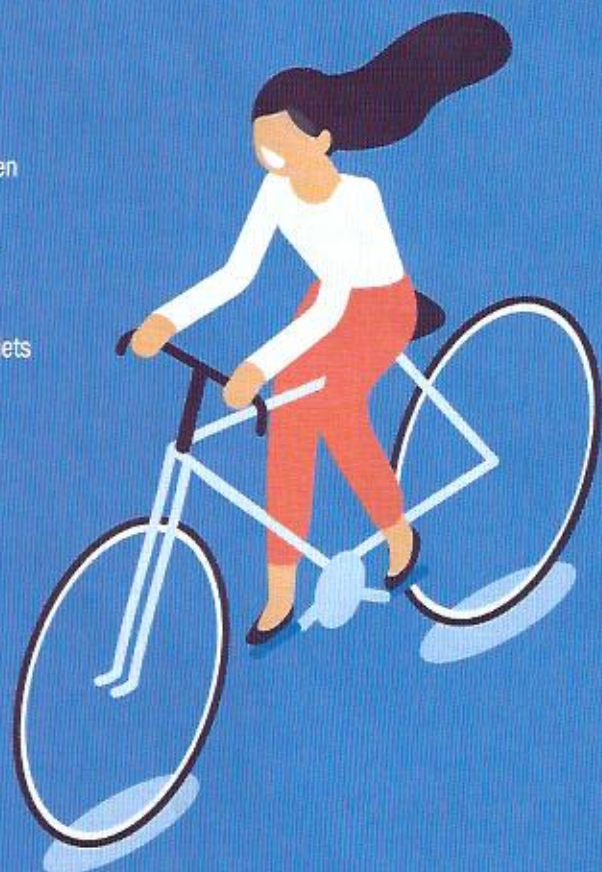


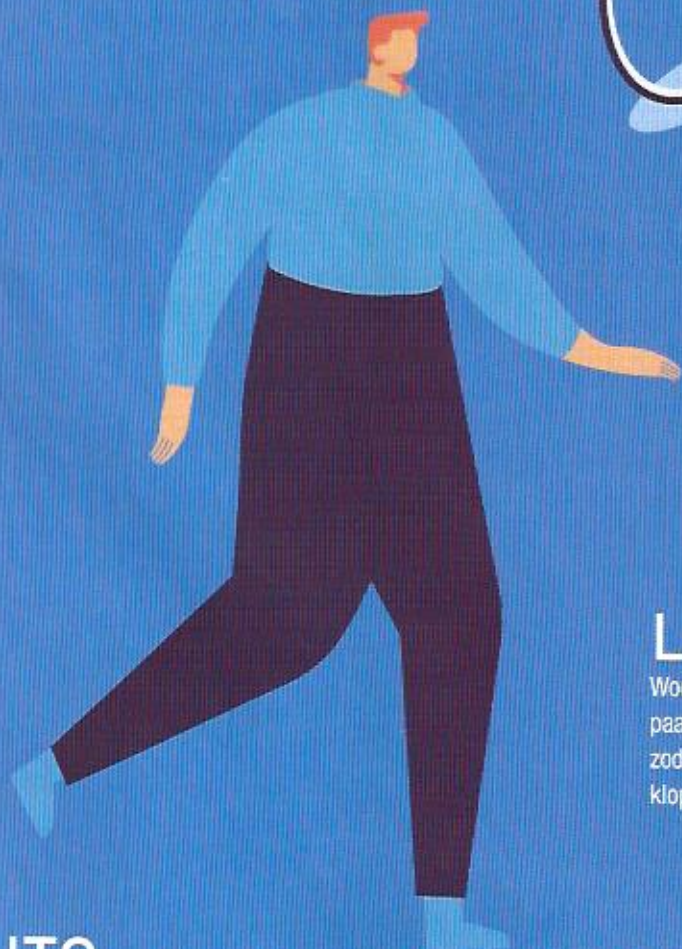
FIETSEN

- X Je las het al in het artikel: woon je dicht bij de club, fiets dan een stuk om of ga te voet.
- X Heb je een elektrische fiets? Zet de trapondersteuning omlaag. Of stof je gewone fiets af en stap daar nog eens op.
- X Bridgers die niet meer durven te fietsen vanwege instabiliteit: misschien is een fiets met een lage instap, een driewiel- of zitfiets een oplossing voor jou.



CLUBGEBOUW

Is jouw bridgeclub op de vijfde etage gevestigd? Dan is er vast een lift. Waar een lift is, is een trap. En daarvan krijg je het lekker warm. Lukt het niet om alle trappen te lopen? Doe wat je aankunt en stap het laatste stuk in de lift.



OV

Ga je met het openbaar vervoer? Stap een paar haltes eerder uit.

LOPEN

Woon je dicht bij de club? Loop een paar blokken om. Zet flink de pas erin, zodat je voelt dat je hart sneller gaat kloppen.

AUTO

- X Ligt de bridgeclub ver van huis en móét je met de auto? Parkeer een aantal straten eerder en loop het laatste stuk.
- X Bridgers met een rollator die door een chauffeur naar de club worden gebracht: laat je eerder uit de auto zetten en loop het laatste stuk, eventueel onder begeleiding van de chauffeur.