

# Blijf veilig genieten van fietsen!

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 binnenkort in Eindhoven twee workshops "Stevig op de pedalen" voor fietsers van 65 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.

## Data en tijden Workshop Stevig op de Pedalen:

Donderdag 5 maart, 10.00-12.00 uur in Tongelre

Maandag 23 maart, 10.00-12.00 uur in Strijp (Schouwbroek)

## Aanmelden

Ben je 65-plusser, woonachtig in de gemeente Eindhoven en wil je graag meedoen aan de Workshop Stevig op de Pedalen?

Meld je dan op één van de volgende manieren aan:

- Via onze website: [www.vvn.nl/agenda](http://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!**



Iedereen veilig over straat

VEILIG VERKEER  
2020