

Erop uit!

We blijven met z'n allen zo lang mogelijk fit en vitaal en wonen het liefst in ons eigen huis. We willen van het leven genieten. Erop uit gaan, familie en vrienden opzoeken. Jezelf kunnen verplaatsen is daarbij heel belangrijk.



Sinds kort doe ik aan fitness. We besteden aandacht aan conditie, lenigheid, spierkracht en balans. Dit is allemaal belangrijk om fit en vitaal te blijven. En ja, ook om mobiel te blijven. Daarnaast is het ook gezellig met elkaar te sporten!

Peter, 68 jaar

Risico's in het verkeer

Doordat het aantal actieve senioren groeit zien we bij hen vaker verkeersongevallen. Vaak met nare gevolgen zoals ziekenhuisopnames. Gelukkig kun je er zelf veel aan doen om deze risico's te beperken. Gezond leven en actief blijven helpt hierbij. Ook door kleine aanpassingen aan bijvoorbeeld fiets of auto is veel winst te behalen.



Het openbaar vervoer gebruikte ik eigenlijk nooit. Totdat mijn dochter naar Den Haag verhuisde. Ik rijd regelmatig auto, maar als ik mijn dochter opzoek, ga ik liever met de trein. Zij heeft me wegwijs gemaakt met de OV-chipkaart, het plannen van de reis en het in- en uitchecken. En ik vind het heerlijk ontspannend in de trein!

Inge, 65 jaar



Op tijd overstappen

Met de jaren gaan je vaardigheden langzaam achteruit. Ons advies: ga op tijd op zoek naar oplossingen om van A naar B te komen. Als autorijden niet meer kan, is het fijn als je nog wel fietst. En als fietsen op een gewone fiets moeilijker wordt, is een elektrische fiets misschien een uitkomst. Probeer ook nu al eens met de trein of bus te reizen. Zorg dat je mobiel blijft!



Ik was dol op fietsen, maar na een ongeluk lukte dat niet meer. Ik kon mijn evenwicht niet goed bewaren op de fiets.
En een scootmobiel, daar was ik nog niet aan toe. Ik heb nu een driewielfiets en dat bevalt geweldig! Zo blijf ik lekker in beweging en ik kom weer overal!

Wietse, 78 jaar

Met een beetje hulp...

Zolang alles goed gaat, is er niets aan de hand. Maar een val of een ongelukje kan je onzeker maken. Misschien durf je er daardoor niet meer op uit te gaan.
Trek de stoute schoenen aan en volg een training om vallen te voorkomen. Vraag je fietsenmaker om je fiets goed af te stellen. Of volg een training voor de fiets, auto of scootmobiel.





Mijn man en ik hadden beide een auto, maar na onze pensionering hebben we mijn auto verkocht. Ik rijd liever niet in een grote auto, dus reed mijn man altijd. Maar toen werd hij in het ziekenhuis opgenomen en moest ik wel! We hebben een kleinere auto gekocht en ik heb een rijvaardigheidstraining gevolgd. Nu rijden we om de beurt.

Ria, 70 jaar



Overstappen of afstappen?

Wil je overstappen op een elektrische fiets of een driewielfiets? Vraag dan om een goed advies. Ook is het verstandig om hiervoor een training te volgen.
Er kan een moment komen, waarop je niet meer kunt fietsen of autorijden. Dat voelt als een groot verlies. Gelukkig zijn er organisaties in jouw gemeente die je kunnen adviseren over het gebruik van vervoersmogelijkheden zoals bijvoorbeeld bus, trein, taxi of Automaatje.



Nadat mijn man overleed, kwam ik bijna de deur niet uit. Ik heb geen rijbewijs en fietsen doe ik al jaren niet meer. Gelukkig kwam ik erachter dat er in de gemeente veel mogelijkheden zijn voor persoonlijk vervoer. Daar maak ik dankbaar gebruik van!

Jannie, 83 jaar

fit voor de rit

Veilig van A naar B

Deze folder helpt je om veilig van A naar B te komen. Niet alleen nu, maar ook als je ouder wordt. Met handige tips en voorbeelden blijf je Fit voor de Rit!



provinsje fryslân
provincie fryslân

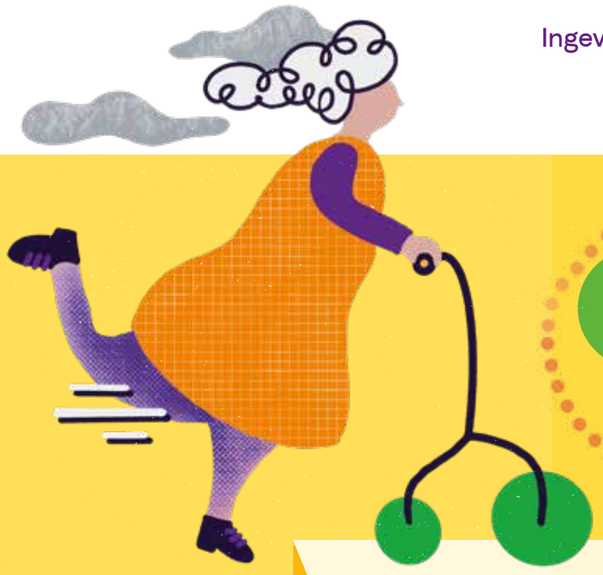
sûn enz
Samen werken aan gezondheid

Voor informatie, adressen en tips over veilig mobiel blijven, kijkt u op: **www.mobiliteitsadviesplatform.frl**

Fit voor de Rit is mede mogelijk gemaakt door:
Provincie Fryslân en Sûnenz

Hoe kom ik veilig van A naar B?

Ingevuld op: _____





stap 1 Op stap

Hier begint uw reis, schrijf op waar u heen gaat en hoe u hier komt. Bijvoorbeeld: Naar de apotheek met de scootmobiel



stap 2 Onderweg

U heeft nu een overzicht gemaakt van waar u naar toe gaat en hoe u daar komt. Tijd voor stap 2. Gaat het reizen goed of voelt u zich onzeker? Kruis het juiste vakje aan.

stap 3 Overstappen

We zijn nooit te oud om te leren. En met een beetje hulp komen we verder. Kijk nog eens goed wat u heeft ingevuld. Hoe zorgt u er voor dat u veilig blijft reizen? Gebruik ook onze tips en adviezen op de achterkant van deze folder.

Plezier & gezelligheid

Naar de bibliotheek, zangkoor of op de koffie



	slecht		matig		goed
Hoe gaat dat?	●	●	●	●	●
Voelt u zich zeker?	●	●	●	●	●
Voelt u zich veilig?	●	●	●	●	●



Praktische zaken

Boodschappen doen of medicijnen ophalen



	slecht		matig		goed
Hoe gaat dat?	●	●	●	●	●
Voelt u zich zeker?	●	●	●	●	●
Voelt u zich veilig?	●	●	●	●	●

Gezondheid

Naar de sportvereniging of de dokter





	slecht		matig		goed
Hoe gaat dat?	●	●	●	●	●
Voelt u zich zeker?	●	●	●	●	●
Voelt u zich veilig?	●	●	●	●	●

