



Inhoud

- Woord van het bestuur
- Vrijwilligersbeleid
- Reservering
- Onzichtbare vrijwilligers
- BHV-cursus van de Ondernemersvereniging
- Zalsponsor
- Nieuwjaarsborrel
- DeBalans
- Vrijwilliger in beeld
- Gebruiker in beeld
- Klaverjastoernooi
- Colofon

Woord van het bestuur

De maand januari is weer voorbij gevlogen. De rederijderskamer Heidebloem heeft al drie prachtige voorstellingen gegeven voor een uitverkochte zaal. Het bestuur van de Stichting MFC7huizen heeft in januari een tweede beheerder aangenomen in de persoon van Johan Kamminga. Johan is al jaren actief in het verenigingsleven van Zevenhuizen en is zeer actief als vrijwilliger in het MFC. Johan is op 1 februari begonnen met zijn werkzaamheden en stelt zichzelf voor in deze nieuwsbrief.

In samenwerking met de Jeu de boules vereniging de goede worp gaan we proberen dit jaar de banen verder afronden. Zodra het weer en de financiën het toelaten worden de banen gelegd en kunnen we de omgeving aanpakken. Rondom de beweegtuin en de banen komt een lage heg. In het gras naast de toegangsweg worden dit voorjaar diverse bomen geplant.

Bij veel regen is het grasveld en het parkeerterrein bij de Molenweg niet voldoende in staat om het water af te voeren. In het voorjaar hopen we in overleg met de gemeente Westerkwartier dit op te lossen.

Vrijwilligersbeleid

Het MFC is alleen maar mogelijk als we ons samen als gebruikers van het centrum inzetten. Met Johan beschikken we over twee beheerders. Voldoende voor de coördinatie van de activiteiten. We zijn en we willen een vrijwilligersorganisatie blijven. Tim en Johan doen veel, onderhouden het gebouw en faciliteren de vrijwilligers om samen zeven dagen open te zijn. Samen met de hoofdgebruikers, kv Sparta, vv Zevenhuizen, Concordia en SVA, zijn we gestart met het maken van het vrijwilligersbeleid en de spelregels hoe dit met elkaar te regelen. Dit beleid en de spelregels ronden we dit voorjaar af. Het is dan voor iedereen duidelijk hoe we met elkaar het MFC de Molenstreek tot Huis van het dorp maken.

Reservering?

Wilt u een reservering doen voor een vergadering, een feestje of gebruik van de sporthal, bel dan met onze beheerder Tim Helmholt via 0653 80 01 37 of mail beheerder@mfcDEMOLENSTREEK.nl.

Onzichtbare Vrijwilligers

De inzet van vrijwilligers is op steeds meer verschillende fronten vereist om alle activiteiten te kunnen laten doorgaan. Een groot dank je wel is op zijn plaats voor alle onzichtbare vrijwilligers die actief zijn in en rondom het MFC. De heren en dames die achter de schermen van alles doen. Die ervoor zorgen dat het gebouw elke dag netjes schoon is. Die regelen dat het turn- en sport materiaal goed blijft en een goede plek heeft in de sportzaal. Die regelen dat nieuwe wensen t.a.v. stroomvoorziening, materiaal voor garderobes, bar en overige ruimten geregeld worden. Een geweldig mooi klaphekje bij de bar en een spiegel in de garderobe zijn daar zichtbare voorbeelden van. De stille krachten die altijd bereid zijn mee te werken om materiaal uit de berging (voormalige kleedkamers Sparta) te halen om de sporthal om te bouwen tot concertzaal of de grote zaal geschikt maken voor de Heidebloem.

Ontelbare zaken worden door deze stille krachten geregeld en gedaan. Wat dacht u van deze mooie nieuwsbrief. Elke tiende van de maand verschijnt hij weer met nieuws. De stille krachten die al druk bezig met de voorbereiding voor het dorpsfeest in 2023. Dan zijn er nog de onzichtbare vrijwilligers die ineens als het druk is, naast je staan en zeggen: "zal ik even meehelpen ik ben hier nu toch". Deze stille krachten verdienen een groot applaus. Dank je wel, jullie inzet is onbetaalbaar maar wel bitterhard nodig om van het MFC een mooi huis voor het dorp van te maken.

Een groot evenement in de sporthal zoals het Dance Event of minder prettig een grote uitvaartdienst vergt veel inspanning voor de organisatie. Het MFC heeft in het verleden vloerbedekking aangeschaft voor dit soort evenementen om de sportvloer te beschermen. De vele rollen liggen in opslag in de grote opslagruimte (oude kleedkamers kv Sparta). Die moeten dan uit de opslag gehaald worden en de vele rollen moeten dan 1 voor 1 over de vloer gelegd worden. Een enorme klus handwerk, die gelukkig een stuk simpeler is geworden door slimme constructies. Met een speciale 'vork' worden de rollen met een heftruck beschikbaar gesteld door Vos Mechanisatie (!) naar de sporthal. Het af- en opdraaien is nu gemechaniseerd zoals te zien is op de bijgaande foto's. Knap denkwerk van vooral Peter Veenhuizen, geweldig! Met een man 5 tot 8 wordt dan de sporthal omgetoverd tot een evenementenhal, eventueel voorzien van 500 of meer stoelen. Vaak zijn deze stille krachten naast Peter, Roelof, Jan, Dick, Femko, Heine, Klaas en de beheerder/bestuurders Tim, Henk en Jelle. Top mannen!



BHV-cursus van de Ondernemersvereniging

Dinsdag 7 februari vond in het MFC de Molenstreek de jaarlijkse OVZ-BHV cursus plaats.

Een kleine 30 deelnemers, waarvan 5 beginners, hadden zich aangemeld. O.a. reanimatie en brandveiligheid kwamen aan de orde. Het was weer een opfrissende, leerzame dag. Iedereen is met het BHV-certificaat naar huis gegaan.



univé



e-surface

BOUWADVIES

VAN MAAREN B.V.

BOUWKUNDIG- EN EXPERTISEBUREAU



Nieuwjaarsborrel vv Zevenhuizen

Zondag 8 januari was er dan weer eindelijk een nieuwjaarsborrel van de voetbalvereniging, en dit jaar voor het eerst in het MFC.

De voorzitter nam, nadat een ieder elkaar had begroet, het woord. Hij keek terug op het afgelopen jaar, de resultaten van de teams, de groei van de vereniging (meer dan 400 leden ondertussen) en er werd stilgestaan bij het overlijden van Frans Kroes. Het afscheid heeft grote indruk gemaakt. De leden zochten en vonden steun bij elkaar, de kracht van de vereniging werd zichtbaar.

De vereniging kan niet zonder actieve (vrijwilligers) leden, bij hoge uitzondering werd dit jaar een nieuw Lid van Verdienste benoemd; Lammert Hazeloop. Er zal geen voetballer zijn in Zevenhuizen die geen training heeft genoten van Lammert, meer dan dertig jaar als actief trainer betrokken, chapeau. Lammert was verrast en sprak de aanwezigen toe.

Het glas werd geheven bij de vereniging waar voetbal en plezier samenkomt, en wenste elkaar een gezond en gelukkig nieuwjaar.



debalans

Feiten en fabels over lage rugpijn

Wat is het nou precies?

Lage rugpijn is een veel voorkomende klacht. Ongeveer 50-80% van de volwassenen zal minstens één keer lage rugpijn krijgen. Klachten worden ervaren tussen de onderste rib en de bilplooien en kan gepaard gaan met uitstraling naar één of beide benen. De pijn ontstaat plotseling ('erin schieten') of geleidelijk en is vaak niet gerelateerd aan een specifieke oorzaak zoals een hernia, botbreuk, infectie, ontsteking of tumor.

Feiten en Fabels

Wat is nu wel of juist niet waar rondom lage rugpijn?

Helaas heersen er omtrent lage rugpijn veel misvattingen. Hieronder een paar stellingen die we in onze praktijk geregeld horen:

Lage rugpijn ontstaat door verkeerde houding: fabel

Hoe we zitten, staan en tillen is geen voorspeller voor het krijgen van rugklachten. Het is veilig om ontspannen te zitten, buigen en te tillen met een gebogen rug. Sterker nog, je rug gebruiken waarvoor hij gemaakt is en in verschillende houdingen belasten, zorgt er juist voor dat de rug veerkracht opbouwt.

Het is veilig om te bewegen met mijn rug, ook al heb ik pijn: feit

Het lijkt soms onlogisch maar bewegen is het beste medicijn om ervoor te zorgen dat de klachten overgaan en de rug weer normaal gaat functioneren.

Ik ben beperkt in bewegen omdat er een wervel scheef staat: fabel

Dit is een veelgehoorde verklaring voor de klachten, maar is absoluut een fabel. De wervels zijn zo mooi 'ontworpen' dat dit niet mogelijk is. De rug is erg sterk en wordt daarbij goed ondersteund door een netwerk van kapsels en banden zodat er geen onnatuurlijke bewegingen gemaakt kunnen worden.

Heeft u moeite om van uw (chronische) lage rugpijn af te komen? Maak een afspraak bij een van onze fysiotherapeuten. Zij helpen u graag om praktische aanwijzingen te geven of kunnen u begeleiden in een gunstig herstel.

Voor meer informatie zie: www.debalans.nl of bel 0594-515515

Naast onze hoofdvesting in Leek bevinden wij ons ook in het MFC Zevenhuizen!

Vrijwilliger in beeld

Hoi, ik ben Mark van der Velde.

Al ruim voor de komst van het MFC was ik lid en vrijwilliger van KV Sparta. Het spelletje van korfbal, de familie die KV Sparta vormt en vooral de gezelligheid, ik kan me er geen leven zonder bedenken. En die gezelligheid is sinds de komst van het MFC alleen maar groter geworden.

Zonder twijfel vind ik de bardiensten een van de leukste dingen om binnen Sparta en het MFC te doen. Of het nou 's ochtends het kopje koffie schenken aan de ouders van de jongste jeugd of 's avonds het tappen van het bier voor het vieren van de overwinning (of het verdrinken van het verlies) is, het gebeurt met een glimlach.

Het allerleukste en mooiste vind ik dat iedereen elkaar helpt. Bij drukte hoeft je niet eens te vragen of je wordt geholpen. Bij het afsluiten 's avonds laat doet iedereen wat, want vele handen maken licht werk. Zo blijft het voor iedereen leuk en zijn de bardiensten voor iedereen toegankelijk. De spontane bardiensten 's avonds laat zijn inmiddels vaker regel dan uitzondering. Bij Sparta sluiten vaak degenen die 's avonds graag willen blijven af. Dit houdt het ongedwongen en echt vrijwillig. Ik vind het bijzonder dat dat in ons dorp en binnen onze club kan.

Steeds meer Zeumhuusters leer ik kennen door de bardiensten. Voetbal en korfbal loopt vaak zaterdags overdag door elkaar. Vooral mensen van de andere clubs leren kennen maakt voor mij de bardiensten uitdagend en leuk. Het vormt voor mij een absolute meerwaarde. Soms staan er ook vrijwilligers van voetbal of tennis bij korfbal achter de bar en zij ervaren dan ook die gezelligheid die KV Sparta kenmerkt!

Mark als MFC zijn we blij met je onvoorwaardelijke inzet !!



Gebruiker in beeld

Op vrijdagavond 13 januari zaten we in zaal 1 en 2 met de buurtvereniging Kokswijk e.o. Een prettige ruimte waarin je gemakkelijk een groep van 27 man kunt bergen. We hadden voor de jaarvergadering het grote scherm tot onze beschikking. Hierdoor had iedereen goed zicht op de te bespreken stukken. Dit was perfect geregeld. De bediening was ook geen probleem. Vooraf was er een stampotbuffet geregeld via Partyservice Totaal. Dit was heerlijk en goed verzorgd. Er was ruimte om tot in de late uurtjes na te blijven zitten en te genieten van nog een hapje, drankje en de muziek. Al met al voor herhaling vatbaar. We hebben alweer gereserveerd voor januari 2024!!

Buurtvereniging Kokswijk e.o.



Klaverjastoernooi

Wij van de vereniging Vrienden van BEATRIXOORD organiseren al vele jaren in samenwerking met Klaas Oenema en Jan Kuiper van resp. V.V. Zevenhuizen en K.V. Sparta het jaarlijks klaverjastoernooi in Zevenhuizen.

Zo ook nu **17 februari 2023** zal dit toernooi nu worden gehouden in het prachtige M.F.C. de Molenstreek dus aan ruimte geen gebrek.

Daarom nu aan uw buurtvereniging de vraag: kom gezellig klaverjassen met uw buurtgenoten, in groepen van 8 deelnemers, komt u tot 4 of 6 dan zorgen wij voor aanvulling tot 8. Zodat u als groep wordt genoteerd. Klaverjassers van één groep komen elkaar aan tafel niet tegen.

De inleg is € 7,- per persoon (inclusief vier loten Beatrixoord) Er zijn twee vleesprijzen per tafel.

Voor nadere inlichtingen bij Klaas Oenema 06 31584881 en Jan Kuiper 06 10602456 zij weten er alles van. Opgave tot 10 februari 2023 bij Klaas of Jan.

Voor verdere inlichtingen bij Klaas Veenstra in Marum 0594 642183 van de Beatrixoord Klaverjas-Organisatie.

Hoe meer zielen hoe meer vreugd, gezellig klaverjassen in MFC de Molenstreek.

Aanvang 19.30 uur.



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/>

