



Inhoud

- Woord van het bestuur
- Special Olympics MATP EMB
- Glow in the dark training KV Sparta
- Paasactiviteit bij SVA, KV Sparta en VV Zevenhuizen in MFC De Molenstreek
- Herinrichting Sportpark d'Olle Streek
- BMX-baan
- Potgrondactie KV Sparta
- VV Zevenhuizen bestaat 80 jaar!
- Legpuzzels in het MFC
- Workshop Bloemschikken – Thema Pasen
- Debalans – duimbasis artrose
- Terras MFC weer klaar
- Nieuw voor onze jonge bezoekers!
- Playbackshow KV Sparta
- Terugblik maart 2021
- ZaaIsponsors
- Colofon

Woord van het bestuur

Het MFC de Molenstreek is er voor iedereen. Of het nu gaat om sport, spel, cultuur, vergaderen of sociale contacten onderhouden. In principe kan het allemaal. Ook is het MFC bedoeld voor alle leeftijden. Jong en oud vindt zijn weg naar de activiteiten die er zijn. Ook voor de allerjongsten onder ons hebben we sinds kort iets nieuws te bieden. Een werkelijk prachtig speeltoestel waar onze kleinste dorpsgenootjes zich heerlijk mee kunnen vermaken. Het speeltoestel is door de mannen van de tech-club voorzien van zwenkwieltjes zodat het eenvoudig te verplaatsen is. Tijdens grotere, drukke evenementen, waarbij geen kleine kinderen aanwezig zijn, kan het dan opzij gezet worden. Ook is het op deze manier goed verplaatsbaar naar alle ruimtes in het MFC. Een prachtig initiatief van onze dames Mirjan en Monique en gesteund door de hoofdgebruikers van het MFC. Zie ook hierna in onze nieuwsbrief. Benieuwd naar hoe het er in het echt uit ziet? Ik zou zeggen: vaders, moeders, opa's en oma's, neem je (klein)kinderen mee en geniet van hun spelplezier terwijl je zelf tijd hebt voor een goed gesprek onder het genot van een kopje koffie of andere versnapering.



Special Olympics MATP EMB

Op zaterdag 28 maart a.s. organiseren wij een Special Olympics Sport en Fun-programma voor iedereen met een Ernstige Meervoudige Beperking (EMB). Dit programma noemen we Motor Activity Training Program, MATP. Een internationaal sport- en beweegprogramma dat ontwikkeld is voor mensen met een EMB.

Het is prachtig en waardevol om ook de mensen die volledig van de zorg afhankelijk zijn te kunnen laten genieten van sport, spel en de verbinding die er ontstaat.

MATP is een programma dat officieel onderdeel is van Special Olympics.

Heb jij of ken jij cliënten die graag deel willen nemen, neem dan contact op met Bea Louwes:
bea.louwes@dezijlen.nl

Uiteraard ben je ook van harte welkom deze dag om te komen kijken en te ervaren hoe belangrijk inclusief sporten is.



 **STICHTING sinnigefonds**

 **Special Olympics Evenementen Noord 2023-2025**

 **DE BRUG** PROVINCIE GRONINGEN

Special Olympics MATP EMB

Zaterdag 28 maart - MFC Zevenhuizen

- 🕒 10:00 Inloop
- 🕒 10:30 Opening m.m.v. rolstoeldansgroep EMB uit Muntendam
- 🕒 10:45 Start MATP programma met o.a. Boccia
- 🕒 12:15 Muziekafsluiting Bert Solo
- 🕒 12:30 Hapje en drankje

Voor meer info of vragen: Bea Louwes 06-51942555

 **De Zijlen** zie elkaar.

 **BERT SOLO**

Glow in the dark training KV Sparta

De glow in the dark training van kv Sparta komt eraan!

Voor jong en oud wat te doen. Verdere informatie volgt! 💪 🎉



Paasactiviteit bij SVA, KV Sparta en VV Zevenhuizen in MFC De Molenstreek

SVA, KV Sparta en VV Zevenhuizen organiseren een gezellige middag vol leuke paasspelletjes op woensdag 1 april

Kom jij helpen zoeken en meedoen met de spelletjes?

Vanaf 15.00u – peuter (en ouders)

Vanaf 16.00u – kleuters (groep 1,2 en 3)

Sparta Kangoeroes en VV Kabouters

vanaf 17.00u – groep 4 en ouder

Sparta E, F en VV JO-8, JO-9

Meedoen is gratis en opgeven is niet nodig!

Kom gezellig langs en neem je speurneus mee.



Herinrichting Sportpark d'Olle Streek

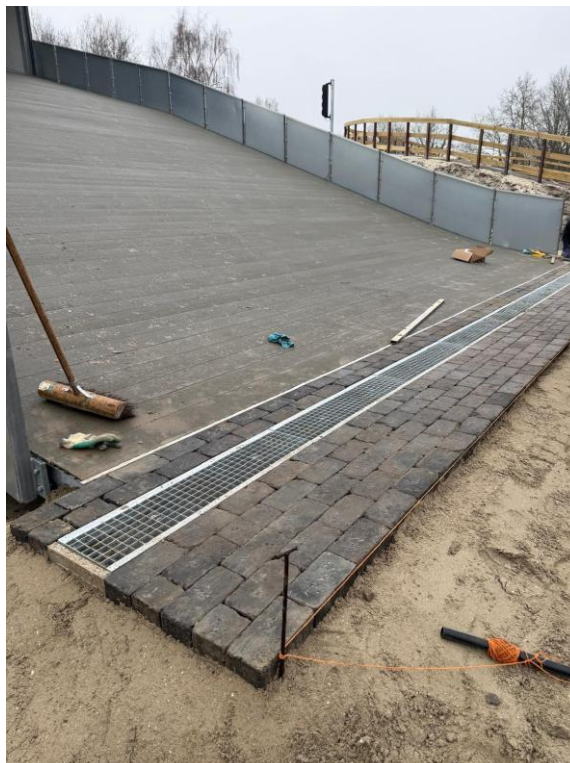
Vanuit **Voetbalvereniging Zevenhuizen** delen wij graag een mooie ontwikkeling. Het plan '**Herinrichting Sportpark d'Olle Streek**' is officieel van start gegaan! De eerste contouren van de vernieuwing worden inmiddels zichtbaar: de kap van de bomen is begonnen en daarmee is de eerste stap richting een nieuw sportpark gezet.

Als alles volgens planning verloopt, starten we op **5 mei** met de aanleg van **twee nieuwe natuurgrasvelden en één kunstgrasveld**. Een belangrijke mijlpaal waar we als vereniging enorm naar uitkijken.



BMX-baan

Inmiddels zijn we begonnen met trainen op de nieuwe baan. De opstallen worden momenteel opgeknapt en Stuut werkt het geheel de komende twee weken af. Daarna zal onze baan aangesloten worden op de parkeerplaats van het MFC.



Potgrondactie KV Sparta 🌱

Ook dit jaar organiseert korfbalvereniging Sparta weer een potgrondactie. Je kunt je bestelling vóór 16 maart doorgeven via: penningmeester@kvsparta.nl of app met 06-45391176 met onderstaande gegevens:

- naam
- adres
- telefoonnummer

Je krijgt dan een betaalverzoek, waarmee de betaling kan worden voldaan. Indien die niet lukt, dan kunt u op de dag zelf gepast betalen. 💰

De bestelling wordt op zaterdag 21 maart tussen 9:00 en 12:00 uur bij u thuis afgeleverd.

Potgrondactie
Kv Sparta Zevenhuizen

1 zak voor € 5,95
3 zakken voor € 16
10 zakken voor € 50

Inhoud: 30ltr

Geef je bestelling voor 16 maart door via
penningmeester@kvsparta.nl of app met 06-45391176 met
onderstaande gegevens.

Naam / adres en telefoonnummer

Je krijgt vervolgens een betaalverzoek waarmee de betaling kan worden voldaan. Als dit niet lukt of mogelijk is, dan kun je tijdens aflevering gepast betalen.

We leveren de bestelling op zaterdag 21 maart bij je thuis af tussen 9:00 en 12:00 uur.

VV Zevenhuizen bestaat 80 jaar!

VV Zevenhuizen bestaat 80 jaar!

Op 15 april 1946 is de voetbalclub VV Zevenhuizen in café Deelstra opgericht. Nu 80 jaar later, staan we hierbij stil. We willen dit vieren op 24 en 25 april. Twee dagen vol voetbal, gezelligheid, een veiling en feest voor jong en oud. Spelers, supporters, vrijwilligers, oud-leden en dorpsgenoten, wees welkom!



Vrijdag 24 april – Veiling & Gala-avond

Op vrijdagavond trappen we het jubileumweekend af met een veiling- en gala-avond. Met deze veiling willen we extra geld ophalen voor de realisatie van ons nieuwe sportpark. Zoals jullie weten is het grote trainingsveld al flink op de schop gegaan door de fietscrossvereniging. Komende mei is VV Zevenhuizen vastberaden om te beginnen met de verbouwing van onze velden. De realisatie van het kunstgrasveld en twee nieuwe grasvelden is een flinke greep uit de financiën van de club. We willen naast de viering van het 80-jarige bestaan dan ook graag extra middelen ophalen voor ons sportpark.

De online veiling

De veiling staat nu online op <https://veiling.vvzevenhuizen.nl/>

Er worden los van elkaar telkens een bepaald aantal kavels online gezet, let op! Dus niet alles tegelijk. Op de gala-avond zelf nemen we de kavels mee waarop al minimaal 50 euro online is geboden. Op de gala-avond is er dan nog ruimte om eenmaal over het online geboden bedrag heen te gaan, dit is dus je laatste kans! Je kan op 24 april tot 18:00 bieden op de kavels. Daarnaast zal de avond op een leuke manier gepresenteerd worden met bijvoorbeeld verschillende spellen. Iedereen kan de kavels zien en bieden via de link hierboven!

Zichtbaarheid

Bij iedere kavel kunt u zien wie of wel bedrijf deze aangeboden heeft, we willen deze mensen nogmaals enorm bedanken voor hun bijdrage. Verder vindt u informatie over het bedrijf als u op de kavel drukt.

Naast dat de kavels zichtbaar zijn op de site, zullen deze ook getoond worden op de socialmediakanalen van de club en op de avond zelf.

Wilt u nog graag een kavel aanbieden? Dit kan via de socialmediakanalen van de club of stuur een mail naar: vvzevenhuizen80jaar@gmail.com Ook denken we graag met je mee om een passende kavel aan te bieden.

Let op! Een bod op een veiling is juridisch bindend en onherroepelijk. Zodra u een bod uitbrengt, gaat u akkoord met de algemene voorwaarden van de veiling en verplicht u zich de kavel af te nemen als u de hoogsteieder bent.

Zaterdag 25 april – Jubileumdag

Zaterdag staat volledig in het teken van voetbal en feest. Overdag organiseren we een kindermiddag met leuke activiteiten voor de jongste bezoekers. Voor de voetballiefhebbers staat er een speciale jubileumwedstrijd op het programma. Tegelijk of aansluitend zal de schijf je rijk gehouden worden! Verdere informatie hierover volgt.

's Avonds sluiten we het weekend af met een feestavond zoals je die van VV Zevenhuizen gewend bent: muziek, gezelligheid en drankjes.

Legpuzzels in het MFC

Woensdagmiddag 18 maart van 14.30 tot 16.30.

Beste puzzelaars,

De eerste enthousiaste puzzelaars hebben in januari puzzels mee naar huis genomen, in februari weer teruggebracht en nieuwe meegenomen. En er kwamen in februari nieuwe puzzelaars bij. In maart zitten we (Janny en Betty) opnieuw in het MFC. Kom gewoon eens kijken wat voor mooie puzzels we hebben. Misschien ben je toch in het MFC om te stemmen.

Je bent van harte welkom om ook een puzzel te komen lenen!

De ene woensdag leen je een puzzel, de volgende keer breng je hem terug en neem je een andere mee. In de tussentijd kun je er rustig aan puzzelen, of de puzzel op jouw beurt aan iemand uitlenen. De bedoeling is dat zoveel mogelijk mensen er plezier aan beleven. We vragen alleen dat je de puzzel de volgende keer terugbrengt.

Het gaat om puzzels voor volwassenen, meest van 1000 stukjes.

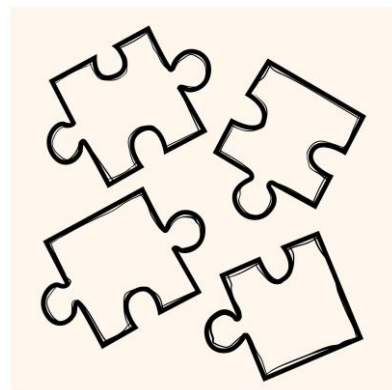
O.a. Gibsons, Falcon, Eurographics

Ennieuw! We hebben ook puzzels voor kinderen.

Kom kijken, vertel het verder!

Als er voldoende belangstelling is gaan we dit (voorlopig in de winter) iedere 3e woensdag van de maand doen...

We zien je graag de 18e!



🌸 Workshop Bloemschikken – Thema Pasen 🐣

Op dinsdagavond 24 maart geef ik een gezellige workshop bloemschikken met als thema Pasen. Tijdens deze avond maken we samen een mooi, sfeervol paasstuk dat perfect past bij het voorjaar en de paastijd. 🌷

🕒 Aanvang: 19.30 uur

💰 Kosten: €25 per persoon

Lijkt het je leuk om mee te doen? Geef je dan op bij mij!

Aanmelden kan via e-mail of via WhatsApp.

Samen maken we er een gezellige en creatieve avond van. 🌻

Iedereen is welkom!

Groetjes

Fardouw Oenema

Telefoon: 06-36330969

Email: fardouw1978@gmail.com



Debalans – duimbasis artrose

Wist je dat...

35% van de 55+ers duimbasis artrose heeft?

(Dahaghin et al, 2005 – grote populatiestudie)

Wat is duimbasis artrose?

Bij duimbasis artrose is de kwaliteit van het kraakbeen verminderd. Dit zit bij het gewricht aan de onderkant van de duim, bij de duimmuis.

Hoe kun je duimbasis artrose herkennen?

- **Pijn in de duimmuis** bij krachtige of herhalende bewegingen.
- **Ochtendstijfheid** in de duim.
- **Verminderde kracht** in de duim, waardoor knijpen of een potje open draaien lastiger gaat.

Wat kan je bij deze klachten doen?

Bij duimbasis artrose wordt vaak handfysiotherapie ingezet. De behandeling door onze gespecialiseerde handtherapeut bestaat meestal uit drie onderdelen:

- **Adviezen** met betrekking tot het gebruiken van de duim.
- **Oefeningen** voor het versterken van de duim.
- Soms het maken van een **op maat gemaakte spalk** om de duim rust te geven.



Laura Hooijman, handfysiotherapeut

Wil je weer met vertrouwen knijpen en grijpen in het dagelijks leven?

Maak eenvoudig een afspraak bij **debalans** via de QR-code bij onze gespecialiseerde handfysiotherapeut.

*Liever persoonlijk contact of eerst meer informatie?
Bel ons of bezoek onze website!*

debalans



 0594-515515



www.debalans.nl



info@debalans.nl



Industriepark 55, 9351 PA Leek

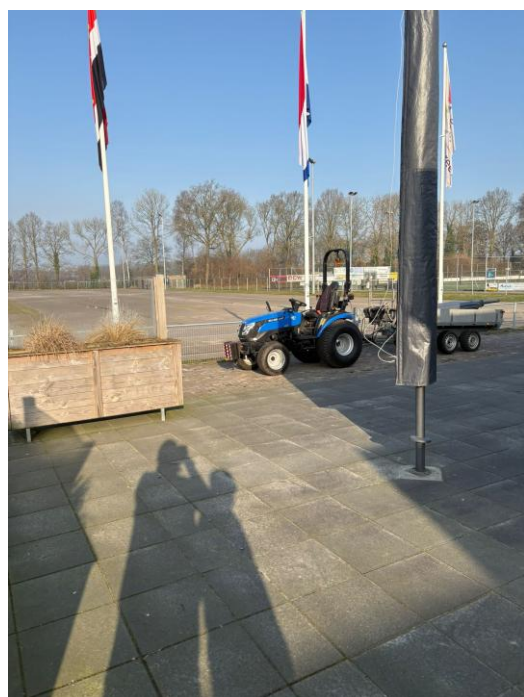
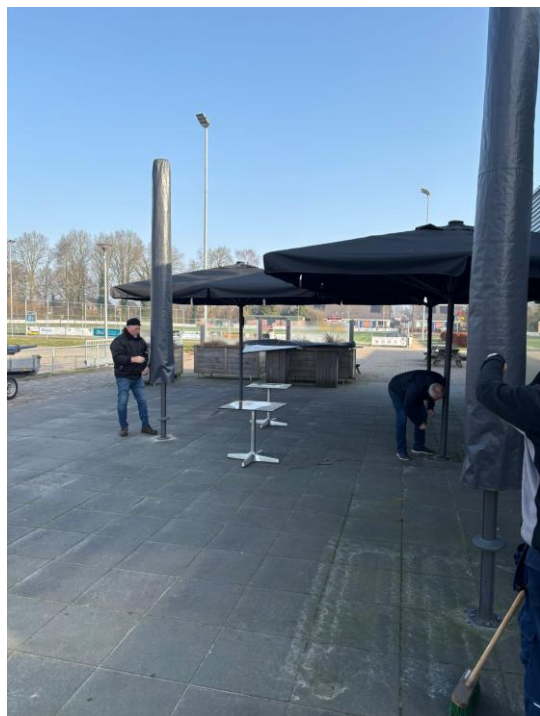


Oudestreek 8-A, 9354 AG Zevenhuizen

Terras MFC weer klaar

De vlaggenmasten zijn gedraaid en kunnen nu weer gekanteld worden. Dit was niet mogelijk in verband met het hekwerk maar dat lukt nu weer wel!

Groet Tech team.



Nieuw voor onze jonge bezoekers!

Bij MFC De Molenstreek willen we ook onze jongste bezoekers graag iets extra's bieden. Daarom hebben we een speelzuil voor kinderen geplaatst, zodat zij zich kunnen vermaken terwijl ouders of verzorgers aan het sporten of repeteren zijn, een wedstrijd bekijken of iets drinken in het (sport)café. De speelzuil is voor alle kinderen toegankelijk en staat in de hal. Zo maken we een bezoek aan MFC De Molenstreek nog leuker en kindvriendelijker voor het hele gezin.

De gemeente heeft voor dit initiatief € 1.500 subsidie beschikbaar gesteld. Het resterende bedrag wordt gefinancierd door het MFC en de hoofdgebruikers. Samen blijven we kijken hoe we MFC De Molenstreek nóg kindvriendelijker kunnen maken.



Playbackshow KV Sparta

Het is zover. ❤️ De officiële uitnodiging voor de Playbackshow! Datum: 21 maart om 19:00 uur in het MFC. Geef jezelf en/of je team op met een spectaculaire playbackact en blaas de jury omver! Iedereen mag meedoen. Geef je snel op via jeugdkvsparta@gmail.com of in de groepsapp van je team. Uiterlijk opgeven op 19 maart.

PLAYBACK SHOW

21 MRT **19.00 UUR**
MFC De Molenstreek

GEEF JE UITERLIJK 19 MRT OP!

Bereid je beste performance voor met je team en/of je eigen inbreng en verras de jury!

JEUGDKVSPARTA@GMAIL.COM

Terugblik maart 2021

Met de bouwwerkzaamheden gaat het nu supersnel. De metselploeg is al flink bezig. Dak is dicht. Binnen zijn de loodgieters en elektriciens druk bezig met (kilo) meters draad, kabel en waterleidingen. Ondertussen zit het bestuur druk te puzzelen met waar moeten de douchekranen komen en hoeveel? Toiletpotten wat gaan ze uitzoeken? Urinoirs hoeveel moeten er komen. Ook zijn de eerste verwarmingssystemen al gearriveerd. Dit moet al met een hijskraan voordat boven in de technische ruimte de wanden dicht zijn naar binnen worden getakeld. Ook de boringen voor aardwarmte is in volle gang. Ondertussen wordt de verloting gelanceerd. Met als hooftprijs een Ford Kuga Hybride. De loten verkoop gaat gelijk al als een speer. En leuke actiedag was dat je als je een lot kocht altijd prijs had. Een lekker appeltaart.. Wat al een vrijwilligers die zich inzetten voor realisatie van ons MFC. Het gebouw krijgt al echt een smoel. Er wordt een werkgroep opgericht die zich gaat bezig houden met inrichting van ons MFC. Kleuren op de muren. Hoe moet de bar gebouwd worden. Aankleding. Inrichting van de bestuurskamers, vergaderzalen en sportcafé. De samenwerking tussen de aannemer Rottinghuis en bestuur MFC die ook de vrijwilligers aansturen die tijdens de bouw meehelpen loopt als een geoliede machine. En zo ontstaat er een prachtige MFC in ons dorp.



*Zie volgende pagina voor
aanvullende foto's*



Maak kans op de krachtige en hybride

225 PK
ZUINIG & SCHOON

FORD KUGA
T.W.V. € 39.295

OF 1 VAN DE ANDERE BELASTINGVRIJE PRIJZEN!

KOOP EEN LOT VOOR SLECHTS €29,50
EN BOUW MEE AAN HET MFC

LOTENUMFC7HUIZEN.NL



Zaalsponsors

univé

SP GROEP

samen.
duurzaam.
bouwen.





Colofon

Deze nieuwsbrief wordt maandelijks uitgegeven door de MFC
Werkgroep Communicatie.

Inleveren copy door de werkgroepen voor de 1^e van de maand naar
nieuwsbriefMFC@gmail.com

<https://www.mfcdemolenstreek.nl/>

