

Veilig en met vertrouwen op pad!

Veilig Verkeer Nederland organiseert in samenwerking met de VVN-afdeling Someren binnenkort twee cursussen voor fietsers van 50 jaar en ouder. Beide cursussen dragen bij aan veilig en zelfstandig blijven fietsen op latere leeftijd.

Meedoen
is makkelijk

Gratis
deelname

Workshop Stevig op de pedalen

- **1 uur theorie:** Inzicht in risico's bij het ouder worden, tips om valpartijen en fietsongevallen te voorkomen en advies over fietsafstelling en het gebruik van (elektrische) fietsen;
- **1 uur praktijk:** Balans- en coördinatieoefeningen en oefeningen voor spierkracht, reactievermogen, valpreventie en lenigheid.
- *Let op: je hoeft je fiets niet mee te nemen*

Opfriscursus Fiets met praktijk

- **Interactieve theorie:** Met behulp van praktische tips, foto's en stellingen over veilig fietsen leren onze trainers je slim omgaan met drukke fietspaden en de conditie van het lichaam.
- **Gezellig samenzijn:** Onder het genot van een kop koffie en een gezellige lunch leer je alles over veilig fietsen en vrij bewegen in het verkeer.
- **Gratis fietsspiegel:** Na de lunch krijg je (indien gewenst) een gratis fietsspiegel geïnstalleerd door een lokale fietsenmaker, die ook controleert of jouw fiets goed voor jou staat afgesteld.
- **Praktijkparcours:** We sluiten de middag af met een praktijkonderdeel bestaand uit oefeningen met en zonder fiets, om veilig en fit aan het verkeer te blijven deelnemen.
- *Let op: neem je eigen fiets mee.*

Waar en wanneer?

Stevig op de Pedalen (10.00-12.00 uur)

- Someren-Eind: 19 juni 2025
- Someren: 19 augustus 2025

Opfriscursus Fiets met praktijk (10.00-15.00 uur)

- Someren: 10 juni 2025
- Lierop: 16 september 2025

Een week van tevoren krijg je de exacte locatiegegevens van ons in de mail.

Aanmelden

Ben je 50-plusser, woonachtig in de gemeente Someren en wil je graag meedoen aan de workshop? Meld je dan aan via onze website <https://vvn.nl/agenda> of met behulp van de QR-code.

Voor vragen kun je ons telefonisch bereiken op 088-248850.

Let op: Deelname is gratis, maar vol=vol!



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER