Blijf veilig genieten van fietsen!

Veilig Verkeer Nederland organiseert in opdracht van de gemeente Venlo drie gezellige en leerzame fietscursussen voor fietsers van 65 jaar en ouder.
Met de **Workshop Stevig op de Pedalen** en de **Opfriscursus Fiets met Praktijk** leer je veilig, fit en vol vertrouwen aan het verkeer deel te nemen. Deelname is **gratis**!

Workshop Stevig op de pedalen

De workshop duurt 2 uur en bestaat uit een theorie- en een praktijkgedeelte. In het theoriegedeelte krijg je inzicht in risico's bij het ouder worden, tips om valpartijen en fietsongevallen te voorkomen en advies over een goede fietsafstelling, ook voor elektrische fietsen. Tijdens het praktijkgedeelte werk je aan balans, coördinatie, spierkracht, reactievermogen, lenigheid en valpreventie.

Data en tijden Workshop Stevig op de Pedalen:
Maandag 12 oktober, 10.00-12.00 uur in Cultureel Centrum De Haandert in Tegelen.
Woensdag 4 november, 10.00-12.00 uur in Gemeenschapshuis D'n Dörpel.

Opfriscursus Fiets met praktijk



De opfriscursus is een complete en gezellige dag van 10.00-15.00 uur. Je krijgt praktische tips aan de hand van foto's en stellingen, leert omgaan met drukke fietspaden en hoe je jouw lichaam optimaal benut op de fiets. Tijdens de dag is er tijd voor ontmoeting met koffie en een gezamenlijke gratis lunch. Na de lunch kun je, indien gewenst, een gratis fietsspiegel laten monteren door een lokale fietsenmaker, die ook controleert of je fiets goed is afgesteld. Daarnaast volg je (vrijblijvend) een praktijkparcours met oefeningen op je eigen fiets.

Datum en tijd Opfriscursus Fiets met Praktijk:
Donderdag 22 oktober, 10.00-15.00 uur in Gemeenschapshuis D'n Dörpel.

Aanmelden

Ben je 65-plusser, woonachtig in de gemeente Venlo en wil je graag meedoen aan de Workshop Stevig op de Pedalen en/of de Opfriscursus Fiets met Praktijk? Meld je dan op één van de volgende manieren aan:

- Via onze website: www.vvn.nl/agenda
- Met behulp van de QR-code
- Telefonisch via 088-5248850 (aanmelden en informatie)

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