



## **THEMAMIDDAG DONDERDAG 11 SEPTEMBER 2025**

**Op donderdagmiddag 11 september a.s. wordt er weer een themamiddag gehouden in het MFC Debije, aanvang 14.00 uur.**

Het thema van deze middag is: *'Veilig en fit op de fiets, Doortrappen'*.

In samenwerking met Negen, Lommen, de gemeente Horst aan de Maas en onze vereniging wordt deze themamiddag georganiseerd.

Tijdens deze middag wordt informatie verstrekt over het zo lang mogelijk veilig blijven fietsen. Ook kan kennis gemaakt worden met verschillende soorten fietsen en actief kan aan de slag worden gegaan met een fietsparcours en worden tips gegeven over veilig op- en afstappen.

### **AANMELDEN**

U kunt zich aanmelden voor deze bijeenkomst door een mail te sturen naar: [kbohegelsom@gmail.com](mailto:kbohegelsom@gmail.com) of telefonisch via 077-3982299.

**Ook niet KBO leden zijn op deze middag welkom!**

Tot ziens op deze themamiddag!

Augustus 2025

Het bestuur



**DEELNAME = GRATIS**

*Komt u ook?  
Neem dan uw eigen  
fiets mee!*

## **VEILIG EN FIT OP DE FIETS**

### **Doortrappen Hegelsom**

Door te fietsen blijven we langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Dat willen we toch allemaal? Toch is fietsen, naarmate we ouder worden, niet meer voor iedereen vanzelfsprekend. Een onzeker gevoel kan bijvoorbeeld ontstaan bij het kopen van een nieuwe fiets, door de drukte op de weg of door een vervelende ervaring.

Het programma Doortrappen is voor iedereen die graag zo lang mogelijk veilig wil blijven fietsen. Tijdens het programma maakt u kennis met verschillende soorten fietsen. Ook gaan we actief aan de slag met een fietsparcours en krijgt u tips over veilig op- en afstappen.

#### **Wanneer?**

**Donderdag 11 september**  
14:00 – 16:00 uur

#### **Waar?**

**MFC Debije**  
(Past. Debijestraat 6, Hegelsom)

#### **Aanmelden**

U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar **kbohegelsom@gmail.com** of telefonisch via **077-3982299**.

*Ook als u geen lid bent van de KBO, bent u van harte welkom!*

