

DOET U MEE?

Dinsdag 11 oktober organiseren wij de
'Fiets Totaal Doortrap Dag' in Bolsward.
Komt u ook?

Wat bieden wij u?

- Tips voor o.a. fietsen in een groep, op- en afstappen, remmen, fietsen op een fiets/e-bike onder leiding van een fietsdocent.
- Een route fietsen van circa 20 km in Bolsward en omgeving, waarbij lastige verkeersplekken aan bod komen.
- Na de tocht is er een gezamenlijke lunch. Deelname is gratis.



**BEWEEC
TEAM**
S O U W E S T - F R Y S L Ä N

doortrappen
veiligere fietsen tot je 100⁺

DOET U MEE?

Wanneer: Dinsdag 11 oktober

Waar: Huis van Compassie,
Grote Dijklakker 11 te Bolsward

Tijd: 09.30 - 13.30 uur

Voor wie: senioren
Gratis deelname

Veiliger fietsen tot je 100ste!

(Mede) door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Ouderen fietsen graag en willen graag blijven fietsen, maar zijn ook kwetsbaar in het verkeer. Het programma Doortrappen heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen. Wilt u ook: Lang en veilig blijven fietsen, samen fietsen, meer bewegen / in beweging blijven en daarmee zo lang mogelijk zelfredzaam blijven? Meld u dan aan!

Wat gaan we doen?

We beginnen de dag met o.a. aandacht voor fietsen in een groep, op- en afstappen, remmen, lastige verkeerssituaties en fietsen op een e-bike. Daarna fietsen we een tocht in Bolsward en omgeving. Na de tocht is er een gemeenschappelijke lunch.

Wat doen we bij slecht weer?

Mocht 'Doortrappen' niet doorgaan, dan wordt u hier van op de hoogte gesteld. Dit geldt ook bij slecht-, nat- of te koud weer.

Heeft u nog vragen? Of wilt u zich aanmelden?

Zie onze website:

<https://beweegteamsudwestfryslan.nl/doortrappen>

Of neem contact op met:

buurtsportcoach Rika Wind
06 51 44 19 95 / rika@sportfryslan.nl

BEWEEGTEAMSUDWESTFRYSLAN.NL

**BEWEEG
TEAM**
SUDWEST-FRYSLÂN

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100⁺

IN HET
VOORJAAR 2023
KOMT EEN NIEUWE
DOORTRAPDAG.
HOUD ONZE WEBSITE
IN DE GATEN.