

Nieuwsbrief Seniorenport April



Aftrap doortrappen

Het doortrap seizoen gaat van start. Ook dit jaar hebben we allerlei leuke fietsactiviteiten. Via de nieuwsbrief houden we u hiervan op de hoogte. Op woensdag 16 April vind de aftrap plaats in het brinkenhoes in de wijk Bargeres. Vooraf is de fietsenmaker een half uurtje aanwezig voor een fietscheck. Na de presentatie van Suzanne Persoon en de opening van de wethouder gaan we nog een rondje fietsen. Komt u ook gezellig meedoen!

Wanneer:	Woensdag 16 April
Waar:	Brinkenhoes Bargeres
12:30-13:00 uur	Fietscheck
13:00-13:15 uur	Inloop brinkenhoes
13:15 uur	Presentatie Suzanne Persoon
13:45 uur	Opening wethouder
14:00 uur	Start fietstocht 25 km
Aanmelden:	seniorenport@emmen.nl

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Fietsliefhebber Suzanne Persoon, neuroloog in het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen geeft een korte presentie tijdens de aftrap. Regelmatig heeft ze te maken met patiënten die hersenletsel hebben opgelopen tijdens een fietsongeval. Tijdens deze presentatie geeft ze een uitgebreide toelichting op de voordelen van het dragen van een fietshelm.



Ontdek de driewielfiets en fiets zolang mogelijk met plezier.

Wanneer: Vrijdag 25 April
Waar: Sporthal de Klabbe
Emmercompasuum
Tijd: 13:00-15:30 uur vrije
inloop
Kosten: Gratis



Een drie of vierwiel fiets is een ideale fiets! Bijvoorbeeld als je wat ouder bent, graag wil fietsen maar dat niet meer durft op een tweewieler. Omdat u een keer bent gevallen, op en af stappen lastig is of het evenwicht niet meer zo goed is. Kom dan naar de driewiel ontdek dag!

Wandel challenge

Net als voorgaande jaren gaan we weer van start met de wandel challenge in 2 wijken in Emmen. Op maandag 7 April begint dit in Emmerhout bij de Wilker en woensdag 7 Mei in Rietlanden aan de brandgans 2. Het is met name bedoeld voor mensen uit de desbetreffende wijk die willen starten met wandelen. Opgeven is verplicht via www.nationalewandeldag.nl/emmerhout



WANDELCHALLENGE EMMERHOUT 2025

Gezellig wandelen, samen sterker, fitter en vrolijker!

Vanaf 7 april elke maandag van 10:00 tot 11:00 uur
Startlocatie: De Wilker Lemzijde 87/88



20 weken lang wandel je op je eigen tempo, in een groep met begeleiders. We trainen samen om op de finaledag in september 3 of 5 KM te lopen. Loop jij mee?!

VOORDELEN VAN BEWEGEN



Betere concentratie en productiviteit



Minder pijn



Betere aanpak van stress en angst



Betere cholesterol



Betere bloeddruk



Minder valincidenten



Gezond gewicht



Minder rugpijn



Versterkt spieren en botten



Minder kans op Diabetes type 2 Osteoporose



Minder spier- en gewrichtsklachten



Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven



Minder kans op Hart- en vaatziekten Darm- en borstkanker



Minder luchtvervuiling



Scan de code of geef je op:

www.nationalewandeldag.nl/emmerhout



Vragen?

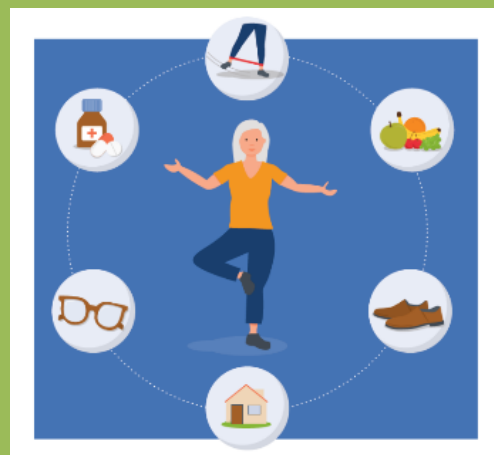
Medisch Centrum Emmerhout of
Buurtsportcoach Manon m.koekoek@emmen.nl
0625100841

Valpreventie

Op dit moment draaien er 7 cursussen "In Balans" in verschillende wijken in Emmen. Mocht u ook interesse hebben om eventueel mee te doen of u weet iemand die daar belangstelling voor heeft meldt u zich alvast aan. In het najaar willen we zeker weer nieuwe cursussen aanbieden.

Bij aanmelden via onderstaande mailadres graag vermelden in welke wijk u woont.

valpreventie@emmen.nl



Wist u dat..... Er in verschillende buurthuizen koffie ochtenden zijn, vaak gecombineerd met leuke afwisselende activiteiten. In Bargerooterveld in de Barnstee is er net een gestart. Iedere dinsdagmorgen van 10:00-12:00 uur. U kunt gerust eens binnenlopen.



Overzicht activiteiten

Aftrap doortrappen	Woensdag 16 April
Driewielontdektag	Vrijdag 25 April

Toekomstige activiteiten

Maaltijd wandeling Zwartemeer	7 Mei
Themafietstocht Toer met de boer	8 Mei
Informatiebijeenkomst Valpreventie Barger-Oosterveld	27 Mei