

# doortrappen

veiligere fietsen tot je 100ste

## Doortrappen Gelderland - update #4 - november 2025

### Beste Doortrappen Gelderland-relatie,

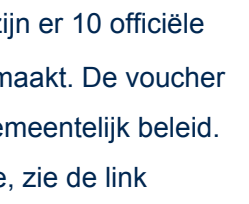
In deze Doortrappen-update praten we je bij over de volgende onderwerpen:

- Doortrappen voucherregeling: de stand van zaken
- Inspiratiebijeenkomst dinsdag 9 december
- Nationale Doortrappdagen 2026
- Dag van de vrijwilliger: 7 december!
- Train de trainer - Stevig op de pedalen: 5 februari



#### En verder...

- Terugblik op de Fiets Je Fit-dag in Harderwijk
- E-learning Ouderen motiveren voor valpreventie
- Fietshelminterventie: laat ouderen 'm opzetten!
- Fietsbingo Ede groot succes!
- ... En meer!



### Actueel

#### Update voucherregeling Doortrappen Gelderland

De **voucherregeling voor Gelderse gemeenten** loopt goed! Inmiddels zijn er 10 officiële aanvragen ingediend en hebben 8 gemeenten hun interesse kenbaar gemaakt. De voucher van €2.500,- stimuleert een duurzame verankering van Doortrappen in gemeentelijk beleid. Alle voorwaarden voor de voucheraanvraag staan vermeld in de instructie, zie de link onderaan dit bericht.

De voucher mag worden ingezet voor bijvoorbeeld:

- Organisatie van een Doortrappen-activiteit
- Inhuur voor het uitvoeren van een activiteit (bijvoorbeeld trainers van de Fietsersbond);
- Promotiematerialen, zoals beachflags of gesprekskaarten;
- Communicatiemiddelen, zoals drukwerk of betaalde advertenties.

Alle voorwaarden voor aanvraag lees je in de voucheraanvraag. We hebben nog ruimte voor een paar nieuwe aanvragen dit jaar, dus wil jouw gemeente ook meedoen met de regeling? Vraag de voucher aan!

Neem bij vragen contact op met Doortrappen Gelderland via [doortrappengelderland@ideate.nl](mailto:doortrappengelderland@ideate.nl).

[Meer informatie en aanvragen!](#)

#### Online inspiratiebijeenkomst 9 december

Heb jij zin in een inspirerend uurtje vol Doortrappenontwikkelingen uit Gelderland? Sluit dan aan bij de volgende online inspiratiebijeenkomst:

**Dinsdag 9 december 2025**

**13.00 - 14.00 uur**

**Online**

Een mooi moment om bij te praten, ervaringen te delen en nieuwe ideeën op te doen om Doortrappen in jouw gemeente verder te brengen.

#### Op het programma:

- Algemene updates over Doortrappen in Gelderland.
- Praktijkverhalen:
  - **Elzomieke van impel** (Doortrap-coördinator West Betuwe) vertelt hoe de Doortrappen-voucher heeft geholpen om het programma duurzaam te verankeren in haar gemeente.
  - **Carolien Giesen** (Doortrap-coördinator Arnhem) deelt hoe zij met Doortrappen-materialen een succesvolle fietsvalpreventie cursus heeft opgezet.
- Ruimte voor uitwisseling: waar ben jij mee bezig binnen Doortrappen? Waar haal jij inspiratie uit?

De link naar de vergadering vind je hieronder. Zet 'm in je agenda!  
We zien je graag de 9e om 13.00 uur!

[Link naar de Inspiratiebijeenkomst](#)



**Nationale Doortrappdagen 2026!**

De eerste Nationale Doortrappdagen komen eraan! Van 18 tot en met 28 mei 2026 trap heel Nederland door: in alle provincies en regio's vinden die periode Doortrappen-activiteiten plaats. Heb je inspiratie nodig? En wil jij de meest leuke, unieke en spraakmakende activiteit organiseren tijdens de Nationale Doortrappdagen? Kom dan op 10 februari 2026 naar het LEF Future Center in Utrecht!

Liever lokaal sparen? Onze kwartiermakers helpen graag om jouw ideeën samen concreet uit te denken of jouw activiteiten meer aandacht te geven. Mail ons: [doortrappengelderland@ideate.nl](mailto:doortrappengelderland@ideate.nl).

[Meer informatie](#)



**7 december: Dag van de vrijwilliger**

Van begeleiders van fietsgroepen, tot fietscoaches en (duo)fietsmaatjes; zonder de inzet van vrijwilligers en ambassadeurs zou Doortrappen niet zijn wat het is. Deze toppers zorgen ervoor dat ouderen in beweging blijven en veilig blijven fietsen.

**Laat op zondag 7 december, de Dag van de Vrijwilliger, zien hoe waardevol hun inzet is!**

Gebruik het waarderingpakket op onze website voor een persoonlijk bedankje of klein gebaar. Wat dacht je van een oorkonde, ansichtkaart, of kleine attentie? Onze tips zijn geschikt voor ieder budget.

[Bekijk het waarderingpakket!](#)

**Registreren voor toegang**

Let op! Om Doortrappen-materialen te bekijken of gebruiken, heb je een gratis Doortrappen-account nodig. Heb je die nog niet? Registreer je dan via onze website. Kies voor *zelf aan de slag gaan als Partner/ Professional*.

[Maak je eigen Doortrappen-account aan](#)



**Train-de-trainer: Stevig op de pedalen, donderdag 5 februari**

Zie je in jouw omgeving senioren die graag blijven fietsen, maar zich niet altijd even zeker voelen op de fiets? Meld je dan aan voor de train-de-trainer **Stevig op de Pedalen!**

In één dag leer je hoe je met senioren in gesprek gaat over hun uitdagingen op de fiets, hoe je risico's herkent én hoe je praktische tips en oefeningen inzet om veilig fietsen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen. Fietsongevalcijfers onder senioren zijn relatief hoog. Daarom deze training. Want als professional kun jij echt een verschil maken!

**Wanneer en waar?**

- **Datum:** donderdag 5 februari 2026, 9.30–16.00 uur (inloop 9.15)
- **Locatie:** Sportcentrum Valkenhuizen, Arnhem
- **Trainer:** Marjolijn Kuijt, expert valpreventie
- **Kosten:** Deelname is gratis
- **Lunch:** inbegrepen

**Voor wie?**

Deze training is voor sport-, welzijns- en zorgprofessionals die werken met ouderen.

**Aanmelden of vragen?**

Aanmelden kan tm 9 januari 2026 via de button onderaan dit bericht. Vragen? Mail naar [doortrappengelderland@ideate.nl](mailto:doortrappengelderland@ideate.nl)

[Meld je aan voor de training](#)

**Help je ons mee?**



**Hoe doet Doortrappen Gelderland het?**

Met Doortrappen bouwen we aan een netwerk om veiliger te fietsen tot ons 100e. Maar hoe is dat afgelopen jaar gegaan?

We brengen in beeld hoe het bereik van Doortrappen in 2025 is geweest. Hoeveel mensen hebben iets gezien of gehoord van, of zelf meegedaan aan Doortrappen?

Graag willen we meer leren over de impact van het programma. Bijvoorbeeld, hoeveel mensen passen hun gedrag aan dankzij Doortrappen? Ben jij bezig geweest met het effect van Doortrappen in jouw gemeente? Of heb jij ideeën om de impact van Doortrappen in beeld te krijgen?

Alle Doortrappen Gelderland-coördinatoren hebben deze vraag onlangs al via de mail of persoonlijk vanuit ons team gekregen. Heb je dat gemist? Dan kun je je bevindingen met ons delen via: [doortrappengelderland@ideate.nl](mailto:doortrappengelderland@ideate.nl)

Of vul de onderstaande vragenlijst in over wat er in 2025 precies is gedaan met Doortrappen in jouw gemeente. Zo helpen we samen om goed in beeld te brengen wat er allemaal is bereikt. Alvast bedankt!

[Naar de vragenlijst](#)



**Doortrappen in beleidsplannen**

**Oroep:** Help ons inzicht krijgen in beleidsplannen rondom Doortrappen in jouw gemeente.

Om Doortrappen stevig te kunnen verankeren in lokaal beleid, brengen we in kaart in welke gemeentelijke plannen het programma al voorkomt en waar nog kansen liggen.

Daarom zoeken we **beleidsplannen** waarin thema's als **fiets- of bewegestimulering, valpreventie**, of andere Doortrappen-gerelateerde onderwerpen aan bod komen. Heb je zulke plannen? Stuur ze door naar: [doortrappengelderland@ideate.nl](mailto:doortrappengelderland@ideate.nl).

Waarom dat waardevol is: Doortrappen heeft niet letterlijk in beleid te staan om relevant te zijn. Soms sluit het programma naadloos aan op bredere beleidsdoelen. Denk aan: "We willen inwoners stimuleren meer te bewegen door te fietsen." De uitvoering kan dan heel logisch zijn: inzetten op oudere fietsers en bestaande fietsclubs versterken via Doortrappen.

Bedankt voor het meedenken!

**Terugblik**

**Terugblik: Fiets Je Fit-dag Harderwijk**

Op dinsdag 23 september vond de Fiets Je Fit-dag plaats in Harderwijk, georganiseerd door GA! Harderwijk en Doortrappen. Het werd een sportieve, leerzame én gezellige dag met volop aandacht voor veilig en fit blijven fietsen.

Ruim zestig enthousiaste senioren namen deel aan de verkeersquiz, praktische oefeningen en het fietsparcours. Ook konden zij nieuwe fietsen en handige accessoires uitproberen en sloten sommigen de dag af met een mooie Doortrapproute van 26 kilometer.

De reacties waren bijzonder positief: deelnemers gaven aan bij zijn met deze inspirerende en goed georganiseerde dag. Natuurlijk zijn er ook verbeterpunten die we meenemen naar een volgende editie, maar de conclusie is duidelijk: dit was een geslaagde dag die smaakt naar meer!

*Was jouw Doortrappen-activiteit ook een succes? En wil je 'm graag delen ter inspiratie? Stuur dan een korte terugblik, liefst met foto's naar [doortrappengelderland@ideate.nl](mailto:doortrappengelderland@ideate.nl).*






**Kennis en inspiratie**



**E-learning Ouderen motiveren voor valpreventie**

Hoe ga je slim om met weerstand bij valpreventie? Veel ouderen staan niet te springen om over vallen te praten. Herkenbaar? De **gratis e-learning** van [Veiligheid.nl](http://Veiligheid.nl) helpt je om beter aan te sluiten bij hun drijfveren.

Deze e-learning is bedoeld voor (zorg)professionals uit het gemeentelijk domein en het zorgdomein die regelmatig met ouderen in aanraking komen. Denk bijvoorbeeld aan sport- en bewegingsleiders voor senioren, of buurtsportcoaches.

Je leert op een interactieve manier wat werkt, wat niet, en hoe je ouderen echt motiveert om met jouw tips aan de slag te gaan. Zo vergroot je hun veiligheid én hun plezier in bewegen.

De e-learning duurt maximaal 3,5 uur.

[Naar de e-learning](#)



**Fietshelminterventie: laat ouderen 'm opzetten!**

Een fietshelm voorkomt veel letsel en helpt ouderen met vertrouwen te blijven fietsen. Daarom brengen we de **fietshelm-interventie** opnieuw onder de aandacht, want dat is belangrijk om te blijven doen. Alle fietsdoelcoorten van de Fietsersbond zijn er onlangs opnieuw alert op gemaakt hoe zij de fietshelm bij hun activiteiten onder de aandacht kunnen brengen.

Het **draaiboek van Doortrappen** helpt daarbij; daarin staan handige tips en materialen om deelnemers op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met de helm. Laat mensen tijdens een activiteit bijvoorbeeld verschillende helmen passen en hun ervaringen delen.

Zo wordt de fietshelm stap voor stap de gewoonte zaak van de wereld. Hoe schenk jij aandacht aan de fietshelm?

[Bekijk het draaiboek](#)

**En verder...**



**Winnaars Fietsbingo Ede in het zonnetje gezet**

Een mooi bericht over Doortrappen op Edestad.nl Afgelopen zomer was de **Fietsbingo** een begrip in Ede.

Deelnemers konden bij twintig bedrijven en organisaties verspreid door de gemeente een sticker voor hun bingokaart ophalen, vaak aangevuld met een leuk straatje. Uiteindelijk werden maar liefst 130 kaarten ingeleverd. De gelukkige winnaars ontvingen een welverdiend cadeautje. Wij zeggen: volgend jaar weer? Bingo!

[Lees het hele artikel](#)



**Lokale aandacht voor Doortrappen bij Fietsersbond Epe**

Leuk om te zien: **Fietsersbond Epe** heeft de maandelijkse contentmail van *Doortrappen Gelderland* gedeeld op hun website!

We vinden het geweldig om te merken dat steeds meer organisaties onze content (her)gebruiken om seniore fietsers te bereiken en te motiveren om veilig en met plezier te blijven fietsen.

Samen maken we van Gelderland een steeds actievier Doortrap-provincie!

[Bekijk het bericht](#)

**Doortrappen voortgang t/m 2025 gemeente & regio**

Selecteer regio

Alle

Voortgang per gemeente	Doortrappen	Fietsersbond	Fietsersbond
1. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
2. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
3. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
4. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
5. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
6. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
7. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
8. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
9. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
10. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
11. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
12. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
13. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
14. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
15. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
16. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
17. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
18. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
19. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1
20. Arnhem	Doortrappen	Fietsersbond	1

**Voortgang per jaar**



**Meer Doortrappen?**



**Nieuws**

Ik wil het laatste nieuws lezen.

[Lees het nieuws](#)



**Activiteiten**

Welke Doortrap-activiteiten zijn er in Gelderland?

[Bekijk de activiteiten](#)



**Aan de slag**

Ik wil aan de slag met interventies en materialen.

[Aan de slag](#)

**Op de hoogte blijven?**

Doortrappen Gelderland streeft ernaar om je eens per kwartaal op de hoogte te houden van wat er speelt in de provincie. Volg je Doortrappen al op LinkedIn? Daar worden regelmatig handige tips gedeeld over Doortrappen-interventies en andere inspirerende content. Een andere goeie tip is om je te abonneren op de landelijke nieuwsbrief. Ik wil de nieuwsbrief ontvangen - [Platform Doortrappen](#)

Het programma Doortrappen Gelderland wordt uitgevoerd in opdracht van provincie Gelderland. Fietsen helpt ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam te blijven. Met het programma Doortrappen wil provincie Gelderland eraan bijdragen dat ouderen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen. Wil je meer informatie over Doortrappen? Dan kun je kijken op [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl) of op [www.doortrappen.nl/gelderland](http://www.doortrappen.nl/gelderland).