



**Blijf Doortrappen –
gezellig en gezond!**

gratis deelname

samen fietsen met plezier

Fietsen is gezond en bewezen effectief

Fietsen doet je goed – elke dag weer. Het houdt je spieren sterk, je conditie op peil en helpt je in balans te blijven. Zo verklein je de kans op vallen en sta je zeker in het dagelijks leven. Ook als je herstelt van een ziekte of leeft met een chronische aandoening kan fietsen helpen.

En misschien wel het mooiste van alles: fietsen geeft je vrijheid. Jij bepaalt zelf waar je naartoe gaat. In je eigen tempo. Op je eigen manier. Met Doortrappen blijf je op een veilige en prettige manier actief op de fiets – passend bij jouw lichaam en levensstijl.

Ontdek Doortrappen in jouw gemeente

De activiteiten zijn gratis en speciaal voor senioren. Of je nu dagelijks op de fiets stapt of het al een tijdje niet meer hebt gedaan – iedereen is welkom. Je kunt alleen komen, of samen met je partner, burens of vrienden. Doe mee en ontdek hoe leuk en gezellig fietsen (weer) kan zijn!

'Elke keer als ik meefiets, ga ik met een lach naar huis. Je blijft in beweging en het is ook erg gezellig.' Manon (72)





Wat kun je doen?

Doortrappen organiseert samen met jouw gemeente gratis activiteiten om fietsen leuk en veilig te houden. Je kunt bijvoorbeeld meedoen aan:

- Check-je-fiets: met handige tips van experts
- Fietstochten in de buurt: met koffie en gezelligheid
- De Driewielfietsontdekday: probeer zelf een aangepaste fiets
- Workshops over veilig fietsen, valpreventie, verkeersregels en de e-bike

Meer weten?

Voor actuele informatie ga naar www.doortrappen.nl/in-mijn-buurt en zoek jouw gemeente op.



'De oefeningen en tips gaven me meer zekerheid op de fiets. Heel fijn om dat vertrouwen weer terug te hebben.'

Willem (82)

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.