

## Fit, veilig én gezellig doortrappen met de Fiets Totaal Doortrap Dag

In beweging blijven, genieten van de mooie natuur en in contact komen met gezellige andere seniore fietsliefhebbers. Klinkt dat voor jou als de perfecte combinatie? Dan is de Fiets Totaal Doortrap Dag misschien wel iets voor jou. Deze dag is bedoeld om gezellig samen te fietsen en meer te leren over veiligheid op de fiets. Lijkt het je leuk om mee te doen aan deze dag bij jou in de buurt? Geef je dan op door een mail te sturen naar [r.wiersma@achtkarspelen.nl](mailto:r.wiersma@achtkarspelen.nl)

We beginnen de dag met onder andere aandacht voor fietsen in een groep, op- en afstappen, remmen, lastige verkeerssituaties en fietsen op een e-bike. Daarna gaan we de Doortraproute in je gemeente fietsen onder begeleiding van docenten van de Fietsersbond. Na de tocht is er een gemeenschappelijke lunch. Deelname is gratis.

### Doortrappen in Friesland

Doortrappen in Friesland is bedoeld om senioren te stimuleren vaker en veiliger te fietsen. Fietsen is goed voor de gezondheid, sociale contacten en mobiliteit van senioren in de provincie. Bovendien draagt het bij aan recreatie en duurzaamheid. Het programma wordt omarmd door de achttien Friese Doortrap gemeenten en de provincie Friesland. Kijk voor meer informatie op [www.doortrappen.frl](http://www.doortrappen.frl)

**Datum: 11 april 2024**

**Locatie: Dorpshuis in Wyns**

**Tijden: 09.30-13.30 uur**

