

NIEUWSBRIEF

1. n



Fietsmaatjes Almere



5 JAAR

Beste gasten en vrijwilligers en relaties

Voor ons ligt een prachtig jubileumjaar: op 28 januari 2019 werd Stichting Fietsmaatjes Almere officieel opgericht en in juni van dat jaar werd er voor het eerst gefietst. Vijf jaar lang dragen wij op duurzame wijze bij aan beweging, gezondheid en welzijn van gasten en vrijwilligers en daarmee ook aan een goed sociaal klimaat in Almere.

Alle reden om een feestje te vieren met onze gasten voor wie we het allemaal doen, met onze vrijwilligers die het allemaal doen en onze donateurs en sponsors die het allemaal financieel mogelijk maken. Noteer alvast zaterdag 22 juni as. in uw agenda. Op deze dag vieren we ons 5-jarig bestaan met een jubileumfietsstocht die omlijst wordt door feestelijke activiteiten. We houden u op de hoogte!

In deze Nieuwsbrief laten we vooral onze vrijwilligers en gasten aan het woord. Zij zijn de ambassadeurs van Fietsmaatjes Almere. Ambassadeurs die we nodig hebben, want we willen zoveel mogelijk gasten de gelegenheid bieden gezond te bewegen in de buitenlucht. Hiervoor zijn fietsen, stallingen, vrijwilligers en gasten nodig, maar ook naamsbekendheid en zichtbaarheid in de stad. Dat kost geld en dat betekent werving van inkomsten. Daarvoor hebben we steun nodig van iedereen die Fietsmaatjes Almere een warm hart toedraagt en starten een Crowdfundingsactie.

Daarbij richten wij ons ook tot u. Laat onze ambassadeurs u overtuigen!

Redactie Nieuwsbrief

Wil van Koningsbrugge
René Boogers

www.fietsmaatjesalmere.nl



IN DEZE EDITIE

Nieuwsbrief nr. 8

	Pagina
Crowdfunding	2
Vijf jaar FMA	3
De coördinatoren	4
Dagprogramma 22/6	6
Aanmelding fietstocht	6
Gast & Vrijwilliger	7
Nooit te oud.....	8
Vrijwilliger & vrijwilligers	9
Facts & Figures	11
Dagbestedingscoach	11
Meer dan fietsen alleen	13



Redactie

info@fietsmaatjesalmere.nl

Beeldgebruik:

Wij hebben ons best gedaan om alle rechthebbenden met betrekking tot (foto)materiaal in deze nieuwsbrief te achterhalen. Eenieder die meent dat zijn/haar materiaal zonder voorafgaande toestemming hier is gebruikt, verzoeken wij om zich tot ons te wenden.

Crowdfundingsactie nu van start!

Fietsmaatjes Almere bestaat 5 jaar!

Fietsmaatjes Almere bevordert fietsen voor mensen die dat niet meer zelfstandig kunnen.

Vrijwilligers zetten zich in om deze gasten te laten bewegen en te genieten van natuur en gezelschap.



fiets MAATJES.NL
Almere

www.fietsmaatjesalmere.nl

Crowdfunding

Fietsmaatjes wil zoveel mogelijk gasten de gelegenheid bieden gezond te bewegen. Hiervoor zijn fietsen, stallingen, vrijwilligers en gasten nodig, maar ook naamsbekendheid en zichtbaarheid in de stad.

Hiervoor hebben we steun nodig van iedereen die Fietsmaatjes een warm hart toedraagt.

Steunt u ons ook? Dit kan door een donatie op onze bankrekening.

Bestuur Fietsmaatjes Almere





Doneer nu

NL16 RABO 0340104465
t.n.v. Stichting Fietsmaatjes Almere



Scan de barcode of maak uw donatie over op het bankrekeningnummer van Stichting Fietsmaatjes Almere onder vermelding "Donatie Lustrum". U helpt ons er enorm mee!

Vijf jaar Fietsmaatjes Almere.

In 2018 kreeg ik heel bemoedigende reacties op mijn idee om in Almere een Fietsmaatjes organisatie op te zetten. Ambtenaren van de gemeente, ouderenwerkers van De Schoor, mensen van de VMCA, een coördinator vrijwilligerswerk van een woonzorgcentrum van Zorggroep Almere en nog vele anderen waren zonder uitzondering positief. We gingen vol vertrouwen aan het werk.



Op 3 juni 2019 ging Jan Van Haastrecht als vrijwilliger voor het eerst op pad. Met Jopie als eerste gast, een bewoonster van De Overloop die al geruime tijd niet meer buiten was geweest. Daarna is er een gestage groei geweest tot 10 fietsen, 150 vrijwilligers en 150 gasten op dit moment. Vorig jaar werd er in ruim 2000 fietstochtjes ruim 40.000 kilometer gefietst. Dan praat je over ongeveer 4000 uurtjes fietsplezier op de Almeerse fietspaden. Met daarbij ook de

waarde van sociaal contact, gezelligheid voor- tijdens en na de fietstochtjes.

Die groei is alleen mogelijk geweest door een fantastische samenwerking met Almeerse burgers en organisaties. Onze vragen om hulp werden bijna altijd positief beantwoord en daar ben ik als initiatiefnemer heel dankbaar voor. Zonder deze hulp bij het vinden van financiën om de fietsen te kopen, onderdak om de fietsen te stallen, verwijzers om gasten aan te leveren was het niet gelukt. En ook niet zonder een bijzondere groep mensen die op vrijwillige basis de organisatie vanaf het begin vorm en structuur hebben gegeven: bestuursleden, fietswachten, coördinatoren en vrijwilligers om te fietsen.

Fietsmaatjes Almere heeft ook buiten Almere steun gezocht en gevonden. Bij de start is ze geholpen door het Oranje Fonds en door reeds bestaande fietsmaatjes organisaties in het land. In de loop der jaren werden dit er steeds meer en nu is Fietsmaatjes Almere lid van de landelijke vereniging van lokale fietsmaatjes.

Al deze steun uit de afgelopen jaren geeft mij de overtuiging dat Fietsmaatjes Almere ook de komende jaren zal blijven groeien op weg naar het doel dat we ons bij de oprichting stelden: elke Almeerder die wel wil fietsen, maar het om uiteenlopende redenen niet meer zelfstandig kan, een fietsmaatje aanbieden waarmee op de duofiets prachtige tochtjes gemaakt kunnen worden in Almere.

Laten we er samen een mooi jubileumjaar van maken!

Bert Groot Roessink
Voorzitter Fietsmaatjes Almere



Vrijwilligers: de coördinatoren

De kracht van onze organisatie wordt gevormd door onze vrijwilligers. Dat zijn mensen met een passie voor fietsen die ook betrokken zijn bij de gasten met wie ze fietsen. Gasten en fietsvrijwilligers komen met regelmaat aan het woord in de Nieuwsbrief, maar dit keer zetten we de schijnwerpers op onze coördinatoren: Wil, Ien, Rosella en Rina. Zij praten met gasten en vrijwilligers die zich aanmelden en koppelen ze vervolgens aan elkaar. Hoe ervaren zij hun werk bij Fietsmaatjes Almere? Dit is wat ze er over zeggen:

Mensen met elkaar verbinden

We vinden het belangrijk een luisterend oor te bieden voor de soms schrijnende en verdrietige verhalen die we horen. Verhalen die natuurlijk veel indruk maken. Hoe fijn is het dan als we na afloop van een fietstocht enthousiaste mailtjes terugkrijgen van diezelfde mensen die helemaal opleven als zij met een maatje of eigen partner weer kunnen fietsen in Almere en omstreken. Dat geeft ons ook een heel goed gevoel en vaak zeggen we tegen elkaar: “Kijk, daar doen we het voor”. Het is een sport voor ons geworden om een goede match te vinden tussen gast en vrijwilliger. In vrijwel alle gevallen slagen we daar ook in. En daar zijn we best een beetje trots op.

Maar van de vrijwilligers krijgen we ook mooie verhalen te horen. Vrijwilligers fietsen ook met bewoners uit woonzorgcentra. Het duofietsen is daarmee een hele leuke extra activiteit voor veel bewoners geworden. Er wordt veel gebruik van gemaakt. Hieronder een van de vele verhalen van vaste vrijwilligers in woonzorgcentra:

“R. heeft met een nieuwe bewoner gefietst, een mevrouw. Zij heeft altijd in een wijk gewoond waar ze heel goed contact had met de burens. Ze is langs haar oude wijk gefietst en de hele buurt liep uit om haar te zien. Er waren 4 burens die allemaal een praatje kwamen maken. Mevrouw heeft een glas fris gedronken op de fiets met de burens. Volgende keer gaan ze weer even langs”.

Ieder gesprek is weer uniek

We hebben inmiddels heel wat mensenkennis opgedaan tijdens de meer dan honderd kennismakingsgesprekken met gasten en vrijwilligers. Ieder gesprek is weer uniek. En ook vinden we het geweldig om de diverse ritevaluaties te lezen die de vrijwilligers na een fietsrit schrijven. Soms zelfs in dichtvorm, zoals na een fietsrit met een jonge visueel gehandicapte man:

*Pet op en wind tegen.
Heel veel zon en gelukkig geen regen.
Flink trappen en veel lol
En na een ijsje het buikje ook weer vol
Even showen aan het thuisfront en daarna moe, maar voldaan,
Verwelkomd door hond Daan”*

Er zijn inmiddels hechte vriendschappen tussen gasten en vrijwilligers ontstaan. Er worden veel mooie gesprekken op de fiets gevoerd en zo af en toe wordt er ook uit volle borst gezongen. Als een fietsrit door slechte weersomstandigheden niet door kan gaan, ondernemen sommigen iets anders met elkaar, bijv. ergens koffie gaan drinken, pannenkoeken eten op de pannenkoekenboot of een gezamenlijke (knutsel) hobby oppakken.



Van links naar rechts: Rina Kuulkers, Rosella Halberstadt, Ien van den Akker en Wil van Koningsbrugge

Tijdens de gesprekken met gasten komen we allerlei verschillende mensen tegen met allemaal hun eigen levensverhaal, de een soms nog indrukwekkender dan de ander. Allemaal mensen die een actief leven hebben geleid, fietsen altijd een fijne bezigheid hebben gevonden, maar dat door lichamelijke of mentale omstandigheden niet meer kunnen. We zijn blij dat we hen (en hun partners en/of mantelzorgers) kunnen helpen om weer wat vreugde en afleiding in hun leven terug te krijgen.

Dit is toch het leukste vrijwilligerswerk dat er bestaat!

Wil van Koningsbrugge



Programma Jubileumdag 22 juni 2024

De viering van het jubileum van Fietsmaatjes Almere vindt plaats in:

Buurtcentrum De Draaikolk,
Lekstraat 2
1316 EE Almere

- 10:00 uur Opening door voorzitter Bert Groot Roessink
10:30 uur Start Jubileum Fietstocht vanuit de Draaikolk
De fietstocht eindigt omstreeks 13:30 uur
15:15 uur Jubileumfeest in de Draaikolk
Voor onze vrijwilligers en gasten. Meld u aan voor dit feest via
info@fietsmaatjesalmere.nl
Vanaf 15:30 zal het Danspaleis zorgen voor een fantastische middag.
18:00 uur Sluiting Jubileumdag in de Draaikolk

Nadere informatie over deze dag zullen we u via de e-mail toesturen. Half juni verschijnt er een extra editie van de Nieuwsbrief.



Vooraanmelding Jubileumfietstocht 22 juni as. gasten en vrijwilligers

Op zaterdag 22 juni as. vieren we ons 5-jarig bestaan. In de ochtend zal dat een officieel tintje krijgen waarna we de dag (letterlijk) aftrappen met de jubileumfietstocht. Het is een tocht die een beetje lijkt op de gezamenlijke fietstochten die we afgelopen jaren hebben georganiseerd.

De inschrijving voor de jubileumfietstocht is op deze bijzondere dag ook opengesteld voor iedereen die mee wil fietsen op de eigen fiets! De tocht is ook geschikt voor mensen die op een eenpersoons driewieler fietsen

Omdat het aantal duofietsen van Fietsmaatjes Almere beperkt is willen we gasten en vrijwilligers die graag op een duofiets mee willen fietsen op deze dag, vragen om zich alvast aan te melden bij hun coördinator. Mochten we tijdig weten dat al onze eigen fietsen gebruikt worden dan kunnen we mogelijk nog extra duofietsen regelen.

Gast & Vrijwilliger

Ik zit al even te praten met Dick Veenstra en fietsvrijwilliger Adriaan Klop als het gesprek een andere wending neemt en gaat over adresjes met goede appeltaart en koffie. Logisch ook wel, want deze beide heren trappen met grote regelmaat zo'n 30-40 kilometer per rit weg. En ja, dan wil de inwendige mens ook versterkt worden.



Dick Veenstra en
Adriaan Klop

Dick en Adriaan genieten tijdens hun fietstochten, waarbij vooral de natuur een bron van inspiratie blijkt te zijn. Dick kijkt uit naar deze ritten. "Als je naast de fietsvrijwilliger zit zie je meer dan wanneer jezelf achter het stuur zit", merkt hij op. Hij geniet dan ook met volle teugen van de prachtige groene omgeving van Almere en in het bijzonder de vogels. Ze hebben zelfs een zeearend gezien bij de Oostvaarderplassen! Hoe geweldig is het dan als je vrijwilliger een echter vogelkenner is.

Hoe zijn ze fietsmaatjes geworden? Adriaan fietste met zijn vrouw Marijke altijd al veel door Almere en het viel ze op dat ze steeds vaker blauwe duofietsen tegenkwamen. Marijke tenniste met Dick's vrouw Tineke. Beiden kwamen zo op het idee om de mannen aan elkaar te koppelen aangezien Dick niet meer zelfstandig kon fietsen. Dat bleek een gouden greep te zijn. Hoewel beide mannen elkaar niet kenden was de match meer dan uitstekend: allebei geboren en getogen in Amsterdam. Dat schept een band en biedt gespreksstof. Inmiddels fietsen ze alweer 2,5 jaar met elkaar en zijn ze bevriend geraakt. In principe fietsen ze één keer per week op een vaste middag tenzij het slecht weer is.



Challenge Almere – Parijs – Almere

En toen was er ineens een uitdaging. Geïnspireerd door de verzuchting van Bert Groot Roessink, hoe mooi het zou zijn om in 2023 40.000 km (“de wereld rond”) te fietsen als Fietsmaatjes Almere, sloeg Adriaan aan het rekenen. Samen kwamen ze tot de conclusie dat hun fietsprestaties in de polder toch het equivalent van een retourtje Parijs moest kunnen opleveren in 2024. Ruim 1100 km op de duofiets: een prachtig streven. En voor uw informatie: ze zijn al een aardig eind gevorderd richting de Franse hoofdstad! We blijven ze volgen.

Voor Adriaan betekent het fietsen met Dick een ijkpunt in de agenda: hij programmeert zijn week om deze fietsmiddag heen! En als het door omstandigheden niet doorgaat mist hij het wel. Ook Dick kijkt er naar uit. Zo’n fietsmiddag is hartstikke mooi, je ziet altijd iets nieuws. Tineke vult hem aan: Dick komt beter thuis dan dat hij weggaat. Dick’s ziekte maakt dat hij zich meer in zichzelf keert en dan is zo’n middag op stap met de fiets goud waard.

Adriaan vindt het prachtig dat je mensen gelukkig kan maken door samen met ze te fietsen. Dat maakt het voor de vrijwilliger ook bijzonder en het geeft voldoening. Fietsmaatjes Almere vindt hij een fijne “platte” organisatie: geen overhead en goed georganiseerd. Hij verwoordt het nog eens bondig: “Gewoon leuk samen”.

En dan snel op de fiets want inmiddels is de zon gaan schijnen: een nieuwe etappe wacht op ze!

René Boogers

Gasten: nooit te oud om te fietsen....



*Onze vrijwilligers en gasten zijn van alle leeftijden:
onze oudste gast is 96 jaar; onze jongste gast is 19 jaar.
onze oudste vrijwilliger is 83 jaar; onze jongste vrijwilliger is 26 jaar*

Mevrouw Cohen is onze oudste gast! Hier op de foto met vrijwilliger Joseph.

Vrijwilliger & Vrijwilligers

We weten het allemaal: een duofiets is een kwetsbaar vervoersmiddel. En panne aan de duofiets betekent soms langdurige uitval. Goede instructies aan de gebruikers, enthousiaste fietswachten die de fietsen in conditie houden en (kleine) reparaties uitvoeren en fietsenmakers voor de grotere klussen zijn dan ook van onschatbare waarde.

Een opmerkelijke techneut

Vandaag ben ik op bezoek bij Hans Bieri. Terwijl hij in de weer is met koffie en koekjes, praten we over zijn aandeel in de technische ondersteuning van Fietsmaatjes Almere. En dat ontpopt zich als een verhaal over spaken! Spaakbreuk komt heel regelmatig voor en leidde vaak tot een relatief lange uitval. Het wiel moet na het vervangen van een of meerdere spaken opnieuw uitgelijnd worden. En dat kun je niet zomaar in je schuurtje of in een stalling doen. Naar de fietsenmaker dus. Dat probleem oplossen blijkt een kolfje naar de hand van



Hans te zijn. Hij ontwierp en maakte een apparaat waardoor hij zelf het wiel opnieuw kon uitlijnen. Daardoor kan hij zelf spaakbreuk herstellen en ervoor zorgen dat er altijd een vervangend wiel beschikbaar is. Dat bespaart tijd en kosten!

Het voordeel daarvan bleek recent nog toen fietswacht Anno Winters eind van de middag geconfronteerd werd met spaakbreuk. Normaal gesproken zou zo'n fiets misschien wel enkele dagen niet gebruikt kunnen worden. Anno belde met Hans, het wiel werd uit voorraad vervangen en de uitval van de fiets beperkte zich tot slechts enkele uren! En dat betekent veel voor de mensen die de volgende morgen gewoon weer konden fietsen. En voor Hans lag er weer een klus om spaken te vervangen en een wiel uit te lijnen...

Inventiviteit in de genen

Techniek is hem met de paplepel ingegeven. Als kleine jongen was Hans vaak te vinden in de fabriek van zijn vader in Zwitserland. In de jaren na de 2^e wereldoorlog was er een tekort aan technici. Het familiebedrijf groeit snel dankzij het bedenken van slimme oplossingen voor problemen en strategisch handelen in crisistijden. Die inventiviteit zit Hans in de genen. Vanaf zijn zestiende werkt hij in de vakanties in het familiebedrijf met name aan hydraulica voor waterkrachtcentrales. In Zürich en Burgdorf wordt hij opgeleid tot machinebouwkundig ingenieur. Zijn eerste grote opdracht volgt na de presentatie van zijn totaal andere kijk op de constructie en de veiligheidsaspecten daarvan bij de bouw van onderzeeërs. Later in zijn carrière maakt hij de overstap van de zware machinebouw naar de lichte

machinebouw zoals cabines van kabelbanen. En bij alles wat hij doet blijft hij slimme ideeën bedenken voor uiteenlopende constructies. Zo ontwierp hij de klok op de top van de Makkah Clock Royal Tower, in Mekka: een echte uitdaging met een wijzerplaat van 43 x 43 meter en rekening houdend met de atmosferische omstandigheden op 420 meter hoogte!

Fietsmaatjes kwam op zijn pad via internet omdat hij zocht naar mogelijkheden om samen met zijn vrouw te kunnen fietsen. Na een tijdje werd hij benaderd of hij niet geïnteresseerd was in technische ondersteuning van Fietsmaatjes Almere. En zo ging een balletje rollen.

Modelbouw

In de werkplaats op zolder maak ik kennis met zijn liefde voor modelbouw. Overal staan verbluffende staaltjes. Tot in detail nagebouwd, met een vakmanschap gemaakt waardoor het stuk voor stuk juweeltjes zijn.

Goed werk, zegt Hans, bestaat altijd uit roeping en liefde. En alles in deze werkplaats inclusief Hans, straalt dat uit.

René Boogers



De technische staf van Fietsmaatjes Almere

V.l.n.r.: Bart Bakker, Hilbert Keuning, Jeroen Twisk, Hans Bieri, Jan Veenstra, Bert Groot Roessink en Peter Duijf

Op de duofiets: links Ger Bruinsma en rechts Ruud de Vos Burchard



Facts and Figures

De ritregistraties over de periode 1 januari t/m 31 maart in 2024 zijn een afspiegeling van het niet zo beste weer in het eerste kwartaal. Zo werden er in de afgelopen januari bijna de helft minder ritten gereden in vergelijking met 2023. In februari worden er ongeveer evenveel ritten gereden. In maart gaat het duidelijk beter

Toch zien we dat we per saldo iets meer ritten en meer kilometers hebben gereden dan in dezelfde periode van het afgelopen jaar!

In **2024** zijn van januari t/m maart **426 ritten** gereden en is in totaal **7674 km** gefietst.

In **2023** zijn van januari t/m maart **421 ritten** gereden en is in totaal **6948 km** gefietst

Van onze "challenge-watcher" Bert vernemen we dat Daan en Dick in de Almere-Parijs-Almere tocht aardig op schema liggen. In januari zijn ze tot Steenberghe gekomen, in februari bereikten ze Temse alwaar ze de Schelde over konden steken. Eind maart waren ze de Franse grens over bij Valenciennes. Zet 'm op mannen!

We houden u op de hoogte!



De Dagbestedingscoach

Marjolein Hekkelman is dagbestedingscoach in Woonzorgcentrum Zephyr in Almere Buiten. Het is een woonvorm met vijfendertig bewoners die allen een vorm van dementie hebben. Wat is haar ervaring met Fietsmaatjes Almere en wat betekent het voor de bewoners van Zephyr?

Marjolein vertelt dat Fietsmaatjes Almere meteen vanaf de start al betrokken is bij het woonzorgcentrum. De vrijwilligers van Fietsmaatjes komen zeer regelmatig fietsen met een bewoner van Zephyr. En deze vrijwilligers hebben allemaal hun "eigen" bewoner(s) waar mee gefietst wordt. Samen met een fietsmaatje even lekker eruit, is voor hen echt een weldaad.

De bewoners genieten van alle indrukken om hen heen, de temperatuurverschillen, de wind om het hoofd. Buiten de instelling zijn, wordt als fijn en stimulerend ervaren. En het is aanleiding om na thuiskomst er met elkaar over te praten.

Heel belangrijk vindt Marjolein ook de persoonlijke aandacht die de bewoner krijgt bij het fietsen. In het woonzorgcentrum leef je in een woongroep, altijd met anderen om je heen. En met je fietsmaatje ben je als bewoner even één op één. Bewoners genieten dan van alle aandacht die ze krijgen. En de gesprekken die op de fiets worden gevoerd zijn goud waard.

Meestal wordt een match tussen vrijwilliger en gast gemaakt door een coördinator. Maar hoe gaat dat in Zephyr? En wat is de rol van Marjolein daarbij? Er vindt altijd een kennismakingsgesprek plaats tussen vrijwilliger en dagbestedingscoach, zegt Marjolein. De combinatie moet voor beiden leuk zijn. En lukt het niet en voelt óf de gast óf de vrijwilliger zich niet op zijn/haar gemak dan stoppen we. Marjolein geeft een tip: vraag vrijwilligers die willen fietsen met een bewoner om eens mee te draaien met een activiteit in de instelling om zo inzicht te krijgen hoe mensen met dementie leven.

Marjolein heeft nog meer tips. Als vrijwilliger moet je jezelf wel goed bewust zijn dat voor mensen met dementie de wereld om hen heen steeds kleiner wordt, letterlijk en figuurlijk. Neem dan ook de tijd en pas je tempo aan: beweeg niet te snel maar juist behoedzaam. Praat langzaam en duidelijk en gebruik korte zinnen. Maak oogcontact en ga mee in het verhaal van je gast ook al is het onsamenvattend. Ga er vooral niet tegenin: dit brengt verwarring en boosheid teweeg. Door mee te gaan in de beleving van de gast geef je hem of haar het gevoel dat hij/zij gehoord wordt. En praat vooral ook over wat jou blij maakt en over je hobby's. Dat kan aansluiten bij de beleving van je gast. Ook op die manier wordt je gast met dementie gehoord.

Het laatste woord is aan Marjolein: "Ik wil de vrijwilligers van Fietsmaatjes Almere heel hartelijk bedanken dat jullie met onze bewoners willen fietsen. Jullie zijn echt goud waard. En ik hoop dat jullie nog lang met onze bewoners willen fietsen."



Jan (bewoner van Zephyr) met Bert voor Zorgbakkerij Schep in Oosterwold

Fietsmaatjes Almere:
meer dan fietsen alleen!

