



door Anja Straathof

Verkeersregels en fietsgymnastiek

Veilig blijven fietsen voor senioren

Op woensdag 30 mei houdt de Fietsersbond een Fietsinformatiedag voor senioren in Apeldoorn. Door een financiële bijdrage van de gemeente zijn deelnamekosten beperkt: slechts vijf euro, inclusief koffie/thee en een lunch.

APELDOORN - Bert Middeldorp en Hans Rietberg zijn al jaren actief als fietsdocent bij de Fietsersbond. Ze weten dan ook waarover ze praten. Bert vertelt: „Fietsen is leuk en gezond. Het is goed dat mensen dat tot op hoge leeftijd blijven doen. Maar er verdient veel op wegen en fietspaden; het verkeer is druk. Tijdens deze dag willen we ouderen helpen om plezierig en veilig te blijven fietsen. Vorig jaar was het een succes en hadden we een volle zaal.”

Oefenen met de fiets

De dag - die duurt van 9.30 tot 15.30 uur - heeft een heel divers programma. Zo is er een presentatie over verkeersregels en de lokale situatie. Er komt een fietsenmaker die de fiets van deelnemers kan keuren en die informatie geeft over gewone fietsen, elektrische fietsen en driefwielers. Op een fietsparcours kan elke deelnemers behendigheid oefenen. Ook is er aandacht voor

fit blijven. Na de lunch maakt de groep een korte fietstocht. Tot slot komt de wethouder of een ambtenaar om te vertellen over het lokale verkeersbeleid en vragen te beantwoorden. De ervaring leert dat deze cursusdag leerzaam en gezellig is.

Driefwielers

Bert glimlacht als hij terugdenkt aan de fietsgymnastiek tijdens de eerdere bijeenkomst, in oktober vorig jaar.

“ACHTEROM KIJKEN IS LASTIG VOOR OUDEREN. DAT OEFENEN WE DUS”

„Tijdens het programma doet een bewegingsdocent speciale fietsoefeningen met de groep en geeft tips over fit blijven. Het was een van de leukste onderdelen. Iedereen deed enthousiast mee. Ik merk tijdens mijn fietslessen dat veel ouderen het lastig vinden om achterom te kij-



Tijdens de Fietsinformatiedag in Apeldoorn krijgen senioren gevarieerde informatie over veilig blijven fietsen. Ook een oefenparcours met de eigen fiets hoort daarbij. (foto Fietsersbond)

ken, voordat ze afslaan naar links. Dat kun je echt goed oefenen, en dat gaan we dus ook doen. Voor sommige ou-

Aanmelden

De Fietsinformatiedag wordt gehouden in het Denksport-

centrum, Dubbelbeek 24, 7333 NJ Apeldoorn. Inloop vanaf 9.15 uur. De cursusdag is van 9.30 tot 15.30 uur. Kosten: 5 euro per persoon. Ook fietsers van buiten de gemeente Apeldoorn zijn welkom.

Meer informatie en aanmelden: telefonisch bij de Fietsersbond, 030 - 291 81 71 of via www.fietsersbond.nl/ fietsinformatiedagen-gld/