

Inhoud van dit document

Dit document wordt aangeboden door Doortrappen Gelderland en de provincie Gelderland. Wij sturen deze content door om te delen met de primaire doelgroep (oudere fietsers), of om te delen met de secundaire doelgroep (organisaties die in contact zijn met oudere fietsers). In de bijlage van de mail staan foto's + logo's die gebruikt mogen worden bij de berichten.

Onderwerp	Datum	Doelgroep
Valpreventieweek	2 t/m 8 oktober 2023	Primair en secundair
Nationale Ouderendag	6 oktober 2023	Secundair
Herfst: gladheid en regen	n.v.t.	Primair en secundair
Week van de mentale gezondheid	9 t/m 15 oktober	Secundair

Doortrappen Gelderland - algemene content

Fietsen helpt ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam te blijven. Het programma 'Doortrappen' is een initiatief van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Provincie Gelderland ondersteunt dit initiatief en wil eraan bijdragen dat ouderen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen.

Primair: content om onder te aandacht te brengen bij oudere fietsers

Valpreventieweek

2 t/m 8 oktober 2023

In de Valpreventieweek (2 t/m 8 oktober) vragen we aandacht voor veiligheid op de fiets. In 2022 kwamen er 291 fietsers om het leven in het verkeer, waarvan de meesten met een leeftijd van 75 jaar of ouder. Dit aantal is natuurlijk veel te hoog! Er zijn een hoop dingen die het verkeer veiliger maken, zoals het verlagen van de maximale autosnelheid of het verbeteren van het wegdek. Maar je kunt ook zelf iets doen! Om zekerder in het zadel te zitten en beter beschermd te zijn als je bij een ongeluk betrokken raakt, is een fietshelm een goede optie.

Wist je dat je vanaf 16 oktober 2023 in de provincie Gelderland met €25 euro korting een fietshelm kunt aanschaffen? Op de website www.ideate.nl/fietshelmgelderland vind je meer informatie over de actie en lees je vanaf 16 oktober welke fietswinkels in jouw omgeving deelnemen aan de actie. Deze actie wordt georganiseerd door Doortrappen Gelderland en de provincie Gelderland.

Herfst: gladheid en regen

De bomen kleuren goud en de herfstzon omarmt ons op de fietspaden. Met een beetje extra aandacht voor veiligheid en technische tips, kun je nog steeds genieten van prachtige fietstochten,

zelfs als de dagen korter worden en het fietspad vol bladeren ligt. Het is belangrijk om te zorgen dat je fiets in de herfst in topconditie is zodat je die prachtige kleuren vanaf de fiets kunt bewonderen en goed voorbereid op pad gaat.

Doortrappen Gelderland vraagt aandacht voor het belang van een goed werkende fiets. Hieronder een korte checklist:

- Pas op voor bladeren op het fietspad: door de blaadjes kan het erg glad worden op het fietspad. Laat je banden nakijken om te zien of deze niet versleten zijn. Je kunt ook kiezen voor bredere banden of banden met meer profiel, zo heb je meer grip op een nat en glad wegdek.
- Zorg voor goede verlichting: het wordt steeds eerder donker. Het is daarom belangrijk om goed gezien te worden op de fiets. Denk naast een wit voorlicht en rood achterlicht, ook eens aan reflectie aan de zijkant van de fiets.
- Laat je fiets controleren: denk aan je remmen, ketting, derailleur en tandwielen. Zo verleng je de levensduur van je fiets. Dat zorgt ervoor dat jij lekkerder én veiliger fietst.

Veel fietsplezier!

Secundair: content voor organisaties die in contact zijn met oudere fietsers

Nationale ouderendag

6 oktober 2023

Op vrijdag 6 oktober is het de Nationale Ouderendag. Op deze dag staan ouderen in de spotlights! Het moet letterlijk een feestje worden voor de ouderen in jouw omgeving. Maar hoe doe je dat nou?

- Doortrappen: nodig iemand uit om samen te gaan fietsen of stap op een duofiets met een oudere die niet mobiel genoeg is om zelf te fietsen! Nog mooier: maak het een terugkerend uitje zodat het makkelijker wordt om vaker op de fiets te stappen en zo lang mogelijk veilig te blijven fietsen.
- Dagje uit: ga samen op pad. Laat de oudere kiezen wat hij/zij graag wil doen. Ook leuk; maak er een 'ja' dag van. Ben je dan zeker van een geslaagde dag? Ja!
- Stel ouderen in jouw omgeving aan elkaar voor: zo help je ouderen sociaal te blijven. Dat draagt bij aan het voorkomen van eenzaamheid.

Valpreventieweek

2 t/m 8 oktober 2023

In de Valpreventieweek (2 t/m 8 oktober) vragen we aandacht voor veiligheid op de fiets. In 2022 kwamen er 291 fietsers om het leven in het verkeer, waarvan de meesten met een leeftijd van 75 jaar of ouder. Dit aantal is natuurlijk veel te hoog! Er zijn een hoop dingen die het verkeer veiliger

maken, zoals het verlagen van de maximale autosnelheid of het verbeteren van het wegdek. Maar om zekerder in het zadel te zitten en beter beschermd te zijn als je bij een ongeluk betrokken raakt, is een fietshelm een goede optie.

Vanaf 16 oktober 2023 kun je ouderen er op wijzen dat zij in de provincie Gelderland met €25 euro korting een fietshelm kunnen aanschaffen. Op de website www.ideate.nl/fietshelmgelderland staat meer informatie over de actie en leest men vanaf 16 oktober welke fietswinkels deelnemen aan de actie. Deze actie wordt georganiseerd door Doortrappen Gelderland en de provincie Gelderland.

Week van de Mentale Gezondheid 9 t/m 15 oktober 2023

De mentale gezondheid van veel mensen staat onder druk. Klachten als somberheid, eenzaamheid en stress kunnen daar een teken van zijn. Voldoende bewegen en sporten, gezond eten en een sociaal netwerk kunnen hierbij helpen. Geef jij deze week extra aandacht aan de ouderen in jouw omgeving die dit goed kunnen gebruiken? Je kunt bijvoorbeeld een stukje met hen gaan fietsen, simpelweg vragen hoe het gaat, of in gesprek gaan over wat zij voelen. Alle beetjes helpen!

Herfst: gladheid en regen

De bomen kleuren goud en de herfstzon omarmt ons op de fietspaden. Met een beetje extra aandacht voor veiligheid en technische tips, kunnen ouderen nog steeds genieten van prachtige fietstochten, zelfs als de dagen korter worden en het fietspad vol bladeren ligt. Het is belangrijk om te zorgen dat de fiets waarop zij fietsen, ook in de herfst in topconditie is.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat ouderen in de herfst veilig op de fiets stappen. Doortrappen Gelderland vraagt daarom aandacht voor een goed werkende fiets. Hieronder een korte checklist waar je samen met een oudere fietser doorheen kunt lopen. Je kunt de checklist ook printen en uitdelen, of online plaatsen als nieuwsbericht.

- Pas op voor bladeren op het fietspad: door de blaadjes kan het erg glad worden op het fietspad. Laat de banden nakijken om te zien of deze niet versleten zijn. Of kies voor bredere banden of banden met meer profiel, zo heeft men meer grip op een nat en glad wegdek.
- Zorg voor goede verlichting: het wordt steeds eerder donker. Het is daarom belangrijk om goed gezien te worden op de fiets. Denk naast een wit voorlicht en rood achterlicht, ook eens aan reflectie aan de zijkant van de fiets.
- Laat de fiets controleren: denk aan de remmen, ketting, derailleur en tandwielen. Zo wordt de levensduur van de fiets verlengd. Dat zorgt ervoor dat men lekkerder én veiliger fietst.