegenomen in een tijd waarin er veel aandacht is voor allerlei soorten van ongezond leven.

Heb je ook interesse om op een gezonde manier een deel van de week door te brengen en zou je je willen aansluiten bij een hardlooptroepje in de buurt, kom dan gerust eens meedoen op een maandagavond! We trainen van 19.00-20.00 uur.

We starten bij de opgang van de bakker op de parkeerplaats van de Vredeveldseweg, Bij het winkelcentrum dus. Als je geen ervaring hebt is dat helemaal geen probleem, vooral ook beginners zijn van harte welkom.

Wil je eerst wat meer info? Dan kun je bellen met de trainer, Karel Vos, 0645446383. Wellicht tot ziens. Sportieve groet alvast.

## Samen vieren we carnaval

Voorafgaand aan As woensdag, de start van de veertigdagentijd, hebben wij met elkaar op de Vredeveldschool Carnaval gevierd. We hebben deze dag gezamenlijk geopend met een carnavalslied. Alle leerlingen waren prachtig verkleed. Gedurende de dag hebben we een modeshow gehouden waarin alle mooi kostuums zijn geshowd. Een prachtige dag waarin samen feest vieren centraal stond!



### As woensdag

Op woensdag 14 februari was het As woensdag. De start van de veertigdagentijd. Een periode van vasten en het denken aan een ander. Tijdens As woensdag schenk je aandacht aan de dingen waarvan je spijt hebt gehad van het afgelopen jaar. Ieder kind kreeg een papiertje waarop ze konden schrijven waar ze spijt van hadden. Daarna werden deze briefjes ritueel verbrand in een vuurschaal. Onder toezicht van de pastor en de kinderen waren we een poosje stil toen alle briefjes werden verbrand. Geen enkel briefje was meer terug te zien en zo was al onze spijt verdwenen. Een mooi moment om samen met elkaar te beleven.

## **Kinderopvang**

Naast ons aanbod op school bieden wij ook kinderopvang aan. U kunt bij ons terecht voor peuter – en kinderopvang en daarnaast bieden wij ook voor – en naschoolse opvang aan.



## **Verkoopactie paaseitjes**

Vanaf 11 maart verkopen de leerlingen van de Vredeveldschool paaseitjes aan de deur! De opbrengst is voor onze eigen mooie school. Wellicht treft u de leerlingen en trakteert u zich zelf op een lekker zakje paaseitjes.

Namens de school alvast hartelijk bedankt!

## **Bent u Nieuwsgierig geworden naar de school?**

Bent u nieuwsgierig of heeft u vragen kom dan gerust bij ons binnen. Wij maken graag een afspraak om met u in gesprek te gaan en om onze fijne school te laten zien. Via onderstaande gegevens kunt u contact met ons opnemen. Tel: 0592 317620 / Email: [vredeveldschool@primenius.nl](mailto:vredeveldschool@primenius.nl)

Met vriendelijke groet,

Team Kindcentrum Vredeveldschool



# Het Asser Energieloket

## Wat wij doen

Wij ondersteunen inwoners van Assen bij het energiezuinig maken van de eigen woning. Dat doen wij voor woningeigenaren, (particuliere) huurders en Verenigingen van Eigenaren op fysieke locaties in de wijken. We bieden hiervoor diverse ondersteuningsmogelijkheden: van een energiecoach voor besparingstips tot een energieadviseur voor de grotere maatregelen, maar u kunt ook zelf aan de slag met een online tool.

## Bezoek ons

U kunt ons van maandag tot en met vrijdag bezoeken op de volgende locaties van 09.00 uur tot 13.00 uur (vrije inloop) en van 13.00 uur tot 17.00 uur (op afspraak). De loketten zijn ieder één dag open. U bent van harte welkom in één van de loketten, ook als u in een andere wijk woont

<b>Dag</b>	<b>Locatie</b>	<b>Adres</b>
Maandag	De Schulp	Buizerdstraat 10
Dinsdag	Lariks, BIC	Dingspelstraat 2
Woensdag	MFA Kloosterveste	Vesteplein 5
Donderdag	Markehuus	Scharmbarg 35
Vrijdag	Duurzaamheidscentrum	Bosrand 2

**In De Schulp is elke dag wel iets te doen, kom het zelf ontdekken en maak nieuwe vrienden!**



## **Welkom op woensdagochtend**

Maak kennis met andere buurtbewoners onder het genot van een kop koffie of thee.

Iedere woensdagmorgen wordt er door Jannie en Leon een gratis bakkie geschonken in de instuif van huis van de buurt De Schulp.

U bent welkom vanaf 10.00 uur tot 11.30 uur.



# PARATE SERVICE

## ADMINISTRATIEF FISCAAL SERVICEBUREAU

*Al bijna 50 jaar hét adres voor uw  
belastingaangiften en bedrijfsadministraties!*

- *Vakkundig en persoonlijk*
- *Gespecialiseerd in ZZP'ers en particulieren*
- *Afspraak thuis of bij ons op kantoor*
- *Gunstige tarieven*



*Borgstee 15 • 9403 TS Assen*  
*0592-314864 • [www.parateservice.nl](http://www.parateservice.nl) • [info@parateservice.nl](mailto:info@parateservice.nl)*



# Loopgroepen van AAC '61

*Gezamenlijk trainen naar wedstrijden of recreatieve loopjes in de in de buurt*

Loopgroep 1

Voor de snelle en ambitieuze lopers

Marathongroep

Gericht trainen naar een marathon in het voor- en/ of najaar

Loopgroep 2

Voor de recreatieve loper

Trimgroep

Gezelligheid staat voorop.  
Gemiddelde leeftijd 55+

Wandelgroep

Sportieve wandelgroep

*Zat van het alleen lopen?*

*Altijd al een 5 of 10 km willen lopen?*

Wil je een keer meelopen? Stuur dan een mail naar [info@aac61.nl](mailto:info@aac61.nl)  
Je kan 3 weken gratis meetrainen



**Atletiekbaan,  
Achterpad 1**

[www.aac61.nl](http://www.aac61.nl)

**Wist je ook dat wij voor  
volwassenen ook atletiek  
onderdelen aanbieden?**





# **Banden & Autoservice** **Assen Groningen**



Voor al uw

**Banden - Velgen - Onderhoud**

**Altijd Concurrerende prijzen**

**Autobanden**

**Motorbanden**

**Caravanbanden**

**Velgen**

**Auto onderhoud**

**Motor onderhoud**

Wij leveren (bijna) alle merken, informeer naar de mogelijkheden

**Banden en Autoservice Assen**  
Spanjelaan 28  
9403 DP Assen  
Tel. 0592 - 408 808  
Mob. 06 11 953 754

**Banden en Autoservice Groningen**  
Leningradweg 6-F  
9723 TP Groningen  
Tel. 050 - 737 01 47  
Mob. 06 83 947 556

[www.bandenenautoserviceassen.nl](http://www.bandenenautoserviceassen.nl)  
[www.bandenenautoservicegroningen.nl](http://www.bandenenautoservicegroningen.nl)

## Iets over Valkenstijn (24)

U hebt het misschien wel gezien op televisie, de serie over de voetreis van twee jongelui door Nederland. Ze maakten de tocht vanuit Amsterdam in de zomer van 1823 en stuurden geregeld een verslag naar huis. Die brieven zijn bewaard, maar bekend werd de reis omdat Jacob van Lennep van zijn brieven een lopend verhaal maakte dat in boekvorm verscheen. De twee waren van zeer goede huize en klopten tijdens hun reis geregeld aan bij kennissen van hun ouders.

Zaterdag 28 juni arriveerden ze via Zuidlaren en Loon in Assen, waar hun bagage al was aangekomen. Nadat ze zich in 'Het Wapen van Drenthe' verkleed hadden, "wandelden wij tegen vier ure naar Vredevelt, de buitenplaats van den gouverneur" schrijft Van Lennep. "Dezelve is aan de weg naar Rolde gelegen en is zeer uitgestrekt. Het huis ligt open en heeft twee vleugels en een torentje. Aan de linkerzijde der oprijlaan staat een groote duiventoren met onnoemlijk veel vogels, waarbij eenden, ganzen, kalkoenen en paauwen wandelden. De gouverneur was niet te huis, dus keerden wij naar den herberg en dronken thee". Daarna dwaalden ze nog wat door het Asserbos, schreven brieven en gingen om 11 uur naar bed.

De dag daarop troffen ze Hofstede wèl aan. Hij zat aan tafel met zijn vrouw, twee dochters en drie jongens van 'het instituut', de door het ijveren van Hofstede in 1820 in Assen opgerichte school voor middelbaar onderwijs voor leerlingen uit Assen en ver daar buiten. 'Men bood ons dadelijk plaats en wij aten zeer smakelijk mede. Allen waren zeer blijde Van Hogendorp (Van Lennep's reisgenoot, die in 1819 met zijn vader op Vredevelt had gelogeerd, MK) weer te zien". Na het eten wandelden de dames naar de kerk en bracht een zoon van Hofstede, die later was binnengekomen, de reizigers "langs bekoorlijke boschjens en paadjens met watertjes zeer lief

doorsneden. Te vier ure kwamen wij weder te Vredevelt en dronken thee". Met de jonge Hofstede gingen de twee nog naar het Asserbos, waar hij hen "de liefste hoekjes" liet zien en "in een paviljoentje" tracteerde op een fles wijn.

Tot slot nam hij hen mee naar het postkantoor, waarvan hij directeur was. Daar zaten ze met zijn zwager Servatius tot twaalf uur en aten sla met komkommer en boterhammen.

De volgende ochtend, een maandag, besteedden Van Lennep en Van Hogendorp aan een wandeling naar Smilde. Tegen twee uur gingen ze opnieuw naar Vredeveld. Nu waren daar ook de oudste zoon van Hofstede, een schoondochter wier man in Demarari was en Servatius en zijn moeder. “De gouverneur, een wellevend, vrolijk en kundig man, deed voortreffelijk de honneurs. Zijn gade, een goede, minzame doch eenigszins iedele vrouw, hielp hem daar in ook zeer wel”. Op het menu stond onder meer kerriesoep, maar de anannassen en meloenen die tot dessert hadden kunnen dienen waren nog niet rijp “omdat de tuinman ze bedorven had”.

Na het eten volgde een wandeling door de ‘sparren’, thee en ten-slotte voor de jongelui van het gezelschap een ritje met de kiereboe met de gouverneur aan de teugels. “Te half negen keerden we na zeer vrolijk gereden te hebben op Vredeveld”.

Na nog een glas wijn was het pakken geblazen voor de volgende dag: een voettocht naar Borger.

Mieke Kraijer-Otjens








**April 2016: van links naar rechts: Jacob van Lennep, Petrus Hofstede en Jean Krans op Valkenstijn.**



## ***Paramedics Fitness***







***De sportschool van Oost***

-  6 dagen per week geopend van 8.00 tot 21.00
-  Fitness, groepslessen en personal training
-  Leefstijltrajecten en hulp met voeding
-  Persoonlijk en professioneel
-  Abonnementen voor ieder budget



## ***Paramedics Fysiotherapie***

***Uw Fysio in Assen Oost***

-  Contract met alle zorgverzekeraars
-  Snel geholpen, binnen 24 uur
-  Ervaren en deskundig, al 30 jaar in Assen
-  24/7 online afspraak maken → 
-  Alle specialisaties onder één dak

Bremstraat 21 | [www.paramedics.nl](http://www.paramedics.nl) | 0592-311161





Bij Glamour HAIR zijn de mogelijkheden onbegrensd; voor trendsettende coups, creatieve kleuren, charmante krullen, stoer mannelijk of op en top vrouwelijk.

**Ons nieuwe adres is Oostersingel 19 a 9401 JZ Assen**

Het is vaak heel moeilijk om precies te weten wat ons goed zal staan. Laat het team van Glamour HAIR u advies geven waar u iets mee kunt, van het model tot de styling-mogelijkheden voor thuis.



## Schilderclub Oosterkwast

Er is weer ruimte voor enkele nieuwe mensen, die graag willen schilderen. Enthousiasmeer elkaar en kom erbij!

Iedere dinsdagmiddag van 13.00-16.30 uur zitten wij met een leuk groepje te tekenen of te schilderen.

Er is geen les, we helpen elkaar om beter te leren schilderen.

Kosten: slechts de zaalhuur, 2,50 euro per middag.

Informatie bij Roely Wortel 0641245508

huis van de buurt  
De Schulp,  
Buizerdstraat 10  
Assen.



## Jeu de Boules



We spelen we iedere week op donderdagmiddag JEU DE BOULES.

Iedereen is welkom om mee te doen. De regels worden duidelijk uitgelegd en zijn gemakkelijk te leren. Deelname is vrijblijvend en gratis.

We beginnen om 13.15 uur. Doe jij mee? Of kom anders eerst een keer kijken. Jeu de boules-setjes zijn voorradig en kunt u lenen.

Wil je graag met een eigen clubje spelen kan ook, tot nu toe zijn de woensdag- en donderdagmiddag bezet. De rest is vrij.

Voor meer info: bel met de spelleider,

Bert Joling 0622485808





## Wijkfeest Assen-Oost



**ZATERDAG 14 SEPTEMBER 2024**

**16e WIJKFEEST**

**“Assen-Oost in de kijker...”**

**Op zaterdag 14 september 2024** organiseert de Stichting Wijkfeest Assen-Oost het 16e wijkfeest. Er zal een gevarieerd programma voor jong en oud worden aangeboden van 11.00 tot 16.00 uur.

**Voor het huren van een marktkraam** kunt u mailen naar [wijkfeestassenoost@gmail.com](mailto:wijkfeestassenoost@gmail.com)

Voor hobbyisten kost een kraam € 17,50 en ondernemers betalen € 35 (prijs onder voorbehoud).

Voor meer informatie over het wijkfeest kunt u terecht bij

Mariëtte Blouw, [wijkfeestassenoost@gmail.com](mailto:wijkfeestassenoost@gmail.com) Ook als het u / je leuk lijkt om mee te helpen op de dag zelf; we hebben altijd vrijwilligers nodig, ook al is het maar voor 1 uur.

Wij hopen, dat u weer net zo enthousiast mee gaat doen als het afgelopen jaar.

## Gewijzigde openingstijden en vacature vrijwilliger Hippe Kringloop



In april maakt de Hippe Kringloop al weer 8 jaar deel uit van de gemeenschap in Assen-Oost, en door de jaren heen blijkt het steeds vaker een belangrijke plek voor veel buurtgenoten. Zo kunnen velen er terecht voor leuke, mooie, handige en bruikbare tweedehands artikelen, kunnen ze er terecht met hun eigen overtallige maar nog bruikbare spullen, en is het een belangrijke pleisterplek voor veel buurtbewoners om even een praatje te maken. Bijvoorbeeld om een kop koffie met huisgemaakt lekkers te nuttigen of even voor een betaalbare prijs heerlijk te lunchen. Elke werkdag wordt er een dagverse soep gemaakt door het horecateam. Tevens maken ze op dinsdag, woensdag en donderdag heerlijke maaltijden die afgehaald kunnen worden. U dient ze wel van te voren te bestellen door even te bellen of een appje te sturen naar 06-14244783

Sinds afgelopen maand zijn de openingstijden wel iets aangepast: waren ze eerder tot 17.00 uur open, **vanaf heden sluit de winkel om 16.30 uur en de keuken van de horeca om 15.30 uur. Het inleveren van spullen kan nog steeds maandag t/m vrijdag van 10-16 uur.**

Het team van de Hippe Kringloop is daarnaast nog op zoek naar een vrijwilliger met rijbewijs, die 1 à 2 dagen in de week met de truck wil bezorgen en ophalen. Er is een vacature voor uitgeschreven met alle details. Lijkt dit je leuk en wil je meer informatie, loop dan even binnen bij de Hippe Kringloop en vraag naar de begeleiders. Zij kunnen je er alles over vertellen.

Ondertussen kijkt het Hippe team al weer uit naar wat er komen gaat: het voorjaar! Dat betekent de winterkleding eruit, de zomerkleding erin, spulletjes voor Pasen in de winkel. En natuurlijk straks, als het weer het toelaat, het terrasje weer buiten. En dan is natuurlijk iedereen van harte welkom om even te genieten in het zonnetje.

Brunelstraat 77 (ingang Pinksterbloemstraat) Assen-Oost

# PINKSTER

SCHILDERWERKEN

*al meer dan 150 jaar ervaring*

*Voor al uw buiten- en  
binnenschilderwerk*

*Zowel particulieren  
als bedrijven*



**PELIKAANSTRAAT 37**

**POSTBUS 939**

**9400 AX ASSEN**

**T 0592 30 18 79**

**INFO@PINKSTERSCHILDERWERKEN.NL**

**WWW.PINKSTERSCHILDERWERKEN.NL**

Hier kan volgende keer uw advertentie staan!

Vraag naar de voorwaarden via

[deschulp@home.nl](mailto:deschulp@home.nl)



 **Kiki bloemen**

*Persoonlijk net iets anders*

Stationsplein 3a

9401 LB Assen

NS Station Assen



 *stuur bloemen*  
**euroflorist**



**[www.kiki-assen.nl](http://www.kiki-assen.nl) Tel. 06-11783528**

## Fietspuzzelvierdaagse

### huis van de buurt De Schulp


Ook zo'n zin om er lekker op uit te gaan? Lekker 'op de fietse?' Maak dan gebruik van onze mooie fietsroutes! Er zijn 5 routes, allemaal rond de 35 kilometer in de omgeving van Assen. U krijgt een duidelijke kaart waarop de route aangegeven staat. Bij de routes is een formulier met vragen en zoekopdrachten. Wanneer deze goed beantwoord worden, wordt er aan het eind van het seizoen in september een taart verloot!

Hoe werkt het: wanneer huis van de buurt De Schulp open is kunt u een route ophalen. Om 16.00 uur wordt u terugverwacht. Op vrijdag is dit om 12.00 uur.

Het is ook mogelijk om een arrangement te nemen. U begint dan met koffie of thee met iets erbij. Bij terugkomst krijgt u een consumptie naar keuze met een kop soep en een broodplankje. Het arrangement kost € 7.50 per persoon. Wanneer u hiervan gebruik wilt maken, geef dat dan even door via [deschulp@home.nl](mailto:deschulp@home.nl) of bel 0592 313155.

De routes hoeven niet achterelkaar gereden te worden. U mag er de rest van de nazomer over doen!



- 
- \* Persoonlijke uitvaartbegeleiding met aandacht, zorg en rust
  - \* Waar u ook verzekerd bent, u heeft de vrije keuze om uw eigen uitvaartbegeleider te kiezen. Ook als u niet verzekerd bent.
  - \* Uitvaartwensen bespreken \* Speciale aandacht voor de kinderen



*Anastasia*

## *Uitvaartbegeleiding*

*Persoonlijk en respectvol afscheid*

Afscheid nemen van een dierbare is een tijd van emotie, rouw en onmacht. Het overkomt ons allemaal. Vroeg of laat krijgen we te maken dat we afscheid moeten nemen van iemand die ons dierbaar is. Pijn, verdriet, verwarring mis-schieten, terwijl er zoveel geregeld moet worden rondom het overlijden.

*“Ieder mens is uniek en hierdoor is ook iedere uitvaart uniek”.*

Met aandacht, zorg en rust ondersteun ik u bij het nemen van het afscheid en het vormgeven van de uitvaart. Passend bij uw achtergrond, levensbeschouwing en met respect voor uw gevoelens en herinneringen. We zoeken samen naar mogelijkheden om een eigen invulling te geven aan de uitvaart van uw dierbare.

Een persoonlijk afscheid dat recht doet aan wie iemand is geweest en wat diegene heeft betekend.

**06 - 50 29 18 22**

Anastasia van Achteren - van Vendeloo

info@anastasiauitvaartbegeleiding.nl  
www.anastasiauitvaartbegeleiding.nl Pelikaan-  
straat 153, 9404 CL Assen





**Gratis lid. Gratis zonlicht.  
Elk jaar weer geld om binnen  
Assen te verdelen.**

**Goed  
zo!**



**Met de zonneweide A28 Assen-West is de zon  
25 jaar lang een bron waarmee we geld  
maken om armoede te bestrijden en sport,  
cultuur en ontmoeting te verbeteren.**

Coöperatie GOED is een burgerbeweging en heeft als missie om groene stroom op te wekken en de opbrengsten te delen. Steun ons project in Assen door gratis lid te worden via de QR-code of [cooperatiegoed.nl/aanmelden](https://cooperatiegoed.nl/aanmelden) en bepaal elk jaar mee waar de opbrengsten het hardste nodig zijn!





de ZorgZaak  
aanpakkers in zorg & welzijn

# Thuiszorg in ASSEN

natuurlijk bij de ZorgZaak



Assen

Heeft u verpleging,  
begeleiding of verzorging  
nodig en wilt u in uw eigen  
vertrouwde omgeving  
blijven wonen?

De ZorgZaak uw zorg, onze zaak  
huishouding - begeleiding - verzorging - verpleging

bel nu: 0592 - 308 512 of kijk op [www.zorgzaak.nl](http://www.zorgzaak.nl)



**KOM NAAR DE OPENING!  
SPELLETJESMIDDAG  
DE VERMEER  
DONDERDAG 7 MAART**

**LOCATIE: ACTIVITEITENCENTRUM DE VERMEER**

Pelikaanstraat 2A in Assen

**TIJD: 15:00 - 16:30 uur**

Dammen, mens erger je niet, kaarten, triominos, wie houdt er niet van! Tijdens de spelletjesmiddag bij het activiteitscentrum de Vermeer is spelplezier met elkaar het belangrijkste. Je kunt meedoen aan verschillende spelletjes en ook aan het mooie oer-Hollandse damspel. Fitter Brein zal de damregels uitleggen!

Kom langs voor de gezelligheid, of om nieuwe mensen te leren kennen op een mooie (ook rolstoeltoegankelijke) locatie. Kopje koffie of thee en een gebakje staan al klaar. De wijkbewoners van Assen-Oost zijn van harte welkom!

Wil je langskomen, meld je dan even aan via [devermeer@werkpro.nl](mailto:devermeer@werkpro.nl), of loop even binnen.



**Fitter Brein**

In samenwerking met  
Gemeente Assen en  
Vaart Welzijn

**WerkPro** 



**werkpro.nl**  
**fitterbrein.nl**

# Wie jarig is viert feest

Zestig jaar word je niet zomaar, dus is een feest op z'n plaats!

Het bestuur is al druk bezig om het feest handen en voeten te geven. Vrijdag 18 oktober vindt de aftrap plaats met de opening en dit belooft een spektakel te worden. Wat er gaat gebeuren zal steeds duidelijker worden en we houden u natuurlijk op de hoogte.

Zaterdag 19 oktober gaan we helemaal los van zaterdagmiddag tot in de late uurtjes!

**We beginnen met een swingende tocht door de wijk onder begeleiding van de Mercurius Marching-/Showband.**

Er wordt een fotopresentatie gemaakt van 1964 tot heden. Hiervoor vragen we uw hulp. Heeft u foto's die met De Schulp te maken hebben, misschien voorwerpen, dan zouden we het fijn vinden wanneer we hier gebruik van mogen maken tijdens de opening en presentatie. Stuur een mailtje naar de [schulp@home.nl](mailto:schulp@home.nl) of geef het aan bij Jannie Joling. We nemen dan zo snel mogelijk contact met u op.

We hopen op veel respons, bij voorbaat onze hartelijke dank.

Bestuur huis van de buurt De Schulp





# Toko Kiki

Bij Toko Kiki in het NS station van Assen kennen ze alle geheimen van de smaakvolle Indische keuken.

Hier kun je terecht voor een uitgebreide Indische rijsttafel, een heerlijk gerecht, een compleet menu of gewoon voor de lekkere snack.

Stationsplein 3a

9401 LB Assen

Tel. 0592-318079

<https://tokokiki.foodticket.nl>

AFHALEN  BEZORGEN



## Pots De Echte Bakker

**Rolde**

Burg. Reijndersstr. 35

**Annen**

Winkelcentrum

d'Anloop

**Assen**

Winkelcentrum

Vredeveld

Tel. (0592) 241327

Tel. (0592) 271064

Tel. (0592) 302305

Webwinkel / internet : [www.bakkerijpots.nl](http://www.bakkerijpots.nl)

Email: [info@bakkerijpots.nl](mailto:info@bakkerijpots.nl)



**AVIA**

Euro	1639
Diesel	1349
LPG	0569

Openingsijden 7/24h

- Shop
- Washbox
- Car wash
- Cards



**AVIA tankstation**  
**Winkler Prinsstraat 26**  
**Alle brandstoffen**  
**Autowasstraat**  
**Auto en aanhangerverhuur**





## KINDEROPVANG KOALA

- ✓ Antroposofische kinderopvang
- Dagopvang 0 - 4 jaar
- BSO 4 - 12 jaar
- Peuterspeelgroep 2,5 - 4 jaar
- ✓ Huiselijke sfeer met natuurlijke materialen
- ✓ Warm nest voor kinderen en ouders
- ✓ 100% biologische voeding
- ✓ Natuurbeleving en viering van de seizoensteunten



*Wij werken vanuit ons hart! Met oprechte aandacht voor de kinderen en de ander vanuit liefde voor de mens in ontwikkeling*



### Interesse? Kom gerust eens kijken!

Denk je dat jouw kind het bij ons helemaal naar zijn of haar zin zou hebben? Je bent van harte welkom! Meld je aan of kom langs voor een rondleiding. Bel 0592 304 190 of mail naar [info@skidkinderopvang.nl](mailto:info@skidkinderopvang.nl).

Kijk voor meer informatie op onze website.

[www.skidkinderopvang.nl](http://www.skidkinderopvang.nl)

WerkPro 

Voorjaarsmarkt De Vermeer  
donderdag 25 april 2024  
van 13.00 tot 17.00 uur



Pelikaanstraat 2a in Assen

Iedereen is welkom!



Electro World Balsters is al 40 jaar een begrip in Assen en wijde omgeving als het gaat om advies & service en assortiment op het gebied van televisie, huishoudelijke apparaten, waaronder ook inbouw apparaten, en klein huishoudelijk zoals koffiezet apparaten.

Als u bij ons een nieuwe televisie of bijvoorbeeld een nieuwe wasmachine aanschaft, dan bezorgen wij niet alleen, maar sluiten uw nieuwe aankoop ook aan en geven uitleg over de werking van het desbetreffende apparaat. Mocht u onverhoopt toch nog een vraag hebben kunt u natuurlijk altijd op ons terugvallen. Ook voor inbouw apparatuur kunt u bij ons terecht. Zowel voor een gedegen advies, als voor montage en reparatie. Eventueel komen wij bij u thuis om eerst het een en ander op te meten en te bekijken zodat wij een duidelijk advies en een passende offerte kunnen geven



**HELP! STORING,  
DEFECT, OF ONDERHOUD?**

Geen nood, wij staan voor u klaar!

**MAAK EEN AFSpraak >**







# verkeersschool JAN BRAKER



Ook verhuur van 50 / 74 persoons touringcar's , voor betaalbare SCHOOLREISJES, UITWEDSTRIJDEN, DAGTOCHTEN, BEDRIJF'S UITJES, CONTRACT VERVOER , KERSTMARKT MEERDAAGSE RITTEN , ENZ., ENZ.

**Bromfiets:** theorie + boek + 4 praktijk lessen en praktijkexamen . **LOSSE LESSEN € 37,-** € 399-

**Motor:** Theorieles + Theorie boek + 10 praktijklessen + examen AVB / AVD **LOSSE LESSEN € 42,-** € 860-

**Auto:** theorieles + theorieboek + 15 praktijklessen + praktijk examen **LOSSE LESSEN € 37,-** € 820-

**Auto + aanhangwagen:** 6 Praktijklessen + Praktijk-examen **LOSSE LESSEN € 45,-** € 455-

**Vrachtauto:** 14 praktijklessen + Praktijk-examen **LOSSE LESSEN € 58,00** € 1099-

**CODE 95 (CCV-B):** Verkeer/Techniek + vervoer + 2 examens + E-learning € 625-

**Vrachtauto + aanhangwagen** 12 lessen + examen **LOSSE LESSEN € 71,00** € 1199-

**Bus:** 10 Praktijklessen + examen **LOSSE LESSEN € 71,00** € 1049-

**Taxi opleiding** Theorieboeken + theorielessen + examen 3 praktijklessen + praktijk-examen (met eigen auto) € 575-  
goedgekeurde auto v.d. Rijsschool + €150,-

**VERKEERSCHOOL JAN BRAKER ,  
TOURINGCAR BEDRIJF  
JAN BRAKER TOURS  
0592-31 31 22 Kantoor  
0653-58 04 40 Mobiel Jan  
Rolderstraat 44 9401 AT Assen  
NL16 INGB 0007 0406 71  
[www.janbraker.com](http://www.janbraker.com)  
[janbraker@home.nl](mailto:janbraker@home.nl)**

## Leescafé in huis van de buurt De Schulp!

Ons leescafé is geopend. Inmiddels staan er honderden boeken te wachten op lezers. U kunt deze boeken gratis lenen.

**Kom naar ons leescafé en een tip: Komt u op woensdagmorgen, dan staat er vanaf 10.00 uur een gratis kopje koffie klaar!**

Voorlopig zijn wij ruim voorzien van boeken. Iedereen dank daarvoor.

Wanneer wij weer wat nieuwe boeken kunnen gebruiken, doen we opnieuw een oproep.





# motortoertocht

**Zaterdagmiddag 6 april 13.00 uur**

Bij goed weer en daar gaan we van uit, gaan we een route rijden van ongeveer 175 km.

Het is de bedoeling om rond 17.00 uur terug te zijn. Wie mee wil is welkom! We gaan verzamelen vanaf 12.30 uur bij huis van de buurt De Schulp. Aanmelden is niet nodig, maar je kunt je natuurlijk wel alvast met je mobiel aanmelden, dan zet ik je in de app en blijf je op de hoogte.



BLOEMBINDERIJ  
*Heidi*



Uw adres voor al uw bloemwerk!  
O.a. boeketten, bloemstukken  
en bruids- & rouwwerk.

Nobellaan 239  
9406 AH Assen  
Tel: 0592 - 35 73 26

[www.bloembinderijheidi.nl](http://www.bloembinderijheidi.nl)



# VOORSTELLINGEN, 2024

## POPPENTHEATER PIEREWAAI



 [poppentheaterpierewaai](https://www.facebook.com/poppentheaterpierewaai)

[www.theaterpierewaai.nl](http://www.theaterpierewaai.nl) | [info@theaterpierewaai.nl](mailto:info@theaterpierewaai.nl) | 06 - 275 50 373



## Adem- en ontspanningstherapie in Assen

Wat hebben klachten en ademen met elkaar te maken? Neem jij dagelijks genoeg tijd voor om echt te ontspannen? In Assen is logopediepraktijk Adem- en Spreekcomfort gestart met Adem- en ontspanningstherapie volgens de methode van Dixhoorn. Deze methode nodigt je uit om meer te luisteren naar je lichaam en zelf te ervaren of jouw klachten een gevolg zijn van teveel spanning of is er meer aan de hand? De logopedist/adem- en ontspannings-therapeut werkt samen met AFP Fysiotherapie aan de Industrieweg 10 in Assen. Lichamelijke klachten en ademen Wanneer je steeds maar doorgaat en geen rust neemt kun je heel langzaam spanning in je lichaam opbouwen, wat door werkt in je spieren en bindweefsel. Er ontstaan lichamelijke klachten zoals moeheid, benauwdheid, kortademigheid, duizeligheid of andere klachten. Vaak wordt deze zogenaamde 'gewone' overspanning zo vertrouwd dat je het nauwelijks voelt, maar die wel een voedingsbodem kan vormen voor klachten. Een overspanning van het lichaam houdt meestal in dat je adempatroon extra moeite kost en er meer spanning in je spieren is. 'Gewone' overspanning kan goed behandeld worden met adem-, en ontspanningstherapie. Door de oefeningen kan het je duidelijk worden in hoeverre er sprake is van deze overspanning en wat voor jou de stressfactoren zijn. Je kunt er dan beter mee omgaan, maatregelen nemen of andere hulp zoeken. Wat is Adem- en ontspanningstherapie? Adem- en ontspanningstherapie (AOT) richt zich op het herkennen van de signalen in je lichaam. Iedere vorm van ziek zijn is een bedreiging voor je lichaam en geeft spanning. De verhoogde spanning verdwijnt lang niet altijd vanzelf. De overspanning blijft hangen en haalt je lichaam uit balans. Dit is vaak de bron van vele gezondheidsklachten. Mensen met klachten zoals astma, COPD, hyperventilatie, stress, onrust, angst en depressie hebben vaak geen vertrouwen meer in hun eigen lichaam. Adem- en ontspanningstherapie (AOT) kan hierbij ondersteuning geven. Door eenvoudige oefeningen, die makkelijk in het dagelijks leven toepasbaar zijn, merk je dat spanningsgebonden klachten gunstig worden beïnvloed of zelfs verdwijnen. Meer informatie over AOT is te vinden op de website [www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com). Adem- en Spreekcomfort Logopedie Wij onderzoeken samen of jouw klacht samenhangt met overbodige spanning. Hierbij ga jij ontdekken en ervaren of je overbodige spanning kan verminderen en makkelijker kan bewegen. Dat doen we door het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging. Je krijgt inzicht wat jou spanning veroorzaakt en hoe je daar grip op kunt krijgen in het dagelijks leven. Wat heb jij nodig om te ontspannen?

# BESTRATING.NL

ALLES VOOR UW COMPLETE TUIN

SIERBESTRATING - TUINTEGELS - TUINVERLICHTING - MAATWERK BLOKHUTTEN,  
TUINHUIZEN EN OVERKAPPINGEN - KUNSTGRAS - TUINACCESSOIRES



Bezoek onze showtuin  
van meer dan 5.000 m<sup>2</sup>  
of de website  
[www.bestrating.nl](http://www.bestrating.nl)

SHOWTUIN IS 24/7  
GEOPEND!



VLOERTEGELS - WANDTEGELS - KERAMISCH PARKET - MOZAÏEK TEGELS - VISGRAAT TEGELS



**NIEUW! KERAMISCHE  
BINNENTEGELS!**

Benieuwd naar het assortiment?  
Kom langs in onze showroom  
of neem een kijkje op  
[www.binnentegels.nl](http://www.binnentegels.nl)

Korenmaat 18, 9405 TJ Assen | 0592 - 315108 | [info@bestrating.nl](mailto:info@bestrating.nl) | [www.bestrating.nl](http://www.bestrating.nl) en [www.binnentegels.nl](http://www.binnentegels.nl)



# Hartstichting

## Doe jij ook mee?

Ik organiseer de collecte voor de Hartstichting in Assen-Oost

van **7 april t/m 13 april 2024**.

Daarbij kunnen we in het gebied, tussen de Brunelstraat, Vredeveldseweg en Anreperstraat, en in de Filosofenbuurt nog hulp gebruiken. Collecteer je ook mee? Je loopt dan **twee tot vier uurtjes** met een collectebus door de wijk. Je draagt bij aan een hartgezonder Nederland.

Samen kunnen we echt een verschil maken! Hoe meer buurtgenoten meedoen, hoe meer geld we ophalen in de strijd tegen hart- en vaatziekten.

Informatie over looproutes en de collecte kan je krijgen bij:

Evert Jan Willemsen

06-13333428

[e.j.willemsen@kpnmail.nl](mailto:e.j.willemsen@kpnmail.nl)

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)



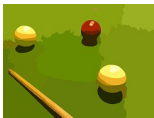
## Kort nieuws / oproepen

Inmiddels is er weer een jeu de boules-club! Maar er kunnen nog mensen bij!

**Donderdag 4 april start de nieuwe klaverjasclub in De Schulp, hier kunnen nog een paar mensen bij. Wil jij op de donderdagavond gezellig klaverjassen ? We starten sowieso al met zeven tafels.**



Onze eierleverancier heeft de prijs verhoogd, voorlopig nemen wij die voor onze rekening. Een eventuele volgende verhoging moeten we wel doorberekenen.



Er is op de maandag- en donderdagavond plaats voor een nieuwe biljartclub, neem **jij** het initiatief? Of sluit je aan bij één van de aanwezige biljartclubs.

De computer maakt steeds meer deel uit van ons leven, vooral voor de ouderen onder ons is dit soms moeilijk bij te benen. **Ben jij die man of vrouw die wel de kennis heeft en die dit wil delen met onze wijkbewoners, laat het ons weten en we gaan samen proberen hier iets aan te doen** (eventueel tegen een kleine vergoeding). Wij denken aan één dagdeel van uur op een nader te bepalen dag of avond.

Bel: 0622485808

Mail: [schulpmedia@gmail.com](mailto:schulpmedia@gmail.com)



3

# DUO Bewindvoering B.V.



- Bewindvoering
- Mentorschap
- Budgetbeheer
- Budgetcoaching
- Voor werkgevers

Sinds 2013 is **DUO Bewindvoering** gevestigd in Assen en sinds dit jaar ook in Stadskanaal. We zijn een nuchter no-nonsense kantoor en staan voor korte lijnen, directe bondige communicatie en vooral doen wat je belooft!

Vaak zijn onvoorziene omstandigheden, zoals een scheiding of ontslag, de oorzaak van financiële en psychische problemen.

Door onze jarenlange ervaring weten wij hoe belangrijk het is om geldzaken goed geregeld te hebben. Voor onze klanten beheren wij de inkomsten (salaris, uitkering, huur- en zorgtoeslag, kind gebonden budget, kinderopvangtoeslag, belastingteruggave, PGB en kinderbijslag) en zorgen dat jou vaste lasten op tijd betaald worden. Ook vragen wij voorzieningen aan die het inkomen kunnen verhogen.

**Wil jij je financiën weer op orde krijgen? Stuur ons een bericht en we helpen je graag!**  
U kunt ons bezoeken op onze vestiging aan de Torenlaan 4, 9401 HP in Assen.

Telefonisch kunt u ons bereiken op 0592-870304 of via [info@duobewindvoering.nl](mailto:info@duobewindvoering.nl)



**VROLIJK PASEN!**

**woensdag 20 maart**

**PAAS**

**BINGO**

**maandelijke BINGO huis van de buurt De Schulp**

Tot en met juli organiseren wij iedere maand weer bingo

De toegang is voor iedereen van 18 jaar en ouder, we spelen 10 ronden voor € 10,- 2e kaart € 5,- en is persoonsgebonden.

De zaal is open om 19.15 uur we beginnen om 20.00 uur, einde van de bingo is rond 22.15 uur.

Volgende bingo's

20 maart, 17 april, 15 mei, 9 juni en 17 juli.

Huis van de buurt De Schulp heeft veel te bieden aan activiteiten!

Kom eens kijken in ons en jullie buurt-huis en doe een keer mee!





**MERCURIUS**  
MUSICALEN EN THEATERS



**MELD JE AAN!**

# OPEN REPETITIES

SCAN ME!

**5 Maart**

**TIJD:**  
20:00 - 22:00

**19 Maart**

**LOCATIE:**  
MFA KLOOSTERVESTEN  
VESTEPLEIN 5  
ASSEN

**26 Maart**





ontmoeting  
sport en  
ontspanning

Uw huis van de buurt De Schulp

deschulp@ziggo.nl telefoon 0592313155

Eenzaamheid heb je zelf in de hand!

**huis van de buurt De Schulp Buizerdstraat 10 Assen –  
Oost**