



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Doortrappenweek in Westerwolde

Gezellig, fit en veilig fietsen tot je 100^{ste}?

In de week van maandag 17 april worden de hele week gezellige DoortrappenDagen georganiseerd op verschillende locaties in de gemeente Westerwolde. Doortrappen helpt je om gezellig, fit en veilig te kunnen blijven fietsen. Fietsen is fijn! Je blijft langer gezond en zelfstandig. En je houdt contact met andere mensen.

Op donderdag 20 april wordt de DoortrappenDag georganiseerd in de Kantine van Ter Apeler tennisclub (Havenstraat 2) in Ter Apel.

Programma:

- 9:30 uur Ontvangst
- 9:45 uur Start informatie veilig en fit fietsen.
Hoe stap je veilig op en af en in welke versnelling? Draag je een helm? Zit je met een goede houding op het zadel? Heb je een fietsspiegel? Dit alles komt aan bod. Tevens ontvangt u een bon voor een gratis fietsspiegel bij de lokale fietsenzaak.
- 12:30 uur Soep met broodjes
- 13:00 uur Start fietstocht. Volg de nummers op de routebeschrijving. De route is ongeveer 25 km.

De kosten voor de lunch bedragen €5,- p.p., graag contant betalen bij binnenkomst. Deelname aan de fietstocht is gratis en op eigen risico.

Meer informatie? Of wil je je opgeven? Neem voor 4 april contact op met:

Madelon Bruining, Stichting Welzijn Westerwolde via:
0599-582460 of zuid@welzijnwesterwolde.nl
(vermeld hierbij naam, telefoonnummer en deelnamelocatie)

Zie ommezijde voor de andere locaties in de gemeente Westerwolde.

Meer informatie: www.westerwoldebeweegt.nl/doortrappen



doortrappen
 veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Doortrappenweek in Westerwolde

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

De DoortrappenDagen in Westerwolde worden op verschillende dagen en locaties gehouden. Zie hieronder wanneer we bij jou in de buurt zijn.

Datum	Plaats	Locatie	Voor meer informatie en opgave:
Ma 17-4	Vlagtwedde	Sportpark vv Westerwolde, Spetsebrugweg 1	Esther Dulfer, Stichting Welzijn Westerwolde midden@welzijnwesterwolde.nl 0599-582460
Di 18-4	Blijham	Sportpark vv ASVB, Raathuisstraat 23-C	Arjan Musters, Stichting Welzijn Westerwolde noord@welzijnwesterwolde.nl 0599-582460
Woe 19-4	Sellingen	MFA Sellingen, Korteweg 2	Dina van der Straat, Stichting Welzijn Westerwolde midden@welzijnwesterwolde.nl 0599-582460
Do 20-4	Ter Apel	Kantine Ter Apeler TC, Havenstraat 2	Madelon Bruining, Stichting Welzijn Westerwolde zuid@welzijnwesterwolde.nl 0599-582460
Vrij 21-4	Vriescheloo	Dorpshuis Ganzenust, Meidoornweg 3	Fenna Kip Stichting, Welzijn Westerwolde noord@welzijnwesterwolde.nl 0599-582460

Meer informatie: www.westerwoldebeweegt.nl/doortrappen





doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}