Nieuwsbrief Seniorensport
Oktober



Vitaal ouder worden: Jaarlijks krijgen veel senioren te maken met een valongeval. De gemeente Emmen wil het aantal valincidenten terugdringen en zet daarom in op valpreventie. Inwoners met een verhoogd risico op vallen kunnen gratis deelnemen aan de cursus ‘In Balans’. Voorafgaand aan de cursus organiseren wij informatiebijeenkomsten, waarin wordt uitgelegd wat de cursus inhoudt en wat deelnemers kunnen verwachten. De cursus is inmiddels in meerdere wijken gestart en is succesvol. Wilt u weten hoe u het risico op vallen kunt verkleinen of heeft u interesse in deelname aan de cursus ‘In Balans’ dan kunt u mailen naar: valpreventie@emmen.nl

Informatiebijeenkomsten:

Wanneer:	Maandag 28 september
Tijd:	10:00-12:00 uur
Waar:	De Deele, Emmercompascuum
Kosten:	Gratis
Aanmelden:	valpreventie@emmen.nl



Wanneer:	Dinsdag 13 oktober
Tijd:	13:30-15:30 uur
Waar:	De Veurkamer, Nieuw-Amsterdam
Kosten:	Gratis
Aanmelden:	valpreventie@emmen.nl

Nationale Kraanwater dag – Blijf fit, drink voldoende water!
Wist u dat voldoende drinken belangrijk is om gezond, fit en actief te blijven? Zeker als u ouder wordt, neemt het gevoel van dorst af. Daardoor drinken veel senioren ongemerkt te weinig. Voldoende water drinken helpt uw lichaam goed te functioneren. Op **30 september a.s.** is het Nationale Kraanwaterdag. Op deze dag vragen de Nederlandse drinkwaterbedrijven extra aandacht voor het belang van voldoende water drinken. Gelukkig hebben we in Nederland drinkwater van uitstekende kwaliteit. Kraanwater is niet alleen gezond, maar ook duurzaam en voordelig.
Tip: Zet een kan water op tafel of neem een flesje water mee wanneer u de deur uitgaat. Zo wordt voldoende drinken een stuk gemakkelijker.

Oldstar tafeltennis TTC Emmen

Wanneer:	Vanaf 1 oktober iedere donderdag
Waar:	Heckningecamp 26, Emmen
Tijd:	14:00-15:30 uur
Aanmelden:	seniorensport@emmen.nl
Kosten:	Eerste 4x gratis daarna €125,- per jaar



Maak kennis met de TTC en de tafeltennissport. Een gezellige manier om in beweging te blijven en nieuwe mensen te ontmoeten. Na het tafeltennissen is er genoeg ruimte om gezellig na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee met wat lekkers!

Stuitvolleybal

Wanneer:	Iedere dinsdag vanaf 6 oktober
Tijd:	14:00-15:00 uur
Waar:	Sporthal Veenoord
Kosten:	Geen
Aanmelden:	seniorensport@emmen.nl



Ontdek stuitvolleybal: gezellig, veilig en actief

We gaan weer starten met deze aangepaste vorm van volleybal, speciaal geschikt voor senioren en iedereen die graag wil bewegen op een rustig en veilig tempo.

Bij stuitvolleybal mag de bal **eerst één keer stuiten op de grond** voordat deze teruggespeeld wordt. Daardoor heeft u meer tijd om te reageren en hoeft u niet te springen of snelle, zware bewegingen te maken. Het net hangt lager en er wordt gespeeld met een lichte bal, wat het spel prettig en overzichtelijk maakt.

Nieuwsgierig geworden? Meld u dan aan.

Dag van de ouderen

Wanneer:	Woensdag 7 oktober
Waar:	Van der Valk Hotel Emmen
Tijd:	10:00-16:00 uur
Aanmelden:	Niet nodig
Kosten:	Toegang is gratis, voor €17,50 kunt u lunchen.

Dag van de ouderen is een gezellige, informatieve dag voor de senior inwoner van de gemeente Emmen. Er is een informatiemarkt, een lezing en leerzame ontspanning.

Het gehele programma kunt u vinden in de bijlage!

Boogschieten Sagittarius

Wanneer:	Donderdag 15 oktober
Waar:	Oude Roswinkelerweg 112-D
Tijd:	9:45-12:00 uur
Aanmelden:	seniorensport@emmen.nl
Kosten:	€17,50 Inclusief koffie en thee



Onder deskundige begeleiding van trainers leert u op een leuke en ontspannen manier met pijl en boog om gaan. Eerst krijgt u wat veiligheid- en technische uitleg en daarna gaat u zelf de roos proberen te raken.

De activiteit kan alleen doorgaan bij een minimumaantal van 9 deelnemers.
Aanmelden kan tot **8 oktober!!!**

Overzicht Activiteiten:

Informatie-bijeenkomsten Valpreventie	28 september en 13 oktober
Tafeltennis	Vanaf 1 oktober
Stuitvolleybal	Vanaf 6 oktober
Dag van de ouderen	7 oktober
Boogschieten	15 oktober

Toekomstige activiteiten:

Woensdag 18 november	Fietsslim, de Badde

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

Actief in Emmen