

DERDE UITGAVE

BLOEI

magazine



IN DE KIJKER

Portretten van bijzonder
gewone Assenaren

TIJD VOOR ELKAAR

'Al doe je het alleen om zeven keer
uit eten te gaan'

HET VERHAAL ACHTER DE FOTO

Een dag in het leven van Rafah

Zien en gezien worden in Assen:
'Het begint bij een luisterend oor'



ASSEN BLOEIT & PARTNERS

INHOUD

03 Kunst, gewoon in de wijk

04

Talent om je bed voor uit te komen

07 Het Taalhuis komt naar Assen-Oost!

Het verhaal achter de foto



Een dag in het leven van Rafah

10 Paramedics

Het draait om persoonlijke aandacht

In de kijker

Portretten van bijzonder gewone

Assenaren

Zwaluwbingo met Daan Bos - 11

Groeten van Marlick - 14

Toeters en bellen van Tineke - 19

12 Een leven in Assen-Oost

Op bezoek bij Mary Veldkamp

13 Ontdek creativiteit in de GiftSjop

15 Van zorg naar gezondheid

Column Rob Kah

Tijd voor elkaar



'Al doe je het alleen om zeven keer uit eten te gaan'

18 'Met planten creëer je een thuisgevoel'

20 Begr!p:

Handen uit de mouwen

COLUMN

TROTS OP ASSEN

In 2015 riepen museumdirecteur Harry Tupan en citymanager Ronald Obbes de inwoners van Assen op om trots te zijn op hun stad. Trots gaat over eer en over zelfbewustzijn. Trots kan soms doorslaan in arrogantie, al hoeven we daar in Drenthe en in Assen niet snel bang voor te zijn!

In 2023 werd Assen Bloeit genomineerd voor de Appeltjes van Oranje. Als een van de initiatiefnemers mocht ik naar de uitreiking op Paleis Noordeinde in Den Haag. Bij het paleis passeerden we soepel de marechaussee en betraden we de majestueuze trappen. Na een snelle stop bij de marmeren toiletten om te controleren of mijn nieuwe blouse en jasje goed zaten, waren we klaar voor de ceremonie. Een gevoel van trots vervulde me toen we na afloop in gesprek gingen met de koning. Hier stonden we dan, als voorbeeld van een Assens initiatief. En dat heb ik de koning ook verteld; dat ik zo trots op Assen ben!

Ik ben trots op Assen vanwege de bruisende evenementen, het toonaangevende Drents museum, het prachtige theater en de gezellige terrasjes. En soms ben ik zo trots dat het me ontroert, als ik bijvoorbeeld mensen na een zware tijd de draad van het leven weer zie oppakken met hulp van mensen uit de buurt. Of jongeren iets moois zie opzetten voor de wijk. Hoezo heeft Assen niet veel te bieden voor jongeren? Laten we er samen iets van maken!

De tijd van 'sorry dat we er zijn' is voor Assen voorbij. Daarom onderstreep ik - 10 jaar na dato - de oproep van Tupan en Obbes om trots te zijn op Assen.

Voor mij is Assen de plek waar ons gezin twintig jaar geleden neerstreek, hier voel ik me thuis en wil ik samen met anderen bouwen aan een bloeiende stad.

Er zijn talloze goede initiatieven in Assen, zoals de Schulp (al 60 jaar!), speeltuinvereniging de Zonnereep, Antje's Taverne, de Componist, de Vermeerschool en de Hippe kringloop. Met het Bloei magazine voor Assen zetten we kleurrijke mensen in de kijker en geven we aandacht aan organisaties en bedrijven die dezelfde droom delen: dat mensen en wijken in Assen tot bloei komen!

Rudolf Setz - Bloei pionier



Kunst, gewoon in de wijk

Sinds kort is één van de Dotterbloemflats in Assen-Oost een kleurrijk schilderij. Kunstenaar Nina Valkhoff schildert er winde en vissen met patronen op de witte muur, geïnspireerd op de collectie van het Drents Museum. Museumdirecteur Harry Tupan: 'Deze schildering hangt niet in een museum of achter glas, maar gewoon in de wijk en dat is precies wat we willen.' Het initiatief van het Mauritshuis, dat het project landelijk uitbreidt, smaakt naar meer. Tupan: 'Ik zie nog heel veel kale vierkante meters. Ik wil de wethouder en de woningbouwstichting oproepen, meer van dit!'



Kijk hier naar de onthulling.

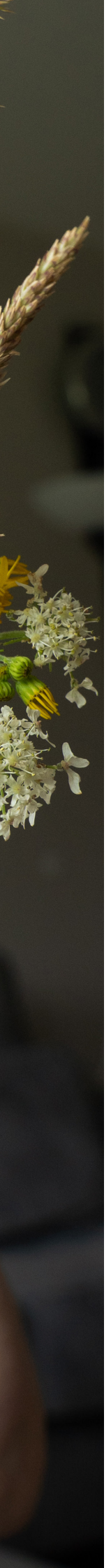


TALENT *om je bed voor uit te komen*

- Toos de Vreede -

4

Vaak alleen thuis zitten, weinig aanspraak hebben en opzien tegen activiteiten buiten de deur. Eenzaamheid komt veel voor in Nederland en ook in Assen. Wat kun je doen als je wereld steeds kleiner en stiller wordt?



Toos de Vreede (76) verloor afgelopen jaar heel plotseling haar man. Ze waren ruim vijftig jaar samen en deelden lief en leed. Van de een op de andere dag was haar leven compleet veranderd. De activiteiten die ze samen met haar man deed voelden na het overlijden niet meer hetzelfde. Een praatgroep werd aangeraden, maar het was een te grote uitdaging om helemaal met haar scootmobiel naar Peelo te rijden. Ze voelde zich eenzaam en kwam in een zwart gat terecht.

Toos is niet de enige. Het is iets wat overal in Nederland voorkomt. Volgens onderzoek van eenzaam.nl voelt ongeveer de helft van de volwassen Nederlanders zich eenzaam. Bijna een op de zeven mensen voelt zich zelfs sterk eenzaam. Iemand die eenzaamheid en het effect hiervan veel tegenkomt is Mathilde Bierman, Praktijk Ondersteuner Huisarts (POH-GGZ) bij Gezondheidscentrum Assen-Oost. 'Eenzaam of alleen zijn is niet hetzelfde. Je kan heel erg eenzaam zijn in een volle kroeg. En soms kiezen mensen ervoor om alleen te zijn. Maar eenzaam betekent vaak; ik doe niet meer mee. Als je eenzaam bent word je letterlijk niet gezien. Dat gaat dan iets verder dan een gevoel.'

AANDACHT

Volgens Mathilde is het dan belangrijk dat je iets vindt waar je mee kan doen en weer het gevoel kan krijgen dat je er toe doet. Dat er verbinding is met anderen. Mathilde merkt dat mensen zich opgelucht voelen na een gesprek omdat ze het gevoel hebben dat er tijd voor hen is en er echt wordt geluisterd. Dat is wat Toos ook herkent: 'Op een gegeven moment ging ik naar de huisarts en zei: 'Geef mij nou eens een slaappil, dan kan ik eindelijk weer slapen'. Maar de huisarts zei: 'Je krijgt geen slaappil. Ik heb wel wat anders voor je'. Ik kreeg een folder van Assen Bloeit, daar moest ik maar eens gaan kijken. Dus ik heb gebeld, ik kon langskomen en heb kennism gemaakt met Pia en Marlies. Zo ben ik daar begonnen en doe ik alweer een jaar mee.'

Ook Harmke Vlieg - directeur van samenwerkingsverband Regio Groningen-Assen - zag toen ze nog wethouder Sociaal Domein was in Assen hoe belangrijk het

'We onderschatten vaak de kracht van mensen'

is om een betrouwbare verbinding met anderen te hebben. 'Ik heb nooit iets gehad met het denken in hokjes van sterke en zwakke mensen. Van tijd tot tijd is iedereen kwetsbaar en we onderschatten vaak de kracht van de mensen die we als kwetsbaar bestempelen. Door met elkaar op te trekken kun je de kracht in en het mooie van elkaar zien en kan je heel veel aan elkaar hebben.'

TALENT

Volgens Mathilde weten mensen vaak zelf wel wat ze moeten doen, maar is het moeilijk om in beweging te komen. 'Het begint bij een luisterend oor'. Ze moedigt dan ook aan om gerust naar de huisarts te stappen. 'Maak je problemen, vragen of zorgen niet van je alleen, want daar maak je jezelf eenzaam mee. In je hoofd kan het enorme vormen aannemen, maar wanneer je het uitspreekt is je probleem vaak veel beter te behappen.' Daarnaast is het belangrijk dat mensen gaan doen waar ze goed in zijn. 'Je kan heel erg gaan zitten op wat je niet hebt, maar ik bedenk graag samen waar iemand nog wel blij van wordt. Ging je vroeger graag vissen? Hoe regel je dat dit weer kan? Zo heb je weer een reden om op te staan.'

- Voormalig wethouder Harmke Vlieg -



‘Meer denken om er voor de ander te zijn. Daar kan heel veel geluk in zitten.’

Harmke Vlieg vindt dat soms overschat wordt wat de overheid kan doen en op kan lossen. De kracht zit volgens haar in hoe we oog voor elkaar hebben en voor elkaar zorgen en op die manier een samenleving zijn. ‘Iets minder individualiteit en focus op eigen ontplooiing en wat meer denken vanuit onze gemeenschap om er voor de ander te zijn. Daar kan heel veel geluk in zitten.’

Dat geluk en een reden om uit bed te komen heeft Toos ook gevonden. Een gehaakte lampenkap en tas, schilderijen gemaakt met diamond painting of borduurgaren en een hele doos vol mooie kaarten; Toos is creatief en dat zie je overal in haar huis terug. Deze passie komt nu ook tevoorschijn bij Assen Bloeit als ze anderen leert handwerken in het textiel-team. Op donderdag sluit ze vaak aan bij het Boca Boca restaurant. Ze voelt zich er zo op haar gemak dat ze er een gedicht voordroeg dat andere bezoekers ontroerde. Toos’ gezicht licht op als ze vertelt: ‘Ik heb het verschrikkelijk naar mijn zin bij Assen Bloeit. Ik kan er mezelf zijn.’



- Mathilde Bierman: ‘Als je eenzaam bent word je letterlijk niet gezien’ -

6

BUURT BAKKIE

In het cafe van de Hippe Kringloop - ‘de huiskamer van Assen-Oost’ - is o.a. een ontmoetingsplek ontstaan voor Buurt Bakkie, een groepje dat hier elke dinsdagochtend om half tien verzamelt om te gaan wandelen of fietsen. Een uurtje later keren ze terug naar het café om een ‘bakkie’ koffie of thee te doen. Tessa* woont al jaren in Kloosterveen, maar komt voor de gezellige en huiselijke sfeer graag naar Assen-Oost. ‘Iedereen is welkom in de groep en meedoen is heel vrijblijvend.’ Inmiddels blijft het niet alleen bij het bakkie maar spreken ze vaker af.



Op dinsdagmiddag is de stamtafel van de Hippe in gebruik door Humanitas. Er is speciaal aandacht voor mensen die willen inburgeren en Nederlands willen leren. Een win-win, want de mensen die bij de Hippe Kringloop werken, oefenen op deze manier met socialiseren en leren andere culturen kennen.

Geen geld voor een bakkie buiten de deur? Je bent nog steeds hartstikke welkom! Via een uitgestelde koffie staat er altijd een kop koffie voor je klaar. Bij een uitgestelde koffie koopt iemand van tevoren een kop koffie voor een ander die het niet kan betalen.

*Tessa is een fictieve naam, de echte naam is bij de redactie bekend.

'Dankzij de lessen die ik heb gevolgd bij het Taalhuis, kan ik nu mijn kleinkinderen voorlezen!' - Kees

Het Taalhuis

KOMT NAAR ASSEN-OOST

Het Taalhuis is er voor iedereen die wil oefenen met taal, zoals met (voor)lezen, schrijven of gesprekken voeren. Maar ook voor het oefenen op een computer of beter leren rekenen kun je bij het Taalhuis terecht. De lessen worden gegeven in De Nieuwe Kolk.

Goed nieuws voor alle inwoners van Assen-Oost: vanaf september gaat het Taalhuis cursussen geven in de Open Hof en op scholen in de wijk.

Ze zijn gratis en je kunt je het hele jaar aanmelden!

CURSUS VOOR JOU EN JE KIND

Op school maakt je kind van alles mee. Het leert regels die vaak anders zijn dan thuis. Het leert lezen en rekenen.

Wil jij je kind helpen bij de lessen op school?

Dan is deze cursus echt iets voor jou! We oefenen hoe je je peuter spelenderwijs woorden leert. Of hoe je kan helpen met huiswerk. Hoe je een kinderfeestje organiseert. En welke boeken je kan voorlezen aan je kind. Deze cursus is voor ouders van kinderen van 2 tot 12 jaar.



CURSUS VOOR 'T ZELFDE GELD

In deze cursus leer je alles wat te maken heeft met geld. Geld is belangrijk. Je hebt het nodig om te kunnen wonen, eten en drinken. En als je wilt reizen of naar de bioscoop wilt. Maar geld is ook vaak lastig. Hoe zorg je ervoor dat je je rekeningen op tijd betaalt. Hoe reken je uit wat je deze maand nog uit kunt geven. Hoe vul je ingewikkelde formulieren in waar je niets van begrijpt. In de lessen helpen we je graag met al deze vragen.

Meedoen? Meld je aan!

Voor de cursus Voor 't zelfde geld bel je met: Ankie Benjamins: 06-14870050.

Voor de cursus Voor jou en je kind! bel je met: Ellen de Boer: 06-81744519.

Zij vertellen je waar en wanneer de cursussen plaatsvinden.

Voor vragen kun je bellen of mailen met het Taalhuis. Of loop even binnen tijdens het spreekuur op donderdagochtend 10.00 - 12.00 uur en vrijdagmiddag 14.00 - 16.00 uur. Welkom!

Taalhuis Assen - Weiersstraat 1 Assen (in DNK)
06-14870050 - taalhuis@dnk.n



'Ik heb vertrouwen in mezelf teruggekregen.'

Bekijk het verhaal van Johannes:



EEN DAG in het leven van *Rafah*

8

انا اسمي رفاه (٢٠) ولدت في سوريا

Oh...wacht....zo...even de vertaling aan. Ik zal opnieuw beginnen.
Goedemorgen! Mijn naam is Rafah (20), ik ben geboren in Syrië. Namen hebben in het Arabisch vaak een bewuste betekenis, een die overeenkomt met hoe mensen je later herinneren. Mijn naam, رفاه, betekent 'voorspoed'. Zo voelt mijn leven niet altijd.

Mijn dag start met een ontbijt, altijd twee crackers; eentje met hummus en avocado en eentje die ik hier geleerd heb: met boter en hagelslag. Het is tijd voor mijn ochtendkoffie bij de Open Hof. Er zijn zoveel leuke en vriendelijke mensen om mijn Nederlands mee te oefenen, maar vanochtend voel ik mij niet heel energiek, dus ga ik naast Aafke zitten die Engels spreekt. Alles in een andere taal volgen en betrokken blijven kost energie, helemaal in een groepsge-sprek. Daarom voer ik het liefst één op één gesprekken.

Zo, de cafeïne is ingewerkt, ik ga van start. Als deel van het mediateam ga ik op zoek naar wat ik kan vertellen over Assen Bloeit. Ik ben altijd al een manusje van alles geweest. Ik vind veel leuk en probeer veel uit. Ik heb een stage bij een fotografieteam gelopen en daarmee is mijn interesse voor fotografie aangewakkerd. Fotografie gaat voor mij niet alleen om het vastleggen van schoonheid, maar meer nog om het vertellen van de verhalen van de personen die vóór de camera staan.

Mijn vader zegt altijd: 'Een kaars aansteken is beter dan de duisternis vervloeken'. In een wereld waar chaos is, voelt Assen Bloeit als een grote kaars voor mij. De afgelopen acht maanden ben ik hier aan de slag geweest en heb ik ervaren dat Assen Bloeit als één grote familie voelt.

Vandaag staat er een portret voor onze Facebookpagina op het programma. Ik observeer en vraag door want iedereen heeft een verhaal. Normaal blijft een praatje vaak bij; 'Hoe gaat het? Goed, en met jou?'. Maar als je in gesprek gaat en meer vragen stelt, dan beginnen mensen te delen. Deze verhalen en de sociale connectie die hierbij ontstaat leg ik graag vast met mijn camera.

*'Ik wil niet alleen
schoonheid vastleggen,
maar ook persoonlijke
verhalen vertellen.'*

Marlies kijkt om de hoek van de deur; 'Tijd voor lunch!' Aan een lange tafel zitten we met alle vrijwilligers van de dag samen te lunchen. In Syrië eten we alleen in de ochtend brood en in de middag en avond een warme maaltijd met rijst. Soms neem ik daarom mijn eigen eten mee en dat is helemaal oke bij Assen Bloeit. Er is ruimte voor individualiteit, zonder dat iemand zich beledigd voelt. Iedereen heeft zijn of haar eigen behoeftes en dat mag er zijn.

In de middag help ik in de GiftSjop, tussendoor maak ik grapjes met Jan van Team Gastvrij en Nora die lunch heeft

verzorgd. Het voelt voor mij soms als 'magisch realisme'. We realiseren niet altijd dat doodgewone gesprekken een verbinding tot stand kunnen brengen die bijzonder is. Assen Bloeit voelt als een community, er is een familiegevoel. Je kan hier aan iedereen vragen; wil je straks een kop koffie met mij drinken? Mensen komen hier niet enkel om dingen voor elkaar te krijgen. Het gaat hier meer om verbinding met elkaar en je omgeving. Het zijn de kleine alledaagse bezigheden en gesprekken waardoor je elkaar leert kennen en elkaar echt gaat zien.

Straks ga ik nog een filmpje monteren met Benne. Gisteren hebben we met het team 'Om de Hoek' gefilmd. We bedenken ludieke manieren om in contact te komen met Assenaren, verhalen op te halen en een glimlach op het gezicht te toveren. Hiervan maken we een podcast of filmpje, of bijvoorbeeld een tentoonstelling met oorlogsverhalen rondom 4 en 5 mei. Zo ben ik blij dat een Arabisch sprekend persoon - gewoon iemand uit de buurt die je zo voorbij zou fietsen - mij (anoniem) zijn oorlogsverhaal wilde vertellen.

Goed, vanavond gaat het filmpje over aardbeien. Voor ik het weet ben ik tot bijna midden in de nacht bezig. Tijd om te gaan slapen! Welterusten!

Wil je ook meedoen bij Assen Bloeit? Stuur een mail naar **meedoen@assenbloeit.nl** of kom bij ons langs in de Open Hof. Wil je deze prachtige plek ondersteunen? We kunnen bloeien dankzij fondsen en donaties. Geef een gift of word donateur! Dat kan gemakkelijk via deze QR code.

Assen Bloeit is een ANBI-instelling waardoor giften fiscaal aftrekbaar zijn.



HET DRAAIT OM *persoonlijke aandacht*

Guido heeft al van jongs af aan een passie voor sport. Hij heeft op hoog niveau getennist en is nu een fanatiek hardloper.

Laurens is een enthousiast promotor van sport. Hij is vol overgave betrokken bij het eerste damesteam van ACV dat net onder de eredivisie in de Topklasse voetbalt.

10

Yvonne bij de receptie kent je er niet alleen bij naam, maar informeert bij binnenkomst ook naar je kat. Of als je partner een spannende operatie moet ondergaan, ligt er ineens een kaartje van je sportinstructeur in de bus. Dat is waar Paramedics en de eigenaren Guido (54) en Laurens (39) voor staan. Zij zijn niet alleen fanatieke sporters, maar ook ervaren fysiotherapeuten en sinds 2018 de trotse eigenaars van Paramedics. Hun praktijk bestaat naast fysiotherapie uit een sportschool, leefstijladvies en een arbodienst.

De focus op gemeenschapsgevoel maakt paramedics bijzonder. Het gaat om meer dan alleen behandelingen; het draait om persoonlijke aandacht. 'Recent heb ik een groep vrouwen begeleid bij

hydrotherapie. Met de zomerstop is de groep samen als afsluiter bij het Boca Boca restaurant gaan eten', vertelt Laurens. Guido benadrukt de sociale rol van Paramedics in de buurt; het is niet alleen een sportschool, maar ook een plek waar mensen samenkomen voor een kop koffie en een praatje. Als iemand een paar keer niet verschijnt, wordt er geïnformeerd hoe het gaat.

Paramedics is gericht op het welzijn van mensen. Ben je op zoek naar leefstijlondersteuning, Senior Fit, een training valpreventie of wil je lekker komen sporten maar zijn de kosten een probleem? Onderzoek eens of je gebruik kan maken van het Volwassenfonds (voor sport & cultuur) via www.volwassenfonds.nl

Beluister de Paramedics podcast, waarin ze unieke verhalen delen en interessante en leerzame gesprekken voeren.

Houd jij van bijzondere feel good stories? Scan de QR-code om direct te luisteren naar een gesprek met Rudolf Setz van Assen Bloeit, *podcast #15 Assen Bloeit!*

Luister via deze QR ook over Guido's marathonavontuur, *podcast #13 Van Start tot Finish: Guido's Marathon.*

Of luister over Laurens' passie, *podcast #3 Op naar de (Top)klasse.*





IN DE KIJKER

We spelen zelfs zwaluwbingo

Daan Bos woont sinds 2006 met zijn gezin in Assen-Oost en is ecooloog. 'Kort gezegd gaat het over het beschikbaar maken van biologische informatie voor de samenleving.'

WAT BETEKENT BLOEI VOOR JOU?

'Bloei is in de natuur de fase voordat de vrucht wordt gedragen, waarin bestuiving plaatsvindt en de plant interactie uitlokt met bijen en insecten. Om te bloeien moet een plant eerst investeren; licht vangen, voedsel opnemen, groeien en voorraden aanleggen. De parallel is dat je eerst zelf ook een beetje mag groeien en voorraden moet aanleggen voordat je tot bloei kan komen.'

WAAR ZIE JE TEKENEN VAN BLOEI IN JE OMGEVING?

'In Assen zie ik veel mooie voorbeelden van bloei. Mensen werken aan plekken waar we elkaar kunnen ontmoeten zoals bij de Pumptrack, de Hippe Kringloop, de Buurt schuur, Boca Boca, de kinderboerderij en de tuin van Lida. Ook wat de vrijwilligers bij Valkenstijn doen is inspirerend.'

'Onze eigen buurt heeft ook een actie op touw gezet om nestkasten op te hangen voor gierzwaluwen. Nu appen burens elkaar 'Hé ze zijn er weer!' als ze de vogels zien en drinken samen een wijntje terwijl ze naar de zwaluwen kijken. We spelen zelfs zwaluwbingo. Dat is hoe ik de bloei in de wijk zie.'

Mary Veldkamp: EEN LEVEN IN ASSEN-OOST



- Mary samen met haar burens Falco en Swaen in hun deuropening -

12

De deur bij Mary Veldkamp staat al open als ik op de fiets aankom. 'Kom binnen hoor', klinkt het uit de huiskamer. Mary is 85 jaar oud en geboren en getogen in Assen-Oost. Haar wieg stond in wat nu de wethouder Buningstraat is, vlak bij de Tooropstraat waar ze nu al meer dan 50 jaar woont. 'Ik was elf jaar toen deze huizen gebouwd werden, daarvoor was het allemaal weiland. Toen zei ik al: "daar wil ik later wonen".'

Het 75 jaar oude buurtje staat op het punt om gesloopt te worden. De huizen waren al eens gerenoveerd en voldoen niet meer aan de eisen van deze tijd. Daarom kwam Actium twee jaar geleden met het plan om de huizen af te breken en opnieuw op te bouwen.

Veel buurtgenoten zijn inmiddels vertrokken en volgens Mary zijn die allemaal goed terechtgekomen. 'Ik dacht eerst: verdorie, dan moet ik hier weg zeg. Nou, ik wacht rustig af. Ik wil nog niet weg en ga ook niet eerder weg dan dat ze zeggen: mevrouw Veldkamp, het wordt nu tijd. Dan ga ik gewoon, er is heus wel een leuk plekkie voor mij.'

En zo ging het ook. In een ander deel van de wijk zijn alweer huizen opgebouwd. Mary kreeg bericht dat ze een huis kon kiezen. 'Het wordt er een aan de Rembrandtlaan op het hoekje, met een slaapkamer beneden. Vroeger tijdens de woningnood woonden we als jong stel in dezelfde straat bij mijn vader en moeder in.'

BOUWEN AAN *bloeiende* WIJKEN

Het gemeentebestuur van Assen hecht veel belang aan het wijkgericht werken en streeft naar een 'dichtbij, regelarme en betrokken' aanpak. Daarom zijn er bijvoorbeeld in Pittelo gesprekken gevoerd met wijkbewoners en is er een 'wijkuitvoeringsplan' opgesteld. Het doel is om samen aan de buurt te bouwen en mensen te zien opbloeien. Romina Caria werkt sinds 2017 bij Vaart Welzijn in het Buurtteam Lariks/Pittelo.

Romina: 'Ik zie er naar uit om samen met bewoners de wijk nog een stuk gezelliger te maken. Dat lukt vooral als we weten wat er speelt in de wijk en daarom willen we de bewoners nog beter leren kennen. Er gebeurt al veel in de wijk met de inrichting en de aanleg van diverse beweegmogelijkheden en heel veel groen. Als Mijn Buurt Assen zien we veel kansen en uitdagingen maar we moeten het natuurlijk samen doen!'

'Dertig jaar lang hadden we dezelfde burenen', zegt Mary met een glimlach. 'We hadden zelfs een deur in de schutting gemaakt!' De leegstaande woningen naast en om Mary worden nu via Ad Hoc verhuurd aan jonge mensen. Mary is tevreden over de huidige burenen. Zo maakt Mary elke middag muziek met haar muziekpartner Anies. 'De burenen hebben er geen last van', zegt ze trots. 'We krijgen zelfs complimentjes dat ze het zo mooi vinden!'

In het huis van Mary ademt elke hoek geschiedenis. Foto's van haar kinderen, kleinkinderen, haar overleden man en van optredens sieren de wanden. Hoe zal het zijn als het moment daar is, het huis leeg moet en ze de deur voor de laatste keer achter zich dicht doet? 'Ja, het huis zit vol herinneringen, maar ik ben niet zo nostalgisch', zegt ze. 'Als het zover is ben ik 86 en ach, we maken er wel weer wat van. Voorlopig zit ik hier nog goed!'



ONTDEK *creativiteit* IN DE GIFTSJOP

Heb je een cadeautje nodig, bijvoorbeeld iets lekkers of een bosje bloemen? Welkom bij de GiftSjop van Assen Bloeit! Een plek waar aandacht, passie en creativiteit samenkomen in unieke producten. Elk product in onze gezellige cadeauwinkel is met zorg en plezier gemaakt door verschillende teams van Assen Bloeit.

Assen Bloeit is een plek voor iedereen en je bent welkom om mee te doen! Vanuit jouw passie, talent en interesse kijken we samen waar jij je echt op je plek voelt. En als er nog geen passend team is, kan het zomaar zijn dat er een nieuwe activiteit ontstaat. Onze teams zijn net zo divers als de mensen zelf; van klussen en tuinieren tot textiel, bakken, papierwerk en nog veel meer. Veel van wat in de teams wordt gemaakt gaat naar de GiftSjop. Met je aankoop steun je direct de missie van Assen Bloeit: mensen in de buurt en stad helpen groeien en bloeien. Kom eens langs! De GiftSjop is door de week en buiten de vakanties 's middags open. Kijk voor de actuele openingstijden op www.assenbloeit.nl.

'Onze vrolijke Nora van team Gastvrij verwelkomt je graag!'



ervaar *Assen Bloeit* via
dit filmpje.



De man die iedereen begroet

“Wagwan Bradda!” roept Marlick vrolijk als ik hem tegemoet loop. Met zijn bijna twee meter en kenmerkende hoed is hij een opvallende verschijning in Assen. Iedereen die hij tegenkomt, begroet hij luidkeels, vaak met een gitaar of trommel in de hand. Hoewel hij uit Senegal komt, gebruikt hij de Jamaicaanse groet om “Hoe gaat het, broer?” te zeggen.

WIE BEN JE?

‘I am musician, comedian, and dancer,’ zegt hij met een brede glimlach. Er valt even een stilte, waarna hij vraagt: ‘What’s your name?’ ‘Benne’, antwoord ik. Voor ik het weet, zingt hij mijn naam luid door de straat.

WAT VIND JE VAN ASSEN?

‘I love Assen! Assen is rustig, tranquillo’, zegt hij, al vindt hij wel dat er soms te veel negativiteit is. ‘Sommige mensen zijn jaloers of racistisch.’ Hij wijst naar onze armen en zegt: ‘Same for me, Bradda. We zijn allemaal hetzelfde,’ doelend op onze verschillende huidskleuren. ‘Ik heb in elf verschillende landen gewoond en ben nu elf jaar in Assen. Het is beter dan in de grote steden; there’s too much drugs there.’ Hij keert lachend terug van een mislukte poging tot een high five met een klein meisje: ‘I love people! If you come to my house, I’ll make you good African food.’



VAN ZORG NAAR GEZONDHEID – EN WAAROM RIOLERING BELANGRIJK IS

Vraag aan een hamer wat hij nodig heeft en het antwoord is: spijkers.

Daarmee bedoel ik: vraag aan vooral heel veel zorgpartijen hoe je de beweging van zorg naar gezondheid maakt en je krijgt een zorgoplossing voor dit vraagstuk. Dit is helaas wat er ook wel een beetje in Drenthe is gebeurd.

Er moet minder focus op zorg komen en meer op preventie omdat we anders binnenkort tegen een 'zorginfarct' aanlopen. De zorg in Nederland is overbelast en dreigt onbetaalbaar te worden. Daarom zetten eind 2022 talloze partijen hun handtekening onder het landelijke Integraal Zorgakkoord (IZA) om de zorg in Nederland voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden.

We moeten de beweging van zorg naar gezondheid maken. Goed idee, helemaal niks mis mee, alleen #hoedan?

In Drenthe hebben we onder de noemer Gezonde Marke met heel veel partijen uiteindelijk een werkagenda 2024/2025 gemaakt om de beweging van zorg naar gezondheid in te zetten. Welke partijen?

Denk aan onder andere ziekenhuizen, huisartsen, GGD, GGZ, thuiszorg, verpleeg- en verzorgingshuizen, paramedici, zorgverzekeraars en gemeenten.

Maar met al deze zorgpartijen krijg je dus wel een beetje een zorgoplossing voor een gezondheidsvraagstuk. Terwijl... de aanleg van riolering is in de afgelopen 200 jaar cruciaal gebleken voor de volksgezondheid. Infectieziekten namen af en de levensverwachting nam toe. Een enorme gezondheidsverbetering door een oplossing die van buiten de zorg kwam.

Uit onderzoek naar oorzaken van verschillen in ervaren gezondheid blijkt dat met name bestaanszekerheid (35%), leefomstandigheden (29%) en een sociaal netwerk en kennis en vaardigheden (19%) een belangrijke rol spelen. In slechts 10 procent van de gevallen kan het verschil in gezondheid verklaard worden door de zorg (voor de rekenmeesters: de overige 7% komt voor rekening van de werksituatie).

Het is mijn overtuiging dat voor de echte transformatie van de zorg de oplossing juist buiten de zorg ligt. Zullen we daarom de komende 200 jaar eens serieus inzetten op die sociale en economische leefomstandigheden? Waarbij we het gewoon aandurven om zorgbudgetten te verschuiven? Voorbeeld: schulden veroorzaken stress. Soms vinden psychiaters het behandelen van bijvoorbeeld een verslaving eigenlijk pas zinvol als eerst de schuldenproblematiek is opgelost. Waarom zou een zorgverzekeraar dan niet betalen voor schuldsanering?

En zullen we dat inzetten op leefomstandigheden dan vooral doen op een schaal die het meest logisch is, namelijk in de eigen straat, in de eigen buurt? Daarbij is het belangrijk dat inwoners zelf aan zet zijn en blijven, het gaat immers om hun gezondheid! Initiatieven van inwoners om gezondheid in de eigen buurt te versterken verdienen daarom alle ondersteuning. Ik geloof erin dat er dan vanzelf gezondheidswinst ontstaat.

Rob Kah, directeur Vaart Welzijn



TIJD VOOR ELKAAR

'AL DOE JE HET ALLEEN OM *zeven keer uit eten te gaan*'

Hoewel Albert niet echt stond te springen was hij het die zichzelf en zijn vrouw Annemieke uiteindelijk opgaf voor de cursus Tijd voor elkaar. Deze cursus is eens in het half jaar te volgen in de Open Hof in Assen. Ze vertellen waarom ze meededen en wat ze ervan hebben geleerd.

Veel mensen denken misschien van de buitenkant dat we een fantastisch huwelijk hebben. Maar sinds we Emma Louise kregen, veranderde er veel. Emma Louise heeft zorg nodig en er is veel regelwerk. Dat slokte ons op en als je dan uitgeput thuiskomt plof je het liefst op de bank voor de tv. We waren niet echt meer in contact', legt Albert uit.

'We waren niet echt meer in contact'

16

Albert (49) en Annemieke (45) Tolsma leerden elkaar kennen rond hun veertigste levensjaar, en Annemieke verhuisde voor hun liefde zelfs van Den Haag naar Assen. Ze trouwden zeven jaar geleden en verwelkomden Emma Louise, een cadeautje en een zonnestraal in hun leven.

Foto gemaakt door Ineke Linssen



Albert en Annemieke met hun dochter Emma Louise

GEEN RELATIETHERAPIE

Annemieke had van andere stellen gehoord over de cursus 'Tijd voor elkaar'. 'Ik zei vaak tegen Albert: zoiets zou ik heel mooi vinden. Maar dan was de reactie: 'nee, nee, nee, relatietherapie en zo, dat doe ik niet''. Albert: 'Ik had relatietherapie gehad in mijn eerste huwelijk en na twee sessies zei mijn vrouw toen: ik ga bij je weg, dus ja, daar had ik geen goede associatie bij'.

Toch blijkt het juist Albert te zijn die hen aanmeldt voor de cursus: 'Het is écht geen therapie. Het is tijd nemen voor elkaar, dingen leren over communicatie en over je eigen relatie. Zo was er een voorbeeld van een man die heel overdreven en irritant ging luisteren en doorvragen. Maar dat was voor mij heel goed! Als Annemieke iets zegt heb ik mijn oordeel vaak al klaar en laat ik haar niet eens uitpraten. We hebben geoefend met luisteren en ik denk dat er nu meer ruimte is. Op een van de avonden zei Annemieke: 'Ik maak me zorgen over Emma Louise.' Ze kreeg tranen in haar ogen en ik zag weer de vrouw waar ik zo gek op ben. Het ging niet over praktische planning – waar ze heel goed in is – maar ze kwam bij haar gevoel.'

WEER ONTDEKKEN

Annemieke: 'Je gaat samen bezig met vragen als: wat zoek je in een relatie? Als je zeven jaar getrouwd bent, ben je dingen voor lief gaan nemen. Daarmee aan de slag gaan kan best confronterend zijn. Dat had ik vooral bij thema's als vergeving en conflictoplossing. Ik dacht: 'Kom maar op, ik kan dit wel. Ik geef trainingen in gespreksvaardigheden en leid mensen op tot buurtbemiddelaar.' Nu gaat het ineens over jezelf en je eigen emoties en dat is toch ingewikkelder. Wat heel goed is – en een uitdaging – is dat je tijd voor elkaar neemt en weer gaat daten samen. Ontdekken wat de behoefte van de ander is,

die te zien en te erkennen.'

Albert weet nog een mooi voorbeeld. 'Op visite bij de familie. Annemieke is van het plannen en zei: 'Je wilt dat ik vaker mee ga naar je familie. Zullen we een keer per maand een dagdeel plannen om naar Friesland te rijden?' Ik dacht: 'Flikker op, kom jij weer met je planning.' Maar toen zag ik gisteren in de agenda staan: we gaan op familiebezoek en ik dacht: 'Wat leuk en goed.' Nu gaan we het daadwerkelijk doen en in plaats van dat ik over twee maanden weer ga roepen: 'Tjonge, je gaat ook nooit naar de familie, dat vind je niet belangrijk zeker,' heeft zij in haar agenda tijd vrij gepland om familie te zien. Dat deed me wat. Zo werkt dat bij haar – zij moet plannen, en ik vind dat heel irritant, maar zo komen we toch verder.'

*'Verschillen verrijken
juist de relatie'*

OMARMEN

Wat Albert en Annemieke meenemen uit 'Tijd voor elkaar' is dat verschillen juist hun relatie verrijken. Soms zitten ze vast in ergernissen, maar ze leren weer zien: de verschillen zijn precies wat zo mooi is aan de ander. 'Hoe mooi is het als je leert dat te omarmen?' Of de cursus een aanrader is? Albert lachend: 'Al doe je het alleen al om zeven keer heerlijk samen uit eten te gaan'. Annemieke: 'Geen enkele relatie gaat vanzelf, hoe goed je ook bij elkaar past. Er is altijd meer uit te halen en dat kan ik in elke fase van je relatie aanraden. Of je nou net samen bent of al 60 jaar getrouwd!'



MET **PLANTEN** CREËER JE EEN *thuisgevoel*

Dit jaar heeft Tuinland in Assen Toentje geïntroduceerd. Toentje is ons symbool voor alles wat met duurzaamheid te maken heeft, zoals bij-vriendelijke planten, natuurlijke bestrijdingsmiddelen, inheemse planten, lokale producten, luchtzuiverende kamerplanten, CO2-neutrale producten, watervasthoudende buitenplanten en 100% gerecyclede producten om er maar een paar te noemen.

We vinden duurzaamheid belangrijk omdat we midden in de samenleving van Assen staan. We trekken een breed publiek en we vinden het belangrijk om daar tussen te staan en ons er één mee te voelen. Daarom hebben we oog voor mens, dier en natuur en passen hier onze bedrijfsvoering op aan.

Van een kwekerij in groenteplanten en handel in groente- en landbouwzaden die Girbe Drenth in 1919 begon in Assen, naar het tuincentrum met zelfbediening dat Henk Drenth ervan maakte in 1968 is Tuinland nu uitgegroeid tot een groep. Het heeft drie tuincentra in Assen, Groningen en Zwolle, een webwinkel, een Groencentrum in Wilp en een Woonwinkel ook in Assen. Het gaat in de Complete Tuincentra om de

beleving; je haalt er niet alleen een kweekplantje - hoewel dat ook nog steeds kan - maar alles voor in en om het huis waardoor je huis een thuis gaat voelen.

Dat is ook een van de redenen dat Tuinland samenwerkt met maatschappelijke organisaties als Zeehondencentrum Pieterburen, Straatboer "Sociaal & circulair vergroenen" en Assen Bloeit. Assen Bloeit past bijvoorbeeld niet alleen wat betreft de naam uitstekend bij ons, maar we zien dat het ook iets toevoegt aan de stad. Iedereen is gelijkwaardig, mag zich thuis voelen en dat open karakter stralen ze ook uit. Dat open karakter en het creëren van een thuisgevoel vind je ook terug in ons Tuincentrum.

www.tuinland.nl

18

Ontdek nu hoe
we samen nog
duurzamer
kunnen zijn...

Tuinland
Tuincentrum compleet
GRONINGEN | ASSEN | ZWOLLE

Tuinland
Groencentrum
WILP

Tuinland
Woonwinkel
ASSEN

**ALLES
VOOR
HUIS EN
TUIN!**





Toeters en bellen

Tineke en haar fiets zijn een opvallende verschijning in de straten van Assen. In 2003 kocht ze haar huidige fiets en monteerde er een grote mand op, die ze versierde met linten en bloemen. 'Met kerst doe ik er verlichting in, want dan ben ik ook goed zichtbaar voor het verkeer.'

VANWAAR DE FIETS?

'Ik wil de stad opvrolijken en de mensen blij maken met de uitstraling van mijn fiets. En ook laten zien dat je geen grijze muis hoeft te zijn,' vertelt Tineke lachend.

WAT BETEKENT BLOEI VOOR JOU?

'Voor mij betekent 'bloei' nieuw leven, iets dat opkomt en waarvan je denkt: hier geniet ik van. Ook door mijn uitstraling met al mijn toeters en

bellen vind ik het leuk om op te vallen. Dat is ook een soort bloei!'

WAT DOE JE VERDER?

'Al zeven jaar coördineer en loop ik collectes voor de hersenstichting. Ik bel de mensen op of ze weer willen lopen en ik loop zelf ook. Na afloop ga ik dan tellen.' Met een glimlach voegt ze toe: 'We halen veel op!' 'Ook was ik coördinator van de verkeersbrigade voor de kinderen van de Emmaschool aan de Dokter Nassaulaan. Het belangrijkste is dat de kinderen veilig van en naar school kunnen gaan. Elke dag stond ik om 8:00 en 14:00 uur op straat. Toen ik 65 werd zeiden ze: "Je kunt wel met pensioen." Met pensioen? Ik mis het enorm, al die mensen langs de kant van de weg die je groeten en natuurlijk de kinderen.'

HANDEN UIT DE MOUWEN

Assen saai? Dan maken we er zelf wat van! Vaak horen we dat Assen weinig te bieden heeft. Daarom nemen we zelf het voortouw en steken we de handen uit de mouwen. We zien dat er al veel initiatieven zijn, maar dat de verbinding daartussen vaak ontbreekt. Dit zien wij als een kans.

Onze eerste evenementen zijn inmiddels achter de rug: De Nacht van Begrip, waar we zeventig jongeren bijeen brachten om te dromen over de toekomst van de jeugd in Assen. Ook was er de eerste editie van Jong Graan, waar jonge artiesten de kans krijgen om op te treden. En we droomden verder tijdens het eerste Begrip-diner.

Ben je jong, woon je in Assen en heb je ideeën? Stuur ons een berichtje! www.begripassen.nl/

BEGRIP



*Kringloopwinkel met huiskamercafé
voor leuke, lekkers & goede sfeer.*

Open van maandag t/m vrijdag 10.00 - 16.30 uur
Tevens inbreng van spullen en kleding, ook voor de sportkledingbank!

Brunelstraat 77 (ingang via Pinksterbloemstraat)
9404 KB Assen
06-14244783

www.hippekringloop.nl en volg ons ook via  

Hippe Kringloop is onderdeel van:  **beeworkz**
Werktrajecten, werkgerichte dagbesteding & ambulante begeleiding

DENKEN - VOELEN - HANDELEN

Ieder kind neemt eigen bagage mee - een koffertje met inhoud - en is zelf goed in staat om te leren, te ervaren, te voelen en te handelen als dit vanuit vertrouwen gebeurt. Zo leren kinderen keuzes te maken en om te gaan met zichzelf, vrienden, mensen in hun omgeving en hun omstandigheden. Bij Kinderpraktijk Het Koffertje helpen we ze hierbij een handje!
Kindercoach Annemieke doet:

- Creatieve ontwikkeling (workshops, kinderfeestjes)
- Kindercoaching
- opvoedingsondersteuning
- Kernvisie Methode (Rechtsgeoriënteerde leerstijl)
- Trainingen (Executieve functietraining, TOM-Training, Sociale vaardigheidstraining)
- Interieurontwerp



www.kinderpraktijkhetkoffertje.nl
info@kinderpraktijkhetkoffertje.nl

Assen Bloeit werkt onder andere in samenwerking met:



Donateurs en supporters van Assen Bloeit
Leninggevers via de Stichting Open Hof

COLOFON

Dit magazine wordt je aangeboden door Assen Bloeit in samenwerking met Taalhuis, Paramedics en Tuinland.

Redactie en eindredactie: Breunis Kuijsten, Rudolf Setz, Laura Zuidema en mediateam Assen Bloeit | Vormgeving: Roos van der Meulen. | Fotografie: Rafah Jabbarah, Benne Setz, Damion Hekman, Matthijs Jonker (www.matthijsjonkerfotografie.nl).

© 2024 Assen Bloeit | Sleutelbloemstraat 1 in Assen | www.assenbloeit.nl | info@assenbloeit.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.