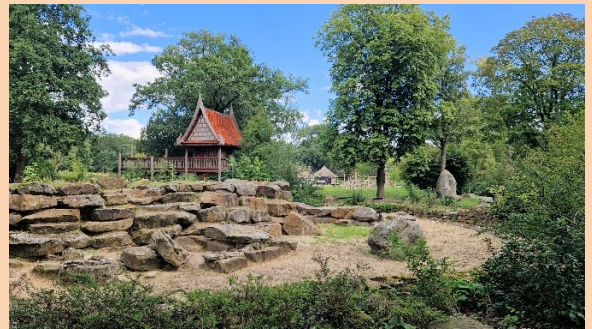


Nieuwsbrief senioren sport Mei



Historische Stadswandeling met voedingsvoorlichting.

Wanneer:	Donderdag 1 mei
Waar:	Ingang van het Rensenpark
Stadswandeling:	10:00-11:30
Voedingsvoorlichting	11:30-12:15
Koffie/thee:	12:15-12:45
Opgeven:	n.sibon@emmen.nl 06-15466829
Kosten	Contant betalen
stadswandeling	€ 3,50
Kosten koffie/thee	Eigen rekening



U kunt op donderdag 1 mei meedoen aan een historische stadswandeling met gids Peter Kraan.

Tijdens het wandelen van het ommetje komt u meer te weten over de geschiedenis van de gebouwen en kunstwerken in Emmen. Na de wandeling zal een student van Voeding & Leefstijl een voorlichting geven. Na afloop is er voldoende tijd voor een kop koffie/thee bij Stichting Cho 50+



Let op Vol is Vol!

Lunch wandeling Zwartemeer

Wanneer: Woensdag 7 mei
Waar: Meerstal, Blokken 41
Zwartemeer
Starttijd 10:00 uur
10 km
Starttijd 5 11:00 uur
km
Starttijd 11:30 uur
2,5 km
Kosten: €7,-
Opgeven: seniorensport@emmen.nl
Elles Dekker 06-46632507



Deze wandeling wordt georganiseerd door studenten van het Drenthe college. Eerst wandelen en daarna een heerlijke lunch met soep en broodjes.

Graag bij opgave vermelden welke afstand u wil lopen en of u mee wil lunchen.



Toer langs de boer

Wanneer: Donderdag 8 mei
Inloop: Vanaf 10:00 uur ontvangst
Start 10:30 uur
fietstocht:
Waar: Meerstede, Nijkampenweg 73
Opgeven: seniorensport@emmen.nl
Edith 06-46998002
Kosten: Deelname en rondleidingen zijn gratis. Producten bij de boer en het ijsje zijn voor eigen rekening.



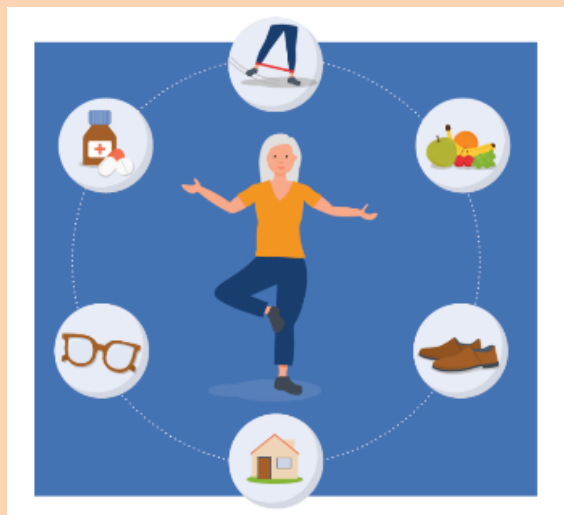
Een fietstocht met leuke onderbreking bij de boer. We starten vanaf 10:00 uur met ontvangst en koffie/thee. Rond 11:15 uur komen we bij de Melk en Meer aan en hier zal de boerin ons een rondleiding geven. Rond 12:00 uur eten we onze **zelf meegebrachte lunch**. Koffie/thee wordt verzorgd. Verder is er gelegenheid om producten uit de boerderijwinkel te kopen. Daarna vervolgen we onze fietstocht via mooie dorpen en landerijen naar ijsfabriek 'De Noordpool' voor een lekker ijsje. Rond 15:45 uur zijn we terug bij het wijkcentrum waar we gezamenlijk afsluiten met een drankje.

Dynamic Tennis

Wanneer: Woensdag 14 mei
Waar: Sporthal Emmerhout
Tijd: 14:00-15:15 uur
Opgeven: seniorensport@emmen.nl
Edith 06-46998002



Deze sport wordt gespeeld in een sporthal. Het is een mix van badminton, tennis en tafeltennis. Een leuk en dynamisch spel. Wilt u een keer kennis maken met dynamic tennis? Meldt u dan aan!



Informatiebijeenkomst Valpreventie

Wanneer: Dinsdag 27 mei
Waar: De Barnstee,
Bargeroosterveld
Tijd: 10:00-12:00 uur
Opgeven: valpreventie@emmen.nl
of Edith 06-46998002

Vitaal ouder worden

In de gemeente Emmen wordt gewerkt aan Valpreventie. Jaarlijks vallen er te veel senioren, dit willen we graag terugdringen. Inwoners die risico lopen op vallen krijgen de mogelijkheid om aan de cursus "In Balans" mee te doen. Voorafgaand aan deze cursus organiseren wij een informatiebijeenkomst plaats waarin wordt uitgelegd wat u kunt verwachten tijdens de cursus. De cursus is al in 7 wijken gestart en in het najaar volgen er nog meer. Mocht u willen weten hoe u vallen kunt voorkomen of hebt u interesse voor de cursus in Balans dan kunt u mailen naar: valpreventie@emmen.nl Deelname is gratis!

Start Nieuwe Fietsgroep

Waar: Nieuw Weerdinge,
De Badde
Wanneer: Iedere woensdagmiddag
vanaf 7 mei
Tijd: 13:00-15:00 uur
Opgeven: seniorensport@emmen.nl
of Elles Dekker 06-
46632507



Wilt u wekelijks met een groepje gaan fietsen vanuit Nieuw-Weerdinge dan kan dat. We willen graag een nieuwe groep opstarten. Heeft u interesse meldt u dan aan!

Overzicht Activiteiten

Historische stadswandeling	Donderdag 1 mei
Lunch wandeling Zwartemeer	Woensdag 7 mei
Fietstocht: Toer langs de Boer	Donderdag 8 mei
Dynamic Tennis	Woensdag 14 mei
Informatie bijeenkomst Valpreventie	Dinsdag 27 mei
Fietsgroep Nieuw-Weerdinge	Iedere woensdag vanaf 7 mei

Toekomstige activiteiten

Padel Barges	Woensdag 4 juni
Informatiebijeenkomst Valpreventie	Dinsdag 10 en donderdag 12 juni
Scootmobieltocht	Donderdag 12 juni
Natuur en cultuur fietstocht	Dinsdag 17 juni

Wist u dat.....

Er een fietsclub is in de rietlanden die iedere maandagmiddag een rondje fietsen. Ze verzamelen om 13:00 uur bij het Valkenhof. Aanstaande maandag fietst een van ons een keer mee. Aansluiten mag.

Wist u dat.....

U in de bijlage informatie vind over Fit in Zuid.

Wist u dat....

Er ook een bijlage meegestuurd wordt waarbij u via het scannen van de QR-code een gratis een boekje thuis gestuurd kunt krijgen om vanaf u eigen huis samen met een (klein)kind te kunnen fietsen.

Gratis beweegmoment in het Brinkenhoe

Laagdrempelig sporten met plezier, dat doe je hier!

Elke dinsdag van

10:00-11:00

Adres is

Mantingerbrink 140

Kom in beweging en ontmoet nieuwe mensen!



VVN Fietstocht

Fiets samen met je (klein)kinderen



Meedoen
is makkelijk

Fietsspeurtocht met kinderen vanuit je eigen huis.





doortraPpen



Fiets samen met je (klein)kinderen

Vind je het leuk om een activiteit met je kleinkinderen uit te voeren en hou je van fietsen? Bestel dan gratis het VVN Fietstochtboekje! Stippel een leuke route uit in de eigen omgeving en maak onderweg uitdagende opdrachten. Een leuke manier om samen herinneringen te creëren én om de kleinkinderen spelenderwijs verkeersinzicht bij te brengen. Bovendien maken jullie kans op waardebonnen voor een familie-uitje naar keuze!

Vraag nu het gratis boekje met een spannend avontuur en de opdrachten aan via de QR code of via vvn.nl/fietstocht en beleef samen een onvergetelijk fietsavontuur.



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

www.doortrappendrenthe.nl

SAMEN WERKEN AAN JOUW LEEFSTIJL?

MELD JE AAN VOOR FIT IN ZUID

Wie zijn wij?

Wij zijn tweede en derdejaarsstudenten van DCTerra en werken samen met de buurtsportcoaches van de gemeente Emmen.



Klaar voor een nieuwe leefstijl, maar weet je niet waar je moet beginnen? Meld je dan gratis aan via de mail.



Email: fitinzuid@gmail.com

Wat bieden we?



Wij bieden een gratis traject van minimaal 8 weken dat jou helpt om je leefstijl te verbeteren, met persoonlijke begeleiding en praktische tips.

Voor wie?

Iedereen van 18 jaar en ouder is van harte welkom om mee te doen.



Neem een kijkje op de website!
www.actiefinemmen.nl



D-C TERRA



**Gemeente
Emmen**