

VVN Workshop “Stevig op de pedalen”

Meedoen
is makkelijk

Gratis
deelname

Fietsen is fijn! Daarom willen we dat zo lang mogelijk veilig blijven doen. Wil jij ook graag weten hoe je stevig op de fiets blijft zitten? Of wat je moet doen als je toch gevallen bent? En hoe je zo veilig mogelijk op weg kunt gaan.

Veilig Verkeer Nederland organiseert samen met KBO Raamsdonk binnenkort een workshop “Stevig op de pedalen” voor fietsers van 50 jaar en ouder.

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.

Waar en wanneer is de workshop?

De Ontmoeting
Kerkplein 4, 4944 XD Raamsdonk

Vrijdag 12 december 2025
14.00-16.00 uur

Je hoeft je fiets niet mee te nemen.



Aanmelden

Ben je 50-plusser, woon je in Raamsdonk (gemeente Geertruidenberg) en wil je graag meedoen aan de gratis workshop? **Meld je dan aan bij: Mevr. Tonny van Oorscot, telefoon 06-30003756**

Let op: Deelname is gratis, maar vol=vol!
Denk om jouw veiligheid in het verkeer en graag tot bij de cursus!

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

