

# ONTDEK WELKE SPORT IN ASSEN JOU EEN BOOST GEEFT!

Van vrijdag 15 tot en met zondag 24 september vindt de Nationale Sportweek plaats. Tijdens deze week organiseert Assen Sportstad samen met sportaanbieders allerlei sportieve activiteiten, clinics, workshops en kennissessies. Daarnaast zetten sportclubs en -aanbieders hun deuren open, zodat iedereen kan ontdekken welke sport bij hem/haar past. Een mooie kans om te ervaren hoe sport jou een boost geeft.



De Nationale Sportweek is een landelijk sportevenement van NOC\*NSF dat ieder jaar wordt gehouden. Dit evenement laat zien waarom sporten zo belangrijk is en welk sportaanbod er te vinden is. Overal in het land openen verenigingen de deuren om het sporten zo toegankelijk mogelijk te maken.

## ASSEN

Ook de gemeente Assen doet mee aan de Nationale Sportweek. Samen met sportverenigingen, sportaanbieders, bedrijven, het onderwijs en de zorg omarmen we de sport extra in deze week. We proberen zoveel mogelijk inwoners de kans te geven hun sport te (her)ontdekken en uit te proberen. We vieren gezamenlijk de start van een gloednieuw sportseizoen. Daarnaast staan we stil bij het feit dat sport voor iedereen is en dat we in Assen allemaal kunnen sporten.

## WAT PAST BIJ JOU?

In de Sportweek kan iedereen deelnemen aan gratis proeflessen, trainingen en clinics of gewoon eens meekijken. Er is aanbod voor jong en oud, met of zonder beperking, in de wijk en in het centrum en voor ieder wat wils. Een mooie kans dus om te ontdekken welke sport of vereniging bij jou past of kennis te maken met nieuwe sporten.

## MEER DAN ALLEEN SPORTEN

In de Sportweek vindt meer plaats dan alleen veel sport. Zo zijn er ook diverse workshops en

kennissessies. Denk aan een workshop over sportongevallen, een training over het Athletic Skills Model of een inspiratiesessie over bewegend leren in het onderwijs.

## EK WIELRENNEN

Extra leuk is dat de Nationale Sportweek dit jaar samenvalt met het EK Wielrennen in Drenthe. Op zondag 24 september starten de eliteprofs vanuit Assen. Het gehele weekend worden allerlei leuke activiteiten georganiseerd. In deze sportkrant lees je daarom extra veel over het fietsen in

Assen en de wielerverenigingen in de gemeente.

## DOE JIJ OOK MEE?

De Nationale Sportweek is hét moment om de sport te omarmen en (weer) in beweging te komen. Ontdek het plezier van sporten in Assen en ervaar hoe sporten je een boost geeft. Assen Sportstad nodigt je uit om mee te doen aan deze sportieve week.

Kijk voor meer informatie, het volledige programma én alle sportactiviteiten op [www.assensportstad.nl](http://www.assensportstad.nl).

**Scan de  
QR-code  
en vind al het  
sportaanbod**



**3** START NIEUW SPORTSEIZOEN



**5** NIEUWE FASE ASSEN SPORTSTAD



**11** EK WIELRENNEN IN ASSEN



**16** COMPLETE SPORTAANBOD

# HET MEEST COMPLETE ALL-IN SPORTABONNEMENT VAN ASSEN!

## LET'S GET FIT!

### All-inclusive sporten

Welkom in De Bonte Wever, wij bieden een compleet aanbod van verschillende sport- en ontspanningsfaciliteiten in een ongedwongen sfeer met professionele begeleiding en aandacht. Door onze complete all-in sportabonnementen is het voor jou als sporter makkelijk om naar wens te wisselen tussen zwemmen, fitness en groepslessen. Daarnaast kun je heerlijk ontspannen in het zwemparadijs met buitenbad en sauna- en rustruimte.

### Groepslessen & aquasporten met persoonlijke aandacht

Naast groepslessen als Spinning®, Zumba®, yoga, Pump Your Body en small group trainingen op de fitnessvloer bieden we nog veel meer verschillende groepslessen en aquasporten aan. Stuk voor stuk afgestemd op de specifieke behoeften van onze leden. Voor elk doel bestaat bij ons een les die gefocust is op bijvoorbeeld; vet verbranden, spierversterking of conditietraining.

Benieuwd welk sportabonnement het beste bij jou past? Bekijk onze website [www.debonteweaver.nl/fitness](http://www.debonteweaver.nl/fitness)

Wil je liever eerst ons fitnesscentrum ontdekken? Maak dan gebruik van de 7-dagen sportpas en beslis daarna of je lid wilt worden.

### JOUW VOORDELEN VAN EEN SPORTABONNEMENT BIJ DE BONTE WEVER

- ▶ Onbeperkt fitness
- ▶ Onbeperkt groepslessen
- ▶ Onbeperkt aquasporten
- ▶ Gratis fittesten en begeleiding
- ▶ Gratis trainingsschema's
- ▶ Gratis gebruik Virtuagym; het online fitnessprogramma
- ▶ Gratis zwemmen
- ▶ Gratis gebruik sauna en stoombad (gekleed)
- ▶ Gratis drankjes
- ▶ Gratis parkeren



Valk Hotel Assen  
EXCLUSIEF

hotelassen.nl

# vier de overwinning

- 189 luxe hotelkamers & suites
- wellness
- zwembad
- fitness
- vergaderingen, feesten & congressen
- restaurant 28Dining
- lazy sunday brunch
- live cooking buffet
- high wine
- high tea
- eigen moestuin
- fietsverhuur

Exclusief, voor ons allemaal



# Een aanmoediging voor de sport

Ondanks de corona-uitbraak en de energiecrisis heeft de sport zich in Assen de afgelopen jaren goed staande weten te houden. Veel sportaanbieders hebben veerkracht getoond en waar nodig is de gemeente bijgesprongen. Ook is er vanuit het Asser sportakkoord samen met maatschappelijke organisaties hard gewerkt om de sportaanbieders en -verenigingen zo goed mogelijk bij te staan.

In Assen zijn we goed op weg om alles wat landelijk in beweging is gezet vanuit sportakkoord II, om te zetten naar een stevige basis van de sport in Assen. Ik doel hier op de samenwerking tussen zorg, welzijn en de sport in het lokale plan van het Gezond Actief Leven Akkoord.

## ASSEN SPORTSTAD

Dit geldt ook voor de samenwerking vanuit Assen Sportstad met het onderwijs en de invloed die Assen Sportstad uit kan oefenen op allerlei sportieve voorzieningen. Daarbij valt te denken aan activiteiten in wijken met

inzet van buurtsportcoaches, de ondersteuning die ze kan bieden aan sportaanbieders en de adviezen die ze kan geven bij de inrichting van een buitenruimte die uitdaagt tot bewegen, ontmoeten, sporten en spelen.

## UITDAGINGEN

Tegelijkertijd zie ik ook nieuwe uitdagingen. Sportaanbieders worden geconfronteerd met hoge energiekosten, een terugloop van betrokken vrijwilligers en dalende ledenaantallen veroorzaakt door hogere contributies. Een gevolg kan zijn dat inwoners andere keuzes maken en hun lidmaatschap bij een

sportaanbieder niet verlengen. Het vraagt om nieuwe oplossingen om deze ontwikkeling te keren. Daar kan de kersvers opgerichte Stichting Assen Sportstad aan bijdragen.

## EK WIELRENNEN

Een mooi voorbeeld van waar Assen Sportstad zich al laat zien, is het EK Wielrennen. De eliterenners starten op zondag 24 september in het centrum van Assen. De activiteiten rondom deze start worden mede vorm gegeven door veel betrokkenen, waarbij Assen Sportstad een deel van de side-events (mede) organiseert.



Dankzij dit soort sportevenementen, waarbij de verbinding wordt gezocht met de inwoners, blijft de sport in Assen levendig.

## SPORTAANBOD

Ook deze sportkrant draagt bij aan de zichtbaarheid van de sport in Assen. U leest hierin hoe sport voor u en voor de Asser samenleving van grote betekenis kan zijn. En ook vindt u in de krant de vele manieren om kennis te maken met bestaand of nieuw sport- en beweegaanbod.

## EEN MOOIE START

Ik wil u graag aanmoedigen om '#eenlevenlangbewegen' op te volgen en te genieten van sport. Maar ik wil ook benadrukken dat u bij kan dragen aan de organisatie van die sport. We zijn heel blij als u zich als vrijwilliger meldt bij de sportvereniging. Door samen de schouders eronder te zetten, houden we de sport in Assen op de kaart. Ik wens iedereen een mooie start toe van het nieuwe sportseizoen.

Wethouder Albert Smit

## ZATERDAG 16 SEPTEMBER, ANNE FRANK PARK

# Het startpunt van het nieuwe sportseizoen

Van vrijdag 15 tot en met zondag 24 september staat Assen in het teken van de NOC\*NSF Nationale Sportweek. Samen met alle Assenaren willen we er weer een prachtige week van maken. Op zaterdag 16 september wordt het officiële startsein gegeven in het Anne Frank Park.



De feestelijke opening van de Nationale Sportweek in Assen wordt ook dit jaar weer gecombineerd met de 4 Mijl van Assen. Het op één na grootste hardloopevenement van Noord-Nederland.

## 4 MIJL FESTIVAL

Het Anne Frank Park is ook het decor van het 4 Mijl Festival, waar de nadruk ligt op sportiviteit en gezelligheid. Zo is er muziek, een grote Fair en een kinderplein met springkussens en ander leuk vermaak. Op de grote Sportmarkt

presenteren tientallen aanbieders van sport & spel zich en kan iedereen via Club Challenges kennismaken met verschillende sporten.

## URBAN ATHLETICS

Op 16 september is het park ook de locatie van de Urban Athletics Series. Samen met AAC'61 worden er leuke clinics gegeven. De snelste man en vrouw van Assen verdienen zelfs een trainingsstage op Papendal! Dit is dé plek waar toptalenten trainen.

Daarnaast krijgen jullie ook de kans om samen de strijd aan te gaan tijdens het NK Indoor 2024. Dus wil jij Assen vertegenwoordigen? Doe mee!

## INFORMATIE

Het 4 Mijl Festival wordt gehouden op zaterdag 16 september van 12:00 tot 18:00 uur. Voorafgaand aan de start van de 4 Mijl wordt om 13:00 uur het startsein gegeven van de Nationale Sportweek Assen. Kijk voor meer informatie op [assensportstad.nl](http://assensportstad.nl).

## AGENDA ASSEN SPORTSTAD

In Assen is er de komende weken en maanden op sportief gebied van alles te beleven. Natuurlijk tijdens de NOC\*NSF Nationale Sportweek, maar ook na deze sportieve week zijn er voldoende activiteiten.

### SEPTEMBER

8-10	Classic GP Assen
09	Open dag Volleybalvereniging Sudosa-Desto
13	Op fietse naar grote hoogte
13	GGZ beweegmiddag
15-24	Nationale Sportweek Assen
16	4 Mijl van Assen
16	Urban Athletics
16	Opening Nationale Sportweek met sportmarkt
16	Open dag Asser Roei Club
19-24	EK Wielrennen 2023 in Drenthe
24	EK Wielrennen mannen, start Drents Museum, Assen

### OKTOBER

10	<b>Assen Sportstad bijeenkomst sportakkoord II</b>
28-29	3 Nations Cup BMX, FC Unitas

Wil jij ook jouw sportactiviteiten op de kalender en op onze socials en in de nieuwsbrieven? Meld ze nu voor het hele jaar aan via [assensportstad.nl](http://assensportstad.nl).



# SPORT- EN BEWEEGCAMPUS

## Assen

Een unieke regionale samenwerking tussen Alfa-college en Drenthe College in Assen. Wij bundelen onze krachten om mbo-studenten Sport- en Bewegen op te leiden voor de toekomst. Vitaliteit is belangrijker dan ooit.

### Mbo-opleidingen

- Medewerker Sport en Recreatie (niveau 2)
- Sport- en Bewegingsleider (niveau 3)
- Sport- en Bewegingscoördinator (niveau 4)



Powered by:



## praten over afscheid geeft rust



Anita Withaar

U bent altijd welkom  
voor een open gesprek.

Bel 0592 - 39 83 35 of ga  
naar [monutawithaar.nl](http://monutawithaar.nl).

**Monuta**  Withaar



SCHUIFDEURKASTEN  
DRAAIDEURKASTEN  
VOUWDEURKASTEN  
INLOOPKASTEN

BOEKENKASTEN  
BINNENDEUREN  
SCHUIFDEUREN  
TAATSDEUREN



*Dé maatwerk specialist!*  
*Wij leveren designdeuren en kasten  
in elke denkbare uitvoering.*

Klompmakerstraat 3c, Assen  
Tel.: 0592 371500

[WWW.THEDOORSASSEN.NL](http://WWW.THEDOORSASSEN.NL)



PLAN ZELF UW BEZOEK OP ONZE WEBSITE!

# Assen Sportstad naar nieuwe fase

'Assen heeft alles om een geweldige sportstad te zijn'. Met dat motto werd in 2020 het Asser Sportakkoord opgestart. Meer dan 150 partijen sloten zich aan om samen te werken aan een vitale en gezonde stad. In de afgelopen jaren zijn goede stappen gezet en is een sterke basis gecreëerd. Daarop wordt nu verder gebouwd. Met nieuwe plannen en ambities voor de toekomst.



Het voltallige bestuur van Assen Sportstad op bezoek bij voorzitter TV Hertenkamp Michel Berends.

Om deze ambities met nog meer slagkracht te realiseren, is de organisatie van Assen Sportstad zelfstandig in een stichtingsvorm. In april is een nieuw bestuur aangetreden om leiding te geven aan de uitvoering en verdere implementatie van het Asser Sportakkoord. Dit in samenwerking met het programmabureau en de nieuwe manager van Assen Sportstad.

## BESTUUR

Het bestuur wordt gevormd door Harry Tupan, Renate Groenewold, Albert Velthuis, Jaap Meijering, Peter van Tarel, Liesbeth van den Eerenbeemt en voorzitter Marco ter Harmsel. Stuk voor stuk mensen met bestuurlijke ervaring en sterke wortels in de sportwereld en de Asser

samenleving. "En vooral ook met heel veel enthousiasme," benadrukt Ter Harmsel. "Als bestuur zijn wij nu een paar maanden onderweg en er is een prima chemie en energie. Dat werkt heel goed."

## SAMENWERKING

Deze energie is hard nodig gezien er stevige ambities zijn. Daarbij ligt de nadruk op samenwerking. Zowel tussen sport-, zorg- en welzijnsorganisaties, maar ook met het onderwijs en de Sport- en Beweegcampus. "Daarvoor gaan we zelf programma's ontwikkelen, maar vooral ook verbinden, intensiveren en stimuleren," legt de voorzitter uit.

## UITGANGSPUNT

Dit klinkt wellicht wat theoretisch, maar het tegendeel is het geval.

"Het uitgangspunt van het Sportakkoord is dat elke Assenaar een leven lang met plezier kan sporten en bewegen. Ongeacht afkomst, beperking, leeftijd, niveau of maatschappelijke positie," stelt Ter Harmsel. "Daarvoor heb je een goede sportinfrastructuur nodig en een omgeving waar iedereen welkom en veilig is. Met sterke en vitale sportaanbieders, goede faciliteiten en voldoende kader en vrijwilligers."

## IMPACT

Daarbij gaat het niet alléén om sporten, maar ook om maatschappelijke factoren." Sport verbindt en brengt letterlijk mensen samen. Dit geeft ook een stimulans aan

persoonlijke en sociale ontwikkeling. Bovendien is sporten en bewegen goed voor de gezondheid. Al deze elementen samen tonen aan hoe belangrijk sport is voor de maatschappij. Ook in Assen. En door elkaar te versterken en samen te werken, maken we de maatschappelijke impact van sport nog groter."

## VERENIGINGEN

Binnen deze visie zijn vitale sportaanbieders van groot belang. En daar ligt een belangrijk aandachtspunt, want veel verenigingen hebben het moeilijk. "De coronaperiode heeft een grote impact gehad op sportverenigingen. De gevolgen zijn

nog steeds merkbaar. Bovendien wordt er steeds meer gevraagd van verenigingen, besturen en vrijwilligers."

"Daarom zetten wij vanuit het Asser Sportakkoord nadrukkelijk in op verenigingsondersteuning. Met kennis, ervaring en het bieden van antwoorden op vraagstukken. Maar ook door samenwerking te stimuleren met het onderwijs en welzijnsorganisaties. Op die manier gaan we samen de toekomst in. Met veel enthousiasme, goede plannen en een gezonde ambitie. Maar vooral ook met de wil om vooruitgang te realiseren voor alle Assenaren."

## LENNART STEKELENBURG

# 'Door samenwerking maken we elkaar sterker'

Lennart Stekelenburg is sinds april manager van Assen Sportstad. Samen met de medewerkers van het programmabureau houdt hij zich dagelijks bezig met de uitvoering van het Asser Sportakkoord. Een uitdagende klus, maar de voormalig olympisch zwemmer voelt zich als een vis in het water. Niet in de laatste plaats door het enthousiasme dat hij overal ervaart om samen te bouwen aan een gezonde en duurzame sportstad.

Stekelenburg neemt de nodige ervaring mee. In de afgelopen jaren was hij werkzaam als accountmanager van de KNZB in de noordelijke provincies. Ook vervulde hij in opdracht van NOC\*NSF een rol als adviseur Lokale Sport in diverse Nederlandse gemeenten.

## VERDER BOUWEN

Sinds april is Assen zijn werk-omgeving. "En dat bevalt heel goed," zegt Stekelenburg. "Het mooie van Assen is dat het een stad is met veel diversiteit en mogelijkheden en waar mensen

elkaar snel weten te vinden. Daarnaast ligt er een breed gedragen Sportakkoord dat succesvol is neergezet en een goede basis biedt. Nu wacht de uitdaging om deze verder uit te bouwen. In dat opzicht ligt er veel werk en daar zet ik graag mijn tanden in."

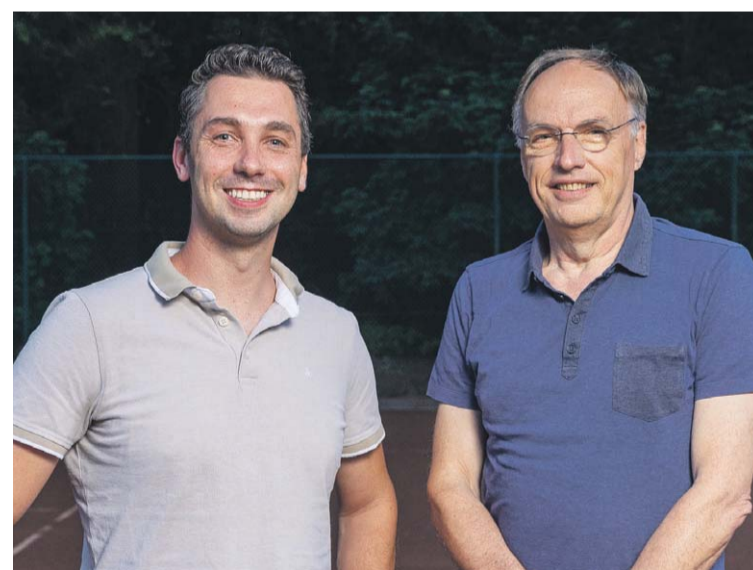
## CONCREET

Met dit doorbouwen breekt een nieuwe fase aan. Stekelenburg: "In de afgelopen jaren lag de nadruk van het Sportakkoord grotendeels op het vergroten van bekendheid en het creëren

van draagvlak voor de sport. Vanaf het najaar gaan we toe naar de uitvoeringsfase. Met concrete en tastbare ideeën, het bieden van ondersteuning aan sportaanbieders en het intensiveren van de samenwerking tussen allerlei partijen. Ook in de combinatie met zorg- en welzijnsorganisaties en het onderwijs. Want juist door samenwerking maken we elkaar sterker."

## TOEKOMSTBESTENDIG

Deze aanpak is er op gericht om sport, en alles wat ermee samenhangt, toekomstbestendig te kunnen blijven organiseren. Daarbij gaat het niet alleen om de toekomstbestendigheid van vereniging, maar ook om talentontwikkeling, het ontdekken van sportplezier door de jeugd of het wegnemen van financiële, sociale of praktische drempels om te gaan sporten. Daardoor kan sport en bewegen naast de sportieve doelen ook een belangrijke bijdrage gaan leveren aan maatschappelijke doelstellingen en gezondheidsverbetering.



## VEELOMVATTEND

"Wat dat betreft is de opdracht achter Sportakkoord II breder en daarom is het noodzakelijk om sport, bewegen en gezondheid op een slimme manier te organiseren. Zo kunnen we er ook voor zorgen dat we elkaar versterken," zegt Stekelenburg. "Dit kan op allerlei manieren. Veel sportaanbieders hebben bijvoorbeeld behoefte aan goed en gekwalificeerd kader. Dit zou je kunnen oplossen door de samenwerking met de Sport en Beweegcampus. Vanuit een goede en intensieve samenwerking tussen, sportaanbieder, docenten, Assen Sportstad zouden Sport en Beweegstudenten onder begeleiding praktische ervaring kunnen op doen in het

toekomstig werkveld. Dan heb je een win-win situatie."

## STIMULEREND

Stekelenburg heeft vele voorbeelden paraat. En met evenveel passie spreekt hij over andere thema's en speerpunten van het Sportakkoord. De manager zit duidelijk op zijn plek. "Vooral omdat er in Assen veel mogelijkheden liggen om samen echt iets goeds te realiseren. Dat gaat niet vandaag of morgen en het kost tijd en energie. Maar het mooie is dat ik bij alle betrokken partijen en organisaties heel veel enthousiasme ervaar. Dat is voor mij en mijn collega's heel stimulerend. We bouwen vol energie verder."

# Samen werken aan een gezond veilig sportklimaat

In 2020 is in Assen het Asser sportakkoord tot stand gekomen door de inzet van zes enthousiaste sportliefhebbers uit Assen. Zij hebben hard gewerkt om sportaanbieders, maatschappelijke organisaties en inwoners bij de inhoud van het Asser sportakkoord te betrekken.

Met succes, want maar liefst 150 organisaties en personen hebben het akkoord ondertekend. Dit betekent dat, inclusief hun achterban, vele Assenaren zich achter de ambities van het sportakkoord hebben geschaard.

## STICHTING

Mede door het Asser sportakkoord is in 2021 een regiegroep aangeesteld om het Asser sportakkoord verder uit te werken en de verbinding tussen uitvoering en de

sportverenigingen te maken. Een viertal medewerkers is binnen de nieuw opgerichte Stichting Assen Sportstad aan de slag gegaan. Gezamenlijk geven zij met veel enthousiasme en vele samenwerkingspartners en vrijwilligers uitvoering aan het Asser sportakkoord.

## OPTIMAAL

Door verenigingen te benaderen en te betrekken bij het Asser sportakkoord weten we wat er

speelt binnen de stad. Op die manier zorgen we ervoor dat we de sport vanuit Assen Sportstad en de betrokken samenwerkingspartners optimaal kunnen faciliteren.

## DE BASIS OP ORDE

Binnen het Sportakkoord is verenigingsondersteuning een belangrijk aandachtspunt. De komende jaren willen we vanuit het Asser sportakkoord focussen op de onderdelen die echt belang-



## SOCIAAL VEILIGE SPORT

Steeds vaker wordt de sport geconfronteerd met ongewenst gedrag. Ook binnen de Asser sportomgeving vinden soms vormen van ongewenst gedrag plaats. Dit staat het sportplezier bij sporters en vrijwilligers zoals kaderleden, scheidsrechters en juryleden in de weg en heeft soms zelfs een negatieve invloed op de sportdeelname van leden en inzetbaarheid van vrijwilligers.

Binnen Sportakkoord II zal Assen Sportstad steeds meer ondersteuning gaan bieden om een sociaal veilige sport te faciliteren. Voor verenigingen zullen we vanuit het Asser sportakkoord daarom concrete handreikingen bieden door gedragscodes, e-learning en een opleiding tot vertrouwenscontactpersonen beschikbaar te stellen.

## VITALE SPORTAANBIEDERS

Voor verenigingen, commissies en bestuursleden wordt het steeds uitdagender om hun eigen organisatie toekomstbestendig te blijven besturen. Zaken als het vinden van geschikte vrijwilligers, wet- en regelgeving vanuit de overheid en sportbonden, meer (flexibel)

sportaanbod en een steeds grotere behoefte aan kwalitatief goed en geschoold kader, leggen steeds meer druk op de vereniging.

Het thema vitale sportaanbieders is gericht op een kwalitatief sterk, veilig en toegankelijk sportaanbod voor iedereen.



## SPORTSERVICE

# Ondersteuning voor verenigingen

Dankzij het sportakkoord in Assen zijn er veel ondersteuningsmogelijkheden beschikbaar voor sportverenigingen. Deze ondersteuningsvormen (ook wel sportservices genoemd) hebben als doel om de vereniging te helpen bij de organisatie van sport en bewegen. Elke vereniging kan zelf aangeven waar men behoefte aan heeft.

Binnen het sportakkoord kan worden gesproken over sport-specifieke ondersteuning zoals bijvoorbeeld een trainerscursus. Daarnaast is er sportgenerieke ondersteuning mogelijk zoals procesbegeleiding, waarbij het bestuur op generieke onderwerpen kan worden bijgestaan.

## PROCESBEGELEIDING

Met ondersteuning van een procesbegeleider wordt een proces in de club op gang gebracht waarin clubleden samen de huidige situatie van de club onderzoeken en de toekomstige situatie van de club vormgeven en realiseren. Gaandeweg wordt de ledenbetrokkenheid vergroot en aan het einde wordt op het gezamenlijk proces gereflecteerd.

We hebben al een paar verenigingen in Assen die met behulp van procesbegeleiding mooie stappen hebben gemaakt. Hetzij op het gebied van structuur of visie, hetzij op het gebied van het vrijwilligersbeleid.

## WHOZNEXT

Ook een mooi voorbeeld is het project WhoZnext. Voor een (sport)club kan het soms lastig zijn om de jeugd te betrekken en behouden bij de club. Als spelend lid of als vrijwilliger. Met WhoZnext wordt de club aantrekkelijker voor jongeren en bereid je ze ook direct voor op een vrijwilligersfunctie.

De jeugdleden worden zelf actief bij dit project betrokken. Met als



doel dat zij met een team van 5-8 jongeren van 12 t/m 18 jaar en bij voorkeur 3 jaar lang, tenminste 2 activiteiten per jaar organiseren voor anderen. Want jongeren weten vaak zelf het beste welke activiteiten leuk zijn! Met WhoZnext worden zij opgeleid hoe zij dit het beste kunnen doen.

## SOCIAAL BELEID

Tot slot staat in het kader van de sociale veiligheid in de sport het Pedagogisch handelen volop in het licht. Het Pedagogisch handelen van de sporttrainer is erg belangrijk, maar vaak zwaar onderbelicht.

Het is een prachtige cursus die het kader hierin ondersteunt,

waardoor ze zoveel meer plezier en zelfvertrouwen ervaren en dus betrokken blijven binnen de club. De jeugdspelers zullen zich in een veilig, sociaal veilig sportklimaat doorontwikkelen en hiermee zoveel meer plezier in de sport ervaren.

De thema's die binnen de opleiding Pedagogisch handelen aan de orde komen zijn o.a. inhoud en organisatie van trainingen en wedstrijden, positief coachen, omgaan en preventieve aanpak van grensoverschrijdend gedrag.

De eerste 50 trainers, coaches en begeleiders zijn het afgelopen jaar in Assen opgeleid. In het najaar organiseert Assen Sportstad i.s.m. Achilles 1894

een verdiepingscursus voor deze trainers, coaches en begeleiders.

## GEZAMENLIJK

Om binnen de sportservices verschillende experts te kunnen inzetten, wordt de kennis van NOC\*NSF, de Sportbonden, SportDrenthe en andere partijen ingeschakeld.

De belangrijkste vraag blijft altijd wat de vereniging zelf het meest nodig heeft. Het leuke is dat we in Assen deze ondersteuningsmogelijkheden veelal gezamenlijk oppakken. Van elkaar kun je immers veel leren.

Voor informatie kun je terecht bij Rita Buikema, via e-mail: [rita@assensportstad.nl](mailto:rita@assensportstad.nl).

# Subsidieregeling voor Uniek Sporten

Als je als vereniging een aanbod hebt dat buiten het gewone aanbod valt van trainen en meedoen aan de competitie, dan noemen we dat Uniek Sporten. Als iemand Uniek wil sporten betekent dat dat deze persoon niet mee kan doen aan het bestaande aanbod bij de vereniging.

Dit kan bijvoorbeeld zijn vanwege een fysieke beperking (rolstoelbehoefte of obesitas). Of door een verstandelijke of geestelijke beperking (tijdelijke of instabiele sociaal-emotionele situatie). Voor het ontwikkelen van dit aanbod is het een voorwaarde dat een vereniging extra tijd, energie, geld, aparte attributen of vervoer naar trainingen of wedstrijden organiseert.

## SUBSIDIE

Sportverenigingen uit Assen die een aanbod uniek sporten hebben, kunnen aanspraak maken op de subsidie Uniek Sporten. Verenigingen krijgen een bedrag per lid dat deelneemt aan Uniek Sportaanbod. Hoe meer leden, hoe minder we per lid uitkeren. De persoon voor wie je de aanvraag doet, betaalt hetzelfde bedrag aan contributie als iemand die deelneemt aan het reguliere aanbod. De aanvraag kan ieder jaar opnieuw ingediend worden, vóór 1 oktober.

Kijk voor meer informatie op [assen.nl/uniek-sporten](http://assen.nl/uniek-sporten).



## Subsidieregeling Frisse start

Vrijwilligersorganisaties zoals jeugdclubs, sportverenigingen, gezelligheidsverenigingen en cultuurorganisaties zijn belangrijk voor de sociale basis in Assen. Covid-19 heeft de afgelopen jaren een grote invloed gehad op deze organisaties en de activiteiten.

Het is van belang dat zij hun belangrijke bijdrage aan onze samenleving kunnen blijven leveren. Daarom is er een Subsidieregeling 'Frisse start vrijwilligers'. Deze subsidie is bedoeld voor activiteiten die de sociale basis in wijken en buurten - en daarmee het gewone leven - versterken. Tot en met 31 december 2023 zijn er financiële middelen beschikbaar.

### AANVRAGEN?

Verenigingen kunnen op basis van hun ledenaantal subsidie aanvragen. Hierbij gelden de volgende bedragen:

- Kleine verenigingen tot 100 leden: € 500
  - Middelgrote verenigingen met 101-500 leden: € 1000
  - Grote verenigingen met meer dan 500 leden: € 1500
- Voor stichtingen geldt dat zij een subsidie van maximaal € 1500 kunnen aanvragen.

Het aanvraagformulier kun je vinden op [assen.nl/frisse-start](http://assen.nl/frisse-start). Er kan slechts één keer subsidie worden aangevraagd.



## Volwassenfonds Sport en Cultuur

Niet voor iedereen is sporten vanzelfsprekend. Bijvoorbeeld door geldzorgen. Maar een financiële barrière mag in Assen geen reden zijn om niet te kunnen sporten. De gemeente Assen is aangesloten bij het Volwassenfonds Sport en Cultuur.

Volwassen inwoners met een minimum inkomen tot 120% kunnen een vergoeding aanvragen voor het totale aanbod van sport en cultuur in Assen. Sinds 1 mei is het aanvragen mogelijk.

### TWEE SOORTEN

Er zijn 2 soorten vergoedingen. De eerste is een betaling van contributie of abonnement voor de sportschool, sportvereniging etc. Het abonnement/de contributie wordt voor 1 jaar betaald. Ieder jaar vraag je dit opnieuw aan. Daarnaast is er tegoe voor eenmalig gebruik. Denk hierbij aan culturele bezoeken of het bezoek aan het zwemparadijs in De Bonte Wever.

### VAART WELZIJN

Om een aanvraag te doen, neem je contact op met de Buurtteams van Vaart Welzijn. Dit kan via 088 - 123 09 99 of kijk op

de website van Vaart Welzijn. Hier vind je op welk moment er een wekelijks inloopsprekuren in jouw wijk is. Ook kun je er terecht voor alle vragen rondom leefstijl, sport of bewegen. Bespreek met hen van welke vereniging je lid wilt worden of waar je bonnen voor aanvraagt.

### INFORMATIE

Op [assensportstad.nl/sportaanbod](http://assensportstad.nl/sportaanbod) vind je het totale sportaanbod in Assen. De Buurtteams van Vaart Welzijn dienen de aanvraag voor je in bij het Volwassenfonds. Het Volwassenfonds Sport & Cultuur handelt de aanvraag verder af.

## Jeugdfonds Sport & Cultuur

Sporten is supergezond en goed voor de ontwikkeling van een kind. Ieder kind moet dan ook de mogelijkheid hebben om te sporten. Toch is het niet voor ieder gezin haalbaar om de sport of hobby van hun kind(eren) te betalen.

Nederland is een rijk land. Toch groeit 1 op de 11 kinderen op in een gezin dat rond moet komen van een minimum inkomen. In iedere schoolklas zijn er gemiddeld 2 à 3 kinderen afkomstig uit een gezin met geldzorgen. En dat worden er steeds meer. Deze kinderen kunnen niet op voetbal, rugby, korfbal, streetdance, zwembles of muziekles. En dat is jammer. Want elk kind verdient het om mee te doen.

### JEUGDFONDS

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur maakt het mogelijk dat kinderen en jongeren van 4 tot en met 17



jaar uit gezinnen met weinig geld, toch kunnen sporten en lid kunnen worden van een sportclub. Het fonds betaalt de contributie (of een deel daarvan) aan de sportvereniging. En in bepaalde gevallen de benodigde attributen zoals voetbalkleding of dansschoenen.

### HOE WERKT HET?

Ouders kunnen zelf geen aanvraag doen. Dit verloopt via een intermediair. Bijvoorbeeld een leerkracht op school, een buurtwerker sport, sociaal wijkteam

of een schuldhulpverlener. Hij of zij doet voor jou een aanvraag. Meestal hoor je binnen drie weken of de aanvraag is goedgekeurd.

### INFORMATIE?

Wil je meer weten over het Jeugdfonds Sport & Cultuur? Op [www.assensportstad.nl](http://www.assensportstad.nl) vind je alle informatie over ondersteuning. Daarnaast kun je via het contactformulier meteen contact opnemen.

# Siblu Village Meerwijck

Kom langs tijdens de Open Dagen en ontdek ons vakantiepark en de prachtige omgeving aan het Zuidlaardermeer!

Open  
Dagen!

- Overdekt en verwarmd zwembad
- Eigen strand met Beachclub Vifero
- Fiets- en kanoverhuur
- Open Huizen route
- Animatieteam en Kids Club
- Gratis kopje koffie in onze kantine!
- Eigen haven met bootligplaatsen
- Showterrein met actiemodellen

Zaterdag 23 september 09:00 tot 19:30 | Zondag 24 september 09:00 tot 17:30



[chalet.siblu.nl](http://chalet.siblu.nl)

Strandweg 2, Kropswolde | 0598 - 323 659

**siblu**  
villages



**Dé fietsspecialzaak  
van Assen**

**ANJOJAGER**  
Fietsen

- ✓ De beste merken
- ✓ Deskundige monteurs
- ✓ 25+ jaar ervaring
- ✓ Stadsfietsen
- ✓ E-bikes
- ✓ Racefietsen
- ✓ Mountainbikes
- ✓ (elektrische) Bakfietsen
- ✓ Driewielers

Zendmastweg 1, Assen  
0592 356 757

Brunelstraat 3, Assen  
0592 331 710



**LICHT, GELUID & BEELD**

Samen maken we er  
iets moois van!

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



# Judo op elk niveau bij JudoSchool Assen

Judo is een Japanse zelfverdedigingssport, maar zeer zeker ook een opvoedkundig spel waarin bewegen centraal staat. Bij JudoSchool Assen kun je vanaf 4 jaar meedoen aan onze judolessen.



Bij JudoSchool Assen vinden we het belangrijk dat judoka's plezier hebben en houden in bewegen. Door het stoei/wedstrijdelement ontwikkelt de judoka normen en waarden als winnen en verliezen,

fysiek met elkaar omgaan en zorg dragen voor elkaar.

## VALLEN EN OPSTAAN

Judo bevordert de motorische ontwikkeling van de judoka door

oefeningen staand aan te leren en daarna in beweging uit te voeren en toe te passen.

Op de grond leer je houdgrepen, kanteltechnieken en andere soorten van controles die je natuurlijk in grondgevechten leert toe te passen. Daarnaast leer je ook het vallen binnen het judo, dit is uiteraard zeer belangrijk.

Judo kan een complexe, uitdagende sport zijn, maar met geduld, doorzettingsvermogen en de juiste begeleiding kan je deze Japanse sport lang beoefenen. Het spreekwoord: 'met vallen

en opstaan leren' geldt dus letterlijk voor deze sport.

## TRAININGEN

Binnen JudoSchool Assen hebben we verschillende mogelijkheden. Uiteraard judoën we recreatief, maar als je meer wilt, hebben we ook speciale trainingen om je te bekwamen in wedstrijden. Bovendien kan je zelfs doorgaan tot de zwarte band en zelfs nog hoger. Bij JudoSchool Assen worden de lessen verzorgd door gekwalificeerde trainers. Of je nou een beginnende, recreatieve of wedstrijdjudoka bent, bij JudoSchool Assen ben je aan het goede adres.

## VAN 4 TOT 70

JudoSchool Assen is een grote vereniging met ruim 160 leden in de leeftijd van 4 tot 70 jaar. Wij verzorgen training in de wijk Kloosterveen in de gymzaal aan de Boomgaard 3. Op dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagavond worden daar de trainingen verzorgd. Je bent van harte welkom om vrijblijvend 3 keer mee te trainen om uit te vinden of judo bij jou past. Wij zien je graag!

Kijk voor meer informatie op [www.judoschoolassen.nl](http://www.judoschoolassen.nl).

## KARATESCHOOL UTAGAI

# Karatetraining op je eigen tempo

Karate is een oude krijgskunst uit Okinawa. Het is ontwikkeld voor effectieve zelfverdediging. Vroeger was het enkel weggelegd voor de krijgersklasse om te trainen. Tegenwoordig kan iedereen karate leren. Ook in Assen, bij Karateschool Utagai.

Bij Utagai trainen we op een veilige en leerzame manier met veel aandacht voor persoonlijke ontwikkeling. Dit maakt het geschikt voor iedereen die gemotiveerd is om nieuwe dingen te leren, ongeacht je leeftijd of sportieve niveau. In onze dojo heerst een ontspannen en vriendelijke sfeer. Zonder trainingspartner kunnen we niet ontwikkelen. Zonder leerlingen is een leraar niets. Respect en tolerantie zijn dan ook belangrijke waarden.

## ONTWIKKELING

Iedereen die bij ons traint heeft zijn eigen redenen om te trainen. Maar iedereen deelt dat we onszelf proberen te ontwikkelen. Die reis ziet er alleen soms wat anders uit. Niet iedereen stoot even hard of is in staat om veilig te vallen tijdens een worp. Dat is oké.

Iedereen ontwikkelt zich op zijn eigen tempo. De een

houdt van het grondgevecht, de ander van deadliften. Vanuit welke hoek je het ook benadert, wat je ook mooi vindt om te doen; als je jezelf wilt ontwikkelen en de krijgskunst je trekt, dan ben je van harte welkom om eens langs te komen voor proeflessen.

## NIEUWE LEDEN

Sinds de opening van onze eigen locatie zijn we altijd op zoek naar nieuwe leden die met ons willen trainen in de groepen voor (oudere) jeugd en volwassenen. Het maakt niet uit hoe fit of sterk je bent, hoe goed je conditie is, of hoe oud je bent. De eerste keer trainen is een van de moeilijkste dingen die je kunt doen. Het enige wat telt, is dat je je hart op de goede plek hebt zitten. De rest komt vanzelf.

We bevinden ons aan de Dr. Philipsweg 15b.

Kijk voor meer informatie op [www.utagai.nl](http://www.utagai.nl).

# Vliegvissen bij de Noord Nederlandse Vliegvis Vereniging

De Noord Nederlandse Vliegvis Vereniging (NNVV) is opgericht in 1980 door een aantal enthousiaste vliegvissers. Hun doel is om de vliegvissport in al haar facetten te promoten en bevorderen. De vereniging kent intussen meer dan 100 leden.

Vliegvissen is een actieve vorm van visserij waarbij met een vlieghengel in combinatie met een 'vlieg' (een imitatie van een insect) het water wordt afgezocht naar de vis. Vliegvissen kan in principe op elke vissoort, ook snoek en zelfs karpers met de vlieghengel gevangen worden.

## ACTIEF

De NNVV, gevestigd aan de Baggelhuizen 10, is de enige vliegvisvereniging in Nederland met een water in eigen beheer met een mooi bestand aan forellen. Bij de NNVV worden tal van visactiviteiten wordt georganiseerd op verschillende soorten wateren, om de kunst van het vliegvissen verder onder de knie te krijgen.

## CURSUSSEN EN CLINICS

Elk jaar organiseert de vereniging een beginnerscursus voor belangstellenden in het vliegvissen. Voor leden die zich verder willen bekwamen worden verschillende instructies of trainingen gegeven. Zo is er één keer

per maand een bindavond, voor het binden van de vliegen.

Daarnaast worden er ook werpclinics gehouden. Binnen het

## GEZELLIGHEID

Uiteraard speelt het sociale aspect een grote rol bij de vereniging. Voor leden worden verschillende clubactiviteiten



vliegvissen kan je namelijk gebruik maken van verschillende werptechnieken en deze worden tijdens de clinics geoefend. Ook doen leden van de NNVV mee aan de Nederlandse Kampioenschappen vliegvissen of aan de Internationale Wedstrijden (EK, WK en Masters).

zoals barbecues, clubdagen etc. Kortom: een vereniging waar ieder de mogelijkheid heeft om zich verder te ontwikkelen en/of de gezelligheid kan zoeken met gelijkgestemden.

Je vindt de vereniging aan Baggelhuizen 10. Kijk voor meer informatie op [www.nnvv.nl](http://www.nnvv.nl).

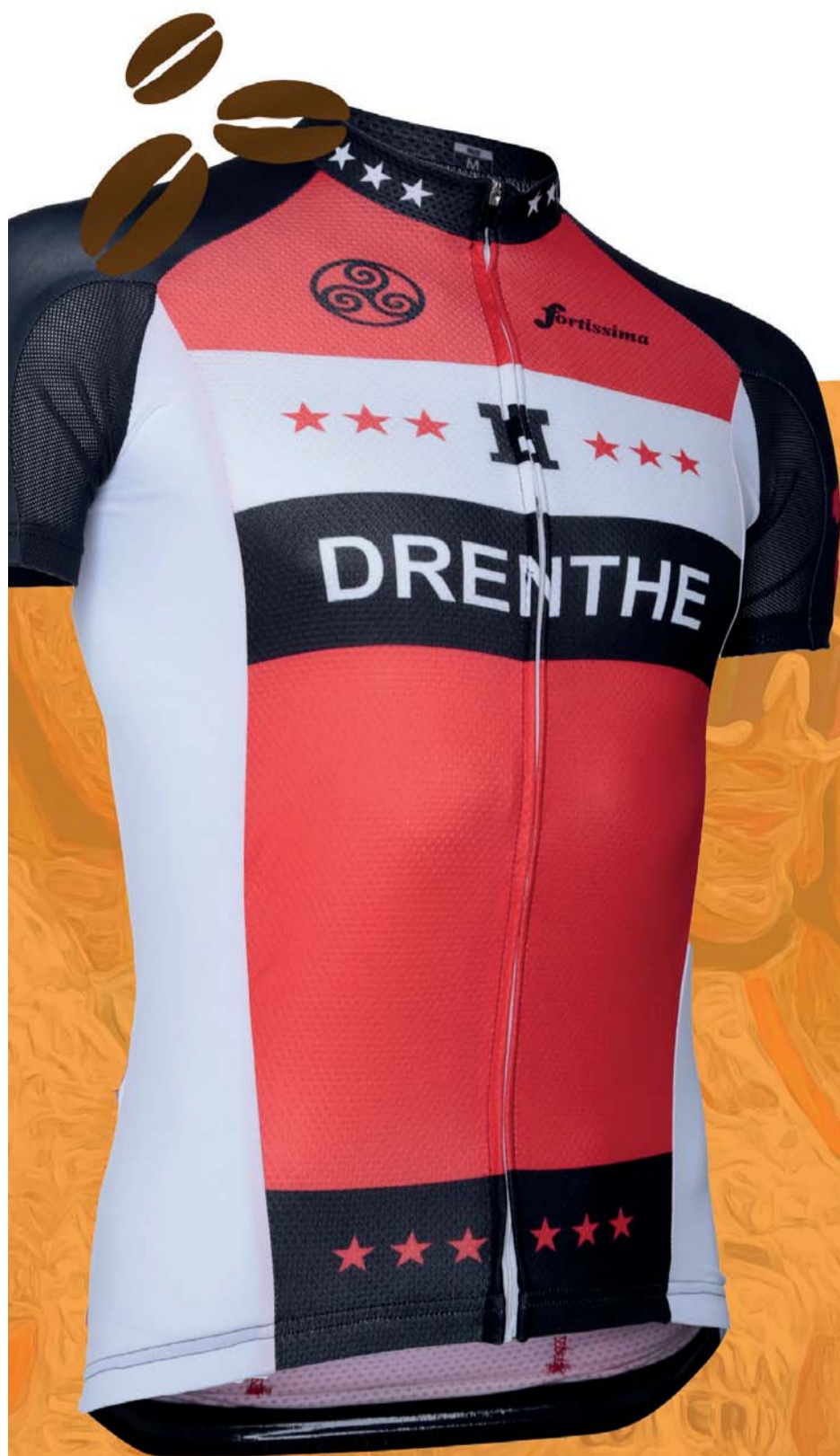


EK Wielrennen 2023 Drenthe

**23%**  
**korting**  
**op alle**  
**Drenthe**  
**kleding**

fietsen & koffie

Groningerstraat 17A, Assen | 0592 31 20 68 | [fietsenenkoffie.nl](https://fietsenenkoffie.nl)



# EK Wielrennen in Assen!

Van 20 t/m 24 september staat Drenthe in het teken van het EK Wegwielrennen. Vanuit vijf gemeenten starten wedstrijden voor verschillende categorieën. De wedstrijd voor de mannen profs start op 24 september vanuit Assen. De dag begint met de ploegenpresentatie. Na een neutralisatie ronde in de binnenstad volgt in het begin van de middag de officiële start van de wedstrijd.



Op 23 en 24 september vinden in Assen tal van activiteiten plaats en is de (binnen)stad feestelijk aangekleed. Zo kan iedereen zaterdag en zondagmiddag in de binnenstad onder leiding van BMX-vereniging FC Unitas racen over een pumptrackbaan.

## KOOPMANSPLEIN

Op het Koopmansplein worden loopfietsraces georganiseerd voor de allerkleinste wielersfanaten. Natuurlijk zijn er ook springkussens waarop kinderen zich kunnen uitleven. Daarnaast kun je genieten van diverse (muzikale) theateracts, maar ook van Flyboards op de Vaart.

## VERMAAK

Op zondag kun je na de ploegenpresentatie en de start van de race je angsten opzij zetten door in de loopingbike te stappen die midden in het centrum staat. Overall in de stad is er het gehele weekend veel vermaak met muziek, kunst, cultuur en sport. Dus genoeg te beleven op 23 en 24 september.

## PLOEGENPRESENTATIE EN START

Op zondag 24 september is het tijd voor de wedstrijd van de mannen profs. Het programma is als volgt:

### 10.15-11.30 UUR

Landenpresentatie op het Jacob Cramerplein. Inclusief een extra landenpresentatieronde op de Brinkstraat - Brink van alle teams.

### 12.00 UUR

Start EK Wielrennen Mannen Profs Kloosterstraat - Brink.

### 12.00-12.08 UUR

Het peloton fietst na de start geneutraliseerd een ronde van ongeveer 7 km door Assen. De renners koersen daarna via de binnenstad richting de Vaart om vervolgens 'los' te gaan en te strijden voor de titel van Europees Kampioen. Een prachtige kans om de renners twee keer langs te zien komen!

### ROUTE WEDSTRIJD

Ter hoogte van de Witterbrug start de wedstrijd pas echt. De renners gaan via de Balkenweg richting Kloosterveen en vervolgens naar Huis ter Heide en Veenhuizen. Via diverse dorpen wordt koers gezet naar Wijster. Rondom de Col du VAM in Emmen zijn er diverse plaatselijke omlopen waarbij de finish op het hoogste punt van Drenthe is.

### AANLOOP NAAR HET EK

Assen is al weken in de ban van het EK Wielrennen en dat is de zien. Overall in de stad zijn fietskunstwerken geplaatst. Op de rotondes en ook op andere plekken staan de kunstwerken die gemaakt zijn door onder andere ICO Digital Art factory. Op vrijdag 22 september wordt door ondernemers de route alvast verkend door het rijden van de Business Ride Assen.

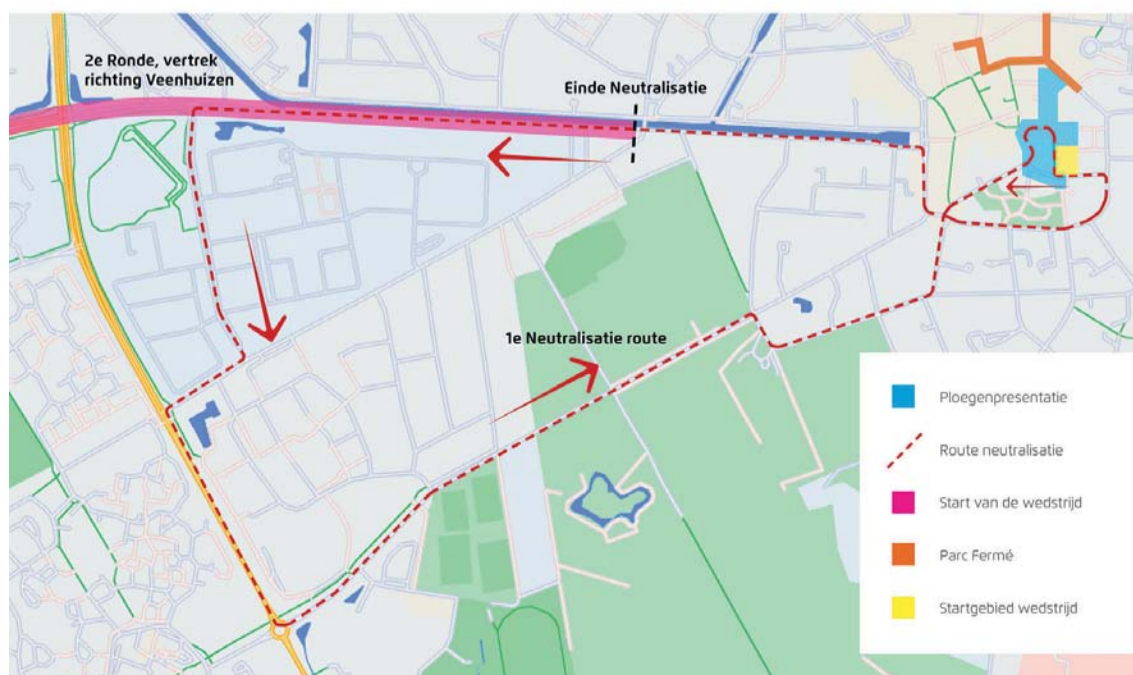
### MEER INFORMATIE

Wil je meer weten over het EK Wielrennen en alle activiteiten die voor of tijdens het weekend worden georganiseerd in Assen? Kijk dan op [ditsassen.nl](http://ditsassen.nl). Meer informatie over de tijdelijke afsluitingen in de binnenstad, maar ook waar je als bezoeker de renners kunt aanschouwen, lees je op [assen.nl](http://assen.nl)



## Route EK wielrennen

Start Mannen Profs in Assen | Zondag 24 september 2023



## Maatschappelijke waarde van topsport

Vanuit Assen Sportstad willen we de maatschappelijke waarde van sport beter benutten en zelfs vergroten. Assen Sportstad ondersteunt en organiseert kwalitatieve breedtesportevenementen omdat deze bijdragen aan de maatschappelijke waarde van sport.

Door reguliere verenigingsactiviteiten vooraf, tijdens of na afloop te koppelen aan bestaande evenementen worden verbindingen gelegd en (extra) sportactiviteiten gestart.

Een mooi voorbeeld hiervan is de business ride en de organisatie van de vele activiteiten die plaatsvinden tijdens de Nationale Sportweek. Maar ook met de sportieve activiteiten zoals de aanleg van een pumptrackbaan in samenwerking met FC Unitas en deelname van wielervereniging Meteor aan de ploegenpresentatie wordt in de binnenstad (tijdens het EK Wielrennen) gezorgd voor verbinding tussen evenementen en de sportvereniging.

# Wielersclubs in Assen

In Assen zijn veel verschillende verenigingen en clubs die het fietsen omarmen. Of het nu gaat om wielrennen, mountainbiken, BMX'en of het organiseren van grote toertochten; er wordt in Assen heel wat in clubverband gefietst. Deze verenigingen zijn voor jong en oud en ze staan open om nieuwe leden te ontvangen.

## WV METEOR ASSEN-RODEN

### Plezier is de basis

WV Meteor Assen-Roden is de gezelligste wedstrijd-wielervereniging in de kop van Drenthe! Binnen de club staat plezier voorop, iedereen is welkom! Dat is de basis en dan komt presteren op jouw eigen niveau vanzelf.

We hebben 125 leden, met daarbij ook G-sporters. Dat al meerdere leden kampioen zijn geworden, zegt iets over de grote betrokkenheid en het enthousiasme van onze leden, trainers en vrijwilligers. Wij zijn trots op onze club!

#### VEELZIJDIG

Je leert bij de club alles over sprinten, bochtentechniek, tijdrijden, tactiek, waaiers, conditie verbeteren; noem het maar op! En dat alles heerlijk in de buitenlucht. Wielrennen is een veelzijdige individuele sport, maar ook een teamsport. Dat maakt het uniek en gezellig!



#### TRAININGEN

De jeugd (7-14), de opleidingsgroep (15-18) en volwassenen trainen iedere dinsdag en donderdag om 18.30 uur vanaf het Wielerhome (Stadsbroek 11a) in Assen. Voor de jongsten is er een fiets te leen. Naast trainingen organiseren wij ook wedstrijden, een clubdag en verenigingskamp. Je mag drie keer vrijblijvend meetrainen voor je besluit lid te worden.

#### SPORTWEEK

Tijdens de Sportweek ben je op zaterdag 16 september van harte welkom om langs te komen op onze clubdag. Neem ook je familie en vrienden mee! We vertellen je graag meer over onze club. Op 19 en 21 september zijn de open trainingen. Meer weten? Kijk op: [www.meteor-assen-roden.nl](http://www.meteor-assen-roden.nl).



## MTB ASSEN:

### Mountainbiken voor iedereen!

MTB Assen is sinds 2011 dé mountainbikevereniging van Assen en omgeving. Destijds gestart met een klein groepje, maar inmiddels uitgegroeid tot een gezellige club van ongeveer 400 volwassen- en jeugdleden.

Binnen de vereniging hebben we aandacht voor zowel de recreatieve, als de competitieve kant van het mountainbiken. Vooral omdat we vinden dat iedereen mee mag doen op zijn of haar niveau en we daar graag bij aansluiten.

#### TRAININGSMOMENTEN JEUGD

Elke week zijn er meerdere trainingsmomenten voor de jeugd. De recreatieve jeugd traint op zaterdagochtend, de wedstrijdjeugd op dinsdag- en donderdagavond. Via [www.mtbassen.nl](http://www.mtbassen.nl) kan de jeugd zich aanmelden voor gratis proefflessen. Je kunt drie keer gratis meedoen voor je besluit of mountainbiken en MTB Assen bij je passen.

#### MOUNTAINBIKEN VOOR VOLWASSENEN

De volwassenen fietsen wekelijks een gezamenlijke tocht en leden kunnen technische trainingen volgen. Op 5 september start de 'instroomgroep' weer; ook jij bent van harte welkom. Elke dinsdagavond kun je zonder aanmelding om 19.30 uur aansluiten. Verzamelplaats is de achterzijde van het Wielercentrum aan de Kortbossen in Assen.

#### WEDSTRIJDEN

Jaarlijks organiseren we meerdere wedstrijden, waaronder zondag 3 september een Inter Club Wedstrijd en Districts-kampioenschap bij de Kloosterbulten in Kloosterveen. Zien we je daar?

Heb jij interesse in (gezamenlijk) mountainbiken of wil je je vaardigheden verbeteren? Kijk dan eens op [www.mtbassen.nl](http://www.mtbassen.nl).

## TFC 't Kamrad kom je overal tegen

Toer Fiets Club 't Kamrad is een actieve wielersportvereniging met circa 330 leden uit Assen en omgeving. Wij zijn er voor de toerfietser op de weg (race), de mountainbiker (MTB) en de gravelbiker.

#### RACE

We richten ons op de recreatieve en sportieve racefietser. Van de fietser die af en toe gezellig een tochtje wil maken in groepsverband tot aan de fanatieke en/of competitieve fietser. We organiseren voor deze doelgroepen o.a. clubtoertochten en wekelijks de Rode Diesel.

#### MTB

Voor de MTB'ers organiseren we wekelijks een MTB-tocht (Zwarte Diesel). Daarnaast onderhouden onze vrijwilligers de vaste MTB-route Drentsche Aa Zuid (39 km). Daarbij dragen we zorg voor het controleren van de routepaaltjes en -bordjes en het onderhouden van het tracé van de route.

#### GRAVELBIKE

Sinds kort ondersteunen we ook de gravelbikers door wekelijks op donderdag een graveltocht te organiseren (Groene Diesel).

#### CYCLE-APP

De routes van alle ritten en tochten worden gedeeld via de Cycle-app. Via deze app kunnen leden zich ook gemakkelijk aanmelden voor de ritten.

#### OVERIGE ACTIVITEITEN

Verder organiseren we voor de leden o.a. thema-avonden (o.a. fietsonderhoud, navigatie) en trainingssessies (bijv. techniek). In de herfst- en wintermaanden bieden we onze leden ook spinning-sessies om de conditie op peil te houden.

TFC 't Kamrad levert met de inzet van vrijwilligers ook een grote bijdrage aan belangrijke fietsevenementen in Drenthe, zoals Bartje 200, Drenthe 200 en GravelOneFifty. Voor meer informatie kun je kijken op [www.kamrad.nl](http://www.kamrad.nl).



## ID CYCLING

# Wielervereniging Meteoor omarmt mensen met een beperking

Plezier staat voorop binnen wielervereniging Meteoor Assen-Roden. Iedereen is welkom. Dat is de basis van waaruit de club werkt. Prestatie op eigen niveau volgt dan vanzelf. Daarom heeft de Meteoor ook een afdeling voor wielrenners met een verstandelijke beperking die zoveel mogelijk geïntegreerd meefietsen met andere renners.

Sinds enkele jaren zijn verschillende bijzondere sporters van Meteoor hard aan het werk met hun fietsdromen. Ze nemen deel aan jaarlijkse NK wedstrijden op de weg en bij het veldrijden. De KNWU onderkent deze groep ID (Intellectual Disability) renners als aparte categorie.

## EK EN WK

Ook doen ze internationaal mee. UCI en Special Olympics staan inmiddels open voor deelname aan bestaande EK en WK wedstrijden. Zo hebben de Meteoor-renners recent meegedaan aan het WK veldrijden in Ipswich Engeland (goud



en zilver) en hebben ID-renners meegereden in Glasgow.

Er zijn ook Special Olympics World games gehouden dit jaar in Berlijn, waar diverse gouden, zilveren en bronzen medailles zijn gewonnen door de ID-renners.

## POSITIEVE ENERGIE

Door aandacht te vragen voor deze doelgroep hoopt Meteoor dat het plezier en enthousiasme de sporters helpt bij hun verdere ontwikkeling. Wanneer deze renners meedoen

aan grote evenementen, ontstaat er veel positieve energie. Niet alleen bij de renners zelf maar ook in hun omgeving zoals op school en in de buurt. Dat komt de acceptatie van deze groep als geheel ten goede.

Meteoor helpt op deze manier haar eigen renners vooruit in de maatschappij. Uitgaan van wat wél kan is het motto en niet het hebben van een beperking. Iedereen wint daarbij. Kijk voor meer informatie op [www.meteoor-assen-roden.nl](http://www.meteoor-assen-roden.nl).



## TRI4you: Create your own limits

TRI4you is de triathlonvereniging in Assen. De combinatie van zwemmen, hardlopen en uiteraard het fietsen maakt TRI4you een zeer veelzijdige vereniging.

Of je nu nieuwsgierig bent naar deze veelzijdige sport, je vaardigheden wil aanscherpen, klaar bent om te schitteren als fanatieke wedstrijd-sporter, of gewoon van sport en gezelligheid houdt, bij TRI4you is er plek voor iedereen!

## HECHT

Onze inspirerende slogan 'Create your own limits!' weerspiegelt ons geloof dat jij het onmogelijke kunt bereiken. Bij TRI4you zijn saamhorigheid en support de bouwstenen van onze hechte gemeenschap.

## VOOR IEDEREEN

Misschien denk je dat triathlon enkel weggelegd is voor sterke atleten, maar niets is minder waar.

Triathlon is voor alle leeftijden en niveaus. Hier draait het om plezier en de voldoening van deelname aan alle uitdagende disciplines.

## INSPIREREND EN SOCIAAL

Bij TRI4you vind je een enthousiaste club die jou zal ondersteunen en aanmoedigen tijdens jouw triathlon reis. We bieden professionele coaching, inspirerende trainingen en leuke sociale activiteiten om de teamgeest te bevorderen. Bovendien krijg je de kans om deel te nemen aan lokale en nationale wedstrijden, waar je jouw talent kunt tonen aan een breder publiek.

Aarzel niet langer en sluit je aan bij TRI4you! Ontdek de onbegrensde mogelijkheden van triathlon. Kijk voor meer informatie op [tri4you.nl](http://tri4you.nl).

## BMX Vereniging FC Unitas

FC Unitas is dé BMX vereniging in Assen. De club bestaat momenteel uit zo'n 106 actieve leden. Unitas heeft zijn thuisbasis op het Wielercentrum Assen en heeft de beschikking over een uitdagende baan die de BMX-sport energiek en uitnodigend houdt.

Unitas organiseert wekelijks BMX-trainingen voor de leden die vervolgens het geleerde in praktijk kunnen brengen op de regionale en landelijke wedstrijden. De nodige successen zijn dan ook al behaald en titels als Nederlands, Europees en wereldkampioen zijn dan ook niet vreemd.

## 3 NATIONS CUP

Ook organiseert de vereniging jaarlijks de nodige BMX-wedstrijden op regionaal, landelijk en internationaal niveau. Zo mag Unitas ook in 2023 weer de internationale wedstrijd '3 Nations Cup' organiseren op 28 en 29 oktober as. Zeker eens het bekijken waard!



## VOOR JONG EN OUD

De BMX-sport is geschikt voor jong en oud. Bij Unitas zijn er trainingsgroepen voor elk niveau en elke leeftijd. Zowel voor jongere leden maar ook voor leden van 30+ zijn er trainingsgroepen. Voor iedereen die wil BMX'en biedt FC Unitas dus mogelijkheden.

Deelname is mogelijk voor onervaren en ervaren BMX'ers. Zo is er een instroomgroep actief waar iedereen kan starten met BMX. In deze groep kan men 4x gratis deelnemen en gebruik maken van leenmaterialen om het BMX'en zelf te ervaren. Meer info over FC Unitas vind je op [www.fcunitas.nl](http://www.fcunitas.nl).

## Fietsen in Assen

Niet alleen in het weekend van 23 en 24 september is er in Assen van alles te doen, maar het gehele jaar kun je in Assen overall fietsen. Behalve dat Drenthe de fietsprovincie van Nederland is, kun je in Assen op verschillende plekken gebruik maken van speciaal aangelegde routes of wielerveelplekken.

## WIELERPLEKKEN IN ASSEN

- MTB-parcours Kloosterbulten; 4,1 kilometer lang. Open vlakke en drie forse heuvels met diverse afsnijdroutes.
- MTB-route Baggelhuizerplas; 9,7 kilometer lang. Singletracks, snelle passages, technische stukken en diverse klimmetjes en afdalingen door de bossen rondom de plas.
- PumpTrack Assen-Oost Valkenstijn; 190 meter lang. Mooie kombochten en rollercombinaties. Inclusief rolstoel toegankelijke kids-track.
- Doorfietsroute 'De Groene As': Op deze route kunnen fietsers gezond en snel tussen Assen en Groningen op en neer. Het is een directe verbinding langs het Noord-Willemskanaal en gaat door het Nationaal Park Drentsche Aa.

## BELEEFROUTES 'MEANDEREN OM DE GROENE AS'

Over en langs de doorfietsroute meanderen de nieuwe beleefroutes. Eén route start in Groningen en één in Assen. Elke route is 40 kilometer lang en ze kruisen elkaar bij De Punt in Tynaarlo. De beleefroutes zorgen voor verbinding met de natuur en de dorpen langs de doorfietsroute.





Resato Hydrogen Technology loopt ver voorop in de ontwikkeling van waterstoftankstations. Inmiddels heeft Resato Hydrogen Technology meerdere tankoplossingen op het gebied van waterstof gerealiseerd in binnen- en buitenland.

**Onze missie is om wereldwijd topspeler in de markt van waterstoftankstations te worden**

Het gaat niet alleen om wat wij doen, maar ook om wie wij zijn. Met een **open bedrijfscultuur**, ruimte voor jouw ideeën en **doorontwikkeling** zorgen wij samen voor een mooiere toekomst. Wij stimuleren ontwikkeling van onze medewerkers op **alle niveaus** met veel **opleidingsmogelijkheden** en doorgroeikansen.

Vanwege onze groeiambitie zijn wij op zoek naar mensen die met ons mee willen groeien

We hebben daarom regelmatig leuke vacatures beschikbaar zoals:

Project Manager  
Software Engineer  
Business Controller

Sales Engineer  
Mechanical Engineer  
(Afstudeer)stages

Lijkt het jou leuk om voor één van de meest technisch **voorstrevende** bedrijven in de **waterstofindustrie** te werken? Wil jij bijdragen aan een **schonere** en **duurzamere wereld**?

**Kom dan werken bij Resato Hydrogen Technology!**



Creating zero-emission mobility together

[www.resato-hydrogen.com](http://www.resato-hydrogen.com)

**Enthousiast geworden?**

Neem contact met ons op via  
[hr@resato.com](mailto:hr@resato.com) of bel 050 501 6877



# Uniek Sporten Uitleenservice

Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking sporthulpmiddelen kunnen uitproberen. Door de beschikbaarheid van sportvoorzieningen vanuit een uitleenpool, kan er uit het brede aanbod uiteindelijk de sport gekozen worden die het beste past.

Uniek Sporten Uitleen is meer dan een uitleenservice voor sportrolstoelen of handbikes. Het is een mobiliteitsgarantie. De sporter krijgt advies over het sporthulpmiddel en het gebruik ervan. Het middel wordt persoonlijk gepast en afgesteld op de wensen en tijdens de uitleenperiode is technische service en onderhoud beschikbaar.

Uniek Sporten Uitleen is bedoeld voor volwassenen die, om te kunnen sporten, zijn aangewezen op een rolstoel, handbike of loophulpmiddel.

## WAT KUN JE LENEN?

- Court rolstoelen voor sporten zoals basketbal, tennis en badminton.
- Lichtgewicht handbewogen sportrolstoelen voor onder andere dansen, tafeltennis en boogschieten.
- Handbikes.

## ER ZIJN VELE VOORDELEN:

- Je kunt meerdere sporten uitproberen, dankzij de beschikbaarheid van verschillende sporthulpmiddelen.

- Je kunt snel starten met sporten. Als het sporthulpmiddel op voorraad is, kun je binnen twee weken aan de slag.
- Het sporthulpmiddel kan meegenomen worden naar huis of afgeleverd worden op iedere sportlocatie die je wenst.
- Na de uitleenperiode kan, indien gewenst, een Wmo-aanvraag doelmatig worden ingediend omdat je door Uniek Sporten Uitleen al weet welk middel je nodig hebt.

## AANPAK

Kijk op [uniekporten.nl/uitleen](http://uniekporten.nl/uitleen) om een telefonische intake te plannen. Nadat het juiste sporthulpmiddel is gekozen maak je een afspraak om deze te passen en af te stellen met een adviseur. Het sporthulpmiddel wordt afgeleverd bij je thuis of op de vereniging en mag je maximaal 6 maanden lenen. Na 6 maanden wordt het sporthulpmiddel weer bij je opgehaald.

Voor meer informatie kun je zowel met Uniek Sporten als met Assen Sportstad contact opnemen.



## Frame Running bij AAC '61

Frame Running is een nieuwe sport waarbij kinderen en volwassenen met een (lichamelijke) beperking (denk aan CP en coördinatie- en evenwichtsstoornissen) op 'eigen' kracht kunnen lopen en zelfs rennen!

Er wordt gebruikgemaakt van een frame met drie wielen, een zadel en borststeun. Echter zonder pedalen zodat je zelf, zonder hulp van derden, kunt voortbewegen.

## OVERAL

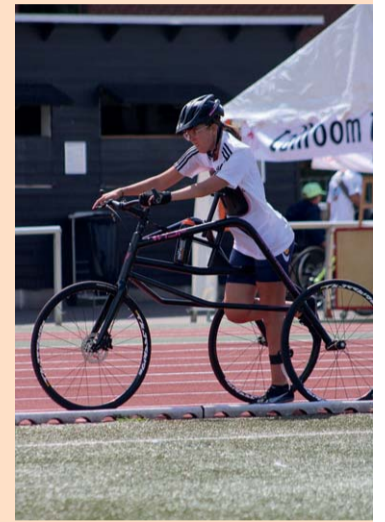
Je kunt deze sport recreatief (op straat, in het bos of op het strand), maar ook in competitieverband bij een club op een atletiekbaan beoefenen. Er worden steeds meer wedstrijden georganiseerd en je ziet Frame Runners ook steeds vaker bij hardloopevenementen.

## AAC '61

Bij AAC '61 in Assen wordt Frame Running aangeboden op verschillende niveaus. Zowel prestatiegericht als recreatief. Daarbij werk je op een leuke manier aan je conditie en spierkracht.

## KOM MEETRAINEN

Nieuwsgierig geworden, wil je meer weten of gewoon proberen of dit misschien iets



voor jou is? Neem dan geheel vrijblijvend contact op met Cor van Brouwershaven van de Frame Running groep van AAC '61 en train rustig een keertje mee. De trainingen zijn op dinsdag en donderdag van 17.15 tot 18.15 uur. AAC '61 heeft eigen frames dus er is altijd wel eentje beschikbaar.

Meer informatie is te vinden op [www.aac61.nl](http://www.aac61.nl) of neem contact op met [cor.vanbrouwershaven@aac61.nl](mailto:cor.vanbrouwershaven@aac61.nl)

## SPORTKLEDINGBANK ASSEN

# Elk kind moet de kans krijgen om te kunnen sporten!

Op een club maak je vrienden, het is een uitlaatklep, je voelt je fit en zit lekkerder in je vel, je wordt gezien en je doet mee. Sporten en sportief bewegen is meedoen in de samenleving, ergens bij horen, je fijn voelen en natuurlijk lichamelijk in goede conditie zijn. Daar hoort ook sportkleding bij. In Assen is daarom een sportkledingbank.

Voor jeugd tot 18 jaar die in aanmerking komt voor het Jeugdfonds, is er de mogelijkheid om sportkleding af te halen bij de sportkledingbank. De sportkledingbank is gevestigd in De Hippe Kringloop in Assen-Oost. Om af te kunnen halen, heb je een voucher nodig. Deze is aan te vragen bij de wijkteams van Vaart Welzijn of bij het Jeugdfonds sport en cultuur.

## SPORTKLEDING DONEREN

De sportkledingbank zamelt sportkleding in, sorteert deze en geeft deze uit aan kinderen tot 18 jaar die in aanmerking komen voor een voucher van

het Jeugdfonds. Je kunt je nieuwe of nog netje gebruikte sportkleding inleveren bij een van de inleverpunten in Assen.

## DAT KAN IN BIJNA IEDERE WIJK:

**Baggelhuizen:** MFA Schakelveld  
**Oost:** Hippe Kringloop  
**Lariks:** Delft 73  
**Marsdijk:** De Dissel  
**Noorderpark:** De Componist  
**Peelo:** Wijkcentrum 't Markehuus

## SAMENWERKING

De Sportkledingbank is geïnitieerd vanuit Assen Sportstad, de Hippe Kringloop, het Jeugdfonds Sport & Cultuur en Vaart Welzijn.

Met deze samenwerking hopen de partijen een bijdrage te kunnen leveren aan het verkleinen van kansongelijkheid en het vergroten van sportdeelname onder kinderen. De initiatiefnemers kregen hier financiële steun voor vanuit het preventiefonds van de gemeente Assen.



## OPENING

De Sportkledingbank is op woensdag 31 mei officieel geopend door wethouder Broekema van gemeente Assen. Samen met voormalig

topsporters en ambassadeurs van het Jeugdfonds Sport & Cultuur; Marije Joling en Renate Groenewold. Dit deden zij door zelf de eerste sportkleding te schenken.

# Ontdek je sport tijdens de Nationale Sportweek Assen

Van vrijdag 15 tot en met zondag 24 september vieren we in Assen de NOC\*NSF Nationale Sportweek. Allerlei verenigingen en sportaanbieders zetten hun deuren open en je kunt gratis deelnemen aan proeftrainingen, clinics en kennismakingslessen. Iedereen, jong en oud, kan meedoen. Kom in actie, ontdek je sport en geniet van het sportaanbod in Assen.



ZATERDAG  
16 SEPTEMBER

## URBAN ATHLETICS

Een sprintbaan van 60 meter wordt 16 september uitgerold in het Anne Frank Park in Marsdijk. Ben jij sneller dan de atleten van AAC'61? Ga de uitdaging aan, de snelste van de stad verdient een trainingsstage op Papendal. Ook is er een 'meet and greet' met een Nederlandse topatleet.



ZATERDAG  
16 SEPTEMBER

## 4 MIJL VAN ASSEN

Zaterdag 16 september 2023 zal voor de zesde keer de 4 Mijl van Assen plaatsvinden. Met start en finish op het Anne Frank Plein in de wijk Marsdijk met aansluitend een festival, een fair, een kinderplein en weer de grote sportmarkt. Het wordt een gezellige dag met o.a. Formule-1 attracties! Dus kom genieten en geef je op voor de 4 Mijl van Assen!



ZONDAG  
24 SEPTEMBER

## EK WIELRENNEN IN ASSEN

Assen is blij met de komst van het EK Wielrennen op 24 september. De start vindt plaats voor het Drents Museum en in het centrum van Assen zijn veel sportieve en culturele activiteiten. Zo is de binnenstad gevuld met onder andere een pumtrack-baan, loopingbikes en een loopfiets race. Kijk op het dagprogramma en geniet van het "fietse van Drenthe".

VRIJ  
15  
SEP

9.30-10.30	ATV De Hertenkamp, Clinic voor bewoners op het AZC
16.00-17.00	Sudosa-Desto - Volleybal Open training jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar
	Handbalvereniging Unitas, Open training Handbal *
	1Love Dance Center Open training Zumba 12-15 jr
16.30-17.30	JudoSchool Assen, Open training Judo 6/12 jaar *
17.00-18.00	Sudosa-Desto - Volleybal Open training - jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar
17.30-18.00	JudoSchool Assen, Open training Judo 12 t/m 17 jaar *
18.00-19.00	Jan Postema Dansstudio, Open training Dansen UR Unique (VB) 8-12jr
	Jan Postema Dansstudio, Open training Dansen UR Unique (VB) 14+
18.30-19.30	JudoSchool Assen, Open training Judo Katatraining *
18.30-19.45	Asser Boys, Open training Walking Football
19.30-20.30	JudoSchool Assen, Open training senioren vanaf 18 jaar *

ZA  
16  
SEP

9.00-10.15	Cor's Little Gym, Open training Kickboksen
10.00-14.00	Urban Athletics
	Boel Plezier, open dag
12.00-19.00	4 Mijl van Assen & opening Nationale Sportweek Assen
13.00-16.00	Wielervereniging Meteor Assen-Roden, Open dag
14.00-17.00	Scouting Johannes Post Groep, Meekijkdag Scouting

ZO  
17  
SEP

10.00-13.00	Start2Bike - MTB Assen *
10.00-12.00	Asserboys, wandeltocht
12.00-17.00	Jumpstyle Assen, Open dag Trampolinespringen *

MA  
18  
SEP

8.00-22.00	Jan Postema Fitness Studio, Gratis weekpas: 1 week lang meedoen
9.00-9.30	MBvO, Open training senioren sport Aquagym
9.30-10.30	Dans op Recept Open les - Dansen voor mensen met Parkinson
13.30-14.30	Loopgroep Marsdijk, open training Nordic walking
17.00-18.00	Sudosa-Desto - Volleybal Open training - jongens 6 t/m 9 jaar
18.00-19.00	Chon Ji Assen - Tae KwonDo Open training jeugd 8-14 jaar
19.00-20.00	Loopgroep Marsdijk, open training sportief wandelgroep
20.30-21.30	Badminton Combinatie Assen, Badminton clinic volwassenen vanaf 18 jaar

DI  
19  
SEP

8.00-22.00	Jan Postema Fitness Studio, Gratis weekpas: 1 week lang meedoen
09.30-10.30	Loopgroep Marsdijk, open training sportief wandelgroep senioren
10.30-11.30	Gezond Natuur Wandelen, Assen Oost wandelen - open activiteit
13.30-14.00	Fysiotherapie Peelo, Open training - wandelen onder begeleiding
15.15-16.00	Malu Dance Company, Open training Kids Dance (4 t/m 6 jaar) *
16.00-17.00	Malu Dance Company, Open training Streetdance/Hiphop (7 t/m 9 jaar) *
16.00-17.15	Asser Boys Open training Walking Football senioren
16.30-17.30	Sudosa-Desto - Volleybal Open training - jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar
17.00-18.00	Jeugdcircus Bombari, Open training Circus *
	Malu Dance Company, Open training Streetdance/Hiphop (10 t/m 12 jaar) *
17.15-18.00	Aqua '68, Open training Zwemmen met VB
17.15-18.15	FrameRunnen AAC '61, Open training FrameRunnen *
18.00-19.00	Aqua '68, Open training Waterpolo
	Malu Dance Company, Open training Breakdance *
18.30-19.30	Wielervereniging Meteor Open training
	Badminton Combinatie Assen, Badminton clinic jeugd 7 t/m 17 jaar
19.00-20.00	Vaart Welzijn Open Training Beweginggroep 'Lekker in je lijf'
19.00-20.15	Cor's Little Gym, Open training Yoga
19.15-20.45	Loopgroep Marsdijk, open training loopgroep
19.30-20.30	Leefstijl Expertise Centrum Assen - Bootcamp Open training - 13-17 jaar
	MBvO, Open training senioren sport Badminton



WO  
20  
SEP

8.00-22.00	Jan Postema Fitness Studio, Gratis weekpas: 1 week lang meedoen
16.00-16.45	JudoSchool Assen, Open training Judo 4t/m 6 jaar *
16.00-17.00	Misheru Chikara Gym - Kickboksen Open training - 5 tot 7 jaar.
16.45-17.45	STARK Survivalrun Assen Open training Survivallen 10-12 jr
17.00-18.00	Misheru Chikara Gym - Kickboksen Open training 8-15 jaar MBvO, Open training senioren sport Volleybal
18.30-20.30	Asser Roei Club Open training G-roeien (VB) *
18.30-21.30	Showdown Vereniging Cannonballs Assen, Open training Showdown Voor mensen met of zonder visuele beperking
19.00-19.30	1 Love Dance Center ZumbaCare (Zumba voor VB)
19.00-20.00	TV Amelte, Introductieles tennis met toss avond * Chon Ji Assen - Tae Kwondo Open training jeugd 8-14 jaar ATV De Hertenkamp, Open training G-tennis (VB)
19.00-20.30	STARK Survivalrun Assen, Workshop Survivalrun voor volwassenen *
19.00-21.00	Vanboeijen, Challenges Gaming, darten en sjoelen (VB)
19.15-20.00	Aqua '68, Open training Zwemmend Redden
19.15-20.15	Loopgroep Marsdijk, open training loopgroep jogging-/beginnersgroep
19.45-20.15	Cor's Little Gym, Open training Kickboksen
20.30-21.30	Badminton Combinatie Assen, Badminton clinic volwassenen vanaf 18 jaar

DO  
21  
SEP

8.00-22.00	Jan Postema Fitness Studio, Gratis weekpas: 1 week lang meedoen
13.30-14.30	MBvO, Open training senioren sport Sport en spel
13.30-14.30	Loopgroep Marsdijk, open training Nordic walking
14.00-17.00	Paramedics, de Molenaar Assen Open training Fitness
17.15-18.00	Aqua '68, Open training G-Zwemmen (VB)
17.15-18.00	FrameRunnen AAC '61 Open training FrameRunnen *
17.30-18.30	ATV De Hertenkamp - Rolstoeltennis Open training jeugd
18.00-19.00	Aqua '68, Open training Wedstrijdzwemmen
18.30-19.30	Wielervereniging Meteor Open training wielrennen * ATV De Hertenkamp - Rolstoeltennis Open training volwassenen
19.00-20.00	Triatlon vereniging Tri4You, Extra Combitraining Triathlon
19.00-20.30	Chon Ji Assen - Taekwondo Open training senioren
19.00-21.00	Cor's Little Gym, Open training Line Dance
20.00-21.30	Sudosa-Desto - Zitvolleybal Open training

VRIJ  
22  
SEP

8.00-22.00	Jan Postema Fitness Studio, Gratis weekpas: 1 week lang meedoen
9.15-10.15	MBvO, Open training senioren sport Country line-dance
10.00-11.00	Gezond Natuur Wandelen - Duurzaamheidscentrum wandelen - open activiteit
14.00-17.00	Paramedics, de Molenaar Assen Open training Fitness
14.00-15.00	ATV De Hertenkamp Start lessenreeks voor bewoners van het AZC
15.30-16.30	Achilles 1894 - Kaboutervoetbal Open training voor kinderen 4 t/m 6 jaar.
16.00-17.00	Handbalvereniging Unitas, Open training Handbal * Sudosa-Desto - Volleybal Open training jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar 1Love Dance Center Open training Zumba 12-15jr
16.30-17.30	JudoSchool Assen, Open training Judo 6/12 jaar * Achilles 1894 - Open training voor jeugd 7 t/m 8 jaar
17.00-18.00	Sudosa-Desto - Volleybal Open training - jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar
17.30-18.30	JudoSchool Assen, Open training Judo 12 t/m 17 jaar *
18.00-19.00	Jan Postema Dansstudio Open training Dansen UR Unique (VB) 14+ Jan Postema Dansstudio, Open training Dansen UR Unique (VB) 8-12jr
18.30-19.30	JudoSchool Assen, Open training Judo Katatraining *
18.30-19.45	Asser Boys, Open training Walking Football senioren

ZA  
23  
SEP

8.00-22.00	Jan Postema Fitness Studio, Gratis weekpas: 1 week lang meedoen
9.00-12.30	HVA - Hockey, Open dag
10.00-11.00	Korfbalvereniging AVO, Open training G-korfbal (VB)
14.00-17.00	Scouting Johannes Post Groep, Meekijkdag Scouting

ZO  
24  
SEP

8.00-22.00	Jan Postema Fitness Studio, Gratis weekpas: 1 week lang meedoen
12.00	Start EK Wielrennen Mannen Profs in Assen

Assen  
sportstad

Inspiratie workshop over Athletic Skills Model:

## Sporten hebben meer gemeen dan ze verschillen

Maak kennis met de 5 principes en onderbouwing achter veelzijdig bewegen. Dit leidt tot minder blessures, betere prestaties, meer creativiteit en meer plezier.

Door te denken vanuit vaardigheden, concepten en competenties kunnen andere spelvormen, activiteiten, oefenvormen en sporten bijdragen aan een optimale talentontwikkeling. Het Athletic Skills Model introduceert hiervoor een unieke structuur in veelzijdigheid. De trainingen blijven met ASM altijd gevarieerd en leuk! Je maakt kennis met de bouwstenen van het ASM en de bewegingsschijf van 10.

### Praktische info:

Wanneer: Dinsdag 19 september 2023  
Tijd: 19.00-20.00 uur theorie  
20.00-21.00 uur praktijk  
Waar: CS Vincent van Gogh, Selma Lagerlöfstraat 3 in Assen  
Docent: Yordi Vermaat  
Education Manager ASM Academy  
Voor wie: Trainers, coaches en begeleiders  
Aanmelden: Via [r.buikema@assen.nl](mailto:r.buikema@assen.nl) onder vermelding van functie en club  
Extra info: Binnensportkleding mee. Deze bijeenkomst levert punten voor je trainerslicentie.

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

[assensportstad.nl](http://assensportstad.nl)

Assen  
sportstad

## Workshop EHBO-light voor sportverenigingen

Trainers, coaches en begeleiders van sportverenigingen opgelet!  
In de sportwereld kunnen blessures helaas voorkomen. Weet jij hoe je hier het beste mee om kunt gaan? In deze workshop krijg je praktische tips en kennis hoe je om gaat met sportongevallen.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Alarmeren: hoe werkt de meldkamer met je samen?
- Kneuzing, verstuiking, ontwrichting, botbreuk
- Bloedneus, tand door de lip, uitgeslagen tand
- Onderkoeling en oververhitting

### Aanmelden:

Stuur een email naar [r.buikema@assen.nl](mailto:r.buikema@assen.nl) met vermelding van naam en club. Er zijn slechts 12 plekken beschikbaar, dus meld je snel aan!  
Let op: dit is geen volledige EHBO cursus.

### Praktische info

Maandag 18 september  
19.30 - 22.15 uur  
Gezondheidscentrum Noorderpark  
Fysio van der Knaap Postmus  
(1e etage) Molenstraat 262F, Assen  
Instructeur Eerste hulp:  
Laura Koppelaar

FYSIO  
van der Knaap & Postmus

[assensportstad.nl](http://assensportstad.nl)



nationale  
sportweek

ONTDEK  
JE SPORT

SCAN DE  
QR-CODE



Voor activiteiten met een sterretje \* moet je je aanmelden. Kijk hiervoor bij de activiteit op [www.assensportstad.nl](http://www.assensportstad.nl). Hier vind je ook meer informatie over alle activiteiten. Activiteiten met (VB) gelden voor mensen met een verstandelijke beperking.

“

Toen ik de 124 kilo aantikte, dacht ik: *streep erdoor*

**‘Afvallen doe je niet in de sportschool, afvallen doe je met je hersens.’**

**Niet lekker in je lijf zitten heeft met veel meer dan alleen bewegen en voeding te maken. Maar ook wanneer je een levensstijl hebt gevonden die gezond is en bij jou past, kan het frustrerend (en averechts) werken, als het je niet lukt om nét even die puntjes op de i te zetten. Gelukkig kun je in beide gevallen hulp krijgen.**

Maarten Bruning (58) is nooit echt zwaar geweest. „Dat begon pas zo'n zes jaar geleden en uitte zich in heel banale zaken”, vertelt hij. „Nu ik 36 kilo ben afgevallen gaat bewegen in het algemeen gewoon veel beter.”

„Toen ik bij Easyslim binnenkwam woog ik 124 kilo. Er werd gelijk tegen mij gezegd: 'hoe je het doet doe je het: jij gaat van de koolhydraten af'. En dat klopte. Vooral de combinatie koolhydraten - vet is voor mijn lijf killing.”

Maarten is nu tot op het bot gemotiveerd. Er mogen nog een paar kilo's af, maar: „Niet teveel. Als ik te licht word voel ik mij niet prettig.” Voor hem is het duidelijk: „Afvallen doe je niet in de sportschool, afvallen doe je met je hersens. Easyslim is geen wondermiddel, maar wel een goed steuntje in de rug. Zij helpen je resultaat te halen en daarnaast zorgen ze ervoor dat het in je bovenkamer goed blijft zitten.”



Boek nu een intake  
behandeling voor  
**€49,-**



#### Leeuwarden

Icarusweg 10  
06 48 16 88 34  
leeuwarden@easyslim.nu

#### Hoogeveen

Schutstraat 191-6  
06 48 16 88 34  
hoogeveen@easyslim.nu

#### Assen

Winklerprinsstraat 7a  
06 85 82 49 63  
assen@easyslim.nu

**EASYSLIM.NU®**

*Simpel, Snel, Slank!*

## DE MAASSTEE

## Een wijkcentrum met pit, voor iedereen!

De MaasStee is een prachtige accommodatie die gelegen is in de wijk Pittelo in Assen. Het is een ontmoetingsplek waar verschillende organisaties en individuen actief zijn op sociaal, cultureel, maatschappelijk, sportief en levensbeschouwelijk gebied. Met heel veel activiteiten, op allerlei gebied.



De MaasStee is een stichting en werkt sinds een jaar of drie nauw samen met Mijn Buurt Assen (MBA) en de Buurt en Belangenvereniging Pittelo (BBVP). Gezamenlijk streven wij ernaar om een bloeiend, laagdrempelig en vrij toegankelijk wijkcentrum te zijn. In de MaasStee kun je terecht voor allerlei activiteiten, maar je kunt er ook een ruimte huren voor een (eenmalige) activiteit of evenement.

**WANDELGROEP**

Op maandag is er onder andere de wandelgroep Pittelo. Deze groep komt om 14.00 uur bij elkaar om een heerlijke wandeling te maken door de wijk en door het park van Pittelo. Het is geheel vrijblijvend om hieraan mee te doen. Na afloop wordt er nog even gezellig nagepraat onder het genot van een kopje koffie of thee.

**WERELDDANSGROEP**

Daarnaast is er op woensdagmiddag om 14.00 uur een zeer enthousiaste werelddansgroep, die met veel plezier allerlei dansen uit allerlei verschillende culturen leert. Perfectie staat hier niet voorop, maar het gezellig samen bezig zijn met dans en bewegen is hier het belangrijkste.

**BILJARTEN**

Biljartvereniging 'De Nieuwe Hoek' is een van de grootgebruikers van

de faciliteiten die de MaasStee biedt. Van maandag tot en met vrijdag en op zaterdagmiddag wordt er gebruikgemaakt van de drie biljarts. Het niveau van de leden is zeer divers en het leuke binnen de club is dat iedereen zich er thuis voelt. Jaarlijks worden er een aantal toernooien georganiseerd en die worden druk bezocht. Ook doet een aantal teams mee aan de competitie van Seniorenbiljart Drenthe.

**BEWEGEACTIVITEITEN**

De hele week door zijn er veel vaste activiteiten, zoals de bewegegroepen van Vaart Welzijn die al jaren gesetteld zijn in de grote zaal van de MaasStee. Op maandag zijn er lessen aerobics, yoga, gymnastiek en bewegen op muziek. Op dinsdag is er pilates en vrijdag country line dance. Mocht je zin hebben om een keer mee te doen met een van deze groepjes, neem dan contact op met e.dehesse@vaartwelzijn.nl.

**LEKKER IN JE LIJF**

Op dinsdagavond is er van 19.00 - 20.00 uur de Bewegegroep 'Lekker in je lijf'. Een programma voor inwoners die willen werken aan een gezonder gewicht en in een veilige omgeving 'beweegplezier' willen opdoen of vasthouden.

Heb jij diabetes en/of overgewicht? Wil jij hier iets aan veranderen, maar vind jij het lastig om te starten? Voel jij je niet prettig in de reguliere sport? Of weet je niet goed wat jij aankunt? Dan is de bewegegroep 'Lekker in je lijf' iets voor jou.

**SPORTEN EN GEZELLIGHEID**

Tijdens de wekelijkse sportavond van 'Lekker in je lijf' worden verschillende sport- en beweegvormen aangeboden. Daarbij wordt gewerkt aan conditie en het krijgen van plezier in het sporten. Het programma wordt afgestemd op de behoefte en fysieke mogelijkheden van de deelnemers. Naast het sporten staat gezelligheid, ontmoeting en verbinding centraal.

Heb je het idee dat dit geschikt voor jou is, kom dan langs op dinsdagavond. Of stuur een mail



naar bewegennaargezondheid@vaartwelzijn.nl.

**INFORMATIE**

Nieuwsgierig geworden en meer weten? Kom dan eens langs in de MaasStee, Maasstraat 25 in de wijk Pittelo in Assen. Meer informatie vind je ook op de website: maasstee.nl

• **Wijkgebouw de MaasStee in Pittelo is een ontmoetingsplek voor iedereen.**

• **Met heel veel activiteiten, op allerlei gebied. Van bewegen tot relaxen en nog veel meer.**

## Buurtvereniging Pittelo

Ook de Buurt- en Belangenvereniging Pittelo is heel actief in de MaasStee en organiseert het hele jaar door vele activiteiten.

Op de eerste donderdag van de maand is er bingoavond die altijd druk bezocht wordt. Er is een klaverjasclub op maandagavond en er worden gezellige avonden georganiseerd. Zoals een Nederlandstalige muziekavond en nog veel meer. Rond Pasen is er altijd 'neutieschieten' (nootje schieten), een heel gezellige Drents/Groningse paastraditie.

**KINDEREN**

Ook de kinderen en de jeugd in de wijk worden niet vergeten. Zo is er een jaarlijkse buitenspeeldag, wordt er jaarlijks een uitje met de bus georganiseerd, zijn er kinderbingo's en

wordt er meerdere keren per jaar een kinderdisco georganiseerd. Als afsluiting van elk jaar vieren we in de MaasStee ook uitgebreid het Sinterklaasfeest.





# Solarwood

solar overkappingen • solar veranda's • solar carports

Blikvanger en zonnenvanger in één.

## De slimste investering in je tuin

Geef je tuin een stijlvolle upgrade, die zichzelf terugbetaalt. Een echte Solarwood carport, veranda of overkapping combineert high-end design met krachtige zonnepanelen en de allerbeste materialen. Prachtig om te zien, heerlijk om onder te zitten en goed voor je portemonnee.

Bekijk het aanbod op [solarwood.nl](https://solarwood.nl)

# Ook een vrijwilliger wordt graag gewaardeerd

Vrijwilligers spelen een belangrijke rol in de Asser samenleving. En zeker bij sportverenigingen zijn ze onmisbaar. Naast het werven van nieuwe vrijwilligers is het behoud van de huidige en actieve vrijwilligers nog belangrijker. Het lijkt vanzelfsprekend, maar iedereen en dus ook de vrijwilliger wordt graag gewaardeerd.

Dit hoeft niet altijd te gaan om een cadeau of een kerstpakket. Het uitspreken van waardering of de vrijwilliger in het zonnetje zetten kan zeer gewaardeerd worden.

## IN GESPREK

Het in gesprek gaan met je vrijwilligers om ze te zien en te horen is ook belangrijk. Vrijwilligers binnen de vereniging willen gezien en gehoord worden. Daarvoor moeten ze ook de mogelijkheid hebben om naar een aanspreekpunt te kunnen stappen. Niet elke vereniging heeft een aanspreekpunt of coördinator voor haar vrijwilligers, maar dit kan wel enorm veel opleveren.

Een vrijwilligerstaak die past bij de interesses of wensen van de vrijwilliger is het allerbelangrijkst. Wellicht wisselen deze interesses wel gedurende een langere periode en is het dus belangrijk om in gesprek te blijven gaan.

## AAC '61

Het delen van waardering voor de vrijwilliger en het delen van verhalen van actieve vrijwilligers kan binnen een vereniging aansporen tot gemotiveerde en betrokken vrijwilligers.

Zo heeft Asser Atletiek- en Triathlonvereniging AAC '61 in het voorjaar tijdens een ledenvergadering Annie Franken tot Erelid van de vereniging benoemd. Met haar 45 jaren inzet als vrijwilliger van de vereniging in diverse rollen, werd ze met dit prachtige jubileum in het zonnetje gezet.

## HVA

Hockey Vereniging Assen maakt elke maand één vrijwilliger van de maand bekend. Hij/zij wordt tijdens een druk moment op de vereniging, denk aan een ALV of een drukke zaterdag in het clubhuis, verrast met deze titel. In het bijzijn van de leden wordt de vrijwilliger



van de maand bedankt voor de inzet en verrast met een bos bloemen. Daarnaast hangen er in de kantine 12 tegeltjes van vrijwilligers van de maand van het lopende jaar.

## TT-CIRCUIT

Op het TT-Circuit vinden jaarlijks veel grote evenementen plaats. De

vrijwilligerspoule van het circuit is groot maar nooit te vol. Het werken met een vast team op een vaste plek binnen het circuit zorgt voor een familiegevoel.

Vrijwilligers worden betrokken bij evenementen en kunnen het gehele jaar door allerlei sport-

evenementen bijwonen tijdens het vrijwilligerswerk. Daarnaast kan er gedurende het jaar veel (betaald) vrijwilligerswerk worden gedaan door andere partijen, verenigingen of clubs rondom de evenementen van het TT circuit. Dit levert een vergoeding op voor de clubkas.

## VIP! Assen; voor sportvrijwilligers

Sport in Nederland kan niet zonder vrijwilligers. Toch zie je dat veel verenigingen en clubs moeite hebben om vrijwilligers aan zich te binden en te behouden. Heeft jouw vereniging openstaande vacatures voor bijvoorbeeld bardiensten, materiaalbeheer, onderhoud of andere taken?

Meld dit dan nu aan bij VIP! Assen op [www.vipassen.nl](http://www.vipassen.nl). Ook vacatures voor sportorganisaties van sportevenementen kunnen geplaatst worden op deze website.

### OVER VIP! ASSEN

VIP! Assen is onderdeel van Vaart Welzijn en staat voor Vrijwilligers Informatie Punt. VIP! Assen informeert, adviseert, ondersteunt en versterkt vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties op het gebied van vrijwilligerswerk. De samenwerking tussen Vaart Welzijn en Assen Sportstad creëert een versterking op het gebied van vrijwilligerswerk en draagt bij aan een brede ondersteuning en promotie van sportvacatures in Assen.

### AANDACHT

Vrijwilligerswerk zorgt voor zingeving, voldoening en kan zorgen voor leuke contacten en betrokkenheid met de sportvereniging. Door een goede wisselwerking van het aanbod tussen verenigingen, clubs, sportorganisaties en

evenementen samen met de vrijwilligers is het mogelijk om elkaar te versterken.

Vrijwilligers komen niet uit de lucht vallen en het is dan ook belangrijk om aandacht te blijven geven aan je openstaande vacatures. Dus betrek opa, oma, ooms en tantes en zorg ervoor dat de vrijwilligers in de sport blijven bestaan!

### INFORMATIE

Wil jij meer weten over VIP! Assen of heb jij hulp nodig bij het plaatsen van vacatures? Op [www.assensportstad.nl](http://www.assensportstad.nl) vind je onder het kopje 'support' een handleiding hoe je vacatures plaatst. Of stuur een mail naar [justus@assensportstad.nl](mailto:justus@assensportstad.nl).



# ONBEPERKT SPORTEN? DAT KAN!

7 DAGEN PER WEEK, 24 UUR PER  
DAG EN 365 DAGEN PER JAAR

AL V.A. € 19,99  
PER 4 WEKEN!

## RON HAANS FITNESS CENTRUM

BIJ INSCHRIJVING VOOR  
22 SEPTEMBER OP VERTOON  
VAN DEZE ADVERTENTIE  
KRIJGT U 8 WEKEN KORTING.

Heveapad 42

9601 KX

Hoogezand

0598 - 392023

www.ronhaans.nl

## Fit en sterk in 20 minuten per week!



Gratis kennismakingstraining!



- ✓ Altijd met fit20 trainer
- ✓ Omkleden is niet nodig
- ✓ Gegarandeerd resultaat

Wil je meer energie? Betere conditie? Van je rugpijn af? Boodschappen tillen, traplopen of fietsen zonder buiten adem te zijn? En dat zonder omkleedgedoe? Dat kan! fit20 werkt voor iedereen, alle leeftijden en fitheidsniveaus. Ervaar fit20 en er gaat een wereld voor je open.

www.fit20assen.nl

**fit20**  
Fit in 20 minutes per week

# Kremer cs

belastingadvies- en administratiekantoor

Voor uw:

- Financiële administratie
- Financiële planning
- Belastingadvies
- Loonadministratie

Molenstraat 109

9402 JL Assen

T: 0592-37 22 11

info@kremer-cs.nl

www.kremer-cs.nl

# TeamUp: spelen, bewegen en even alles vergeten

TeamUp is een programma van Save the Children, UNICEF Nederland en War Child. Het biedt psychosociale steun aan gevluchte kinderen door middel van spel en beweging.



Door de activiteiten voelen kinderen zich veilig en beschermd, meer verbonden met hun leeftijdsgenoten en optimistischer. Spelenderwijs leren zij omgaan met hun emoties. Bij TeamUp doen veel kinderen mee in de leeftijd van 6 tot 13 jaar, maar jongeren van 14 tot 18 jaar worden minder bereikt.

## ASSEN

Ook in Assen, waar TeamUp wordt gegeven op het asielzoekerscentrum (AZC), is dit het geval. Daarom heeft TeamUp onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van jongeren. Hieruit blijkt dat jongeren zich graag verbinden aan de maatschappij en de behoefte

hebben aan activiteiten buiten het AZC. Bovendien helpt sport in hun sociale interacties en het loslaten van stress en spanning.

## SPORTCARROUSEL

Op basis van deze uitkomsten heeft TeamUp in Assen samen met de gemeente, Assen Sportstad, COA, lokale sportaanbieders en andere subsidieverstrekkers een sportcarrousel ontwikkeld: lokale sportaanbieders faciliteren elk één maand, samen met Team Up, een wekelijkse activiteit.

Hierdoor komen jongeren in aanraking met diverse sporten buiten het azc. Dit zorgt voor meer verbinding en een betere

integratie. Bij positieve resultaten breidt de sportcarrousel zich in 2024 uit naar vier azc's in Nederland.

## VERENIGINGEN

In deze eerste pilot zijn de volgende verenigingen actief: Zumba van 1 Love Dance Center, volleybal van Sudosa-Desto, honkbal van The Pioneers, basketbal van Assist en tennis van ATV De Hertenkamp.

Wil je ook gevluchte kinderen helpen door spel en beweging? Meld je dan aan als vrijwilliger bij TeamUp: [www.sollicitatieteamup.nl](http://www.sollicitatieteamup.nl)

## SAMENWERKING VANBOEIJEN EN DE SPORT- & BEWEEGCAMPUS

# Studenten leren in de praktijk

Het afgelopen jaar hebben opleider Jasper Kuperus van Sport- & Bewegcampus Assen (opgericht door Drenthe College en Alfa College) en bewegingsagoog Danique Trip van gehandicaptenorganisatie Vanboeijen een samenwerking opgezet.

Het gezamenlijke doel was om deelnemers met een verstandelijke beperking meer beweegmomenten te bieden. Daarnaast konden studenten van de opleiding bewegingsagogiek de theorie en praktijk verbinden met echte situaties in het werkveld.

## BEWEGINGSACTIVITEITEN

Afgelopen januari tot juli werden er iedere maandag diverse bewegingsactiviteiten voorbereid en uitgevoerd door studenten van Sport- & Bewegcampus Assen voor een viertal dagbestedingslocaties van Vanboeijen op Park Diepstroeten in Assen. Er werden korte beweegmomenten die gemakkelijk vol te houden zijn, toegevoegd aan de dagelijkse routine van de deelnemers.

Daarmee willen de bewegingsagogen in opleiding 'levenslang bewegen' stimuleren. Korte beweegmomenten zijn belangrijk voor het welzijn van iedereen en daarmee ook voor de bewoners en cliënten bij Vanboeijen.



## PLEZIER

Dagelijkse handelingen werden omgezet in spelvorm om de bewoners en cliënten in beweging te brengen. Met een hoepel die over het hoofd werd getild werd bijvoorbeeld het aantrekken van een T-shirt nagebootst. Door te bewegen zagen we bij de deelnemers het plezier en de ontspanning op hun gezicht. De bewegingsactiviteiten dragen daardoor bij op zowel fysiek, cognitief als sociaal-emotioneel vlak. Door oefeningen voor de houding en fysieke activiteiten af te wisselen, werden er meer momenten van ontspannen inspanning gecreëerd. Dit kan op termijn bijdragen aan minder lichamelijke en psychische klachten.

## VAN PILOT NAAR DUURZAME SAMENWERKING

De samenwerking is succesvol gebleken en wordt volgend schooljaar voortgezet. Daarnaast dagen Sport- & Bewegcampus Assen en Vanboeijen andere bedrijven en instellingen uit om ook op een creatieve manier bewegingsactiviteiten toe te voegen aan de dagelijkse routine van zowel bewoners, cliënten als medewerkers. Wil je hier meer over weten, neem dan contact op met [j.kuperus@drenthecollege.nl](mailto:j.kuperus@drenthecollege.nl).

# Samen maken we de sport voor iedereen toegankelijk

Een groot gedeelte van de bevolking doet (nog) niet mee aan sport. Voor maar liefst 35% van de mensen spelen fysieke, mentale en sociale drempels een belangrijke reden om niet te gaan sporten of bewegen. Als we vanuit de domeinen zorg, welzijn, sport & bewegen hier niet actief op inzetten zal in 2040 een groot aantal Nederlanders leven met een chronische aandoening zoals obesitas of hart- en vaatziekten.

Om dit te voorkomen willen we met sportakkoord II actief gaan inzetten op samenwerking met verschillende domeinen zoals zorg en welzijn. Vanuit die samenwerking willen we vanuit het Asser Sport Akkoord sport en beweeg winst boeken en (waar mogelijk) inzetten op deelname bij reguliere sportaanbieders.

De programma's Jongeren Op Gezond Gewicht, Gezonde School, Lekker in je lijf en de Gezonde Leefstijl Interventies zijn hierin al praktische voorbeelden.

## MEER STIMULEREN

Met het thema Inclusie en Diversiteit willen we meer mensen stimuleren om te gaan sporten en bewegen. Dit doen we door meer inwoners uit Assen beter te betrekken bij sport en bewegen. Door het verlagen van financiële, fysieke en sociale drempels kunnen we de deelname aan sportactiviteiten gemakkelijker maken.

Dit geldt ook voor specifieke doelgroepen zoals mensen met een licht verstandelijke beperking, lichamelijke beperking en mensen met een psychische kwetsbaarheid. Zij worden door zorginstellingen zoals Cosis, Vanboeijen, Phusis en Assen Sportstad in de toekomst met maatwerkprogramma's ondersteund.

Op die manier wordt de stap naar regulier sportaanbod (waar mogelijk) verkleind.

## DREMPELS WEG

Met ondersteuning van het Jeugdfonds Sport & Cultuur, het volwassenenfonds en de Sportkleding Bank Assen worden financiële drempels weggenomen zodat de sport ook echt voor iedereen toegankelijk is. Met beweegprogramma's zoals Wereldmeiden en de sportcarrousel Team Up van Save the Children, UNICEF en War Child worden vluchtelingen en statushouders geënthousiasmeerd en betrokken bij de sport in Assen.



# RECHTSHULP ADVOCATEN



TROTSE  
HOOFDSPONSOR  
JEUGD

Personen- & familierecht

Strafrecht

Arbeidsrecht

STATIONSSTRAAT 29A, ASSEN

RECHTSHULPADVOCATEN.NL

jvd media

# Winnen?

Scoor met  
een **online  
strategie!**



(085) 301 5228  
website@jvdmedia.nl

Online marketing

Video marketing

Maatwerk websites / applicaties



# Rechtshulp Advocaten sponsort én adviseert FC Assen

Rechtshulp Advocaten uit Assen is de komende vijf seizoenen hoofdsponsor van de jeugdafdeling van FC Assen. Maar het kantoor doet meer dan het overmaken van een som geld.



Robert Eefting maakte furore als ijshockeyer bij het gerenommeerde GIJS Groningen. Nadat hij zijn studie Rechten aan de RUG afrondde, rolde hij de advocatuur in. "Voor mij hebben sport en advocatuur veel raakvlakken", zegt hij. „Bij mijn sollicitatie bij De Haan Advocaten heb ik die vergelijking nog gemaakt; een sporter en advocaat moeten keihard werken als individu, maar het blijft uiteindelijk een teamsport. Het sloeg aan, want ze hebben mij aangenomen."

## JEUGDHOOFDSPONSOR

Inmiddels is Eefting vertrokken bij De Haan Advocaten en heeft hij zijn eigen kantoor in Assen, dat hij runt met zijn compagnon Jeroen Kanning: Rechtshulp Advocaten. Het kantoor heeft zich onlangs geëngageerd aan voetbalclub FC Assen. De komende vijf seizoenen is Rechtshulp Advocaten hoofdsponsor van alle jeugdteams.

## FAMILIEGEVOEL

Eefting is zelf actief als speler bij het 35-plusteam van de club. Zijn beide zoons spelen er in de jeugd. "Door hen maakte ik kennis met de club. De openheid en betrokkenheid bij FC Assen sprak mij enorm aan. Ik wilde ook mijn steentje bijdragen. Een club run je namelijk met z'n allen. Dat familiegevoel kenmerkt FC Assen. Zo doende zijn we hoofdsponsor geworden van alle jeugdteams."

## LANG CONTRACT

Eefting tekende onlangs een contract voor maar liefst vijf seizoenen. "Als je het doet, moet je het ook direct goed doen", lacht hij. "Zo'n club wil stappen maken en heeft een toekomstvisie. Rome is ook niet in één dag gebouwd. Er is tijd en geld nodig. Het is fijn dat wij daarin kunnen ondersteunen."

Tijdens de onderhandelingen gaf Eefting duidelijk aan dat de sponsorbijdrage uitsluitend bedoeld is voor jeugddoeleinden. "Het moet niet in de zakken van spelers of trainers van het eerste elftal belanden. Het geld dat wij in de club steken gaat naar de jeugd."

## TESTJE

De zontjes van Eefting spelen volgend seizoen dus in een shirt gesponsord door pa. "Dat vinden ze harstikke leuk. Mijn oudste zoon speelt bij de JO10-1. Ik had vroegtijdig een proefdruk van een shirtje gekregen en liet hem die zien, maar heb wel gezegd dat hij het nog geheim moest houden. Dat was een klein testje. Hij is glansrijk geslaagd, want hij heeft niemand iets verteld."

## ADVIES

Rechtshulp Advocaten zal meer doen dan een som geld overmaken naar FC Assen. Eefting zal onder meer enkele lezingen geven op de club. „Ik ben actief in het strafrecht en heb onder meer zaken gehad die te maken hadden met vechtpartijen op het voetbalveld en misbruik. Dat zijn de negatievere kanten van de sport. Tijdens leidersavonden wil ik uitleg geven over wat er mis kan gaan bij een sportvereniging en hoe vervelende zaken te voorkomen zijn. Ook daarin willen wij de club ondersteunen."

**RECHTSHULP**  
ADVOCATEN

## EEN MAAGVERKLEINING ALS HULPMIDDEL VOOR EEN GEZOND GEWICHT

### 'Uiteindelijk moet je het zelf doen'

Drenthe is de provincie met procentueel de meeste mensen met overgewicht. Een maagverkleining kan mensen op weg helpen naar een gezondere levensstijl. De Nederlandse Obesitas Kliniek ondersteunt mensen in dat traject.

Overgewicht is ongezond, dat zal niemand verbazen. De obesitaskliniek, waarvan er tien in Nederland zijn, helpt mensen met een te hoog BMI. In Hoogeveen is de kliniek gevestigd waar mensen uit het Noorden terecht kunnen.

## MAAGVERKLEINING

Marjolijn Aalbrecht is vestigingscoördinator van de kliniek in Hoogeveen. "Een maagverkleining is een onderdeel van onze behandeling", vertelt ze. „Wij verzorgen het voor- en natraject. De operatie vindt uiteraard plaats in de samenwerkende ziekenhuizen. Daarnaast bieden we ook behandelingen aan vanuit NOK Clinics, oftewel behandelingen zoals medicatie, injecties of een maagballon. Het is goed om te weten dat dit onverzekerde zorg is, de klant moet voor deze behandelingen dus zelf betalen."

## DRENTHE TE ZWAAR

Aalbrecht merkt een toename van het aantal personen met obesitas. "Dat is een groot probleem. Na de coronapandemie is het aantal mensen met overgewicht alleen maar gegroeid, mede vanwege de beperkte mogelijkheid om te kunnen sporten. Uit de cijfers blijkt bovendien dat de meeste mensen met overgewicht in Drenthe wonen."

De patiënten die bij de Nederlandse Obesitas Kliniek terechtkomen, hebben vaak al jaren een gewichtsprobleem. "Die mensen hebben meestal verschillende trajecten gevolgd om af te vallen, maar is het niet gelukt. Overgewicht leidt vaak tot meer problemen, zoals knieklachten, suikerziekte en verschillende andere aandoeningen."



## FITTER EN GELUKKIGER

Een maagverkleining kan een uitstekend hulpmiddel zijn om alsnog van de overvorige kilo's af te komen. "En dat zorgt ervoor dat mensen zich fitter voelen, meer energie hebben en beter in hun vel zitten. Veel mensen met overgewicht hebben naast de fysieke gezondheidsklachten ook mentale klachten, zoals een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen."

## ONDERSTEUNING OP IEDER VLAK

Bij de Obesitaskliniek worden de patiënten ondersteund door een arts, psycholoog, diëtist en bewegingsdeskundige. „Voor velen geldt dat ze een nieuw persoon worden."

Een psycholoog helpt de patiënten daarbij. Wie is de patiënt na de operatie? Hoe ziet de patiënt zichzelf? Hoe ga je je bijvoorbeeld kleden? Dat zijn allemaal relevante vragen na een maagverkleining", vertelt Aalbrecht.

Personen die een maagverkleining hebben ondergaan, verliezen in het eerste jaar vaak veel gewicht. "Uiteindelijk is het een hulpmiddel. De diëtist en bewegingsdeskundige helpen mee om gezond te blijven. Dat doen ze met advies over voeding en sporten. Wij zorgen voor de tools en handvaten, maar uiteindelijk moeten de patiënten het zelf doen."

## GRATIS VOORLICHTINGSAVONDEN

Voor een maagverkleining is een doorverwijzing van de huisarts nodig, maar de Nederlandse Obesitas Kliniek geeft ook gratis voorlichtingsavonden. Op 12 september vindt zo'n avond plaats in de Bonte Wever in Assen. Op de website van de Nederlandse Obesitas Kliniek staan meer data waarop men vrijblijvend een voorlichtingsavond bij kan wonen "Het behandelteam geeft deze voorlichtingsavonden zelf, we vinden het belangrijk om herkenbaar, laagdrempelig en benaderbaar te zijn. En dat begint al bij het eerste contact", zegt Aalbrecht.

# De sport wordt rookvrij



Overal om ons heen zien we het gebeuren. Ook in de gemeente Assen. Steeds meer sportterreinen worden rookvrij. En dat is alleen maar goed. Want opgroeiende kinderen brengen veel tijd door op hun sportclub. Samen zijn we op weg naar rookvrije sport!

## CAMPAGNE

Deze cijfers tonen aan dat het draagvlak voor een rookvrij sportterrein onder verenigingen en sportaanbieders verder toeneemt. Mede als gevolg van de landelijke campagne die in 2018 is opgestart om gezond te sporten en bewegen te stimuleren.

In datzelfde jaar is ook het Nationaal Preventieakkoord afgesloten met het doel om de gezondheid van Nederlanders te verbeteren

door roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik tegen te gaan. Meer dan 70 organisaties zetten zich hiervoor in, waaronder ook diverse sportbonden en NOC\*NSF. Eén van de afspraken is dat in 2025 alle sportverenigingen rookvrij zijn.

## STAPPENPLAN

Heeft jouw vereniging ook de ambitie om een gezonde, sportieve leefomgeving te bevorderen maar kun je wel wat hulp gebruiken?

Op rookvrijgeneratie.nl/sport vind je allerlei tips en een stappenplan. Verder kun je hier (gratis) materialen bestellen en lees je ervaringsverhalen van sportverenigingen die inmiddels (gedeeltelijk) rookvrij zijn.

De beweging op weg naar een Rookvrije Generatie is een initiatief van de Hartstichting, KWF en Longfonds vanuit de samenwerking Gezondheidsfondsen voor Rookvrij.

Door de sportomgeving helemaal rookvrij te maken, voorkomen we dat kinderen in aanraking komen met roken. Op dit moment is meer dan de helft van de Neder-

landse sportclubs (gedeeltelijk) rookvrij. De verenigingen zijn afgelopen jaar weer flink aan de slag gegaan. Dit resulteerde in een groei van maar liefst 80%.

## DOE MEE MET STOPTOBER

# Bewegen en roken, gaat dat samen?

Dat bewegen en roken niet hand in hand gaan, is wel te begrijpen. Door het roken krijg je een slechtere longcapaciteit en raak je dus sneller buiten adem. Het zuurstofgehalte in je bloed is lager en je hartslag iets hoger.

Denk je er over om meer te bewegen, overweeg dan direct om te stoppen met roken. Want stoppen met roken is het beste wat je kunt doen voor jouw gezondheid. Wanneer je stopt met roken voel je je fitter, je conditie verbetert, je ruikt frisser, je bespaart geld en je leeft gemiddeld langer dan wanneer je blijft roken.

Stoppen op jouw manier  
Stoppen met roken doe je op je eigen manier. De één doet het met hulp en de ander op eigen houtje. Zonder hulp of steun kan stoppen met roken erg lastig zijn. Omdat roken een verslaving is, is het niet gemakkelijk om deze gewoonte te doorbreken. Daarom willen we de inwoners van de provincie Drenthe die roken graag helpen bij het stoppen."

Je hoeft dit dus niet alleen te doen. Mogelijkheden voor ondersteuning zijn bijvoorbeeld:

- Via de huisarts/praktijk-ondersteuner huisarts;
- Via de website PUUR rookvrij;
- Pop-uppoli van Verslavingszorg Noord Nederland (VNN);
- Bewegen Werkt biedt een training aan volgens de methode van Allen Carr;

Stoppen-met-rokencursussen en andere vormen van begeleiding worden door de meeste zorgverzekeraars volledig vergoed. Ben jij benieuwd wat jouw zorgverzekeraar kan betekenen? Informeer dan bij je eigen zorgverzekeraar.

## MEEDOEN MET STOPTOBER

Elk jaar in oktober doen miljoenen mensen mee met de actie 'Stoptober'. De actie Stoptober is samen 28 dagen niet roken in oktober. Want uit onderzoek blijkt dat 28 dagen niet roken in oktober net lang genoeg is om te ervaren wat de positieve effecten zijn van stoppen met roken.



De meeste ontwenningverschijnselen zijn dan achter de rug.

Van alle mensen die eerder meededen met Stoptober, heeft ongeveer tweederde van alle deelnemers het volgehouden. Een fantastisch resultaat, want elke dag niet roken telt!

## HOE WERKT HET?

Meedoen is kosteloos en omdat je het samen met heel veel anderen doet, heeft het een grotere kans van slagen dan wanneer je

alleen een stoppoging zou doen. Download de Stoptober App voor op je telefoon, deze is vanaf 21 september gratis beschikbaar voor iOS en Android. Je kunt op de inschrijfpagina ook aangeven dat je via e-mail begeleid wilt worden.

Als je de Stoptober App gedownload hebt, ontvang je elke dag positieve berichten die je aanmoedigen en helpen om je stoppoging vol te houden, ook als het even wat minder gaat.

## SAMEN IN CONTACT

Via Stoptober heb je ook toegang tot social media groepen. Op Facebook, LinkedIn, Twitter, TikTok en Instagram blijf je zo in contact met je medestoppers en vind je afleiding en support op de momenten dat jij dat nodig hebt. Deel je eigen ervaringen, lees hoe het andere stoppers vergaat en ervaar de kracht van samen stoppen!

Kijk voor meer informatie op [stoptober.nl](http://stoptober.nl).

## Vaardig in bewegen

De basis voor een leven lang sporten en bewegen wordt gelegd in de leeftijd waarbij kinderen naar de basisschool en het voortgezet onderwijs gaan. Voor het versterken van die basis is nauwe samenwerking tussen de sport en het onderwijs van groot belang. Assen Sportstad wil extra gaan investeren in de kwaliteit van het sporttechnisch kader door het aanbieden van opleidingsvouchers.

Met de opleidingsvoucher kan gedeeltelijk worden voorzien in de eigen bijdrage die sportverenigingen moeten betalen voor een sporttechnische opleiding via hun sportbond. Sportkader bij sportverenigingen, commerciële sportaanbieders en studenten uit het voortgezet onderwijs kunnen hierdoor tegen sterk gereduceerde kosten een niveau 2 trainersopleiding volgen.

Met de inzet van het NPO Sport programma werkt Assen Sportstad binnen het basisonderwijs en het voort-

gezet onderwijs aan extra beweegactiviteiten. Daarnaast wordt de motorische ontwikkeling van leerlingen in het basisonderwijs in beeld gebracht en waar nodig bijgestuurd. Jongeren uit het voortgezet onderwijs kunnen door de organisatie van Asser Challenges van Team Assen en een uitgebreid sportaanbod tijdens het evenement Olympic Moves kennismaken met een groot aantal sporten. Ook biedt Vaart Welzijn met de Asser Activiteiten Naschools (AAN) sport en beweegaanbod in de wijken na schooltijd.



## Het belang van techniekonderwijs, ook in de sport

Zonder techniek staat alles stil. Dit geldt niet alleen voor sectoren als de industrie en de woningbouw, maar ook voor de sport. Daarom is er veel vraag naar technische mensen. Tot en met 2030 zijn er zelfs ongeveer 60.000 technici structureel per jaar extra nodig.

### STERK TECHNIEKONDERWIJS

Daarom is het landelijke programma Sterk Techniekonderwijs (STO) in het leven geroepen. Het doel van dit programma is om leerlingen te enthousiasmeren voor de techniek, zodat ze later kiezen voor een technische opleiding en uitstromen in de technische arbeidsmarkt. Binnen STO worden heel veel activiteiten georganiseerd. Zo is er in Assen een Techlab ingericht, waarin leerlingen ervaren dat techniek overal is en dat een leven zonder techniek tegenwoordig ondenkbaar is.

### TECHNIEK IN DE SPORT

Dit geldt uiteraard ook in de sportwereld. De techniek kan een grote bijdrage leveren tijdens het sporten. Denk bijvoorbeeld aan de data die geleverd worden door de fitnessbandjes. Deze is zowel voor de gewone sporter als de professionele sporter van grote meerwaarde. Maar ook voor bewegingsopnames en slowmotion beelden wordt de techniek veelvuldig gebruikt.

### SPORTWEEK

Sterk Techniekonderwijs doet dit jaar ook mee aan de Nationale Sportweek om leerlingen kennis te laten maken met de invloed van techniek op de sport. Tijdens deze interactieve en praktische ervaring zullen kinderen de fascinerende wereld van techniek verkennen en deze direct toepassen op eigen bewegingen.

## TEAM ASSEN ALPE D'HUZES

# 'Een life-changing experience'



Ruim 225.000 euro. Dat prachtige bedrag haalden 140 leerlingen, docenten en begeleiders van verschillende Asser scholen in juni op tijdens de actie Alpe d'Huzes. Fietsend, hardlopend of wandelend op de mythische Alpe d'Huez in Frankrijk voor KWF Kankerbestrijding. Met dat eindresultaat leverde 'Team Assen' een unieke prestatie.

Ramon Lieuwes, coördinator van Team Assen, is dan ook heel trots, al kijkt hij alweer uit naar de volgende editie in 2024. "Sterker nog; samen met mijn collega Robert Barkhof ben ik alweer begonnen," zegt Lieuwes. "In september starten namelijk de eerste informatieavonden voor leerlingen, halverwege oktober moet iedereen ingeschreven zijn en dan begint ook de donatiewerking."

"Vervolgens zijn in de winter spinninglessen voor de deelnemers en in februari/maart starten ook de buitentrainingen en challenges. Op die manier wordt er toegewerkt naar de laatste voorbereidingsweek in Frankrijk om daar deel te nemen aan Alpe d'Huzes. Het is dus een traject dat het hele schooljaar doorloopt."

### UNIEK TEAM

Dit jaar nam Team Assen deel met 140 personen. Bestaande uit leerlingen en docenten van alle Asser VO-scholen, twee MBO-

opleidingen en een speciaal onderwijsschool. "Daarmee vormen we een uniek team," weet Lieuwes. "Er doen wel meer scholen mee, maar het bijzondere is dat wij met alle middelbare scholen in Assen als team gezamenlijk optrekken en deelnemen."

### TOPPRESTATIE

Deelname aan Alpe d'Huzes is een bijzondere ervaring. "Voor veel mensen is het een 'life-changing experience,'" zegt Lieuwes. "Je levert niet alleen een sportieve topprestatie, maar ook mentaal en maatschappelijk. Bovendien verbindt het echt alles en iedereen. Fanatieke sporters, leerlingen die meer willen bewe-

gen en ook deelnemers die in de familiekring zijn geconfronteerd met kanker en daarom een bijdrage willen leveren."

"Dat komt allemaal samen. In Assen, tijdens de trainingen, gedurende de week in Frankrijk en uiteindelijk op de Alp. Iedereen heeft een eigen verhaal of reden. En samen zetten we ons als Team Assen in om zoveel mogelijk geld te zamelen voor onderzoek naar kanker. Dit motiveert enorm."

### NOG GROTER

In 2024 wordt Team Assen mogelijk nog groter. Zo heeft bijvoorbeeld Stenden Hogeschool Assen al belangstelling getoond. Daarnaast wordt het evenement bij een opleiding van het Drenthe College meegenomen als keuze-deel buitenlandreizen. "Het wordt dus steeds omvangrijker, al kijken we uiteraard wel naar de uitvoerbaarheid. We willen het vooral goed blijven doen."

Alpe d'Huzes is een uniek evenement waarbij zoveel mogelijk geld wordt ingezameld voor onderzoek naar kanker en naar verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met kanker. Op één dag beklimmen 5000 deelnemers fietsend, hardlopend, of wandelend maximaal zes keer de Alpe d'Huez. Alle deelnemers dienen een streefbedrag van 2500 euro in te zamelen. Dit jaar bracht het evenement ruim 17 miljoen euro op. Het totale bedrag wordt besteed aan wetenschappelijk kankeronderzoek.



## De AlterG: uniek in Drenthe!

De AlterG is speciale loopband met een ingebouwde luchtdrukregeling. Door de luchtdruk aan te passen, kan het apparaat het lichaamsgewicht van de gebruiker verminderen tot wel 80% van hun werkelijke gewicht. Dit stelt mensen in staat om te oefenen en te lopen met minder belasting op hun gewrichten en spieren.

Deze methode is zeer gunstig voor mensen met blessures, orthopedische aandoeningen of neurologische aandoeningen. Hierdoor kunnen patiënten eerder kunnen beginnen met het herstelproces en hun mobiliteit kunnen verbeteren. Bovendien stelt AlterG therapeuten in staat om de revalidatie voortgang beter te volgen en aan te passen, omdat ze de exacte belasting kunnen regelen waarmee de patiënt traint.

### PRESTATIEVERBETERING

AlterG wordt ook steeds meer gebruikt door professionele atleten en sporters om hun prestaties te verbeteren. Door te trainen met verminderde belasting kunnen sporters hun uithoudingsvermogen en snelheid vergroten zonder het risico op blessures te vergroten.

De AlterG is ook in Assen te vinden, bij Paramedics / Molengaard.

EEN CONTAINER HUUR JE EENVOUDIG EN SNEL  
VIA **CONTAINERBESTEL.NL!**

**Cubri Recycling B.V.**

Kanaalweg 14  
7761 PH Schoonebeek  
Telefoon: 0524-531817



Graswijk 12 • Assen  
☎ 0592 - 310 402

**SABO**  
Qualitätsschmiede  
für Rasenmäher

**DOLMAR**



**SCHOOON**  
**MECHANISATIE**

- GAZONMAAIERS
- TUIN & PARK MACHINES
- TRAMPOLINES
- DESKUNDIGE WERKPLAATS

**4 MIJL**  
VAN  
**ASSEN**

Datum:  
Zaterdag  
16 September 2023

Locatie:  
Anne Frank Park Assen

**Starttijden:**

11.00 uur:  
- Opening

12.00 uur:  
Scholencompetitie Assenruns

14.00 uur:  
4 Mijl van Assen

19.00 uur:  
Einde Festival

**Groots opgezet festival met:**

- Kinderplein
- Kledingmarkt
- Fair/Braderie
- Sportplein
- Formule 1 attracties
- Gezellig horecaplein

Optredens van:  
Good Vibes  
Want2Swing  
Christy de Boer

**RUN-DAY**

ASSEN



Wij spelden het  
startnummer al op,  
doe jij dat ook?

SCHRIJF JE IN EN LOOP MEE! | [WWW.4MIJLVANASSEN.NL](http://WWW.4MIJLVANASSEN.NL)

**FILL IN COLOURS**

Uw schilder in Assen en omgeving

STEVEN MULLER

+31 (0)6 345 302 76

[FILLINCOLOURS.NL](http://FILLINCOLOURS.NL)

[INFO@FILLINCOLOURS.NL](mailto:INFO@FILLINCOLOURS.NL)

**COMPLETE**  
REALISATIE VAN UW SPORT,  
CULTUUR, ZORG EN  
RECREATIE UITINGEN

**ALTIJD IN BEWEGING**

Met het vormgeven, ontwikkelen, drukken en verspreiden van kranten, flyers, magazines, advertenties, narrowcasting, etc....

Dit alles in samenwerking met:

**Kijf & Witte**  
grafische vormgeving

**Kiwi**  
MEDIA PRODUCTIES



Bel ons 0594-851 782

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

# 4 Mijl van Assen wordt weer fantastisch!

Ook dit jaar vindt de opening van de Nationale Sportweek plaats tijdens de 4 Mijl van Assen. Op zaterdag 16 september staat het hele Anne Frank Park in Marsdijk in het teken van sport. Met leuke activiteiten, veel vermaak, diverse events en uiteraard de 4 Mijl van Assen.



De 4 Mijl van Assen wordt alweer voor de zesde keer georganiseerd. Vorig jaar waren de omstandigheden nat, maar nu lijken de vooruitzichten prima. Het belooft dus een heerlijke editie te worden. Aan het enthousiasme van de organisatie, de betrokken vrijwilligers en andere partners zal het niet liggen. En aan de deelnemers van de 4 Mijl evenmin.

## PARCOURS

De 4 Mijl start in het Anne Frank Park. Daarna wacht een parcours van precies 6,44 kilometer, oftewel 4 Engelse Mijl, door Marsdijk. Vanaf de start gaat het via de Landjes Marsdijk en het kanaal naar het natuurgebied Beekdal de Messchen. Vervolgens komen de deelnemers terug de wijk in en finishen in het Anne Frank Park.

De 4 Mijl is voor iedereen. Jong en oud, bedrijventeams en families en uiteraard ook de jeugd. Voor hen is er de Kidsrun en de juniorenloop.

## FORMULE-1

Naast het hardlopen is er van alles te beleven. Zo is er ook dit jaar weer een Formule-1 attractie.

Alle bedrijventeams kunnen proberen zo snel mogelijk een echte Formule-1 auto van nieuwe banden te voorzien. Daarnaast zal er dit jaar een nieuwe proef zijn, namelijk de reactiesnelheidstest. Reageer jij net zo snel als een Formule-1 coureur?

## SPORTMARKT

Het Anne Frank Park is op 16 september ook de locatie van het 4 Mijl Festival. Een dag waarop sport en bewegen in verschillende vormen centraal staan. Het is een promotiedag waar inwoners van alle leeftijden op een aantrekkelijke wijze kennis kunnen maken met verschillende sporten en het beweegaanbod.



## ONTDEK JE SPORT

Dit gebeurt door onder andere verschillende activiteiten en presentaties van sportverenigingen en commerciële aanbieders. En het leukste is dat iedereen ook meteen allerlei sporten kan uitproberen. Denk bijvoorbeeld aan sporten zoals schermen, voetballen, dansen of hockey.

Naast zelf sporten kun je ook meedoen aan allerlei spelletjes en opdrachten. Bij elke kraam kun je een stempel verdienen op een spaarkaart. En bij een volle spaarkaart kun je wat lekkers ophalen.

## SPORTWEEK

Uiteraard zijn er op de sportmarkt ook veel verenigingen die in de Nationale Sportweek activiteiten aanbieden. Kom alvast even kijken en wie weet kun je later in de week een echte proeftraining krijgen. Bij de kraam van Assen Sportstad kun je nog veel meer informatie vinden en het gehele weekprogramma nog eens zien.

## 4 MIJL FAIR

Ook dit jaar is er weer de 4 Mijl Fair. Het is een feestelijke markt voor lokale en regionale ondernemers waar van alles te zien en te

beleven is. Van cadeauartikelen en kunsten tot heerlijke ambachtelijke producten.

Ook scholen en maatschappelijke instellingen presenteren zich graag op de Fair. De Fair is de gehele dag open dus genoeg momenten om voor of na de loop een kijkje te nemen.

## HORECAPLEIN

Daarnaast is het Horecaplein dit jaar ook goed gevuld om tijdens de gehele 4 Mijl van Assen klaar te staan met eten of een verfrissende drank. Ook de komende editie wordt er ook voor genoeg muzikale sfeer gezorgd door de huisband. Tussen de muzikale klanken van het grote podium door zal op het kleine podium muziek klinken van muzikaal talent uit Assen.

## Urban Athletics zoekt snelste man en vrouw van Assen

Zaterdag 16 September wordt het Anne Frank Park omgetoverd tot sport- en atletieklocatie. Naast de start en finish van de 4 Mijl van Assen, vindt er de opening van de Nationale Sportweek plaats. Ook is er een sportmarkt waar verschillende Asser verenigingen zichzelf promoten met verschillende challenges.

Maar de Asser atletiekvereniging AAC'61 komt met een wel heel bijzondere uitdaging: zij hebben in samenwerking met de Atletiekunie de Urban Athletics Series naar Assen gehaald. Een heuse sprintbaan van 60 meter wordt uitgerold in het park. Iedereen die wil, kan een sprintje trekken tegen Asser atleten van AAC'61. Ook is er een 'meet and greet' met een Nederlandse topatleet.

## PLAATS JEZELF VOOR HET NK ATLETIEK

Bezoekers van het 4 Mijl Festival wordt geadviseerd vooral hun sportschoenen en een lekker zittende outfit aan te trekken. Want iedereen kan de uitdaging aangaan om de snelste man of vrouw van Assen te worden.

De snelste deelnemer van Assen verdient een trainingsstage op Papendal. Dé plek waar alle top-

atleten trainen. Maar daarnaast strijden jullie ook samen tegen elkaar tijdens het NK Indoor 2024. Ben jij de snelste van Assen? Kom langs en bewijs het!

## CHURANDY MARTINA

De promotietour wordt ondersteund door niemand minder dan Churandy Martina. Vanuit Papendal roept hij alle inwoners op om deel te nemen aan de Urban Athletics series. Een fantastische

**URBAN ATHLETICS KOMT NAAR ASSEN!**

**Zaterdag 16 september in het Anne Frank park**

Assen sportstad

URBAN ATHLETICS SERIES

nationale sportweek AAC/61

kans voor alle sporters en sprinters op alle niveaus.

Het evenement biedt de mogelijkheid om het beste uit jezelf te halen en je snelheid te testen tegen andere sportievelingen. Of je dit nu gewoon 'voor de fun'

doet of omdat je een serieuze sprinter bent, maakt niet uit. Iedereen mag en kan meedoen aan de Urban Athletics Series.

# Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten in Assen

Bewegen, ontmoeten, spelen en sporten (vanaf nu BOSS genoemd) gebeurt overal. Jong en oud doet het! Hoe beter de omgeving hiervoor ingericht is, hoe beter het gebruik is. Het houdt ons gezond en fit, geeft zelfvertrouwen en een beter humeur.



Bewegen door wandelingetjes tijdens de lunch, in het park tijdens het uitlaten van je hond of in het weekend in de prachtige natuur in en om de stad. Ontmoeten in de winkel, op de speelplek, of bij de school. Spelen op de speelplek, in de buurt en in het bos. Sporten op de veldjes in de buurt, op de sportvelden of een rondje hardlopen of fietsen door de wijk.

## AANPAKKEN

Het is niet mogelijk in alle wijken tegelijk te beginnen met het aanpakken van de centrale plekken. Om ervoor te zorgen dat er in elke wijk een goede, aantrekkelijke speel- en ontmoetingsplek in de buurt is, gaat de gemeente Assen met iedere wijk in gesprek. Op basis van de behoefte in de buurt worden deze plekken ingericht. Samen met de buurt, van jong tot oud. Zo ontstaat maatwerk dat past bij het karakter van de buurt.

## SPEELPLEKKEN

De gemeente Assen gaat de komende tijd in ieder geval de volgende speelplekken aanpakken:

- Iepenlaan en Oosterhoutstraat
- Dobbenwal
- Seinepad en Donaudal
- Geulstraat
- IJselstraat en Marnepad
- Loon

## AANPASSINGEN

Ook bij nieuwe projecten in de gemeente worden kleine aanpassingen gedaan om bewegen en ontmoeten te bevorderen. In plaats van een standaard grijze tegelstoep komt er af en toe een gekleurde (cijfer)tegels met beweegopdrachten, belijning en beweegaanleidingen zoals een poef of paal voor terug.

Bij groenrenovaties kunnen boomstammen als speelaanleiding achterblijven en heuveltjes en dalen worden gemaakt voor een zelfbouwzeephelling. Het maakt op pad gaan gemakkelijk en leuk voor jong en oud. Helemaal als dit wordt afgewisseld met straatplekken om elkaar te kunnen ontmoeten.

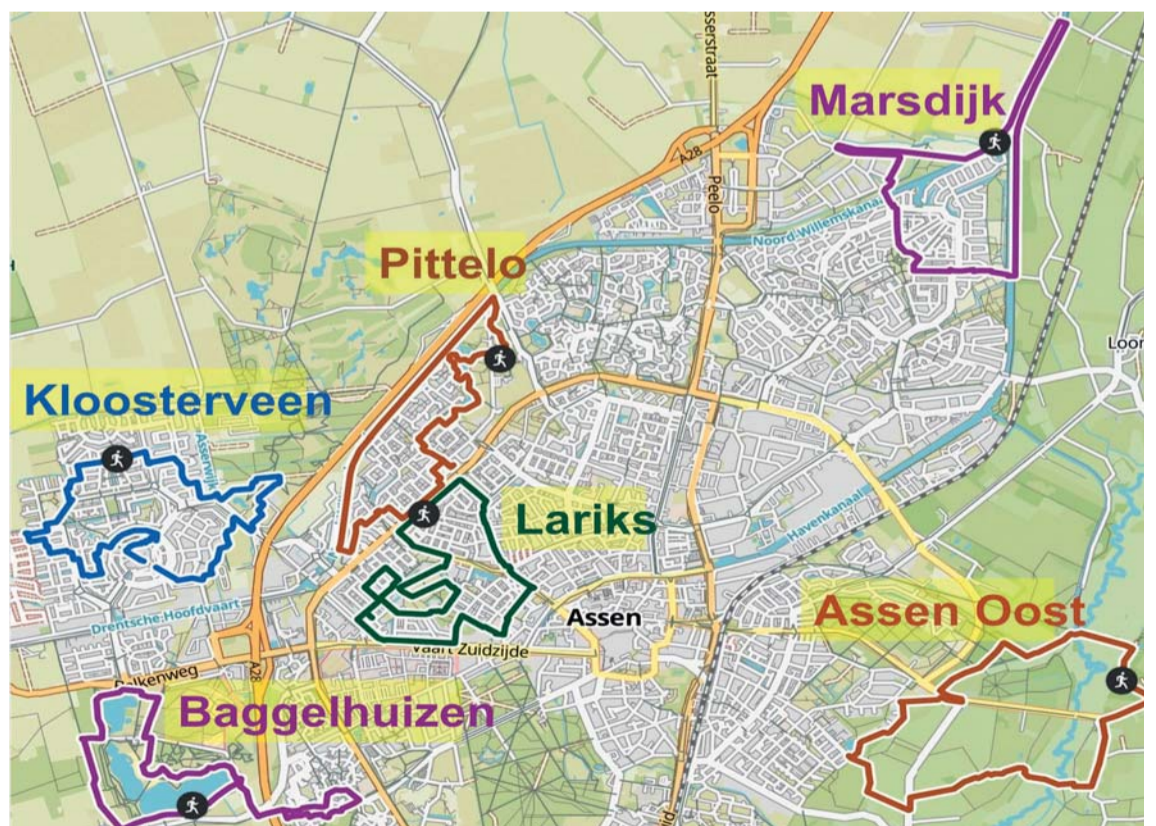
## RUIMTE VOOR SPORT EN BEWEGEN

Het thema ruimte voor sport en bewegen is gericht op het realiseren van inspirerende beweegplekken in de wijken. Met het BOSS-project (Bewegen, Ontmoeten, Spelen en Sporten) wordt door de gemeente samen met bewoners en organisaties gekeken naar een optimale inrichting van de buitenruimte in Assen.

De mogelijke inbreng en inzet van sportverenigingen en commerciële sportaanbieders wordt meegenomen richting het gemeentelijk overleg. Vanuit het onderwijs, het Asser sportakkoord en Vaart Welzijn wordt binnen het BOSS-project meegedacht. Onderwerpen die daarbij zullen worden ingebracht zijn de aanleg en ontwikkeling van beweegroutes, de inrichting van grotere ontmoetingsplekken met een ASM (Athletic Skills Model) playground en groene en gezonde schoolpleinen.

## Unieke samenwerking brengt de 4 Mijl naar je toe!

Sport en bewegen is belangrijk. Dat weet bijna iedereen, maar doet iedereen dat ook? Om de drempel nog lager te maken en iedereen de mogelijkheid te geven om dichtbij huis te kunnen bewegen en sporten zijn er vorig jaar in een aantal wijken in Assen 4 Mijl (6,4 km) routes uitgezet.



Dit initiatief is uniek in Nederland. In geen enkele andere stad zijn zoveel hardlooptroutes uitgezet. In navolging op vorig jaar, waarbij de routes waren aange-

geven met pijlen op de weg, gaan we ze dit jaar definitief uitzetten met behulp van bordjes en paaltjes.

## ROUTE

De permanente route 4 Mijl van Assen in Marsdijk bestaat al een paar jaar en daar wordt heel veel gebruik van gemaakt. Niet alleen

om hard te lopen, maar ook om te wandelen, fietsen, skeeleren en op rolschaatsen. Vaart Welzijn, Mijn Buurt Assen en de 4 Mijl van Assen gaan

dit nu een stap verder en gaan in 2023 de routes definitief maken in de wijken Pittelo, Baggelhuizen, Assen-Oost, Lariks en Kloosterveen.

# Hallo FIETSFANAAT!

FIETS JIJ OOK MEE  
MET DE TOERTOCHT?

EK-EDITIE



JUMBO  
OP DE  
PEDALEN

Schrijf je in op

**JUMBOOPDEPEDALEN.NL**

ZONDAG 17 SEPTEMBER  
VAM-Berg - Drenthe



**JUMBO**

SCAN MIJ!





# Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

**Gratis voorlichting**

Kijk op onze website

Scan de QR code



De Nederlandse Obesitas Kliniek in Hoogeveen geeft regelmatig voorlichting over de (operatieve) behandeling van obesitas (ernstig overgewicht). Onze collega's geven informatie over het leefstijltraject en de verschillende

operaties. Natuurlijk is het mogelijk om uw vragen te stellen. De voorlichting is bedoeld voor mensen met obesitas, hun naasten en andere belangstellenden.

Kijk op [obesitaskliniek.nl/agenda](https://obesitaskliniek.nl/agenda) voor onze gratis voorlichtingen. Hier kunt u zich ook direct aanmelden.

## Heeft u vragen?

Bel dan naar 0528 - 74 55 00 of stuur een e-mail aan [info-hoogeveen@obesitaskliniek.nl](mailto:info-hoogeveen@obesitaskliniek.nl)

NEDERLANDSE  
**OBESITAS**  
KLINIEK