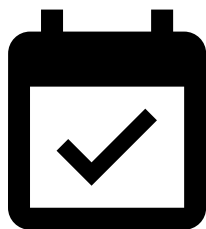


Nieuwsbrief Meppel Actief & Gezond | Januari 2020

Sporten als een prof

Maandag 13 januari is Meppel Actief bij Doornijns locatie KP laan langs geweest om een sportieve activiteit kickboksen te verzorgen. Donderdag 16 januari is er een spellen circuit gegeven bij locatie Woldkade met onder andere hoepeldans, mijnenveld en gagabal. De kinderen hebben tijdens de workshop kennis gemaakt met verschillende beweegactiviteiten.

Wilt u ook een workshop, gegeven door een buurtsportcoach? Neem dan contact op met Meppel Actief info@meppelactief.nl



Sportinstuif voorjaarsvakantie

Donderdag 20 februari organiseert Meppel Actief een sportinstuif in sporthal Koedijklanden.

Tijd: 9:30 - 11:00 uur

Wie: 2-7 jarigen

Samen bewegen

Meppel Actief, Reestoord en kinderopvang Partou starten donderdag 30 januari met een nieuw project Samen bewegen. De kinderen van

Partou gaan in een groep naar Reestoord toe om samen beweegactiviteiten te doen met de ouderen. Doel hiervan is om het energieniveau van de ouderen omhoog te brengen, door het enthousiasme van de kinderen. Tijdens de Nationale Sportweek hebben de kinderen en ouderen al een keer samen bewogen en wgens het succes wordt er een vervolg aan gegeven.



Zorggroep Noorderboog
Midden in de samenleving

Wist je dat...

de hersenen baat hebben bij regelmatige beweging. Bewegen is goed voor het geheugen, het concentratievermogen en de verwerkingssnelheid van informatie. Er komt ook steeds meer bewijs dat bewegen het risico op het ontstaan van dementie vermindert en het proces van Alzheimer vertraagt.

Lasergamen

Start inschrijving
10 februari
Omstreeks 15:00 uur
Voor kinderen uit
groep 6/7

Bowling activiteit

Woensdag 22 januari hebben 72 kinderen uit de groepen 5 t/m 8 deelgenomen aan de activiteit bij Pinz bowling Meppel. Tijdens de middag kregen de kinderen verschillende tips zoals; hoe houd je een bowlingbal vast, waar kan je het beste op richten en vanaf waar kan je het beste beginnen met gooien. Zo probeerden de deelnemers de bowlingbal zo goed mogelijk richting de kegels te rollen om deze omver te werpen.



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



Stichting Sport en Beweeg

Vanaf 2020 kunt u bij Zilverenkruis/ Achmea tot een maximaal bedrag van €115 vergoed krijgen voor de lessen Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO). Onder andere de lessen van de Stichting Sport en Beweeg vallen hier onder.

Let op: u dient wel aanvullend met twee sterren verzekerd te zijn.

Informeer bij uw zorgverzekeraar wat de mogelijkheden zijn.

Voor het Sport en Beweeg aanbod in Meppel verwijzen we u naar de website.

Klik hier

Rennen als lopen moeilijk gaat?

Racerunning komt naar de Gemeente Meppel. De sport RaceRunning doe je op een driewiel fiets zonder pedalen en met een borststeun. Je gebruikt je voeten om je voort te bewegen, waardoor je kunt lopen of zelfs rennen!

Is RaceRunning iets voor jou of ken jij iemand? AV de Sprinter organiseert samen met RaceRunning Nederland een aantal gratis lessen met als einddoel de Meppel Cityrun op zondag 17 mei 2020.

Voor meer informatie en/of deelname kunt u mailen naar a.folio@avdesprinter.nl.



Kijkje achter de schermen

"Ik ben Cerieel Hoevenberg, 3de jaars sportkunde student en stagiair bij Meppel Actief. Op dit moment doe ik een onderzoek naar de gehandicapten sport in de Gemeente Meppel en kijk hoe dit te verbeteren is. Het is belangrijk dat iedereen kan sporten als diegene dat wil. Daarnaast help ik ook veel bij Politiekids. Een programma om kinderen op verschillende manieren kennis te laten maken met de politie."

Actief aan tafel

Meppel Actief geeft op een drietal locaties Actief aan tafel. U bent van harte welkom, de activiteit is gratis en aanmelden is niet nodig.

Woensdag 5 februari om 11:00 uur bij kringloopwinkel LUA in Meppel.

Dinsdag 11 februari 10:30 - 11:30 uur bij activeringscentrum de MensA.

Woensdag 26 februari 10:00 - 12:00 uur bij het Leger des Heils inclusief advies over gezonde voeding door middel van een workshop.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Meppel Actief.



Onderzoek en Ontwerpen

Brugklassers van CSG Dingstede zijn bij het vak Technasium de afgelopen weken bezig geweest met het project 'Het gezonde kindermenu kookboek'. De leerlingen kregen de opdracht om een gezonder en duurzamer kindermenu te ontwikkelen. Voor het project is een mooie samenwerking ontstaan met CSG Dingstede, JOGG Meppel en Horesca Meppel. Aan het einde van het schooljaar worden al deze kindermenu's gebundeld tot 'Het gezonde kindermenu kookboek' van CSG Dingstede. Dit kookboek gaat Meppel Actief delen via social media.

Winnaar kindermenu 2.0

Dit jaar zijn er ook weer erg lekkere recepten binnen gekomen. Het winnende recept is de Groentetaart van Lissa uit groep 5 van KC Stadskwartier. De jury met o.a. wethouder Jaap van der Haar, heeft voor de Groentetaart gekozen omdat het een erg gezond kindermenu is die er ook nog eens lekker uit ziet. Lissa mag met in totaal 10 personen komen koken bij Restaurant de Nije. Daar krijgen zij een kookworkshop onder leiding van de chef-kok.



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