



# doortrappen

veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

*Gratis online training*

## 'Doortrappen voor professionals'

**NOTEER: donderdag 17 maart | 19.30 – 21.00 UUR**

Kom je in jouw omgeving senioren tegen die willen blijven fietsen maar niet meer zo zeker op de fiets zitten? Of senioren die met de fiets gevallen zijn en niet meer durven op te stappen? Wil jij effectieve instructies geven zodat senioren langer veilig kunnen blijven fietsen? Schrijf je dan nu in voor de training 'Doortrappen voor professionals'.

### De training geeft je informatie en praktische tips

1. **Ongevallen:** oorzaken en letsel bij fietsende senioren
2. **Functionele achteruitgang** bij senioren en de bijkomende risico's tijdens het fietsen
3. **Veilig fietsen:** tips en adviezen
4. **Fietsadvies:** wat moet je als professional weten over het afstellen van een fiets en hoe kun je cliënten helpen bij het vinden van de juiste fiets
5. Welke **fysieke klachten** ondervinden senioren tijdens het fietsen en wat zijn mogelijke oplossingen en tips die je kunt geven
6. **Oefeningen** die in te zetten zijn tijdens fietsgymnastiek (theoretische uitleg)

Fietsongevallencijfers onder senioren zijn relatief hoog. Daarom deze training. Want als professional kun jij echt een verschil maken.

### Je leert

1. Hoe je **risico's** voor deze groep met relatief simpele adviezen, oefeningen en aanpassingen kunt **verkleinen**
2. Welke **fysieke veranderingen** een rol spelen bij de oudere fietser
3. Marjolein Kuijt, fysiotherapeut bij Valpreventie het Gooi, neemt je tijdens de online training mee in de **ontwikkelingen, risico's en aanpak**

'Mijn boodschappen laten bezorgen? Ik ben toch geen bejaarde!'



# doortrappen

veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

## Voor wie is de training?

Voor **sport-, welzijns- en zorgprofessionals** die werken met senioren, aan de slag willen met fietsende senioren, meer willen weten over het voorkomen van valincidenten op de fiets én senioren willen adviseren over veilig gaan en blijven fietsen.

## Noteer: 17 maart

Je kunt de training gratis online volgen op **donderdagavond 17 maart van 19.30 tot 21.00 uur**. **Het aantal beschikbare plaatsen is beperkt, dus zorg dat je op tijd bent met je aanmelding!** Na inschrijving ontvang je een bevestiging van deelname met een link voor het volgen van de training. **Stuur deze uitnodiging ook vooral door aan collega's** van wie je denkt dat ze ook interesse hebben voor deze training.

## Schrijf je in!

Meld je voor 10 maart aan bij Wendy van der Ham: [wendy@sportiefzeist.nl](mailto:wendy@sportiefzeist.nl) Mocht je 17 maart niet kunnen of zit de training vol, maar heb je wel belangstelling? Laat het ons weten en we houden je op de hoogte van een eventuele volgende trainingsdatum.

## Doortrappen in Zeist

*De gemeente Zeist vindt het belangrijk dat professionals senioren goed kunnen adviseren over veilig fietsen tot je 100<sup>e</sup>. Daarom is Zeist een Doortrappen-gemeente en verzorgt zij samen met Sportief Zeist lokale Doortrappen-activiteiten zoals deze online training. De provincie Utrecht subsidieert deze training. Meer weten over Doortrappen? Kijk op [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl)*

