



Fietsinformatiedagen voor senioren

Een van de activiteiten van de Fietschool is het verzorgen van fietsinformatiedagen voor oudere fietsers (vanaf 60 jaar). De achtergrond hiervan is dat voor deze doelgroep sprake is van een relatief groot risico op een verkeersongeval en dat ouderen tevens een grotere kans hebben om te overlijden of ernstig letsel over te houden aan zo'n ongeval. Dat komt onder meer doordat zestigplussers steeds meer kilometers fietsen. En ze doen dat, dankzij de elektrische fiets, ook steeds sneller. De Fietsersbond juicht het toe dat senioren zoveel fietsen, maar wil er tegelijkertijd met de Fietsinformatiedagen aan bijdragen dat dat ook veilig gebeurt.

Vaak fietsen senioren al bijna hun hele leven lang. Toch zijn zij zich niet altijd voldoende bewust van de gevaren op de weg en van hun eigen kwetsbaarheid en beperkingen (verminderd gezichtsvermogen, verminderd gehoor, tragere reactiesnelheid). Tijdens de Fietsinformatiedag wordt hier volop aandacht aan geschonken met als doel oudere fietsers (weer) veilig en plezierig te laten fietsen.

In vrijwel elke provincie beschikt de Fietschool over ervaren docenten die de Fietsinformatiedagen voor

senioren uitvoeren. De coördinatie wordt verzorgd door de Fietschool. Onze ervaring is dat de deelnemers de Fietsinformatiedag niet alleen als leerzaam en belangrijk, maar ook als gezellig ervaren.

Het doel van de Fietsinformatiedag voor senioren (doelgroep bij voorkeur 60+ en 70+) is de deelname aan het verkeer van fietsende ouderen te vergroten en/of te verlengen. Desgewenst wordt daarbij extra aandacht geschonken aan het gebruik van de elektrische fiets.



Het globale programma van de Fietsinformatiedag (8.45 -16.00u):

- ◆ Voorlichting over (gewijzigde) verkeersregels en oefenen in verkeersinzicht.
- ◆ Informatieverstrekking over de afstelling van de fiets, over (veilige) fietsroutes en over de mogelijkheden van de elektrische fiets.
- ◆ Fietscontrole, ogentest, gehoortest, bewegen voor ouderen.
- ◆ Bespreken van gevaarlijke of onoverzichtelijke verkeerssituaties in de gemeente.
- ◆ Oefenen op een fietsparcours om te ontdekken welke vaardigheden worden beheerst en welke minder zijn geworden, gevolgd door een persoonlijk advies.
- ◆ Rijden van een korte fietstocht langs een aantal (besproken) lastige verkeerssituaties in de eigen gemeente.



Deze activiteiten worden uitgevoerd door twee ervaren docenten van de Fietschool, daarbij ondersteund door een plaatselijke fietsenmaker, opticien, audicien, een docent 'Bewegen voor ouderen' en zo mogelijk een wijkagent en een verkeersambtenaar.

Wat doet de Fietsersbond?

- ◆ Inhoudelijke organisatie van de dag (op basis van een gedetailleerd draaiboek), inclusief de inzet van de fietsdocenten en het gebruik van het lesmateriaal.
- ◆ Regelen van de locatie en de lunch.
- ◆ Benaderen van een lokale fietsenmaker, audicien, bewegingsdocent, opticien, verkeerskundige en/of wethouder, EHBO'ers, wijkagent, ouderenbonden voor hun medewerking.
- ◆ Indien beschikbaar inbreng van de lokale afdeling van de Fietsersbond.
- ◆ Aanleveren van concept uitnodigingsbrief die naar de doelgroep verstuurd kan worden (de werving van deelnemers dient de opdrachtgever zelf uit te voeren).
- ◆ Aanleveren van concept persbericht om publiciteit te genereren.
- ◆ Verwerken van de aanmeldingen, beantwoorden van vragen en sturen van de bevestigingsbrief.
- ◆ Monitoring van het effect van de dag en terugkoppeling van de resultaten.

De kosten voor een Fietsinformatiedag zijn € 2.800, uitgaande van minimaal 15 en maximaal 35 deelnemers. Dit bedrag is inclusief alle logistieke voorbereiding en uitvoering vanuit de Fietsersbond (zie hierboven). Niet inbegrepen zijn de huur van de locatie, de lunch, koffie/thee en de werving. De kosten hiervan bedragen gemiddeld ongeveer € 600. Indien de Fietsinformatiedag op het gemeentehuis of in een buurtcentrum gehouden kan worden, kunnen deze kosten lager zijn. Een optie is ook om aan de deelnemers een eigen bijdrage te vragen.

Voor vragen of meer informatie kunt u terecht bij de Fietschool:

- T** 030-2918171
- W** www.fietsersbond.nl/fietschool
- E** fietschool@fietsersbond.nl