



Doortrappen in Zuid-Holland

Handboek

doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



maakt een punt van nul.nl

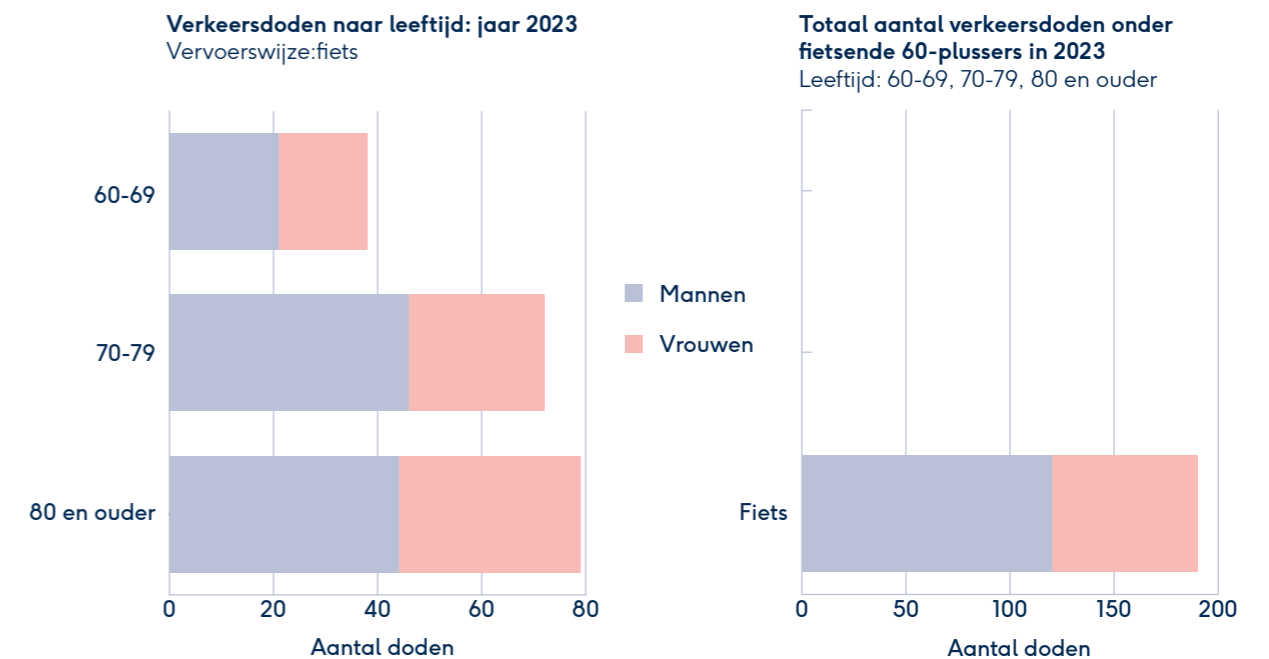
Inhoud

Inleiding	5
Hoofdstuk 1	6
1.1 Doortrappen is er voor de oudere fietser	6
1.2 Veiliger fietsen tot je 100 ^{ste}	7
1.3 De vijf uitgangspunten van Doortrappen	9
1.4 De Doortrapper	12
1.5 Rollen en verantwoordelijkheden	13
Hoofdstuk 2	16
2.1 Doortrappen in jouw gemeente	16
2.2 Taken van de Doortrappencoördinator	17
2.3 Ondersteuning van Doortrappen	19
2.4 Samenwerken binnen de gemeente	20
2.5 Samenwerken met lokale partners	22
Hoofdstuk 3	24
3.1 Lokaal verkennen	24
3.2 Plannen maken	26
3.3 Het bereiken van de oudere fietser	31
3.4 Activiteiten uitvoeren	33
3.5 Borgen, bijsturen en evalueren	38

Inleiding

In Nederland leren we vaak als kind al fietsen. We doen het dagelijks en blijven het graag tot op hoge leeftijd doen. De afgelopen jaren is het aantal fietskilometers van 50-plussers met maar liefst 60% gestegen. Mede dankzij de e-bike. En dat is positief. De fiets houdt ons gezond en het is een handig vervoermiddel. We kunnen makkelijker vrienden, familie, winkels of de sportclub bezoeken. Maar als we ouder worden, zijn we ook kwetsbaar. Het aantal verkeersslachtoffers onder fietsende ouderen neemt de afgelopen jaren toe. Van de omgekomen fietsers is vooral het aandeel 60-plussers flink toegenomen. Van 10% in 2000 naar 27% in 2023. Ruim 70% daarvan is 60-plusser, oftewel: 188 van de in totaal 270 dodelijke fietsslachtoffers.

(bron: SWOV)



Veel oudere fietsers durven na een ongeval niet meer te fietsen. Dat is jammer, want zo zijn ze minder in beweging. Dat kan weer gevolgen hebben voor hun gezondheid of voor het onderhouden van hun sociale contacten. Met het motto 'Niet afstappen, maar doortrappen' maken we in Zuid-Holland gebruik van het programma Doortrappen. Dit programma richt zich op de bewustwording en gedragsverandering van oudere fietsers, zodat zij langer mobiel en gezond blijven op de fiets.

Doortrappen is in 2018 ontwikkeld op verzoek van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat (Min. I&W). Daarmee is het één van de maatregelen in het Landelijk Actieplan Verkeersveiligheid, het Meerjarenbeleidsplan Fietsveiligheid en het programma Fietsveiligheid van het Regionaal Ondersteuningsbureau Verkeersveiligheid Zuid-Holland (ROV) Zuid-Holland. In het programma Fietsveiligheid zijn leerdoelen omschreven. Deze sluiten aan bij de doelstellingen in het Strategisch Plan Verkeersveiligheid 2030 (SPV 2030). Hierin zijn ervaren fietsers als kwetsbare verkeersdeelnemers aangemerkt.

- Lees meer over het Programma Fietsveiligheid van ROV Zuid-Holland.

Hoofdstuk 1

1.1 Doortrappen is er voor de oudere fietser

De oudere fietser, de Doortrapper, fietst graag en wil dat blijven doen! Een Doortrapper weet dat het lichaam met de jaren wat strammer wordt en het reactievermogen achteruitgaat. Maar hij of zij weet niet altijd welke risico's dit met zich meebrengt. Sommige fietsers zijn misschien toch afgestapt, maar kunnen met extra bewegingsoefeningen of een aanpassing aan de fiets met vertrouwen weer jaren veilig doortrappen.

Heldere informatie, tips en activiteiten geven Doortrappers inzicht in de risico's en bieden meteen oplossingen om deze risico's te verminderen. Vaak zijn dat simpele aanpassingen die ze direct kunnen (laten) uitvoeren. Ook worden fietsers enthousiast als ze met elkaar spreken over langer blijven fietsen en ouder worden. Het sociale element wordt zo bevorderd.

Het programma Doortrappen helpt de gemeenten in Zuid-Holland om van hun oudere, fietsende inwoners zelfverzekerde Doortrappers te maken. Het doel is hen bewust te maken van hun eigen fietsveiligheid en gedrag. Tips voor veilig fietsen helpen daarbij.

Methode van Doortrappen

Het doel van Doortrappen is fietsende ouderen bewust te maken van het onderwerp 'veiligheid'. Dat doen we bij voorkeur door er met hen over te praten op plekken waar zij al vaak komen en aanwezig zijn. We willen de oudere fietsers verleiden tot aanpassingen aan hun fiets of aan hun gedrag.

In hun eigen vertrouwde omgeving in de gemeente krijgen de fietsers op logische momenten tips, informatie en hulp aangeboden. Die kunnen zij vervolgens op hun eigen situatie toepassen. Dat lukt door het onderwerp fietsveiligheid te koppelen aan sport en welzijn. Bewegen, actief blijven en (nieuwe) contacten opdoen. De toon is altijd positief en zeker niet betuttelend. Zo helpen we de oudere fietser het eigen fietsgedrag aan te passen en de eigen mogelijkheden te verbeteren. Met als doel: minder ongelukken, meer gezondheidswinst en een betere kwaliteit van leven.

'Lees meer over de vijf uitgangspunten van Doortrappen' (hoofdstuk 3)

Meedoen met Doortrappen is makkelijk

Doortrappen is een landelijk programma dat ROV Zuid-Holland uitvoert namens de regievoerders - provincie Zuid-Holland en de Metropoolregio Rotterdam Den Haag (MRDH). Als kwartiermaker heeft zij gezorgd voor een netwerk met vele (lokale) partners die in de gemeenten het programma kunnen vormgeven. Met vaak beperkte inspanningen kan er een duurzaam resultaat worden bereikt met:

- Een aanpak die de doelgroep activeert.
- Een aansprekende lokale invulling; dichtbij huis.
- Doortrappenactiviteiten die vaak deel uitmaken van reeds bestaande activiteiten, zoals een gymles, valpreventieles of een fietstocht.
- Een digitaal platform op www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen vol met praktische middelen, kennis en ondersteuning, zoals de Fit-op-de-Fiets-oefeningen, gesprekskaarten en verschillende brochures en flyers.

Doel Doortrappen:

Met Doortrappen willen we de oudere fietser, de Doortrapper, een gedragsverandering laten doormaken. Van een onbewuste fietser tot een bewuste veilige fietser.

1.2 Veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Nederlanders fietsen veel en graag. De oudere Nederlander fietst steeds meer en blijft tot op hogere leeftijd doorfietsen. Uit [cijfers van het CROW Fietsberaad](#) blijkt bijvoorbeeld dat ouderen tussen de 65 en 75 jaar sinds 2003 ongeveer 25 procent meer zijn gaan fietsen. Vanaf 50 jaar is dit zelfs 60%. Dit komt grotendeels door de opkomst van de e-bike waarvan de aanschaf alleen al met 50% is toegenomen.

Fietsen in vrijheid

Om langer zelfstandig te zijn, is het belangrijk om actief, gezond en mobiel te blijven. Fietsen is voor ouderen onmisbaar om fit te blijven, sociale contacten te onderhouden, vrijheid te ervaren, en te genieten van de stad of het dorp, en van de natuur. De stijging van het aantal fietskilometers onder ouderen brengt echter ook een meer zorgelijke ontwikkeling met zich mee: een forse toename van het aantal (ernstige) fietsongevallen en fietsslachtoffers.

Veilig blijven fietsen

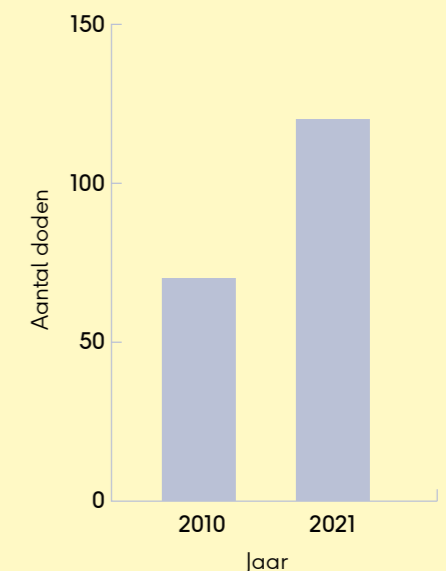
Verkeersdeelname is nooit zonder risico. Fietsen ook niet. Daarom blijft aandacht voor verkeersveiligheid belangrijk. Het aantal ongevallen onder fietsende ouderen stijgt helaas al jaren. Ook het aantal ongevallen dat tot ernstig (en soms blijvend) letsel leidt, neemt toe. Ouderen zijn erg kwetsbaar op de fiets. Wanneer we ouder worden, zijn we niet meer zo soepel en snel als toen we jonger waren. Mede hierdoor levert gewoontegedrag, zoals fietsen, meer gevaarlijke situaties op. Want "zo doe ik het altijd" is een veelgehoorde opmerking.

Informatiekader Veiligheid van oudere fietsers

(bron: CBS en SWOV)

Onder de fietsdoden is vooral het aantal 70-plussers de laatste jaren toegenomen. In 2021 was 57% van de fietsdoden (119 doden) 70 jaar of ouder. In 2010 was dit lager, toen was 49% van de fietsdoden een 70-plusser. Ook per 100.000 inwoners is het aantal fietsdoden onder 70-plussers in 2021 hoger dan in 2010 4,8% (2021) en 4,5% (2010).

Jaarlijks aantal verkeersdoden
Leeftijd: 70-79, 80 en ouder
Vervoerswijze fiets



Nadere analyse van de ongevalgegevens laat het volgende zien:

- Een kwart van de verkeersdoden onder fietsers in 2018 reed op een elektrische fiets en het aandeel elektrische fietsers onder verkeersdoden bij oudere fietsers is relatief hoog.
- Oudere fietsers zijn, in vergelijking met andere leeftijdsgroepen, vaak betrokken bij ongevallen zonder motorvoertuigen.
- Bijna tweederde (64%) van de geregistreerde fietsdoden valt binnen de bebouwde kom.
- Traumatisch hersenletsel is het meest voorkomende letsel.
- Het aandeel hoofdletsel neemt af bij toenemende leeftijd, terwijl het aandeel heupletsel juist toeneemt.

Uit onderzoek blijkt dat fietsende ouderen zichzelf zien als uitstekende en vooral zeer ervaren fietsers. Daarom passen zij niet snel hun gedrag aan. Volledig stoppen met fietsen doen oudere fietsers ook liever niet. Fietsen is in hun ogen - terecht - gezond en gezellig. Stoppen met fietsen gaat ten koste van hun gezondheid en hun sociale contacten. Oudere fietsers zijn zich dan ook vaak niet bewust van hun verhoogde risico op ongevallen.

Kleine stap, grote drempel

Bij kleine aanpassingen ervaren oudere fietsers al een hoge drempel. De stap naar het monteren van een spiegel of het kiezen voor een fiets met lage instap is ook groot. Ook weten ze vaak nog te weinig over de kleinere aanpassingen, zoals veiliger leren op- en afstappen of een in hoogte verstelbaar zadel en/of antislippedalen. Doortrappen helpt om deze fietsers bewust te maken van de aanpassingen en een verandering in gedrag te bereiken.



1.3 De vijf uitgangspunten van Doortrappen

Vijf uitgangspunten vormen de basis van Doortrappen in Zuid-Holland. Sterker nog: na ruim 6 jaar praktijkervaring zien we dat deze vijf ook dé succesfactoren zijn om Doortrappen in de gemeenten goed uit te voeren en te laten slagen.

Herkenbaarheid en herhaling

De programmaam van Doortrappen wordt overal in de communicatie gebruikt. De huisstijlkleuren, het lettertype en het logo van Zuid-Holland met de zin 'veiliger fietsen tot je 100^{ste}' zijn vaste elementen. Als iemand iets leest of hoort over Doortrappen, wordt op deze manier snel duidelijk dat het gaat over veiliger fietsen tot op hoge leeftijd.



maakt een punt van nul.nl

Herkenbaarheid is één ding, herhaling van de boodschap is twee. Want vaak heeft iemand veel meer momenten nodig voordat hij of zij Doortrappen gaat herkennen, alle verkregen informatie onthoudt en deze ook nog eens kan toepassen. Daarom is het voor een Doortrappencoördinator in de gemeente goed om vanaf het begin samen te werken met een collega van communicatie. Voorbeelden van materialen voor de communicatie kun je vinden op de landelijke site van Doortrappen www.doortrappen.nl/zelf-aan-de-slag/default.aspx en in de toolkit van ROV Zuid-Holland op www.maakeenpuntvannul.nl/materialen-doortrappen/

We doen het samen

Doortrappen is weliswaar begonnen bij het Ministerie van I&W, maar het programma is van

iedereen. Elke provincie, gemeente of lokale partner maakt het passend voor de eigen situatie, echt lokaal maatwerk. Zo ook in onze provincie Zuid-Holland. De boodschap van Doortrappen is overal gelijk ('veiliger fietsen tot je 100^{ste}') en wordt door iedereen zo geuit, bijvoorbeeld door de lokale fysiotherapeut, fietsmaker, fietsdocent of buurtsportcoach.

Verbind fietsveiligheid aan sport en bewegen

Mensen vinden bewegen, sporten en actief zijn (meestal) leuk, en ze praten er graag over. Daarom de tip: verbind de informatie over fietsveiligheid met wat mensen graag doen. Dus met sporten en bewegen. Dit doe je niet alleen in de communicatie en met je activiteiten, maar ook binnen je gemeente. Zo kunnen collega's van de beleidsterreinen en organisaties in verkeer, sport, welzijn en zorg met elkaar samenwerken aan Doortrappen. Door gebruik te maken van elkaars kennis en netwerk kunnen we zo veel mogelijke oudere fietsers bereiken.

Werk zo veel mogelijk samen met lokale partners

Vaak zijn er het hele jaar door in de gemeente verschillende activiteiten voor ouderen. Daar ontmoeten ze elkaar, drinken koffie, zingen, sporten én/of fietsen.

Bij Doortrappen werk je vaak samen met de (landelijke) organisaties die deze activiteiten aanbieden, zoals Veilig Verkeer Nederland (VVN), de Fietsersbond (FB) en diverse bureaus of geschoolde fietsdocenten. De Fietsersbond en Veilig Verkeer Nederland hebben vaak een lokale afdeling die graag meewerkt en meedenkt.

Inmiddels is het programma Doortrappen in bijna alle gemeenten in Zuid-Holland succesvol geïntroduceerd in samenwerking met de diverse lokale en regionale partners. Gebleken is dat het meeste effect wordt bereikt als de activiteiten op meerdere momenten worden aangeboden. Bijvoorbeeld in twee dagdelen.

Voorbeeldprogramma Doortrappen

DAG 1				
Locatie	Thema	Activiteit	Aandacht voor	Professional/lokale partner
n.t.b.	Start	Invullen startmeting Kennismaking, koffiemoment	Startmeting invullen en informatie verstrekken	Coördinator
n.t.b.	Verkeerskennis Deel 1	Vernieuwde verkeersregels of Interactieve verkeersquiz	Verkeersborden Rotondes Gevaarlijke kruispunten Voorrang fietsers	VVN Wijkagent Fietsersbond Fietsdocent
n.t.b.	Balans/op- en afstappen	Behendigheidsparcours	Op- en afstappen Noodstop Rechte rijproef Slalom	VVN Fietsersbond Fietscoach Beweegcoach
n.t.b.	De Fiets	Fietscheck	Fietskeuring	Lokale Fietsmaker
DAG 2				
n.t.b.	Verkeerskennis Deel 2	Vernieuwde verkeersregels of Interactieve verkeersquiz	Verkeersborden Rotondes Gevaarlijke ruispunten Voorrang fietsers	VVN Wijkagent Fietsersbond Fietsdocent
n.t.b.	Fit op de Fiets	Fysio-oefeningen	Houding op de fiets Omkijken Afslaan Spieren	Fysiotherapeut Ergotherapeut Sportcoach
n.t.b.	Valpreventie	Oefeningen ter voorkoming van val	Balans Evenwicht	Valpoli
n.t.b.	Dode Hoek	Oefenen met vrachtwagen	Kennismaken van alle dode hoeken	VVN ML Opleidingen DON Opleidingen Transportbedrijven

Het fietsseizoen loopt jaarlijks formeel van april tot en met oktober. Maar steeds vaker zien we dat deze seizoenen gaan verschuiven en er het hele jaar door kan worden gefietst.

Voorbeeld planning

	maa	apr	mei	juni	juli	aug	sept	okt	nov	dec	jan	feb
Vorbereiding												
Interventie												
Bewustwording												
Evalueren												

Kansen en mogelijkheden

Het kost tijd, herhaling en veel kleine stapjes, voordat een onbewuste oudere fietser zich openstelt en gaat nadenken over veiliger fietsen. En het duurt nóg langer, voordat deze oudere fietser aanpassingen uitvoert op de eigen fiets, of zich aanmeldt voor een middag of training over fietsveiligheid. Bij Doortrappen horen daarom ook kleine en makkelijk bereikbare activiteiten, zoals een leuke fietstocht of een informatiestand op een gemeentelijk evenement met koffie en thee. Tijdens deze gezellige activiteiten breng je het onderwerp veiligheid laagdrempelig onder de

aandacht. Je breekt als het ware het gesprek 'open'. De oudere fietser wordt aan het denken gezet, wordt zich langzaam bewust van de eigen vaardigheden en vraagt zich af welke kansen en mogelijkheden hij of zij heeft om nog veiliger te fietsen.

Het helpt ook om ouderen met elkaar in gesprek te laten gaan. Bij een verhaal van een ander volgt misschien herkenning en het gevoel dat ze niet de enigen zijn. Men staat ook eerder open voor oplossingen, zoals een fietshelm of spiegel, als een ander die al met tevredenheid gebruikt.



1.4 De Doortrapper

Oudere fietsers fietsen al jaren met veel plezier. Zij hebben jarenlange fietservaring en genieten van het fietsen en het actief zijn. Velen willen ook graag op deze manier gezond oud worden.

Maar er verandert in de loop der jaren wel iets, langzaam en vaak ongemerkt. Het lichaam verandert en ook de mentale krachten worden anders. Hoe gaan we daarmee om?

Drie groepen oudere fietsers

We onderscheiden over het algemeen drie groepen oudere fietsers;

- 1 De eerste groep is zich niet bewust van het feit dat de vaardigheden om te fietsen heel langzaam afnemen. Dit kan tot gevaarlijke situaties in het verkeer leiden.
- 2 De tweede groep is zich wel bewust van de ongemakken bij het ouder worden, en wordt onzeker. Soms stoppen zij helemaal met fietsen.
- 3 De derde groep heeft inzicht in de eigen situatie en wil graag het fietsgedrag daarop aanpassen. Voorbeelden daarvan zijn het monteren van een fietsspiegel, het aanschaffen van een fietshelm en/of het vermijden van drukke kruispunten.

Het grootste deel van de oudere fietsers behoort tot de eerste groep. Deze groep fietst nog graag, maar denkt niet vaak na over het eigen fietsgedrag. Zij zullen niet spontaan naar een presentatie gaan waar alle gevaren van het blijven fietsen worden getoond. Het doel van het programma Doortrappen is dat we deze groep oudere fietsers eerst helpen om zich bewust te worden van het eigen fietsgedrag. Dit doen we door met hen in gesprek te gaan. Bij een tweede stap biedt Doortrappen voor deze groep passende activiteiten en gerichte communicatie, zodat ook zij nog lange tijd kunnen genieten van veiliger fietsen.

Een kleiner deel van de oudere fietsers behoort tot de tweede groep. Deze groep is zich bewust van hun ongemakken die leiden tot minder (kunnen) fietsen. Zij fietsen nauwelijks meer vanwege lichamelijke beperkingen of een ervaren valpartij. De onzekerheid wordt groter, wat maakt dat de fiets uiteindelijk in de schuur blijft staan. Deelname aan het programma Doortrappen kan deze groep uit de impasse brengen door het zelfvertrouwen terug te krijgen in onder andere balans, spierkracht, zithouding en verkeerskennis.

Voor de derde groep geldt dat zij al verder zijn in hun bewustwording om iets aan de eigen situatie aan te passen. Deze groep zal zich veel eerder opgeven voor een activiteit die een gemeente aanbiedt binnen Doortrappen.



1.5 Rollen en verantwoordelijkheden

Binnen een gemeente wordt er op verschillende terreinen samengewerkt aan Doortrappen. In Zuid-Holland starten we bij voorkeur het programma op met de beleidsterreinen Verkeer & Vervoer (of Mobiliteit), Sport & Bewegen en Welzijn (of Gezondheid). Samen kijken we welke Doortrappenactiviteiten er bij de gemeente passen. Maar ook waar de oudere fietsers zich begeven of in welke verenigingen zij al actief zijn. Welke beweeg-/sportgroepen zijn er al? Zijn er ouderenbonden? Worden er al fietstochten georganiseerd voor oudere fietsers? Op allerlei plekken in de gemeente zijn er Doortrappers te vinden. Het is goed om hiervan in beginsel een Doortrappenradar te maken.

Voor het plannen, organiseren en uitvoeren van Doortrappen zijn er mensen en organisaties nodig. Hoe zij samen zorgen dat Doortrappen een succes wordt, ligt aan de verschillende rollen die wij hieronder toelichten.

De gemeente

In Zuid-Holland is het programma Doortrappen opgenomen in de regionale meerjarenplannen Verkeersveiligheid. Binnen een gemeente zal het programma Doortrappen vervolgens worden geborgd in een lokaal beleidsplan. Dit kan bijvoorbeeld een mobiliteits-, fiets- of verkeersveiligheidsplan zijn. De gemeente draagt hiermee zorg voor een structurele inbedding van het programma en is verantwoordelijk voor de lokale bijdragen (cofinanciering).

Omdat Doortrappen meerdere domeinen raakt, zijn er ook meerdere beleidsmedewerkers betrokken bij Doortrappen. Zoals bijvoorbeeld een beleidsmedewerker voor fietsveiligheid, verkeerseducatie of verkeer, maar ook een beleidsmedewerker oudersport of welzijnsfunctionaris. Doortrappen kan daarom ook goed belegd worden bij de domeinen Sport

en Welzijn. Hoewel de oudere fietsers binnen al die domeinen een belangrijke doelgroep zijn, zijn de beleidsmedewerkers vaak beperkt in uren en middelen. Zij zijn vaak vooral het aanspreekpunt bij het opstarten van Doortrappen binnen de gemeente.

Voor de uitvoering van Doortrappen kan door de beleidsmedewerkers een Doortrappencoördinator worden aangesteld. De beleidsmedewerkers kunnen dan ondersteunen bij het samenwerken in de gemeente en bij het informeren van de bestuurlijke laag. Dit is vooral belangrijk bij een structurele inbedding van Doortrappen.

Regionale projectleider verkeersveiligheid

Zuid-Holland is verdeeld in 7 regio's (KAART) die elk een projectleider verkeersveiligheid hebben. Uitvoering van de Doortrappenactiviteiten worden grotendeels gesubsidieerd (m.i.v. 2024 is dit 75%) vanuit de beschikbare middelen voor deze doelgroep in de meerjarenbegrotingen van de regio. Aan de voorkant is de rol van de regionale projectleider vooral de bewaking van deze budgetten en het faciliteren van de mogelijkheid voor een gemeente om Doortrappen uit te voeren.



De projectgroep

Alle betrokken gemeentelijke beleidsmedewerkers, communicatieadviseur, Doortrappencoördinator, regionale projectleider en/of de kwartiermaker vormen samen een projectgroep. Zij bepalen gezamenlijk welke activiteiten er worden uitgevoerd en verdelen de taken die voortvloeien uit de planning en betrekking hebben op het eigen beleidsterrein.

De Doortrappencoördinator

De Doortrappencoördinator is het centrale aanspreekpunt van Doortrappen in de gemeente. De Doortrappencoördinator kent de gemeente en inwoners, is ondernemend en georganiseerd. Gelukkig doet de Doortrappencoördinator het niet allemaal alleen. In samenspraak met de projectgroep zal er een [draaiboek](#) worden opgesteld om jaarlijks uitvoering te kunnen geven aan het programma. Zo nodig organiseert de Doortrappencoördinator een overleg met de projectgroep.

De Doortrappencoördinator werkt ook samen met de andere partijen binnen Doortrappen. Hij/zij bezoekt lokale partners, nodigt hen uit voor een bijeenkomst en onderhoudt de contacten met hen. Hij/zij stelt een plan met activiteiten op en zet dit in het draaiboek. Dit kunnen bestaande activiteiten of evenementen zijn waar Doortrappen bij aansluit, of nieuwe activiteiten die te vinden zijn in de menukaart van Doortrappen in Zuid-Holland.

De benodigde informatie en materialen zullen tijdig door de Doortrappencoördinator aan de partners worden verstrekt en aan het einde van een uitvoering zal er een evaluatie van de fietsactiviteiten plaatsvinden met de deelnemers. Zo kan tijdig worden bijgestuurd in de vervolgvitvoeringen. Hiervoor gebruiken we een 0-meting en [1-meting](#). Meer informatie daarover staat in hoofdstuk 3.4.

Bij wie in dienst?

De Doortrappencoördinator is in dienst van de gemeente, of van een organisatie die in opdracht van de gemeente de uitvoering doet. Denk aan de sportservice van de gemeente, of de welzijns- of zorgorganisatie. Soms is de Doortrappencoördinator een zelfstandige of een (advies)bureau dat door de gemeente wordt ingehuurd.

Kwartiermaker/projectleider Doortrappen

De kwartiermaker/projectleider van Zuid-Holland is vooral de kennismakelaar en ondersteunt, enthousiasmeert en adviseert een gemeente waar nodig om de oudere fietsers te bereiken. De projectleider houdt overzicht over de activiteiten en uitvoering(en) van Doortrappen, is het centrale aanspreekpunt en fungeert als schakel tussen de lokale partners, gemeente, provincie, de experts en de oudere fietsers. ROV Zuid-Holland voert ook regelmatig een monitoring en evaluatie uit en is verantwoordelijk voor de borging van de Doortrappenaanpak in Zuid-Holland. Zo kan de kwartiermaker/projectleider de gemeenten van elkaar laten leren en laten samenwerken op weg naar een nog succesvollere uitvoering van Doortrappen.

Het landelijk programmabureau Doortrappen

Het landelijk programmabureau van Doortrappen is verantwoordelijk voor het beleid en de ontwikkeling van het Doortrappenconcept. Het programmabureau zorgt ervoor dat de kwartiermakers en coördinatoren alle kennis weten te vinden die nodig is om Doortrappen in de provincies en de gemeenten uit te voeren. Daarvoor beheert het programmabureau de landelijke [Doortrappenwebsite](#) met een uitgebreide toolbox, worden bijeenkomsten georganiseerd en contacten gelegd binnen het netwerk van het programma. In opdracht van het landelijk programmabureau worden allerlei nieuwe activiteiten, trainingen en materialen ontwikkeld. Dit gebeurt meestal in

samenwerking met de provincies. De materialen zijn vervolgens beschikbaar voor de kwartiermakers en coördinatoren.

Het programmabureau werkt onder andere aan:

- 1 Contacten leggen (opbouwen landelijk netwerk) en ondersteunen van provincies en gemeenten.
- 2 Het organiseren van bijeenkomsten voor netwerken en kennisdeling.
- 3 Het beheren van de Doortrappenwebsite.
- 4 Het ontwikkelen van nieuwe activiteiten, trainingen en materialen voor de uitvoering van Doortrappen.
- 5 Het ondersteunen van de lokale communicatie met het ontwikkelen van het beeldmerk en het bieden van voorbeelden van communicatiemateriaal.
- 6 Het op landelijk niveau monitoren van en evalueren op Doortrappen.

Communicatieadviseur bij de gemeente

De communicatieadviseur fungeert als tussenpersoon tussen de Doortrappencoördinator en de lokale media. In beginsel sluit de communicatieadviseur ook aan bij de projectgroep. Goede communicatie over activiteiten in de gemeente is onmisbaar. Een communicatieadviseur van de gemeente weet welke (lokale) kanalen voor de communicatie over activiteiten kunnen worden ingezet en welke toon hierbij het beste gebruikt kan worden. De communicatieadviseur kan de Doortrappencoördinator ondersteunen bij het opstellen van persberichten, aankondigingen, uitnodigingen (College, Partner, Vervolg) en bij het maken van een communicatieplan.

De lokale partner

De Doortrappencoördinator staat in contact met de lokale partners, zoals een voorzitter van een sportvereniging, ouderbond, buurthuis, kaartclub of fietsgroep. Samen bespreken ze bij welke lokale activiteiten Doortrappen een rol kan spelen of welke Doortrappenactiviteit ze samen kunnen uitvoeren. Ook de lokale fietshandelaar kan een goede partner zijn om mee samen te werken: bijvoorbeeld voor het verspreiden van de Doortrappenboodschap, het geven van een fietscheck, of het, met korting, aanbieden van fietsonderdelen die de veiligheid bevorderen.

De fietsexperts

De fietsexperts zijn landelijke organisaties met kennis over (fiets)verkeer. De landelijke experts zijn aanbieders van (gedrags-) trainingen en activiteiten en/of interventies. De aangeboden interventies zijn vaak ontwikkeld in overleg met het landelijk programmabureau Doortrappen of een van de provincies. Op aanvraag kunnen zij ook activiteiten voor een Doortrappencoördinator organiseren. Denk aan: adviseurs van de Fietzersbond, Veilig Verkeer Nederland (VVN), ANWB, etc. Maar denk ook aan fietsdocenten die zelfstandig werken en zich hebben verdiept in Doortrappen

Hoofdstuk 2

2.1 Doortrappen in jouw gemeente

Door het onderwerp bespreekbaar te maken op plekken waar ouderen al aanwezig zijn, kun je hen tegelijkertijd bewust maken van hun eigen fietsveiligheid. En hen verleiden tot aanpassingen aan de fiets en/of aan hun gedrag.

Jouw gemeente kan hiermee aan de slag gaan door lokale partijen te activeren en hen te helpen de Doortrappenboodschap over te brengen. Daarvoor kun je gebruikmaken van de menukaart Doortrappen Zuid-Holland of zelf activiteiten organiseren. In Zuid-Holland ondersteunt ROV Zuid-Holland de gemeenten met onder andere netwerkbijeenkomsten, communicatiematerialen en een online toolbox. De projectleider Doortrappen ondersteunt en adviseert de gemeente bij het opzetten en uitvoeren van Doortrappenactiviteiten.



De voordelen voor jouw gemeente

Meedoen aan Doortrappen levert jouw gemeente meerdere voordelen op.

De gemeente wordt ontzorgd door:

- 1 De kennis en ondersteuning van een landelijk programma en een provinciale kwartiermaker.
- 2 Communicatiemiddelen, activiteiten en trainingen die voor Doortrappen zijn ontwikkeld.

De gemeente heeft een groter en effectiever bereik door:

- 1 Gebruik te maken van de opgedane kennis van Doortrappen over het bereiken van de doelgroep.
- 2 Aan te sluiten bij een landelijk en provinciaal programma.
- 3 Te evalueren op lokale en landelijke activiteiten voor ouderen en deze te verbeteren.
- 4 Gebruik te maken van een programma-aanbod dat is gebaseerd op het bereiken van bewustwording en gedragsverandering bij ouderen.

De gemeente maakt nieuwe waardevolle verbindingen via:

- 1 De (nieuwe) samenwerking met en tussen lokale partners.
- 2 Een groot netwerk van gemeenten en expertorganisaties dat met Doortrappen bezig is en dus goed structureel inzetbaar is.

Bestuurlijk draagvlak

Het is belangrijk om de wethouders van de verschillende domeinen te betrekken bij het programma. Denk bijvoorbeeld aan beleid op terreinen als zorg, sport, verkeer en vervoer, Wmo, sociale infrastructuur en veilig thuis. Verschillende beleidsprogramma's bevatten namelijk onderdelen waar Doortrappen invulling aan kan geven. Verken samen met je bestuurders hoe Doortrappen witte vlekken kan opvullen en in welke wensen en behoeften het programma kan voorzien. Zo kan je het belang van het programma goed uitleggen en samen optrekken om jullie doelen te bereiken.

In diverse bestaande documenten en beleidsstukken zijn vaak handige aanknopingspunten te vinden voor Doortrappen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Een fietsplan waarin ruimte is voor verkeerseducatie.
- Lokaal gezondheidsbeleid waarin aandacht is voor vitaal ouder worden.
- Het Sportakkoord of Preventieakkoord in de gemeente.
- De Mobiliteitsvisie.
- Verkeersveiligheidsplannen.
- De Fietsagenda.
- Valpreventie.

In de bestuurlijke notitie Doortrappen (LINK) wordt beschreven hoe Doortrappen kan bijdragen aan de verschillende doelen van de gemeente. Dit document kan als template gebruikt worden voor een bestuurlijke notitie in de eigen gemeente.

Het organiseren van Doortrappen in jouw gemeente

Erg belangrijk is de trekker of Doortrappen-coördinator die de voortgang van én de energie in het traject bewaakt. Dat kan uiteraard op allerlei manieren. Over het algemeen stellen veel gemeenten een Doortrappen-coördinator aan die wordt ondersteund door een projectgroep.

Gemeenten die minder tijd en middelen beschikbaar hebben om met Doortrappen aan de slag te

gaan, zoeken vaak naar een vorm waarin wordt samengewerkt. Een kleine groep van interne en externe betrokkenen start met het programma. Deze opzet kan ook een groeimodel zijn. Door als gemeente successen te delen en de bekendheid van het programma te laten toenemen, kun je de inzet en rolverdeling aanpassen.

2.2 Taken van de Doortrappen-coördinator

De Doortrappen-coördinator is verantwoordelijk voor de uitvoering van de lokale Doortrappenactiviteiten. Een belangrijke taak van de Doortrappen-coördinator is contact zoeken en onderhouden met collega's binnen en buiten de gemeente die werken aan verschillende thema's die allemaal met Doortrappen te maken hebben. Doortrappen raakt namelijk aan meerdere thema's, zoals verkeer, sport, vitaliteit, eenzaamheid, ouderen en welzijn. Door met elkaar samen te werken versterk je elkaars doelen en activiteiten.

De Doortrappen-coördinator verkent, eventueel samen met de kwartiermaker/projectleider van ROV Zuid-Holland, de lokale mogelijkheden en partners, bijvoorbeeld door het uitvoeren van de Doortrappen Radar. De Doortrappen-coördinator legt vervolgens de contacten met lokale partners en bepaalt samen met deze partners welke activiteiten of trainingen kunnen worden ingezet. Hij/zij is lokaal het eerste aanspreekpunt voor Doortrappen, is alert op signalen en handelt daarnaar of speelt deze door aan de kwartiermaker/projectleider bij ROV Zuid-Holland.

Het profiel van de Doortrappencoördinator

De Doortrappencoördinator heeft binnen de gemeente overzicht over de (lopende) thema's en de netwerken, legt verbanden tussen gemeentelijke ambities, partners en activiteiten en weet van aanpakken. Hij/zij kan een (beleids)medewerker van de gemeente of een lokale partner zijn, maar kan ook worden ingehuurd (afhankelijk van de lokale situatie en het daarop gebaseerde advies van de projectgroep en/of regionale/gemeentelijke besluitvorming).

Deze competenties heeft een Doortrappen-coördinator nodig:

- 1 Daadkrachtig – zet plannen om in uitvoering.
- 2 Verbindend – koppelt de verschillende expertises en activiteiten aan elkaar.
- 3 Communicatief vaardig – kan de boodschap begrijpelijk verwoorden en weet mensen te overtuigen en te enthousiasmeren.
- 4 Creatief – als het gaat om het leggen van verbanden, het inzetten van mensen en middelen en het bedenken van nieuwe ideeën en oplossingen.

Tips voor de (startende) Doortrappencoördinator

- Maak de eerste uitvoering van Doortrappen niet direct te groot. Begin met het aanhaken bij organisaties, activiteiten en personen die enthousiast zijn of waar Doortrappen gemakkelijk op kan aansluiten. Voorbeelden zijn Fietsfestivals, de Fietsvierdaagse, Fietsclubjes, Gymclubjes en Senior Games.
- Werk waar mogelijk tegelijkertijd aan de inhoudelijke uitvoering van Doortrappen (activiteiten en communicatie) en de organisatie binnen de gemeente (samenwerken tussen beleidsterreinen, aanhaken van de bestuurlijke context). Door beide lijnen gelijktijdig te laten oplopen is het gemakkelijker om draagvlak te creëren en enthousiasme te wekken. Bestuurders willen immers graag weten of hun inzet kan rekenen op bijval. Succesvolle activiteiten dragen direct bij aan bestuurlijk draagvlak.
- Maak goede afspraken over het proces en de verantwoordelijkheden. Bepaal welke activiteiten onder de paraplu van Doortrappen vallen, hoe de organisatie eruit moet zien en hoe de middelen ingezet worden. Maak hierbij ook gebruik van de beschikbare toolkit Doortrappen.

De Doortrappencoördinator is een verbinder

Voor een goede samenwerking is het belangrijk dat de Doortrappencoördinator de verschillende expertises en activiteiten aan elkaar koppelt. Hij/zij hoeft niet direct de afzender van uitnodigingen te zijn en hoeft zelf ook geen activiteiten te ontwikkelen, maar heeft wel het overzicht van de aanwezige initiatieven en kennis. Hij/zij kan de oudere fietser in contact brengen met de juiste lokale partners, kan zien aan welke activiteiten er in de gemeente behoefte is en kan ervoor zorgen dat het aanbod gevarieerd is en aansluit op de wensen van de oudere fietser. De Doortrappencoördinator is de contactpersoon voor Doortrappen binnen de gemeente.

Aansluiten bij de lokale context

De Doortrappencoördinator is de aangewezen persoon om, in overleg met de projectgroep, keuzes te maken in de uitvoering van Doortrappen. Daarbij gaat het om keuzes als:

- Op welke oudere fietsers focussen we ons als eerst? De grote groep of juist de oudere fietsers die bij hulpverleners al in beeld zijn?
- Welke problemen vinden we het meest urgent? Gaan we ons richten op fietsvaardigheid, op het juist afstellen van de fiets, op fietsroutes of op specifieke aandoeningen?
- Bij welke instanties en organisaties ligt al langer een vraag?

2.3 Ondersteuning van Doortrappen

De landelijke organisatie van Doortrappen

Het landelijk programmabureau van Doortrappen coördineert het programma op landelijk niveau en voert verbeteringen landelijk door, stelt materialen en documenten beschikbaar en stimuleert kennisdeling tussen gemeenten en provincies. Het programmabureau staat direct in contact met de provinciale kwartiermakers. Deze kwartiermakers ondersteunen op hun beurt weer de Doortrappencoördinatoren bij de gemeenten.

Contact met het landelijk programmabureau Doortrappen

Voor algemene vragen over Doortrappen kun je contact opnemen met het landelijk programmabureau of via de [contactpagina](#).

E-mailen kan ook naar:

programmadoortrappen@gmail.com.

De accounthouder voor de provincie Zuid-Holland is Cheryl Naarden, te bereiken via programmadoortrappen@gmail.com.

Kwartiermaker/projectleider Doortrappen - ROV Zuid-Holland

De kwartiermaker/projectleider Doortrappen van ROV Zuid-Holland biedt de regio's in de provincie Zuid-Holland praktische ondersteuning aan en helpt hen bij de start van Doortrappen. Omdat elke provincie kiest voor een eigen invulling van het programma, waarbij de hoofdlijn overal gelijk is (zie de 5 uitgangspunten hoofdstuk 1), kan dit op verschillende manieren gebeuren. In Zuid-Holland is voor de volgende invulling gekozen:

- Gemeenten enthousiast maken en werven voor deelname aan Doortrappen.
- Netwerkbijeenkomsten organiseren voor alle (Doortrappen)gemeenten en het netwerk van partners. Dit om hen te informeren, om van elkaar te leren en om samen activiteiten op te zetten.
- De gemeentelijke Doortrappencoördinator coachen en ondersteunen, bijvoorbeeld door samen te verkennen in de gemeente welke lokale partners mee zouden kunnen doen. Of door samen een plan van aanpak, draaiboek en planning te schrijven.
- Nadenken over hoe de communicatie van Doortrappen zou moeten zijn. En dit (laten) uitvoeren in de gemeente of de regio.
- Financiële middelen beschikbaar stellen bij pilots van nieuwe interventies, trainingen of andere inzet van professionals. Per regio gelden andere afspraken rondom ondersteuning en beschikbare financiële middelen voor de activiteiten en trainingen. Neem contact op met de kwartiermaker/projectleider als je wilt weten welke ondersteuning er voor jouw gemeente beschikbaar is.

Contactgegevens van de kwartiermaker/projectleider in Zuid-Holland

doortrappen@rovzh.nl

2.4 Samenwerken binnen de gemeente

Een integrale aanpak werkt

Een succesvolle samenwerking tussen de afdelingen verkeer, sport en welzijn draagt bij aan het succes van Doortrappen. Doortrappen is ontwikkeld vanuit de zorg om de verkeersveiligheid van de oudere fietser. De ervaring leert dat samenwerking tussen de verschillende afdelingen (een integrale aanpak) zorgt voor meer effect en draagvlak.

Ga binnen je eigen netwerk op zoek naar verbinders

De organisatie van Doortrappen in een gemeente van de provincie Zuid-Holland kan er verschillend uitzien. Elke gemeente richt die organisatie in op haar eigen manier, lokaal maatwerk dus. De rol van de Doortrappencoördinator is in de meeste gevallen belegd of uitbesteed aan een zorg- of sportorganisatie van de gemeente, of aan een zelfstandige/bureau/organisatie. Dat maakt het leggen van contacten met collega's binnen de gemeentelijke organisatie niet altijd even gemakkelijk. Het kan helpen om binnen je eigen netwerk op zoek te gaan naar mensen die je verder kunnen helpen. Dat kan, in het geval van externe inhuur, een eigen contactpersoon bij de gemeente zijn, maar bijvoorbeeld ook iemand bij een vereniging of zorginstantie die contact heeft met gemeentelijke beleidsmedewerkers.

De projectleider of een buurgemeente kan je helpen

Integrale samenwerking van de grond krijgen is soms niet gemakkelijk. De projectleider van ROV Zuid-Holland kan helpen, adviseren en ondersteunen om het samenwerken binnen de gemeente te stimuleren of aan te jagen. De projectleider zorgt ook voor het netwerk waarbinnen je contact kunt krijgen met andere gemeenten in de provincie Zuid-Holland of regio's waar Doortrappen al wat verder in het proces is. Zij kunnen je voorzien van tips en voorbeelden uit hun eigen ervaring.

Zoek naar koppelkansen met andere domeinen

Hoe informeer je je collega's van de andere afdelingen in je gemeente? Hoe maak je hen enthousiast om mee te doen?

Zorg allereerst voor een korte heldere toelichting van het programma Doortrappen en hoe dat in Zuid-Holland wordt uitgevoerd. Onderzoek samen hoe Doortrappen meerwaarde kan hebben, bijvoorbeeld door:

Sport

Samenwerking met het sport- en beweegdomein ligt voor de hand. Doortrappen sluit goed aan bij fietsactiviteiten en -lessen die vanuit sport worden georganiseerd en kan onderdeel zijn van een Sportakkoord. Buurtsportcoaches, werkzaam in nagenoeg elke gemeente in Nederland, hebben vaak de taak om ook specifiek de doelgroep ouderen te stimuleren tot sporten en bewegen. Zij nemen de boodschap en de activiteiten van Doortrappen makkelijk op in hun dagelijkse werk.

Mobiliteit en verkeersveiligheid

De afdeling Mobiliteit of Verkeer & Vervoer is meestal al vanaf het begin betrokken bij Doortrappen. Verkeersveiligheid, het hoofddoel van Doortrappen, is immers ook het hoofddoel van dit domein. Samen onderzoek je hoe het staat met de veiligheid van de (oudere) fietsers in je gemeente. Bespreek daarna de ambities op dit vlak en bepaal hoe je Doortrappen, gericht op verandering van gedrag, hieraan kan laten bijdragen.

Welzijn

Met het domein Welzijn kan worden samengewerkt om de mobiliteit van oudere fietsers te verbeteren. Fietsen is voor veel ouderen een belangrijke manier om zich te verplaatsen. Doortrappen kan helpen om hen langer mobiel te houden, sociale contacten te blijven onderhouden of om hen weer het vertrouwen te geven de fiets te gaan gebruiken. Zo kan Doortrappen onderdeel worden van de toolbox die

de Wmo-consulent inzet om de oudere inwoners te ondersteunen.

Zorg

Ook in het voorkomen van ongevallen met letsel en zorgbehoevendheid kan goed worden samengewerkt met het zorgdomein. Werken aan fietsveiligheid en het stimuleren van beweging heeft veel overeenkomsten met andere activiteiten en plannen voor vitaal ouder worden.

Benut kennis, expertise én enthousiasme voor fietsen

Doortrappen gaat over veiliger fietsen. Natuurlijk zoek je dan in je gemeente de mensen en organisaties op die net zo enthousiast zijn over fietsen als jij. Bijvoorbeeld de fietsmaker, de plaatselijke wielervereniging of de jaarlijkse fietstocht van de ouderbond.

Misschien heeft je gemeente al een eigen fietsclub of zijn er gemeentemedewerkers lid van een lokale fietsvereniging. Gebruik het gezamenlijke enthousiasme voor nieuwe ideeën en mogelijkheden binnen je gemeente.

Werk samen met de communicatieafdeling van de gemeente en vraag om de bijdrage van bestuurders en de ambassadeur Verkeersveiligheid in je gemeente

De communicatieadviseur van jouw gemeente weet als geen ander via welke media en kanalen de oudere fietser het beste te bereiken is. Betrek de communicatieafdeling daarom al vroeg bij de plannen rondom Doortrappen. De communicatieafdeling weet ook hoe bestuurders, zoals wethouders, ingezet willen worden om bij te dragen aan de bekendheid van Doortrappen.

Geef daarbij ook een taak aan de ambassadeur Verkeersveiligheid in jouw gemeente die de boodschap 'Maak een Punt van Nul' verkeersslachtoffers uitdraagt en onderschrijft.

Bekijk hier een overzicht van alle ambassadeurs in Zuid-Holland:

www.maakeenpuntvannul.nl/ambassadeurs/



Toelichting Maak een Punt van Nul in Zuid-Holland

'Maak een Punt van Nul' is een initiatief van het Regionaal Ondersteuningsbureau Verkeersveiligheid (ROV) Zuid-Holland. Het bureau zet communicatie en educatie in om verkeersveilig gedrag tot norm te maken. Maar dat lukt alleen samen met alle verkeersdeelnemers in Zuid-Holland. Samen maken we een punt van nul: elk verkeersslachtoffer is er één te veel. Meer informatie is te vinden op www.maakeenpuntvanul.nl/over-ons/

2.5 Samenwerken met lokale partners

Samenwerking met lokale partners loont

Binnen Doortrappen is een belangrijke rol weggelegd voor de lokale partners, zoals de fietsmaker, de fysiotherapeut, de buurtsportcoach, de apotheker, de wijkagent, de verenigingen, de ouderenbonden of lokale afdelingen van de Fietsersbond of Veilig Verkeer Nederland.

Doortrappen begint feitelijk bij het bereiken van de doelgroep, de oudere fietsers. De lokale partner heeft vaak direct contact met hen. Zo kunnen ze helpen met het verspreiden van de Doortrappenboodschap.



het informeren van de oudere fietser over de mogelijkheden en de activiteiten die je gemeente aanbiedt binnen het programma. Lokale clubs en verenigingen organiseren wellicht ook al activiteiten waar je met Doortrappen bij kunt aanhaken. En als je zorgorganisaties en fietsmakers enthousiast krijgt over Doortrappen, kunnen zij het met de doelgroep hebben over veilig fietsen. Het is dus goed om, als je met Doortrappen begint, lokaal te verkennen en potentiële lokale partners te spreken over en te betrekken bij de uitvoeringen. Ga na wat er al wordt gedaan voor de oudere fietser en welke kennis en activiteiten er nog missen. Bedenk voorafgaand aan een gesprek ook wat Doortrappen kan bijdragen aan de doelen van de lokale partner.

Lokale partners helpen bewustzijn creëren

Naast de landelijke, provinciale, regionale en lokale communicatie voor Doortrappen, is het belangrijk om ook de oudere fietsers persoonlijk te bereiken. Een betrokken lokale partner kan hen direct aanspreken en informeren over veilig fietsen en op de hoogte stellen van de geplande fietsactiviteiten in de gemeente. De fietsmaker uit het dorp kan advies geven over de juiste afstelling van de fiets en een flyer meegeven (*flyer Veilig Fietsen*). Ook het belang van het dragen van een fietshelm kan worden toegelicht en als extra informatie kan de flyer worden meegegeven (*flyer Fietshelm*).

Benut lokale bestaande activiteiten voor bekendheid Doortrappen

Door bij bestaande activiteiten Doortrappen onder de aandacht te brengen bereik je snel veel ouderen. Denk aan een informatiestand bij een seniorenbeurs, of een uitleg over Fit-op-de-Fiets-oefeningen voorafgaand aan een fietstocht. Dit soort momenten kun je gelijk benutten om de oudere fietsers uit te nodigen voor andere Doortrappenactiviteiten. Om ervoor te zorgen dat er voldoende mensen aan lokale, georganiseerde activiteiten deelnemen, is het belangrijk het bereik van je communicatie zo groot mogelijk te maken.

Doortrappen verbindt partners en professionals

Voor veel mensen is fietsen onderdeel van het dagelijkse leven. Daarom ben je met het thema veilig fietsen zeker niet alleen gebonden aan de lokale fietsclub. Je kunt bij Doortrappen samenwerken met allerlei verenigingen of organisaties waar oudere fietsers samenkomen. Van de bridgeclub tot de jeu-de-boulesvereniging, van Meer Bewegen voor Ouderen tot de Fietsvierdaagse. Zelfs met Valpreventie is een samenwerking mogelijk. Dankzij een goede verkenning vooraf, krijgt de Doortrappencoördinator inzicht in wat de verschillende lokale organisaties voor je communicatie en werving kunnen betekenen. Vaak leidt dit tot verrassende samenwerkingen en nieuwe initiatieven!

Wat biedt Doortrappen voor lokale partners?

Waarom zou een lokale partner aansluiten bij Doortrappen? Wat levert het hem op? We onderscheiden globaal drie groepen lokale partners en hun belangen: (fiets)clubs en verenigingen, semi-commerciële partijen (bijvoorbeeld zorginstellingen) en commerciële partijen.

(Fiets)clubs en andere sportverenigingen:

Voor leden van een fietsclub of andere sportvereniging zijn de Doortrappenactiviteiten vooral leerzaam en gezellig. Je vergroot de fietsveiligheid van de leden door hen meer bewust te maken, met hen in gesprek te gaan en tips en handvatten te bieden om veiliger te blijven fietsen.

Semi-commerciële partijen:

Dit zijn vooral de zorg- en welzijnsorganisaties: voorkomen is beter dan genezen. Hun cliënten krijgen advies op het gebied van veilig (blijven) fietsen. Dat verkleint de kans op ernstig letsel. Door samen te werken met de gemeente aan het programma Doortrappen kunnen deze partijen op een positieve manier hun naamsbekendheid en netwerk vergroten.

Commerciële partijen:

Dit zijn bijvoorbeeld de fietsmakers: met de fietscheck van Doortrappen kunnen deze partijen extra service bieden aan de klant. Zo kunnen ze de klantenbinding met oudere fietsers versterken. Ook kunnen ze deelnemen aan georganiseerde activiteiten en daar bijvoorbeeld een gratis fietscheck aanbieden. Dat is goed voor de naamsbekendheid en het bereiken van nieuwe klanten.



Hoofdstuk 3

3.1 Lokaal verkennen

Doel

Hoe kom je met de ouderen in contact, de doelgroep van Doortrappen? Je bereikt hen het beste als je zoekt en aansluit bij de activiteiten en mensen in je gemeente waar de doelgroep komt. Dit kunnen zorgverleners zijn, of mensen die sociale activiteiten of culturele evenementen organiseren. Maar het kan ook juist de plek zijn waar de doelgroep boodschappen doet. Het doel van het lokaal verkennen is deze plekken, personen en organisaties te vinden. Dit kun je in beeld brengen door de Doortrappen Radar samen met je collega's van de andere domeinen in te vullen.

In de meeste gemeenten is er van alles te vinden rondom fietsen, gezondheid en fietsveiligheid van ouderen. Denk daarbij aan:

- 1 Activiteiten;** acties en trainingen; zoals fietsdagen, seniorenbeurzen, fietsmaatjes, verkeerseducatie, fietsgroepen, activiteiten van de wielervereniging, de Fietsvierdaagse, weekmarkten.
- 2 Organisaties;** zoals gezondheidscentra, wielerverenigingen, sportservices, kerkgemeenschappen, Fietsersbond, Veilig Verkeer Nederland, werkgevers, sport- en hobbyclubs, ouderenbonden, andere clubs, zoals een Rotary of Lions.
- 3 Personen;** zoals fysiotherapeuten, ergotherapeuten, huisartsen, opticiens, apothekers, wijkagenten, fietsenhandelaars, buurtsportcoaches, actieve wethouders.



Tips vooraf

- 1** Maak voor de verkenning een klein plannetje. Wie ken je al in je eigen netwerk, wat weten ze al van Doortrappen? Wie wil je nieuw spreken, wat ga je hen vertellen of vragen, wat neem je daarvoor mee? Maak een lijstje met lokale partners die je tijdens de verkenning en ook tijdens het invullen van de Doortrappen Radarsessie invult.
- 2** Neem contact op met de projectleiders van ROV Zuid-Holland. Zij hebben vaak al veel kennis over wat er speelt in de regio en kunnen op verschillende manieren ondersteunen en adviseren.
- 3** Probeer in het begin zo veel mogelijk verschillende partijen te spreken. Je hoeft niet alle fysiotherapeuten of fietshandelaars te spreken. Kies voor variatie in organisaties en functies.
- 4** Spreek ook met oudere fietsers. Dat kan op straat, bij de fietsenmaker, via verenigingen of organisaties, of bij activiteiten die al voor hen worden georganiseerd. Vraag wat hen zou helpen en wat zij interessant zouden vinden. Neem een flyer mee over Doortrappen.
- 5** Laat je niet beperken door de gemeentegrenzen. Veel organisaties en verenigingen opereren regionaal. Een Doortrappencoördinator van een buurgemeente kan jou wellicht helpen met een eerste verkenning. Gebruik het netwerk.
- 6** Kijk ook of er algemene fiets- of sport-evenementen zijn in de gemeente of regio. Ook evenementen die niet primair op ouderen zijn gericht kun je gebruiken om aandacht voor fietsen als sport, fietsen voor je gezondheid en fietsveiligheid te krijgen.

Lokaal maatwerk

Omdat de situatie per gemeente verschilt en Doortrappen in Zuid-Holland echt maatwerk is, zijn er daardoor ook allerlei manieren om het lokaal te verkennen. Nu bijna alle gemeenten in Zuid-Holland op de een of andere manier bezig zijn met Doortrappen, kun je ook makkelijker bij je buurgemeente informatie ophalen.

Ga in gesprek met mensen uit je eigen netwerk en bouw daarop verder

Begin het lokaal verkennen door binnen je eigen netwerk op zoek te gaan naar mensen die in contact staan met ouderen en betrokken zijn bij (fiets-) activiteiten voor die doelgroep. Bespreek met hen wat er allemaal al in de gemeente georganiseerd wordt en welke mensen en organisaties daarbij betrokken zijn. De mensen uit je eigen netwerk kunnen je ook weer verder verbinden, bijvoorbeeld met iemand bij een (fiets-)vereniging, welzijns- of zorginstantie, een buurtsportcoach of een fietshandelaar.

Ga langs bij (fiets-)activiteiten die voor ouderen worden georganiseerd

Als je de kans krijgt om bestaande activiteiten in je gemeente bij te wonen, kan dit handige informatie opleveren. Welke organisaties en personen doen mee? Zijn er vrijwilligers of professionals bij betrokken, wie zijn dat en waar komen ze vandaan? Wat voor mensen komen op de activiteit af, hoe zijn ze uitgenodigd en hoe reageren ze? Allemaal leerzame informatie om bij het uitvoeren van of aansluiten bij activiteiten van Doortrappen mee te nemen. Maar ga tijdens deze activiteiten ook met ouderen in gesprek. Zij weten vaak al veel over het aanbod in de gemeente, bijvoorbeeld welke clubs en verenigingen er allemaal zijn.

Doortrappen Radarsessie

Met de Doortrappen Radar zet je de eerste stap om alle lokale organisaties en mensen in beeld te brengen die rondom de ouderen in je gemeente, wijk of buurt te vinden zijn. Elke gemeente is anders: dus

de Radar is ook voor elke gemeente verschillend. Doorloop samen het stappenplan om jouw lokale partners te vinden. Ook hierbij kan de kwartiermaker helpen om de Doortrappen Radarsessie te houden en begeleiden.

Tools

In Zuid-Holland zijn er al veel tools beschikbaar die je helpen bij de lokale activiteiten. Deze zijn te vinden in de toolkit Doortrappen van ROV Zuid-Holland.

- **Doortrappenbrochure** voor professionals: deze kun je meenemen of vooruitsturen voor verkennende gesprekken maar ook intern binnen de gemeente uitdelen aan collega's.
- **Doortrappenbrochure** voor gebruikers: deze kun je meegeven aan de deelnemers van een Doortrappenactiviteit.
- **Menukaart Doortrappen Zuid-Holland:** een overzicht van alle mogelijke activiteiten en interventies die binnen Doortrappen uitgevoerd kunnen worden.
- **Draaiboek Doortrappen:** een overzichtelijk draaiboek waarin alle elementen staan om een activiteit of Doortrappendag te organiseren.
- **Doortrappen Radar:** voor het uitvoeren van de Doortrappen Radarsessie zijn een stappenplan, presentatie en templates handig om te gebruiken.
- **Gesprekskaarten:** tijdens een activiteit kun je met deze kaarten diverse onderwerpen bespreken waar ouderen tegenaan lopen.
- **Flyer Veilig Fietsen:** tips waar je op moet letten als oudere fietser.
- **Flyer Fietshelm:** het belang van het dragen van een fietshelm met tips voor een juiste fietshelm.
- **Flyer Dode Hoek:** met 10 tips om uit de dode hoek te blijven van vrachtwagens.
- **Folder Medicijnen in het verkeer:** informatie over het gebruik van medicijnen in combinatie met verkeersdeelname.
- **Winterposter:** met tips om veilig te fietsen in de winter.
- **Kaartspel Doortrappen:** een ludiek kaartspel met vragen dat herhaalt wat tijdens een interventie is verteld. Leuk voor in de wintermaanden wanneer

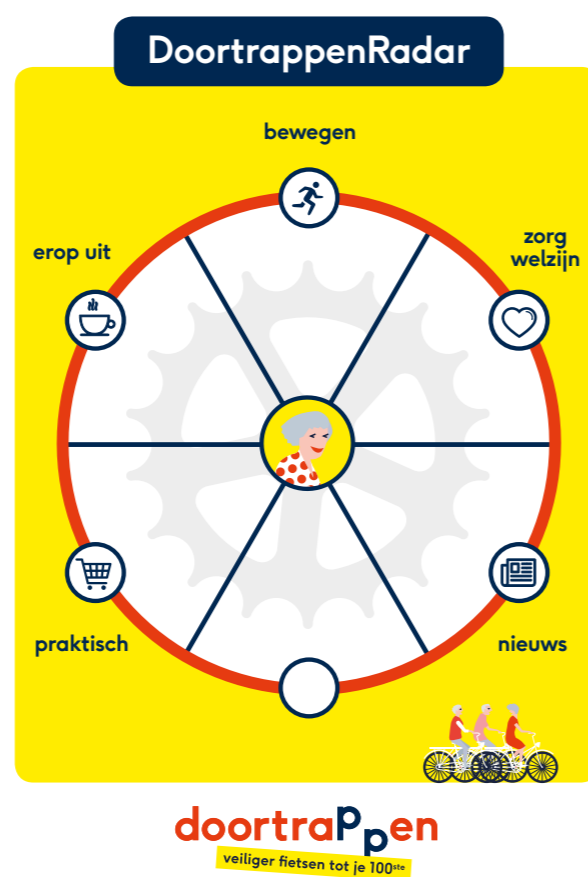
er minder wordt gefietst en je als gemeente toch een activiteit wilt organiseren.

- **Video's** met tips over veilig fietsen.
- **0-meting en 1-meting:** bij de start en het einde van een activiteit kan er gemeten worden wat het effect is geweest en welke gedragsveranderingen het heeft opgeleverd.

3.2 Plannen maken

Het is zover, alle neuzen staan dezelfde kant op. Jullie gaan aan de slag met Doortrappen!

De eerste stap is een goede planning. Welke Doortrappenactiviteiten wil je gaan aanbieden en in welk dorp/deel van de gemeente gaan ze plaatsvinden? Dit doe je aan de hand van een vooraf opgesteld doel. Wil je in het begin vooral een algemeen doel bereiken zoals het introduceren van Doortrappen in de gemeente of oudere fietsers bewust maken van het thema fietsveiligheid? Maar



je kunt natuurlijk ook gelijk diverse activiteiten en interventies aanbieden. Met de uitwerking van je doelen kom je tot een plan en planning voor Doortrappen. De projectleider bij ROV Zuid-Holland kan je hierbij ondersteunen.

Tips vooraf

Voordat je met het plannen aan de slag gaat, is het goed om te bedenken wie je doelgroep precies is. Zorg dat je in je plan activiteiten opneemt voor de hele doelgroep ouderen. Plan niet alleen trainingen voor mensen die moeite hebben met fietsen, maar voer ook leuke activiteiten uit voor ouderen die nog wel goed en veilig fietsen, zoals een fietstocht. Op deze manier worden alle deelnemers zich bewust van de eigen vaardigheden en kunnen zij met elkaar oefenen en ervaringen uitwisselen.

- Doortrappen is er voor de oudere fietsers en dat is een brede doelgroep. Bedenk wie de doelgroep in jouw gemeente is. Welke speciale

aandachtspunten gelden er voor deze mensen? Wat kenmerkt de oudere inwoners van jouw gemeente?

- Ook mensen die zich nog vitaal en gezond voelen, vallen binnen de doelgroep voor Doortrappen. Organiseer ook leuke activiteiten voor hen, zoals een fietstocht of een ander sportevenement als een Senior Games. Hierdoor worden ook zij zich bewust van de eigen (on)mogelijkheden.
- Neem ook algemene fietsactiviteiten die in je gemeente worden georganiseerd op in je jaarplanning, ook al is Doortrappen daar (nog) niet direct bij betrokken. In sommige gemeenten wordt bijvoorbeeld jaarlijks een fietsvierdaagse georganiseerd. Zo kun je zien wat er wanneer voor welke doelgroep wordt georganiseerd en stem je je planning daarop af.

Dit is een voorbeeld van een planning afgestemd op fietsactiviteiten:

	maa	apr	mei	juni	juli	aug	sept	okt	nov	dec	jan	feb
Voorbereiding												
Interventies				1					1			
Bewustwording												
Herhaling												
Evalueren												
Activiteiten						vierdaagse		senior games				

- Ga na welke (lokale) partners je kan inzetten bij de activiteiten in jouw gemeente. Dat kunnen specialisten zijn, zoals Veilig Verkeer Nederland of de Fietsersbond, mensen binnen de gemeente en de gemeentelijke sport- en welzijnsorganisaties of mensen met een specifiek beroep. Denk daarbij aan een opticien, een fysiotherapeut of de fietsenmaker.

Plan van Aanpak

Gebruik je lokale kennis om tot een plan van aanpak te komen voor de komende 2 tot 3 jaar. Je stelt daarmee het doel voor Doortrappen in jouw gemeente vast voor de komende periode. Op basis daarvan borg je de uitvoering en kies je bij welke activiteiten je gaat aansluiten en/of welke activiteiten je zelf gaat uitvoeren. Bepaal op welk moment die activiteiten gaan plaatsvinden en stel een plan van aanpak Doortrappen op. Zorg dat je activiteiten zijn begroot binnen de middelen van jouw gemeente en regio. Zo kun je bijvoorbeeld aansluiten bij een gemeentelijk fietsplan, lokaal gezondheidsbeleid waarin aandacht is voor vitaal ouder worden, een Sportakkoord, de Mobiliteitsvisie of gemeentelijke Verkeersveiligheidsplannen. De projectleider van ROV Zuid-Holland kan je hierbij ondersteunen en adviseren.



Lokale aandachtspunten voor je Doortrappenplan

Het uiteindelijke doel van Doortrappenactiviteiten is komen tot bewustwording en gedragsverandering bij de oudere fietser. De aangeboden activiteiten moeten leiden tot veiliger fietsgedrag. Maar hoe je dat het beste kunt bereiken, hangt natuurlijk ook van de lokale situatie af. Kijk dus goed hoe de inwoners van jouw gemeente zijn. In de ene gemeente wordt er al veel gefietst, maar is er minder aandacht voor veiligheid. Daar zou je bijvoorbeeld kunnen aanhaken bij bestaande activiteiten om veilig fietsen onder de aandacht te brengen. In een andere gemeente zijn er helemaal nog geen fietsactiviteiten, maar worden er bijvoorbeeld al wel algemene valpreventietrainingen gegeven. Daar is fietstochten organiseren om ouderen in beweging te houden en het samen fietsen te oefenen zeker een aanrader. Bepaal dus voor jouw gemeente wat het doel van Doortrappen wordt voor de komende periode. Het doel en de lokale aandachtspunten kun je ook bespreken met de kwartiermaker van ROV Zuid-Holland en de mensen met wie je in de gemeente samenwerkt.

Kies activiteiten die passen in je gemeente

Binnen Doortrappen zijn er de afgelopen jaren al veel activiteiten ontwikkeld die succesvol bij andere Doortrappengemeenten zijn uitgevoerd. In de menukaart van Zuid-Holland vind je een overzicht met beproefde activiteiten. Per activiteit wordt het doel en de uitvoering kort beschreven. Ook worden er suggesties voor mogelijke professionals of andere partners gegeven. Zij kunnen de uitvoering van de geplande activiteiten op zich nemen. Kies daarbij vooral de activiteiten die aansluiten op het eigen doel in jouw gemeente en de lokale behoefte en situatie.

Maak een (meerjaren)planning met activiteiten

Maak met de gekozen activiteiten een (meerjaren) planning voor Doortrappen in jouw gemeente. Vanaf het voorjaar tot laat in de herfst worden de meeste (fiets)activiteiten georganiseerd waar Doortrappen bij kan aansluiten. Ervaring van de afgelopen jaren laten zien dat Doortrappenactiviteiten het hele jaar ge-

Trap de winter door!

Fietsen in de winter

Juist in de winter is het fijn en goed om te bewegen in de buitenlucht. Onze winter kent genoeg mooie dagen om op de fiets te stappen. De frisse lucht zit dan vol zuurstof. Je pakt ook meteen extra vitamine D mee

Samen op pad

Fietsen is een leuke activiteit om met anderen te doen. Ontdek de omgeving en geniet onderweg van een warm drankje. Zoek je fietsmaatjes? Het programma Doortrappen kan daarbij helpen!



Is jouw fiets winter-klaar?

Laat je fiets nakijken door een fietsenmaker. Hebben je banden nog genoeg grip? Is de ketting gesmeerd?



Zorg voor goede verlichting. Zo kunnen anderen jou goed zien. Met een fietsspiegel zie je wat er achter je gebeurt. Denk ook aan het dragen van een fietshelm.

Kleed je goed aan

Ga warm aangekleed op pad. Met een goede jas, handschoenen, een sjaal, muts en dikke sokken zit je lekker warm op de fiets. Kleed je aan in laagjes. Dan kan je een laag uittrekken als je het te warm krijgt



Trap door! Zo blijf je warm

Zet je fiets in een lage versnelling. Zo draaien je benen vaker rond. Daar krijg je het lekker warm van.



De accu van je fiets

Bewaar de accu van je e-bike op een droge plek. Bij voorkeur op kamertemperatuur: niet te warm en niet te koud. Klaar met opladen? Haal dan de stekker uit het stopcontact.

Winters wegdek

Sneeuw en ijsel kunnen zorgen voor een glad wegdek. Zie je een glinstering? Dan is de kans groot dat het glad is. Rem voorzichtig en op tijd



Tijd voor een pitstop

Na alle inspanningen is het natuurlijk extra fijn om ergens neer te strijken voor een warm drankje!



Meer weten over Doortrappen?

www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen



Het programma Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. In Zuid-Holland is het Regionaal Ondersteuningsbureau Verkeersveiligheid kwartiermaker voor Doortrappen. Veel gemeenten in Zuid-Holland zijn met Doortrappen gestart en hebben een Doortrappen Coördinator. Binnen de gemeenten worden de domeinen verkeer, sport en welzijn betrokken bij de activiteiten en worden uitvoeringen in samenwerking met lokale partijen aangeboden.

houden kunnen worden, waarbij de maanden april/mei en oktober/november het meest geschikt lijken. Maar een informatiebijeenkomst kan ook prima in de wintermaanden plaatsvinden. Zie de mogelijkheden daarvoor in de toolkit 'Doortrappen in de Winter'.

Gebruik de (meerjaren)planning ook in je communicatie, bijvoorbeeld door deze te presenteren op de gemeentelijke website of bij een kick-offevenement. Lees hier meer over in het hoofdstuk de oudere fietser bereiken (3.3)

Tools

ROV Zuid-Holland biedt allerlei tools om je te ondersteunen bij het plannen maken voor Doortrappen in jouw gemeente. In de toolbox vind je inspiratie voor bestaande activiteiten op de menukaart.

Op de website van het landelijk bureau Doortrappen is het zelfs mogelijk om een eigen interventie te ontwerpen. Een handleiding loodst je erdoorheen als je je eigen activiteit of training wilt opzetten en daarbij af wilt wijken van de voorbeelden uit onze toolbox en lijst met activiteiten.

Voorbeeld

In de gemeente Nieuwkoop werken verschillende organisaties samen aan Doortrappen. Een projectgroep met daarin naast verkeer ook maatschappelijke ontwikkeling, een sportmakelaar en een docent Bewegen voor Ouderen. De gemeente ondersteunt bij de planvorming en communicatie. Zo benut de gemeente de expertise van de samenwerkende partijen. In een gezamenlijk projectplan laten de partijen zien hoe Doortrappen de komende jaren in de gemeente Nieuwkoop wordt uitgevoerd.

Wat merkt een Doortrapper?

De Doortrapper krijgt alleen te maken met het eindresultaat van het plannen maken: de daadwerkelijke uitvoering. Als je aansluit bij bestaande activiteiten zullen ze die wellicht al kennen. Voor activiteiten die je zelf uitvoert, is het belangrijk dat je die goed onder de aandacht brengt. Gebruik je planning van activiteiten in de communicatie naar de doelgroep. Presenteer je geplande activiteiten bijvoorbeeld op de gemeentelijke website, op een eigen facebookpagina, via de RPV of de lokale partners. Laat de sportcoach in de beweeggroepen benoemen welke activiteiten er georganiseerd worden. Betrek de ouderenbonden erbij, want zij hebben een grote achterban in de doelgroep.



3.3 Het bereiken van de oudere fietser

Doel

Het bereiken van de oudere fietsers werkt het beste als ze het onderwerp en de naam Doortrappen regelmatig zien langskomen. Maar ook als anderen erover gaan spreken. Zo kun je bijvoorbeeld een lokaal gezicht op een poster plaatsen die zij herkennen. Communiceer daarbij zo volwassen mogelijk en niet op een belerende toon.

Tips vooraf

Voordat je aan de slag gaat, is het goed om te bedenken met welke middelen je het meeste effect kan bereiken. Maak gebruik van bestaande communicatiekanalen en bedenk op welke manier je publiciteit kan genereren. Een communicatieadviseur van de gemeente kan hier goed bij helpen.

- 1 Zoek een medium dat veel gelezen wordt en dat men associeert met (leuke en/of interessante) activiteiten, zoals de plaatselijke of regionale krant, websites en social media.
- 2 (Fiets-)clubs en verenigingen hebben vaak een eigen app-groep die ingezet kan worden. Ook websites van buurten (wijkverenigingen), kernen, of andere verenigingen kunnen over het algemeen goed benut worden. Sluit in de berichtgeving aan op artikelen die veel worden gelezen, bijvoorbeeld over fietsvierdaagjes, de rommelmarkt of het theater.
- 3 Mogelijk kan een bijdrage van de gemeente worden gevraagd, bijvoorbeeld met een bericht van de wethouder in een nieuwsbrief of op de gemeentelijke website.
- 4 Een wethouder of (lokale) held uitnodigen bij activiteiten helpt om meer publiek te trekken.
- 5 Op www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen is veel materiaal beschikbaar, maar het is extra

leuk als je er een lokaal tintje aan geeft. Dat kan bijvoorbeeld door een gemeentelijk logo te plaatsen op het communicatiemateriaal naast het Doortrappenlogo, of door in de communicatie lokale fietsers aan het woord te laten.

- 6 Benut het bereik van je lokale partners, zoals de fysiotherapeut of fietsenmaker. Vraag hen om een bijdrage te leveren aan de communicatie, bijvoorbeeld door posters of flyers in hun praktijkruimte of winkel te plaatsen, of informatie over Doortrappen te delen op hun website.

Acties

Het bereiken van de oudere fietser kan op veel verschillende manieren. Begin met het verspreiden van informatie in de lokale media en via bestaande kanalen.

Gemeentelijke website

Op je gemeentelijke pagina kan de oudere fietser in jouw gemeente zien dat er Doortrappenactiviteiten in de gemeente worden georganiseerd.

Informatie via lokale kanalen

Plaats informatie over Doortrappen en de lokale activiteiten op websites van lokale organisaties. Zo komen bezoekers van die pagina's in aanraking met Doortrappen en kunnen zij, als ze ergens over Doortrappen hebben gehoord, ook makkelijk informatie terugvinden. Denk hierbij aan:

- Websites van sport- en welzijnsorganisaties
- Lokale fietsclubs
- Lokale bladen

De communicatieadviseur van je gemeente kan je hierbij helpen. De kwartiermaker van ROV Zuid-Holland kan je helpen met voorbeelden uit andere gemeenten in je regio.

Gemeentelijke pagina op Doortrappen.nl

Op de website van het landelijk bureau Doortrappen is het mogelijk een gemeentelijke pagina aan te maken. Plaats hier ook de activiteiten die in jouw gemeente gaan plaatsvinden. Bekijk hier hoe je een pagina kunt aanmaken.

Organiseer een kick-off evenement voor Doortrappen

Voordat je gaat starten met Doortrappenactiviteiten, kun je ervoor kiezen om de eerste activiteit in te richten tot een officiële kick-off. Door het een kick-off te noemen, zet je echt een startmoment neer. Vraag je wethouder of een bekende persoon in je gemeente om deze kick-off officieel te openen. Nodig de pers uit en je hebt echt iets nieuws. Gebruik deze media-aandacht gelijk om nieuwe lokale partners en nog meer ouderen te bereiken.

Tools

Op de website van ROV Zuid-Holland staan diverse communicatiemiddelen om de oudere fietsers te bereiken en informeren. Zoals de flyer voor deelnemers, posters en het beeldmerk van Doortrappen in Zuid-Holland. De kwartiermaker van ROV Zuid-Holland kan je ook helpen met het geven van voorbeelden en het uitvoeren en ontwikkelen van communicatie.

- Er is de afgelopen jaren in de gemeenten in Zuid-Holland al veel gedaan en ontwikkeld om de oudere fietsers te bereiken en er is veel communicatiemateriaal ontwikkeld. Vraag naar de voorbeelden bij de kwartiermaker.
- Doortrappen in Zuid-Holland heeft een herkenbare huisstijl in het motto 'Maak een punt van nul', een vast lettertype en handige producten en middelen om het programma uit te werken.
- Doortrappen Toolbox Communicatiemiddelen: op www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen staan verschillende materialen die je vrij kunt gebruiken.

Zoek voorbeelden

Sinds de start in 2018 hebben bijna alle gemeenten in Zuid-Holland zich aangesloten bij het programma Doortrappen. In die jaren is veel geëxperimenteerd met wat wel en niet werkt. Kijk eens naar je buurgemeente hoe zij het organiseert. En hoe zij bezig is met het bereiken van de oudere fietser. Zo hebben ze in de gemeenten Hendrik Ido Ambacht en Zwijndrecht goede ervaringen met een kick-offevenement. Andere gemeenten, zoals Zuidplas, Voorne Aan Zee en Molenlanden, zijn eerst met pilots begonnen om daarna te evalueren wat werkt en wat niet.

Netwerken

In Zuid-Holland organiseren we vanuit ROV Zuid-Holland jaarlijks één of twee netwerkbijeenkomsten rondom Doortrappen. Tijdens deze bijeenkomsten ontmoet je collega's uit het werkveld die allemaal met Doortrappen bezig zijn. Het is aan te bevelen om deze netwerkbijeenkomsten regelmatig te bezoeken, de actualiteiten te horen en mee te nemen naar je eigen gemeente. Maar spar ook met professionals over alles rondom Doortrappen. Meld je ook aan voor de Nieuwsflits [van Doortrappen](#) die regelmatig wordt verzonden. Zo blijf je op de hoogte van al het nieuws!

3.4 Activiteiten uitvoeren

Doel

Activiteiten kun je in allerlei soorten en maten aanbieden. Het kan gaan om het uitdelen van flyers aan oudere fietsers op een evenement om Doortrappen bekend te maken. Het kan bijvoorbeeld ook een fietsveiligheidsstraining zijn, een gezamenlijke fietstocht met tips voor samen veilig fietsen, een check met afsteltips van een fietsmaker of fitheidsoefeningen met een fysiotherapeut. Door het uitvoeren van meerdere Doortrappenactiviteiten per jaar betrek en bereik je ook meer ouderen. Juist door te praten over fietsen en fietsveiligheid en mee te doen met activiteiten leert de oudere fietser wat die kan doen en welke maatregelen die kan nemen om de eigen veiligheid te verbeteren.

- Bewustwording creëren → bewust maken van het aspect fietsveiligheid.
- Gedragsverandering → aanzetten tot verandering van gedrag.
- Gezondheid → langer blijven bewegen.

Zoals eerder beschreven, zijn er twee manieren om Doortrappenactiviteiten te organiseren. Je haakt met de Doortrappenactiviteiten aan bij evenementen van lokale partners of je organiseert eigen Doortrappenactiviteiten. In beide gevallen kun je de onderstaande tips, acties en tools gebruiken.

Tips vooraf

Bij Doortrappenactiviteiten draait het altijd om een positieve insteek en boodschap. Dat doe je door de activiteit vrijblijvend, luchtig, gezellig en laagdrempelig te houden. Niet belerend. Zorg dat je de activiteit goed voorbereidt en de betrokken partners, vrijwilligers en professionals goed informeert. Zo plan je een geslaagde activiteit waarbij de deelnemers met een goed gevoel naar huis gaan. Door de positieve mond-tot-mondreclame zullen meer oudere fietsers gaan overwegen om deel te nemen aan de activiteiten.

- Zorg dat de oudere fietser op de hoogte is van de activiteiten. Ook als je aanhaakt bij een bestaande activiteit. Zet de communicatiemiddelen en je lokale netwerk in voor het werven van meer deelnemers en dus een groter bereik.
- Praten over belemmeringen roept bij (vitale) ouderen weerstand op. Houd activiteiten daarom luchtig en laagdrempelig. De activiteit is er juist om vooroordelen weg te nemen (bijvoorbeeld tegen een spiegel of fietshelm) en om mensen meer bewust te maken van het eigen gedrag.
- Voorkom situaties waarin men het gevoel krijgt een toets te moeten ondergaan en het advies kan krijgen om niet meer te fietsen. Een spiegel aanschaffen na een fietscheck en/of het rijden van het behendigheidsparcours is prima. Zolang het maar de eigen keus is van de deelnemers.
- Activiteiten die ook leuk zijn voor andere groepen, hebben het voordeel dat oudere fietsers zich niet in een hokje geplaatst voelen. Bijvoorbeeld: tijdens een evenement zowel een ligfiets (driewiel fiets) als een fiets met lage instap neerzetten. Zo kunnen ze ongedwongen iets uitproberen zonder verplichtingen.

TIP:

Organiseer eens een driewiel fietsontdekking: een mooie manier om op een laagdrempelige manier te ervaren wat de beste fiets zou kunnen zijn.

Acties

Als het zover is dat er een activiteit gepland gaat worden, is het belangrijk te weten wie wat doet. Wie bereidt de activiteit voor en organiseert het? Dit kan jij zelf zijn, maar kan ook een collega zijn uit een andere afdeling. Het kan ook zijn dat de activiteit door een partner of professional wordt uitgevoerd. In alle gevallen is een goede voorbereiding belangrijk. Zorg dat de betrokken organisaties en mensen geïnstrueerd zijn. En dat zij de materialen en middelen krijgen die nodig zijn. Bedank na afloop de mensen die zich voor de activiteit hebben ingezet.

Bedank de deelnemers voor hun aanwezigheid en vraag ze wat ze van de activiteit vonden. Die informatie kun je gebruiken voor het verbeteren van de activiteiten in jouw gemeente.

Bereid de activiteit goed voor met een Plan van Aanpak en/of een draaiboek

Het maken van een plan of een draaiboek helpt bij het goed voorbereiden van een activiteit. Neem daarbij de volgende vragen mee:

- Wat is het doel van de activiteit?
- Wie zijn betrokken bij de uitvoering?
- Wat hebben die mensen nodig?
- Waar gaat de activiteit plaatsvinden?
- Welke middelen en materialen worden er gebruikt?
- Hoe werf ik deelnemers?
- Wie helpt me met de communicatie?



Dit zijn allemaal vragen die je in een plan van aanpak of draaiboek kunt vastleggen.

Dagprogramma

Beslis samen met je werkgroep hoe je de activiteiten gaat vormgeven. Wil je een hele dag aanbieden of verdeel je het over meerdere dagdelen? Alle varianten zijn goed, zolang het voldoet aan de vraag in je gemeente. Onderstaande tabel geeft voorbeelden van dagprogramma's over één of meerdere dagdelen, aangevuld met een terugkomochtend in de winter of het najaar.

Voorbeeld dagprogramma (1 dag)

Locatie	Thema	Activiteit	Aandacht voor:	Professional/lokale
n.t.b.	Start	Invullen startmeting Kennismaking, koffiemoment	Startmeting invullen en informatie verstrekken	Coördinator
n.t.b.	Balans/op- en afstappen	Behendigheids- parcours	Op- en afstappen Noodstop Rechte rijproef Slalom	VVN Fietzersbond Fietscoach Beweegcoach
n.t.b.	De Fiets	Fietscheck	Fietskeuring	Lokale Fietsenmaker
n.t.b.	Verkeerskennis	Vernieuwde verkeersregels of Interactieve verkeersquiz	Verkeersborden Rotondes Gevaarlijke kruispunten Voorrang fietsers	VVN Wijkagent Fietzersbond Fietsdocent
n.t.b.	Fit op de Fiets	Fysio-oefeningen	Houding op de fiets Omkijken Afslaan Spieren	Fysiotherapeut Ergotherapeut Sportcoach
n.t.b.	Valpreventie	Oefeningen ter voorkoming van val	Balans Evenwicht	Valpreventiecoach
n.t.b.	Fietstocht	Groepsfietsen	Afstand Signalen Verkeersregels	Vrijwilligers VVN Sportcoach Fietzersbond
Terugkom ochtend in het najaar	Herhaling	Doortrappen Kaartspel	Gezondheid, de fiets, vrije tijd en Verkeersregels	Sportcoaches Coördinator
n.t.b.	Medicijnen of Verkeerskennis	Voorlichting Bewustwording eigen plaats op de weg	Apotheek Dode hoek	Lokale apotheker Lokaal transportbedrijf VVN Rijschool

Voorbeeldprogramma meerdere dagen

DAG 1				
Locatie	Thema	Activiteit	Aandacht voor	Professional/lokale partner
n.t.b.	Start	Invullen startmeting Kennismaking, koffiemoment	Startmeting invullen en informatie verstrekken	Coördinator
n.t.b.	Balans/op- en afstappen	Behendigheidsparcours Fietscheck	Op- en afstappen Noodstop Rechte rijproef Slalom Fietskeuring	VVN Fietsersbond Fietscoach Beweegcoach Lokale Fietsmaker
n.t.b.	Verkeerskennis Deel 1	Vernieuwde verkeersregels of Interactieve verkeersquiz	Verkeersborden Rotondes Gevaarlijke kruispunten Voorrang fietsers	VVN Wijkagent Fietsersbond Fietsdocent
DAG 2				
n.t.b.	Verkeerskennis Deel 2	Vernieuwde verkeersregels of Interactieve verkeersquiz	Verkeersborden Rotondes Gevaarlijke kruispunten Voorrang fietsers	VVN Wijkagent Fietsersbond Fietsdocent
n.t.b.	Fit op de Fiets	Fysio-oefeningen	Houding op de fiets Omkijken Afslaan Spieren	Fysiotherapeut Ergotherapeut Sportcoach
n.t.b.	Valpreventie	Oefeningen ter voorkoming van val	Balans Evenwicht	Valpoli
n.t.b.	Fietstocht	Groepsfietsen	Afstand Signalen Verkeersregels	Vrijwilligers VVN Sportcoach Fietsersbond
Terugkom ochtend in het najaar				

Instrueer betrokken partners, vrijwilligers en professionals

Naast jou zijn er ook andere mensen betrokken bij de organisatie en uitvoering van een Doortrappenactiviteit. Natuurlijk is het belangrijk dat die mensen weten wat ze moeten doen. Licht toe dat alles vanuit een positieve insteek gebeurt. Dat alle activiteiten uiteindelijk moeten bijdragen aan veilig fietsgedrag. Heeft de betrokken partner of vrijwilliger geen inhoudelijke kennis over veilig fietsen? Zorg dan dat iedereen weet naar wie een deelnemer kan worden doorverwezen.

Zorg voor materialen en middelen

Om de herkenbaarheid van Doortrappen te vergroten kun je de materialen en middelen van Doortrappen Zuid-Holland gebruiken, als ook het logo van Doortrappen in Zuid-Holland. Vraag ook bij de projectleider of er materiaal beschikbaar is dat je tijdens activiteiten kunt gebruiken of bestel dit in de webshop van ROV Zuid-Holland. Voor het maken van communicatiemiddelen kun je ook gebruikmaken van de Doortrappenillustraties.

Bedank de mensen die zich voor en tijdens de activiteit hebben ingezet

Een stap die nogal eens wordt vergeten en toch erg belangrijk is, is om partners en vrijwilligers te bedanken na afloop. Zo voelen ze zich gewaardeerd en betrokken. Je kunt ze ook na afloop betrekken bij de evaluatie.

Ga (na afloop) met deelnemers in gesprek

Ga met de deelnemers in gesprek. Zo kun je nagaan of de activiteit een succes was. Je kunt de deelnemers vragen stellen over wat er een volgende keer beter zou kunnen. Of welke andere activiteiten ze nog meer zouden willen zien. Gebruik deze informatie om je plannen voor Doortrappen verder te verbeteren.

0- en 1-meting

In Zuid-Holland adviseren we om aan het begin een 0-meting en aan het einde een 1-meting te houden onder de deelnemers. Op deze manier kun je monitoren of de activiteiten hebben bijgedragen aan meer bewustwording van het eigen gedrag. De metingen kun je vinden op www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen

Effectmeting

Op de website van ROV Zuid-Holland is ook een effectmeting beschikbaar om enkele weken na deelname door de deelnemers te laten invullen. Op deze manier is het effect op de langere termijn meetbaar na een gehouden activiteit. Het is natuurlijk ook mogelijk om een belronde te houden naar de deelnemers en hun de vragen mondeling te stellen. Zo is er weer even een contactmoment en opfrissing van hetgeen zij hebben meegekregen.

Landelijke succesverhalen

Op de landelijke website van Doortrappen zijn mooie Doortrapverhalen te lezen in andere gemeenten en in andere provincies. Ook kun je er nieuwe activiteiten en nieuwsberichten vinden.

3.5 Borgen, bijsturen en evalueren

Doel

Al voor je daadwerkelijk gaat uitvoeren, maak je een Plan van Aanpak en/of draaiboek met een bijbehorende begroting. Bespreek deze ook met de regio waar je gemeente onder valt. Uit deze regionale middelen ontvang je subsidie voor Doortrappen.

Voorbeeldbegroting

KOSTEN 2024	Uitvoeringen	Bedrag	Totaal
Interventies (zoals VVN)	2	€ 2.000	€ 4.000
Sportafdeling	1	€ 1.200	€ 1.200
Zaalhuur	4	€ 150	€ 600
Lunchkosten	4	€ 150	€ 600
Lokale partners	2	€ 400	€ 800
Drukwerk, zoals flyers/posters/ buitenreclame	1	€ 2.500	€ 2.500
Terugkomochtend	1	€ 500	€ 500
Onkostenvergoeding vrijwilliger(s)	1	€ PM	€ PM
Totaal		€	10.200
BATEN:			
Projectsubsidie regio	1	€ 5.100	€ 5.100
Projectsubsidie gemeente	1	€ 5.100	€ 5.100
Totaal		€	10.200

Evaluatie

Na het uitvoeren van een activiteit kijk je terug, om te bedenken en op te schrijven wat er goed is gegaan en wat er beter kan. Dit doe je ook na afloop van een seizoen Doortrappen. Hebben de activiteiten voldoende bijgedragen aan het doel? Wie van de ouderen hebben we bereikt, wie (nog) niet? Wat vonden de oudere fietsers ervan? Dit zijn allemaal vragen die je helpen de inzet van Doortrappen te evalueren en te verbeteren. Kijk ook of je begroting klopte, en stuur bij als dat nodig is. Door dit op te schrijven en te koppelen aan het eerder opgestelde plan, zorg je voor een goede borging.

Tips

- Betrek partners, vrijwilligers en professionals bij de evaluatie. Gebruik hun ervaringen en tips voor verbeteringen. Kijk samen hoe je in de toekomst meer kunt bereiken. Door betrokkenen inspraak te geven laat je zien dat hun mening ertoe doet.
- Deel positieve resultaten en vergeet daarbij het bestuur van je eigen gemeente niet. Zoals een groeiend aantal aanmeldingen, enthousiasme van deelnemers, (financiële) opbrengsten bij winkeliers en groei van de veiligheid onder oudere fietsers. Door het delen van dergelijke resultaten groeit de steun en het enthousiasme voor Doortrappen.
- Als een activiteit minder succesvol was, is het extra

interessant om daarvan te leren. Wat ging er mis? Waardoor is dat veroorzaakt? Wat kan er volgende keer anders? Wees open en bespreek ook dit met betrokkenen.

Deel en bespreek de leerpunten

Deel je ervaringen en leerpunten ook met de kwartiermaker en/of buurgemeenten. Zo leer je van elkaar. Wissel tips uit. Benut de gezamenlijke kennis en denkracht om zo nodig verbeterpunten op te stellen. Bekijk ook welke mogelijke samenwerkingen daarin mogelijk zijn.

Deel de resultaten met de gemeentelijke organisatie

Voor de borging van Doortrappen is het goed om de resultaten binnen je gemeentelijke organisatie te delen. Zo wordt zichtbaar wat de toegevoegde waarde is van Doortrappen. Kijk hoe de resultaten van Doortrappen hebben bijgedragen aan bestaand beleid en andere doelstellingen van je gemeente. Doe dat niet alleen voor het eigen domein, maar bedenk ook wat er voor de andere beleidsterreinen is bereikt. Bijvoorbeeld een bijdrage aan meer

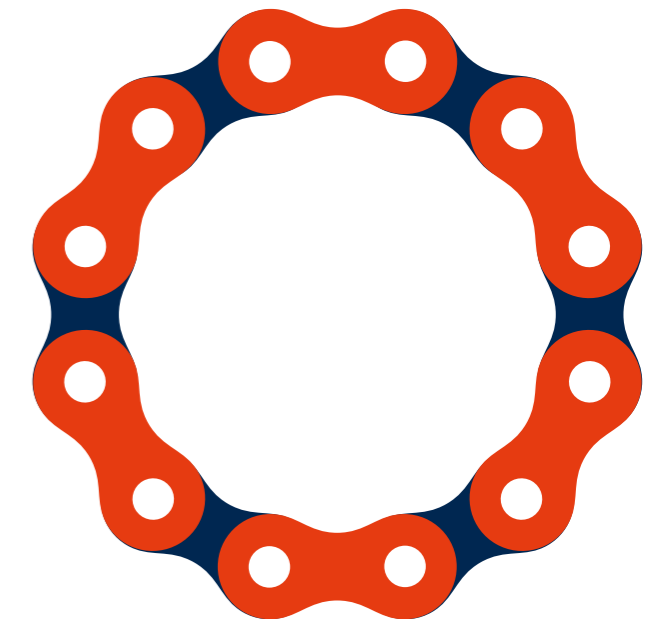
beweging en minder eenzaamheid. Zorg ervoor - als het kan - dat deze samenvatting ook met de regio, wethouder en andere bestuurders wordt gedeeld.

Verwerk de leerpunten in een nieuw plan

Gebruik de resultaten van de evaluatie om nieuwe plannen te maken en bij te sturen. Denk na hoe je de doelgroep nog beter kunt bereiken en hoe je ze aan activiteiten kan laten deelnemen. Bedenk ook welke nieuwe activiteiten je kan organiseren voor de doelgroep die er al bij is betrokken en die je graag een vervolg wilt aanbieden. Denk dan aan een maandelijkse fietstocht of koffieochtend met een interventie.

Landelijke evaluatie

In 2021-2022 heeft het landelijk programmabureau Doortrappen een uitgebreid monitoring- en evaluatieonderzoek laten uitvoeren. Daarin is de uitvoering van Doortrappen in het hele land onderzocht. In het rapport [van deze monitoring en evaluatie](#) wordt een aantal belangrijke aanbevelingen genoemd.



Colofon

Heb je vragen over Doortrappen?
Neem dan contact op met:

Doortrappen in Zuid-Holland
doortrappen@rovzh.nl of
www.maakeenpuntvannul.nl/doortrappen

