



Doortrappen

Hoe kunnen buurtsportcoaches Doortrappen toepassen in hun werkzaamheden?

7 december 2023



Juul van Rijn

Programmamanager

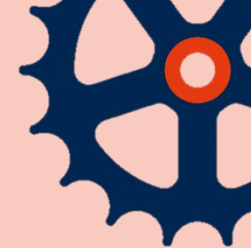


Jelle Bakker

Adviseur duurzame mobiliteit fiets

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Q&A met expertpanel



Even voorstellen...

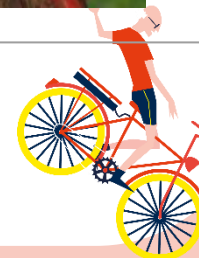
Britt Holtz
Team Sportservice
Vijfheerenlanden



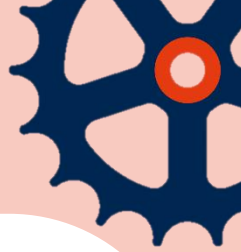
Michèle Seton
Sportservice Apeldoorn



Mieke Hilhorst
Bunnik Beweegt



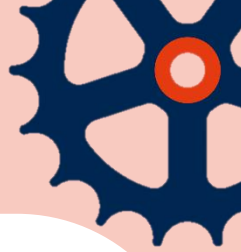
Vandaag



1. Introductie van het programma Doortrappen
2. Sportief intermezzo
3. Vraag het de experts: Q&A met BSC's



Introductie Doortrappen



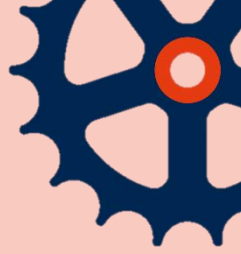
5 jaar Doortrappen

Landelijke dekking⇒

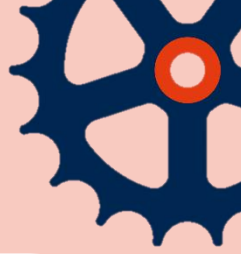
- 12 provincies
- 2 Vervoerregio's
- 235 gemeenten (69%)



Aanleiding en onderzoek



Doel en aanpak Doortrappen



Doel: bewustwording en gedragsverandering van de oudere fietser.

Aanpak: vijf uitgangspunten

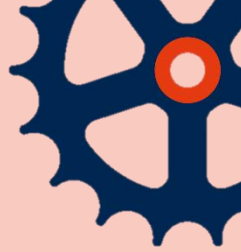
- 1: herkenbaarheid en herhaling
- 2: van- en door ons
- 3: verbind fietsveiligheid & bewegen
- 4: werk samen met lokale partners
- 5: van onbewust naar ambassadeur





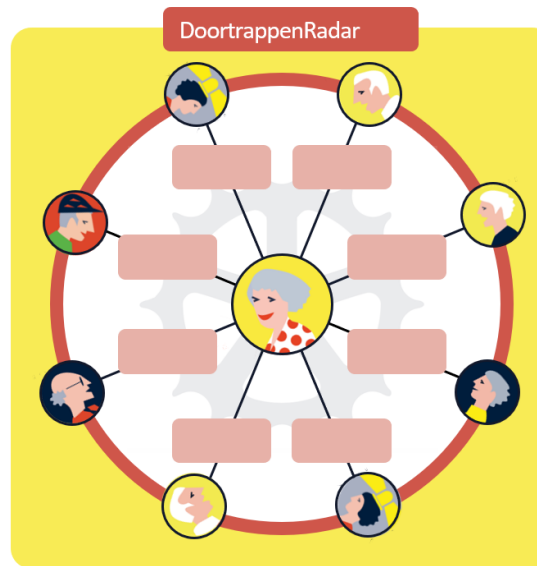
‘Fietslessen? Ja dat lijkt me een goed idee. Die zou ik best kunnen geven.’

De Toolbox

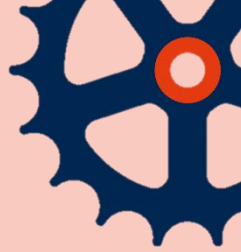


Het landelijke programmabureau heeft een toolbox met verschillende interventies en communicatiemiddelen klaar staan voor gebruik:

- DoortrappenRadar
- FietsFitOefeningen
- Communicatiemiddelen
- E-bike event
- Filmpjes



FietsFitOefeningen



1

Coördinatie

Trainen voor (meer) balans



Plaats je voeten achter elkaar en loop over een lijn

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Maak op de vloer een lijn van 2 meter van een draad wol of een touwtje. Bijvoorbeeld in de hal of in de keuken.
- Plaats de voeten achter elkaar met een kleine ruimte tussen de voeten.
- Kijk vooruit en loop langs de lijn met kleine rechte passen en zonder te slingeren.

Hoe vaak?

- Loop een paar keer per dag langs de lijn op en neer.

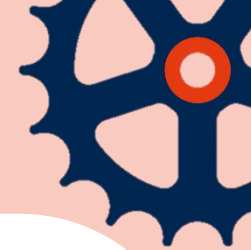
Variaties op de basisoefening

- Loop met kleine passen langs de lijn met de armen naar voren alsof je een fietsstuur vasthoudt.
- Loop met kleine passen langs de lijn en hef de knie zo hoog mogelijk, om de beurt links en rechts.

doortrappen
veeliger fietsen tot je 100^{ste}



Fietsfitoefeningen door Britt

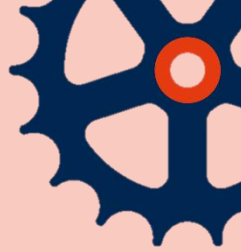


FietsFit oefeningen

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Oudste fietser van Friesland

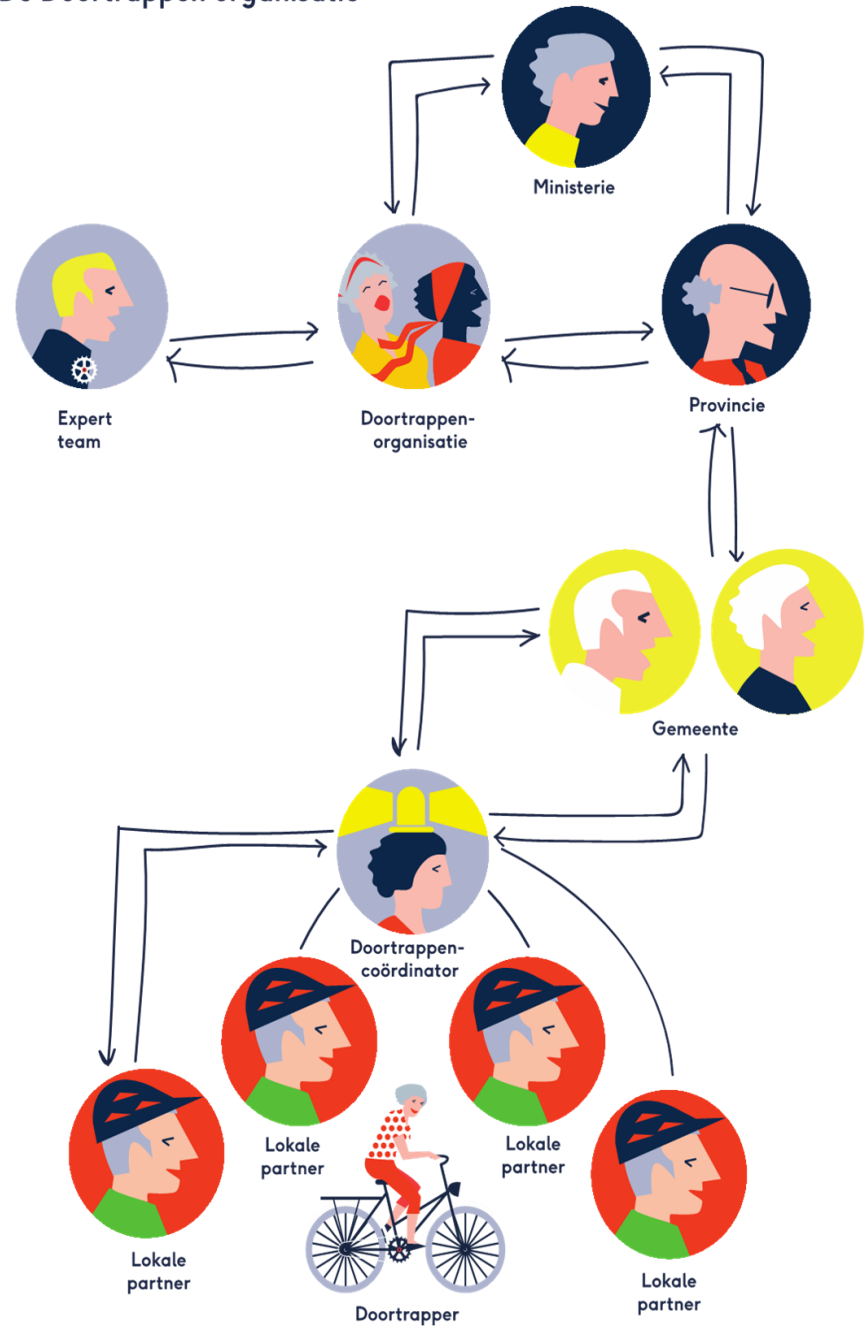


doortraPpen



Integraal samenwerken

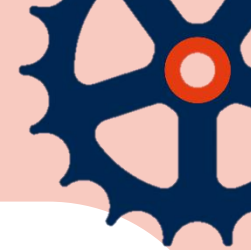
Doortrappen-organisatie



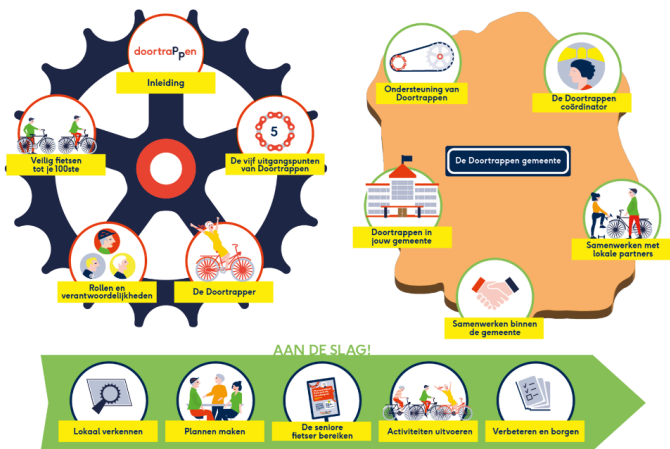
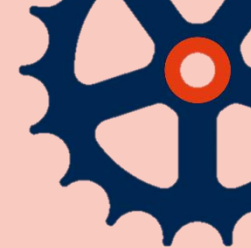
Ontmoeten



Ontmoeten



Nieuwe interventies 2023



→ start met "de inleiding" uit de handleiding



Bedankt voor je inzet!

Super bedankt

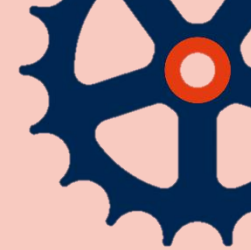
Je bent goud waard

Een dikke dankjewel

doortraPpen



Q&A met expertpanel



Even voorstellen...

Britt Holtz
Team Sportservice
Vijfheerenlanden



Michèle Seton
Sportservice Apeldoorn



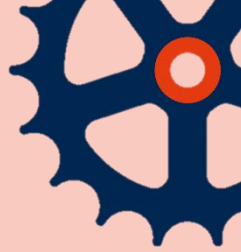
Mieke Hilhorst
Bunnik Beweegt



Wat willen jullie weten van de experts?



Doe je mee?



INFO

Landelijk programmabureau:

E: programmadoortrappen@gmail.com

W: www.doortrappen.nl

Juul van Rijn

E: juul.van.rijn@minienw.nl

