

VIERDE UITGAVE

BLOEI

magazine

IN DE KIJKER

De Noabershop: 'We maakten nooit plannen, alles ging steeds vanzelf'

ZINGEVING KUN JE TRAINEN

Hoe Wendy haar leven opnieuw vormgeeft

RUIMTE, CREATIVITEIT EN VRIENDSCHAP

'Bloemen bloeien waar ze de ruimte krijgen. Kinderen ook.'



Voel je vrij

'Niet wat ik doe telt, maar wie ik ben'



ASSEN BLOEIT & PARTNERS

INHOUD

03 In beeld: 'Wees Wel-kom

04

**'Niet wat ik doe telt,
maar wie ik bén.'**

07 Van brompot naar voorleesopa



'Onbevangen gek doen zit in me'

Mirjam inspireerd Assen Bloeit Kids

10 Voel je vrij om mee te doen!
kaart van Assen-Oost

In de kijker

Portretten van bijzonder gewone
Assenaren

Henk Blouw - 12

Tonko & Lien - 16

Frits en broers - 20

13 Geef ons heden
Gedicht van Egbert

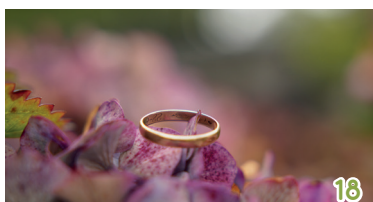
14

**'Hardlopen geeft rust in je
hoofd'**

15 Paramedics

17 Noabershop

Tijd voor elkaar



Relatie- en Scheidingsteam

'Relatie staat niet voor niets vooraan'

22 EEN GOED GESPREK

23 'Een bakkie doen bij Vera'

COLUMN

Onbetaalbaar

'Alles kun je kopen... behalve door de regen lopen en van pinksterbloemen houden'. Die flarden van een lied van Herman van Veen dwarrelen door mijn hoofd zoals de geur van vers gemaaid gras je neus kietelt: vanzelfsprekend en toch intens. Geld is nodig, natuurlijk. Het biedt ruimte, een zekere vrijheid, zekerheid. Maar het mist iets fundamenteels. Want als je mensen vraagt wat écht telt, dan hoor je haast tussen neus en lippen door: gezondheid. Vriendschap. Iets te betekenen hebben. Gelach op een druilerige dag.

Ik dacht aan een verhaal van de verlamde man, bedelend bij een poort. De hoofdingang van de stad waar sommigen haastig een muntje in zijn hand drukken of vlug doorlopen. Maar dan verschijnen er twee figuren die bij hem stil blijven staan. 'Kijk ons eens aan', zeggen ze. Hij doet wat hem gezegd wordt. Dat ene moment, die blik is al goud waard. 'Zilver of goud hebben we niet', klinkt het. Een kort moment verdwijnt de hoop uit zijn ogen, maar dan gebeurt er iets onverwachts. Wat ze hem wel kunnen geven is geloof in een toekomst en hierdoor ervaart hij de kracht om weer in de benen te komen. Hij staat op en springt zoals hij nog nooit heeft gedaan. Niet omdat hij geld kreeg, maar omdat hij werd aangesproken en gezien. Vanaf dat moment doet de man weer mee - en dat is meer waard dan alle munten bij elkaar.

In Assen zie ik datzelfde wonder, elke dag. Een jongeman die de heg snoeit van de buurvrouw die herstellende is van een hersenbloeding. Jongeren die met leeftijdsgenoten gaan tafeltennissen in het AZC. Buurtgenoten die samen wandelen, lachen, barbecueën, een pan soep brengen aan de zieke overbuur, of die stil meelopen met iemand die naar zijn laatste rustplaats wordt gebracht. Geen projectplan, geen begroting, gewoon mensen die om elkaar geven.

Bloei ontstaat, is niet te koop. Het begint bij het zien van elkaar, een gebaar, liefdevolle aandacht, bij ruimte om opnieuw te beginnen. Bloei ontstaat uit talenten, ideeën en mogelijkheden van mensen in de buurt. "Alles is te koop, alles kun je kopen", zong Herman van Veen. Maar het enige wat niet te koop is? Juist dat heeft waarde en is onbetaalbaar. Het is dat wat weer hoop geeft - als je opkijkt, erin gelooft en durft te omarmen, of omarmd te worden.

Rudolf Setz - Bloei pionier



‘Dit is mijn kasteel. Ik creëer vanuit mijzelf een plaats waar ik me thuis voel, met een open deur, mensen zijn welkom. Neem maar plaats in mijn leven. Wel-kom, kom wel, kom maar.’

- Taalwever Egbert Hovenkamp II,
‘voormalig stadsdichter van Assen’, in zijn huiskamer -



‘NIET WAT IK DOE TELT,
maar wie ik ben’



Wendy leidde een dynamisch leven. Ze werkte fulltime, had een rijk sociaal netwerk, gaf yogalessen en reisde graag om andere culturen te ontdekken. 'Ik onthoud geen plaatsnamen', zegt ze lachend, 'maar wel waar ik wat heb gegeten. Dát zijn mijn herinneringen.' Ze hield van koken, ad hoc uitdagingen en de gezonde spanning van stress.

Tot een chronische aandoening alles stilzette. Haar lichaam dwong haar tot een ander tempo. Werken werd lastig en haar vertrouwde leven viel uiteen.

'De eerste periode thuis had ik nodig om fysiek te herstellen', vertelt Wendy. 'Maar daarna merkte ik dat mijn energie juist minder werd. Iedereen om mij heen ging door met werk en dagelijkse bezigheden, terwijl ik thuiszat. Ik voelde me beperkt en eenzaam.'

Die gevoelens zijn herkenbaar voor veel mensen. Eenzaamheid, prestatiedruk en keuzestress dragen bij aan een groeiend aantal psychische klachten. In de afgelopen vijftien jaar steeg het percentage Nederlanders met een psychische aandoening van 17 naar 26 procent. Dat schrijven psychiaters Rogier Hoenders (Lentis, hoogleraar zingeving) en Jim van Os (UMC Utrecht) in een opiniestuk over geestelijke gezondheidszorg (Het Parool 2024). Hun pleidooi: minder focus op presteren, meer aandacht voor zingeving en verbinding.

**'Iemand zei; "je stopt nu".
Dat raakte mij. Ze zorgen
hier ook voor mij.'**



DE ZOEKTOCHT NAAR BETEKENIS

Volgens Hoenders en van Os zijn we massaal beland in een 'dopamine-gedreven maatschappij', waarin directe beloning – likes, snacken, snelle kicks – de boventoon voert. Langetermijnmotivaties zoals verbondenheid, toewijding en zingeving komen daardoor in de knel. Vooral jongeren raken de weg kwijt, doordat religie en gemeenschapszin zijn wegge gevallen. 'We hebben de mooie kanten van religie met het badwater weggegooid', stelt hij. Sinds 1971 is het aantal mensen dat zich niet verbonden voelt met een religieuze stroming opgelopen van 23 naar 57 procent, volgens cijfers van het CBS uit 2024.



- Rogier Hoenders -

De vraag die Hoenders zijn cliënten vaak stelt, is simpel maar confronterend: 'Wat is uiteindelijk het allerbelangrijkste voor jou?', zegt hij in een interview met Trouw (maart 2025). Ook Wendy stelde zichzelf deze vraag. Ze besloot op zoek te gaan naar een zinvolle invulling van haar dagen – binnen de grenzen van wat haar lichaam aankon.

Ze vond die bij Assen Bloeit, een lokaal buurtcentrum met onder andere een kookteam. 'Eigenlijk was het te zwaar voor me', zegt ze, 'maar ik hou zó van koken'. Ze maakte goede afspraken: ze mocht tussendoor rusten op de bank. 'Dat gaf lucht.'

Het werk bracht haar meer dan afleiding. 'Ik voelde me gezien. Toen ik eens wilde doorgaan terwijl ik pijn had, zei iemand: 'Nee, je stopt nu.' Dat raakte me. Ik ben zorgzaam en denk altijd aan anderen, maar hier zorgen ze ook voor mij. Niet wat ik doe telt, maar wie ik bèn.'

RUIMTE VOOR LICHTHEID

Naast het gevoel van verbondenheid is er ook ruimte voor plezier. 'We lachen, koken, zijn gewoon samen. Ik leer weer genieten van de lichte kant. In eerdere periodes van mijn leven voelde ik me vaak ingehouden,

vooral toen ik in het buitenland woonde. Spontaniteit was daar niet vanzelfsprekend. Elke interactie ging door een filter. Dan ben je de hele tijd aan het wikken en wegen en voel je je minder vrij. Hier mag ik gewoon zijn wie ik ben.'

Die ervaring van vrijheid en zelfexpressie vindt Wendy ook in yoga. Als gecertificeerd docent geeft ze les op haar eigen tempo, afgestemd op wat mogelijk is. 'Yoga helpt me luisteren naar mijn lichaam. In een moeilijke houding kan ik kiezen: ga ik forceren zoals vroeger, of adem ik, voel ik, en besluit ik te stoppen? Dat helpt me ook in het dagelijks leven – even pauzeren, voelen, en opnieuw afstemmen.'

ZINGEVING KUN JE TRAINEN

Volgens Hoenders is zingeving geen vaag concept, maar een vaardigheid. Mensen die meer zin ervaren in hun leven, zijn gezonder, herstellen sneller en zijn minder vatbaar voor verslaving of depressie. Hij noemt kenmerken als doel, betekenis, samenhang, en vooral: verbinding – met jezelf, met anderen, en met het grotere geheel. 'En voorbij het tastbare, richting vragen over het bestaan zelf.'

Voor Wendy zijn die vragen inmiddels niet zweverig meer, maar voelbaar en concreet. 'Na afloop van een dag bij Assen Bloeit ben ik moe, maar blij. Ik krijg appjes van mensen met wie ik heb samengewerkt – hoe fijn ze het vonden. Dat had ik niet verwacht: ik ben zó op anderen gericht, maar blijkbaar geef ik ook echt iets terug. En dat voelt waardevol.'



Van *brompot* naar voorleesopa; leren lezen opent een wereld



'Op school is mij altijd verteld dat ik nooit goed zou leren lezen en schrijven en dat geloofde ik zelf tot drie jaar geleden ook.' Hans Blaauw vertelt zijn verhaal graag en liefst zo veel mogelijk. 'Ik heb wel een technische school afgerond en ben daarna aan het werk gegaan. Voor mijn werk hoefde ik niets te lezen of te schrijven.'

Zijn vrouw deed thuis altijd de administratie, totdat ze een aantal jaren geleden overleed. Vanaf dat moment moest hij die dingen zelf gaan oppakken en dat lukte niet. De problemen stapelden zich op. 'Ik werd on aardig tegen mensen omdat het steeds lastiger voor me werd om verborgen te houden dat ik niet goed kon lezen en schrijven. Eigenlijk joeg ik mensen weg omdat ik bang was dat ze mijn geheim zouden ontdekken.'



In 2021 hoorde Hans dat hij opa zou worden – wat een groot geluksmoment! Hans vertelt: 'In die tijd dronk ik koffie in buurthuis De Componist in Assen-Noord en kwam ik in gesprek met Caroline van het Taalhuis. We hadden een gezellig praatje en ik vertelde haar dat ik graag mijn kleinkind zou willen voorlezen.'

Kort daarna begon hij samen met vrijwilliger Suzan te oefenen in de bibliotheek. 'Ik kon meer dan ik zelf wist! Al die jaren heb ik gedacht dat ik te dom was.' Maar Suzan had veel geduld en ze zochten samen naar oefeningen die bij hem pasten. Na een half jaar las hij zijn eerste verhaaltje voor. 'Ik ben opgelucht en hoef geen geheim meer te verbergen. Ik heb zelfvertrouwen gekregen en daardoor ben ik ook veel aardiger.'

7



- Een opa leest voor -

Wil je ook beter worden in taal en/of rekenen?
Of wil je werken aan je digitale vaardigheden?
Kom naar het Taalhuis, dan kijken we samen naar de mogelijkheden. Je kunt ons vinden in De Nieuwe Kolk.
Inlooppreekuur:
Donderdag 10.00 uur-12.00 uur
Vrijdag 14.00 uur-16.00 uur



Mailen kan ook: taalhuis@dnk.nl

LEKKER *gek* DOEN IN ALLE VRIJHEID

8

‘Wat ik hoop is dat kinderen hier iets ervaren van wat mijn moeder vroeger deed: plezier maken en ons gewoon echt kind laten zijn. Ruimte, creativiteit en nieuwe vriendschappen die vanzelf ontstaan. Juist ook voor kinderen bij wie het thuis of in de buurt soms wat ingewikkelder is. Assen Bloeit Kids is dan dat extraatje – een plek waar aandacht is. Waar het unieke van een kind niet vreemd is, maar juist waardevol.’

An het woord is Mirjam Greving (43). Zij coördineert het buurtrestaurant Boca boca én Assen Bloeit Kids. 'Die combinatie van verbinding, creativiteit, betrokkenheid en natuurlijk het contact met de kinderen, daar ga ik helemaal van aan.'

Mirjam komt uit een warm en actief gezin.

'Mijn moeder werkte in het onderwijs en deed altijd leuke en creatieve dingen met ons. Ik was dol op verkleden of we gingen met mijn vier zussen en buurtkinderen vaak hutten bouwen.' Mirjam lachend: 'Ik had altijd iets kinderlijks in me; lekker gek doen in alle vrijheid zonder al die serieuze volwassen dingen.' 'Ik vind de omgang met kinderen geweldig en ben daarom ook het onderwijs in gegaan. Ik ga graag met kinderen in gesprek, ze stellen zulke mooie vragen!'

In Assen werkte Mirjam met kleuters. 'Dat was een feestje, met al hun bijzondere opmerkingen.' Later had ze de bovenbouw op een buurtschool in Drijber. 'Die nieuwsgierigheid en gesprekken in groep 7 en 8 over verliefdheid en dat soort dingen zijn inspirerend.' Toen er een vacature langskwam voor juf in het AZC, zeiden meerdere mensen tegen haar: 'Dat is echt wat voor jou.'

Ze heeft een zwak voor mensen die het minder goed hebben. 'Ik dacht: die kinderen moeten ook les krijgen!' Nu heeft Mirjam haar plekje gevonden bij Assen Bloeit. 'Ik doe hier verschillende dingen. Zo ga ik in gesprek met mensen die willen meedoen als vrijwilliger. Wat ik bijzonder vind, is dat je in korte tijd mensen ziet veranderen en tot bloei ziet komen. Het is hier toch een soort thuiskomen: je kunt meedoen en wordt gezien. Dit is een fijne plek voor iedereen.'

'Ik ga graag met kinderen in gesprek, ze stellen zulke mooie vragen!'

KIDS

En dus ook voor de kinderen. Assen Bloeit Kids is er wekelijks voor basisschoolleerlingen vanaf groep 3 (6-12 jaar). 'We doen van alles,' vertelt Mirjam enthousiast. 'We maken dingen van hout, doen sport en spel of er is een programma met clowns. We mogen ook graag samen bakken en koken. Dan zien we de kinderen écht genieten. Nieuwe kinderen zijn van harte welkom!'

SCHOOLTUINTJES – KINDEREN ONTDEKKEN NIEUWE DINGEN

Ecoloog Daan Bos en oprichter van Zadenbibliotheek Assen Lida Adriaanse bundelden hun krachten met Assen Bloeit en juf Ingeborg van basisschool de Regenboog. Op het terrein van de Open Hof verschenen houten bakken van precies één bij één meter: groot genoeg voor een kind om een eigen tuintje te beheren.

De leerlingen van juf Ingeborg werkten per tweetal in hun tuinbak, compleet met een persoonlijke tekening. Ze leerden zaaien, poten, observeren en samenwerken. 'Bloemen bloeien waar ze de ruimte krijgen. Kinderen ook,' legt Ingeborg uit.

De passie van Daan en Lida voor bloemen, planten en insecten werkte aanstekelijk. Het voelde als een avontuur, met een echte oogst en een smakelijke bekroning in het vooruitzicht: patat van eigen aardappelen. 'Bij de oogst was de verwondering groot! We hadden 1 kilo pootaardappelen gepoot en ruim 20 kilo geoogst.'

Maar het project leverde meer op dan alleen aardappelen. 'Kinderen leerden nieuwe dingen én ontdekten andere kanten van zichzelf. Het bracht kennis, plezier en verbondenheid. Wat een rijkdom hebben we geoogst, naast die geweldige hoeveelheid aardappelen', aldus Ingeborg. In een veilige omgeving bloeiden niet alleen de planten, maar ook de talenten van de kinderen. Het laat zien hoe krachtig leren kan zijn buiten het klaslokaal en hoe een vierkante meter tuin een hele wereld kan openen.



VOEL JE **VRIJ** OM MEE TE DOEN!

In Assen-Oost worden allerlei activiteiten georganiseerd waarbij je van harte welkom bent om aan te sluiten!

We hebben een aantal plekken voor je op een rij gezet waar je kunt binnenlopen of deel kunt nemen aan activiteiten. Wil je nóg meer ontdekken in heel Assen? Kijk dan op www.socialekaartassen.nl.

Op veel locaties kun je gratis meedoen of als vrijwilliger aan de slag. Soms wordt er een bijdrage gevraagd. Heb je weinig financiële middelen? Misschien kun je dan gebruikmaken van het Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Kijk op www.volwassenenfonds.nl.

10

A

Buurt- en Speeltuinvereniging Anreperstraat en omgeving:

Een uitgebreide speeltuin en veel andere activiteiten voor elke leeftijd.

Verenigingsgebouw "De Zonnereep" - www.zonnereep.nl

B

Hippe Kringloop:

Huiskamercafé met lunch en koffie voor weinig en een gezellige kringloopwinkel. Voor sfeer en meer, lekkers en leuks!

www.hippekringloop.nl

C

Activiteitscentrum de Vermeer:

Organiseert regelmatig workshops, marktjes en kleine evenementen voor de buurt zoals Kunstig of Kleurig Oost, NATUURLijk Assen-Oost en meer. Door de week een rustpunt voor een kop koffie.

<https://www.werkpro.nl/werkbedrijf/de-vermeer>

D

Eerste Asser Speeltuinvereniging de Poort:

Op vrijdag- en zaterdagavond en zondagmiddag welkom voor een drankje. Speel meteen een potje pool of dart of kijk samen naar sportwedstrijden. Appiedam voor kinderen in de zomer.

Bestuur@easdepoort.nl of vind ons op Facebook.

E



Adventskerk Assen - Lindelaan 49

A



Zonnedouwstraat 14

B



Brunelstraat 77, ingang
Pinksterbloemstraat

E

Stadsklooster:

Een pleisterplaats voor iedereen, ongeacht je achtergrond. Voor als je behoefte hebt aan geloof en zingeving, muziek, kunst en cultuur.

www.stadskloosterassen.nl

F

Paramedics:

Sportschool en Fysiopraktijk met oog voor welzijn, leefstijl en gezondheid. Kom sporten en daarna een kopje koffie drinken aan de grote koffietafel.

www.paramedics.nl

G

De Schulp, het huis van de buurt:

Wijkcentrum voor ontmoeting, sport en ontspanning. Woensdag 10:00 uur instuif voor een gratis kop koffie of thee.

www.deschulp-assen.nl

H

Onze Buurtschuur:

Ruimte voor activiteiten voor en door buurtbewoners. Voel je vrij om mee te doen met pumtrack, fiets te lenen.

www.onzebuurtschuur.nl

I

Assen Bloeit:

Centrum voor de buurt waar iedereen mee kan doen. Kom langs voor een bakje koffie, lunch of diner in het buurtrestaurant of doe mee met een van de teams.

www.assenbloeit.nl



D

Pelikaanstraat 127



G

Buizerdstraat 10



F

Bremstraat 21



H

Adelaarsweg 1



C

Pelikaanstraat 2a



I

Sleutelbloemstraat 1

Landgoed Valkenstijn: buurt zet schouders eronder

Te midden van statige bomenrijen, bruggetjes en lanen bloeit het landgoed Valkenstijn op onder de zorg van een bijzondere groep buurtbewoners. Elke eerste en derde vrijdagochtend van de maand komen vijftien tot twintig buurtbewoners samen van 10.00 tot 12.00 uur. Met bosmaaiers gaan ze bramenstruiken te lijf, de duiventil krijgt een likje verf en er worden kruiwagens mest rondgereden voor de bomen. De grond is nu nog te zuur, maar met kalk en lavakorrels hopen ze de groei van bloemen te stimuleren.

Henk Blouw - penningmeester van Stichting Landgoed Valkenstijn - coördineert mede de groep van ongeveer 40 geïnteresseerden. 'Iedereen is vrij om mee te doen,' zegt hij. Waarom Henk dit doet? 'Je kunt iedere maand je geld aan Greenpeace geven, maar ik wilde echt iets concreets doen. Dat kan hier, op dit landgoed.' Zijn hoop is dat heel Valkenstijn officieel beschermde natuur wordt, wat nu alleen geldt voor enkele oude bomen.

Het landgoed heeft een rijke, maar ook bewogen geschiedenis. Het 17e-eeuwse landhuis werd in 1966 afgebroken vanwege verval. Na jaren zonder onderhoud herleefde het terrein dankzij de inzet van buurtbewoners in 1990 en opnieuw in 2010. Sinds 2015 zijn de fundamenteën van het oude huis gerestaureerd en het landgoed wordt bezocht als nooit tevoren. Ook eens meedoen? De koffie staat klaar! Stuur een mailtje naar: info@landgoedvalkenstijn.nl

Henk Blouw





Dagelijks Brood

Geef ons heden
vandaag de dag.
Laten we te midden van werelds geweld
en verdriet
elkaar het licht in de ogen gunnen,
een arm rond schouders doen,
de wapens laten smelten,
de waarheid in twijfel weer kleden.
Samen leven in respect voor elkaar,
veelvoud in eenvoud beleven,
de verschillen zien zonder ons te schei-
den.
Laten we die zware woorden weer licht
maken:
rechtvaardigheid, eenzaamheid, ver-
draagzaamheid, vrede, onderdak.
Laten we weer laten zijn
wie we werkelijk zijn:
mensen,
mede-mensen.
Ons dagelijks brood weer delen,
een rijk gevulde dis
waar we aanzitten,
waar we samen genieten,
waar we elkaar zien
voor wie we zijn:
mensen,
mede-mensen.
Met voetstappen,
met groetende handen,
met open ogen,
met neuzen in eigen zaken.
En dan de deuren
die open zijn,
dat we binnen gaan
waar we welkom weten en heten.
Open deuren die we niet intrappen.
Geef ons heden wat er is:
dagelijks brood in overvloed.

- Door Egbert Hovenkamp II. -



'Hardlopen geeft rust in je hoofd'

TWEE DECENNIA DOOR ASSEN-OOST MET KAREL VOS

Twintig jaar al rennen ze iedere maandagavond door Assen-Oost: de hardlopgroep van trainer Karel Vos (69). In de loop van de jaren in heel verschillende samenstellingen. 'Dat maakt deze groep ook zo mooi. Iedereen, écht iedereen kan meedoen: Bij ons is er geen enkel onderscheid en mag je zijn wie je bent', zegt de trotse jubilaris.

Het begon bij toeval in de zomer van 2005, vertelt Karel. 'Een kennis van me was een loopgroep gestart. Dat vond ik een briljant idee. Ik heb 25 jaar hardlooptraining gegeven als therapie in de zorg. Een uurtje hardlopen kan je vrij maken in het hoofd; het geeft rust. Dus heb ik een oproep geplakt in winkelcentrum Vredeveld. 's Avonds was de eerste aanmelding al binnen.'

- Foto door Leen Rombaut -



- Karel Vos gaat voorop met een kleine groep hardlopers op een mooie maandagavond in Valkenstijn. -

CHI RUNNING

Nog steeds verzamelen iedere maandagavond zo'n tien tot twintig hardlopers - de meesten uit Assen-Oost - bij de vestiging van Paramedics in het winkelcentrum. Het belangrijkste vindt Karel dat alle deelnemers technisch goed bewegen om blessures te voorkomen. 'Ik heb lang gezocht naar een manier van lopen, zonder dat je jezelf forceert. Dat doe ik via het principe van Chi Running, een methode waarbij je de zwaartekracht gebruikt om zo min mogelijk energie te verspillen. Een ander belangrijk aspect is dat je niet kijkt hoe hard anderen gaan, maar je eigen tempo loopt.'

Iedere deelnemer krijgt een programma op maat voorgeschoteld. 'Zo haalt zowel de snelste als langzaamste de eigen doelen, daar gaat het me om. En het werkt, want iedereen komt met plezier naar de training. Ook als het regent. Een echte hardloper kent geen slechtweer.'

- Foto door Leen Rombaut -



- Iedereen kan meedoen met de hardlopgroep van Karel Vos. Hier gaat Janet (66), al 20 jaar deelnemer, voorop.-

'De loopgroep is voor mij een stok achter de deur'

SFEER

Janet (66), al is 20 jaar trouw deelnemer. 'De belangrijkste reden: een stok achter de deur om minimaal een keer per week actief te zijn. Je daagt jezelf toch meer uit in een groep. De samenstelling is natuurlijk veranderd in al die jaren, maar de sfeer blijft dezelfde. We kletsen wat af onderweg. Ik hoor van nieuwelingen vrijwel altijd dat ze zich direct opgenomen voelen. Op een losse, humorvolle manier zorgt Karel ervoor dat je je na dat uur hardlopen heel voldaan voelt. Of ik er over nadenk om te stoppen? Ik heb eens gezegd: ik stop pas als Karel ermee kapt.' Maar daarover peinst de trainer nog lang niet. 'Ik haal er al die 20 jaar enorm veel plezier uit en kan er nog steeds elke week van genieten als ik de deelnemers vooruit zie gaan.'

Meedoen? Dat kan; stuur een e-mail aan: karel.vos@ziggo.nl



TE VEEL EN TE SNEL WILLEN IS EEN VAN DE VALKUILEN'

Wat moet je doen of juist niet doen als (beginnend) hardloper? En wat als je toch een blessure oploopt? Al sinds jaar en dag biedt Paramedics aan de Bremstraat 21 (winkelcentrum Vredeveld) een totaaloplossing voor gezondheid en welzijn.

Paramedics beschikt over een team van ervaren fysiotherapeuten en verschillende specialisten, zoals manueel- en sportfysiotherapeut Sanne Scheltes. Als enthousiast duursporter is ze ook ervaringsdeskundige. Ze vindt de loopgroep van Karel Vos - die iedere maandag voor het pand van Paramedics verzamelt - een prima initiatief en deelt graag een aantal tips om blessures te voorkomen of te verhelpen.

STABILITEIT

'Goed schoeisel lijkt een voorwaarde', begint ze, 'maar het is belangrijker dat je fijn loopt op die schoenen. Ik hecht net als Karel meer aan een goede looptechniek en een juiste opbouw van de trainingen. Je kunt hier bij Paramedics terecht voor een goede loopanalyse en advies. Ik geef hardlopers graag handvatten om de belangrijkste spieren in de benen en heupen te trainen. Zeker bij mensen met een zittend beroep zijn die vaak verzwakt, terwijl ze voor de belangrijke stabiliteit zorgen bij het lopen.'



RUSTIG

Sanne krijgt in haar dagelijkse praktijk vooral te maken met knie- en scheenbeenkwetsuren, de zogenoemde shin splint. 'Te veel trainen en te snel vooruitgang willen boeken zijn valkuilen. Stress en overgewicht kunnen eveneens een rol spelen. Mijn advies? Laat je door Paramedics helpen een passend schema op te stellen. Begin met rustige loopjes van een paar minuten en bouw dat op zowel in lengte als duur. Mocht je tóch een blessure oplopen, train dan niet door en meld je bij Paramedics. Er staan na een intake 20 fysiotherapeuten klaar om ervoor te zorgen dat je snel de trainingen zonder zorgen kunt voortzetten.'

Paramedics fysiotherapie en arbozorg is iedere dag geopend van 8 tot 18 uur. Het Paramedics Sport- en Leefstijlcentrum van 8 tot 21 uur, met een pauze om 12.30 uur. Meer informatie:

0592 31 11 61 of e-mail info@paramedics.nl



- Sportfysio Sanne Scheltes, tevens docent fysiotherapie aan de Hanze Hogeschool in Groningen. -





DIT WAS HET

de Noabershop

Aan de Rolderstraat 7, te midden van eettentjes en geparkeerde fietsen, vind je een plek die zich lastig in één woord laat vangen: de Noabershop. Wie naar binnen gluurt, ziet tweedehands kleren, meubels en andere snuisterijen en denkt misschien: hé, een kringloop. Maar dat doet geen recht aan alles wat zich hier afspeelt. Terwijl buiten Volkswagen Polo's en Caddy's af en aan rijden met pizza's en kapsalons, hoor je binnen in de voormalige vuurwerkwinkel een Molukse jamsessie, live Rumba-muziek of anders wel een van Tonko's LP's op de platenspeler. Al tien jaar runt hij de Noabershop samen met zijn vrouw Lien. Maar binnenkort valt het doek. De gemeente heeft plannen om het gebied opnieuw te ontwikkelen en daarmee verdwijnt één van de laatste plekken in Assen waar rauwe cultuur nog tastbaar is.

Muzikanten, startende ondernemers, de verdwaalde ziel én de hoge pief: allemaal zijn ze welkom bij Tonko en Lien. 'Nou ja, als je je niet gedraagt, dan is daar wel het gat van de deur', zegt Lien met een knipoog. Lien was in 2013 op zoek naar een ruimte om cursussen massages aan te bieden. Die vond ze op de tweede etage van wat toen al de Noabershop heette. Destijds was het een biologische winkel. Een jaar later richtte Lien de stichting educatie massage op om ook mensen over de grens - bijvoorbeeld lokale inwoners van Flores, Indonesië - massagetechnieken aan te leren, 'zodat die mensen een centje bij konden verdienen.'

Om de stichting financieel mogelijk te maken ontstond wat ze zelf noemt 'de kleinste kringloop van Assen' van zes bij zes meter. Het zaadje voor hun Noabershop was geplant. De combinatie Tonko en Lien bleek een goede. 'Tonko heeft vaker winkels gehad en ik ben meer het type van

'Tonko heeft vaker middenstandswinkels gehad en ik ben meer het type van mensen samenbrengen.'

mensen samenbrengen.' Toen de vraag in 2015 kwam of iemand de stichting Noabershop wilde overnemen, was het dan ook niet gek dat Tonko en Lien zich aanboden.

In de Noabershop was niets te gek. Zes bandjes vonden er hun repetitieruimte, dialoogavonden brachten tegenpolen aan één tafel en tijdens de Vredesweek was er poëzie en muziek. Je kon er leren hoe je Palestijnse mezze bereidt, proeven van Thais, Vietnamees of Portugees eten, of op een woensdagmiddag zomaar de dichter des Vaderlands tegen het lijf lopen. Assersonic, de Asser variant van Eurosonic, kreeg er een podium, net als 'Kleintje pasar malam': een Indonesisch-Molukse avondmarkt. Vijf keer klonk de Maluku Jam, met optredens van onder meer leden van de legendarische Molukse band Massada. De Noabershop bood ook een warme thuishaven aan nieuwkomers en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

"We doen iets, en lukt het niet? Nou, dan proberen we gewoon iets anders."

Bert Jippes, oud-stadsfotograaf en al jaren betrokken bij de shop, omschrijft het zo: 'Wat eigenlijk het bijzondere is van de Noabershop is dat er helemaal geen concept aan ten grondslag ligt. We doen iets, en lukt het niet? Nou, dan proberen we gewoon iets anders.' Lien bevestigt: 'We hebben nooit plannen gemaakt, alles ging iedere keer vanzelf.' De Noabershop draaide op de inkomsten van de lp's, kringloop en verhuur.

In december moet het pand leeg zijn. Lien zal vanuit huis haar cursussen voortzetten. Tonko verhuist naar Oudestraat 20, waar zijn 25.000 lp's, honderden cd's en boeken een nieuw thuis krijgen. Geen kringloop meer, geen repeterende bandjes, geen spontane jamsessies, maar wel ruimte om even te blijven plakken. De koffie staat klaar.



‘Deze hulp zou ons veel ellende hebben bespaard’

‘Vijf dagen daar, twee dagen hier, elke vrijdag scheurt de week, voor ons alle vier’. (Erik van Os: ‘Scheiding’)



Echtscheiding, het zorgt vaak voor heel veel pijn bij de betrokkenen. Sinds november van 2024 helpt het onafhankelijke Relatie- en Scheidingsteam Assen stellen en gezinsleden met hun problemen. Twee keer per week is er een inloepochtend in Peelo en Kloosterveen. ‘We helpen de inwoners en betrokken professionals met gratis advies en ondersteuning. Dit kan gaan over spanningen in de relatie, het verbreken van de relatie of vragen over scheiding of de gevolgen ervan’, legt teamlid Thessa de Wind uit.

ERVARING

De aanleiding voor de oprichting van het team is het groot aantal zaken bij jeugdzorginstellingen waarbij een complexe scheiding een rol speelt. In sommige regio's in ons land gaat het om negentig procent van de dossiers bij Jeugdzorg Nederland. 'De jeugdzorg is vastgelopen, dus er moet iets veranderen', stelt wethouder Jan Broekema (SP, Jeugdzorg). 'Er is een duidelijke relatie tussen problematische echtscheidingen en kinderen die in de knel komen. Door vroegtijdig in te zetten op ondersteuning willen we voorkomen dat er een complexe scheiding ontstaat. Die hulp moet dan wel voor iedereen bereikbaar zijn. Ik denk dat we daarvoor de juiste weg hebben gevonden met het Relatie- en Scheidingsteam. Dat helpt een deel te ontzorgen en biedt handvatten in een toch al moeilijke situatie.'



- Jan Broekema -

NAAST ELKAAR

'We hebben een inventarisatie gemaakt van alle mogelijke betrokken instanties en die bij het team betrokken', zegt Iris van den Berg, beleidsadviseur bij de gemeente Assen. 'Zij nemen allemaal hun eigen expertise mee en hebben een training achter de rug, waardoor ze elkaar goed weten te vinden.'

'Hadden wij maar zoiets gehad, dan had dat veel ellende bespaard', zeggen 'ervaringsdeskundigen' Peter (46) en Liesbeth (38) stellig (niet hun echte namen, namen bij redactie bekend). Na, voorzichtig gezegd, een pittige scheiding kan het voormalige paar weer door één deur. Ze zitten niet meer recht tegenover elkaar in een rechtszaal, maar naast elkaar in een café aan De Brink. De spanning die voor vrienden en collega's lang voelbaar was, is verdwenen. 'Die periode is heel zwaar geweest, vooral voor de kinderen', zegt Liesbeth schuldbezwegen. 'Ze stonden

regelmatig tussen twee vuren. Ik dacht dat we nooit meer normaal met elkaar zouden kunnen praten, laat staan naar elkaar luisteren', zegt ze. Mediation heeft uiteindelijk geholpen, maar dat was een kwestie van jaren, veel geduld en een flink budget. 'We zijn weer een team waar het om de kinderen gaat', zegt Peter. 'Nu zien we dat ook zij begeleiding nodig hadden. Maar wij wisten gewoon niet hoe we dat moesten aanpakken en we zagen het ook niet door het geruzie. Onze dochter kreeg bijvoorbeeld een brief van de rechtbank, dat ze kon kiezen bij wie ze wilde wonen. Dat is ingrijpend voor zo'n puber. Je denkt ook niet aan de financiële gevolgen. Hoe zit dat met alimentatie, maar ook later met je pensioen? Het is mooi dat je nu in Assen bij het Relatie- en Scheidingsteam Assen terecht kunt voor die begeleiding.'

Begeleiding om schade bij kinderen zo klein mogelijk te houden

HOUVAST

'We voorzien duidelijk in een behoefte. Ons team krijgt te maken met allerlei verschillende vragen en problemen', zegt Thessa de Wind. De 'intake' van cliënten heeft plaats tijdens inloopsessies op woensdagmorgen in 't Markehus in Peelo en donderdagochtend in MFA Kloosterveste (Kloosterveen). Er is gekozen voor een gemakkelijk toegankelijke omgeving. 'Het is duidelijk dat laagdrempeligheid helpt', zegt Thessa. 'Er zijn geen voorwaarden of verplichtingen.' Het Relatie- en Scheidingsteam is gratis beschikbaar voor steun aan alle inwoners van Assen die vragen hebben over relatie of scheiding. 'Dus ook andere familieleden en professionals als leerkrachten en pedagogisch medewerkers. Het is de bedoeling dat we ze helpen met elkaar in gesprek te blijven. Relatie staat niet voor niets vooraan in de naam', stelt Thessa.

INLOOPUREN

Het Relatie- & Scheidingsteam Assen is op woensdag van 9 tot 10 uur te vinden in 't Markehus aan de Scharmbarg 35 op dezelfde tijden op donderdag in de Multifunctionele Accommodatie Kloosterveste (Vesteplein 5). Telefonisch of mailcontact loopt vooralsnog via Vaart Welzijn: 0881230999 of rst@vaartwelzijn.nl. Meer informatie is te vinden op www.vaartwelzijn.nl/relatie-en-scheiden/

TIJD VOOR ELKAAR

Een breuk voorkomen? Volg de cursus Tijd voor elkaar!
Zeven keer samen een avondje weg, met goed eten, belangrijke en mooie onderwerpen, opbouwende gesprekken...kortom, even tijd voor elkaar! Opgeven of vragen? tijdvoorelkaar@assenzoek.nl

IN DE KIJKER

Twee herinneringen, één verhaal

Tijdens de tentoonstelling Niet in woorden te vatten in de Open Hof stuitten Jan en zijn broer Theo op een bekend verhaal. Ze waren eigenlijk gekomen voor de verhalen van de Nieuwstraat (nu Wethouder Buningstraat), waar zij tot 1942 hadden gewoond. In 1945 viel daar een bom. Tussen de andere verhalen vonden ze het verhaal van Frits, met wie ze enkele weken daarvoor voor het eerst hadden gesproken.

Frits was vijf jaar oud toen zijn oom, verzetsstrijder Hendrikus Pronk, in oktober 1944 werd opgepakt en gefusilleerd. 'Hij zag twee overvalwagens richting onze boerderij rijden, toen dacht hij: dit is foute boel,' vertelt Frits. Omdat Hendrikus niet meteen werd gevonden, wilden ze Frits' vader meenemen. 'Toen kwam hij toch weer binnen en zei: "Je moet mij hebben."' Vanuit de kamer naast hem hoorde Frits hoe zijn oom werd gemarteld 'dat schreeuwen... dat hoor ik nog weleens.'

- Het verhaal van Frits is samen met de verhalen van 11 andere Assenaren vastgelegd. Bekijk en beluister via deze QR:



Jan, toen zes jaar, herinnert zich: 'Ik zag die auto heel langzaam voor ons huis langsrijden. Op het spatbord zaten mensen met wapens.' Hendrikus werd het veld ingestuurd. In het bos naast dat veld stond Jans vader zijn strikken te controleren. 'Toen hoorde hij opeens schoten. Dat was zo dichtbij dat hij dacht: ze schieten op mij.' Maar de kogels waren voor Hendrikus.

REPAIR CAFÉ ASSEN-OOST VAN START!

- 🕒 Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur
- 📍 In de Open Hof
Sleutelbloemstraat 1 Assen-Oost

Heb je een kapot apparaat, meubel, kledingstuk of speelgoed?

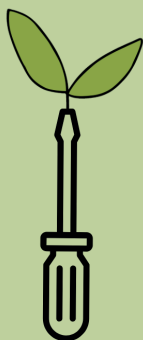
Neem het mee naar het Repair Café – wie weet kunnen we het samen repareren!

Doe mee!

We starten met een klein, enthousiast team – maar er is plek voor meer! Vind je het leuk om te sleutelen of mensen te helpen? Meld je aan via meedoen@assenbloeit.nl



Samen maken we Assen een stukje duurzamer en socialer!



SAMEN LUNCHEN IN DE OPEN HOF



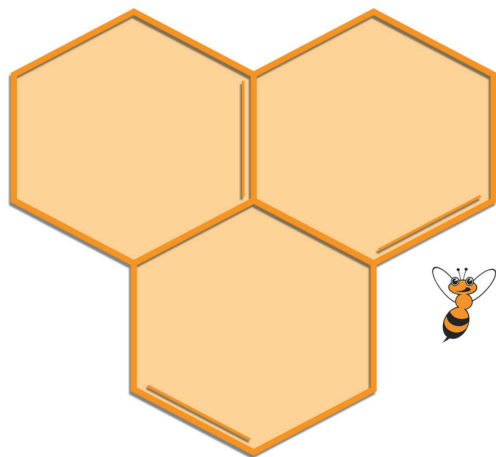
Het is altijd fijn om elkaar even te ontmoeten rond een lekkere, verse lunch. Je bent welkom om aan te schuiven bij het lunchbuffet.

Voor buurtbewoners, vrijwilligers of de verdwaalde vreemdeling; iedereen is welkom!

Maandag tot en met vrijdag tussen 12.15 en 13.00 uur.
Sleutelbloemstraat 1, Assen-Oost.

Je betaalt wat jij het waard vindt
(minimaal €5)

Reserveer liefst een dag van tevoren
of bel 0592-317316



**BEEWORKZ
AMBULANT**

- 🌐 www.beeworkzambulant.nl
- 📍 ambulant@beeworkz.nl
- ☎️ 0638877572



- 🌐 hippekringloop.nl
- ☎️ 06-14 24 47 83
- 📍 Brunelstraat 77
9404 KB Assen

OVER *eeuwenoude stenen* EN CHOCOLADETAARTJES: EEN GOED GESPREK

An een tafeltje in het tuincafé van Tuinland zitten Roos (21) en Fokke (87) met een verse muntthee, koffie én een geurig gebakje dat net uit de vitrine komt. Nieuwsgierige musjes komen dichterbij en pikken een kruimeltje mee. 'Ze hebben hier mijn favoriete chocolade truffeltaartje', had Roos uitgeroepen. 'Fokke, je moet echt een stukje proberen!' Het is niet de eerste keer dat ze samen wat drinken en al helemaal niet de eerste keer dat een spontaan moment uitmondt in een goed gesprek.

te gaan. Ze bekeken zijn vondst én de tentoonstelling. Roos trakteerde na afloop op een ijsje.

Sindsdien kruisen hun paden regelmatig. Ze groeten elkaar op de markt waar Roos werkt, dronken koffie bij Fokke thuis – 'zijn huis is ook een soort museum' – en vandaag zitten ze hier weer samen. Wat ze in elkaar waarderen? Roos noemt Fokke's verhalen, zijn kennis en zijn reiservaring. Fokke waardeert haar spontaniteit, openheid en de gesprekken die altijd vanzelf ontstaan.

22

Hun contact begon op een donderdagavond bij Boca Boca, buurtrestaurant in Assen. Roos kwam net te laat en de stoelen aan de jongerentafel waren inmiddels bezet. 'Eerlijk gezegd schoof ik gewoon maar ergens aan,' herinnert ze zich. Dat 'ergens' bleek naast Fokke te zijn. Fokke verhaalde smakelijk over zijn fascinatie voor oude slijp- en maalstenen. 'Tijdens een fietstocht zag ik een bijzondere steen liggen', vertelde hij. 'Ik bracht ahem naar het Drents Museum.' Daar wisten ze niet wat ze zagen: 8000 jaar oud en minstens duizend jaar als maalsteen gebruikt. 'Ik heb de steen eerst in mijn tuin gelegd, maar ik dacht: meer mensen moeten dit zien.' Hij schonk de steen aan het museum en kreeg als dank een levenslange toegangskaart voor twee personen.

Roos was tijdens die eerste ontmoeting student aan het Cibap, een vakschool voor creatieve opleidingen in Zwolle. Ze had van haar docent gehoord over een inspirerende expositie in het museum die ze echt zou moeten bekijken. 'Ik wilde graag gaan, maar voor een student is de toegang voor het museum best een uitgave', zegt ze. Fokke nodigde haar uit om samen



GROEI EN BLOEI ZIT NIET ALLEEN IN PLANTEN

Al meer dan een eeuw is Tuinland gevestigd in Assen. Het begon in 1919 als een bescheiden kwekerij van de familie Drenth. Veel Assenaren herinneren zich de familie-uitjes naar tuincentrum Drenth waar ze al een ballenbak hadden ver voordat allerlei fastfoodketens er ook een kregen. Vandaag is Tuinland een plek met liefde voor groen waar je van alles kunt vinden voor de tuin, het terras en voor decoratie in huis. Er zijn vestigingen in Assen, Groningen, Zwolle en Wilp, plus een bloeiende website.

Tuinland is een plek van ontmoeting en beleving. Vera (26) helpt Roos en Fokke hartelijk tijdens hun afspraak in het tuincafé. Ze begon hier twaalf jaar geleden als stagiaire. Ze werkt het liefst met planten en bloemen maar ook voor gastvrijheid in het Tuincafé draait ze haar hand niet om. 'We hebben gasten die met regelmaat 'een bakkie in Tuinland' komen doen. Je kunt er hier echt een gezellig dagje uit van maken', zegt ze. 'Tijdens de periode voor kerst is het helemaal sfeervol, zelfs verzorgingshuizen komen dan met bussen naar de kerstshow.'



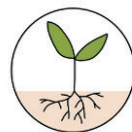

Tuinland
Tuincentrum compleet



Elke vestiging van Tuinland zoekt verbinding met een lokaal doel. Zo werkt Groningen samen met het Zeehondencentrum. Vestiging Assen is er trots op partner te zijn van Assen Bloeit. Tuinland gelooft dat groei en bloei niet alleen in planten zit — maar juist in mensen die opbloeien, in ontmoeting, gesprekken en verhalen.

www.tuinland.nl

DOE JE MEE?



Workshops

Zin om creatief bezig te zijn?

We organiseren regelmatig workshops rondom bijvoorbeeld viltten, mozaïeken en bloemschikken. Of leer over koken, bewegen en ontspannen. Kijk op de website voor het actuele aanbod.

Als vrijwilliger

Breng jezelf en wat jij kan. Neem een kijkje welke teams er op dit moment zijn, wellicht zit er iets tussen wat je aanspreekt? We kijken graag samen met je naar wat jij zou willen doen.



Assen Bloeit wil dat mensen elkaar écht zien en er contact ontstaat waarbij iederéén mee kan doen. Zodat mensen tot bloei komen en er meer verbinding ontstaat in de wijk, in de stad en in de regio. Wij geloven dat dit uiteindelijk geluk, gezondheid en vrede oplevert.



Meedoen door te doneren

Je kan onze missie ondersteunen door een eenmalige gift te geven of supporter te worden door regelmatig te geven. Ook kun je ons een bedrag lenen, producten schenken of Assen Bloeit opnemen in je testament. Organisaties en ondernemers verwelkomen we graag als partner.



Kijk voor meer informatie op www.assenbloeit.nl



Of steun ons direct!

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.

Tekst, redactie en eindredactie: Benne Setz, Breunis Kuijsten, Evert Brouwer, Fayruza Rodriguez, Laura Zuidema en Rudolf Setz.
Vormgeving: Roos van der Meulen. | Fotografie: Rafah Jabbarah, Damion Hekman, Benne Setz.
© 2025 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.