

Nieuwsbrief senioren sport Februari en Maart



Een bakkie voor een zakkie!

Ergert u zich ook zo aan zwerfafval? En vindt u net als wij een schone wijk belangrijk?

In het brinkenhoes in Bargerres staan grijpers klaar om samen de handen uit de mouwen te steken. Deze kunt u dagelijks pakken maar wij gaan het nu samen doen.

Naast dat u bijdraagt aan een schonere omgeving, maken we het ook nog eens extra gezellig voor u. Na afloop staat er een heerlijk bakkie koffie of thee voor u klaar.

Samen werken we aan een schone wijk.

Wat:	Wandelen en afval verzamelen
Wanneer:	Dinsdag 18 februari
Waar:	Het Brinkenhoes Bargerres
Tijd:	10:00-11:00 uur
Koffie/thee:	Na inzamelen gratis
Aanmelden:	senioren sport@emmen.nl



Doet u ook 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

Ik sta sterk!



Informatiebijeenkomsten over de cursus.

Wanneer:	Woensdag 26 februari
Waar:	Noorderbreedte Klazienaveen
Tijd:	10:00-12:00 uur
Wanneer:	Dinsdag 4 maart
Waar:	Veurkamer Nieuw Amsterdam
Tijd:	14:00-16:00 uur
Wanneer:	Dinsdag 11 maart
Waar:	De Badde, Nieuw Weerdinge
Tijd:	10:00-12:00 uur

Aanmelden voor een van de bijeenkomsten kan via valpreventie@emmen.nl

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

Kennismaken met de onderwatersport?

Wanneer: Zaterdag 8 maart
Tijd: 10:00-11:00 uur
Waar: Zwembad Aquarena
Kosten: €16,- pp
Aanmelden: Voor **15 februari** 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 -persluchtmaterial 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!

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.

Snorkelen is ook een optie en achteraf drinken we een kopje koffie/thee.

Er kunnen 8 deelnemers meedoen.

Vol is vol. Dus schrijf je in!

AquaPiyoChi

Een combinatie van yoga, ai chi en pilates in het water. Bewust worden van je eigen lichaam en geest. Het wordt gegeven in ondiep water zonder moeilijke bewegingen. Hierdoor kunt u zich helemaal focussen op uzelf en door ademhalingsoefeningen komt u helemaal tot rust in het water!

Wanneer:	Dinsdagmorgen 25 februari
Tijd:	10:15-11:00
Waar:	Zwembad Aquarena
Aanmelden:	seniorensport@emmen.nl
Kosten:	€6,25

Meldt u op voor 10 februari aan want vol is vol!



Overzicht activiteiten.

Dinsdag 18 feb	Wandelen en afval verzamelen
Woensdag 26 feb	Infobijeenkomst
Dinsdag 4 Maart	Valpreventie
Dinsdag 11 Maart	
Dinsdag 25 feb	AquaPiyoChi
Zaterdag 8 Maart	Duiken

Toekomstige activiteiten.

Woensdag 19 maart	Pannenkoekenwandeling Angelslo
April	Nordic Walking Zwartemeer