



nationale sportweek



Van vrijdag 16 tot en met zondag 25 september staat de NOC*NSF Nationale Sportweek op het programma. Tijdens deze week worden er in de gemeente Assen allerlei sportieve activiteiten georganiseerd en clinics en demonstraties gegeven. Ook zetten sportclubs en -aanbieders hun deuren open. Dé kans om te ontdekken welke sport bij jou past, kennis te maken met nieuwe sporten óf (weer) te beginnen met sport.

De Nationale Sportweek is een landelijk sportevenement van NOC*NSF dat de sport in de etalage zet en laat zien hoe gezond en vooral ook hoe leuk sporten en bewegen is. In heel Nederland komen duizenden mensen in actie. Allemaal op hun eigen manier.

ASSEN

Ook de gemeente Assen doet mee. Samen met sportverenigingen, bedrijven, het onderwijs en andere sportaanbieders gaan we zoveel mogelijk men-

sen inspireren om te genieten van sport en bewegen. En samen met alle inwoners vieren we de start van het nieuwe sportseizoen. Want sport is voor iedereen. En in Assen kan iedereen sporten!

VAN ALLES TE DOEN

Tijdens de Sportweek is er in Assen van alles te doen en te beleven. Tien dagen lang worden in buurten en wijken, op schoolpleinen, in sportcentra én op de openbare sportplekken allerlei activiteiten georganiseerd.

Ook staan er mooie evenementen op het programma. Zoals de 4 Mijl van Assen, de Classic GP op het TT Circuit, de Nazomertocht van Asser Boys en uiteraard de feestelijke opening van de Nationale Sportweek.

HEEL VEEL SPORTEN

Bovendien kan iedereen tijdens de Nationale Sportweek kennismaken met het sport- en beweegaanbod in Assen. In de gehele gemeente Assen geven sportclubs en sportaanbieders je de kans om gratis deel te

nemen aan clinics, proeflessen of trainingen.

Een mooie manier om te ontdekken welke (nieuwe) sport of club bij jou past en samen sportplezier te beleven.

den van vrijdag 16 tot en met zondag 25 september. Op www.assensportstad.nl vind je het complete programma van de activiteiten in de gemeente Assen.

Of je nu jong of oud bent, groot of klein en ook als je een beetje ondersteuning nodig hebt of een beperking hebt. De Sportweek is voor iedereen!

DOE MEE EN GENIET

De Nationale Sportweek is hét moment om (weer) in beweging te komen. Daarom nodigt Assen Sportstad je uit mee te doen. Ontdek de sport in Assen en geniet vooral van het plezier van sport en beweging. Want Sport doet iets met je!

De NOC*NSF Nationale Sportweek 2022 wordt gehou-

ASSEN SPORTSTAD

SCAN DE QR-CODE



INHOUD

SPORTEN & BEWEGEN IN GEMEENTE ASSEN



3 OPENING SPORTWEEK ASSEN



12 HET COMPLETE SPORTAANBOD



20 IEDEREEN KAN MEEDOEN



23 4 MIJL VAN ASSEN

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.debontewever.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 gezonde stad waar iedereen kan sporten

Maar liefst vier atleten die hun sportcarrière begonnen bij AAC'61 vertegenwoordigden afgelopen zomer ons land op het EK Atletiek in München. Jorinde van Klinken won daar zelfs een bronzen medaille op het onderdeel kogelstoten. Hoogspringster Britt Weerman debuteerde als junior op het EK Senioren en werd knap vierde, nadat ze amper een maand eerder zilver won op het WK voor junioren in Colombia.

Als sportwethouder van Assen ben ik trots op deze resultaten. Niet omdat ik daar zelf een aandeel in heb gehad, maar vooral omdat dit een bevestiging is dat het sportklimaat in Assen talenten boven laat drijven. En omdat resultaten in de topsport een goede stimulans kunnen zijn voor amateursporters.

NATIONALE SPORTWEEK

Die stimulans bieden we ook tijdens de Nationale Sportweek.

Een week waarin elke Assenaar op een laagdrempelige manier kan kennismaken met het aanbod dat er is op sportgebied in Assen. Een aanbod dat heel gevarieerd is en wat mij betreft nog gevarieerder en uitgebreider mag worden.

ELKE INWONER KAN SPORTEN

We willen een gezonde stad zijn, waarin elke inwoner op zijn eigen niveau kan sporten en bewegen. Dat begint met speel-

en ontmoetingsplekken waar kinderen veilig buiten kunnen spelen. Als gemeente richten we de buitenruimte zo in dat sporters er een plek hebben. We beheren en onderhouden accommodaties, zoals velden en sporthallen.

ASSEN SPORTSTAD

Maar uiteindelijk zijn het de clubs, verenigingen, maar ook bijvoorbeeld sportscholen die sport zichtbaar maken en een



klimaat creëren waarin de sporter zich thuis voelt en op zijn of haar niveau optimaal kan presteren.

Het is geweldig dat inmiddels meer dan 70 sportaanbieders zich hebben aangesloten bij Assen Sportstad en zo meewerken aan het realiseren van de

ambitie om iedere Assenaar in beweging te krijgen. Niet iedere Assenaar zal een topsporter worden, maar ach, als er zo af en toe een kampioen tussen zit, mogen we daar best met z'n allen trots op zijn!

Albert Smit
Wethouder Sport

ZATERDAG 17 SEPTEMBER

OPENING NATIONALE SPORTWEEK ASSEN

Van vrijdag 16 tot en met zondag 25 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 17 september wordt het officiële startsein gegeven.



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 dat alweer voor de vijfde keer wordt gehouden.

4 MIJL FESTIVAL

Vanwege deze jubileumeditie wordt extra groot uitgepakt. Het Anne Frank Park is het decor van het 4 Mijl Festival met een sportmarkt, een fair en een horecablein. Een evenement waar sport én gezelligheid centraal staan en iedereen kan kennismaken met verschillende sporten.

Daarnaast is het uiteraard ook hét start- en finishpunt van de 4 Mijl van Assen.

BRITT WEERMAN

Voorafgaand aan de start van de 4 Mijl wordt om 13.00 uur het startsein gegeven van de Nationale Sportweek Assen. Hoogspringster Britt Weerman verricht de officiële opening. De Assense atlete verbeterde onlangs het Nederlands record en behaalde op het EK in München een knappe vierde plaats.

INSPIRATIE

Voor Britt is het een eer om de Sportweek in Assen te openen. "Ik vind het erg leuk dat ik gevraagd ben. Het toont toch aan dat mijn prestaties zijn opgevalen. Ik hoop dat dit voor mensen ook een inspiratie is om zelf te gaan sporten. Sport is een belangrijk onderdeel van het leven. Het kan voor velen een uitlaatklep zijn en is ook een goede manier om contacten te leggen. Je wint dus veel met sport."

Kijk voor meer informatie op www.assensportstad.nl.

EVENEMENTENKALENDER

In Assen is er de komende maanden van alles te doen en te beleven. In de eerste plaats de NOC*NSF Nationale Sportweek, maar ook daarna zijn er allerlei activiteiten.

SEPTEMBER

16-18	Classic GPTT Circuit
16-25	Nationale Sportweek
17	Opening Nationale Sportweek
	4 Mijl van Assen
	4 Mijl Festival Assen (incl. sportmarkt en fair)
17	Bedrijvenroeitoernooi en G-Roeien - ARC
18	Driekamp Sudo-Desto, Olympushal
24	EK-Kwalificatiewedstrijd
	Nederland O19 - Noord-Ierland O19, bij Achilles 1894.
24	Oefenwedstrijd Donar - Feyenoord, Sporthal de Spreng

OKTOBER

01-09	BV Assen Open Bowling Toernooi
08	Symposium Veilige Kledkamer, stichting ARA

NOVEMBER

11	Sint Maarten lampionnetje lopen
20	Assen Runs Baggelhuizer Cross

Vanaf 19 september doorlopend elke maandag
in de oneven weken: Walk & Talk in Lariks
Vanaf 20 september doorlopend elke dinsdag:
Sporten voor Vrouwen in Pittelo

Kijk voor meer sportactiviteiten op www.assensportstad.nl of volg onze social mediakanalen. Verenigingen en aanbieders kunnen hun evenementen en activiteiten aanbieden via info@assensportstad.nl

Op een gezellig vakantiepark nabij Wad, meer en bos

Ervaar altijd vakantiegevoel, dicht bij huis



Geen verhuurverplichting en vervangingsplicht

Chalets vanaf € 46.310,-*

Een eigen vakantiechalet?

Bezoek ons showterrein aan het Lauwersmeer!

 Strandweg 1 — 9976 VS
 +31 (0)519 349 133
 sales.lauwersoog@siblu.nl
 chalet.siblu.nl

siblu
villages
Lauwersoog

* Voorwaarden voor deze aanbieding zijn verkrijgbaar in ons Verkoopkantoor.

PARTYTENTVERHUUR
ASSEN

www.partytentverhuur-assen.nl

info@partytentverhuur-assen.nl



Springkussenverhuur
Assen

www.springkussenverhuur-assen.nl

info@springkussenverhuur-assen.nl



Ploegmakers beheer b.v.

Ontwikkeling, exploitatie en beheer van vastgoed

Markt 11 - 9401 GT Assen

www.ploegmakersbeheer.nl

info@ploegmakersbeheer.nl

TEL. 0592 - 301 406

**Samen maken
we er iets
moois van!**



LICHT, GELUID & BEELD

www.dialgb.nl

HOOGSPRINGSTER BRITT WEERMAN

'De finale in München was echt supervet'

Een week vakantie op Kreta. Na een drukke, maar zeer succesvolle zomer is dat wel het minst dat Britt Weerman verdiende. De 19-jarige Assense werd eerst Nederlands kampioen hoogspringen. Daarna verbeterde zij het Nederlands record uit 2014 en bracht het op 1.95 meter. Vervolgens pakte ze zilver tijdens het WK Atletiek -20 in het Colombiaanse Cali én eindigde heel knap als vierde tijdens het EK Atletiek in München.

Britt liet zich op de grote toernooien dus van haar beste kant zien. En dat terwijl de aanloop naar het outdoorseizoen niet perfect verliep door een vervelende enkelblessure. Voor het WK voor junioren in Colombia was ze dan ook best nerveus. "Want ik verwachtte wel wat van mezelf," vertelt Britt. "Die druk leg mezelf op. Ik wilde minimaal een medaille."

ZILVER

De nervositeit in Cali werd ook veroorzaakt door haar enkel die toch nog niet optimaal voelde. Daarnaast moest Britt geduld hebben voordat ze mocht springen. "We waren twee weken in Colombia, maar ik kwam pas op één van de laatste dagen in actie. Het was lang wachten.

Op een bepaald moment wilde ik ook wel beginnen." Toen het zover was, liep het op rolletjes. In twee sprongen kwalificeerde Britt zich voor de finale die haar met een sprong van 1.93 meter een mooie zilveren medaille opleverde. "Mijn doel, het podium halen, was gehaald."

AAC'61

Na het succesvolle WK kon Britt even bijkomen in haar woonplaats Assen voordat het EK in München op het programma stond. "Ik ben negen dagen thuis geweest. Dat was wel fijn." Britt deed in haar jeugd in Assen aan turnen, werd lid van TurnGroep Noord in Vries, maar moest door een blessure kiezen voor een andere sport.



Via een vriendinnetje van de middelbare school werd ze lid van AAC'61. Al snel bleek ze talentvol te zijn als hoogspringster waardoor ze ervoor koos om lid te worden van Groningen Atletiek. Ze traint nu dan ook voornamelijk in Groningen. "Soms doe ik nog wel krachttraining in Assen, bij Paramedics," vult ze aan.

BIJZONDER

Tijdens het EK in München zette Britt zich definitief op de atletiekaart met knappe vierde plaats. "Mijn doel was om de finale te halen. Dat ging redelijk eenvoudig. De finale daarna was echt supervet," vertelt ze enthousiast. "Het Olympisch stadion zat helemaal vol. Ik had een paar fout-sprongen, maar het was wel de leukste wedstrijd die ik tot nu toe

heb gesprongen. En de vierde plaats was echt veel meer dan ik van tevoren had verwacht."

Meteen na afloop moest ze haar verhaal vertellen voor de camera van Studio Sport. "Dat was best wel gek. Sta je ineens Jeroen Stekelenburg te woord voor de Nederlandse televisie. Ja, bijzonder dat dat allemaal gebeurt."

AAC'61

De topatleten van AAC'61

De Assense atlete Jorinde van Klinken was een van de verrassingen op het EK Atletiek. Met een bronzen medaille (kogelstoten) en een vierde plaats (discus) scheef zij zelfs geschiedenis. Daarmee zette zij ook Assen op de kaart. En ze was niet enige. Want op het EK waren maar liefst vier Drentse topsporters actief. Allemaal afkomstig uit Assen én allemaal lid of lid geweest van AAC'61.

Adriaan Kesting, atletiektrainer van AAC'61, volgde de verrichtingen van Nick Smidt (horden), Jorinde van Klinken, Tom Hendrikse (marathon) en Britt Weerman (hoogspringen) dan ook nauwlettend. "Prachtig om hen op dit niveau aan het werk te zien. En het feit dat ze allemaal zijn begonnen bij AAC'61 maakt het heel leuk. Daar zijn we ook trots op."

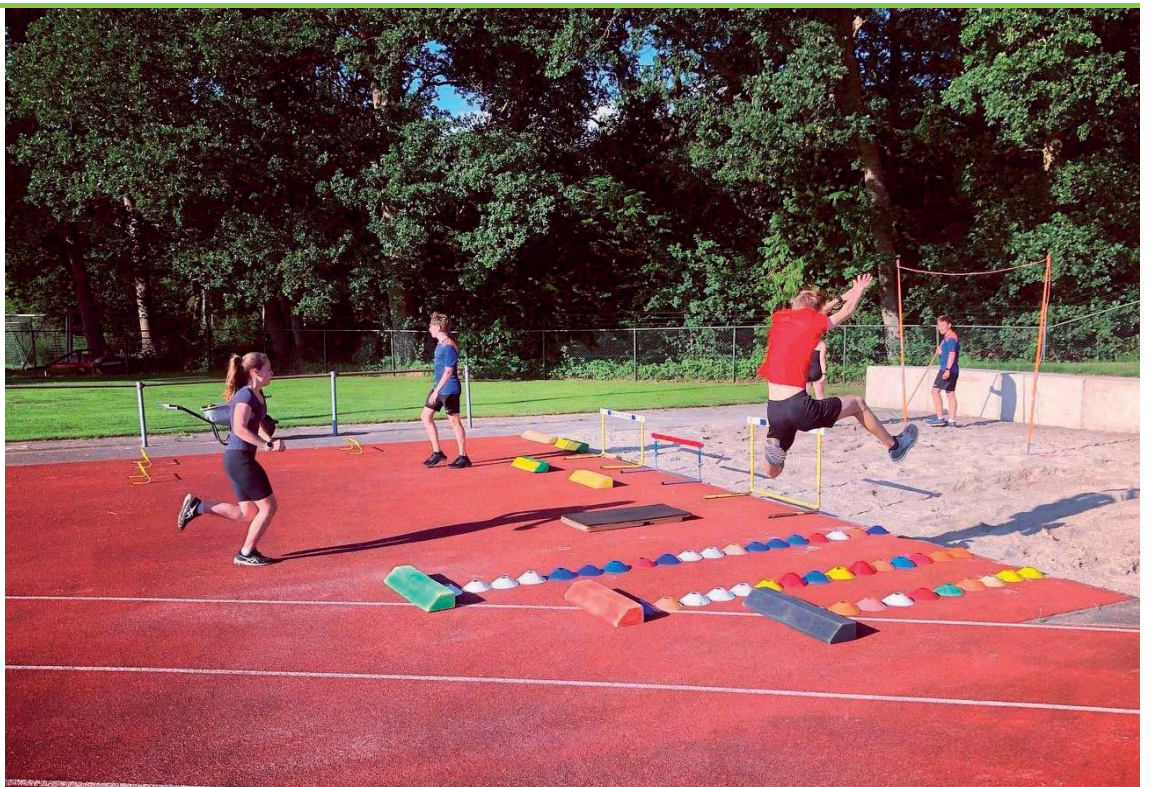
VERLEDEN

Kesting had de vier atleten in het verleden onder zijn hoede. "Tom ken ik al vanaf de D-junioren. Hij

bleek al snel talentvol en ook bij Nick, Jorinde en Britt zat het er vroeg in. Van Tom en Jorinde had ik wel verwacht dat zij de top zouden halen. Tom was als jongen al enorm gedreven. Jorinde is een heel goede sporter die op meerdere onderdelen uit de voeten kan. Uiteindelijk heeft zij gekozen voor de werpnummers omdat zij die het leukst vond."

TOENAME

Voor Nederland was het EK zeer succesvol met vier keer goud en twee keer brons. Prestaties die



aanspreken. Zeker bij de jeugd, zo merkt Kesting. "Dat zien we ook op AAC'61; vooral bij de jongeren is er een toename van leden. Na de vakantie stond er op de eerste training een grote groep enthousiaste jeugd. Het is mooi dat succes zo aanspreekt en ook het feit dat Tom en Nick nog regelmatig op de club zijn, heeft een aanzuigende werking."

BREDE BASIS

Een leuk feit is dat deze jonge leden bij AAC'61 in eerste instantie breed worden 'geschoold' en kennismaken met alle atletiek-

nummers. "Daarom is atletiek ook een ideale sport voor jongeren. Je komt in aanraking met alle onderdelen," benadrukt Kesting.

"Dat is niet alleen goed voor de motorische ontwikkeling, maar vooral ook leuk en divers. Vanuit die basis kiezen ze later een atletieknummer om zich te specialiseren. Britt ontdekte al snel dat hoogspringen echt 'haar' nummer was. Terwijl Jorinde eerst allerlei onderdelen heeft gedaan en daarna pas voor het werpen koos. Het lag haar ook, dat is wel gebleken."

PLEZIER

Of er uit de nieuwe lichter AAC-leden ook weer toptalenten voortkomen, is nog afwachten. "Dat is ook niet het belangrijkste. Het gaat in eerste instantie om het plezier. Je kunt bij ons trainen op alle niveaus en het is mooi dat het allemaal samenkomt bij AAC'61. Van recreanten tot prestatiesporters en talenten. Daarvan zit er overigens weer eentje aan te komen, een jongen uit de B-junioren. Van hem gaan we in de toekomst nog veel horen."

A-JUDO BIJ ASAHI

'Het enthousiasme is altijd groot'

In Assen kan iedereen sporten, ook als je een beperking hebt. Want op het gebied van aangepast sporten wordt er in de gemeente het nodige aangeboden. Zoals G-voetbal, framerunning, parazwemmen of handbiken. Iets minder bekend is het A-judo. Een aangepaste vorm van judo die door vrijwel iedereen te beoefenen is. Ook in Assen, bij Budovereniging Asahi.

Bij Asahi wordt A-judo al langere tijd aangeboden en wekelijks traint een mooie groep in Sporthal de Spreng. "Dat doen we met twee trainingsgroepen," legt trainster Janienke Roelfsema uit. "Een jeugdgroep met kinderen van 6 tot 12 jaar. En alles boven de 12 traint in de senioren groep."

niet uit welke beperking je hebt. Met A-judo kun je alle kanten op en dat gebeurt bij ons ook. De een heeft alleen wat meer aandacht nodig dan de ander en daar houden we natuurlijk rekening mee. Maar het belangrijkste is vooral dat iedereen op zijn haar niveau plezier heeft in de sport."

PLEZIER

A-judo is voor mensen met verstandelijke of geestelijke beperking. "Dat zijn heel brede begrippen, maar eigenlijk maakt het

VERSCHILLEN

Bij A-judo zijn er enkele verschillen ten opzichte van het reguliere judo. "Er zijn een paar technieken die we niet toepassen vanwege



de veiligheidsrisico's en bepaalde regels zijn aangepast. Verder is veel hetzelfde en bij judo kan dat ook. Want juist bij judo heb je respect voor elkaar; dat zit in de sport ingebakken en werkt bij deze doelgroep heel goed."

ZELFVERTROUWEN

Janienke weet daar alles van. Zij begon op haar achtste met judo en stond al op jonge leeftijd training te geven. In combinatie met haar pedagogische achtergrond richtte zij zich later ook op A-judo. Sinds vorig jaar is Janienke een van de A-trainers van Asahi. "Het geeft heel veel plezier. Sommige leden zie je met sprongen vooruit

gaan. Anderen hebben wat meer moeite, maar het enthousiasme is altijd groot."

"Het mooie is ook dat je bij iedereen de positieve effecten ziet. Ze worden sterker en fitter, hebben meer vertrouwen in het eigen lichaam en daardoor neemt ook het zelfvertrouwen toe. Bovendien leren ze heel veel. Een aantal senioren is nu zover dat zij kunnen deelnemen aan wedstrijden en ze assisteren ook bij de jongerengroep."

EERSTE KEER

Bij de jongerengroep is dat natuurlijk anders en zeker voor de

beginners. "Vooral de eerste keer is vaak spannend. Dan is alles nieuw en vreemd. Maar als ze het judopak aantrekken, verandert er veel. En als wij hen vertellen dat zij het leenpak de eerste keer ook nog mogen meenemen naar huis, wordt het helemaal geweldig. Dan zie je ze stralen; dat maakt het extra leuk."

De lessen A-judo van Asahi worden iedere dinsdagavond gegeven in Sporthal de Spreng. Kijk voor meer informatie, lestijden en de contactgegevens op www.asahibudo.nl.

UNIEK SPORTEN

Sport is voor iedereen

De gemeente Assen vindt dat sport en bewegen voor iedereen mogelijk moeten zijn. Dus ook voor mensen met een beperking. Want Sport is belangrijk voor iedereen. Niet alleen omdat het gezond is, maar ook omdat sport verbindt!

Heb je een beperking en wil je graag sporten of bewegen? Uniek Sporten helpt je bij het zoeken naar een sportaanbieder bij jou in de buurt.

VRAAG EN AANBOD

Uniek sporten is een online sportcommunity voor aangepast sporten die vraag en aanbod van gehandicaptensport in kaart brengt. Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking kunnen via Uniek Sporten geholpen worden een geschikte sport te vinden in de eigen regio. Ook verenigingen en sportaanbieders die aangepast sporten willen aanbieden, kunnen er terecht.

WEBSITE

Ben je op zoek naar een leuke sport? Kijk dan op de website: www.unieksporten.nl. Op de site kun je gericht zoeken naar het aangepast sport- en beweegaanbod in Assen. Ook vind je een overzicht van alle verenigingen die sporten aanbieden voor sporters met een beperking. Hieronder vallen ook sporters met een visuele of auditieve beperking. Daarnaast kun je bij Uniek Sporten ook terecht voor informatie over sportaccommodaties, het vinden van een sportmaatje, tips over vervoer, vrijwilligers en financiële middelen.

REGIONAAL

Bij Uniek Sporten wordt gewerkt vanuit regionale samenwerkingsverbanden die het sportaanbod voor mensen met een beperking bevorderen. Dit gebeurt via contactpersonen in de eigen regio. Zij helpen je graag verder en een antwoord is dus nooit ver weg.

Uniek Sporten is een initiatief van Fonds Gehandicaptensport. Meer informatie vind je op: www.unieksporten.nl.



Er kan meer dan je denkt

Als je een beperking hebt en graag wilt sporten en bewegen, kan er in Assen meer dan je denkt. Er zijn in de gemeente diverse verenigingen en aanbieders waar je terecht kunt voor aangepast sporten.



Zo kun je bij de Asser Roeiclub (ARC) op de woensdagavond bijvoorbeeld Aangepast Roeien. Voor G-roeiërs met een (licht) verstandelijke beperking werkt de ARC nauw samen met Vanboeijen te Assen en Stichting de Trans te Rolde.

ROEIEN

In de zomermaanden wordt er geroeid op de woensdagavond. Er wordt dan gevaren in stevige en stabiele boten. De meer ervaren G-roeiërs kunnen door-groeien door, onder begeleiding

van vrijwillige coaches, te varen in een viermansboot.

Behalve het roeien op woensdagavond bij de club, organiseert de ARC jaarlijks een roeitocht elders in het land waarbij na afloop gezellig samen wordt gegeten. Als extraatje wordt er jaarlijks ook een bbq georganiseerd en een spelletjesavond als seizoenafsluiting.

LICHAMELIJKE BEPERKING

Voor sporters met een lichamelijke beperking zijn er ook moge-

lijkheden. De ARC wordt hierin ondersteund door Stichting Roeivalidatie te Rotterdam die diverse boten met aanpassingen in bruikleen heeft gegeven. Doorgaans kunnen ook mensen met een lichamelijke beperking middels de reguliere examens doorgroeien.

Kom een keer langs op een zaterdagochtend vanaf 10.30 uur wanneer je wilt weten of roeien jouw nieuwe sport kan worden. Of kijk op www.asserroeiclub.nl.

Gezond Natuur Wandelen in Assen

Wil je regelmatig met een groep langs een natuurrijke route wandelen? Dat kan ook in Assen. In verschillende wijken wordt wekelijks Gezond Natuur Wandelen georganiseerd waarbij je onderweg geniet van de natuur en het groen, binnen en buiten de bebouwde kom. Leuk, gezellig, gratis en voor iedereen te doen.

Gezond Natuur Wandelen is bedoeld voor mensen die graag wat meer willen bewegen en iedereen die het leuk vindt met een groep te wandelen. De wandelingen starten op een vaste plaats en tijd en worden begeleid door vrijwilligers die onderweg ook iets over de natuur en de omgeving vertellen.

HET HELE JAAR

De wandelingen duren een uurtje en worden het hele jaar door georganiseerd, dus ook in het najaar en in de winter. Juist dan is het belangrijk om naar buiten te blijven gaan en weerstand op te bouwen. Bovendien is de herfst een geweldig wandelseizoen; zeker in Assen. De natuur is dan prachtig en je ziet je de mooiste kleuren.

Wandeltocht Asser Boys

Op zaterdag 24 september organiseert voetbalclub Asser Boys voor de zesde keer een wandeltocht door het Drentsche Aa-gebied. Tijdens deze bewegwijzerde tocht kan iedereen ervaren hoe prachtig dit gebied in de nazomer is.

De wandeltocht van Asser Boys is inmiddels een mooie traditie. De tocht is ontstaan in 2016 vanuit het idee om ook gedurende de winter wat extra beweging mogelijk te maken. De eerste tocht was meteen zo'n succes dat een vervolg niet uitbleef.

NAZOMER

De eerste vier edities werden gehouden als winterwandeling. Toen vorig jaar corona roet in het eten gooide, werd het evenement verplaatst naar september. En ook dat was een succes. Daarom wordt de tocht nu opnieuw op de laatste zaterdag van september georganiseerd.

INFORMATIE

De Wandeltocht Asser Boys 2022 wordt gehouden op zaterdag 24 september. De tocht

door het Drentsche Aa-gebied kent meerdere routes met verschillende afstanden: 5, 10, 15 en 25 kilometer.

Alle afstanden starten en eindigen bij de kantine van Asser Boys aan de Loonerstraat. Er kan gestart worden tussen 9.00 uur en 12.00 uur. Bij de start krijgen de deelnemers een kop koffie of thee met koek en een routebeschrijving. Bij terugkomst staat er een lekkere kop soep klaar.

Inschrijving vooraf is niet nodig. Je kunt je 's ochtends gewoon aanmelden. Deelname kost €5,00 (alleen pinnen). Kinderen tot 12 jaar lopen gratis mee. De opbrengst komt ten goede aan de jeugd van Asser Boys.

Meer informatie is te vinden op de website www.asserboys.nl.



ASSEN

In Assen zijn er drie groepen die wekelijks vanuit drie wijken Gezond Natuur Wandelen. Deze groepen variëren van 5 tot 35 deelnemers van verschillende leeftijden. Zowel mannen als vrouwen nemen deel. Naast een vaste kerngroep zijn er ook wisselende deelnemers. Na afloop wordt er samen koffie gedronken.

WANDEL JE MEE?

In Assen is de eerste pilot Gezond Natuur Wandelen zeer succesvol gestart. Er wandelen nu drie groepen:

ASSEN OOST

Iedere dinsdag van 10.00 - 11.00 uur
Start: De Buurtschuur, Adelaarsweg 1, Assen

ASSER BOS

Iedere vrijdag van 10.00 - 11.00 uur
Start: Duurzaamheidscentrum, Bosrand 2 Assen

PITTELO

Elke maandag van 10.00 - 11.00 uur
Start: 'De Maasstee', Maasstraat 25 Assen

Alle wandelingen zijn gratis en vooraf opgeven is niet nodig. Kom

gewoon naar de startlocatie en wandel mee. Wil je meer informatie over de wandelingen? Kijk op www.assensport.nl of stuur een email naar info@vaartwelzijn.nl.

Gezond Natuur Wandelen in Drenthe is een gezamenlijk initiatief van Het Drentse Landschap, IVN Noord, Vaart Welzijn en de stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland.

In Assen is een pilot gestart die mede is mogelijk gemaakt door het Asser preventiefonds en zeer succesvol is verlopen.

LAAT-JE-VERRASSEN WANDELING

'Ik wist niet dat dit kon; zomaar samen een uurtje wandelen'

Wandelen is leuk, gezond en onderweg zie je veel. Sommige mensen genieten er van om alleen te wandelen. Maar als je liever samen met iemand wilt wandelen en graag meer contact wilt, is er in Assen de Laat-je-verrassen wandeling.



Het concept is heel eenvoudig. Je meldt je aan via email of Whatsapp. Vervolgens neemt een van de wandelvrijwilligers contact met je op om een wandelafpraak te maken. Doorgaans in het Asser Bos, vanaf het Duurzaamheidscentrum. Je wandelt met één vrijwilliger en samen spreken jullie af wanneer, waar en hoe lang je wilt lopen. Het kost niets, deelname is gratis.

HELEMAAL VRIJ

Onderweg geniet je van de natuur en kun je het over de omgeving hebben, over alles wat je ziet. Het mooie van wandelen is dat je niks hoeft te zeggen en dat je soms zomaar verrast wordt door een gedachte of door een vraag of opmerking van de ander.

Sommige deelnemers vinden het juist prettig om wat te praten, een enkeling wil bewust een verhaal delen. Anderen vinden het contact prettig, maar het maakt hen niet zoveel uit waar het over gaat. En als je het gewoon prettig vindt om een loopje te doen, is het ook prima. Je bent daarin helemaal vrij.

MELD JE AAN

Kortom: als je wandelen leuk vindt en als je graag wat meer contact zou willen, meld je dan aan voor een Laat-je-verrassen wandeling. Dit kan door een mail te sturen naar: laat-je-verrassen@wandelassen.nl. Appen of bellen kan ook via 06-51655974.

Na je aanmelding zorgen wij voor het vervolg. En als je eerst meer

informatie wilt, geven we die graag! Daarnaast kun je ook terecht op www.facebook.com/wandelassen.nl.

Anne Gietema, Assen

De Laat-je-verrassen wandeling is ontstaan tijdens de lockdown in 2021. Het initiatief bleek meteen een succes. In de coronaperiode zijn er meer dan 100 wandelingen gemaakt. Daarom is er een vervolg aan gegeven.

Het project wordt ondersteund door STILA, het stimuleringsfonds van de gemeente Assen om de leefbaarheid te bevorderen.

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

Cubri Recycling B.V.

Kanaalweg 14

7761 PH Schoonebeek

Telefoon: 0524-531817



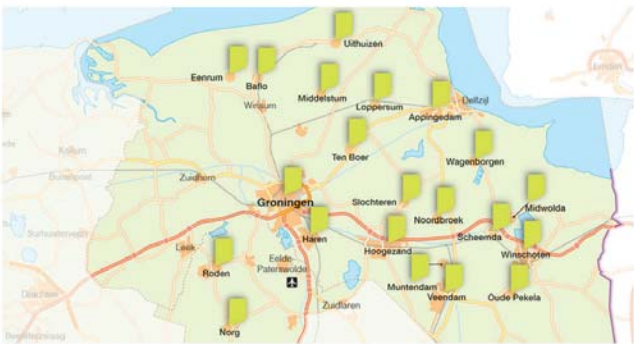
Het beste
onafhankelijke
advies vind je
in Westerbork

- Administraties
- Verzekeringen
- Hypotheken
- RegioBank

Vrieling **Westerbork**

Oosteinde 8^A 0593 33 16 36 info@vrieling.net www.vrieling.net

Woonzorg Nederland



Woonzorg Nederland is een landelijke woningcorporatie, met woningen voor 55-plussers en mensen met een beperking. We helpen u graag bij het vinden van een geschikte woning.

Wonen, diensten en service

Woonzorg Nederland biedt u naast een comfortabele woning, ook hoogwaardige diensten en een uitstekende service.

Door de samenwerking met diverse zorginstellingen, kunnen er vaak aanvullende diensten aangeboden worden.

De bewonersconsulent is het eerste aanspreekpunt. Zij regelen de zaken omtrent verhuur van woningen.

WOON
ZORG
NEDERLAND

Wilt u meer weten?

Bewonersconsulent bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 13.00 uur, 088 - 921 02 18

Ons woningaanbod in Groningen vindt u op www.woonzorg.nl/groningen_eo groningen@woonzorg.nl

B.V. BOUWMIJ
HENDRIKS
ASSEN



ASSEN



GRONINGEN



WINSCHOTEN

*Altijd Een Glasheldere
en Kleurrijke Visie*



**ASSER GLAS en
VERFHANDEL bv**



**Dé fietsspecialzaak
van Assen**

ANJOJAGER
Fietsen

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

Zendmastweg 1, Assen
0592 356 757

Brunelstraat 3, Assen
0592 331 710

Assen Sportstad is ontstaan uit het Asser Sportakkoord. Samen met de sportverenigingen, betrokken organisaties en Assenaren staan we voor een vitaal Assen.

TEAM ASSEN SPORTSTAD

Er zit energie in het Sportakkoord

Als programmabureau, ook wel team Assen Sportstad genoemd, geven we uitvoering aan het Asser Sportakkoord. Daarbij is de ambitie leidend dat alle Assenaren op eigen niveau moeten kunnen sporten. We leggen de verbinding tussen sportaanbieders, zorg en onderwijs en horen graag wat er speelt. Daarom zijn we regelmatig op pad. Vooral ook om te ontmoeten.

MEER SPORTPLEZIER

Intussen hebben verschillende verenigingen al gebruik gemaakt van de sportservices. Dit heeft onder andere geleid tot meer gekwalificeerde trainers en meer sportplezier. Daarnaast hebben we een kijkje genomen bij zomertrainingen en binnenkort bezoeken we meer verenigingen om te horen wat er speelt. We zien en ervaren veel enthousiasme en betrokken mensen bij de clubs! Ook zijn we in gesprek geweest met mensen die drempels ervaren om te kunnen sporten, wat mooie plannen en verbindingen

heeft opgeleverd. Kortom: er zit energie en beweging in het sportakkoord!

SPECIALITEIT

Velen weten ons te vinden. Voor allerlei vragen over sport en bewegen kun je bij ons terecht. We hebben we ook ieder onze eigen specialiteit. Zo houdt Karin zich onder andere bezig met inclusie en toegankelijkheid, Justus verbindt sport met onderwijs en bij Rita kunnen verenigingen terecht met hun vraagstukken.

CONTACT

Mooie sportverhalen delen we ook graag om anderen te inspireren. Heb je een mooi sportverhaal? Deel het met ons! Ons kantoor is in de TechHub - Industrieweg 1 - en de koffie staat altijd klaar. Kom je eens bij ons binnen lopen? Kijk vooral eens op onze website voor meer informatie om contact te leggen. www.assensportstad.nl

FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK PEELO

Stimuleren van sport en bewegen

Fysiotherapiepraktijk Peelo in Assen heeft het Sportakkoord Assen ondertekend omdat wij het stimuleren van sport en bewegen ondersteunen en het een warm hart toedragen!

Sport en bewegen kan aansluiten bij de maatschappelijke ontwikkelingen en daar tegelijkertijd een positieve bijdrage aan leveren. Het Sportakkoord kan ervoor zorgen dat kinderen meer en beter gaan bewegen en het sportakkoord kan gaan bijdragen aan een verbonden samenleving binnen een maatschappij die meer en meer individualiseert.

BEWEEGRICHTLIJNEN

De onderwijsinspectie stelde kortgeleden vast dat de bewegingsvaardigheid van basisschoolleerlingen de afgelopen tien jaar is afgenomen. En niet alleen scholieren bewegen te weinig. Slechts 45 procent van alle Nederlanders ouder dan vier jaar voldoet aan de beweegrichtlijnen. Bovendien zijn er

nog steeds groepen die belemmeringen ervaren om überhaupt te kunnen sporten.

VOORDELEN

Enkele onomstotelijke voordelen van bewegen op een rij:

- Het verbetert het humeur en geeft energie.
- Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten.
- Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het gewicht.
- Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.
- Het verbetert de balans wat het risico op vallen verkleint.
- Het hangt positief samen met gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven.
- Het is goed voor de mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd.

Fysiotherapie Peelo in Assen kan en wil hier graag een bijdrage aan leveren!



LTC EN HET ASSER SPORTAKKOORD

Het gaat niet alleen om voetbal

De voetbalvereniging LTC heeft enkele jaren geleden het Asser Sportakkoord vol overtuiging ook ondertekend. De belangrijkste doelstelling van het akkoord namelijk om de inwoners van de gemeente Assen te stimuleren om te gaan sporten en bewegen, wordt door het bestuur van LTC volledig onderschreven.

De naam zegt het al, LTC biedt kinderen en senioren, meisjes en jongens, dames en heren de mogelijkheid om de voetbal-sport te beoefenen. De jeugd is daarbij voor LTC een zeer belangrijke doelgroep. Onder het mom van "de jeugd heeft de toekomst", kunnen kinderen - vanaf de allerjongsten -, met name in de zomermaanden tijdens het zomeravondvoetbal kennis maken met voetballen en bewegen.



vooral om samen sociale vaardigheden op te doen.

PLEZIER IN BEWEGEN

LTC organiseert deze avonden inmiddels al jarenlang en met veel heel succes. Eenmaal in de week wordt in die periode aan alle kinderen - ook niet-leden dus - de mogelijkheid geboden om te komen trainen en spelen op het sportcomplex.

Op sommige avonden komen soms wel 150 kinderen opdagen! Het gaat daarbij niet alleen om het voetbal; het gaat ook om plezier te hebben in het bewegen, spelletjes te doen en

MIDDELEN

Dat laatste is voor LTC een belangrijke drijfveer om deze avonden te organiseren. Geklemd tussen de wijken Peelo en Pittelo komen veel kinderen uit deze wijken en we weten dat bij ouders niet altijd de financiële middelen aanwezig zijn om de contributies te betalen. Gelukkig kan er in die situaties gebruik worden gemaakt van het Jeugdfonds sport en cultuur dat de mogelijkheid biedt om als-

nog lid te worden van een vereniging. En zoals gezegd kunnen ook niet-leden kennis nemen van de voetbalsport.

GEZONDE KANTINE

Bij het stimuleren van het bewegen hoort natuurlijk ook gezond eten en drinken. LTC is ook daar in het kader van de gezonde sportkantine nadrukkelijk mee bezig en heeft vorig jaar het zilveren certificaat ontvangen. Kortom, LTC onderschreef toen en onderschrijft vandaag nog volledig de doelstellingen van het Asser Sportakkoord.

BUZZCORE EN HET ASSER SPORTAKKOORD

Het beste worden in jezelf zijn!

Ik ben Stanley Sibering en draag namens mijn bedrijf BuzzCore, het Asser Sportakkoord een warm hart toe omdat ik nauw betrokken ben in de persoonlijke ontwikkeling van topsporters en onderwijs/loopbaanbegeleiding.

Als jong mens, "moet je dingen," je hebt het druk! Vooral in je hoofd, de plek waar alle emoties in je leven samenkomen. Zeker als atleet geestelijke balans houden, gelukkig blijven, is een hele opgave.

Wanneer dit niet lukt ontstaat stress, wrijving met anderen,

spanningen en daardoor fysieke klachten en slechte prestaties.

EMOTIONELE TRIGGERS

Om je hoofd op orde te houden hebben we in de afgelopen 20 jaar unieke parameters ontwikkeld voor een computersysteem: de CoreAnalyse. Hiermee bren-

gen we aangeboren emotionele triggers in kaart. Wat je emotioneel motiveert of demotiveert. Zonder emotioneel gegranaaf!

OPTIMALE INDELING

We maken een rapport waarin wordt omschreven waardoor je, van nature, gelukkig en ongelukkig wordt. We gebruiken dit om een optimale indeling van de week te maken. Specifiek hoe en op welke momenten je aandacht moet geven aan prestatieontwikkeling en hoe en wanneer te ontspannen.

Het Noorderpoort College gebruikt de CoreAnalyse als persoonlijke gebruiksaanwijzing voor studierichting. Playing For Success Groningen in De Euroborg past het inmiddels structureel toe voor studieloopbaanbegeleiding.



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.

Monuta  Withaar



Visser Assen trotse
hoofdsponsor van
Sudosa Desto Dames 1

Ziet u door alle
bedden, boxsprings
en matrassen het
BOS niet meer?



Waarom Bosma Bedden:

- ✓ Sterke regiofunctie
- ✓ Garantie in de winkel
- ✓ Meer dan 50 jaar ervaring
- ✓ Maatwerkoplossingen in slapen
- ✓ Plaatselijke ondernemer/winkel
- ✓ Bij levering van nieuw > oude retour
- ✓ Gratis bezorging, montage
- ✓ Unieke topservice

Altijd een
vakkundig slaapadvies
en alle aandacht bij
Bosma Bedden!



Bij ons ligt het al 50 jaar
nèt even anders!

Assen • Borgstee 12 • (0592) 37 55 70 | Groningen • Hoendiep 97c • (050) 21 00 131 • www.bosmabedden.nl



DUURZAAM - BESPAREN - ONTZORGEN

- Zonnepanelen
- LED verlichting
- Subsidie aanvraag
- Energiemonitoring



www.dboenergie.nl

Geniet van topsport in de Nationale Sportweek

Tijdens de Nationale Sportweek kun je in Assen allerlei sporten ontdekken. Ook de topsport komt ruim aan bod. Want in de Sportweek staan er drie mooie topsportevenementen op het programma.



Sudosa-Desto driekamp

Op zondag 18 september organiseert Sudosa-Desto een 'driekamp' met een ijzersterk deelnemersveld. Naast Sudosa-Desto Dames 1 komen ook de Eredivisieteams Sliedrecht Sport en Dynamo Apeldoorn in actie. Een mooie gelegenheid om in de Olympushal te genieten van topvolleybal.

SUDOSA-DESTO

Visser Assen/Sudosa-Desto debuteert dit seizoen in de Eredivisie. De club gaat de strijd aan met een team van speelsters uit het Noorden. De kern was dat al, maar ook de versterkingen hebben een noordelijke link. Kirsten Wessels, overgekomen van Sliedrecht Sport, is geboren in het Groningse Loppersum. Paula Boonstra, die in 2016 vertrok bij Sudosa, keerde na buitenlandse avonturen terug naar haar roots. De Emmense Danique Aardema kwam over van Sneek. En de Assense Lisa Boer is terug na een jaar in de Eredivisie bij Eurosped Vroomshoop.

SLIEDRECHT SPORT

Met Sliedrecht Sport komt de regerend landskampioen naar Assen. De succesclub won vorig seizoen zowel de landtitel als de beker. Daarna veranderde er veel, want van de 'gouden generatie' speelsters die de prijzen aaneen regen, namen er maar liefst 6 afscheid. In de zomer is er in Sliedrecht hard gebouwd aan een vernieuwd team dat opnieuw voor succes gaat.

DYNAMO APELDOORN

Dynamo is ook al zo'n volleybalbolwerk. Het damesteam debuteerde vorig jaar in de Eredivisie en liet meteen zien een aanwinst te zijn. De Gelderlanders kenden een prima seizoen en behaalden de kwartfinales van de play-offs om de landstitel. Daarin bleek Sliedrecht Sport de sterkere. In de zomer trok de club vijf nieuwe speelsters aan.

DRIEKAMP

Voor de volleybaldames start de Eredivisie op 1 oktober. Ter voorbereiding organiseert Sudosa-Desto op zondag 18 september een driekamp-toernooi. Alle teams spelen twee wedstrijden.

ZONDAG 18 SEPTEMBER, OLYMPUSHAL ASSEN

14.00 uur:	Sliedrecht Sport - Dynamo Apeldoorn
16.00 uur:	Sliedrecht Sport - Sudosa-Desto
18.00 uur:	Sudosa-Desto - Dynamo Apeldoorn

Kijk voor meer informatie op www.sudoda-desto.nl

Topbasketbal in Assen: Donar - Feyenoord

Basketbal is een heerlijke sport waarin iedere seconde iets gebeurt. En zeker in de top is het genieten van dunks, blocks en driepunters. Wie dat eens wil ervaren, kan op zaterdag 24 september terecht in Sporthal de Spreng voor de oefenwedstrijd Donar - Feyenoord.

Deze wedstrijd wordt georganiseerd door basketbalvereniging Assist uit Assen. Sinds 1978 een vereniging voor jong en oud waar je met plezier en uitdaging kunt sporten. Assist, vroeger bekend als BVA, kent bijna 150 leden. Om hen te inspireren én heel Assen te laten genieten van topbasketbal nam Assist het initiatief voor de wedstrijd Donar - Feyenoord.

DONAR

Donar is al jarenlang toonaangevend in Nederland. Het basketbalbolwerk uit Groningen veroverde al zeven keer het landskampioenschap en zeven keer de NBB-beker. Vorig seizoen greep de club naast de titel, maar won wel de Nederlandse Basketball Cup. Dit seizoen gaat de club



de strijd aan met een vernieuwde selectie, met daarbij de internationals Leon Williams, Olaf Schaftenaar en Matthew Otten en het Drentse talent Kjeld Zuidema.

FEYENOORD

Feyenoord speelde jarenlang onder de naam 'Rotterdam' in de Eredivisie. Sinds 2018 is het een onderdeel van de multisportclub Feyenoord. In de eerste jaren lag de nadruk op ontwikkeling, maar inmiddels reiken de ambities ver-

der. Onder leiding van basketbalgoeroe Toon van Helfteren is gebouwd aan een betere en vooral ook bredere selectie. Die moet Feyenoord dit seizoen in staat stellen om zich te meten met de traditionele top-4.

Voor de basketballers start de competitie op 8 oktober. De oefenwedstrijd in Assen is zowel voor Donar als Feyenoord de afsluiting van de voorbereiding.

OEFENWEDSTRIJD DONAR - FEYENOORD

Zaterdag 24 september, 19.00 uur, Sporthal de Spreng
Kijk voor meer informatie en tickets op www.assistassen.nl.

UEFA EK-kwalificatie Onder 19

Sportpark Marsdijk is van 21 tot 27 september het decor van de UEFA U19 Qualifying Round. In Assen worden drie wedstrijden gespeeld. Ook het Nederlands Elftal Onder 19 komt in actie.

Deze wedstrijden maken deel uit van de kwalificatiereeks voor het EK Onder 19 dat volgend jaar in Malta wordt gehouden. Nederland is ingedeeld in een poule met Noord-Ierland, Slovenië en Moldavië. De eerste kwalificatieronde wordt gespeeld in Nederland, in Hardenberg én in Assen bij Achilles 1894.

WEDSTRIJDEN IN ASSEN

In Assen start de serie op woensdag 21 september met de wedstrijd Noord-Ierland O19 - Slovenië O19. Aftrap is om 19:30 uur. Op zaterdag 24 september komt Oranje O19 om 15:00 uur in actie tegen Noord-Ierland. Op dinsdag 29 september is Moldavië - Noord-Ierland, met de aftrap om 19:30 uur.



ORANJE

Nederland komt op volle sterkte naar Assen. KNVB-bondscoach Martijn Reuser maakte onlangs de voorlopige selectie bekend. Onder hen Wouter Goes en Maxim Dekker die bij AZ al hun debuut maakten in de Eredivisie.

Hoewel het merendeel van de selectie actief is bij de Nederlandse clubs, prijken op de lijst ook diverse spelers die bij internationale grootmachten spelen. Zoals Mikki van Sas (Manchester City), Bayron Strijdonck (Juventus), Prince Aning (Dortmund) en Sil Swinkels (Aston Villa).

EK-KWALIFICATIEWEDSTRIJDEN ASSEN

21 september, 19.30	Noord-Ierland O19 - Slovenië O19
24 september, 15.00	Nederland O19 - Noord-Ierland O19
27 september, 19.30	Moldavië O19 - Noord-Ierland O19

Kijk voor meer informatie op www.achilles1894.nl en www.onsoranje.nl.

ONTDEK JE SPORT TIJDENS DE NATIONALE SPORTWEEK ASSEN

ONTDEK
JE SPORT

SCAN DE
QR-CODE



Van vrijdag 16 tot en met zondag 25 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.

We hebben het aanbod voor jou overzichtelijk op een rijtje gezet. Kijk voor meer informatie op www.assensportstad.nl.

VRIJDAG 16 SEPTEMBER

09.15-11.45	MBVO, Country Linedance (2 groepen), de MaasStee.
18.30-19.30	Boxing4All clinic2, WA Scholtenstraat 3.
18.30	Open Training, Walking Football, Asser Boys.

ZATERDAG 17 SEPTEMBER

Opening Nationale Sportweek Assen	
De hele dag:	4 Mijl Festival, 4 Mijl & Sportmarkt, Anne Frank Park.
09.00	Natuurlijk Sportief Assen, Open training, Zoom.*
10.00-11.30	MTB Assen, open training, wielercentrum Assen.*
12.00-18.00	Sportplein en markt 4 Mijl van Assen, Anne Frank Park
	Beleefcircuit vanBoeijen, Anne Frank Park
13.00	Opening Nationale Sportweek Assen, Anne Frank Park
19.00	Open Training Dokman Dansen

ZONDAG 18 SEPTEMBER

14.00-20.00	Driekamp Sudosa-Desto, Olympushal.
14.00	Sliedrecht Sport- Dynamo Apeldoorn.
16.00	Sliedrecht Sport-Sudosa-Desto.
18.00	Sudosa-Desto-Dynamo Apeldoorn.
19.00	Vrij en Tijd (LVB) Wandeltocht 19:00, Adelaarsweg 1

MAANDAG 19 SEPTEMBER

09.00-11.30	MBVO, Aquagym, (5 groepen), De Bonte Wever.
09.45-10.45	MBVO, de MaasStee, Aerobic.
10.00-11.00	Gezond Natuur Wandelen, De MaasStee
10.00-11.00	Vaart Welzijn Marsdijk, Wandelen, Wijkgebouw de Dissel.
11.00-12.00	MBVO, Yoga, De MaasStee.
13.30-16.30	MBVO, Bewegen op Muziek, 3 groepen, De MaasStee.
15.00-16.00	Paramedics, Training Overgewicht GLI, Bremstraat 21.
16.00-17.00	HV Unitas Rolde, Open training, groep 5-6, Zuides 50 Rolde.
16.30-17.30	Sudosa-Desto, Open training jongens/meisjes 6 t/m 9 jaar, Sporthal Peelo.
17.00-18.00	HV Unitas Rolde Open training, groep 7-8, Rolde.
17.30-18.30	Sudosa-Desto Open training jongens/meisjes 10 t/m 12 jaar, Sporthal Peelo.
18.00-19.00	Chon Ji Assen, Open training junioren, De Boomgaard.
19.00-20.30	Chon Ji Assen, Open training senioren, De Boomgaard.
19.00-20.00	Loopgroep Marsdijk, Sportief wandelen.*
19.30-20.30	Badminton Combinatie Assen, Open training senioren 18+, Pittelohal.
20.00-21.00	MBVO, Aerobic, MFA Pitteloo.
20.00-21.00	Theateravond 'Dat schiet lekker op zo!', MFA Schakelveld

DINSDAG 20 SEPTEMBER

08.30-10.00	Wekema Voetbal, Open Training, Sportpark Achilles.
09.00-12.00	MBVO, Pilates (3 groepen), De MaasStee.
09.30-10.30	Loopgroep Marsdijk, Sportief wandelen, Kleuvenstee.*
10.00-11.00	Gezond Natuur Wandelen, Buurtschuur, Adelaarsweg 1.
10.00-12.00	ATV de Hertenkamp, OldStars Tennis, Hertenkamp 9.*
10.00-10.30	Vaart Welzijn Marsdijk, Wandelen minder validen, Wijkgebouw de Dissel.
13.00-14.00	Vrouwensport, Open training , MFA Pittelo.
15.00-16.00	Laat je verrassen Wandeltocht, Duurzaamheidscentrum Asserbos*
15:15-16:00	Malu Dance Company, Kidsdance 4 - 6 jaar, Marktstraat 3a.*
16.00-17.00	Malu Dance Company, Hiphop/Streetdance 7 t/m 9 jaar.*
	Malu Dance Company, Hiphop/Streetdance 10 t/m 12 jaar.*
17.30-18.30	Judo Vereniging Assen, Training 6 t/m 9 jaar, De Boomgaard 3.*
17.00-18.00	Sudosa-Desto Sporthal Kloosterveste: Smashbalclinic jongens 6 t/m 9 jaar.
18.00-19.00	Chon Ji Assen, Open training junioren, Marsdijkhal.
18.00-19.00	Sudosa-Desto, Sporthal Kloosterveste, Smashbalclinic jongens 10-12 jaar.
18.00-19.00	Malu Dance Company, Breakdance Kids, Marktstraat 3a.*
18.00-19.00	Asahi A-judo Open training, Sporthal de Spreng.
18.30-19.30	Badminton Combinatie Assen, Open training jeugd 6 tot 12 jaar, de Timp.
18.30-19.30	Judo Vereniging Assen, Training 9 t/m 12 jaar, De Boomgaard 3.*
18.30	Schaatsclub de Scheuvelloper, Open training, Skeelerbaan de Hoogspanning.*
19.00-20.00	Malu Dance Company, Breakdance 12 jaar en ouder, Marktstraat 3a.*
19.00-20.00	Paramedics, Open training, Inclusie (L)VB/LB.*
19.15-20.30	Loopgroep Marsdijk, Hardlopen.*
19.30-20.30	Judo Vereniging Assen, training 12 t/m 17 jaar, De Boomgaard 3.*
19.30-21.30	MBVO, Badminton, MFA Pittelo.
20.00-21.00	Malu Dance Company, Hiphop/streetdance, 18+, Marktstraat 3a.*
19.30-20.30	Badminton Combinatie Assen, Open training jeugd 12 tot 18 jaar, de Timp.
20.30-21.30	Badminton Combinatie Assen, Open training senioren vanaf 18 jaar, de Timp.
20.30-21.30	Judo Vereniging Assen, training vanaf 18 jaar, De Boomgaard 3.*

WOENSDAG 21 SEPTEMBER

09.15-11.30	MBVO, Gymnastiek (2 groepen), de MaasStee.
10.00-11.00	10@10 Challenge
10.30-11.30	MBVO, Ontspannen bewegen, Podium Zuidhaege.
15.00-16.00	Sportinspiratiesessie Dynamische Schooldag, MFA Schakelveld.
15.00-16.15	Sudosa-Desto Open training jongens/meisjes 8 t/m 10 jaar, Pittelohal.
15.30-17.00	Bonte Wever, Open training Kids fitness, de Bonte Wever.
16.15-17.30	Sudosa-Desto Open training jongens/meisjes 10 t/m 12 jaar, Pittelohal.
16.45-17.30	Judo Vereniging Assen, training 4 t/m 6 jaar, De Boomgaard 3.*
17.00-18.00	Malu Dance Company, TIKTOK alle leeftijden, Marktstraat 3a.*
17.00-18.00	MBVO, Volleybal ex-hartpatienten, de Componist.
17.30-18.30	Judo Vereniging Assen, training 7 t/m 9 jaar, De Boomgaard 3.*
18.30-19.30	Judo Vereniging Assen, training 10 t/m 12 jaar, De Boomgaard 3.*
18.30-19.30	MBVO, Sportgroep CVA, Fysioruimte WZA.
18.30-19.30	Badminton Combinatie Assen, Open training jeugd 6-12 jaar, de Kloosterveste.
19.00-19.30	1 Love Dance Center, Open Les LVB, ZumbaCare, Wethouder bergerweg 2B.
19.15-20.30	Loopgroep Marsdijk, Hardlopen.*
19.15-21.15	Showdown, Open Training, Visuele Beperking, Overcingellaan 17.
19.30	EK-Kwalificatie Noord-Ierland 019 - Slovenië 019, Sportpark Achilles 1894.
19.30-20.30	Badminton Combinatie Assen, Open training 12-18 jaar, de Kloosterveste.
19.30-20.30	Malu Dance Company, Afro, 13+, Marktstraat 3a.*
19.45-21.45	Triathella Open training, Schakelveld.
20.00-21.00	SC Bartje, Waterbasketbal LVB, Open training, de Bonte Wever.
20.30-21.30	Badminton Combinatie Assen, Open Training senioren 18+, de Kloosterveste.

DONDERDAG 22 SEPTEMBER

08.30-10.00	Wekema Voetbal, Open Training, Sportpark Achilles.
09.00-10.30	MBVO, Sport en Spel, Marsdijkhal.
09.00-10.00	Badminton Combinatie Assen, Open training senioren 18+, Peelohal.
10.00-11.00	Paramedics, Training Overgewicht GLI.*
10.00-12.00	ATV de Hertenkamp, OldStars Tennis, Hertenkamp 9.*
13.30-14.30	Loopgroep Marsdijk, Nordic Walking.*
13.00-15.00	Veilig Verkeer Nederland, Workshop Het Nieuwe Fietsen, Vesteplein 5.*
13.30-15.30	MBVO, Sport en Spel (2 groepen), de Schulp.
14.15-15.00	SC Bartje, Beweging in extra warm water, Open training, de Bonte Wever.
16.30-17.30	Judo Vereniging Assen, Training 6 t/m 10 jaar, De Boomgaard 3.*
17.00-18.00	Malu Dance Company, Hiphop/Streetdance 13+ beginners, Marktstraat 3a.
17.00-19.30	Bedrijvenvolleybal Toernooi, Baggelhuizerplas
17.45-18.45	Judo Vereniging Assen, wedstrijdtraining -12 jaar, De Boomgaard 3.*
18.00-19.00	Malu Dance Company, Hiphop/Streetdance, 13+ beginners, Marktstraat 3a.*
18.30-19.30	Boxing4All, clinic tot 18 jaar, W.A. Scholtenstraat 3.
18.45-20.30	Judo Vereniging Assen, wedstrijdtraining 12+, De Boomgaard 3.*
19.00-20.00	Malu Dance Company, Hiphop/Streetdance, 13+ intermediate, Marktstraat 3a.*
19.00-20.00	Paramedics, Open Training, Inclusie (L)VB/LB. pottenbakkersstraat 30
19.00-20.30	Chon Ji Assen, Open training senioren, Orchidee.
19.30-20.30	Boxing4All, clinic vanaf 18 jaar, W.A. Scholtenstraat 3.*
20.00-21.00	Malu Dance Company, Hiphop/Streetdance, 13+ advanced, Marktstraat 3a.*
20.00-21.30	Sudosa-Desto, Open Training Zitvolleybal, Sporthal Olympus.



Voor activiteiten met een sterretje * moet je je aanmelden of bepaalde kleding meenemen. Kijk hiervoor bij de activiteit op www.assensportstad.nl.

VRIJDAG 23 SEPTEMBER

10.00-11.00	Gezond Natuur Wandelen, Duurzaamheidscentrum, Bosrand 2.
11.00-16.00	Biljartvereniging Assen, Open dag, Bremstraat 16.
15.00-16.00	Laat-je-verrassen Wandeltocht, Duurzaamheidscentrum Asserbos.*
16.00-17.00	Sudosa-Desto, Open training jongens/meisjes 6 t/m 8 jaar, Sporthal Kloosterveste.
16.00-17.00	Sudosa-Desto, Open training jongens/meisjes 6 t/m 9 jaar, Sporthal Marsdijk.
16.30-17.30	Judo Vereniging Assen, training 6 t/m 12 jaar, De Boomgaard 3.*
17.00-18.00	Sudosa-Desto, Open training jongens/meisjes 10 t/m 12 jaar, Sporthal Marsdijk.
17.00-18.00	Sudosa-Desto, Open training jongens/meisjes 9 t/m 10 jaar, Sporthal Kloosterveste.
17.00-18.00	Jan Postema Dansstudio Urunique, Dansles voor mensen met een verstandelijke beperking.*
17.30-18.30	Judo Vereniging Assen, training 12 t/m 17 jaar, De Boomgaard 3.*
18.00-19.00	Sudosa-Desto, Open training, jongens/meisjes 11 t/m 12 jaar, Sporthal Kloosterveste.
18.00-19.00	Malu Dance Company, Freestyle training alle leeftijden, Marktstraat 3a.*
18.30-19.30	Judo Vereniging Assen, Katatraining, De boomgaard 3.*
18.30-20.30	Schermervereniging Desperado, Open training v.a. 12 jaar, Witterhoofdweg 1A.
18.30-19.30	Boxing4All, exclusieve clinic, W.A. Scholtenstraat 3*
18.30	Open Training, Walking Football, Asser Boys
19.00-20.30	Club Uniek in Pand 17 (disco voor feestbeesten met een verstandelijke beperking.
19.30-20.30	Judo Vereniging Assen, training vanaf 18 jaar, De Boomgaard 3.*

ZATERDAG 24 SEPTEMBER

09.00	Natuurlijk Sportief Assen, Open training, Zoom.*
09.00-17.00	Wandeltocht Asser Boys.
09.00-12.30	HVA Open dag + hockeyclinics, Mien Ruysweg 3.
10.00-16.00	Jeu de Boules, Open dag, Rode Heklaan 7.
10.00-11.30	Basketbal Vereniging Assist, Clinic.
10.00-11.30	MTB Assen, training, Wielercentrum Assen.*
13.00-17.00	Schaken, Open training, Markehuus
15.00	EK-kwalificatie Nederland 019 - Noord-Ierland 019, Sportpark Achilles 1894.
19.00	Basketbal Assist: Oefenwedstrijd Donar - Feyenoord, Sporthal de Spreng.



Dat schiet lekker op zo!

.....

Theatervoorstelling voor alle sportclubs in Assen

Maandag 19 september 2022

Nieuw!



assensportstad.nl



Over het toneelstuk

Voor ouders van jeugleden, trainers / coaches, bestuurs- en commissieleden. De humoristische theatervoorstelling 'Dat schiet lekker op zo!'. Over een vader die een positieve aanpak probeert bij zijn zoon (die hij ook coacht). Maar dat blijkt in de praktijk nog niet zo makkelijk te zijn....

In een positiever klimaat bij je club:

- Ontwikkelen kinderen zich optimaal (en verbeteren dus de prestaties)
- Haken zij minder snel af
- Komen er minder incidenten voor
- Is het voor trainers/coaches en vrijwilligers leuker om actief te blijven en te worden.

Praktische info

Datum Maandag 19 september 2022

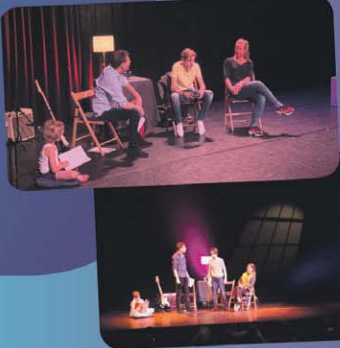
Locatie MFA Het Schakelveld

Tijd 19.30 tot 20.45 (inloop vanaf 19.00 uur)

Kosten €1,85,- gratis nadien de mogelijkheid om na te praten

Info en aanmelden
Scan de QR code of ga naar www.datschietlekkeropzo.nl





Voor vragen mail naar: r.buikema@assen.nl

assensportstad.nl



LEKKER SNEL AFVALLLEN!

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Spectaculair afslanken met ons apparaat

De snelheid waarmee je afvalt, hangt ook af van je motivatie. Omdat je gelijk na de proef resultaat ziet (gem. 15 cm verlies*) zet dit aan tot een gezonder eetpatroon. Hoe ons apparaat precies werkt, leggen wij uit tijdens de intake. Hierbij maken we ook samen jouw afslankplan.

*Resultaten ter inzage in de studio conform privacywetgeving



Stel niet uit, begin nu!
Ga lekker slank de zomer in

ACTIE

Intake incl. behandeling
van ~~89,-~~ voor **49,-**

Actie geldig t/m
2 weken na plaatsing



- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingsschema
- 6) En bovenal lekker & ontspannend

Winkler Prinsstraat 7a, Assen • assen@easyslim.nu
Bel 06 - 4816 8834 of boek online via www.easyslim.nu

Promovendi Assen Sportstad

In het nieuwe sportseizoen wacht voor diverse sportclubs uit Assen een nieuwe uitdaging. Dit geldt zeker voor TTV Assen 1, ACV Vrouwen 1, Sudosa-Desto Dames 1, AVO Assen 1 en ATV de Hertenkamp gemengd 17+. Zij wisten in het voorjaar allemaal promotie te realiseren en acteren nu in de landelijke topcompetities.



TTV Assen in de 1e Divisie

Het eerste herenteam van Tafeltennisvereniging Assen is in april kampioen geworden in de landelijke 2e Divisie Tafeltennis. Daardoor mag TTV Assen dit seizoen voor het eerst uitkomen in de 1e Divisie. Het op een na hoogste niveau van Nederland.

Het eerste herenteam bestaat uit Karawan Azad Saadi, Erik Mulder en Bob Eldering. De competitie start op zaterdag 17 september. TTV Assen begint dan met een thuiswedstrijd tegen Buitenpost. De wedstrijden worden gespeeld in Sport-hal de Spreng in Assen, met de start om 14.00 uur. Publiek is uiteraard van harte welkom.

TEAMS

Ook het eerste damesteam van TTV Assen speelt in de landelijk 1e Divisie. Voor Dames 1 start de competitie eveneens op 17 september. TTV Assen heeft in totaal 8 seniorenteams. Daarnaast zijn er 2 jeugdteams en wordt er met een team deelgenomen aan de Assense bedrijven competitie (de ABTB). Meer informatie vind je op www.tvassen.nl.



ATV De Hertenkamp in landelijke Topklasse

Het eerste gemengd tennisteam 17+ van ATV De Hertenkamp is in mei kampioen geworden van de Hoofdklasse. Dit betekende niet alleen de titel, maar ook promotie naar de landelijke Topklasse. Het hoogste niveau bij het zaterdagtennis.

De titel was voor De Hertenkamp overigens geen ABC-tje want pas op de laatste speeldag was het kampioenschap een feit. Een topprestatie van Lysanne Stuiver, Anne-Rim Romp, Raoul van Loevezijn, Ronan Sterenborg en teamcaptain Daan Romp.

NAJAARSCOMPETITIE

In de najaarscompetitie speelt het team onder andere tegen clubteams uit Alkmaar, Amstelveen en Zeist.

De competitie start op zaterdag 17 september, er wordt gespeeld tot eind oktober.

130 JAAR

ATV De Hertenkamp viert dit jaar overigens de 130e verjaardag. Daarmee is het een van de oudste tennisverenigingen van ons land. Op het fraaie tennis-park aan de Hertenkamp beschikt de club over 9 tennisbanen, 2 padelbanen, een modern clubhuis en een prachtig terras. Kijk voor meer informatie op www.atvdehertenkamp.nl.

ACV Vrouwen 1 in de Topklasse

Vrouwen 1 van ACV behaalde in het voorjaar een geweldig resultaat. Via het kampioenschap in de Hoofdklasse promoveerde het team naar de Topklasse. Het hoogste amateurniveau. Alleen de Vrouwen Eredivisie is een treetje hoger.

Voor de selectie van trainer Sven Krol ligt dan ook een pittige uitdaging te wachten. Toch ziet de coach voldoende perspectief. "We hebben de ploeg redelijk intact kunnen houden en daarnaast zijn er enkele versterkingen bij gekomen. In principe is handhaving de doelstelling."



COMPETITIESTART

Voor de ACV Vrouwen start de competitie op 24 september. Op 1 oktober staat de eerste thuiswedstrijd op het programma. Het Zwolse Be Quick '28 komt dan op bezoek. Het duel op Sportpark Stadsbroek begint om 15.00 uur en publiek is van harte welkom.

VEEL TEAMS

Bij ACV is het vrouwen- en meidenvoetbal overigens goed vertegenwoordigd. De club heeft 4 Vrouwen seniorenteams, een Meiden Onder-20 team, een MO17 en een MO15. Daarnaast zijn er meisjesteams in bijna alle leeftijdscategorieën. Kijk voor meer informatie op www.acvassen.nl.

Sudosa-Desto Dames in de Eredivisie

Het is volleybalclub Sudosa-Desto gelukt. Het eerste dames-team speelt dit seizoen in de Eredivisie. De afgelopen jaren was de club er al meerdere keren dicht bij, maar goeide corona roet in het eten. Nu is de Eredivisie terug in Assen. Daarbij hoort ook een nieuwe teamnaam: Visser Assen/Sudosa-Desto.

Met Mark Afman en Erwin Sikkema als nieuwe coaches gaat Sudosa-Desto de strijd aan in de Eredivisie. Het team bestaat uit speelsters die allemaal uit Noorden afkomstig zijn.

COMPETITIESTART

Het Eredivisie-avontuur start op zaterdag 1 oktober.



Dan staat om 20.00 uur in de eigen Sporthal Olympus de seizoensopening tegen Apollo uit Borne op het programma. Publiek is van harte welkom. Alle Eredivisiewedstrijden zijn ook live te bekijken op volleybal.nl.

NIVEAUS

Sudosa-Desto biedt volleybal op verschillende niveaus en voor bijna alle leeftijden. Mini's, jeugd, senioren, recreanten en zitvolleybal. Meer info vind je op www.sudosa-desto.nl.

AVO in de Hoofdklasse

Het eerste team van Korfbalvereniging AVO Assen promoveerde in het voorjaar naar de Hoofdklasse. Een prachtige prestatie die werd behaald in een stampvolle en kolkende Marsdijkhal.

De Hoofdklasse is de op twee na hoogste divisie in het Nederlandse zaalkorfbal. Alleen de Korfbal League en de Korfbal League 2 resteren nog. AVO is ingedeeld in de Hoofdklasse A en treft daarin onder andere het Groningse Nic. Een mooie uitdaging voor het team en de coaches Maarten Eusterbrock en Harold Veldkamp.



TEAMS

Op dit moment loopt nog de veldkorfbalcompetitie; vanaf november start het zaalseizoen. Zowel voor de eerste selectie als voor de seniorenteams, de junioren, aspiranten, pupillen en Kangoeroes. Daarnaast heeft AVO ook G-korfbalteam. In totaal spelen meer dan 20 teams in de competitie.

Korfbalvereniging AVO Assen is in 2015 ontstaan uit een fusie tussen ASKO en VDW-OLS. Naast de hoofdlocatie Marsdijk wordt ook getraind in Kloosterveen. Kijk voor meer informatie op www.avoassen.nl.



SPORT- EN BEWEEGCAMPUS

Assen

Mbo-opleidingen

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

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.

Powered by:



STARK SURVIVALRUN ASSEN

Lef, kracht en overwinning

Op een zaterdagochtend in oktober 2020 lopen twee survivalaars hun (corona)rondje in Assen. Lekker in het groen, op een zandpad onder de bomen en dan weer tussen huizen. In een klein rondje kun je in Assen veel moois tegenkomen. Maar er ontbreekt nog iets belangrijks in Assen: een survivalrunclub.

Samen besluiten ze deze mooie sport naar Assen te halen. Al snel sluiten drie enthousiaste Asser survivalaars aan. Samen met Niels, Dorien en Ayla beginnen Gerrit en Ronald het survivalavontuur in Assen.

WAT IS SURVIVALRUN

Survivalrun is een veelzijdige buitensport, die hardlopen combineert met hindernissen. Het is een uitdagende sport waarbij kracht, condi-

tie, souplesse, techniek en doorzettingsvermogen belangrijk zijn. Want naast het lopen en de hindernissen speelt ook de 'strijd tegen de elementen' een belangrijke rol. Water, wind en temperatuur kosten extra kracht tijdens een survivalrun. En survivalrun gaat altijd door: zomer en winter!

Daarnaast is survivalrun een veelzijdige manier van bewegen, samen grenzen verleggen en vooral veel



gezelligheid. In de wereld van survivalrun kun je dan ook volop genieten van het clubleven.

CLUB

Het neerzetten van een survivalrunclub blijkt een behoorlijke hobby te

zijn. Gelukkig kregen we al snel hulp van de gemeente Assen die de plannen helemaal ziet zag zitten. Ook vonden we drie enthousiastelingen die graag meedoen en ook trainer willen worden bij de club. Dat geeft veel energie om aan de

slag te gaan. Want wat zijn we er trots op dat deze geweldenaren met ons meedoen.

GOEDE BASIS

Gezamenlijk staan we ervoor om de Assenaren op een leuke en creatieve manier aan het bewegen te houden. We verbinden stad aan land, waarbij samenhang en gezelligheid voorop staan. Als we na verloop van tijd talenten aantreffen, zullen we zeker een stap verder gaan en ook wedstrijdtrainingen aanbieden. Daarvoor is een goede basis aanwezig binnen onze trainersgroep.

HOE STAAT HET ERMEE?

De laatste weken staan we behoorlijk in de belangstelling in en om Assen. Er zijn sponsors die zich aansluiten en de huurovereenkomst voor de grond en de bouwvergunning zijn ook zo goed als rond. Dit betekent dat we de aankomende tijd kunnen beginnen met het bouwen van onze baan. Afhankelijk van de levertijden verwachten we in oktober 2022 de eerste trainingen te kunnen geven.

MEER WETEN?

Kijk op www.starkassen.nl

BUURTVERENIGING DE ZONNEREEP

Bruisend, bloeiend en heel actief

De Buurt- en Speeltuinvereniging Anreperstraat en Omgeving is opgericht in 1945. Het is een bloeiende wijkvereniging in Assen-Oost met ongeveer 500 leden (gezinnen) en een groot draagvlak in de wijk.

De vereniging beschikt over het gebouw "De Zonnereep" aan de Zonnedauwstraat. Met de bijbehorende speeltuin met bijzondere klim- en speeltoestellen, een speelveld en een terras en jeu de boulesbanen.

Door de ligging, midden in de woonbuurt, omgeven door bomen en groen, zijn de speeltuin en het verenigingsgebouw voor vele leeftijdsgroepen uit onze wijk een belangrijk ontmoetingspunt.



VRIJWILLIGERS

Kenmerkend is het grote aantal zeer gemotiveerde vrijwilligers. Met veel zelfwerkzaamheid zorgen zij voor de instandhouding van het gebouw en de speeltuin en de door de vereniging ontwikkelde activiteiten. Voor en door zowel jong als oud worden allerlei activiteiten georganiseerd. Er is er voor iedere leeftijdsgroep wel wat te vinden.

JEUGD

Voor de allerjongsten is er natuurlijk de speeltuin die bijna dagelijks open is met oppasvrijwilligers, zodat kinderen zich veilig in de openlucht met elkaar kunnen vermaken. Op het terrein staan o.a. een kabelbaan, klimwand, hoge en lage glijbaan, schommels, swing, zandbakken, speeltorens, en een airtrampoline.

Voor de jeugd (groepen 6, 7 en 8 basisschool) is er maandelijks een disco. En voor leden van 16 jaar

een georganiseerd programma bij de jeugdsoos.

VOLWASSENEN EN SENIOREN

Ook de Senioren Commissie (ongeveer 55+) organiseert veel activiteiten. Wekelijks is er jokeren, klaverjassen en sjoelen en een keer in de maand bingo. Daarnaast wordt ook een Paaskaarttoernooi en een Kerstkaarttoernooi voor de klaverjassers en jokeraars.

Tweemaal per jaar wordt een fietsdag georganiseerd, in september is er de beroemde busreis en in december een jaarlijks winterbuffet.

Op woensdagavond wordt er wekelijks jeu de boules gespeeld op onze eigen baan. Iedere drie weken gaat er een groep leden klootschieten. Voor de creatieve leden is er een zeer professionele quiltgroep die maandelijks bijeen komt. Ook hebben we een hand-

werkcafé, waar tweewekelijks volop gehaakt, gebreid etc. wordt.

JAARLIJKSE ACTIVITEITEN

Ook zijn er jaarlijks allerlei activiteiten waar 'niet-leden' aan kunnen deelnemen. Zoals het Volleybaltoernooi en onze Pubquiz die erg populair is in Assen-Oost. En aan het eind van het jaar is er als klap op de vuurpijl de ontzettend gezellige winterfair. En dit is nog maar een greep uit de vele activiteiten die we onze leden bieden!

KIJK VOOR MEER INFORMATIE EN ACTUEEL NIEUWS OP:

www.zonnereep.nl of onze socialmediakanalen op Facebook en Instagram. Of stuur een email naar info@zonnereep.nl.

Kom ook eens vrijblijvend kijken bij één van onze activiteiten in de Zonnereep! Graag tot ziens!

Buurtgebouw de Zonnereep: Zonnedauwstraat 14



Sinds 1885.

Koopmans VERF

Koopmans Verf professionele kwaliteit voor jou.

- ✓ DUURZAAM
- ✓ VOOR BINNEN & BUITEN
- ✓ HOGE KWALITEIT

WWW.KOOPMANSVERF.NL

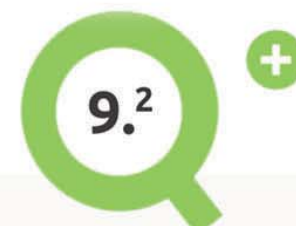
Welkom bij AFP-Fysiotherapie

AFP-Fysiotherapie, is een vooruitstrevende fysiotherapiepraktijk in het hart van Assen. De basis van al onze behandelingen is altijd een goede diagnose. Eventueel met echografisch onderzoek. Hier nemen onze therapeuten uitgebreid de tijd voor. Vanuit daar wordt, samen met de cliënt, een passend behandelplan opgesteld om het lijf klachtenvrij te krijgen.

Binnen onze praktijk werken veel uiteenlopende specialisten. Hierdoor kunt u voor vrijwel alle klachten bij ons terecht. Van jong tot oud. Van topsporter tot amateur. Onze therapeuten staan altijd voor u klaar.

Naast fysiotherapie vindt u in ons gezondheidscentrum ook een huisartspraktijk, sportarts, ergotherapeut en diëtist. Alle zorg onder één dak.

AFP Fysio



Op basis van
568 beoordelingen
in de afgelopen 12 maanden

Qualiview
How are you doing?



SPORT



PSYCHOSOMATIEK



SHOCKWAVE



EPTE



BEKKEN



OEDEEM



VSO

Industrieweg 10 | 9403 AA Assen | 0592-316920

Sporten na een CVA of hartaandoening

Sport en bewegen is goed voor iedereen. Het geeft je energie, je voelt je fitter en het helpt je lichaam in balans te houden. Dit geldt ook als je te maken hebt met beperkingen als gevolg van een beroerte (CVA) of een hartaandoening. Zeker dan is bewegen een uitstekend middel om het vertrouwen te herwinnen. Ook voor mensen met Parkinson heeft bewegen een positief effect.

In de gemeente Assen zijn diverse groepen en verenigingen die dit mogelijk maken en faciliteren. En waar veilig en onder begeleiding kan worden gesport.

CVA-SPORTGROEP

Regelmatig bewegen met een matige intensiteit is voor mensen die een CVA hebben gehad erg belangrijk. De kans op een nieuwe CVA kan hierdoor afnemen. Ze voelen zich over het algemeen beter, raken minder snel vermoeid, slapen beter en beleven steeds meer plezier aan bewegen.

Onder begeleiding wordt er op eigen niveau in een veilige omgeving gesport. Naast bewegen is contact met lotgenoten minstens zo belangrijk en kunnen ervaringen worden uitgewisseld.

seld. Doe vrijblijvend een les mee, voordat u lid wordt.

Lestijd: woensdag van 18.30-19.30 uur.
Waar: Fysioruimte WZA.
Europaweg-Zuid 1 Assen
Docente: Daniëlle Philips.

VOLLEYBAL VOOR EX-HARTPATIËNTEN

Hier gaat het om een trainingsclub waar recreatief volleybal gespeeld wordt. Door te volleyballen onder leiding van een docent kan men op een fijne manier lekker blijven bewegen. De les start met een warming-up en stretchoefeningen. Daarna wordt volleybal gespeeld. Doe vrijblijvend een les mee, voordat u lid wordt.

Lestijd: woensdag van 17.00-18.00 uur.



Waar: in de Componist, Paganinilaan 15 Assen.
Docent: Ben Reuvers

BEWEGEN OP MUZIEK (BOM)

Bewegen heeft een positief effect op de hersenfunctie van Parkinsonpatiënten. Onderzoek toont aan dat er betere verbindingen tussen hersengebieden ontstaan door lichamelijke inspanning.

De lessen Bewegen op Muziek (BOM) worden gegeven door

docente Pamela Goosen en zijn gebaseerd op de methode van Andrew Greenwood. Pamela heeft veel ervaring opgedaan met de training 'Dance and Health for Parkinson' en is daar erg enthousiast over.

In haar lessen wordt er rond of op de stoel bewogen op muziek. Het hoofddoel is om plezier te beleven, hierdoor ontspant het lichaam en de spieren kunnen hun werk doen.

Op maandag 3 oktober is een vrijblijvende kennismakingsles van Bewegen op Muziek voor Parkinsonpatiënten. Bij voldoende deelname wordt deze activiteit wekelijks aangeboden.

Wat: Bewegen op Muziek voor Parkinsonpatiënten
Wanneer: maandag 3 oktober van 15.30-16.30 uur
Waar: de MaasStee, Maasstraat 25 Assen
Docente: Pamela Goosen

Subsidieregelingen gemeente Assen

Verenigingen en sportclubs nemen in de gemeente Assen een belangrijke plaats in. Het is niet alleen de plek waar je sport, muziek maakt, creatief bezig bent of leert. Verenigingen brengen vooral ook mensen samen, verbinden en dragen bij aan gezonde en sociale buurten en plaatsen. De gemeente Assen stimuleert dit met diverse subsidies en financiële regelingen.

SUBSIDIEREGELING EVENEMENTEN

De gemeente Assen kent twee soorten subsidies voor evenementen: een meerjarige en een incidentele subsidie. Nieuwe evenementen kunnen alleen een aanvraag indienen bij de Subsidieregeling Incidentele Evenementen

SUBSIDIEREGELING FRISSE START

De Subsidieregeling 'Frisse start vrijwilligers' is ten behoeve van activiteiten die de sociale basis in wijken en buurten, en daarmee het gewone leven versterken

PREVENTIEFONDS

Met het Preventiefonds stimuleren we lokale initiatieven gericht op een samenleving waarin iedereen meedoet en meetelt.

UNIEK SPORTEN

Met de subsidieregeling Uniek Sporten willen we het sportaanbod voor mensen met een beperking in Assen bevorderen.

INFORMATIE SUBSIDIES

Op www.assensportstad.nl/support is een overzicht te vinden van alle subsidies. Meer informatie staat ook op www.assen.nl.

Heeft u specifieke vragen dan kunt u ons hierover altijd contacteren. Het programmabureau van Assen Sportstad denkt graag met u mee.



Wandelen en OV, een goede combinatie.



Reis met het OV naar het startpunt van je wandeling. Vanaf de hub* start je bewegwijzerde wandeling door het mooie Groninger landschap. Meer info op: wandelviahub.nl.

* altijd bereikbaar met bus en/of trein.




Bewegen met overgewicht

Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk en is zeker van toepassing als je overgewicht hebt. Een gezonde leefstijl betekent voldoende bewegen, gevarieerd en gezond eten, voldoende ontspannen en een goede nachtrust.



WAT LEVERT BEWEGEN MIJ OP?

Beweging kan je helpen een goed gewicht te behouden of om gewicht te verminderen. Beweging zorgt o.a. voor een betere nachtrust, minder stress, fitheid en afname van vet in de buikholte. Allemaal factoren die je gezondheid beïnvloeden. Vergeet niet dat bewegen ook leuk is.

WAT IS VOLDOENDE BEWEGEN?

Dat is ongeveer een stevige wandeling van dertig minuten per dag, 5 dagen per week.

WAAR MOET JE OP LETTEN ALS JE WILT GAAN BEWEGEN MET OVERGEWICHT?

Probeer activiteiten uit die niet zo belastend zijn voor je gewrichten, spieren en pezen. Voorbeelden van zulke activiteiten zijn: wandelen, zwemmen, fitness of fietsen. Bouw je sportactiviteiten rustig op en ga niet te snel beginnen. Zie www.assen-sportstad.nl voor het aanbod in Assen.

BEWEGEN MET EEN SLECHTERE CONDITIE DOOR OBESITAS

Bij een minder goede conditie is het beter om de beweging te spreiden over meerdere, korte momenten van ongeveer tien minuten. Door de fysieke activiteit langzaam op te bouwen, kan je lichaam rustig wennen aan je nieuwe leefstijl en is het op lange termijn ook beter vol te houden.

WAT MAAKT BEWEGEN MOEILIJK VOOR JOU EN HOE GA JE HIERMEE OM?

Je omgeving reageert niet altijd even acceptierend op mensen met overgewicht en obesitas. Toch is een positieve omgeving ontzettend belangrijk om plezier te hebben in beweging en sport. Zoek een beweegaanbieder die weet dat bewegen niet voor iedereen vanzelfsprekend is. Een omgeving waar je je veilig voelt en waar je mag zijn wie je bent. (Zie aanbod in deze krant)

SAMEN OF ALLEEN BEWEGEN?

Bewegen is vaak gemakkelijker vol te houden als je dit samen met 'een maatje' doet. Maar misschien vind je het juist prettiger om zelf te bepalen wanneer je wilt bewegen. Kijk eens op www.fitopjouwmanner.nl voor meer inspiratie.

LEEFSTIJLPROGRAMMA VERGOED DOOR DE ZORGVERZEKERING

Als je overgewicht of obesitas hebt en te maken hebt met gezondheidsrisico's, dan is het mogelijk om een programma te volgen dat volledig wordt vergoed door jouw zorgverzekeraar. Geen extra kosten of bijdragen. We hebben het hier over de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI).

Je krijgt hulp van een leefstijlcoach, diëtist, fysiotherapeut of oefentherapeut. Ze ondersteunen je twee jaar lang om je leefstijl te verbeteren en te behouden.

HOE KAN IK MEEDOEN?

Vraag je huisarts of specialist of je mee kunt doen. Je kunt meedoen als je overgewicht hebt met gezondheidsrisico's of als je obesitas hebt (BMI > 30). Kijk voor de voorwaarden op www.gezondindrenthe.nl

WAAR KAN IK MEEDOEN AAN EEN LEEFSTIJLPROGRAMMA?

In Assen zijn zeven locaties waar je de GLI kunt volgen. Er worden verschillende programma's aangeboden. Naast de basis GLI is er ook een speciaal programma voor mensen met ernstig overgewicht: de GLI plus.

Kijk op www.gezondindrenthe.nl voor meer informatie over locaties en de verschillende programma's. Heb je nog meer vragen stuur dan een mail naar info@gezondindrenthe.nl



Workshop het Nieuwe Fietsen

Fietsen is heerlijk en ook wel eens lastig. Zeker als je wat ouder wordt want het verkeer verandert met de dag. Daarom helpt Doortrappen Drenthe je om zo lang mogelijk en veilig te kunnen blijven fietsen. Door te fietsen, blijf je langer gezond, zelfstandig en in contact met andere mensen.

Doortrappen Drenthe bestaat uit verschillende fietsactiviteiten bij jou in de buurt waar je gratis aan mee kunt doen. Tijdens die activiteiten krijg je onder andere tips over veilig fietsen, kun je een elektrische fiets of driewielers uitproberen, oefen je het fietsen en ontdek je mooie fietsroutes in Drenthe.

WORKSHOP KLOOSTERVEST

Op donderdag 22 september organiseert Doortrappen Drenthe een Workshop het Nieuwe Fietsen bij MFA Kloosterveste. Tijdens de workshop leer je slim omgaan met de drukte op fietspaden, krijg je handige tips over verkeersveiligheid en informatie over de nieuwste technische ontwikkelingen van de fiets.

Wil je deelnemen aan de workshop het Nieuwe Fietsen. Je bent van harte welkom op 22 september. Vesteplein 5 Assen, van 13.00 - 15.30 uur. Aanmelden kan via steunpuntnoord@vvn.nl. Of kijk voor meer informatie op www.doortrappendrenthe.nl

De gezonde werkomgeving van Univé

Sporten op kantoor, gezond snacken of samen met collega's stoppen met roken. Dat is het mooie van Univé.

Univé wil een vitale organisatie zijn. Collega's die plezier hebben in hun werk, lekker in hun vel zitten en gezond en fit zijn; dat zorgt voor een vitale organisatie. Sinds kort kunnen medewerkers inhouse sporten bij de Fit Boutiqs in de Univé kantoren in Assen en Zwolle. Al 140 collega's hebben een proefles aangevraagd.

GEZONDE WERKPLEK

In de kantoren wordt bewegen gestimuleerd. Zo staat er op de liftdeuren: 'Neem de trap' en er zijn overlegplekken en brainstormruimtes die helemaal ingericht zijn op staand vergaderen. Aan een gezonde snack is ook gedacht: op elke verdieping staat gratis fruit.



En het stopt niet bij de werkplek. Zo biedt Univé een mooie fietsregeling aan, waarbij medewerkers fiscaal voordelig een fiets kunnen leasen. En tijdens Stop-tober faciliteert Univé jaarlijks een stoppen met roken-traject. Samen met collega's is de kans van slagen groter dan alleen.

EIGEN INITIATIEF

Medewerkers hebben zelf ook veel inbreng. Er worden regelmatig sportieve activiteiten geor-

ganiseerd voor en door medewerkers, zoals een racefietsstocht of het jaarlijkse Zomerfeest inclusief volleybaltoernooi. En de werkgroep Vitaliteit verzint elke keer weer vernieuwende acties om de Univé collega's nog vitaler te maken, zoals een yogales of een workshop mindfulness. Bij Univé noemen ze dit Het mooie van Univé!

SAMEN BOUWEN AAN DÉ SPORT- EN BEWEEGCAMPUS IN ASSEN

Drenthe College en Alfa-college bundelen krachten

Drenthe College en Alfa-college hebben de krachten gebundeld en bieden vanaf 1 augustus gefaseerd samen de opleidingen Sport en Bewegen aan in de regio Assen. Vanaf het schooljaar 2022 - 2023 wordt het eerste leerjaar gezamenlijk aangeboden worden. Ook hebben ze de intentie uitgesproken te komen tot één Sport- en Beweegcampus.

Hierdoor ontstaat er een sterk, doelmatig en toekomstgericht opleidingsaanbod op het gebied van Sport, Bewegen en Gezonde Leefstijl in de regio Assen.

SLAGKRACHT

Daarnaast biedt de samenwerking een grotere slagkracht om nieuw, innovatief en toekomstbestendig onderwijs te ontwikkelen en aan te bieden wat aansluit bij de regionale arbeidsmarkt. De onderwijsinstellingen werken hierin nauw samen met sportverenigingen, fitnesscentra, zwembaden, (buiten)sport- en recreatiebedrijven, welzijnsorganisaties, onderwijs en de kinderopvang uit de regio.

BREDER KEUZEAAANBOD

De toekomstige Sport- en Beweegcampus biedt studenten een nog breder keuzeaanbod aan mbo-opleidingen Sport en Bewegen die aansluiten bij de arbeidsmarkt en bij de ambities van de regio Assen. Voor het bedrijfsleven en overige betrokkenen is er één herkenbare partner op het gebied van opleidingen, stages, samenwerking, evenementen en Leven Lang Ontwikkelen (bij- en omscholing).

Binnen de Sport- en Beweegcampus wordt onderwijs verzorgd aan zo'n 250 BOL-studenten in acht verschillende profielen op niveau 3 en niveau 4.

VITALITEIT

De Sport- & Beweegcampus in Assen wordt programmatisch verbonden aan de Vitaliteitscampus in Groningen en de opleidingen Sport en Bewegen in Emmen. Hiermee creëren we voor de regio een samenhangend en tegelijkertijd onderscheidend onderwijsaanbod.

Drenthe College zal als partner deel gaan nemen binnen de Vitaliteitscampus. Deze campus is een publiek-private samenwerking tussen zo'n 35 regionale partners op het brede gebied van vitaliteit in de regio Groningen en de kop van Drenthe.



OVER HET ALFA-COLLEGE

Het Alfa-college is een christelijk ROC met vestigingen in Groningen, Hoogeveen en Hardenberg. Je kunt bij ons terecht voor een mbo-opleiding, educatief traject, een bedrijfsopleiding, cursus of maatwerk. Binnen het Alfa-college leiden we onze ongeveer 15000 studenten op tot goede burgers en tot goede vakmensen.

OVER DRENTH COLLEGE

Drenthe College is een mbo en opleidingscentrum. Elk jaar volgen ongeveer 8000 studenten en cursisten een opleiding aan Drenthe College, dicht bij huis op één van de vele locaties in de provincie Drenthe. Kernlocaties zijn Assen, Emmen en Meppel.

Een veilige kleedkamer voor iedereen

LHBTI en sport zijn nog niet altijd overal een gelukkige combinatie. 'Homo' is nog steeds een veel gebruikt scheldwoord en dat maakt het vooral voor jonge LHBTI'ers niet altijd makkelijk om zich aan te sluiten bij een sportvereniging.

Veel jonge mensen die worstelen met hun seksuele identiteit haken af of beginnen er niet eens aan. Dat is jammer. Sport moet voor iedereen leuk kunnen zijn, ongeacht je seksuele of genderoriëntatie.

KLEEDKAMER

Alleen de vaststelling dat er nog veel mis is, is niet genoeg. Wat kunnen we eraan doen dat sporten veiliger kan voor kwetsbare groepen? Daarvoor kijken we naar de plek waar de meeste pijn ligt: de kleedkamer. Buiten het zicht van publiek kan daar makkelijk gediscrimineerd worden, weggekeken en gene-

geerd worden, kunnen foute grappen en opmerkingen gemaakt worden, waardoor betrokkenen alleen komen te staan. En lang niet altijd grijpen trainers in.

SYMPOSIUM

Stichting Asser Regenboog Alliantie organiseert op zaterdag 8 oktober 2022 een symposium in De Nieuwe Kolk in Assen onder de titel 'De Veilige Kleedkamer'. Naast enkele sprekers, waaronder de ex-hockey'er Pepijn Kappel, zal er een paneldiscussie zijn met vertegenwoordigers van alle betrokken groeperingen. Dit symposium is bedoeld voor iedereen die een hart voor sport

heeft en zal het startschot zijn van de gelijknamige campagne 'De Veilige kleedkamer'.

KEURMERK

Sportverenigingen uit heel Drenthe kunnen zich aanmelden voor het keurmerk 'Veilige Kleedkamer'. Door ondertekening van een protocol geven zij aan dat iedereen daar veilig kan sporten.

Enkele belangrijke punten uit dat protocol zijn dat er een onafhankelijke vertrouwenspersoon is bij wie men met klachten terecht kan. En ook dat de sportvereniging naar buiten toe uitdraagt dat zij het protocol heeft ondertekend en daarnaar handelt.

SAMENWERKING

Het symposium wordt georganiseerd in samenwerking met Assen Sportstad, Sport Drenthe, Drenthe Beweegt en de John Blankenstein Foundation. Financiële ondersteuning komt van de gemeente Assen en de provincie Drenthe.

Meer informatie is te vinden op www.stichtingara.nl

Hoe inclusief is jouw vereniging?

Ruim 700.000 Nederlanders voelen zich nog niet welkom in de sport. Helaas zijn sportaanbieders zich hier vaak niet van bewust. En dat terwijl sportverenigingen juist drempels kunnen wegnemen om ervoor te zorgen dat iedereen met plezier kan sporten en bewegen.

De Alliantie Sporten en Bewegen voor Iedereen vindt het belangrijk dat zoveel mogelijk Nederlanders het plezier van sporten kunnen ervaren. Daarom dagen zij jou en jouw vereniging uit om te kijken naar de kansen die jij kunt aangrijpen om nog meer mensen welkom te heten.

DE INCLUSIECHECK

In hoeverre is jouw vereniging al inclusief? Is het bestuur van jouw club divers en representatief? Is de accommodatie voor iedereen toegankelijk en sluit jullie aanbod aan op de wensen en behoeften van sporters uit de omgeving? Op www.weeswelkomindesport.nl kan jouw vereniging een inclusiecheck invullen om te zien hoe inclusief je (al) bent.



Op basis van de ingevulde antwoorden krijg je een advies over welke stappen je nog kunt zetten. En hoe je nog verder kunt bijdragen om sporten en bewegen voor iedereen in Nederland mogelijk te maken. Ook kan je via lokale sportakkoorden gebruik maken van verschillende services, die sportclubs op weg helpen naar inclusief sporten.

OVER WELKOM IN DE SPORT

'Welkom in de sport' is een initiatief van de Alliantie Sporten en Bewegen voor Iedereen in samenwerking met het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. De Alliantie Sporten en Bewegen voor Iedereen zet zich in om het werkveld bewust te maken van de mogelijkheden en belemmeringen die er vanwege iemands leeftijd, fysieke of mentale gezondheid, etnische achtergrond, seksuele geaardheid of sociale positie zijn om te gaan sporten en bewegen.





Top zorg voor de mond en het aangezicht met optimale service en aandacht voor de patiënt

MAKZ staat voor Mond- Aangezicht- en Kaak- Zorg. MAKZ Mondzorg biedt verzekerde zorg aan van top kwaliteit buiten het ziekenhuis.

Het team van kaakchirurgen en assistentes biedt maatwerk en een gerichte aanpak die past bij uw wensen.

Ja, uw zorg wordt vergoed

De behandeling bij de kaakchirurg wordt per verrichting gedeclareerd bij uw zorgverzekeraar. Hierbij wordt eerst uw eigen risico opgemaakt, daarna komt u voor vergoeding in aanmerking. Voor vergoeding heeft u een verwijzing van uw tandarts, huisarts of tandprotheticus nodig.



-  Implantaten plaatsen
-  Tand of kies verwijderen
-  Ontstoken wortelpunt
-  Narcose of sedatie

Locatie Medisch Centrum Assen - Tegenover station Assen

Stationsstraat 40
9401 KX Assen

info@makzmondzorg.nl
www.makzmondzorg.nl

0592 - 749 345
0592 - 749 349

Scan de QR-code om
online een afspraak te maken



Creatief met... online

MEEDENKEND

VERFRISSEND

BRUTAAL

RESULTAATGERICHT

HUMOR



Online marketing



Maatwerk websites



Mail automation

ZATERDAG 17 SEPTEMBER

4 Mijl van Assen pakt groots uit

Op zaterdag 17 september 2022 start de lustrumeditie van de 4 Mijl van Assen! Ooit gestart als kleine loop voor de wijk Marsdijk behoort de 4 Mijl van Assen nu tot de grote runs in Assen. In de 'corona-edities' van de afgelopen twee jaar deden maar liefst 1100 lopers mee.



De afstand die gelopen wordt is exact 4 Engelse Mijl lang, ofwel 6,44 kilometer. Het parcours loopt door Marsdijk en langs prachtige natuurgebieden als Beekdal De Messchen en De Landjes Marsdijk. Start en finish zijn op het evenemententerrein in het Anne Frank Park.

VIJFDE EDITIE

Omdat dit de vijfde editie is van de 4 Mijl pakken we groots uit. Naast de bekende onderdelen zoals de Kidsruns, de juniorenloop en natuurlijk de 4 Mijl van Assen voor alle andere lopers, zetten we extra in op de bedrijventeams en buurt/familieteams. En vanwege deze 5e editie is er een volledig nieuw 4 Mijl running shirt ontworpen!

4 MIJL FESTIVAL

Op het 4 Mijl Festival zijn er naast de sportmarkt, de fair en het Horecaplein dit jaar ook Formule-1 attracties voor alle leeftijden en is er gelegenheid voor een kledingverkoop door kinderen. Het 4 Mijl Festival is de ontmoetingsplek voor inwoners, sporters, supporters, bezoekers, ondernemers en aanbieders van sport, spel en beweging.



De nadruk hierbij ligt op sportiviteit, ondernemen en gezelligheid. Er komt een muziekpodium, een uitgebreide fair waar lokale ondernemers en instellingen zich presenteren, een sportplein waar sportverenigingen hun club en activiteiten voor potentiële leden in de spotlights zetten. Natuurlijk is het kinderplein met springkussens en ander vermaak ook weer aanwezig.

SPORTMARKT

Om kinderen een goede sportkeuze te laten maken, nu of op een later moment, is het belangrijk om ze veel verschillende sporten te laten zien en te laten uitproberen. Het 4 Mijl Festival is daarvoor een ideale gelegenheid. De dag waar sportverenigingen hun club of sport presenteren en de inwoners van Assen op een aantrekkelijke manier kennismaken met verschillende sporten en beweegaanbod. Naast zelf sporten kun je ook meedoen aan allerlei spelletjes en opdrachten.

FAIR

Ook dit jaar is er weer de 4 Mijl Fair. Een feestelijke markt voor lokale en regionale ondernemers en 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.

PARCOURS IN ASSER WIJKEN

Naast het al bestaande vast bewegwijzerde 4 Mijl parcours door Marsdijk zijn er samen met Vaart Welzijn in vijf wijken eveneens routes bewegwijzerd van 4 Engelse mijl (6,44 km). Dit ter aanmoediging om op deze afstand te gaan/blijven bewegen. Dat mag wandelend, rennend, skeelerend, etc. Kom lekker in beweging en zie de mooiste plekken van Assen. Het betreft de wijken Assen-Oost, Baggelhuizen, Kloosterveen, Lariks en Pittelo.

Kijk voor meer informatie op www.4mijlvanassen.nl

16 - 18 SEPTEMBER: CLASSIC GP - TT CIRCUIT ASSEN

De grootste aller tijden terug op Assen!

Niemand won meer Moto Grand Prix races en meer wereldkampioenschappen in de geschiedenis van het wereldkampioenschap motorwegrace dan de Italiaan Giacomo Agostini. En maar liefst 14 keer won 'Ago' de TT van Assen. De grootste allertijden rijdt op 17 en 18 september tijdens de Classic GP Assen na jaren weer over het Circuit van Drenthe op zijn legendarische MV Agusta machine.

Giacomo Agostini won 15 wereldtitels en 122 GP-races tussen 1965 en 1976. Niemand kwam sindsdien ook maar in de buurt van deze prestaties. Met uitzondering van de Italiaan Valentino Rossi, die het tot 9 wereldtitels en 115 GP-overwinningen schopte tussen 1996 en 2017.

BRULLENDE VIERTAKT

Agostini won veel, héél veel op de superieure MV Agusta. Maar in 1975, zijn laatste seizoen, behaalde hij de eerste wereldtitel voor Yamaha en de eerste met een tweetaktmachine in de 500cc-categorie. De technologie die decennia lang zou gaan domi-

neren. Tijdens de Classic GP Assen wordt Ago herenigd met zijn brullende viertakt MV Agusta 500/3. Het TT Circuit bracht eerder in een fraaie video een ode aan de man die 14 maal de TT wist te winnen.

CLASSIC GP ASSEN

Van 16-18 september zijn tijdens de Classic GP op het TT Circuit Assen zijn legendarische prototype Group C bolides, klassieke formuleauto's, iconische sportwagens en onvergetelijke Grand Prix motoren te bewonderen in de 'Cathedral of Speed'. Voor fans die coureurs en monteurs uit die tijd willen spreken, die hun

eigen trots op wielen willen tonen, of fans die gewoon de sfeer op willen snuiven van historische racers op een beroemd circuit is de Classic GP Assen hét evenement in de nazomer.

ONVERGETELIJKE MOTOREN

Assen is het enige circuit ter wereld waarop al sinds de start van het wereldkampioenschap 's werelds beste motorracers in actie komen. In een regio waar menig inwoner merk en type racemotor kon herkennen aan het geluid, keren meer dan 140 Grand Prix machines van 34 merken afkomstig uit 16 landen 'terug' naar het 'Circuit van Drenthe'.



De Classic GP presenteert volle startvelden met originele Grand Prix motoren in de klassen 125cc, 250cc, 350cc en 500cc.

KAARTEN

Classic GP biedt drie dagen vol races en demonstraties. Een uitgebreide statische show van klassieke auto's en motoren maken de ervaring compleet. Kaarten zijn verkrijgbaar vanaf 15 Euro voor de vrijdag, 30 Euro voor de zaterdag of zondag, tot 49,50 Euro voor een weekendkaart. Het parkeren van klassiekers op de TT-paddock wordt tegen betaling mogelijk

gemaakt en volledig verzorgde VIP-arrangementen zijn verkrijgbaar vanaf 145 Euro.

Voor meer info: www.classicgp-assen.com.

**WIN TWEE KAARTEN!
SCAN DE QR-CODE**



LOOP- EN WANDELGROEP MARSDIJK-ASSEN

Run for Fun!

Sinds de coronalockdowns hebben de loopsporten een enorme vlucht genomen. Maar om dat goed en verantwoord te doen, is vaak best lastig. Evenals het volhouden. Daarom traint Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen iedereen die wil hardlopen, joggen, sportief wandelen of Nordic Walken. Van mensen die meer willen bewegen tot de prestatiesporters.

Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen is opgericht in 2003 en bestaat uit twee hardlooptrainingen, twee sportief wandelgroepen (waaronder een senioren groep) en twee Nordic Walking-groepen. Ze bieden trainingen aan op elk (hard)loop/jogging- en wandelniveau.

TRAINERS

De trainingen worden verzorgd door gediplomeerde loop- en wandeltrainers. Ook worden er demonstraties, cursussen/kennismakingslessen sportief wandelen, Nordic Walking en KNAU sport-fittesten georganiseerd. Bij Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen kunt u ook terecht voor het wandelfitprogramma van de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWBN).

RUNNING? VOOR WIE?

Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen traint ieder type hardloper. Van gezelligheidsloper, jogger en beginner tot de prestatiehardloper. Mensen die wat aan hun gezondheid willen doen, mensen die willen afvallen én mensen die naar een sportief doel toewerken. Belangrijk is vooral het plezier. Het motto is dan ook: "Run for Fun".

De loopgroepen bestaan uit enthousiaste lopers van alle niveaus. Zowel beginnende als ervaren lopers worden getraind door gediplomeerde looptrainers. Zij geven ook informatie over alles wat bij hardlopen komt kijken en besteden veel aandacht aan houding, techniek en blessurepreventie. Een training be-

staat uit inlopen, warming-up oefeningen, interval, piramide- of krachttrainingen en aan het einde coolingdown oefeningen en uitlopen.

DE TRAININGEN VAN DE LOOPGROEPEN ZIJN OP:

- Dinsdag: 19.15 tot 20.45 uur
 - Woensdag: 19.15 tot 20.15 uur
- De groepen starten en eindigen bij de Marsdijk(sport)hal, Kleuvenstee 3A.

WORDT JOGGEN JOUW SPORT?

Je wilt niet 'te hard' lopen of sportief wandelen, maar wel iets wat daar tussenin zit? Dan is of wordt joggen jouw sport. Joggen bij Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen is een perfecte activiteit voor iedereen die op een rustige en leuke manier aan haar of zijn fitheid wil werken.

Goede begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw staan garant voor een leuk trainingsprogramma. Een joggingtraining duurt een uur en bestaat uit diverse onderdelen. De korte loop-oefeningen worden volgens een schema in minuten opgebouwd met voldoende wandelpauzes.

VOOR WIE?

Aan de joggingtrainingen kan iedereen meedoen; getraind of ongetraind. Als je twijfelt of joggen medisch verantwoord voor je is, vraag er dan naar bij de huisarts, sportarts of fysiotherapeut. Kom gewoon eens meedoen. De eerste trainingen zijn gratis. Dus zonder enige verplichting.

**WANNEER?**

Op woensdagavond van 19.15 tot 20.15 uur.

WAAR?

Start en einde van de training is nabij de ingang van de Marsdijk(sport)hal, Kleuvenstee 3A in de wijk Marsdijk in Assen.

SPORTIEF WANDELLEN

Sportief wandelen is een ideale activiteit voor iedereen die aan fitheid wil werken. Door begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw biedt het juist veel meer dan het 'gewone' wandelen.

Dit maakt de sport geschikt voor jong en oud. Voor inactieve mensen, maar ook voor fitte en actieve personen. Ook is het een ideale manier van bewegen voor mensen die hersteltijd na een operatie of sportblessure. Een lichte lichamelijke beperking staat deelname niet in de weg.

KOM EEN KEER MEEDOEN

Een training sportief wandelen, onder leiding van speciaal opgeleide trainers, staat borg voor een gevarieerde en verantwoorde opbouw van uithoudingsvermogen en techniek. Een training sportief wandelen duurt een uur. De laatste training van de maand is vaak een leuke ontspannen wandeling buiten Assen.

Wilt u sportief wandelen bij u in de buurt? Kom gewoon een keer meedoen met één van de sportief wandelgroepen. De twee eerste opeenvolgende trainingen zijn gratis. Dus zonder enige verplichting. Neem even contact op.

Bij de INWA-instructeur van Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen kunt u in zes lessen in kleine groepen van maximaal 8 personen de correcte techniek aanleren.

**DE TRAININGEN VAN DE SPORTIEF WANDELGROEPEN ZIJN OP:**

- Maandag van 19.00 tot 20.00 uur
- Dinsdag van 09.30 tot 10.30 uur (senioren)

WAT IS NORDIC WALKING?

Nordic Walking is een vorm van wandelen waarbij u gebruik maakt van Nordic Walking-poles (stokken). De meerwaarde zit in het gebruik van de poles en de afzet hiervan tijdens het wandelen. Door de afzet, de krachtoverdracht met de poles, gevolgd door een moment van ontspanning wordt het wandelen effectiever gemaakt.

IS HET MOEILIJK?

U kunt gewoon gaan lopen met stokken; dat is simpel. Maar wilt u echt leren Nordic Walken, met de juiste techniek, het goede ritme en het juiste effect? Dan heeft u wel degelijk technieklessen nodig. Alleen dan zult u een maximaal rendement uit Nordic Walking halen.

DE CONDITIETRAININGEN VAN DE GROEPEN NORDIC WALKING ZIJN OP:

Maandag en donderdag van 13.30 tot 14.30 uur.

DE TECHNIEK CURSUSDAGEN NORDIC WALKING EN KENNISMAKINGSLESSEN ZIJN:

- Op dinsdagmiddag van 13.30 tot 14.30 uur;
- Op donderdagmorgen van 9.30 tot 10.30 uur.

Belangstelling voor een van de trainingen bij Loop- en wandelgroep Marsdijk-Assen? Kom eens langs en train mee. De eerste twee trainingen hardlopen/joggen, sportief wandelen en conditietraining Nordic Walking zijn gratis.

Kijk voor meer informatie op www.loopgroep-marsdijk.nl. Of stuur een e-mail naar info@loopgroep-marsdijk.nl.



Beste bewoners van gemeente Assen,

Iedere gemeente is bezig met een duurzaamheidsopgave. Dit begint met het vinden van geschikte locaties. Plekken waar een zonnepark zou kunnen passen, of juist niet. In het gemeenschapshuis vliegen de argumenten over tafel. Logisch. Het gaat over het effect op eigen huis, op de buurt of zelfs op de regio. Maar het gaat óók over de toekomst van onze - klein - kinderen. Er moet dus iets gebeuren met onze energievoorziening. Zoveel is zeker. Energietransitie noemen we die verandering. Dat klinkt ver weg, maar het komt met een energieproject of voorstel opeens heel dichtbij. En dan blijkt; achter een zonnepark gaat een compleet nieuwe wereld schuil.

EEN ZONNEPARK MOET MEERWAARDE BIJDEN VOOR DE OMGEVING ÉN NATUUR

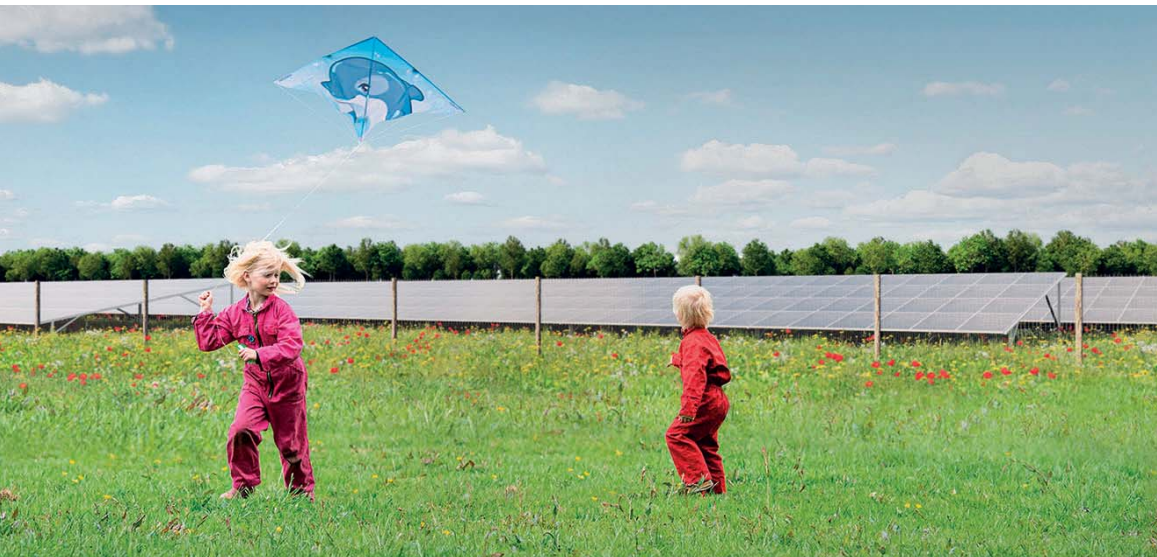
Op het oog gaat het 'maar' over een veld met panelen, maar een zonnepark is in werkelijkheid veel meer dan dat. Het biedt een meerwaarde voor zowel natuur als voor de directe omgeving.

Wij vanuit Solarfields voelen de urgentie om nu stappen te zetten ten behoeve van een duurzame toekomst. Wij hebben ervaring met het ontwikkelen van zonneparken, maar leren nog iedere dag. Wij willen de energietransitie het liefst zo snel mogelijk helpen realiseren, maar we weten ook dat zorgvuldig zijn toch vaak wat langer duurt. Als we één ding geleerd hebben, dan is het wel dat we dit samen moeten doen. Daarom kiest Solarfields voor samenwerking met coöperaties, groot én klein. We delen de lusten en de lasten, en trekken samen op. Want alleen zo realiseren we zonneparken die welkom zijn.

dit zonnepark. Op basis van gelijkwaardigheid ontwikkelen we samen dit project. Dit betekent zeggenschap en eigenaarschap waarbij we zowel de lusten als de lasten met elkaar delen. Dit is niet altijd eenvoudig, maar op de lange termijn de enige manier om met elkaar die duurzame stap te maken. Inmiddels hebben we hier veel ervaring mee. Onder meer Jaap Keuning, voorzitter van energie coöperatie Eekerpolder in Midden Groningen.

HOE WORDT SAMENWERKING IN DE PRAKTIJK ERVAREN?

Jaap Keuning, "Er staat veel te gebeuren op het gebied van energietransitie. De komende jaren komt er misschien nog zo'n 2000 ha aan zonnepanelen bij in deze omgeving. Dat is iets wat veel mensen zich langzaam beseffen. Provincie en Midden-Groningen hebben dit gebied aangewezen wat resulteert in een stortvloed van aanvragen. Dan kunnen we twee dingen doen: dwarsliggen óf zien grip te krijgen op de situatie.



ha) dat nu goed rendert. Dat stelde de lokale club van vrijwilligers in staat om experts van adviesbureau Econnetic in te huren. Keuning: "Daaruit kwam naar voren dat Solarfields een betrouwbare partij is én ze staan open voor verregaande participatie. We hebben gezegd 'wij zijn het dorp Meeden en we willen het plan mee-ontwerpen zodat het park goed in het landschap past'. Want het is wél het gebied waar wij wonen, een fietspad hebben en in de toekomst iets willen toevoegen op het gebied van recreatie en ecologische ontwikkeling.

We stapten er samen in en leerden van elkaar: Solarfields over de wijze waarop wij draagvlak organiseren. En wij hoe je vertrouwd op een ontwikkelaar kunt leunen die met een open begroting laat zien hoe ze het park bouwen."

Inmiddels staan alle stoplichten op groen en zijn we druk bezig met het realiseren van een grootschalig zonnepark Eekerpolder. Dit park, in tegenstelling tot vele voorgaande energieprojecten, biedt direct (financiële) meerwaarde voor de directe omgeving. Met de inkomsten zijn wij in staat lokale initiatieven te steunen. Wij doen dit door gezamenlijk met alle leden van de coöperatie na te denken waar we de inkomsten aan willen toekennen. Dat is voor ons echt participatie.

STATUS EN ACHTERGROND-INFORMATIE VAN PROJECT BELLINGWOLDE

De ontwikkeling van zonnepark Bellingwolde is gestart in 2018. Er is actief samengewerkt door Solarfields, grondeigenaar Werkman, gemeente Westerwolde, de provin-

cie Groningen en de lokale bewoners. Er is een ecologisch zonnepark ontworpen met recreatie. Zo komen er een pluktuin, bankjes en heel veel groen. Dit betekent dat het zonnepark een positieve bijdrage heeft op de lokale biodiversiteit.

Het zonnepark zal nauwelijks te zien zijn vanaf de weg en komt te liggen tussen de Veendijk in Bellingwolde en de Duitse grens. Het ligt in de buurt van De Lethe. In 2020 is de vergunning aangevraagd. Deze is

HOE DOET U MEE?

We begrijpen dat de energietransitie vraagt om verandering. Dit is niet altijd makkelijk. Daarom vinden we het zo belangrijk dat dit project met elkaar wordt ingericht, en dat de directe omgeving mee kan profiteren. We vragen daarom aan alle inwoners van Westerwolde om zich aan te melden als lid van de energie coöperatie. U doet dit door een mail te sturen naar info@solarfields.nl met uw naam en adres. Het lidmaatschap is gratis.



verleend onder één voorwaarde: Landkreis Emsland moet nog toestemming geven. Landkreis Emsland is de Duitse provincie over de grens. Hun toestemming is nodig omdat het zonnepark in grensgebied staat.

In 2021 is de SDE++ subsidie toegekend. Dit betekent dat we het zonnepark mogen bouwen zodra we de definitieve vergunning hebben en de financiering is geregeld. De verwachting is dat dit in 2024 zal zijn. Tot die tijd hopen we dat u mee wilt doen.

Wanneer u lid bent van de energie coöperatie, kan u met uw stem bepalen waar de inkomsten van het park aan worden besteed. Vaak gaat dit om initiatieven op het gebied van leefbaarheid en duurzaamheid, maar mogelijk dat u vanuit de energie coöperatie ook met andere ideeën naar voren komt. Wij als Solarfields hebben hier geen stem of controle in. Dit is echt voor en door de lokale bewoners. We hopen dan ook dat op deze manier het park een voelbare en positieve impact zal hebben voor u allen.

Wilt u op de hoogte blijven van dit project, meld u zich dan aan voor de nieuwsbrief via Bellingwolde - Westerwolde | Solarfields



In de gemeente Westerwolde zijn meerdere initiatieven voor duurzame energieprojecten. Wij zijn bij diverse projecten betrokken. Onder meer bij zonnepark Bellingwolde. Bij dit project hebben we met de gemeente overlegt dat de omgeving voor 50% mede-eigenaar wordt van

Voor Keuning en de medevrijwilligers in de lokale coöperatie draait het dus vooral om grip houden. Ook Solarfields werd gezien als grote ontwikkelaar en niet persé positief ontvangen. Keuning had al eerder ervaring met de coöperatieve opzet van een kleinschalig zonnepark (2,5





Active Lady sinds 2000 de sportschool voor vrouwen

Omdat veel vrouwen een drempel ervaren om naar een sportschool te gaan is in mei 2000 sportschool Active Lady opgericht. Active Lady is alleen voor vrouwen. In de sportschool heerst een gemoedelijke, leuke sfeer waarin iedere vrouw zich thuis voelt. Kom ook gezellig langs om eens een les mee te doen of voor het vrije trainen. De weg naar een fitter en gezonder lichaam begint bij jezelf. Door de inspanning van de training zorg je er ook weer voor dat je weer lekker kunt ontspannen.

BIJ ONS VALT VEEL TE BELEVEN O.A..

- Compleet ingerichte fitnesszaal met de nieuwste kracht en cardio apparatuur.

Alle cardio toestellen zijn door middel van bluetooth te koppelen aan uw smart-watch hierdoor blijft u altijd on track.
- Pilates op de reformer (banken), uniek in het noorden en uitermate geschikt om van vele lichamelijke (spier)gerelateerde klachten af te komen. Deze lessen worden ook vaak door de fysiotherapeut aangeraden en/of door specialisten. Kom vrijblijvend vragen naar de mogelijkheden en de voordelen voor uw lichaam. (Zie youtube pilates / Pilates reformer)
- Trainen op de Milon cirkel, dit is een cirkel met verschillende fitness toestellen, deze toestellen worden individueel afgesteld op het lichaam en bij elke training wordt de machine automatisch door middel van een chip weer ingesteld op de maten van uw lichaam. Krachttraining is erg belangrijk en kan in combinatie met de juiste voeding ervoor zorgen dat u zich weer fit en soepel voelt. www.miloncirkel.com
- Wij bieden verschillende groepslessen aan van o.a. Les Mills maar ook voor Yoga, Pilates, Steps en Zumba kunt u bij ons terecht.

Heerlijk bewegen in groepsverband altijd onder begeleiding van een instructrice.



Wij geloven in de persoonlijke aanpak en begeleiding. De juiste motivatie en goede begeleiding tijdens de lessen zorgt ervoor dat de lessen leuk, veilig en uitdagend blijven zonder saai te worden.

- Leefstijl & Vitaliteit, Hoe gezond leef jij? Eet je gevarieerd? Vul jij je lijf of voed jij je lijf? Krijg je dagelijks voldoende vocht, ontspanning, beweging en slaap? Denk je dat je gezond leeft of weet je dat je gezond leeft?

Een gezonde leefstijl verhoogt de weerstand tegen infecties en beschermt tegen het ontstaan van leefstijl gerelateerde ziekten zoals hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Nieuwsgierig of jij gezonde dagelijkse leefgewoontes hebt? Of weet je van jezelf dat het niet zo is en zou je wel wat tips kunnen gebruiken kom dan langs bij onze coach voor leefstijl & vitaliteit.

Veel vrouwen willen graag gaan sporten maar hebben vragen als, wat vind ik leuk en wat is geschikt voor me? Daarom plannen wij voor elke vrouw die geïnteresseerd is om te gaan sporten een intake in om de wensen en mogelijkheden te bespreken. Wat wij heel belangrijk vinden is dat het laagdrempelig is en dat iedereen weer de zin en passie krijgt om te gaan bewegen.

BELANGRIJK?

Ja! Sporten en bewegen is belangrijk, in de nieuwste aanbevelingen wordt het vele zitten even schadelijk gezien als roken. Een lichaam dat aan krachttraining doet in combinatie met verschillende bindweefsel oefeningen zal een betere weerstand opbouwen en minder snel klachten op gaan leveren. Veel leden van ons vernemen echt binnen afzienbare tijd een groot verschil in hun lichamelijke conditie. Daar waar vroeger klachten en kwaaltjes om de hoek kwamen springt men nu zonder problemen weer omhoog. Door de juiste training en begeleiding bereik je sneller je doelstellingen.

WANNEER?

Nu! Begin nu met sporten, wij voelen ons verplicht om iedereen kennis te laten maken met de verschillende mogelijkheden om te gaan sporten en bewegen.

Daarom kan nu iedere vrouw gebruik maken van de 14 dagen gratis trainen pas. Hierdoor ben je in staat om alles vrijblijvend zonder verplichtingen te proberen. Zie onze website voor nog meer informatie, bij elk abonnement zit koffie, thee en vers fruit inbegrepen.



ACTIVE LADY, PASSIE VOOR BEWEGEN!

Sinds 1 november 2021 zijn wij verhuisd naar een nieuwe, goed bereikbare en ruimere locatie om u nog beter van dienst te kunnen zijn. Er is meer dan voldoende GRATIS parkeergelegenheid op eigen terrein.

Wij zijn te vinden aan de Industrieweg 5 te Assen en te bereiken via 0592-302525 of via de mail info@activelady.nl