

WIJKKRANT MARSDIJK

JANUARI 2020

Feestelijke

Opening van De Dissel

Door wethouder Mirjam Pauwels

Zaterdag 11 januari 10.00 uur

Aansluitend:

Open Huis

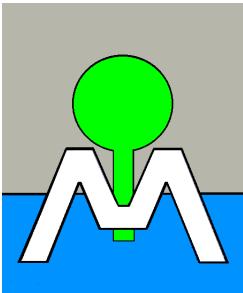
tot 17.00 uur

Hapjes en drankjes staan klaar

Iedereen is welkom

Voor kinderen zijn er leuke activiteiten





Wijkvereniging Marsdijk

JANUARI 2020

Jaargang 32 nummer 1
Verschijning 10 x per jaar
Oplage: 5000
Drukkerij Horstman Assen

Inleveren kopij/reacties:

Altijd voor de 5^e van de maand, graag via e-mail.
✉ wijkkrant@marsdijk.nl

Inleveradres:

Wijkcentrum De Dissel
Kleuvenstee 1A
9403 LT Assen
☎ 0592 – 370903
fax. 0592 – 371716



website : www.wwmarsdijk.nl

Openingstijden De Dissel

Maandag t/m donderdag
van 08.30 tot 23.00 uur
vrijdag 08.30 tot 15.00 uur
vrijdagavond en zaterdag en
zondag alleen bij activiteiten

Administratie is geopend
dinsdag t/m vrijdag
van 08.30 tot 12.00 uur.
Tel bereikbaar tot
11.30 uur

Wijkvereniging Marsdijk
INGBLN2A/NL67 INGB 0005
8598 45
RABONL2U/NL42RABO0302
8040 05

INHOUD WIJKKRANT

. Inhoudsopgave	pag. 1
. Voorwoord	pag. 3
. Danscursus	pag. 4
. Jubilaris biljart	pag. 5
. Kinderdisco	pag. 7
. Inloop Anne Frank Park	pag. 9
. Winterwandeltocht Asser Boys	pag. 11
. Hoe ongezond is een open haard	pag. 13
. Het Juridisch Loket	pag. 17
. Themaochtend Vaart Welzijn	pag. 19
. Nog even terug naar de herfst	pag. 19
. 4 mijl van Assen	pag. 20
. Burgerinitiatief Sacharovweg	pag. 21
. Winter	pag. 23
. Cursusnieuws	pag. 25
. Marsdijkertjes	pag. 26
. Klankbad meditatie	pag. 27
. Reanimatie en AED	pag. 27
. Cursus Chineng Qigong	pag. 29
. Cursus Vitaliteit	pag. 31
. Uitslagen volleybal	pag. 31
. Collecterooster	pag. 31
. Aanmeldingsform lid/cursus	pag. 32

De contactpersonen van de Wijkvereniging staan achterin de Wijkkrant en op het gele middenblad de Take Out.



De redactie houdt zich het recht voor ingezonden kopij in te korten c.q. aan te passen zonder dat kopij inhoudelijk wordt gewijzigd.
De redactie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor eventuele druk en stijfouten.

VOORWOORD



Aan het eind van 2019 roep ik nog even de intocht van Sinterklaas in herinnering, die met een mooie optocht en vele Pieten bijna alle kinderen en hun ouders uit Marsdijk trok. Een heerlijk gezicht en ik heb geen wanklank gehoord.

De Kerstfair van 14 december was ook weer een groot succes. Dit mede door de medewerking van de winkeliers die hun producten gratis leverden, de Winkeliersvereniging die Fun&FeestverhuurAssen inhuurde voor de Bruunebonen, poffertjeskraam en oud hollandse spelletjes, Drukkerij Horstman voor het gratis drukken van de posters, Gino Wiemann voor de fotoreportage zie website www.wvmarsdijk.nl en alle vrijwilligers die deze dag mogelijk en onvergetelijk hebben gemaakt.

Vanaf 6 januari gaan we los in De Dissel op de nieuwe locatie. Zaterdag 11 januari houden we van 10.00 tot 17.00 uur een open huis in De Dissel voor de bewoners van Marsdijk. Koffie, thee of een drankje en hapjes staan klaar. U kunt dan op uw gemak een kijkje nemen in De Dissel. De ingang is aan de parkeerplaats van het winkelcentrum, we maken het wel duidelijk met spandoeken of iets dergelijks.

Op het moment van schrijven moet er nog wel het één en ander gebeuren. Binnen de bar nog plaatsen en buiten moeten bestrating en hekwerk nog onder handen genomen worden. Ook het geplande voetpad langs de parkeerplaats is nog niet gerealiseerd. Vrijdag 27 december staat de verhuiswagen voor de deur.

Alles wat niet mee kan kunt u op **30 december** komen bekijken en als er iets van uw gading bij is mag u het voor een redelijk bedrag kopen.

Voor de sfeerverlichting, kapstokken, handoekautomaten etc moeten we ook zelf zorgen. U ziet het er is nog genoeg te doen voor we 6 januari kunnen starten. We vragen dan ook begrip voor het feit dat misschien alles nog niet op rolletjes zal lopen.

Wat we wel van plan zijn ziet u op de voorkant van deze Wijkkrant. We gaan het groots aanpakken met drankjes en hapjes. U kunt dan het gebouw op uw gemak bekijken. Het is nog even afwachten of we de burgemeester of een wethouder kunnen strikken om de opening te verrichten.

Namens de redactie, Theo Buijs

DANSCURSUS IN DE DISSEL

Deelnemers aan de dansgroep opgelet!

De danscursus die was vastgesteld op woensdagmiddag 8 januari 2020, is verplaatst naar **woensdagmiddag 15 januari 2020.**

Wel onder voorbehoud, dat De Dissel gereed is om u dan te ontvangen.

Indien u nog vragen heeft kunt u contact opnemen met 📞 0592-373818.

Mevrouw A. Zonderman



JUBELARIS BILJARTVERENIGING MARSDIJK

Woensdagavond 27 november werd om acht uur 's avonds onze biljartavond voor de competitie even stilgelegd omdat de jubelaris Bas Lammers door ons even in het zonnetje werd gezet.

25 jaar geleden, september 1994, werd er in De Dissel door Marinus Hendriks lesgegeven in biljarten. Bas zag daar wel iets in en gaf zich op. Vanaf dat moment behoorde hij vervolgens tot het biljartclubje van negen leden. Gedurende de loop van de jaren ging het steeds beter.

Jaren later toen Martin de Vreede ging verhuizen naar Assen Oost werd Bas gestrikt om secretaris van de vereniging te worden. Dit deed hij vervolgens tot zijn 80^e jaar. Secretaris zijn behelste natuurlijk van alles. Onder andere was hij competitieleider en regelde elk jaar verenigingsuitjes.

Hij heeft dit bij elkaar tien jaren met veel plezier gedaan. Toen vond hij het tijd dat de jeugd deze taken ging overnemen.

Zo gezegd, zo gedaan. Bas speelt nog wel steeds op de woensdagmiddag met enige van deze oud-leden een gezellig partijtje biljart. En natuurlijk bij de biljartvereniging Marsdijk.



Afgelopen dinsdagmiddag 4 december ben ik even op bezoek gegaan bij de jubelaris en zijn vrouw Bartje. Zij genieten al jaren samen van hun welverdiende pensioen. Ik werd getraakteerd op koffie met Drenthse koek en dat liet ik me goed smaken.

Bas wilde best wel met mij over de jaren in het verleden praten, maar het meeste was toch wel al heel lang geleden en wat vervaagd. Wij kennen elkaar natuurlijk al wel een tijdje, maar toch wel oppervlakkig. Op de vereniging zijn we natuurlijk vaak alleen maar bezig met biljarten, zeker op de competitieavond. Maar nu had Bas toch voor mij nog een aantal nieuwheidjes.

Hij is lid van een autotechnische club en daar heeft hij veel belangstelling voor omdat hij jaar in jaar uit gewerkt heeft als (hoofd)monteur. Eens per maand is er een bijeenkomst c.q. vergadering en dan worden er veel nieuwe technische dingen besproken. Dit volgt hij met grote interesse.

Afgelopen half jaar heeft hij zich driftig beziggehouden met een verbouwing van zijn keuken en huiskamer. Maar nu zorgt hij er zeker weer voor dat hij thuis op de maandag in de keuken staat om samen met zijn vrouw te

koken. Om dat elke dag te doen is niet voor hem weggelegd, maar hij houdt zich goed bezig. Grote legpuzzles zijn onderwerp van vrijetijdsbesteding en verder veel spelletjes Rummikub samen met Bartje. Ik had nog wel even langer willen blijven, maar het was weer tijd om schoonmoeder en vrouw op te halen en thuis te brengen, dus nam ik afscheid van de twee tachtigers.

Wij wensen Bas en Bartje nog vele jaren van gezondheid toe en een fijn pensioen.

Jan Goedhart

Kinderdisco

6 t/m 12 jaar

18.30-20.30 uur
(0,50 euro)

Zaterdag 25 januari 2020
in wijkgebouw De Dissel in Marsdijk



Vraag je favoriete liedje aan bij DJ Thom

SUCCESVOLLE INLOOP VOOR HET ANNE FRANK PARK

Zoals steeds meer wijkbewoners weten, is er sinds dit voorjaar een werkgroep actief bezig met het verbeteren van het Anne Frank Park.

Het Anne Frank Park is een prachtig hart van de wijk Marsdijk met enorm veel potentie voor bewegen, ontmoeten,

ontdekken, leren, verbinden, en nog veel meer. Om die potentie goed tot zijn recht te laten komen, menen wij dat enige aanpassingen wenselijk zijn.



Achter de schermen hebben we samen met Miranda Bredewold en Rick Horst van Mijn Buurt Assen / Vaart Welzijn en Gert Siepel namens de Gemeente Assen al enkele keren kunnen brainstormen over passende acties en zaken als organisatie en financiering.

Begin juli is er een eerste aanzet gegeven middels een opschoonactie om zoveel mogelijk zwerfvuil op te ruimen. Dinsdag 19 november jongstleden was er een inloop voor alle wijkbewoners die nieuwsgierig zijn en/of ook ideeën willen aandragen. Middels flyers, posters en nieuwsbrieven via school kondigden we de bijeenkomst aan, met als resultaat een zeer succesvolle inloop!

Maar liefst 26 wijkbewoners wisten ons te vinden, voerden gesprekken en vulden hun ideeën in op een door ons gemaakt formulier.

Omdat we ons realiseerden dat niet iedereen in de gelegenheid zou zijn om langs te komen, kon er tevens contact opgenomen worden via de mail [✉ annefrankpark@gmail.com](mailto:annefrankpark@gmail.com) en Facebook (Mijn Buurt Assen). Hiervan maakten al voor de bijeenkomst 15 mensen gebruik. Alles bij elkaar een prachtige blijk van betrokkenheid en een bevestiging dat onze wens leeft! Dit is natuurlijk een mooie stimulans om door te gaan.

Intmiddels hebben we alle ideeën verzameld. In januari komen we weer bij elkaar om de mogelijkheden kritisch te bekijken en de acties te prioriteren.

Achter de schermen werken we alvast aan kleine veranderingen en financiering. Oftewel: het zal weer even stil zijn, maar we werken zeker door. Heeft u de inloop gemist, wilt u meer weten en/of zijn er nog vragen / opmerkingen? Stuur ons dan gerust een mail op

[✉ annefrankpark@gmail.com](mailto:annefrankpark@gmail.com). Elke betrokkenheid is fijn, want... Samen maken we de wijk mooier!

Hartelijke groet namens de Werkgroep Anne Frank park

v.v. Asser Boys organiseert:

WINTERWANDELTOCHT

ZATERDAG 25 JANUARI 2020

AFSTANDEN: 5, 10, 15 EN 25 KM



Start: Kantine Asser Boys
Adres: Lonerstraat 100a, Assen
Starttijd: Tussen 08.30 en 12.00 uur
Kosten: € 7,50 p.p. (kinderen tot 12 jaar gratis)
Inschrijven: Op de dag zelf in de kantine

We lopen prachtige routes over zowel verharde als onverharde paden. U krijgt een goede routebeschrijving mee en onderweg staan overal wegwijzers. Bij inschrijving ontvangt u een kop koffie of thee met koek. De tocht eindigt weer in de kantine van Asser Boys. Na afloop is er voor iedereen een kop snert met roggebrood en spek.

Doe mee aan deze gezellige en sportieve wandeltocht door de mooie Drentse natuur! U steunt hiermee ook ons G-voetbal. Dat is voetbal voor mensen met een beperking, jong en oud.



Kijk voor meer informatie op www.asserboys.nl

ASSER BOYS..... *Altijd sportief bezig*

HOE ONGEZOND IS EEN OPEN HAARD OF HOUTKACHEL?



Het knettert zo gezellig en ruikt zo lekker, het brandende hout in een houtkachel of open haard. Maar bij de verbranding komen wel schadelijke stofjes vrij. Hoe schadelijk is dat voor je gezondheid?

Een van de fijne voordelen van de winter is dat de open haard of houtkachel weer aankan. Glaasje wijn erbij, gezellig hoor. Kom, we gooien er nog een blokje op. Maar voor je gezondheid kun je dat misschien beter niet elke avond doen.

Fijnstof in houtrook.

Bij het stoken van houtvuur komen namelijk fijnstof en andere stofjes (zoals PAK's) vrij, waarschuwt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Dit vergroot de kans op gezondheidsproblemen. Vooral kinderen, ouderen, mensen met luchtweg- of hart-en vaatproblemen kunnen meer en eerder klachten van houtrook krijgen.

Brandende kaarsen.

Nu is het wel zo dat de lucht in je huis altijd wat fijnstof bevat. Als het niet van de houtkachel komt, dan komt het wel van het gasfornuis. Ook bij het branden van kaarsen komt fijnstof vrij. Maar hoe minder schadelijke stofjes in huis, hoe beter natuurlijk!

Vochtig hout: meer fijnstoffen.

Gelukkig kun je veel doen om de hoeveelheid schadelijke stofjes die uit de houtkachel of open haard komen, zoveel mogelijk te beperken. Bijvoorbeeld door alleen met droog hout te stoken, zodat het vuurtje goed heet wordt en de stofjes grotendeels zullen verbranden. Hoe vochtiger het hout (en hoe slechter de verbranding dus), hoe meer schadelijke stofjes er vrijkomen. Een goed vuurtje is te herkennen aan een rustige en gele vlam en nagenoeg kleurloze rook. Flakkerende, oranje vlammen en donkere rook zijn geen best teken.

Zo komen er minder gifstoffen uit je houtkachel

Het RIVM geeft verder de volgende tips om de uitstoot van schadelijke stofjes door je haard zoveel mogelijk te beperken:

Ben je van plan om een haard of kachel te kopen? Zorg dan dat deze in verhouding staat tot de kamer. Een te grote kachel maakt je kamer al gauw te warm, waardoor je geneigd bent het vuur te smoren. Hierdoor is de verbranding niet meer optimaal en komen er meer fijnstoffen vrij. Op internet vind je allerlei rekentools om de benodigde capaciteit te berekenen, maar volgens het RIVM kun je het beter aan een specialist vragen.

Laat je schoorsteen minstens één keer per jaar vegen.

Stook altijd volgens de 'Zwitserse methode': dik hout onderop, daarbovenop losse houtjes en aanmaakblokjes. Stapel het hout losjes, zodat de lucht er goed bij kan. Op internet zijn instructiefilmpjes te vinden.

Gebruik nooit brandbare vloeistoffen zoals spiritus om een houtvuurtje op gang te krijgen.

Stook alléén droog, onbehandeld en gekloofd hout dat minimaal twee jaar buiten onder een afdak heeft gelegen. De houtblokken mogen niet dikker zijn dan zeven centimeter.

Gebruik nooit geverfd, gebeitst of geïmpregneerd hout: bij de verbranding kunnen zeer schadelijke stoffen vrijkomen. Dat geldt ook voor papier, karton en kranten!

Heb je burens? Stook dan liever niet bij windstille of mistige weersomstandigheden, want dan blijft de rook om je huis (en dat van de burens) hangen. Op de website Stookwijzer kun je checken of het wel of geen goede dag is om een vuurtje te stoken.

Zet een raampje op een kier als je de haard aan hebt. Zo blijven de gifstoffen niet in je woning hangen en krijg je frisse lucht. Een openhaard verbruikt bovendien veel zuurstof (een houtkachel trouwens veel minder).

Zet de uitlaatklep naar de schoorsteen volledig open als je begint met stoken. Heb je een houtkachel? Laat de luchttoevoeropeningen dan altijd openstaan. Wordt het te heet, zet dan een raampje open en leg geen houtblokken meer op het vuur. Vanwege het vergrote risico op fijnstoffen is smoren uit den boze.

Laat een haardvuur altijd vanzelf uitdoven.

Pelletkachel.

Volgens gezondheidsnet is een pelletkachel schoner en efficiënter dan een open haard of houtkachel. Maar het wordt afgeraden om deze als hoofdverwarming te gebruiken. Dan zou je namelijk alsnog een behoorlijke hoeveelheid fijnstof binnenkrijgen.

Bronnen: Artikelen van Margriet

Redactie Wijkkrant

HOE VER MOET EEN BOOM OF HEG VAN DE ERFGRENS STAAN?



In de wet staat dat een boom minimaal 2 meter en een heg op minimaal 0,5 meter van de erfgrans geplant moet worden. Op beplanting binnen deze 'verboden zone' bestaan een aantal uitzonderingen.

Staat een boom of heg, binnen de 'verboden zone' (dus binnen de wettelijke minimale 2 meter van de erfgrans voor een boom en minimaal 0,5 meter voor een heg of struik)? Dan mag dit alleen als de boom, heg of struik niet boven de erfafscheiding komt. U of uw burens hebben er dan namelijk geen last van. Denk bij een erfafscheiding aan een schutting, hek of een stenen muur. De erfafscheiding mag achter het huis maximaal 2 meter hoog zijn, tenzij er in uw gemeente andere regels gelden.

Uw gemeente kan bepalen dat een boom toch dichtbij de erfgrans geplant mag worden. Dit staat dan in een verordening (de regels van de gemeente). U vindt deze verordening op de website of bij de balie van uw gemeente.

Hebben uw burens er geen bezwaar tegen dat een boom of heg in de 'verboden zone' staat? Maak dan een afspraak met uw burens dat de boom of heg kan blijven staan. Laat een notaris de gemaakte afspraken vastleggen in een notariële akte.

Staat een boom, heg of struik meer dan 20 jaar op dezelfde plek? Dan is de verplichting om deze te verplaatsen misschien verjaard en mag deze in de 'verboden zone' blijven staan. Heeft u meer dan 10 jaar geleden toestemming gekregen van uw (vorige) burens om de boom, heg of struik te laten staan? Dan bent u misschien 'te goeder trouw'. Het recht om deze te verplaatsen is dan misschien verjaard. U moet wel kunnen bewijzen dat u ooit toestemming heeft gekregen om de boom, heg of struik te laten staan.

De regels voor verplichte afstanden tot de erfgrans gelden niet voor bomen en beplanting op openbare grond. Deze bomen, heggen of struiken zijn eigendom van de gemeente of Rijkswaterstaat en mogen wel tegen de erfgrans aan worden geplant.

Waar kan ik zo nodig terecht voor juridisch advies?

Neem contact op met het Juridisch Loket Assen als u nog extra informatie wilt of vragen heeft. Het Juridisch Loket Assen geeft u gratis informatie en advies met betrekking tot vele rechtsgebieden, eventueel verwijzen wij u naar advocatuur, mediators of overige instanties.

Het Juridisch Loket Assen, Overcingellaan 7, 9401 LA Assen

Open: donderdag van 9.00-11.00 uur. Telefonisch bereikbaar: elke werkdag van 09.00 tot 18.00 uur via 0900-8020 (0,25 ct p/m) Internet: www.juridischloket.nl

DE 2^E DINSDAG VAN DE MAAND THEMA OCHTEND IN DE DISSEL

U bent wederom van harte welkom op dinsdag 14 januari 2020 in De Dissel van 10.30 tot 11.30 uur om samen met andere Marsdijkers een kop koffie of thee te drinken met iets lekkers erbij. Dit keer komt Natascha Puper bij ons aan tafel. Zij komt wat vertellen over ons lichaam.



“Ontdek hoe je kan leren luisteren naar het Eigen-Wijze lichaam! Fysieke en emotionele klachten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Dat is de boodschap die tijdens de korte lezing van Natascha Puper naar voren komt. Leer je eigen VAL-Kuil...kennen. De inzichten achter deze drie letters V.A.L.(Voelen Afstemmen en Loslaten) zijn de basis van de preventieve cursus die ze heeft ontwikkeld. Nieuwsgierig wat jouw lichaam je te vertellen heeft? Kom dan op 14 januari van 10.30 uur tot 11.30 uur.”

Vanaf 10.00 uur bent u welkom om alvast een (gratis) kop koffie of thee te gebruiken. De lezing is eveneens gratis.

In het vervolg iedere 2^e dinsdag van de maand. Als u ideeën heeft om iemand uit te nodigen of zelf wat wilt komt vertellen horen wij het graag.

Hartelijke groet,

Ontspanningscommissie De Dissel en Buurtteam Marsdijk Vaartwelzijn.

Anna Zonderman en Ans Veldhuis

NOG EVEN TERUG NAAR DE HERFST

Deze herfst waren er heel veel paddenstoelen te bewonderen, ook in Marsdijk. Op de hoek van de Brillantstoep en de Opaalstoep stond een groepje vliegenschwammen, beter bekend als de rode paddenstoelen met witte stippen. (van kabouter Spillebeen) Heel bijzonder is dat deze paddenstoelen ongemoeid zijn gelaten totdat ze na 3 weken vanzelf



in elkaar zakten. Ze zijn door heel veel mensen bewonderd en gefotografeerd. Menigeen is hiervoor door de knieën gegaan. Heel in het begin is er door iemand een klein kabouterijtje bij geplaatst. Ook die is rustig blijven staan! We vinden het geweldig dat het groepje paddenstoelen ook gespaard bleef bij het grasmaaien, dit gebeurde trouwens op meerdere plaatsen! Gemeente: Hartelijk dank daarvoor! Het maakt ons blij om te zien hoe we in onze wijk omgaan met de natuur! Laten we vooral zo doorgaan!

Een blijde buurtbewoner

4 MIJL VAN ASSEN ROUTE DEFINITIEF

We hebben de 4 Mijl van Assen alweer even achter ons gelaten en we zijn zelfs alweer met de voorbereiding gestart voor volgend jaar 12 september 2020.

Samen met buurtteam Marsdijk en de gemeente is de originele 4 Mijl van Assen route uitgezet met aanwijzingen op straat.

Zo kun je op elke moment de 4 mijl lopen (of wandelen) als je dat wil. Er wordt nog gewerkt aan een bord in het Anne Frank Park met de route, afstanden en hoe het werkt. Die zullen we volgend jaar presenteren bij de officiële opening.



Mocht je deze aanwijzingen tegenkomen dan zijn we die niet vergeten op te ruimen en haal ze ook vooral niet weg. Deze horen er te liggen. Veel plezier bij het (hard)lopen.

De 4 Mijl organisatie

BURGERINITIATIEF SACHAROVWEG: KLEUR EN GEUR IN DE BERMEN!

Bewoners aan de Gersthullen, Bekeerdhamel en Podzolhamel hebben het initiatief genomen om de bermen langs de Sacharovweg op te vrolijken met kleurrijke akker- en weidebloemen.

In samenspraak met de gemeente en Landschapsbeheer Drenthe is daartoe een project opgestart. Een enquête onder aanwonenden toonde aan, dat men ontevreden is over de huidige begroeiing en het maaibeleid van de gemeente. In de laatste week van november is door aannemer Hartenhof reeds begonnen met het afplaggen van de graszoden waarna door bewoners een mengsel van zand en zaaadjes op de (schrale) grond is aangebracht. Vervolgens worden langs de randen van de bermen aan de huizenkant paaltjes geplaatst waarlangs bewoners wilgentenen kunnen vlechten. Dit verfraait het gehele beeld en stimuleert hondenbezitters hopelijk om wat verder door te lopen en het huisdier zijn/haar behoefte te laten doen in de verderop gelegen 'landjes'. Goed voor aanwonenden en plezierig voor de honden en hun baasjes.



Als alles lukt zijn de resultaten gaandeweg het komende jaar zichtbaar met zowel stroken weidebloemen (vooral onder de de bomen) en in de open gedeeltes bloeiende akkerkruiden (waaronder de klaproos en de korenbloem). Als neveneffect treedt een toename van insecten en bijen op, wat ook weer leidt tot meerdere vogels.

Jaarlijks zullen de bewoners, met hulp en onder begeleiding van Landschapsbeheer Drenthe, de bermen moeten maaien en het maaiafval gaan opruimen. Resultaat: fraai aanzien van de buurt, toename saamhorigheid en betrokkenheid bij het wel en wee in straat en buurt en kostenreductie voor de gemeente. Tel uit je winst!

John Klad

WINTER

De tijd van kou en sneeuw, warme chocolademelk en schaatsen is aangebroken. Het is winter! De winter begint op 21 en 22 december, dit is de kortste dag van het jaar, en eindigt op 21 of 22 maart, wanneer dag en nacht even lang zijn. In de winter vieren wij veel feesten, zoals jullie vast wel weten. Enkele hiervan zijn Sinterklaas, Kerstmis, Oud en Nieuw en Driekoningen. In de winter staat de zon vaak rood boven de horizon. In de werkelijkheid bevat zonlicht alle kleuren van de regenboog en dit alles tezamen vormt wit licht. Door de dampkring om de aarde en de deeltjes die daarin zweven wordt overdag het blauwe licht voor een deel verstrooid en daardoor lijkt de hemel blauw. 's Morgens en 's avonds wanneer de zon laag staat, leggen zonnestrallen een veel langere weg door de dampkring af. Daarin verdwijnen zoveel blauwe lichtstralen dat het licht, dat ons bereikt, rood van kleur is. Bij de winter denken wij natuurlijk meteen aan sneeuw. Dat koude witte spul, waar je heerlijk mee kunt spelen, sneeuwballen mee kunt gooien, sneeuwpoppen mee kunt bouwen, sleetje rijden.

De naam winter is een samentrekking van water en wit, verwijzend naar de witte wereld. Vooral vroeger was ons land soms maanden achtereen in de ban van sneeuw en ijs, maar de winter is ook het seizoen van water, overstromingen en storm.

Dieren in de winter

De winter heeft voor- en nadelen voor ons, maar wij kunnen ons bij kou lekker warm aankleden en thuis bij de kachel gaan zitten. Maar wat doen de dieren om zich te beschermen?

Knaagdierpjes verstoppen zich onder een laag sneeuw om zich tegen de kou te beschermen. Ze graven een tunnel tussen de sneeuwlaag en de grond. Hier vinden ze wortels of jong groen om aan te knagen.

Zodra de dagen korter worden, houden sommige dieren een winterslaap. Het hart van de dieren maakt dan minder slagen, ze halen langzamer adem en de lichaamstemperatuur wordt dan ook een stuk lager. De dieren leven van de vetreserves die ze in de herfst hebben gevormd. Er zijn ook dieren die in de loop van de seizoenen van vacht veranderen. Zij krijgen in de winter dus een lekkere warme jas aan en zo kunnen zij veel beter tegen de kou.



De redactie

CURSUS NIEUWS JANUARI 2020

De cursuscommissie wenst u allen een gezond en gezellig 2020 toe.

U bent van harte welkom om mee te doen met een cursus in het nieuwe jaar. Heeft u een leuk idee voor het opzetten van een nieuwe cursus of workshop, wij horen het graag van u!

Bij de Hatha Yoga op vrijdagochtend is van 09.00 – 10.15 uur en van 10.30 – 11.45 uur nog enige ruimte. Bij de Hatha Yoga op de woensdagavond kunt u ook instromen van 20.30 – 21.45 uur.

Bij Gitaar spelen op dinsdagavond kunt u altijd instromen, wees welkom!

De beginnerscursus 1 is van 19.00 – 19.30 uur.

De beginnerscursus 2 is van 19.30 – 20.30 uur.

De gevorderden cursus is van 20.30 – 21.30 uur.

Bij de Teken en Schildercursus die begin oktober van start is gegaan is op donderdagavond van 20.00 – 22.00 uur nog ruimte om in te stromen.

Op woensdag 8 januari start de cursus digitale fotografie om 19.30 uur.

Op dinsdag 14 januari start, bij voldoende aanmeldingen, een beginners cursus Chi Neng Qigong van 19.00 – 20.00 uur.

Op woensdag 15 januari begint de doorgaande groep Chi Neng Qigong weer om 10.00 uur.

Op donderdag 16 januari begint, bij voldoende aanmeldingen, de cursus Vitaliteit voor jong en oud weer.

Op maandag 10 februari is de herhalingscursus Reanimatie en AED.

Aanvang: 19.30 – 22.00 uur. Voor € 17,50 bent u weer up to date.

Op zondag 22 maart wordt er een Klankbad gegeven door 2 sjamanen.

Graag van tevoren opgeven via de mail of telefoon.

Bij voldoende aanmeldingen gaan de cursussen door.

Na overleg met de docenten is instromen bij de cursussen vaak mogelijk.

Opgave voor de cursussen is altijd via een inschrijfformulier.

Meer informatie over alle cursussen is te vinden op www.wvmarsdijk.nl via cursuscommissie@marsdijk.nl of via ☎ 06-10227796.

De Cursuscommissie

MARSDIJKERTJES

Aangeboden:

Bijles nodig voor wiskunde of natuurkunde voor de middelbare school?
Man, opleiding technische universiteit, geeft één op één op 1 bijles.
Bel ☎ 342369 of ✉ ferry.dekoning@ziggo.nl voor de mogelijkheden.

Gevonden:

Sleutelbos aan het Beemdpad. Af te halen bij de beheerder van De
Dissel (Kleuvenstee 1A).

Te koop, gevraagd, gezocht, aangeboden en gevonden. voor en door particulieren.

KLANKBAD MEDITATIE IN MAART

Cursuscode: 70C

Op zondag 22 maart 2020 wordt vanaf 11.00 uur een klankbad gegeven door Jeanet Landman en Marga Haastrecht; zij hebben beiden de School voor Sjamanisme doorlopen.

Liggend op je matje word je ondergedompeld in klanken van verschillende instrumenten. Wind, vogels, klankschalen enz. nemen je mee op een klankreis. Even de tijd voor jezelf! De buitenwereld laten we los, je mag genieten.

De klanken kunnen je helpen om in jouw eigen flow te komen en meer stilte in je hoofd te creëren. Die energie zuivert en vitaliseert. Daardoor ontspant het lichaam zich. De werking van klanken zijn helend en brengen het lichaam in harmonie.

De klankmeditatie kan zowel zittend als liggend ondergaan worden. Je kunt matjes, dekentjes en kussens zelf meenemen. (er is een aantal matjes aanwezig). Aanbevolen wordt gemakkelijk zittende warme kleding en sokken te dragen.

Activiteit/code:	Klankbad meditatie	Code 70C
Dag/Datum/Tijd	zondag / 22 maart 2020	Tijd 11.00 – 12.00 uur
Prijs	€ 7,50 per ochtend	
Opgave:	via inschrijfformulier	
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl	
	☎ 06-10227796	

REANIMATIE EN AED HERHALINGSCURSUS 2020

Cursuscode: 48

Maandag 10 februari wordt een herhalingscursus reanimatie en AED verzorgd volgens de richtlijnen van de Nederlandse reanimatieraad en de hartstichting. Inclusief certificaat.

De meeste Zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk de kosten van de cursus, dit kunt u gewoon bij uw eigen zorgverzekering navragen.

Cursus/code:	Reanimatie / AED / herhalingscursus	Code 48
Dag/Datum/Tijd:	maandag / 10 februari /	19.30 – 22.00 uur
Prijs leden:	€ 17,50	
Aantal deelnemers:	minimaal 7	
Docent:	Els de Vos	
Opgave:	via inschrijfformulier	
Informatie:	✉ cursuscommissie@marsdijk.nl	
	☎ 06-10715830	

DOORGAANDE GROEP CHINENG QIGONG OP WOENSDAGOGHTEND

Cursuscode: 42A en 42B

Als je de CNQ beginnerscursus hebt gevolgd kun je instromen in de doorgaande groep op de woensdagmorgen.

In deze groep is de training gericht op:

- Verdieping van de Lift Qi Up, Pour Qi Down oefening
- Onderdelen van de Body & Mind oefening (level II)
- Onderdelen van de 'Vijf elementen vorm'(level III)
- Onderliggende theorie en achtergrond van Chineng Qigong

Cursus/code: ChiNeng Qigong, Winter, code 42A

Aantal/Dag/Tijd: 10 / woensdag / 10.00 – 11.00 uur
15 januari t/m 25 maart 2020, 19 februari niet

Prijs leden/niet leden: € 33,00/ € 45,00

Cursus/code: ChiNeng Qigong, Voorjaar, code 42B

8 / woensdag / 10.00 – 11.00 uur
1 april t/m 27 mei 2020, 29 april niet

Prijs leden/niet leden: € 24,00/ € 35,00

Aantal deelnemers: Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten

Docent: Ankie Thoen

Opgave: Via inschrijfformulier

Informatie: cursuscommissie@marsdijk.nl of ☎ 06-51814341

CURSUS CHI NENG QIGONG VOOR BEGINNERS OP DINSDAGAVOND

Cursuscode: 54G en 54H

Cursus/code: ChiNeng Qigong, Winter, code 54G

Aantal/Dag/Tijd: 10 / dinsdag / 19.00 – 20.00 uur
14 januari t/m 24 maart 2020, 18 februari niet

Prijs leden/niet leden: € 33,00/ € 45,00

Cursus/code: ChiNeng Qigong, Voorjaar, code 54H

Aantal/Dag/Tijd: 8 / dinsdag / 19.00 – 20.00 uur
31 maart t/m 26 mei 2020, 28 april niet

Prijs leden/niet leden: € 24,00/ € 35,00

Aantal deelnemers: Minimaal 7 en maximaal 12 cursisten

Docent: Ankie Thoen

Opgave: Via inschrijfformulier

Informatie: cursuscommissie@marsdijk.nl of ☎ 06-51814341

Om het lichaam te vitaliseren gaan we lichte rek- en strekoefeningen doen. We gaan het lichaam mentaal sterker maken door oefeningen te doen die je coördinatie en evenwicht verbeteren. De oefeningen zijn gericht op de energiedoorstroming die bij de seizoenen hoort. We oefenen in een gemoedelijke sfeer, staand en/of zittend op een stoel, en/of liggend op een mat. Wilt u op een prettige manier fysiek en mentaal sterker worden en tevens werken aan uw gezondheid dan is deze cursus iets voor u.

Cursus/code:	Vitaliteit voor jong en oud,	code 44B
Datum:	16 januari t/m 12 maart, 20 febr. niet	
Aantal/Dag/Tijd:	8 / donderdag /10.00 – 11.00 uur	
Prijs leden/niet leden:	€ 26,40 / € 36,00	
Cursus/code:	Vitaliteit voor jong en oud,	code 44C
Datum:	26 maart t/m 28 mei, 30 april en 21 mei niet	
Aantal/Dag/Tijd:	8 / donderdag /10.00 – 11.00 uur	
Prijs leden/niet leden:	€ 26,40 / € 36,00	
Aantal deelnemers:	minimaal 7 en maximaal 12 cursisten	
Docent:	Ankie Thoen	
Opgave:	via inschrijfformulier	
Informatie:	cursuscommissie@marsdijk.nl of ☎ 06-51814341	

UITSLAGEN VOLLEYBAL

Ma 25 nov	Mix 1	Oranje Nassau 3	Marsdijkhal	3 – 0
Ma 25 nov	Yde de Punt 1	Dames 1	Yde de Punt	0 – 3
Di 26 nov	Impala Leek 1	Mix 2	Leek	1 – 2
Wo 27 nov	VEB'98 2	Mix 1	Borger	0 – 3
Ma 2 dec	Heren 1	Peelermarke 1	Marsdijkhal	0 – 3
Wo 4 dec	Peelermarke 2	Heren 1	Peelohal	3 – 0
Ma 9 dec	Dames 1	Sudosa-Desto 2	Marsdijkhal	2 – 1

Sportcommissie

COLLECTEROOSTER

26 jan. t/m 1 feb

Hersenstichting

Gezonde hersenen zijn van levensbelang. Door een hersenaandoening raak je vaak jezelf kwijt. Lopen, praten en denken, alles wat zo vanzelfsprekend lijkt, kan zomaar voorbij zijn. De Hersenstichting wil actief bijdragen aan gezonde hersenen in Nederland. Daarom initiëren zij nieuwewekennisontwikkeling vanuit maatschappelijke relevantie en vertalen ze bestaande kennis naar praktische toepassingen.

AANMELDINGSSTROOK VOOR LIDMAATSCHAP WIJKVERENIGING

Ondergetekende geeft zich tot schriftelijke wederopzegging op als lid van de Wijkvereniging Marsdijk met ingang van:

Naam: Groep: A of B

Adres en postcode:

Telefoon: Geboortedatum:

Email: Handtekening:

Men gaat het lidmaatschap voor tenminste één jaar aan.

Betalingswijze:(s.v.p. aankruisen)

€ machtiging via IBAN (bankrek.nr.):

€ internetbankieren: s.v.p. overmaken op
rekeningnummer NL67 INGB 0005 8598 45

Prijzen lidmaatschap per jaar:

Groep A: **€ 12,00** Gezinnen/samenwonenden + evt. thuiswonende kinderen
Alleenstaanden.

Groep B: **€ 9,50** 65 jaar en ouder

**Opsturen of inleveren bij de administratie van de Wijkvereniging Marsdijk
De Dissel Kleuvenstee 1A 9403 LT Assen**

✉ ledenadministratie@marsdijk.nl

AANMELDINGSFORMULIER VOOR EEN CURSUS/WORKSHOP of ACTIVITEIT 2019/2020 voor volwassenen of jeugd.

**BELANGRIJK: VERMELD DE CURSUSCODE indien van toepassing. Eén
persoon per formulier**

Ondergetekende, Naam

Adres

Postcode Tel.nr.

E-mail adres

Lid nee/ja, nr. Leeftijd ...

Indien het lidmaatschapsnummer ontbreekt, betaalt u de niet-ledenprijs.

IBAN nummer:

t.n.v.:

Meldt zich aan voor de cursus/workshop of activiteit

Cursuscode indien van toepassing:...

Docent(e):

Startdatum: Aanvangstijd:

Verleent de wijkvereniging toestemming om eenmalig het cursusgeld ten bedrage van € automatisch van zijn/haar rekening af te schrijven en gaat akkoord met de voorwaarden voor aanmelding en inschrijving. Regel is, dat als men zich opgeeft, men het volledige cursusgeld moet betalen.

Datum Handtekening

Inleveren in De Dissel aan de bar of bij de administratie.