



doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Gratis Online Training

'Doortrappen voor professionals'

NOTEER: MAANDAG 19 OKTOBER | 19.30 – 21.15 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 online training 'Doortrappen voor professionals'.

De training geeft je informatie en praktische tips m.b.t.:

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 kan 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 en hoofddocent bij VeiligheidNL, 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^{ste}

Voor wie is de training?

Voor **sport-, welzijns- en zorgprofessionals uit Wijdemeren** 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 fietsen.

Datum: maandag 19 oktober

Je kunt de training gratis online volgen op **maandagavond 19 oktober van 19.30 tot 21.00 uur**. Van 21.00 tot 21.15 uur is er ruimte voor het stellen van vragen. **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 (liefst voor 14 oktober) aan **via deze link**. Heb je wel interesse maar kan je niet op 19 oktober, heb je vragen of zit de training vol? **Vul ook dan het formulier in!**

Wij brengen je dan op de hoogte van eventuele mogelijkheden of volgende trainingsdata.

Doortrappen in Wijdemeren

De gemeente Wijdemeren vindt het belangrijk dat professionals senioren goed kunnen adviseren over veilig fietsen tot je 100^e. Daarom is Wijdemeren een Doortrappen-gemeente en verzorgen zij lokale Doortrappen-activiteiten zoals deze training. De provincie Noord-Holland subsidieert deze training. Meer weten over Doortrappen? Kijk op www.doortrappen.nl of www.teamssportservice.nl/gooi.

