

Nieuwsbrief Meppel Actief & Gezond | April 2020

Coronavirus

Naar aanleiding van de adviezen en maatregelen die de overheid kenbaar heeft gemaakt gaan alle Meppel Actief activiteiten in deze periode niet door.

Zodra de situatie het toelaat starten we met de activiteiten, houd daarom onze **facebook pagina** in de gaten.

Volg Meppel Actief op facebook & instagram, **klik hier**. Wij plaatsen tijdens deze periode beweegactiviteiten en filmpjes die je thuis kan uitvoeren. Ook kunt u klikken op de foto's in de banner, onderaan deze pagina.

Blijf gezond en let een beetje op elkaar. Nog meer beweegtips voor thuiszitters op: www.coronactief.nl

Sportverenigingen in de corona tijd

Het verenigingsleven is platgelegd. Niet alleen zijn tot 1 juni evenementen en toernooien verboden, ook mogen in ieder geval tot 28 april de sportaccommodaties niet open voor recreatief sporten en het spelen van competities, moeten de kantines dicht blijven en mogen kinderen in deze schoolloze tijd eigenlijk niet op het sportpark komen. Dat heeft grote gevolgen voor de verenigingen, maar zeker ook voor alle leden en vrijwilligers.

SportDrenthe zorgt met Sportclub Drenthe voor het platform waar sportverenigingen met vragen terecht kunnen. SportDrenthe verzamelt hier zo veel mogelijk actuele informatie over regelgeving en opgelegde maatregelen en nieuws items en geven tips om met de situatie om te kunnen gaan. Uiteraard is SportDrenthe bereikbaar voor gerichte vragen. Laten we vooral in Drenthe samen de schouders er onder zetten. Zorg voor saamhorigheid en zorg samen met uw leden voor de toekomst van de club.

Het platform is via de volgende link te bereiken: **klik hier voor de website**.

Drenthe Beweegt binnen

Thuiszitten betekent natuurlijk niet automatisch stilzitten. Om te voorkomen dat u te weinig beweging krijgt nu u verplicht thuis moet blijven, is er Drenthe Beweegt.

Op RTV Drenthe kunt u op de door-de- weekse dagen achter uw tv mee doen met een bewegles tussen 10.00 en 10.15 uur. De lessen worden gepresenteerd door opgeleide bewegconsulenten.

RTV Drenthe is te vinden op kanaal:
ZIGGO: kanaal 703
KPN: kanaal 503
Tweak: kanaal 255

Heeft u een uitzending gemist?

Op de website van RTV Drenthe kunt u alle uitzendingen vinden, maak uw spieren los en houdt uw conditie op peil!

Voortgang Lokaal Sportakkoord

De deadline voor het indienen van het lokale sportakkoord en het aanvragen van het uitvoeringsbudget is verschoven naar 8 juni a.s. Ons voornemen is om de aanvraag hiervoor z.s.m. in te dienen. Het formeel indienen van het sportakkoord en het aanvragen van het budget koppelen we los van het tekenmoment met z'n allen. De presentatie van het sportakkoord en het (symbolische) tekenmoment zal plaatsvinden tijdens een sportcafé in september. Met de werkgroepen wordt waar mogelijk vast een start gemaakt met het uitwerken van de ideeën.

Voor vragen en/of informatie kunt u contact opnemen met Cindy Oosterga, beleidsregisseur sport gemeente Meppel via c.oosterga@meppel.nl

Sport Drenthe
zet mensen in beweging!



Ontbijt tip

Zorg dat je, ook als je thuis werkt, je dag begint met een goed ontbijt! Het ontbijt levert belangrijke voedingsstoffen zoals calcium, foliumzuur, vitamine B2, vitamine A en vezels. Door te ontbijten krijgt je lichaam meer energie en ben je scherper. Dit zorgt weer voor betere school prestaties en productiviteit bij het werken.

Daarnaast kan een goed ontbijt ervoor zorgen dat je de rest van de dag regelmatig eet. Ontbijten heeft dus alleen maar voordelen!



Wat doet Meppel Actief in de corona tijd?

Meppel Actief is in deze corona tijd, thuis bezig met onder andere:

- Politiekids onderzoek.
- Voorbereiden van Nationale buitenspeeldag, middagactiviteit Meko'74, middagactiviteit BeachMe
- Online teamoverleggen.
- Bewegingvideo's opnemen.
- Beweegleskaarten ontwerpen.
- Nieuwe spellen ontwikkelen voor tijdens een sportieve pauze activiteit en tussenschoolse pauze activiteit.
- Studenten ronden stageopdrachten/examens af en de buurtsportcoaches begeleiden de studenten op afstand hierin, zoals: Christian is bezig met zijn onderzoek bewegen en dementie en hij maakt een draaiboek bewegen en dementie voor het project wat na de zomervakantie start. Patrick bereidt Walking Football trainingen voor zodat het project na de zomervakantie kan starten.

Wist je dat...

Wandelen ter ontspanning pas aan het einde van de 18e eeuw een beetje populair werd?



Beweegleskaarten

Op de Facebookpagina van Meppel Actief & Gezond vind u beweegleskaarten om thuis uit te voeren.

Klik hier voor de facebookpagina.

Op de website hebben we een bundel van 15 leskaarten geplaatst, deze zijn ook verstuurd naar alle basisscholen en kinderdagverblijven.

Klik hier voor de leskaarten bundel.

Wij benoemen een aantal beweegleskaarten:

- Eierwekker verstoppert
- Ballon trappen
- Tafeltennis
- Wasmand bal
- Vliegtuig gooien



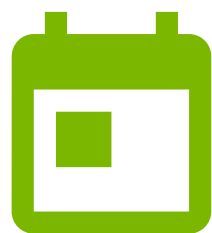
Activiteitenagenda

Woensdag 3 juni: Wereld Fietsdag

Woensdag 10 juni: Nationale Buitenspeeldag

Donderdag 11 juni: Middagactiviteit Meko'74

Woensdag 17 juni: Middagactiviteit BeachMe



Roxanne Dekker

roxanne.meppel@sportdrenthe.nl



Liane van Elp

liane.meppel@sportdrenthe.nl



Désirée Prins

desiree.meppel@sportdrenthe.nl



Mirthe Rolink



@meppelactiefgezond



@meppel_actief



@meppel_actief



info@meppelactief.nl

06-13702656

Bezoekadres:
Leonard Springerlaan 39
7941 GC Meppel
t.a.v. Meppel Actief

www.meppelactief.nl