

Inhoud

- Woord van het bestuur
- Verbouw MFC berging
- Samen eten
- Leekstermeer wandeltocht
- Dorpsfeest
- Veiling MFC kavel
- Mustang meeting
- Zaalsponsor
- Opening jeu de boulesbaan
- Zaalsponsor in beeld
- De Balans
- Colofon

Woord van het bestuur

MFC de Molenstreek, het huis van het dorp Zevenhuizen. Afgelopen maand zijn de Jeu de Boules banen en is de beweegtuin op feestelijke wijze geopend. Financieel mede mogelijk gemaakt door een grote bijdrage van de gemeente Westerkwartier. Steeds meer maken organisaties en inwoners van Zevenhuizen gebruik van de mogelijkheden die het MFC biedt. Een mooi voorbeeld is het recente dorpsfeest. We mogen met elkaar trots zijn op wat we de afgelopen twee jaar met elkaar hebben neergezet in het MFC de Molenstreek. We bouwen nog steeds met elkaar aan een mooi MFC. Met de zomer in aantocht en de aankomende feestweek hebben we het terras voorzien van nieuwe stoelen en tafels.

We waren helaas genooddaakt rondom het gebouw beveiligingscamera's te plaatsen. Het komend jaar zullen we nog meer beveiligingscamera's rondom het MFC ophangen.

Verbouw MFC berging

De oude kleedkamers van de Kv Sparta zijn door de gemeente overgedragen aan het MFC. Doel is deze als berging te gebruiken voor zowel MFC als de korfbalvereniging. Op langere termijn zal de overige berging van de Kv Sparta verdwijnen. Daarvoor is wel de nodige verbouwing nodig. Een van de kleedkamers (oude kleedkamers dames Sparta) is totaal verbouwd door het slopen van alle binnenmuren en het aanbrengen van 2 kanteldeuren. Daardoor heeft de vloerbedekking die regelmatig in de MFC sporthal wordt gebruikt bij evenementen een mooie plaats. Ook de trekker van de Kv Sparta die gebruikt wordt bij het slepen van de kunstgrasvelden van zowel korfbal als tennis heeft een nieuwe plaats gekregen. Alleen de drempels van deze eerste kleedkamer moeten nog worden gestort ter afronding van deze eerste klus. Ook de boeidelen zijn vervangen. Roelof, Jan vd Wal, Peter, Gerrit, Jan Kuiper en Dick dank voor jullie noeste arbeid!

In de toekomst, als de korfballers weer de zaal in gaan, wordt de verbouw hervat. Alle materialen in de overige berging moet onderdak vinden in deze voormalige kleedkamers naast de vele materialen van het MFC. Maar eerst, zomerreces!!





Samen eten

Dit geweldige initiatief is zeer succesvol geworden. Grote dank aan deze groep die in staat is gebleken in korte periode Samen Eten tot een succes te brengen. Na de zomer start het tweede jaar voor deze groep en is er elke derde woensdag van de maand weer samen eten. In September is de eerstvolgende keer en zal er een heerlijke maaltijd worden geserveerd.

Leekstermeer wandeltocht

Op zaterdag 3 juni was de Leekstermeer wandeltocht. Vele wandelaars hebben het MFC de Molenstreek aangedaan als stempelpost. Door het park, via het evenemententerrein kwamen de wandelaars op het terras van het MFC waar de stempelpost gevestigd was. Binnen konden ze even uitrusten, opfrissen of even wat eten/drinken.

LEEKSTERMEER WANDELTOCHT



Dorpsfeest 2023

Een zeer geslaagd Zeuv'mhuuster Dorpsfeest 2023. Gewoon eem gezellig!

Op zaterdag 13 mei was het traditiegetrouw feest in het MFC! De voetjes gingen van de vloer door menig Zeuv'mhuuster. Door de gezellige en enthousiaste mannen van de band KaramBAM! Zat de sfeer er uitstekend in. Veel blijde gezichten waren dan ook te zien tijdens deze gezellige avond. Vrijwilligers jong en oud hebben dit dorpsfeest mogelijk gemaakt. Waarvoor grote dank! Vanwege het succes en positieve reacties zullen we volgend jaar uiteraard weer een editie organiseren. Hierover zijn we in overleg en zal later meer informatie volgen.

Veiling MFC kavelnummer ATB Clinic

Zondag 22 mei 2022 vond de ATB-clinic plaats voor de kavelkopers ten behoeve van het MFC. Na een welkomstwoord van de voorzitter van de stichting ATB Zevenhuizen en koffie met appelgebak bij de Zwerfsteen in Roderesch namen Martijn van der Velde en Peter Slik deze clinic voor hun rekening.

Na een korte uitleg aan de deelnemers werd op deze zonnige dag op de ATB koers gezet richting de bosrijke omgeving van Norg. In deze omgeving werden de deelnemers de fijne kneepjes van het ATB'en geleerd.

Op bijgaande foto de complete groep die er met heel veel overgave en plezier voor ging. Gelukkig is iedereen die morgen heelhuids teruggekeerd en waren de reacties zeer positief.

Al met al een geslaagde clinic waar met een goed gevoel op kan worden teruggekeken.



Mustang meeting

Op zondag 14 mei was Team Mustang Center Nederland (de Ford Mustang club van Nederland) te gast bij het MFC. Eind vorig jaar is de locatie van ons MFC en evenemententerrein bij TMCN onder de aandacht gebracht en de suggestie gedaan om hier voor de meeting Noord-Nederland gebruik van te maken.



Na wat mailverkeer zijn de organisatoren van de meeting in maart in Zevenhuizen geweest en hebben ze, na alles te hebben gezien, besloten om de meeting in Zevenhuizen bij MFC de Molenstreek te houden.

Op 14 mei waren 's morgens om 9 uur de vrijwilligers al aanwezig en ook de eerste klassieke Ford was er al (geen Mustang overigens). Om ongeveer half tien kwamen de eerste bestuursleden van TMCN aan op het terrein om vanaf een uur of tien de deelnemers te ontvangen. Vooraf hadden zich 51 deelnemers ingeschreven. Toen het ernaar uit zag dat het mooi weer zou worden hebben zich de laatste dagen voor de meeting nog meerdere mensen ingeschreven.

Om een uur of half 11 stonden alle Mustangs van verschillende jaartallen opgesteld op het evenemententerrein en werden de deelnemers door de vrijwilligers voorzien van koffie of thee en een gebakje (van Bakkerij van Esch). Ook kregen alle deelnemers een rally-plate met daarop ook het logo van het MFC. Dit werd allemaal aangeboden door TMCN.

De rondrit van ongeveer 140 km. begon volgens planning om kwart over 11 en bracht de deelnemers door een groot gedeelte van Friesland. Tussen half drie en vier uur waren alle deelnemers weer terug bij het MFC waar ze nog een drankje konden doen en eventueel wat konden eten.

Het bestuur van TMCN was zeer tevreden over de hele dag en bedankte de vrijwilligers voor de prettige ontvangst en de verzorging. Tegen een uur of vijf was iedereen weer onderweg naar huis en werd de toegang vanaf de Molenweg weer afgesloten.

Al met al een bijzonder geslaagde dag die zeker voor herhaling vatbaar is (we hebben al aangegeven dat TMCN een volgende keer zeker weer welkom is).



Zaalsponsor

univé



e-surface

BOUWADVIES

VAN MAAREN B.V.

BOUWKUNDIG- EN EXPERTISEBUREAU



Opening jeu de boules baan

Feestelijke opening Jeu de Boules baan en beweegtuin

Op donderdagmiddag 11 mei is de Jeu de Boules baan en de Beweegtuin onder grote belangstelling officieel geopend door Harry Stomphorst, wethouder van de gemeente Westerkwartier. Ook wethouder Hans Haze, dorpswethouder, was aanwezig. Om 15.30 uur verzamelden zich afgevaardigden van de gemeente Westerkwartier, de pers, aannemer Zoutman, verschillende verenigingen uit Zevenhuizen, stichting Ouderenwerk, competitie Jeu de Boules Westerkwartier, Multi Functioneel Centrum (MFC) de Molenstreek en veel vrijwilligers die hebben geholpen bij de aanleg van de Jeu de Boules baan en de Beweegtuin. Toespraken werden gehouden door Femko Pater, voorzitter van de Jeu de Boules vereniging De Goede Worp, Harmannus Harkema namens de werkgroep die de aanleg voorbereidde en Gauke Poelman namens de werkgroep Evenemententerrein/ Beweegtuin. Daarna was het de beurt aan Harry Stomphorst die een waarderend woord sprak over de saamhorigheid van de Zeuv'nhuusters die dit project toch weer met zijn allen voor elkaar hebben gekregen. Hierna opende hij de toegang tot de baan en de beweegtuin door het afsluitende lint door te knippen en het bij de baan behorende bord te onthullen. Het bord is aangeboden door MFC De Molenstreek. Hij werd daarna uitgenodigd om samen met Jolanda Baudoin (gebiedscoördinatrice van de gemeente) een wedstrijdje te boulen tegen Femko Pater en de bekende oud-voorzitter Eeuwe Hut. De gemeente Westerkwartier, RABO Coöperatiefonds en Univé Noord-Nederland nogmaals dank voor de financiële bijdrage! Het festijn eindigde met een gezellige nazit in MFC de Molenstreek.



Zaalsponsor in beeld

Woensdag 31 mei was een grote MFC delegatie aanwezig op de viering van het 15-jarig bestaan van Bouwadvies Van Maaren in de Postwagen in Tolbert. De huidige bestuurders Henk en Theo alsmede oud-bestuurder Harmannus en bouwcoördinator Peter Brandtner woonden de festiviteiten bij.

Directeur Niels van Maaren bouwde met zijn vrouw Sandra zijn bedrijf uit tot 4 bedrijven, allemaal onder de paraplu van de SP Groep. Startend in 2008 met Bouwadvies Van Maaren op een zolderkamertje in Roden en nu aan de Hoge Traan (2 panden) in Leek. Na de moeilijke jaren 2008-2013 nam hij zijn eerste medewerkers (Roel de Jong en Gjalt Turksema) aan in 2014. Nu meer dan 30 medewerkers en 4 bedrijven runnen is een hele prestatie. De bouw van het MFC vanaf 2017 – 2021 is door Bouwadvies Van Maaren ontworpen, vergunning voor aangevraagd en intensief begeleid.

Als gastspreker was Gert Jakobs (oud profwielrenner) aanwezig welke op een vermakelijke en interessante wijze over het belang van samenwerken in een wielerploeg/organisatie sprak. Gert Jakobs wordt gezien als super knecht waarbij hij bijvoorbeeld jarenlang de sprint aantrok voor ploeggenoot Jean-Paul van Poppel.

Als MFC zijn we er dan ook trots op dat 2 van zijn bedrijven zaalsponsor zijn van onze stichting: zowel Bouwadvies Van Maaren als E-surface. Niels, Sandra en medewerkers nogmaals van harte gefeliciteerd met deze mijlpaal en veel succes de komende jaren!



Debalans

Aanhoudende lage rugklachten

Zoals we in ons vorige nieuwbericht hebben beschreven, ervaart maar liefst 50-80% van de volwassenen minstens één keer in hun leven lage rugpijn. Waar over het algemeen de klachten vanzelf overgaan, is het mogelijk dat de rugpijn voor langere tijd aanhoudt. In dit geval spreken we van een vertraagd herstel. Er zijn meerdere factoren die tot een vertraagd herstel kunnen leiden. Dit kunnen zijn:

1. Eerdere momenten van lage rugpijn en het ervaren van een grote beperking in de dagelijkse activiteiten.
2. Een minder goede gezondheid.
3. Factoren als stress en bewegingsangst.
4. Werk gerelateerde factoren als hoge fysieke belasting of een verminderde tevredenheid op het werk.

In het geval van aanhoudende rugpijn, is het verstandig contact op te nemen met een fysiotherapeut. Deze kan uitleg geven over de klachten, hoe hier mee om te gaan en kan samen met u een behandelplan opstellen. Dit behandelplan heeft over het algemeen een actieve benadering.

Wilt u graag meer informatie over uw klachten of een afspraak inplannen? Neem dan gerust contact op met ons via telefoon mail of plan online een afspraak in.

Nieuwsgierig wat wij verder te bieden hebben? Kijk dan op www.debalans.nl of bel 0594-515515.



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/>

