

## Nieuwsbrief senioren sport Juli en Augustus



### Scootmobieltocht

Wanneer: Donderdag 3 juli  
Starttijd: 13:30 uur  
Afstand: 16 à 20 km  
Kosten: Koffie/thee voor eigen rekening  
Startlocatie: Atlas theater  
Aanmelden: [senioren sport@emmen.nl](mailto:senioren sport@emmen.nl)  
of Elles dekker  
06-46632507

*Kent u iemand die in een scootmobiel rijdt,  
attendeer de mensen dan op deze tocht.  
Alvast bedankt.*



Gezellig met elkaar een rondje maken met de scootmobiel. Lekker naar buiten en de wind door de haren. Onderweg een kleine pauze. We maken er een leuke middag van!

### Lunchwandeling

Wanneer: Dinsdag 8 juli  
Waar: Nieuw-Amsterdam  
De Veurkamer  
Start 10 km: 9:30 uur  
Start 5 km: 10:30 uur  
Start 2 km: 11:00 uur  
Kosten: €5,-  
lunch:  
Aanmelden: [senioren sport@emmen.nl](mailto:senioren sport@emmen.nl)  
of Margrieta Veninga  
06-24866806

Graag vermelden of u blijft mee eten en welke afstand u wil lopen.



We gaan weer lekker wandelen, deze keer in Nieuw-Amsterdam. Doet u ook gezellig mee? Er zijn 3 verschillende afstanden waar u zich voor aan kunt melden. Na de wandeling eten we een kopje soep en een broodje.

## Fietsclub in Zwartemeer

Wanneer: Vanaf dinsdag 8 juli  
Tijd: Start om 13:00 uur  
Waar: De Meerstal  
Aanmelden: [seniorenport@emmen.nl](mailto:seniorenport@emmen.nl)  
of Margrieta Veninga  
06-24866806

Er zijn al meerdere fietsclubjes in Emmen. Ze fietsen wekelijks gezellig een rondje. Graag willen wij ook een fietsgroepje opstarten in Zwartemeer.

Komt u ook gezellig meefietsen? Iedere dinsdag om 13:00 uur vertrek vanaf de "Meerstal".

## Fiets slim

Blijf veilig en fit op de fiets.



Wanneer: Dinsdag 15 juli  
Tijd: 13:00-15:00 uur  
Waar: 't Schienvat op Erica  
Kosten: Aangeboden door doortrappen.  
Aanmelden: [seniorenport@emmen.nl](mailto:seniorenport@emmen.nl)  
of Edith Keesman  
06-46998002

Wilt u langer en veiliger blijven fietsen? In de **gratis** en nieuwe actieve workshop, **Fiets Slim** gegeven door Petra van den Bosch, krijgt u tips om vallen te voorkomen, uw balans te verbeteren en fit te blijven. Ook frissen we de belangrijkste verkeersregels voor fietsers op. Zo kunt u met meer zelfvertrouwen en plezier blijven genieten van de fietstochten. Doe mee en ontdek hoe u slim en veilig op weg gaat! **Fiets Slim** Blijf veilig en fit op de fiets!

**doortraPpen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

## Aqua joggen

Wanneer: Vrijdag 15, 22 en 29 augustus  
Tijd: 9:00-10:00 uur  
Waar: Zwembad Erica  
Veenschapswijk 5  
Kosten: €4,50 per keer inclusief koffie/thee  
Aanmelden: [seniorensport@emmen.nl](mailto:seniorensport@emmen.nl)  
of Elles Dekker  
06-46632507



In verband met het 65 jarig bestaan van zwembad Erica organiseren we 3x aqua joggen voor senioren.

Lijkt het u ook leuk om met deze sport kennis te maken meldt u zich dan aan.

**Graag bij aanmelden de datum vermelden!**

## Picknickwandeling

Wanneer: Woensdag 20 augustus  
Waar: Parkeerplaats van Bospark de Lunsbergen, Rolderstraat 11A, Borger.  
Start tijd: 10:30 uur  
Kosten: Zelf meenemen lunchpakket  
Afstand: 15 km  
Terugkomst: Rond 15:00 uur  
Extra info: Neem voldoende drinken mee en zorg zo nodig voor zonbescherming!  
Opgave voor: 16 augustus bij [seniorensport@emmen.nl](mailto:seniorensport@emmen.nl)  
Of Edith Keesman  
06-46998002



Traditiegetrouw staat er ook dit jaar een mooie 15 km lange picknickwandeling op het programma. We vertrekken vanuit Borger.

Halverwege gaan we met elkaar picknicken. Maak thuis een lekkere lunch voor uzelf klaar en geniet daarvan tijdens de picknick.

## Rensenparkwandeling

Wanneer: Vrijdag 22 augustus  
Tijd: 10:30-12:30  
Waar: Stichting Cho+,  
hoofdstraat 18  
Kosten: Koffie/thee voor eigen  
rekening  
Aanmelden: [n.sibon@emmen.nl](mailto:n.sibon@emmen.nl) of  
06-15466829



U kunt op vrijdag 22 augustus meedoen aan een seniorenwandeling van 5 km. Wandelt u ook gezellig mee!

Wist u dat.....

Er nieuwe buurtommetjes zijn aangelegd in Emmermeer. Vanaf de dierenweide kunt u 3 routes lopen door de voetstappen te volgen. Er is een blauwe, groene en oranje route met een afstand van 1,5 km, 2,3 km en 2,5 km.

Tijdens het buurtommetje op woensdag 6, 13 en 20 augustus lopen we deze routes samen van 10:00-11:00 uur

Loopt u met ons mee?  
Vragen? Mail dan naar [bscemmennoord@emmen.nl](mailto:bscemmennoord@emmen.nl)

We verzamelen in de Meerstede Emmermeer  
(Nijkampenweg 73  
Emmermeer)

## Overzicht activiteiten

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Donderdag 3 juli:             | Scootmobieltocht    |
| Dinsdag 8 juli:               | Lunch wandeling     |
| Dinsdag 15 juli:              | Workshop Fiets Slim |
| Vrijdag 15, 22 en 29 augustus | Aqua joggen         |
| Woensdag 20 augustus          | Picknick wandeling  |
| Vrijdag 22 augustus           | Rensenparkwandeling |

## Toekomstige activiteiten

Op donderdagmiddag 25 september organiseren wij een sportdag voor senioren in en rond de sporthal te Nieuw-Amsterdam. Het belooft weer een mooie gezellige middag te worden.



Hiernaast nog een mooie herinnering van vorig jaar. U kunt zich inschrijven als groep maar ook individueel. Verzin een naam voor de groep en meld u vast aan. **Graag aanmelden voor 10 september!**