



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Lekker fit en veilig fietsen tot je 100^{ste}!

Doortrappen helpt je om fit en veilig te kunnen blijven fietsen. Fietsen is fijn! Je blijft langer gezond en zelfstandig. En je houdt contact met andere mensen.

Op woensdag 17 april van 10:00 – 16:00 uur organiseert beweegteam Het Hogeland samen met Café Bulthuis een gezellige Doortrappendag in Eenrum.

Locatie: Café Bulthuis, Hoofdstraat 4, 9967 RJ Eenrum

Het programma ziet er als volgt uit:

10:00 uur	Ontvangst met koffie, thee en een lekkernij
10:15 – 12:00 uur	Start E-bike uitgelicht (voorlichting over de elektrische fiets) <i>Hoe stap je bijvoorbeeld veilig op en af? Zit je met een goede houding op het zadel? Draag je een helm? Heb je een fietsspiegel? Het programma bestaat uit een stuk theorie en praktijk, dus neem waar mogelijk je (elektrische) fiets mee.</i>
12:00 – 13:00 uur	Lunch (optioneel: eigen bijdrage van €7,50)
13:00 – 16:00 uur	Groepsfietsstocht

Deelname aan de activiteiten is gratis en op eigen risico. Neem je eigen fiets mee!

Aanmelden

Wil je meedoen? Stuur dan voor 15 april een e-mail naar cafebulthuis@gmail.com. Geef in deze e-mail aan of je naast de voorlichting E-bike uitgelicht ook mee wil doen aan de lunch en/of groepsfietsstocht.

Vragen of meer informatie? Neem contact op met:

Silvan Reilman, beweegcoach gemeente Het Hogeland via: s.reilman@hvdsg.nl

Meer weten? Ga naar: www.doortrappingroningen.nl of www.hogelandbeweegt.nl/doortrappen