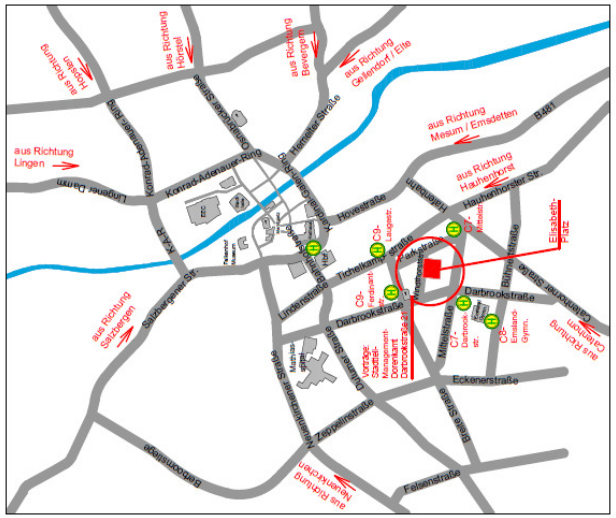
Die Veranstaltung findet statt
auf dem
Elisabeth Kirmesplatz



Windthorststraße
48431 Rheine

Bequem mit dem Stadtbus
Buslinie C9,
Haltestelle Ferdinandstraße
zu erreichen.

Veranstalter

Seniorenbeirat Rheine
Leben an der Ems

Mitwirkende:

Fahrradgroßhandel Bäumker
Polizei Kreis Steinfurt
heckhuis gutes hören GmbH
Augenoptik Fielmann AG
Kolpingsfamilie Rheine-Zentral
Leitstelle Klimaschutz
Fahr-und Wandergruppen aus
Rheine und Umgebung
ADFC-Ortsgruppe Rheine
Malteser
TV Jahn

Kaffee, Kuchen und Getränke

AOK Die Gesundheitskasse.
AOK NORDWEST
Gesundheit in besten Händen.

Einladung

Fit und Sicher in die Fahrradsaison

1. Fahrrad-Aktionstag

Samstag, 23. April 2016
10:00 – 17:00 Uhr,
Rheine
Elisabeth Kirmesplatz

Fit und Sicher in die Fahrradsaison!

- Möglichkeit zur Probefahrt mit E-Bikes oder Pedelec und Informationen zu Auswahlkriterien.
- Die Polizei Kreis Steinfurt informiert und erläutert:
  - im Dunkelzelt: Sehen und Gesehen werden
  - Mit einem LKW wird der für den Fahrer uneinsehbare „tote Winkel“ anschaulich gezeigt
  - mit dem „ST Kennzeichen“ Fahrraddiebstähle reduzieren, registrieren vor Ort
  - zu Fahrradhelmen
- Hör- und Sehtests werden angeboten: "Gefahr erkannt / Gefahr gebannt“
- Die Kolpingsfamilie Rheine-Zentral hilft beim Einstellen von Bremsen, Sitzhöhe und Lenkerstellung des mitgebrachten Fahrrads.
- Die Malteser informieren und helfen
- Die Verbraucherzentrale informiert zum Versicherungsschutz und Testberichten
- Fahr- und Wandergruppen informieren zum Fahrrad und zu Touren
- Es gibt Kaffee, Kuchen und Getränke

AOK Die Gesundheitskasse.

AOK NORDWEST
Gesundheit in besten Händen.

Wie lässt sich das erreichen?

- Ist ihr Rad richtig eingestellt?
  - Bremsen,
  - Luftdruck,
  - Lichtanlage,
  - Sitzhöhe und
  - Lenkerstellung

  Wir prüfen und helfen bei den richtigen Einstellungen.
- Wissen Sie, was der LKW-Fahrer nicht sehen kann?
  - Sind Sie in seinem Blickfeld?
  - Wo ist das?

  Die Polizei Kreis Steinfurt zeigt es Ihnen
- Beherrschen Sie Ihr Rad?
  Auf unserer großen abgesperrten Teststrecke könnten Sie:
  - anfahren, bremsen anhalten, ausweichen üben,
  - kritische Situationen frühzeitig erkennen
  - entspannt und sicher darauf reagieren.
  - Probieren Sie es aus, mit Spaß und auf Wunsch mit Hilfe.
- Oder Sie probieren einfach mal ein E-Bike oder Pedelec aus und erleben den Unterschied

Und Sie selbst?

- Erinnern Sie sich noch an Ihr letztes Belastungs – EKG?
  War alles im vertretbaren Bereich?

  Fragen Sie Ihren Arzt, er sagt es Ihnen oder Sie machen mal wieder einen Termin zum Check-up
- Ein Sehtest informiert Sie zu Ihrem Sehvermögen.
- Ein Hörtest offenbart vielleicht kleine Schwächen für das Orten von Geräuschen
- Sehen mich die anderen?
  - Zeigen Sie Farbe und nicht nur dunkle, blasse Farbtöne

Kommen Sie vorbei und erleben Sie ein paar interessante Stunden auf dem Elisabeth-Kirmesplatz! Der Seniorenbeirat und alle Mitwirkenden freuen sich auf Sie.