



Onder ONS
juni 2025

Zonsondergang

Gemaakt door één van de leden van de
schildergroep.

Activiteitenagenda



Woensdag 4 juni: Dagwandeling

De wandelaars vertrekken om 09.00 uur met de auto vanaf De Wetering voor een wandeling van circa 14 km rondom Kasteel Nemelaer. U kunt zich voor deze wandeling via de website aanmelden.

Dinsdag 10 juni: Computercafé

Het computercafé is van 13.30 tot 15.30 uur open voor al uw digitale vragen. Loop gerust binnen.

Woensdag 11 juni: Leeskring

Van 9.30 tot 11.00 uur bespreken de leden van de leeskring het boek Ochtend in Jenin van Susan Abulhawa.

Woensdag 11 juni: Middagfietstocht

Om 13.00 vertrekken de fietsers vanaf De Wetering voor een ongeveer 40 km lange fietstocht. U kunt zich aanmelden bij Ad Aarts, T: 0416 362 862.

Maandag 16 juni: Fotoclub in G1

Op 16 juni komen de leden van de fotoclub om 14.00 uur bij elkaar. Dit is de laatste bijeenkomst van dit seizoen. Op de tweede maandag van september starten de leden van de fotoclub het nieuwe seizoen op. Nieuwe leden zijn welkom. U kunt informatie inwinnen bij Ulrich Geimer, E: ulrich@geimer.nl.

Donderdag 19 juni: Samen Koken - Samen Eten

Van 16.30 uur in de Kuip (Klokkenlaan 42)

Maandag 23 juni: Inloopmiddag in 't Hoekje in de Venloene

De inloopmiddag is van 14.00 tot 16.30 uur. Kom voor een kopje koffie of thee, een praatje en/of een spelletje. Dit is de laatste inloopmiddag van dit seizoen. Na augustus is er steeds op de tweede en vierde maandag van de maand een gezellige inloopmiddag in 't Hoekje.

Bridge, rikken, jokeren, vrij kaarten en bingo in G1-2.

Op maandag is het bridgen van 10.00 tot 12.00 uur. Bingo is op op eerste maandag van de maand (2 juni) vanaf 14.00 uur. Op de donderdagen is er een rik- en jokerconcoers, het inschrijfgeld is € 2,00. De aanvangstijd is steeds om 13.45 uur.

Bewegen voor senioren in G1-2

Op dinsdag- en donderdagochtend bewegen er verschillende groepen. In week 25 (15 tot en met 21 juni) en in de weken 29, 30, en 31 (14 juli tot en met 2 augustus) vervallen de lessen bewegen voor senioren. Voor informatie kunt u terecht bij Cock Dusée, E: cockdusee@home.nl.

Tafeltennis

Op maandag en vrijdag wordt van 10.00 tot 11.00 uur door een enthousiast groepje mensen gespeeld in de ruimte van de seniorenvereniging.



De juli/augustus-edities van de ONS en de Onder ONS worden verspreid op vrijdag 28 juni. Kopij voor deze Onder ONS moet voor 18 juni ingeleverd zijn bij de redactie:
secretaris@kboloonopzand.nl

Stuur adreswijzigingen en wijzigingen in contactgegevens (telefoonnummer of e-mailadres) naar ledenadministratie@kboloonopzand.nl

Voor vragen over welzijn, wonen zorg en inkomen of voor hulp bij een WMO-aanvraag kunt u terecht bij: Wil Ligtenberg, vrijwillig ouderenadviseur / WMO-cliëntondersteuner
M: w.j.j.ligtenberg@home.nl / T: 06 51347339

Voorzitter: Wil Ligtenberg
Secretaris: Jan Hertogh
Penningmeester: Wil van Heeswijk
Portefeuillehouder zorg: Kees Roelofs
Portefeuillehouder activiteiten: Cock Dusée

Redactie: Cock Dusée, Joke van Gils, Jan Hertogh

Drukker:
editoo B.V. te Arnhem

Redactieadres:
Kloosterstraat 50
5175 BJ Loon op Zand



Nieuw bij Senioren Loon op Zand:

Samen koken - Samen eten

In de Kuip - Klokkenlaan 42 - Loon op Zand
Gezonde natuurlijke voeding

Donderdag 19 juni:

U kunt zich voor het 'Samen koken - Samen eten' op 19 juni opgeven vanaf 9 juni. Mail hiervoor naar hallo.thérèse@hotmail.com of bel 0416 85 54 34.

Wij serveren een driegangen menu: € 5,00 voor KBO-leden en € 6,00 voor niet-leden. U kunt binnenlopen vanaf 16.30 uur. We gaan rond 17.30 uur aan tafel. Om ongeveer 19.00 uur nemen we afscheid van elkaar.

Eten verbindt.

Door samen te eten ontdek je elkaars overeenkomsten.

Inloopmiddagen

Op maandag 23 juni is van 14.00 tot 16.00 uur de laatste inloopmiddag in 't Hoekje in de Venloene voor de vakantie. Een fijne zomer toegewenst, tot na de zomervakantie met opnieuw gezellige inloopmiddagen!

Sail Amsterdam 2025

Donderdag 21 augustus 2025

De 80 plaatsen die voor onze vereniging beschikbaar zijn voor de busreis naar Sail Amsterdam zijn allemaal bezet. Er staat niemand meer op de wachtlijst. Mogelijk heeft u er spijt van dat u zich niet tijdig hebt aangemeld? Jammer. Wij kunnen u nu nog wel een plaatsje op de wachtlijst aanbieden. Mogelijk valt er nog iemand af en bent u alsnog de gelukkige die mee kan. Het betreft een dagje sail met busreis, koffie met gebak op de heenreis, een twee uur durende boottocht met lunch aan boord langs prachtige schepen in de IJhaven en tijdens de terugreis een driegangenmenu. Dit pakket kost € 143,50 per persoon.

U kunt zich voor een plaatsje op de wachtrij opgeven bij Jan Hertogh. E: secretaris@kboloonopzand.nl; T: 0416 362347.



Expositie schildergroepen

Binnen onze vereniging functioneren twee schildergroepen. Aan het begin van een schilderseizoen (september-april) stelt men enkele thema's vast. De leden van de schildergroepen gaan met de gekozen thema's aan de slag. Het afgelopen seizoen waren dat de thema's: storm, zonsondergang, boom en pendants. Pendants zijn - in dit geval - twee bij elkaar horende schilderijen, gemaakt om samen te worden getoond.

Op zaterdag 4 mei is het seizoen afgesloten met de opening van de expositie werkstukken die in de afgelopen periode zijn gemaakt. Na bewondering van de mooie werken was er nog tijd voor ontmoeting en napraten. Deze werken zijn voorlopig nog te bewonderen in de lange gang die grenst aan de ruimte van de Seniorenvereniging in De Venloene. Voel u vrij om een kijkje te gaan nemen.

Bent u geïnteresseerd in tekenen of schilderen? Eind september start een nieuwe op woensdagochtend het nieuwe schilderseizoen. U kunt vrijblijvend kennis komen maken.

Cock Dusée, coördinator activiteiten.



Op 11 juni, 9.30 - 11.00 uur bespreken de leden van de leeskring het boek van Susan Abulhawa:

Ochtend in Jenin

's Ochtends vroeg, voordat de wereld ontwaakt, leest Amaals vader haar voor uit het werk van grote dichters. Deze momenten van rust en geluk draagt Amaal voor de rest van haar leven mee - een leven dat begint in een Palestijns vluchtelingenkamp, na de gedwongen ontruiming van het dorp van haar familie en de ontvoering van haar broer door Israëlische soldaten.

In dit aangrijpende verhaal, dat vier generaties omspant, vertelt Susan Abulhawa over het verlies van een thuisland, een familie die uit elkaar is gerukt en de blijvende hoop op verzoening.



Een krachtig en aangrijpend mooi boek dat diep inzicht biedt in de Palestijnse ervaring. – *The Independent*.

Een prachtig, pijnlijk boek. – *NRC Handelsblad*.

Een dapper, triest boek dat het verhaal vertelt van een natie en een volk. – *The Guardian*.

Computerwerkgroep



Computercafé

Op dinsdagmiddag 10 juni bent u vanaf 13.30 uur weer welkom in ons Computercafé. Wij kunnen u op allerlei terreinen helpen; kom gerust langs.

In de Onder ONS van november heeft u een artikel van SeniorWeb Nederland kunnen lezen over het stoppen van de ondersteuning van Windows 10 op 14 oktober 2025. Hieronder staat in het kort samengevat wat nú (mei 2025) bekend is wat u kunt doen? Wilt u hierover met ons overleggen, kom dan op dinsdag 10 juni langs in ons Computercafé.

1. Windows 10 updaten naar Windows 11

Vele laptops en computers zijn niet meer te upgraden naar Windows 11. Ga naar www.seniorweb.nl en zoek het artikel: Windows 10 stopt, wat te doen? In dit artikel wordt precies uitgelegd hoe u dit kunt controleren.

2. Langer ondersteuning kopen

Het lijkt erop dat u voor 28 euro nog 1 jaar ondersteuning kan bijkopen. Hoe dit straks in zijn werk gaat, is nog onbekend.

3. Windows 10 gebruiken zonder internet

Kunt u zonder die uitgebreide ondersteuning Windows 10 gebruiken na oktober 2025? **Nee**, want dan loopt u veiligheidsrisico's. Behalve als u de computer met Windows 10 gebruikt zonder een internetverbinding.

4. Nieuwe pc of laptop kopen?

Het advies in november was: wacht tot in het najaar 2025 omdat dan Windows 12 uit zou komen. Het is nog niet bekend wanneer Windows 12 uitkomt. Overweegt u een nieuwe pc of laptop te kopen, dan kunt u dat ook vanaf nu doen. U koopt dan een pc/laptop met Windows 11. Koop géén oude 2dehandse met Windows 11; u loopt dan de kans dat Windows 12 in de toekomst niet te installeren is.

Midzomeractiviteiten

Van maandag 7 juli tot en met vrijdag 15 augustus

Samen de zomer vieren, zorgeloos, ontspannen, en inspannend. Dat kan ook dit jaar weer bij Seniorenvereniging Loon op Zand. Bekijk het programma en maak uw keuze. Er is zeker iets voor u bij. Vul het aanmeldformulier in en lever dit voor 21 juni in.

Maandag 7 juli

Bingo

Het is de eerste maandag van de maand en tijd voor een gewone bingomiddag in onze ruimte. Aanvang 14.00 uur. We spelen vijf rondes met elke ronde onderste of bovenste rij horizontaal en volle kaart. Een setje bingokaarten kost € 2,00. We spelen voor aantrekkelijke prijzen. U hoeft zich voor deze bingo niet vooraf op te geven. Loop gerust binnen, speel, win en geniet.

Woensdag 9 juli

Middagfietstocht

Om 13.00 uur vertrekken de fietsers vanaf De Wetering voor een ongeveer 40 km lange fietstocht. Een geel of oranje veiligheidshesje is verplicht. Ad en Annie Aarts hebben de fietstocht uitgezet.

U kunt zich voor deze fietstocht opgeven bij Ad Aarts (T: 0416 362 862).

Vrijdag 11 juli

Bezoek in Vlijmen aan de Brabantse Marie van de Middelhaai



Het bezoek aan Marie kost € 15,00 p.p. en het duurt ± twee uur. We worden om 14.00 uur bij Marie verwacht. Het adres is: Nassau Dwarsstraat 5, 5251 KJ Vlijmen.

We gaan op de fiets of met de auto: 1) De fietsers vertrekken om 12.30 uur vanaf De Wetering. De fietstocht is circa 17 km. 2) Degenen die met de auto gaan vertrekken om 13.15 uur. Passagiers betalen de chauffeur €4,00.



Woensdag 9 juli

Dagwandeling

De wandelaars vertrekken om 09.00 uur vanaf De Wetering voor een ca. 15 km lange wandeling in de omgeving van Oostelbeers. Onderweg of na de wandeling doen ze nog een terrasje. Wandel een keer mee.

U kunt zich voor deze wandeling aanmelden op de website van Seniorenvereniging Loon op Zand

Goeiendag, gezellig dè ge ekkes langskomt. Ik zè Marie van de Middelhaai, 'n aaufverwetse boerin ùt de jaoren stillekes. Ik woon in Vlèèmen in 'n heel aauf boerderij mee 'n rieten kap en schuifraomen mi veensterluiken. Binnen is alles nog krek ès in 1890 mee 'n klompenhok, 'n stal mee 'n (plons)plee, 'n geut mee 'n pomp en 'nen herd mee 'n bedstee waar ik in slaop.

Ge krègt rond en dèur m'n boerderijke een rondleiding, dan kredde ok nog 'n bakske mee iets lekkers d'r bij en d'r nao 'n concert in m'n herd of buiten op d'n dam van èègesgemaakte liekes over 't aaufverwetse alledaogse boerenleven van toen. Ge zet van harte welkom, war.

Vrijdag 11 juli

Diner bij het Oude Tramstation in Elshout

Na het bezoek aan de boerderij van Marie van de Middelhaai fiets, of rijdt u met de auto naar restaurant het Oude Tramstation in Elshout. Daar geniet u vanaf 18.00 uur van de lekkerste schnitzels van Nederland.

De prijs voor dit driegangen schnitzeldiner bedraagt € 27,50 p.p. (exclusief de drankjes). Na afloop kan eenieder individueel afrekenen.

U hoeft de twee activiteiten (bezoek aan Marie van de Middelhaai en het diner bij het Oude Tramstation in Elshout) niet te combineren. U kunt zich ook aanmelden voor één van de twee.



Dinsdag 15 juli

Bezoek aan de klompenmakerij in Dussen

Gedurende drie generaties was de klompenmakerij eigendom van de familie van Gennip, namelijk van 1871 tot 2002. Om de traditie van dit unieke en oude ambacht levend te houden, droeg Piet van Gennip het bedrijf over aan de huidige klompenmaker: Peter den Dekker. Den Dekker werkte toen al bijna 20 jaar in de klompenmakerij. Samen met zijn vrouw Patricia heeft hij in 2002 een geheel nieuwe klompenmakerij in de oude stijl gebouwd.

Voordat de demonstratie begint krijgt u een kopje koffie of thee met een stukje cake. Daarna krijgt u in de werkplaats te zien hoe een klomp wordt gemaakt uit een blok hout. Tevens wordt getoond hoe de motieven handmatig op de klompen worden getekend. Met veel humor en anekdotes is de demonstratie geen saaie vertoning: De toon maakt de muziek! Voor en/of na de demonstratie is er genoeg tijd genoeg om even in de winkel te snuffelen. De tijdsduur van het bezoek is circa twee uur.

De kosten van het bezoek aan de klompenmakerij bedragen € 10,00 p.p. Fietsers vertrekken om 11.00 uur met de fiets vanaf De Wetering. De afstand naar de klompenmakerij is circa 20 km. Er is een picknickstop onderweg. De mensen die met de auto gaan vertrekken om 12.45 uur. De passagiers betalen de chauffeur een vergoeding van € 4,00. We worden om 13.30 uur op de klompenmakerij (Korn 28, 4271 BP Dussen) verwacht.

Na het bezoek fietsen we weer naar Loon op Zand. Ad en Annie Aarts zorgen voor een mooie fietstocht.



Donderdag 17 juli

Naar de kamelenboerderij in Berlicum

Kamelenmelkerij Smits is de enige Europese kamelenmelkerij, met wel honderd kamelen. De melkmachine is een uitvinding van eigenaar Frank Smits. De melk wordt in zijn natuurlijke vorm verkocht en ook verwerkt in andere producten.

Het bezoek start met een kopje koffie of thee met cake. Na een presentatie volgt een rondleiding en neemt u een kijkje in de kamelenstal. U kunt de bultige dieren aaien, voeren en knuffelen. En u proeft zelfs kamelenmelk.

Het adres van de kamelenmelkerij is Werstkant 16, 5258 TC in Berlicum. De kosten bedragen € 11,00 p.p. We vertrekken om 12.45 uur met de auto vanaf De Wetering. De afstand is ongeveer 35 km. De passagiers betalen de chauffeur een vergoeding van €5,00.



Dinsdag 22 juli

Boottocht op de Binnendieze

Bijna verdween de Binnendieze, maar dankzij restauraties is dit verborgen stadsjuweel behouden. De organisatie heeft gekozen voor de Jeroen Bosch vaarroute. Deze route brengt de wereld van Jheronimus Bosch (1450-1516) tot leven. U ontdekt zijn surrealistische wereld vanaf het water.

De boot vaart om ±14.00 uur af vanaf Voldersgat (hoek Zuidwal - Oude Dieze). Daarna vaart u onder de stad door naar het Hellegat, een overkluizing van de Binnendieze. Hier beleeft u een indrukwekkende lichtshow, waarbij Bosch' fantasiewezens op de gewelven verschijnen. Langs de route ziet u beelden die zijn werk uitbeelden, terwijl een gids hun betekenis toelicht.

Deze boottocht kost € 13,00 p.p. en duurt 1,5 uur. We vertrekken om 11.00 uur per fiets vanaf De Wetering. Op de heenweg maken we een picknickstop. Is het een idee om op de terugweg een stop te maken bij een cafetaria?



Degenen die met de auto gaan vertrekken om 13.00 uur. De passagiers betalen de chauffeur €4,00.

Donderdag 24 juli

Gezellige middag in onze ruimte



Om 14.00 uur komen we voor een gezellig samenzijn bij elkaar in onze ruimte in De Venloene. U betaalt € 5,- p.p. en de organisatie zorgt voor een hapje en een drankje. Accordeonist-zanger Hans van Buul uit Drunen brengt de sfeer met gezellige meezingers en met interactie met de gasten. Onze ruimte is niet zo groot, dus u moet zich wél vooraf inschrijven.

Maandag 28 juli

Bezoek aan Hof 't Einde aan de Bergstraat

Aan het einde van de Bergstraat staat een riet-gedekt huis met een gigantische treurwilg. Achter het huis wacht een verrassing: een boeiende, bloeiende tuin met veel vaste planten, mooie heesters, geurige rozen, een vijver en een grassenborder. De strak geknipte hagen en poorten van beuk omlijsten de diverse doorkijkjes naar een mooi tuinbeeld of het landschap. In het hart van de tuin vindt u een Alpaca-paradijs.

De organisatie heeft een afspraak gemaakt voor een bezoek aan deze prachtige tuin. U gaat op eigen gelegenheid naar Hof 't Einde waar u om 13.30 uur wordt ontvangen met een kopje koffie of thee. Dit bezoek kost € 3,00 p.p.



Woensdag 30 juli tot en met vrijdag 1 augustus

Fietsdriedaagse naar en door de Kempen

Deze fietsdriedaagse is aangekondigd in de Onder ONS, editie mei 2025. Wilt u meefietsen? Vraag dan aan Ans Pollaert (T: 06 440 040 13) of er nog plaats is.

Maandag 4 augustus

Feestelijke midzomerbingo



Deze feestelijke bingo begint om 14.00 uur in onze ruimte in De Venloene. Er wordt op de gebruikelijke manier, gespeeld met aantrekkelijke prijzen. U moet zich vooraf wél aanmelden.

De bingo kost € 5,00 p.p. Dit is inclusief koffie of thee, een drankje en een hapje. Een extra setje bingokaarten kost € 2,00.

Woensdag 6 augustus

Dagwandeling

De wandelaars vertrekken om 09.00 uur vanaf De Wetering voor een ca. 15 km lange wandeling in de omgeving van Oostelbeers. Onderweg of na afloop van de wandeling doen we nog een terrasje. Wandel een keer mee. Wandelen is gezond voor lichaam en geest.

U kunt zich voor deze wandeling aanmelden op de website van Seniorenvereniging Loon op Zand .



Donderdag 7 augustus

Hilarische stadswandeling in Oosterhout

De stadsgidsen 'Collega en Collega' nemen u mee met een hilarische wandeling door Oosterhout. Humor staat centraal. Ontdek de mooiste en ondeugendste plekje. De interactieve wandeling berust op feiten, fabels en fantasieën. Laat u verrassen! De wandeling start om 13.30 uur bij de waterpomp op de Heuvel in Oosterhout. Tijdsduur: 2 uur. Prijs: € 11,50 p.p.

We gaan met de auto of de fiets. 1) De fietsers vertrekken om 11.00 uur vanaf De Wetering, zij fietsen circa 25 km. Onderweg is er een picknickstop. De mensen die met de auto gaan vertrekken om 12.30 uur. De passagiers betalen de chauffeur €4,00.

Woensdag 13 augustus

Muziekmiddag bij Lily

Vandaag is er een gezellige middag bij Lily met andere muziek dan vorig jaar. 'Samen zingen met Tijn' is een leuk muziekprogramma. De bezoekers kiezen uit een repertoire van wel honderd liedjes. De tekst komt op een scherm zodat iedereen - die dat wil - mee kan zingen. Zanger Tijn Kuiters neemt het publiek mee.

De middag begint om 14.00 uur. De zaal is vanaf 13.30 uur geopend. We beginnen met een kopje koffie met iets lekkers. In de pauze is er een drankje en een hapje. Dit alles voor € 10,00 p.p.

Vrijdag 15 augustus

Jeu de boules middag

Ook dit jaar staat een topper van het midzomerprogramma op de agenda! We nodigen u uit bij de Cochonnetclub in Loon op Zand (Klokkenlaan 31) voor een gezellige middag jeu de boules.

Het begint om 14.00 uur met koffie of thee met iets lekkers erbij. Daarna de baan op voor een ontspannen potje boulen. Na afloop is het nagenieten op het terras. Aan het eind van de middag rolt de frietkar van Catering 't Bels Voske het terrein op, met een uitgebreide keus in friet, snacks, sauzen en zelfs stoofvlees. U kunt naar hartenlust genieten - onbeperkt!

Kosten: €15,00 per persoon, inclusief koffie/thee en het snackbuffet. Overige consumpties zijn voor eigen rekening.



Aanmeldformulier Midzomeractiviteiten 2025

O Bezoek aan Marie van de Middelhaai in Vlijmen op vrijdag 11 juli (€ 15,00)

- ☐ Ik rijd mee op de fiets.
- ☐ Ik rijd met mijn eigen auto en kan pasagiers meenemen.
- ☐ Ik wil graag met iemand meerijden en betaal de chauffeur een vergoeding van € 4,00.

O Diner bij het Oude tramstation in Elshout op vrijdag 11 juli (€ 27,50)

- ☐ In combinatie met bezoek aan Marie van de Middelhaai
- ☐ Als losstaande activiteit
- ☐ Ik rijd met mijn eigen auto en kan pasagiers meenemen.
- ☐ Ik wil graag met iemand meerijden en betaal de chauffeur een vergoeding van € 4,00.

O Bezoek aan klompenmakerij in Dussen op dinsdag 15 juli (€ 10,00)

- ☐ Ik rijd mee op de fiets.
- ☐ Ik rijd met mijn eigen auto en kan pasagiers meenemen.
- ☐ Ik wil graag met iemand meerijden en betaal de chauffeur een vergoeding van € 4,00.

O Bezoek aan kamelenboerderij in Berlicum op donderdag 17 juli (€ 11,00)

- ☐ Ik rijd met mijn eigen auto en kan pasagiers meenemen.
- ☐ Ik wil graag met iemand meerijden en betaal de chauffeur een vergoeding van € 5,00.

O Boottocht op de Binnendieze op dinsdag 22 juli (€ 13,00)

- ☐ Ik rijd mee op de fiets.
- ☐ Ik rijd met mijn eigen auto en kan pasagiers meenemen.
- ☐ Ik wil graag met iemand meerijden.en betaal de chauffeur een vergoeding van € 4,00.

O Gezellige middag in onze eigen ruimte op donderdag 24 juli (€ 5,00)

O Bezoek aan Hof 't Einde aan de Bergstraat op maandag 28 juli (€ 3,00)

O Feestelijk midzomerbingo op maandag 4 augustus (€ 5,00)

O Hilarische stadswandeling in Oosterhout op donderdag 7 augustus (€ 11,50)

- ☐ Ik rijd mee op de fiets.
- ☐ Ik rijd met mijn eigen auto en kan pasagiers meenemen.
- ☐ Ik wil graag met iemand meerijden en betaal de chauffeur een vergoeding van € 4,00.

O Muziekmiddag bij Lily op woensdag 11 augustus (€ 10,00)

O Jeu de boulesmiddag op vrijdag 15 augustus (€ 15,00)

Naam: **Adres:**

Tel.nr.: **E-adres:**

Hierbij verleen ik de penningmeester van Seniorenvereniging Loon op Zand toestemming om het verschuldigde bedrag van mijn bankrekening af te schrijven:

Banknummer: **Datum:** **Handtekening:**

Vul dit formulier in en geef het tijdig (voor 21 juni) af bij Jan Hertogh (Kloosterstraat 50) of bij Ans Pollaert (Willibrordusstraat 11) of deponeer het in brievenbus 4 in de entree van de Venloene.
Bij niet tijdig afmelden volgt geen terugbetaling.

VVN Workshop “Stevig op de pedalen”

Meedoen
is makkelijk

Gratis
deelname

Fietsen is fijn! Daarom willen we dat zo lang mogelijk veilig blijven doen. Wil jij ook graag weten hoe je stevig op de fiets blijft zitten? Of wat je moet doen als je toch gevallen bent? En hoe je zo veilig mogelijk op weg kunt gaan.

Veilig Verkeer Nederland organiseert binnenkort in jouw gemeente twee workshops “Stevig op de pedalen” voor fietsers van 50 jaar en ouder.

Workshop Stevig op de pedalen

- **1 uur theorie:** Inzicht in risico's bij het ouder worden, tips om valpartijen en fietsongevallen te voorkomen en advies over fietsafstelling en het gebruik van (elektrische) fietsen;
- **1 uur praktijk:** Balans- en coördinatieoefeningen en oefeningen voor spierkracht, reactievermogen, valpreventie en lenigheid.

Waar en wanneer is de workshop?

Kaatsheuvel

22 mei 2025 (10.00-12.00 uur)

Loon Op Zand

10 juni 2025 (10.00-12.00 uur)

Je hoeft je fiets niet mee te nemen.

Een week van tevoren krijg je de exacte locatiegegevens van ons in de mail.



Aanmelden

Ben je 50-plusser, woonachtig in de gemeente Loon op Zand en wil je graag meedoen aan de workshop? Meld je dan aan via onze website www.vvn.nl/agenda of met behulp van de QR-code.

Voor vragen kun je ons telefonisch bereiken op 088-5248850.

Let op: Deelname is gratis, maar vol=vol!



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER