



fiets MAATJES.NL
Hillegom Lisse

We zijn er voor
jong en oud

Je geniet dubbel
op een duofiets!



al meer dan vijf jaar!

**Zien fietsen
doet fietsen**



Redactie Astrid Kromhout (Teksten van AZ), Christa Portegies

Eindredactie Silvie Warmerdam

Journalisten Astrid Kromhout, Arlette Munnik-Warmerdam, Christa Portegies

Fotografen Blik op Lisse, Fietsmaatjes Hillegom Lisse, Barend Koper (Quko), Nico Kors, Astrid Lems-Groskamp, Dorine Lommerse, Peter Schoonen

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

matershermsen
communicatie journalistiek

Vormgeving Lizzie Lommerse (Globalizious), Interhouse



Dit magazine is in eigen beheer gemaakt door mensen die zich vrijwillig en belangeloos inzetten voor Fietsmaatjes Hillegom Lisse.

Druk
R.E.T. bv Marketing en Reclame Hillegom



Uitgave februari 2024

- 4 We zijn er voor jong en oud
- 5 De coördinator is de matchmaker
- 6 Portretten van onze vrijwilligers
- 9 Horecadeals
- 10 Woorden van onze gasten
- 12 Fietsen geeft de thuisblijver vrij
- 13 Je geniet dubbel op een duofiets
- 15 Healthy Hillegom
- 16 Zet je energiesysteem en je brein aan

- 18 Rollen door de Bollenstreek
- 20 Technici & pechpraatjes
- 22 Een dag met een gouden randje
- 24 Professional in de zorg
- 25 Eigen duofiets voor De Zilk
- 26 De gulle gevers van onze mooie fietsen
- 28 Met dank aan
- 29 Samen sterker
- 30 Vijfjarig jubileum
- 32 Vijf jaar in getallen
- 34 Meer dan fietsen
- 38 Hoe word ik Fietsmaatje?

In dit nummer:



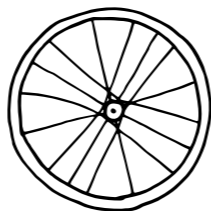
6
Studeren en fietsen



22
"Een dag met een gouden randje"



30
Vijf jaar Fietsmaatjes



Hoe word ik fietsmaatje?
38



Voorwoord

In vijf jaar drie keer de wereld rond

"Héél fijn dat er vrijwilligers zijn de mensen met een beperking laten genieten van het buiten zijn! Daar zijn wij als familie erg dankbaar voor."

Van zo'n uitspraak word ik blij en ook even stil. Wat is het mooi dat wij met Fietsmaatjes Hillegom Lisse al vijf jaar zoveel kunnen betekenen voor deze mensen. Niet alleen voor de gasten, maar dus ook voor de thuisblijvers, de mantelzorgers, de naasten. Dat blijkt uit deze en andere reacties die we vaker krijgen. Ook de vrijwilligers worden blij om samen buiten te bewegen. Met dit magazine willen we het plezier én de kracht van het samen fietsen met je delen.

Begin

Als ik terugdenk aan ons begin in 2018, toen we twee duofietsen overnamen van Welzijnskompas Lisse-Hillegom, had ik niet kunnen denken dat er nu negen duofietsen zouden rondrijden in de Duin-en Bollenstreek. Destijds sloot ik me aan bij het bestuur als secretaris, onder voorzitterschap van Esther Tait. Ik fietste toen al twee jaar met veel plezier als vrijwilliger bij Welzijnskompas. Mijn focus was de oprichting van de Stichting Fietsmaatjes Hillegom Lisse en ik wilde ervoor zorgen dat we voldoende financiële armslag kregen om te kunnen starten en uitbreiden. Daarbij spreek ik mijn grote respect en dank uit naar Tekla Zwinkels en Jan Burgmeijer. Zij hebben het succesvolle Fietsmaatjesconcept bedacht en dankzij het Groeiprogramma van het Oranje Fonds uitgerold naar alle windstreken van ons land.

Drie keer de aarde rond

Dankzij de enthousiaste en bevlogen inzet van ons team, waarvan een aantal leden vanaf het begin betrokken is, kom je onze duofietsen nu vaak op straat tegen, in alle seizoenen. In 2023 is er een extra locatie in De Zilk/Ruigenhoek bijgekomen met een nieuwe duofiets, een eigen stalling en eigen team. Bij de start hebben de gemeenten Lisse, Hillegom en Noordwijk ons geholpen met een financiële ondersteuning. Daarna hebben we zelf aan de weg getimmerd door mee te doen met evenementen en te werken aan naamsbekendheid in de krant, social media en via nieuwsbrieven. Wij zijn ontzettend dankbaar voor de enorme betrokkenheid van donateurs, sponsors en particulieren in de wijde omtrek. Ze doen mooie donaties, in geld of in natura, bedenken acties die geld opbrengen of ondersteunen ons bij onze eigen activiteiten. Voor de complete Fietsmaatjes-beleving krijgen we bij diverse horeca zelfs korting op kopjes koffie, thee en gebak, ook dat belangrijke onderdeel hoort erbij. Intussen hebben onze vrijwilligers in vijf jaar tijd een afstand van drie keer de aarde rond afgelegd.

Plezier

We hebben met alle gasten, vrijwilligers, donateurs en sponsors met veel plezier ons vijfjarig jubileum gevierd. In dit magazine komen naast een terugblik alle facetten van Fietsmaatjes langs. Je ziet blije gezichten, feestelijke activiteiten en veel rollende duofietsen. Dat is onze dagelijkse realiteit. Want we kunnen het niet genoeg benadrukken: samen buiten bewegen is gezond voor lichaam en geest.

Ik hoop dat jij net zo enthousiast wordt als wij. Overweeg je vrijwilliger te worden? Je bent van harte welkom. Er wachten nog genoeg gasten op een maatje om mee naar buiten te gaan. Kort of lang, spontaan of gepland, doordeweeks of in het weekend: alles kan.

Kom erbij en word ook vrijwilliger!

Want zonder vrijwilligers bestaat er geen Fietsmaatjes.

Graag tot ziens!

Joop den Blanken
Voorzitter Fietsmaatjes Hillegom Lisse



We zijn er voor jong en oud

Tekst Astrid Kromhout **beeld** Joop den Blanken, Peter Schoonen

Jong en oud trappen naast elkaar veel gezellige kilometers weg in de mooie Duin- en Bollenstreek. Verspreid over de drie dorpen Lisse, Hillegom en De Zilk/Ruigenhoek mogen we beschikken over diverse stallingen voor onze duofietsen. Daarvandaan gaan mensen uit Lisse, Lisserbroek, Abbenes, Hillegom, Beinsdorp en De Zilk/Ruigenhoek op pad.

Wat onze gasten en vrijwilligers samen beleven, lees je in de interviews in dit jubileummagazine. Onze coördinatoren vertellen hoe ze de match maken tussen mensen van allerlei leeftijden en achtergronden. Dan volgen interviews met drie vrijwilligers, twee gasten en twee duo's. Verderop komen ook een mantelzorger, een vitaliteitscoach en een zorgprofessional aan het woord over meer verrassende voordelen van samen fietsen. Ertussendoor fietsen feitjes, fun, foto's en fans van Fietsmaatjes.

Volg ons op Facebook en Instagram voor het laatste nieuws. Op www.fietsmaatjeshillegomlisse.nl staat nog veel meer informatie.

Veel leesplezier



Een coördinator is een matchmaker

Tekst Astrid Kromhout **beeld** Blik op Lisse

Op elke duofiets zitten twee mensen met hun persoonlijke verhalen. Het is aan de coördinatoren om een goede match tussen gast en vrijwilliger te maken. Want voordat de pedalen kunnen gaan draaien, zijn achter de schermen al heel wat raderen in werking gezet. Wie fietsen er samen, wanneer gaan ze dat doen, en hoe krijgen ze instructies? Als het klikt, is iedereen blij. Regelmatig groeit er zelfs een echte vriendschapsband. "Je ziet nooit iemand chagrijnig op de fiets zitten."

Rare vraag

Vraag je aan onze coördinatoren wat ze het leukst vinden, dan hoeven ze niet lang na te denken: het contact met de mensen. Bianca, coördinator Hillegom: "Je ziet eigenlijk altijd alleen maar blije gezichten. Je ziet nooit iemand chagrijnig op de fiets zitten." Meldt een nieuw persoon zich, dan regelen de coördinatoren eerst een proefrit. Zo kunnen vrijwilliger en gast eerst kijken of ze het leuk vinden en of het fietsen op de duofiets goed gaat. Daarna volgt een uitgebreid intake gesprek waarin van alles aan de orde komt: de reden om te willen fietsen, de persoonlijke situatie, hoe vaak en hoe ver mensen willen fietsen, en wat ze ervan verwachten. "Het is bijvoorbeeld belangrijk om te weten of iemand vaak naar het toilet moet," zegt Bianca. "Dat is best een rare vraag. Zo zeg ik dat dan ook."

Mantelzorgers

Maar het werk is vooral inspirerend. "Door dit werk kom je bij mensen thuis, je ziet hun leefomstandigheden", vertelt Marjan, oud-coördinator Lisse. "Ik ben soms onder de indruk wat vrijwilligers allemaal voor hun gasten overhebben." Bianca sprak laatst een 93-jarige man voor zijn intake, die zei: "Ik ben vanmorgen even bij die oudjes geweest."

"Dat is toch lachen, dat iemand nog zo in het leven staat!" Het gaat niet alleen om de gast en de vrijwilliger. Het thuisfront is ook belangrijk, merkt Harriët, coördinator Lisse. "Wij vullen een gat in de markt doordat we mantelzorgers ontlasten, bijvoorbeeld partners van mensen met Parkinson of dementie." Tijdens het fietstochtje hebben de verzorgers even vrijaf, ze hoeven niet alert te zijn en kunnen een tijdje hun eigen gang gaan.

Twijfel

Na het eerste fietstochtje bellen de coördinatoren altijd gast en vrijwilliger terug om te horen hoe het ging. Want het zou kunnen dat de gast enthousiast is, maar de vrijwilliger niet, of andersom. "Daar word je allebei niet gelukkig van, toch?" zegt Bianca. De twijfel kan ook later ontstaan. Zo was er een vrijwilliger die zich ging afvragen of de gast het nog wel leuk vond, omdat ze na drie kwartier alweer wilde stoppen. Dan is het goed als mensen dat durven melden bij de coördinatoren. Want zij kennen hun gasten en vrijwilligers, zij gaan het gesprek aan en zorgen op een goede manier voor een nieuwe match. Bianca vertelt over een vrijwilliger die eens in de twee weken fietste met een gast die wel flink meetrapte maar niet veel respons gaf.

Ze stelde toen een nieuwe gast voor: "Deze persoon kan niet meefietsen maar kletst wel de oren van je hoofd." Dat bleek de perfecte oplossing: elke week een totaal verschillende fietstocht. De ene week met de ene gast, de andere week met de andere. "En ze genieten allebei", lacht ze.

Enthousiast

Bianca vindt het belangrijk dat je als matchmaker vooral enthousiast bent. Verder moet je goed kunnen communiceren met gasten en vrijwilligers, met respect door durven vragen en goed kunnen luisteren, ook tussen de regels door. Martha is sinds 2023 coördinator in De Zilk. Na instructies en een cursus kon ze zelf intakegesprekken gaan houden. "Ik vond het best spannend. Ik woon pas sinds een jaar in De Zilk, maar door deze gesprekken krijg je een leuke band met de Zilkers en leer je ze een beetje kennen. Het is heel fijn om te zien dat iedereen enthousiast is. Zelfs de gasten die eerst nog een beetje angstig waren, genieten volop van de ritten. Ik heb alleen nog maar positieve berichten ontvangen en daar doe je het toch voor."

v.l.n.r. Rob, Cees, Harriët, Peter, Bianca, Martha





VRIJWILLIGER JULIA CLEMENS

Studeren en fietsen

Tekst Arlette Munnik-Warmerdam beeld Julia Clemens

Met haar 23 jaar is Julia Clemens één van de jongste vrijwilligers van Fietsmaatjes Hillegom Lisse. Sinds ze een advertentie tegenkwam op Facebook en zich aanmeldde, is ze gematcht met mevrouw Zonneveld.

De studente Medische Psychologie kan niet vaak fietsen door gebrek aan tijd vanwege haar studie in Tilburg, maar ze maakt er graag eens per maand de tijd voor vrij.

Samen met mevrouw Zonneveld is ze naar de Waterleidingduinen gefietst. "Net toen we wat hadden gedronken, ging het heel hard regenen. Toen hebben we maar even gewacht en zijn na de bui teruggefietst."

De eerste rit ging precies zoals ze het zich had voorgesteld. Omdat de proefrit al eventjes geleden was, hielp een andere vrijwilliger haar het slot van de fiets te halen. "Mevrouw Zonneveld wist het ook precies. Aan het begin van de rit had ik nog wel het gevoel dat ik extra moest opletten, bijvoorbeeld voor een overhangende tak, maar het ging hartstikke goed."

Het leukste vindt ze de gesprekken. "Je leert elkaar echt goed kennen. Ondanks het leeftijdsverschil hebben we veel overeenkomsten. Zo heeft mevrouw Zonneveld bij Den Weeligenberg gewerkt, en mijn moeder heeft daar ook gewerkt. En door de reclame voor de reünie van het Fioretti College kwamen we aan de praat over onze middelbareschooltijd."

"Je betekent meer voor een ander dan je denkt."

Mevrouw Zonneveld heeft op de MULO gezeten. Samen hebben we gekeken of er nog bekenden van haar naar de reünie zouden gaan, en zowaar vonden we die!"

Haar wensen voor de toekomst? "Het lijkt me leuk om dit na m'n studie vaker te doen. Wellicht ook met andere mensen. M'n beschikbaarheid is nu gewoon heel laag. Ik zie ook nog wel gebeuren dat ik dit later in de revalidatiezorg ook ga inzetten."

Op de vraag wat ze andere nog twijfelende vrijwilligers wil laten weten, antwoordt Julia: "Je betekent meer voor een ander dan je denkt en bovendien heb je veel vrijheid om ritjes te plannen. Dat moet genoeg reden zijn toch?"



VRIJWILLIGER PAUL MOOIJMAN

Alleen maar blij gezichten



Tekst Arlette Munnik-Warmerdam beeld Astrid Lems-Groskamp

Gepensioneerde buschauffeur Paul Mooijman (70) rijdt sinds de oprichting van locatie De Zilk met drie gasten. Mevrouw Rustman (91), mevrouw Jeanne Arts (91) en zijn eigen vrouw. "Vaak fietsen we in de middag, dan hoeven we niet op tijd terug te zijn voor het volgende duo."

Toen hij in het voorjaar van 2022 hoorde dat Peter Wiegel een Fietsmaatjes locatie in De Zilk wilde beginnen, meldde hij zich direct aan. "Ik houd van dit soort initiatieven en ik houd van initiatiefnemers". Paul en zijn vrouw waren net in De Zilk komen wonen. Behalve dat ze op deze manier snel contact maakten in het dorp, ondervonden ze ook andere voordelen van het fietsen met Fietsmaatjes: "Je leert snel de weg kennen en door alle verhalen hoor je meer over het dorp van vroeger."

Op de vraag waar Paul de meeste energie van krijgt, antwoordt hij: "Je krijgt veel energie van de mensen met wie je fietst."

"De blijdschap op de gezichten als je er weer bent, dat is heerlijk om mee te maken. We fietsen vaak ergens heen waar de gasten herinneringen aan hebben. Bijvoorbeeld waar ze vroeger gewerkt hebben. Of naar het duin. Een van mijn gasten was al vijftien jaar niet in het duin geweest. En nu dus weer wel. Op de fiets. Ik geef ze de tijd en een gevoel van vrijheid, luister naar hun verhalen. Voor mij is dat een vakantiegevoel."

"Ik geef ze de tijd en een gevoel van vrijheid, luister naar hun verhalen."

Het meest aparte wat Paul heeft meegemaakt is de keer dat hij verdwaalde in het duin. Het pad was te smal dus kozen ze een ander pad en daardoor waren ze niet op tijd terug. "Nou, Jaap (de man van mevrouw Arts, 94) hing al aan de lijn, hij was zo bezorgd! Ze zijn al ruim 45 jaar samen. Tegenwoordig zegt de beste man als we vertrekken: 'Als je maar op tijd terug bent'. Dat vind ik zo lief."

Paul hoopt voor de toekomst van Fietsmaatjes Hillegom Lisse op een tweede fiets in De Zilk en ook dat het een succes blijft. "De doelgroep bestaat toch voornamelijk uit oudere mensen en die hebben een grotere sociale behoefte."

Aan geïnteresseerde vrijwilligers zegt hij: "Meld je aan en probeer het eens!"

VRIJWILLIGER PETER JONKHEER

Voor de gasten ben je een luisteraar

Tekst + beeld Arlette Munnik-Warmerdam

Peter Jonkheer (70) van Fietsmaatjes Lisse fietst met twee gasten, Wil Möhlman (63) en Lisa Becker (65). Om de week fietst hij met de dames een rondje in de streek. Ze genieten er allebei vol van om lekker buiten te zijn. Wil en Lisa zijn niet de enigen die naast Peter op de duofiets mochten zitten. In de loop van de tijd zijn er wel al vijf of zes gasten geweest waar Peter mee heeft gefietst. Door zijn Oostenrijkse, van oorsprong Lissese, vrouw Desideria (73) is hij in aanraking gekomen met Fietsmaatjes. Zij was zo enthousiast waardoor hij zich ook direct heeft aangemeld. Over de organisatie is hij duidelijk: "Ze verdienen een Nobelprijs!"

"Je hebt hele andere gesprekken als je naast elkaar zit," zegt Peter, "zo was mijn eerste rit met een meneer van ver in de 80. Hele verhalen heb ik van hem gehoord, over hoe hij zijn vrouw heeft ontmoet tijdens het dansen bijvoorbeeld en hoe bang hij was om haar te moeten verliezen. Omdat je zo'n tijd op de fiets zit samen ontstaat er een vertrouwensrelatie. Voor de gasten ben je een luisteraar. Het is een veilige manier om in contact te komen."

"Met een man uit West-Friesland die vroeger in de bollen had gezeten, heb ik veel door 'onze' bollenvelden gefietst. Hij vond onze velden maar klein, maar ja daar zijn de velden natuurlijk een stuk uitgestrekter. Nou, toen kwamen de verhalen wel los."

Op de vraag waar hij vaak naartoe fietst, zegt hij: "Ik fiets het liefst in de duinen, want ik heb daar als hardloper veel gelopen. En met een gewone fiets mag je er niet komen, maar met de duofiets wel!"

"We fietsen altijd waar de gast naartoe wil, ik dring ze niets op. Een mevrouw waar ik lang mee heb gefietst, wilde altijd eerst langs haar man die begraven lag op de begraafplaats. En een andere gast plande nauwgezet zijn fietstochtjes van tevoren. Altijd inclusief een stop voor een kopje koffie natuurlijk." Als Peter en Desi in Oostenrijk zijn, dan neemt een andere vrijwilliger zijn vaste ritten met Wil en Lisa over. "Dat regelen we zelf onderling. We zijn net weer terug uit Oostenrijk en ik kijk er weer naar uit om te gaan fietsen. De tijd vliegt!"

Peter heeft veel profijt van zijn ervaringen als leraar in het basisonderwijs en daarna als psychiatisch verpleegkundige. "Lisa springt altijd een gat in de lucht als ik haar weer kom ophalen bij DSV Rustoord. We doen dan altijd eerst een kopje koffie bij Dichtbij Dagbesteding, waar ze werkt. We praten veel over haar werk. Het is zo belangrijk voor haar, maar eigenlijk voor iedereen, om onderdeel te zijn van de maatschappij en dat je wordt gezien en erkend."



Naast Fietsmaatjes is Peter ook actief lid bij de Spartaan. Hij geeft daar looptrainingen aan de recreatie-atleten en verzorgt circuittrainingen in de sportzaal. Ook houdt hij sinds de coronaperiode een nieuwsbrief bij. Tussen de vrijwilligers van de Spartaan zitten meerdere mensen die inmiddels ook vrijwilliger zijn geworden bij Fietsmaatjes. "Je moet het gewoon doen. Het is zo verschrikkelijk leuk", zegt Peter. "Iedereen heeft dezelfde ervaring. Je hebt snel contact en het is gezellig."

"De organisatie van Fietsmaatjes zorgt goed voor de vrijwilligers. Er is altijd een blijk van waardering. Helaas kon ik niet bij het jubileumfeest aanwezig zijn. Maar het bestuur, de vrijwilligers, het zijn allemaal kanjers. En diegenen die het concept hebben uitgevonden zijn geniaal, ze verdienen een Nobelprijs!"



Horecadeals

Tekst Christa Portegies beeld diversen

Voor bijna elk Fietsmaatjesduo geldt: geen rit zonder stop - met slagroom erop! Koffie met gebak hoort erbij. Gezellig bijkletsen en tegelijk tanken en een toiletstop is handig. Maar in Coronatijd kon dat niet meer. Toen kwam teamlid Ferdinand op het idee om met horeca in de regio 'Coffee-to-go-deals' te maken: korting op koffie die je buiten op de duofiets opdrinkt. Die Horecadeals zijn gebleven en bovendien uitgebreid.

Bij een flink aantal horecagelegenheden krijgen onze fietsduo's een speciale korting op vertoon van de sleutelhanger, wat we een geweldige geste vinden. "Het begon met een vliegende start, met alle zaken van Robert Elsendoorn ofwel de Lowietjes", vertelt Ferdinand. "Inmiddels zijn de Horecadeals uitgegroeid tot een netwerk dat reikt van Ruigenhoek tot Roelofarendsveen en alles wat onze Bollenstreek zo mooi maakt."



LANGS BERG EN DAL



VENNEPER LODGE



de Vogelensangh

GAST MARISKA DUIVENVOORDEN

Fietsen maakt weer mens van mij

Tekst Astrid Kromhout beeld Dorine Lommerse-Visser

Mariska is net 50 geworden, de ballonnen en slingers hangen nog in haar kleurrijk ingerichte appartement. Zelf is ze al net zo vrolijk en die positiviteit heeft ze hard nodig sinds ze een longaandoening (waarschijnlijk COVID) kreeg in januari 2020.

Mariska had een eigen bedrijf, werkte 13 uur per dag, 4 dagen in de week. Nadat ze ziek werd in de eerste Coronaperiode begin 2020, stapelden de lichamelijke beperkingen zich op en nu heeft ze praktisch geen energie meer. Ze heeft pijn, is kortademig door chronische longembolie en zeer snel overprikkeld.

“Het heeft wel even geduurd voordat ik me inschreef bij Fietsmaatjes”, bekent Mariska. “Ik zag er tegenop om in plaats van zelf te gaan fietsen, de stap te maken de gast te zijn. Wat zal de omgeving zeggen? Dat is toch voor ouderen? Maar toen dacht ik: mijn lijf is oud.” Ze schiet in de lach. “Wat kan mij het schelen? En eigenlijk slaat het ook nergens op dat je je door je leeftijd laat beïnvloeden. Je bent lekker samen weg en dat is heerlijk. Het geeft me zoveel vrijheid.”

Energie om te genieten

“Wie ik was zal ik niet meer worden. Maar op de bank liggen helpt niet”, zegt ze. “Wat ik fijn vind: deze afspraak staat vast, daar hoef ik niets voor te doen en mijn maatje Peter doet dat omdat hij er ook zin in heeft. Je hebt sowieso wel een klik, want je vindt het fietsen allebei leuk. Je spreekt weer eens iemand anders dan je eigen kringetje, je hebt op een ander niveau gesprekken. En als ik tegen Peter zeg: ga eens ff links, dan doet hij dat, haha.”

“Peter is heel relaxed. Mijn eerste rit was veel fijner dan ik had gehoopt. Peter zette me in de fiets en na een paar tellen voelde het al niet meer alsof ik zelf ook moest trappen. Ik had niet het idee dat er dingen van me verwacht werden. Als je niet kletst, is het ook goed. De energie die ik dan heb, gebruik ik voor het genieten.”

“Het geeft mij zoveel vrijheid.”

Gezond moe

De eerste rit was een kennismaking met haar nieuwe woonplaats Hillegom en ze zijn samen ook in de Waterleidingduinen geweest. “Heel veel herten gezien. De natuur is zo mooi. Ik kwam thuis en ik was moe, maar tegelijk opgeladen. Ik was spanning kwijt, het voelde anders. Je hebt slechte prikkels en fijne, die andere zintuigen aanspreken. Ik kom wel bibberend van de fiets af en ga op bed liggen, maar het gevoel van blij zijn, de wind door je haren, de frisse lucht op je huid voelen, dat maakt weer mens van je.”



GAST TRUUS VAN STEIJN

Het hele gezin geniet mee

Tekst + beeld Arlette Munnik-Warmerdam

Toen mevrouw Truus van Steijn-Blom (81) hoorde over Fietsmaatjes tijdens een receptie van de Katholieke Bond voor Ouderen (KBO) afdeling De Zilk, zei ze direct gniffelend: “Waar kunnen we ons opgeven?” Zelf fietsen ging niet meer door een val in de winter en samen fietsen klonk als muziek in haar oren.

De 81-jarige is een bekende in De Zilk. Jaren werkte ze in het loonbedrijfsbedrijf van haar man, dat nu wordt gerund door haar zoons. Ook is mevrouw van Steijn bekend van al haar activiteiten als vrijwilligster bij diverse initiatieven. Zo is zij voorzitter geweest van 't CDA-Vrouwenberaad (afdeling Hillegom) en was zij actief bij meerdere commissies bij de Heilig Hartkerk in De Zilk, de Zonnebloem, Wereldwinkel en Stichting Vluchtelingenwerk. In 2021 is zij voor al haar verdiensten onderscheiden met een lintje als Lid in de Orde van Oranje-Nassau.

Goede gesprekken

Naast al deze drukke werkzaamheden fietst mevrouw Van Steijn met vrijwilliger Anton Gorkink en ze zijn dikke maatjes geworden. Anton (79) is vaste vrijwilliger vanaf het begin van locatie De Zilk.

Samen fietsen ze om de week op vrijdagochtend. Vaak gaan de tochten langs plaatsen waar herinneringen uit haar leven liggen. “Het is de voorbereiding al waar je van geniet.” Op een vrijdagochtend in augustus zijn ze samen naar het Groenendaalse Bos gefietst, naar de kinderboerderij. Ze zijn eerder in het duin in Noordwijkerhout geweest, bij de Sancta en in de Haarlemmermeer.

“Het is de voorbereiding al waar je van geniet.”

Samen hebben ze altijd goede gesprekken, Anton en mevrouw Van Steijn. Ze bespreken actualiteiten, praten over de politiek en vinden elkaar als het gaat om natuur en groen. Samen staan ze vaak even stil als ze een hertje zien, of een omgevallen boom die aan het verteren is. In de herfst bekijken ze de paddenstoelen.



Promotie

De eerste keer dat mevrouw Van Steijn op de duofiets stapte, gaf dat een vreemd gevoel. Alsof ze dichter bij de sloot reed. Maar direct vertrouwde ze op haar rijheer, zoals ze 'haar' vrijwilliger noemt. “Het was gelijk heel leuk en ik heb me meteen overgegeven.” Na elke rit komt ze allesbehalve moe thuis. Ze is dan vooral nog aan het nagenieten. En het hele gezin, haar dochters en zoons, aanhang en kleinkinderen, genieten daarvan mee. Omdat mevrouw Van Steijn erg enthousiast is over het fietsen op de duofiets, promoot ze het waar het maar kan.

Bijvoorbeeld op de jeu de boulesclub, of op de gym, waarbij ze uitvoerig praat over haar meest recente rit. Zo probeert ze meer mensen aan te sporen. “Het is een heel dankbaar iets, je rijdt altijd met iemand die blij is”, zegt ze tegen mogelijk nieuwe vrijwilligers. En tegen toekomstige gasten zegt ze: “Je mist een heleboel!”

Haar wensen voor de toekomst?

“Verder gezond blijven en blij zijn met wat je tegenkomt. Voor Fietsmaatjes hoop ik dat het nog groter wordt en dat het veel gewoner wordt in het dagelijkse straatbeeld.”



MANTELZORGER YVONNE REIJNDERS

Fietsen geeft de thuisblijver even vrij

Tekst Astrid Kromhout **beeld** Yvonne Reijnders

Ook mensen die zelf niet fietsen, kun je blij maken met een fietsritje. Dat zijn de mensen die thuis blijven en dan een paar uurtjes voor zichzelf hebben, omdat ze even niet hoeven om te kijken naar hun partner. Zoals Yvonne Reijnders, die haar handen vrij heeft als haar man Ron gaat fietsen met vrijwilliger Ben.

De grote knuffelbeer

Yvonne (72) en Ron (73) wonen bijna 28 jaar in Beinsdorp. Ron wist alles van techniek en vaak lag hij onder hun oude Toyota Landcruiser te sleutelen. Ook computers hadden voor hem geen geheimen. Zo'n zeven jaar geleden werd de diagnose Frontotemporale dementie (FTD) gesteld. "Al voor die tijd merkten we dat er iets met Ron aan de hand was", vertelt Yvonne. "FTD is een andere vorm van dementie dan Alzheimer. Veel mensen met FTD worden agressief, maar Ron blijft juist rustig. Hij is heel tevreden, een lieve, rustige man. Iedereen noemt hem 'de grote knuffelbeer'. Ze nemen hem zoals hij is." Yvonne vertelt het openhartig en liefdevol en ze lacht geregeld.

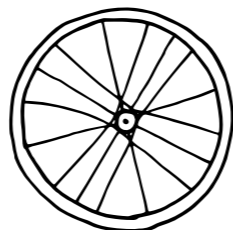
"Ik ben geen dagbesteding"

De ziekte heeft hun leven totaal veranderd. "Ron weet nu niets meer van techniek. Lichamelijk kan hij alles nog, alleen doet hij het niet uit zichzelf. Je moet hem alles vertellen. 'Kom nu van de fiets af.' En dan doet hij dat. Hij houdt ook niet op met praten. Ron ziet alles. Als we met de auto onderweg zijn, leest hij hardop wat hij ziet, verkeersborden, kentekens, noem maar op. Voor mij is het soms moeilijk om dan geconcentreerd te rijden. Dan zeg ik: 'Hou nu even je mond', en dan zegt hij

'Ja ik hou mijn mond.' Twee seconden later begint hij weer, dan is hij het vergeten." Hoe lief en tevreden haar man ook is, het is voor Yvonne vermoeiend om de hele dag samen te zijn. Daarom ging Ron een tijdje naar de dagbesteding, maar dat werd een teleurstelling. "Ze wilden dat hij hielp om in de tuin te werken, maar dat heeft hij nooit leuk gevonden. Hij wilde terug naar het gebouw waar ze andere activiteiten deden. Extra begeleiding wilden ze helaas niet regelen. Dus kwam hij weer thuis. Hij kan maximaal drie kwartier alleen zijn, dan kan ik even weg om boodschappen te doen, maar verder niet. Ik probeer hem te motiveren iets te doen, er ligt speelgoed, nu zit hij even voor de televisie. Maar ik ben geen dagbesteding!"

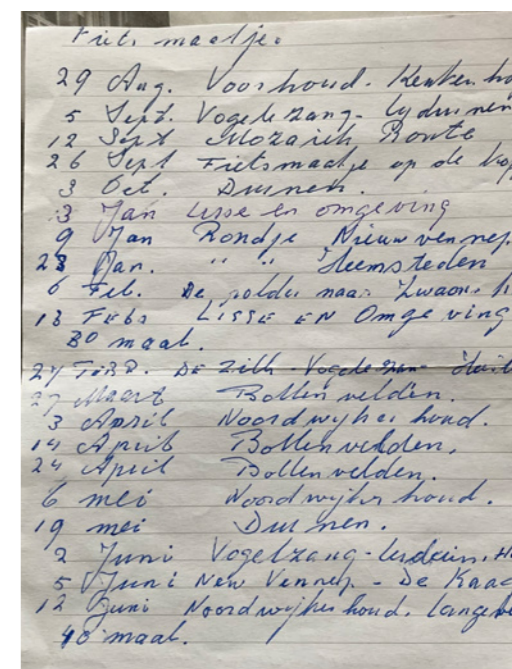
Blij met buurman Ben

Dus is ze blij met buurman Ben, die eens per week met Ron op de duofiets stapt. "Ik had Ron opgegeven voor Fietsmaatjes Hillegom Lisse. Net toen Ben hier was om kennis te maken, belde toevallig coördinator Bianca. Hij zei meteen: 'Oh dat wil ik wel doen hoor.' Ik ben heel blij dat Ben dit doet. Als hij komt om Ron op te halen, herkent Ron hem niet, maar hij weet wel dat het een bekende moet zijn. Ze zijn een paar uurtjes weg en drinken soms ergens koffie onderweg. Ron gaat nu wel wat achteruit, hij trapt niet meer mee zoals eerst. Dat is best zwaar trappen voor Ben, ook al heb je elektrische ondersteuning." Ze vertelt dat ze dan even haar handen vrij heeft, wat fijn is, maar dat het net te kort voor haar is om zelf op pad te gaan.



Edelsmeden

Een andere buurman, ook Ben, neemt Ron wel eens mee voor een autoritje, dan gaan ze bijvoorbeeld in IJmuiden een visje eten. En ze heeft de hulp ingeschakeld van 'Home instead', een organisatie voor zorg aan huis, die regelmatig komen om op Ron te passen en een wandeling te maken. Op die tijden kan ze zelf weg. "Mijn hobby is edelsmeden en dat geef ik echt niet op! Ik ga ook een ochtend naar Hillegom waar ik met een groepje dames klets en spelletjes doe. Donderdagmiddag ben ik vrij, dan ga ik boodschappen doen of naar de kapper." Yvonne doet haar verhaal op vrolijke toon. Ze lacht: "Het leven is niet altijd makkelijk. Een kind wil je ook wel eens achter het behang plakken. Je moet er zelf wat van maken."



FIETSDUO BEP VISSER EN HERMAN ROOD

Een nieuwe vriendschap

Tekst Astrid Kromhout **beeld** Liselotte Visser

Bep Visser (95) en Herman Rood (69) uit Hillegom fietsen nu twee jaar samen en zijn een onafscheidelijk duo geworden. Ze hebben een bijzondere band opgebouwd. "Dat vind ik ook een belangrijke rol voor Fietsmaatjes", zegt Herman.

"We hebben al 59 keer gefietst en ik zeg nooit nee", valt mevrouw Bep Visser met de deur in huis. 18 oktober 2021 was de eerste keer dat zij en vrijwilliger Herman Rood een tochtje maakten. Ze weet het precies, ze houdt alle fietsritten nauwgezet bij met datum en bestemming. Sindsdien zijn ze onafscheidelijk, want Bep wil alleen met Herman op pad. Zelfs toen dat betekende dat ze twee maanden niet kon fietsen omdat Herman op vakantie was naar Nieuw-Zeeland. Tijdens hun eerste rit door de duinen bleek dat ze allebei groot liefhebber zijn van dat verre land. Daarmee begon een band te groeien die steeds sterker werd.

Vriendschap

"Wij praten honderduit", vertelt Herman. "Je leert elkaar steeds beter

kennen. Dan vraag ik hoe het met haar dochter gaat of hoe het op het koor was. Elke keer gaat het verhaal verder." Hij is ook op haar 95e verjaardagsfeest geweest, in hotel Flora. "Dat vond ik heel bijzonder. Daar heb ik al haar kinderen en andere familieleden ontmoet." "Jij hoorde er gewoon bij!" klinkt het uit de andere stoel. "Hij is een deel van mijn leven geworden." Het nadeel van ouder worden, vindt Bep, is dat ze zoveel familieleden en vriendinnen al is kwijtgeraakt. Herman ziet daarin ook een belangrijke rol van Fietsmaatjes. "Daardoor was ik extra welkom, omdat Bep weer een nieuwe vriendschap kon opbouwen. Dat geeft een toegevoegde waarde."

'Ik ben er hartstikke rijk mee.'

Interesse

Samen peddelen ze door de wijde omtrek, van Zandvoort tot Voorhout en van Hoofddorp tot de Kaag. "Na mijn pensioen wilde ik vrijwilligerswerk gaan doen", vertelt Herman.

"Daar word je geen verkeerd persoon van en je blijft in de maatschappij staan. Mijn vrouw las per toeval iets over Fietsmaatjes in de krant en dat leek me leuk. Ik hou erg van fietsen én ik ben geïnteresseerd in mensen. Dat is de essentie voor de mensen die overwegen vrijwilliger te worden. Zeker ouderen hebben een gigantisch verhaal te vertellen." Herman fietst sinds 2020, met diverse gasten.

Honderd jaar

Bep was 93 toen ze tijdens de Burendag in 2021 een proefritje op de duofiets maakte. "Ik had al het telefoonnummer van Fietsmaatjes, maar ik kwam maar niet over die drempel heen. Ik dacht: dat is meer iets voor mensen met een beperking." Nu lijkt het hek van de dam. "Ik ben er hartstikke rijk mee. En dan met zo'n partner, hè Herman?", meldt Bep. "Dat ik 95 jaar ben geworden komt door het fietsen, het is goed voor je hart. Ik wil de honderd halen, dus we moeten zeker nog vijf jaar fietsen."

FIETSDUO RAYMOND EN JOHN VAN DER POOL

Raymond's ritjes met zijn vader zijn onbetaalbaar

Tekst Astrid Kromhout beeld Raymond van der Pool

Dat samen fietsen heilzaam is voor mensen met dementie, staat voor Raymond van der Pool als een paal boven water. Toen de arts zei dat de dementie van zijn vader terrein aan het winnen was en hij waarschijnlijk snel achteruit zou gaan, was dat het moment voor Raymond om met zijn vader op de duofiets te stappen. Sindsdien maken ze twee keer per week samen een tochtje. De ziekte heeft zich langzamer ontwikkeld dan verwacht. "Dus, ga wat doen samen!" is Raymonds oproep.

Ritueel

"Waar gaan we naar toe?" vraagt Raymond. Zijn vader antwoordt: "Naar Warmond. Maar niet verder hoor." Elke keer hetzelfde ritueel, dezelfde vraag, hetzelfde antwoord. Vol warmte praat Raymond over zijn vader. "We zijn nog nooit naar Warmond gefietst. Meestal gaan we naar Noordwijkerhout, om het witte kerkje heen, dat vindt hij leuk. Soms gaan we terug door het duin en rijden we naar het strand bij Langevelderslag. Daar lopen we dan even naar de zee. Als we weer thuis komen, vraagt mijn moeder altijd aan hem: 'En, waar ben je geweest?' Het mooie is, dat hij dan vaak wel weet dat we bij het witte kerkje zijn geweest. Dat is best bijzonder, want bij dementie verdwijnt je kortetermijngeheugen als eerste."

Voltijds mantelzorger

Zijn vader en moeder wonen nog zelfstandig samen. Voor zijn moeder is het zwaar, om bijna voltijds mantelzorger te zijn. Zij krijgt even 'vrijaf' als haar man een paar uurtjes aan het fietsen is. Zelf is ze ook wel eens met haar zoon op de duofiets gestapt.

Als zijn vader in de dagopvang is, verrast Raymond hem soms. "Dan pak ik de duofiets en ga ik hem ophalen. Veel mensen daar zitten toch wat voor zich uit te staren. Mijn vader zit vaak voor het raam naar buiten te kijken. Als ik hem op zijn schouder tik, die blik ..." Hij is even stil. "Dat is onbetaalbaar. Je ziet hem zo opklaren. 'We gaan fietsen!' zeg ik dan. Dat vindt hij geweldig." De laatste tijd gaat het wel echt minder. Zijn vader heeft inmiddels een infuus nodig, maar Raymond laat zich er niet door weerhouden. "Ik knoop het infuus aan de stok op de wandelstokhouder, en dan kunnen we prima fietsen."

"Door zijn dementie raakt hij verder weg, maar door onze ritjes komt hij dichterbij."

Dichter bij elkaar

Tijdens het fietsen praat hij veel, zegt Raymond. "'Mooie blauwe lucht', zegt hij vaak. Hij kijkt graag naar de bomen, de vogeltjes. Hij praat ook veel over het verleden. Oorspronkelijk komt hij uit Indonesië. Door zijn dementie raakt hij verder van ons weg, maar door onze ritjes komt hij juist ook dichterbij me te staan."

Hersenen activeren

De gezamenlijke fietstochten zijn waardevol voor beide mannen. "Ga wat doen met iemand die dement is!" zegt Raymond dan ook vol vuur. "Fietsen is echt goed voor ze. Hun zintuigen worden geprikkeld, het ritmische bewegen van de benen is gezond." De hersenen blijven op die manier steeds weer even geactiveerd. Zo kan iemand met dementie nog gedurende langere tijd mooie momenten beleven en die momenten samen kunnen delen is, in Raymonds woorden, onbetaalbaar.

Noot van de redactie: Enige tijd na dit interview met Raymond is zijn vader helaas overleden.



'Gezondheid op wielen: de route naar een gezonder leven'

Tekst Daan Warmerdam beeld Astrid Lems-Groskamp

Er wordt vaak gezegd dat de simpelste dingen in het leven het meest betekenisvol zijn. Een fietstochtje door het park, een gesprek met een goede vriend, of gewoon even genieten van de buitenlucht. Dankzij Fietsmaatjes krijgen mensen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen de kans om deze eenvoudige geluksmomenten te herontdekken tijdens het fietsen. En wist je dat dit alles niet alleen leuk is, maar ook enorm bijdraagt aan je gezondheid?

Samen sterker

We weten allemaal hoe belangrijk sociale contacten zijn. Met Fietsmaatjes wordt er een brug gebouwd tussen mensen. Gasten en vrijwilligers delen tijd, verhalen en herinneringen terwijl ze samen fietsen. Deze band versterkt de sociale cohesie en helpt eenzaamheid voorkomen.

Buiten zijn doet goed

Of het nu zonnig, bewolkt of een beetje regenachtig is, buiten zijn heeft tal van voordelen. Het vermindert stress, verbetert de stemming en geeft een gevoel van vrijheid. En die frisse lucht? Die is als een natuurlijke energiedrank voor je longen en geest!

Bewegen op maat

Fietsen is een fijne manier om in beweging te blijven. Met de duofiets en zijn elektrische trapondersteuning wordt het een toegankelijke activiteit voor iedereen, ongeacht leeftijd of fysieke conditie. Lichte beweging stimuleert het hart, versterkt de spieren en houdt de gewrichten soepel.

Geïnspireerd door de Blue Zones

Healthy Hillegom haalt inspiratie uit de Blue Zones – plekken in de wereld waar mensen opvallend oud worden én in goede gezondheid blijven. Wat is hun geheim? Een combinatie van gezonde voeding, regelmatige beweging, een sterk gemeenschapsgevoel en... veel buiten zijn! Precies wat Fietsmaatjes ook biedt.

Tot slot

De volgende keer dat je iemand ziet genieten op een duofiets, denk dan even aan de mooie voordelen die zo'n ritje biedt. Bij Healthy Hillegom zijn we er trots op te pleiten voor initiatieven zoals Fietsmaatjes, die van de gezonde keuze ook de leuke keuze maken. En laten we eerlijk zijn: een lach op het gezicht is toch het mooiste teken van welzijn?

5 Gezondheidsvoordelen van fietsen

- Vermindering van zoetbehoefte: regelmatige lichaamsbeweging, zoals fietsen, kan de behoefte aan zoetigheid en suikerhoudende producten verminderen.
- Beter beslissen: Fysieke activiteit kan de cognitieve functies verbeteren, waardoor het gemakkelijker wordt om beslissingen te nemen, vooral bij complexe kwesties.
- Beter humeur: Bewegen stimuleert de aanmaak van endorfine, een stof die bijdraagt aan een positief gevoel. Volgens het 'Physical Activity and Health' rapport kan dit effect tot wel 12 uur na het bewegen aanhouden.
- Geheugen van een olifant: Fietsen en andere vormen van beweging kunnen het geheugen versterken, zoals aangegeven in de publicatie van Perceptual and Motor Skills. Door regelmatige beweging kan men informatie beter onthouden zonder geheugensteun nodig te hebben.
- Productiever werken en minder stressen: Fietsen naar het werk kan de arbeidsproductiviteit verhogen. Volgens The Journal for Workplace Health Management kan dit te maken hebben met de verhoogde energieniveaus door fysieke activiteit en de mogelijkheid om stress na een werkdag beter los te laten.



Vanaf 2019 doet Fietsmaatjes jaarlijks mee met Hillegom in Beweging. Zo trekken wij de aandacht van gasten en vrijwilligers voor onze mooie buitenactiviteit!



VITALITEITSCOACH MARTIN HERSMAN

Samen fietsen zet je energiesysteem en je brein weer aan

Tekst Astrid Kromhout beeld Martin Hersman

Oud-topschaatser Martin Hersman is vol vuur als hij praat over fietsen met zijn gast Guusje van 't Oever. De mooie rit en de goede gesprekken zijn niet alleen leuk maar ook heel belangrijk, zegt hij. De ervaren topsporter werkt als vitaliteitscoach voor organisaties. Hij weet dat je lichamelijk en geestelijk langer vitaal blijft door te bewegen en met elkaar in verbinding te zijn. En dat is precies wat Fietsmaatjes kan betekenen. "Samen fietsen zet je energiesysteem en je brein weer aan."

Als schaatser won Martin Hersman WK-medailles en deed hij mee aan twee Olympische Spelen. Naast zijn werk als sportcommentator begeleidt hij nu mensen en organisaties om vitaal en veerkrachtig te worden en te blijven. Daarom vindt hij het zo mooi wat Fietsmaatjes kan betekenen voor zowel de gast als

voor de vrijwilliger. De invloed van samen fietsen reikt verder dan je lichamelijke conditie; minstens zo belangrijk is de emotionele verbinding met elkaar. Coach Martin geeft een inspirerende peptalk voor huidige en toekomstige Fietsmaatjes.

Niet meer durven fietsen

Martin en zijn vrouw Colette zijn al zo'n dertig jaar bevriend met Guusje van 't Oever, de weduwe van de bekende schaatscoach Egbert van 't Oever. "Guusje was altijd heel sportief", vertelt Martin. "Op een dag vertelde ze ons dat ze niet meer durfde te gaan fietsen. Toen zei ik: jij vindt fietsen zo leuk, ik vind het belangrijk dat je blijft bewegen, dus laten we ons inschrijven bij Fietsmaatjes Hillegom Lisse. Een van mijn beste vrienden fietst voor Fietsmaatjes, van hem hoorde ik altijd al verhalen."

Eerste rit was fantastisch

De oud-schaatser komt enthousiast uit de startblokken: "Onze eerste fietsrit was fantastisch! We fietsten via de Achterweg naar Voorhout en terug over de Leidsevaart, langs plekken waar Guusje al lang niet meer was geweest. We hadden mooie gesprekken over dingen die ik nog niet wist. Je praat makkelijker als je naast elkaar zit dan tegenover elkaar aan tafel en tijdens het fietsen heb je meer tijd voor elkaar. Ik ken Guusje al dertig jaar en ik heb haar nog beter leren kennen. Toen ik thuiskwam zei ik tegen Colette: 'Dit wist je nog niet!'"

Energie managen

Als vitaliteitscoach maakt Martin je er bewust van wat je kunt doen om je energie te managen en welk effect dat heeft op je hersenen en de mensen om je heen. Als je daarbij ook haalbare doelen stelt en je eigen beslissingen kunt nemen, dan kun je goed en duurzaam blijven presteren, legt hij uit.

"Vitaal ben je niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel en mentaal", benadrukt hij. "Hoe ouder je wordt, hoe kleiner je wereld wordt. Wat vanzelfsprekend was, verdwijnt. Dat je dan als Fietsmaatjes samen buiten in beweging bent is ontzettend belangrijk, ook voor later. Je bent in verbinding met iemand, komt op plekken waar je lang niet bent geweest, dat zet je brein weer aan. En je hoeft niet ver weg. Het is leuk dat Fietsmaatjes Hillegom Lisse zo'n netwerk heeft opgebouwd dat je op allerlei plekken in de omgeving korting krijgt op een kopje koffie."

Met Guusje zat ik op het terras van De Ruigenhoek in De Zilk. Zo heb je meteen een doel om naar toe te fietsen."

Maak het maar pittig

De ervaren topsporter weet wat bewegen doet voor je lichaam. "Als je ouder wordt, neemt de capaciteit waarmee je zuurstof opneemt af. Dat is bepalend voor hoe oud je gaat worden. Als je niet meer durft of kunt fietsen en wandelen, neemt je fitheid steeds verder af. Ik daag vrijwilligers dan ook uit om zo min mogelijk de fietsaccu te gebruiken. Maak het maar pittig. Voor jezelf en je gast. Het zorgt bovendien voor gezonde hormonen, ook op hogere leeftijd. Je geeft je lichaam een impuls, je wordt er gewoon fitter van." Dat geldt ook voor gasten die niet mee (kunnen) trappen. Martin's advies: "Laat ze de benen draaien als dat lukt. Dat zet hun knieën en heupen weer in beweging."

Glunderen

Dat bewegen belangrijk is voor je fysieke gezondheid, is wel duidelijk. Maar wat Martin met klem onder de aandacht wil brengen, is het effect van samen fietsen op je emotionele vitaliteit. "Iemand neemt de moeite om iets voor je te doen. Nu ik zelf fiets, vallen me ook overal die duofietsen op, en je ziet de mensen glunderen. Dat moet je niet onderschatten. Oudere mensen voelen minder verbinding. Ik ben ervan overtuigd dat je waardering voelt doordat er iemand naar je omkijkt. Je wordt gezien. Dat is waarom ik Fietsmaatjes zo mooi vind. Je bent buiten, in beweging, en in verbinding met elkaar. Het zet je hele energiesysteem en je brein weer aan. Wees je ervan bewust hoe belangrijk dat is."



Rollen door de Bollenstreek

Tekst Astrid Kromhout, gasten en vrijwilligers **beeld** gasten en vrijwilligers

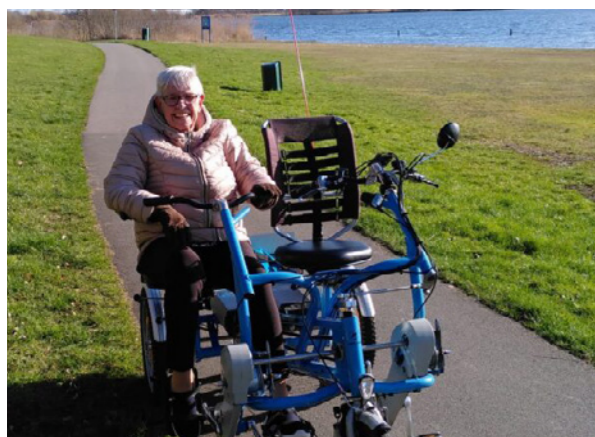
We doorkruisen onze mooie streek het hele jaar door onder allerlei weersomstandigheden. Van de bloeiende bollenvelden en de Kaag tot het strand en de duinen. We zijn dan ook heel blij dat we voor alle drie onze locaties een ontheffing van Waternet hebben om te mogen fietsen in de Amsterdamse Waterleidingduinen. En een kopje koffie ontbreekt meestal niet. Je begrijpt: onze vrijwilligers zijn eigenlijk meer vrijwilligers. En wat te denken van hun gasten.



"Je ziet de mensen helemaal opknappen! Lekker de buitenlucht in, wind in de haren en lekker kletsen."



"In de woorden van mijn gast: 'U heeft mij mijn leven weer teruggegeven'."



"Ik was bang dat de afspraak niet door zou gaan vanwege het weer, maar Desiree liet zich niet tegenhouden door wat water."



"In de duinen had ik nog nooit gefietst, ik voelde me de koning te rijk. En dan nog met een leuke dame op de duofiets."

"Het is goed voor je zelfvertrouwen. Ik heb nog nooit zoveel bekijks gehad."



"Heel waardevol om samen met mijn moeder buiten bezig te zijn."

"Het spreekt me aan dat ik kan doseren hoe vaak ik fiets."

"Gezellig en voor een goed doel."

"Gasten genieten als ze weer buiten komen op de fiets, vaak op plekken waar ze jaren niet geweest zijn."

"Mijn ouders fietsen met een echtpaar vrijwilligers. Hun wereld werd opeens een heel stuk groter. Het is ook een activiteit die mijn ouders samen kunnen beleven."

"Soms fietsten mijn zussen mee en hadden we een Fietsmaatjesfamiliedag."

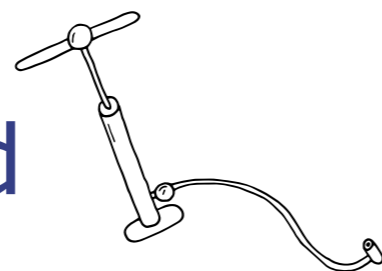
"Fietsen met iemand die er al twee weken naar uit zit te kijken."



"Het was een sportieve en leerzame tocht want Wim wist zoveel over de omgeving te vertellen."

"Ik kan het iedereen aanraden."





Technici zorgen goed voor onze fietsen

Tekst Christa Portegies beeld diversen

Je gaat weer heerlijk fietsen met je maatje en haalt de duofiets uit de stalling. Alles werkt, de accu is vol, de banden zijn vol, je kunt op pad! Zo vanzelfsprekend als dat lijkt, is het niet. De duofietsen worden intensief gebruikt en ze hebben goed onderhoud nodig. Dat doen onze onmisbare technisch vrijwilligers, die met hart en ziel voor onze fietsen zorgen.



Repareren

Onze technenuten repareren alle technische onvolkomenheden, die binnen hun mogelijke lijkheden liggen. Alleen als het echt moet, gaat de duofiets naar de fietswinkel voor onderhoud. Technische vrijwilliger Leen krijgt dan een 'leenfiets' mee, hoe leuk is dat. De technenuten zorgen er ook voor dat in de stalling alles op orde is en voor goede opbergruimte voor alle spullen.

Instructies

Minstens net zo belangrijk zijn de instructies aan de Fietsmaatjes. Tijdens de proefrit, bij vrijwilligersavonden, zelfs tijdens speciale workshops laten onze technici de vrijwilligers zien hoe de duofiets werkt. En hoe ze er goed voor kunnen zorgen. Als je met pech langs de weg komt te staan, kunnen onze technici als Wegenwacht fungeren. Ze geven telefonische instructies en soms komen ze ter plekke helpen.



V.l.n.r.: Simon, Edwin, Bram, Adri, Koos.



Pechpraatjes

Tekst + beeld diversen

Verdwalen, accu leeg, lekke band: het kan iedereen overkomen. Op pech onderweg zijn we goed voorbereid: bij elke duofiets zit een tas met noodinstructies en telefoonnummers zodat professionele hulp kan worden ingeroepen. Maar dat is niet altijd nodig.

Toeval

Duofiets L7 kreeg panne onderweg. Toevallig reed technenut Harrie door Hillegom op duofiets L1, die hij net bij Bike Totaal Van den Brink had opgehaald. De vrijwilliger is toen met fiets L1 verder gereden en Harrie heeft fiets L7 meteen bij Bike Totaal ingeleverd, waarna hij met de bus naar huis is gegaan. Een spontane reddingsactie!



Heppie end bij lekke band

Nico en maatje Co zijn onderweg als ze ter hoogte van kasteel Dever in Lisse een lekke band krijgen. "Al snel komt er een vriendelijke dame met een fietspomp aanlopen. Zij overzag het euvel en stelde voor om ons, samen met de duofiets, terug naar Hillegom te brengen in haar grote bedrijfsbus." Ze blijkt van het bedrijf 'Heppie-Store' te zijn, een ballon- en feestartikelenzaak. Of je nu ballonnen of banden oppompt, kleine moeite, moet ze gedacht hebben. Nico en Co hebben haar als dank een doosje bonbons van Pierre overhandigd.



Takelwagen

Vrijwilliger Peter en zijn gast zijn letterlijk en figuurlijk gestrand in Zandvoort. Met het noodplan uit de fietstas regelt Peter autovervoer voor bemanning en fiets. Op de enorme takelwagen, geregeld dankzij ENRA Verzekeringen, ziet de duofiets er ineens piepklein uit.



Rallyrijden

Laila en haar vader waren voor het eerst in de Waterleidingduinen. Je mag daar alleen op verharde paden fietsen, maar ze kozen per ongeluk een pad waarvan de bestrating overging in een schelpenpad. "Op een bepaald moment lag het pad vol stuifzand en zaten we vast. Geholpen door een paar wandelaars kwamen we weer los. Mijn vader vond dit meer dan spannend. Maar eenmaal thuis en een beetje bijgekomen, moest iedereen weten dat hij als 93-jarige op de duofiets aan het 'rally rijden' was geweest in de duinen."



Broekspijp in de ketting

"Plots gaat de duofiets volledig op de rem", meldt Jan. Gelukkig heeft zijn maatje zoals altijd volgens protocol zijn veiligheidsgordel vast. "Wat blijkt, de broekspijp van het geamputeerde been van mijn fietsmaatje is in de fietsketting gekomen en blokkeert alles. Met mijn zakmesje kunnen we de broek van de ketting lossnijden. Dan pak ik uit de tas de noodinstructies en bel het nummer bij pech. Na 40 minuten is daar de grote takelwagen die de fiets en ons terug naar Hillegom kan brengen. Maar het lukt mijn fietsmaatje niet om met één been in te stappen. Dus bel ik een taxi en uiteindelijk zijn we opgehaald door een hele vriendelijke servicegerichte taxichauffeur. Onze technische man Adri belde tussendoor of hij nog iets kon doen, het voelde top om die back-up zo direct te ervaren."

Overall leren we van: onze technici hebben inmiddels maatregelen genomen zodat dit niet meer kan gebeuren.



Arlette samen met haar vader op de fiets en met familie op het terras in de zon.



Een dag met een gouden randje

Na onze oproep in de nieuwsbrief om mooi en/of leuk materiaal aan te leveren voor ons magazine heeft Arlette dit bijzondere persoonlijke verhaal ingezonden. En wat gebeurde, Arlette heeft daarna nog meer bijdragen geleverd voor dit magazine. Haar zus Silvie deed de eindredactie.

In de zomer van 2022, nog voordat we de diagnose ALS hoorden, werd mijn vader al slechter ter been. Hij viel regelmatig en was soms wat in de war. We begonnen ons echt zorgen te maken toen hij op een dag voorover uit de camper viel, met zijn gezicht op straat. Autorijden en fietsen gingen hierna niet meer.

Op 3 september, in het ALS-centrum, bevestigden de artsen de diagnose: ALS. Een ziekte die je spieren één voor één lam legt, met de ademhalingspier als laatste. Het is een ziekte die nog niet te genezen valt, we zouden lijdzaam moeten toezien hoe mijn vader steeds meer achteruit zou gaan.

Tussen alle onderzoeken door moesten mijn vader, moeder en ik die dag veel wachten. We kaartten wat, kletssten en lazen tijdschriften. In het AD van die week stond een artikel over Fietsmaatjes. Toen ik het liet zien aan mijn vader zei hij: "Ach ja, waarom niet". Twee dagen daarna heb ik de coördinator van Fietsmaatjes Lisse gecontacteerd. Na allebei een proefrit gereden te hebben, mochten we half oktober voor het eerst op stap. Op de (toen net nieuwe) fiets L7.

Hard fietsen om niet te laat te komen

De eerste rit reden we door Lisse. Even wennen met alle paadjes en de breedte van de fiets, maar toen we langs het Keukenhofbos reden zei mijn vader: "Het is zo heerlijk ontspannend". We reden naar het restaurant aan het spoor. Mijn moeder sloot zich bij ons aan voor een lekker kopje koffie en gebakje. Op de terugweg door het Keukenhofbos moesten we ons haasten, want de tijd ging sneller dan verwacht. En we wilden natuurlijk niet de volgende gast teleurstellen door de fiets te laat terug te brengen. We vlogen over de weg op standje drie, lachen natuurlijk.

Herinneringen ophalen

De tweede rit mocht mijn oudste zus Silvie mee. Op naar Noordwijkerhout, waar we gewoond hebben. Op een terrasje bij 't Witte Kerkje zetten we de fiets dicht bij het tafeltje zodat onze vader makkelijk over kon steken. Na een kopje koffie kwamen ook een biertje en de

verhalen op tafel. Van hoe laat mijn oudere zussen stiekem thuiskwamen, tot eerste vriendjes en carnaval vieren in de Schelft. De verhalen van onze jeugd bespraken we alsof het de gewoonte zaak van de wereld was. Weer lachen natuurlijk.

Geïmproviseerd terras

De derde rit was op zondag 13 november. Hoewel mijn vader inmiddels niet meer kon lopen en in de woonkamer enkel op een stoel zat, appte hij die ochtend: "Gaan we nog fietsen?" Ik had fiets L7 geboekt en zei natuurlijk ja. Mijn kindjes mochten ook mee, samen met oma fietsten ze achter ons aan. Opa leidde de weg. Richting Noordwijkerhout en dan via de Achterweg door naar Lisse, waar we op een veld dahlia's stuitten. Prachtig vond hij het. Hierna naar de oude Nachtegaal, toen al omgedoopt tot Lowietje. De Nachtegaal was altijd het restaurant waar mijn vader lunchte met de directie van Sierex in zijn werkende leven. Het was ook de plek waar zijn jubileumreceptie werd gehouden en waar ik mijn kinderfeestjes hield.

Daar aangekomen bleek het niet mogelijk om mijn vader het terras op te krijgen. De treden waren te hoog voor hem. De aardige bedrijfsleider loste het probleem op en zette snel een tafel en stoelen om de fiets van mijn vader heen, op het parkeerterrein. Omdat we zo lekker zaten, bestelden we na de koffie ook een biertje en een wijntje. Het zonnetje bracht een heleboel vrolijkheid en even later kwamen zelfs de bitterballen op tafel. Mijn man en mijn oom en tante hoorden dat we op het geïmproviseerde terras zaten en kwamen ook. Zo proostten we gezellig met elkaar en mijn vader, nog steeds vastgesnoerd op de fiets, genoot volop. Op de terugweg was hij al ontzettend moe, maar hij probeerde toch de weg terug naar Sassenheim mee te trappen. 's Avonds appte hij: "Heel fijn om zo weer even buiten te zijn."

Een dag met een gouden randje. En dat was het ook. Want dit was de laatste keer dat mijn vader op fiets L7 zat. Hij ging daarna erg hard achteruit en hij is zaterdag 3 december 2022 overleden.

Op maandag 5 december stond ik met mijn man op het schoolplein van onze kinderen, voor de intocht van Sinterklaas. En je raadt het niet, maar Sinterklaas werd gereden op een fiets van Fietsmaatjes. Op fiets L7.

Arlette Munnik-Warmerdam

Professional in de zorg

Tekst Arlette Munnik-Warmerdam **beeld** Lucas Schalkwijk + Astrid Kromhout

Als welzijnsmedewerkster bij HOZO op de locatie Parkwijk in Hillegom, is Jacqueline Ringma één van de grootste ambassadeurs van Fietsmaatjes. Zij zorgt, samen met de coördinator Hillegom Bianca de Vries, voor vele rode appelwangen en blije gezichten als haar bewoners op stap zijn geweest met de duofiets.



"Tijdens de speciale Fietsmaatjes introductiemiddag voor Parkwijk stapte ik samen met de toenmalige zorgmanager op de duofiets. We waren direct verkocht, dit wilden we ook voor de bewoners van Parkwijk. Met veel enthousiasme heb ik de promotie van de fiets naar me toe getrokken", zegt Jacqueline. "Mijn doel is om de bewoners te laten bewegen en ze op deze manier de gelegenheid te geven om even buiten te zijn in een andere omgeving dan het woonzorgcentrum."

"Bij Parkwijk heeft Jacqueline er inmiddels voor gezorgd dat er 23 gasten zijn die regelmatig fietsen. In totaal heeft Parkwijk 52 bewoners, dus ze is bijna op de helft. "Mijn doel is om iedere bewoner op de fiets te krijgen!" zegt Jacqueline enthousiast. "Er is zelfs een vrijwilliger van 80 jaar die fietst met een bewoner van dezelfde leeftijd, dat is toch mooi."

Meteen op de fiets

"Als er een nieuwe bewoner komt, dan vertellen we al direct bij de eerste gesprekken over Fietsmaatjes en de duofiets die we hebben. Ook betrekken we de familie erbij, want we hebben helaas een schrijnend tekort aan vrijwilligers. De formulieren voor de aanmelding heb ik daarom al uitgeprint klaarliggen. Soms hebben bewoners al jaren niet op een fiets gezeten en met de duo-

fiets kan dat gewoon weer." Het grootste effect dat Jacqueline ziet bij bewoners die net zijn gaan fietsen, is die grote glimlach en de vele enthousiaste verhalen. "Helaas zijn er ook wel dementerende ouderen die zich het ritje niet meer herinneren, ook als ze net terug zijn. Maar ondanks dat staan ze te popelen om weer te gaan rijden."

Mensen kunnen meer dan ze denken

Op de vraag of ze verandering merkt bij de bewoners (bijvoorbeeld beter bewegen, sneller praatje maken) zegt Jacqueline ferm: "Absoluut! Veel bewoners kunnen meer dan ze denken. En door het fietsen worden ze daaraan herinnerd. Ze kijken er vaak al de hele week naar uit. Reacties die ik veel hoor, zijn: 'Ik fiets weer' en 'Wat heeft de lucht veel kleuren'. Maar ook de herinneringen van vroeger komen vaak voorbij als ze door hun oude dorp zijn gefietst. Vaak is er veel veranderd en hebben ze dat gemist doordat ze de laatste jaren weinig buiten kwamen."

"Bij sommige bewoners werkt het fietsen ook helend. Zo wilde iemand met een depressie in eerste instantie niet fietsen. Maar nu ze het toch is gaan doen, zien we haar weer lachen en horen we goede verhalen."

Trompettist Jeffrey Parmentier

Met coördinator Bianca heeft ze afgelopen zomer een actie opgezet met Jeffrey Parmentier. De inmiddels zeer bekende Hillegomse trompettist heeft verzoeknummers voor drie mensen gespeeld, terwijl ze een stukje op de duofiets van Fietsmaatjes Hillegom Lisse fietsten. Jeffrey wilde hiermee zijn volgers op sociale media inspireren ook vrijwilliger te worden en mensen blij te maken met een gezellige fietstocht.



Ten tijde van dit gesprek staan er vier bewoners op de wachtlijst, dus er zijn meer vrijwilligers nodig. Jacqueline kan het alleen maar aanbevelen: "Fietsmaatjes is echt een onwijs mooie organisatie, met enthousiaste vrijwilligers. Daarom gaat het ook zo goed."



Een eigen duofiets voor De Zilk/Ruigenhoek

Tekst Astrid Kromhout **beeld** Peter Schoonen

Op een mooie dag was vrijwilliger Peter Wiegel op de terugweg van Hillegom naar De Zilk, op zijn eigen fiets. Hij had de duofiets na een tochtje met zijn gast weer in de stalling in Hillegom gezet. Al fietsend vroeg hij zich af: "Waarom is er in De Zilk eigenlijk geen duofiets? Je wint veel tijd als je de duofiets niet meer in Hillegom hoeft op te halen en terug te brengen. In die tijd kun je samen met je gast een langer stuk fietsen." Sindsdien is Peter naar de hoogste versnelling geschakeld om dit idee werkelijkheid te laten worden. Op dat moment, augustus 2022, stonden onze duofietseren gestald in Hillegom en Lisse. Vanuit die plaatsen fietsen we met mensen uit Hillegom, Beinsdorp, De Zilk/Ruigenhoek, Lisse en Lissersbroek.

Warm hart

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van de Katholieke Bond van Ouderen (KBO) in De Duinpan in De Zilk gaf Peter samen met voorzitter Joop een korte uitleg. Daarna konden de mensen kennismaken met de duofiets en even een rondje rijden in de zaal. Na afloop meldten diverse geïnteresseerden zich aan als gast en vrijwilliger. Ook een bezoek aan de gymgroep van de KBO leverde aanmeldingen op. Peter merkte dat de inwoners van De Zilk en Ruigenhoek, jong en oud, Fietsmaatjes een heel warm hart toedragen.

Veel steun

Al snel meldde Simon van der Vossen zich met het aanbod om de duofiets te stallen in De HUT. Nu de duofiets zelf nog! Voor een duofiets is minstens € 15.000,- nodig en voor onderhoud € 500,- per jaar. Fietsmaatjes Nederland zegde een bijdrage van € 10.000,- toe. Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid en de Van Limburg Stirum Stichting zorgden voor de aanvulling, zodat de eerste duofiets voor De Zilk, de Z1, kon worden aangeschaft. Het college van B en W van Noordwijk financiert het jaarlijks onderhoud. Ook een voorstel voor het Leefstijl-akkoord van € 3.000,- is door gemeente Noordwijk gehonoreerd. Wij zijn heel blij met deze financiële steun, die het mogelijk maakt steeds meer mensen uit huis en op de fiets te krijgen. Peter is ook heel blij dat Waternet het verzoek heeft ingewilligd om ook aan De Zilk een onthefing te verlenen om in de Amsterdamse Waterleidingduinen te mogen fietsen.

Een gloednieuw team

Zonder mensen achter de schermen draaien de wielen van een duofiets niet. Uit de gemeenschap van De Zilk en Ruigenhoek stapten drie mensen naar voren die hierin wat wilden betekenen: Simon van der Vossen als technisch beheerder, Martha Schmidt als coördinator en Annet Kock als instructeur. Peter Wiegel zelf is ook coördinator. Chantal van Klink ondersteunt het team met hand-en-spandiensten.

Dankzij Peters tomeloze inzet en met ondersteuning van onze teamleden stonden alle seinen op groen. Op 15 april 2023 is de eerste duofiets voor De Zilk/Ruigenhoek feestelijk in gebruik genomen, met fanfare, inzegening en het doorknippen van het lint. Sindsdien hebben heel veel mensen kunnen genieten van fietstochtjes langs de bollenvelden en duinvaleien.



De gulle gevers van onze mooie fietsen

Voor ons als vrijwilligersorganisatie zijn mensen ons belangrijkste kapitaal. Maar zonder een duofiets komen onze gasten en vrijwilligers nergens. Zo'n fiets is een kostbaar bezit. We zetten daarom graag alle donateurs in het zonnetje die ervoor gezorgd hebben dat we in 2023 met maar liefst negen duofietsen rondrijden.

- **Welzijnskompas Hillegom Lisse** ondersteunt ons al vanaf de oprichting. De twee bestaande duofietsen, **duofiets L1 en duofiets H2**, hebben wij van hen overgedragen gekregen.
- **Duofiets L3** hebben wij aangeschaft met een donatie van van **Stichting Fonds 1818**. Daarmee konden we ook fietsen L1 en H2 opknappen.
- Van **Schipholfonds** hebben we een bedrag ontvangen waarmee wij de **reservefiets** konden aanschaffen.
- **Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid** heeft geld geschonken waarvan wij **duofiets H4** hebben kunnen aanschaffen. Daarbij faciliteert Zorg en Zekerheid ons ook bij het printen en opmaken van folders en posters.
- **Duofiets L5** is aangeschaft dankzij het bedrag dat **Rabo Coöperatie Fonds** in 2019 heeft toegekend.
- Met het bedrag dat het **OranjeFonds** ons toekende, hebben wij **duofiets H6** in 2018 besteld.
- **Duofiets L7** is ons geschonken door de **Stichting De Carolusgulden**. Sinds mei 2022 rijdt deze fiets vanuit de nieuwe stalling in de Poelpolder (Lisse).
- **Duofiets H8** en **duofiets Z1** zijn dankzij de schenkingen van **Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid**, **Van Limburg Stirum Stichting** en **J.C. Ruijgrok Stichting** in december 2022 besteld. De Z1 is de eerste duofiets voor de nieuwe locatie De Zilk/Ruigenhoek.



Fonds 1818

Schipholfonds



Rabobank



J.C. Ruijgrok Stichting



Van Limburg Stirum Stichting

Stichting Zorg en Zekerheid over onze samenwerking

Hillegom en Lisse waren een van de eerste gemeenten die een fiets via de Zorg en Zekerheid stichting hebben ontvangen. Initiatiefnemers hebben de eerste aanvraag in 2018 ingediend en in 2019 konden ze de eerste nieuwe duofiets H4 aanschaffen. Vanaf dat moment ontstond er een fijne samenwerking en hebben wij als regionale zorgverzekeraar met plezier Fietsmaatjes Hillegom Lisse gefaciliteerd met onder andere het opmaken en drukken van folders en posters. Behalve H4 hebben we ook een gedeelte van de eerste duofiets in De Zilk Z1 en een gedeelte van de H8 in 2023 gefinancierd.

Het Fietsmaatjesinitiatief bevat alle merkwaarden van Zorg en Zekerheid: dichtbij, energiek, positief, persoonlijk en zorgvuldig. Daarnaast komt het overeen met wat wij belangrijk vinden, namelijk preventieve gezondheidszorg. Door dit initiatief blijven mensen die niet (meer)

zelfstandig kunnen of willen fietsen, of die door omstandigheden in een isolement dreigen te komen in beweging. Ook het sociale aspect vinden wij heel belangrijk. Onze voorzitter van de Raad van Bestuur én zelf Fietsmaatjesvrijwilliger Ton van Houten, noemt Fietsmaatjes 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".

Stichting Zorg en Zekerheid

Stichting Zorg en Zekerheid zet zich als stichting van een regionale verzekeraar in voor lokale organisaties. We ondersteunen, stimuleren en verstrekken financiële steun aan projecten die bijdragen aan een gezondere leefomgeving in jouw buurt.



Rabo ClubSupport

Elk jaar stemmen veel leden van de Rabobank uit de regio Duin-en Bollenstreek op Fietsmaatjes Hillegom Lisse voor een bijdrage van Rabo ClubSupport. We zijn er trots op dat we in de omgeving zoveel steun krijgen.



Adopteer een duofiets

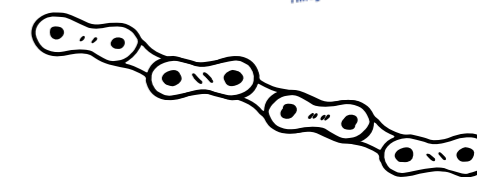
Help jij ons bij het onderhoud van één van onze duofietsen? Je kunt een duofiets figuurlijk 'adopter' voor één of enkele jaren. Daarmee is € 500,- per jaar gemoeid, waarmee we in het onderhoud van een duofiets kunnen voorzien. Ze worden intensief gebruikt, dus dit geld is zeer welkom.

Er zijn al fietsen geadopteerd door:

Het huis van Tante Trees



Kijk op onze website www.fietsmaatjeshillegomlisse.nl voor meer mogelijkheden om ons te ondersteunen in onze activiteiten en in operationele kosten.



Met dank aan:

Afgelopen jaren zijn we uit de hele regio enorm gesteund. Niet alleen door donateurs en sponsoren maar ook door veel particulieren die geld doneerden en door bedrijven die een jubileum vierden of een ophaalactie organiseerden. Hier geldt ongetwijfeld "Zien fietsen, doet fietsen" en daar willen inwoners, bedrijven, stichtingen, organisaties, scholen en kerkinstellingen heel graag aan bijdragen. En wat hebben we veel aandacht gekregen van de pers en diverse fotografen. Dankzij deze steun, konden we ook de afgelopen jaren de kosten per rit voor iedere gast op een betaalbare €3 en de kosten voor een tienrittenkaart op een betaalbare €30,- houden.



Donateurs Bollenmarkt:



Samen sterker

Tekst Christa Portegies beeld diversen

We werken graag samen met organisaties in onze regio. Zo kunnen we elkaar helpen en versterken. Dat brengt energie en inspiratie!

Fietsmaatjes Lastige Lijven Haarlemmermeer

Onze teamleden zijn vaak bereid ook andere Fietsmaatjes op weg te helpen en bij te staan. Bijvoorbeeld met social media of hoe de financiën op te zetten. Dat bleek ook maar weer eens in maart 2023. Onze techneut Leen heeft hulp weten te organiseren voor FM Haarlemmermeer, die meededen aan de 'Lastige Lijven-Tocht' op de ijsbaan in Haarlem. En transporteur Van Dooren was zo enthousiast om op een vroege zondagochtend de duofiets naar Haarlem te brengen en 's middags weer op te halen.



Langeveldshof Lisse – Ontmoetingscentrum dagbesteding

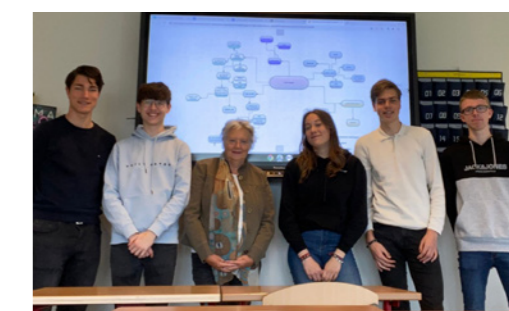
Uit één van de HLT-matches in 2019 (beursvloer van gemeentes Hillegom, Lisse en Teylingen) kwam een bijzondere samenwerking met Langeveldshof Lisse tot stand. Hoe mooi zou het zijn als hun gasten ook een ritje op de duofiets konden maken? We organiseerden een dag waarop we de vrijwilligers daar vertrouwd maakten met de duofiets. Langeveldshof beschikt nu op twee dagen in de week over één van onze duofietsen. En deze activiteit valt enorm in de smaak!

Fioretti College Hillegom en Lisse

In 2020 heeft een groepje leerlingen voor het project 'De Vliegende Winkel' van Fioretti College Hillegom Lisse, flyers ontworpen die met name jongeren zouden aanspreken. In 2021 maakten leerlingen voor het project 'De Vliegende Winkel' voor ons een TikTok filmpje, zodat we daarmee een jongere doelgroep kunnen aanspreken.



April 2022 presenteerden Havo-4 leerlingen van het Fioretti College hun 'mindmap' voor de toekomst van Fietsmaatjes Hillegom Lisse. Voor hun loopbaanoriëntatie 'de week van Dromen en Doen' hadden vijf leerlingen op deze opdracht van ons 'gesolliciteerd'.



Welzijnskompas Project 'Talent'

Nikee Slobbe (23), één van onze jongste vrijwilligers, deed mee aan het Project 'Talent' van WelzijnsKwartier en Welzijnskompas. Dit is een landelijk project voor jongeren tussen de 14 en 27 jaar die willen ontdekken waar hun talenten en kwaliteiten liggen.

Wij vinden het erg leuk dat jongeren op deze manier bij onze activiteiten betrokken raken. Wij zijn er voor jong en oud en daarom willen we graag bijdragen aan acties met, voor en door jongeren. We hopen zo ook een bijdrage te leveren aan de bewustwording voor het belang van vrijwilligerswerk.



Vijfjarig Jubileum

Tekst Astrid Kromhout **beeld** Dorine Lommerse, Astrid Kromhout, Blik op Lisse, en anderen

In 2023 vierden we ons vijfjarig bestaan met enorm veel plezier, samen met onze gasten, vrijwilligers en andere genodigden. En natuurlijk delen we in dit jubileummagazine onze mooie en inspirerende activiteiten.

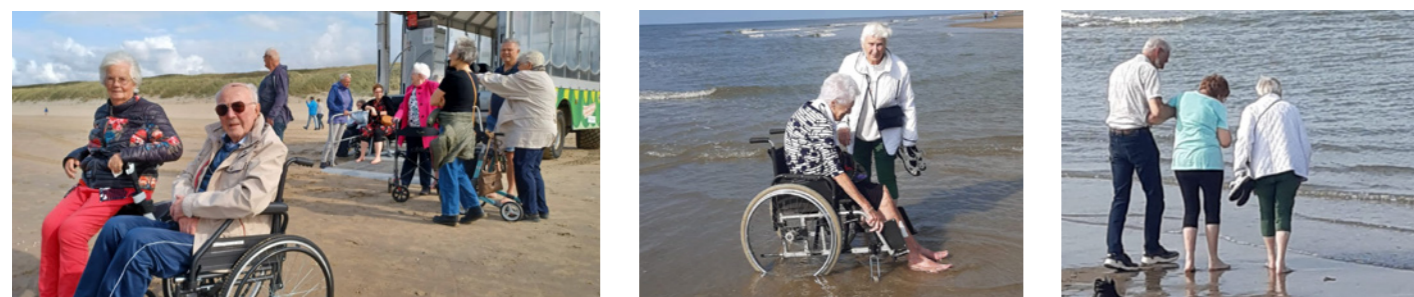
Puzzelritten

De Fietsmaatjes konden deelnemen aan een speciale fietspuzzeltocht waarmee leuke prijzen bij onze horecavrienden te winnen waren.



Strandrupsen

Hoogtepunt voor iedereen waren de tochten op 2 september (en nog een ritje op 23 september) met de Strandrups bij Langevelderslag. In totaal reden er 54 gasten mee en velen waagden zich zelfs op het strand en in zee. Voor sommigen was het tientallen jaren geleden dat ze voor het laatst op het strand waren geweest. "Je ruikt de zee", klonk het opgetogen.



"Veel dank aan Strandrups Noordwijk!"



Lustrummiddag

Een week later, op 9 september, konden onze gasten genieten van een muzikale middag in 't Poelhuys. Zanger Ronald de Lijzer zorgde voor een vrolijke sfeer waarbij mensen niet stil konden blijven zitten. Sneltekenaar Johan van Dam maakte aan de lopende band portretten van fietsmaatjes op de duofiets, een mooi aandenken voor thuis.



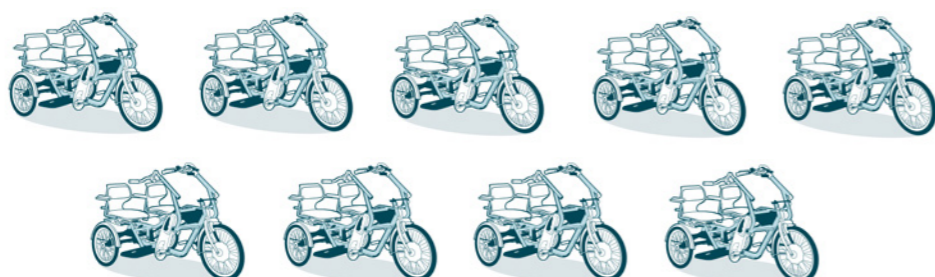
Vrijwilligersfeest

Op 4 november vierden de vrijwilligers en andere genodigden feest bij de sfeervolle Intratuin Lisse. Ze genoten van de liedjes van zanger Ronald de Lijzer die met populaire hits de dansvloer goed gevuld kreeg. Maar de gezellige gesprekken en spontane ontmoetingen voerden de boventoon.



Vijf jaar in getallen

Een paar leuke feitjes in beeld. Meer grafieken, statistieken, aantallen en (groei)cijfers zijn terug te vinden in de jaarverslagen op onze website. Daar is meer te lezen over de samenstelling en populatie van onze gasten en vrijwilligers, de opbrengsten van donaties, de diverse kosten en de jaarlijkse evenementen.



Duofietsen en fietsenstallingen

Fietsmaatjes Hillegom Lisse beschikt inmiddels over **9** duofietsen en **7** stallingen.

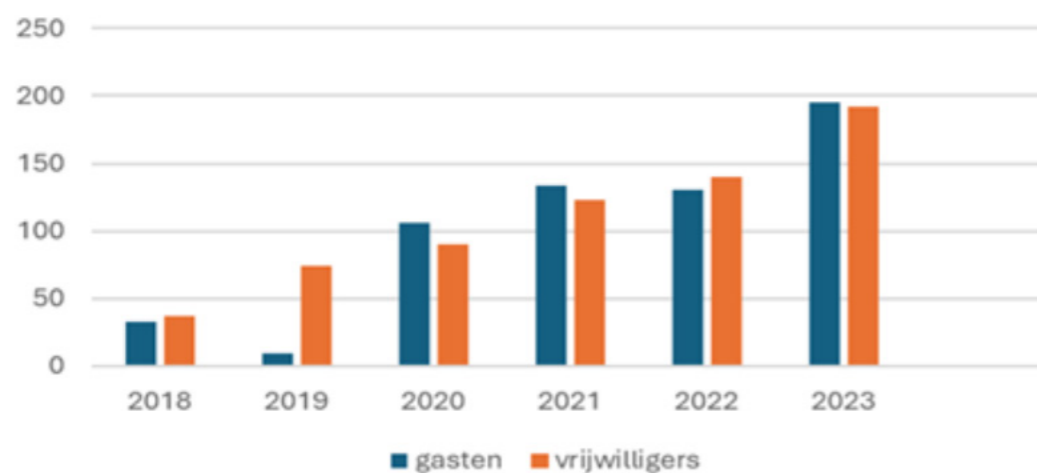


Aantal gasten en vrijwilligers

In deze grafiek is te lezen hoe het aantal gasten en vrijwilligers is toegenomen in Hillegom en Lisse. In 2023 is de locatie De Zilk erbij gekomen. Per 31 december 2023 is het aantal gasten **195** en het aantal vrijwilligers **192**.

De meerderheid van de gasten is vrouw en de meerderheid van de vrijwilligers is man.

Groei aantal gasten en vrijwilligers



Leeftijden

De gemiddelde leeftijd van onze gasten is **82**, van de vrijwilligers is dat **63**.

Onze oudste gast is **97**, de jongste gast is **21**.

Onze oudste vrijwilliger is **85**, de jongste vrijwilliger is **20**.



Horecadeals

In het begin van de coronatijd waren er **7** horecadeals, dit groeide naar **9**, naar **14** en naar **19** in 2023. Helaas moest in die tijd ook een aantal horecagelegenheden sluiten.



Pech onderweg

In 2023 waren er ca. **16** lekke banden.

In 5 jaar tijd is er ca. **75** keer bandenpech geweest.



Drie keer de wereld rond

Er zijn in de vijf jaren in totaal **7200** duofietstochten gemaakt van gemiddeld **19** kilometer. Dit betekent dat er in vijf jaar tijd ruim **140.000** kilometer is gefietst door onze vrijwilligers en gasten. Dit is ruim **drie** keer de aardbol rond!



Meer dan fietsen

Tekst Astrid Kromhout beeld diversen

Vitaliteit en ontmoeting zijn voor ons belangrijke thema's, ook voor onze vrijwilligers onderling. Daarom ondernemen we samen ook andere gezellige activiteiten in de Duin-en Bollenstreek. Tegelijkertijd vergroten we onze bekendheid in de regio, bereiken we nieuwe vrijwilligers en levert het soms extra gelden op. Mooi meegenomen. Een tijdlijn van vijf jaar volop in beweging.

September 2019: Wereld Alzheimer Dag

Met al onze (destijds vier) duofietsen fietsten we mee met een stervormige fietstocht op Wereld Alzheimer-dag 2019. Een geweldige en positieve dag, met veel aandacht voor de ziekte Alzheimer. Georganiseerd door o.a. Fietsmaatjes NL en zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid.



December 2019: Sinterklaasbingo Hillegom

De #Wereldvansinterklaas organiseerde een Sinterklaasbingo met ondersteuning van ondernemers in Hillegom. Fietsmaatjes Hillegom Lisse was één van de goede doelen. Vol verwachting klopte ons hart en wij mochten een prachtig pakje uitpakken: € 1.500,- !



2021: Fotoquiz

Om in Coronatijd toch iets te doen wat ons op afstand verbond, bedachten we een fotoquiz. Tijdens het fietsen moesten duo's detailfoto's van plekken en gebouwen zien te herkennen. Wie de meeste locaties goed hadden, kregen een leuke prijs.

Mei 2022: Fietsmaatjes Teylingen tien jaar

Ter gelegenheid van het tienjarig jubileum van Fietsmaatjes Teylingen zijn we met vele Fietsmaatjes uit de nabije omgeving naar De Tulperij Voorhout gefietst voor een superleuke dag.



2019, 2022, 2023: Hillegom in Beweging

Elk jaar doen we mee aan het Hillegom in Beweging festival. Daar laten we mensen kennismaken met de duofietsen. Het levert vaak nieuwe fans van Fietsmaatjes op.



September 2022+2023: dahliamozaïeken

Het idee om mee te doen aan de dahliamozaïekwedstrijd in de regio kwam van teamlid Ferdinand Warmerdam. Tientallen vrijwilligers staken gezellig dahlia's en vormden samen twee mozaïeken, een in Lisse en een in Hillegom. Zo zetten we iets creatiefs neer dat perfect past in de Bollenstreek en waarvan iedereen kan genieten.



Oktober 2021+ 2022+2023: Bollenmarkt

Ook van Ferdinand kwam het initiatief om een Bollenmarkt te organiseren waarvan de opbrengst volledig voor Fietsmaatjes Hillegom Lisse is. Alle leveranciers werken belangeloos mee. De eerste in 2021 was een succes, we verkochten 40.000 bollen! Ferdinand: "In 2022 bleef de omzet wat achter. In 2023 zijn we teruggegaan naar de basis: 4 à 5 kramen met bollen en planten." Veel mensen kwamen bollen kopen, we haalden € 3.000,- op. Zo laten bloembollen onze fietsen rollen!



December 2022: Fioretti College Kerstfair

Tijdens de Kerstfair haalden leerlingen van het Fioretti College Lisse geld op voor Fietsmaatjes Hillegom Lisse. Ze organiseerden activiteiten en verkochten hun eigen creaties. Onze duofiets trok tijdens de Kerstfair positieve aandacht. Uiteindelijk konden we met een prachtig bedrag van € 4.000,- naar huis.

**April 2023: Bloemenmozaïekwedstrijd Lisse**

In Lisse deden we mee aan de bloemenmozaïekwedstrijd. Onder leiding van coördinator Harriët heeft een groep van wel 30 vrijwilligers een mooie kleurrijke duofiets van hyacinten gestoken. Cliënten van 'Dagbesteding Dichtbij' trakteerden de stekers op zelfgebakken appeltaart. Het mozaïek kreeg een eervolle vermelding.

**Mei 2023: Presentatie voor een gemeente in Denemarken**

De Deense gemeente Favrskov was op bezoek in Hillegom. Zij wilden weten wat er hier gebeurt rond gezondheid, vitaliteit en preventie. Op uitnodiging van Healthy Hillegom vertelden Peter en Christa de Denen over onze 'side-by-side tandems' en maakten ze proefritjes met de gasten. Bikebuddies goes international!

**Augustus 2023: Workshop dementie**

Verschillende van onze gasten hebben dementie. Voor de vrijwilligers is het belangrijk om signalen van dementie te herkennen en tips te krijgen hoe ermee om te gaan. Daarom organiseerden we deze workshop in de Watertoren in Hillegom.

**Burendag**

Mensen met elkaar in contact brengen, daar dragen wij graag ons steentje aan bij. Tijdens de landelijke Burendag gingen vrijwilligers op de duofiets op zoek naar reuring in Hillegom. Dat leverde leuke gesprekken op en zelfs twee proefritjes!

**2022 + 2023: Happen en Trappen Lionsclub**

Lionsclub Bollenstreek organiseerde in september 2022 en juni 2023 het culinaire fietsevenement Happen en Trappen, waarvan de opbrengst voor Fietsmaatjes Hillegom Lisse was. Een leuke route langs diverse horecagelegenheden in de streek. Met onze duofietsen traptten we natuurlijk mee. In 2022 mochten we € 1.250,- ontvangen en in 2023 werd de opbrengst ter plekke verdubbeld tot het geweldige bedrag van € 5.000,- !

**Oktober 2023: Rotary Familiefietstocht**

Omdat de Rotary Nederland 100 jaar bestaat, brengen we op 28 oktober met vijf duofietsen hun elektrische bakfiets in een estafette via Hillegom van Lisse naar Sassenheim. Op 29 oktober doen zeven van onze duofietsen mee aan de gezellige Rotary familiefietstocht. Deze mooie Rotary-actie brengt het geweldige bedrag van € 2.500,- op!

**Jaarmarkten, zomermarkten**

Als het even kan, zie je ons op de diverse jaar- en zomermarkten in de streek staan om het fietsen met de duofiets te promoten.

**Vrijwilligersavonden**

Twee keer per jaar organiseren we vrijwilligersavonden. Dan kunnen onze vrijwilligers elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Verder deelt het team de laatste nieuwtjes en cijfers. Bij de duofiets beantwoorden onze technici prangende vragen. Maar vooral: het is altijd erg gezellig.





Hoe word ik fietsmaatje?

© Nico Kors

Meld je nu ook aan! ➔

Wie houdt van fietsen en gezelligheid, is eigenlijk al Fietsmaatje. Als je die twee eigenschappen meeneemt, tref je een maatje dat er net zo over denkt. Je geniet dubbel op de duofiets!

Tekst Christa Portegies **beeld** Nico Kors

Zonder vrijwilligers geen Fietsmaatjes

Procedure

Als je je hebt aangemeld, krijg je eerst een proefrit op de duofiets. Zo wen je snel aan het fietsen op een iets bredere fiets met elektrische ondersteuning. Dit geldt voor gasten en vrijwilligers. Als vrijwilliger krijg je bovendien uitleg over de beste manier waarop je de gast helpt op de fiets te stappen en hoe je de accu's verwisselt. Als de proefrit goed uitpakt, komt één van onze coördinatoren bij je langs om jouw vragen en wensen te bespreken. De coördinator gaat dan op zoek naar een goede match: een fietsmaatje dat goed bij jou past, als gast of als vrijwilliger. Verder hebben we een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) van je nodig. En dan kun je samen op pad!

Flexibel

Door het eenvoudige systeem waarin je je fietsritten kunt plannen, ben je heel flexibel. Veel duo's plannen een vast dagdeel eens per week, per twee weken of maand. Maar je kunt ook spontaan een tochtje afspreken als er een fiets vrij is. Doordeweeks, 's avonds of in het weekend, het kan allemaal.

Aanmelden

Kijk op de website www.fietsmaatjeshillegomlisse.nl voor meer informatie en het laatste nieuws. En onder 'Contact' voor contactgegevens en aanmeldformulieren.

Je bent van harte welkom, maatje!



Advertentie



Van Raam

Van Raam maakt aangepaste fietsen en geeft hiermee mensen die niet op een traditionele fiets kunnen fietsen duurzame en eigentijdse mobiliteit.

Zelfstandig fietsen

- ✓ Driewiel fietsen
- ✓ Scootmobiel fiets
- ✓ Lage instap fietsen
- ✓ Loophulp

Samen fietsen

- ✓ Duofietsen
- ✓ Tandems
- ✓ Rolstoelfietsen
- ✓ Transportfietsen

Bekijk alle fietsen op www.vanraam.com

