

Nieuwsbrief senioren sport November/December



Silvesterwandeling 2024

De traditionele eindejaarwandeling van Barger-Compascuum naar Hebelermeer wordt dit jaar gehouden op derde kerstdag.

We nodigen u van harte uit!

We starten met een kop koffie/thee, daarna gaat de tocht door het grensgebied, de grens over naar Gasthof Robben in Hebelermeer. Daar is Kaffee/Thee und Kuchen. Vervolgens nemen we de route terug naar het café in Barger-Compascuum waar ons snert met roggebrood wacht. De te lopen afstand is ongeveer elf kilometer.

Wanneer: Vrijdag 27 december

Inloop: Tussen 13:00-13:30

Waar: "De dochter van de kastelein",
verlengde Oosterdiep OZ 105
Barger-Compascuum

Afstand: 11 km

Opgeven: Gerard Steenhuis
gsfysio@hotmail.com

Of appen/bellen

06-50523329

Uiterlijk 24 uur voor aanvang!

Kosten: €11,- contant voldoen bij
aanvang. Consumptie bij
Robben is ook voor eigen
rekening ongeveer €7,50



**Gaat u mee? Wees sportief en sluit aan.
Het wordt vast gezellig.**

De organisatie is in handen van Gerard Steenhuis in samenwerking met Seniorensport Emmen.

Voor vragen kunt u mailen of bellen met Gerard Steenhuis.

Renssenpark puzzeltocht wandeling.

Een wandeling van ongeveer een uur met wat leuke opdrachten/puzzels en wetenswaardigheden over de geschiedenis van het Renssenpark.

Wanneer: Vrijdag 3 januari
Tijd: 11:00-12:00 uur
Start: Stichting Cho+, Hoofdstraat 18, Emmen
Kosten: Koffie en thee voor eigen rekening.
Aanmelden: n.sibon@emmen.nl
06-15466829



Nieuwjaars wandeling Emmer Compascuum

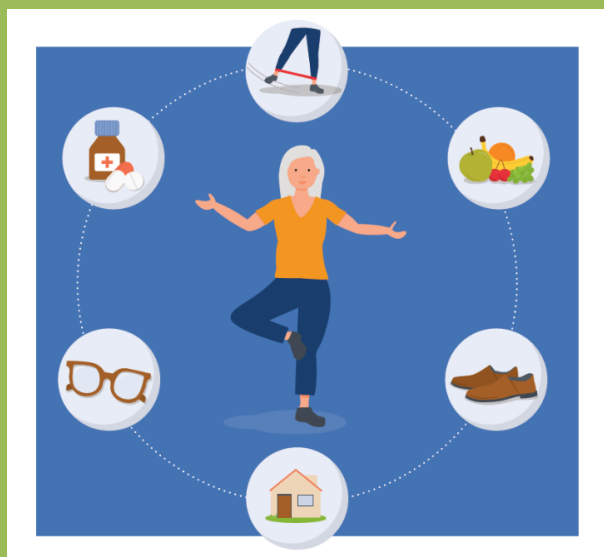
Wanneer:	Donderdag 9 januari
Tijd:	9:30 uur start presentatie
Start wandeling:	10:30 uur
Waar:	MFC De Deelee
Afstand:	Van 1,5 tot 4-5 km
Lunch:	Huisgemaakte Snert
Kosten:	€5,-pp contant
Aanmelden:	Beheer MFC De Deelee 0591-352255



We starten met een presentatie over wandelknooppunten door recreatieschap Drenthe. Daarna zijn er verschillende wandelroutes te lopen. Voor de deelnemers is er een mooie unieke tas met een wandelkaart t.w.v.€3,95
Doet u gezellig mee!

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. Voorafgaand kunt u zichzelf testen door een aantal vragen te beantwoorden. Deze cursus gaat in 2025 in verschillende gebieden plaatsvinden. 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



Kennismaken met de onderwatersport?

Wanneer: Zaterdag 11 januari
Tijd: 10:00-11:00 uur
Waar: Zwembad Aquarena
Kosten: €16,- pp
Aanmelden: Voor **21 december** bij
seniorensport@emmen
.nl



De Emmer Duikers is een duikvereniging die traint in het Aquarena-zwembad. Bent u ook een zwemmer c.q. waterliefhebber, en zou u kennis willen maken met de "onderwater-beleving", grijp dan nu je kans! U wordt een uur lang één op één begeleid door een ervaren instructeur, en je gebruikt alle duik en -perslucht­materiaal van de vereniging. U ervaart het om gewicht­sloos te worden en te zweven "tussen hemel en aarde" 😊

Denk niet dat u te oud, te stijf of niet sportief genoeg bent!

De duik­sport wordt binnen de vereniging beoefend door leden tussen de 8 en 80 jaar. Ook is de vereniging ervaren in het begeleiden van deelnemers met een beperking.

Het water is warm en een rolstoel­helling is aanwezig. Dus als je in staat bent om zelfstandig of met eigen hulp tot aan de badrand te komen, dan regelen De Emmer Duikers de rest.

Dus schrijf je in! Vol is vol. Er kunnen 8 deelnemers meedoen.

Overzicht activiteiten.

Vrijdag 20 december	't Schienvat op Erica Kerstwandeling. Vol!
Vrijdag 27 december	Sylvesterwandeling Bargercompas ­ cuum
Vrijdag 3 januari	Puzzeltocht Rensen ­ park
Zaterdag 11 januari	Duiken Aquarena



