

Fietsen is heerlijk! Door te fietsen blijft je langer gezond, zelfstandig en in contact met andere mensen. Doortrappen in Drenthe helpt, motiveert en inspireert je om zo lang mogelijk en veilig te kunnen blijven fietsen. Er zijn verschillende leuke fietsactiviteiten bij jou in de buurt waar je aan mee kunt doen. Tijdens die activiteiten krijg je onder andere tips over veilig fietsen, kun je een proefrit maken op een elektrische fiets of een driewielers, oefen je het fietsen en ontdek je mooie fietsroutes. Zo blijf je fit, fit en veilig fietsen tot je 100ste!

- Met de fiets blijft je:
  - ▲ Lekker in beweging
  - ▲ Genieten van de natuur
  - ▲ En op familiebezoek gaan

Doe je gezellig mee?

## Blijf fit en veilig doortrappen in Drenthe!

## Blijf fit en veilig doortrappen in Drenthe!

Doe je gratis mee?



Leuke en leerzame fietsactiviteiten in de buurt

**doortraPpen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>



'Op de fiets beleef je wat!'



doortraPpen



opgeven niet nodig

### Veilig blijven fietsen-test

De Veilig blijven fietsen-test is er voor iedereen die fijn, veilig en vertrouwd wil blijven fietsen. In de test krijg je vragen over bijvoorbeeld oversteken, voorrangregels en verschillende verkeerssituaties. Na afloop krijg je allerlei tips en adviezen. Op maat voor jou, dankzij jouw antwoorden op de vragen in de test. Nieuwsgierig? De online test staat op [www.veiligblijvenfietsen.nl](http://www.veiligblijvenfietsen.nl). Ga er even rustig voor zitten en neem de tijd. Het zijn belangrijke vragen, waar je soms even goed over moet nadenken. Je kunt tussentijds even pauzeren, maar je kunt de test niet afsluiten en op een later moment verdergaan.



**doortraPpen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>

Het programma Doortrappen in Drenthe is een initiatief van de provincie Drenthe en de twaalf Drentse gemeenten. De fietsactiviteiten worden opgezet en georganiseerd door Veilig Verkeer Nederland en de Fietsersbond, in samenwerking met sport- en beweegcoaches en andere partijen die betrokken zijn bij (veilig) fietsen in Drenthe. Kijk voor meer informatie op [www.doortrappendrenthe.nl](http://www.doortrappendrenthe.nl).

# Fietsactiviteiten bij jou in de buurt:

gratis



## E-bikedagen

De elektrische fiets is bijna niet meer weg te denken uit ons (fiets)leven. En dat is ook niet zo gek, want de e-bike biedt veel gemak, vrijheid en comfort. Toch is het ook even wennen op zo'n snelle fiets met technische snuffjes. Daarom organiseert Veilig Verkeer Nederland e-bikedagen. De e-bikedag staat volledig in het teken van de elektrische fiets. Je krijgt handige informatie over de e-bike en je kunt op verschillende elektrische fietsen een proefrit maken. Zin in meer actie? Doe dan mee aan de workshop fietsgymnastiek, het behendigheidsparcours of de verkeersquiz. Er is voor elk wat wils.

Opgeven: [info@vvnassen.nl](mailto:info@vvnassen.nl)



## Driewiel fiets ontdekdagen

Heb je wel eens op een drie- of vierwiel fiets gefietst? Het is een ideale fiets voor als je niet meer durft te fietsen, omdat je bijvoorbeeld bang bent om te vallen. Bij een drie- of vierwiel fiets hoef je zelf niet het evenwicht te bewaren vanwege de extra wielen die de fiets heeft. Zo kun je toch nog met de fiets op pad en blijf je lekker in beweging. Wil je wel eens weten hoe het is om op zo'n fiets te fietsen? Geef je dan op voor de driewiel fiets ontdekdagen. Tijdens deze ontdekdagen vertelt de Fietsersbond je alles over wat je van de drie- of vierwiel fiets moet weten. Uiteraard kun je ook een proefrit maken.

opgeven  
niet nodig

## Fietsvitaalteam

Wie de komende tijd een markt bezoekt of meedoet aan een fietsactiviteit kan het Fietsvitaalteam van Veilig Verkeer Nederland tegen het lijf lopen. Het Fietsvitaalteam bezoekt evenementen, markten en fietswinkels om bezoekers te informeren over fietsen en fietsveiligheid. Je herkent het Fietsvitaalteam aan een grote aanhanger vol met interessant materiaal over fietsen, zoals een e-bike om te testen, flyers met handige tips, fietsspiegels en nog veel meer. Wie een kijkje komt nemen, gaat ongetwijfeld naar huis met nieuwe fietskennis en -ideeën.

opgeven  
niet nodig



## Fietsclubs

Fietsen is gezond en ook gezellig als je het samen doet. Houd je ervan om in een groepje te fietsen? Dan is een fietsclub misschien wel iets voor jou. Wie deel uitmaakt van een fietsclub fietst geregeld – samen met anderen – een mooie fietsroute tussen de tien en veertig kilometer. Er is onderweg aandacht voor veilig fietsen in een groep, hoe je het beste op- en af kunt stappen, lastige verkeerssituaties en nog veel meer. Daarnaast is er eens per maand een gast – bijvoorbeeld een fietsmaker of een fysiotherapeut – die iets vertelt over een specifiek thema. Een medewerker van de Fietsersbond begeleidt de fietsclubs in het eerste jaar. Daarna kan de fietsclub zelfstandig voortbestaan.

Opgeven: [doortrappen@fietsersbond.nl](mailto:doortrappen@fietsersbond.nl)

## Seniorenbeurs Mobiliteit en Veiligheid

Lang en veilig mobiel blijven is fijn. Zo kun je de deur uit om boodschappen te doen, op familiebezoek of naar een vriend of vriendin. Wil je weten welk vervoer je hiervoor allemaal kunt gebruiken en hoe dat veilig kan? Breng dan eens een bezoek aan de seniorenbeurs Mobiliteit en Veiligheid. Tijdens een bezoek aan de beurs krijg je allerlei informatie over mobiliteit en verkeersveiligheid. Je krijgt handige tips over het gebruik van openbaar vervoer, de elektrische fiets en scootmobiel. Daarnaast kun je je ogen en gehoor laten testen door een opticien en audicien. Ook kun je je opgeven voor een opfriscursus over verkeersregels. Kortom, een leuke, gezellige en leerzame dag.

opgeven  
niet nodig



## De Zomerchallenge Drenthe Fietsen met opa en oma

Met de Zomerchallenge in Drenthe word je uitgedaagd om samen met de kleinkinderen veel te fietsen. De challenge is gezellig, spannend en leerzaam! Het programma biedt voor drie dagen verschillende fietsopdrachten die je tijdens een fietstocht kunt uitvoeren met kinderen van 6 t/m 12 jaar. Denk aan een spannende verhalentocht van een Drentse schrijver, een tocht waarbij je plaatsnamen sprokkelt en een fietsbingo. De opdrachten zijn gebundeld in een speciaal boekje. In dat boekje staan ook handige tips over (veilig) fietsen. Als je meedoet, maak je kans op het winnen van een dagje uit.

Opgeven: [www.vvn.nl/zomerchallengedrenthe](http://www.vvn.nl/zomerchallengedrenthe)

## Fietspiegels

Heb je wel eens gehoord van fietspiegels? Een fietsspiegel kun je aan het stuur van je fiets monteren. Met zo'n spiegel heb je altijd goed zicht op wat er achter je gebeurt en weet je dus wat voor verkeer je kunt verwachten. Veilig en handig voor mensen die niet zo goed meer over hun schouder naar achterkomend verkeer kunnen kijken. De Fietsersbond deelt de komende tijd tijdens (fiets)evenementen informatie uit over (de voordelen van) de fietsspiegel.

opgeven  
niet nodig



## Het Nieuwe Fietsen

Fietsen is heerlijk. En ook wel eens lastig, want het verkeer verandert met de dag. Daarom organiseert Veilig Verkeer Nederland de bijeenkomsten 'Het Nieuwe Fietsen'. Tijdens Het Nieuwe Fietsen komen verschillende onderwerpen over verkeersveiligheid aan bod. Je leert slim omgaan met de drukte op fietspaden, je krijgt handige tips over verkeersveiligheid en informatie over de nieuwste technische ontwikkelingen van de fiets. Je bespreekt deze onderwerpen aan de hand van stellingen, filmpjes, feiten en foto's. Samen met andere fietsers, zodat je met elkaar ervaringen kunt delen en leuke routes en tips uit kunt wisselen. En natuurlijk onder het genot van een kopje koffie en wat lekkers.

Opgeven: [steunpuntnoord@vvn.nl](mailto:steunpuntnoord@vvn.nl)

## Seniorenbuurtraject

Met de fiets even een boodschapje doen, naar familie of de buurman of –vrouw verderop. Het lijkt zo gemakkelijk, maar dat is het niet voor iedereen. Want wat doe je bij die drukke oversteek? Of waar zet je je fiets veilig neer in dat drukke centrum? Wil jij meedenken over hoe jouw buurt veiliger kan worden? Doe dan mee aan het seniorenbuurtraject en ga aan de slag met het (veilig) verkennen van dagelijkse (fiets) routes. Dat doe je in een werkgroep met mensen uit de buurt en een professional van Veilig Verkeer Nederland. Gezellig, informatief en waardevol voor jouw buurt.

Opgeven: [steunpuntnoord@vvn.nl](mailto:steunpuntnoord@vvn.nl)



Data en informatie: [www.doortrappendrenthe.nl](http://www.doortrappendrenthe.nl)

**doortrappen**  
veiliger fietsen tot je 100<sup>ste</sup>