



## Het Concept

Fietsmaatjes is er voor mensen die er graag op uit gaan met de fiets maar dit door een beperking niet meer zelfstandig kunnen.<sup>1</sup> Zij zijn onze gasten. Onze lokale stichtingen koppelen elke gast aan een vrijwilliger; een beproefd concept. Samen maken de gast en vrijwilliger fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Door Fietsmaatjes zijn mensen vaker buiten, meer in beweging, en krijgen ze meer sociale contacten. Samen lekker fietsen en genieten!

Onze gasten zijn mensen met een beperking in bewegen, zien, horen, cognitie (bv. dementie).<sup>1,2</sup> Ook mensen die kampen met eenzaamheid behoren tot onze doelgroep.<sup>3</sup> Onze vrijwilligers zijn van alle leeftijden en houden van beweging en het leggen van persoonlijke contacten. De lokale stichting zorgt altijd voor een goede match. Vele fietsmaatjes zijn dan ook echte maatjes geworden!

In totaal fietsen er in Nederland momenteel 635 gasten en 486 vrijwilligers rond op een van onze 30 duofietsen [data per december 2017]. Ons streven is om dit aantal flink te laten groeien. Daarom begeleiden wij nieuwe initiatieven met de implementatie van ons kwalitatief sterke concept



<sup>1</sup> Geschat wordt dat 12 tot 13% van de Nederlandse bevolking een lichamelijke beperking (bewegen, visueel, of auditief) heeft die het functioneren beperkt (CBS, 2017; Duijf, 2018). Een groot deel van deze groep kan door de beperking niet meer zelfstandig fietsen.

<sup>2</sup>

Ongeveer 1.5% tot 1.6% van de Nederlandse bevolking heeft dementie (Volksgezondheid en Zorg, 2016).

<sup>3</sup> Meer dan een half miljoen Nederlanders geven aan zich eenzaam te voelen (CBS, 2016)

# Waarom Fietsmaatjes?

## UIT MENSELIJK OOGPUNT

Fietsmaatjes.NL is opgericht voor drie doelgroepen: onze gasten met een beperking, vrijwilligers, en mantelzorgers. Voor hen zet Fietsmaatjes.NL zich vol enthousiasme in! Voor onze gasten omdat zij door hun beperking soms eenzaam zijn en beweging, zinvolle contacten, en zingevende activiteiten missen. Voor onze vrijwilligers omdat zij vitale en sociaal bewuste mensen op zoek naar een gezonde en zinvolle vrijetijdsbesteding zijn. Voor de mantelzorgers van onze gasten omdat zij door Fietsmaatjes even tijd voor zichzelf hebben<sup>1</sup> óf door Fietsmaatjes de mogelijkheid tot ander contact met hun dierbaren krijgen. Samen buiten op de fiets levert veelal andere gesprekken op dan in huis.



## UIT MAATSCHAPPELIJK OOGPUNT

De kracht van Fietsmaatjes? Bewegen, lachen, afleiden, erbij horen, menselijk contact, en herontdekken. Dát is waar Fietsmaatjes voor staat. Beleidsmakers en politici hebben het vaak over het behoud van kwaliteit van leven, bevorderen van vitaliteit en niet kijken wat iemand niet meer kan, maar wat nog wel kan. Laat dat nu net zijn wat Fietsmaatjes doet.

Fietsmaatjes.NL staat voor kwaliteit.

Alle lokale Fietsmaatjes Stichtingen zijn professioneel ingericht. Er is een goed financieel beheer en een goed team van mensen die de continuïteit van alle activiteiten waarborgt. Onze duofietsen zijn goede, robuuste en veilige fietsen die wekelijks technisch worden gecontroleerd door een vrijwilliger en regelmatig worden onderhouden door een fietsenmaker. Iedere gast en vrijwilliger heeft een intakegesprek en de lokale stichting zorgt daarna altijd voor een goede match. De vrijwilliger krijgt duidelijke instructies en met zowel de gast als vrijwilliger wordt regelmatig contact onderhouden

<sup>1</sup> Van de circa 2,4 miljoen mantelzorgers in Nederland geeft 31% aan zich beperkt te voelen in zijn/haar dagelijkse activiteiten door het geven van zorg aan een naaste (CBS, 2016).

# Kernwaarden

## WAARDEN VAN DE FIETSMAATJES

Het lachende gezicht op een fietswiel in Fietsmaatjes' logo drukt de kern uit waar het bij Fietsmaatjes om gaat: bewegen met een glimlach. Dat is waar Fietsmaatjes voor staat.



DE UITGANGSPUNTEN VAN DE FIETSMAATJES ZIJN SAMENGEVAT IN 4 KERNWAARDEN:

1. De deelnemer is bij ons te gast. Dat betekent dat respect en zorg voor de gast voorop staan.
2. De vrijwilliger wordt vanuit Fietsmaatjes persoonlijk ondersteund. Dat betekent onder andere dat stichtingen zorgen dat de duofiets goed op orde is, het rooster flexibel is, en er voor calamiteiten iemand gebeld kan worden.
3. De lokale gemeenschap ondersteunt Fietsmaatjes. Bijvoorbeeld door het faciliteren van parkeerplaatsen voor de duofietsen, lokale sponsors of een goed contact met de gemeente.
4. Fietsmaatjes is een netwerkorganisatie: samen met andere stichtingen worden ervaringen en kennis gedeeld.

**VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK!!  
HELP MEE MET DE OPRICHTING  
VAN EEN LOKALE STICHTING IN 'T  
HEUSDENSE!**

**Voor info of contact stuur een mail naar:  
FIETSMAATJESHEUSDEN@HOTMAIL.COM**

