



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

**PILOT training (*Gratis*)**  
**Op 22 september 2023 9.00-16.00 uur**

## **Basiscursus Fietsveiligheid senioren en train-de-trainer “Stevig op de pedalen”.**

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 zij langer veilig kunnen blijven fietsen? Schrijf je dan nu in voor de trainingsdag waarop je zowel Basiscursus fietsveiligheid senioren volgt als de train-de-trainer *Stevig op de pedalen*. Hierna kan jij zelf in gesprek gaan met de doelgroep en hen bewust maken van de uitdagingen in het verkeer en bij het fietsen.

### **Duur training**

De training is een hele dag en bestaat uit twee delen. In de ochtend volg je de basiscursus en 's middags leer je hoe je als docent de interventie *Stevig op de pedalen* aan ouderen kunt geven.

### **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.

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

**Datum: vrijdag 22 september van 9.00 - 16.00 uur**

**Locatie: midden van het land**

## De Basiscursus 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

## De interventie “Stevig op de pedalen” voor de doelgroep

Tijdens de train-de-trainer *Stevig op de pedalen* leer je hoe je met de doelgroep in gesprek gaat over de uitdagingen die zij ervaren tijdens het fietsen. Je bent hierna in staat om de interventie te verzorgen voor de doelgroep en hen op een leuke en interactieve manier bewust te maken van de risicofactoren. Ook kan je na deze dag hen voorzien van adviezen en tips om zo lang mogelijk en veilig te kunnen blijven fietsen.

### 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 training mee in de **ontwikkelingen, risico's en aanpak**.

‘Mijn boodschappen laten bezorgen? Ik ben toch geen bejaarde!’

**Datum: vrijdag 22 september van 9.00 - 16.00 uur**

**Locatie: midden van het land**

### Aantal deelnemers

Er zijn slechts **16 plaatsen** beschikbaar dus zorg dat je op tijd bent met je aanmelding. We streven naar een gelijke verdeling van cursisten uit de verschillende provincies.

### Schrijf je in!

Meld je uiterlijk **8 september 2023** aan op [programmadoortrappen@gmail.com](mailto:programmadoortrappen@gmail.com). Mocht je op 22 september 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. Bij annuleren of niet op komen dagen brengen we 35 euro in rekening voor reeds gemaakte kosten voor locatie en catering.

Meer weten over Doortrappen? Kijk op [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl)

