



fiets MAATJES

*Samen
fietsen en
genieten!*



Met Fietsmaatjes lekker
buiten in beweging
→ al 5 jaar



vanraam
Let's all cycle



Van Raam,

is fabrikant van unieke aangepaste fietsen.
De specialisaties van Van Raam zijn driewielfietsen,
scootmobiele fietsen, rolstoelfietsen, rolstoeltransportfietsen tandems,
duofietsen en lage instapfietsen ofwel comfortfietsen.
De Van Raam fietsen zijn allemaal ook als elektrische fiets leverbaar.

Kijk op www.vanraam.nl voor meer informatie.



Let's all cycle

Redactioneel

Het Fietsmaatjesrecept

Beleidsmakers, politici, adviseurs en instituten buitelen over elkaar heen als het om ouderen, chronisch zieken en gehandicapten gaat. De grijze tsunami met kwetsbare ouderen gaat ons overspoelen, hun zorgkosten stijgen tot recordhoogte en het aantal werkenden dat het allemaal moeten bekostigen en er ook letterlijk voor moet gaan zorgen, neemt verhoudingsgewijs alleen maar af. Dus hebben al die beleidsmakers bedacht dat we zo lang mogelijk zelfstandig moeten blijven wonen, de eigen regie moeten houden, moeten blijven (of gaan) bewegen, e-health gaan omarmen en veel beroep op familie, mantelzorgers en 'de wijk' moeten gaan doen. Nogal dwingend. Het lijkt soms wel of alle beleidsnota's van welke instantie dan ook elkaar overschrijven. Knippen en plakken. Met fraaie zinnen over het behoud van kwaliteit van leven, doorbreken van neergaande spiralen, bevorderen van vitaliteit en niet kijken naar wat je níét meer kan maar wat je nog wél kunt. Ik heb beroepshalve honderden van zulke fraaie documenten mogen lezen. Het viel mij als ex-huisarts steeds meer op dat de wat-vraag, de diagnose, wel gesteld werd, maar dat het bij de hoe-vraag, de therapie, doorgaans vaag begon te worden. Veel wollig taalgebruik, maar lekker concreet, ho maar. Nog steeds.

Totdat ik op een zondagmorgen op mijn eigen racefiets een blauwe duofiets van Teylingen inhaalde.

Twée druk kletsende maar toch stevig doortrappende en lachende personen naast elkaar. De rechter moest de pensioengerechtigde leeftijd al ruim gepasseerd zijn. De gein spatte er niettemin van af en het liet mij niet meer los. Dit was in een notendop waar al die beleidsdocumenten het over hadden. Nu echter concreet: bewegen, lachen, langer gezond, afleiden, erbij horen, verlangen, buiten spelen en herontdekken ineen. Hoezo oud of handicap? Hoe simpel kon het wezen.

Een week later zat ik al bij de initiatiefnemers van het eerste uur Tekla Zwinkels en Jan Burgmeijer aan tafel. Simpel was overdreven, maar gebruikmakend van hun doorontwikkelde en strakke draaiboek konden we met gelijkgestemden in een paar maanden tijd de zevende stichting Fietsmaatjes oprichten en reden er in Leiden en Leiderdorp eind zomer 2017 al bijna honderd koppels Fietsmaatjes. Daar hoeft het niet bij te blijven en het concept – ontstaan in Zuid-Holland Noord – is in heel Nederland (en daarbuiten) te kopiëren. Het wiel opnieuw uitvinden zou dom zijn. Dat ene lachende gele wiel is het recept voor de realisatie van beleidsvoorstellen door gewoon te dóén, door te blijven trappen.

Ben Crul



COLOFON

Redactie Ben Crul, Thea Peters, Tekla Zwinkels

Beeldredactie Wendy Westerhof (Leitmotiv)

Eindredactie Carla Kramer

Journalisten Eric-Jan Berendsen, Sophie Broersen, Ben Crul, Bart de Haas, Ingrid Langeveld, Mandy van Leeuwen

Fotografen Joris Aben, Mike van Bemmelen, Tim Burgmeijer (cover achter), Ruud van der Loos (incl. cover), Foppe van Rees Vellinga, Wim Schellekens, Marianne Schrama, Wendy Westerhof

Art direction & vormgeving Maters & Hermsen Vormgeving, Irene Crone (Studio Crone)

Druk Grafisch Productiecentrum gemeente Leiden

Alle medewerkers en instanties hebben kosteloos aan dit magazine meegewerkt.

Mede mogelijk gemaakt door



MATERSHERMSEN
COMMUNICATIEJOURNALISTIEK

In dit nummer:

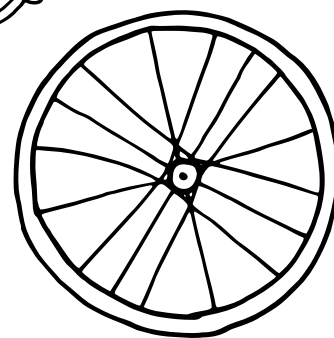


Op pad met een vrijwilliger

30

22

‘Prima te doen naast een baan’



5 jaar
**Fiets-
maatjes**

18





Een rit door oud Leiden 25

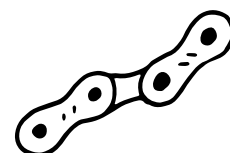


40

Hoe word
ik fiets-
maatje?

en verder

- 6 De vrouw die
Fietsmaatjes bedacht
- 9 Het groeiverhaal van
Fietsmaatjes
- 10 Onze fietsen
- 12 De gasten van
Fietsmaatjes
- 18 Onze sponsors
- 20 Sponsor
Zorg & Zekerheid
- 32 Fietsmaatjes
- 34 Het thuisfront
- 36 Fietsmaatjes
in getallen
- 38 Professionals in de
gezondheidszorg
- 42 Welzijn en gemeente



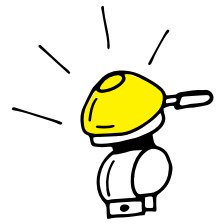
Tekla Zwinkels: *de vrouw die Fietsmaatjes bedacht*

Zo veel meer dan ze zelf had gedacht

Tekla Zwinkels is de vrouw bij wie het idee van Fietsmaatjes geboren is. Het levert meer op dan ze ooit had gedacht: 'Mensen hebben gesprekken die ze normaal niet hebben.' **Tekst** Sophie Broersen **beeld** Foppe Van Rees Vellinga



De initiatiefnemers: Tekla Zwinkels en Jan Burgmeijer in Warmond.



‘Wie is de vrijwilliger en wie de gast?’

dat geluk niet hebben? Er waren mensen uit andere gemeentes, die zeiden “O, zo een hebben wij er ook staan”. Als ik dan vraag of die ook gebruikt wordt, is het antwoord “Zelden”. Dat vereist dan ook veel organisatie.’

Kwebbelen of sportief?

Zwinkels en Burgmeijer hebben inmiddels een mooi werkend systeem: vrijwilligers melden zich aan, krijgen instructie, en worden bevraagd over waarom ze met gasten willen fietsen. Want zo heten de mensen met beperkingen bij Fietsmaatjes: gasten. De gasten melden zich ook aan en vertellen hun verhaal. Op een kaart staat waar een vrijwilliger op moet letten, bijvoorbeeld als iemand slecht ter been is, of waar de vrijwilliger rekening mee moet houden. Zwinkels probeert vervolgens de mensen zo goed mogelijk aan elkaar te matchen. ‘De een wil vooral kwebbelen en een kop koffie drinken bij de eerste de beste tent, de ander is meer sportief en rijdt zo 50 kilometer op een dag. Maar ik vergis me ook wel eens hoor. Ik had twee dames gekoppeld, allebei nogal klets-kousen, maar dat liep niet zo erg goed. En op een dag viel een wat rustige, bedeesde man een keer in als vrijwilliger, en die twee hadden een geweldige ochtend. Ik had ze nooit bij elkaar gezet, maar tot op de dag van vandaag zijn ze maatjes.’

Zwinkels en Burgmeijer zijn zeer enthousiaste pleitbezorgers van Fietsmaatjes. Wat maakt dit project in hun ogen zo bijzonder? Burgmeijer haalt zijn laptop erbij en laat foto’s zien van twee mensen op de Rolls Royce onder de duo-fietsen: ‘Wie is de vrijwilliger en wie is de gast? Je kunt het niet zien, hier zitten twee gelijkwaardige mensen naast elkaar. Op de een of andere manier praten mensen daarom ook makkelijker met elkaar.’

Tekla Zwinkels is 64 jaar, maar je zou het haar niet geven. Ze werkt al veertien jaar als praktijkverpleegkundige bij een huisarts in Sassenheim. Dag in, dag uit spreekt zij mensen met chronische ziektes, zoals suikerziekte, longproblemen of hart- en vaatziekten. ‘Ziektes die ik niet beter of mooier kan maken dan ze zijn. Wat ik wel kan doen is met begrip naast deze mensen staan, luisteren naar wat hun behoeftes zijn, ook op het gebied van zingeving. Het medische is daar maar een deel van; juist begrip en aandacht is wat zij nodig hebben.’ Zwinkels komt voor haar werk bij veel mensen thuis. ‘Mensen zijn meer dan hun diabetes. Als ze ontregeld zijn, is het makkelijk om een pilletje te geven, maar ik wil weten wat erachter zit. Is er thuis veel spanning? Kunnen we daar iets aan doen? Dat zet meer zoden aan de dijk. Maar de zorg verzakelijkt, we krijgen steeds minder tijd voor mensen. Te weinig om onze kennis met echte aandacht te verbinden.’

Nooit meer fietsen?

Dit jaar stopt Zwinkels daarom met haar baan. Het heeft misschien zo moeten zijn, want ze heeft meer dan genoeg om handen met de organisatie van Fietsmaatjes in de gemeente Teylingen. Bij haar is het idee ontstaan. Het kwam voort uit haar werk, maar ook uit het verhaal van een tante van haar man, Jan Burgmeijer. Zwinkels: ‘Een aantal jaar geleden haalden wij haar op van een reis die ze had gemaakt. Ze zit in een rolstoel vanwege longproblemen en had voor het eerst in jaren weer eens gefietst, op een speciale fiets. Ze straalde helemaal. Toen realiseerde ik me voor het eerst wat dat eigenlijk betekende als je nooit meer op de fiets zou kunnen. Als ik nooit meer hier door de Bollenstreek zou kun-

nen fietsen, de bloemen niet meer zou ruiken. Toen kwamen mijn werk en dat fietsen samen. Ik dacht: daar moet ik wat mee, daar zouden mensen zoals ik die in de praktijk zie, bij gebaat zijn.’ Zwinkels is al veel langer actief in het dorp waar ze woont. Onder meer bij een hulpinstelling van de plaatselijke rooms-katholieke kerk, die mensen kan bijstaan. Ze stelde voor om vandaaruit fietsen aan te schaffen waar mensen met beperkingen ook mee kunnen fietsen. Dat lukte eerst niet: de kerkelijke instelling vond niet dat fietsen bij de doelstelling – het helpen van mensen in nood – past. De Warmondse gaf niet op. Via via hoorde ze dat Akzo Nobel graag binnen de gemeenschap goede projecten wilde steunen. Zwinkels ging er praten en het bedrijf zag iets in het plan. Met die toezegging ‘en een reeks mensen en maren’ ging de kerkelijke instelling uiteindelijk ook overstag. De eerste fiets was gefinancierd. Ook enkele werknemers van Akzo Nobel hielpen mee om het project verder vorm te geven. En zoals dat gaat: toen het eenmaal draaide, sloten steeds meer bevlogen mensen zich aan.

Rolls Royce

Zo ook echtgenoot Jan Burgmeijer. Zwinkels: ‘Ik wilde niet alleen maar bezig zijn met vergaderingen voorzitten, ik wilde ook over de inhoud meedenken. Dus ik vroeg Jan of hij één keer voorzitter wilde zijn.’ Burgmeijer moet er om lachen: ‘Ik had het eigenlijk te druk, maar één avondje vond ik goed. Voor ik het wist, was ik penningmeester en projectleider, en het is nooit meer veranderd.’ Het idee van Zwinkels was om klein te beginnen, alleen in Warmond. Maar al snel had ze het idee dat Sassenheim er eigenlijk ook bij hoorde. Ach, dan Voorhout ook erbij, dan bedienen we de hele gemeente Teylingen maar. Maar de eerste fiets stond in Warmond. Zwinkels: ‘Die hebben we zorgvuldig uitgekozen, het moest een stabiele, veilige fiets zijn, de Rolls Royce onder de fietsen!’ Een fiets alleen is niet genoeg. Zwinkels: ‘Als je geluk hebt, heb je iemand die met je wil gaan fietsen, een familielid of een bekende. Maar hoe bereik je mensen die

‘Een fiets alleen is niet genoeg’



Fietsmaatjes, zoals u in dit magazine kunt lezen, is inmiddels een goed lopend project. In Teylingen rijden er nu zo'n negentig vrijwilligers met tweehonderd gasten, op zes duofietsen en één rolstoelfiets. In het begin leek het helemaal niet zo'n succes, vertelt Zwinkels: 'We hadden één fiets, en vrijwilligers, maar geen gasten, of in ieder geval heel weinig. Ik dacht: heb ik me dan toch vergist? We hebben de vrijwilligers gevraagd om in hun eigen netwerk te gaan werven. Toen hoorden we dat het ook de onbekendheid was; mensen dachten dat ze er niet slecht genoeg voor waren, of dat het er zielig uit zou zien. Als anderen nou ook mee zouden doen, dan wilden ze wel. Toen we uiteindelijk op een braderie in Warmond veel promotie hebben gedaan, lukte het wel. En toen het eenmaal liep, ja, toen wilden steeds meer mensen.'

Menselijk contact

Het samen fietsen bleek meer effect te hebben dan Zwinkels had gedacht: 'Ik dacht dat het vooral lekker zou zijn voor mensen om er even uit te zijn, te bewegen in de buitenlucht. Het blijkt zo veel meer te zijn, juist het menselijk contact tussen die twee mensen, daar draait het om. Mensen hebben gesprekken die ze normaal niet hebben, vertellen dingen die ze aan niemand anders kwijt kunnen. We horen dat heel vaak. Bijzondere verhalen: een man die met zijn demen-

terende vader fietst, die opeens verhalen over vroeger vertelt, wat hij nooit had gedaan. Een andere man, die in een verzorgingshuis zit, en eigenlijk nooit meer praat, en met een Afrikaanse vluchteling gaat fietsen. Toen ze elkaar na een tijd weer terugzagen, sprak de oude man weer: "Ik word zo blij als ik jou zie!". De verzorging stond erbij te huilen. Door dat soort verhalen weet ik dat we goed

'Ik word zo blij als ik jou zie!'

zitten met dit project. Persoonlijk contact is het meest waardevolle wat je kunt bieden.'

Dat wil niet zeggen dat het nu allemaal vanzelf gaat, zegt ook Burgmeijer: 'Het concept is heel simpel, iedereen snapt het, maar er komt veel bij kijken. Afgezien van de tijd die we steken in het werven van en spreken met mensen, vergt het ook veel administratie, en geld. Die fietsen krijgen we vaak wel gesponsord, maar onze operationele kosten zijn lastiger. Maar wel belangrijk. Een rooster en een website draaiend houden is niet gratis.' En dan die zeven andere gemeentes, waar Fietsmaatjes inmiddels ook draait: 'Die zijn allemaal bij ons langs geweest, en zijn door ons geïnformeerd over hoe wij het organiseren, waar je allemaal aan moet denken. Waar zet je de fietsen? Heb je een calamiteitenplan? Wie betaalt de elektriciteit voor het opladen? Je moet het allemaal regelen. Dat hoeft niet op onze manier, iedere club legt zijn eigen accenten, maar wij kunnen wel tips geven. En wij leren trouwens ook weer van andere clubs.'

Wat gaat de toekomst brengen voor Fietsmaatjes, als het aan de oprichter en haar man ligt? Burgmeijer: 'We hebben ons aangemeld bij het Oranjerijf, voor deelname aan het Groeiprogramma. Dat is speciaal gericht op goede lokale concepten die willen groeien. We zijn er heel trots op dat wij één van

de veertig geselecteerde projecten zijn, van maar liefst 277 aanmeldingen. Daar leren we hoe wij dit project kunnen laten groeien.' Landelijke Fietsmaatjes? Burgmeijer: 'Nee, geen landelijke club, wij denken echt dat het lokale stichtingen moeten blijven, maar we willen een landelijk platform opzetten dat bijvoorbeeld een professionele website heeft waar mensen kunnen kijken hoe je zoiets opzet.'

Voldoening

Genoeg te doen dus voor de twee Warmonders. Burgmeijer is al een dag minder gaan werken, Zwinkels heeft vanaf augustus meer tijd. Geen overbodige luxe, zegt Burgmeijer: 'We stoppen er allebei zeker 10, 15 uur per week in.' Zwinkels: 'Daar staat veel tegenover, we komen veel bijzondere mensen tegen via Fietsmaatjes. Maar het mooiste is toch zien wat voor bijzondere contacten er ontstaan. Pas belde ik een vrijwilliger, een beer van een vent, die op pad was met een oudere dame. Toen ik vroeg waar hij was, zei hij: "Wil je het echt weten? Ik sta in een lingezaak met mijn gast, een hemdje uit te zoeken." Prachtig toch?'



Op 30 juni 2012 arriveerde de eerste duofiets in Warmond. Vijf jaar geleden dus: reden voor een feestje. Fietsmaatjes Teylingen viert het jubileum in september 2017. Feestjes horen erbij, vindt Zwinkels: 'We komen sowieso één of twee keer per jaar samen met alle vrijwilligers. Dat is belangrijk, want zo voel je dat je ergens bij hoort. Fietsmaatjes is van ons allemaal, van de gemeenschap.'



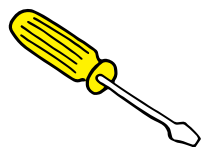
Startbijeenkomst Groeiprogramma 2017 van het Oranjerfonds in aanwezigheid van de koning.

Het groeiverhaal van Fietsmaatjes

Tekst Jan Burgmeijer

Jan Burgmeijer en Tekla Zwinkels doen met het project Fietsmaatjes vanaf 1 april 2017 mee met het Groeiprogramma van het Oranjerfonds. Zij doen dit samen met 39 andere projecten in Nederland die de ambitie hebben om te groeien. Het doel van de groei van Fietsmaatjes is om zo veel mogelijk gasten en maatjes in staat te stellen om via het unieke en kwalitatief sterke concept van Fietsmaatjes, zinvolle en plezierige sociale contacten te leggen en buiten op een veilige manier in beweging te zijn. We kiezen voor opschaling volgens een model waarbij in verschillende gemeenten of duogemeenten lokale projecten Fietsmaatjes worden opgestart in verschillende organisatievormen waaronder stichtingen die zelfstandig functioneren, met eigen coördinatoren en bestuur. Wij vinden het persoonlijk

belangrijk dat deze lokale organisaties autonoom zijn en zelf hun keuzes kunnen maken. Zo blijven de lokale initiatiefnemers maximaal betrokken. Wel willen we kennis en ervaring delen en de kernwaarden van het Fietsmaatjesconcept beschermen. Deze 'lokale Fietsmaatjes' willen we vanuit een landelijk platform FietsmaatjesNL ondersteuning bieden. Doelstelling is om de initiatiefnemers en coördinatoren van lokale Fietsmaatjes optimaal te ondersteunen voor een goede en efficiënte organisatie. Het beeldmerk van Fietsmaatjes wordt gebruikt voor de herkenbaarheid van de kernwaarde van zowel het landelijk platform als voor de aangesloten lokale Fietsmaatjes. Het lachende gezicht op het fietswiel drukt in de kern uit waar het bij Fietsmaatjes om gaat.



Onze fietsen

De duofietsen van Fietsmaatjes zijn technische hoogstandjes waar goed over is nagedacht. Veiligheid en betrouwbaarheid gaan hierbij voor alles. Aan onderhoud wordt daarom veel aandacht besteed.

Tekst Ben Crul **beeld** Wim Schellekens



De fabriek van Van Raam in Varsseveld.





Hoe komt het dat bij veel instellingen wel een duofiets staat, maar dat deze zelden of nooit gebruikt wordt? Ooit vol enthousiasme aangeschaft of gekregen, maar nu in een vergeten hoekje wegroestend. 'Dat was precies de vraag die wij ons stelden', aldus Thea Peters, een van de initiatiefnemers van het eerste uur uit Warmond. 'Bij onze rondgang bij verzorgingshuizen bleken veel van die fietsen kapot, was niemand verantwoordelijk voor reparatie en dan verlies je snel het enthousiasme bij vrijwilliger en gast. Wij hebben daarom zelf een heleboel fietsen getest, tot omvalproeven, op twee wielen rijden en racen toe. Daaruit ontstond ons wensenlijstje. Veilig en degelijk sowieso. Waar ligt het zwaartepunt bijvoorbeeld? Je gaat toch met een kwetsbare gast op pad en niet meer vooruit kunnen in de polder is voor niemand leuk. Trapondersteuning bleek ook onmisbaar omdat veel van de gasten die wij voor ogen hadden, niet genoeg kracht en uithoudingsvermogen hebben om de pedalen nog soepel rond te krijgen. En je wilt toch ook wat verder weg dan de buurt waarin je woont. Er zijn fietsmaatjes die ritten maken van 60 kilometer; met trapondersteuning kan dat. Ook hebben we gekeken naar het comfort; of immobiele gasten gemakkelijk op en af kunnen stappen. Sommige fietsen hebben daarom draaibare stoelen. Wij zijn in gemeente Teylingen uitgekomen op de Fun2Go's van fabrikant Van Raam uit Varsseveld. Ze kosten weliswaar meer dan 12.000 euro, maar zijn desondanks door de meeste andere stich-

tingen hier in de buurt ook aangeschaft. Kaag en Braassem rijdt op vergelijkbare duofietsen van Huka. Overal zijn er goede relaties met een plaatselijke rijwielhandelaar die de fietsen levert en het onderhoud onder zeer schappelijke voorwaarden voor zijn rekening neemt. Allemaal fans van fietsmaatjes', besluit Thea lachend.

7000 km per jaar

Ton Wijsman uit Sassenheim is de technische man in Sassenheim. Hij rijdt ook als vrijwilliger en is er daarvoor als de kippen bij als kleine defecten zich aandienen: 'Vergeet niet dat zo'n fiets 7000 kilometer per jaar rijdt, met steeds andere berijders en in andere omstandigheden. Dan wil er wel eens wat slijten of kapotgaan. En met een fiets in reparatie dupeer je gasten én vrijwilligers. Zo kort mogelijk uit de roulatie is het devies. Dus is betrouwbaarheid voor mij een eerste vereiste. Doordat de fietsen van Fietsmaatjes extreem gebruikt worden zijn ze – net zoals de Parijs-Dakar-rally voor autofabrikanten – gaan fungeren als een soort duurzaamheidstest voor de fietsfabrikanten. Op onze aanwijzingen en na uitvoerig testen van ons monteert Van Raam speciaal voor Fietsmaatjes – en niet zonder reden – inmiddels een dickere achteras, betere as-lagerverbinding en steviger velgen dan normaal. Alle nieuwe fietsen hebben nu ook een dubbele en zwaardere accu. Onze fietsen worden soms twee tot drie keer per dag gebruikt en je wilt toch dat iedereen met een volle accu op weg gaat.'

Onze huisstijl

Fietsmaatjes LeidenLeiderdorp heeft bij haar start in 2017 dankbaar gebruikgemaakt van de ervaringen en adviezen van haar collega's uit omliggende gemeentes. Maar liefst vijf duofietsen konden in één keer worden aangeschaft en dan wil je niet over één nacht ijs gaan. Zelfs de fabriek werd bezocht en dat gaf toen weer een aanscherping aan de eisen voor hun fietsen. Over de kleur is geen discussie: alle Fietsmaatjes in Zuid Holland Noord gebruiken de herkenbare lichtblauwe kleur. RAL 5012 voor de fijnproever.

Ton Wijsman, de technische man van Fietsmaatjes in Sassenheim.



De gasten van Fietsmaatjes

Een bakje koffie onderweg en een beetje regen op de koop toe

Tekst Ingrid Langeveld **beeld** Joris Aben Fotografie

TON VAN DAM

Zorgeloos fietsen

Zelf fietsen behoorde voor Ton van Dam nooit tot de mogelijkheden. Totdat de 71-jarige Voorhouter zo'n vier jaar geleden het project Fietsmaatjes Teylingen ontdekte en zich daarvoor als gast aanmeldde. Samen met zijn broers Ko en Aad woont Ton in een door de familie zelf gebouwde woning aan de Jan Steenlaan.

'Sinds mijn geboorte heb ik een handicap aan mijn been en daardoor kan ik maar heel moeilijk lopen, laat staan dat ik zelf kan fietsen', vertelt Ton, die uit een gezin met negen jongens en twee meiden stamt. 'Op een fiets reed ik in het verleden altijd alleen maar mee. Vaak zat ik bij mijn broer Ben achterop', graaft de goedlachse Voorhouter uit zijn geheugen op. Jarenlang werkte hij op de administratie bij een gerenommeerd bloembollenbedrijf in Hillegom maar eigenlijk wilde hij het liefst van het buitenleven genieten. 'Een poos terug las ik ergens in een krant of tijdschrift een artikel over Fietsmaatjes en dat project leek mij wel aardig. Op zo'n duofiets kon ik dan uiteindelijk ook eens zelf fietsen, iets wat ik altijd al dolgraag wilde. Met een fiets kom je op

heel veel verschillende plekken en juist ook op steekjes waar je normaliter nooit komt', weet Ton inmiddels uit ervaring. Elke twee weken, veelal op de donderdagmiddag, trekt Ton er met zijn vaste fietsmaatje Lenie van Beek uit Voorhout op uit en geniet op een sportieve en ontspannen manier van de prachtige omgeving rondom het bloembollendorp Voorhout. 'Gelijk vanaf het begin had ik het

Na 65 jaar voor het eerst zelf fietsen

naar mijn zin. Lenie is een ontzettend leuke vrouw en met haar kom ik overal waar ik heen wil. Telkens opnieuw vraagt zij mij bij de allereerste pedaalslag van de toer "Ton waar wil je nu heen?", glundert de Voorhouter, die het project, overigens net zoals zijn broers en zussen, geweldig vindt. 'Als familie dragen wij Fietsmaatjes Teylingen een heel warm hart toe,

onthullen zowel Ton als Ko en Aad, die bij het gesprek zijn aangeschoven. Drie jaar geleden deed Ton, met goedvinden van al zijn broers en zussen, een wel heel bijzondere gift.

Eregast

'Een groot deel van mijn spaarcentjes investeerde ik in Fietsmaatjes zodat er in Voorhout een tweede duofiets voor de gastfietsers ter beschikking kon komen', memoreert Ton, die als dank voor zijn mooie gebaar door het bestuur van de vrijwilligersorganisatie is benoemd tot 'eregast'. Bovendien mag hij, zo lang als hij kan, als gast met Fietsmaatjes mee fietsen. 'Altijd fiets ik op mijn eigen fiets', klinkt Ton resoluut, terwijl hij vervolgens vertelt geen favorietenrit te hebben. 'Een lievelingsrondje heb ik niet zo sterk, maar een stop voor koffie met wat lekkers vind ik wel heel belangrijk', grapt Ton. 'Weet je, het is hier allemaal zo mooi en in de nabijheid is zo veel prachtige natuur. Je moet dat gewoon willen zien', aldus de fanatieke fietser. 'Fietsen met Lenie is voor mij zorgeloos fietsen en voor een buitje regen ben ik echt niet bang. Er zijn koffiekroegjes zat.'





ELVIRA LESCHOT

Als een koningin

Tekst Eric-Jan Berendsen **beeld** Joris Aben Fotografie

De 75-jarige Elvira Leschot, visueel gehandicapt, uit Katwijk had tot begin dit jaar nog nooit zelfstandig gefietst. Totdat zij in aanraking kwam met het project Fietsmaatjes.

‘Al vanaf mijn geboorte ben ik ernstig visueel beperkt. Zo kan ik geen huisnummers lezen maar schrijf alsjeblieft niet op dat ik gehandicapt ben want zo voel ik dat absoluut niet. Op mijn computer met braille- en spraakfunctie las ik in de nieuwsbrief van mijn zorgverzekeraar over Fietsmaatjes.

Dat is leuk dacht ik, daar heb ik zin in, dus stuurde ik een mailtje en kreeg vrijwel meteen een vrijwilliger toegewezen: Wim Issendonck. Eén keer in de twee weken gaat hij met mij fietsen. Het zal half maart zijn geweest dat ik voor het eerst op pad ging en inmiddels maken we tochten van wel drie uur.

Regen, so what?

Vanaf mijn woning in Katwijk ga ik met de regiotaxi naar serviceflat Schouwenhove in Leiden waar een fiets van Fietsmaatjes staat. Mijn blindengeleidehond gaat mee en die kan als ik fiets, bij de receptioniste blijven. Dat vinden de bewoners ook leuk. En als ik op de terugweg soms op de taxi moet wachten, maak ik altijd even een praatje met de bewoners. Gezellig, zo snijdt het mes ook nog eens aan twee kanten.

Op de fiets zit je in verstelbare stoeltjes naast elkaar. Ik voel me dan als een koningin. Het trappen wordt elektrisch ondersteund maar ik trap wel mee, hoor. Wim beschrijft onderweg veel van de omgeving, ik zie immers niks. Ook heb ik hem gevraagd aan te kondigen als er een scherpe bocht of hobbel komt. Al zie ik dan niks, ik ruik des te meer. Ik zit de hele tijd met mijn neus in de lucht. Zo zijn we een keer richting de bollenvelden gefietst. Heerlijk. Maar andere routes zijn naar het sluisje in Leidschendam of de Horsten in Wassenaar.

Het is niet zo dat ik meedoe aan Fietsmaatjes omdat ik thuis maar alleen ben. Integendeel, ik heb een druk sociaal leven. De hond moet drie keer per dag worden uitgelaten en dan spreek ik ook allerlei mensen. Ik heb geen geraniums dus kan er ook niet achter zitten. Nee, ik fiets omdat ik het lekker vind om te bewegen en het is gezellig met mijn fietsmaatje. Het klikt tussen ons. Onderweg drinken we altijd ergens een kopje koffie. Contact met Wim heb ik via de telefoon en de mail. We houden de buienradar goed in de gaten en hij is flexibel genoeg om als het eens een keer nodig is voor een andere dag te kiezen. En als we op fiets zitten en het gaat toevallig een keer regenen. So what?’



‘Al zie ik
niks, ik ruik
des te meer’





ROB STOOFF

Gast van het eerste uur

Tekst Ingrid Langeveld **beeld** Joris Aben Fotografie

Voor Rob Stoof betekent Fietsmaatjes vrijheid en avontuur. Maar vaste prik is een kop goede koffie bij de plaatselijke horeca.

'Limburgia Vlaai in Voorhout heeft de lekkerste koffie van de streek. Vooral de cappuccino is daar verrukkelijk', weet de 70-jarige Sassenheimer Rob Stoof uit ervaring. Geregeld onderbreekt Rob met zijn vaste fietsmaat Ton Wijsman zijn fietstocht om bij de horecagelegenheid aan de Herenstraat de inwendige mens te verwennen. 'Natuurlijk kom ik ook wel eens bij een andere tent zoals Het Paviljoen op het eiland Koudenhoorn in Warmond, maar daar is de koffie lang zo lekker niet als bij Limburgia', aldus Rob, met een brede grijns op zijn gezicht. 'Misschien speelt ook wel mee dat de dochter van een oud-collega van mij die verwenwinkel bestiert.'

Als het weer het toelaat, stapt Rob eens per twee weken met zijn fietsmaat op de duofiets en rijdt bijna blindelings zijn favoriete toertochtje. 'Een rondje van een kilometer of vijftientig vind ik mooi. Vanuit huis direct langs de ruïne van

Kasteel Teylingen richting Noordwijkerhout en via Noordwijk langs de Koninklijke Beuk naar Voorhout voor een bakkie. Over het spoor, de Jac (Jacoba van Beierenweg I.L.) en de Engelselaan fietsen we weer naar mijn huis', vertelt de geroutineerde en doorpakkende fietser, die een beetje nattigheid niet schuwt. 'Een hekel aan regen heb ik niet, maar met regen weggaan gebeurt niet. Ik herinner mij nog een ritje samen met Cas Schmidt. Fietsten we met volle wind tegen richting Noordwijkerhout. Daar barstte me toch een pittige bui los! Joh, dat wil je niet weten, maar schuilen was er niet bij. Cas had nog een dun regenjackje, dat aangedaan en doorgetrapt', schaterlacht Rob.

In de lappenmand

In de archieven van Fietsmaatjes Teylingen staat Rob Stoof als allereerste gast van de kern Sassenheim te boek. 'Tja, hoe ik bij de club gekomen ben, weet ik eigenlijk niet meer precies. Misschien wel vanuit verpleeghuis Bernardus waar ik op oefentherapie ben. Vanwege een infarct zit ik namelijk al vanaf 1991 in de

lappenmand. Ruim drie maanden terug kreeg ik opnieuw een infarct. Gelukkig was dat een kleintje, maar fietsen is voor mij nu nagenoeg onmogelijk, terwijl ik fietsen juist heel fijn vind', vertelt Rob zittend in zijn rolstoel.

'Het mooie van fietsen is de eindeloze vrijheid die je hebt en het avontuur dat je aangaat. Lekker in de buitenlucht erop uit en in Noordwijk een boulevardje pakken. De zon en de zee zijn voor mij dan echt bijzonder. En daarbij behandelen de fietsvrijwilligers van Fietsmaatjes mij als een gelijkwaardige. Ik vind dat juist prachtig', verwoordt de Sassemsse gast van het eerste uur.

Sinds half juli dit jaar woont Rob met zijn vrouw Ria in een appartementenwoning in gebouw Zilverstroom aan de Hoofdstraat, direct naast de Bernardus. Hoe jammer ook, fietsen zit er voor Rob voornamelijk niet in, tenzij hij met de rolstoelfiets op pad wil gaan.

'Die rolstoelfiets vind ik niets. Dat is toch zielig voor diegene die eventueel moet trappen? Ik moet er niet aan denken dat ze mij moeten verplaatsen. Ik moet zelf mee kunnen helpen met fietsen.'

Met dank aan onze sponsors:



Rabobank



BISDOM
ROTTERDAM



KUIPER
EN ZONEN BV



hersenletsel
on tour



NOORDWIJKSE
ONDERNEMERS VERENIGING



Albert Heijn
Warmond



Schoolstraat 45 | 2002 HZ Noordwijk aan Zee | 071 361 28 26
info@mooijskind-fietzen.nl | www.mooijskind-fietzen.nl



omdat niet ieder oog ziet

LSBS

Marente



Kansfonds
geven om
een ander



Oranje Fonds
voor sociale initiatieven



Gemeente
NOORDWIJK



Fonds 1818



K3Delta



Oma 60+ Club



Opa's Oegstgeester Golfclub



serviceflat
SCHOUWENHOVE



LEIDEN OEGSTGEEST OEGSTGEEST SASSENHEIM
Marsdijk 27 Lelystad 6 Oegstgeester 23 Markham 27

Parochie
Sint Maarten



Stichting Oegstgeester Kringloop



KLEINTJE PILS

Schipholfonds
in beweging



Warmerdam
DE FIETSSPECIALIST



WELZIJN
TEYLINGEN

Hoe Fietsmaatjes in



Februari 2012

Start groep initiatiefnemers in Warmond. Met sponsors PCI en Akzo Nobel



30 juni 2012

Ontvangst eerste duofiets
in Warmond



2 januari 2014

Winnaar Waarderingsprijs
van de Gemeente Teylingen



April 2014

Start in Noordwijk



April 2015

Start in Kaag en Braassem



September 2016

Start in Millingen aan de Rijn



November 2016

Start in Leiden en
Leiderdorp



December 2016

Start in Bennekom met de fiets van
Hersenletsel on Tour

vijf jaar is gegroeid



27 november 2012

Oprichting stichting Fietsmaatjes Teylingen



Februari 2013

Start in Voorhout en Sassenheim



16 November 2013

Winnaar Diaconieprijs
Bisdom Rotterdam



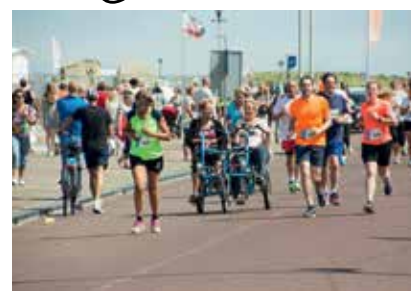
Februari 2016

Start in Oegstgeest



Juni 2016

Voltallige college B&W van Teylingen
maakt proefrit op vijf duofietsen



Juli 2016

Fietsmaatjes Teylingen en Noordwijk
doen mee aan de 10 van Noordwijk



1 maart 2017

Fietsmaatjes geselecteerd
voor Groeiprogramma
Oranjefonds



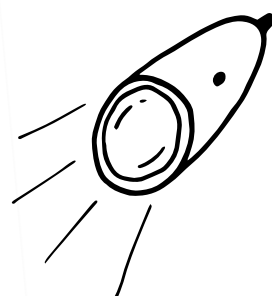
18 maart 2017

Joop Zoetemelk geeft startsein
voor Fietsmaatjes Leiden
Leiderdorp



27 mei 2017

Workshop Opschaling Fietsmaatjes in
Warmond met Zoeterwoude, Lisse,
Oegstgeest en Bennekom



**Zorg en Zekerheid
sponsoorde twee fietsen
van Fietsmaatjes
LeidenLeiderdorp.**

sponsor

‘Wij ondersteunen dit project van harte’

Ton van Houten, voorzitter van de raad van bestuur van Zorg en Zekerheid staat volledig achter de doelstelling van het project Fietsmaatjes. Daarom wordt het project door de zorgverzekeraar financieel ondersteund. ‘Onze filosofie is het klantenbestand gezond te houden. Dat levert in de toekomst een lagere premie op. Daarvan ben ik overtuigd.’

Tekst Eric-Jan Berendsen **beeld** Zorg en Zekerheid

De voorzitter benadrukt dat bewegen bij het bedrijf hoog in het vaandel staat. ‘Zo kent Zorg en Zekerheid al diverse projecten voor het eigen personeel om gezond te leven en te bewegen. Maar wij ondersteunen ook sportverenigingen, allerlei andere projecten en we doen mee aan preventieve acties om de lifestyle te verbeteren. Dat past in onze filosofie. Zo kan voldoende bewegen iemands bloeddruk verlagen en dat verkleint weer de kans op diabetes.’

Ton van Houten benadrukt dat Zorg en Zekerheid dergelijke projecten stelselmatig en in de regio wil ondersteunen. ‘Er zijn concullega’s die dat niet doen. Zij zeggen, dan investeren we geld en lopen de mensen die bij ons zijn verzekerd na een jaar weg naar een andere verzekeraar. Daar is Zorg en Zekerheid niet bang voor. Wij hebben de laagste uitstroom, vier procent, van alle verzekeraars in Nederland en geloven in projecten voor de lange termijn.’

Hij noemt Fietsmaatjes ook een mooi initiatief om mensen weer te betrekken bij de maatschappij. ‘Je haalt de deelnemers uit hun isolement en dat is niet alleen goed voor de gezondheid maar ook voor hun geestelijk welbevinden. Bovendien levert het leuke gesprekken op omdat je naast elkaar zit en haal je tijdens het fietsen lekker een frisse neus. En technisch is er ook veel mogelijk. Je hoeft niet te trappen als je dat niet meer kan of wil.’



‘Nederland is een fietsland en heeft de meeste fietspaden ter wereld, dus de mogelijkheden om er op uit te trekken zijn legio. Ik kan prachtige routes bedenken door het Groene Hart, de bollenvelden of langs de kust. Maar als je niet meer kan fietsen, wordt dat lastig. Je hebt er wel iemand voor nodig en daarom is een fietsmaatje zo belangrijk. Dat gevoel om na zoveel jaar weer te kunnen fietsen, moet toch geweldig zijn.’

De voorzitter heeft tot slot nog een leuke suggestie. ‘Fietsmaatjes is ook een goed project om ervoor te zorgen dat de mantelzorger niet overbelast raakt. Want een van de vragen voor de toekomst is: hoe houden we de mantelzorg in stand? Daarom lijkt het mij een goed idee om de mantelzorgers, mits zij dat willen, ook als maatje te laten fietsen. Maar dan wel met iemand van hun keuze, uiteraard. Daarom ondersteunen wij dit project van harte.’





vrijwilliger Madeleine

Fietsmaatje naast een baan: prima te doen

Tekst Ben Crul **beeld** Wim Schellekens

Dat een volle baan, jonge leeftijd en een druk sociaal leven geen beletsel hoeven te zijn om je als vrijwilliger bij Fietsmaatjes aan te sluiten, bewijst Madeleine Heitmeijer (31).

Samen met haar man Hugo – die ook fulltime werkt – gaf ze zich begin 2017 op tijdens een voorlichtingsavond van de net opgerichte Stichting Fietsmaatjes LeidenLeiderdorp. 'We hadden er een keer over gelezen in een huis-aan-huis-blaadje, maar dat verdwijnt dan weer bij het oud papier. Daarna nóg een keer in weer een ander blaadje en toen besloten we dat we het gewoon zouden gaan doen. Zeker omdat we zelf wisten hoe fijn fietsen is. Ik heb daarbij altijd vrijwilligerswerk gedaan. Van huis uit is mij dat met de paplepel ingegoten. Iets doen voor een ander heb ik altijd als leuk ervaren. Ik heb fijn werk als juridisch adviseur bij de

overheid, maar alleen werken is ook niet alles. Naast dat werk is het juist heel goed om wat anders te doen. Als het dan nog iets is waar jezelf van houdt, fietsen dus, én je kan dat doen naast iemand die daar ook plezier in heeft, heb je dubbele winst.'

Fris en voldaan

Over het vooroordeel dat meedoen met Fietsmaatjes niet haalbaar is als je een drukke baan hebt is Madeleine heel beslist: 'Een baan is echt geen belemmering. We ervaren allebei dat het prima en flexibel is in te plannen en hoeven ons niet veel te ontfeggen. Na de rit plan ik op mijn smartphone altijd direct de volgende rit op een tijdstip waarop mijn gast en ik allebei kunnen. Mijn gast heeft niet zo'n volle agenda als ik. In plaats van moe op de bank te hangen, naar de tv te kijken of een boek te lezen, kan je na je werk dus ook een stukje gaan rijden. Ik

kom dan altijd weer fris en voldaan terug. Mijn fietsmaatje was jaren niet buiten geweest. Dan beseft je dat fietsen voor jou wel heel gewoon is, maar dat dat dus niet voor iedereen geldt. Mijn gast geniet weer van iets wat voor mij heel normaal is. Wat ook heel leuk is dat we met elkaar routes uitzoeken en uitproberen. Zo ontdek ik plaatsen waar ik nog nooit geweest ben. En wees eerlijk: wie mag er nou op een fiets van € 12.000 de weg op? Rijden erop is ook voor mij een feest.'

Iedereen stopt

De duofietsen trekken enorm de aandacht. Madeleine lachend: 'Anders zorgt mijn fietsmaatje daar wel voor. Ze zwaait naar bijna iedereen en er wordt vrolijk teruggezwaaid. Iedereen stopt voor je en laat je voorgaan. Dat is altijd wel weer even wennen als ik mij op mijn eigen racefiets in het verkeer stort.'

vrijwilliger Gerrit

‘Dat enthousiasme, daar doe je het voor’

Tekst Bart de Haas **beeld** Wendy Westerhof

Gerrit Reurman is een doorzetter. Ondanks zijn visuele beperking wil hij graag andere mensen uit hun dagelijkse omgeving halen, even lekker naar buiten. En dat wordt gewaardeerd. Als hij zijn duofiets voor een van de deelnemende tehuizen parkeert en vraagt wie er mee wil, gaan alle handen meteen de lucht in.

Leven op zijn kop

Vijf jaar geleden moest Gerrit plotseling naar het ziekenhuis. ‘Ik had lichte ademhalingsproblemen, maar er bleek meer aan de hand. Mijn aorta werd steeds dunner, ontdekten ze, als bij een ui gingen er langzaam laagjes af.’ Een zware operatie volgde. ‘Die leek prima te zijn verlopen, totdat er enkele bloedstolsels in mijn hersenen terechtkwamen ...’ Hierdoor stond zijn leven op zijn kop. ‘Sindsdien is mijn zicht beperkt, heb ik een overzichtsprobleem. Niet alles wordt door mijn hersenen geregistreerd. Mede daardoor kan ik niet meer tegen drukte, bij te veel stress klap ik dicht. Ik werkte in de keukenbranche. Je kunt je voorstellen dat de werkdruk daar enorm is. Dat werk lukte mij echt niet meer. Als gevolg daarvan werd ik afgekeurd. Maar ik had ineens wel heel veel tijd.’

Topfit

Tijdens een bijeenkomst voor lotgenoten ontmoette Gerrit een meisje uit Katwijk. Ze zat in een rolstoel en wilde graag eens naar buiten. ‘Toen dacht ik: daar ga ik je bij helpen. Via via hoorde ik over de stichting Fietsmaatjes. Ik ben topfit, heb altijd gesport. De vraag was alleen of ik met mijn visuele beperking wel in staat zou zijn om andere mensen te helpen.’ Hij gaf echter niet zomaar op. ‘Ik ben een doorzetter. Samen met mijn ergotherapeut van Koninklijke Visio en vervolgens met enkele organisatoren van Fietsma-



tjes heb ik allerlei proefritten gemaakt. Niemand zag een probleem. Dat is het voordeel van de duofiets, ik kan zo langzaam gaan als ik wil en zelf de rustigste routes uitzoeken. Bovendien, omdat ik minder goed zie, neem ik extra de tijd op drukke kruispunten. Veiligheid voor alles.’

Naar de boulevard

Inmiddels fietst Gerrit alweer een jaar met allerlei gasten. ‘Ik heb een vaste afspraak bij verschillende zorginstellingen van Marente. Als ik daar aankom, zijn er altijd mensen die graag met me mee willen. Dan vraag ik meestal waar zijzelf heen willen. Sommigen willen naar de

boulevard, anderen naar de bollenvel-den. Weer iemand anders moest nog een boodschap doen in Sassenheim. Ik heb een verschrikkelijke hekel aan winkelen, maar dit doe ik met plezier.’

Geen twee gasten zijn voor hem hetzelfde. ‘De ene zwijgt liever, de andere vertelt je zijn hele levensverhaal. Achteraf hoor ik dan vaak dat ze ‘reclame’ voor me maken. Dan zeggen ze hoe geweldig ze het vonden om met mij mee te fietsen. Dat enthousiasme, daar doe je het voor. En wat mij opvalt: ook andere fietsers of tegenliggers onderweg zijn altijd zo vrolijk. Iedereen geeft je voorrang, reageert op een leuke manier. Geweldig is dat!’





vrijwilliger Joop

‘Ik geniet ervan als ik zie hoe mijn gasten genieten’

Tekst Bart de Haas **beeld** Wendy Westerhof

Vijfentachtig is hij inmiddels, maar Joop Vilders stapt nog zeker tweemaal in de week op de duofiets om mensen rond te rijden die zelf niet meer kunnen fietsen. Maar ook naast het fietsen houdt hij contact met zijn gasten, gaat hij met hen naar concerten of komt hij langs met een bloemetje. Want zoiets doe je gewoon, vindt hij.

Die blik in hun ogen

‘Waar ik het voor doe?’ Daar hoeft Joop niet lang over na te denken. ‘Voor die blik in de ogen van mijn gasten. Op de fiets leven ze helemaal op. Als ik hen naast me zie genieten, van het weer, van de wind, van het prachtige landschap om ons heen, dan kan ik daar zelf ook van genieten. Ze mogen meetrappen, maar dat hoeft niet. Vaak zijn ze helemaal verbasd dat ze niets hoeven te doen, dat ze niet eens hoeven te sturen...’ Natuurlijk vindt hij het zelf ook prettig om op de duofiets te zitten. ‘Tot voor kort reed ik nog op een mountainbike, maar op mijn leeftijd moet ik daar nu toch wat

mee oppassen. Nee, dan is dit ideaal. Met elke gast fiets ik zo’n anderhalf uur. Zo blijf ik zelf gezond en kan ik andere mensen een prachtige dag bezorgen. En het is zeer gezellig bovendien.’

Leuke dingen

De meesten van Joops gasten zijn jonger dan hij. ‘Bijna iedereen heeft wel iets waardoor hij niet meer in staat is om alleen te fietsen. Eén man kan zelf niet meer lopen. Dat is helemaal niet erg, op de fiets zit hij goed vast. Iemand anders kan niet meer praten, maar ook hij kan prima aangeven waar hij heen wil en daar gaan we dan ook heen. Want ja, ik fiets uiteindelijk niet voor mezelf, maar voor hen.’

Onderweg probeert hij zo veel mogelijk leuke dingen te doen. ‘In de winter blijven we wat meer in de bebouwde omgeving, als het warmer wordt zoeken we de bollen velden of de stranden op. Voorhout of het Valkenburgse Meer. Daar stappen we dan af voor een lekker bakje koffie met een gebakje erbij. Dat vinden ze heer-

lijk. En als ze hun portemonnee zijn vergeten? Nou, dan betaal ik gewoon, geen probleem.’

Heel normaal

Ook buiten het fietsen om houdt Joop contact met zijn gasten. ‘Al fietsend leer je elkaar echt kennen. Sommige gasten praten honderduit. Soms vragen ze me of ik eens mee wil komen om hun huis te zien, hun vrouw te ontmoeten, thee te drinken en foto’s te kijken. Nou, dan neem ik een bosje bloemen mee. Ik zoek ze op als ze ziek zijn of ik ga met ze mee naar een concert. Met mijn auto dan. Zulk soort dingen doe je voor je gasten, vind ik. Dat vind ik heel normaal, al hoor ik ook wel dat niet iedereen dit doet.’

Joops vrouw fietst zelden met hem, zij heeft haar eigen fietsmaatje. ‘Maar als haar maatje bijvoorbeeld op vakantie is en de fiets is toch vrij, dan gaan we er ook wel eens samen op uit, hoor. Even naar de boulevard in Katwijk voor een visje en een glaasje wijn. Even genieten van het leven.’

Een rit door oud Leiden

Veel bekijks,
lachende gezichten
en spontane reacties

Beeld Wim Schellekens

Ontmoeting tussen
driewielers bij de Morspoort.





Sightseeing Leiden

Ook in de smalste steegjes en over de steilste bruggetjes komt de duofiets van Fietsmaatjes. Carla Kramer en haar gast Leny Wiggers, die ooit Elfstedentochten reed en de Himalayatoppen beklom, hebben veel plezier en bekijks.

‘Waar kan ik ook zo’n fiets huren?’



‘Gaaf zeg,
zo’n fiets’





Kijken en bekeken worden



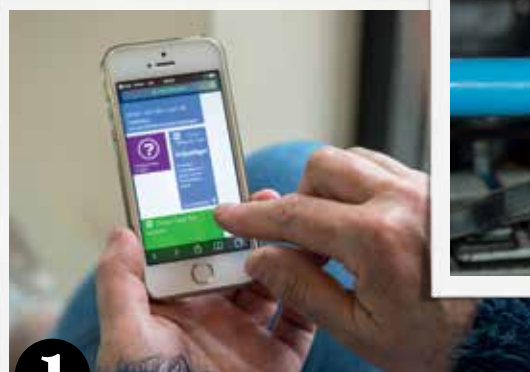


‘Kan-ie nu
overal
tussendoor?’

Hoe gaan onze vrijwilligers te werk?

Vrijwilliger Joanneke den Os laat het zien.

Tekst Ben Crul **beeld** Marianne Schrama

**1**

Op de smartphone verschijnt de eerder gemaakte afspraak in het rooster

**2**

Tegen inlevering van het vrijwilligerspasje aan de balie krijgt de vrijwilliger de sleutels van de gereserveerde fiets

**3**

Fiets van slot halen en laatste controle

**4**

Op weg om gast/fietsmaatje op te halen

**5**

De elektrische ondersteuning aanzetten

**6**

Ophalen van gast thuis



7

De gast comfortabel laten plaatsnemen, zo nodig met hulp van de mantelzorger



8

Fietsheupgordel vastmaken



9

En dan voor 1 tot 3 uur samen de weg op ...

Aftekenen van vijfrittenkaart voor betaling en noteren volgende afspraak

10



11

De accu's opladen voor het volgend duo fietsmaatjes

Sleutels terugbrengen naar balie en vrijwilligerspasje terughalen.

12





Méér dan fietsmaatjes

Tekst Bart de Haas **beeld** Ruud van der Loos

Fietsmaatjes Ton Schell en Kees de Winter fietsen al bijna vijf jaar samen. Samen rijden ze ruim achttienhonderd kilometer per jaar, elke woensdag, bij weer en wind. Geen enkel duofietsduo fietst zo veel als zij. Wat maakt die tochten zo fijn? Waar gaan ze heen? En waar hebben ze het onderweg over?

Ze komen juist terug van een rondje Noordwijk, door de duinen naar Wasenaar en dan via Leiden weer naar Warmond, een rondje van bijna veertig kilometer. 'Heerlijk,' zegt Ton, 'elke woensdagochtend maken we zo'n tocht. In de winter fietsen we 35 kilometer, in de zomer wel 50. Ons record staat zelfs op 67 kilometer, helemaal naar Uithoorn. Dan staan we extra vroeg op om op tijd weer terug te zijn, want ja, om 13.00 uur wil de volgende weer fietsen.' Het was op een stand van de Warmondse Schippertjesdagen dat Ton voor het eerst van de stichting Fietsmaatjes hoorde. 'Ik fietste altijd al veel, maar sinds ik met pensioen ben, heb ik nog meer tijd. Ik

vroeg meteen of ze niet iemand kenden die, net als ik, graag wat langere fietstochten wilde maken. En die persoon hadden ze, dat was Kees.'

Als zijn broekzak

'Zeker,' beaamt Kees, 'zonder Ton zou ik minder buiten komen. Na een beroerte kan ik zelf niet meer fietsen op een gewone fiets. Ik heb nu een scootmobiel, maar daar maak ik hooguit kleine rondjes mee langs de bekende plekken in de regio. Als ik iets niet herken, raak ik al snel in paniek, ben ik bang om de weg kwijt te raken. Daarom is het ook zo fijn om met Ton te fietsen, die kent alle routes als zijn broekzak!' Meetrappen op de duofiets kan hij wel en is dus ideaal voor hem. 'Ik hoef nergens aan te denken, ik hoef alleen maar op te stappen. En te ouwehoeren, zoals Ton het noemt. Ja, onderweg praat ik meer met Ton dan ik thuis met mijn vrouw doe. Waar we het over hebben? Over alles! Politiek, voetbal, (klein)kinderen, de laatste nieuwtjes. Het voelt vertrouwd, alsof

we elkaar al tientallen jaren kennen.'

Een slang op het pad

'Je kunt wel zeggen dat we inmiddels méér dan fietsmaatjes zijn,' vult Ton aan, 'na bijna vijf jaar samen fietsen zijn we ook vrienden geworden. We zien elkaar elke week en gaan altijd. Zelfs met sneeuw, toen reden we door prachtige landschappen. Op kou of regen bereiden we ons voor. Het moet wel heel gek zijn willen we niet fietsen. En als het nodig is, doen we onderweg een bakje koffie om weer op te warmen.'

Maar die fietstochten schenken meer dan alleen gezelligheid. 'Door mijn fietstochten voel ik me gezonder,' vertelt Kees, 'ik neem meer initiatief en juist minder medicijnen. En andersom is Ton dankzij mij meer van de natuur gaan zien. In het begin moest ik hem wijzen op de konijnen, op een hert of een roofvogel, nu ziet hij ze zelf ook. Eén keer zagen we in de buurt van Alphen een slang over het fietspad kruipen. Zoiets hadden we allebei nog nooit meegemaakt!'

‘Ik denk dat ik er evenveel uithaal als Susanne’

Tekst Mandy van Leeuwen **beeld** Ruud van der Loos

Claire Laarman van Fietsmaatjes Noordwijk fietst met twee gasten. De afwisseling vindt ze leuk. Met de een maakt ze lange tochten en worden grappen verteld en van de andere gast, Susanne Roosen, die blind is, leerde ze weer goed naar alles te kijken.

‘Als ik een week niet heb gefietst, denk ik op vrijdag: ik heb wat gemist’, vertelt Claire Laarman. Ze is nu drieënhalve jaar het fietsmaatje van Susanne Roosen, die niet zelfstandig op de fiets kan stappen omdat ze blind is. Om de week maken de twee een tochtje op de duofiets, waarbij gezelligheid centraal staat. ‘Koffie is altijd onderdeel van de tocht’, lacht Laarman. ‘Dat is erin geslopen.’ Roosen beaamt: ‘We doen het altijd heel gezellig.’

Vrijwilligerswerk

Laarman en Roosen werden in 2014 aan elkaar gekoppeld toen Fietsmaatjes Noordwijk van start ging. ‘Ik wilde al heel lang iets met vrijwilligerswerk doen’, herinnert Laarman zich. Laarman had echter een drukke baan, twee jonge kinderen en was nog niet het vrijwilligerswerk

tegengekomen waar ze warm voor liep. Dit veranderde toen ze hoorde van Fietsmaatjes, precies in de periode dat ze ook een carrièreswitch maakte. ‘Dit klopt helemaal’, dacht ze. ‘Ik wil wel elke week met iemand fietsen.’

Toch uitgeprobeerd

Roosen belandde via haar dochter bij Fietsmaatjes. In eerste instantie stond ze niet te trappelen. ‘Ik heb het toch uitgeprobeerd’, kijkt Roosen terug. ‘Ik vond het zo ontzettend leuk en ik vond Claire heel leuk. Ik kwam op plekken waar ik jaren niet was geweest. Het is een gevoel van vrijheid, lekker de wind door je haren.’ Het is het begin van gezamenlijke fietstochten met bestemmingen in de hele regio. Terwijl de dames fietsen, kletsen ze erop los. ‘Ik vertel over m’n man, m’n kinderen, m’n moeder’, geeft Laarman aan. ‘En Susanne ook.’ Als ze op de fiets zitten, omschrijft Laarman bovendien wat ze ziet. Roosen geniet ervan, net als van de vele geuren onderweg, bijvoorbeeld in het voorjaar van de bollenvelden. Het verrijkt ook Laarman: ‘Ik heb geleerd weer goed naar alles te kijken.’ Regelma-

tig leiden de fietstochten naar het favoriete ‘koffieplekje’ van de dames, Noordwijk Buiten. ‘Het ruikt daar heerlijk. En de rust is heel intens’, aldus Roosen. Omdat Laarman het na verloop van tijd te druk kreeg om iedere week te fietsen, kreeg Roosen er een tweede fietsmaatje bij, Cees Zwetsloot. ‘Ik vind het heel leuk dat ik Cees én Claire heb’, toont ze zich bevoorrecht. Met Zwetsloot maakt ze wat langere tochten, wordt er wat gegrapt en zijn er weer andere gespreks-onderwerpen.

Dankbaar

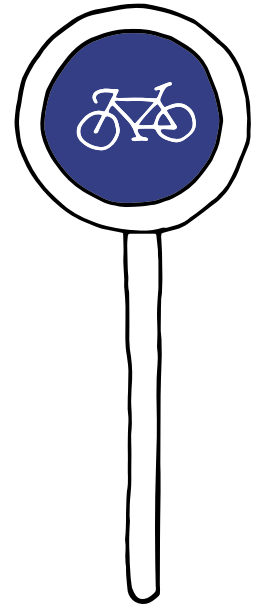
‘Wat het zo mooi maakt, is het gevoel dat je er de hele week naar uitkijkt, de gezelligheid, en lekker bewegen. Ik vind het zo ontzettend lief dat er mensen zijn die dit voor een ander doen.’ Laarman steekt er meteen een stokje voor. Ze benadrukt dat ze zelf ook vooral heel veel plezier heeft in de fietsafspraken: ‘Ik denk dat ik er evenveel uithaal als Susanne.’ Als jongst Noordwijk's fietsmaatje roept ze dan ook graag andere jonge mensen op om zich aan het leuke vrijwilligerswerk te wagen.





het thuisfront

‘Het is eigenlijk twee vliegen in één klap’



Pauline de Zwart rijdt met haar vader Leo Kerkvliet die alzheimer heeft op de duofiets. Hij kan dan met haar gezellig kletsen en intussen gezond bewegen. En haar moeder die mantelzorger is, heeft dan even tijd voor zichzelf.

Tekst Mandy van Leeuwen **beeld** Wendy Westerhof

Ongeveer een jaar geleden zag Pauline de Zwart een bekende fietsen, samen met haar moeder op een duofiets.

‘Dat is leuk om met m’n vader te doen’, dacht de Warmondse direct. Haar vader, Leo Kerkvliet, heeft alzheimer en kan niet meer zelfstandig fietsen. In eerste instantie had Kerkvliet zo zijn bedenkingen over het fietsen op een duofiets. Toen hij het een keer geprobeerd had, was hij echter meteen om. Inmiddels hebben vader en dochter al heerlijke fietstochten gemaakt, zoals laatst naar Kaageiland met de pont.

Twee vliegen in één klap

De Zwart meldde zich in september 2016 aan als vrijwilliger bij Fietsmaatjes. ‘Het is eigenlijk twee vliegen in één klap’, vertelt ze. ‘Als je alzheimer hebt, is het goed om te bewegen. En voor mijn moeder is het ook prettig als ze even tijd voor zichzelf heeft.’ Mevrouw Kerkvliet beaamt dat ze in de tijd dat haar man en dochter een fietstocht maken even

op haar gemak een boodschap kan doen of een ommetje kan maken. ‘Op andere momenten moet je hem toch in de gaten houden.’

‘Alzheimer pakt je alles af’

De heer Kerkvliet fietste vroeger veel. ‘Ik ging op de fiets naar Wassenaar of naar Den Haag’, herinnert hij zich uit zijn jonge jaren. Toen hij alzheimer kreeg en ook lichamelijke mankementen kreeg, viel er veel voor hem weg. ‘Alzheimer pakt je alles af’, vat hij zelf samen. Autorijden mag niet meer en ook zelfstandig fietsen zit er niet meer in. ‘Hij zat maar thuis, de hele dag te zitten’, herinnert mevrouw Kerkvliet zich. ‘En hij stelt heel veel vragen.’

Ook op de fiets zit de heer Kerkvliet gezellig te kletsen. ‘Hij kan dan lekker even zijn verhaal doen,’ geeft zijn dochter aan. Tegelijkertijd komt hij nog eens ergens. ‘We zijn nog een keer langs de bollenvelden gereden.’ Een ook bij het bloemencorso waren ze van de partij. ‘Dan zit je er gelijk bij’, zegt De Zwart.

Onlangs belde een andere fietsvrijwilliger de heer Kerkvliet op om een ritje te maken. ‘Hij heeft ook in de bouw gewerkt, dus konden ze het gezellig over de bouw hebben.’ In de tussentijd hoeft mevrouw Kerkvliet zich even niet met vragen bezig te houden. ‘Het is fijn om dan wat voor jezelf te kunnen doen’, zegt De Zwart.

Leuker dan verwacht

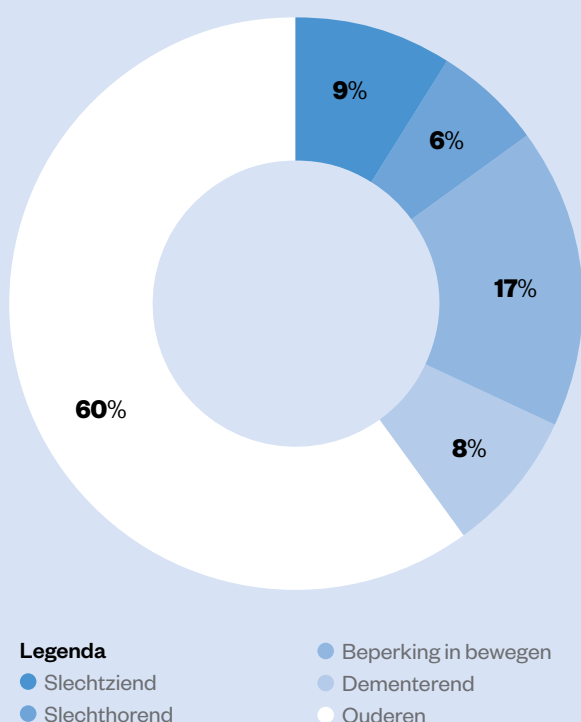
Dochter Pauline de Zwart heeft dan ook geen spijt van haar besluit zich als vrijwilliger op te geven. Hoewel ze zich in eerste instantie opgaf voor haar ouders, heeft ze er zelf ook plezier in. ‘Ik vind het eigenlijk leuker dan ik had verwacht’, verklapt ze. Dankzij de duofiets heeft het tweetal veel aanspraak: ‘Iedereen is heel vriendelijk.’ Vader en dochter kunnen zich dan ook op de volgende uitjes verheugen. Plannen hebben ze in ieder geval genoeg: ‘We willen nog een keer naar z’n broer in Leiden. En het strand is ook een keer leuk.’

Fietsmaatjes in getallen

De twee penningmeesters van Teylingen en van Kaag en Braassem hebben gegevens verzameld om beter inzicht te krijgen in de samenstelling van de gasten en de vrijwilligers en de ontwikkeling van Fietsmaatjes. **Tekst** Jan Burgmeijer & Jan van der Salm

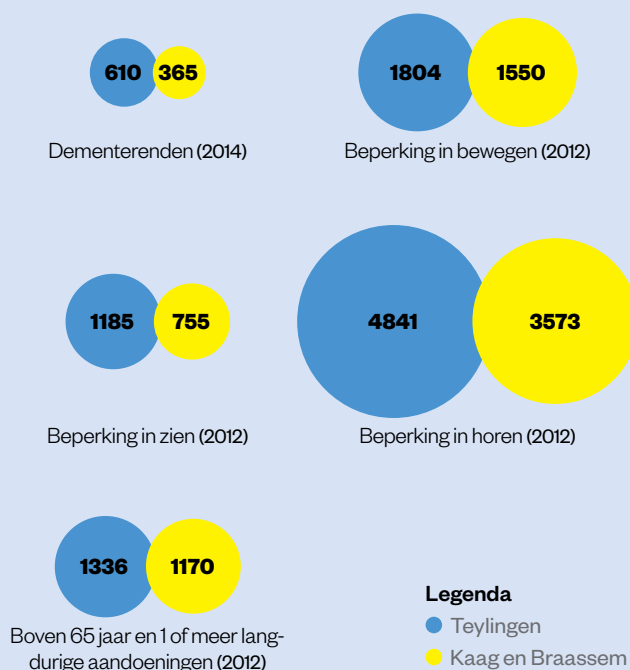
Uit welke groepen bestaan de gasten van Fietsmaatjes?

Allereerst de vraag: uit welke groepen bestaan de gasten van Fietsmaatjes? Daarvoor hebben we de tweehonderd gasten van Fietsmaatjes Teylingen onderverdeeld in de volgende groepen: slechtzienden en blinden, slechthorenden, personen met beperkingen in bewegen, dementerenden en de ouderen die niet passen in voorgaande groepen. De verdeling over deze groepen is in **figuur 1** weergegeven. Hieruit blijkt dat de ouderen de grootste groep vormen, maar dat de andere vier groepen ook in aantal belangrijk zijn.



Figuur 1 Gasten van Fietsmaatjes Teylingen

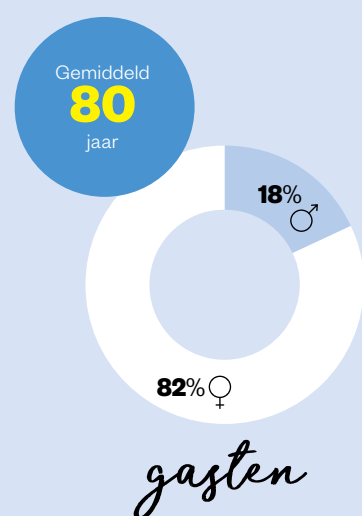
We hebben vervolgens onderzocht hoe groot deze groepen in beide gemeenten zijn. Daarvoor is gebruikgemaakt van de Databank Zuid Holland. De getallen van **figuur 2** zijn overgenomen uit deze databank. De groep die we het best vonden aansluiten bij onze groep gasten is de groep die in de databank is beschreven als: 'Boven 65 jaar met een of meer beperkingen in horen, zien en bewegen'. Het percentage van deze groep dat we met Fietsmaatjes Teylingen bereiken, is dan iets lager dan 6%, omdat Fietsmaatjes ook met mensen jonger dan 65 jaar fietst.



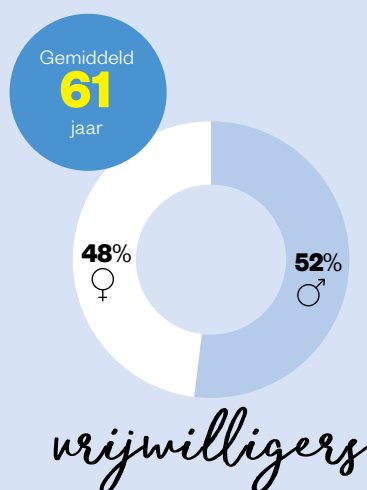
Figuur 2 Populatie Fietsmaatjes Teylingen en Kaag en Braassem
Bron: Databank Zuid Holland (databankzh.nl)

Hoe is de populatie van de gasten samengesteld?

Vervolgens vroegen wij ons af hoe de populatie van de gasten is samengesteld wat betreft leeftijd en geslacht. Dat is uitgezocht bij Kaag en Braassem en staat in **figuur 3** ▼. Te zien is dat de gasten gemiddeld 80 jaar oud zijn en overwegend uit vrouwen bestaan (82%).



De vrijwilligers hebben een gemiddelde leeftijd van 61 jaar is en er zijn ongeveer evenveel mannen als vrouwen. Wat doen deze gasten en vrijwilligers en hoe zien hun ritten er gemiddeld uit? Ook dat is uitgezocht bij Kaag en Braassem. De gemiddelde fietsrit is daar 24 km.



Het aantal ritten varieert sterk per vrijwilliger. Sommige vrijwilligers rijden letterlijk iedere week en soms zelfs meerdere keren. Andere vrijwilligers hebben minder tijd en kunnen dan enkele ritten per jaar fietsen.



Ontwikkeling Fietsmaatjes

Wat betreft de aantallen gasten en vrijwilligers zijn de organisaties van Fietsmaatjes in Teylingen en Kaag en Braassem het verst ontwikkeld. In **tabel 1** ▶ staan de gegevens per 1 juli 2017 van alle zeven Fietsmaatjesprojecten die gestart zijn in Nederland. Er zijn nu landelijk ongeveer 500 gasten en 360 vrijwilligers. Er zijn daarnaast Fietsmaatjes in oprichting in Zoeterwoude, Lisse, Hillegom, Haarlem en Amstelveen.



Oprichting	Gemeente	Aantal wijken/dorpen	Fietsen	Vrijwilligers	Gasten
2012	Teylingen	3	7	90	200
2014	Noordwijk	1	3	21	24
2015	Kaag en Braassem	3	5	81	104
2015	Oegstgeest	1	2 (incl. 1 rolstoelfiets)	31	30
2016	Millingen aan de Rijn	1	1	29	32
2016	Leiden, Leiderdorp	5	6	80	85
2017	Gelderse Vallei	1	1	36	25

Tabel 1 Gegevens Fietsmaatjesprojecten in Nederland op 1 juli 2017

Fietsmaatjes op recept

Tekst Ben Crul **beeld** Eigen foto

Huisartsen en praktijkondersteuners kiezen soms voor 'Fietsmaatjes' als behandeling. De optie moet 'in je hoofd zitten', aldus huisarts Wim Slee, patiënten komen er zelf niet mee.

Zowel huisarts Wim Sleeuw in Roelofarendsveen als praktijkondersteuner (POH) en verpleegkundig specialist in zijn praktijk Miranda van der Meer doen het regelmatig: een recept uitschrijven voor Fietsmaatjes. Als doorverwijzing rechtstreeks naar Fietsmaatjes Kaag en Braassem of via het bestaande project 'Welzijn op Recept' waarbij welzijns- en eerstelijnsorganisaties samenwerken. Wim Sleeuw: 'In plaats van breien of koken, schrijf ik dan 'Fietsmaatjes' op als gewenste activiteit. Die optie is inmiddels bekend bij de medewerkers van het project. Als huisarts kan ik vaak net dat extra duwtje in de goede richting geven. Ik kan patiënten daarbij genoeg voorbeelden noemen van andere patiënten die ook aarzelden maar nu niet meer terug zouden willen. Ik hoor namelijk alleen maar positieve verhalen.'

Miranda: 'Als wij tijdens een consult of huisbezoek in de gaten krijgen dat een patiënt vereenzaamt, nauwelijks meer buiten komt, depressief is of vanwege zijn chronische aandoening meer zou moeten bewegen, is een recept voor Fietsmaatjes tegenwoordig een therapeutische optie die ongezien veel doet.'

Weer bewegen

Ook ter ontlasting van de mantelzorger die doorgaans ook in onze praktijk zit. Ik moet het wel zelf opperen en er dus ook zelf aan denken. De optie moet in je hoofd zitten. Patiënten komen er meestal niet zelf mee of ze zien te veel beren op de weg: waarom het allemaal niét zou kunnen, maar als ze eenmaal een proefritje gemaakt hebben slaat dat om. Je moet ze soms wel eens afremmen in hun enthousiasme omdat ze – onge-traind – denken weer vol mee te kunnen trappen. Dan valt het achteraf met de

vermoeidheid wel eens tegen. Dus ook voor de gezondheid is mijn advies 'rustig aan' beginnen en niet overdrijven. Het zijn vaak patiënten die zelf veel gefietst hebben, maar vanwege hun beperking of omdat ze ooit gevallen zijn, niet meer durven.' En het effect op het brein? Miranda fietst zelf als vrijwilligster met haar demente moeder: 'Eenmaal op de fiets weet zij de weg soms beter dan ik.' Wim Sleeuw benadrukt dat Fietsmaatjes niet alleen voor degene die rechts op de fiets zit gezond en goed is, maar ook voor de vrijwilliger aan de linkerkant: 'Mensen en vooral mannen, die altijd gewerkt hebben en daarna niet veel meer omhanden hebben, die wat inzakken, depressief worden. Daar is het een prima remedie voor. Weer naar buiten, bewegen en

contact met anderen. Dat geeft weer zin aan het leven. Maar ook bij overgewicht, burn-out, artrose, diabetes. Ik kan het lijstje moeiteloos aanvullen met aandoeningen waarbij samen bewegen en gelijk ook nog iemand meenemen, zinvol is.'

Laatste wens

Beiden noemen ook de andere kant van het spectrum om aan te tonen dat eigenlijk iedereen meekan: 'Een patiënte met terminaal hartfalen uit onze praktijk wier laatste wens in vervulling kon worden gebracht: ze lag de hele dag op bed en wilde dolgraag nog een keer naar buiten. Ze heeft nog twee ritjes met een vrijwilliger met een medische achtergrond op de duofiets kunnen maken en vond het geweldig.'

huisarts & POH





fysiotherapeut

Het geeft weer sjeu aan de dag

Tekst Eric-Jan Berendsen **beeld** Wim Schellekens

Een meer enthousiaste ambassadeur voor Fietsmaatjes lijkt moeilijk te vinden. Fysiotherapeute Ingrid Bijman promoot het project in woon- en zorgcentrum Bernardus in Sassenheim waar zij werkzaam is en waar twee duofietsen staan.

‘Via een vriendin raakte ik zo’n vijf jaar geleden bij Fietsmaatjes betrokken. Er werd veel over gesproken en als een olie-vlek verspreidde het zich over Sassenheim, Voorhout en Warmond. Ik krijg er tijdens mijn werk veel leuke dingen over te horen. De mensen die er aan meedoen zijn blij en je ziet ze stralen.’

Ingrid komt met een voorbeeld uit de praktijk. ‘Zo is er een vrouw die altijd veel met vriendinnen fietste. Door een evenwichtsstoornis lukt dat echter niet meer. Dankzij Fietsmaatjes fietst zij weer. Nooit gedacht dat mijn lijf dit nog aankon, zei ze onlangs tegen me. Heerlijk dat gevoel van de wind door mijn haren.’

Moeiteloos somt de fysiotherapeute de voordelen voor de gezondheid van Fietsmaatjes op. ‘De kwaliteit van het leven gaat vooruit. Mensen krijgen er weer plezier in. Doordat er minder spanning is,

gaan ze ook beter bewegen. Maar ook de eigenwaarde krijgt een boost. Zo is er iemand die zelf medicatie ophaalt bij de apotheek in plaats van het te laten bezorgen.’

Kwaliteit van leven

‘En bewegen is uiteraard goed voor het hele lichaam, voor de spierkracht, voor de souplesse’, vervolgt Ingrid. ‘Je merkt de ontspanning in het lichaam waardoor de positieve emotie verschijnt en de negatieve emotie verdwijnt. Daarom zou Fietsmaatjes ook heel goed preventief kunnen werken. Want als je gezond blijft, kun je langer thuis blijven wonen. En dat is toch wat we tegenwoordig willen.’

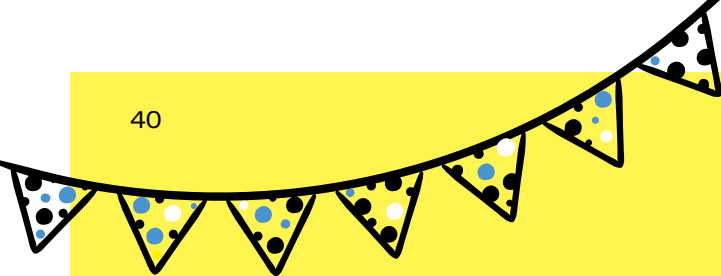
Bovendien doorbreekt een fietstocht de dagelijkse routine. Immers, een ritje met hun fietsmaatje stelt de bewoners van Bernardus in de gelegenheid om de vier muren van hun onderkomen te kunnen verlaten. Dat zij weer in de wijde wereld komen waar zij tot voor kort deel van uitmaakten. Met andere woorden, het helpt ook tegen vereenzaming. ‘En je hoort weer eens andere verhalen dan die van je buurvrouw.’

Want op de fiets heb je ook leuke contacten met mensen. En niet alleen met

de vrijwilliger die knus en gezellig naast je zit op de fiets. ‘Je steekt je hand op naar mensen die voorbijkomen, er komen herinneringen naar boven als je bijvoorbeeld door een buurt fietst waar je vroeger hebt gewoond. Of op de boulevard langs het strand of tussen de bollenvelden. Het is al met al een positieve beleving.’

Wat voor gezonde mensen als vanzelfsprekend wordt ervaren, is dat voor deelnemers aan Fietsmaatjes zeker niet. ‘Het zien en horen van spelende kinderen, de gezellige drukte van een winkelstraat of het zien van een bekende, draagt bij aan het levensgenot. Alle zintuigen worden geprikkeld. Dat geeft weer sjeu aan de dag en de mensen ervaren zich gezonder.’

Ingrid probeert de bewoners van Bernardus zo veel als mogelijk te interesseren voor Fietsmaatjes. ‘Ik bied het zeker aan maar kijk wel goed naar de mensen. Wie bent u, wat kunt u, wat zijn uw persoonlijke interesses en wat heeft u vroeger gedaan? Maar laatst was er ook een bewoner die altijd al actief was geweest. Hij had veel gesport en bewogen en nam zelf het initiatief om mee te doen aan Fietsmaatjes. Mooi toch?’



Meld u ook aan!

Hoe word ik fietsmaatje?

In elke gemeente waarin Fietsmaatjes actief is, bestaat een website waarop alles te vinden is wat nodig is om u aan te melden als fietsmaatje.

Tekst Ben Crul **beeld** Wim Schellekens

De ene website is wat uitgebreider en actueler dan de andere, maar ze bevatten in principe allemaal dezelfde informatie. Over hoe meld ik mij aan als gast (rechts op de duofiets), hoe meld ik mij aan als vrijwilliger (links op de fiets), hoe werkt het precies, wat zijn de kosten, kan ik een proefrit maken enzovoort. Vaak staat er ook al een inschrijfformulier op voor gast of vrijwilliger, dat ingevuld en opgestuurd kan worden. Maar er zijn ook leuke filmpjes en foto's te vinden en nieuwtjes die uiteraard per gemeente verschillen. Ook het magazine dat u nu leest staat er helemaal op!

Daarnaast is Fietsmaatjes regelmatig aanwezig op markten of evenementen bij u in de gemeente. Uiteraard met een duofiets om even proef te zitten of te rijden.

Elke gemeente heeft een eigen contactmailadres (zie kader) dat u altijd kunt gebruiken als het u niet duidelijk is of u meer informatie wilt. Aarzel niet, want u ontzegt uzelf gezond plezier voor twee.



Plaats	Website	Mail
Leiden/Leiderdorp	fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl/	contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl
Bennekom	fietsmaatjesgeldersevallei.nl/	bennekom@fietsmaatjesgeldersevallei.nl
Noordwijk	fietsmaatjesnoordwijk.nl/	pcaugustinus@ziggo.nl
Millingen aan de Rijn	fietsmaatjesmillingen.nl/	fietsmaatjesmillingen@gmail.com
Oegstgeest	fietsmaatjesoegstgeest.nl/	contact@fietsmaatjesoegstgeest.nl
Kaag en Braasem	fietsmaatjeskb.nl/	fietsmaatjeskb@gmail.com
Teylingen	fietsmaatjesteylingen.nl/	fietsmaatjes@kpnmail.nl



Een prima manier om uit je isolement te komen

Tekst Eric-Jan Berendsen

Vaak vallen familie en vrienden om ouderen weg, met eenzaamheid als gevolg. Met Fietsmaatjes kunnen we relaties niet terugbrengen, maar er wel voor zorgen dat mensen een stukje gelukkiger worden, aldus Pauline Zwinkels, welzijnsadviseur bij Welzijn Teylingen. 'Je koppelt vreemde mensen aan elkaar en dat levert leuke sociale contacten op.'

Op een tandem praat je tegen iemands rug en zie je niet zo veel. Op de fiets bij Fietsmaatjes zit je naast elkaar en dat maakt het praten en om je heen kijken een stuk aangenamer. En als je niet wil praten, is dat ook goed. Want een rit op de fiets moet vooral gemoedelijk en ongedwongen zijn.

Aan het woord is Pauline Zwinkels, als welzijnsadviseur werkzaam bij Welzijn Teylingen. Zij is zo'n vijf jaar betrokken bij het project Fietsmaatjes. 'Fietsmaatjes is door het bewegen niet alleen goed voor het lichaam maar is ook geestelijk goed voor de deelnemers. Door het bewegen kunnen er goede gesprekken ontstaan. Gesprekken met mensen met wie je normaal gesproken niet in aanraking komt. Je koppelt vreemde mensen aan elkaar en dat levert leuke sociale contacten op. Dat kunnen allerlei verschillende mensen zijn, van jong tot oud. Maar je kan ook een kleinkind van 18 met oma of opa van 80 laten fietsen. Voor jongeren is dat best wel stoer.'

welzijnsadviseur



Hetzelfde tempo

Bij het project Fietsmaatjes zitten maatje en gast naast elkaar. 'En meetrappen hoeft niet', weet Pauline. 'De een fietst, de andere kán meetrappen. Dat is prettig want je hebt dus altijd hetzelfde tempo. Als je bijvoorbeeld met iemand wandelt die achter een rollator loopt, moet je het tempo aanpassen. Dat kan gaan irriteren.'

Volgens haar is het belangrijk om mensen te blijven ontmoeten en buiten te blijven komen. Zeker als je afhankelijk bent van zorg. 'Je kan wel met de regiotaxi ergens naartoe gaan maar dan kom je uiteindelijk toch weer ergens binnen terecht. Je doet onderweg bij Fietsmaatjes nieuwe ontdekkingen op en die zorgen weer voor verbinding met de omgeving. De ervaringen van het ruiken en voelen gaan diep bij de mens. De zintuigen worden geprikkeld. Fietsen doet iets met je.'

Bij huisbezoek komt zij mensen tegen die eenzaam zijn of niet mobiel. 'En dan vraag ik altijd: is dat project niet iets voor jou? Aan de andere kant is het ook goed om maatje te zijn. Zo kan je iets geven aan een ander en dat maakt ook gelukkig. Iemand die bijvoorbeeld afgekeurd is en niet meer werkt maar wel kan fietsen, kan zo toch iets doen voor mensen die dat nodig hebben en daar blij van worden. Zo werkt zo'n project aan twee kanten.'

Beweging vertraagt achteruitgang

Alleen de aanwezigheid van een duofiets doet al wonderen, volgens Pauline. 'Mensen gaan lachen en worden vrolijk als er een duofiets langsrijdt. Iedereen wordt er blij van.'

Soms moeten mensen wel over de drempel worden geholpen, weet zij. 'Want je moet een beetje de controle loslaten en dat valt niet altijd mee als je ouder wordt. Aan de andere kant kan je nog mee op de duofiets als je 100 bent. Blijven bewegen is belangrijk. Beweging vertraagt de achteruitgang. Eén euro aan preventie betaalt zich dubbel en dwars terug in de zorgkosten.'

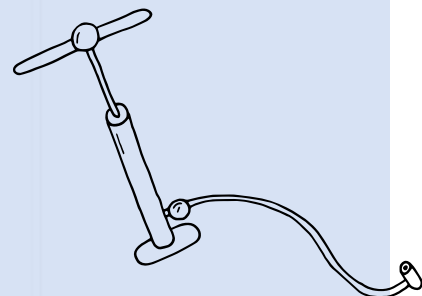
Want je kan thuis wel op de bank gaan zitten kniezen als je last van een knie hebt of van overgewicht, maar daar schiet niemand iets mee op. 'Op de bank verdwijnen die klachten niet maar als je fietst, heb je daar even geen aandacht voor. Bewegen dus.'

In deze tijd van de participatiemaatschappij wil de overheid dat mensen langer thuis blijven wonen. 'Maar dan ligt de eenzaamheid op de loer. Zeker als er om je heen mensen wegvalen. We kunnen allerlei relaties niet terugbrengen maar er wel voor zorgen dat mensen een stukje gelukkiger worden. We kunnen de eenzaamheid niet helemaal weghalen maar wel een beetje verlichten. Fietsmaatjes is een prima manier om uit je isolement te komen.'

wethouder



Wethouder Roos van Gelderen probeert tijdens een wijkbezoek de duofiets uit en gaf op 18 maart 2017 met haar Leiderdorpse collega Angelique Beekhuizen het startschot van Fietsmaatjes LeidenLeiderdorp.



‘Samen op de fiets is belangrijker dan je denkt’

Tekst Eric-Jan Berendsen **beeld** Wim Schellekens

De Leidse wethouder Roos van Gelderen vindt Fietsmaatjes een mooi initiatief dat om veel inzet vraagt. ‘Het is een kleine moeite om de kennis binnen de gemeente daarvoor in te zetten. Dat doen we graag.’

Roos van Gelderen, wethouder Jeugd, Zorg en Welzijn van de gemeente Leiden, is bekend met de duofiets. Want eerder reed zij al eens door de Stevenshof bij een bezoek van burgemeester en wethouders aan die wijk. En medio maart 2017 gaf zij mede het startschot voor het project in Leiden en Leiderdorp. ‘Het is een mooi initiatief.’

Vraag aan ouderen wat ze belangrijk vinden in hun leven en je krijgt verrassende antwoorden, zegt de wethouder. ‘Gek genoeg is dat niet gezondheid als antwoord nummer één. Nee, het is autonomie, zelf beslissen wat je allemaal nog

zou willen en kunnen doen gevolgd door mobiliteit. En laat Fietsmaatjes daar nou een mooi voorbeeld van zijn.’

Want het gevaar van eenzaamheid ligt op de loer in deze tijd van langer en zelfstandig thuis wonen. ‘Stel je hebt geen kinderen of kinderen die ver weg wonen. Er zijn dan dus weinig mensen om je heen met wie je er eens op uit kan. Dan ben je met Fietsmaatjes in ieder geval niet alleen want je hebt automatisch een maatje met wie je dus contact hebt. Alleen al het feit dat je weet dat je met iemand op pad kan, is fijn en belangrijk. Het doorbreekt de sleur. Alleen thuiszitten is niet goed voor de geest.’

En juist dat geestelijk welzijn is belangrijk, meent ze. ‘Want de lichamelijke zorg en verzorging zijn goed geregeld maar onderschat het welzijnseffect niet. Uit Fietsmaatjes kunnen vriendschappen ontstaan en het betekent ook nog eens

een stukje ontlasting voor de mantelzorg. Het mes snijdt dus aan vele kanten. Samen op de fiets is belangrijker dan je denkt.’

De wethouder benadrukt dat de gemeente burgerinitiatieven zoals Fietsmaatjes belangrijk vindt. ‘Leiden wil daarin graag een faciliterende rol spelen. Zo kunnen we bijvoorbeeld advies geven over fondsen die het project kunnen ondersteunen. De gemeente kan bemiddelen als het gaat om een geschikte plek te vinden om de duofietsen te stallen. En sociale wijkteams zouden kunnen helpen bij het zoeken naar vrijwilligers.’

Tot slot ziet Roos van Gelderen het als een taak van Leiden om te verbinden. ‘Zeker bij een burgerinitiatief als Fietsmaatjes. Zo’n project vraagt om veel inzet en het is een kleine moeite om de kennis binnen de gemeente daarvoor in te zetten. Dat doen we graag.’

