

## Nieuwsbrief sportteam Meppel Actief | november 2018

### Patricia Klooster voorzitter FC Meppel gymnastiek

“FC Meppel Gymnastiek heeft ruim 500 leden waar zij erg trots op zijn. Dat er veel én op een verantwoorde manier wordt gesport binnen de vereniging is vanzelfsprekend maar daarnaast vindt zij het ook belangrijk dat er tijdens het sporten ook gezond wordt gegeten en gedronken. De leden nemen zelf eten en drinken mee tijdens de trainingen. Wat wij zien is dat ze voornamelijk water in een bidon meenemen, dit is ook nog eens goed voor het milieu. Daarnaast zien wij dat leden vaak fruit of snackgroenten meenemen. Natuurlijk zien wij ook wel koekjes maar vaak zijn dit muesli- of ligarepen. Ook tijdens wedstrijden en evenementen zorgen wij dat er ook fruit te verkrijgen is. Op het Grote Gymfeest, welke wij in de herfstvakantie organiseerden, verkochten wij enkel fruit. Zo proberen wij een steentje bij te dragen aan de gezondheid van onze leden.”



### Start cursus Meer Sponsors in Korte Tijd in de gemeente Meppel

Sportteam Meppel Actief en SportDrenthe organiseren voor de sportverenigingen uit de gemeente Meppel de cursus Meer Sponsors in Korte Tijd. Dinsdagavond 20 november is er een delegatie van FC Meppel gymnastiek, Dos'46, MHV, MSC, IJS-en skeelervereniging Nijeveen en Sûr la tête een traject gestart waarin er gezocht wordt naar nieuwe sponsors.

In vier workshopavonden worden verenigingen gecoacht door Senior verenigingsadviseur Anne Prins naar manieren om nieuwe sponsoren te werven en voor langere tijd te verbinden aan de vereniging, succes verzekerd

### Schoolsportboekje

Sportteam Meppel Actief heeft samen met verschillende sportaanbieders een boekje samengesteld. In dit boekje vindt u verschillende verenigingen die uw school onder schooltijd een sportaanbod willen aanbieden, maar ook graag kinderen willen uitnodigen om deel te nemen aan de naschoolse sport. Het boekje bestaat dan ook uit twee delen. Het doel van het boekje is het bevorderen van de sportdeelname van kinderen bij de sportverenigingen, zodat de kinderen meer en gevarieerder gaan en/of blijven bewegen. Wij hopen dat de kinderen op deze manier in contact komen met een gevarieerd aanbod en enthousiast worden, zodat de stap om deel te nemen aan een (lokale) sport kleiner wordt. Wij wensen alle scholen, kinderen en sportverenigingen veel plezier!

**Klik op de afbeelding om het schoolsportboekje te lezen.**

SchoolSport &  
NaschoolSport

Schooljaar 2018-2019



### SportDrenthe bestaat 50 jaar en viert dit met jou!

Elke basisschool uit de gemeente Meppel heeft van Sportteam Meppel Actief een pleinspelen- en gezonde traktatieboekje ontvangen.



**Klik op de afbeelding om dit leuke boekje te lezen.**

‘Zonder snelle suikers voelen we ons moe als we moe zijn; als we vitale producten eten voelen we ons vitaal. Als we evenwichtig eten ontstaat een natuurlijke balans in onszelf. Die harmonie in ons zelf kunnen we ook geluksgevoel noemen.’

- JOGG wethouder Jaap van der Haar



## Maak kennis met de Zwerfkei, een zwemvereniging voor mensen met een lichamelijke beperking in Meppel

De Zwerfkei is een afdeling van MZ&PC De Reest waar jongeren (12+) en volwassenen met een lichamelijke beperking, chronische ziekte of die revalideren na een ernstige ziekte, zwemmen en waterbasketbal spelen.

Waterbasketbal is een combinatie van waterpolo en basketbal en heeft zijn eigen regels. Doel van het spel is de bal in de drijvende basket van de tegenstander te werpen en natuurlijk je eigen doel te verdedigen. Iedereen met een lichamelijke beperking, die kan zwemmen (met minimaal diploma A), kan deelnemen aan deze sport. Er zijn gemengde teams qua beperking, leeftijd en geslacht.

Waterbasketbal is een teamsport en er wordt deelgenomen aan een competitie in Noord-Nederland.

De Zwerfkei is op zoek naar enthousiaste spelers om het team te komen versterken. Interesse?

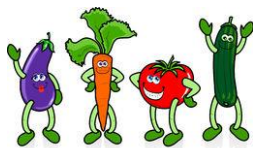
Voor meer informatie of vragen, kun je mailen naar [secretariaat@mzpcdereest.nl](mailto:secretariaat@mzpcdereest.nl) of contact opnemen met Wies van Nuinen, 06-34867705



## Eet groente workshops

Voeding & diëtetiek student Désirée Prins van JOGG team Meppel geeft op 6 verschillende basisscholen aan ruim 400 leerlingen uit de groepen 5 t/m 8 de Eet groente workshops.

De leerlingen leren onder andere welke groenten onder- en boven de grond groeien, hoe voelt een groente en waarom eten we groente?



## Pietengymnastiek

Van maandag 19 november t/m maandag 3 december bezoekt Sportteam Meppel Actief 15 basisscholen uit de gemeente Meppel met lessen pietengymnastiek voor kinderen uit groep 1 en 2. Tijdens de lessen pietengymnastiek wordt er geoefend met het bezorgen van cadeautjes, het lopen over de daken en het samenwerken met andere pieten.

Sportteam Meppel Actief zorgt ervoor dat Sinterklaas er dit jaar ruim 800 hulppieten bij krijgt.



## Kindermenu 2.0 wedstrijd

Sportteam Meppel Actief daagt de leerlingen van de basisscholen uit de gemeente Meppel uit om het meest lekkere, leuke en gezonde gerecht van de gemeente Meppel te bedenken!

De recepten zijn inmiddels ingediend voor deelname aan de kookwedstrijd.

In de gemeente Meppel beoordelen Henk Hof en Wilko Korthuis van restaurant de Nije, Nathan Smits van restaurant El Milagro, wethouder Jaap van der Haar, JOGG regisseur Alida Pasveer en buurtsportcoach Liane van Elp de recepten.

Zij bepalen welk gerecht het meest lekker, vers, regionaal, gezond en betaalbaar is. Het winnende recept komt op de kaart te staan van Restaurant de Nije en El Milagro Meppel.

Ook wint de hele schoolklas een kookworkshop bij Restaurant de Nije onder begeleiding van een chef-kok. Alle winnende gerechten uit de twaalf Drentse gemeenten worden gebundeld in een inspirerend kookboek.

## Liset ten Hoeve, 4<sup>e</sup> jaars Sportkunde student Hanzehogeschool te Groningen

“In het kader van het afstuderen loop ik stage bij JOGG Meppel. Ik doe onderzoek naar het alcohol en middelengebruik onder VMBO scholieren van 12 tot 16 jaar woonachtig in de gemeente Meppel. Daarnaast ga ik onderzoeken hoe sport een preventieve invloed kan uitoefenen op het gebruik van middelen. Naar aanleiding van dit onderzoek zal er een passende interventie ontwikkeld en geïmplementeerd gaan worden om het alcohol en middelengebruik onder jongeren te verminderen en bewustwording te creëren in het gedrag ten aanzien van een gezonde leefstijl.”



Liane van Elp  
[liane.bsc.meppel@sportdrenthe.nl](mailto:liane.bsc.meppel@sportdrenthe.nl)



Roxanne Dekker  
[roxanne.bsc.meppel@sportdrenthe.nl](mailto:roxanne.bsc.meppel@sportdrenthe.nl)



Swen Kruisweg  
[swen.bsc.meppel@sportdrenthe.nl](mailto:swen.bsc.meppel@sportdrenthe.nl)



Algemeen nummer  
06-13702656

[www.meppelactief.nl](http://www.meppelactief.nl)



@meppel\_actief



@Sportteam Meppel Actief



@meppel\_actief

## Bezoekadres

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

Meppel Actief

[m.meppel.nl](http://m.meppel.nl)

jongeren op  
gezond gewicht **Meppel**