

HET L!NT

GRATIS MAGAZINE

NR.33

WINTER
2025

VOOR HEEL ASSENDELT

foto: Joyce Schouten

Assendelft zorgt voor elkaar

THEMA

Verpleegkundigen hebben een grote verantwoordelijkheid. 'Patiënten vertrouwen op onze kennis en kunde.'

Lees verder op pagina 4

SOCIAAL

Sanne (20) is nu 16 maanden clean nadat ze een aantal jaar drugs heeft gebruikt.

Lees verder op pagina 6

JONG

Door te bewegen komen er stofjes vrij in de hersenen die helpen om daarna weer beter te kunnen focussen.

Lees verder op pagina 14

MET
ONDER
ANDERE
IN DEZE
UITGAVE:



Estafettecolumn

3



Een kijkje bij...

11



Zorg voor de wijk

12



Energiek Assendelft

19

Zorg je wel goed voor jezelf?

‘Zorg je wel goed voor jezelf?’ Een vraag die je beste vriend, je zus of iemand anders uit je directe omgeving je kan stellen. Dan zeg je ‘ja’, of ‘komt goed’ en ga je verder met waar je mee bezig was. Je weet wel dat het belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen, maar je bent er niet altijd bewust mee bezig.



Voor mij doet een rondje wandelen wonderen. Het geeft me, naast wat beweging, rust in mijn hoofd. Met wat uurtjes in de sportschool probeer ik ook fysiek goed voor mijzelf te zorgen. Hoe doe jij dat, hoe zorg jij voor jezelf? Uurtje yoga? Winkelen met vriendinnen? Afspreken met je vrienden? Maar wat als je het daarmee toch niet redt? Dan is er gelukkig externe hulp van bijvoorbeeld artsen, fysiotherapeuten, psychologen en coaches. In deze uitgave van Het Lint laten we zien hoe jij zelf én anderen goed voor jou kunnen zorgen. Lees zeker ook de coverstory op pagina 4 en 5 waar twee jonge Assendelftse verpleegkundigen vertellen waarom ze in de zorg zijn gaan werken. Een beroep dat veel van ze vraagt maar waar ze nog meer voor terug krijgen.

Ons redactielid Astrid Hackmann bezocht het gezondheidscentrum en ontdekte hoe de diverse zorgverleners daar samenwerken (pag. 11). Op pagina 19 vertellen Elza Zuidervaat, Anneke Zwart en het gezin van Ilona Koolbergen hoe zij op hun eigen manier goed voor zichzelf te zorgen en op pagina 16 hoe basisschool de Dorpsakker ervoor zorgt dat de leerlingen meer bewegen.



Dit voorwoord schrijf ik in de ochtend en met nog een hele dag voor me, besluit ik nog even een rondje te gaan wandelen. Een half uurtje lopen langs de Dorpsstraat, met het bruggetje over de Delft en via de Veenpolderdijk terug. Dan heb ik in ieder geval vandaag weer goed voor mezelf gezorgd.

Namens alle vrijwilligers van de redactie wensen we je veel leesplezier.

Christa Smit - Voorzitter Stichting Het Lint

P.s. Bij Het Lint zorgen we ook voor elkaar. We helpen elkaar met het maken van de artikelen, springen bij als iemand even vast loopt en we nemen de verspreiding van Het Lint van elkaar over als een van de bezorgers niet beschikbaar is. We zijn blij met het fijne team dat we zijn en na onze oproep in de vorige editie van Het Lint hebben we er drie nieuwe redactieleden bij! Daar zijn we ontzettend blij mee! Wil je ook meedoen in ons team? Laat het ons weten.

Colofon

Dorpsmagazine Het Lint faciliteert de verbinding tussen alle inwoners en ondernemers van heel Assendelft. Het maakt op kleurrijke wijze Assendelftse initiatieven, activiteiten en organisaties zichtbaar.

Het Lint verschijnt 4 keer per jaar in een oplage van 6.000 stuks. Het Lint is een uitgave van dorpsbewoners en maatschappelijke partners in Assendelft.

Vrijwillige makers:

Anja van de Grift - Redactie
Astrid Hackmann - Redactie/webmaster
Anneke Zwart - Redactie
Christa Smit - Redactie/coördinator
Corrie van den Raadt - Redactie
Gré Noom - Eindredactie/coördinator
Henny Schram - Redactie
Janny Zwart - Redactie
Joyce Schouten- Fotografie
Petra Mühlhaus - Redactie
Piet de Jong - Redactie
Mariëlle Molenaar - Redactie

Vormgeving en drukwerk:

Marieke Lootsma - ML Vormgeving
Rodi Media

Maatschappelijke partners:

Irma Hoorn - Sociaal Wijkteam
Assendelft-Westzaan
Erik van Drunen - Wijkmanager

Contact

Redactionele vragen, suggesties of ideeën? Jouw activiteit ook in de agenda? Nieuwsgierig naar de mogelijkheden van advertenties en sponsoring?
Mail of bel gerust naar hetlintassendelft@gmail.com
of Gré Noom: 06-22318450

Gratis verkrijgbaar

bij ruim 25 ophaalpunten
Huis aan huis in Nauerna, Nauernasche Vaart, Veenpolderdijk, Vrouwenverdriet

Digitaal via

www.hetlint-assendelft.nl
FB Het Lint Assendelft
Instagram [hetlintassendelft](https://www.instagram.com/hetlintassendelft)

Het volgende Lint verschijnt op 25 maart 2026.

Suggesties voor de inhoud kunnen vóór 14 januari 2026 aangeleverd worden, evenals ruimte aanvragen voor advertenties.

Stichting Het Lint Assendelft is in het bezit van een ANBI-status. Giften aan de stichting zijn fiscaal aftrekbaar.



Estafette door: Asta Ooijevaar

Kordaat en zorgzaam



Haar bijzondere naam Asta is een verbastering van Anastasia. Ze woont met haar man Nico al 43 jaar in Assendelft. Ze is geboren en getogen in Amsterdam en verhuist later met haar man naar Zaandam waar hij een eigen kruidenierswinkel ‘Simon de Wit’ heeft. Ze krijgen een zoon en een dochter en ondertussen helpt ze mee in de zaak.

Ze is inmiddels tachtig jaar en als het over zorgzaamheid gaat, verdient Asta een Lintje. Ze vertelt: “Toen ik zeven jaar oud was vond ik het al heel normaal om een blinde man uit de buurt te begeleiden van de tram naar huis. Op mijn vijftiende werkte ik reeds als oppas bij een gezin met twee baby's en deed huishoudelijke klussen.”

Arbeid en vrijwilligerswerk

Asta gaat na de huishoudschool bij de bloedtransfusiedienst in Amsterdam werken. Destijds ging de verwerking van het bloed nog handmatig, een intensief productieproces. Ondernemend als ze is, wil ze alle disciplines van het bedrijf leren kennen en werkt ze nog vier jaar op de inkoopafdeling. In de avonden doet ze een typecursus en uiteindelijk doet ze de boekhouding bij verschillende bedrijven. “Over

mijn werkzame leven kan ik wel tien boeken schrijven. De rode draad in het verhaal is dat ik altijd alles goed wil doen om de ander tevreden te stellen. Ik ben klein van stuk waardoor ik vaak letterlijk en figuurlijk over het hoofd werd gezien. Daarom deed ik extra mijn best om gewaardeerd te worden, met als gevolg dat ik mijzelf nog wel eens voorbij holde.”

“Ik heb naast mijn baan eigenlijk altijd vrijwilligerswerk gedaan. Destijds organiseerde ik reizen voor ‘Vrouwen van Nu’, dat werd altijd enorm gewaardeerd. Ik ben nog steeds actief bij verschillende verenigingen. Zo ben ik Vrijwillig Ouderen Adviseur (VOA) voor cliënten die bijvoorbeeld vragen hebben over de WMO of hulp in de huishouding. Bij het Sociale Winkeltje ben ik gespreksleidster voor de groep Levenskunst, hier worden uiteenlopende thema's besproken. Ik ben bestuurslid en doe de ledenadministratie bij het Katholieke Vrouwengilde (KVG). En dat is nog niet alles want ik zit in de cliëntenraad bij Festina Lente en ben daar op vrijdag activiteitenbegeleidster. Oh ja, ik ben ook nog sociaal maatje en biedt een luisterend oor of help met praktische zaken.”

Zorgzaamheid

Asta weet wel waar dat zorgzame vandaan komt: “Ik wil graag mensen blij maken en ik kan mij goed in de ander verplaatsen. Als je iemand helpt, leer je zelf ook. Mijn speerpunten zijn; gedrag, vlijt, netheid en beleefdheid. Eigenlijk vind ik de ander belangrijker dan mijzelf, een eigenschap die ik

eigenlijk altijd heb gehad. Tegenwoordig wil ik proberen om meer aan mijzelf te denken en het wat rustiger aan te doen.” Ze ontdekt dat ze goed kan schrijven en maakt teksten voor bijvoorbeeld een bruiloft of jubileum. Ze schrijft ook gedichten die zo waardevol zijn dat ze deze in een boekje heeft gebundeld.

Muziek

Naast al deze bezigheden heeft ze een passie voor muziek. Ze heeft 45 jaar bij de operette vereniging in Amsterdam gespeeld, het gezelschap heeft destijds zelfs in Carré en de Stadsschouwburg opgetreden. Momenteel zingt ze nog in twee kerkkoren; in de Odulphus kerk en de Laurentius kerk (in Heemskerk) en is ze al jaren lid van het gemengd koor Kaskedieze. Muziek speelt een belangrijke rol in de familie, ieder speelt wel een instrument of zingt.

Tenslotte heeft Asta nog een bonte verzameling bedkruiken, buikkruiken en stoven. Het begon allemaal met een bedkruik die ze als klein kind van haar ouders kreeg. Later vond ze op rommelmarkten meer exemplaren en ging ze verzamelen. De collectie is inmiddels compleet en alles is keurig gedocumenteerd want ze houdt van orde en overzicht. Asta geeft het stokje door aan Agaath Vermast.

Tekst: Corrie van den Raadt
Foto's: Joyce Schouten

Maja en Nienke over hun werk in de zorg



ChatGPT antwoordt op de vraag "Waarom werken in de zorg?" met mooie oneliners: "werken in de zorg biedt de kans om een verschil te maken in het leven van mensen", "werken in de zorg betekent dat je dagelijks het leven van mensen kunt verbeteren" en "het werk in de zorg kan emotioneel zwaar zijn maar kleine overwinningen zoals dankbare patiënten of het zien van vooruitgang, bieden de grootste voldoening". Heeft ChatGPT gelijk? Maja (21) en Nienke (22) uit Assendelft hebben gekozen voor de zorg en lijken de uitspraken van ChatGPT inderdaad te bevestigen.

Een toevallige ontmoeting

De jonge vrouwen blijken verrassend veel gemeen te hebben: ze blijken allebei in Assendelft te wonen, Nienke volgt nu nog de opleiding HBO-Verpleegkunde bij InHolland in Amsterdam, die Maja nog niet zo lang geleden heeft afgerond én ze werken in hetzelfde ziekenhuis – het Spaarne Gasthuis in Hoofddorp. Toch zien ze elkaar voor het eerst tijdens dit interview voor Het Lint. Hun verhalen sluiten naadloos op elkaar aan.

Van 'ziekenhuisje spelen' naar verpleegkundige

"Ik had altijd interesse in het ziekenhuis, al weet ik niet precies waarom," vertelt Maja. "Niemand in mijn familie werkt in de zorg maar ik weet nog dat ik vaak 'ziekenhuisje' speelde en dat ik op bezoek gaan bij iemand die in het ziekenhuis lag, heel interessant vond". Nadat ze de Havo had afgerond, startte ze meteen met de voltijdopleiding Verpleegkunde. Nu werkt ze op de Maag-, Darm- en Leverafdeling (MDL) op de 2e etage van het Spaarne Gasthuis. "Waar ik het ook vandaan haalde, zeker is dat ik de juiste keuze heb gemaakt want ik zit goed op mijn plek!"

Van sport naar zorg

De weg van Nienke verliep anders. Zij had wel een voorbeeld aan haar moeder die in een ziekenhuis en in de gehandicaptenzorg had gewerkt en nu werkzaam is in een huisartsenpraktijk. Maar zelf koos Nienke na de middelbare school eerst voor de sportopleiding CIOS. "Ik wist niet wat ik wilde en dacht: dan maar iets actiefs. In het tweede jaar kregen we EHBO en dat vond ik héél interessant."

Na twee jaar werken in een klimpark besloot ze verpleegkunde te gaan studeren. "Ik bezocht open dagen en merkte dat ik van de opleiding Verpleegkunde het meest enthousiast werd. Toch iets met 'mensen helpen.' Een etage hoger dan Maja heeft Nienke nu haar leerwerkplek op de afdeling Oncologie.

Samenwerken en vertrouwen

Maja is net afgestudeerd en merkt hoe belangrijk een goed team is. "Ik begin nog maar net en ik vind het fijn dat ik mijn collega's altijd kan vragen of ze mee willen kijken. Verpleegkundigen hebben een grote verantwoordelijkheid en dan is het belangrijk dat je elkaar kunt vertrouwen en op elkaar kunt bouwen. Patiënten vertrouwen op onze kennis en kunde." De MDL-afdeling is een beschouwende afdeling. "Ik vind het een veelzijdige werkplek.

"het is belangrijk dat je elkaar kunt vertrouwen en op elkaar kunt bouwen."



Maja Rijkhoff

Patiënten hebben heel uiteenlopende klachten - 'van mond tot kont', zeggen we weleens lachend. En ja, je moet soms wel een sterke maag hebben!"

Kwetsbaarheid en contact

Patiënten voelen zich vaak kwetsbaar in een ziekenhuis. Dat maakt het werk juist bijzonder, vinden Maja en Nienke. "Een rustige, open houding helpt enorm," zegt Maja. "Als een patiënt merkt dat ik echt de tijd neem, stelt dat hen gerust." Nienke voegt eraan toe dat een kwetsbare situatie ook heel mooie gesprekken kan opleveren. "Iemand geeft zich letterlijk bloot, je mag iemand wassen. Helpen bij ADL handelingen (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen), verlaagt vaak de drempel voor een gesprek. Het is mooi hoeveel vertrouwen mensen je dan geven. "Ook als het druk is, proberen ze aandacht te blijven geven. "Soms moet ik een gesprek onderbreken," vertelt Nienke, "dan zeg ik: 'Ik moet even naar een andere patiënt, maar ik kom straks bij je terug'. Mensen waarderen dat."

Van dagelijkse zorg tot klinisch redeneren

Maja geniet vooral van de verpleegtechnische handelingen. "Helpen bij of overnemen van de dagelijkse verzorging is al fijn, maar bloedprikken, sondes of infusen aanleggen, medicijnen geven - dat zijn de dingen waar je echt voor hebt geleerd."

Nienke knikt bevestigend. Ze mag nog geen technische handelingen doen en kijkt daarbij nog mee. Ze vult aan dat ze het klinisch redeneren ook erg interessant vindt. "Wat zie ik bij een patiënt? Wat verandert er? Wij volgen iemand gedurende de hele opname, terwijl artsen hen vaak maar korte momenten zien. Verpleegkundigen zijn als het ware de ogen van de arts. Zonder onze observaties kunnen de artsen hun werk minder goed doen. Samen vorm je één team rond de patiënt."

"Verpleegkundigen zijn als het ware de ogen van de arts."



Nienke van Assema

Omgaan met familie en verlies

Verpleegkundigen werken niet alleen met patiënten, maar ook met hun naasten. "Tijdens de opleiding leer je omgaan met familie en partners," vertelt Maja. "We geven uitleg over het ziekteproces. Soms reageren familieleden emotioneel of dwingend, bijvoorbeeld als ze online iets hebben gelezen over de ziekte van hun naaste. Dat doen mensen steeds vaker. Ze kunnen bijvoorbeeld dan vragen waarom een bepaald onderzoek niet is gedaan. Dan blijven we rustig en verwijzen we naar de arts." Nienke vult instemmend aan dat een discussie meestal niet nuttig of helpend is.

Ook het omgaan met overlijden hoort bij het werk al hebben Maja en Nienke dat nog niet vaak meegemaakt. "Wanneer iemand overlijdt, vooral onverwacht, is dat altijd heftig," zegt Maja. "We kunnen de familie alleen wat steun bieden - met begrip, een luisterend oor en een kop koffie." Voor de nabestaanden kan de geestelijk verzorger ingezet worden, voor het personeel is er peersupport; andere medewerkers ondersteunen de collega's die het overlijden meegemaakt hebben.

Nienke knikt: "Het eerste overlijden dat ik meemaakte vond ik zwaar. Gelukkig konden we er in het team goed over praten. Er is veel steun en dat helpt enorm bij de verwerking."

Een boodschap voor zoekende jongeren

Wat kunnen Nienke en Maja jongeren, die nog niet goed weten wat ze later willen gaan doen, meegeven? "Als je hart ligt bij anderen helpen, verzorgen en zorgzaam zijn, dan is de zorgsector absoluut iets voor jou" beginnen de jonge professionals. Beiden benadrukken dat de zorg veel meer is dan mensen vaak denken. "De zorg is zo veelzijdig," zegt Maja. "Je werkt in een veelzijdig team waarin je er voor elkaar bent. Je bent letterlijk en figuurlijk in beweging, je zit zeker niet de hele dag achter een computer en geen dag is hetzelfde." Nienke vult aan: "Binnen het ziekenhuis zijn er zoveel richtingen: beschouwend, snijdend, acute zorg, poliklinieken of nazorg. En met een verpleegkunde opleiding kun je nog veel breder aan de slag - bij de huisarts, ambulance, GGZ of gehandicaptenzorg." Ze moedigen jongeren aan om hun nieuwsgierigheid te volgen. "Tijdens je opleiding maak je kennis met allerlei takken van zorg. Daarna kun je zelf ontdekken wat bij jou past," zegt Maja. "Ga naar open dagen, loop mee, stel vragen - zo vind je vanzelf je richting."

De zorg vraagt veel, maar geeft nog meer terug

Na het gesprek met Maja en Nienke is één ding duidelijk: zorgen voor anderen is voor hen niet zomaar werk, het is wie ze zijn.

Voor al je sportactiviteiten, feesten/partijen, personal training en bedrijfsuitjes op maat

TC SPORTS

Sport, spel en plezier voor jong en oud op locatie

Kijk voor ons aanbod op onze site
www.tc-sports.nl of mail naar info@tc-sports.nl

RENÉ SCHOONE

AUTO & MEUBELBEKLEDERIJ

BEKLEDEN, STOFFEREN OF REPARATIE VAN

caravan-camperkussens, autostoelen, motor- en scooter zadels, banken, stoelen, krukken en bed ombouw bekleding. bootdekzeil, stoelhoes voor uw autozitting of cabriolet kap. Reparatie van brandgaatjes.

Wij hebben een uitgebreid assortiment stoffen, kunstleder (skai) en leder.

Tel: 075-6874795 of 06-54358542
Dorpsstraat 111 1566 AD Assendelft
reneschoone43@hotmail.com www.reneschoone.nl



Sanne is nog steeds in behandeling. Ze werkt 16 uur per week in de thuiszorg en daarnaast volgt ze wekelijks een therapiesessie bij Youz en bezoekt ze de dagbehandeling van VillaRamadas. Het geeft haar een vast dagstructuur en meer inzicht in zichzelf. “Ik ga weer naar hardcore feesten, plekken waar ik vroeger veel gebruikte en waar ik mensen zie die gebruiken, maar ik ga nu helemaal op in het dansen. Daarvoor ga ik naar die feesten en niet meer om te gebruiken. Ik ga zo lang mogelijk door met behandelsessies, ik kan nog niet zonder. Ik ben nu wel weer aan het fietsen, maar ik heb de zijwieltjes nog nodig.”

Corona

Deze jonge vrouw heeft héél diep gezeten; hoe heeft dat zover kunnen komen? Sanne vertelt open haar verhaal, soms kijkt ze nadenkend in de verte of naar de vele armbandjes om haar rechterarm. “Ik ben een slachtoffer van de Corona Pandemie. Ik was 16 jaar en ik voelde me erg eenzaam.” Sanne was verhuisd van Wormerveer naar Assendelft Zuid. Op school had ze vriendinnen maar de school was dicht. “Ik had een bijbaan in de supermarkt en via een collega kwam ik bij een vriendengroep waar ik me fijn voelde. Ik voelde me eenzaam op school en deze groep voelde als een warm bad.” In de groep was drugsgebruik heel normaal en Sanne stond open voor experimenteren; ze vond het fijn dat de drugs verdovend werkten waardoor ze stilte en rust in haar hoofd kon ervaren.

Eerste opname

“Ik vond school altijd makkelijk maar Havo 4 haalde ik door, met hulp van oppeppende drugs, nachtenlang te blokken voor toetsen. Ik had mijn ouders eerlijk verteld over mijn drugsgebruik en zij vonden dat de effecten daarvan dusdanig ernstig geworden waren, dat zij een afspraak maakten bij de huisarts. Die stuurde mij meteen

“Ik durf nog niet zonder zijwieltjes, maar ik fiets wel weer!”

Sanne (20) is nu 16 maanden clean nadat ze een aantal jaar drugs heeft gebruikt. Wat begon met af en toe een joint, eindigde in niet meer de dag kunnen doorkomen zonder te snuiven. Op het dieptepunt werd Sanne uit huis gezet, nam ze ontslag bij haar werk, gebruikte ze constant, woog ze nog 47 kilo, sliep ze niet meer en zag ze dingen die er niet waren. De grens was bereikt, voor Sanne maar zeker ook voor de mensen om haar heen. Ze vertrok naar Portugal voor een opname bij VillaRamadas GGZ waar ze de slogan ‘Geloof in jezelf en verander je leven’ leerde hanteren.

door naar de Brijder. Ik was toen 17 jaar.” Brijder is een organisatie die mensen helpt om verslavingsproblemen te overwinnen. Sanne begon met ambulante begeleiding en al realiseerde ze zich langzamerhand dat haar gebruik toch niet helemaal normaal was, was deze ondersteuning niet voldoende. Ze werd intern opgenomen. “Er zaten daar veel jongeren. We hadden een strak dagritme en regelmatig werden onze kamers gecontroleerd op drugs. Ik schrok van de andere bewoners, zij waren depressief of agressief. Hoorde ik daar ook bij?”

Tweede opname

Na de eerste opname is Sanne 4 maanden clean geweest. “Toen begon ik weer mensen uit de oude vriendengroep te zien en ben ik teruggevallen in oude gewoontes. Ik verruilde het ene synthetische drug voor het andere. Ik dacht dat ik het gebruik kon beperken tot de feestjes en verder niet. Dat werkte natuurlijk niet; ik zorgde er steeds vaker voor dat ik naar een feestje kon zodat ik kon gebruiken.”

“De lijn tussen experimenteren en verslaving is héél dun.”

Sanne ging weer meer gebruiken. De behandel- laar van Brijder met wie ze een goede klik had, vertrok en nieuwe begeleiders wisselden elkaar af. Haar ouders zagen haar afglijden. Sanne werd opnieuw opgenomen. “Het was een opname van 3 weken maar na mijn ontslag ging het al snel weer fout; ik belde mijn dealer, pinde geld en rolde eenvoudig het wereldje weer in.” Sanne keerde terug naar haar vertrouwde vriendengroep. Die vrienden konden altijd wel bij iemand thuis hangen en gebruiken. Fysiek

kon ze het niet meer aan om naar feesten te gaan om te gebruiken. Sanne stopte met school en gebruikte steeds meer om haar pijn te verzachten. Na een ruzie, nam ze ontslag bij de supermarkt en kwam thuis te zitten. Uiteindelijk werd ze aangemeld voor een opname bij VillaRamadas GGZ in Portugal maar moest daar nog lang op wachten. Te lang, want haar ouders en zusje trokken het niet meer om met Sanne te leven; ze hebben haar gezegd het huis te verlaten. Sanne ging bij haar vriend slapen. Hij woonde bij zijn ouders aan wie Sanne zich niet durfde te laten zien. Ze ‘verstoppte’ zich op zijn kamer, gebruikte alleen maar drugs, at niet meer, kon ook niet meer slapen en was op het dieptepunt terechtgekomen.

Derde opname

Voordat Sanne naar Portugal kon vertrekken moest ze eerst naar de detox; onderweg hier naar toe heeft ze nog snel veel gebruikt. “Bij Detox ben ik zo verschrikkelijk ziek geweest, ik wilde weer naar huis, ik wilde niet naar Portugal. Ik was zo ziek en had geen vertrouwen in mezelf dat ik zou kunnen afkicken. In deze periode kwam langzaam het besef dat ik zoveel mensen pijn had gedaan maar ik kon niet omgaan met dergelijke emoties.” Sanne vertrok naar Portugal waar ze een zwaar traject volgde: 5 behandelsessies op een dag, zowel in een groep als individueel, dagdoelen stellen en hierop reflecteren, opdrachten maken en aan elkaar presenteren. Ze doorliep haar hele levensverhaal opnieuw en leerde waarom ze zichzelf wilde verdoven. Na elk behaald doel kreeg ze een armbandje met een themawoord, zoals dankbaarheid, verantwoordelijkheid, acceptatie. Sanne draagt de armbandjes nog steeds. “Ze zijn een constante reminder aan waar ik ben geweest, wat ik heb doorlopen en hoe ver ik nu ben.” >

Toekomst

Het gaat goed met Sanne. Ze wil weer naar school maar twijfelt nog wat ze precies wil gaan doen. Ze werkt, ze volgt haar therapiesessies, ze heeft haar ouders, zus en vriend en ze werkt hard om hun vertrouwen weer te krijgen. Sanne deelt haar verhaal omdat ze het belangrijk vindt om zowel jongeren als ouders op de sluipende gevaren van drugsgebruik te wijzen. “De lijn tussen experimenteren en verslaving is héél dun.” Hoe kun je merken dat iemand risico loopt om over die schreef te gaan? “Gedrag!”, zegt Sanne onmiddellijk, “iemand die flink gebruikt,

wordt echt een ander persoon. In zichzelf gekeerd, liegen en bedriegen. Vaak schaamt iemand zich heel erg maar durft geen hulp te vragen. Ik had het denk ik doodeng gevonden maar als je denkt dat iemand verslaafd is of bijna, stap er dan op af en vraag hoe het gaat. Het eerste antwoord zal 'goed' zijn maar vraag door! Het taboe moet doorbroken worden. Je bent jong en je wilt experimenteren en is dat dan fout? Het gaat fout als je over die dunne lijn heen gaat.”

Het gesprek aangaan over middelengebruik

Als u ziet of vermoedt dat uw kind middelen gebruikt, is het belangrijk dat u als ouder het gesprek aangaat. Luister naar uw kind en stel open vragen.

Hulp & advies

Maakt u zich zorgen of weet u niet wat u moet doen en hoe u het gesprek kunt aangaan met uw kind? Neem contact op met de afdeling preventie van Brijder. U kunt bellen of mailen en uw vraag stellen. Zij kunnen dan met u in gesprek. Bel naar: 088 3582260 of mail naar: preventie@brijder.nl

Overbelast door de zorg voor een ander? Je staat er niet alleen voor.

De mantelzorgconsulent biedt overbelaste mantelzorgers ondersteuning op maat. Soms is dat een luisterend oor, soms praktische hulp. Altijd staat de vraag centraal: “Waar heb jij als mantelzorger behoefte aan?” Is dat nog niet helemaal duidelijk, dan wordt dat samen onderzocht.

De mantelzorgconsulent helpt mantelzorgers om overzicht te krijgen en balans te vinden in vaak intensieve situaties. Goed luisteren, meedenken en creatief zoeken naar oplossingen hoort daarbij. Soms zijn één of twee gesprekken genoeg, soms is er meer begeleiding nodig. Het doel is altijd hetzelfde: inzicht krijgen in wat er nodig is en dat samen regelen. De ondersteuning kan heel verschillend zijn; het vinden van passende zorg of lotgenotencontact, het regelen van vervoer of begeleiding naar een activiteit. Ook bij complexere situaties, waarin familieverhoudingen of cultuurverschillen een rol spelen, denkt de consulent mee.

Er wordt gezocht naar oplossingen die passen bij de mantelzorger én de zorgvrager

Mantelzorgondersteuning is altijd maatwerk. Soms gaat het om praktische hulp, zoals het organiseren van een verhuizing of het inzetten van respijtzorg. Maar net zo goed een luisterend oor in een open gesprek of even samen op pad gaan. Het belangrijkste is dat de mantelzorger weer lucht en energie krijgt om door te kunnen.

Meld je aan als mantelzorger

In Assendelft zijn inmiddels ruim 350 mantelzorgers geregistreerd. Aanmelden als mantelzorger is raadzaam want zo blijf je op de hoogte van ondersteuningsmogelijkheden, ontvang je de nieuwsbrief met het activiteiten aanbod voor mantelzorgers in Zaanstad-Noord en kom je in aanmerking voor de jaarlijkse mantelzorgwaardering van de gemeente. Op www.zaanstad.nl/direct-regelen/zorg-welzijn-cultuur/mantelzorg/mantelzorgwaardering kun je je aanmelden.

Heeee jij daar!

Gebruik jij wel eens iets? Drugs, drank... nee? Soms? Kun je nog zonder? Of merk je dat het steeds wat meer wordt? Hoe ver ga jij daarin? En waarom eigenlijk? Is het nog verantwoord? Wat doet het met jouw leven, of dat van een ander?

Kijk eens in de spiegel

Soms is het goed om even stil te staan. Om eerlijk te zijn tegen jezelf. Misschien loopt het een beetje uit de hand... En kan je wel wat minderen. Maar hoe dan? Praat er thuis over. Lukt dat niet zo makkelijk? Neem iemand in vertrouwen, chat anoniem op Brijder.nl met een van de medewerkers. Of neem contact op met Celeste Bik Preventiedeskundige 06-83295545 celeste.bik@brijder.nl

Brijder  Preventie

 **Sociaal Wijkteam**
Assendelft
Westzaan



Mantelzorgers Trefpunt

Hoe gaat het eigenlijk met jou?

Verleen je langdurig zorg aan je partner, ouder, kind, buur of vriend vanwege ziekte of een beperking? Dan ben je mantelzorger en niet alleen maar een zorgzaam familielid of vriend. Mantelzorg omvat praktische steun, verzorging, verpleging, begeleiding, administratie, toezicht en emotionele steun.

Het Mantelzorgers Trefpunt biedt een moment van ontspanning met koffie of thee. Daarnaast kunnen mantelzorgers ervaringen, tips en vragen delen met elkaar, een mantelzorgcoach of een ervaringsdeskundige.

Wanneer: Iedere 2e en 4e woensdag van de maand
13:00-14:30 uur
Locatie: Het Sociaal Wijkteam Kaalkhof 7, Assendelft

www.swtzaanstad.nl
welzijn • zorg • werk • wonen • inkomen

 **Sociaal Wijkteam** Assendelft Westzaan
Assendelft Westzaan
Wormerveer

Behoeftte aan ondersteuning door de Mantelzorgconsulent?

Neem dan contact op met het Sociaal Wijkteam Assendelft-Westzaan: E-mail: team3@swt.zaanstad.nl Telefoon: 075 - 206 00 19

Kerstpleintje Raadhuisplein, samen in de kerstsfeer

Om het ultieme kerstgevoel te creëren, slaan Buurtcentrum A3, het Historisch Genootschap Assendelft en Cultuurplein 364, met ondersteuning van het Sociaal Wijkteam, de handen ineen voor een gezellig evenement vol warmte, muziek en samenzijn.

Op zondag 21 december, tussen 15.00 en 19.00 uur, verandert het Raadhuisplein, het culturele hart van Assendelft, in een sfeervol kerstplein. Er is van alles te beleven, te zien en te horen, voor jong én oud. Natuurlijk is er ook gedacht aan de inwendige mens: met glühwein, warme chocolademelk en met de marshmallows om boven het vuur te roosteren blijf je heerlijk warm. Kom kijken en luisteren naar optredens van verhalenvertellers, een koor en orgelmuziek en vergeet niet langs de kraampjes van lokale ondernemers te gaan.

Ook binnen valt er van alles te doen

Bij Buurtcentrum A3 kunt u na de traditionele kerstbingo op het Raadhuisplein genieten van een lekkere kom snert of een glas glühwein.

In het Raadhuis luister je naar mooie kerstverhalen die op eigentijdse wijze door een aantal enthousiaste dorpingen worden verteld. Ook is de kerstman in de burgemeesterskamer aanwezig. Vergeet vooral niet met hem op de foto te gaan!

Bij Cultuurplein 364 in de kerk achter het Raadhuis kunnen kinderen een raamhanger voor thuis versieren en een kerstbal vullen met een grote of kleine wens voor het dorp. Wanneer deze bal in de kerstboom, die op het Raadhuisplein staat, opgehangen wordt, komt deze wens misschien wel uit!

Kom je ook samen genieten van het Kerstpleintje van Assendelft?



DATUM/DAG	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE	ORGANISATIE
NIEUW				
FEBRUARI EN MAART	MAANDAG-AVOND	ALPHA-CURSUS	PASTORIE ODULPHUSKERK, DORPSSTRAAT 570	KATHOLIEKZAANSTREEK.NL
ZATERDAGAVOND	20.30	SALSA DANSAVOND	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
NOVEMBER				
ZATERDAG 29 NOVEMBER	14.00 - 16.30	CREA VOOR SINT EN PIET 8-18 JAAR	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
DECEMBER				
ZATERDAG 6 DECEMBER	10.00 - 11.30	LEVEND ADVENT	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
ZATERDAG 6 DECEMBER	14.00 - 16.30	CALISTHENICS BY TRICKBOYPAU 8-18 JAAR	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
ZATERDAG 6 DECEMBER	20.30	SALSA AVOND	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
DINSDAG 9 DECEMBER	14.00	KERSTMIDDAG VROUWENGILDE	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	KATHOLIEK VROUWENGILDE
DINSDAG 9 DECEMBER	20.00	KERSTAVOND VROUWEN VAN NU	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	ZAANSTREEK.VROUWENVANNU.NL
ZATERDAG 13 DECEMBER	14.00 - 16.30	CREA KERST 8-18 JAAR	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
MAANDAG 15 DECEMBER	10.30 - 12.00	KERSTSTUKJES MAKEN	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
MAANDAG 15 DECEMBER	14.00 - 16.00	KERSTSTUKJES MAKEN	HET SOCIALE WINKELTJE, KAAIKHOF 7	INFO@HETSOCIALEWINKELTJE.NL
ZATERDAG 20 DECEMBER	14.00 - 16.30	CREA VETBOLLEN 8-18 JAAR	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
ZONDAG 21 DECEMBER	15.00 - 19.00	KERSTPLEIN	RAADHUIS, DORPSSTRAAT 370	HISTORISCHGENOOTSCHAPASSENDELFT.NL
ZONDAG 21 DECEMBER	14.00 - 16.00	KERSTBINGO	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
JANUARI				
ZATERDAG 3 JANUARI	14.00 - 16.30	CREA BUIDELTJES MAKEN	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
ZONDAG 4 JANUARI	14.00	NIEUWJAARSCONCERT CRESCENDO	CLUBGEBOUW, DORPSSTRAAT 535A	WWW.CRESCENDO-ASSENDELFT.NL
ZATERDAG 10 JANUARI	14.00 - 16.30	MASTERCLASS BILJARTEN	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
MAANDAG 12 JANUARI	10.00 - 12.00	LEVENSKUNST BUEENKOMST	HET SOCIALE WINKELTJE, KAAIKHOF 7	AGAATHVERMAST@HOTMAIL.COM
DINSDAG 13 JANUARI	10.00 - 12.00	LEVENSKUNST BUEENKOMST	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	AGAATHVERMAST@HOTMAIL.COM
ZATERDAG 17 JANUARI	14.00 - 16.30	CREA GELUKSPOTJES MAKEN	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
ZATERDAG 24 JANUARI	14.00 - 16.30	CREA VOGELNESTKASTJES MAKEN	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
ZATERDAG 31 JANUARI	14.00 - 16.30	CREA ARMBANDJES MAKEN	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
FEBRUARI				
ZATERDAG 7 FEBRUARI	14.00 - 16.30	SLAGWERK MET CRESCENDO	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
MAANDAG 9 FEBRUARI	10.00 - 12.00	LEVENSKUNST BUEENKOMST	HET SOCIALE WINKELTJE, KAAIKHOF 7	AGAATHVERMAST@HOTMAIL.COM
DINSDAG 10 FEBRUARI	10.00 - 12.00	LEVENSKUNST BUEENKOMST	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	AGAATHVERMAST@HOTMAIL.COM
ZATERDAG 14 FEBRUARI	14.00 - 16.30	CREA VOOR CARNAVAL MAKEN	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	INFO@BUURTCENTRUM-A3.NL
MAART				
MAANDAG 9 MAART	10.00 - 12.00	LEVENSKUNST BUEENKOMST	HET SOCIALE WINKELTJE, KAAIKHOF 7	AGAATHVERMAST@HOTMAIL.COM
DINSDAG 10 MAART	10.00 - 12.00	LEVENSKUNST BUEENKOMST	BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386	AGAATHVERMAST@HOTMAIL.COM
ZA EN ZO 21 EN 22 MAART	11.00 - 16.00	EXPOSITIE OVER WAPEN VAN ASSENDELFT	RAADHUIS, DORPSSTRAAT 370	HISTORISCHGENOOTSCHAPASSENDELFT.NL
ZA EN ZO 28 EN 29 MAART	11.00 - 16.00	EXPOSITIE OVER WAPEN VAN ASSENDELFT	RAADHUIS, DORPSSTRAAT 370	HISTORISCHGENOOTSCHAPASSENDELFT.NL
ZATERDAG 28 MAART	19.30	BINGO-AVOND SAENS HARMONIE ORKERST	IUSCLUBGEBOUW DORPSSTRAAT 420	INFO@SAENSHARMONIEORKERST.NL



De activiteitenagenda meldt bijzondere, nieuwe en/of éénmalige activiteiten. De wekelijks-, tweewekelijks- en maandelijks terugkerende activiteiten staan op onze website www.hetlintassendelft.nl

Ook met uw evenement in onze agenda?

Alle Assendelftse activiteiten kunnen vermeld worden. Mail alle info vóór 4 maart 2026 naar: hetlintassendelft@gmail.com

Berichtje

Advertentie



Bedankt!
voor jullie support.

Door jullie stemmen
ontvingen wij deze
cheque van de
Rabobank. Super!

VANDERLAAN⁺
GROEP

ACCOUNTANTS
BELASTINGADVISEURS
BEDRIJFSADVISEURS

WWW.VANDERLAANGROEP.NL



'Al sinds 1928
verbonden aan
het lint'

Tim Hoorn techniek
LASSEN, MONTAGE & CONSTRUCTIE

Telefoonnummer: 06-27041979
E-mail: Timhoorntechniek@gmail.com
Adres: Dorpsstraat 261, 1566BA, Assendelft



Hellen van de Walle, leefstijlcoach



Wil jij:

- Meer energie
- Gezondere keuzes maken
- Minder piekeren
- Meer luisteren naar je gevoel
- Beter slapen
- Stoppen met roken (vergoed door de zorgverzekering)
- Human design sessie/traject



Tel: 06-23776071 www.hellenvandewalle.nl

**Kom ook paardrijden bij
'Hippisch centrum de Delft'
De plek voor de recreatieve
én wedstrijdruiter!**



VOLKSTUINEN TE HUUR

Op Volkstuinvereniging Hoop der Toekomst, gelegen aan de Genieweg in Assendelft net buiten de bebouwde kom, zijn tuinen beschikbaar gekomen.

Tuinieren is een ontspannende, rustgevende bezigheid die fraaie bloemen en/of verse onbespotten groenten oplevert. Met een lage contributie biedt de vereniging geen drempel om wellicht een oude hobby weer op te pakken of een nieuwe hobby te ontwikkelen.



Tekst en foto's: **Astrid Hackmann**



Sinds oktober 2010 is het Gezondheidscentrum Saendelft gevestigd in het winkelcentrum aan de Kaaikhof gelegen in het centrum van de wijk Saendelft. In het Gezondheidscentrum werken verschillende instanties naast elkaar in één gebouw. Ik ben benieuwd hoe ze daar werken en of en hoe er samengewerkt wordt.

Op een bewolkte maandagmorgen loop ik gewapend met mijn fototoestel, papier en pen het Gezondheidscentrum binnen. Ik heb met meerdere mensen een afspraak om te praten over dit centrum en om een paar plaatjes te schieten.

Apotheek

Nancy Overmars, apotheker, vertelt over de samenwerking in het centrum. "Als er een vraag is over een recept voor een cliënt, dan kunnen we heel snel contact leggen met de huisartsen. Andersom komen de huisartsen bij ons wel eens iets vragen. Of ze halen bijvoorbeeld een injectie uit onze koelkast wanneer ze die nodig hebben en zelf niet op voorraad hebben. Doordat we in één gebouw zitten, kunnen we heel snel schakelen, dat komt de zorg en de sfeer ten goede."

“Een goed voorbeeld van de samenwerking tussen de verschillende instanties is de informatiedag over de eerste 1000 dagen van een kind, die vorig jaar voor de eerste keer werd gehouden. Onder andere de verloskundigen, huisartsen, apotheek, fysiotherapeuten hebben dit samen georganiseerd,” vertelt Nancy.

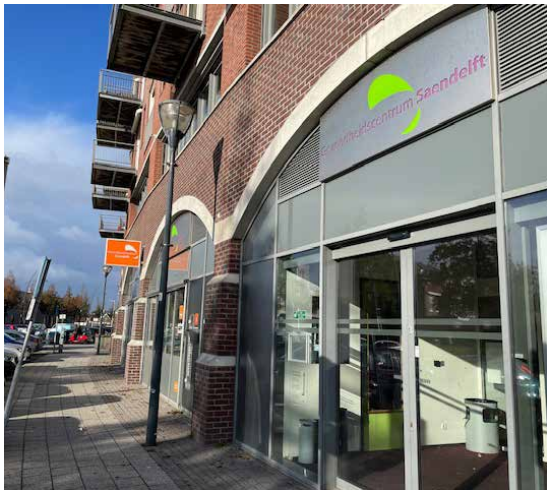
Vervolgens spreek ik Saskia de Groot, fysiotherapeut en Jasper Balster, fitnessbegeleider. Ook zij zien de voordelen van samenwerken in één gebouw. "Als het nodig is, heb je een korte lijn met de huisarts", vertelt Saskia. "Ook hebben we contact met de orthopeden van het ziekenhuis die hier spreekuur houden." Een ander voorbeeld van een samenwerking is die met de diëtisten. "We organiseren samen de gecombineerde leefstijlinterventie; een programma dat mensen met overgewicht of obesitas helpt hun leefstijl aan te passen", vult Jasper aan.

“Er is een spreekuur van de ‘praktijkondersteuner huisartsenzorg beweging’, dit doet de fysiotherapeut in opdracht van de huisartsen. Het is een laagdrempelig spreekuur voor mensen met bewegings- en houdingsklachten.” vertelt Sander Oud, manueel therapeut, die aanschuift bij ons gesprek. Na dit gesprek merk ik op dat er ook een keer in de week spreekuur is van een podoloog in het gebouw.

Mentale gezondheid

Daarna spreek ik een medewerker van het Sociaal wijkteam en een psycholoog. Zij zijn net klaar met hun spreekuur. In Assendelft werkt de GGZ en Sociaal domein (zorgaanbod vanuit de gemeente/overheid) sinds kort samen met de huisarts. Deze samenwerking heet het mentaal gezondheidsnetwerk.

*"De zorg wordt
beter door onze
samenwerking"*



Raadhuis aan de Dorpsstraat verfraaid

Het voormalige Raadhuis aan de Dorpsstraat in Assendelft is een bijzonder gebouw. Hier vinden regelmatig trouwerijen en tentoonstellingen plaats. Het gebouw dateert uit 1898 en is in beheer bij het Historisch Genootschap Assendelft. Het HGA had de grote wens om de entree te verfraaien. Zij wil deze zo veel mogelijk in de oude staat terugbrengen met groen en een mooi hek. Die wens is nu uitgekomen.



De gemeente Zaanstad zag de wens van het Genootschap als een mooie kans om te zorgen voor meer groen en minder stenen. Zo zijn stenen bij de ingang weggehaald en legde de gemeente twee vakken aan, waarin beplanting is gezet. De gemeente en het Historisch Genootschap hebben afspraken gemaakt over het verzorgen van de planten. Het Genootschap heeft de planten geadopteerd en neemt de verzorging op zich.

Elk seizoen genieten van de beplanting

Eind oktober bracht het team Arbeidsparticipatie de nieuwe beplanting aan. Dit team bestaat uit leerlingen, stagiaires en jongeren met een doelgroep registratie. Voordat ze daarmee konden beginnen moest er eerst een beplantingsplan komen. Dat is gemaakt door Sercan Kolcuoglu, werkbegeleider team Arbeidsparticipatie van de gemeente. Nu bloeit letterlijk in alle seizoenen iets moois op.

Nieuw hek en historische lantaarnpalen

Het Historisch Genootschap had de wens om een nieuw hek te plaatsen. Stichting 1874* uit Assendelft was bereid om het hek te sponsoren. Het nieuwe hek is nu te bewonderen. Ook krijgt Assendelft een prachtig stukje sfeer terug in het straatbeeld. Stichting 1874 heeft het initiatief genomen, de klassieke lantaarnpalen uitgekozen en de kosten voor aanschaf/plaatsing/toekomstig onderhoud betaald. Op zijn beurt heeft de gemeente Zaanstad de technische begeleiding gedaan en voor eigen rekening een noodzakelijk nieuw verlichtingsnetwerk aangelegd. Kom snel eens een kijkje nemen, hoe fraai het is geworden!

**) Stichting 1874 is een ideële organisatie die zich inzet voor de leefbaarheid, cultuur, natuur en geschiedenis van Assendelft. Van sport en onderwijs tot erfgoedprojecten: we ondersteunen initiatieven die ons dorp versterken.*



Team arbeidsparticipatie na de werkzaamheden.

Kaaihof

Twee jaar geleden was een delegatie van de gemeente-raad op bezoek bij winkelcentrum de Saen, in de volksmond Kaaihof. Uit hun bevindingen ter plaatse kwam een motie voort om de veiligheid op het plein te verbeteren door het fietsverkeer dwars over het plein terug te dringen. In samenspraak met bewoners en ondernemers rondom het plein is als proef een tijdelijke inrichting uitgevoerd. Dat zijn die cortenstalen bakken met bomen, die nu als fysieke barrière dienen. Het resultaat is dat zowel het



fiets- als autoverkeer is afgenomen en het plein weer een leuke verblijfsfunctie heeft gekregen. We gaan nu over op het definitief inrichten. De bakken met bomen zullen vervangen worden door borders met struiken verbonden aan elkaar met banken. De grote bank in het midden zal daardoor verdwijnen. Er zullen bomen toegevoegd worden om meer schaduw te krijgen, noodzakelijk tegen hittestress. Fietsenrekken worden anders ingedeeld, weg van het plein. Begin volgend jaar zal begonnen worden met de uitvoering. Als jong en oud nu niet meer over het plein gaat fietsen zal het een nog leukere plek worden.

Erik van Druenen
Wijkmanager Assendelft
e.druenen@zaanstad.nl



Een gezond leven!

Ik ben Esther van de Graaf en Relatiemanager Gezondheid voor de gemeente Zaanstad. Ik woon en werk al ruim 20 jaar in Zaanstad dus ken de streek goed. Ik fiets graag door de polder rondom Assendelft en heb daar lange tijd paardgereden. Bij mijn werk voor Zaanse organisaties heb ik een groot netwerk opgebouwd wat ik nu goed kan inzetten. Ik werk fulltime en ik vind mijn gezondheid belangrijk. Daarnaast ben ik moeder van een tweeling van 18 dus ken ik de zorg voor opgroeiende kinderen in een wereld vol uitdagingen. Ik weet wat gezonde leefstijl doet met mijn gezondheid.

Relatiemanager gezondheid

We weten steeds meer over hoe belangrijk gezondere leefstijl is. Hoe zorg ik dat ik zo gezond mogelijk oud kan worden? Om gezonde keuzes makkelijker te maken heeft de gemeente Zaanstad een team Preventieve Gezondheid die hier dagelijks aan werkt. Zij kijken welke landelijke regelingen kunnen worden ingezet om de leefomgeving gezonder te maken. Niet alles kan voorkomen worden en soms moet je gewoon naar een specialist. Maar tot die tijd kunnen we veel doen om gezond en fit te blijven leven. We bewegen meer en eten gezonder. Als Relatiemanager Gezondheid werk ik binnen dit team en ken bijna alle organisaties die hier aan werken in Zaanstad, ook in Assendelft. Samen met GGD, het Sociale Wijkteam, Sportbedrijf en heel veel organisaties in Assendelft bespreek ik wie wat doet waardoor er nog beter samengewerkt kan worden. Ik houd hen op de hoogte van gezamenlijke bijeenkomsten en activiteiten zodat we krachten kunnen bundelen en elkaar kunnen versterken.

Fysieke gezondheid

Om fysiek gezond te zijn is bewegen belangrijk en inwoners van dit lange lintdorp moeten vaak op pad voor boodschappen of andere zaken dus krijgen zo al gauw genoeg beweging. Zaanstad biedt voor heel veel gezondheidsvragen een antwoord. Ook in Assendelft zijn daarvoor verschillende organisaties en specialisten aan het werk. Zo is er samenwerking tussen Buurtcentrum A3, Sportbedrijf en de lokale fysiotherapeut om inwoners te informeren over valpreventie programma's die gefinancierd worden door de

gemeente Zaanstad. Zaanse senioren kunnen hier gratis aan deelnemen om het risico op vallen te verminderen en actief te blijven waardoor de druk op de zorg minder wordt. Er zijn ook programma's die via GGD/ZW lopen op de basisscholen in Assendelft waardoor kinderen gezondere keuzes gaan maken, bijvoorbeeld door meer water te drinken of meer te gaan sporten.

Mentale gezondheid

Niet alleen fysieke gezondheid maar ook mentale gezondheid krijgt veel aandacht. Via de praktijkondersteuner van de huisarts kun je hierover het gesprek aan gaan en bespreken of er misschien hulp nodig is. Bij ervaringsdeskundigen organisaties De Hoofdzaak of Ontdec kun je bijvoorbeeld aansluiten bij gesprekken met gelijkgestemden en mensen met dezelfde zorgvraag.

Sociale gezondheid

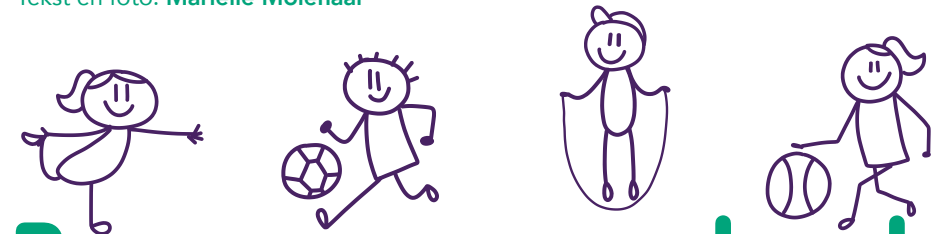
Naast fysieke en mentale gezondheid werken we ook aan sociale gezondheid. Eenzaamheid komt steeds vaker voor en er is veel informatie voor inwoners die graag andere mensen willen ontmoeten of iets willen doen aan hun eenzame gevoel. In Buurtcentra A3 (Assendelft Zuid), Het Sociale Winkeltje en de JongerenHub (Assendelft Noord) worden activiteiten georganiseerd voor jongeren én ouderen om samen met leeftijdsgenoten iets te ondernemen. Kijk op hun website of vraag ernaar bij het Sociaal Wijkteam, zij weten waar je met deze vragen terecht kunt.

“Om gezonde keuzes makkelijker te maken heeft de gemeente Zaanstad een team Preventieve Gezondheid die hier dagelijks aan werkt.”

De gemeente wil meedenken over en blijven werken aan preventieve gezondheid. Wat kunnen inwoners in Assendelft doen om gezond te blijven en wat hebben zij daarvoor nodig? Ik ben regelmatig bij bijeenkomsten in A3 om met lokale organisaties te bespreken hoe wij elkaar kunnen aanvullen en ondersteunen.



Tekst en foto: Marielle Molenaar



Bewegen op school: De Dorpsakker kiest voor vitaliteit

Basisschool De Dorpsakker in Assendelft pakt het anders aan.

Met het concept van de 'dynamische schooldag' zorgen zij ervoor dat kinderen niet langer dan 30 à 45 minuten achter elkaar stil zitten. Daarna volgt een beweegmoment: buiten als het kan, binnen als het moet. Geen les met beweging, maar écht samen actief zijn – voor de lol én voor de gezondheid.

Waarom deze aanpak?

"Kinderen zitten steeds meer, thuis en op school," vertelt directeur Angelique van der Plas. "Beweging is goed voor hun gezondheid, concentratie en leerprestaties." Door te bewegen komen er stofjes vrij in de hersenen die helpen om daarna weer beter te kunnen focussen.

*"Beweging is goed
voor hun gezondheid,
concentratie en
leerprestaties."*

De Dorpsakker is een van de scholen in Zaanstad die meedeelt aan de pilot. Tijdens pauzes kiezen kinderen zelf hun spel, maar voor de beweegmomenten is er een rad in de klas. Draait het rad op groen? Dan kiest de klas samen een



activiteit: van voetballen tot een tikspel of een rondje rennen door de wijk. Er is zelfs een speciale ruimte ingericht met alle materialen die daarbij horen.

In het begin was er wel wat twijfel bij het team: hoe krijg je kinderen weer rustig na het bewegen? Maar inmiddels is het routine geworden, het hangt natuurlijk ook af van hoe de leerkracht het brengt. Ook ouders zijn enthousiast en zien de voordelen, de leerlingen vinden het helemaal geweldig. De Dorpsakker loopt voorop met deze aanpak, waar andere scholen nog twijfelen of afhaken, heeft deze school het concept versneld ingevoerd. Een mooi voorbeeld van hoe vitaliteit en leren hand in hand kunnen gaan!

- Gedicht -

Assendelft

Mooi dorp,
met de langste dorpsstraat
van het land.
De fiere watertoren
waakt over ons.
Weidse polders,
uitzicht tot aan de horizon.
De Delft in de zomer,
bootjes in zicht.
De rode vlag met het paard in top.
De bijnaam: Gortzak
zo is het echt.
Twee voetbalclubs,
de jaarlijkse kermis.
Een oud dorp,
maar springlevend.
Op oude kaarten al vermeld.
Maar waar komt de naam vandaan?
Tussen Assen en Delft?
Of een echo van slot Assumburg?
Misschien het buurtschap Assum,
dat de Delft groeft?
Of toch "Ascmannedilf",
oud Noors,
vol mysterie?
En dan: "Vrouwenverdriet".
Op een kaart,
bij de watertoren,
aan het water.
Wat is dat dan?
Een kroeg.
Toen begon het me te dagen.

- Henny Schram -



FOTO: PASCAL FIELWICH

Tekst en foto's: Henny Schram



Bakkerij Assendelft gaat voor kwaliteit!

"Goed nieuws voor Assendelft Zuid: er is weer een échte bakkerij!" Assendelvers uit de Zuid hoeven niet langer naar Noord voor een vers broodje of een tompouce. Na een paar jaar van voornamelijk winkelsluitingen in Zuid, was er gelukkig weer een opening te vieren.

Bakkerij Assendelft bevindt zich in een pand met een traditie van bakkerijen, het oude pand van Brakenhoff, dichtbij buurtcentrum A3. De tekst en het logo spreken boekdelen: "Bakkerij Assendelft", met de karakteristieke watertoren en 'Ambachtelijk Bereid' sieren de gevel en de winkelramen. Eigenaren Jeroen en Marjolein Kramer, bijgestaan door Shannon Brakenhoff, zijn echte Assendelvers. Jeroen is de oprichter van LYNX Wereldwijd Beleggen. Shannon komt uit een bakkersfamilie van vijf generaties. **Een sterk team!**

*"Van nul af opbouwen, wat een werk,
maar het geeft veel energie!"*

Jeroen geeft aan dat er heel wat bij komt kijken om een winkel op te bouwen. Aankoop, verbouwing, producten, personeel, logistiek en bedrijfskleding passeren de revue. Jeroen en Marjolein zijn in de ban van het 'Bakkersvirus'. Jeroen is er helder over: "Het is gewoon top en ik sta er helemaal achter! We hebben heerlijke producten, we hebben een mooie plek, enthousiast personeel en een prachtige winkel."



De winkel is inderdaad mooi, gezellig en prachtig ingericht. Uiteraard zijn de producten de blikvangers: "We willen mooie producten verkopen. Voor het brood werken wij samen met Bakkerij Putter uit Uitgeest, het gebak komt van Koelman uit Heemskerk en de Duivekaters zijn naar recept van Lex Brakenhoff. Zo garanderen we topkwaliteit. Zelf afbakken doen we ook. Zoals croissants, gevulde koeken, stokbrood, pistolets en warme snacks."



Bedrijfsleider Shannon en haar rechterhand Greta hebben ervaring en vakkennis. Bij Shannon is de bakkerij met de paplepel ingegoten, vanaf haar vijftiende is zij er ingerold en gebleven. De afgelopen 3 jaar werkte ze met veel plezier bij bakkerij Kerssens, na de sluiting van de bakkerij van haar vader. Dus toen het echtpaar Kramer haar benaderde, begon het weer te kriebelen en gaat ze er weer voor. Op 23 oktober vond de opening plaats. Het brood, de krentenbollen en het gebak stonden mooi opgesteld en de energie spatte van alle personeelsleden af. Het was gezellig druk en de reacties waren positief. Iedereen is blij met een bakkerij in de buurt. Reacties die te horen waren: "Oh, wat is de winkel mooi!" en "Wat fijn dat er weer een bakkerij is in de Zuid." Een echtpaar zit relaxed aan een tafeltje met een bakkie en wat lekkers, zichtbaar te genieten. Het dorps sociale gevoel is weer terug.

**"Kom gerust langs en proef zelf de
gezellige sfeer en kwaliteit"**

"Kom gerust langs en proef zelf de gezellige sfeer en kwaliteit" De sfeer is vrolijk en gastvrij. Shannon kijkt met een tevreden gevoel terug op de opening en nodigt iedereen uit: "Ik ben weer terug, wees welkom, kom proeven van onze mooie specialiteiten en ervaar zelf de gezelligheid." Jeroen en Shannon bliken nog even vooruit en geven trots aan dat er unieke, ambachtelijke chocoladeletters in hun winkel verkrijgbaar zijn. De lach op hun gezichten spreekt boekdelen.

Advertenties

  **BOUWBEDRIJF
HERMAN KAT B.V.**
Veenpolderdijk 28 Assendelft Tel: 06 - 206 406 96
Nieuwbouw - Verbouw - Onderhoud
info@hermankatbv.nl

ZICHTBAAR BETER BESTUUR



Partij voor Ouderen en Veiligheid

LOKAAL ONAFHANKELIJK VASTBERADEN

LIJST 1

Wij stemmen voor: LIJST 1

- Meer huurwoningen voor Zaanse Ouderen en jongeren
- Goed en betrouwbaar openbaar vervoer in heel Zaanstad
- Verlaging afvalstoffenheffing en rioolrecht voor eenpersoonshuishoudens
- Evenemententerrein in Zaanstad Noord
- Blauwe zones rond winkelcentra handhaven en Marktplaats Wormerveer geen betaald parkeren
- Harde lobby naar Rijk om A8/A9 op de agenda te houden
- Voldoende openbare toiletten
- Een veilige en toegankelijke openbare ruimte

Wij stemmen tegen:

- Hoogspanning kabels door de polder Assendelft
- Milieuzones
- Verhogen opvang vluchtelingen
- Het autoluw maken van Zaanstad
- Bezuinigingen ten koste van inwoners

ZICHTBAAR BETER BESTUUR

POVZAANSTAD POV-NEDERLAND.NL

Partij voor Ouderen en Veiligheid

“Er is nog veel te winnen in Noord”

Een gemeenteloket in Zaanstad Noord en Babbels Live verzekerd tot 2028. Twee successen van de Partij voor Ouderen en Veiligheid voor Assendelft en omgeving. Lijsttrekker en huidige wethouder Harrie van der Laan: “Eindelijk, zoals het hoort: verbeterde dienstverlening in Noord!”



Als lokale partij hebben we veel meer binding met de Zaanstreek, vindt Harrie, ‘en omdat we onafhankelijk zijn, niet hoeven te luisteren naar landelijke partijbazen, zijn we er puur voor de inwoners van Zaanstad.

Naast zijn fulltime baan als wethouder gaat bijna al Harrie’s vrije tijd op aan werkzaamheden voor de partij. Harrie: ‘Dat doe ik, omdat ik zie dat we verandering teweeg brengen. Zo hebben we bijvoorbeeld 250 woningen gerealiseerd waar starters en jongeren met een binding met Zaanstad mogen wonen.

We bouwen per jaar 1000 nieuwe woningen maar lopen helaas tegen veel te veel regels aan.

Gek wordt je er van! De regels voor het verlenen van vergunningen moeten simpeler en sneller.

Ook heeft POV Groen Waterrijk en Babbels Live gered. Tot 2028 kan dit mooie lokale initiatief op deze mooie locatie doorgaan. We willen dat de Omzoom in Assendelft de bestemming van evenemententerrein krijgt, zodat je voor festivals, kermissen en concerten niet altijd maar naar Zaandam hoeft te gaan!

Vol vuur praat Harrie over zaken als jongeren en ouderen die lastig een woning kunnen vinden, openbaar vervoer dat vaak uitvalt en inwoners niet vrij kunnen reizen.

Ook wordt de zorg steeds minder: ‘Ik kan me echt kwaad maken over het feit dat er niet voldoende huisartsen zijn. Veel mensen zijn op zoek maar kunnen nergens terecht en dat zorgt voor schrijnende situaties’.

Er is nog veel te winnen in Noord dus voor POV.

Kledingreparaties en stomerij 't Dorpsdraad

Sinds 2 januari 2025 bent u van harte welkom bij 't Dorpsdraad, dé plek in Assendelft voor kledingreparaties en stomerij diensten. Gelegen aan de Dorpsstraat 412, staan wij met meer dan 20 jaar ervaring klaar om uw kleding er weer als nieuw uit te laten zien.



Bij 't Dorpsdraad draait alles om vakmanschap en liefde voor het ambacht. Als echt familiebedrijf hechten wij veel waarde aan onze gemeenschap. Onze slogan, 'In het dorp, voor het dorp', weerspiegelt onze toewijding aan Assendelft. Of het nu gaat om een losgeraakte zoom, een hardnekkige vlek of het vervangen van een rits – bij ons bent u aan het juiste adres!

Onze deuren zijn geopend van maandag tot en met zaterdag, zodat u altijd een geschikt moment kunt vinden om langs te komen. Volg ons ook op Instagram via @hetdorpsdraad om op de hoogte te blijven van onze laatste tips, acties en updates!

Heeft uw kleding ook wat liefde en aandacht nodig? Aarzel dan niet om bij ons langs te komen of stuur ons een berichtje! Bij 't Dorpsdraad kunt u rekenen op persoonlijke service en vakmanschap. Samen zorgen we ervoor dat Assendelft er altijd stijlvol uitziet!

Met vriendelijke groet,
Hakki Ünal - kledingmaker en stomerij 't Dorpsdraad



Een afscheid nemen doe je maar één keer. Daarom is het bij Memoriam Uitvaart belangrijk dat alles gaat zoals u dat wilt.

Vanaf het moment van overlijden tot ver na de uitvaart wordt u persoonlijk begeleid, met aandacht, rust en zorg.

Waar mogelijk kiest Memoriam Uitvaart ervoor om het afscheid thuis te laten plaatsvinden. De vertrouwde omgeving biedt nabijheid en warmte – precies wat er in die dagen zo nodig is.

Is thuis opbaren niet mogelijk of niet wenselijk? Dan bent u welkom in het Afscheidshuis van Memoriam Uitvaart. Hier vindt u twee 24-uurs kamers die u op elk moment kunt bezoeken. De inrichting is huiselijk en sfeervol, zodat u in alle rust en in uw eigen tempo afscheid kunt nemen. Of u nu kiest voor een intieme bijeenkomst of een groter afscheid, Memoriam Uitvaart helpt u met het maken van keuzes die bij u passen. Altijd persoonlijk, betrokken en met oog voor detail.



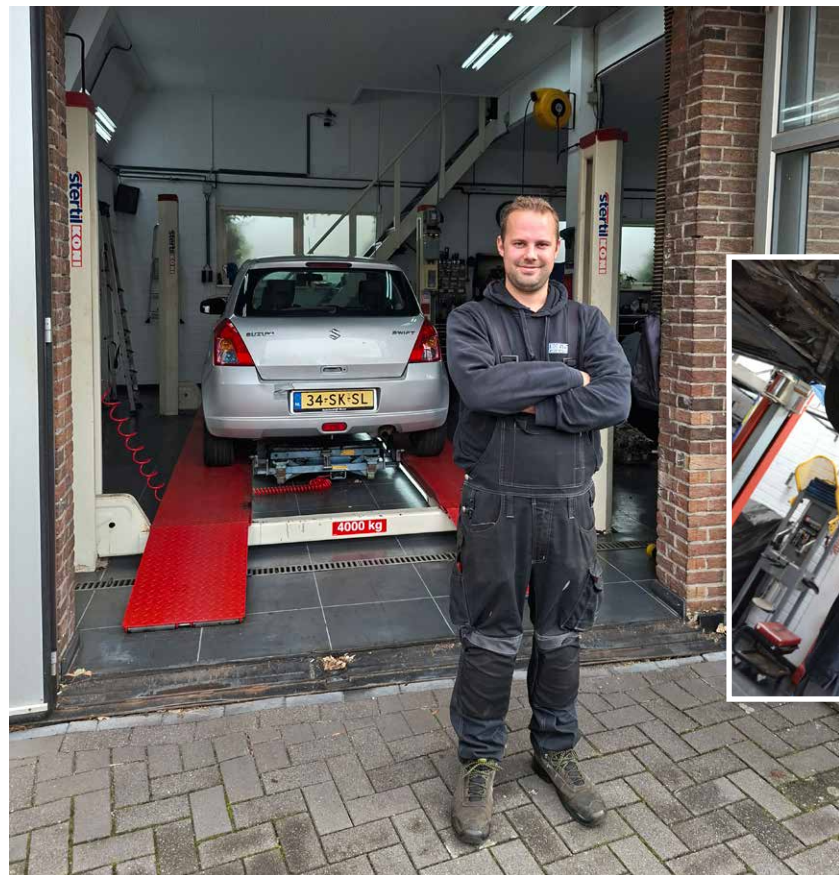
Altijd bereikbaar, altijd dichtbij:

Industrieweg 17 Wormerveer, 06 48 43 94 42, www.memoriamuitvaart.nl

Memoriam
UITVAART



De Winter door met Bas Winterink



Aan de Dorpsstraat 651 in Assendelft vond op 1 september 2025 de doorstart plaats van de voor-malige garage Winter, onder leiding van de 26-jarige Bastiaan Winterink met zijn filiaal BOB's Place APK en Autoservice. De vraag aan Bastiaan is, "hoe is dit zo ontstaan?"

Vader en zoon Winterink

Bastiaan vertelt dat hij kort overwogen heeft om de naam 'Winterink' in de bedrijfsnaam te verwerken vanwege de toevallige overeenkomst met de achternaam Winter. "Maar dit idee heb ik snel laten varen omdat de naam BOB's Place belangrijk voor mij is."

Dit heeft alles te maken met zijn vader Bob Winterink die 11 jaar geleden begonnen is met een eigen garage in Zaandam, onder de naam BOB's Place APK en autoservice.

Bastiaan heeft de liefde en passie voor het beroep van automonteur van zijn vader meegekregen en het is de plek waar hij het sleutelen in de vingers heeft gekregen. "Mijn vader is mijn grote voorbeeld en adviseur," geeft Bastiaan aan.

Al eerder een eigen filiaal

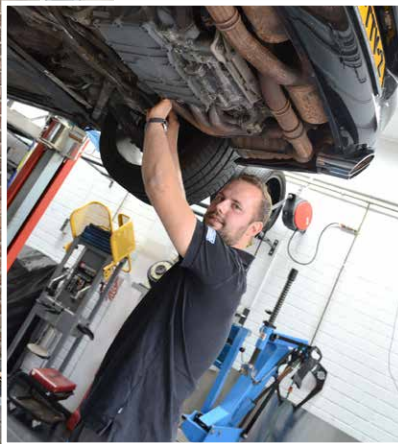
Na de afronding van de opleiding autotechniek en na leerzame stageplekken, kon Bastiaan al op jonge leeftijd in 2023 een eigen filiaal opbouwen in het prachtige dorp Loenersloot. Met advies van zijn vader en zijn doorzettings-vermogen maakte hij daar een succesvolle garage van, met een groot klantenbestand.

Aantrekkingskracht van Assendelft

Ondanks dat succes bleef de Zaanstreek trekken. "Mijn vader Bob kreeg via, via te horen dat garage Winter overgenomen kon worden", vertelt Bastiaan. Na een periode van afwachten en onzekerheid kwam in juni 2025 het akkoord voor Bob en Bastiaan, nu beiden eigenaar van het filiaal aan de Dorpsstraat. Vanaf het begin was het duidelijk dat Bastiaan, BOB's Place in Assendelft zou gaan leiden.

Vliegende start vanaf 1 september voor BOB's Place APK en autoservice

Bastiaan is ontzettend blij met zijn stap naar Assendelft en gebruikt al zijn opgedane ervaring bij de doorstart van de garage aan de Dorpsstraat. Een voordeel is dat hij het klantenbestand kon overnemen. "De klanten weten mij sinds de opening al veelvuldig te vinden voor de apk-keuring, onderhoud van de auto en afspraken voor kleine en grote reparaties. Het loopt boven verwachting en de klantencontacten zijn plezierig."



Diensten, service en persoonlijk klantencontact

Naast de technische diensten zoals apk-keuring, onderhoud en reparaties kunnen de klanten ook een extra service verwachten zoals het wassen en uitzuigen van de auto.

Persoonlijk klantcontact staat bij Bastiaan hoog in het vaandel, met daarbij een open en eerlijk advies en overleg over de dienstverlening. "De garage is oud en vertrouwd, maar wel in een nieuw jasje en iedereen is welkom."

Bastiaan houdt zijn kennis up to date onder andere via een platform van specialisten en kan ook sparren met zijn vader.

Tijdens ons gesprek wandelen er ondertussen meerdere nieuwe klanten binnen voor een afspraak. Bastiaan staat iedereen vriendelijk en duidelijk te woord. Een klant geeft aan "ik ben zo blij dat ik weer op dit adres terecht kan, het is dichtbij en je kunt persoonlijk overleggen. Dit voelt voor mij heel goed!"

Voor Bastiaan voelt het ook helemaal goed, zeker ook met het oog op de toekomst als hij in het huis aan de Dorpsstraat naast de garage komt te wonen.



Nieuwsgierig geworden om contact op te nemen?

BOB's Place APK en autoservice
Dorpsstraat 651, Assendelft
Telefoon: 075-6871624 Mobiel: 06-18020351
Website: www.apkbobsplace.nl

Energiek Assendelft: ontspanning, inspanning, voeding



Anneke Zwart

Ontspanning

Mijn naam is Anneke Zwart, sinds 1985 inwoner van Assendelft. Mensen kunnen mij onder meer kennen van Basisschool De Regenboog, waar ik in deeltijd werkte als leerkracht. Taal, spreken, lezen en schrijven, vulden niet alleen een flink gedeelte van mijn werkdagen, het was ook mijn favoriete vakgebied. Nu als liefhebberij en ontspanning, vandaar dat ik ben aangeschoven bij Het Lint. Een uitdaging! Schrijven in opdracht is nieuw voor mij, spannend én ook ontspannend. Zeker als het goed uitpakt! Naast zwemmen als sportieve ontspanning, zing ik graag in koren. Dat is pure ontspanning voor mij. Na afloop ga ik zingend op de fiets 'weer op heus an' en slaap ik als een roos. Dit seizoen zing ik in een koor met als officiële naam VOPZ.* De repetities in de Odulphuskerk onder leiding van Jos Martens zijn gezellig, maar serieus betreffende de uitvoering. Het koor bestaat uit ongeveer 30 zangers, mannen en vrouwen. We zingen moderne Nederlandse kerkmuziek en wij treden ook elders op. Uitdagend, alweer. Mijn tip: ieder mens kan leren zingen, probeer het eens. In ons dorp zijn er koren genoeg om te kiezen.

*Vereniging Oecumenisch Projectkoor Zaanstreek

Inspanning

Het hele gezin op de fiets. Toen vader Raymond Koolbergen voor het eerst op zijn 2e hands racefiets een rondje Uitgeest reed, waren zijn kinderen 4 en 5 jaar. Als lid van de Zaanse wielervereniging werden de rondes langer tot al gauw 150 km. Kortom, het wielrennen smaakte naar meer. Moeder Ilona, tot dan niet bijzonder sportief, kreeg ook de smaak te pakken en zij kan zich inmiddels van een weekend of vakantie zonder fiets niet meer voorstellen. Door de invloed van hun ouders hebben beide dochters de liefde voor deze buitensport meegekregen. Akira en Yin vinden het heerlijk om te wielrennen en dan vooral in de bergen. De meiden vertellen enthousiast: "Je bent buiten en los van school, je bent in contact met anderen, je bouwt weerstand op en je verbrandt ook nog eens gratis je calorieën." Met passie vertelt het gezin over hun vakanties. "We gaan met onze camper en uiteraard gaan onze fietsen mee. We plannen vrij spontaan want we willen mooi weer en een bestemming in de bergen. Het is fantastisch om tijdens een bergklim de tijd te nemen om te genieten van de vaak prachtige uitzichten. Wat we tijdens onze vakantie ook graag opzoeken is de Tour de France (of Tour de Femme) die wij dan deels volgen."



Akira en Yin; 'meiden die rijden'



Elza Zuidervaart

Voeding

Een gesprek met Elza Zuidervaart, geboren en getogen Assendelftse, over verandering van voeding en het effect op haar. Wie Elza kent, weet dat zij een enthousiaste, sociale dorpsgenoot is. Zij kreeg in 2011 de diagnose reumatische artritis. Een pijnlijke chronische aandoening, gepaard met grote vermoeidheid. Medicatie volgde, maar dat was niet afdoende. Op advies van haar reumatoloog ging Elza in 2022, onder begeleiding van een specialistisch diëtist, mee in een 'anders eten traject'. Een proefperiode, waarin zij geen dierlijke producten at, volgde. Elza stapte over op een veganistisch voedingspatroon. Te rigoureus, want "alleen een bord met bonen, maakt een mens niet blij," zegt ze lachend. Na vier maanden volhouden en recepten uitproberen, merkte Elza een verandering: "Ik leek minder moe. Mijn man Cor en de kinderen merkten het ook op! Ik kreeg meer energie." Anders, maar smakelijk eten blijft een goede gewoonte. "Er is genoeg te koop in de winkels, maar ook de goede slager maakt heerlijke veganistische producten." Elza is blij met de stap die zij heeft gemaakt. "De reuma gaat er niet van over, de pijn én de medicatie blijven. De winst is: meer energie en minder vermoeid. Nu kan ik 's avonds weer naar het koor!"

Salade recept van Elza



Vegan voorjaars-salade van Elza



Benodigdheden

voor 4 personen als maaltijdsalade:

- 4 witte asperges, schoongemaakt, ongekoekt
- 500 gr. kriel in schil
- 1 potje artisjokhart (60gr.)
- 2 sjalotjes, gesnipperd
- 200 gr. champignons, schoon en in partjes
- een bakje tuinkers, wat platte peterselie, losgeknipt
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel grove mosterd
- 2 eetlepels vegan mayonaise, gewone kan ook.
- vers gemalen peper en zout naar smaak
- ovenschaal langwerpig, aluminiumfolie

Bereiding:

1. Zet de oven op 150 graden.
2. Wrijf de asperges in met wat olijfolie, leg ze in de ovenschaal, dek af met folie, gaar in 30-35 min. Afkoelen en in stukjes snijden van 2 cm.
3. Kook de kriel in 15 min. Afkoelen en in plakjes snijden.
4. Snij de artisjokhart in stukjes en lek uit.
5. Bak de sjalot en de champignons partjes in rest olijfolie en koel het af.
6. Meng de mosterd met de mayonaise evt. een theelepeltje water erbij en bewaar.
7. In een schaal de afgekoelde aardappelplakjes, de olie met gebakken ui en champignons, de artisjok en de asperges voorzichtig omscheppen met de saus en de tuinkruiden.
8. Proeven en op smaak brengen met zout en peper. **Heerlijk!**



Piets column

Zorgzaam in de Langeheiteit!

Op zoek naar inspiratie over het onderwerp 'Zorgzaam Assendelft' werd ik gewezen op een mooi voorbeeld in de Langeheiteit. De Langeheiteit is een buurtschap in de Noord van Assendelft. Daar hebben bewoners zich ingespannen om een publiek toegankelijke AED, ofwel defibrillator, te realiseren. Een initiatief vanuit 'Buurkracht', waarover wij eerder schreven. Opnieuw ontmoette ik daartoe Petra Brandenburg, hartelijk pleitbezorgster voor activiteiten in de directe omgeving. Uit een enquête in de buurt bleek behoefte aan dit apparaat en dat leidde tot diverse acties om het benodigde eigen geld bijeen te brengen. "We hebben geflyerd, een rommelmarkt georganiseerd, sponsors benaderd en gecollecteerd om dit voor elkaar te krijgen", aldus Petra. "De andere helft van het bedrag kwam uit een subsidie van het Univé buurtfonds, het is ons gelukt!"

En zo hangt er in de Renessestraat op een strategische plek in de buurt deze potentiële levensredder. Het betekent wel dat er nu ook mensen moeten worden opgeleid om het apparaat goed te kunnen gebruiken. "Daar is gelukkig veel animo voor in de buurt", aldus Petra. "Er hebben zich al achttien burens aangemeld om een reanimatiecursus te volgen." Al met al een initiatief om een warm hart toe te dragen om het zomaar eens te zeggen. En bij het afscheid benadrukt Petra nog eens dat Buurkracht het verschil maakt!



Nou, als dat geen voorbeeld is van in dit geval een zorgzame buurt! Betekent dat u voortaan met een iets geruster hart de Langeheiteit kunt doorkruisen. Neemt niet weg dat ik aanbeveel om als preventie vooral goed te zorgen voor die belangrijke spier in uw borstkas. Dus gezond eten, roken taboe, alcohol met mate(n), lekker bewegen, niet teveel stress. Nou ja, af en toe een klein uitspattinkje, vooruit dan, de boog kan niet altijd gespannen staan. Dat maakt het leven immers het leven waard nietwaar.

Piet de Jong

Advertentie

Zorgen voor rust en ruimte

Christa is geboren en getogen in Assendelft én heeft jarenlange ervaring als uitvaartbegeleider. Ze is onderdeel van het team van Uitvaartverzorging De Vries en vertelt wat haar werk bijzonder maakt en wat zij kan betekenen wanneer iemand is overleden.

'Als je me vraagt wat het belangrijkste is dat ik meebreng als ik de wensen voor een uitvaart kom bespreken, dan is dat rust. Ik breng rust en vanuit daar komt er ruimte. Ruimte om met elkaar te praten over wie de overledene was, wat hij of zij heeft betekend en wat de wensen zijn voor de afscheidsmomenten in de komende dagen en op de dag van de uitvaart.

Vanuit Uitvaartverzorging De Vries krijg ik alle vrijheid om er te zijn voor de nabestaanden. Dit geeft hen de tijd om samen een afscheid vorm te geven dat past bij de overledene en hoe hij of zij in het leven stond.

Dat ik er mag zijn voor de mensen maakt mijn werk heel bijzonder. Dat ik steun kan bieden en kan ontzorgen. Omdat ik oprecht betrokken ben kan ik met de naasten meedenken en dat maakt dat ieder afscheid uniek wordt.'



de Vries
uitvaartverzorging

'Christa's warme menselijke benadering, scherpe oog en fantastische manier waarop ze de kleinkinderen benaderde, was precies wat we nodig hadden.'

Winnie de Wit - Assendelft

www.uitvaartverzorgingdevries-assendelft.nl | 075 670 01 70 (24/7 bereikbaar) | christa@uvdevries.nl

