

**Na gedwongen stilstand komt er gelukkig weer beweging in de duofietsen. We zijn weer op weg, met goede bescherming! In deze nieuwsbrief leest u over de eerste ervaringen. Verder is er nieuws van het bestuur, over de duinen, de horeca en meer.**

### **Voorwoord** **"Dank aan iedereen"**

In de vorige nieuwsbrief kondigde ik mijn vertrek als voorzitter aan. In deze nieuwsbrief kan ik jullie met plezier vertellen dat we een opvolger hebben gevonden. Ik stel jullie graag voor aan Hans Verheul, de nieuwe voorzitter.

Samen met Joop en Harriët heb ik een leuk gesprek gehad met Hans. Hij heeft veel ervaring in de zorg, met vrijwilligerswerk en als voorzitter van diverse comités. Het is een mensenmens die van duidelijkheid en structuur houdt. Ik vind het daarom fijn om het stokje over te dragen aan Hans, iemand die er zin in heeft en veel ervaring meebrengt. Binnenkort zal hij zichzelf introduceren.

Ik bedank iedereen voor zijn en haar inzet voor deze mooie organisatie. Het is mooi om te zien hoe we in een paar jaar zo gegroeid zijn en hoe iedereen daar met enthousiasme in is meegegaan. Ik ben trots op jullie! Ik wens jullie veel fietsplezier en wellicht tot ziens!

Esther Tait - Voorzitter



### **Nieuwsbrief 4**

**september 2020**  
**1<sup>e</sup> jaargang**

*Genoeg te lezen in de vierde nieuwsbrief: de voorzitter, de coördinatoren en de Fietsmaatjes praten u bij.*

### **Agenda**

#### ***Even leeg...***

We houden goed in de gaten waar zich nieuwe initiatieven en evenementen voordoen onder de Coronamaatregelen. Mocht u iets signaleren, laat het ons dan weten.

### **Zeven nieuwe vrijwilligers**

Ook in de Coronatijd blijft er belangstelling voor Fietsmaatjes. In Lisse meldde zich één nieuwe vrijwilliger en in Hillegom maar liefst zes! De komende tijd maken ze hun proefritten. Welkom allemaal!

## Eerste ervaringen met schermen positief

In de maand juli konden we eindelijk weer starten met fietsen. In totaal zijn er dertien ritten gemaakt. De ervaringen zijn positief. Met het tussenscherm op de fiets moet je alleen iets harder praten.

### Elke fiets krijgt een scherm

Het bestuur heeft besloten dat we op alle fietsen een tussenscherm gaan plaatsen. Drie extra schermen zijn inmiddels besteld. U hoeft dus niet meer met een gezichtsscherm op te fietsen en dat is prettig. Het gezichtsscherm moet nog wel op bij het helpen van uw gast op de fiets.



### Volg het protocol

Blijf goed het protocol volgen: maak de fiets van tevoren overal schoon waar u en uw gast met uw handen aan komen. Vergeet bijvoorbeeld de accu's niet en de schoenriempjes. Het kost even tijd maar het is belangrijk voor de gezondheid van u en uw vaak kwetsbare gast. [Het protocol kunt u hier op de website nog eens lezen.](#)

### We kunnen weer!

De fietsen zijn goed geprepareerd met beschermende maatregelen, hulde hiervoor! In Bloemswaard maakte ik de fiets helemaal schoon en toen haalde ik mijn fietsmaatje op. Met mondkap om maakte ik de gordel vast en zette haar voeten in de pedalen. Daarna vertrokken we richting Langevelderslag. Het plastic tussenschot is vervelend als je zit te praten en daar zijn we natuurlijk sterk in, maar je moet wat, toch? De drukte viel ons erg mee. We parkeerden de fiets en hebben zonder probleem en met 1,5 meter afstand heerlijk over het strand gewandeld. Uiteraard nog een lekker bakje koffie voor we door het duin terug naar Hillegom fietsten. Uiteindelijk viel het mee, de coronamaatregelen zijn goed te doen en voelen veilig. Weer fietsen was heel fijn. Hopelijk nog veel kilometers in goede gezondheid voor iedereen. - Jos Tukker

## Weetjes

### Christa als Reizende Ster



Onze communicatiecoördinator Christa staat als Reizende Ster in het blad van Welzijnskompas. Hoe deze sociale dame mensen in beweging brengt door ze de ruimte te geven, [leest u hier.](#)

### Meerlanden Hillegom bedankt!

Nu alles in kannen en kruiken is zetten we Meerlanden Hillegom graag in het zonnetje. In december 2019 kregen we € 1000,- uit het Meerlandenfonds. Met dit bedrag financieren we de tekorten op de ritopbrengsten. Gasten betalen slechts € 3,- per rit maar de werkelijke kosten zijn zeker € 10,-. Uit de HLT-match kwam de stallingsruimte voort die binnenkort door alle vrijwilligers bereikbaar is met een sleutel.

## Regels voor fietsen in de Amsterdamse Waterleidingduinen



U en wij zijn heel blij dat we ontheffing hebben om in de prachtige natuur van de Amsterdamse Waterleidingduinen te mogen fietsen. De rust, de ruimte, de stilte, de hertjes - het is genieten. Daarbij is het wel belangrijk dat we ons aan de regels houden, anders lopen we het risico onze ontheffing kwijt te raken.

Daarom noemen we hier de belangrijkste aandachtspunten.

- De ontheffing geldt alleen voor de duofiets, dus er mag geen andere fietser mee. U mag ook niet fietsen met uw eigen lidmaatschapskaart.
- Fietsen mag alleen op de verharde klinker- en betonpaden, dus niet op onverharde wegen en in verboden gebied (voor waterinfiltratie).
- Fietsen is toegestaan van maandag t/m vrijdag en van zonsopgang tot zonsondergang. Op feestdagen mogen we niet fietsen.
- De maximum toegestane snelheid is 15 km/uur.
- Wandelaars hebben altijd voorrang.

- We hebben op dit moment één ontheffing per dorp. De lidmaatschapskaart zit aan de fiets (Hillegom) of in de tas (Lisse). Op verzoek moet u die aan de boswachter kunnen tonen. Elke maand wisselt de ontheffing van fiets. Hij moet duidelijk zichtbaar aan het stuur hangen. Dus kijk even goed of uw fiets de ontheffing heeft voordat u het duin in gaat.



Het schema voor de rest van dit jaar is als volgt:

	<b>Lisse</b>	<b>Hillegom</b>
September	- Fiets 5 Waterkanten	- Fiets 6
Oktober	- Fiets 1 Rustoord	- Fiets 4
November	- Fiets 3 Waterkanten	- nog geen vast schema
December	- Fiets 5 Waterkanten	- nog geen vast schema

Heel veel plezier in de duinen!

## Oproep

### **Denkt u mee over sponsoring?**

Op welke manier en bij welke bedrijven zouden we kunnen aankloppen voor extra gelden om onze begroting dekkend te krijgen? Heeft u ideeën en wilt u hierover eens van gedachten wisselen? Joop (secretaris) en Ferdinand (PR) gaan graag met u om tafel. Het is de bedoeling om een sponsorcommissie op te richten die de beste ideeën actief gaat uitvoeren. Ieder doet daarbij wat hem of haar het beste ligt. Onder onze vrijwilligers zit zoveel kennis en zo'n groot netwerk, daar willen we graag gebruik van maken. Heeft u interesse, meldt u zich dan bij uw coördinatoren. Het liefst uit elk dorp een persoon.



Inspiratie opdoen?

[Kijk eens op de website](#) wie onze huidige sponsors zijn en wat ze voor ons doen.



## Fietsmaatjes wil samenwerken met Langeveldshof

Op 19 augustus maakten Harrie en Theo de eerste proefritten met drie vrijwilligers van [Langeveldshof](#).



Langeveldshof in Lisse is een ontmoetingscentrum dat dagactiviteiten biedt in de Bollenstreek waarmee Fietsmaatjes in gesprek ging na een HLT-match. We willen samenwerken door de duofiets aan te bieden als activiteit voor de gasten van het Hof. De nieuwe fietsers waren enthousiast, dus we hopen op nog een paar vrijwilligers die het ook willen proberen na het zien van deze geslaagde proefritten. We zijn nog in de oriënterende fase en we streven ernaar om twee dagdelen voor Langeveldshof te reserveren. Het begin is er!

Zowel Fietsmaatjes als Langeveldshof staan open voor dezelfde doelgroepen. Langeveldshof is gehuisvest in de Oude school aan de Heereweg 253 in Lisse. Je vindt er mensen die overdag niet alleen willen of kunnen zijn, structuur kunnen gebruiken of hulp nodig hebben. Bij het Hof bieden ze activiteiten voor deelnemers en ondersteuning van hun mantelzorgers. Bij Fietsmaatjes gaan we met gasten op stap die graag even naar buiten willen voor een frisse neus en dat niet meer zelfstandig kunnen, soms ook om de lange dag te onderbreken en om contact te hebben. We kunnen elkaar dus mooi aanvullen door samen te werken.

De samenwerking bestaat uit het gebruiken van de duofiets als een activiteit voor de gasten van Langeveldshof. Fietsmaatjes reserveert de fiets voor een dagdeel voor het Hof. Er kunnen dan geen andere gasten en vrijwilligers fietsen. Wij instrueren de vrijwilligers van de dagbesteding met een proefrit en we vullen de intake formulieren in. De vrijwilligers van het Hof fietsen met gasten die die dag op Langeveldshof verblijven en graag even willen fietsen. Als dit begin aanslaat, gaan we een samenwerkingsovereenkomst maken.

Harriët van der Kooij

## Weetjes

### **Proefdraaien met SamenFietsen**

De komende tijd gaan de coördinatoren een aantal vrijwilligers vragen om mee te doen aan een proef met het roostersysteem SamenFietsen. Zij krijgen instructie hoe ze zelf hun ritten in kunnen plannen. Door te testen komen we erachter welke problemen de proefpersonen ervaren. Het doel is natuurlijk dat de u straks zelf uw eigen planning kunt bijhouden. Op die manier gebruiken we SamenFietsen optimaal en levert het de coördinatoren veel tijd op.

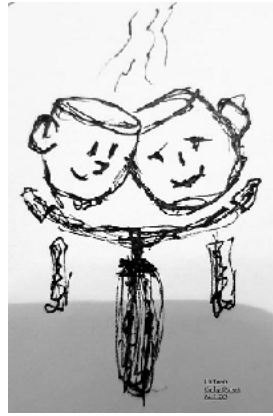
### **Nu ook 's avonds en in het weekend fietsen!**



Het is nu ook mogelijk om 's avonds en in het weekend de duofiets te pakken. Het rooster is dan praktisch leeg. Perfect voor een spontane rit als het mooi weer is. Pak die kans eens voor een kort of juist langer uitje!

## Mooie arrangementen bij lokale horeca

Samen fietsen is het doel, maar voor veel fietsmaatjes geldt ook dat de tussenstop-met-iets-lekkers een belangrijk deel van het uitje is. Leuke adresjes werden dan ook volop uitgewisseld tijdens eerdere vrijwilligersbijeenkomsten. Met een aantal lokale horecagelegenheden heeft Ferdinand voor Fietsmaatjes leuke arrangementen afgesproken. Een mooie geste van de eigenaren, en zo kunnen wij de lokale horeca in deze tijd extra steunen met een bezoekje. Hieronder zetten we ze voor u op een rijtje. Goede ideeën voor een volgend reisdoel!



### Afspraak:

#### **1 kopje koffie of thee plus een stukje appeltaart voor € 5,00**

- Venneper Lodge, Getsewoudweg 1, Nieuw Venneper
- Langs Berg en Dal, Langevelderlaan 22, Noordwijk
- Het Tussenstation Lisse, Stationsweg 59, Lisse
- Lowietje aan de Kaag, Huigsloterdijk 257, Abbenes
- De Vogelensangh, Vogelenzangseweg 182, Vogelenzang

### Afspraak:

#### **1 kopje koffie of thee gratis bij afname van 2 kopjes**

- Van Reeuwijk Fruits and Flowers, Hoofdweg 1475, Abbenes
- De Koffiemeulen Sassenheim, Kerklaan 3, Sassenheim
- De Koffiemeulen Lisse, Blokhuis 42, Lisse
- De Tulperij Voorhout, Oude Herenweg 16B, Voorhout
- De Vergulde Vos, Koppoellaan 22, Rijpwetering

Voor alle gelegenheden geldt: de sleutelhanger behorende bij de fiets is het legitimatiebewijs dat zowel de gast als de vrijwilliger met de duofiets van FMHL op pad zijn.

Het aantal deelnemende gelegenheden zal gestaag worden uitgebreid, waarover later meer.

Mocht u weten dat andere locaties ook een dergelijke afspraak hebben, dan kunt u dit melden aan Ferdinand: [ftm@casema.nl](mailto:ftm@casema.nl)

Veel plezier!

## ArMLEuning voor gast naast fietsscherm



Leen heeft de fietsen in Hillegom weer voorzien van een arMLEuning aan de zijde van de gast. Ook in Lisse gaat dat gebeuren. Die leuning was verdwenen door het plaatsen van het fietsscherm. Sommige gasten vinden dat vervelend. Dat probleem wordt dus opgelost.

## Oproep

### **Vacature voor derde coördinator in Lisse**

Marjan en Harriët zoeken iemand in Lisse erbij die hen kan ondersteunen. Als coördinator kun je zowel sociaal, administratief als organisatorisch je talenten gebruiken. Zo bezoek je vrijwilligers en gasten thuis om ze in te schrijven. Je plant de fietsritten in het rooster. Organiseren van bijeenkomsten hoort er ook bij. Het is veelzijdig werk waarbij je kunt doen wat jou het beste ligt. Beide dames zeggen dan ook: "Kom eens met ons in gesprek. Je kunt kiezen uit allerlei leuke dingen om te doen." Ze zoeken iemand die kan bijspringen omdat het werk gegroeid is met meer fietsen en meer mensen, en om elkaar beter te kunnen vervangen.



"We doen het samen!"

Lijkt het je wat? Neem contact op via [planning@fietsmaatjehillegomlisse.nl](mailto:planning@fietsmaatjehillegomlisse.nl).



## Gevoel van vrijheid

Toen zijn vaste fietsmaatje niet kon, fietste Leen Hoogvliet een keer met Willem van den Akker. Dat dit voor beiden erg leuk was, lees je hieronder.

Willem is 85 jaar oud en heeft sinds tien jaar een zeer beperkt zicht in beide ogen en ernstige nierklachten.

Het was voor Willem, geboren en getogen Hillegommer en groot geworden in de bollenhandel, een feest om nu voor de derde keer op de duofiets te kunnen fietsen. Het geeft hem een absoluut gevoel van vrijheid.

Hij wilde graag een rondje Keukenhof fietsen. Het was al snel erg gezellig. Fietsend op de dijk richting Lisse hadden we een erg leuk contact en ruim voldoende gespreksstof. Hij vond het prima om op mijn voorstel door te fietsen over de dijk, bij de Kaag de Ringvaart over te steken en richting Sassenheim te rijden.



Deze foto heb ik gemaakt bij het uitzichtpunt over de Kagerplassen. Willem had als watersporter veel gevaren op de Kagerplassen maar was nog nooit op deze stek geweest! Door Sassenheim terug en via het weggetje langs het crematorium richting Lisse fietsten we alsnog om de Keukenhof heen. Toen we via de Veenenburgerlaan weer in Hillegom waren, hadden we er 29 kilometer op zitten. Ondanks Willems leeftijd heeft hij zonder onderbreking de hele weg stevig mee zitten trappen, respect!

Willem hoopt dat hij een gezellig vast Fietsmaatje krijgt.

Leen Hoogvliet

## Tenslotte

Volg voor het laatste nieuws onze website, Facebook en Instagram.

Wat vindt u van deze nieuwsbrief? We horen het graag!

## Weetjes

**Even voorstellen:  
Jos Tukker**



Jos is geïnterviewd over zijn motivatie om Fietsmaatje te worden. "Appeltje eitje" vond hij het. Hopelijk trekt zijn verhaal, en dat van andere vrijwilligers en gasten, nieuwe mensen over de streep om Fietsmaatje te worden.

[Lees het hele interview hier.](#)

**Oproep vrijwilligers bij KBO**

Fons van het communicatieteam heeft een leuk stukje geschreven over Fietsmaatjes in het Kompas, het blad van KBO Hillegom (Vereniging voor Senioren). We hopen dat daar nieuwe aanmeldingen uit voortkomen!