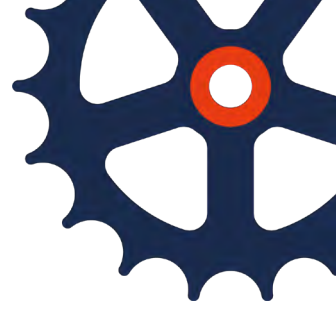


doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Menukaart Doortrappen interventies in regio Amsterdam

+ meer! Maatwerk mogelijk.



FietsGesprek



FietsFit oefeningen



FietsCheck



Samen Fietsen



Fietsvaardigheidsparcours



FietsKeuze Hulp



Fietsquiz



Relaxt Onderweg



Informatiebijeenkomst



Train de trainer



Spiegeltje Spiegeltje



Presentatie sportlessen



Interventies



FietsGesprek	4
FietsFit Oefeningen	5
FietsCheck	6
Samen Fietsen	7
Fietsparcours	8
FietsKeuze Hulp	9
Fietsquiz	10
Relaxt Onderweg	11
Informatiebijeenkomst voor professionals	12
Train de trainer	13
Spiegeltje spiegeltje	14
Bezoek aan sportlessen	15
Doortrappen materialen	16
Factsheet Doortrappen	17

In deze menukaart vind je allerlei verschillende Doortrappeninterventies. Dit zijn de interventies die Doortrappen momenteel in de stadsdelen in Amsterdam en de omliggende gemeentes van de Vervoerregio Amsterdam organiseert.

Deze menukaart laat zien wat Doortrappen allemaal doet en hoe we fietsende 55'+ers kunnen inspireren om veiliger te fietsen. Bij elke interventie (activiteit) vind je een korte beschrijving.



Verder staat per interventie een overzicht van wat ervoor nodig is om de interventie te organiseren, waar je rekening mee moet houden en van welke hulpmiddelen je gebruik kunt maken. Ook staan er bij elke interventie suggesties voor geschikte professionals waarmee je zou kunnen samenwerken.



Tot slot worden de locatie, tijdsduur en de materialen beschreven die van toepassing zijn op de interventie. Een compleet overzicht van alle beschikbare materialen staat op bladzijde 16.

Het landelijk Programmabureau Doortrappen heeft veel van deze materialen ontwikkeld en deze liggen op voorraad bij de Doortrappencoördinator van jouw gemeente of zijn te bestellen.



Alle interventies worden los genoemd, maar in de praktijk blijkt vaak dat interventies goed te combineren zijn. Zo kunnen we senioren een langere activiteit aanbieden en neemt het effect toe.



Maatwerk



10 STAPPEN OM EEN INTERVENTIE TE ORGANISEREN

- 1 Welke interventie(s) ga je organiseren?
- 2 Welke doelgroep wil je bereiken?
- 3 Op welke datum kan de interventie het beste plaatsvinden?
- 4 Op welke locatie kan de activiteit het beste plaatsvinden?
- 5 Hoe lang gaat het event duren?
- 6 Welke partners betrek je bij de interventie? Spreek met hen af!
- 7 Bepaal de invulling van de interventie, wie doet wat?
- 8 Communiceer de interventie op tijd met de doelgroep.
- 9 Welke materialen zijn nodig voor de interventie?
- 10 Maak er een leuke dag van!
Veel plezier!

Eén van de belangrijkste kenmerken van Doortrappen is het aansluiten van de interventies op de plaatselijke behoefte en situatie.

De gemeentelijke Doortrappencoördinator legt allereerst contact met mogelijke partners. Hoe een Doortrappenactiviteit er vervolgens uit komt te zien is de gezamenlijke verantwoordelijkheid van de coördinator en partners. Mocht een van de twaalf interventies niet passen bij de plaatselijke behoefte, dan is maatwerk mogelijk. Doortrappen kan dan nieuwe interventies ontwikkelen voor de gemeente Amsterdam en omliggende gemeenten.

De ontwikkeling van nieuwe interventies zal altijd pas van start gaan na goedkeuring van Doortrappen Amsterdam. Nieuwe interventies moeten voldoen aan de voorschriften van de Checklist Doortrappen Interventies (opgesteld door het landelijke Programmabureau Doortrappen). Eigen ontworpen Doortrappeninterventies mogen pas uitgevoerd worden na overleg met Doortrappen Amsterdam.

Dankzij het maatwerk binnen Doortrappen is de lijst met interventies niet uitputtend en kan deze elk moment uitgebreid worden.



Vragen over een interventie? Neem contact op via doortrappenregioamsterdam@gmail.com

1. Het FietsGesprek

TIP!

Het Fietsgesprek is goed te combineren met een andere interventie en kan gevoerd worden onder het genot van een kop koffie.

DOEL

Een beeld vormen van de fietsvragen/fietsangsten van de senioren en hen bewust maken van hun persoonlijke fietsveiligheid.

Hoe ga je om met het drukke verkeer? Hoe fiets je veiliger? Hoe stap je gemakkelijk op en af? Tijdens het FietsGesprek gaan we in gesprek met de fietsende senioren over het thema fietsveiligheid. Hierbij kunnen de senioren aangeven wat hun fietsvragen zijn en waar zij tegenaan lopen in het verkeer. Het doel hiervan is dat zij bewust worden van hun eigen fietsveiligheid en beseffen dat zijzelf een belangrijke rol spelen in het vermijden van risico's. Tijdens de gezellige en informatieve gesprekken komen verschillende onderwerpen aan bod rondom het thema fietsveiligheid.

De praktijk leert dat eerst situaties in de eigen leefomgeving ter sprake komen en dat veel senioren de verantwoordelijkheid van risico's op de fiets afschuiven op andere weggebruikers. Om de gesprekken te structureren en de eigen fietsveiligheid centraal te stellen, heeft het landelijke Programmabureau Doortrappen gesprekskaarten opgesteld die gebruikt kunnen worden om het gesprek te voeren.



Professionals

- Buurtsportcoaches
- Bewegingscoaches
- Fysiotherapeuten
- Ergotherapeuten
- Fietsmakers
- Ouderenadviseurs
- Welzijnsmedewerkers
- Participatiemedewerkers
- Fietsdocenten
- Vrijwilligers



Materialen

Gesprekskaarten van het landelijke Programmabureau Doortrappen. Deze kaarten zijn een handige leidraad om het gesprek te voeren en om er samen achter te komen waar extra informatie of ondersteuning nodig is.



Locatie

Locatie waar je kan zitten in groepjes rond een tafel.

Tijdsduur

1 uur

Groepsgrootte

min. 6 - max. 14 pers.

Meer informatie

Partners en professionals van Doortrappen hebben toegang tot de gesprekskaarten van het landelijke Programmabureau Doortrappen. Na het [aanmaken van een account](#) via www.doortrappen.nl/parts+en+profs kun je de gesprekskaarten downloaden.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



2. FietsFit oefeningen



TIP!

De FietsFit-oefeningen zijn ook in een reguliere sportles in te passen. De combinatie van alle oefeningen is een goede invulling van een volledige sportles die aansluit bij sportieve fietsende 55+'ers!

DOEL De fysieke gezondheid van senioren op niveau houden.

Fietsen maakt je fit, maar fit op de fiets stappen is ook belangrijk! Als je werkt aan je fitheid vergroot je de kans dat je soepel kan blijven fietsen en verklein je de kans op vallen. De FietsFit-interventie speelt hierop in. De oefeningen zijn gemakkelijk uit te voeren en iedereen kan de oefeningen op zijn/haar eigen niveau doen. De FietsFit-oefeningen zijn gericht op het trainen van coördinatie, spierkracht, lenigheid van nek en schouder, reactie- en uithoudingsvermogen. Precies dat wat je nodig hebt om nog jaren te fietsen!

De oefeningen zijn zo ontworpen dat de senioren deze na een training ook makkelijk thuis kunnen doen. Naast dat de oefeningen de fietsveiligheid vergroten, helpen ze ook om in het dagelijks bewegen de kans op vallen te verkleinen.



Professionals

- Buurtsportcoaches
- Bewegingscoaches
- Fysiotherapeuten
- Ergotherapeuten
- Fietsdocenten
- Vrijwilligers



Materialen

De FietsFit-oefeningen zijn gemaakt door het landelijke Programmabureau Doortrappen en zijn in een posterreeks en in een boekje uitgegeven. Op de posters staat groot afgebeeld hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden. De boekjes bevatten dezelfde afbeeldingen met daarbij een geschreven uitleg van de uitvoering van de oefening.



Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers. Let op! Voldoende ruimte voor alle deelnemers om vrij te kunnen bewegen. Denk aan een sporthal of met lekker weer buiten.

Tijdsduur

1 - 1.5 uur

Groepsgrootte

min. 8 - max. 50 pers.

Meer informatie

De oefeningen kunt u bekijken op www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/fietsfit+oefeningen.

De lessenreeks voor de professional kunt u downloaden via: www.doortrappen.nl/parts+ten+profs.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



3. Fietscheck



De aanwezigheid van een fietsmaker en het direct toepassen van de tips is een grote meerwaarde bij de Fietscheck.

DOEL

Senioren bewust maken van de veiligheid van hun eigen materiaal. De huidige fiets of een nieuwe fiets bij aanschaf of reparatie volledig afstemmen op de wensen en fysieke gezondheid van de senior.

Kleine aanpassingen maken een groot verschil! Wanneer het over verkeersveiligheid gaat, blijft regelmatig het materiaal, de fiets, onderbelicht. Rijwielhandelaren en fietsmakers weten als geen ander waar je op moet letten bij de aanschaf van een nieuwe fiets of reparatie van iemands huidige fiets. Tijdens de FietsCheck komen senioren bij elkaar en volgen zij een theoretische les met tips en adviezen over aanpassingen in de afstelling van de fiets. Wanneer er een fietsmaker bij de FietsCheck aanwezig is, kunnen de adviezen meteen toegepast worden op de fietsen die de deelnemers hebben meegenomen. Daarnaast worden mogelijke hulpmiddelen en veiligheidsmiddelen besproken, zoals een achteruitkijkspiegel, handige fietstassen of een fietsbel.



Professionals

- Rijwielhandelaren
- Fietsdocenten
- Ergotherapeuten



Materialen

Het landelijke Programmabureau Doortrappen heeft samen met VeiligheidNL materialen ontwikkeld die u kunt gebruiken tijdens de FietsCheck. Het gaat hierbij om filmpjes, flyers en posters rondom het afstellen van de fiets, fietsaccessoires en e-bikes.



Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers. Belangrijk is dat er genoeg ruimte is om alle fietsen te controleren en een plek om te zitten wanneer ze moeten wachten.

Tijdsduur

0.5 - 1 uur

Groepsgrootte

min. 6 - max. 15 pers.

Meer informatie

Partners en professionals van Doortrappen hebben toegang tot de materialen van het landelijke Programmabureau. Na het aanmaken van een account via www.doortrappen.nl/parts+en+profs kun je de materialen die worden gebruikt bij de FietsCheck-interventie downloaden. Op de Doortrappen-website staan ook nog tips rondom het veilig fietsen. Een aantal van deze tips gaat ook over de fiets zelf en kun je gebruiken tijdens deze interventie. Deze vind je via: www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/veilig+fietsen+tips.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



4. Samen fietsen



DOEL Het veilig fietsen in een groep(je)

Vanuit Doortrappen zijn er al meerdere fietsgroepen ontstaan die soms al langer dan een jaar draaien. Veel senioren vinden het leuk om samen met leeftijdsgenoten te fietsen. Zo kunnen er fietsclubjes ontstaan vanuit een andere hobby of sociaal netwerk. Bijvoorbeeld rondom de sportclub, biljartvereniging of vrienden en kennissen. Belangrijk bij het samen fietsen is dat het zowel gezellig als veilig is.

Tijdens deze interventie wordt aandacht besteed aan de veiligheid rondom het samen fietsen. Het landelijke Programmabureau heeft veiligheidstekens en gedragsregels ontworpen die de fietsveiligheid in een groep kunnen verhogen. Na het theoretische gedeelte wordt er ook een fietstocht gemaakt onder leiding van een fietsdocent om zo de tips direct in de praktijk te oefenen en samen te genieten van een mooie rit. De Samen Fietsen-interventie is met name een goede interventie voor bestaande fietsgroepen waarin de verkeersveiligheid afneemt in de loop van de tijd.



Professionals

- Begeleiders van bestaande fietstochten voor senioren
- Buurtsportcoaches
- Bewegingscoaches
- Fietsdocenten
- Vrijwilligers



Materialen

Het landelijke Programmabureau heeft kaarten ontwikkeld met veiligheidstekens en gedragsregels. Daarnaast is er ook een instructiepakket met achtergrondinformatie en zijn er speciaal voor bestaande fietsgroepen bedrukte fietsshesjes beschikbaar.



Locatie

De startlocatie hangt af van het aantal deelnemers.

Tijdsduur

1 – 1,5 uur (afhankelijk van de lengte van de fietstocht). Het is verstandig om van tevoren al een rustpunt te bedenken op 60% van de route.

Groepsgrootte

min. 6 - max. 12 pers.

Meer informatie

De kaarten met veiligheidstekens en gedragsregels zijn beschikbaar via: www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/samenfietsen. Het instructiepakket voor professionals is, na het aanmaken van een account, beschikbaar via www.doortrappen.nl/parts+en+profs.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



5. Fietsvaardigheidsparcours

TIP!

Fiets na afloop van het event samen een fietstocht. Goed om de fietsvaardigheden meteen toe te passen tijdens deze fietstocht.

DOEL Het ervaren van hun eigen fietsvaardigheid.

Deze interventie laat de senioren hun eigen fietsveiligheid ervaren. De deelnemers kunnen een parcours afleggen waarbij vooral gekeken wordt naar het op- en afstappen, het tijdig remmen en de wendbaarheid van de deelnemer op de fiets. Voordat het parcours afgelegd wordt, wordt er aandacht besteed aan het goed afstellen van de fiets. Na het parcours worden waar nodig nog extra informatie en adviezen gegeven aan de deelnemers. Deze adviezen en tips kunnen de deelnemers vervolgens direct oefenen op het parcours.



Professionals

- Fietsdocenten



Materialen

Materialen die nodig zijn om het parcours uit te leggen. Denk aan bijvoorbeeld pionen.



Locatie

Een lege parkeerplaats is hier zeer geschikt voor. (let op verkeer wat los van de oefeningen ook gebruik maakt van de omgeving)

Tijdsduur

1 – 1,5 uur

Groepsgrootte

min. 6 - max. 18 pers.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



6. FietsKeuzeHulp



DOEL Het ondersteunen bij het kiezen van de meest geschikte fiets gebaseerd op de persoonlijke omstandigheden van de deelnemer.

Er is een groot en zeer divers aanbod aan fietsen in Nederland. Tijdens deze interventie wordt er aandacht besteed aan welke type fiets het beste past bij welke doelen en fitheid van de fietser. Ook worden tips bij de aanschaf van een nieuwe fiets gedeeld. Daarnaast wordt er uitleg gegeven over verschillende accessoires (zoals achteruitkijkspiegels) en hun voordelen. Ook de lage instap, voor- en nadelen van een elektrische fiets en/of duo-fiets komen aan bod. Verder is er tijd voor persoonlijk advies, op basis van de fysieke gezondheid van de deelnemer.



Professionals

- Rijwielhandelaren
- Fietsdocenten



Materialen

De 'Keuzewijzer Fiets' van het landelijke Programmabureau Doortrappen kan worden gebruikt.



Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.

Tijdsduur

1 uur

Groepsgrootte

min. 6 - max. 14 pers.

Meer informatie

De Keuzewijzer Fiets is beschikbaar via: www.doortrappen.nl/alles+over+fietsen/keuzewijzer+fiets.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



7. FietsVerkeersTheorie / Fietsquiz



DOEL Het opfrissen van de kennis van verkeersregels en -situaties en senioren bewust maken van de mogelijkheden die er zijn.

Zowel de regels in het verkeer als de situaties veranderen in de loop van de jaren. Fietspaden worden drukker en maken plaats voor steeds meer verschillende soorten voertuigen. Het opfrissen van de verkeersregels en verkeerssituaties kan daarom bijdragen aan het veiliger en langer blijven fietsen.

Een Fietsquiz of verkeersquiz behandelt verschillende aspecten rond fietsen en fietsveiligheid. De inhoud van de quiz kan aangepast worden op de vragen die er spelen bij de doelgroep.



Professionals

- Doortrappencoördinator



Materialen

De quiz is op papier, maar ook via een presentatie. Een scherm is nodig om de quiz op te presenteren.



Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.

Tijdsduur

1 - 1.5 uur

Groeps grootte

min. 1 - max. 20 pers.

Meer informatie

Het landelijk Programmabureau heeft verschillende filmpjes, foto's en tips die gebruikt kunnen worden voor deze interventie. Deze zijn allemaal te vinden op www.doortrappen.nl.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



8. Relaxt Onderweg



DOEL

De bewustwording vergroten rondom het belang van een goede voorbereiding voorafgaand aan een fietstocht en aanbieden van praktische handelingsperspectieven.

Een goede voorbereiding voorafgaand aan een fietstocht of -rit helpt bij het veilig blijven fietsen. Tijdens deze interventie wordt er aandacht besteed aan een goede voorbereiding. Welke stappen kan een oudere fietser ondernemen voordat hij/zij op de fietst stapt zodat de veiligheid wordt verhoogd?

Deze interventie behandelt zaken zoals de invloed van de weersomstandigheden, het op orde hebben van de fiets zelf en het gebruik maken van fijne routes met een routeplanner, het knooppuntennetwerk, smartphone of computer. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het veilig volgen van een route met een hulpmiddel (bijv. een smartphone of papieren route) tijdens het fietsen.



Professionals

- Fietsdocenten



Materialen

De benodigde materialen kunnen verschillen per fietsdocent. Mogelijk is er een smartphone, computer en/of internet nodig.



Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers. Let op! Voldoende ruimte voor alle deelnemers om vrij te kunnen bewegen.

Tijdsduur

0.5 - 1 uur

Groepsgrootte

min. 6 - max. 20 pers.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



9. Informatiebijeenkomst voor professionals



DOEL Het vergroten van de kennis over Doortrappen onder (zorg)professionals.

Ergo- en fysiotherapeuten zijn voorbeelden van zorgprofessionals die veel contact hebben met senioren. Zij krijgen steeds meer vragen over het langer blijven fietsen en/of weer opstappen na een val of revalidatie. Het is belangrijk dat zij worden bijgepraat over de fysieke veranderingen en beperkingen van de senioren. Daarnaast is het ook belangrijk dat zij tips krijgen over hoe zij hun cliënten kunnen begeleiden in het langer en veilig(er) fietsen. Door ergo- en fysiotherapeuten te informeren over deze aspecten, kunnen zij een belangrijke rol spelen binnen Doortrappen.

De ergo- en fysiotherapeuten kunnen Doortrappen promoten onder de senioren en kunnen de senioren doorverwijzen naar activiteiten die Doortrappen organiseert in de gemeente. Daarnaast kunnen de therapeuten tijdens reguliere afspraken ook aandacht schenken aan de fysieke gezondheid, de bestaande hulpmiddelen en het beter afstellen van de fiets. Naast fysio- en ergotherapeuten zijn er ook andere (zorg)professionals die mogelijk interesse hebben in deze bijeenkomst. Voorbeelden zijn begeleiders van fietsclubs voor senioren, WMO-consulenten, sociaal makelaars, ouderenadviseurs, huisartsen ouderenzorg en buurtsportcoaches.



Professionals

- Professionals met expertise en kennis op het gebied van het onderwerp van de informatiebijeenkomst



Materialen

PowerPoint presentatie.
De deelnemers ontvangen naslagwerk na het volgen van deze training.



Locatie

Locatie-grootte hangt af van het aantal deelnemers.

Tijdsduur

4 uur (fysieke bijeenkomst)
1.5 uur (onlinebijeenkomst)

Groepsgrootte

min. 6 - max. 20 pers.

Meer informatie

Voor meer informatie, neem contact op met jouw contactpersoon van Doortrappen Amsterdam.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



10. Train de trainer



DOEL Professionals kennis over (fiets)verkeersveiligheid laten overdragen aan professionals zodat zij dat in hun werk met 55+’ers kunnen gebruiken: van laagdrempelig een fietsgesprek aangaan tot een interventie organiseren waaraan fietsende 55+’ers kunnen deelnemen.

Als professional ben je gespecialiseerd in specifieke ondersteuning van 55+’ers. Dit kan bewegen, welzijn of gezondheid zijn. Maar vaak is dit niet inhoudelijk over verkeersveiligheid, terwijl steeds meer 55+’ers op de fiets door het verkeer rijden. Met de interventie Train-de-Trainer richten we ons op de professionals die werkzaam zijn voor de 55+’ers. De training bevat vijf onderdelen die afgestemd worden op de aanwezige professionals. De onderdelen zijn:

- Introductie Doortrappen – cijfers, programma en doelstellingen
- Functionele achteruitgang, ouder worden en toenemende risico’s
- Verkeersveiligheid en fietsgedrag (met bijhorende oplossingen)
- Wat kan ik als professional?
- Doortrappen nazorg – waar kan ik gebruik van maken?



Professionals

- Buurtsportcoaches
- Bewegingscoaches
- Fysiotherapeuten
- Ergotherapeuten
- Praktijkondersteuners
- Ouderenadviseurs
- Welzijnsmedewerkers
- Participatiemedewerkers
- Vrijwilligers



Materialen

De lokale Doortrapcoördinator voorziet in passende uitnodigingsteksten, naslagwerk en het verspreiden van materialen.



Locatie

Online voor een organisatie die actief is in een groot gebied. Fysiek wanneer dat mogelijk is.

Tijdsduur

1 – 1.5 uur

Groepsgrootte

min. 8 - max. 16 pers.

Meer informatie

De training kan per keer gegeven worden aan een groep van 8 tot 16 professionals. Vaak doen we dit binnen een netwerk of organisatie. Vraag de lokale doortrapcoördinator naar de mogelijkheden om binnen jouw organisatie of netwerk een training te organiseren voor professionals. Met een kleine inzet biedt je professionals in jouw organisatie een cursus die hen verder helpt om fietsende 55+’ers te ondersteunen!

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



11. Spiegeltje Spiegeltje

TIP!

Organiseer je een event, maar geen tijd om de spiegels direct te plaatsen? Maak een voucher in samenwerking met de plaatselijke fietsenmaker. Voorbeeld: Kom deze maand langs en ontvang 10 euro korting op het monteren van een fietsspiegel!

DOEL Senioren overtuigen van het gebruik van een fietsspiegel en hen informeren over hoe zij deze juist en veilig kunnen gebruiken.

Veel senioren merken dat ze een dagje ouder worden en dat achteromkijken steeds lastiger wordt. Vooral wanneer het drukker is op het fietspad of als men linksaf moet slaan. Daarom is een zijspiegel nuttig.

Mensen die hem al op de fiets gebruiken ervaren de zijspiegel als erg positief. Zij hebben meer zicht op wat er achter hen gebeurt en kunnen bij het afslaan een veiligere keuze maken. Zeker met de elektrische fiets gebeurt het nu vaker dat ouderen op hoge snelheid worden ingehaald zonder dat de voorbijganger hebben zien of horen aankomen. Met de zijspiegel merken senioren deze weggebruikers eerder op, wat ertoe leidt dat zij minder snel schrikken. Bij de Spiegeltje Spiegeltje-interventie krijgen de deelnemers een zijspiegel op de fiets gemonteerd en wordt uitgelegd hoe zij de spiegel juist kunnen afstellen.



Professionals

- Fietsenmaker of
- Doortrappencoördinator



Materialen

Fietsspiegels.



Locatie

Handig als er even plek is om te zitten wanneer er gewacht moet worden op de fietsenmaker of coördinator die bezig is met een andere fiets.

Tijdsduur

5 minuten per fiets(er)

Groepsgrootte

min. 10 - max. 20 pers.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



12. Bezoek aan sportlessen etc.



TIP!

De FietsFit-oefeningen zijn ook in een reguliere sportles in te passen. De combinatie van alle oefeningen is een goede invulling van een volledige sportles die aansluit bij sportieve fietsende 55+'ers!

DOEL

Senioren kennis laten maken met Doortrappen en hen interesseren om met hun fietsveiligheid aan de slag te gaan.

Senioren zijn vaak al lid van een vereniging. Zij sporten met elkaar, zingen met elkaar of voeren samen andere activiteiten uit. Vaak begeleidt een vrijwilliger de sportlessen of het koor. Doortrappen kan aansluiten bij deze sportlessen of andere activiteiten. Hier is een grote groep ouderen aanwezig en de deelnemers kunnen dan voor of na hun activiteit luisteren in gesprek met iemand van Doortrappen over fietsveiligheid.

De senioren die wekelijks aansluiten bij een activiteit zijn vaak nog actief en gaan nog overal heen. Vaak speelt de fiets hier een belangrijke rol in. Tijdens een gesprek of bijeenkomst met een Doortrappencoördinator leren de senioren Doortrappen kennen, terwijl zij niet een dagdeel bewust hoeven te kiezen om naar een Doortrappen activiteit te komen. Na de activiteit kan de Doortrappencoördinator de afzonderlijke senioren te woord te staan en nog extra vragen te beantwoorden.



Professionals

- Doortrappencoördinator



Materialen

Tasje met Doortrappen-merchandise (fietslampjes, boekje met fietsfitoefeningen, flyer, bierviltje met een fietstip, fietscheck flyer, magazine)



Locatie

Afhankelijk van de activiteit(en).

Tijdsduur

5-10 minuten voor de activiteit en 20 minuten na de activiteit.

Groepsgrootte

min. 4 - max. 50 pers.

Meer informatie

Neem contact op met de Doortrappencoördinator van jouw gemeente of stadsdeel.

Verkeersveiligheid



Gezondheid



Sociaal



Tijdsinvestering



Budget



Materialen beschikbaar



Doortrappen materialen en extra's!

Bestel de Doortrappen materialen via de link hiernaast!

- Doortrappen interventies menukaart
- Doortrappen magazine
- Doortrappen fietsfit-boekjes
- Doortrappen tasjes
- Doortrappen flyer
- Doortrappen fietshangers met tips

Neem contact op via doortrappenregioamsterdam@gmail.com met de Doortrappen coördinator van jouw gemeente voor informatie over de overige middelen.

- Fietslampjes
- Fietshelmen (om te passen)
- Fietsspiegels
- Bedrukte fietshesjes
- Gesprekskaarten (groep en individueel)
- Fietssokken
- Boekje met routes Noord-Holland
- Achterlampen
- Rad van Fortuin
- Fietsquiz formulier

Wil je het gratis Doortrappen magazine of andere materialen van Doortrappen ontvangen? Laat je gegevens achter via: www.surveio.com/survey/d/doortrappen-materialen



Hoe blijf je, ook na je 55ste veilig en met plezier fietsen? Doortrappen motiveert en inspireert 55+ers om veilig en met plezier te blijven fietsen door middel van fietscamps, beweegoefeningen en fietsgroepen.

Fietsen is een van de meest toegankelijke vormen van beweging én ontspanning. In 2022 was het aantal omgekomen fietsers het hoogste in 27 jaar tijd. En de hoogste stijging vond plaats onder oudere fietsers, vooral 75-plussers. Een kwart van alle fietsdoelen verongelukte door een eenzijdig ongeval. Het aantal oudere wordende fietsers dat op de spoedeisende hulp behandeld wordt, is nog vele male groter. En het aantal fietsers dat aan een ongeval ernstig letsel overhoudt, is de afgelopen 10 jaar met 40% gestegen.



40% toename van het aantal fietsslachtoffers met ernstig letsel in de afgelopen 10 jaar.



50% van de fietsongelukken werd veroorzaakt door eigen gedrag, door een rem- of stuurfout!!



51% van de verongelukte fietsers in 2022 was 75 jaar of ouder.

Fietsvierdaagse Amstelveen in combinatie met fietsspiegelactie

Fietsgroepen in de stadsdelen van Amsterdam met gratis fiettscheck

Fietstocht 15 of 30 km door Haarlemmermeer met leuke fiettsquiz

Fiettscheck in Edam-Volendam in samenwerking met fiettsmakers

Fiettsfestival in Uithoorn met o.a. parcours, quiz, dode hoek ervaren

Proef je Buurthuis in Zaanstad met hapje en drankje langs buurthuizen in de regio

Fiettspiegel > 1500 fiettspiegels uitgedeeld in de Vervoerregio

Fiettspegelactie in Ouder-Amstel in samenwerking met fiettsmakers

Fiettsvent met fietstocht in Purmerend met proefrijden elektrische fiets, presentatie en fiettscheck

Doortrapper van het jaar uitgeroepen in de gemeenten

Fiettsfotowedstrijd met expositie en prijsuitreiking



485 inschrijvingen voor de nieuwsbrief



mail ons via doortrappenregioamsterdam@gmail.com



bekijk meer op www.doortrappen.nl

AMSTERDAM - AMSTELVEEN - EDAM-VOLENDAM - UITHOORN - OUDER-AMSTEL
PURMEREND - ZAA NSTAD - HAARLEMMEER - AALSMEER - DIEMEN - LANDSMEER

Onafhankelijk blijven



Drijfveren om (veilig) te blijven fietsen



Gezond en fit blijven



Sociaal actief blijven



Van bewustwording en het bieden van handelingsperspectief naar duurzame gedragsverandering

De fietshelm verkleint het risico op hersenletsel met wel

62%

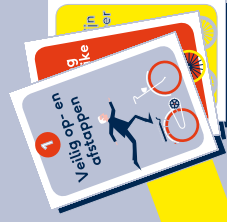
42%

van de 55+ers fietst één of meer keren per week

WAT DOET DOORTRAPPEN? INITIATIEVEN VOOR VEILIG FIETSEN

Menukaart ontvangen met interventies of meer informatie? Neem contact op met de Doortrappen coördinator of mail naar doortrappenregioamsterdam@gmail.com

- Fiettspraak
- Verkeersveiligheidsquiz
- FiettsFit oefeningen
- Dode hoek ervaren
- Fiettsveiligheidscheck
- Doortraproutes
- Samen fietsen
- Train de trainer
- Fiettsvaardigheidsparcours
- Fiettskeuzehulp
- Informatiebijeenkomst
- Relaxt onderweg



Charlie (83): De fiettsmaker heeft een fiettscheck gedaan. Nu ga ik veilig en met plezier op pad!