

**Programma Veilig op de Fiets Raalte 2024**

Veilig op de Fiets is een groepsprogramma, bestaande uit minimaal 4 tot maximaal 8 deelnemers en is onder leiding van een ergotherapeut en fysiotherapeut. Elke maandag van 10.30 tot 11.30 uur.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Week** |  | **Waar** | **Datum** |
| **1** | Gezamenlijke intake fysio en ergo (30 min per deelnemer)  | Fysiotherapie Salland locatie: Vrieswijk 5 Raalte  | Maandag 12 februari  |
| **2** | Training kracht, conditie en balans olv fysiotherapeut in de oefenzaal  | Fysiotherapie Salland locatie: Vrieswijk 5 Raalte  | Maandag 26 februari  |
| **3** | Training kracht, conditie en balans olv fysiotherapeut in de oefenzaal  | Fysiotherapie Salland locatie: Vrieswijk 5 Raalte  | Maandag 4 maart  |
| **4** | Training kracht, conditie en balans olv fysiotherapeut in de oefenzaal  | Fysiotherapie Salland locatie: Vrieswijk 5 Raalte  | Maandag 11 maart  |
| **5** | Training kracht, conditie en balans olv fysiotherapeut in de oefenzaal Deze week sluit ergotherapeut ook aan om te evalueren of alle deelnemers klaar zijn om in week 8 te starten met buiten training. (voldoende vaardigheden, adequate fiets). Indien er nog twijfels zijn, individuele afspraak in week 6/7 inplannen met ergotherapeut en evt fysiotherapeut.  | Fysiotherapie Salland locatie: Vrieswijk 5 Raalte  | Maandag 18 maart  |
| **6** | Training kracht, conditie en balans olv fysiotherapeut in de oefenzaal  | Fysiotherapie Salland locatie: Vrieswijk 5 Raalte  | Maandag 25 maart  |
| **7** | Training kracht, conditie en balans olv fysiotherapeut in de oefenzaal  | Fysiotherapie Salland locatie: Vrieswijk 5 Raalte  | Maandag 8 april  |
| **8** | Buiten training: fietsvaardigheden olv ergotherapeut en fysiotherapeut  | Parkeerterrein Vrieswijk of Tijenraan  | Maandag 15 april  |
| **9** | Buiten training: fietsvaardigheden olv ergotherapeut en fysiotherapeut  | Parkeerterrein Vrieswijk of Tijenraan  | Maandag 22 april  |
| **10** | In het verkeer: rondje door Raalte (rustige verkeerssituaties) olv ergotherapeut en fysiotherapeut  | Start/ eind Parkeerterrein Vrieswijk of Tijenraan  | Maandag 29 april  |
| **11** | In het verkeer: rondje door Raalte (complexe verkeerssituaties) olv ergotherapeut en fysiotherapeut  | Start/ eind Parkeerterrein Vrieswijk of Tijenraan  | Woensdag 8 mei  |
| **12** | Afsluitende tocht met koffie  | Start/ eind Parkeerterrein Vrieswijk of Tijenraan  | Woensdag 15 mei  |