

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Doortrappen met Douwe Kootstra!
Fiets je mee op 13 april?

Veilig fietsen tot je 100ste!

(Mede) door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Ouderen fietsen graag en willen graag blijven fietsen. Het programma Doortrappen heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen. Wil jij ook: Lang en veilig blijven fietsen, samen fietsen, meer bewegen en daarmee zo lang mogelijk zelfredzaam blijven? Geef je dan op voor de opening van het Friese Doortrappen-seizoen op woensdagochtend 13 april.

Doortrappen met verhalenverteller Douwe Kootstra

In 16 gemeenten trappen we het Friese Doortrappen-seizoen af. In de gemeente Dantumadiel doen we dat met een fietstocht onder begeleiding van schrijver, verhalenverteller en columnist Douwe Kootstra. Tijdens de tocht krijgt u informatie over veilig blijven fietsen. We beginnen en eindigen de dag met een hapje en drankje. De startlocatie is 'de Ferbining' in Feanwalden. De tocht is ongeveer 25 km lang.

Doe je mee?

Je kunt je opgeven bij Anton van Zwol. Hij is buurtsportcoach bij Bewegteam Dantumadiel. Stuur een mail met je naam, leeftijd en telefoonnummer naar anton@sportfryslan.nl. Als je iemand meeneemt, dan ook graag zijn of haar gegevens doorgeven. Na de opgave ontvang je meer informatie over het programma en de startlocatie. Meld je snel aan, want er is plaats voor maximaal 20 deelnemers.



NOARDEST-FRYSLÂN EN DANTUMADIËL
**BEWEEG
TEAM**

 gemeente
dantumadiel

