

NIEUWSBRIEF



Beste gasten en vrijwilligers,

Met een dikke knipoog nodigen we jullie uit om het dubbeldikke Kerstnummer van onze Nieuwsbrief te lezen. Er is ook veel gebeurd; een prachtig fietsjaar ligt bijna achter ons en we maken ons op voor een even mooi en intensief 2024.

In deze laatste Nieuwsbrief van dit jaar blikken we terug op de Vrijwilligersdag op 4 november jl.. met als thema Veilig en verantwoord fietsen met de gast. Het werd een interessante bijeenkomst waarvan we enkele onderwerpen ook graag delen met degenen die niet aanwezig konden zijn.

Uiteraard doen we ook verslag van de zonovergoten tweede gezamenlijke fietsdag op 24 september van dit jaar en de kletsnatte overhandiging van de RABO Clubsupport cheque op 12 oktober jl..

Natuurlijk ontbreekt de rubriek Facts & Figures niet. En er is een bijzonder verhaal in de rubriek Gast & Vrijwilliger. Tenslotte blikken we met het bestuur even over de grenzen van dit jaar heen en vragen o.a. jullie aandacht voor onze zoektocht naar fondsen om het werk dat we met elkaar doen mogelijk te maken. De noodzakelijk verhoging van de ritprijs hoort daar ook bij. U leest hierover op pagina 5.

Rest ons jullie allen hele fijne feestdagen toe te wensen, een mooie jaarwisseling en een heel spetterend duofietsjaar 2024

Wil van Koningsbrugge
René Boogers
Redactie Nieuwsbrief FMA

www.fietsmaatjesalmere.nl



IN DEZE EDITIE

	Pag.
Uit het bestuur	2
Facts & Figures	3
Vrijwilligersdag 2023	3
RABO Clubsupport	5
Verhoging ritprijs	5
1 ^e Lustrum FMA	6
Gast & Vrijwilliger	7
Wist u dat...?	8
Gezamenlijke fietstocht	9
Fijne feestdagen	10



Redactie

info@fietsmaatjesalmere.nl

Beeldgebruik;

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

Uit het bestuur

Beste gasten en vrijwilligers,

We staan op het punt om een mooi jaar af te sluiten: veel van wat wij ons hadden voorgenomen hebben we dankzij de inzet van onze vrijwilligers kunnen realiseren. Maar besturen blijft vooruit zien. En kijkend naar de toekomst zien we groei. Dat betekent dat werving van nieuwe vrijwilligers in het komend jaar een speerpunt blijft in het beleid. En met name werving van technisch onderlegde vrijwilligers voor het onderhoud van de fietsen. Groei betekent ook een grotere organisatie die flexibeler zal moeten werken. De discussie die we op de Vrijwilligersdag over dit punt voerden met elkaar liet dit ook zien: flexibeler in plaats van meer regels.

Vooruit zien betekent ook een gezond financieel beleid. In de vorige Nieuwsbrief brachten we onder de aandacht dat Fietsmaatjes Almere een organisatie is die voor 100% gedragen wordt door vrijwilligers. Veel tijd en energie steken we jaarlijks in de zoektocht naar donateurs, subsidiegevers, stichtingen etc. die ons financieel of anderszins willen ondersteunen. En dat is nodig willen we blijven groeien en in de toekomst voor de aanschaf van een nieuwe fiets of de vervanging van een afgeschreven fiets niet uitsluitend van donaties afhankelijk zijn.

Onderdeel van dit financieel beleid is ook het verhogen van de ritprijs. U leest er alles over op pagina 5.

We herhalen hier ook nog eens de vraag aan al onze gasten en vrijwilligers om te kijken in jullie netwerk of daar personen, bedrijven of instellingen zijn, die onze doelstellingen met sympathie onderschrijven én in de omstandigheid verkeren om ons op financieel vlak te ondersteunen

Ben jezelf zo iemand of ken je in je familie- en kennissenkring zo iemand of zo'n bedrijf of instelling, neem dan contact op met onze penningmeester:

penningmeester@fietsmaatjesalmere.nl

Bestuur Fietsmaatjes Almere

**VRIENDEN
LOTERIJ**
- SINDS 1989 -
WIN MEER, BELEEF MEER

Met het kopen van loten van de Vriendenloterij steunt u goede doelen in Nederland. Maar wist u dat zo'n goed doel ook Fietsmaatjes Almere kan zijn! Als u Fietsmaatjes Almere aanwijst als uw eigen speciale goede doel, gaat 40% van de prijs van een lot dat u koopt in de Vriendenloterij, naar Fietsmaatjes Almere

Facts and Figures

De ritregistraties over de periode 1 januari t/m 30 november van dit jaar stemmen tot grote tevredenheid én verwachtingen!

Zo zien we dat we meer ritten hebben gereden dan in dezelfde periode van het afgelopen jaar.

In **2023** zijn van januari t/m november **2159 ritten** gereden en in totaal **38.661 km** gefietst
In **2022** zijn van januari t/m november **1785 ritten** gereden en in totaal **28.705 km** gefietst.

Op de maanden maart en november na werden er elke maand van dit jaar meer ritten en meer kilometers gereden dan in 2022. Het slechte weer in maart en november was daar debet aan. Met name de maanden mei, augustus en september van dit jaar hebben in aantal ritten en kilometers enorm bijgedragen aan dit mooie resultaat.

Het deed onze voorzitter Bert verzuchten: zouden we 40.000 km dit jaar nog halen, dat is de wereld rond!

We gaan het zien en houden jullie op de hoogte!



Vrijwilligersdag 2023 Veilig en Verantwoord op de duofiets

Op zaterdag 4 november jl. werd de jaarlijkse middag voor vrijwilligers gehouden. Er werden thema's besproken die ons allemaal aangaan en daarom doen we er hier kort verslag van.

Veilig en verantwoord fietsen

Eén van de thema's dit jaar was veilig en verantwoord fietsen met je gast. Centraal stond een incident dat zich voordeed bij een Fietsmaatjes organisatie elders in het land. Daarbij belandde een fiets met gast en vrijwilliger in het water. Het losmaken van de gordel en de voeten van de gast bleek dusdanig problematisch dat de brandweer er aan te pas moest komen. Naar aanleiding van dit voorval werd gediscussieerd over nut en noodzaak van het vastzetten van de voeten en het gebruik van de gordel. Dit kan noodzakelijk zijn voor de veiligheid van de gast b.v. wanneer die onvoldoende grip heeft op de trappers of op het stuur. Ook bij gasten met dementie of met onvoorspelbaar gedrag kan vastzetten van de voeten en gebruik van de gordel nodig zijn.

Het vastgespen van de voorvoet is overigens altijd nodig om te voorkomen dat tijdens het fietsen de voet uit het voetschuitje schiet en tussen de fiets en de grond klem komt te zitten.

Lees verder volgende pagina ->

Voordeel is dat in geval van nood de voet snel los komt van de voetschuitjes als de enkelbandjes niet vastgemaakt zijn.

Het is belangrijk om de situatie per gast goed in te schatten. Bespreek ook wat de gast (of zijn/haar partner) zelf wil. Sommige gasten ervaren het vastgespen van de voeten of het gebruik van de gordel als onprettig. Bespreek de voor- en nadelen en zorg voor een oplossing die recht doet aan dat gevoel maar ook aan het veiligheidsaspect. Twijfel je: bespreek die twijfel met de coördinator.

Tenslotte werden de nieuwe voetschuitjes geïntroduceerd: ze beschikken over een fijne brede en zachte band aan de achterkant, zijn geschikt voor kleine en grote voeten en hebben ook makkelijk te gebruiken klittenbanden.

Dementie

Na de pauze praatte Marjolein Hekkelman, activiteiten-/dagbestedingscoach en coördinator vrijwilligers in woonzorgcentrum Zephyr, ons bij over dementie, een aandoening waarmee we in toenemende mate geconfronteerd worden, ook bij onze gasten. Naast informatie over de verschillende verschijningsvormen van dementie, gaf Marjolein inzicht in wat wel en niet wijs is in de omgang met mensen die aan een vorm van dementie lijden. Een greep uit haar aanbevelingen:

- Neem de tijd en pas je tempo aan: beweeg niet te snel maar juist behoedzaam. Praat langzaam en duidelijk en gebruik korte zinnen.
- Maak oogcontact.
- Ga mee in het verhaal van je gast ook al is het onsamenhangend. Ga er vooral niet tegenin: dit brengt verwarring en boosheid teweeg.
- Probeer keuzes te vermijden. Vraag je gast of hij/zij wat wil drinken i.p.v. wil je koffie, thee of iets anders?
- Geef je gast het gevoel dat hij/zij gehoord wordt.
- Bewegen en buiten zijn is belangrijk: het haalt mensen uit het alledaagse waarbij ze alle aandacht voor zichzelf krijgen.
- Praat ook over wat jou blij maakt en over je hobby's. Dat kan aansluiten bij de beleving van je gast. Op die manier wordt je gast met dementie gehoord en doet hij/zij er toe.

Met deze tips creëer je een veilige sfeer waarin je gast zich zelf kan zijn en optimaal kan genieten van een ochtend buiten fietsen.



Uitslag Rabo Clubsupport

Een stralend lichtpuntje op een druilerige middag in oktober: de bekendmaking van de uitslag van de Rabo Clubsupport. Met 156 stemmen stonden wij op een mooie derde plaats van alle deelnemende Almeerse clubs en verenigingen.

Van Rabo Clubsupport kregen wij op 12 oktober een cheque overhandigd met het fantastische bedrag van 3.412,91 Euro. Dit bedrag is een prachtige bijdrage voor ons bestedingsdoel: een nieuwe stalling voor 2 duofietsen bij woonzorgcentrum Flora. Wij bedanken iedereen die zijn of haar stem op ons heeft uitgebracht!



Verhoging ritprijs naar € 4,- met ingang van 1/1/2024

De afgelopen twee jaar hebben we een ritprijs gehanteerd van € 3,- per rit. We ontkomen echter niet aan een verhoging van dit tarief. De kosten voor onderhoud en aanschaf van duofietsen zijn in de afgelopen twee jaar sterk gestegen m.n. door de hoge inflatie en de veroudering van het fietsenpark. Willen we in de toekomst fietsen kunnen vervangen dan zullen we die ook (deels) uit eigen middelen moeten bekostigen. Daarin past naast een gericht beleid t.a.v. het verwerven van financiële middelen via crowdfunding, subsidies en donaties ook het verhogen van de ritprijs.

We hebben daarbij gekeken naar de ritprijs bij onze collega Fietsmaatjes organisaties in het land. Met € 4,- per rit, hanteren wij een verdedigbaar tarief: het is in lijn met de landelijk gehanteerde tarieven en niet zelden is een gast met één rit een heel dagdeel buiten actief om te genieten van stad en natuur in Almere.

We houden uitdrukkelijk vast aan ons uitgangspunt om het fietsen financieel voor iedereen toegankelijk te houden. Mocht dat in individuele gevallen toch een probleem zijn dan kan betrokkene (of zijn/haar partner) daarover contact met ons kan opnemen waarna we tot een oplossing te komen.

Bestuur Fietsmaatjes Almere

Fietsmaatjes Almere op naar 1^e lustrum

Op 28 januari 2019 werd Stichting Fietsmaatjes Almere officieel opgericht, met als doelstelling: “Het bevorderen van het fietsen door mensen die dat niet (meer) zelfstandig kunnen door het inzetten van vrijwilligers en daartoe geschikte fietsen, zoals de zgn. duofiets met elektrische ondersteuning”.



Aan de officiële oprichting ging al een heel traject vooraf in 2018, want ja, hoe richt je zo iets op? Een groepje enthousiaste mensen van het eerste uur waaronder o.a. Bert Groot Ruesink, Ien van den Akker, Bart Bakker, Meindert Pol, Donald Smit en Wil van Koningsbrugge verkenden de mogelijkheden. Ze volgden de starterscursus bij Fietsmaatje NL, een landelijk stichting die startende lokale fietsmaatjes organisaties ondersteunt. En dan is er veel werk te verzetten: een organisatie opzetten, fondsen verwerven, contacten leggen met de gemeente Almere, met zorgaanbieders in de stad, publiciteit genereren en last but not least het werven van vrijwilligers en gasten. Op 25 mei kon de eerste duofiets worden gepresenteerd bij de heropening van gezondheidscentrum de Haak in Almere haven.

En dan op 15 juni staat Fietsmaatjes Almere voor het eerst aan de start van een lokaal evenement: het Floriadefestival. Nu bijna vijf jaar later kijken we terug op een prachtige ontwikkeling: 11 duofietsen, 8 stallingen, een kleine 150 vrijwilligers en ruim 150 gasten. We zijn niet meer weg te denken uit het Almeerse stadsbeeld en het Almeerse zorg/welzijn-domein.

Festiviteiten in juni 2024

Redenen genoeg om in 2024 op feestelijke wijze stil te staan bij dit eerste lustrum van Fietsmaatjes Almere. En omdat we daadwerkelijk zijn gaan fietsen vanaf 15 juni (en het weer dan ook wat aantrekkelijker is dan eind januari) zal het zwaartepunt van de festiviteiten in juni liggen.

Er zijn al wat ideeën over hoe en wat, maar we willen heel graag in contact komen met enthousiaste vrijwilligers en gasten die mee willen denken en ondersteunen bij het realiseren van het 1^e lustrum.

Meld je aan via het volgende e-mailadres: secretaris@fietsmaatjesalmere.nl

We houden u op de hoogte!



Gast en Vrijwilliger

Worstel en kom boven...

“Je hebt het in ieder geval geprobeerd”, zeg ik tegen Sylvia Zwaagstra met wie ik net een proefrit op de duofiets heb gemaakt. Een kleintje maar overigens: een rondje rondom Castrovalva. Niet allen aan haar gezicht lees ik af dat duofietsen er voor haar niet inzit. Ze is heel beslist: dit is echt niets voor haar. Sylvia heeft een chronische spierziekte, en ook na dit korte proefritje protesteren de spieren in haar lijf luid en duidelijk. Een teleurstelling maar ook een beetje een bevestiging van haar vermoeden. Een teleurstelling ook voor vriendin Lilian Hunen, die het idee opperde om samen te gaan duofietsen. “Vandaag heb je een slechte dag, misschien dat we het later nog eens kunnen proberen”, oppert nog Lilian hoopvol.

Van haver tot gort

En nu ruim zes maanden later ben ik te gast bij Sylvia en Lilian om bij een kopje koffie nog eens terug te blikken. Want tot mijn grote verrassing blijken ze toch fietsmaatjes te zijn geworden. Sylvia en Lilian zijn al heel lang bevriend sinds Sylvia oppaste op de kinderen van Lilian. Ze kennen elkaar inmiddels van haver tot gort en dat lijkt een succesfactor te zijn in dit verhaal. Hoe is Lilian eigenlijk op het spoor gekomen van Fietsmaatjes Almere? Dat is een lang verhaal. Een oom van haar fietste in Limburg met veel plezier met een fietsmaatje. En via haar lidmaatschap van de Fietsersbond kwam ze er achter dat er in Almere ook een Fietsmaatjes organisatie bestond. Ze nam een kijkje op de website en vroeg Sylvia of dat haar wat leek. Een beetje tot Lilians verbazing was het antwoord direct “ja”. Dat was een jaar geleden en door najaar en winter duurde het tot 17 mei van dit jaar voordat de proefrit werd gemaakt. Waarna de seinen op rood stonden.



Huismus

Lilian meldde zich aan als vrijwilliger, liet het idee van het samen fietsen voorlopig voor wat het was en werd gekoppeld aan een ouder echtpaar. Toch bleef ze ervan overtuigd dat het mogelijk moest zijn om samen te fietsen op basis van haar inschatting wat Sylvia wel en niet kon. En soms hebben mensen ook gewoon een zetje nodig.

Lees verder volgende pagina ->

Zo reden ze samen op een mooie zomerdag met de auto naar Zephyr en maakten een kort fietstochtje. En dat beviel wél goed: fijn om buiten te zijn, door de bossen te rijden en te genieten. En zelfs de zelfverklaarde huismus Sylvia onderschrijft dat van ganser harte. Zo trokken ze er de afgelopen zomer en najaar toch samen op uit.

Wat zijn de beperkingen voor Sylvia? Lijf en leden moeten een beetje meewerken en in de zomer gaat dat wat beter dan nu in de winter. Soms heeft ze een terugval en slaan ze het fietsen over, en soms gaat het gewoon goed. En dan ben je er echt even uit en buiten gezond aan het bewegen. Haar artsen en fysiotherapeuten zijn heel tevreden met de stap die ze heeft gezet.

Lilian valt haar bij: “Niet alle fietspaden zijn even geschikt, vooral paden met veel boomwortels proberen we zoveel mogelijk te vermijden om de spieren niet extra te belasten”. Ze fietst daarnaast ook nog met het echtpaar. Eerst wekelijks om en om met beide partners. Maar ze heeft ook haar man weten over te halen om fietsmaatje te worden en nu fietsen ze regelmatig met z’n vieren.

Met doorzettingsvermogen, geloof in elkaars mogelijkheden, elkaar stimuleren en een gezonde dosis enthousiasme en optimisme, maak je het schijnbaar onmogelijke toch mogelijk. Prachtig toch?

René Boogers



Wist u dat....?

De vrijwilligersmiddag blijkt ook een bron van weetjes. Hier volgen er een paar:

- Je makkelijk kan zien of een band voldoende opgepompt is? Op het ventiel zit een nippel. Wanneer die geel is (of rood) dan is oppompen (dringend) gewenst. Als de nippel groen is, dan is de bandenspanning 4 bar. Precies wat het moet zijn!
- Je voor en na elke rit even moet controleren of alle spaken nog in de wielen zitten? Meld het in de ritevaluatie als dat niet het geval is onder de “Technische opmerkingen”. Met name bij de achterwielen is dit heel belangrijk.
- Feedback geven op een technische opmerking die je hebt geplaatst in de ritevaluatie veel moeite kost? Dit is in de huidige versie van Samen Fietsen erg omslachtig dus gebeurt het (te) weinig. Wellicht dat in de nieuwe versie van Samen Fietsen dit een stuk makkelijker gaat worden voor de fietswachten.

Lees verder volgende pagina ->

- Richting aangeven in hoge mate bijdraagt aan veilig en verantwoord fietsen? Vraag de gast om zijn/haar hand uit te steken als je naar rechts gaat en doe dat zelf als je naar links gaat!
- Onverharde wegen “no go area” zijn voor duofietsen? Ze lijden er enorm onder en zijn een bron van schade aan de fietsen.
- Je altijd recht (en vooral rustig) van een schuin aflopende stoeprand moet fietsen? En nooit diagonaal: dit geeft funeste krachten op achterwielen en assen, met schade tot gevolg.
- Niet op alle dagen in onze stallingen de fietsen standaard gereserveerd zijn? Wil je een fiets reserveren en gaat dat niet op het gewenste dagdeel: kijk ook eens in andere stallingen of het daar wel lukt. Vraag je coördinator!



Gezamenlijke duofietstocht op 24 september was weer een groot succes

Het is een traditie aan het worden dat wij in het voor- en najaar een gezamenlijke duofietstocht van ongeveer 25 kilometer organiseren. Met de beschikbare duofietsen maken we er met elkaar een gezellige dag van en genieten we met een aantal gasten en vrijwilligers van de mooie Almeerse natuur. Op 24 september was het weer zover. Wat een fantastische dag voor onze tweede gezamenlijke fietstocht dit jaar. Heerlijk fietsweer, genieten van de mooie Almeerse plekjes, een gastvrije ontvangst bij Outdoorpark SEC Almere en de gezellige pauze met elkaar Kemphaan.

We kijken alweer reikhalzend uit naar het voorjaar voor de volgende fietstocht.





Fijne Feestdagen en een heel goed 2024!