



Inhoud

- Woord van het bestuur
- 5 jaar geleden
- Kangoeroedag/school-korfbaltoernooi K.V. Sparta
- Klootschietvereniging
- Zeuv'mhuuster ATB veldtoertocht
- Gienus wekelijks in MFC
- Provinciaal sportgala
- NajaarsWandeltocht
- Inloop plan terrein CBSDelta
- Techteam
- Dartvereniging Sparta
- Muziekvereniging Concordia
- Optreden Greymen
- Gym terug in Zevenhuizen
- Samen eten
- DeBalans
- Zaalsponsor
- Colofon

Woord van het bestuur

De zomer en nazomer liggen weer achter ons. Korte broeken en blote shirtjes kunnen weer in de kast. De lange broek en dikke wintertrui kunnen weer aan en de regenjas kunnen we maar beter bij de hand houden. Dit betekent ook dat alle activiteiten weer zijn opgestart en iedereen weer druk met zijn/haar hobby in de weer is. Altijd prachtig, de start van weer een nieuw seizoen.

Soms echter bereiken ons vervelende berichten. Niet dat de berichten op zich vervelend zijn. Nee, die zijn juist erg goed en waardevol. Het gaat dan meer om de inhoud van de berichten.

Zo werden we er onlangs door een alerte dorpsbewoner op geattendeerd dat er vlak voor de feestweek een hoeveelheid groenafval lag bij de entree van het MFC vanaf de Molenstreek.

Sowieso geen mooie aanblik, maar helemaal vervelend omdat de herintroductie van de "7 van 7huizen" hieraan voorbij zou komen. Hoe het afval daar terecht is gekomen is ons onbekend. Wel vinden we dat dit niet weer moet gebeuren en dat dit ons aller verantwoordelijkheid is om hiervoor te zorgen. We willen onze dank uitspreken richting onze alerte dorpsbewoner voor zijn opmerkzaamheid en initiatief om het afval te laten verwijderen. De naam van deze attente dorpsgenoot is bij het bestuur bekend.

Gelukkig zijn er ook altijd weer mooie, leuke dingen te melden. In dit geval is dat een gepland werkbezoek van de commissaris van de Koning in de provincie Groningen, dhr. René Paas, aan ons MFC. Hij zal samen met het college van B&W van de gemeente Westerkwartier op 15 november a.s. van 10.15 tot 13.00 uur een bezoek brengen aan ons MFC.

De focus van dit bezoek zal liggen op de rol en het belang van de vrijwilligers in de samenleving in zijn algemeenheid en in het bijzonder de rol van al die vrijwilligers die het functioneren van het MFC de Molenstreek in Zevenhuizen mogelijk maakt. Ook de commissaris van de Koning is het blijkbaar niet ontgaan dat Zeuv'mhuusters daarin een goed voorbeeld zijn voor de rest van de provincie en wellicht voor de rest van Nederland. Om 13.00 uur zal het bezoek afgesloten worden met een lunch met de gemeenteraadsleden. De voorbereidingen voor dit bezoek zijn inmiddels begonnen. Er zal een korte presentatie gegeven worden over het ontstaan en functioneren van het MFC en er zullen een aantal vrijwilligers benaderd worden om over hun activiteiten in gesprek te gaan. Verder staat het eenieder vrij om een kijkje te komen nemen op deze dag. Gewoon doen!!!

5 jaar geleden

Woensdagavond 21 oktober 2019 tijdens de raadsvergadering van gemeente Westerkwartier in het gemeentehuis Zuidhorn heeft voorzitter Richard Kobes van het bestuur MFC7huizen gebruik gemaakt van het spreekrecht.

Na afloop van het spreekrecht heeft de voorzitter de officiële notitie van realisatie MFC-gebouw aangeboden aan voorzitter Geertje Veenstra. De raad was zeer complimenteaus over de manier hoe daadkrachtig de Stichting MFC 7huizen en zeker niet te vergeten het dorp Zevenhuizen dit plan tot een goed einde heeft gebracht. De aanwezige 7huusters en het bestuur van MFC kregen na afloop zelfs een applaus van de raad. Allen dikke dank voor de inspanningen.



Kangoeroedag/schoolkorfbaltoernooi K.V. Sparta

20 september jl. stond het MFC in het teken van korfbal. 's Ochtends was er voor de kinderen t/m groep 2 Kangoeroedag en 's middags was er het schoolkorfbaltoernooi. Scholen uit de omliggende dorpen deden mee; De Zevenster, De Hasselbraam, De Steltloper en 't Sterrenpad. Het was een mooie dag
De kraan van Wagenborg, 1 van de sponsors deze dag, trok ook het nodige bekijks. De vragen gingen al rond in het dorp wat er bij het MFC ging gebeuren.



Klootschietvereniging Sparta

Het seizoen is weer begonnen voor de klootschiet vereniging Sparta.

Als voorbereiding naar het nieuwe winterseizoen organiseerden we Het Klootschiettoernooi om de BouwCombinatieWesterkwartier bokaal tijdens de jaarlijkse Feestweek vanuit het MFC, met een geweldige deelname van liefst 40 teams, een bewijs dat heel veel dorpsgenoten dit een gezellige bezigheid vinden.

Na een aantal vrije wedstrijden in Roderesch en Zevenhuizen, gaat de competitie zondag 6 oktober weer van start met 15 wedstrijden tot aan mei 2025.

Iedere 3e zondag van de maand wordt er vanuit het MFC om 09.00 uur gestart.

Bij terugkeer in het MFC wordt tijdens de gezellige nazit de dag winnaars bekend gemaakt.

Heb je zin om een keertje mee te doen met een van onze teams, loop dan even binnen in het MFC op die zondag morgen. Tijdens de eerste vrije wedstrijd werden de winnaar van de afgelopen competitie bekend gemaakt, bij de dames Jellie Pater en bij de heren Albert Koster.

Wij hopen op een mooi winterseizoen met goede weersomstandigheden.

Meer informatie? Bel of mail naar Jan Elzinga tel.nr. 06 12913250 of janelzinga@ziggo.nl



Zeuv'mhuuster ATB Veldtoertocht

Zondag 15 september jl. stonden 350 rijders in de startblokken om deel te nemen aan de 20^e editie van de Zeuv'mhuuster ATB Veldtoertocht. Een lustrumfeest welke gesierd werd met stralend zonnig weer. Om 9:00 uur werd er gestart vanaf het MFC De Molenstreek en vertrokken de rijders in oostelijke richting, de kop van Drenthe in. De start van drie te kiezen lussen in een afstand van 25, 45 of 65 kilometer. Iedere lus kende weer zijn doorkomst bij het MFC waar het vanaf de start al feest was. In muzikale omlijsting van dweilorkest The Entertainer startten de rijders om de lustrumeditie van de jarige stichting ATB Zevenhuizen te trotseren.

Maar liefst 75 vrijwilligers waren actief rondom deze tocht. Lovende reacties mochten er dan ook worden ontvangen. En wie jarig is, geeft een feestje. Na de tocht was er een heus sfeerplein ingericht waar DJ Rein de rijders trakteerde op een muzikaal sfeervolle binnenkomst en werd er het Rad van Avontuur gespeeld. Prachtige prijzen, gesponsord door de lokale middenstand van Zevenhuizen, werden verdeeld over een gezellig terras van vrolijk gestemde mensen welke het lustrumjaar met de jarige stichting meevierden.

Vele landeigenaren, zowel privé als overig landschapsbeheer, maakten ook dit jaar de tocht weer mogelijk. De Stichting ATB Zevenhuizen spreekt hierover haar grote dank uit, alsmede aan al haar sponsors, vrijwilligers en alle betrokkenen vanuit het MFC.

De Stichting ATB Zevenhuizen kijkt dan ook tevreden terug op deze dag.



Gienus wekelijks in MFC

Vrijwel wekelijk is Gienus te vinden in het MFC. Hij werkt samen met de beheerders. Op de foto is Gienus bezig met de voorbereidingen van weer een avond waar muntjes worden gebruikt als betaalmiddel. Denk daarbij aan de uitvoeringen van de Heidebloem, diverse drukke evenementen van de feestweek en wellicht de toekomstige kerstfairs.



Provinciaal sportgala in MFC

Op 10 oktober zijn al de gemeentelijke leefbaarheidsprijs en sportprijs Westerkwartier uitgereikt in ons MFC. De winnaars zijn bij het ter perse gaan van deze nieuwsbrief nog niet bekend. De provinciale breedtesportprijs wordt in december uitgereikt tijdens het Provinciaal Sportgala, ook in ons MFC.

U hoort er meer van.

Najaarswandeloctocht start in MFC

Op zaterdag 26 oktober organiseert de Wandelgroep Drachten een wandeloctocht vanuit het MFC. De 30 km lopers starten vanaf 8.30 uur, de 20 km lopers vanaf 9.00 uur en de 5-10-15 km lopers starten vanaf 10 uur – zie foto.

Van te voren inschrijven via: <https://www.wsv-wik.nl/nl/wandeloctochten/12-overzicht-wandeloctochten/98-najaarswandeloctocht>



aangesloten bij



Inloop plan terrein CBS Delta

Op dinsdag 15 oktober organiseert de gemeente Westerkwartier een inloopbijeenkomst in ons MFC van 17-19 uur. Het omgevingsplan terrein CBS DE Delta / Bosplantsoen wordt hier gepresenteerd. Het gaat om de mogelijke bouw van huur- en/of koopwoningen door Wold en Waard. In de plannen zijn 20 sociale huurwoningen, 5 betaalbare koopwoningen en 3 vrijstaande woningen opgenomen.

Techteam

Het techteam is druk bezig met plannen voor de toneeluitvoeringen van de Heidebloem. De bekende gordijnen moeten open en dicht kunnen op een andere (elektrische) manier dan met de hand, hoewel dat ook wel iets heeft. En ter voorbereiding van het zaalseizoen van Sparta zijn er de nodige aanpassingen nodig rondom de invoering van de schotklok. En ook voor de te verwachten publieke belangstelling vanwege de vele streekderby's nu het eerste team in de 1e klasse uitkomt.

Leuk om te vermelden is dat het Techteam niet alleen rondom het MFC en de verenigingen bezig is maar ook bijspringt als de school even omhoog zit. Geweldig dat dit allemaal in ons mooie dorp kan!

Dartvereniging Sparta

Ook deze wintermaanden staat er weer een ranking toernooi op het programma. Let op! De wedstrijden worden op een woensdag gegoooid.

Wo 23 oktober
Wo 13 november
Wo 4 december
Wo 15 januari
Wo 12 februari
Wo 12 maart



De inleg is 5 euro per avond. Zaal open om 19.15 uur en de start is om 19.30 uur. Iedereen is welkom vanaf 15 jaar en ouder. Noteer ook alvast za 25 januari in de agenda. Dan is er een toernooi voor de 7huister dart trofee.

Locatie MFC de Molenstreek



Muziekvereniging Concordia

Inmiddels zijn alle groepen gestart met het repeteren voor het komende wedstrijdseizoen van ColorGuard Nederland (CGN).

CGN organiseert in Nederland de competitie voor de muziek- en danssport. Units vanuit heel Europa verzorgen hierin spetterende optredens. De basis van deze optredens bestaat uit dans, bewegen, choreografie en theater. De optredens zijn onderverdeeld in drie disciplines: Colorguard (dans), Indoor Percussie (slagwerk) en Indoor Winds (blazers). De top van de deelnemende units behoort tot de absolute top van Europa en heeft een hoge entertainmentwaarde.

Onze Colorguard groepen doen dit jaar mee met tenminste 3 groepen en de showband doet dit jaar weer mee met de Winds. Voor onze showband zoeken wij nog muzikanten die op projectbasis mee willen werken:

Ben je klaar voor een inspirerende muzikale uitdaging?

Wil jij je speel -en looptechniek verbeteren en samen met ons toewerken naar een indrukwekkende show? Sluit je dan deze winter bij ons aan en doe (op projectbasis) met ons mee aan de WINDS-competitie van CGN United.

Wij hebben een enthousiaste groep muzikanten en een energiek instructieteam dat zorgt voor een geweldige sfeer. Ben jij een muzikant met passie voor muziek en wil jij je inzetten om samen met collega muzikanten een onvergetelijk Winds-show neer te zetten?

Neem dan contact op via secretaris@concordiazevenhuizen.nl en maak deel uit van dit bijzondere avontuur
17 oktober is de eerste training in MFC de Molenstreek in Zevenhuizen.

We kijken ernaar uit om samen met jou een geweldig project te starten!

Optreden Greymen

"Het is nooit te laat om te schitteren in een popband!"
Dit dachten 5 mannen uit Groningen een aantal jaren geleden. En zo vormden deze 5 'grijze' maar uiterst jeugdige en ervaren muzikanten de band Greymen.

Speciaal voor de stichting ZEG zal Greymen op 17 november in het "TOP 2000 MFC CAFE" een fantastisch optreden geven waarbij de mooiste TOP 2000 nummers worden gespeeld. Je zult de hits horen van o.a. U2, the Golden Earring, ZZ Top, de Dijk en QUEEN en er is een speciale TOP 2000 Pop Quiz!

Dus kom en zing, dans, doe en geniet mee!



ZEVENHUISTER ENTERTAINMENT GROEP PRESENTEERT

ZONDAG 17 NOVEMBER 2024
MFC DE MOLENSTREEK | ZEVENHUIZEN
16.00 – 21.00 UUR
GRATIS ENTREE

GREY MEN
tijdloze top 2000 hits LIVE
Voor alle leeftijden

Succesvolle herstart gym in Zevenhuizen!

Sinds woensdag 4 september is de gym in Zevenhuizen weer terug. SVA en Anoenk Pothoven hebben de handen ineengeslagen om dit beweegaanbod weer in het dorp te krijgen. De gehele maand september mochten kinderen gratis meedoen om te kijken of het bij hen past. We zijn erg blij om te zien dat in alle drie de leeftijdsgroepen voldoende kinderen zijn om het door te zetten!

Elke woensdagmiddag (m.u.v. de schoolvakanties) worden er drie gymlessen gegeven:

- 15.00-15.45uur Peuter + ouder/verzorger
- 16.00-16.45uur Kleuter
- 16.45-17.30uur Kinderen uit de groepen 3, 4 en 5

In de lessen werken we aan de brede motoriek, dus we doen springen, klimmen, klauteren, balanceren, zwaaien, mikken, gooien, vangen en nog veel meer! Plezier in bewegen is het allerbelangrijkste tijdens de lessen. Het gaat niet om het uitvoeren van het perfecte kunstje, maar om met plezier, op jouw eigen manier, te leren bewegen in vele verschillende situaties. Elke week staan er weer nieuwe beweegsituaties klaar om de kinderen uit te dagen. Wil je ook een keer meedoen? Je bent van harte welkom! Je mag 2x gratis meedoen om te kijken of het bij je past. Voor meer informatie: <https://www.sva-zevenhuizen.nl>



Samen eten

Een zeer geslaagde avond bij het Samen Eten op woensdag 9 oktober in het gezellige MFC. Een heerlijke maaltijd met ijs als toetje. 32 gasten kwamen tegen half 5 om gezellig te kletsen tijdens het drankje vooraf. Tegen half 6 werd het eten geserveerd door de vrijwilligers, daarna ijs als toetje. Het was erg gezellig!

Volgende keer is Samen Eten op maandag 18 november.

Iedereen van harte welkom!

Graag een week van te voren opgeven bij Tineke Schuil 0650597215



De overgang en de invloed op je bekkenbodem

Heb je last van urineverlies sinds de overgang, ben je bang dat je niet meer op tijd het toilet haalt of ervaar je ongemak tijdens het vrijen? Deze klachten kunnen je dagelijkse leven flink beïnvloeden, maar gelukkig is er iets aan te doen!

DE OVERGANG

De overgang is een natuurlijke fase in het leven van elke vrouw, die niet alleen hormonale veranderingen met zich meebrengt, maar ook invloed heeft op de bekkenbodem. Deze vaak onderbelichte spieren zijn essentieel voor ons dagelijks functioneren. Ze ondersteunen de bekkenorganen, namelijk de blaas, baarmoeder en endeldarm en bevorderen een gezonde blaas- en darmfunctie. Daarnaast spelen ze een belangrijke rol in de seksualiteit.

WAT GEBEURT ER?

Tijdens de overgang daalt het oestrogeenniveau, wat resulteert in een afname van de elasticiteit en kracht van de bekkenbodemspieren. Dit kan leiden tot klachten zoals urine- en ontlastingsverlies, plotselinge aandrang om te plassen en ontlasten, en verzakingsklachten. Daarnaast kunnen deze hormonale veranderingen op seksueel gebied zorgen voor verminderde vochtigheid, minder opwinding en/of pijn tijdens de gemeenschap.



Deze fysieke ongemakken kunnen een grote impact hebben op je zelfvertrouwen en kwaliteit van leven, maar er is een oplossing! Onze gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut Marjan Looijenga biedt gerichte oefeningen en waardevolle adviezen over ademhaling, ontspanning en toiletgedrag. Wil je weer grip krijgen op je bekkenbodemplachten? Maak dan vandaag nog een afspraak en zet de eerste stap naar herstel!

Zaalsponsor

univé



e-surface

BOUWADVIES

VAN MAAREN B.V.

BOUWKUNDIG- EN EXPERTISEBUREAU



— Sparta Dag! —

ROOD / ZWART

1e thuisdag in de zaal
Schotklok 1e klasse!

Save the
Date!



ZATERDAG
16 NOVEMBER 2024

Kom supporten in Rood en Zwart!

MFC De Molenstreek

Na afloop live muziek!

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/>

