



Gratis 10 premium artikelen [abonneer](#) ➔

Ja, ik wil premium artikelen lezen!

[service](#) ➔

[digikrant](#) ➔



Registreer u gratis voor toegang tot 10 **PREMIUM** artikelen

PREMIUM

Soepel naar de Dam

Door Gert van der Maten - 25-11-2014, 17:04 (Update 25-11-2014, 17:04)



Voor ze naar Amsterdam gaat, doet mevrouw M. Kat eerst nog een rondje Rotterdam. Foto Erna Faust

Naar de Dam? „Ik dacht het wel”, zegt mevrouw M. Kat (87) en ze drukt op de knop voor rechtsaf. In een rustig tempo trapt ze het Damrak over. Voor haar loopt er iemand op het fietspad. „Geef niks hoor. Ik weet nu dat het altijd goed gaat.” En ze fietst soepeltjes om de wandelaar heen. Mevrouw Kat zit dan ook niet echt op de fiets, maar op een soort hometrainer die beelden aanstuurt op een tv-scherm voor haar. Een virtuele fietstocht. „Veel leuker dan een gewone hometrainer. Da's zo saai.”

Verzorgingshuis Forum II bij het station van Heerhugowaard heeft het systeem met de naam 'Fietslabyrinth' aangeschaft om het bewegen aantrekkelijker te maken voor de bewoners. Het apparaat staat er nu ongeveer een week en mevrouw Kat en haar medebewoners zijn er bijna niet meer van af te slaan.

Veluwe

Voor de fietsroutes kan er worden gekozen uit Amsterdam, Rotterdam en Den Haag. Voor wie weinig prikkels aan kan – bijvoorbeeld kort na een beroerte – is er ook nog een rustige route over de Veluwe. Amsterdam is de drukste fietstocht. Verkeer schiet er aan alle kanten voorbij.

Stuur

Mevrouw Kat stuurt niet zelf –de beelden zijn vanaf een fiets opgenomen– maar als ze stopt met trappen staat het beeld ook stil. Wel komt er af en toe een keuzemogelijkheid voor links of rechts in beeld. Een druk op de gele knop op haar stuur voert de route naar rechts, blauw is de andere kant op. Voor elke individuele bewoner is er een maximum inspanning voorgeprogrammeerd in de computer. Maar mevrouw Kat laat zich niet stoppen als het belletje gaat. „Ik wil revalideren. Ik wil weer lopen. Dan moet je daar zelf ook wat voor doen.” En meteen zet ze de trapweerstand een tandje zwaarder.

„Kijk”, zegt mevrouw Kat om te bewijzen hoe levensecht het systeem lijkt. „Hier komt zo'n steile brug over de Prinsengracht. In het begin wilde ik harder gaan trappen. Je moet immers een helling op. Maar dat hoeft niet, ha ha.”

**Virtueel
fietsstelsel voor
bewoners
verzorgingshuis
Forum II**



Laatste regionieuws

Aanhouding na auto-inbraak in Wieringerwerf

Motie over verplichte tegenprestatie Zaanstad

Bommelding bij bedrijf in Hoorn

Werk aan de Westfriisweg gaat beginnen **PREMIUM**

Man gooit raam in met stoeptegels: buschauffeur geeft gouden tip

12-jarige jongen aangehouden na brand in jeugdhonk

Purmerender steelt navigatiesystemen uit auto's

**Uw dagblad
Digitaal**



Lees de krant waar u ook bent

Digikrant



Lees hier de editie van Noordhollands Dagblad

[Lees de krant](#) ➔

Meest gelezen

16-jarige Abel uit Schellinkhout vermist

Den Helder raakt waarschijnlijk Rob Scholtemuseum kwijt

Onderzoek naar ingedutte buschauffeur

Abel uit Schellinkhout is weer terecht

Laatste reacties

12-jarige jongen aangehouden na brand in jeugdhonk



VVD: 'Huh? Waar is die parkeerplaats gebleven?'

Aanbevolen

Draag bij aan dit artikel