

Nieuwsbrief Meppel Actief & Gezond | Mei 2020

Coronavirus

Naar aanleiding van de adviezen en maatregelen die de overheid kenbaar heeft gemaakt start Meppel Actief vanaf 11 mei weer met de wijk sport.

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

Vanaf 29 april mogen sportverenigingen een buiten aanbod geven aan kinderen t/m 12 jaar, 13 t/m 18 jaar. Vanaf 11 mei is dit ook voor 18+ toegestaan. Indien jullie hulp nodig zijn om dit te realiseren neem dan contact met ons op.

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

Alternatieve avond4daagse

De alternatieve avondvierdaagse is een idee van SportDrenthe en Drenthe Beweegt. Zij werken hierbij samen met de Koninklijke Wandelbond Nederland (KWBN).

Wandel tot 1 juli de Alternatieve Avond4daagse. Dit doe je door in deze periode in vijf achtereenvolgende dagen, 4x een afstand van 5 of 10 kilometer te wandelen. Er mag 1 rustdag tussen zitten.

Houd je aan de maatregelen van de Rijksoverheid. Loop dus alleen of met je gezin, houd 1,5 meter afstand en als je ziek of verkouden bent blijf dan binnen.

Voor meer informatie over de alternatieve avond4daagse, klik hier.

Gezondere sportkantine in de gemeente Meppel

In de Gemeente Meppel zijn meerdere sportverenigingen bezig met een gezonde(re) sportkantine. Meppel Actief is ervan overtuigd dat we in de toekomst meerdere certificaten gaan uitreiken.

Team Bastov is de 1e sportvereniging die een gouden certificaat in ontvangst mag nemen. De officiële uitreiking vindt later plaats bij Team Bastov. Team:Fit is een initiatief van JOGG, waarbij wordt gestreefd naar een gezondere sportomgeving. Dat gebeurt onder andere door het aanbod in sportkantines gezonder te maken. En dat hoeft niet ingewikkeld te zijn of ten koste van de omzet te gaan. Een kleine aanpassing zoals een gezond alternatief aanbieden is al goed. Team:Fit komt kosteloos langs, helpt je, geeft advies en kan een kantinescan maken. Hieruit blijkt hoe gezond de vereniging is en hoe de vereniging nog gezonder kan worden. Verenigingen kunnen zo een bronzen, zilveren of gouden certificaat ontvangen. Je kunt jouw ideeën bespreken met een persoonlijke Team:Fit coach die gratis bij jouw vereniging langskomt zodra dit weer mogelijk is vanwege de corona maatregelen.

Interesse? Neem contact op met Meppel Actief: info@meppelactief.nl of bel naar 06-13702656.

Wijk sport is weer gestart

Vanaf maandag 11 mei is Meppel Actief weer begonnen met de wijk sport. Een leuke verrassing is dat we een extra wijk hebben toegevoegd: de Oosterboer!

De wijk sport is voor kinderen uit groep 3 t/m 8.



Maandag 15:00 - 16:00 uur in de Oosterboer
(speelveld Brandemaat/Westerd)



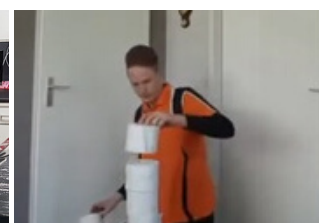
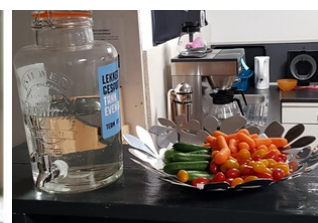
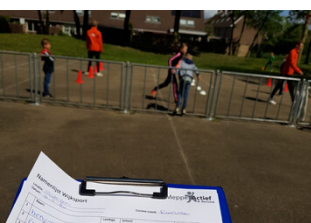
Woensdag 15:00 - 16:00 uur in Haveltermade
(Troelstraplein)



Donderdag 15:00 - 16:00 uur in Westerstouwe
(speelveld Frans Halsstraat/Leghorn)

Tijdens onze activiteiten houden wij ons aan het Corona protocol dat wij voor Meppel Actief hebben opgesteld. Hier staan maatregelen per doelgroep in.

Klik hier voor het Corona protocol



Wereld Fietsdag

Woensdag 3 juni is het Wereld Fietsdag. Tijdens deze dag zet Meppel Actief, Duo Trappers vereniging in het zonnetje.

Duo Trappers zet zich in voor mensen die niet (meer) zelfstandig kunnen fietsen, maar dat wel heel graag zouden willen.

Voor meer informatie, klik hier.

SportDrenthe bestaat 50 jaar en heeft in iedere Drentse gemeente een jubileum fietsroute gemaakt van ongeveer 50 kilometer, langs de mooiste fietspaden in Drenthe. Tevens heeft SportDrenthe gebruik gemaakt van het knooppuntennetwerk in Drenthe, waardoor u gemakkelijk verschillende routes aan elkaar kunt koppelen.

Klik hier voor de routes

Welke route gaat u fietsen op Wereld Fietsdag?

Wist je dat...

slechts dertig minuten beweging per dag de kans op hart- en vaatzieken al aanzienlijk verlaagt?



Ondersteuning sportvereniging tijdens corona

Meppel Actief denkt graag met u mee over het sportaanbod in de buitenlucht. Bijvoorbeeld over oefenvormen, waarbij rekening wordt gehouden met de anderhalve meter afstand onderling.

De gemeente Meppel is blij met de versoepeling van de regels omtrent het sport en bewegen in de buitenlucht. Met dit Drentse protocol hopen we dat zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Meppel in beweging komen en blijven.

Gemeenten hebben van het Rijk taken gekregen omtrent advisering en handhaving. Daarom is het vooraf melden van de sportactiviteiten bij de gemeente verplicht. Dat geldt ook voor activiteiten op 'eigen terrein'.

U vindt meer informatie op de website van de gemeente Meppel, **klik hier.**

Meko'74 middagactiviteit

Donderdagmiddag 11 juni organiseert Meppel Actief in samenwerking met Meko'74 een korfbalmiddag op het kunstgrasveld bij Meko'74.

De korfbalmiddag is gericht op het kennismaken met de sport korfbal. Het is voor de doelgroep groep 1 t/m 8 van de basisschool. Tijdens de activiteit krijgen de kinderen verschillende oefeningen die te maken hebben met de sport korfbal.

Wanneer: Donderdag 11 juni

Tijdstip: 15:30 - 17:00 uur

Wie: kinderen uit groep 1 t/m 8

Waar: Sportpark Koedijklanden, Meko'74

Wil jij meedoen aan de korfbal middag? Deelname aan de korfbalmiddag is GRATIS, maar aanmelden is verplicht.

Wil je aanmelden voor de activiteit? Klik hier.



Activiteitenagenda

Woensdag 3 juni: Wereld Fietsdag

Donderdag 11 juni: Middagactiviteit Meko'74



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