



# Een interventie uitproberen?

Ouderen fietsen graag en willen dat blijven doen. Ze weten best dat het lijf met de jaren wat strammer wordt en het reactievermogen minder. Ze zijn zich echter niet altijd bewust van de risico's die dat met zich meebrengt. Door middel van gedragsinterventies kunnen zij zo lang mogelijk veilig en met plezier blijven fietsen. Provincie Gelderland maakt het voor jouw gemeente mogelijk om in 2023 vrijblijvend een Doortrappen interventie uit te proberen. Dit document geeft een overzicht van de mogelijkheden. Ben jij geïnteresseerd of heb je vragen? Neem contact op met de kwartiermaker via [doortrappengelderland@ideate.nl](mailto:doortrappengelderland@ideate.nl).



## Flexibele Fietsinfodagen

Een flexibele fietsdag wordt op een centrale buitenlocatie georganiseerd. Bijvoorbeeld op een marktplein, weekmarkt of braderie. De flexibele fietsdag vindt plaats zonder inschrijving. Zo kunnen mensen op eigen gelegenheid langskomen om hun vragen te stellen en advies te ontvangen. Een flexibele fietsinfodag kan verschillende elementen bevatten, zoals een fietsparcours, een fietscheck, advies over fietsen met navigatie of informatie over e-bikes en driewielers.



## Doortraproutes

Een Doortraproute is een recreatief fietsrondje van 20-25 km. Bij het ontwikkelen wordt extra gelet op veiligheidsaspecten voor senioren. De routeomschrijving bevat tips voor horeca punten en informatie over plekken waar extra aandacht vereist is. Een nieuwe Doortraproute wordt in samenwerking met de gemeente ontworpen. Een Doortraproute kan binnen één gemeente lopen of verschillende steden met elkaar verbinden. Zo kan er uiteindelijk een netwerk aan Doortraproutes ontstaan. In Gelderland zijn al [21 routes](#) ontwikkeld!



## Fietsveiligheidsparcours

Op een centrale plaats met voldoende ruimte wordt een fietsparcours uitgezet waarop ouderen hun fietsvaardigheid kunnen testen. Hierbij wordt onder andere geoefend met afslaan, korte bochten en een noodstop. Fietsdocenten begeleiden hierbij en geven praktische tips hoe veiliger te fietsen.



## Driewielers-ontdekdag

Een driewieler kan een oplossing zijn om te blijven fietsen, maar voelt vaak als een grote stap. De driewielers-ontdekdag nodigt ouderen uit om te oefenen op driewielers en informatie te ontvangen over fietsen op deze modellen. Deze dag vindt vaak plaats in een lokale sporthal en in samenwerking met leveranciers van de driewielers.



## Fietsspiegelactie

Door ouderdom wordt het lichaam strammer, waardoor achterom kijken tijdens het fietsen lastiger gaat. De fietsspiegelactie is bedoeld om ouderen bewust te maken van het nut en gemak van de fietsspiegel. De spiegels worden weggegeven en gemonteerd bij evenementen, of besproken tijdens een fietsgesprek.