



Inhoud

- Woord van het bestuur
- Onze gebruikers
- Kerstfair
- Beweegtuin
- Ijsvereniging
- Tech groep
- Schoolkorfbaltoernooi
- ATB veldtoertocht
- Kaboutervoetbal
- Zaalsponsor
- Vrijwilliger in beeld
- Zaalsponsor Univé
- debalans
- Colofon

Woord van het bestuur

Terugkijken is natuurlijk belangrijk, om te weten wat je mee moet nemen naar de toekomst. MFC de Molentreek is nog jong en heeft toekomst. In het MFC de Molentreek gaan we met elkaar ons best doen, er een mooie toekomst van te maken.

We zien steeds meer samenwerking tussen de gebruikers c.q. en de verenigingen. Samenwerking gericht op de toekomst.



Bij het schrijven van dit voorwoord viert Concordia haar zestigste verjaardag. Door concordia is een mooi feest in het MFC georganiseerd voor iedereen die betrokken was en is bij Concordia. Aankomende zaterdag viert het Zevenhuister Popkoor haar tien jarig bestaan en in november viert de Spartanen hun veertigste verjaardag. Allen van harte gefeliciteerd!!

De ijsvereniging Voorwaarts is hard aan het werk om het nieuwe onderkomen voor de winter klaar te hebben. De oude kleedkamers van Sparta wordt omgebouwd tot een fraaie berging. Zodra de eerste ruimte klaar is, kunnen de materialen uit de container en de garage hierheen verplaatst worden. De buitenkant van de berging zal in de MFC kleuren geschilderd worden. Binnenkort zal ook de terrasafscheiding geplaatst worden (zie foto, deze is exclusief de glasplaten).



Het buitenterrein is dan klaar en we hopen op een mooie winter waarin we gezellig met elkaar kunnen schaatsen op de nieuwe ijsbaan.

Onze gebruikers

In onderstaand overzicht kunt u zien welke verenigingen en commissies o.a. regelmatig gebruik maken van de verschillende ruimtes in MFC de Molentreek. Daarnaast wordt ook door de Ondernemingsvereniging Zevenhuizen, Stichting Promotie Zevenhuizen, DES, de buurtverenigingen, Sinterklaas, de PKN en uiteraard ook de MFC-werkgroepen gebruik gemaakt van de verschillende ruimtes.



Kerstfair in Zevenhuizen

Een aantal jaren geleden is er door de Ondernemersvereniging Zevenhuizen een kerstfair georganiseerd voor het toenmalige verenigingsgebouw aan het Hoofddiep. Een werkgroep, bestaande uit Ronald Dees en Anita Hut (namens OVZ), Annemarie Venema (SP7), Marja Ballast en Bas Lammers (werkgroep jaarmarkt) en Janko Hut, Henk Koenes en Harmannus Harkema (werkgroep evenementen) zijn op dit moment druk in de weer om een Kerstfair te organiseren in en om MFC de Molenstreek op zaterdag 16 december.



Wanneer: zaterdag 16 december van 15:00 – 21:00 uur
Waar: in en rondom het MFC



Rood / oranje = MFC

Grijs = evenemententerrein

Groen = terrein Kerstfair

Activiteiten op de Kerstfair

Deze Kerstfair zal een mix zijn van kerstshoppen/activiteiten, (oude) ambachten, verscheidene lekkernijen (kniepertjes, oliebolletjes, glühwein), livemuziek, ondersteund door live muziek. De kerstman zal niet ontbreken. Ieder uur zullen we diverse muziek en/of liedjes ten gehore brengen, vooral uit eigen dorp. Het zal zeker sfeervol worden, natuurlijk met kramen en kerstbomen. En misschien is er wel ijs op de ijsbaan wie weet.

Deelnemen?

Iets voor jou om deel te nemen of om jouw hobby aan anderen te laten zien? Neem contact op met een van de leden van de werkgroep of stuur een mail naar info@sp7.nl.

Beweegtuin

De beweegtuin is dit voorjaar geopend. Het ligt naast de prachtige jeu-de-boules banen en naast het MFC. Geregeld wordt het ingezet door jong en oud en allerlei groepen, maar ook individueel. Op de foto de warming-up van een korfbalteam op een prachtige zaterdag in oktober. Maak er gebruik van en beweeg!!



Ijsvereniging

Ijsvereniging Voorwaarts heeft een heel andere ijsbaan gekregen na de komst van het MFC: veel korter maar veel breder en vooral verhard!! Het onderkomen moest plaats maken voor het MFC. Part of the deal is dat de ijsvereniging een nieuw onderkomen gaat realiseren, nu aan de andere kant van de ijsbaan. Voordat met de bouw gestart kon worden moesten er de nodige vergunningen geregeld worden. Inmiddels zijn de prijzen enorm gestegen, de club lost dat prachtig op door zelf vooral de handen uit de mouwen te steken. En, de muren worden opgetrokken in dezelfde steen als het MFC, waardoor het een mooi geheel wordt. Doel is om het nieuwe onderkomen, vooral bedoeld voor opslag en koek-en-zopie, klaar te hebben voor het winterseizoen. Met de verharde ijsbaan is er veel sneller een ijsbaan om op te schaatsen, zo bleek vorig jaar al. Wat wordt het mooi op het vernieuwde sportcomplex in Zevenhuizen!

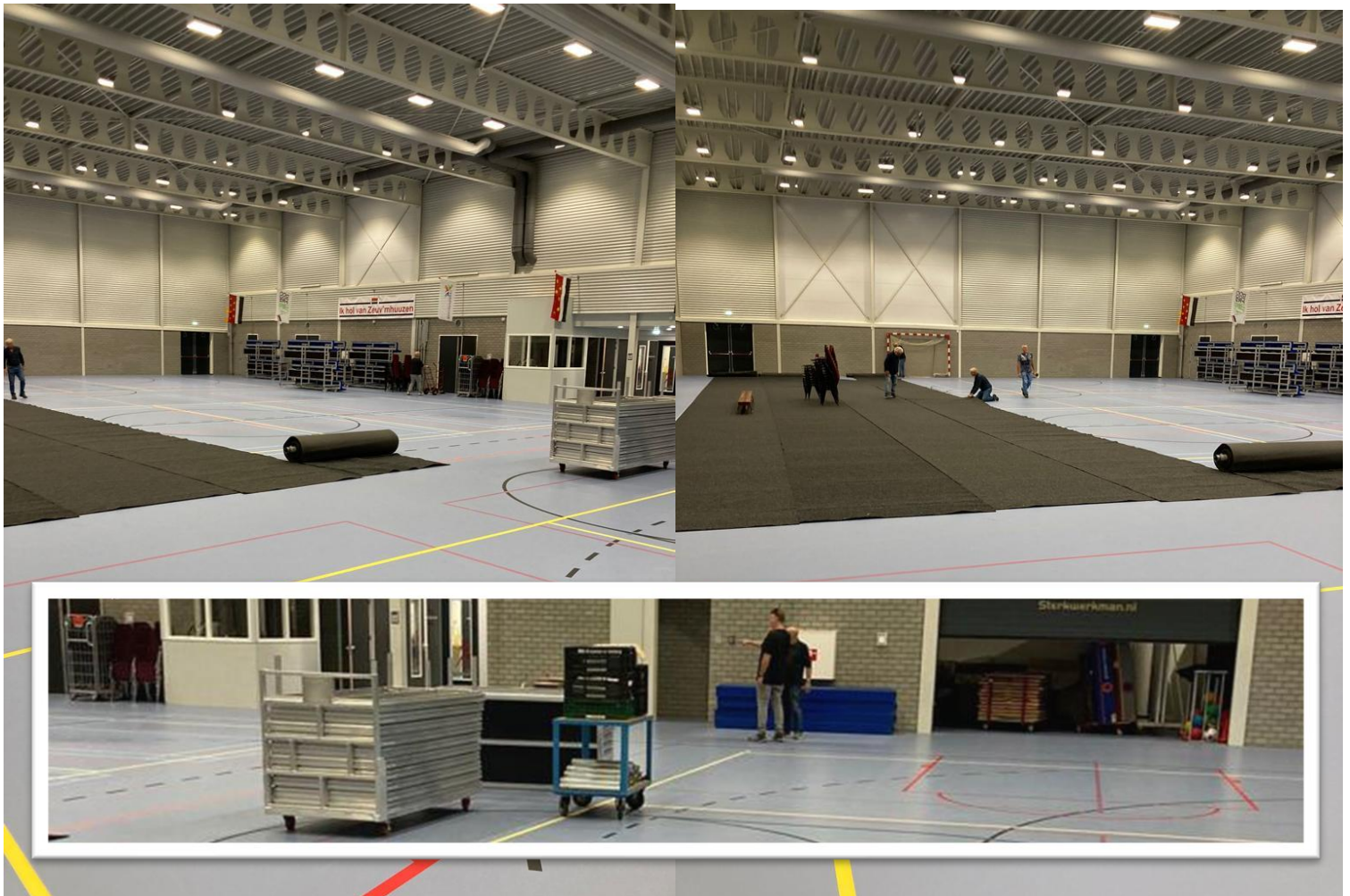


Tech groep in actie

De tech groep is weer helemaal in actie na de vakantieperiode. De afgelopen week zijn de drempels van het extra voorraad hok/oude kledkamers KV Sparta aangelegd – zie de foto.



Ten behoeve van het 60-jarig lustrumfeest van Concordia zaterdag 7 oktober is de vloerbedekking weer aangebracht in de sporthal en de dag na het feest weer opgeruimd.



En het weekend 14/15 oktober nog een keer vanwege het 10-jarig bestaan van het Zevenhuister popkoor. Goede wijn behoeft geen krans Is het motto van de werkgroep.

Mannen onze dank is groot!

Schoolkorfbaltoernooi

Vrijdag 22 september vond het jaarlijkse schoolkorfbaltoernooi weer plaats op de velden van KV Sparta in Zevenhuizen.

Deelnemende scholen

KC De Zevenster (Zevenhuizen),
CBS Van Panhuys (Leek),
Jenaplanschool 't Sterrenpad (Nuis) en
IKC De Steltloper (De Wilp).

Rond de klok van 15:00 uur verzamelden de eerste kinderen zich op het veld. Maar liefst 130 kinderen streden in de regen, maar ook met een flinke portie zonnestralen voor de 1e plek in de poule. 🏆

Uitslagen

Groep 3/4: 't Sterrenpad 1

Groep 5/6: 't Sterrenpad 3

Groep 7/8: De Zevenster 5

Als afsluiting was er voor elk kind een vaantje en een ijsje!



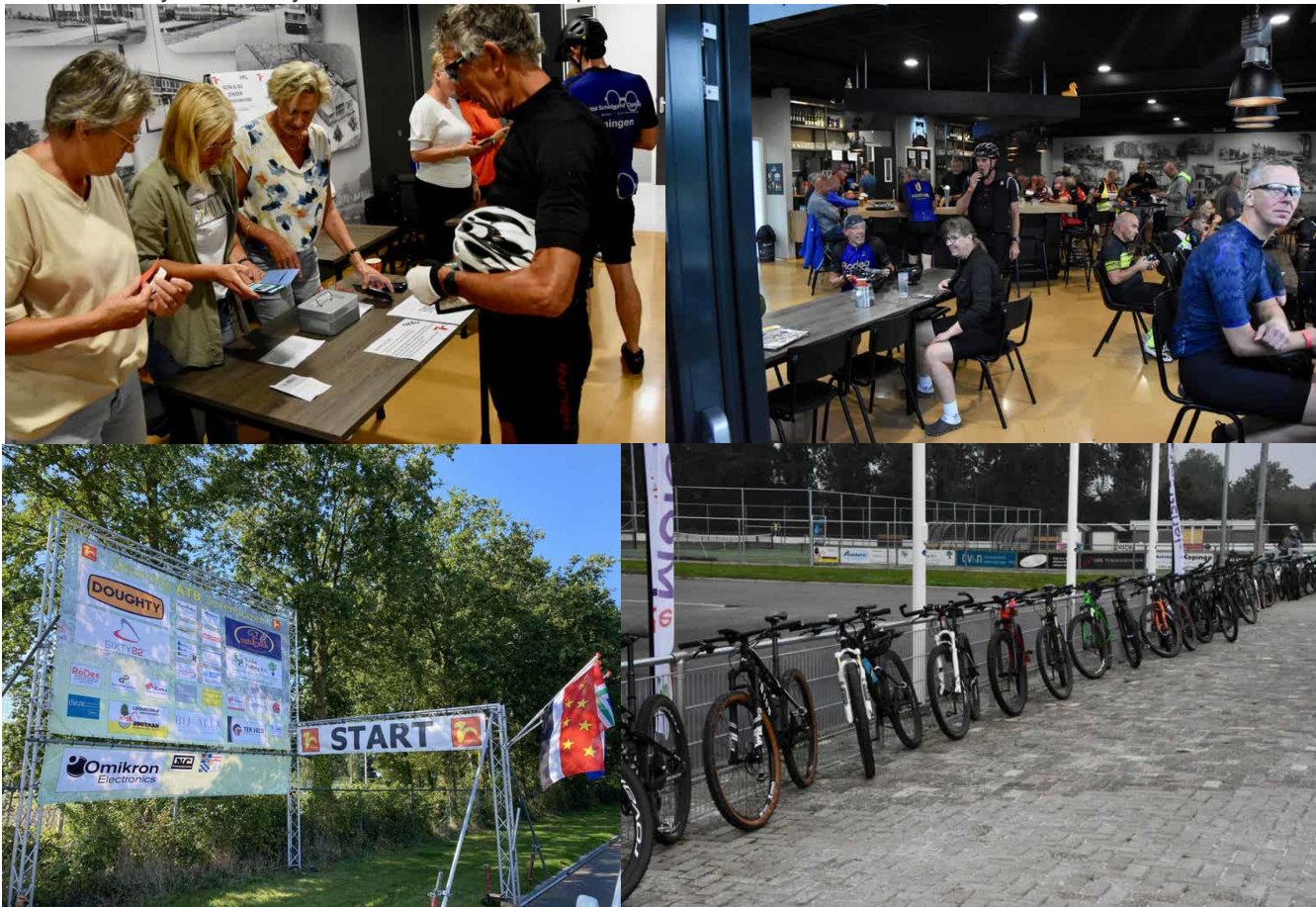
Succesvolle 19e editie Zeuv'mhuuster ATB Veldtoertocht

Zondag, 17 september, stonden 300 rijders in de startblokken om deel te nemen aan de 19e editie van de Zeuv'mhuuster ATB Veldtoertocht. Om 9:00 uur werd er gestart vanaf het MFC De Molenstreek en vertrokken de rijders in zuidelijke richting, de kop van Drenthe in. Er kon gekozen worden voor een route van 30 of 55 kilometer die uiteindelijk door het zuidelijk Westerkwartier weer uitkwam bij het MFC.

Meer dan 60 vrijwilligers waren deze dag in touw om de rijders veilig en verzorgd over de eindstreep te laten komen. De Stichting ATB Zevenhuizen kijkt tevreden terug en mocht uit waardering van vele rijders een compliment in ontvangst nemen.

Dit jaar vond de inschrijving voor het eerst plaats in het MFC. De ondersteuning en medewerking vanuit het MFC hierbij hebben wij ook als bestuur als zeer positief ervaren. Dank daarvoor.

Zeuv'mhuuster ATB Veldtoertocht



Kaboutervoetbal

Iedere zaterdagochtend staan ze om 09:00 uur op het veld, dé 'kabouters' van v.v. Zevenhuizen.

"spelend voetballen en voetballend spelen", dat is het concept waarmee de kinderen op speelse wijze de beginselen van het voetballen worden aangeleerd. Vanaf 4 jaar ben je welkom om mee te doen. Wanneer de kinderen de leeftijd van 6 jaar hebben bereikt, stromen ze door naar de JO8/JO9.

De kaboutertraining is iedere zaterdagochtend van 09:00 tot 10:00 uur.

Voor wie: jongens en meisjes vanaf 4 jaar.

Waar: sportvelden van v.v. Zevenhuizen

Wanneer: zaterdagochtend van 09:00 tot 10:00 uur

Lidmaatschap: GRATIS



Zaalsponsor

univé



e-surface

BOUWADVIES

VAN MAAREN B.V.

BOUWKUNDIG- EN EXPERTISEBUREAU



Vrijwilliger in beeld

En dan word je gevraagd om als vrijwilliger iets te schrijven voor de nieuwsbrief van het MFC. Totaal niet mijn ding maar vooruit.



Wie ben ik;

Lukas Mulder jarenlang had ik een Rijdende Winkel in Zevenhuizen en omstreken. In 2010 moest ik vanwege gezondheidsredenen stoppen. Van 6 dagen per week contact met mensen kwam ik thuis, dat was wel een beste ommezwaai in mijn leven.

In 2010 werd er bij de VVZ een damesteam opgericht waarbij onze beide dochters gingen voetballen. Ik werd als trotse vader een vaste supporter en was vaak op het terrein van de VVZ te vinden. Zo wist de VVZ mij te strikken voor een bestuursfunctie, welke ik 5 jaar heb vervuld.

Ook was er in die tijd een te kort aan barvrijwilligers en zo ben ik samen met Klaas Oenema de bardienst op de donderdagavond gaan doen. Heb vanaf de start gezien wat het damesvoetbal binnen de vereniging teweegbracht. De mannen moesten er wel even aan wennen, dat vrouw volk op tot dan toe hun terrein. Ik ben van mening dat het de VVZ veel goeds heeft gebracht.

In 2021 werd het MFC geopend en moesten de bardiensten opnieuw met meerdere verenigingen worden ingeregeld. Wat ga ik doen, ga ik door of vind ik het genoeg geweest. Klaas wilde wel door maar eigenlijk moest er nog eentje bij want op de donderdag zit het MFC vol. Bennie Seggelinck wilde wel bij ons aansluiten en zo geschiedde dat ik nog steeds elke donderdag achter de bar sta.

Wat vind je daar het leukst aan, contact met de jeugd en de mensen die je treft in het MFC.

Een **Vrijwilliger**
is onbetaalbaar



Zaalsponsor Univé



Ook als zaalsponsor zijn wij hartstikke blij met het MFC. Hoe mooi dat een dorp dit samen heeft kunnen creëren en er gezamenlijk gebruik van maakt. Dat je samen veel meer kunt, blijkt ook uit de historie van Univé:

Elke dag en door weer en wind bestiert Geert Reinders zijn twee veehouderijen in Winsum. Tot het op een dag goed misgaat. Eén van de boerderijen brandt tot de grond toe af. Het zet hem aan het denken: één boerderij zien afbranden is al een nachtmerrie, maar wat als hij geen tweede boerderij had gehad? Met zoveel schade en geen inkomsten was zijn probleem dan nog groter geweest.

Coöperatief verzekeren

Het brengt hem op het idee voor coöperatief verzekeren. Want hoe mooi zou het zijn als de boeren in het dorp samen kunnen optrekken en de risico's op een boerderijbrand kunnen delen? En zo geschiedde. Ieder jaar leggen de deelnemende boeren een bedrag in. Mocht het misgaan bij één van hen, dan kan de betreffende boer aanspraak maken op het verzamelde geld.

Het plan van Geert werkt. Hij gelooft in het samen delen van risico's. Samen staan we immers sterk. Maar nog liever voorkomt hij ze. Daarom gaat de onderlinge samenwerking verder en bezoeken leden elkaar regelmatig om elkaars gebouwen zorgvuldig te controleren. Het vormt tegelijk het begin van Univé. Ruim 200 jaar later zetten we bij Univé Noord-Nederland nog iedere dag het werk van Geert voort.

En nu?

We geloven nog steeds in de kracht van het samen en dichtbij delen en voorkomen van risico's. We gaan nu echter verder dan alleen het verzekeren en voorkomen van brandschade. We kijken ook naar andere domeinen zoals zorgeloos wonen, gezonder leven en een veiligere mobiliteit. Want door samen te investeren in voorkomen en beperken zorgen we niet alleen voor een veiligere en plezierige omgeving, maar ook voor lagere premies.

Voor en met elkaar. Dat is Univé Noord-Nederland.

Avond over stalbranden

Univé Noord-Nederland en het MFC hebben al vaker samen opgetrokken. Zo hebben we het MFC een AED geschonken en daarna een AED-training verzorgd. Vorig jaar hebben wij hier onze ledenavond mogen houden. Dat is ons goed bevallen. Daarom zijn we bezig met een volgende avond in het MFC, namelijk een bijeenkomst over stalbranden, speciaal voor agrariërs en andere geïnteresseerden.



De Balans

Een nieuwe knie of nieuwe heup: Het pad naar pijnvrij wandelen

In de wereld van vandaag zijn er mensen van alle leeftijden die worstelen met de dagelijkse uitdagingen van artrose in de knieën en heupen. Deze aandoening kan het plezier in eenvoudige activiteiten wegnemen en de levenskwaliteit aanzienlijk verminderen.

De symptomen van artrose

Stel je voor dat je ooit moeiteloos door het leven bewoog, maar nu zijn eenvoudige dagelijkse taken als traplopen of wandelen een ware uitdaging geworden. Voor velen van ons zijn deze symptomen van artrose in de knieën en heupen helaas maar al te bekend. De scherpe pijn, stijfheid en verminderde mobiliteit kunnen een zware last zijn, waardoor de kwaliteit van leven aanzienlijk wordt beïnvloed.

Een nieuw knie- of heupoperatie

Maar er is goed nieuws, gelukkig biedt moderne geneeskunde een levens veranderende oplossing: een knie- of heupvervangingsoperatie. Deze ingrepen omvatten het verwijderen van beschadigd kraakbeen en bot en het plaatsen van een kunstmatig gewricht om de mobiliteit te herstellen. Het resultaat? Een tweede kans op een pijnvrij leven vol beweging en activiteit.

Het revalidatietraject

Na de operatie begint het revalidatietraject. Dit is een cruciale fase op weg naar een volledig herstel. Het kan variëren van enkele maanden tot een jaar, afhankelijk van de individuele omstandigheden. Gemiddeld gezien duurt een knierevalidatie ongeveer 9 maanden, en die van de heup 6 maanden. Geduld en consistentie zijn hier de sleutelwoorden, waarbij elke stap voorwaarts een overwinning is.

Fysiotherapie na... en vóór de operatie

Fysiotherapie speelt een cruciale rol in het revalidatieproces na een knie- of heupvervangingsoperatie waarin we ervoor zorgen dat de mobiliteit hersteld wordt en de kracht in het hele onderste gestel wordt verbeterd. Maar wist je dat fysiotherapie ook essentieel is vóór de operatie? Het uitvoeren van specifieke oefeningen en het versterken van de omliggende spieren voordat de ingreep plaatsvindt, kan het herstel aanzienlijk versnellen. En het goede nieuws? Zorgverzekeraars dekken fysiotherapie voor 12 keer als onderdeel van de basisverzekering, waardoor het voor iedereen toegankelijk is.

Staat u voor een nieuwe knie- of heupoperatie gepland, of denkt u dat u artrose heeft? 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 hoofdvestiging in Leek bevinden wij ons ook in het MFC Zevenhuizen!



ZEVENHUISTER Popkoor

14 OKTOBER 2023

10 JARIG JUBILEUM CONCERT

Ter ere van ons 10 jarig bestaan
verzorgen wij een leuke, muzikale avond
in samenwerking met;

Mosterd na de Maaltijd

Locatie: MFC, Zevenhuizen Zaal open; 19:30 Aanvang; 20:00



3^e Zeumhuuster pubquiz,
28 oktober 2023.

Geef je
snel op,
Vol = vol

PUB QUIZ

in MFC Zevenhuizen

Meld je aan via pubquiz7huizen@gmail.com, onder vermelding van
je teamnaam en met hoeveel personen je gaat deelnemen!

Inleg
5 euro
per
persoon

Vorm een
team van
4 of 5
personen

lokatie:
Molenstreek

De inleg van deze
pubquiz gaat in zijn
geheel naar het
goede doel.

Dit jaar is dat de
Voedselbank
Westerkwartier.

kledingbeurs
Baby- en kinderkleding + speelgoed

Zondag 15 oktober 2023
10.00 - 16.00

GRATIS ENTREE!



MFC de Molenstreek
Oude streek 8a Zevenhuizen



Volg ons ook op

kinderkledingbeurs7huizen

LOCATIE:
MFC DE MOLENSTREEK

4 NOVEMBER

Vanaf 19.00 uur

Officieel welkom aansluitend een
BMX pubquiz en
een feestavond

GRATIS ENTREE!

graag aanmelden via:
JUBILEUM@FCCDESPARTANEN.NL

met naam en
het aantal
personen

40jarig
jubileum





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/>

