



Inhoud

- Woord van het bestuur
- Vrijheidstour en kampement 13 april
- BHV-cursus
- Muziekvereniging concordia
- Schaatsen op de ijsbaan
- Reactie afscheid Harry Waals
- Slokjesavondtocht
- Zaalsponsor
- Colofon

Woord van het bestuur

Maart is altijd de maand die in mijn beleving gelijk staat aan april. Van april is de bekende spreuk "april doet wat ie wil". Voor maart geldt dat ook, het rijmt alleen niet zo mooi. De afgelopen dagen hebben we volop van de zon kunnen genieten, maar ik kan mij ook nog herinneren (niet eens zo heel lang geleden) dat er op 20 maart 15 centimeter sneeuw is gevallen. Voorlopig is daar geen zicht op en worden alleen steeds hogere temperaturen voorspeld. Een gevolg hiervan is dat het in de sporthal ook wel eens iets warmer wordt waardoor het benauwder aanvoelt tijdens het sporten. Om dan te zorgen voor een beetje extra toevoer van frisse lucht worden de grote (nooduitgang) deuren wel eens opengezet.

Op zich is dit begrijpelijk en ook geen probleem. Laten we er echter wel goed om denken dat na afloop van het sporten deze deuren ook weer goed gesloten worden anders is het erg vervelend voor degene die het MFC 's avonds moet afsluiten.

Als MFC zijn we ook altijd op zoek naar uitbreiding van ons vrijwilligerslegioen. We hebben al een groot legioen met fantastische vrijwilligers, die samen met beheerders Tim en Johan ervoor zorgen dat het MFC draaien kan zoals het nu draait. Er zijn heel veel verschillende mogelijkheden om ergens je steentje aan bij te dragen en ja, het is ontzettend leuk en gezellig. Het kan op een structurele basis, maar ook incidenteel; bijvoorbeeld tijdens een activiteit of evenement. Wil je meer weten neem dan eens contact op met Tim of Johan. Dit kan via telefoonnummer 06-23236459 of loop gewoon eens binnen in het MFC en schiet ze aan.

We hebben meldingen ontvangen dat de agenda op de website niet goed weergegeven werd. Er is 1 week zichtbaar, bovenin kun je door middel van de pijltjes toetsen een week verder kijken. We hopen hiermee de vraag te hebben opgelost.

Vrijheidstour en kampement 13 april 2025

Vorige editie hebben we het al gehad over de vrijheidstour. Hier stond alleen een onjuist mailadres op. Het juiste mailadres is bevrijdsevenhuizen@outlook.com. Mocht je je nog niet hebben aangemeld, dan kan dit nog.

Mail dan onder vermelding van de naam, hoeveelheid personen, telefoonnummer, emailadres en het gewenste tijdslot.

Op 6 maart organiseerde de werkgroep 13 april Zevenhuizen een informatie bijeenkomst voor de betrokken vrijwilligers in MFC de Molenstreek. Een mooie groep die zich in wil zetten om stil te staan dat ook ons dorp, tijdens de WOII, offers heeft gebracht voor de vrijheid waar we nu leven.



BHV-cursus

11 februari kwamen 22 cursisten naar MFC de Molenstreek voor de jaarlijkse OVZ BHV-cursus. Onder leiding van Fred en Jenny van: Arbodienst Medprevent, kregen zij les in o.a. verbandleer, brandpreventie en reanimatie. Dit jaar waren er 5 beginnende cursisten. Aan het einde van de dag, hebben ook zij de dag positief afgesloten door hun certificaat te halen! Dinsdag 25 februari was er opnieuw een OVZ BHV-cursus. Dit keer 14 cursisten, waarvan 2 beginners, allen leden, sommigen met personeel. De cursusdag werd afgesloten met een toets, en allen zijn geslaagd!!

Wil je volgend jaar ook deelnemen aan de BHV-cursus van Ondernemers vereniging Zevenhuizen, meld je dan aan via:

bhv@ovzevenhuizen.nl



Muziekvereniging Concordia

Wij zijn gestart met het contestseizoen! Zo hebben de colorguard groepen al meegedaan aan de wedstrijd in Purmerend en samen met de showband ook in Almere.

In de Junior Class doet Jong Dynamix mee. Deze 9 meiden en 1 jongen laten een show zien over New York. Met een kruispunt op de vloer laten ze het publiek ervaren hoe druk de straten zijn. Met 67,34 punten hebben ze een verbetering van 2 hele punten laten zien ten opzichte van de contest in Purmerend. Ze werden hierbij 5^e.



Dynamix RA laat zich zien in de Regional A class met hun show. Zij zijn dit jaar niet langer een team dat optreedt voor publiek maar zijn dit jaar actief als gepassioneerd publiek! Het team met 12 leden zijn verdeeld in het blauwe en het rode team. Vanaf de tribune in het midden van de vloer moedigen zij hun eigen team aan. Dat levert dan ook een geweldige show op! Met 75,46 punten staan zij dan ook 1^e in hun klasse!



Onze oudste colorguard-groep Dynamix komt uit in de A class. Dynamix treedt op met het nummer 'Sound of Silence'. Hun show gaat over dat er veel afleiding in de wereld is waarmee we het druk kunnen hebben. Hierdoor is het steeds moeilijker om elkaar goed te begrijpen en te verstaan. In hun show gaan ze op zoek naar de stilte. Een stilte waarin ze elkaar weer hopen te vinden... Een prachtige show, met kippenvel momenten!



In Almere worden ze met 73,29 punten 5^e tijdens de finals.

De showband doet mee in de Winds A class. Het thema van hun show is Casino Royale en speelt af rondom de pokertafel. In Almere mochten ze hun show twee keer laten zien. Tijdens de finals 's avonds behaalden ze de eerste plek met 69,2 punten!



Op 15 maart doen ál onze colorguard groepen mee in Leeuwarden en mag ook onze jongste groep: Dynamix Kids hun show laten zien. Ook verzorgd onze Slag-groep, voor mensen met een beperking, dan een prachtige show!

En dit alles wordt geoefend in het MFC! Heb je interesse gekregen? Kijk dan op <https://www.concordiazevenhuizen.nl/> voor meer informatie.

Schaatsen op de ijsbaan

Ook dit jaar hebben de mannen van ijsvereniging Voorwaarts weer hun best gedaan. Een paar dagen vorst en de ijsbaan was weer open. Top gedaan! Menig rondje kon weer geschaatst worden door jong en oud.



Reactie Afscheid Harry Waals

In de vorige nieuwsbrief hebben we een foto met reactie geplaatst over het afscheid van Harry Waals bij de gemeente Westerkwartier. Hij kwam met een leuke mail, die we graag delen:

Hoi Harmannus, bestuur MFC,

Heb het artikel en foto van mijn afscheid van de gemeente Westerkwartier met jullie in de nieuwsbrief van het MFC gezien. Ontzettend leuk. Waardeer jullie woorden zeer. Ook ik heb de samenwerking altijd als meer dan uitstekend ervaren. Ben blij dat ik een klein steentje aan jullie succes en Zevenhuizen heb mogen bijdragen. Ook dank aan alle andere bestuursleden. Het ga jullie allen goed en wellicht zien we elkaar nog eens bij het MFC.

Met vriendelijke groet,
Harry Waals



Slokjesavondtocht

Op zaterdag 8 maart was het zover. De Stichting ATB organiseerde voor de 1^e keer de Zeu'vmhuuster slokjesavondtocht. Om 19.00 uur verzamelden zich zo'n 20 fietsers bij het MFC om te genieten van een tocht van 25 of 35 kilometer. De tocht ging voor het merendeel over verharde paden en was prima te doen.

Vooraf kreeg iedereen een koek voor onderweg en onderweg werden de fietsers ook voorzien van een drankje en een hapje. Na afloop werd er in het MFC nog even lekker nagepraat onder het genot van een bal gehakt en uiteraard de nodige versnaperingen.

Het was voor het huidige bestuur even aftasten of een dergelijke tocht in een behoefte voorzag maar gezien de enthousiaste geluiden achteraf zal deze tocht sowieso weer op de kalender staan voor volgend jaar.

Vrijwilligers en MFC wederom bedankt voor de goede zorgen.

Bestuur Stichting ATB



univé



e-surface

BOUWADVIES

VAN MAAREN B.V.

BOUWKUNDIG- EN EXPERTISEBUREAU





Potgrondactie Kv Sparta Zevenhuizen

1 zak voor € 5,50
3 zakken voor € 15,00
10 zakken voor € 48,00

Inhoud: 40ltr

Geef je bestelling voor 17 maart door via
spartakorfbalvereniging@gmail.com of app met 06-81237090 met
onderstaande gegevens.

Naam / adres en telefoonnummer

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

We leveren de bestelling op zaterdag 22 maart bij je thuis af tussen
9:00 en 12:00 uur.

debalans

praktijk voor
fysiotherapie en training

Manuele therapie | Kaak Fysiotherapie | Therapie voor ouderen (Geriatric)
Therapie bij kanker (Oncologie) | Oedeemtherapie | Claudicatio (Etalagebenen)
Long revalidatie | en meer

Nieuwe specialisatie in onze praktijk: Handtherapie

We zijn trots om te delen dat onze collega Laura Hooijman haar opleiding tot
handtherapeut succesvol heeft afgerond! Met deze nieuwe specialisatie breiden we ons
aanbod verder uit en kunnen we je nog beter van dienst zijn bij specifieke hand- en
polssklachten.

Waarvoor kun je bij Laura terecht?

Handtherapie is een gespecialiseerde vorm van fysiotherapie gericht op klachten aan de
hand, pols en onderarm. Laura behandelt onder andere:

- Carpaal tunnelsyndroom: Tintelingen, pijn of een doof gevoel in de hand.
- Tennis- of golferselleboog: Klachten door overbelasting van de pezen.
- Triggerfinger: Een vinger die blijft hangen of moeilijk beweegt.
- Artrose in hand of pols: Pijn en stijfheid door slijtage van gewrichten.
- Revalidatie na een operatie: Bijvoorbeeld na een breuk of peesblessure.
- Peesschede-ontsteking: Pijnlijke, gezwollen pezen door overbelasting.
- Duimbasis artrose: Specifieke klachten in het gewricht van de duim.

Waarom kiezen voor handtherapie?

Je handen zijn essentieel in het dagelijks leven. Pijn of beperkingen kunnen grote impact
hebben op jouw werk, hobby's en welzijn. Laura werkt samen met jouw aan herstel, zodat
jij je handen weer optimaal kunt gebruiken. Met op maat gemaakte oefeningen, advies en
(indien nodig) spalktherapie helpt ze je op weg naar pijnvrij functioneren.

Heb je last van jouw hand, pols of onderarm? Wacht niet langer en neem contact met ons
op voor een afspraak bij Laura. Samen zorgen we ervoor dat je weer grip krijgt op jouw
klachten!

Zorg voor jouw handen, want die zijn onmisbaar!

info@debalans.nl | 0594 - 515 515

Industriepark 5B | 9351 PA Leek
Oudestreek 8-A | 9354 AG Zevenhuizen

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/>

