Bekijk de webversie

GEZOND IN MIDDEN-DRENTHE
BEWEGEN | SPORT | VOEDING | LEEFSTIJL | DUURZAAMHEID

Juni 2022

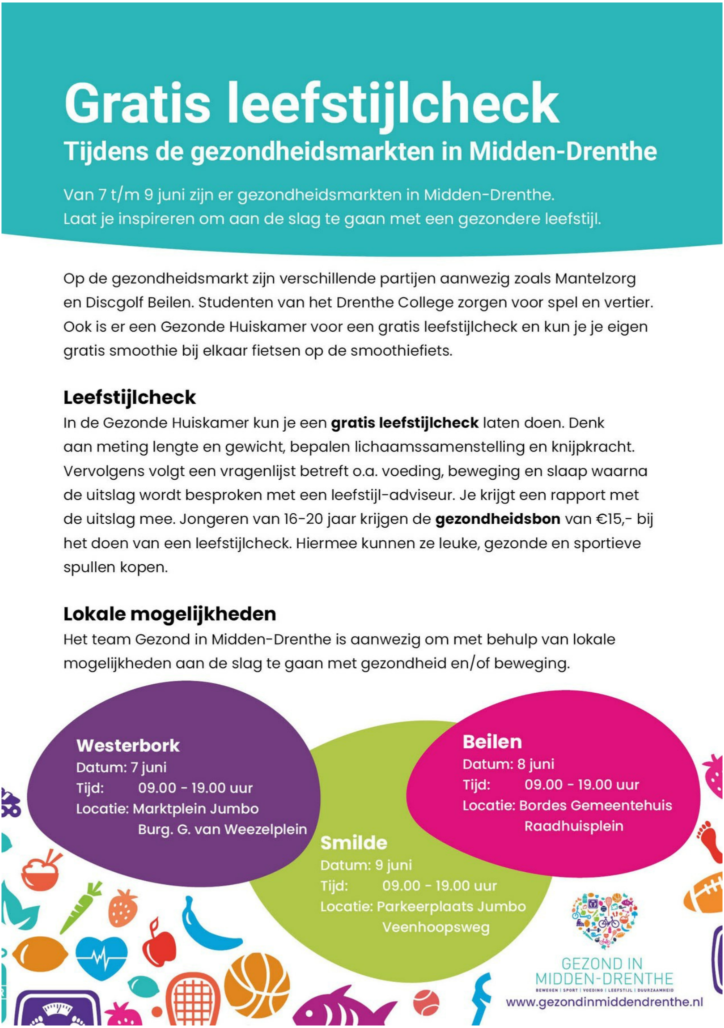
Samen werken wij met jou aan een vitaal en verenigd Midden-Drenthe

Nieuwsbrief

We hebben weer vele onderwerpen die we even onder de aandacht brengen. Denken jullie er ook aan om activiteiten bij ons aan te melden voor vermelding op het platform? Zo wordt het evenement of de activititeit nog zichtbaarder.

Nieuw gezicht: Luka Brouwer

Luka houdt zich bezig met beweegaanbieders en andere partijen in Midden-Drenthe. Het doel hierin is duurzame verbindingen te leggen tussen deze netwerken. Jong, oud, beperkt of nieuwe Nederlander, eenieder meer in beweging laten komen is belangrijk. Samen werken we aan een fittere en vitalere toekomst voor inwoners van Midden Drenthe. Luka is te bereiken via: l.brouwer@welzijnswerkmd.nl



Gratis leefstijlcheck

Tijdens de gezondheidsmarkten in Midden-Drenthe

Van 7 t/m 9 juni zijn er gezondheidsmarkten in Midden-Drenthe.
Laat je inspireren om aan de slag te gaan met een gezondere leefstijl.

Op de gezondheidsmarkt zijn verschillende partijen aanwezig zoals Mantelzorg en Discgolf Beilen. Studenten van het Drenthe College zorgen voor spel en vertier. Ook is er een Gezonde Huiskamer voor een gratis leefstijlcheck en kun je je eigen gratis smoothie bij elkaar fietsen op de smoothiefiets.

Leefstijlcheck

In de Gezonde Huiskamer kun je een **gratis leefstijlcheck** laten doen. Denk aan meting lengte en gewicht, bepalen lichaamssamenstelling en knijpkracht. Vervolgens volgt een vragenlijst betreft o.a. voeding, beweging en slaap waarna de uitslag wordt besproken met een leefstijl-adviseur. Je krijgt een rapport met de uitslag mee. Jongeren van 16-20 jaar krijgen de **gezondheidsbon** van €15,- bij het doen van een leefstijlcheck. Hiermee kunnen ze leuke, gezonde en sportieve spullen kopen.

Lokale mogelijkheden

Het team Gezond in Midden-Drenthe is aanwezig om met behulp van lokale mogelijkheden aan de slag te gaan met gezondheid en/of beweging.

Westerbork
Datum: 7 juni
Tijd: 09.00 - 19.00 uur
Locatie: Marktplein Jumbo
Burg. G. van Weezelplein

Beilen
Datum: 8 juni
Tijd: 09.00 - 19.00 uur
Locatie: Bordes Gemeentehuis
Raadhuisplein

Smilde
Datum: 9 juni
Tijd: 09.00 - 19.00 uur
Locatie: Parkeerplaats Jumbo
Veenhoopsweg

GEZOND IN MIDDEN-DRENTHE
BEWEGEN | SPORT | VOEDING | LEEFSTIJL | DUURZAAMHEID
www.gezondinmiddendrenthe.nl

Iets betekenen voor je

sportvereniging? Pak deze kans!

Wil jij iets voor je sportvereniging betekenen? Een klein project waar je altijd al van droomde of juist het bestuur of websitebeheer? Dit is je kans!

Landelijk is er een project beschikbaar om meer jongeren als vrijwilliger actief te krijgen binnen sportverenigingen. Dit project, genaamd MDT Sport, is opgezet door de tennis-, voetbal-, korfbal- en volleybalbond, echter is er óók financiering beschikbaar als je van een andere sportvereniging bent.

Kort samengevat:

- MDT Sport: jongeren van 14-27 jaar betrekken als vrijwilliger bij je vereniging
- Gratis opleiding/bijscholing voor de jongere (tot 350euro)
- Vergoeding voor de vereniging (100euro per jongere)
- Verjonging van je vrijwilligersbestand en (jonge) leden binden aan je vereniging
- Samen betrokken bij vernieuwing van het sportklimaat mét de ideeën van de generatie van de toekomst
- Begeleiding 1-2uur per twee week
- Aanvraag vóór 1 juli 2022

Meer informatie? Klik hier!

Maak jouw sport- of buurtlocatie gezonder

Vind jij gezondheid ook belangrijk en denk jij dat jouw sport- of buurtlocatie nog wel wat stappen kan zetten richting een gezonder aanbod in de kantine, verantwoord alcoholgebruik of het rookvrij maken van het terrein? We helpen je er graag bij en samen gaan we aan de slag! Dit is geheel kosteloos en vrijblijvend.

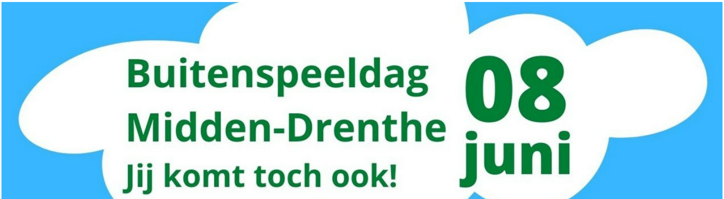
Hoe ziet het traject er uit?
Eerst plannen we een afspraak in. Dan komen we langs op jouw locatie en gaan samen met iemand van de kantinecommissie en het bestuur bespreken met welke thema's jullie aan de slag willen. Dat kan zijn een gezonder aanbod, verantwoord alcoholgebruik of het rookvrij maken van het terrein. Vervolgens brengen we de huidige situatie in kaart en aan de hand daarvan worden de ambities bepaald. Hieruit volgt een adviesrapport met een stappenplan zodat jullie direct van start kunnen gaan.

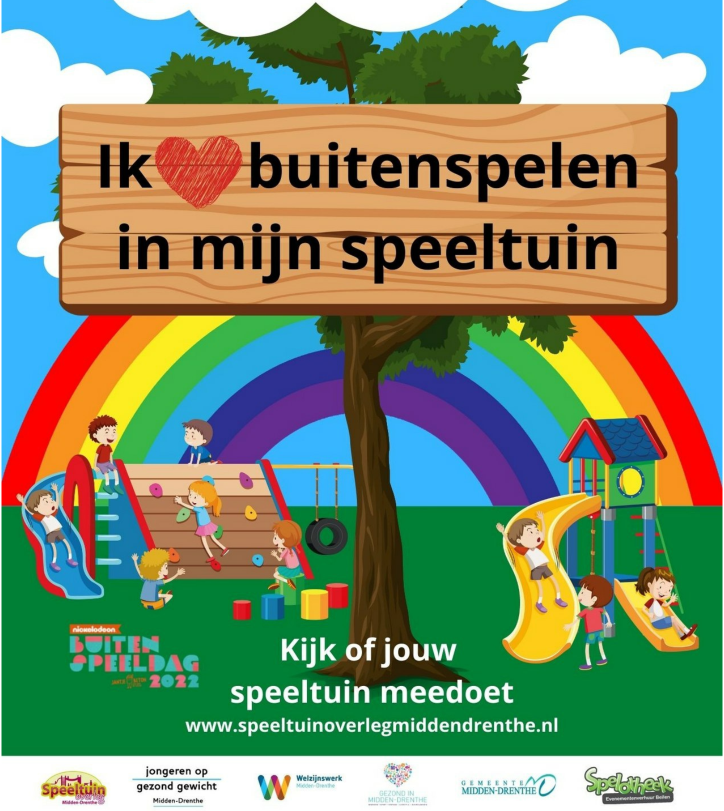
VKW en Vitesse als voorbeeld in Midden-Drenthe
Voetbalvereniging VKW uit Westerbork en korfbalvereniging Vitesse uit Beilen

hebben al mooie stappen gezet richting een gezonde sportomgeving. VKW biedt in hun kantine ook gezonde keuzes aan. Vitesse heeft een Topprestatiebadge ontvangen voor het rookvrij maken van hun terrein en één voor verantwoord alcoholbeleid. Wij hopen dat zij hiermee een voorbeeld zijn voor anderen en delen uiteraard graag hun ervaringen.

Lees meer >>

korfbal-
vereniging
vitesse
ingang
ingang
JOGG
TEAM FIT
GEZOND IN
MIDDEN-DRENTHE
ROOKVRIJ




Ik ♥ buitenspelen
in mijn speeltuin
nickelodeon
BUITEN SPEELDAG 2022
Kijk of jouw
speeltuin meedoet
www.speeltuinoverlegmiddendrenthe.nl
Speeltuin overleg Midden-Drenthe
jongeren op gezond gewicht Midden-Drenthe
Welzijnswerk Midden-Drenthe
GEZOND IN MIDDEN-DRENTHE
GEMEENTE MIDDEN-DRENTHE
Spelotheek Evenementenverhuur Beilen

Inwonersinitiatief Drijber beloond

Vanuit een inwoner van Drijber kwam de volgende vraag bij ons team binnen:

Via deze weg willen we subsidie aanvragen voor ons dorp om gezonde maaltijden te verzorgen voor alle inwoners, we zijn actief op zoek naar de ouderen en eenzamen.
We willen dan zelf koken om het zo vers en gezond mogelijk te maken.

We hebben dit mooie initiatief met een opstartbijdrage beloond. En de eerste ‘buurttoafel’ heeft plaatsgevonden op Koningsdag. Het was een succes! Er waren 23 mensen aan tafel en er hebben zich gelijk al mensen opgegeven voor de volgende keer. Een mooi resultaat!

Een voorwaarde voor de subsidie was een gesprek met de initiatiefnemer over gezond koken.

Heb jij ook een geweldig idee? Neem dan contact met ons op via contact@gezondinmiddendrenthe.nl en dan kijken we samen naar de mogelijkheden.

Word ambassadeur Sport- & Gezondheidsakkoord

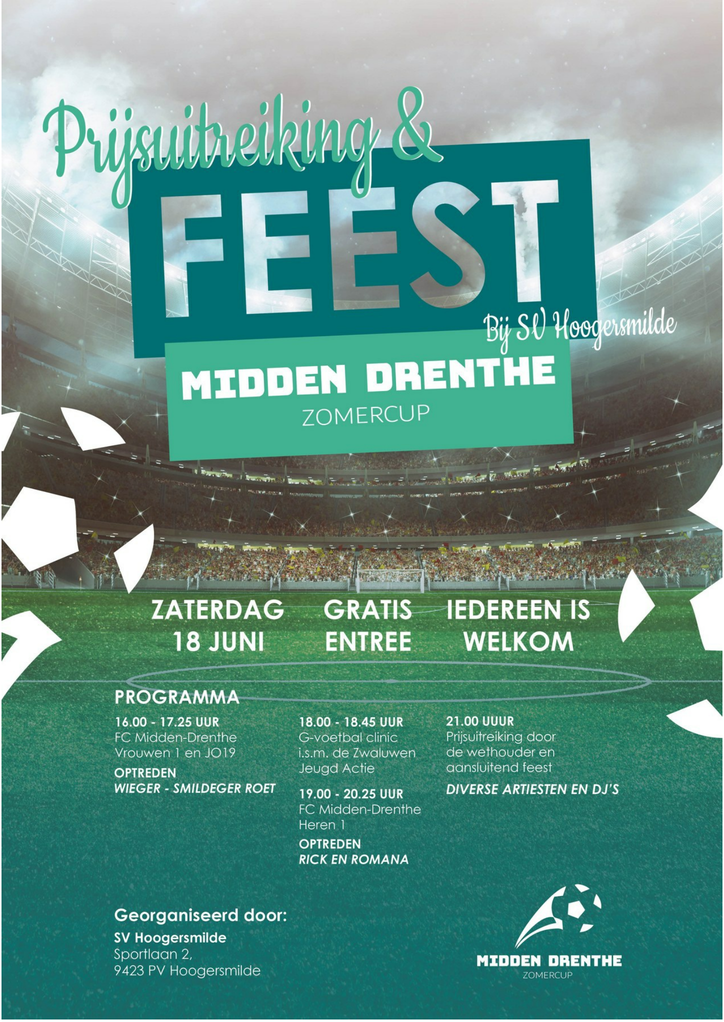
Wil jij meedenken waar ons budget vanuit het Sport- & Gezondheidsakkoord aan wordt besteed? Meld je dan aan als ambassadeur op één van onze 4 ambities, door te mailen naar contact@gezondinmiddendrenthe.nl. We zullen je middels een nieuwsbrief op de hoogte houden.

De 4 ambities:

1. Iedereen hoort er bij en kan ook meedoen
2. Overal is toegang tot gezond eten en drinken en middelengebruik wordt ontmoedigd
3. Alle verenigingen hebben de basis op orde en handelen toekomstgericht
4. Kinderen zijn van jongs af aan motorisch vaardig

23 juni is het sportakkoorden festival @ TT Assen! Vanaf 18:00 uur inloop met buffet. Zie hier het hele programma:

Kom kijken tijdens de Midden-Drenthe Zomercup op 17 en 18 juni



Prijsuitreiking & FEEST

Bij SV Hoogersmilde

MIDDEN DRENTHE
ZOMERCUP

ZATERDAG 18 JUNI | **GRATIS ENTREE** | **IEDEREEN IS WELKOM**

PROGRAMMA

16.00 - 17.25 UUR
FC Midden-Drenthe
Vrouwen 1 en JO19

OPTREDEN
WIEGER - SMILDEGER ROET

18.00 - 18.45 UUR
G-voetbal clinic
i.s.m. de Zwaluwen
Jeugd Actie

19.00 - 20.25 UUR
FC Midden-Drenthe
Heren 1

OPTREDEN
RICK EN ROMANA

21.00 UUUR
Prijsuitreiking door
de wethouder en
aansluitend feest

DIVERSE ARTIESTEN EN DJ'S

Georganiseerd door:
SV Hoogersmilde
Sportlaan 2,
9423 PV Hoogersmilde

MIDDEN DRENTHE
ZOMERCUP

Meer informatie

De beste Bob-sportlocatie van Drenthe

Alcoholconsumptie en verkeersdeelname gaan niet samen. Wil jouw sportlocatie nog meer werk maken van verantwoord alcoholbeleid en een goede invulling geven aan het Sport- & Preventieakkoord? Doe dan gratis mee aan de wedstrijd 'Beste Bob-sportlocatie van Drenthe' en win mooie prijzen!

De 25 beste Bob-sportlocaties winnen een speciaal Bob-pakket om de kantine helemaal mee in Bob-stijl in te richten. De 5 allerbeste sportlocaties krijgen daarnaast ook nog de Bob-bokaal, een vermelding op de Bob Facebook en Instagram-pagina, het bord 'Beste Bob-sportlocatie' en de inzet van het Bob-café op een sporttoernooi of sportdag.
Lees meer >>

Denksport onderzoek!

Damclub Hijken DTC is samen met studenten van de Hogeschool van Amsterdam een samenwerking gestart rondom Damweek Hijken. Damweek Hijken zal in oktober dit jaar voor de vierde keer plaatsvinden. De studenten hebben een enquête opgesteld om waardevolle inzichten te verzamelen over denksporten in de gemeente Midden Drenthe. Deze inzichten zullen een bijdrage kunnen leveren aan de groei en ontwikkeling van Damweek Hijken.

Uiteraard zijn er voor deze enquête voldoende respondenten nodig. De enquete zal maximaal 5 minuten tijd in beslag nemen. We zijn opzoek naar zo veel mogelijk verschil-lende mensen uit de gemeente Midden-Drenthe die de enquete in willen vullen vóór vrijdag 27 mei.

Klik hier om de enquête in te vullen.

Aftrap damproject Fitter Brein in Midden-Drenthe

“Zullen we een potje dammen?”. 25 mensen van twaalf verschillende organisaties kwamen donderdag 28 april in Beilen bijeen voor de aftrap van het project Fitter Brein. Nadat ‘breinprofessor’ Erik Scherder middels een videoboodschap iedereen welkom heette, werd er onder leiding van daghost Bert Dollekamp volop gediscussieerd met de aanwezigen over de kansen (maar ook de valkuilen) van dammen: dammen is laagdrempelig, gezellig om met andere te spelen en iedereen kan het leren door de simpele regels.

Er werd ook gedamd: wethouders Erjen Derks en Dennis Bouwman kruisten de degens met leefstijlcoach Trea de Vries-Derks en Kees van Eik, recreatief dammer van de ouderensoos in Westerbork. Op andere borden speelden afgevaardigden van het Derkshoes, bewonersgroep Börkerheem, Buurtacademie Witteveen en Bridgeclub Midden-Drenthe tegen elkaar.

Coordinator Fitter Brein in Midden Drenthe, damgrootmeester Wouter Sipma, heeft al een aantal kennismakingsafspraken staan. Binnenkort gaat Fitter Brein maandelijkse (1 uur) damactiviteiten geven bij de deelnemende organisaties. De deelnemende organisaties ontvangen van Fitter Brein eigen dammateriaal om zelfstandig te gebruiken. Speluitleg wordt gegeven door een echte dammer.

Hebt u zelf of uw organisatie ook interesse in het project? Wilt u ook dat Fitter Brein een gratis damactiviteit voor u opzet? Stuur, neem dan contact op met Wouter Sipma: info@fitterbrein.nl Tel: 06-23530662. Bekijk ook de website van Fitter Brein voor meer achtergrondinformatie over het project: www.fitterbrein.nl

---

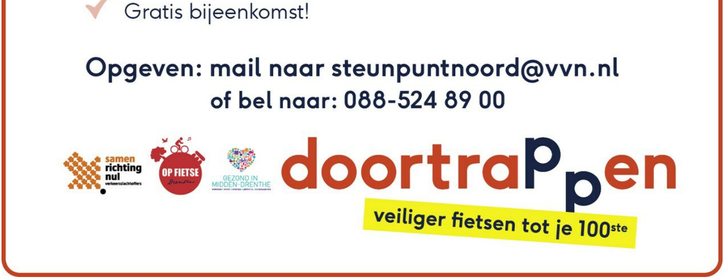
Handige tips over (veilig) fietsen

Meedoen?
Geef je op!

Vrijdag 10 juni van 9:30 tot 12:00
Karspelhof, Hofstraat 19 in Beilen

Hoe ga je om met drukke fietspaden? Hoe fiets je veilig op een e-bike? En hoe blijf je vitaal op de fiets? Dit en nog veel meer komt aan bod tijdens de **bijeenkomst 'Het Nieuwe Fietsen'** van Veilig Verkeer Nederland (VVN).

- ✓ Samen met andere fietsers
- ✓ Onder begeleiding van een professional
- ✓ Met koffie, thee en wat lekkers


✓ Gratis bijeenkomst!

Opgeven: mail naar steunpuntnoord@vvn.nl
of bel naar: 088-524 89 00

samen richting nul verkeersslachtoffers
OP FIETSE Drenthe
GEZOND IN MIDDEN-DRENTHE
doortraPPen
veiliger fietsen tot je 100ste

Gratis ontdekdag drie- en vierwielfiets groot succes

Op 18 mei was de gratis ontdekdag drie- en vierwielfiets. Dit was een groot succes met 76 deelnemers.

De clinic bestond onder andere uit:
- Ervaren fietsdocenten
- Drie- en Vierwielfietsen aanwezig
- Proefrit maken onder begeleiding
- Eigen fiets laten ombouwen tot Driewielfiets

Drentse Teamfit

Op de Drentse JOGG-Teamfit kaart is te zien hoeveel locaties per gemeente aan de slag zijn met een gezondere (sport)omgeving. In Midden-Drenthe is hier ook steeds meer aandacht voor en sluiten ook steeds meer locaties aan. Benieuwd wie er al aan de slag zijn en op welk thema? Zie kaart voor meer info.

Gezonde smikkelweken

Doe mee aan het grootste groenten inspiratie event op de BSO!

Deze zomer gaan 45.000 kinderen op de buitenschoolse opvang op groenten ontdekkingstocht. Meld jouw locatie vóór 31 mei aan voor de 2e editie van de Gezonde Smikkelweken, want dit groentefeestje wil je niet missen en we hebben beperkt plek.

Meer informatie op www.gezondinmiddendrenthe.nl

Gezond in Midden-Drenthe
www.gezondinmiddendrenthe.nl

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u wholtrop@sportdrenthe.nl toe aan uw adresboek.

Laposta