

Nieuwsbrief Seniorensport Augustus

[Seniorensport | Actief in Emmen](#)



Zandpolwandeling

Wanneer: Maandag 3 augustus
Waar: Natuurbad de Zandpol.
Middenweg 120
Veenoord.
Afstand: 10 en 5 km
Starttijd: 9:30 uur en 10:15 uur
Kosten: IJsje of koffie/thee bij
Noordpoolijs na afloop.
Aanmelden: Seniorensport@emmen.nl



☀️ Wandelschoenen klaar?

Daar gaan we weer! 🧑🧑

De vorige wandeling kon helaas niet doorgaan. De weergoden hadden toen andere plannen en stuurden ons meer regen dan wandelplezier. Gelukkig krijgen we een nieuwe kans!

Daarom nodigen we jullie van harte uit om samen op pad te gaan. Trek uw wandelschoenen aan, neem uw goede humeur mee en geniet van een gezellige wandeling in goed gezelschap.

Driewielfietstocht

Wanneer: Woensdag 5 augustus
Waar: Start bij het Atlas theater
Wat: 20 km
Tijd: 13:30 uur
Aanmelden: seniorensport@emmen.nl
Kosten: Kopje koffie/thee
onderweg zijn voor eigen rekening.



We maken een ontspannen tocht van ongeveer **20 km**. Iedereen is welkom om mee te doen. Heeft u een partner, vriend(in) of begeleider die graag mee wil fietsen? Die zijn natuurlijk ook van harte welkom om aan te sluiten!

Stap op de driewielfiets en geniet mee! 🌞 🚲

Onze vorige driewielfietstocht was een groot succes! Er werd volop genoten van de mooie omgeving, de gezellige gesprekken onderweg en natuurlijk van samen actief bezig zijn. De deelnemers waren zo enthousiast dat al snel de vraag klonk: **"Wanneer gaan we weer?"**

Daarom organiseren we opnieuw een gezellige driewielfietstocht. Of u nu al vaker hebt meegedaan of voor het eerst mee wil doen, u bent van harte welkom!

Samen trekken we eropuit, genieten we van de buitenlucht. Het gaat niet om snelheid of prestatie, maar om gezelligheid, ontmoeten en samen genieten van een mooie tocht.

Wij kijken ernaar uit om samen met jullie weer een mooie rit te maken!



Clinic Nordic Walking

Wanneer: Donderdag 6 augustus
Waar: De Zon, Leeuw 1
Klazienaveen
Start: 14:00-15:00 uur
Aanmelden: seniorenport@emmen.nl
Kosten: Gratis



Uitnodiging Nordic Walking



Omdat we de vorige keer vanwege de hoge temperaturen onze Nordic Walking-activiteit moesten verplaatsen, bieden we deze nogmaals aan!

Wat is Nordic Walking?

Nordic Walking is een actieve vorm van wandelen waarbij je gebruikmaakt van speciale stokken. Door deze techniek gebruikt u niet alleen u benen, maar ook uw armen, schouders en romp. Het is een laagdrempelige en toegankelijke sport, geschikt voor bijna iedereen – van beginners tot gevorderden.

Scootmobieltocht

Wanneer: Woensdag 12 augustus
Starttijd: 13:30 uur
Afstand: 16 à 20 km
Kosten: Koffie/thee voor eigen rekening
Startlocatie: Atlas theater
Aanmelden: seniorenport@emmen.nl

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!

Golf Clinic Erica

Wanneer: Maandag 24 augustus
Waar: Golfbaan Zuid-Drenthe, Amsterdamscheveldlaan 30, Erica
Tijd: 10:00-12:00 uur
Kosten: €25,- pp
Aanmelden: seniorenport@emmen.nl



Ontdek hoe leuk golf is!

Lijkt het u leuk om een keer kennis te maken met golf? Golf is meer dan een spel. Het is een gezonde manier om in beweging te blijven, uw balans en coördinatie te verbeteren en tegelijkertijd ontspannen in een prachtige groene omgeving. Tijdens deze Clinic maakt u op een ontspannende manier kennis met de golfsport. Onder begeleiding van een ervaren golfprofessional leert u de basistechnieken. Ervaring is niet nodig en alle materialen zijn aanwezig.

Bent u 65+ en wilt u helpen de zorg te verbeteren, met name het gebruik van technologie, zoals apps en websites? Vul dan via onderstaande link de vragenlijst in. Deze is de vorige nieuwsbrief via een bijlage en een QR-code meegestuurd. Doordat dit als lastig werd ervaren sturen we het nogmaals op deze manier mee. Hopelijk lukt het zo beter. Dus mocht u de vragenlijst al een keer hebben ingevuld dan hoeft het natuurlijk niet nog een keer. Alvast bedankt!

<https://www.formdesk.com/hanzehogeschoolgroningen/Volwassene>

Overzicht activiteiten:

Zandpolwandeling	Maandag 3 augustus
Driewielfietstocht	Woensdag 5 augustus
Nordic Walking	Donderdag 6 augustus
Scootmobieltocht	Woensdag 12 augustus
Golf Clinic	Maandag 24 augustus

Voor vragen of opgaves kunt u ook bellen.

Toekomstige activiteiten:

Informatiebijeenkomst Valpreventie Schoonebeek	Dinsdag 8 september
Informatiebijeenkomst Valpreventie Emmer-Compascuum	Maandag 28 september
Maaltijdwandeling Rietlanden	Woensdag 30 september

Elles Dekker	06-46632507
Margrieta Veninga	06-24866806
Edith Keesman	06-46998002