

Nieuwsbrief senioren sport Juni



Kennismaken met Padel



Waar: TC Bargerres, Brinkenthalte
10 Emmen
Wanneer: Woensdag 4 Juni
Tijd: Vanaf 10:30 inloop met
koffie.
11:00-12:00 uur Clinic
Padel
Aanmelden senioren sport@emmen.nl
of Edith Keesman
06-46998002

Racket Club Bargerres, de grootste in Drenthe, is een gezellige en actieve tennisvereniging. Tennis en Padel met plezier, daar draait het om.

Om kennis te kunnen maken met Padel organiseren wij samen met de vereniging een gratis proefles.

Doet u ook gezellig mee!
Er is maar ruimte voor maximaal 8 mensen, dus meldt u zich snel aan.



Fiets Club Nieuw-Weerdinge.

Waar: De Badde, Nieuw-Weerdinge
Wanneer: Iedere woensdagmiddag
Tijd: 13:00 uur vertrek
Aanmelden: senioren sport@emmen.nl
of gewoon komen mag ook!

Er is een nieuwe Fiets Club in Nieuw-Weerdinge gestart. Het is een leuk en gezellig groepje die wekelijks een rondje fietsen. Onderweg drinken ze samen een kop koffie/thee. De route wordt gemaakt door iemand uit de groep en is ongeveer 30 a 40

km. Als het u leuk lijkt om mee te fietsen dan bent u van harte welkom!

Informatiebijeenkomsten over de Valpreventiecursus "In Balans".



Wanneer: Dinsdag 10 juni
Waar: Het Brinkenhoes, Bargeres
Tijd: 10:00-12:00 uur

Wanneer: Donderdag 12 juni
Waar: 't Aole Gemientehoes
Schoonebeek
Tijd: 10:00-12:00 uur

Aanmelden voor één van de bijeenkomsten kan via

valpreventie@emmen.nl

Graag bij aanmelding datum en locatie vermelden. Binnenlopen mag ook!

Vitaal ouder worden

In de gemeente Emmen wordt gewerkt aan Valpreventie. Jaarlijks vallen er te veel senioren, dit willen we graag terugdringen. Dit doen we in samenwerking met allerlei welzijns- en zorginstanties, Sedna, fysiotherapie, huisartsen, apothekers, thuiszorg etc. Inwoners ontvangen informatie hoe ze 'sterk kunnen staan'. Inwoners die risico lopen op vallen krijgen de mogelijkheid om aan een cursus "In Balans" mee te doen. 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

Voorafgaand kunt u zichzelf testen door een aantal vragen te beantwoorden.

- Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Scootmobieltocht

Wanneer: Donderdag 12 juni
Starttijd: 13:00 uur
Afstand: 16 a 20 km
Kosten: Koffie/thee voor eigen rekening
Startlocatie: Atlas theater
Aanmelden: seniorensport@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!

Natuur en cultuur fietstocht



Wanneer: Dinsdag 17 juni
Waar: Molen Grensicht
Hoofdkanaal Westzijde
108
Emmer-Compascuum

Al fietsend kom je vaak langs de meest bijzondere bezienswaardigheden. Te mooi om zomaar aan voorbij te gaan. We starten deze dag met een rondleiding bij de molen. Daarna maken wij een fietstocht. Onderweg nemen we regelmatig een pauze, zodat er ook tijd is voor een kopje koffie/thee en de lunch. Graag lunchpakket zelf meenemen!

Als we een grote groep hebben starten we in meerdere groepen kort na elkaar. We komen weer samen bij de tussenstops.

Tijd: 9:30-16:00 uur
Kosten: €5,-
Afstand: 40 km
Aanmelden: seniorensport@emmen.nl

Deelnemers die graag op de fiets naar Emmer-Compascuum willen komen kunnen eventueel meefietsen vanaf het trein/busstation. Hier vertrekken we om 8:30 uur.

Graag vermelden bij opgave of u mee wil fietsen naar het startpunt.

Overzicht van de activiteiten.

Padel	Woensdag 4 Juni
Fietsclub Nieuw-Weerdinge	Iedere woensdag
Informatiebijeenkomsten Valpreventie Bargeres en Schoonebeek	Dinsdag 10 Juni en donderdag 12 Juni
Scootmobieltocht	Donderdag 12 Juni
Natuur en cultuur fietstocht	Dinsdag 17 Juni

Toekomstige activiteiten.

Fiets slim	Dinsdag 15 Juli Schienvat, Erica
Maaltijd wandeling	Dinsdag 8 Juli Nieuw- Amsterdam

Wist u dat.....

Onze activiteiten ook op actief in Emmen staan.

Wist u dat....

Margrieta Veninga 1 dag in de week meeloopt bij seniorensport.

Wist u dat...

Er op donderdag 25 september een sportdag is voor senioren in Nieuw-Amsterdam. Noteer deze datum alvast in de agenda!