



Inhoud

- Woord van het bestuur
- Special Olympics MATP EMB
- Voetbalvereniging Zevenhuizen - Update Project Herinrichting Sportpark D'Olle Streek
- Samen Eten in MFC De Molenstreek maart
- Paasspelletjes Kindergym SVA - KV Sparta & VV Zevenhuizen: groot succes
- KV Sparta sluit zaalseizoen spectaculair af met Glow in the dark training
- debalans – ongewenst urineverlies
- Legpuzzels in het MFC
- Samen Eten in MFC De Molenstreek april
- We kunnen weer de wei in!!
- Koningsdag in Zevenhuizen
- Workshop Pasen
- Tennisvereniging SVA zomer challenge
- Terugblik april 2021
- Zalsponsors
- Colofon

Woord van het bestuur

Ons MFC is een prachtig gebouw op een prachtige locatie in een prachtige omgeving. Iets om als Zeuvmhuuster dorpsbewoner ontzettend trots op te zijn. Een plek waar velen onder ons regelmatig komen. Een plek ook in ons eigen dorp die het mogelijk maakt om onze (klein)kinderen in eigen dorp hun vrijetijd activiteiten te laten beleven; zonder daarvoor ver te hoeven reizen. Dat dit erkend en breed gedragen wordt door de dorpsbewoners blijkt wel uit het groot aantal mensen die op enigerlei wijze als vrijwilliger betrokken zijn bij het MFC.

Dat is fantastisch, maar moet ook wel want naast dat het leuk is om actief betrokken te zijn als vrijwilliger, is het ook gewoon noodzaak om ons MFC "draaiende" te houden. Anders gezegd, wanneer er naast onze beheerders geen of onvoldoende vrijwilligers meer zijn gaan de deuren van MFC de Molenstreek op slot. In het voorwoord van deze MFC Nieuwsbrief heb ik wel eens vaker aandacht aan het onderwerp vrijwilligers geschonken. Soms in zijn algemeenheid, soms ook met aandacht voor een speciaal benoemde groep vrijwilligers. Dit onderwerp vraagt ook continue aandacht omdat je nu eenmaal altijd met verloop te maken hebt binnen verschillende vrijwilligersgroepen. In dit voorwoord vraag ik aandacht voor vrijwilligers die wel iets voelen voor een bestuursfunctie. De komende maanden gaan we om verschillende redenen afscheid nemen van een aantal vrijwilligers die hun bestuursfunctie willen gaan overdragen. Lijkt het je leuk / interessant om in een bestuursfunctie een tijdje als vrijwilliger actief te zijn voor het MFC; neem dan contact op met één van de huidige bestuursleden of stuur een berichtje naar de redactie van deze nieuwsbrief of naar info@mfcDEMOLENSTREEK.nl

Special Olympics MATP EMB

Wat een bijzondere dag! Op zaterdag 28 maart vierden De Zijlen een dag vol beweging, plezier en verbinding tijdens het Motoric Activity Training Program (MATP) van de Special Olympics in het MFC van Zevenhuizen. Dit internationale sportprogramma is speciaal voor mensen met een zeer ernstige meervoudige beperking (EMB).

Met maar liefst 70 deelnemers, waarvan ruim 50 in een rolstoel, beleefden we samen een geweldige dag. Voetbal, estafette en Boccia – overal zag je energie, sportplezier en verbinding. Samen met Westerkwartier De Brug en Special Olympics regio Noord maakten we er een inclusieve dag van waarin iedereen het recht heeft om te bewegen en mee te doen.

Wethouder Bert Nederveen opende de dag met een feestelijke gongslag en het ontsteken van de Special Olympics-vlam, en de rolstoeldansgroep van De Gilde Muntendam gaf een prachtige demo.

Iedere deelnemer én supporter ging naar huis met een medaille en een grote glimlach: "Je bent goud waard!"

Trots op iedereen die dit mogelijk heeft gemaakt! De prachtige foto's zijn gemaakt door Janny Dekker. Op de website van MFC de Molenstreek vindt u nog meer foto's van deze fantastische dag.



Special Olympics MATP EMB

28 maart 2026 – MFC Zevenhuizen.



Voetbalvereniging Zevenhuizen - Update Project Herinrichting Sportpark D'Olle Streek

De afgelopen weken is er hard gewerkt aan de herinrichting van Sportpark D'Olle Streek met dank aan inzet van vele vrijwilligers en gebruik van materiaal vanuit sponsors.

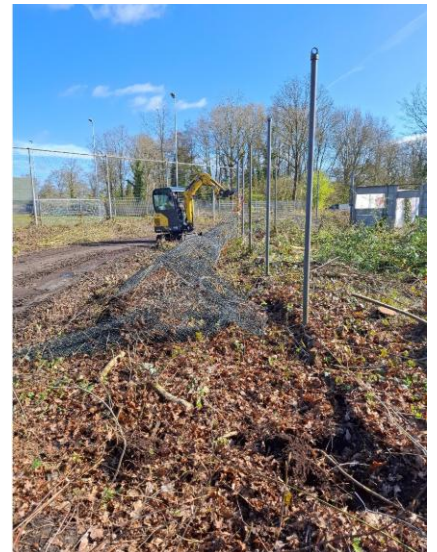
Diverse voorbereidende werkzaamheden zijn inmiddels succesvol uitgevoerd, waarmee het project zichtbaar vorm begint te krijgen. Zo is er volop ingezet op ontbossing op meerdere delen van het terrein. Met name rondom het tweede veld, richting de vijver, is veel groen verwijderd om ruimte te maken voor de nieuwe velden. Daarnaast zijn hier de bestaande hekwerken weggehaald.

Ook rondom het hoofdveld zijn belangrijke stappen gezet en is grotendeels het tegelpad dat het veld omringde verwijderd. Verder is er gewerkt aan de voorbereiding op de oude tennisbaan. Hier zijn zowel het hekwerk, bestrating als de begroeiing verwijderd. Ook is gestart met de sloop van de oude tenniskantine, waarmee een volgende fase van de herontwikkeling is ingeluid.

Met deze werkzaamheden is een belangrijke stap gelegd voor de verdere uitvoering van het project. In de komende periode zullen de volgende stappen zichtbaar worden, we houden u uiteraard op de hoogte van de verdere ontwikkelingen!

Als slot willen wij onze dank uitspreken aan alle vrijwilligers en sponsors, wier inzet, betrokkenheid en steun dit alles mogelijk hebben gemaakt.

Voetbalvereniging Zevenhuizen





Samen Eten in MFC De Molenstreek maart

Samen Eten in MFC De Molenstreek was weer zeer geslaagd, de afgelopen keren in 2026 op iedere 2 de woensdag van de maand. Naast de gasten die regelmatig komen ontvingen we de hele crew van de Heidebloem en afgelopen keer de stuitbalgroep. Dankzij het fantastische en enthousiaste kookteam en medewerkers kan iedereen genieten van een gezellige en heerlijke maaltijd.

U bent van harte welkom en neem gerust iemand mee. Graag 1 week van tevoren opgeven bij Tineke Schuil 06-50597215 of per mail tinekeschuil@gmail.com



Paasspelletjes Kindergym SVA - KV Sparta & VV Zevenhuizen: groot succes



Op woensdagmiddag 1 april (zeker geen grap) was er door de activiteitencommissie van de kindergym, voetbal en korfbal voor de kinderen uit Zevenhuizen een groots paasspelletjes parcours uitgezet. Over de gehele sporthal verdeeld stonden en hingen diverse gymtoestellen, korfbalkorven, voetbaldoelen, springplanken, stapstenen, trampolines en cijferschijven. Terwijl het parcours werd gelopen en alle toestellen beklommen en genomen was het de kunst om zoveel mogelijk plastic paaseieren te zoeken. Had je een ei gevonden dan kon je die naar de paashaas brengen die hiervoor speciaal een mooie rieten mand had meegenomen. Om 15.00 uur was het startsein voor de 2- en 3-jarige peuters, samen met hun ouders of grootouders. Eerst met z'n allen in de kring. Nadat meester Michiel het parcours had uitgelegd en verteld hoe elke hindernis over te komen konden ze beginnen.

Vol enthousiasme gingen ze van start. Via trampolines over kasten, de lange mat met banken eronder, stapstenen, cijfermatjes van 1 t/m 10 en ondertussen speurend naar de gekleurde paaseieren. Wat schuchter brachten ze deze naar de paashaas die in het midden van de sporthal stond. Als je een "zoek-pilon" had gekregen mocht je op zoek naar de eieren. Echt overal lagen ze verstopt, onder de lange mat, onder de kast, onder de tribunes, in de vensterbank of gewoon in de zaal. De peuters gymmen elke week samen met een ouder. En dat was deze keer niet anders. De overige ouders en belangstellenden liepen rond of zaten op de tribunes. Zo'n 25 peuters konden na 3 kwartier weer eindigen in de kring en daarna achter de paashaas aan nog wat stappen zetten over de hindernissen, hinkelen en daarna in polonaise richting een andere zaal waar een glaasje ranja, een lekkere chocolade paas lolly en als surprise een spiraalrietje met paashaas-versiering. Deze laatste mocht mee naar huis.



De paashaas kon daarna weer in actie met de kleuters van de kindergym, samen met hun vriendjes en vriendinnetjes van de kangoeroes van korfbal en de kabouters van voetbal. Zij mochten zelf over de hindernissen klauteren en klimmen. Ook het wandrek deed nu mee in het parcours en er waren korven van korfbal neergezet. Ook hier waren weer tientallen eieren verstopt. In de kring zaten nu ook ruim 25 kinderen. Na uitleg van Michiel mochten ze verspreid over de zaal de eieren gaan zoeken als ze een zoekmandje hadden gekregen. Ook hier weer na enige tijd rode wangen van de inspanning. Voor deze groep ook een glaasje ranja, de chocolade lolly en een rietje.

Dan om 17.00 uur de beurt aan de oudste kinderen. De groepen 4,5 en 6 aangevuld met de voetbalkinderen en korfballende jeugd. De korven wat hoger op de standaard en voetbaldoelen neergezet. Het parcours over het klimrek een graadje moeilijker en de touwen om aan te slingeren en ook hier speuren naar eieren.

Mooi om te zien dat alle groepen goed vertegenwoordigd waren, zelfs kinderen uitgedost met paashaas-oren. Veel belangstellende ouders en grootouders op de tribunes en langs de kant. Ook hier na 3 kwartier verhitte gezichten bij de kinderen en bij de paashaas.

We mochten kinderen begroeten die al vaker mee hadden gedaan maar ook nieuwe gezichten waren er.

Dank aan alle deelnemende kinderen en ouders en aan de vele vrijwilligers van afdeling kindergym SVA, voetbalvereniging Zevenhuizen en korfbalvereniging Sparta, allen uit Zevenhuizen.



KV Sparta sluit zaalseizoen spectaculair af met Glow in the dark training

Afgelopen donderdag 19 maart stond bij KV Sparta volledig in het teken van een bijzondere en feestelijke seizoensafsluiting. Het zaalseizoen werd afgesloten met een spectaculaire glow in the dark-training voor de hele vereniging.

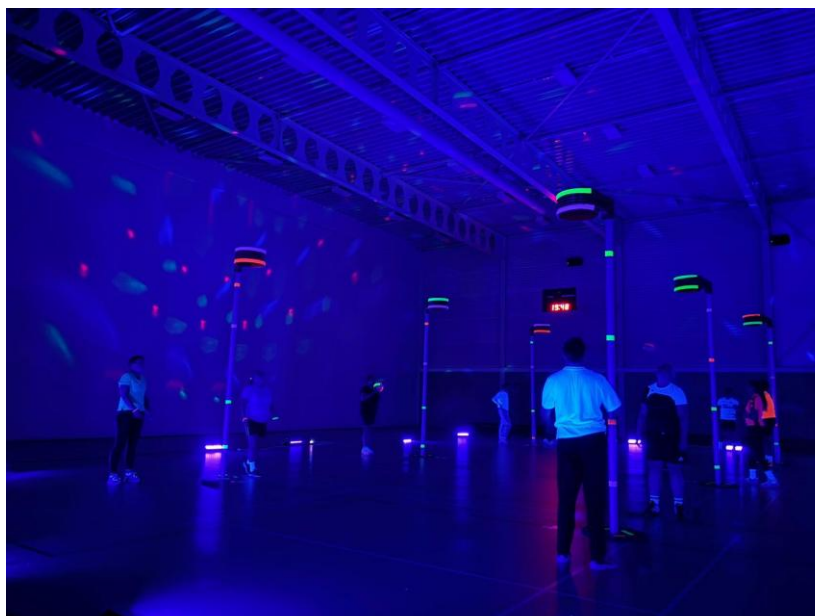
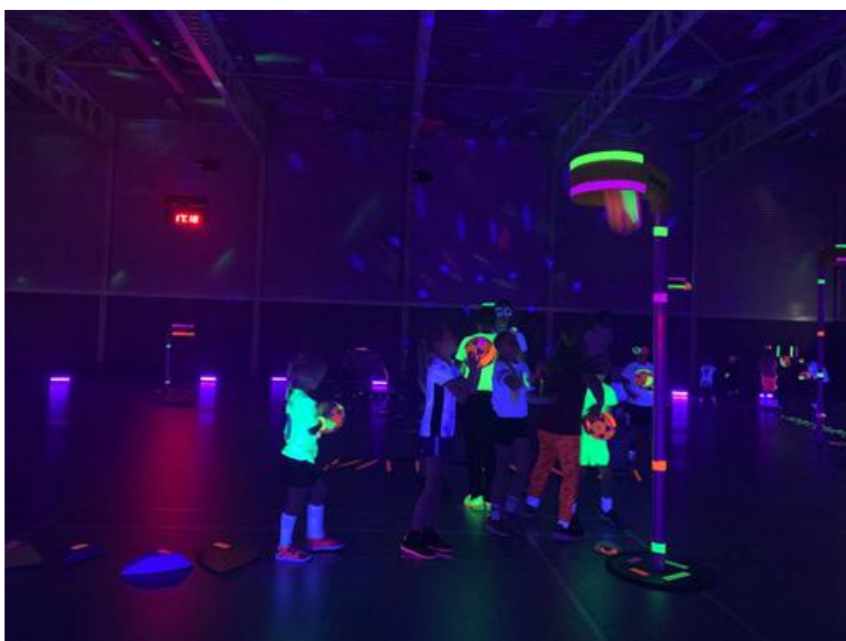
Van de Kangoeroes tot aan de selectie: iedereen deed mee. De sporthal kleurde op door de vele neon outfits, verlichte bandjes en creatieve accessoires, wat zorgde voor een magische sfeer.

Voor de jongste jeugd was er een speels en uitdagend parcours uitgezet, compleet met verlichte speedladders en stapstenen. Natuurlijk mocht ook het scoren in de verlichte korven niet ontbreken, wat voor veel enthousiasme zorgde.

De oudere jeugd en senioren gingen de strijd met elkaar aan tijdens een fanatiek pjuktoernooi. De spanning om de winst was voelbaar, maar plezier stond duidelijk voorop.

KV Sparta kan terugkijken op een zeer gezellige en geslaagde avond, waarmee het zaalseizoen op een bijzondere manier werd afgesloten.

Op naar het veld!



Wist je dat... 1 op de 3 tot 4 vrouwen last heeft van ongewenst urineverlies

Slechts 1 op de 3 vrouwen met klachten zoals onvrijwillig urineverlies, ontlastingsverlies, pijn bij het vrijen of verzakkingsklachten zoekt hulp. En dat terwijl bekkenfysiotherapie vaak goed kan helpen.

Met welke klachten ga je naar de bekkenfysiotherapeut?

- Ongewild urineverlies
- Bekken -en lage rugklachten
- Klachten tijdens of na de zwangerschap
- Pijn bij vrijen
- Verzakkingsklachten
- Problemen met ontlasting (obstipatie)

Hoe kan onze bekkenfysiotherapie jou helpen?

- Het optimaliseren van de bekkenbodemspieren
- Verbeteren van controle over blaas en darmen
- Verminderen van pijnklachten
- Begeleiding bij herstel na zwangerschap of bevalling
- Advies over houding, ademhaling en dagelijkse belasting
- Vergroten van vertrouwen in het eigen lichaam



Marjan Looijenga, bekkenfysiotherapeut

Herken jij één van deze klachten? Je bent niet de enige.

Hoewel deze klachten vaker bij vrouwen voorkomen, kunnen ook mannen en kinderen hiermee te maken krijgen. Gelukkig is er vaak goed iets aan te doen.

Blijf er niet mee rondlopen en zet vandaag de eerste stap naar herstel.

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

*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

Legpuzzels in het MFC

Beste puzzelaars,

Woensdagmiddag 15 april van 14.30 tot 16.30 zitten we weer in het MFC met heel veel legpuzzels.

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 terug brengt.

We hebben puzzels voor volwassenen,
meest van 1000 stukjes.

O.a. Gibsons, Falcon, Eurographics
En ook puzzels voor kinderen!

Kom kijken, vertel het verder!

We zien je graag de 15e!
Janny en Betty



Samen Eten in MFC De Molenstreek april

Woensdag 8 april konden de gasten buiten in de zon starten met een hapje en een drankje voordat ze binnen aan tafel gingen voor de gezamenlijke maaltijd.

Het was wederom weer erg gezellig.



We kunnen weer de wei in!!

Na een lange winterperiode met soms wat slechtere weersomstandigheden lonkt het voorjaar met een lekker zonnetje in een vers groene omgeving.

Dit is klootschieten als een perfecte sport of ontspanning.

Als ik dit stukje maak, is het 1e paasdag, normaal onze wedstrijddag in Rodersch. Deze dag hebben we vanwege Pasen maar een weekje doorgeschoven. Zojuist genoten van een paas presentje van de club, paasbrood van van Esch. Gezelligheid staat bij het klootschieten op een belangrijke plaats, omdat sportief bezig zijn in een gezellige sfeer en in de prachtige groene natuur echt genieten is.



Wij gaan als klootschieters het laatste deel van de competitie in en er begint een beetje een beeld te vormen wie dit jaar erg goed in vorm is of heel goed zijn best doet. Omdat het buiten seizoen zich aandient, wordt ook het verkeer op de weg, waar we als klootschieters rekening mee moeten houden, weer veel drukker.

Het overige verkeer heeft altijd voorrang, maar gewaarschuwd houden we rekening met elkaar in een altijd prettige sfeer.



Als we vanuit het MFC starten, zien we ook de andere sporten weer volop van het buiten sporten genieten en wij wensen iedereen veel plezier toe.

Maar wil je sportief ook eens lekker in de natuur bezig zijn, je bent van harte welkom een wedstrijdje met ons mee te gooien. Ook om met een groep vrienden of familie van onze klootschietsport te genieten, laat het weten, we kunnen jullie van de nodige materialen voorzien.

Bel Jan Elzinga op 06-12913250 voor informatie of opgave.

Koningsdag in Zevenhuizen

Leuke activiteiten, gezelligheid en een kledjesmarkt voor iedereen. Zien we je daar? 🇳🇱



A vibrant orange poster for Koningsdag in Zevenhuizen. At the top left, a large Dutch flag (red, white, and blue) waves. In the top center is a white crown icon. To the top right is a logo for 'Oranjecomité SP7' featuring a crown, a banner with the name, and a small flag. A large white banner with a grey border in the center contains the text 'KONINGSdag' in bold orange letters, followed by '— 27 APRIL —' and 'MFC DE MOLENSTREEK 13.00-16.00 UUR' in white. Below this, the text 'SPEL CIRCUIT T/M 8 JAAR', 'LASERGAMEN & ARCHERY TAG VANAF 9 JAAR', and 'MET EEN SUIKERSPINKRAAM, SPRINGKUSSEN EN EEN KLEEDJESMARKT!' is written in white. Further down, the text 'Opgave kledjesmarkt vóór 24 april via oranjecomitesp7@gmail.com' is displayed in white. At the bottom left, an illustration shows a boy and a girl in yellow shirts and grey pants playing laser tag; the boy is standing and aiming a blue laser gun, while the girl is crouching and aiming hers. To their right are three tulips in red, white, and blue. On the bottom right, there is an illustration of a wooden stall with a red and white striped awning, and another Dutch flag waving.

KONINGSdag
— 27 APRIL —
MFC DE MOLENSTREEK
13.00-16.00 UUR

**SPEL CIRCUIT T/M 8 JAAR
LASERGAMEN & ARCHERY TAG VANAF 9 JAAR
MET EEN SUIKERSPINKRAAM, SPRINGKUSSEN EN
EEN KLEEDJESMARKT!**

Opgave kledjesmarkt vóór 24 april via
oranjecomitesp7@gmail.com

Workshop Pasen

Op dinsdagavond 24 maart kwamen maar liefst 19 enthousiaste vrouwen samen voor een gezellige en creatieve workshop. Tijdens deze avond gingen zij aan de slag met het maken van een prachtig paasstukje.

Onder het genot van een kopje koffie en een lekker koekje hing er een warme en ontspannen sfeer, waarin volop werd gekletst en gelachen. De gezelligheid werd extra versterkt doordat sommige aanwezigen elkaar na jaren weer tegenkwamen, zonder dat van tevoren te weten. Met veel creativiteit en plezier werden de mooiste paasstukken gemaakt. Aan het einde van de avond ging iedereen naar huis met een uniek en sfeervol resultaat om trots op te zijn.

Het was een geslaagde en gezellige avond, die zeker voor herhaling vatbaar is!



€49,-

Tennisvereniging SVA ZOMER CHALLENGE

1 juni t/m 30 september

4 maanden lidmaatschap inclusief 4 tennislessen

De Zomer Challenge is een tennislidmaatschap van 4 maanden waarbij je vrij kunt tennissen wanneer het jou uitkomt. Daarnaast worden er 4 lessen aangeboden die gegeven worden door een gecertificeerde trainer.

De eerste les is op **zaterdag 6 juni a.s. om 09.00 uur**, resterende lessen gaan in overleg. Enthousiast geworden? Meld je aan voor de zomer challenge en de eerste les via tennis@sva-zevenhuizen.nl (o.v.v. Zomer Challenge).

Doe jij ook mee?



Terugblik april 2021

De maand april stond in het teken van tegelwerk. Maar liefst mee dan 1000m² tegels moesten worden geplakt en gevoegd en gekit. Alle douches, toiletten, werkkasten en de keuken moesten worden betegeld. Een grote groep ondernemers uit ons dorp gingen voortvarend aan de slag. Een groot deel van de gewerkte uren werden gesponsord. Daarnaast werden deze mannen bijgestaan door veel vrijwilligers. Hiervoor moest iedereen een VCA-certificaat halen. Uiteraard werden in deze 3 weken goed voor de inwendige mensen gezorgd. Vanuit het dorp werd er vaak wat lekkers gebracht. En om het nog gekker te maken kwam zelfs Geertje Veenstra een dag langs om ook mee te helpen met tegelen. Richard was die dag haar supervisor en er werd naast het harde werken ook veel gelachen. Het was een ontzettende grote klus en met en door Zeumhuusters is dit ook weer geklaard. Iets om trots op te zijn.





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/>

