



# doortrappen

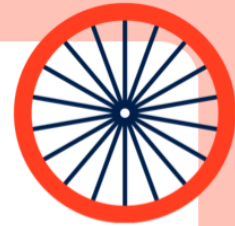
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

## Doortrappen West-Friesland

Er is al veel gebeurd vanuit het programma van Doortrappen, veilig blijven fietsen tot je 100ste! Dit doen we voor alle gemeenten in West-Friesland, waarbij Team Sport Hoorn en Team Sportservice West-Friesland samenwerken om hier uitvoering aan te geven.

## Activiteiten Doortrappen

- Informatiebijeenkomsten
- Fietslessen
- Fietsroutes
- Aansluiten bestaande fietsclubs
- Fiets evenementen
- Fietsroutes opstellen
- Driewielers ontdekdagen



### Fietslessen

Voor de komende periode verzorgen we ook weer fietslessen, er zijn verschillende gemeenten die verzoeken hebben gedaan. Op locaties waar behoefte is gaan we dit uitvoeren. Deze verzoeken komen ook vaak via seniorbonden binnen.

De fietslessen zijn voor fietsers van elk niveau. Van 'niet meer durven' tot 'ik red mezelf eigenlijk nog wel in het verkeer'. Bewegingsagoog Ramon Kolenberg zal de lessen begeleiden, samen met fietsdocent Mariëtte. Ramon Kolenberg: 'Wij werken heel specifiek met kleine groepen zodat iedereen voldoende aandacht krijgt. Vooral mensen met angst in het verkeer hebben er baat bij dat ze goede en rustige begeleiding krijgen. We geven ook informatie over de fietshelm, fietsspiegel en andere handige hulpmiddelen voor veiligheid. Mocht de animo groot zijn, dan verdelen we in meerdere groepjes.'



## Presentatie veilig fietsen Doortraproutes

Ramon Kolenberg geeft in een presentatie van 45 minuten veel bruikbare tips over veilig (blijven) fietsen voor senioren. Dit vindt plaats voor groepen ouderen tot ongeveer 4 personen per keer.

Wilt u ook een presentatie in uw buurt neem dan contact met ons op via [pmolenaar@teamsportservice.nl](mailto:pmolenaar@teamsportservice.nl) of [rkolenberg@teamsportservice.nl](mailto:rkolenberg@teamsportservice.nl).

Doortraproutes zijn comfortabele en leuke fietsrondjes van 20-25 km voor senioren. De routes zijn mooi en groen. Ze gaan zoveel mogelijk over ruime paden, rustige wegen, overzichtelijke kruispunten en kennen weinig obstakels. De eerste Doortraproute in West-Friesland is getest en aangepast, en wordt officieel in september geopend, u kunt dan de route fietsen samen met diverse wethouders en raadsleden uit verschillende gemeenten om ook in gesprek te gaan over veilig fietsen. Meer info volgt!



## Driewiel Ontdekweek

### **Driewiel ontdekweek**

In september organiseert Team Sportservice West-Friesland in samenwerking met lokale fietsspecialisten en Team Sport Hoorn de Doortrappen Driewiel Ontdekweek. Van 15 t/m 23 september kan iedereen die geïnteresseerd is in driewielers terecht bij fietszaken om informatie in te winnen en te ervaren wat een driewieler is. Bent u er ook bij?

### **Van tweewieler naar driewieler**

De overstap van tweewieler naar driewieler is niet voor iedereen een makkelijke keuze. Maar wel het proberen waard! Bij een driewieler hoef je zelf niet het evenwicht te bewaren vanwege de extra wielen die de fiets heeft. Zo kun je toch nog lekker met de fiets op pad.

De driewiel ontdekweek is voor iedereen die niet (meer) op een tweewieler kan of durft te fietsen en toch graag zelfstandig wil fietsen. Bij fietszaken kunt u in deze periode makkelijk informatie inwinnen, een proefrit aanvragen en de verschillende soorten driewielers bekijken. Er zijn veel mogelijkheden en het is heel goed om hier voldoende informatie over in te winnen voordat u tot aanschaf overgaat. Een overzicht van deelnemende fietswinkels in West-Friesland volgt nog.

Vanuit WMO kan in slechts enkele, speciale situaties een driewiel fiets aangevraagd worden, voor bruikleen. Dit is echt maatwerk, er moet onder andere een vervoersnoodzaak zijn, en een driewiel fiets moet ook noodzakelijk zijn voor deelname aan de maatschappij.





# DOORTRAPPEN

WEST-FRIESLAND

Veilig  
fietsen tot  
uw 100ste

Doortrappen West-Friesland helpt u om zo lang en veilig mogelijk te kunnen blijven fietsen. Want fietsen is heerlijk! Door te fietsen, blijft u langer gezond, zelfstandig en in contact met andere mensen. Doortrappen West-Friesland organiseert ook dit jaar verschillende fietsactiviteiten bij u in de buurt.



Tips over veilig fietsen



Fietslessen

Bent u onzeker op de fiets? Wij helpen u graag op weg!



Doortraproutes

Mooie, rustige routes van ongeveer 20 km



Driewiel ontdekdagen

De driewielers kan een oplossing zijn voor mensen die een minder goede balans hebben

## MEER INFORMATIE

Bent u geïnteresseerd in een van de activiteiten? Neem dan contact op met Paul Molenaar, coördinator Doortrappen West-Friesland via [pmolenaar@teamsportservice.nl](mailto:pmolenaar@teamsportservice.nl)  
06 - 83538259.

doortrappen  
veilig fietsen tot je 100ste

Team  
Sportservice  
West-Friesland