



DOORTRAPPEN BEWEEGKARAVAAN

**ONZEKER
OP DE FIETS?**
Kom langs en
ga met ons in
gesprek!

Ook voor
senioren
die niet willen
fietsen

Op 16, 17, 23 en 24 september vindt in West-Friesland de Doortrappen Beweegkaravaan plaats. Een evenement voor senioren, uiteraard gericht op sport en bewegen en met een belangrijk aandeel voor de activiteit fietsen.

WANNEER

Vrij 16 september

Za 17 september

Vrij 23 september

Za 24 september

WAAR

Startlocatie Dorpshuis 't Centrum
Sportlaan 1, Andijk
route door gemeente Medemblik

Startlocatie Sportpark Drieban
Koggeweg 45, Hem
route door gemeenten Drechterland en Hoorn

Startlocatie Sporthal De Drecht
Boendersveld 1, Enkhuizen
route door gemeenten Enkhuizen en Stede Broec

Startlocatie De Brink
Dorpsstraat 155, Obdam
route door gemeenten Koggenland en Opmeer



INFORMATIE

Ga voor meer informatie naar onze website, scan de QR-code of neem contact op via Westfriesland@teamsportservice.nl of 0229 - 28 77 00

KOSTEN

€ 2,50 per deelnemer | Op de dag zelf contant te voldoen
Vooraf aanmelden niet nodig

zie andere zijde voor het programma

PROGRAMMA

09.30 – 11.00 uur

Aanmelden voor en starten met de fietstocht;
u kunt kiezen voor een lange (ca. 25 km) of een korte route
(ca. 10 km)

09.45 en 10.30 uur

Warming up met fietsfitoefeningen

09.30 – 13.00 uur

Fit & Vitaaltest (ook voor mensen die niet gaan fietsen)
Beweegadvies van de buurtsportcoach
Fietsparcours
In gesprek over bewegen, fietsen en fietsveiligheid
Fietsen uitproberen
Fietscheck
Fietsquiz
Gezellig terras

09.30 – 12.00 uur

Fietstocht met onderweg Spiegeltje, spiegeltje

CAMPAGNE 'SPIEGELTJE, SPIEGELTJE'

Het linksaf slaan is voor veel oudere mensen een steeds moeilijker wordende beweging. Men moet het gezicht draaien wat vaak tot gevolg heeft dat men 'meestuur' en daardoor niet meer rechtdoor fietst. Daarnaast is het altijd goed te weten wat er achter u op de weg afspeelt. De auto heeft daarvoor een achteruitkijkspiegel. Waarom de fiets dan niet? De campagne 'Spiegeltje, spiegeltje' heeft als doel mensen het belang en gemak van een achteruitkijkspiegel op de fiets te laten zien en ervaren.

Onderweg tijdens de fietstocht komt u de medewerkers van Spiegeltje, spiegeltje tegen. Zij laten u de mogelijkheden en varianten van fietsspiegels zien. Als fietsers open staan voor een kort gesprekje nemen zij een enquête af om meer te weten te komen over hun fietsgedrag en welke routes ze fietsen. Meer inzicht in wat ouderen belangrijk vinden op de fiets, leidt ertoe dat we in de toekomst betere maatregelen kunnen nemen zodat ouderen uiteindelijk nog langer blijven fietsen. Als dank voor het gesprek monteren zij gratis een goede, moderne fietsspiegel op de fiets! Op=op.

DOORTRAPPEN

Veiliger fietsen tot je honderdste. Dat is het voornaamste doel van Doortrappen. Een programma voor ouderen waarin ze leren over, bewuster worden van en (nog meer) plezier beleven aan fietsen. Team Sportservice voert dit programma uit voor de West-Friese gemeenten. We gaan daarbij graag met de fietsers in gesprek om te kijken hoe we dit samen voor elkaar kunnen krijgen.

Veel ouderen fietsen. Het is gezond, houdt ze in beweging, sociaal actief en het vergroot bovendien de mobiliteit en zelfredzaamheid. En met Doortrappen is het de bedoeling dat ze dat ook nog tot in lengte van dagen kunnen blijven doen. Want een oudere fietser is ook een stuk kwetsbaarder.

Deelname is op basis
van eigen risico

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100⁺

