

HET L!NT

GRATIS MAGAZINE

NR. 3
DECEMBER
2017

VOOR HEEL ASSENDELFT



BENT U
KLAAR VOOR EEN
FRISSE
START?

THEMA

Een nieuw jaar ligt voor ons, we sluiten 2017 af. De tijd bij uitstek om op te ruimen. Opruimen van spullen én opruimen van geest.

Lees verder op pagina: 4

SOCIAAL

Wat als je bij het pinnen onvoldoende saldo hebt, terwijl je juist iemand met zijn verjaardag wilt verwennen? Kan gebeuren, niet fijn.

Lees verder op pagina: 6

JEUGD

De sportbuurtwerkers van Sportbedrijf Zaanstad motiveren de Zaanse jeugd om (meer) te bewegen. Sporten is niet voor ieder kind vanzelfsprekend.

Lees verder op pagina: 19

MET
ONDER
ANDERE
IN DEZE
UITGAVE:



Wat is een frisse start? **8**



De agenda van... **9**



Frisse pillen in Assendelft **13**



Eetcafé in De Kaaik **17**

Beste Assendelvers,

Wat zal 2018 u en ons brengen? Het blijft altijd een verrassing wat zo'n nieuw jaar in petto heeft. Er zijn gelukkig een aantal dingen die wél zeker zijn, en één daarvan is dat het Lint in 2018 maar liefst vier keer bij u op de mat zal vallen. En we hebben daarbij gelijk een paar nieuwtjes. De Winkeliersvereniging De Saen zal hun winkeliersblad integreren in Het Lint. En onze redactie wordt versterkt met twee frisse gezichten: Tineke Volkers van de Hooimaker uit de Zuid en Trudy Heistek van winkelcentrum De Saen in de Noord. Beide dames brengen een frisse kijk mee op dit prachtige Assendelftse blad. Voor mij was het een feestje om aan de start te staan van dit - nu al - populaire blad. Want wat wordt iedere editie weer enthousiast ontvangen! Ik draag met trots het stokje over.



v.l.n.r.: Angelique Jansen, Caroline Admiraal, Anja Burger, Lenie Rademaker, Pascal Fielmich, Tineke Volkers en Trudy Heistek

Een frisse start!

Een frisse start, dat is het thema van deze editie. Wat betekent een frisse start voor u? Wat laat u achter in 2017 en wat neemt u mee? Wat voor plannen maakt u? Welke verbeteringen gaat u doorvoeren?

In deze editie leest u wat een frisse start betekent voor Ray Heistek van De Keuken In, die met zijn recept onze eindredactie weer het water in de mond deed lopen. Op de pagina Sociaal zien we een nieuwe wandelgroep van start gaan bij A3. Dat kan ons helpen het beste beentje voor te zetten! Om te beginnen met een brandveilige kerstversiering in huis met de tips op de pagina Hoor es effies.

En misschien het huis eens grondig opruimen. Want een opgeruimd huis helpt voor een opgeruimd hoofd, leren we van Mary. En zo wandelen we fris het nieuwe jaar in en gaan we in Saendelft op wijk safari, een Opmerkelijk initiatief die ons weer verbindt met de natuur. Of we laten ons culinair verwennen in het eetcafé. Lukt het allemaal niet om al uw frisse nieuwe ideeën tot uitvoer te brengen? Geen nood! Mary regelt het wel! In onze coverstory maakt u kennis met Marianne Winter, professioneel organisator. Als specialist in het aanbrengen van structuur helpt zij ons met een simpel maar effectief opruimplan.

De redactie heeft weer alle mogelijke moeite gedaan om er een prettig leesbare en interessante editie van te maken. Of het nu gaat om de tuin, planning of de belastingdienst, met alles valt een frisse start te maken in 2018.

Namens de redactie wens ik u een goede jaarwisseling en bovenal een gezond en goed 2018

Karin de Vries



foto's Pascal Fielmich

Estafettecolumn door Anja van Laere van de Verloskundigenpraktijk Assendelft



Wat leuk om het estafettestokje van Tineke te krijgen. Ik ken Tineke al sinds ik in het dorp ben komen werken. Dat is inmiddels al ruim 20 jaar. Eerst als stagiaire bij verloskundigenpraktijk Zaanstreek Noord en nu alweer 10 jaar met onze praktijk Assendelft eo, de kleinschalige verloskundigenpraktijk die Tineke noemde in haar overdracht. Ik ken Tineke en Jaap Jan niet alleen door mijn werk als verloskundige, ook hun leuke winkel "de Hooimaker" kan ik maar moeilijk voorbijrijden als ik in de Zuid ben.

Halverwege het dorp, iets meer naar de Noord dan naar de Zuid, ligt onze praktijk aan de Dorpsstraat 712a. Een mooie locatie met een grote brede stoep. Heel veilig, kleine kindjes die met hun moeders meekomen kunnen nu zonder direct gevaar de deur uitlopen. Want het moet gezegd, de Dorpsstraat is een erg drukke straat geworden. Zeker het stuk waar onze praktijk staat, tussen de rotonde en het kruispunt Communicatieweg, is erg druk. Op sommige tijden van de dag loopt het verkeer zo op, dat je van filevorming kunt spreken. Assendelft... nog steeds een dorp, maar het wordt wel steeds stedelijker.

Uitbreiding van het dorp met de nieuwbouw in Saendelft is voor ons een gebied met heel veel werk. Wat een kindjes zijn en worden daar geboren! De eerste jaren dat Saendelft in wording was, was het een gebied waar we met angst in het hart over onbegrijpbare wegen reden. 's Nachts was het erg donker, er waren geen lantaarnpalen in die eerste jaren. Diepe kuilen in de weg. En als het regende was het helemaal spannend: hoe is de weg, hoe diep is de kuil onder de volgende plas?

Toch was het dan weer hartstikke mooi als er een paar uur later weer een nieuw mensje geboren was. Maar daarna moest je weer over de kuilenwegen terug naar huis. Gelukkig is heel Saendelft nu goed bestraat en verlicht. Kindjes worden er in het hele dorp nog steeds gewoon

thuis geboren. Echte gortbuikjes (bijnaam voor Assendelvers) zijn dat dan. Ook bevallen de moeders in het ZMC in Zaandam of in het RKZ te Beverwijk. Vaak feest in het gezin, maar jammer genoeg niet altijd. In de verloskunde is er ook met regelmaat verdriet. Niet elke zwangerschap loopt goed af. Ook dan is het belangrijk om je werk goed af te ronden en warm van hart te blijven.

Als ik over ons spreek, bedoel ik alle verloskundigen van Assendelft eo.: Danique Koeman, mijn vaste partner in de praktijk, en Jeanette de Lange, onze waarnemster die al vanaf 2007 bij ons in de praktijk werkt. Danique wordt momenteel vervangen door Anneke Mulder-Schepers en Julia de Munck. Zij is namelijk net zelf op 17 oktober moeder geworden van Jet!

Onze praktijk
Op nummer 712a bieden we verloskundigen zorg, en persoonlijke aandacht tijdens onze spreekuren. We hebben binnen onze praktijk hulp van een lactatiekundige, Eva Erfmann. Een afspraak met haar maak je via ons. Daarnaast worden er lessen EHBO bij kinderen gegeven, zeer geschikt voor de jonge ouders, voor opa's, oma's en gastouders.

Zelf heb ik 2 kinderen, 1 in het ZMC geboren (toen nog de Heel) en de 2e thuis in ons huis in het centrum van Zaandam. Mijn man Piet en ik wonen inmiddels met zijn tweetjes, onze

inmiddels grote mannen wonen beiden al niet meer thuis.

Wanneer ik van Zaandam naar Assendelft rijd, rijd ik graag via Nauerna, mijn eigen sightseeing route! Of via Westzaan, ook erg mooi. Een kwartiertje rijden en genieten van het groen. Via de A8 is trouwens ook geen straf, altijd heerlijk om de watertoren te zien. Daarna in de verte de Odulpuskerk als ik over de Veepolderweg / Noorderveenweg rij, dan de rotonde met onze reclameborden en dan ben ik "thuis".

Fijn dat ik voor Het Lint mocht schrijven. Het moeilijkst vind ik echter nog...

'aan wie zal ik het stokje overdragen?'

Ik ken zoveel mensen in het dorp. Na lang nadenken wordt het iemand uit de noord: Slager Veenboer. We kennen elkaar maar een klein beetje, maar hij weet vast veel te vertellen over het dorp.

Vriendelijke groet, Anja.



Anja draagt het stokje over aan Slager Veenboer

Colofon

Het Lint is een kleurrijk magazine voor jong en oud met leuke artikelen, interessant nieuws en veel foto's over bruisend Assendelft. Het Lint verschijnt 4 keer per jaar
Oplage: 9000
Verspreiding: gratis huis aan huis in Assendelft

Redactie Het Lint:

Caroline Admiraal
Trudy Heistek
Pascal Fielmich
Lenie Rademaker
Tineke Volkers

Eindredactie:

Anja Burger
Angelique Jansen

Fotografie:

Caroline Admiraal
Pascal Fielmich
Tom Hardeveld
Ray Heistek
Marianne Winter
Pixabay

Tekeningen door:

Angelique Jansen

Vormgeving:

In de Vingers Grafisch Ontwerp,
Webdesign en Social Media

Drukwerk en verspreiding:

Rodi Media

Deadline voor het volgende nummer is
15 februari 2018

Redactieadres:

Dorpsstraat 386, 1566 BR Assendelft
Email: hetlintassendelft@gmail.com
Telefoon: 075-206 00 19

Nieuwjaar: een goed moment voor een frisse start

Interview met 'MARY regelt het wel .nl'® door Anja Burger.

Een nieuw jaar ligt voor ons, we sluiten 2017 af. De tijd bij uitstek om op te ruimen. Opruimen van spullen én opruimen van geest. 'Vaak gaat dit samen. Het draait om het maken van keuzes en het daadwerkelijk loslaten. Dat geeft ruimte in je huis én in je hoofd' zegt Marianne Winter, professional organiser en eigenaar van 'MARY regelt het wel .nl'®.

Wat is een professional organiser?

Een professional organiser is een specialist in het aanbrengen van ruimte en structuur in de breedste zin van het woord. Bedenk eens hoe fijn het zou zijn als je thuis niet struikelt over spullen, je administratie helemaal op orde is, je tijd aan jezelf kunt besteden, je geld overhoudt voor de leuke dingen in het leven. Een professional organiser helpt je om dit te bereiken!

Hoe ben je zelf tot dit vak gekomen?

Als je mij vroeger de vraag stelde: 'Wat wil je later worden?' dan bleef ik het antwoord schuldig. Maar toen ik de opleiding tot professional

organiser ontdekte, bleek deze mij op het lijf geschreven. Vorig jaar volgde ik mijn hart en nam de sprong in het diepe als full-time zzp'er. Spannend, want het is voor velen een onbekend beroep. En mensen ervaren vaak een drempel om hulp te vragen, ze schamen zich al snel over hun huishouden, júist als ze het zo graag zouden willen veranderen.

En is het een vliegende start geworden?

Zeker! Ik ben begonnen met een inloopspreekuur in De BiEB, zodat mensen me gelijk leerden kennen. Want om iemand in je huis en leven toe te laten, moet het klikken. Mijn website biedt

mensen de mogelijkheid om zelf ervaring er mee op te doen. Je kunt je bijvoorbeeld inschrijven voor de online training Een Frisse Start, die op 15 januari 2018 van start gaat. Het loopt heel goed; ik ben zelfs finalist voor de FOTY award: een prijs voor de beste zzp'er van Nederland.

Hoe ziet je werk eruit?

Wat ik in feite doe is mensen begeleiden bij het scheppen van ruimte. Bij de één gaat dat om spullen, en bij de ander om tijd. Door er samen mee bezig te zijn ontstaat inzicht en word je je bewuster van je eigen keuzes. Je gaat anders tegen spullen of taken aankijken omdat je merkt hoeveel tijd het kost ze weer weg te krijgen. Dan ga je echt kiezen voor wat je blij maakt. En - ook heel fijn - je gaat jezelf meer de moeite waard vinden om voor kwaliteit te kiezen. Mijn motto is dan ook:

Geniet meer van minder

Waarom vinden wij mensen het zo moeilijk?

Mensen hebben vaak een huis vol goede voornemens. Dat geeft onrust. Door te weinig tijd, rust en energie kun je de onoverzichtelijke berg als iets heel groots ervaren en weet je niet meer waar te beginnen. Overbodige spullen zijn in feite uitgestelde beslissingen. Dat komt door allerlei factoren. We hebben het druk met werk en sociaal leven. Steeds komt er weer iets bij. Ook is de wereld vol verleidingen: koop dit, bekijk dat. Ook status kan een rol spelen, we zijn geneigd onszelf met anderen te vergelijken.

Wees tevreden met wat je hebt is een gedachte die we vaak even vergeten.

Ruzie over rondslingerende rommel?

Je bent niet de enige. IKEA onderzocht dit en het blijkt dat 43 procent van de ruzies in Nederlandse huishoudens over rommel gaan. En onderzoek van ING geeft aan dat 52% van de Nederlanders last heeft van teveel spullen in huis. Vooral veel ouderen willen eigenlijk minder spullen in huis hebben dan ze nu hebben. Maar ook onder twintigers en dertigers zijn er velen die willen 'ontspullen'.

Welke mensen komen er bij je?

Mensen die mij benaderen zijn heel gewone mensen die iets willen veranderen aan hun situatie maar die zelf niet goed weten waar ze moeten beginnen. De oorzaken zijn gevarieerd.

Bijvoorbeeld iemand die een burn-out heeft, of wil voorkomen. Als hij merkt dat hij de draad verliest en werk mee naar huis neemt trekt hij aan de bel. Door samen werkzaamheden, agenda en e-mails door te nemen krijgt hij inzicht in zijn taken. Ook leer ik hem planningsvaardigheden en voor zichzelf op te komen door vaker 'nee' te zeggen tegen verzoeken. Zo bewaakt hij beter zijn grenzen.

Een ander voorbeeld is iemand met autisme. In de chaos van onze wereld heeft hij of zij extra behoefte aan structuur. En bij iemand met ADHD is de uitdaging om de concentratie vast te houden, en trouw te zijn aan zijn of haar doel. Ook dan helpt het aanbrengen van structuur enorm. Mijn hulp aan mensen met een diagnose kan soms gefinancierd worden vanuit een PGB. Daarnaast help ik bij het opruimen van de inboedel en verzorg ik administratieve nazorg na het overlijden van een dierbare.

Ook werk ik samen met Gemeente Zaanstad aan een pilot voor dakisolatie. Hierbij is het belangrijk dat eerst de zolder wordt opgeruimd. Ik heb overigens toestemming om dit project te noemen. Vanwege mijn geheimhoudingsplicht hoort niemand wie mijn klanten zijn en wat ik met hen bespreek.

Wat wil je de lezers van Het Lint graag meegeven?

Meer tijd voor de dingen waar het echt om draait in je leven.

Mijn 1-2-3-4 opruimplan kan hierbij helpen. Kern is dat je concreet maakt wat je wilt en dit opdeelt in kleine stapjes en kleine klusjes. Want spullen of gewoontes waar je jaren over hebt gedaan om te verzamelen, kun je niet in 1 middagje kwijt raken. Beloon elk stapje in jouw goede richting.

MARY's 1-2-3-4 OPRUIMPLAN



1 plek kiezen

Begin op een plek waar je vaak komt, waar je je flink aan ergert en begin vooral klein. Geef spullen een vaste, logische, plek.



2 weten meer dan één

Als je moeite hebt met beslissingen nemen over je spullen, vraag dan iemand om hulp die er wat verder vanaf staat en geen emotionele binding met je spullen heeft.



3 zet je kookwekker

Hoeveel tijd trek je er voor uit? Houd het ook hier klein, werk bijvoorbeeld een half uurtje je doel is om de tijd vol te maken, niet om alles af te krijgen. (Dingen duren meestal anderhalf keer zo lang dan je denkt.)



4 je successen

Stel jezelf een kleine beloning in het vooruitzicht. Bijvoorbeeld een paar bladzijden lezen in een tijdschrift of een kwartiertje internetten. (Zet ook hierbij je kookwekker als je weinig tijd hebt.)



MARY
regelt het wel.nl®



Marianne Winter (r) in gesprek met een klant (l)



Ook in 2018 actief in de wijk

Samen armoede doorbreken

Wat als je bij het pinnen onvoldoende saldo hebt, terwijl je juist iemand met zijn verjaardag wilt verwennen? Kan gebeuren, niet fijn. Maar wat als je het verjaardagsfeestje van je kind moet afgelasten omdat je wasmachine het begeeft en er een nieuwe moet komen? Wat als je iedere maand te kort geld hebt, en voortdurend de eindjes aan elkaar moet knopen? Dat geeft een hoop stress. En als de situatie aanhoudt doet dat iets met je denkvermogen.

De aanwezigheid van stress door financiële zorgen veroorzaakt in ons brein verminderde hersenfuncties. Zelfs zo erg dat je IQ met gemiddeld 13 punten kan dalen. Keer op keer tonen wetenschappers van Harvard en Princeton aan dat stress ervoor zorgt dat beslissingen worden genomen vanuit een tunnelvisie. Door te weinig ruimte in het hoofd wordt het moeilijker om plannen te maken en om lange-termijndoelen te behalen, prioriteiten te stellen, te beginnen met sparen of het aanleren van nieuwe vaardigheden zoals taal of lessen in administratie. De vaardigheden die iemand nodig heeft om uit armoede te geraken, verminderen juist door de stress door financiële zorgen.

Cirkel doorbreken

Hoe kunnen we iemand helpen? Een directe manier is geld of spullen geven, daarmee biedt je op korte termijn even lucht. Deze steun geeft ook een bepaald vertrouwen in de gemeenschap. Maar indirecte hulp bieden werkt op langer termijn vaak beter. Belangrijk hierbij is dat de gevoelens van stress minder en beter hanteerbaar worden. Als de stress vermindert kunnen mensen betere beslissingen nemen, juist ook op langer termijn. Zo kunnen mensen op eigen kracht uit deze cirkel komen.

Concrete vormen van indirecte hulp bieden is:

- Helpen bij een budgetplan, dat geeft overzicht;
- Herinneren aan noodzakelijke afspraken, zoals

die belastingaangifte doen, die rekening niet laten ophopen;

- Uitzoeken op welke financiële tegemoetkoming iemand recht heeft.

Tips om goedkope boodschappen te doen

- Haal op een vaste dag in de week boodschappen, met een lijstje;
- Een goede gepromote aanbieding gezien? Laat u niet verleiden, want is het wel zo goedkoop? Ze binden u aan een bepaald arabstikel of winkel;
- Denk eens aan groente en fruit vanaf vier uur op de markt, dat is vaak voordeliger;
- Kant-en-klaar producten en gesneden groenten zijn duurder dan zelf doen;
- Producten die lager in het schap liggen zijn vaak goedkoper dan de producten op ooghoogte.

Budgettips

- Reserveer geld voor verjaardagen, feestdagen en vakantiedagen;
- Speelgoed via een speel-o-theek is een goede manier om te verrassen;
- Op de tweedehandsmarkt is veel te koop, let wel op kwaliteit;
- Bereid een grote aankoop goed voor, verkopers kunne u snel overrompelen;
- Als u achter loopt bij een betaling, neem dan gelijk contact op om extra kosten te voorkomen. Zie ook www.zelfjeschuldenregelen.nl;

- Open altijd uw post, zodat er overzicht blijft in rekeningen;
- Maak een begroting, om overzicht te creëren. Dit kan op de site van het Nibud of www.kasboek.nl.

Praktische sites

www.gratiz.nl - Gratis producten + acties.
www.gratisaftehalen.nl
www.berekenuwrecht.nl - Informatie en toetsing toeslagen/voorzieningen
www.snelklaar.nl - Goedkope recepten
www.boodschappen.nl - Variatie in recepten voor weinig

Op facebook zijn er diverse Zaanse groepen waar je gratis spullen kunt vinden, zoals: *Armoede Zaanstad* en het *Zaanse weggeefhuis*. Maar ook via de facebookpagina: *Gratisaftehalen* kun je veel gratis spullen in de buurt vinden. Toets 'Assendelft' in en je vindt aanbod dichtbij huis.

Er zijn nog veel meer sites en facebookpagina's. Het hele overzicht is te vinden op de website van ons Sociaal Wijkteam Assendelft | Westzaan.

Belastingspreekuur 2018

In 2018 organiseert het Sociaal Wijkteam Assendelft|Westzaan belasting spreekuren voor de aangifte inkomstenbelasting 2017.

Wij nemen de tijd om samen met u de aangifte in te vullen. Tijdens de aangifte zullen wij u tips en advies geven. Bent u benieuwd of u recht heeft op een teruggave en wilt u dit laten controleren? Of wilt u leren om zelf een aangifte in te vullen? Meldt u dan aan voor het Belastingspreekuur! De spreekuren zullen plaatsvinden in maart en april 2018.

Aanmelden

Aanmelden kan via team3@swtzaanstad.nl, of telefoonnummer: 075- 20690019. Of loopt u even bij ons binnen in A3. Als u zich aanmeldt wordt er een afspraak met u ingepland. Het spreekuur is overigens niet geschikt als u eigenaar bent van een koopwoning en/of eigen bedrijf.

Winterklaar naar een mooie lentetuin

In het landelijke Assendelft hebben veel dorpsbewoners een tuin.

Lente, zomer, herfst en winter, het is altijd genieten. Maar wat

als het bijhouden van de tuin u niet meer lukt?

U kunt dan denken aan vrijwilligers van ons 'Tuinhuis'. Zij helpen ouderen en mensen met een beperking die niet in staat zijn zelfstandig hun tuin te onderhouden en ook niet voldoende financiën hebben om een tuinman in te schakelen. Het gaat om eenvoudige klussen waar geen professionele inzet voor nodig is. En tot tevredenheid van de klanten!

De vrijwilligers zijn Rens Korevaar, Erwin Muller en Siem Kok. Zij vormen inmiddels een hechte ploeg en vinden het tuinieren leuk om te doen, vooral als iemand daarmee geholpen is.

Daarnaast werken we samen met leerlingen van Praktijkschool De Brug in Assendelft. Zij zijn 3e jaars leerlingen die hun eerste ervaring met stage opdoen als voorbereiding voor de 4e jaars stage bij een werkgever. Een leraar van De Brug begeleidt hen hierbij. Ook houden we contact met BUUV voor inzet van een vrijwilliger.



Rens Korevaar, Erwin Muller en Siem Kok [Fotografie: Pascal Fielmich]

Wilt u een vrijwilliger aanvragen voor uw tuin? Bel of kom langs in A3. We bespreken met u wat er nodig is en plannen de vrijwilligers of leerlingen in. Wilt u zelf als vrijwilliger aan de slag? Er is altijd wat te doen! Laat het ons weten. U wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek en bij wederzijdse klik valt u onder ons vrijwilligersbeleid.



Wandelen is goed voor een mens. Maar in je eentje wandelen? Vaak komt het er niet van. Wel als je afsprekt met anderen. De huisartsenpraktijk op de Dorpsstraat en het Sociaal Wijkteam nodigen iedereen uit om mee te gaan.

Op maandag 15 januari gaat de wandelgroep wekelijks van start. Om 11 uur wordt er verzameld bij A3 aan de Dorpsstraat 386. Van daaruit wordt een mooi rondje gelopen. Het tempo is ontspannen en wordt met elkaar bepaald. Om 12 uur staat de koffie klaar in A3 (voor eigen rekening), waarna u met een voldaan gevoel naar huis gaat.

Het coördinerend team is Brenda Rijser van de huisartsenpraktijk en Hellen van de Walle van het Sociaal Wijkteam. Afwisselend zullen zij gezellig

meelopen. Wandelen is goed voor lichaam en geest. Of u nu stramme benen heeft of wat overgewicht, veel muizenissen in het hoofd of last van hartfalen: een beetje bewegen in de frisse lucht, daar knapt een mens gewoon van op.

Aanmelden

We vinden het fijn te weten wie er meelopen. Aanmelden kan bij het Sociaal Wijkteam: 075-2060019 of team3@swtzaanstad.nl. Of loop gewoon binnen bij het SWT in A3. Tot ziens op maandag 15 januari om 11 uur.

We hopen dat u er warmpjes bij zit in 2018

Wat zal 2018 u brengen, en ons wijkteam? Het blijft gelukkig altijd weer een verrassing wat er in de loop van het jaar staat te gebeuren. Er zijn gelukkig een aantal dingen die wel zeker zijn en één daarvan is dat wij als Sociaal Wijkteam Assendelft|Westzaan 2018 gewoon weer voor u klaarstaat.

In 2018 is ons thema Actief In De Wijk, een mooie paraplu om heel veel initiatieven en ideeën onder te gaan hangen. Mocht u nu in 2018 iets willen betekenen voor de wijk, of juist zelf behoefte hebben aan een activiteit, dan nodigen we u uit om contact met ons op te nemen.

Heeft u ook ideeën voor ons om het in 2018 nog leuker, beter of mooier te maken in Assendelft? Deel uw ideeën, feedback of reactie met ons.

FRISSE START



Het Lint staat deze editie in het teken van een frisse start, maar wat is een frisse start? Is het elke dag na het douchen nog even snel ontbijten of gaan we 6 weken vooruit en beginnen we een frisse start in het nieuwe jaar?

Voor mij persoonlijk maakt het moment van een frisse start niet uit, het is niet gebonden aan een tijd of een datum. Een frisse start kan als ondernemer zijn na een periode van drukte: lekker de boel opruimen, eindelijk tijd hebben voor de kleinste klusjes, even een lade opruimen, die kleine dingetjes waar je anders niet aan toe komt. Die zelfde periode van drukte zorgt meestal voor een wat sneller en makkelijker eetpatroon.

Je slijpt het gezondere rustige ontbijt voor een snel afgehaalde maar overigens heerlijke croissant van Lex Brakenhoff of Bakker Kerssens (mag best een keer) en ook de maaltijd in de drukke weken wordt wel eens door Jantje bezorgd. Lekker op zijn tijd, maar we focussen nu even op de frisse start.

Dus als ontbijt een lekker kommetje yoghurt van onze boerenzuivel leverancier uit Spijkerboor Noord Hollands hof, dan wel weer met de granola van Lex, en als maaltijd onze uitgebreide keuze aan maaltijdsalades (via Whatsapp te bestellen op 0640776664) zie ook onze nieuwe website: www.dekeukenin.nl.

Een frisse start is ook een rondje in de plaatselijke sportclub, het is altijd mooi om te zien hoe de parkeerplaats in januari voller dan vol staat en in februari er weer wat ruimte is. Maar terug naar het eten, want ja daar ben ik als plaatselijke lekkernijen dealer natuurlijk verantwoordelijk voor in deze column.

Omdat het voor mij nu een mega drukke tijd is heb ik om hulp gevraagd, nog 6 weken voor het nieuwe jaar betekent voor ons de kerstpakketten stress na de sint en de presentatie van ons afhaal kerstmenu. Nog meer koken op diverse locaties en met een vrouw die ook in de horeca werkt ook nog heel veel aandacht voor de kindjes (ook als ze niet werkt, en ook voor elkaar) dus puzzelen en loslaten. Elke dag fris starten. De hulp in mijn recept kwam dus niet van een vreemde, Marianne Winter of te wel 'Mary regelt het wel' gaf mij een heerlijk recept om zelf snel op tafel te hebben, lekker en gezond.

Ik bedank jullie lezers vast voor deze mogelijkheid om mijn verhaal te vertellen in Het Lint, en ik wens jullie hele fijne feestdagen en een goed uiteinde, maar bovenal een frisse start wanneer je maar wil. Proost.

Culinaire groet,
Eetwinkel De keuken in Ray Heistek
 Telefoonnummer: 075-657 35 39
 volg ons op www.facebook.com/dekeukenin

BEEFREEPJES MET SHIITAKE EN BROCCOLI

INGREDIËNTEN: (VOOR 2 PERSONEN)

- 300 GR BEEFREEPJES (wij gebruikten bavette)
- 5 EL GLUTENVRIJE SOJASAUUS
- 1 EL SESAMOLIE
- 2-3 TEENTJES KNOFLOOK (GEPERST)
- 3 CM GEMBERWORTEL (GESCHILD EN FIJNGEHAKT)
- 3 BOSUITJES
- ZEEZOUT EN PEPER NAAR SMAAK
- 1 GROENTEBUILLONBLOKJE
- 1 STRONK BROCCOLI, IN ROOSJES
- 2 EL KOKOSOLIE
- 250 GR SHIITAKES, IN PLAKJES

Maak eerst de marinade, en laat deze minimaal een uur in de koelkast staan.

BEREIDING:

Leg de beefreepjes in een afsluitbare bak. Meng de sojasaus, sesamolie, knoflook, gemberwortel, bosui en zout en peper naar smaak door elkaar en schenk het over het vlees.

Schep alles goed om, zodat alle beefreepjes goed zijn bedekt met de marinade.

Sluit het geheel af met een deksel en zet dit minimaal een uur in de koelkast om te laten marinieren. Breng een pan met water aan de kook en voeg het bouillonblokje en de broccoliroosjes toe. Kook dit in 5-10 minuten beetgaar.

Verwarm intussen de kokosolie in een wok op halfhoog vuur.

Voeg het vlees met de marinade toe en roerbak het geheel mooi bruin.

Voeg de shiitakes toe en roerbak enkele minuten mee. Giet de broccoli af en serveer apart of schep voor serveren door de beefreepjes.



[Foto: Ray Heistek]

Addy Verschuren, wethouder van gemeente Zaanstad

Maandag 13 november 2017



07:00 uur



Mijn kinderen Teun (7 jaar) en Willem (5 jaar) maken mij meestal op een luidruchtige manier wakker en daarna ontbijten we.

08:00 uur

Ik breng Teun en Willem op de fiets naar school. Dat doe ik om de beurt met mijn echtgenote Karien.

08:30 uur

Met de trein naar Zaandam. Als wethouder heb ik verschillende interessante aandachtsgebieden: Bereikbaarheid & Mobiliteit, Inverdan, Monumenten, Grondzaken, én ik ben Wijkwethouder voor Assendelft. Elke dag ziet er weer anders uit.



09:00 uur



Op kantoor in het stadhuis lees en beantwoord ik mails en scan ik het nieuws en social media. Ook eet ik twee appels.

10:00 uur

Wekelijks heb ik achter elkaar twee staven (overleggen): 'Bereikbaarheid' en 'Inverdan'. Daar bespreek ik samen met vakinhoudelijke ambtenaren welk beleid wij gaan maken, welke kansen er liggen, problemen die moeten worden opgelost en hoe we reageren op vragen en verzoeken van burgers.



12:45 uur

Overleg met Portefeuillehouders Verkeer en Vervoer in de Stopera in Amsterdam. Hier bespreek ik maandelijks met zo'n vijftien wethouders uit de regio grote projecten. 'Bereikbaarheid' gaat over gemeentegrenzen heen.

15:00 uur

Uit belangstelling ga ik ook even naar de cursus 'Redengevende? omschrijvingen'. Dat is een enorm goede cursus die gemeentebestuurders geven aan vrijwilligers van Zaanse Erfgoed, geweldige deskundigen! Zij helpen ons te bepalen wat monumenten zijn. Mooi voorbeeld van samenwerking tussen overheid en burgers.

16:00 uur

Even goed nadenken...



17:00 uur

Ik loop even binnen bij de fractievergadering van mijn partij het CDA en check of zij nog iets met mij willen bespreken.

19:30 uur

Eens per week op maandagavond komt de oppas, want dan ga ik sporten met Karien. Deze avond houd ik altijd vrij want veel andere avonden werk ik tot laat.

00:15 uur

De Crisisdienst belt mij in verband met een verzoek om een dwangopname, iemand is een gevaar voor zichzelf of voor de samenleving. Eens per 7 weken heb ik piketdienst en ben dan een week lang 24 uur per dag bereikbaar voor calamiteiten.

Wekelijks

MA. 09:00 - 10:00
BODY FIT
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, EVEAN CURSUSBUREAU

MA. 09:00 - 13:00
EFFE D'R UIT: INLOOP KOFFIE, CREATIEF CAFÉ, GEZELLIGHEID
 BAAZ, PARKRIJKLAAN 121E, SWT

MA. 09:00 - 16:00
VRIJ BILJARTEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

MA. 09:15 - 11:30
BETER NEDERLANDS SPREKEN
 BAAZ, PARKRIJKLAAN 121E, BETER NEDERLANDS SPREKEN EN SWT

MA. 10:15 - 11:15
BODY FIT
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, EVEAN CURSUSBUREAU

MA. 11:00 - 12:00
YOGA
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, EVEAN CURSUSBUREAU

MA. 13.30
KLAVERJASSEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

MA. 14.30 - 16:00
SJOELEN
 FESTINALENTE, BEEMSTERSTRAAT 25, EVEAN FESTINALENTE

MA. 18:45 - 19:45
SCHAKEN JEUGD
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, SCHAAKVERENIGING ASSENDELFT

MA. 19:30
BRIDGECLUB
 WAPEN VAN ASSENDELFT, DORPSSTRAAT 533, BC ASSENDELFT

MA. 20:00
KLAVERJASSEN
 DORPSTAVEERNE, DORPSSTRAAT 350, KLAVERJASCLUB 'DE HOOP'

MA. 20:15
SCHAKEN SENIOREN
 DORPSTAVEERNE, DORPSSTRAAT 350, SCHAAKVERENIGING ASSENDELFT

DI. 09:00 - 12:00
TALENTENHUIS: HULP BIJ VINDEN VAN (VRIJWILLIGERS)WERK
 BAAZ, PARKRIJKLAAN 121 E, SWT

DI. 09:00 - 16:00
VRIJ BILJARTEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

DI. 09:30 - 11:30
SJOELEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

DI. 09:30 - 11:30
FORMULIERENHUIS: HULP BIJ ADMINISTRATIE EN FINANCIEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, SWT

1E DI. V/D MAAND 14.30 - 15:30
PROTESTANTSE KERKDIENT
 FESTINALENTE, BEEMSTERSTRAAT 25, EVEAN FESTINALENTE

2E EN 4E DI. V/D MAAND 14:30 - 15:30
KATHOLIEKE KERKDIENT
 FESTINALENTE, BEEMSTERSTRAAT 25, EVEAN FESTINALENTE

DI. OM DE WEEK PER 9 JAN. 17:30 - 19:30
EETCAFÉ IN A3
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

DI. OM DE WEEK PER 9 JAN. 20:00 - 22:00
KOOR A3-4EVER
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

WO. 09:00 - 12:00
VRIJ BILJARTEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

WO. 14:00 - 16:00
KOERSBAL
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

WO. 14:30 - 16:15
KOERSBALLEN OF ANDERE LEUKE ACTIVITEIT
 FESTINALENTE, BEEMSTERSTRAAT 25, EVEAN FESTINALENTE

WO. 15:30 - 17:00
TIMMERCLUB (8-12 JR)
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

4E WO. V/D MAAND 17:00 - 20:30
ECHT SCHEIDEN?! SPREEKUUR
 JEUGDTEAM ASSENDELFT, PARKRIJKLAAN 121, SWT

DO. 09:00 - 12:00
VRIJ BILJARTEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

DO. 09:00 - 12:00
BRIDGE
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

DO. OM DE WEEK V.A. 18 JAN. 12:30 - 13:30
LUNCHCAFÉ IN A3
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

DO. 13:00 - 17:00
BILJARTCLUB
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

DO. 14:30 - 16:15
BEWEGACTIVITEIT
 FESTINALENTE, BEEMSTERSTRAAT 25, EVEAN FESTINALENTE

DO. 20:00 - 23:00
KLAVERJASSEN
 WAPEN VAN ASSENDELFT, DORPSSTRAAT 533, KLAVERJASCLUB ONDER ONS

VR. 09:00 - 12:00
VRIJ BILJARTEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

VR. 09:30 - 10:30
COUNTRY LINE DANCE
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

VR. 13:00 - 17:00
BILJARTCLUB
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

VR. 13.30
KLAVERJASSEN IN A3
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

1E VR. V/D MAAND 13.00 - 15.00
MANTELZORGONTMOETING, INLOOP
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, SWT

VR. 14:30 - 16:15
BINGO OF VLOTBRUGGEN
 FESTINALENTE, BEEMSTERSTRAAT 25, EVEAN FESTINALENTE

ZA. OP DE ONEVEN WEKEN 14:30 - 16:15
MUZIEK OP VERZOEK OF EEN OPTREDEN
 FESTINALENTE, BEEMSTERSTRAAT 25, EVEAN FESTINALENTE

Januari

15 JAN. 19:30 - 21:30
BLOEMSCHIKKEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

18 JAN. 14:00
FILMMIDDAG
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, KBO/PCOB

21 JAN. 13:30 - 16:15
BINGO
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

22 JAN. 18:00
EETCAFÉ 55+
 DE KAAIK, PARKRIJKLAAN 121 E, EETCAFÉ DE KAAIK

29 JAN. 19:30 - 21:30
BLOEMSCHIKKEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

Maart

5 MAART 19:30 - 21:30
BLOEMSCHIKKEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

13 MAART 14:00
EUGENIE HERLAAR: MODE ROND 1800 EN JOURNAAL TOEN EN NU
 WAPEN VAN ASSENDELFT, DORPSSTRAAT 533, KVG

18 MAART 13:30 - 16:15
BINGO
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

18 MAART 14:15
OPERETTE LA VIE EN FRANCE
 MET VERVOER NAAR ZAANTHEATER, ZONNEBLOEM

19 MAART 18:00
EETCAFÉ 55+
 DE KAAIK, PARKRIJKLAAN 121 E, EETCAFÉ DE KAAIK

Februari

12 FEB. 19:30 - 21:30
BLOEMSCHIKKEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

13 FEB. 14:00
LEZING MET FILM OVER JAPAN
 WAPEN VAN ASSENDELFT, DORPSSTRAAT 533, KVG

15 FEB. 14:00
THEMAMIDDAG
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, KBO/PCOB

16 FEB.
WINTER ROLLERDISCO
 BAAZ, PARKRIJKLAAN 121 E, BAAZ / ARCTISTIC SKATING ACADEMY

18 FEB. 13:30 - 16:15
BINGO
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

19 FEB. 18:00
EETCAFÉ 55+ IN
 DE KAAIK, PARKRIJKLAAN 121 E, EETCAFÉ DE KAAIK

19 MAART 19:30 - 21:30
BLOEMSCHIKKEN
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, A3

31 MAART
PAASEVENEMENT
 WINKELCENTRUM DE SAEN, WV DE SAEN

VOORJAAR
AAN DE SLAG MET JE EIGEN KRACHT TRAINING 4 X
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, SOCIAAL WIJKTEAM

VOORJAAR
OMGAAN MET EENZAAMHEID VRIJWILLIGERSTRAINING 3 X
 BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386, SOCIAAL WIJKTEAM

ORGANISATIE CONTACT	TELEFOON	DIGITAAL
BAAZ		FACEBOOK: JIJBENTDEBAAZ
BETER NEDERLANDS SPREKEN	075 2060019	WWW.SWTZAANSTAD.NL/ASSENDELFT-PLUS-WESTZAAN
BRIDGECLUB ASSENDELFT	075 6213362	JOHANJAK54@HOTMAIL.COM
BUURTCENTRUM A3	075 6873111	WWW.BUURTCENTRUM-A3.NL
EETCAFÉ DE KAAIK	075-6280054	H.BONNEVELD@KPNMAIL.NL
EVEAN CURSUSBUREAU	075 6873111	WWW.EVEAN.NL
EVEAN FESTINALENTE	075 6871751	WWW.EVEAN.NL
HENGELSPORTVERENIGING VZOD	075 6873069	VZODASSENDELFT.MIJNHENGELSPORTVERENIGING.NL
KBO/PCOB	075 6874417	J.WIT20@HELLO.NL
KLAVERJASCLUB DE HOOP	075 6873207	J.KROESSEN@HELLO.NL
KLAVERJASCLUB ONDER ONS	075 6871474	LANSBERGEN@PLANET.NL
KVG	075 6874420	ELLY@VDBERG.ORG
SCHAAKVERENIGING ASSENDELFT JEUGD/SENIOREN	075 6871474/1974	WWW.SCHAAKCLUBASSENDELFT.NL
SOCIAAL WIJKTEAM ASSENDELFT WESTZAAN	075 2060019	WWW.SWTZAANSTAD.NL/ASSENDELFT-PLUS-WESTZAAN
WIJKOVERLEG ASSENDELFT	075 6873111	WIJKOVERLEG-ASSENDELFT@LIVE.NL
WINKELIERSVERENIGING DE SAEN		WVDESAEN@GMAIL.COM
ZONNEBLOEM	06 33985203	VANSTEEN63@HOTMAIL.COM

Voorkomen van brandjes

Door **Ralph Molenaar**

Ralph Molenaar is directeur van Dumol Safety & Training, een Assendelftse onderneming die bedrijven op een praktische manier traint in brandpreventie en calamiteiten. In dit nummer van Het Lint, dat bol staat van goede voornemens, geeft hij ons superhandige tips om brand te voorkomen.

BRAND!!!!

Hoe groot is de kans dat het je overkomt?

In Nederland is de kans dat je brand krijgt

groter dan dat je de staatsloterij wint,

namelijk 1 op 1000. De feestdagen met

veel sfeerverlichting, kaarsen en veel visite

in de huiskamers zijn juist extra risicovolle

dagen. Hoe kunnen we ons voorbereiden

om de kans op brand te verkleinen?

De december-check

Voorzorgsmaatregelen voor een veilige kerst.

Allereerst de kerstbomen

Een groot feest: een kerstboom uitzoeken! Speciaal voor uw brandveiligheid hebben we deze checks voor u:

- Naalden-check: test dit bij de winkel door een paar keer met de boom op de grond te tikken.
- Water-check: zaag vervolgens thuis 3 centimeter van de stam af en plaats de boom in een houder waarin de stam 5 centimeter in het water kan staan. Vul iedere dag het reservoir met water aan. Een kerstboom met kluit wil ook graag regelmatig water.
- Vluchtroute-check: zet uw kerstboom in de verste hoek ten opzichte van de uitgang van de kamer. Op deze manier heeft u meer kans om te vluchten bij een brandende boom.
- Stevigheids-check: Zorg ervoor dat de boom stevig vaststaat.
- Brandveiligheids-check: zet de boom niet bij brandbare materialen en echte kaarsen in de boom is heel romantisch, maar... niet doen! En in een verwarmde ruimte kan een boom maximaal drie weken het vocht vasthouden. Dus als hij echt veel naalden gaat verliezen en bruin wordt, dan is het zaak om de boom zo snel mogelijk uit de kamer te verwijderen.

Toch een eigenwijze partner? Zorg er altijd voor dat er een **goed werkende rookmelder** in dezelfde ruimte als de kerstboom hangt. Dumol biedt een gratis rookmelder inclusief plaatsing aan voor de prijswinnaar van de puzzelpagina in deze editie!

Dan de Kaarsen-check

Natuurlijk zetten we kaarsen altijd in een stevige standaard op een vlakke ondergrond. Want omvallen is geen optie. Die mooie standaards van plastic, hout of ander makkelijk brandbaar materiaal slaan we dit jaar gewoon over. En wat dacht u van een kaars voor uw raam? Met die gordijnen in de buurt of de spinnende poes? Nee he! Net als kinderen, kunt u brandende kaarsen niet alleen laten in de kamer. Doof ze daarom altijd voor u weggaat of gaat slapen.

En Verlichtings-check

- Gebruik alleen goedgekeurde elektrische verlichting.
- Controleer of de kabel niet beschadigd is en rol het snoer van een haspel alsmede de verlichting altijd helemaal af om warmteontwikkeling en mogelijk brand te voorkomen.

En Diner-check: fonduen en gourmetten

- Het beste is om elektrisch te gourmetten of fonduen. Gebruikt u toch een brander, vul deze alleen wanneer hij helemaal is afgekoeld en buiten het bereik staat van open vuur.
- Gebruik het fondue of gourmetstel op een niet-brandbare ondergrond.

- Een brandblusser (schuimblusser) is een goed alternatief om bij de hand te hebben om een eventueel beginnende calamiteit in de kiem te kunnen smoren.

En tot slot de Feestversierings-check

- Is uw feestversiering brandvertragend geïmpregneerd? Controleer dit bij aanschaf en als het niet zo is kunt u dit zelf doen met brandvertragend impregneerspray.
- Hang uw versiering hoog op en zorg ervoor dat het niet in aanraking komt met verlichting of apparaten die warm kunnen worden.
- Wist u dat natuurlijk dennengroen te brandbaar is omdat het snel droog is?

Kijk ook eens op de site van Ralph: <http://dumol.nl> en specifiek: Voor training en advies www.topbhv.nl Voor rook en koolmonoxidemelders: www.rookmeldermetkorting.nl



Resultaat van een brandende kaars in de vensterbank

Eat cake

MANGO MUFFIN

for breakfast!



Fruitige start van de dag!

ROOKMELDER met KORTING.nl

Pakket: Blusdeken + Rookmelder + Koolmonoxidemelder

Aanbieding!

Nu met ca. 50% korting van € 85,97 voor € 44,95 (incl. BTW)

Onze top-producten in één veiligheidspakket:

- **Rookmelder** met batterij die 10 jaar meegaat zodat u deze niet zo vaak hoeft te vervangen.
- **De koolmonoxidemelder** waarschuwt u wanneer er koolmonoxide gedetecteerd wordt welke kan ontstaan door onvolledige verbranding van bijvoorbeeld aardgas. Koolmonoxide is een geurloze stof die bij blootstelling 300 keer sneller dan zuurstof in het bloed kan worden opgenomen en dodelijk kan zijn. De enige manier om te weten of er koolmonoxide aanwezig is, is de aanwezigheid van een koolmonoxidemeter.
- **Blusdeken** voor het doven van verschillende soorten brand. Zeer geschikt voor vloeistofbranden en voor het inwikkelen van een persoon wiens kleding vlam heeft gevat.

www.rookmeldermetkorting.nl

Gezonde BUURT

Goed nieuws! We zijn ingeloot voor het landelijke project 'Gezonde buurt'! Goed nieuws dus voor Assendelft.

Het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport wil gezonde keuzes makkelijker maken voor kinderen; niet alleen op school maar ook in de buurt. Daarom heeft het ministerie aan IVN en Jantje Beton opdracht gegeven om het project 'Gezonde Buurt' uit te voeren.

Door **Lenie Rademaker, Wijkmanager Assendelft**

Als wijkmanager leek het me een goed plan om onze mooie wijk Saendelft hiervoor in te schrijven. Daar waren meerdere redenen voor. Uit gesprekken met scholen, bewoners, kinderen en organisaties in de wijk hoorde ik heel vaak dat er weinig te doen is voor kinderen en jongeren in de wijk. Daarnaast vertellen bewoners mij dat er weinig speeltoestellen zijn en tegelijkertijd hoor ik klachten over de plekken waar speeltoestellen staan.

Kijkend naar het groen in de wijk en met name de bomen, kan iedereen zien dat de bomen zich niet goed ontwikkelen. Uit onderzoek blijkt dat de bodem van Saendelft niet goed is verrijkt. Op den duur moet de bodem verrijkt worden en met bewoners worden gekeken hoe wij samen de straten/buurtjes weer kunnen vergroenen. En nog een belangrijk feit: kinderen die veel in een groene omgeving spelen ontwikkelen zich

beter, zijn veelal socialer, ontwikkelen meer fantasie, kunnen hun stress beter kwijt etc. Scholen willen daarom graag meer natuurlijke schoolpleinen zodat kinderen meer in aanraking komen met de natuur.

Natuurspelen wiksafari

In het nieuwe jaar gaan we gelijk van start met een wiksafari! In januari 2018 wordt een plan uitgewerkt om in de wijk een natuurspelen wiksafari te houden waar kinderen, jongeren, buurtbewoners, leerkrachten en collega's van mij, natuurspelen kunnen ervaren. Na de ervaring met het natuurspelen door middel van de wiksafari natuurspelen zijn projectleiders van 'Gezonde Buurt' beschikbaar die in gesprek gaan over een gezonde buurt.

Volgend jaar volgt er meer informatie!

In het kort even over 'Gezonde Buurt':

'Samen met buurtbewoners en kinderen/jongeren willen zij samenwerken aan het creëren van een gezondere (be)leefomgeving met daarin meer groen en een avontuurlijke speelomgeving in de buurt.

Spelen, bewegen, ontmoeten en groen zijn kenmerkende eigenschappen van een Gezonde Buurt. Een Gezonde Buurt biedt voldoende ruimte en faciliteiten voor spel en sport, heeft educatief en eetbaar groen en een sterk lokaal netwerk waarin jong en oud vertegenwoordigd zijn. Een Gezonde Buurt is ook veilig: buurtbewoners kennen elkaar en letten op elkaar.



En voor nu wens ik alle bewoners van Assendelft fijne feestdagen en een goed en gezond 2018!



Eetcafé in De Kaaik

Gezellig samen zijn bij een 3-gangendiner voor 55-plussers



Op maandagavond, één keer in de maand, koken zes enthousiaste dames een gezellig 3-gangendiner voor alle 55-plussers in Assendelft en omgeving. Het eetcafé wordt maandelijks druk bezocht en dat is een goed teken. Ze koken dan ook altijd erg lekker!

Het eetcafé is gestart in 2011, toen De Kaaik nog in gebruik was door Welsaen. Het is bedoeld voor 55-plussers en staat open voor iedereen in Saendelft en omgeving. Die omgeving mag je breed zien, er komen zelfs kennissen mee uit Heemsker!

De belangstelling is altijd groot geweest. Ooit hebben ze wel 80 mensen gehad bij het kerstdiner. Op dit moment komen er tussen de 35 en 50 gasten, vrouwen, mannen, echtparen en juist ook veel alleenstaanden. Er wordt gezellig gedekt aan tafels voor 4 personen in het modern verbouwde BAAZ in De Kaaik. De gemiddelde leeftijd is rond de 70.



Een kijkje achter de schermen

De huidige kokkinnen en vrijwilligers zijn Ans Kramer, Ria Moed, Lia Neele, Grada Overbeke, Annie Talsma, Adrie van Woensel, Henk Bonneveld, Frans Braspenning en Jan Moed. Het zijn 50-plussers die maandelijks met veel plezier hiervoor in actie komen. Een week vóór het eetcafé komen ze al bij elkaar om het menu samen te stellen en de inkoop te verdelen. Ze vergaderen om de beurt bij één van hen thuis.

Op de maandag zelf worden alle verse ingrediënten naar BAAZ gebracht en met elkaar wordt alles klaargemaakt. De dames letten erg op vers en gezond.

Ook de lokale middenstand helpt hen een beetje. Zo maakt Slagerij Veenboer altijd een mooi prijsje als ze bij hem het vlees inkopen, of hij maakt het vlees zo klaar dat het gemakkelijk verwerkt kan worden, bijvoorbeeld de carpaccio mooi gesneden met vloeitjes ertussen, of de fricandeau in plakken op maat gesneden. Ook bloemist Caron sponsort met een leuk bloemetje op de tafels. Ieder van de vrijwilligers heeft haar of zijn eigen kwaliteiten. Zo doet Adrie van Woensel de financiën. Grada kan heel goed berekenen hoeveel je moet maken voor zoveel gasten. Zo had ze voor de zuurkool en boerenkool die vandaag op het menu stond precies 15 kilo aardappelen berekend en dat kwam schoon op.



Henk is de gastheer, BHV-er en staat achter de bar. En ga zomaar door.

Lekker menu voor een schappelijke prijs

De dames zijn creatief in het bedenken van de menu's en houden rekening met de seizoenen. Enkele menuvoorbeelden:

- Tomatensoep met zelfgemaakte balletjes
- Diverse stampotten met worst, spek en ananas
- Herfstvla

Of

- Slaatje
- Pasta met saus á la Carla
- Vla

Rond de kerst wordt er zelfs een 6-gangendiner geserveerd! En voor januari wordt al gedacht aan winterse kost zoals kapucijnerschotel en erwtensoep met katenspek. Loopt het water u al in de mond?

Aanmelden

Wilt u zich eens culinair laten verwennen voor een schappelijk prijsje? U krijgt een 3-gangenmenu voor € 7,50, en de drankjes zijn er voor € 1,25 of € 1,50 (zonder of met alcohol).

Aanmelden kan telefonisch bij Mw. Adrie van Woensel, telefoon 075-6280054. Graag een week van te voren in verband met de inkoop van alle benodigdheden.

De komende data zijn **22 januari, 19 februari en 19 maart**. U bent welkom vanaf 17.30 uur en het diner begint om 18.00 uur. U vindt het eetcafé in BAAZ. Deze mooie locatie bevindt zich in De Kaaik achter de school en tegenover de magazijndeuren van de AH en de Vomar. Er is voldoende parkeergelegenheid bij het winkelcentrum en de Kaaijkhof.

Verwen (jezelf) cadeautips!



Dermalogica Stapelkorting*



2018 Boost & Relax**

* De Dermalogica Stapelkorting geldt alleen in december 2017, speciaal voor de feestdagen!

** De 2018 Boost & Relax actie geldt tot maart 2018 en is perfect om als cadeau te geven!

DORPSSTRAAT 399, ASSENDELFT - 075-6873440

SKIN CARE
ASSENDELFT

Jong

Sportbedrijf Zaanstad



De sportbuurtwerkers van Sportbedrijf Zaanstad motiveren de Zaanse jeugd om (meer) te bewegen. Sporten is niet voor ieder kind vanzelfsprekend, omdat sporten op een vereniging niet altijd mogelijk is. Als Sportbedrijf willen we elk kind de kans geven om te sporten.

Vanaf november t/m maart 2018 organiseren wij weer in heel Zaanstad gratis sport- en spelactiviteiten in diverse wijken, zowel op binnens als buitenlocaties.

De sportbuurtwerkers organiseren voetbal, basketbal, volleybal en hockey maar ook veel andere activiteiten zoals tik spelletjes, trefbal en estafette spelletjes. Leuke ideeën uit de wijk worden gewaardeerd!

In elke vakantie organiseren wij activiteiten waar je gratis aan mee kan doen.

Waarom is bewegen belangrijk? Bewegen is belangrijk omdat het goed voor je is en omdat het leuk is om te doen. Bewegen brengt mensen samen, je maakt nieuwe vrienden die dezelfde interesses hebben. Lijkt het je leuk om mee te doen, ga dan naar één van de sportbuurtwerkers in jouw wijk. We hebben flink wat materiaal tot onze beschikking, dus laat het weten als je leuke ideeën hebt. Het nieuwe jaar komt er aan, maak sporten één van je goede voornemens en hopelijk zien wij jullie bij onze activiteiten! Weet je niet waar we zitten? Kijk dan op onze site: www.sportbedrijfzaanstad.nl.

Op woensdag zijn wij van 17:00-18.00 uur te vinden in de gymzaal op de Parkrijklaan 121 en op donderdag van 15.30-16.30 uur op het Schoolplein van Delta Koraal.

Welke apps kun je in het nieuwe jaar echt niet missen?

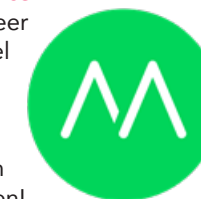


DuoLingo

Met DuoLingo kun je Engels, Spaans en Frans gratis leren. Het is een app met verschillende onderdelen waarbij je getraind wordt in het schrijven van woorden en zinnen en ook het leren spreken wordt geoefend. Welke taal leer jij in het nieuwe jaar erbij?

Moves

Is jouw voornemen in het nieuwe jaar ook meer bewegen? Met Moves wordt dit wel heel makkelijk. Deze app houdt de hele dag bij wat je aan het doen bent, sporten, fietsen of een stuk met de bus. Zo kun jij aan het einde van de dag precies zien hoe actief je bent geweest die dag en of je nog even een sprintje moet trekken!



Nieuwe ideeën

Start het jaar flitsend met het voornemen om jouw idee voor de wijk uit te voeren! Hoe doe je dat? Nou, heel makkelijk, loop op dinsdag t/m vrijdag van 14.00-18.00 uur eens binnen bij Baaz (Parkrijklaan 121e, Assendelft) of neem contact op met het Sociaal Wijkteam Assendelft|Westzaan. Dus kom langs en maak een flitsende start!

Vrijwilligers

Het Sociaal Wijkteam Assendelft|Westzaan zoekt naar bewoners die iets willen betekenen in en voor de wijk. Vind je het leuk om (jongeren-) activiteiten te organiseren of wil je gewoon eerst eens een keer meekijken? Wij zoeken nu bijvoorbeeld een vrijwilliger die de organisatie van een jongerenfeest in Westzaan wil begeleiden. Daarnaast ook nog vrijwilligers voor onze zomeractiviteiten, lekker buiten bezig zijn in de wijk. Neem contact op met het Sociaal Wijkteam voor een vrijblijvend gesprek! 075-206 00 19 of team3@swtzaanstad.nl

Rollerdisco

Dansen op wietjes, losgaan op de lekkerste muziek, en daarbij je gaafste moves laten zien! Kom jij ook naar onze rollerdisco?

Op 16 februari 2018 organiseert BAAZ samen met de Artistic Skating Academy een toffe Winter Rollerdisco voor jong en oud! Rolschaatsen ken je vast wel, van TV, of misschien dat je zelf wel eens buiten erop rijdt; kom samen

met ons dansen op de leukste hits bij BAAZ, de rijders van de Artistic Skating Academy zullen je vermaken met een kort optreden om te laten zien wat allemaal mogelijk is op die wietjes!

Like de BAAZ Facebookpagina en Instagram en blijf op de hoogte!
Facebook.com/jijbentdebaaz
Instagram: @jijbentdebaaz





NIEUWS

De beste wensen voor 2018!

Al ons winkelnieuws vindt u voortaan in Het Lint.

