

Nieuwsbrief Meppel Actief & Gezond | December 2019

Schaatsen aan.. en gaan

De KNSB biedt lesmateriaal aan voor de basisscholen. In de werkboekjes komt de veelzijdigheid van het schaatsen aan bod, met onderwerpen als het langebaanschaatsen, shorttrack, kunstschaatsen en inline-skaten. Leerlingen leren over veiligheid op de schaatsbaan en ze kunnen oefeningen doen, alles om ervoor te zorgen dat de leerlingen straks goed voorbereid op het ijs staan. De basisscholen kunnen de werkboekjes kosteloos ontvangen (op=op) via Meppel Actief & Gezond.

Mail het aantal en je groep (3/4, 5/6, 7/8) naar info@meppelactief.nl.



Wist je dat...

Een omhelzing van 20 seconden ervoor zorgt dat je lichaam oxytocine afgeeft. Dit is een hormoon en neurotransmitter dat een krachtig antidepressivum is en eventuele angsten vermindert.

Pieteninstuiven

Ruim 100 kinderen hebben afgelopen weken meegedaan aan de pieteninstuiven in de gemeente Meppel.

De kinderen uit de groepen 1,2 en 3 hebben tijdens de pieteninstuif over daken gelopen, pakjes in de schoorsteen gegooid en door schoorstenen gekropen. Na afloop van de pieteninstuif kregen alle kinderen het pietendiploma en wat lekkers van Meppel Actief.



Kennismaken met tafeltennis

TTV Deto en Meppel Actief & Gezond organiseren op woensdag 8 en 15 januari van 10:00 – 12:00 uur in Sporthal de Eendracht (Nieuweweg 4 te Nijeveen) twee kennismakingstrainingen voor dames en heren van 55+ met of zonder tafeltenniservaring. Door dit initiatief maakt men op een laagdrempelige manier kennis met de tafeltennissport.

Wilt u deelnemen aan de kennismakingstrainingen? De trainingen zijn geheel gratis en aanmelden kan door te bellen naar 06-13702656 of een mail te sturen met uw naam naar liane.meppel@sportdrenthe.nl

[Klik hier voor de poster](#)

Prettige feestdagen
en een gelukkig
nieuwjaar



De buurtsportcoaches van Meppel Actief & Gezond zijn intermediair voor het Jeugdfonds Sport & Cultuur. [Klik op het logo voor meer informatie.](#)



Maatschappelijke Diensttijd

Het project Maatschappelijke Diensttijd richt zich op de huidige vrijwilligerstekorten, het gebrek aan opgeleid kader en helpt jongeren terug te brengen in de maatschappij.

Jongeren (14-30 jaar) zetten zich in voor een sportvereniging als vrijwilliger, volgen een opleiding/training/cursus die aansluit bij het gekozen vrijwilligerswerk en ronden deze af voor het einde van de diensttijd (dec. 2020).

De opleiding wordt vergoed en hiernaast ontvangt de jongere een vrijwilligersvergoeding. Een cursus sociaal hygiëne of HACCP als barkeeper, maar ook trainer, coach, scheidsrechter, greenkeeper, behoren onder andere tot de mogelijkheden. Specifiek zoeken we minder toegankelijke en/of kwetsbare jongeren, zoals vroegtijdige schoolverlaters, jongeren met een tussenjaar, (meerderjarige) jongeren zonder startkwalificatie en zonder (bij)baan, jongeren met laag geletterdheid, jongeren met een arbeidsbeperking, jongeren zonder vaste woon- of verblijfplaats, jongeren in armoede, statushouders en andere jongeren met een maatschappelijke achterstand, maar ook werkende jongeren behoren tot de doelgroep!

We kunnen het ook omdraaien: heeft uw vereniging een lid dat graag een trainersopleiding zou willen doen? Zoek contact met Meppel Actief of Wineke Holtrop (wholtrop@sportdrenthe.nl) en bekijk samen wat de mogelijkheden zijn om tot meer (opgeleid) kader te komen!

Kijkje achter de schermen

"Mijn naam is Ryan en ik ben een 3e jaars Sportkunde student van het Windesheim. Ik loop voor een half jaar stage bij Meppel Actief. Ik ben vaak te zien op de schoolpleinen of in de wijken om daar te sporten met kinderen. Daarnaast ben ik ook nog bezig met het opzetten van een beweegpilot voor mensen met dementie. Bewegen is van groot belang voor ons lichaam, helemaal wanneer we ouder worden. Tijdens het project werk ik samen met groep 8 kinderen. Zij gaan dan samen activiteiten doen en sporten/bewegen met de ouderen. Zo komen de ouderen in beweging en leren de kinderen omgaan met deze speciale doelgroep. Ik vind dit een heel mooi initiatief en hoop dat het na mijn stageperiode wordt doorgezet!"

100 gezonde supers

De campagne '100 gezondere supers' is bedoeld voor supermarkten die zich maatschappelijk willen inzetten om de omgeving gezonder te maken. Een gezondere supermarkt zorgt ervoor dat de klant makkelijker de gezonde keuze kan vinden en die ook kiest. Het doel is om in 3 jaar 100 gezonde supermarkten in Drenthe te hebben. Deze gezonde supers zijn het voorbeeld voor de rest van Drenthe en Nederland.

Klik op het logo voor meer informatie



Kaboutersport

Tijdens kaboutersport maken kinderen kennis met verschillende vormen van sport en bewegen.

Klimmen, klauteren, bal- en tikspelletjes en samenwerken. De sporten worden op basisoniveau aangeboden, zodat iedereen mee kan doen.

Kaboutersport is voor kinderen uit groep 1 en 2.

Blok 2 start donderdag 9 januari.

Locatie: Sporthal Koedijkslanden

Tijd: 15:30 – 16:15 uur

Let op: Aanmelden is verplicht en er zijn maximaal 20 plekken beschikbaar! **Klik hier** voor aanmelding.

Deelname aan kaboutersport bedraagt 10 euro per blok.



Roxanne Dekker

roxanne.meppel@sportdrenthe.nl



Liane van Elp

liane.meppel@sportdrenthe.nl



Désirée Prins

desiree.meppel@sportdrenthe.nl



Mirthe Rolink



@meppelactiefengezond



@meppel_actief



@meppel_actief



info@meppelactief.nl

06-13702656

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

www.meppelactief.nl