



T 06 100 255 60
M info@milk-sgo.nl
W www.milk-sgo.nl

Bezoekadres
A-kerkhof 20
9711 JB Groningen

ING 6032250
KvK 52200264
BTW 850340366B01

Postadres
Gentiaan 11
7873 CZ Odoorn



I Wat is MILK ?

MILK is opgericht door twee jonge ondernemers met een grote ambitie. Een maatschappelijke ambitie, die over Nederland gaat. Over hoe wij in dit land leven, werken, leren en met elkaar samenleven. Want daar moet in geïnvesteerd worden. Dat is onze ambitie, dat is wat wij doen.

Lastige opdracht? Ja.

Maar niet onmogelijk en absoluut noodzakelijk.
Want als wij kijken naar Nederland zien wij een fabriek die steeds meer ongezonde rook uitspuugt.

Grote grijze wolken rook geproduceerd door overgewicht, door met de auto de kinderen naar school te brengen, door geen appel maar een diepvriespizza te eten, door teveel tv te kijken, vergeten buiten te spelen en door te doen alsof koffie halen al beweging is!

Daarbovenop begint deze fabriek diepe scheuren te krijgen in de muren waarop het rust. Scheuren veroorzaakt door alleen aan onszelf te denken, door de financiële gevolgen van de vergrijzing, de crisis en de oplopende ziektekosten. Door onze vastgeroeste gewoontes en de gemakzucht dat alles voor ons geregeld wordt zonder dat we vinden dat we er ook maar iets voor moeten doen.

Lang kan dit niet meer goed gaan. Want de fabriek staat door al die scheuren op instorten.
Het rare is dat wij ons daar niks van aantrekken. We produceren steeds meer ongezonde rook.



Dat moet stoppen!



Dat is waar onze ambitie ligt.



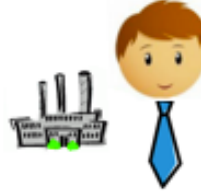
Dat is waar wij iets aan doen, door te investeren.



Te investeren in:



alle mooie gezinnen die ons land telt



in de hardwerkende bedrijven die onze economie voortstuwt



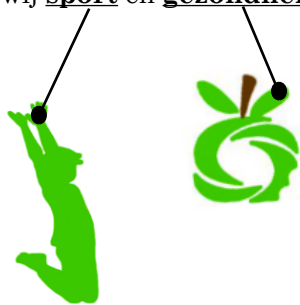
in de basisscholen die onze kinderen vormen



en in een leuke, levendige buurt voor iedereen.

Hoe doen wij dat in de praktijk ?

Wij hebben oplossingen bedacht om iets aan de ongezonde fabriek te doen.
Structurele oplossingen die wij ontwikkelt hebben tot 4 concrete producten voor drie verschillende doelgroepen.
Met deze 4 producten organiseren wij **sport** en **gezondheid** op een vernieuwende manier.



MILK

intern

Management



Paul Nick

Idee



Investeren om jezelf te belonen



sport



gezondheid

extern

Leefstijl



Particulieren



Bedrijfsleven

Kind ontwikkeling



Basisonderwijs



een gezonde buurt !

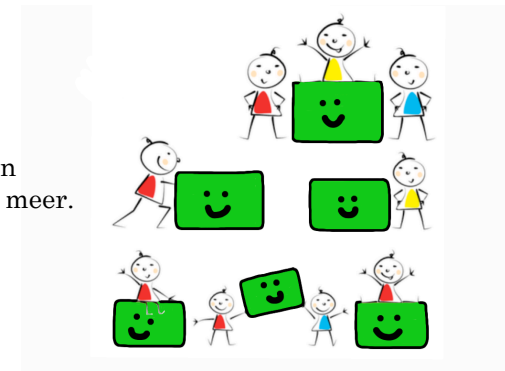
FRIS BOOST VLO ONA

2 + 3 daarvan krijg je **energie**



(organogram, zie volgende pagina)

Binnen onze producten werken wij met unieke programma's. Deze programma's zitten boordevol sportieve en gezonde bouwstenen, zoals beweging, gezonde kennis, positieve normen en waarden, beloningen en nog veel meer. Bouwstenen waarmee jij de ongezonde fabriek kan ombouwen tot een vruchtbare leef- en werkomgeving.



Dat lukt niet van de één op de andere dag, maar gaat steen voor steen. Je zult er dus voor moeten investeren, ofwel:



Investeren om jezelf te belonen !

Deze mentaliteitsverandering is niet gemakkelijk, dat weten wij. Daarom werken wij met enthousiaste en deskundige professionals die je daar persoonlijk bij helpen.



Maar je zal toch echt zelf de eerste stap moeten zetten.



Een stap om zelf te ervaren hoe leuk onze programma's zijn ingericht en aansluiten bij jouw belevingswereld. En hoe je geprikkeld wordt om te investeren in jezelf, je bedrijf, je school, je buurt en anderen waar je van houdt.



Zet vandaag die stap, doe mee.
Beloon jezelf, beloon Nederland !



2 wat doet MILK nu ?

MILK heeft de beschikking over 2 vestigingen; 1 vestiging in Emmen (Univé Stadion FC Emmen) en 1 vestiging in Groningen. Hieronder zullen per vestiging de bedrijfsactiviteiten nader worden uiteengezet.

I Emmen

MILK - algemeen

De vestiging in Emmen kan gezien worden als het hoofdkantoor van MILK. De directie heeft zich hier kantoorruimte toebedeeld in het Univé stadion van FC Emmen. Daarnaast is er een werkruimte beschikbaar -in de vorm van de luxe sponsorruimte van V.V. Emmen- waar teamleden optimaal kunnen werken. Natuurlijk mag ik gebruik worden gemaakt van de sportfaciliteiten van zowel FC Emmen als V.V. Emmen, waardoor een sportieve pauze tussen het harde werken door zo geregeld is.

BEDRIJFSACTIVITEITEN

- **BOOST** | *Briljante Organisatie Op maat van Sportieve Totaaloplossingen* |

MILK biedt het bedrijfsleven een sportieve en gezonde werkomgeving; letterlijk. Een simpel en faciliterend actieplan zorgt voor een laagdrempelige kennismaking die bovendien geen zakken met geld kost, maar juist geld oplevert ! Uiteraard is het actieplan naar eigen wens aan te passen en uit te breiden.

- **VLO** | *Vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding* |

MILK verzorgt het vak Lichamelijke Opvoeding voor het basisonderwijs middels een vernieuwend lespakket. Dit houdt in dat MILK een Vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding (VLO) detacheert die getraind is in en werkt met het Lichamelijke Ontwikkelplan (LOP). Het LOP richt Lichamelijke Opvoeding op een unieke en heel andere manier in dan nu veelal op basisscholen gedaan wordt, 2 uur per week.

Enkele voordelen van ons lespakket zijn:

- * nooit lesuitval
- * LO-lessen biedt de kinderen betekenisvolle ervaringen
- * het verbetert leerprestaties
- * combineert theorie met praktijk

Het doel van deze veelomvattende aanpak is om kinderen van 4-12 jaar **lerenderwijs** gezonde bouwstenen aan te reiken die ze tijdens hun basisschooltijd en in hun verdere leven kunnen toepassen, zoals kennis over voeding of dat je zult moeten investeren om jezelf te belonen.

- **na** | *Naschools Aanbod* |

MILK verzorgt 1 uur per dag -5 dagen per week- gedurende een geheel schooljaar een Naschools Aanbod (NA) voor en bij het basisonderwijs. Deze sportieve en gezonde activiteiten vinden structureel en zoveel mogelijk plaats op het schoolplein van de basisschool. Als dit niet mogelijk is wordt er gezocht naar een andere oplossing.

Het Naschools Aanbod wordt gedirigeerd middels het BVC-stimuleringsplan, ofwel het Beweeg-, Voeding- en Cultuur-stimuleringsplan. Dit plan bestaat uit enkele vernieuwende onderdelen die veel voordelen opleveren voor de basisschool, ouders en kinderen, de buurt en de gemeente.

Het doel van dit prikkelende product is om kinderen van 4-12 jaar **spelenderwijs** gezonde bouwstenen aan te reiken die ze tijdens hun basisschooltijd en in hun verdere leven kunnen toepassen, zoals kennis over voeding of dat je zult moeten investeren om jezelf te belonen.

2 + 3 Daarvan krijg je energie !

Wanneer VLO (2) en NA (3) worden gekoppeld spreken we van; **2 + 3 Daarvan krijg je energie !**

2 = 2 uur VLO per week

3 = 3 uur NA per week

De **3** is een deelname-advies. NA wordt 5 dagen per week aangeboden en in het geval van koppeling van producten geleid door de Vakleerkracht Lichamelijke Opvoeding.

De positieve en stralende propositie **2 + 3 Daarvan krijg je energie !** onderstreept het versterkende effect dat uitgaat van deze koppeling van complementaire producten (VLO en NA), zet dit kracht bij geeft een energieke uitstraling.

FC EMMEN

Naast bovenstaande bedrijfsactiviteiten ontvouwd MILK op deze vesting ook een samenwerking met profvoetbalclub FC Emmen (en V.V. Emmen). Directielid Paul Kamphuis bekleed de functie als trainer / coach van FC Emmen D1 en is verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de voetbalschool.

Tenslotte is het de bedoeling om koppelingen op te zetten tussen beide bedrijven (en V.V. Emmen) die meerwaarde opleveren.

2 Groningen

MILK - afdeling FRIS

De vestiging in Groningen is het kantoor van MILK-afdeling FRIS. De dagelijkse leiding is in handen van Anna de Kok. MILK heeft al een tijdje een samenwerkingsverband met Anna, eigenaar van de eenmanszaak **Anna de Kok Your Personal Health Coach**.

Anna wordt in haar functie bijgestaan door Iris Greving -afgestudeerde sportmanager- en Kim Drent -vierdejaars MER-student. Komen ze er met z'n drieën niet uit, dan kan Anna de hulp inroepen van directielid Nick de Vos.

MILK-afdeling FRIS heeft in een groot wit kantoorpand aan de A-kerkhof 20 een gehele vleugel ter beschikking. Dit betekent 2 werkruimtes en een grote vergaderruimte. De vergaderruimte wordt uitsluitend gebruikt voor extern ontvangst, lunchpauze en interne vergadermomenten.

BEDRIJFSACTIVITEITEN

- **FRIS** | *voel je Fantastisch met onze Regelmatige en Innovatieve Sportsensaties* |

Onder de vlag van FRIS organiseert MILK vernieuwende beweeg- en gezondheidprogramma's gekoppeld aan diverse groepen particulieren. Ofwel er worden verschillende PMC's gevormd. Deze PMC's worden zoveel mogelijk in de eigen buurt van de doelmarkt uitgezet.

Vanaf september 2012 worden er door MILK-afdeling FRIS twee programma's in Groningen uitgerold, te weten:

- **55+ wandel | wandel | wandelen**

Een 8 weken durend programma -gericht op vergrijsde buurten, verzorgingstehuizen en thuiszorg- beweegt senioren van onze samenleving 2 keer per week tot lichamelijke activiteit, sociale omgang met mensen uit de buurt en natuurlijk ouderwetse gezelligheid. Met als resultaat een opgeleefde buurt waar bewoners elkaar bij naam kennen en samen een leuke en zelfgekozen wandelroute aanleggen, die een buurtfunctie vervult.

- **BERSERK**

Een 18 weken durend eliteprogramma -gericht op buurten vol studenten en jonge mannen van 18-45 jaar- die 3 keer per week het uiterste van een deelnemer vergt op fysiek, mentaal en conditioneel vlak. Het programma wordt gehouden in een natuurrijke omgeving en is nogal barbaars ingericht. Tezamen met de explosieve oefeningen en de back-to-basic instelling brengt dit de strijder in de deelnemers naar boven. En niet zomaar een strijder, nee. De onverslaanbare Noormannen uit de oudheid komen weer tot leven. Dat is nodig ook, want niet mee kunnen komen = exit.

Het resultaat is dan ook niet voor de poes:

Beresterk

- * explosief gespierd lichaam
- * onverslaanbare mentaliteit
- * geen grammetje vet teveel

Bereconditie

- * bizare actieradius

Eet als een beer

- * simpel en wat nodig is
- * watertand van everzwijn
- * ruw en onbeschaafd

Een beer in de omgang

- * wat barbaarse trekje

GO BESERK | BECOME BERESTERK |

2 faciliteiten

I Emmen

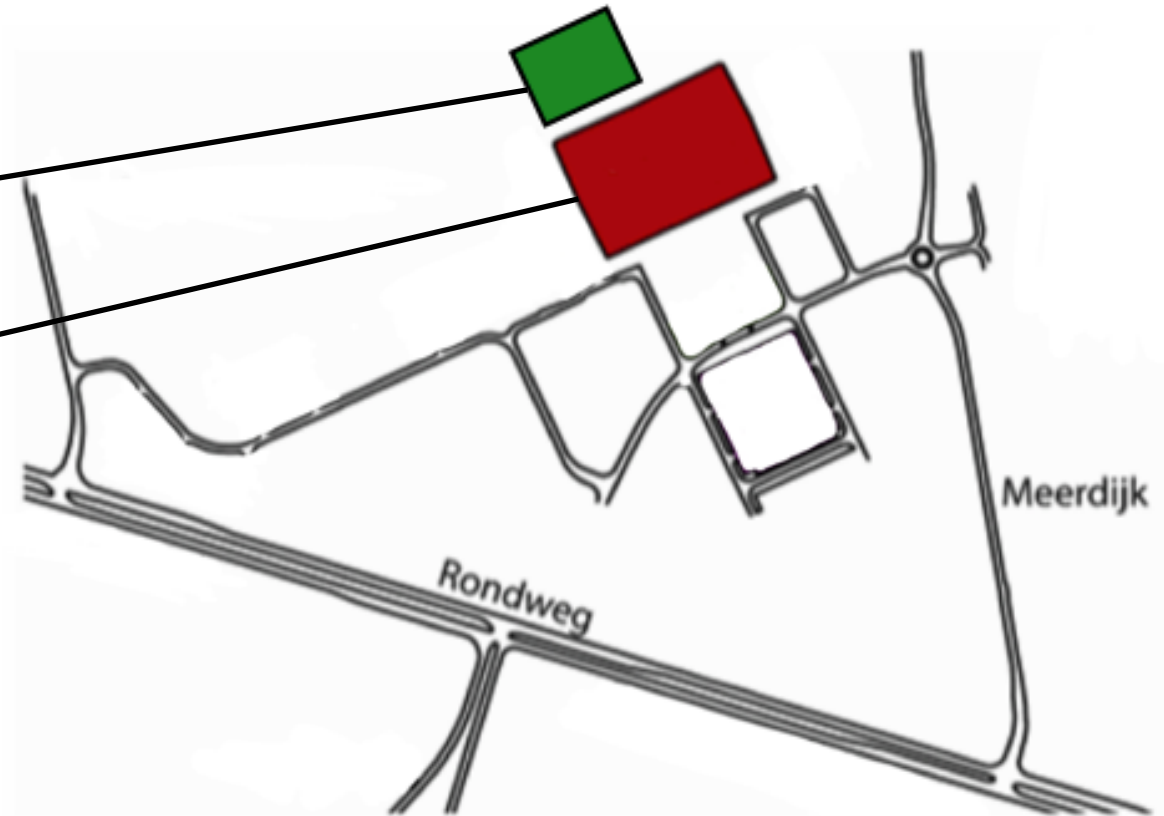
MILK - algemeen

VV Emmen - sponsoruimte

6 personen

FC Emmen - kantoorruimte

directie



2 Groningen

MILK - afdeling FRIS

kantoorruimte

werkrimte 1 | uitvoerend

3 personen

werkrimte 2 | management

3 personen

vergaderruimte | gezamenlijk

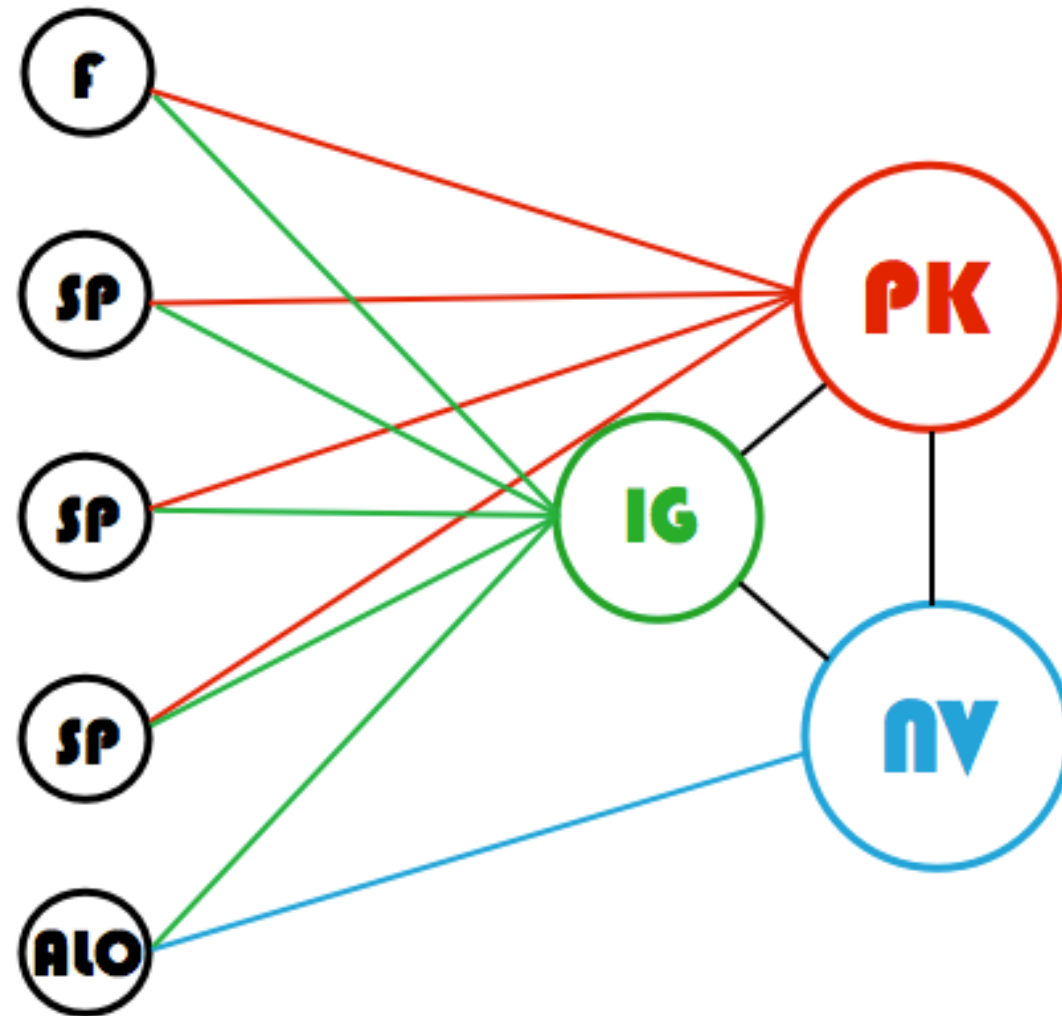
8 personen



3 structuur & opzet

I Emmen

MILK - algemeen



OPERATIONEEL

Fysiotherapeut

- 1 vierdejaars student
- DI elftal FC Emmen
- voetbalschool
- minor
- afstudeeropdracht

Sportmanagement

- 3 vierdejaars studenten
- DI elftal FC Emmen
- voetbalschool
- minor Training & Coaching
- afstudeeropdracht

ALO

- 1 vierdejaars student
- ontwikkelen pilot 2 + 3 daarvan krijg je energie !
- minor
- afstudeeropdracht effectmeting pilot 2 + 3 daarvan krijg je energie !

MANAGEMENT

Paul Kamphuis

- directie
- trainer DI elftal
- bedrijfsbegeleider

Nick de Vos

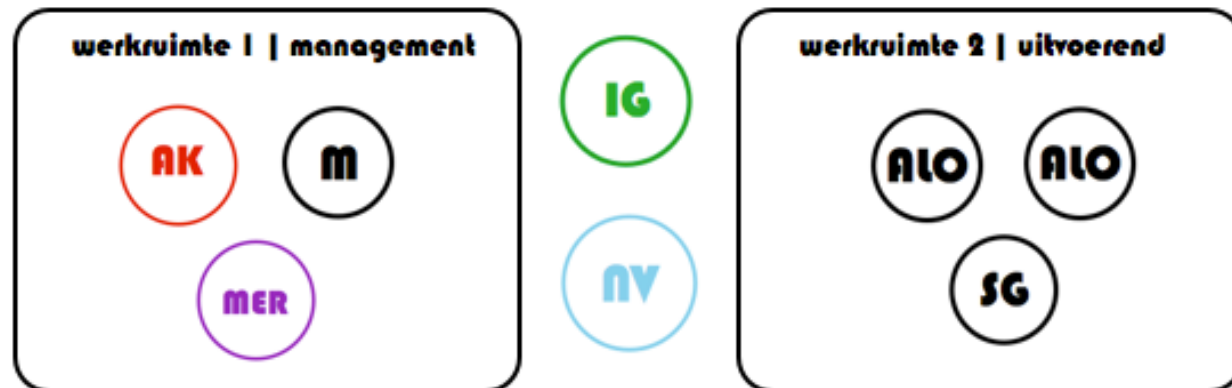
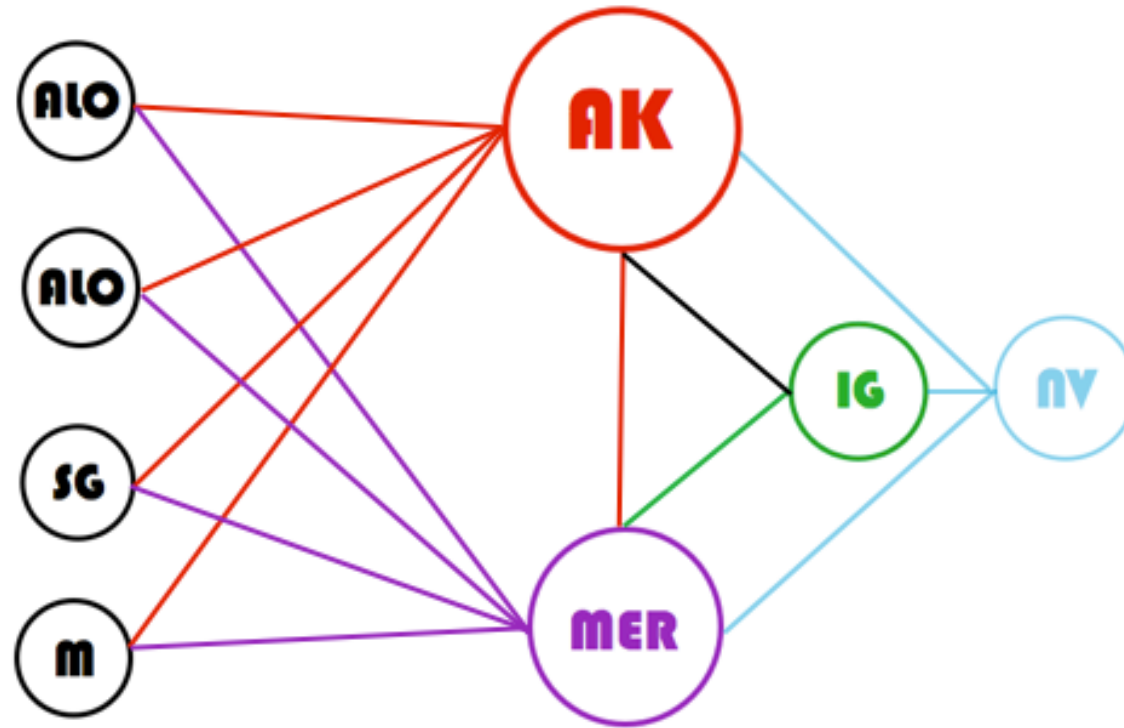
- directie
- bedrijfsbegeleider

Iris Greving

- afstudeerbegeleider

2 Groningen

MILK - afdeling FRIS



OPERATIONEEL

MER

- 1 vierdejaars student
- operationeel manager
- minor
- afstudeeropdracht

ALO

- 4 tweede- of derdejaars studenten óf 2 vierdejaars studenten
- (half) jaar stage óf minor + afstuderen

SportGezondheid

- 1 derdejaars student
- (half) jaar stage

Media

- MBO niveau 4 student
- grafische vormgeving & communicatie
- half jaar stage

MANAGEMENT

Anna de Kok

- afdelingsmanager
- bedrijfsbegeleider

Nick de Vos

- directie
- hulplijn op afstand

Iris Greving

- afstudeerbegeleider
- directe hulplijn

4 concrete inrichting

I Emmen

MILK - algemeen

MILK zou zich graag in Emmen bij voorkeur versterken met 1 vierdejaars student fysiotherapie, 3 vierdejaars studenten sportmanagement en 1 vierdejaars ALO-student die een geheel jaar beschikbaar zijn. En wel vanwege onderstaande redenen:

- *continuïteit in geboden functies en werkzaamheden*
- *(praktijk)ervaring met product + niet halverwege weg moeten lopen*
- *doorgroeimogelijkheden student*
- *minor + afstudeeronderzoek biedt versterkend effect*

Met schoolverplichtingen wordt uiteraard rekening gehouden en ruimte voor geboden.

Vacatures voor de aangeboden functies zijn apart bijgevoegd !

2 Groningen

MILK - afdeling FRIS

MILK zou zich graag in Groningen bij voorkeur versterken met 1 derdejaars SG-student en 4 tweede- of derdejaars (2 dagen per week) of 2 vierdejaars ALO-studenten (5 dagen per week) die een geheel jaar beschikbaar zijn. Er worden namelijk in het 2de half jaar van 2012 (vanaf september) -voor de programma's BERSERK en FRIS-55+ (zie document MILK)- 2 pilots uitgevoerd. Bij een positieve uitkomst worden vervolgens de programma's in het eerste half jaar van 2013 (vanaf februari) definitief uitgerold en in de markt gezet.

Zodoende zou een jaar beschikbaarheid van studenten winst opleveren aan beide kanten:

- *continuïteit in geboden functies en werkzaamheden*
- *(praktijk)ervaring met programma + niet halverwege weg moeten lopen*
- *doorgroeimogelijkheden student*
- *minor + afstudeeronderzoek biedt versterkend effect*

Als dit niet mogelijk is zou een half jaar beschikbaarheid ook een werkbare situatie opleveren. Met schoolverplichtingen wordt uiteraard rekening gehouden en ruimte voor geboden.

Vacatures voor de aangeboden functies zijn apart bijgevoegd !