



Valpreventie

Welzijnsbevordering

Blijf Doortrappen – bewezen effectief!

Samen werken aan gezondheid en veiligheid

Fietsen is een prettige manier voor senioren om fit, mobiel en sociaal actief te blijven. Op latere leeftijd vraagt fietsen soms extra aandacht door onzekerheid in het verkeer, verminderde balans en afgenomen kracht.

Doortrappen helpt senioren om veilig en met plezier te blijven fietsen. Het ondersteunt belangrijke thema's zoals valpreventie, mobiliteit en positieve gezondheid. Meedoen is gratis en toegankelijk voor alle senioren. Het is een eerste, gezellige stap naar meer beweging en nieuwe ontmoetingen.

De voordelen van fietsen voor senioren

Fietsen kent veel positieve effecten op de gezondheid van senioren. Het draagt bij aan:

- Betere conditie en balans
- Meer zelfstandigheid en zelfvertrouwen
- Een actieve en gezonde leefstijl
- Sociaal contact en mentaal welzijn

'Gezond oud worden? Blijven fietsen is het beste medicijn.'

Sanne, fysiotherapeut



Wat biedt Doortrappen?

Doortrappen is er voor álle senioren. Samen met gemeenten en lokale partners organiseert het programma leuke, laagdrempelige en gratis fietsactiviteiten in de buurt, zoals:

- Gezamenlijke fietstochten
- Fietsveiligheidstrainingen en fietschecks
- Voorlichting over verkeersregels, balans en zichtbaarheid
- Advies over valpreventie en het gebruik van aangepaste fietsen
- Dankzij deskundige fietsdocenten is de kwaliteit van de fietslessen gewaarborgd

Wat kun jij doen?

Jij kunt een belangrijke rol spelen in het stimuleren van senioren om in beweging te komen én te blijven. Dit doe je door:

- Informatie over Doortrappen te delen binnen je eigen professionele netwerk
- Bewoners, cliënten of patiënten door te verwijzen naar www.doortrappen.nl
- Doortrappenactiviteiten in de buurt onder de aandacht te brengen
- Samen te werken met lokale Doortrappencoördinatoren

Meer weten of samenwerken?

Ga naar www.doortrappen.nl en neem contact op met de lokale Doortrappen-coördinator in jouw gemeente. Flyers voor senioren zijn op aanvraag beschikbaar via deze coördinator.

Doortrappen – veilig en met plezier blijven fietsen. Tot je 100^{ste}.

Doortrappen is een landelijk initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Ook in de provincie Utrecht helpt Doortrappen senioren om zo lang mogelijk veilig en met plezier te blijven fietsen.