

Het handboek van





Het handboek van Fietsmaatjes.NL

Colofon

De volgende organisaties werkten aan deze publicatie mee:

Stichting Fietsmaatjes Nederland & V.O.F. Fietsmaatjes.NL - www.fietsmaatjes.nl

MOVISIE, kennis en aanpak van sociale vraagstukken, Utrecht – www.movisie.nl

Mulier Instituut, sportonderzoek voor beleid en samenleving, Utrecht – www.mulierinstituut.nl

Auteurs	Iris van Rossum, Jan Burgmeijer en Tekla Zwinkels van Fietsmaatjes.NL Met medewerking van: Marijke Booijsink, Joke Boevink, Linda Peeters en Ingeborg Hovius De persoonlijke quotes en verhalen van gasten & vrijwilligers komen uit het Fietsmaatjes Magazine (2017) en uit onderzoeksrapporten van Movisie en van het LUMC, masterstudy Vitality and Ageing (2021).
Beeld	Foto voorblad: © Liesbeth Tesselaar Overige foto's: eigen materiaal, © Fietsmaatjes.NL.
Bestellen	Exemplaren van het handboek zijn op te vragen bij Fietsmaatjes.NL. Het handboek is tevens inbegrepen bij het Starterspakket van Fietsmaatjes.NL
Vragen	Via e-mail: info@fietsmaatjes.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de samensteller/Stichting Fietsmaatjes Nederland.

Dankwoord

De inhoud van dit handboek is op de eerste plaats gebaseerd op onze ervaringen uit de praktijk van Fietsmaatjes Teylingen. Daar draaien we nu 12 jaar met Fietsmaatjes. Wij zijn al die jaren direct betrokken geweest bij de ontwikkeling en uitvoering van Fietsmaatjes.

Op de tweede plaats hebben wij veel te danken aan de ervaringen en de terugkoppeling van de lokale Fietsmaatjes organisaties die na Teylingen zijn opgestart. Speciale dank gaat uit naar de lokale organisaties van Leiden Leiderdorp, Amstelveen en Kaag en Braassem. Ook voor volgende versies van het handboek zijn wij geïnteresseerd in de suggesties van lokale Fietsmaatjes organisaties!

Op de derde plaats willen we het Oranje Fonds, Movisie en het Mulier Instituut hartelijk danken voor de vele voor ons nieuwe inzichten uit het sociaal domein, waar wij tot voor kort onbekend mee waren. Inzichten op het gebied van impact, doelgroepen, vrijwilligersbeleid, communicatie, teamvorming, sociale ondernemerschap en duurzame financiering. Bij het Oranje Fonds denken we daarbij met veel plezier aan de begeleiding vanuit het Groeiprogramma IV, met name door Bas Arends, Matthijs Tiemens en Melanie Vaessen. Bij Movisie hebben wij veel te danken aan Marijke Booijink. Zij was zelf fietsmaatje en coördinator in Leiden en is initiatiefnemer van Fietsmaatjes Apeldoorn. Als senior medewerker bij Movisie heeft ze tijd gekregen om bij te dragen aan de kwaliteitsontwikkeling van Fietsmaatjes; meedenken over het handboek, trainingen, impact, onderzoek en doorontwikkeling voor specifieke doelgroepen. Bij Mulier Instituut danken we Dorine Collard en Kirsten Gutter voor hun bijdragen.

Ten slotte danken wij Iris van Rossum, die als teamlid van Fietsmaatjes.NL de meeste stukken tekst geschreven heeft en de structuur en consistentie van het handboek heeft bewaakt. Zonder haar was dit handboek niet geworden wat het nu is.

Per januari 2025 gaat Iris elders een nieuwe uitdaging aan en gaan wij met pensioen. Gelukkig gaan de 3 regio-coördinatoren, Joke, Linda en Ingeborg, door ons opgeleid, verder om jullie als nieuwe initiatiefnemers te ondersteunen. Daar zijn we enorm blij mee, want een Fietsmaatjes organisatie gunnen wij elke gemeente!

Jan Burgmeijer en Tekla Zwinkels

Oprichters Fietsmaatjes.NL



“Het mooie van fietsen
is de eindeloze vrijheid
die je hebt en het
avontuur dat je
aangaat.”

Gast Rob

Voorwoord

Denkend aan Fietsmaatjes, daar word ik blij van.....!

Het zijn niet alleen de gasten die blij worden van een lokale Fietsmaatjes organisatie. Ik word ook blij, zowel als fietsvrijwilliger als voorzitter van Fietsmaatjes Borne, om mij maatschappelijk in te kunnen zetten voor de beoogde doelgroep in Borne.

In maart 2021 stond ik net voor mijn prepensioen. Ik had mij voorgenomen, om niet overal meteen 'ja' op te zeggen om mee bezig te gaan in mijn nieuwe 'vrije tijd'. Maar het mooie, lokale initiatief van Welzijn Ouderen – Wijkkracht Borne trok meteen mijn aandacht. Doel was, doorontwikkeling van plan A naar plan B! Namelijk het bestaande Duo-Fiets Borne project (circa 7-jarig bestaan) verder te ontwikkelen tot een lokale Fietsmaatjes Borne organisatie. Daar zochten ze enthousiaste vrijwilligers voor. Ik had al een enkele keer gefietst met mijn buurman, die kon niet meer zelfstandig fietsen. Als ik zag hoe blij hij was, wanneer ik hem kwam ophalen met de duofiets. Dat gaf mij een zeer goed gevoel. Tevens leek het mij leuk om samen met een groep vrijwilligers een nieuwe organisatie op te zetten, ook om het maatschappelijk belang in Borne te dienen.

We zijn met een groep van 8 enthousiaste vrijwilligers, samen met de Ouderenconsulent van Wijkkracht Borne, begonnen als lokaal team. Daarnaast hadden we ook al meteen circa 7 fietsvrijwilligers. Waar moeten we beginnen? Gelukkig hebben we 'het wiel' niet steeds zelf hoeven uitvinden. Fietsmaatjes.NL heeft ons daarin, in brede zin zeer goed begeleid, onder meer door goede en leerzame presentaties en trainingen. We ontvingen ook meteen het handboek van Fietsmaatjes.NL. Dit handboek hebben we veelvuldig gebruikt. Met name de informatie en achtergronden over het opzetten van de organisatie, het beleidsplan en begroting, het sponsorbeleidsplan en het communicatie- en PR plan. Ook staat er veel informatie in over de duofietsen en stallingruimten en dit heeft mede geleid tot het zorgvuldig kunnen bestellen van 2 nieuwe, blauwe duofietsen.

Zelf, vind ik, de centrale bibliotheek van Fietsmaatjes.NL ook zeer toegankelijk en er zijn vele voorbeelddocumenten te vinden. Deze hebben we ook veel gebruikt en vervolgens aangepast naar onze lokale organisatie en onze eigen mening. Ik kijk en zoek nog steeds regelmatig in het handboek en in de centrale bibliotheek. Mooi om te zien en daar zijn we ook trots op, dat ons opgestelde sponsorbeleidsplan als één van de voorbeeldplannen is opgenomen in de centrale bibliotheek.

Ik ben, net zo als u, denk ik, nieuwsgierig naar de inhoud van het voor u liggende handboek.

Veel leesplezier gewenst én Fietsmaatjes maakt mensen blij!

Met vriendelijke groeten, Hans Kamphuis - Fietsmaatjes Borne

Inhoudsopgave

Dankwoord	3
Voorwoord	4
Lijst van tabellen.....	8
Lijst van figuren	8
Verklarende woordenlijst.....	9
Inleiding.....	10
1 Fietsmaatjes	12
1.1 Wat is Fietsmaatjes?.....	12
1.1.1 Gestart vanuit de zorg- en welzijnspraktijk.....	12
1.1.2 Méér dan een voorziening met een duofiets.....	12
1.2 Visie	13
1.3 Gemeenschappelijke kernwaarden.....	13
1.4 Doelgroep: gasten	13
1.5 Doelen Fietsmaatjes.....	15
1.5.1 Sociaal contact.....	16
1.5.2 Buiten zijn.....	16
1.5.3 Bewegen.....	16
1.6 Uitvoerders: fietsvrijwilligers	16
1.7 Profijtgroep: mantelzorgers	18
1.8 Profijtgroep: hulpverleners	18
1.9 Zelfstandige organisaties met professionele hulp	19
1.10 Beleid op lokaal en landelijk niveau	19
1.11 Onderzoek naar Fietsmaatjes.....	19
2 De opzet van een eigen lokale Fietsmaatjes organisatie	21
2.1 De vier fasen om Fietsmaatjes op te zetten.....	21
2.2 Het platform van Fietsmaatjes.NL.....	24
3 De werkwijze voor de uitvoering van Fietsmaatjes	24
3.1 Werving en intake gast.....	25
3.1.1 Werving	26

3.1.2	Aanmelding.....	27
3.1.3	Intakegesprek	27
3.1.4	Proefrit.....	29
3.1.5	Veiligheidsbeleid voor gasten	29
3.1.6	Gastenkaart	29
3.1.7	De hoogte van de gastenbijdrage.....	30
3.1.8	Rittenkaart en betaling van de gastenbijdrage	30
3.1.9	Samenwerking met mantelzorgers	30
3.1.10	Gasten uit een zorginstelling.....	31
3.2	Werving en intake fietsvrijwilliger.....	31
3.2.1	Werving en aanmelding	32
3.2.2	Proefrit.....	32
3.2.3	Intakegesprek	33
3.2.4	Samenwerkingsovereenkomst en VOG.....	35
3.2.5	Toegang tot het duofietsrooster en de vrijwilligersspas	36
3.3	Koppeling fietsmaatjes	36
3.4	Inzet flexibel duofietsrooster	38
3.5	Beheer van de duofiets	38
3.6	Samen fietsen.....	39
3.6.1	Veiligheid staat voorop.....	39
3.6.2	Doel en lengte van de fietstocht	39
3.6.3	Fietsfrequentie	40
3.7	Vrijwilligersbeleid	40
3.7.1	Vast contactpersoon	40
3.7.2	Evaluatiemomenten	41
3.7.3	Waardering en toerusting van vrijwilligers	41
3.7.4	Vertrouwenscontactpersoon en klachtenprocedure.....	42
3.8	Begeleiding gasten	43
3.8.1	Jaarlijks evaluatiegesprek.....	43
3.8.2	Andere contactmomenten	43

3.8.3	Vertrouwenscontactpersoon en klachtenprocedure	44
4	Randvoorwaarden	45
4.1	Goede opzet organisatie	46
4.1.1	Passende rechtsvorm	46
4.1.2	Verzekering voor fietsvrijwilligers	46
4.1.3	Verzekering voor bestuurders	47
4.1.4	ANBI	47
4.1.5	UBO-register	47
4.1.6	Bankrekening openen	48
4.1.7	Overige zaken	48
4.2	Regeling Gratis Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG)	48
4.3	Kwaliteit en stalling van de duofiets	49
4.3.1	Merk en leverancier duofiets	49
4.3.2	Eisen aan de duofiets	50
4.3.3	Andere aangepaste fietsen	50
4.3.4	De stalling	50
4.4	Samenwerking binnen de lokale gemeenschap	52
4.5	Passende communicatie	53
4.6	Goede planning	55
5	Teamleden	56
5.1	Voorzitter	57
5.2	Secretaris	58
5.3	Penningmeester	58
5.4	Coördinator communicatie & PR	59
5.5	Coördinatoren gasten & fietsvrijwilligers	60
5.6	Technisch fietsbeheerder	61
5.7	Coördinator ICT	61
6	De financiën	62
6.1	De projectbegroting bij de start	62
6.1.1	De projectuitgaven	62

6.1.2	Prijzen duofiets.....	63
6.1.3	Fietsenmaker	63
6.1.4	Fietsverzekering	63
6.1.5	Stallingskosten.....	63
6.1.6	Overige kosten.....	64
6.1.7	Het dekkingsplan	64
6.2	Operationele begroting voor jaar 1.....	64
6.3	Begroting voor jaar 5.....	65
6.4	Duurzame financiering	66
	Literatuurlijst	68
	Bijlage 1. Verandertheorie: de impact van Fietsmaatjes op de positieve gezondheid van gasten	69
	Bijlage 2. Fietsmaatjes voor gasten uit een zorginstelling	72
	Sponsors.....	78

Lijst van tabellen

Tabel 1. Voorbeeld van de fasen & stappen van het opzetten van een lokale organisatie.....	23
Tabel 2. Communicatieplan.....	54
Tabel 3. Voorbeeld projectbegroting bij de start (prijspeil januari 2022).....	62
Tabel 4. Voorbeeld begroting voor jaar 1	65
Tabel 5. Voorbeeld begroting voor jaar 5	65
Tabel 6. Voorbeeld schema fietsvrijwilliger zorginstelling.....	75

Lijst van figuren

Figuur 1: Onderdelen van de werkwijze voor de uitvoering van Fietsmaatjes.....	25
Figuur 2. Onderdelen intake gast.....	25
Figuur 3. Deel intakeformulier m.b.t. beperkingen.....	28
Figuur 4. Onderdelen intake fietsvrijwilliger	32
Figuur 5. Randvoorwaarden Fietsmaatjes.....	45
Figuur 6. Benodigde ruimte fietsenstalling	51

Figuur 7. Omgevingsanalyse.....	52
Figuur 8. Structuur team	56
Figuur 9. Pijlers Positieve Gezondheid	69
Figuur 10. Verandertheorie Fietsmaatjes.....	70

Verklarende woordenlijst

Binnen Fietsmaatjes (en in het handboek) wordt een aantal termen gebruikt. Om verwarring te voorkomen zijn deze woorden hieronder genoteerd met hun definitie erbij.

coördinator	Coördinator verwijst naar de coördinator voor gasten en fietsvrijwilligers, tenzij anders aangegeven.
gasten	De deelnemers aan Fietsmaatjes die door een beperking niet meer zelfstandig kunnen fietsen.
fietsmaatjes	fietsmaatjes – met een kleine letter – verwijst naar de gasten en fietsvrijwilligers.
Fietsmaatjes	Fietsmaatjes - met een hoofdletter - verwijst naar het concept Fietsmaatjes, oftewel de interventie Fietsmaatjes.
Fietsmaatjes.NL	Fietsmaatjes.NL verwijst naar de landelijke organisatie die zorg draagt voor de verspreiding, ondersteuning en kwaliteitsontwikkeling van Fietsmaatjes.
fietsvrijwilligers	De fietsmaatjes die als vrijwilliger met de gasten een fietsrit op een duofiets of rolstoelfiets gaan maken.
lokaal initiatief	Lokaal initiatief verwijst naar een persoon of groep mensen die een lokale organisatie wil opzetten in hun gemeente. Dit kan zowel een burgerinitiatief zijn als een initiatief vanuit een bestaande organisatie, zoals een wijk- of buurtvereniging. Als het team gevormd is en de beslissing genomen is om een eigen Fietsmaatjes organisatie op te zetten, is de lokale organisatie (zie hieronder) gevormd.
lokale organisatie	Lokale organisatie verwijst naar de zelfstandige Fietsmaatjes locaties, bijvoorbeeld Fietsmaatjes Breda. Lokale organisatie kan zowel naar een stichting-vorm als naar een werkgroep-vorm verwijzen.
team	Alle coördinatoren, bestuurders en technisch fietsbeheerders die zich inzetten voor de organisatie van een lokale organisatie.

Inleiding

In Nederland is het fietsen in de natuur, in de stad of het dorp en naar het werk bijzonder populair. Er zijn over het algemeen goede en veilige fietspaden. Iedere Nederlander is opgegroeid met de fiets en heeft ooit leren fietsen. Toch kan een aanzienlijk aantal mensen, vanwege een beperking, niet (meer) meedoen met onze fietsmaatschappij. Tekla zag als praktijkverpleegkundige in de huisartsenpraktijk in Sassenheim veel mensen langs komen voor wie fietsen een gezellige en gezonde activiteit zou kunnen zijn. Een deel van die mensen kon echter niet meer zelfstandig fietsen vanwege een beperking in bijvoorbeeld evenwicht, zien of cognitie. Een ander deel van die mensen wilde wel fietsen, maar vond alleen fietsen ongezellig. Hoe mooi zou het zijn als we deze mensen aan elkaar kunnen koppelen als fietsmaatjes en ze samen laten fietsen op een elektrisch ondersteunde duofiets? Zo is het idee van Fietsmaatjes ontstaan.

Het concept van Fietsmaatjes is eigenlijk heel eenvoudig: fietsmaatjes, een fietsvrijwilliger en een gast, maken fietstochten van 1-3 uur op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Onze gasten zijn mensen met een beperking in bewegen, horen, zien, balans/evenwicht en cognitie. Onze fietsvrijwilligers zijn mensen die houden van beweging en sociale contacten. Door Fietsmaatjes zijn mensen vaker buiten in hun directe woonomgeving, meer in beweging en hebben ze meer sociale contacten. Door Fietsmaatjes kunnen mensen uit hun isolement komen en krijgen ze weer meer eigenwaarde. Het contact tussen de fietsmaatjes is doorgaans warm en persoonlijk.

Duofietsen waren bij de aanvang van Fietsmaatjes (2012) al in grote aantallen aangeschaft door verzorgingshuizen. Zij werden aangeboden aan de cliënten van deze huizen en hun mantelzorgers. In veel gevallen werden de duofietsen weinig gebruikt, omdat het comfort en veiligheid van de fietsen onvoldoende was en het onderhoud van de fietsen niet goed geregeld was. De mantelzorgers of cliënten durfden niet zelf zonder instructie te gaan fietsen en er waren weinig fietsvrijwilligers beschikbaar voor cliënten die wél wilden fietsen. Hierdoor stonden deze fietsen vaak letterlijk te verstoffen. Ook dat was een reden om met Fietsmaatjes te starten.

Voor Fietsmaatjes was vanaf het begin het uitgangspunt: een kwalitatief zeer goede, veilige en comfortabele duofiets die zowel toegankelijk zou zijn voor mensen in een verzorgingstehuis als voor mensen die thuis wonen. Daarbij was een voorwaarde dat er naast een goede duofiets ook een goede organisatie nodig is: met goede begeleiding van fietsvrijwilligers, met goed fietsbeheer, duidelijke afspraken over het gebruik van de duofiets en flexibele reservering van de duofietsen. Fietsmaatjes werd al snel een groot succes: binnen vijf jaar (in 2017) had Teylingen 100 fietsvrijwilligers en 200 gasten rondrijden op 7 duofietsen. Het was het begin van een mooi avontuur, dat ons heeft geleid naar hele mooie hartverwarmende verhalen, ongelooflijk blijde gasten en fietsvrijwilligers en enthousiaste teams in meerdere gemeenten in Nederland.

Het succes in Teylingen is door andere gemeenten opgemerkt. Tot 2018 hebben we op verzoek van lokale initiatiefnemers het concept van Fietsmaatjes overgedragen aan 7 lokale organisaties

via keukentafelgesprekken en het mailen van enkele documenten, die wij in onze eerste lokale organisatie in Teylingen succesvol gebruikten. Zo kwamen we op het idee van landelijke opschaling. In april 2017 zijn we geselecteerd voor het Groeiprogramma IV van het Oranje Fonds en op 31 januari 2018 leverden wij bij het Oranje Fonds ons uitgewerkte plan in om Fietsmaatjes landelijk te verspreiden.

In dit plan staat onze ambitie om te groeien naar 60 lokale Fietsmaatjes organisaties. Om dit doel te bereiken besloten we een tweedaagse training te ontwikkelen, een digitale bibliotheek met handige documenten te vormen en te starten met het schrijven van een handboek. Zowel training, bibliotheek als handboek zijn bedoeld om de start van nieuwe lokale organisaties van Fietsmaatjes te ondersteunen. We hebben onze communicatie steeds gericht op het zoeken van nieuwe lokale initiatiefnemers. Dat is gelukt: op het moment van schrijven van dit handboek zijn we het aantal van 55 lokale Fietsmaatjes organisaties reeds gepasseerd!

Ook was het onze ambitie om het concept Fietsmaatjes verder te ontwikkelen, zodat we bijvoorbeeld ook jonge mensen met dementie en ouderen die door hun beperking eenzaam werden, beter zouden kunnen bereiken met meer impact op hun positieve gezondheid. Voor deze kwaliteitsverbeteringen zijn we gaan samenwerken met kennisinstellingen als Movisie, Mulier Instituut, Hogeschool Leiden en LUMC masterstudy Vitality and Ageing. Deze kwaliteitsverbetering hebben geleid tot erkenning en opname in de databank van effectieve sociale interventies!

Alle ervaringen uit de praktijk en uit de onderzoeken zijn gebundeld en beschreven in dit handboek. Praktijkervaringen van alle lokale Fietsmaatjes organisaties en nieuw onderzoek zullen dit handboek in de toekomst verder verrijken. We staan open voor suggesties om de inhoud van het handboek te verbeteren. Nieuwe lokale initiatieven kunnen sneller en met meer succes opgericht worden als men gebruik maakt van de ervaring van de bestaande lokale organisaties. Waarom zou je het wiel opnieuw moeten uitvinden?

Dit handboek is geschreven voor alle teamleden van nieuwe lokale organisaties. Het handboek is als volgt ingedeeld:

- Hoofdstuk 1 gaat over de basis van het concept van Fietsmaatjes, o.a. kernwaarden, doelgroep, doelen en visie komen aan bod.
- De hoofdstukken 2 tot/met 6 behandelen de werkwijze van Fietsmaatjes in meer detail.
- Alle verwijzingen tussen vierkantje haakjes betekenen dat dit onderwerp verder uitgewerkt is in een apart document in de digitale bibliotheek.

1 Fietsmaatjes

1.1 Wat is Fietsmaatjes?

Fietsmaatjes in een notendop is eenvoudig en aansprekend: twee fietsmaatjes, een fietsvrijwilliger en een gast, maken samen fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Gasten en fietsvrijwilligers fietsen met elkaar in vaste duo's. De fietsritten duren gemiddeld 1 tot 3 uur, waarbij de gast in overleg met de fietsvrijwilliger bepaalt waar zij naar toe gaan.

1.1.1 Gestart vanuit de zorg- en welzijnspraktijk

Het idee voor Fietsmaatjes is gebaseerd op jarenlange observaties van Tekla Zwinkels als praktijkondersteuner in de huisartsenpraktijk: zij zag vele mensen met een chronische ziekte. Daarbij observeerde ze de volgende behoeften bij deze mensen:

- Verbinding en gezelligheid delen met anderen.
- Naar buiten gaan en de eigen omgeving verkennen.
- Fysiek meer in beweging komen.
- Vaste activiteiten die structuur geven aan de week.

Sommige chronisch zieke mensen konden vanwege hun beperking niet meer zelfstandig fietsen. Maar andere konden dat nog wel, maar deden dat steeds minder omdat ze alleen fietsen niet leuk vonden. Al deze behoeften kon Tekla met Fietsmaatjes combineren tot één activiteit: samen fietsen op een elektrische ondersteunde duofiets.

Dagelijkse praktijkervaringen vormen nog steeds vaak een motivatie voor het starten van een eigen lokale Fietsmaatjes organisatie. Dit blijkt uit de reacties die Fietsmaatjes.NL vanuit het hele land ontvangt. Bijvoorbeeld van mensen die iemand in hun omgeving kennen die niet of nauwelijks meer zelfstandig de deur uit komt. Van thuiszorg- of welzijnsmedewerkers die de eenzaamheid onder ouderen opmerken. Of van buurtsportcoaches, die de behoefte aan beweging bij mensen met een beperking zien.

1.1.2 Méér dan een voorziening met een duofiets

Fietsmaatjes is een succes geworden vanwege de goede organisatie en het zorgvuldige vrijwilligersbeleid, waardoor veel fietsvrijwilligers zich zijn gaan inzetten en blijven inzetten voor hun lokale Fietsmaatjes organisatie. De opzet van Fietsmaatjes maakt dat de kans van slagen groter is dan wanneer alleen een duofiets aangeschaft wordt door een zorg- of welzijnsinstelling. De praktijk wijst uit dat mensen dan vaak minder of al snel helemaal niet meer fietsen en dat de fietsen blijven staan en niet meer onderhouden worden, waardoor het fietsen zwaarder en onveiliger is door het gebruik van een kwalitatief mindere duofiets. Een van onze lokale organisaties kon bij de start de beschikking krijgen over 7 duofietsen die allemaal te weinig gebruikt werden. Een gesprek met een vergelijkbaar initiatief als Fietsmaatjes liet feilloos het

belang zien van elk onderdeel van het Fietsmaatjesconcept: het initiatief had duofietsen, geld en 60 fietsvrijwilligers, maar geen gasten.

1.2 Visie

De visie achter Fietsmaatjes is even simpel als helder: ieder mens heeft behoefte aan én recht op beweging, buiten zijn in je eigen omgeving en contact met medemensen. We willen dat niemand in sociaal isolement leeft, maar dat iedereen door beweging en contact weer mee kan doen aan de samenleving. Vervulling van deze behoeften bevordert iemands gezondheid en welbevinden en geeft zin aan het leven.

1.3 Gemeenschappelijke kernwaarden

De uitgangspunten van Fietsmaatjes en haar randvoorwaarden zijn samengevat in acht kernwaarden. De lokale organisatie:

1. heeft een persoonlijke en respectvolle benadering van de gasten, met aandacht voor veilige duofietsen, veilige rijstijl en privacy;
2. heeft een duidelijk beleid voor toelating van gasten, waarin ze niet op voorhand mensen uitsluit en waarin ze de deelname voor alle gasten betaalbaar houdt;
3. is een vrijwilligersorganisatie gebaseerd op contact tussen maatjes en is daarom geen verhuurorganisatie van duofietsen;
4. heeft een goed beleid voor toelating, uitsluiting en ondersteuning van de fietsvrijwilligers;
5. heeft een team voor bestuur en uitvoerende organisatie, met een solide samenstelling van minimaal 6 functies (voorzitter, penningmeester, secretaris, coördinatoren gasten & fietsvrijwilligers, technisch fietsbeheerders, coördinator communicatie & PR);
6. heeft een ANBI status of gaat deze aanvragen;
7. heeft lokale autonomie en verantwoordelijkheid en voert een duurzame financiële bedrijfsvoering;
8. maakt gebruik van de gemeenschappelijke afspraken, werkwijzen en modellen beschreven in het handboek van Fietsmaatjes.NL.

1.4 Doelgroep: gasten

De doelgroep van Fietsmaatjes zijn onze gasten: mensen met een lichamelijke, zintuiglijke of cognitieve beperking waardoor zij niet zelfstandig kunnen of durven fietsen. Door hun beperking komt het vaak voor dat zij niet of nauwelijks zelfstandig de deur uitkomen. Hierdoor missen zij regelmatig beweging en zingevende activiteiten. Ook kunnen ze eenzaam zijn¹. Onze gasten

¹ Niet iedere gast bij Fietsmaatjes is eenzaam. Soms is Fietsmaatjes een van de hobby's. Voor hen levert Fietsmaatjes ook veel op, maar dan meer op andere vlakken, bijvoorbeeld doordat men weer kan fietsen.

wonen zowel thuis als in verpleeg- en verzorgingstehuizen. Gasten kunnen zich met en zonder eigen fietsmaatje aanmelden.

Onze gasten kunnen verdeeld worden in diverse subdoelgroepen, zoals:

- Mensen met lichamelijke beperkingen:
 - Motorische beperking, bijvoorbeeld: reumatische aandoening, ziekte van Parkinson, of een tijdelijke beperking zoals een gebroken been.
 - Organische beperking, bijvoorbeeld: ME/CVS, diabetes, longaandoeningen, hart- en vaatziekten of een verminderde conditie door ouderdom.
- Zintuigelijke beperkingen: auditief of visueel.
- Mensen met cognitieve beperkingen (neurobiologische ontwikkelingsstoornissen):
 - Verstandelijk beperking;
 - Dementie;
 - Autismespectrumstoornis;
 - Overige neurobiologische stoornissen.

Definities en daarmee de geschatte omvang van het aantal mensen met een beperking lopen uiteen. Geschat wordt dat 12-13% (ca. 2.125.000 mensen) van de Nederlandse bevolking een lichamelijke beperking heeft die het functioneren beperkt (CBS, 2018; Duijf, 2015). In Nederland zijn er 280.000 mensen met dementie (VWS, 2020). Dit aantal zal naar verwachting de komende jaren sterk toenemen. Naar schatting hebben 142.000 mensen (0,83% van de bevolking, 2013) een verstandelijke beperking (Volksgezondheidsinfo, 2019). Een deel van deze groepen kan door de beperking niet (meer) zelfstandig fietsen. Van de 55+’ers fietst 7,8% vanwege gezondheidsredenen nooit zelfstandig – ook niet op een elektrische fiets (Van Beuningen en Molnár-in ’t Veld, 2020). En dat terwijl er bijna niets Hollandser is dan fietsen! Gelukkig kan deze groep op een duofiets nog wel fietsen en mogen zij weer (meer) meedoen met onze fietsmaatschappij!

Voor de eigen gemeente is over de gezondheid van de bewoners vaak informatie te vinden in de lokale gezondheidsmonitor. Ook wordt daarin aangeven hoeveel bewoners binnen de gemeenten zogenaamde mobiliteitsproblemen hebben.²

Sommige subdoelgroepen vragen om een specifieke benadering. Bijvoorbeeld gast Linda met een ernstige visuele beperking. Haar fietsvrijwilliger functioneert als haar ‘ogen’. Een goed vertrouwen tussen de gast en fietsvrijwilliger is hierbij extra belangrijk. Of bijvoorbeeld gast Gert-Jan met dementie, hij is opgenomen op een gesloten afdeling in een zorginstelling. Gert-Jan kan beperkt impulsen aan en kan niet goed praten. Zijn fietsvrijwilliger moet hier goed mee om kunnen én willen gaan.

Tot slot is het ook goed om stil te staan bij de mensen voor wie Fietsmaatjes niet geschikt is:

² Zie www.vzinfo.nl → onderwerpen → bijvoorbeeld functioneringsproblemen of eenzaamheid.

- Mensen met een beperking waardoor het fietsen onveilig is. Bijvoorbeeld mensen met epilepsie welke gepaard gaat met herhaaldelijke aanvallen of mensen met zwaardere cognitieve problemen die veel onrust veroorzaken tijdens het fietsen (bijv. zomaar willen afstappen³).
- Mensen die wel zelfstandig kunnen fietsen en alleen met Fietsmaatjes mee willen voor het sociale contact. Zij kunnen zichzelf als fietsvrijwilliger aanmelden bij Fietsmaatjes. Ook kunnen zij zich bij andere maatjesprojecten aansluiten⁴.
- Mensen die zwaarder wegen dan 120 kg; vanwege de veiligheidsvoorschriften van de duofietsfabrikanten is dit niet mogelijk.
- Mensen die onvoldoende sta-functie hebben en zelfs met hulp niet stabiel op de duofiets kunnen plaatsnemen. Zij zijn wel geschikt voor de rolstoelfiets.

De specifieke invulling van het aannamebeleid⁵ voor gasten wordt per lokale organisatie ingevuld door het bestuur. Onze gasten gaan mee op eigen risico. Daarvoor tekenen ze het intakeformulier. Voor mensen die twijfelen of zij aan Fietsmaatjes kunnen deelnemen, adviseren we contact op te nemen met huisarts of met de fysiotherapeut. Bij twijfel beslist het bestuur. De verantwoordelijkheid voor gasten uit een zorginstelling ligt bij de betrokken zorgverleners, zoals de verpleeghuisarts, psycholoog, eerst verantwoordelijk verzorgende (EVV), fysiotherapeut en/of ergotherapeut.

Tot slot: de missie van Fietsmaatjes is om naar de mogelijkheden te kijken van wat gasten wèl kunnen. Het uitgangspunt is om iedereen zoveel mogelijk mee te krijgen op de fiets.

1.5 Doelen Fietsmaatjes

Fietsmaatjes stelt zich ten doel dat mensen (onze gasten) die als gevolg van een beperking niet meer zelfstandig kunnen of durven fietsen, samen met een vast fietsmaatje (een naaste of fietsvrijwilliger) weer kunnen fietsen op een duofiets.

Dit draagt via de volgende combinatie van doelen bij aan een betere kwaliteit van leven:

- *Meer sociale contacten:* fietsmaatjes zitten naast elkaar en komen makkelijk met elkaar in gesprek.
- *Meer buiten zijn in de eigen woonomgeving:* fietsmaatjes trekken erop uit met de duofiets en verkennen de eigen omgeving.
- *Meer bewegen:* fietsmaatjes fietsen naar vermogen mee en zijn daarmee op een gezonde manier in beweging.

³ Een gast kan door de veiligheidsriem nooit zomaar afstappen.

⁴ Mensen die alleen kleine stukjes op hun eigen fiets kunnen rijden, maar grotere afstanden niet meer aan durven, zijn welkom als gast!

⁵ Ook de fysieke grenzen van het werkgebied zijn onderdeel van het aannamebeleid. Doorgaans worden gasten uit omringende gebieden niet aangenomen als fietsmaatje, simpelweg omdat er al genoeg vraag naar de duofietsen vanuit de eigen gemeente is. Fietsvrijwilligers worden wel aangenomen.

De grootste kans van slagen op het bereiken van deze doelen is als gasten regelmatig met hetzelfde fietsmaatje een fietsrit maken.

1.5.1 Sociaal contact

Voor bijna alle gasten geldt dat zij door Fietsmaatjes meer sociaal contact hebben met andere mensen. Door het gebruik van de speciale duofiets zitten de fietsmaatjes tijdens het fietsen naast elkaar, wat een gesprek stimuleert. Daarnaast bevordert de duofiets ook het contact van de fietsmaatjes met andere mensen. De duofiets valt immers op. Het is kijken en bekeken worden. De gasten voelen dat zij weer deel uitmaken van de maatschappij. Ook voelen zij zich gelijkwaardig met hun fietsmaatje, omdat lang niet altijd opvalt wie de gast is en wie de fietsvrijwilliger.

1.5.2 Buiten zijn

Door Fietsmaatjes kunnen gasten weer of meer buiten komen en/of wordt hun leefwereld vergroot. Door hun beperking(en) zijn sommige gasten meer aan huis gebonden. Vaak komen ze alleen buiten als zij vergezeld worden door hun familie/verzorgenden. Sommige gasten komen wel met een rolstoel of scootmobiel buiten, maar vaak alleen in de nabije omgeving. Fietsmaatjes vergroot dan letterlijk hun leefwereld, doordat je met een duofiets verder kunt komen dan met een rollator of scootmobiel. Veel gasten willen graag fietsen in de natuur en willen weer, wind en de wisseling van de seizoenen ervaren. Andere gasten zijn juist verrast als zij in hun eigen dorp of stad nieuwe gebouwen, leuke winkels en nieuwe plekken in parken en plantsoenen ontdekken. De duofiets kan ook ingezet worden om bijvoorbeeld weer eens zelf een boodschap te kunnen halen.

1.5.3 Bewegen

Voor bijna alle gasten geldt dat het fietsen hen extra in beweging zet. Door het gebruik van de elektrische ondersteuning en aparte versnellingen voor gasten en fietsvrijwilligers, kunnen gasten met verminderde energie of een andere beperking (mee)fietsen naar vermogen. Zij zijn in beweging op een voor hen gezonde manier. Gasten hoeven niet mee te fietsen als dat voor hen niet mogelijk is. Zij kunnen op een ontspannen manier genieten van hun omgeving, omdat zij niet bezig hoeven te zijn met hun balans, kracht of oriëntatie t.o.v. de omgeving en/of het verkeer.

De combinatie van doelen – sociaal contact, buiten zijn, bewegen - maakt Fietsmaatjes bijzonder: de impact van Fietsmaatjes beslaat meerdere gebieden. De verandertheorie aan de hand van de pijlers van Positieve Gezondheid zijn in bijlage 1 weergegeven.

1.6 Uitvoerders: fietsvrijwilligers

Fietsmaatjes wordt uitgevoerd door lokale organisaties die bestaan uit uitsluitend vrijwilligers. Zowel de mensen die als maatje fietstochten maken als de coördinatoren, fietsbeheerders en andere teamleden zijn vrijwilligers. Met de keuze voor vrijwilligers is de uitvoering van Fietsmaatjes financieel laagdrempelig en duurzaam. Ook bij andere maatjesprojecten zijn de

maatjes doorgaans vrijwilligers. Tussen maatjes ontstaat eerder een gelijkwaardig en informeel of vriendschappelijk contact. Hoofdstuk 5 gaat verder in op de verschillende functies en taken van de teamleden. Hieronder worden de fietsvrijwilligers besproken.

In principe kan iedereen fietsvrijwilliger worden bij Fietsmaatjes, mits hij/zij aan een aantal voorwaarden voldoet. Tijdens het intakegesprek wordt de fietsvrijwilliger hier op beoordeeld. De volgende voorwaarden gelden doorgaans bij de lokale organisaties:

- De fietsvrijwilliger is minimaal 18 jaar oud.
- De fietsvrijwilliger is fysiek en conditioneel in staat om op de duofiets te fietsen, en is in staat alle nodige handelingen uit te voeren.
- De fietsvrijwilliger heeft goede sociale vaardigheden en staat ervoor open om een gelijkwaardig contact met de gast aan te gaan.
- De fietsvrijwilliger heeft een respectvolle benadering van de gasten
- De fietsvrijwilliger fietst veilig.
- De fietsvrijwilliger weegt niet meer dan 120 kg (eis van de duofietsfabrikanten).

Verreweg de grootste groep fietsvrijwilligers zijn vitale en sociaal bewuste senioren mensen (50 tot boven de 80 jaar) op zoek naar een leuke, gezonde en zinvolle vrijetijdsbesteding. Maar ook fietsvrijwilligers van onder de 50 melden zichzelf aan, bijvoorbeeld omdat ze meer in beweging willen komen, op zoek zijn naar zingeving en/of meer sociaal contact. Jongere mensen worden fietsvrijwilliger om een maatschappelijke stage/werkervaring op te doen. Een andere groep fietsvrijwilligers is de groep 'vrienden, familieleden en mantelzorgers' die graag met hun naaste willen fietsen. Tot slot zijn er mensen met een afstand tot de samenleving en/of arbeidsmarkt die fietsmaatje worden om weer maatschappelijk actief te worden.

Fietsvrijwilligers beschouwen Fietsmaatjes doorgaans als zinvolle tijdsbesteding waarmee ze een maatschappelijke bijdrage leveren. Net als de gasten kunnen fietsvrijwilligers ook profijt hebben van Fietsmaatjes:

- Sociaal contact: de fietsvrijwilligers hebben leuk en zinvol contact met mensen uit kwetsbare groepen in de samenleving. Het komt regelmatig voor dat fietsvrijwilligers zelf ook behoefte hebben om hun contacten uit te breiden. Soms fietsen familieleden of vrienden met iemand die zij kennen. Door het fietsen krijgen zij de mogelijkheid tot ander contact met hun naasten. Samen buiten op de duofiets levert veelal andere gesprekken op dan in huis. Dit geldt ook voor mensen met dementie. Zij herkennen bijvoorbeeld hun omgeving, wat herinneringen oproept.
- Omgevingsbewustheid: de kijk van fietsvrijwilligers op de omgeving verandert vaak door Fietsmaatjes. Samen op de duofiets een tocht makend kijk je immers anders naar de omgeving dan op weg naar je bestemming. Doordat het voor gasten vaak minder vanzelfsprekend is om de omgeving in te trekken, worden ook fietsvrijwilligers bewuster van hun omgeving. Zo vertelt fietsvrijwilliger Claire dat zij door haar blinde gast weer goed naar alles heeft leren kijken.

- Buiten zijn en bewegen: sommige fietsvrijwilligers hebben zelf ook behoefte aan een fietsmaatje om regelmatig naar buiten en in beweging te komen. Bijvoorbeeld fietsvrijwilliger Madeleine die vertelt dat ze in plaats van moe op de bank te hangen, naar de tv te kijken of een boek te lezen, nu na haar werk een stukje gaat fietsen met haar gast: *“Ik kom dan altijd weer fris en voldaan terug.”*. De fietsvrijwilligers reguleren de elektrische ondersteuning, waarmee zij bepalen hoeveel energie/moeite het fietsen henzelf kost. Door de ondersteuning bijvoorbeeld wat lager te zetten, wordt het duofietsen voor hen sportiever.

De ervaring is dat sommige (groepen) fietsvrijwilligers gebaat zijn bij specifieke ondersteuning door een professional. Dit geldt bijvoorbeeld voor de jongeren met een maatschappelijke stage (zoals een Maatschappelijke Dienst Tijd), migranten met een taalachterstand of onbekendheid met de Nederlandse cultuur en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. De lokale Fietsmaatjes organisatie doet er goed aan om bij deze (groepen) fietsvrijwilligers professionele ondersteuning in te zetten.

Het streven is dat elke fietsvrijwilliger gekoppeld wordt aan een passende gast en visa-versa. Regelmatig melden gast en vrijwilliger zich samen aan, maar dat is geen noodzaak. Als de situatie wijzigt, kan ook de koppeling aangepast worden. Bijvoorbeeld de gast heeft wens om vaker te fietsen, maar de eigen vrijwilliger heeft hiervoor geen mogelijkheid.

De coördinator geeft iedere fietsvrijwilliger de positieve aandacht die hij/zij nodig heeft. De wensen en mogelijkheden van de fietsvrijwilligers staan hierbij centraal.

1.7 Profijtgroep: mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen op twee manieren van Fietsmaatjes profiteren: als speciale groep fietsvrijwilligers (zie hierboven) of doordat zij even ontlast worden van zorg. De afgelopen jaren is er steeds meer druk gekomen op mantelzorgers. Van de circa 2,4 miljoen mantelzorgers in Nederland geeft 13.4% aan zich zwaar belast te voelen door het geven van zorg aan een naaste (CBS, 2022). Doordat een fietsvrijwilliger hun naaste mee op pad neemt, heeft de mantelzorger tijd voor zichzelf (respijtzorg). Daarnaast komt hun partner/familielid thuis met zijn/haar eigen verhaal en heeft zijn/haar eigen sociaal contact.

1.8 Profijtgroep: hulpverleners

Ook professionele hulpverleners in zorg en welzijn hebben profijt van Fietsmaatjes. Ten eerste omdat ook zij even ontlast worden wanneer hun cliënt een paar uur op pad is. Ten tweede omdat door Fietsmaatjes hun cliënten vaak vrolijker, fitter en soms ook rustiger zijn door het uitstapje naar buiten.

1.9 Zelfstandige organisaties met professionele hulp

Fietsmaatjes zijn doorgaans burgerinitiatieven die zich organiseren als een lokale stichting, meestal één per gemeente. Soms is Fietsmaatjes een werkgroep onder een bestaande lokale organisatie (bijv. een wijkorganisatie). Alle lokale organisaties zijn zelfstandig in de uitvoering en het beleid in hun werkgebied. Zij gebruiken de werkwijzen van Fietsmaatjes zoals beschreven in dit handboek, maar kunnen daar op onderdelen ook van afwijken. Zij blijven wel altijd de kernwaarden van Fietsmaatjes (zie hoofdstuk 1.3) onderschrijven.

Vaak is een lokale welzijnsorganisatie of buurtsportcoach van de gemeente betrokken bij het initiëren en soms zelfs bij het opzetten van de lokale organisatie. Betaalde krachten vanuit deze organisaties nemen soms deel aan de training als extra teamlid. Nadat de lokale organisatie opgestart en ingericht is, trekken zij zich terug en/of zijn ze meer op de achtergrond als samenwerkingspartner betrokken. Bijvoorbeeld om ondersteuning te bieden bij complexe (zorg)vraagstukken.

1.10 Beleid op lokaal en landelijk niveau

Fietsmaatjes past goed bij lokaal of landelijk beleid dat zich inzet voor bijvoorbeeld bevorderen van vitaliteit en zelfredzaamheid tot op hoge leeftijd, behoud van kwaliteit van leven, meedoen in de samenleving, meer beweging / gezonde leefstijl, vergroten van het sociale netwerk en/of het verlichting van de mantelzorg. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de sport- of vitaliteitsakkoorden of de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Ook zijn er beleidsprogramma's die gericht zijn op specifieke doelgroepen, zoals Eén Tegen Eenzaamheid, Langer Thuis en de Nationale Dementiestrategie.

Het is belangrijk voor het bestuur om inzicht te krijgen in de lokale beleidsagenda in het sociale domein en/of op het gebied sport en bewegen, zodat zij het gesprek met de wethouder(s) beter kunnen voeren. De visie achter Fietsmaatjes is herkenbaar voor beleidsmakers en zij sluiten zich hierbij graag aan. Niet voor niets steunen vele gemeenten hun eigen lokale Fietsmaatjes organisatie bij zowel de start / oprichting als structureel met gedeeltelijke financiering van de uitvoeringskosten.

1.11 Onderzoek naar Fietsmaatjes

De landelijke organisatie Fietsmaatjes.NL heeft in meerdere projecten onderzoek laten uitvoeren om de werkwijze verder te verbeteren, beter te onderbouwen en de impact van Fietsmaatjes op de doel- en profijtgroepen te meten.

In 2018-2019 is er een onderzoek gedaan naar de impact van Fietsmaatjes op jonge mensen met dementie (JMD) en hun fietsvrijwilligers, mantelzorgers en hulpverleners (Nieuwenburg et. al, 2019). Hieruit blijkt dat fietsen met Fietsmaatjes een positieve uitwerking heeft op JMD: Fietsmaatjes zorgt voor een verbetering op alle pijlers van positieve gezondheid. Ook bij de

fietsvrijwilligers, mantelzorgers en hulpverleners werden positieve effecten gemeten. De animatievideo 'Waarom Fietsmaatjes' op ons YouTube kanaal geeft een samenvatting van dit onderzoek.

In 2020 heeft Movisie (Van de Kamp en Booijsink, 2021) kwalitatief onderzoek gedaan naar de ervaringen van thuiswonende gasten met Fietsmaatjes [2\Onderzoek\Rapport Movisie - Verheugen, genieten en nagenieten]. De onderzoekers hebben verdiepende interviews met 16 verschillende thuiswonende gasten in Teylingen en Leiden gehouden. Gasten ervaren het meeste effect op de volgende drie pijlers van positieve gezondheid: kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en meedoen.⁶ Ze genieten op het moment van de fietstocht, maar ook het vooruitzicht en het nagenieten is van belang. Bij veel van de gesproken gasten draagt Fietsmaatjes bij aan een beter humeur, het kunnen accepteren van problemen en het beter omgaan met verandering. Voor gasten is het belangrijk om het fietsen sámen met iemand te doen: het fietsmaatje. De contacten met het fietsmaatje en die onderweg maakt dat gasten er weer meer bij horen en onderdeel zijn van de maatschappij.

In 2020 is er ook een onderzoek gedaan (Van Rossum, 2020) naar het bereik onder gasten en vrijwilligers in de locatie Teylingen [2\Onderzoek\Rapportage Onderzoek Bereik Fietsmaatjes Teylingen]. Uit dit onderzoek blijkt dat Fietsmaatjes een grote verscheidenheid aan gasten heeft. Driekwart van de fietsvrijwilligers heeft zich aangemeld om te gaan fietsen met een onbekend maatje.

In 2021 zijn er twee onderzoeken (Dekker, 2021; Vos, 2021) gedaan naar oudere mensen die te maken hebben met gevoelens van eenzaamheid. Wat kan Fietsmaatjes doen voor eenzame ouderen? Fietsmaatjes heeft maar liefst vier van de zeven werkzame elementen in de aanpak naar eenzaamheid volgens Bouwman en van Tilburg (2020): Fietsmaatjes biedt een concrete activiteit, het biedt praktische hulp, je ontmoet er andere mensen en het geeft vaak een betekenisvol contact. Daarmee is Fietsmaatjes een goede interventie om eenzaamheid aan te pakken. De animatievideo 'Ouderen & eenzaamheid' op ons YouTube kanaal vat de resultaten samen. Ook leverde het onderzoek bruikbare input voor de doorontwikkeling van Fietsmaatjes als interventie om de eenzaamheid bij ouderen te verminderen. Fietsmaatjes.NL heeft in 2022 een dilemmaspel ontwikkeld voor fietsvrijwilligers van Fietsmaatjes en een workshop met tips voor verbetering van de doorverwijzing naar Fietsmaatjes door eerstelijnsbuitenzorgverleners en fietsvrijwilligers in zorg en welzijn.

⁶ Wat gasten ook aangeven – zij het in mindere mate – is dat ze een merkbare verbetering voelen van de lichaamsfuncties en het dagelijks leven: twee andere pijlers van positieve gezondheid. Uit de interviews komt in beperkte mate naar voren dat gasten meer zingeving ervaren en een toegenomen vertrouwen hebben in de toekomst – de zesde pijler.

2 De opzet van een eigen lokale Fietsmaatjes organisatie

Het opzetten van een eigen lokale Fietsmaatjes organisatie is te verdelen in vier fasen. De eerste paragraaf licht deze vier fasen toe.

2.1 De vier fasen om Fietsmaatjes op te zetten

De introductie van Fietsmaatjes op een nieuwe locatie is grofweg in te delen in vier fasen. Een locatie betreft meestal één gemeente. Soms is de locatie een deel van een gemeente (een wijk of een dorp) en soms bevat een locatie meerdere gemeenten. Per locatie kan de volgorde en invulling van de fasen verschillen. Fietsmaatjes.NL speelt hier op in door te overleggen en waar nodig maatwerk te bieden om de initiatiefnemers optimaal te ondersteunen.

1. **Oriëntatiefase:** initiatiefnemers in een gemeente starten met het zoeken en vragen naar informatie en uitleg over Fietsmaatjes. Ze delen hun enthousiasme met anderen binnen de eigen gemeente om te zien of er grond is om een lokaal initiatief in de gemeente op te zetten. Speciaal voor deze initiatiefnemers biedt Fietsmaatjes.NL een algemene informatiebijeenkomst aan. Kijk voor de data van de aankomende informatiebijeenkomsten op onze website www.fietsmaatjes.nl. Als er eenmaal iemand is die van plan is het lokale initiatief binnen de eigen gemeente vorm te geven (de trekker) dan is het tijd voor de volgende fase.

2. **Opstartfase:** in deze fase gaat de trekker op zoek naar een groep enthousiaste mensen die samen Fietsmaatjes willen opzetten. Een groep van minimaal 6 tot maximaal 10 mensen is ideaal. Binnen het team zijn verschillende functies te verdelen, maar deze hoeven nu nog niet verdeeld te worden. Het is vooral belangrijk dat iedereen graag wil meedenken en meehelpen Fietsmaatjes vorm te geven in zijn/haar gemeente. Wij hebben een stappenplan, tips en praktijkvoorbeelden verzameld voor het vinden van mede-initiatiefnemers [*huidige versies op te vragen via info@fietsmaatjes.nl*].

De trekkers kunnen ervoor kiezen om een digitale of fysieke informatiebijeenkomst te houden met aanwezigheid van Fietsmaatjes.NL. Mensen die wel belangstelling hebben, maar nog twijfelen of zij in het team willen meedoen, kunnen dan hun vragen stellen aan Fietsmaatjes.NL en de trekkers ontmoeten. Tijdens deze bijeenkomst vertellen we over Fietsmaatjes, Fietsmaatjes.NL en de aanpak om een eigen lokale Fietsmaatjes organisatie op te richten.

Aan het eind van deze fase wordt de intentieverklaring 'Ja, we willen onze eigen lokale Fietsmaatjes organisatie oprichten' door de trekker(s) getekend.

3. **Inrichtingsfase – training 1:** het opzetten en inrichten van de lokale organisatie. In deze fase worden alle randvoorwaarden voor de uitvoering van Fietsmaatjes gerealiseerd. De randvoorwaarden worden uitgebreid besproken in hoofdstuk 4-6. Deze fase bestaat uit de volgende twee stappen:

- i. Het opstarten van de lokale organisatie:

- a. Doelstelling formuleren
 - b. Beleidsplan maken voor de eerste 3 jaar
 - c. Stichting oprichten of aansluiten bij bestaande stichting
 - d. Teamvorming en taakverdeling
 - e. Lokaal draagvlak verkrijgen (o.a. gemeente en welzijnsorganisatie).
- ii. Het inrichten van de lokale organisatie. In deze stap komen o.a. aan bod:
- a. Praktische keuzes voor de duofiets en de fietsstalling
 - b. Projectplan en begroting voor de inrichting van de lokale Fietsmaatjes organisatie
 - c. Financiën & fondswerving
 - d. Regeling Gratis VOG

Nadat de stichting opgericht is of de aansluiting bij een bestaande stichting geregeld is, wordt ook de samenwerkingsovereenkomst getekend. De lokale organisatie is nu officieel een Fietsmaatjes organisatie!

4. **Fietsmaatjesfase – training 2:** Na ongeveer 5 maanden is de organisatie ingericht, is er een fietsenstalling beschikbaar en zijn er donaties door fondsen en donateurs toegezegd. Fietsen zijn of gaan binnenkort in bestelling. Dat betekent dat het daadwerkelijk fietsen van gasten en fietsvrijwilligers in beeld komt. Het team gaat zich dan voorbereiden om de werkwijze van Fietsmaatjes.NL in te voeren. Hiermee worden alle onderdelen van de werkwijze rondom de gasten en fietsvrijwilligers van Fietsmaatjes opgezet en ingericht. De werkwijze van Fietsmaatjes met al haar onderdelen wordt toegelicht in hoofdstuk 3. Na afronding van module 2 zullen de eerste gasten en fietsvrijwilligers al snel door de gemeente fietsen!

Een voorbeeld van de duur en de verschillende stappen binnen de fasen zijn weergegeven in tabel 1. Zo moet bijvoorbeeld eerst sponsoring gezocht zijn, alvorens de duofiets aangeschaft kan worden. Gasten en fietsvrijwilligers kun je pas werven, wanneer de duofiets klaar staat voor gebruik. In de praktijk verschilt de duur van de stappen per lokale organisatie. Zo heeft de een al binnen 1 maand fondsen gevonden en duurt dit bij de ander langer dan de aangegeven 4 maanden.

Tabel 1. Voorbeeld van de fasen & stappen van het opzetten van een lokale organisatie

Fasen en stappen opzetten Fietsmaatjes	Wie	Maand									
Taak	Naam	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Fase 1: Oriëntatiefase											
Lezen en horen over Fietsmaatjes											
Informatie vragen bij Fietsmaatjes.NL											
Bezoek digitale informatiebijeenkomst											
Fase 2: Opstartfase											
Op zoek naar andere enthousiaste personen											
Team informatiebijeenkomst; aanvullen team											
Intentieverklaring of Opdrachtverlening											
Fase 3: Inrichtingsfase											
Training module 1 Starterspakket											
Taakverdeling in team en vacatures invullen											
Oprichten stichting bij notaris en KvK											
Aanvraag bankrekening											
Beleidsplan eerste 3 jaar											
Projectplan eerste jaar met startbegroting											
Lokaal draagvlak bij gemeente											
Keuze merk duofiets											
Domeinnaam en emailadressen aanvragen											
Website (incl. stichtingsinformatie plaatsen i.v.m. ANBI)											
ANBI aanvraag Belastingdienst											
Lokaal draagvlak bij welzijnsorganisaties											
Lokale algemene communicatie starten											
Financieringsaanvragen bij fondsen											
Zoeken naar fietsenstalling (en)											
Keuze en aanmelding voor duofietsrooster											
E-herkenning voor gratis VOG regeling											
Fase 4: De Fietsmaatjes fase											
Training module 2 Starterspakket											
Uitwerking vrijwilligersbeleid (o.a. gratis VOG)											
Uitwerking werkwijzen gasten en fietsvrijwilligers											
Werving gasten en fietsvrijwilligers											
Lokale communicatie gericht op doelgroepen											
Aftrapbijeenkomst met publiciteit											
Toelichting: Dit is een voorbeeld van de planning van het projectplan voor het opzetten van een lokale Fietsmaatjes organisatie. De tijdsindicatie in maanden is als voorbeeld te gebruiken. De praktijk kan lokaal sterk verschillen. Bij elke taak een naam voor verantwoordelijk teamlid invullen. Maand 0 kan meerdere maanden duren.											

2.2 Het platform van Fietsmaatjes.NL

Na fase 4 en het doorlopen van het Starterspakket is de lokale organisatie als een autonome, zelfstandige organisatie ingericht en fietsen er fietsmaatjes door de woonplaats! De meeste lokale Fietsmaatjes organisaties vinden het plezierig om daarna contact te blijven onderhouden met andere lokale Fietsmaatjes organisaties voor het uitwisselen van kennis en ervaring. Hiervoor is er een Vereniging van Lokale Fietsmaatjes Nederland waar iedere lokale Fietsmaatjes zich bij kan aansluiten. Zij organiseren platformactiviteiten zoals werkgroepen en whatsapp-groepen. Iedere lokale Fietsmaatjes organisatie kan zich aansluiten bij de vereniging, met als doel elkaar te versterken en te leren van elkaar.

Alle fietsende lokale Fietsmaatjes organisaties staan op de website van Fietsmaatjes.NL. Zodra de lokale Fietsmaatjes organisatie fietsritten aanbiedt kan de locatie van de fietsenstalling(en) worden doorgegeven aan Fietsmaatjes.NL. Gasten en fietsvrijwilligers weten de nieuwe locatie zo goed te vinden!

Verder krijgt de lokale Fietsmaatjes organisatie in februari / maart van elk jaar een korte vragenlijst waarin Fietsmaatjes.NL inventariseert hoeveel duofietsen, gasten en fietsvrijwilligers de locatie heeft. Deze getallen worden landelijk opgeteld en getoond op de website van Fietsmaatjes.NL. Samen zijn wij Fietsmaatjes!



(Data per 31-12-2021)

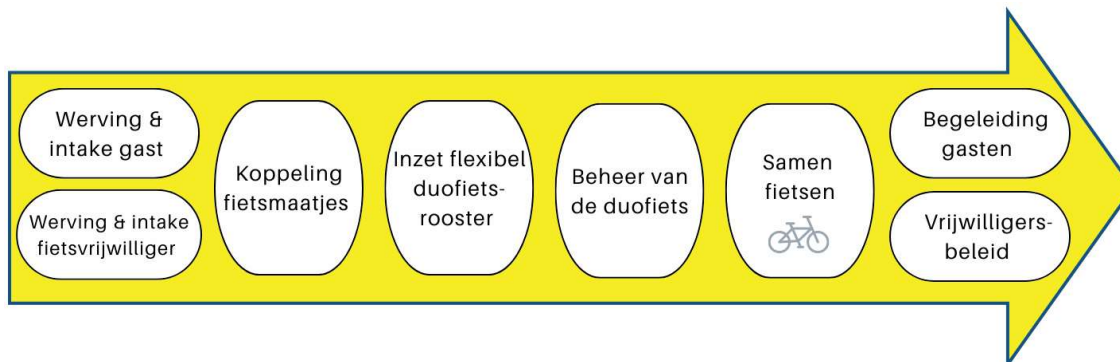
3 De werkwijze voor de uitvoering van Fietsmaatjes

De Fietsmaatjes werkwijze bestaat uit de volgende acht onderdelen (zie figuur 1).

1. Werving en intake gast
2. Werving en intake fietsvrijwilliger
3. Koppeling fietsmaatjes
4. Inzet flexibel duofietsrooster
5. Beheer van de duofiets
6. Samen fietsen
7. Vrijwilligersbeleid
8. Begeleiding gasten

Activiteiten 1-3 in deze volgorde. Activiteiten 4-8 zijn continue.

Figuur 1: Onderdelen van de werkwijze voor de uitvoering van Fietsmaatjes



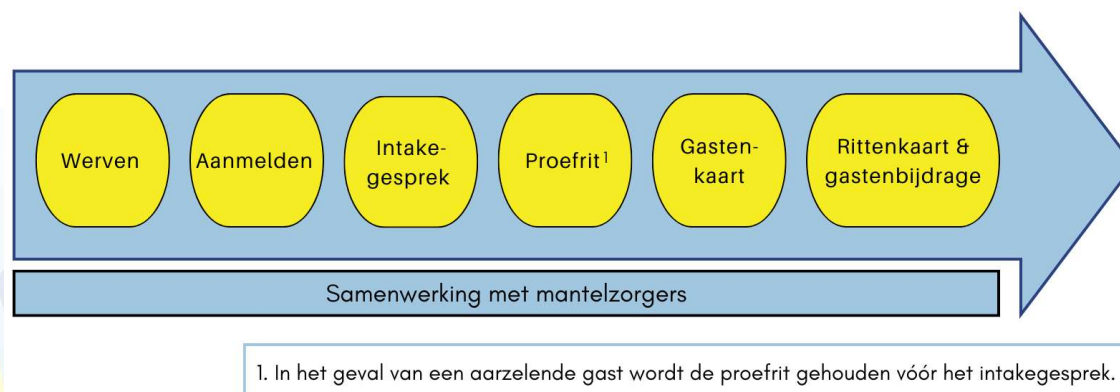
Alle onderdelen zijn gericht op de uitvoering van de Fietsmaatjes werkwijze en hebben direct met de gast of de fietsvrijwilliger te maken. Elk onderdeel is essentieel. De onderdelen worden in de komende paragrafen uitgebreid toegelicht en in de digitale bibliotheek zijn ondersteunende materialen beschikbaar. Daarnaast bieden de trainingen van module 2 van het Starterspakket instructies voor de diverse onderdelen en taken.

Er wordt uitgegaan van gasten die thuiswonend zijn. Daarnaast kan er ook gefietst worden met gasten uit zorginstellingen. Het principe achter Fietsmaatjes blijft hetzelfde, maar er zijn een aantal organisatorische verschillen. Bijlage 2 gaat hier uitgebreid op in.

3.1 Werving en intake gast

De werving en intake van de gast zijn een belangrijk onderdeel van wat Fietsmaatjes bijzonder maakt. Door een actieve benadering van gasten wordt het bereik van de doelgroep vergroot en door de zorgvuldige intake wordt de kans op uitval verkleint. De werkwijze voor nieuwe gasten is vastgelegd in een document [2\Gasten\Voorbeeld Werkwijze nieuwe gast door coördinator]. De intake van de gast bestaat uit de volgende onderdelen:

Figuur 2. Onderdelen intake gast



3.1.1 Werving

Lokale fietsmaatjesprojecten besteden veel aandacht aan public relations (PR) en zichtbaarheid in de gemeenschap, omdat een actieve benadering van de doelgroep en hun mantelzorgers en hulpverleners nodig is om gasten te werven.

Veel van onze gasten durven zelf minder initiatief te nemen, omdat ze verschillende beperkingen en drempels ervaren om zichzelf aan te melden bij Fietsmaatjes. Dit geldt in het bijzonder voor moeilijker bereikbaardere doelgroepen, bijvoorbeeld wanneer sprake is van eenzaamheid, zo blijkt uit onderzoek (Dekker, 2021; Vos, 2021) dat we gedaan hebben. Zij zijn bijvoorbeeld bang om voor Fietsmaatjes te worden afgewezen (“wie wil er nu met mij fietsen”). Ook hebben ze soms het beeld dat Fietsmaatjes er voor mensen is die veel meer beperkingen hebben dan zijzelf (“daar ben ik nog te goed voor”). Of ze zijn juist bang dat zij op een duofiets ook niet meer kunnen fietsen (“ik kan niet meer fietsen”). Door een beperkt sociaal netwerk komen gasten minder makkelijk met Fietsmaatjes in aanraking. Uit het onderzoek blijkt dat het sociaal netwerk namelijk een belangrijke factor is om mensen geïnteresseerd te krijgen (“Ik heb een hele goede kennis en die zit bij Fietsmaatjes en daardoor ben ik enthousiast geworden”).

Er worden verschillende middelen ingezet om de beperkingen en drempels die gasten ervaren te verlagen:

- Zichtbaarheid van Fietsmaatjes in de hele gemeenschap door een mix van communicatiemiddelen [Map: 1\Communicatie & PR]. Aanwezigheid op evenementen draagt bij aan de zichtbaarheid. Laat de duofiets zien, verleidt mensen tot een korte proefrit en biedt een uitgebreidere kennismaking en proefrit met de coördinator aan. Het plaatsen van een fietsbord op de duofiets [1\Fietsen\Fietsborden\ Voorbeeld Fietsborden - Fietsmaatjes Teylingen] draagt ook bij aan zichtbaarheid in de gemeente. Veel gasten worden door hun mantelzorgers (bijv. kinderen of partner) aangemeld. Het is dus belangrijk om ook de naasten en mantelzorgers van mensen te bereiken. Bijvoorbeeld met ontroerende verhalen van gasten in vlogs, flyers, een magazine en sociale media die ook goed herkenbaar zijn voor de mantelzorger.
- De juiste vorm van communicatie. Mensen die eenzaam zijn, zullen dat meestal niet van zichzelf zeggen (“ik ben wel alleen, maar niet eenzaam”). Het is daarom belangrijk om de juiste bewoordingen te kiezen. Benader gasten met een positieve boodschap. Vermijd het woord ‘eenzaamheid’ op teksten die rechtstreeks gasten aanspreken.
- Inschakelen van zorg- en welzijnsprofessionals. Aan zorg- en welzijnsprofessionals wordt gevraagd om gasten door te verwijzen naar Fietsmaatjes [2\Warme doorverwijzing\Flyer doorverwijzers]. Bijvoorbeeld huisartsen, praktijkondersteuners, casemanagers, sociale wijkteams, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, mantelzorgcoaches, Wmo-consulenten, sport- of beweegcoaches en welzijnsadviseurs (via bijv. Welzijn op Recept). Ook zijn er in sommige gemeenten vrijwillige ouderenadviseurs die worden ingezet vanuit wijkverenigingen, de KBO-PCOB en/of de Zonnebloem. Zeker bij mensen met een beperkt sociaal netwerk is de rol van de eerstelijns hulpverlener in zorg en welzijn van groot belang. Maar ook bij mensen met

een groter netwerk kan doorverwijzing van een ‘autoriteit’ net dat extra zetje geven. De zogeheten ‘warme doorverwijzing’ is hierbij essentieel. Fietsmaatjes.NL heeft speciaal voor deze “doorverwijzers” praktische handvaten en een workshop ontwikkeld. Vraag erna via info@fietsmaatjes.nl

- Proefrit. Om de gast te overtuigen dat zij welkom en geschikt zijn voor Fietsmaatjes is een proefrit op de duofiets nodig. Bijvoorbeeld omdat gasten enige gêne voelen of onzeker zijn over de veiligheid van de fiets. Een proefrit wordt meestal niet afgewezen door de twijfelende gast. Na de proefrit heeft de gast een positief en blij gevoel van het fietsen, ervaart de gast dat de fiets stabiel is en dat ze het individuele contact erg waarderen. Door de proefrit kunnen gasten ook geleidelijk aan het idee wennen om met een duofiets op pad te gaan. Hierdoor neemt de gast het besluit om zich in te schrijven bij Fietsmaatjes.

De gast (al of niet samen met de mantelzorger) is zelf verantwoordelijk om in te schatten of hij/zij geschikt is voor Fietsmaatjes (zie hoofdstuk 1.4). Het uitgangspunt vanuit Fietsmaatjes is om altijd om naar mogelijkheden i.p.v. beperkingen te kijken!

3.1.2 Aanmelding

De aanmelding vindt plaats via een kort en duidelijk online invulformulier, via een e-mail of via een algemeen telefoonnummer van de lokale Fietsmaatjes organisatie. In het geval van een aanmelding door een mantelzorger wordt deze bij de intake, de instructies voor de fietsvrijwilliger en later de planning van ritten betrokken. Als mantelzorgers vragen hebben over bijvoorbeeld de veiligheid van het duofietsen, kun je ze ook een korte proefrit aanbieden, zodat ze zelf ervaren hoe het voor hun naaste is om op een duofiets te zitten.

3.1.3 Intakegesprek

Nadat de gast zich heeft aangemeld, neemt de coördinator binnen twee weken contact op om een afspraak te maken voor een intakegesprek bij de gast thuis. Tijdens het intakegesprek worden een aantal belangrijke onderwerpen besproken – zoals het veiligheidsbeleid (zie 3.1.5), de gezondheid en de wensen en verwachtingen van de gast. Ook wordt het intakeformulier ingevuld.

Tijdens het gesprek wordt alleen gevraagd naar beperkingen die relevant zijn voor het duofietsen en dus niet naar de exacte gezondheidsproblemen van de gast. Een duidelijk lijstje met beperkingen, die kunnen worden doorgenomen en aangevinkt (ja / nee) tijdens het intakegesprek, staan op het intakeformulier [2\Gasten\Intake\Voorbeeld Intakeformulier gast]. De coördinator noteert bijzonderheden en afspraken op het intakeformulier bij “Anders, namelijk”.

Figuur 3. Deel intakeformulier m.b.t. beperkingen

2. Waar moet de vrijwilliger rekening mee houden?									
Medicijnen meenemen?		0 ja	0 nee	Diabetes?				0 ja	0 nee
Balans/ evenwicht		0 ja	0 nee	Epilepsie?				0 ja	0 nee
Visuele handicap?		0 ja	0 nee	Bloedverduunners?				0 ja	0 nee
Slechthorendheid?		0 ja	0 nee	Vaak naar toilet?				0 ja	0 nee
Herseneninfarct/ - bloeding		0 ja	0 nee	Verwardheid?				0 ja	0 nee
Longproblemen		0 ja	0 nee	Problemen begrip?				0 ja	0 nee
Problemen spraak?		0 ja	0 nee	Anders, namelijk					

De kennis over de beperkingen leidt tot eenvoudige instructies welke op de gastenkaart (zie 3.1.6) genoteerd worden of mondeling worden toegelicht aan de fietsvrijwilliger. Door deze instructies weet de fietsvrijwilliger, die vaak geen medische kennis heeft, waar hij/zij rekening mee moet houden. Bijvoorbeeld dat de fietsvrijwilliger ondersteuning moet bieden bij het lopen naar de fiets en bij het opstappen. Dat de fietsvrijwilliger harder moet praten (als het gehoor van de gast matig is). Dat de fietsvrijwilliger scherpe bochten of hoge hobbels aan moet geven (bij visuele beperkingen). Favoriete onderwerpen van gasten waarover zij graag praten (bijv. ervaringen van vroeger bij mensen met dementie) kunnen ook opgeschreven worden. Bepaald medicijngebruik wordt soms ook vermeld. De gast is zelf verantwoordelijk voor zijn medicijngebruik, maar soms is het prettig als de fietsvrijwilliger de gast hieraan helpt te herinneren.

Verder wordt er tijdens het intakegesprek gevraagd naar de wensen en voorkeuren van de gast. Is er een voorkeur voor een bepaalde fietsvrijwilliger? Zijn er bepaalde dagdelen waar men graag op fietst? Of welke dagdelen beslist niet? Heeft men een voorkeur voor langere fietsritten? Of kiest men liever voor een korte fietsrit? Hoe belangrijk is bijvoorbeeld een koffiestop halverwege? Deze voorkeuren zijn belangrijk voor de koppeling met een fietsvrijwilliger. Ook worden verwachtingen over het duofietsen zelf besproken zodat de gast een goed beeld krijgt van hoe het fietsen met Fietsmaatjes werkt [2\Gasten\Intake\Voorbeeld Onderwerpen intakegesprek gasten].

Gasten ervaren de intakegesprekken doorgaans als een informeel gesprek. Gasten die zich tegelijk met een bekende fietsvrijwilliger inschrijven, hebben meestal een gezamenlijk intakegesprek. Als het even duurt voordat de gast aan een fietsvrijwilliger gekoppeld wordt, is het verstandig om opnieuw een (kort) intakegesprek met de gast te houden. Er kunnen ondertussen dingen veranderd zijn in bijvoorbeeld gezondheid of wensen.

Aan het einde van het intakegesprek worden de contactgegevens van de coördinator (bijv. visitekaartje) aan de gast gegeven. Zo weet de gast (mantelzorger) altijd hoe ze de coördinator (Fietsmaatjes organisatie) kunnen bereiken.

3.1.4 Proefrit

Na het intakegesprek volgt een proefrit. Tijdens de proefrit wordt uitleg over de duofiets gegeven en de gast ervaart hoe het fietsen op een duofiets is. Ook wordt duidelijk hoe om te gaan met de beperking van een gast en of de gast goed kan op- en afstappen op de fiets. Daarnaast draagt een proefrit bij aan het vertrouwen van de gast (zie 3.1.1).

Voor gasten die al ervaring hebben met duofietsen of met een bekende gaan fietsen is een proefrit niet altijd nodig. Zij worden meteen gekoppeld aan een fietsvrijwilliger.

De proefrit wordt meestal gegeven door de coördinator. Sommige lokale organisaties kiezen er voor om dit door een aantal geselecteerde fietsvrijwilligers met fietservaring (assistent-coördinatoren) te laten doen. Eerste indrukken zijn zeer bepalend of mensen doorgaan met een activiteit. Een goede start door een betrouwbaar persoon is daarom belangrijk.

3.1.5 Veiligheidsbeleid voor gasten

Tijdens het intakegesprek en/of tijdens de proefrit wordt tevens het veiligheidsbeleid [2\Gasten\Veiligheidsbeleid] tijdens de fietsritten besproken:

- De veiligheidsgordel altijd gebruiken. Zodat de gast bij hobbels in de weg niet van het zadel af zal schieten.
- De armleuning altijd gebruiken. Geeft zitstabiliteit en comfort voor de gast, bijvoorbeeld als de fiets enigszins schuin op het wegdek staat.
- Het voorste riempje van het voetenbakje altijd gebruiken en echt vastzetten. Dit is om te voorkomen dat de voet uit het bakje slipt tijdens het rijden. Het andere riempje ook altijd vastzetten, maar iets losser. Mocht er iets gebeuren dan kan de voet makkelijker los op deze manier.

Gasten accepteren doorgaans altijd dat bovenstaande toegepast wordt op het moment dat er uitgelegd wordt dat dit voor hun eigen veiligheid is.

3.1.6 Gastenkaart

Na de intake en de proefrit maakt de coördinator een gastenkaart. Deze kaart wordt onderweg altijd meegenomen. Hiermee wordt de fietsvrijwilliger geïnformeerd over de beperkingen van de gast waar de fietsvrijwilliger rekening mee moet houden. Ook staan er telefoonnummers van de contactpersonen van de gast op in geval van nood.

De gastenkaart wordt handmatig of via het duofietsrooster SamenFietsen gemaakt [2\Gasten\Gastenkaart & financiën\Voorbeeld Gastenkaart] (A6 formaat). In verband met de privacywetgeving (AVG: Algemene verordening gegevensbescherming) wordt de informatie omtrent beperkingen handmatig door de coördinator op de gastenkaart gezet en niet digitaal opgeslagen in het duofietsrooster. Het bewaren van de kaarten in een kast van de duofietsstalling is vanwege genoemde privacywetgeving af te raden. Immers iedere fietsvrijwilliger in de betreffende stalling heeft dan toegang tot de gegevens. Ook bij de

fietsvrijwilliger bewaren is niet zo handig. Zeker als er wel eens (tijdelijk) gewisseld wordt van fietsvrijwilliger. De gastenkaart wordt daarom bewaard door de gast bij haar of hem thuis.

Belangrijk om te weten: de opmerking ‘niet reanimeren’ op de gastenkaart is niet rechtsgeldig.⁷ Deze verantwoordelijkheid ligt ook niet bij de fietsvrijwilliger. In deze en in andere noodgevallen moet hij/zij altijd 112 bellen.

3.1.7 De hoogte van de gastenbijdrage

Voor gasten geldt dat deelname niet geheel vrijblijvend is. Er is daarom een kleine gastenbijdrage (tussen de 2 en 5 euro) per rit ingesteld. De ervaring leert dat zonder financiële bijdrage gasten makkelijker afzeggen of zich opgeven terwijl zij eigenlijk niet willen fietsen. De gastenbijdrage geeft binding en is een motivator voor gasten om te gaan fietsen. Daarnaast is de bijdrage bedoeld om een deel van de kosten te dekken, denk aan fietsreparaties. Ook fondsen vinden het vaak belangrijk dat de gebruikers zelf iets bijdragen. De bijdrage dekt echter nooit de kosten per rit (gemiddeld: 16 euro⁸); de rit moet voor iedereen betaalbaar blijven.

3.1.8 Rittenkaart en betaling van de gastenbijdrage

Het aantal door een gast gereden fietsritten wordt digitaal bijgehouden met het duofietsrooster.

De ritten die gepland staan in het duofietsrooster, maar later (na aanvang van de fietsrit) geannuleerd worden, kunnen alleen door de ADMIN van SamenFietsen uit het rooster worden gehaald.

De betaling van de rittenbijdrage [2\Gasten\Gastenkaart & financiën] kan op de volgende manieren:

- De gast koopt vooraf minimaal 5 ritten door geld over te schrijven op het rekeningnummer van de lokale Fietsmaatjes organisatie, dat bijvoorbeeld op de rittenkaart staat. Als de 5 ritten gemaakt zijn, maakt de gast de gastenbijdrage voor de volgende 5 ritten over.
- De gast kan ook akkoord gaan met een automatische incasso. Het machtigingsformulier wordt direct bij inschrijven door de gast of door de contactpersoon getekend.
- De gast of zijn vertegenwoordiger maakt een vooruitbetaling over via IDEAL in de applicatie SamenFietsen. Dit moet herhaald worden als het saldo van deze gast in SamenFietsen negatief is.

3.1.9 Samenwerking met mantelzorgers

Vanuit het principe van gelijkwaardigheid verloopt het contact tussen de lokale organisatie en de gast zoveel mogelijk via de gast zelf. In de praktijk blijkt dit niet altijd haalbaar en vaak is het dan verstandig om de mantelzorger bij het contact te betrekken.

⁷ Alleen een penning of tatoeage is rechtsgeldig bewijs voor ambulancepersoneel en zorgverleners.

⁸ Dit is inclusief afschrijving van de duofietsen. Gebaseerd op berekeningen van Fietsmaatjes.NL.

Mantelzorgers zijn bijvoorbeeld aanwezig bij het intakegesprek. Zij verzorgen vaak de betaling van de rittenkaart. Ook is het handig om ze te betrekken bij de tijdsplanning en de instructies voor de fietsvrijwilliger, de mantelzorger heeft immers de meeste kennis van de gast. Een tip is om ook met de mantelzorger een korte proefrit te maken. Zo kan de mantelzorger beter begrijpen wat de gast doet en meemaakt (bijv. het niet kunnen sturen) en kan hij/zij de gast makkelijker enthousiasmeren om mee te doen. Daarnaast geeft dit de mantelzorger het vertrouwen dat de veiligheid van de gast tijdens het fietsen gewaarborgd wordt.

Ook bij de communicatie tussen de fietsvrijwilliger en de gast is de mantelzorger vaak betrokken. In geval van nood of als de gast onderweg ziek is geworden en ziek afgezet is thuis, wordt de mantelzorger door de fietsvrijwilliger altijd op de hoogte gebracht. Het is dan ook aan te raden dat de fietsvrijwilliger en de mantelzorger kennismaken zodat de mantelzorger weet met wie zijn/haar naaste op pad is. Een laatste goede tip voor fietsvrijwilligers is om in overleg met de mantelzorger het tijdstip te kiezen welke het meest geschikt is voor de fietsrit, zodat dit zo goed mogelijk aansluit bij hun zorgtaken.

Gezamenlijk zorgen deze tips ervoor dat de mantelzorger de zorg ook echt even los kan laten en een ontspannen moment voor zichzelf heeft tijdens de fietsritten.

Besprek tot slot altijd met de mantelzorger of hij/zij ook fietsvrijwilliger wil worden bij Fietsmaatjes om zo zelf ook met de eigen naaste te kunnen fietsen. Hierbij wordt gerespecteerd dat dit voor sommige mantelzorgers niet haalbaar is.

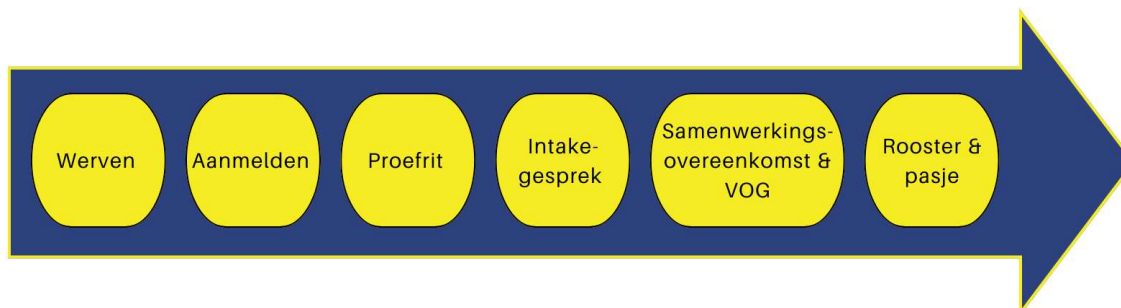
3.1.10 Gasten uit een zorginstelling

Bovenstaande invulling gaat uit van thuiswonende gasten. In de bijlage van het handboek wordt aandacht besteed aan de aanvullende aandachtspunten bij het fietsen met gasten uit een zorginstelling (zie bijlage 2).

3.2 Werving en intake fietsvrijwilliger

De uitgebreide intake voor fietsvrijwilligers is een ander belangrijk onderdeel van Fietsmaatjes: fietsvrijwilligers leren veilig fietsen en kunnen goed gekoppeld worden aan een gast. De werkwijze voor nieuwe fietsvrijwilligers door coördinatoren is vastgelegd in een document [2\Vrijwilligers\Voorbeeld Werkwijze nieuwe fietsvrijwilliger door coördinator]. De intake van een nieuwe fietsvrijwilliger bestaat uit de volgende onderdelen:

Figuur 4. Onderdelen intake fietsvrijwilliger



3.2.1 Werving en aanmelding

Fietsvrijwilligers kun je werven door lokale PR (oproep lokale kranten, flyers, Facebook, etc.) en door de zichtbaarheid van de duofiets in de woonplaats en op lokale evenementen. Fietsvrijwilligers melden zichzelf aan via het online contactformulier op de website of telefonisch. Soms melden fietsvrijwilligers zich aan nadat zij een naaste hebben aangemeld, om met die persoon te gaan fietsen.

In principe kan iedereen fietsvrijwilliger worden bij Fietsmaatjes, mits hij/zij aan een aantal voorwaarden voldoet (zie hoofdstuk 1.6). Tijdens de proefrit en tijdens het intakegesprek wordt de fietsvrijwilliger hier op beoordeeld.

Vrijwilligers krijgen geen vrijwilligersvergoeding. Dat is een bewuste keus vanwege het uitgangspunt dat Fietsmaatjes plezier voor twee is.

3.2.2 Proefrit

Nadat de fietsvrijwilliger zich heeft aangemeld, maakt de coördinator eerst een afspraak voor een proefrit [2\Vrijwilligers\Intake\Proefrit *nieuwe fietsvrijwilliger*]. De proefrit voor de fietsvrijwilliger is bedoeld om uitleg over het fietsen met de duofiets te geven en de fietsvrijwilliger veilig te leren fietsen op de duofiets. De proefrit vindt plaats voor het intakegesprek omdat de ervaring leert dat enkele aangemelde fietsvrijwilligers het fietsen op de duofiets toch te spannend vinden of er om andere redenen vanaf zien om fietsvrijwilliger te worden na de proefrit.

Een goede instructie is belangrijk voor de veiligheid van beide fietsmaatjes. Tijdens de proefrit wordt de fietsvrijwilliger geleerd veilig te fietsen op de duofiets:

- Fietsen op smalle fietspaden en tussen de paaltjes op het fietspad;
- Fietsen binnen de randen van het fietspad met zachte berm, of bij een helling in het geval van een slootkant of een dijk;
- Toepassen van de voorrangsregels;
- Fietsen met een rustige snelheid;
- Nemen van ruime bochten;
- Gebruiken van de handrem op een juiste manier;
- Voorzichtig en duidelijk omgaan met tegenliggers;

- Geen dominant gedrag in de vorm van roepen naar voetgangers of fietsers die niet opzij willen gaan.

Tijdens de proefrit neemt de fietsvrijwilliger zowel op de vrijwilligers- als gastenplek plaats. Dit is belangrijk omdat de fietsvrijwilliger zo kan ervaren hoe het fietsen is voor de gast (bijv. niet sturen en remmen, voeten vast in voetenbakje).

De uitleg over het gebruik van de duofiets is belangrijk voor de levensduur van de duofiets, met name bij het gebruik van de accu's. Alle instructies zijn samengevat op een bord [2\Duofiets, stalling & onderweg\Stalling\Voorbeeld Instructiebord gebruik duofiets in stalling] dat bij de duofietsen hangt.

De proefrit wordt vaak gegeven door de coördinator. Sommige lokale organisaties kiezen er voor om dit door een aantal geselecteerde fietsvrijwilligers (assistent-coördinatoren) te laten doen.

3.2.3 Intakegesprek

Na een succesvol afgelegde proefrit volgt een intakegesprek. Tijdens het intakegesprek wordt een aantal belangrijke onderwerpen besproken – zoals het veiligheidsbeleid voor gasten en de verantwoordelijkheden, wensen en verwachtingen van de fietsvrijwilliger. Het intakeformulier [2\Vrijwilligers\Intake\Voorbeeld Intakeformulier fietsvrijwilliger] en een concrete lijst met te bespreken onderwerpen [2\Vrijwilligers\Intake\Voorbeeld Onderwerpen intakegesprek fietsvrijwilligers] vormen de leidraad in het gesprek. De coördinator noteert alle afspraken op het intakeformulier.

Er is tijdens het intakegesprek nadrukkelijk aandacht voor de allerbelangrijkste taak van de fietsvrijwilliger: respect en zorg voor de gast en aandacht voor veiligheid bij het fietsen. Dit houdt bijvoorbeeld in: rekening houden met de beperkingen en wensen van de gast. Daarnaast gaat de fietsvrijwilliger zorgvuldig om met de privacy van de gast, zoals met de verhalen van de gast en eventueel gemaakte foto's. De fietsvrijwilliger bewaakt ook de grenzen rondom fysiek contact en intimiteit. Afspraken hierover worden vastgelegd in de samenwerkingsovereenkomst.

Door in het gesprek ook persoonlijker met elkaar kennis te maken kunnen fietsvrijwilligers beter gekoppeld worden aan de gasten. Denk hierbij aan hobby's, huidig werk / studie of arbeidsverleden. Ook worden de wensen en verwachtingen van de fietsvrijwilliger over lengte, pauze en duur van een fietsrit besproken. Eventuele voorkeuren voor de koppeling aan een gast worden besproken. Er wordt nagegaan of een fietsvrijwilliger open staat voor eventuele extra uitdagingen in de omgang met de gast.

Alle praktische taken en verantwoordelijkheden [2\Vrijwilligers\Intake\Voorbeeld Stappenplan duofietsen] worden tijdens de intake met de fietsvrijwilliger besproken: de fietsrit vooraf inplannen of annuleren in het duofietsrooster, de duofiets ophalen en netjes terug plaatsen in de stalling volgens instructies, de gast ophalen van huis of zorginstelling, de rit op de rittenkaart aftekenen, indien nodig de gastenbijdrage in ontvangst nemen en overmaken naar de lokale organisatie en mankementen of problemen met de duofiets melden bij de

coördinator/technisch fietsbeheerder. Daarnaast heeft de fietsvrijwilliger de taak om bijzonderheden, zoals ziekte, tijdelijke afwezigheid en overlijden van de gast, aan de coördinator door te geven.

Het is belangrijk dat de fietsvrijwilliger adequaat reageert bij pech of calamiteiten. De coördinator bespreekt dit tijdens het intakegesprek. Ook stel je als lokale organisatie een speciaal calamiteitenplan [2\Duofiets, stalling & onderweg\Onderweg\Voorbeeld Calamiteitenplan] op. Bij calamiteiten kan altijd iemand gebeld worden. Bij pech onderweg is dit vaak de plaatselijke fietsenmaker of de pech onderweg service die bijvoorbeeld is afgesloten bij de fietsverzekeraar. Daarnaast staan op dit plan ook de relevante contactgegevens van de plaatselijke dokterspost, het noodnummer 112, de regiotaxi en eventueel de receptie van verzorgingstehuizen vermeld. Die laatste kunnen vaak ingeschakeld worden om de gast op te halen met hun bus. Ook naasten van de gast kunnen gevraagd worden de gast op te komen halen. Contactgegevens van de gast staan op de gastenkaart. Het calamiteitenplan zit ook als naslagwerk in de fietstas.

Belangrijk om te vermelden aan de fietsvrijwilliger is dat de lokale organisatie ervoor zorgt dat alle vrijwilligers verzekerd zijn voor hun vrijwilligerswerk. De fietsvrijwilliger is de bestuurder van de duofiets. Als er een ongeluk of andere calamiteit gebeurt, is de fietsvrijwilliger aansprakelijk. Met een vrijwilligersverzekering is de aansprakelijkheid van de fietsvrijwilliger en de lokale Fietsmaatjes organisatie verzekerd (zie hoofdstuk 4.1.1 en 4.1.2).

De coördinator zorgt ook voor instructie van het duofietsrooster. Afhankelijk van de digitale vaardigheden van de fietsvrijwilliger en het type duofietsrooster wordt een handleiding uitgereikt aan de fietsvrijwilliger of ontvangt de fietsvrijwilliger persoonlijke uitleg van de coördinator. Let daarbij op grote verschillen in de digitale vaardigheden bij onze fietsvrijwilligers. Soms is het raadzaam om hierbij bijvoorbeeld een partner van de fietsvrijwilliger in te schakelen.

Het is tevens belangrijk dat de fietsvrijwilliger enige kennis heeft van bepaalde aandoeningen of beperkingen die gasten kunnen hebben. De fietsvrijwilliger wordt hiermee geïnformeerd over hoe te handelen bij bepaalde verschijnselen en/of ziekten. Dit zijn praktische handelingen, geen medische handelingen. Voor medisch handelen wordt altijd 112 gebeld. Dit wordt vaak kort tijdens het intakegesprek besproken en de handelingswijzer ziektebeelden [2\Duofiets, stalling & onderweg\Onderweg\Voorbeeld Handelingswijzers ziektebeelden] wordt uitgereikt. Dit naslagdocument zit ook in de fietstas en kan bij calamiteiten geraadpleegd worden. Tijdens een vrijwilligersbijeenkomst (zie hoofdstuk 3.7) kan ook aan bepaalde ziektebeelden aandacht gegeven worden.

Tijdens het intakegesprek worden ook een aantal documenten ingevuld, ondertekend of (aan)gevraagd. Dit zijn:

- Intakeformulier – digitaal of op papier
- VOG (zie 3.2.4)
- Samenwerkingsovereenkomst (zie hoofdstuk 3.2.4)

- Gedragscode – bij voorkeur als onderdeel van de samenwerkingsovereenkomst of anders als apart document (zie hoofdstuk 3.2.4)
- Privacybeleid – bij voorkeur de belangrijkste punten van het privacybeleid als onderdeel van de samenwerkingsovereenkomst
- Ook wordt vaak een digitale (pas)foto gevraagd, die gebruikt wordt in de “Wie is wie” van het duofietsrooster (smoelenboek) en voor het vrijwilligerspasje.

Aan de fietsvrijwilliger worden de volgende materialen (digitaal) uitgereikt in een gebundelde werkwijze voor fietsvrijwilligers [2\ *Vrijwilligers\Voorbeeld Werkwijze fietsvrijwilliger*]:

- Contactgegevens coördinator
- Contactgegevens vertrouwenscontactpersoon
- Omgang met je gast
- Stappenplan duofietsen
- Handleiding duofietsrooster
- Calamiteitenplan
- Proefrit nieuwe fietsvrijwilliger
- Eventueel: handelingswijzers ziektebeelden

3.2.4 Samenwerkingsovereenkomst en VOG

Vrijwilligerswerk is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Daarom is het aan te raden om met de fietsvrijwilliger een samenwerkingsovereenkomst [2\ *Vrijwilligers\Intake\Voorbeeld Samenwerkingsovereenkomst fietsvrijwilliger - Inclusief gedragscode*] te tekenen. In deze overeenkomst staan alle verantwoordelijkheden en specifieke taken van de fietsvrijwilliger. Daarnaast bevat de samenwerkingsovereenkomst de belangrijkste punten uit het privacybeleid. Als lokale organisatie heb je altijd het recht om de samenwerkingsovereenkomst eenzijdig op te zeggen, bijvoorbeeld bij onbehoorlijk gedrag van de fietsvrijwilliger. Dit gebeurt altijd in afstemming met het bestuur.

De samenwerkingsovereenkomst bevat meestal tevens een gedragscode: een document met richtlijnen voor de omgang tussen fietsvrijwilligers en kwetsbare mensen [2\ *Vrijwilligers\Intake\Voorbeeld Losse gedragscode Vrijwilligers*]. De gedragscode geeft aan waar de grenzen liggen in het contact. De gedragscode wordt door de fietsvrijwilliger ondertekend. Een gedragscode en ondertekening daarvan is noodzakelijk om in aanmerking te komen voor de Regeling Gratis VOG (zie hoofdstuk 4.3).

Naast de samenwerkingsovereenkomst vragen veel lokale organisaties aan de fietsvrijwilliger een recente VOG verklaring. Doordat Fietsmaatjes onder de Regeling Gratis VOG valt, kost het de fietsvrijwilliger en Fietsmaatjes geen geld (behalve de kosten voor e-herkenning). Fietsmaatjes vult voor elke nieuwe fietsvrijwilliger een online formulier in en zet de aanvraag voor de VOG verklaring klaar [map: 1\VOG]. De fietsvrijwilliger ontvangt vervolgens een e-mail met daarin een link om de VOG-aanvraag met het invullen van zijn / haar DigiD definitief te maken. Bij goedkeuring ontvangt de fietsvrijwilliger binnen acht weken de VOG (digitaal) en stuurt deze naar de secretaris of een andere contactpersoon in de organisatie.

Van teamleden wordt ook verwacht dat ze zich aan de gedragsregels houden en een VOG verklaring overhandigen. Zij tekenen daarom een samenwerkingsverklaring voor teamleden [2\Vrijwilligers\Intake\Voorbeeld Samenwerkingsverklaring Teamleden].

3.2.5 Toegang tot het duofietsrooster en de vrijwilligerspas

Nadat alle bovenstaande stappen en documenten met succes zijn afgerond, vult de coördinator de opgeschreven gegevens van de fietsvrijwilliger in op het duofietsrooster. Na het actief maken van de fietsvrijwilliger in het rooster krijgt de fietsvrijwilliger toegang tot het duofietsrooster. Hij/zij kan dan een fietsrit inplannen of annuleren, ritevaluaties schrijven en zij/haar eigen profiel aanvullen.

Tevens maakt de coördinator met het duofietsrooster de pdf-versie van een vrijwilligerspas aan [2\Vrijwilligers\Vrijwilligerspas]. De fysieke vorm van het pasje (te maken op verschillende manieren) wordt later toegestuurd. Deze pas kan bijvoorbeeld gebruikt worden om de fietsvrijwilliger de sleutels van de duofiets en de fietsstalling te overhandigen bij een balie in de omgeving van de fietsstalling (zie hoofdstuk 3.5).

3.3 Koppeling fietsmaatjes

Een belangrijk onderdeel van Fietsmaatjes is de koppeling van fietsmaatjes. De eerder gepresenteerde doelen (sociaal contact, bewegen, buiten in eigen omgeving) worden het beste bereikt als gasten regelmatig en met een met een passend fietsmaatje een fietsrit maken. Een zorgvuldige koppeling vergroot de kans van slagen hierop.



Belangrijke succesfactoren voor een goede koppeling en voor een geslaagd duo zijn:

- Gezamenlijke interesses;
- Zelfde ideeën over dag, tijdstip, frequentie en duur van de fietsritten;
- Rekening houding houden met specifieke wensen ten aanzien van het fietsmaatje bijvoorbeeld ten aanzien van leeftijd of geslacht;
- Gast is geen “client” van de fietsvrijwilliger; gelijkwaardige maatjes bevestigen gevoelens van eigenwaarde en autonomie;
- Maatjes staan open voor de verhalen van elkaar;
- De fietsvrijwilliger is betrouwbaar met afspraken maken.

Het belangrijkste aandachtspunt bij de koppeling is om de persoonlijkheid en verwachtingen van gasten en fietsvrijwilligers goed in kaart te brengen. Door de uitgebreide kennismaking met zowel nieuwe gasten als fietsvrijwilligers, krijgt de coördinator een goed beeld van hen persoonlijk en van hun verwachtingen. Door de persoonlijke aandacht – ook voor bestaande gasten en fietsvrijwilligers - kunnen de juiste mensen aan elkaar gekoppeld worden.

Ook is het belangrijk om na te gaan wat de mogelijkheden en wensen wat betreft invulling van de fietsrit zijn. De één wil graag een lange rit maken, de ander wil juist de stad in, terwijl een derde liever de natuur wil opzoeken.

Gast Leni houdt graag een lange pauze met een kopje koffie. Zij kan beter niet aan fietsvrijwilliger Piet gekoppeld worden. Piet wil namelijk graag lange tochten maken. Een andere gast Maud wil graag veel praten over de eigen omgeving en het dorpsleven. Zij kan goed gekoppeld worden iemand die ook opgegroeid is in hetzelfde dorp.

Een paar weken nadat de eerste fietsritten zijn gemaakt belt de coördinator naar zowel de gast als fietsvrijwilliger om te vragen hoe het gaat [2\Gasten\Evaluatie]. Als het ‘klikt’ worden zij ‘fietsmaatjes’, zo niet dan zoekt de coördinator een andere match. Ook kan de vraag naar verloop van tijd (bijv. bij het jaarlijkse evaluatiegesprek, zie 3.7.1 en 3.8.1) herhaald worden. Bij zowel gast als fietsvrijwilliger kan op een bepaald moment de wens ontstaan om een ander maatje te krijgen. De coördinator doet zijn best om dit te realiseren.

Het is goed om in gedachten te houden dat het koppelen mensenwerk blijft van de coördinator. Het is niet altijd van te voren goed in te schatten of het zal klikken.

Gast Mien heeft een kwetsbare gezondheid. Haar coördinator koppelde haar aan een zorgzame fietsvrijwilliger. Dit werkte juist averechts. Mien bleek behoefte te hebben aan een fietsvrijwilliger die veel vertelt over zijn leven en interesses en haar daarmee afleidt van haar eigen problemen en pijn.

En soms is er simpelweg geen ideale koppeling te maken, omdat er bijvoorbeeld niet genoeg fietsvrijwilligers zijn. Dan werk je met een tijdelijke koppeling, in afwachting van een meer passende maatjeskoppeling.

3.4 Inzet flexibel duofietsrooster

Voor de planning van de fietsritten gebruik je een flexibel online duofietsrooster. De applicaties SamenFietsen en Het Rooster worden hiervoor het meest gebruikt. SamenFietsen is in 2024 verder aangepast aan de wensen van Fietsmaatjes. Met behulp van dit duofietsrooster reserveren fietsvrijwilligers in overleg met hun gasten een tijdslot voor het gebruik van één duofiets. Het voordeel voor fietsvrijwilligers is dat zij zichzelf flexibel kunnen inplannen. Tegelijkertijd zorgt het zelf inplannen van ritten dat fietsmaatjes direct na een rit hun volgende rit kunnen inplannen.

Er zijn speciale gebruikershandleidingen van SamenFietsen [*Map: 2\Duofietsrooster*]. Wij adviseren dat in iedere locatie een centraal persoon wordt aangewezen die alles weet van het duofietsrooster en als eerste contactpersoon voor gebruikers vragen over het rooster kan beantwoorden. Deze persoon wordt dan ICT coördinator of “administrator” (ADMIN) van de applicatie en kan ook rechten toekennen aan verschillende gebruikers.

Het duofietsrooster heeft een achterliggende database van fietsvrijwilligers, gasten en fietsen. Hiermee worden de administratie en rittenbetalingen van de lokale Fietsmaatjes organisatie gesteund.

3.5 Beheer van de duofiets

De duofietsen zijn goede, robuuste en veilige elektrisch ondersteunde driewielerfietsen. Zie hoofdstuk 4.2 voor de eisen aan de duofiets en de stalling.

De duofietsen moeten goed onderhouden worden. Ten eerste worden de duofietsen wekelijks gecontroleerd door een technisch onderlegde vrijwilliger: de technische fietsbeheerder (ook wel genoemd: de fietswacht) De werkwijze voor technisch fietsbeheerders is vastgelegd in een document [*2\Duofiets, stalling & onderweg\Beheer\Voorbeeld Werkwijze technisch fietsbeheerders*]. Is er een defect wat deze persoon niet zelf eenvoudig kan oplossen dan brengt hij/zij de fiets naar de fietsenmaker. Ook krijgt de fiets regelmatig, minimaal één keer per jaar, een grote onderhoudsbeurt van de fietsenmaker. Bij grote reparaties moet de duofiets soms terug naar de fietsfabrikant. Wanneer de duofiets vanwege onderhoud niet beschikbaar is, zet de technisch fietsbeheerder de duofiets op het duofietsrooster op bezet.

De wekelijkse controle door de technische fietsbeheerder en de jaarlijkse onderhoudsbeurten verkleinen de kans op pech onderweg. Daarnaast is bij regelmatig onderhoud de duofiets meer dagen in het jaar beschikbaar. Dit alles vergroot de continuïteit van de fietsritten en helpt besparen op onkosten.

Voor pech onderweg is er een goed calamiteitenplan [*2\Duofiets, stalling & onderweg\Onderweg\Voorbeeld Calamiteitenplan*] opgesteld. Het voorbeeldplan moet door de lokale Fietsmaatjes organisatie worden aangepast met de juiste gegevens (bijv. telefoonnummers) van de eigen locatie. Met dit plan in de fietstas weet de fietsvrijwilliger exact

wat hij/zij doet bij pech en wie ingelicht moet worden. Daarnaast staat in het calamiteitenplan beschreven hoe de gast goed opgevangen en thuisgebracht kan worden.

De duofiets heeft een centrale plek in de wijk/gemeente nodig om gestald te worden (zie hoofdstuk 4.2.3) met een mogelijkheid voor sleuteluitgave. De handigste manier om sleuteluitgave te regelen is om afspraken te maken met een organisatie die een openbare bemande balie heeft met ruime openingstijden (bijv. zorginstellingen of supermarkten). Deze organisatie neemt de vrijwilligerspas in ontvangst en geeft in ruil daarvoor de sleutel aan de fietsvrijwilliger. Zo is altijd duidelijk wie de duofiets mee heeft. Een alternatief is een klein kluisje met cijferslot. Door opening van het kluisje kan men de sleutelbos met sleutels van fiets, stalling en kast meenemen. De vrijwilligerspas wordt achtergelaten zodat duidelijk is wie de sleutels heeft meegenomen.

Een keer per jaar houdt Fietsmaatjes.NL een inventarisatie onder alle lokale Fietsmaatjes organisaties. Hieruit blijkt dat de gemiddelde bezetting 20 gasten per duofiets is.

3.6 Samen fietsen

Nu de fietsmaatjes gekoppeld zijn en zij hun fietsrit ingepland hebben, kunnen zij samen gaan fietsen. Bij Fietsmaatjes fietsen de maatjes samen op gelijkwaardige basis. Hierbij staat als kernwaarde centraal: een persoonlijke en respectvolle benadering van de gasten, met aandacht voor hun veiligheid en privacy.

3.6.1 Veiligheid staat voorop

De veiligheid tijdens het fietsen staat voorop. Dat betekent: rustig fietsen, rustig door een bocht, opletten bij bruggen of smalle paden en bij tegenliggers. De fietsmaatjes gaan bij elke rit na of de gezondheid van de gast het toelaat om op pad te gaan.

Er is geen fietsseizoen, fietsmaatjes kunnen het hele jaar door fietsen. De fietsvrijwilliger let hierbij op dat de kleding van de gast aangepast is aan het weer. Bij storm, harde regen, gladheid, sneeuw, extreme kou of warmte wordt er sowieso niet gefietst.

3.6.2 Doel en lengte van de fietstocht

De fietsmaatjes bepalen in onderling overleg de duur van de fietsrit, het doel van de tocht, de fietsroute en de locaties van eventuele pauzes. De behoeften en mogelijkheden van de gast (beperking en actuele gezondheid) en het weer zijn bepalend. Per fietsmaatjes-duo verschilt het doel en de lengte van de fietsrit. Sommige gasten willen graag tijdens de fietsrit een stop maken om een winkelboodschap te doen, terwijl anderen graag de natuur in gaan. De fietsritten duren gemiddeld 1 tot 3 uur, maar kortere of langere ritten zijn ook mogelijk. Overleg bij langere fietsritten altijd met de mantelzorger, zodat deze zich geen onnodige zorgen hoeft te maken. Sommige fietsmaatjes nemen een koffie- of theepauze in een café of op een terras onderweg. Anderen nemen zelf iets te eten of te drinken voor onderweg mee. Dergelijke beslissingen liggen bij de fietsmaatjes zelf. De kosten voor de consumpties worden door beide fietsmaatjes betaald

en onderling verdeeld. Zorg hierbij ook voor gelijkwaardigheid; dus niet altijd de fietsvrijwilliger of de gast die alle consumpties zal betalen.

Sommige lokale Fietsmaatjes organisaties hebben een aantal fietsroutes met fietsknooppunten op de eigen website gezet. Dit is prettig voor fietsvrijwilligers die niet zo goed bekend zijn met de streek en/of behoefte hebben aan tips voor leuke routes.

3.6.3 Fietsfrequentie

De gast en fietsvrijwilliger maken mondeling afspraken over de fietsfrequentie. De verantwoordelijkheid voor het nakomen van de afspraak ligt bij de fietsmaatjes, maar coördinatoren kunnen in het online duofietsrooster inzien of en hoe vaak de maatjes fietsen. De coördinator houdt dit in de gaten en als een gast of fietsvrijwilliger opvallend weinig fietst zal hij de fietsvrijwilliger en/of de gast opbellen en naar de oorzaak vragen. Zo nodig kan tijdelijk iemand invallen als fietsvrijwilliger of als gast. Daarnaast kunnen beide fietsmaatjes uiteraard altijd contact opnemen met de coördinator als de frequentie te laag ligt.

Het streven vanuit de lokale organisatie is om gasten 1x per 14 of zelfs per 7 dagen te laten fietsen. De gast is leidend in het bepalen van de frequentie, al hangt dit uiteraard af van de capaciteit van de lokale organisatie.⁹ Er zijn fietsmaatjes die elke week fietsen, terwijl andere fietsmaatjes tevreden zijn met één keer per twee weken of zelfs één keer per maand. Projectmatig wordt er met sommige doelgroepen twee keer per week kort gefietst, bijvoorbeeld met Jonge Mensen met Dementie. Deze doelgroep heeft meer baat bij frequent korte ritten dan aan één keer lang fietsen (Nieuwenburg, 2019).

3.7 Vrijwilligersbeleid

Vrijwilligers zijn essentieel, zonder hen zou Fietsmaatjes niet kunnen bestaan. Het is daarom belangrijk om fietsvrijwilligers goed te ondersteunen en om regelmatig blijk van waardering te geven. Lokale organisaties formuleren een eigen vrijwilligersbeleid [2\Vrijwilligers\Voorbeeld Vrijwilligersbeleid]. Onderdelen hiervan zijn o.a. het beleid rondom waardering van de vrijwilligers, evaluatiemomenten en de vrijwilligersbijeenkomsten.

3.7.1 Vast contactpersoon

De lokale organisaties zijn zo ingericht dat er optimale ondersteuning aan de fietsvrijwilligers geboden wordt. Een van de onderdelen van de ondersteuning is dat elke fietsvrijwilliger een vast contactpersoon heeft bij de lokale organisatie. De coördinator onderhoudt contact met de fietsvrijwilliger, o.a. om problemen tijdig te ondervangen en op tijd vervanging te regelen als hij/zij langere tijd niet kan fietsen. Als er klachten binnenkomen over het fietsgedrag of andere gedragingen van een fietsvrijwilliger wordt zo spoedig mogelijk een fysiek gesprek ingepland. Als een fietsvrijwilliger heel weinig fietst wordt er gebeld met de fietsvrijwilliger om na te gaan wat de reden is. De fietsvrijwilliger kan ook zelf contact zoeken bij klachten of als er iets

⁹ In de praktijk blijkt dat het niet haalbaar is om één keer per week iedere gast te laten fietsen.

veranderd in de persoonlijke situatie van de gast of fietsvrijwilliger die relevant zijn voor het fietsen (bijv. bij ziekte en overlijden).

3.7.2 Evaluatiemomenten

Naast de persoonlijke contacten tussen fietsvrijwilliger en coördinator kan de lokale organisatie er ook voor kiezen om een schriftelijke evaluatie onder alle fietsvrijwilligers te houden [Map: 2\Vrijwilligers\Evaluatie]. Bijvoorbeeld door één keer per jaar alle fietsvrijwilligers te e-mailen met een korte enquête. Of door één keer per drie jaar een grote enquête te houden¹⁰.

3.7.3 Waardering en toerusting van vrijwilligers

Er is expliciet aandacht voor waardering van alle vrijwilligers. Bijvoorbeeld met een eindejaar attentie of bij een vijfjarig jubileum waar de vrijwilliger een speldje van Fietsmaatjes of een andere attentie kan krijgen. Deze extra stappen en waardering naar vrijwilligers toe zijn belangrijk, niet alleen om vrijwilligers optimaal te ondersteunen als uitvoerder van de interventie maar ook om zingeving bij vrijwilligers te bevorderen.

Goede tips zijn:

- Jaarlijks een kleine attentie met kerstmis als bedankje (kerstattentie).
- Verjaardag vieren van de oprichting van de lokale organisatie. Een gezellig bijeenkomst met alle vrijwilligers.
- Vrijwilligers krijgen een speldje bij een 5-jarig jubileum [1\Promotiemateriaal\Communicatie & PR\Speldjes Fietsmaatjes bij jubilea en bij speciale bezoekers].
- Vragen om de expertise van de vrijwilliger in te zetten bij activiteiten die Fietsmaatjes organiseert voor de fietsvrijwilligers en/of gasten.
- Bij blessure of ziekte van een vrijwilliger een bloemetje of kaartje sturen.
- Er is aandacht voor de fietsvrijwilliger als zijn/haar vaste fietsmaatje overlijdt. Hieronder valt zowel aandacht voor rouwverwerking als kijken wanneer een fietsvrijwilliger weer toe is aan een nieuwe gast.
- Bij afscheid van een vrijwilliger krijgt de vrijwilliger een kleine attentie, zoals een bloemetje.
- Het voeren van een eindgesprek met de vrijwilliger als de vrijwilliger stopt. Zo krijgt de vrijwilliger (en eventueel de gast en coördinator) de kans om zich uit te spreken over zijn of haar redenen om te stoppen. Daarnaast vormen deze gesprekken leermomenten voor de coördinator en/of lokale organisatie.

Naast waardering is het ook belangrijk dat vrijwilligers zich voldoende toegerust voelen voor hun taken en omgang met hun gasten. De uitgebreide intake en ondersteuning m.b.v. diverse documenten zorgen hier voor. Een ander ondersteunend middel hierbij zijn de vrijwilligersbijeenkomsten.

Tijdens vrijwilligersbijeenkomsten wordt het uitwisselen van ervaring en informatie gecombineerd met gezelligheid. In de eerste jaren van de organisatie zijn halfjaarlijkse bijeenkomsten zeer aan te raden. Bijvoorbeeld in het voorjaar is de vrijwilligersbijeenkomst gefocust op de volgende onderdelen: checken of alle fietsvrijwilligers weer vaker gaan fietsen, of alle fietsvrijwilligers nog een fietsmaatje hebben, of alle fietsvrijwilligers nog goed gekoppeld zijn met hun fietsmaatje en om fietsvrijwilligers te motiveren en weer actief te krijgen. De bijeenkomst in het najaar of in de winter geeft de lokale organisatie de mogelijkheid om waardering te uiten naar haar fietsvrijwilligers, suggesties te horen voor verbeteringen en te bespreken bij welke weersomstandigheden gasten en fietsvrijwilligers in de winter kunnen doorfietsen.

Tijdens de vrijwilligersbijeenkomsten kan er aandacht zijn voor specifieke thema's voor toerusting van de vrijwilligers, zoals aandacht voor de omgang met de duofiets of subdoelgroepen (bijv. mensen met dementie, sociaal eenzame ouderen).

Wat te doen als een gast vraagt of je hem/haar ook naast het fietsen gezelschap wil houden of vraagt om te helpen bij het boodschappen doen. Wanneer bel je 112? Wat te doen als de gast niet gereanimeerd wil worden? Hoe ga je als vrijwilliger om met cadeaus van gasten en/of omgeving? Hoe om te gaan met seksueel overschrijdend gedrag? Goede voorbeelden van dilemma's omtrent grensoverschrijdend gedrag zijn ook te vinden op: www.inveiligehanden.nl

Fietsmaatjes.NL heeft een dilemmaspel ontwikkeld voor dilemma's die fietsvrijwilligers kunnen tegengekomen rondom eenzaamheid, gezondheid, geld en andere zaken. De bedoeling van dit spel is dat fietsvrijwilligers met elkaar bespreken hoe zij met de dilemma's omgaan. Er is niet één goede oplossing, maar er zijn meerdere mogelijkheden om met een dilemma om te gaan. Van belang is vooral dat men deze dilemma's herkent en voor zichzelf een werkbare handelswijze ontwikkelt. Informeer via info@fietsmaatjes.nl voor het dilemmaspel.

3.7.4 Vertrouwenscontactpersoon en klachtenprocedure

Het is aan te raden een vertrouwenscontactpersoon in te stellen waar gasten of vrijwilligers terecht kunnen bij klachten of vermoedens/kennis van ongewenst gedrag of onjuiste behandeling. Te denken valt aan agressie en geweld, seksuele ongewenste intimidatie, pesten en discriminatie. Een vertrouwenscontactpersoon [2\ Voorbeeld Vertrouwenscontactpersoon] is een onafhankelijk persoon van binnen of buiten de lokale organisatie. De onafhankelijkheid is eenvoudiger te garanderen bij mensen van buiten de lokale Fietsmaatjes organisatie, zoals een lokale organisatie voor mantelzorgers en vrijwilligers, een lokale welzijnsorganisatie of een lokale Fietsmaatjes organisatie uit de regio.

Een vertrouwenscontactpersoon is erg belangrijk om het melden van (vermoedens van) ongewenst gedrag makkelijker te maken. Ook voor degene die wordt beschuldigd van ongewenst gedrag is een vertrouwenscontactpersoon belangrijk. Een vertrouwenscontactpersoon moet goed bekend en bereikbaar zijn voor iedereen binnen de organisatie. Aan te raden is om de gegevens van de vertrouwenscontactpersoon bijvoorbeeld

op de website te vermelden. Voor verdere informatie en voor trainingen van de vertrouwenscontactpersoon verwijzen wij naar het Platform Vrijwillige Inzet.¹¹

Een vertrouwenscontactpersoon is noodzakelijk om in aanmerking te komen voor de Regeling Gratis VOG (zie hoofdstuk 4.2).

Naast de vertrouwenscontactpersoon hebben sommige lokale organisaties ook een klachtenprocedure [2\ Voorbeeld Klachtenprocedure]. Deze wordt bezet met mensen van buiten het bestuur. Hier kunnen ook andere klachten worden gemeld bijvoorbeeld over de organisatie of communicatie.

3.8 Begeleiding gasten

Als de gasten gekoppeld zijn aan hun fietsmaatje, loopt het contact tussen de lokale Fietsmaatjes organisatie en de fietsmaatjes voornamelijk via de fietsvrijwilliger. Voor gasten zijn fietsvrijwilligers het gezicht van de Fietsmaatjes organisatie. Het is belangrijk dat gasten ook rechtstreeks contact met de organisatie kunnen opnemen en omgekeerd dat de coördinator af en toe ook rechtstreek contact met de gast zoekt. Een goed idee is om met elke gast een jaarlijks evaluatiemoment te houden en de gasten bij de intake de contactgegevens van de coördinatoren (bijv. visitekaartje) te geven.

3.8.1 Jaarlijks evaluatiegesprek

Eén keer per jaar belt de coördinator de gast op en houdt een informeel gesprek (telefonisch of aan de keukentafel). De jaarlijkse evaluatie van de coördinator met de gast heeft verschillende voordelen. Ten eerste om een aantal zaken te checken (bijv. is de fietsfrequentie naar tevredenheid, klik fietsmaatje). Gasten kunnen doorgaans goed aangeven wat hun persoonlijke behoefte en wensen over het fietsen zijn, maar uiten zich vaak makkelijker als dit aan hen gevraagd wordt. Doordat de coördinator dit nagaat kan het fietsen ook na de intake zo goed mogelijk afgestemd blijven op de (eventueel veranderde) situatie van de gast. Ook kunnen de gesprekken praktische tips voor de organisatie opleveren.

Daarbij kan gebruik gemaakt worden van een document met aantal gespreksonderwerpen [2\ Gasten\Evaluatie\Voorbeeld Jaarlijks evaluatiegesprek met gasten]. Aan bod komen: hoe de gast het fietsen ervaart, of de gast zich veilig voelt op de duofiets, hoe het contact met de fietsvrijwilliger is en of er nog tips zijn.

3.8.2 Andere contactmomenten

Als blijkt dat er weinig gefietst wordt (zie hoofdstuk 3.6.3), neemt de coördinator eerder dan het jaarlijkse evaluatiemoment contact op met de gast. Bij blessure of ziekte stuur je een bloemetje of kaartje. Bij overlijden is het mooi om een kaart naar de nabestaanden te sturen waarin je bedankt voor het vertrouwen in Fietsmaatjes en je hen sterkte wenst met het afscheid. De

¹¹ <https://vrijwilligerswerk.nl/in+veilige+handen+home+nieuw>

fietsvrijwilliger heeft zelf de keuze om naar de begrafenis/crematie te gaan. Coördinatoren en bestuursleden gaan doorgaans niet. Het doorgeven van het overlijden van de gast aan de coördinator is een taak van de fietsvrijwilliger.

3.8.3 Vertrouwenscontactpersoon en klachtenprocedure

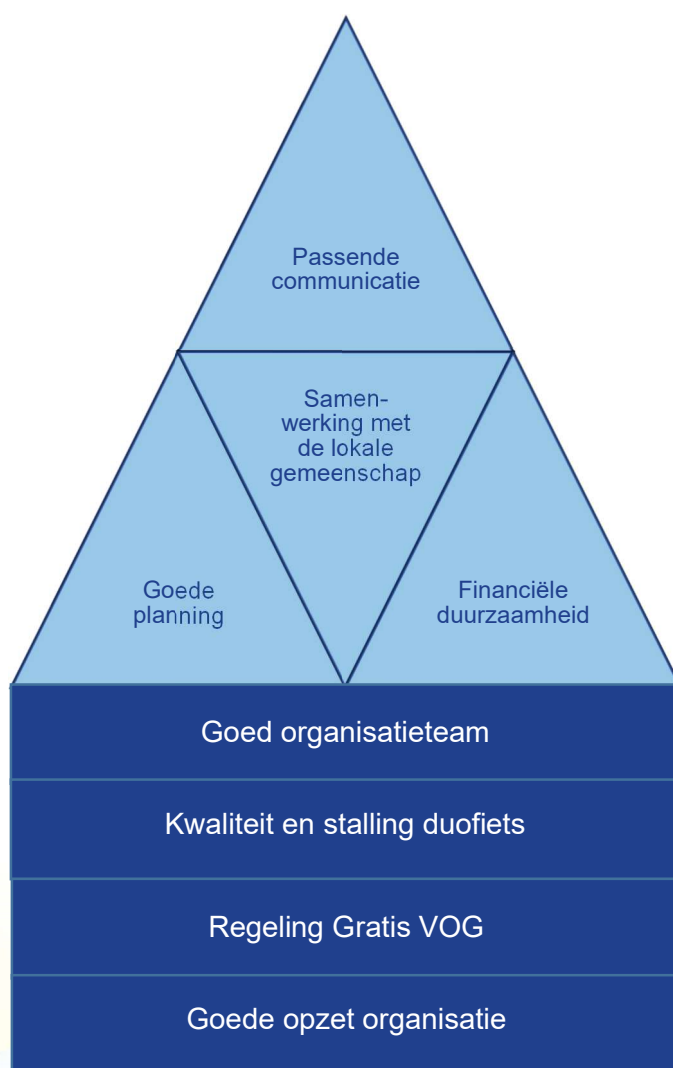
De gast heeft net als de vrijwilliger toegang tot de vertrouwenscontactpersoon. Ook de eventuele klachtenprocedure zijn toegankelijk voor (naasten van) gasten.



4 Randvoorwaarden

Fietsmaatjes kan in een gemeente alleen opgestart worden als er goede organisatorische randvoorwaarden geschapen zijn. Zonder een goed bestuur, beleid en stabiele financiën is het duofietsen niet duurzaam. Figuur 5 geeft alle randvoorwaarden weer: goede opzet organisatie, Regeling Gratis VOG, kwalitatief goede duofietsen en een stalling, goed organisatieteam, samenwerking met de lokale gemeenschap, passende communicatie, goede planning, en financiële duurzaamheid. Hoofdstuk 5 behandelt de taken en functies van teamleden, hoofdstuk 6 de financiën. De overige randvoorwaarden worden in dit hoofdstuk beschreven. In de (eerste) trainingsmodule van het Starterspakket komen alle randvoorwaarden uitgebreid aan bod.

Figuur 5. Randvoorwaarden Fietsmaatjes



4.1 Goede opzet organisatie

Bij het oprichten van de lokale Fietsmaatjes organisaties zijn er een aantal organisatorische zaken die geregeld moeten worden. Dit hoofdstuk bespreekt al deze organisatorische kwesties.

4.1.1 Passende rechtsvorm

Fietsmaatjes kan alleen uitgevoerd worden in georganiseerd verband door een rechtspersoon met volledige rechtsbevoegdheid. Er zijn immers overzichtelijke financiën en een vorm van besluitvorming nodig. Ook kan alleen een rechtspersoon financiering bij fondsen aanvragen en eigenaar worden van duofietsen. Daarnaast is bij een rechtspersoon met volledige rechtsbevoegdheid de aansprakelijkheid voor bestuurders duidelijk gemaakt in de wet.

De meeste lokale initiatieven richten hun eigen stichting op. Voor volledige rechtsbevoegdheid is de stichting opgericht bij notariële akte en ingeschreven in het handelsregister van de Kamer van Koophandel. Fietsmaatjes.NL heeft verschillende documenten ter ondersteuning:

- Informatieblad Stichting oprichten [1\Stichting & ANBI\Oprichten stichting\Informatie Stichting oprichten]
- Voorbeeld Statuten [1\Stichting & ANBI\Oprichten stichting\Afschrift oprichting stichting Fietsmaatjes Katwijk]

Let bij het opstellen van de statuten ook of deze voldoen aan de regels van de ANBI en aan de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR). Deze wet is op 1 juli 2021 van kracht gegaan en regelt zaken als aansprakelijkheid, bevoegdheden, omgang met tegenstrijdige belangen en verantwoording. Het voorbeeld in onze digitale bibliotheek voldoet hieraan.

Sommige lokale initiatieven kiezen ervoor om een werkgroep op te richten onder een bestaande stichting. Dit zijn bijvoorbeeld algemene welzijnsorganisaties, wijk- of dorpsorganisaties of sport- en beweegorganisaties. De werkgroep heeft (bijna) altijd een eigen team en werkt op (bijna) dezelfde manier als andere lokale organisaties. Alleen de bestuurlijke en financiële verantwoordelijkheid ligt bij de moederorganisatie.

4.1.2 Verzekering voor fietsvrijwilligers

Als er een ongeluk of andere calamiteit gebeurt, kan de fietsvrijwilliger (bestuurder van de duofiets) aansprakelijk gesteld worden. De meeste mensen hebben zelf een persoonlijke aansprakelijkheidsverzekering, maar dit is niet verplicht. Het is daarom belangrijk om een vrijwilligersverzekering af te sluiten, zodat alle fietsvrijwilligers verzekerd zijn voor hun vrijwilligerswerk. Vaak hebben gemeenten hier algemene verzekeringen voor lopen via de VNG Vrijwilligerspolis, waar vrijwilligersorganisaties zich bij aan kunnen sluiten. De VNG Vrijwilligerspolis is een aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering [Map: 2\Vrijwilligersverzekering VNG].

4.1.3 Verzekering voor bestuurders

In principe draagt een rechtspersoon met volledige rechtsbevoegdheid de aansprakelijkheid voor eventuele verplichtingen en schulden van de stichting tegenover derden. Dit geldt echter niet bij onbehoorlijk bestuur: voor bestuurstaken geldt een collectieve verantwoordelijkheid en voor alle bestuurders een hoofdelijke aansprakelijkheid (elke individuele bestuurder kan met privé vermogen aansprakelijk worden gesteld voor fouten van hem-/haarzelf en zijn/haar medebestuurders). Wij raden daarom aan om altijd een bestuurdersaansprakelijkheidsverzekering af te sluiten die het privé vermogen van bestuurders beschermt. De veelgebruikte VNG-plus polis [Map: 2\Vrijwilligersverzekering VNG] dekt ook de bestuurlijke aansprakelijkheid af indien de bestuurders vrijwilligers zijn (bij lokale Fietsmaatjes organisaties is dit het geval). Controleer bij de gemeente of deze is aangesloten bij de VNG-basis of VNG-plus vrijwilligersverzekering. Controleer ook de geldende dekking van deze polis en of het bestuur deze voldoende vindt.

4.1.4 ANBI

De (overkoepelende) stichting heeft een ANBI - Algemeen Nut Beogende Instelling – status, aan te vragen [Map: 1\Stichting & ANBI\ANBI] bij de Belastingdienst. Door het verkrijgen van de ANBI status straalt de lokale organisatie naar de gemeenschap uit dat zij zich inzet voor het algemeen nut. Daarnaast betekent dit dat er eisen gesteld zijn aan bijvoorbeeld de financiële boekhouding, dat de stichting geen winstoogmerk heeft, dat het eigen vermogen beperkt blijft, dat er integriteitseisen zijn bij de bestuurders, dat de bestuurders geen beloning ontvangen (behalve onkostenvergoeding), dat de stichting een actueel beleidsplan heeft en dat een aantal specifieke gegevens plus jaarrekening gepubliceerd staan op een eigen website. Bij opheffing van de stichting dient een batig saldo ten goede te komen aan een andere ANBI-stichting. Het is aan te raden alle voorwaarden voor de ANBI door te lezen op de website van de Belastingdienst¹². Voor een ANBI geldt dat schenkingen van donateurs en sponsors in aanmerking komen voor belastingvoordeel.

4.1.5 UBO-register

De bestuurders van een stichting zijn wettelijk verplicht om zich in te schrijven bij het UBO-register van de Kamer van Koophandel (KVK). UBO betekent: Ultimate Beneficial Owner. Dit zijn met andere woorden: de mensen die aan de touwtjes trekken bij organisaties die in Nederland zijn opgericht. Doel van het UBO-register is dat mensen zich niet kunnen verhullen achter juridische entiteiten om bijvoorbeeld fraude te plegen, geld wit te wassen of terrorisme te financieren. Niet voldoen aan deze verplichting kan vervelende consequenties hebben. Dit wordt gezien als een economisch delict waarop gehandhaafd kan worden. Regel daarom de inschrijving van de bestuurders via www.kvk.nl/ubo

¹²https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/zakelijk/bijzondere_r egelingen/goede_doelen/algemeen_nut_beogende_instellingen/aan_welke_voorwaarden_moet_een_a nbi_voldoen/

4.1.6 Bankrekening openen

Een zelfstandige Fietsmaatjes stichting heeft een bankrekening nodig [1\Stichting & ANBI\Informatieblad bankrekening]. Dit kost tijd vanwege controle op de werkelijke doelen van een stichting. Maak een verstandige keuze op basis van jullie eigen ervaringen bij bekende banken uit de omgeving!

4.1.7 Overige zaken

Er zijn nog enkele andere zaken die geregeld moeten worden of van belang zijn, deze staan vermeldt in het informatieblad 'Informatie Stichting oprichten' [1\Stichting & ANBI\Oprichten stichting\Informatie Stichting oprichten].

4.2 Regeling Gratis Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG)

Voor organisaties waar vrijwilligers werken met kwetsbare mensen, zoals Fietsmaatjes, bestaat de Regeling Gratis VOG [www.gratisvog.nl]. Een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) is een verklaring die aantoont dat iemands justitiële verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een bepaalde taak of functie. Dit geeft geen waterdichte garantie op gewenst gedrag in het heden. Het belangrijkste is dat je hiermee als organisatie uitstraalt dat je veiligheid serieus neemt, alert ben op grensoverschrijdend gedrag en daarover in contact bent met gasten en vrijwilligers. Dit schrikt, meer nog dan de VOG zelf, vrijwilligers met kwade bedoelingen af. Iemand krijgt een VOG als diegene in het verleden geen strafbaar feit heeft gepleegd dat relevant is voor de betreffende functie of als de strafbare feiten de functie niet in de weg staan. De meeste lokale Fietsmaatjes organisaties vragen voor iedere vrijwilliger een VOG aan, omdat onze vrijwilligers met kwetsbare personen (onze gasten) werken. De uitgave van de VOG wordt gedaan door het Ministerie van Justitie en Veiligheid.

Voor deelname aan de Regeling Gratis VOG dient de lokale Fietsmaatjes organisatie aan een aantal voorwaarden te voldoen:

- De lokale organisatie voert een actief en gedegen preventie- en integriteitsbeleid. Het preventie- en integriteitsbeleid bestaat uit drie onderdelen:
 - Gedragscode (zie hoofdstuk 3.2.4),
 - Vertrouwenscontactpersoon (zie hoofdstuk 3.7.4)
 - Aanstellingsbeleid (oftewel: het beleid rondom intake vrijwilligers; zie hoofdstuk 1.6 en 3.2).

Als lokale organisaties de stappen uit dit handboek gevolgd hebben, voldoen zij hieraan.

- De lokale organisatie is ingeschreven bij de Kamer van Koophandel (zie hoofdstuk 4.1).
- De lokale organisatie heeft een E-herkenning, op niveau 2 (EH2; niveau per juli 2022) [map: 1\VOG\] [www.eherkening.nl].
- De lokale organisatie dient de algemene aanvraag [1\VOG\Voorbeeld Aanvraag Regeling Gratis VOG] in via www.gratisvog.nl.

De lokale organisatie heeft E-herkenning nodig om de VOG's aan te vragen. E-herkenning is de methode waarmee organisaties online kunnen inloggen bij verschillende partijen; de organisatievariant van DigiD. De aanvraag E-herkenning is niet gratis. Deze kosten liggen tussen de 25-35 euro per jaar afhankelijk van de leverancier (prijsspeil januari 2022 bij niveau 2¹³; zie www.eherkenning.nl voor een overzicht van leveranciers). De individuele VOG-aanvragen voor de vrijwilligers zijn voor lokale Fietsmaatjes organisaties gratis, mits de Regeling Gratis VOG eerst is goedgekeurd en aanvragen ingediend worden via de online webdienst van Justis (zie gratisvog.nl voor de juiste link of vraag ernaar bij de leverancier).

Na goedkeuring van de overheid [1\VOG\Voorbeeld Positief besluit Regeling Gratis VOG] kan de secretaris de VOG aanvraag voor de vrijwilliger klaarzetten [1\VOG\Voorbeeld Schermprints VOG aanvraag vrijwilligers en Individuele VOG aanvraag - codes], de vrijwilliger verstuurt deze vervolgens digitaal met zijn/haar DigiD. Binnen acht weken ontvangt de vrijwilliger zijn/haar VOG (bij goedkeuring) en stuurt deze naar de secretaris.

4.3 Kwaliteit en stalling van de duofiets

Een kwalitatief goede duofiets en goede stallingsplek zijn belangrijk voor de toegankelijkheid en veiligheid van het fietsen en het fietsgebruik door gasten en fietsvrijwilligers.

4.3.1 Merk en leverancier duofiets

De fietsen worden geleverd door Nederlandse fietsfabrikanten (Van Raam, Huka).

Veel nieuwe lokale Fietsmaatjes gaan beide fietsen uittesten bij bestaande lokale Fietsmaatjes. Dit is een goed idee! Probeer daarbij vooral te kijken naar wat gasten met beperkingen nodig hebben en wat belangrijk is voor hun veiligheid en comfort. Bij beide duofietsen kan gekozen worden voor extra opties en varianten. Tip: overleg ook met de fietsenmaker welke ervaring zij hebben met de fietsfabrikanten.

	Fun2Go 2.0 Van Raam (vanaf mei 2023)	Orthros HUKA (vanaf december 2023)
Basisframe	Goed	Goed
Max. gewicht	Standaard 2 x 120 kg	Standaard 2 x 120 + 25 kg bagage
Meetrappen door de gast	8 versnellingen met vrijloop. Gast kan op eigen snelheid meetrappen of niet-trappen	3 versnellingen met vrijloop bijrijder Bijrijder kan in 3 snelheden meetrappen t.o.v. de ingestelde versnelling of niet-trappen
Electrische trapondersteuning	Motor met 2 accu's, elk 24,8 Ah Eén accu op de fiets en één op de oplader (in de kast).	Motor met 2 accu's, elk 17,5 Ah Twee accu's op de fiets. Optie: derde accu voor aan de oplader
Stoel bijrijder	Draaibare stoel	Draaibare stoel (= standaard)
	Comfortstoel XL (wel of niet keuze)	Geen comfortstoel
	Heupgordel en armleuningen	Heupgordel en armleuningen

¹³ Dit aanvraagniveau is de afgelopen jaren een paar keer veranderd.

4.3.2 Eisen aan de duofiets

De duofietsen zijn goede, robuuste en veilige elektrisch ondersteunde driewielerfietsen. Fietsmaatjes zitten naast elkaar. Bij de aanschaf van nieuwe duofietsen (voor de financiële tips: zie hoofdstuk 6.1) raden wij een aantal keuzes en opties aan. Deze specificaties en accessoires zorgen ervoor dat de gast en fietsvrijwilliger optimaal zitten en veilig zijn gedurende de rit. Ook zorgen deze specificaties ervoor dat de duofiets voor een zo groot mogelijke doelgroep inzetbaar is. Belangrijkste eisen in relatie tot comfort en veiligheid voor de zitplaats van de gast (de bijrijder) zijn:

1. De stoel zit op een slede en een draaivoet;
2. De stoel heeft een heupgordel van voldoende lengte (1 meter);
3. De stoel heeft wegklapbare armleuningen;
4. De trappers hebben voetenbakjes met riempjes (geen voetenplaat).

Overige aan te raden specificaties zijn te vinden op de voorbeeldoffertes van de Nederlandse fietsfabrikanten Van Raam en Huka in de digitale bibliotheek [Map: 1\Fietsen].

Met de elektrisch ondersteunde duofiets krijgen beide fietsmaatjes op maat aangeboden beweging, comfort en veiligheid. Beide berijders hebben een eigen versnellingsnaaf en vrijloop. Samen met de elektrische ondersteuning zorgt dit ervoor dat zowel gast als fietsvrijwilliger op eigen kracht en tempo mee kan trappen en niets forceert tijdens de rit (passend beweegaanbod). De gast kan er ook voor kiezen om de voeten stil te houden.

Bij elke fietsrit wordt een fietstas meegenomen met daarin een aantal belangrijke spullen voor noodsituaties [2\Duofiets, stalling & onderweg\Onderweg\Voorbeeld Inhoud fietstas] zoals een EHBO-doos, regenponcho's, calamiteitenmap, verpakte lang houdbare reepjes of biscuits en reserveband.

4.3.3 Andere aangepaste fietsen

Hoewel het fietsen op de duofiets door gasten met allerlei beperkingen mogelijk is, is het wel belangrijk dat gasten een sta-functie hebben zodat ze – eventueel met hulp van de fietsvrijwilliger – zitting kunnen nemen op de duofiets. Voor gasten die dit niet hebben, kan een speciale rolstoelfiets [2\Duofiets, stalling & onderweg\Voorbeeld Stappenplan rolstoelfiets] of een fietstaxi/riksja (zoals ook gebruikt wordt door het collega-project Fietsen Alle Jaren) ingezet worden.

4.3.4 De stalling

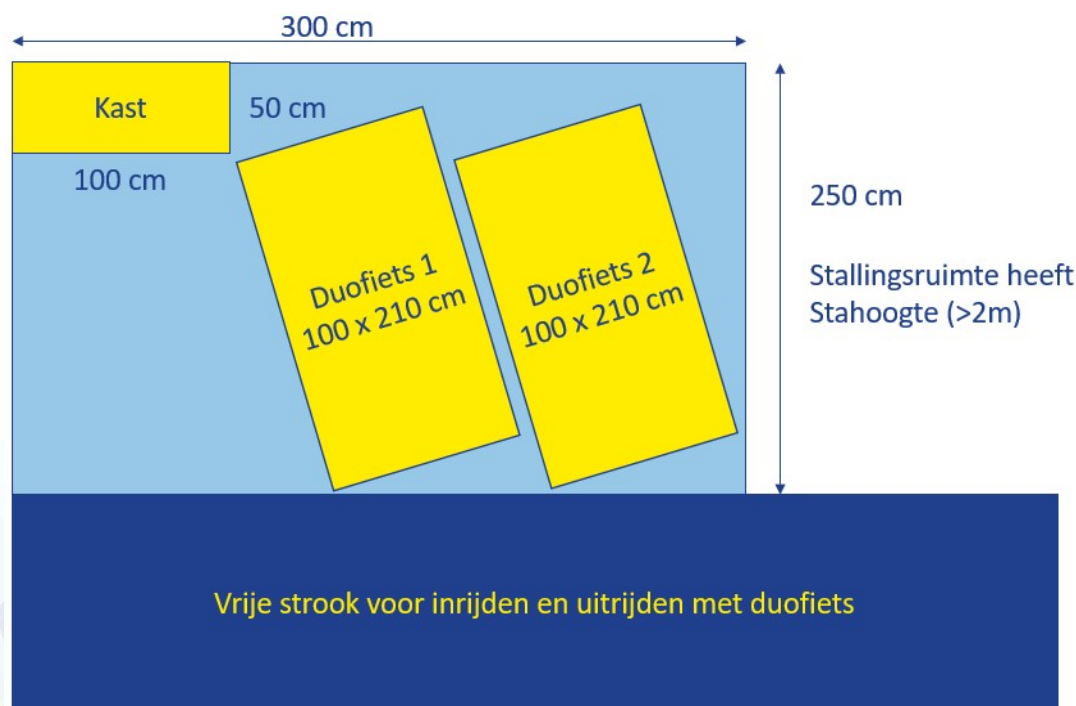
De duofiets heeft een afsluitbare stalling nodig op een centrale plek in de wijk/gemeente. Belangrijke eisen zijn dat de stalling droog is, een constante gematigde temperatuur heeft en goed afsluitbaar is. Bij hoge (boven de 20 graden) of lagere (beneden de 5 graden) temperaturen kunnen de accu's minder goed functioneren of wordt de capaciteit lager. Ook kan de duofiets sneller roesten op de velgen als de stalling vochtig is. Verder is er toegang tot elektriciteit (220V) nodig om de laders van de accu's van stroom te voorzien.

Voorbeelden van goede stallingslocaties zijn: zorginstellingen, parkeergarages van woonappartementen, bedrijven, buurtcentra, (parkeergarages bij) supermarkten, privé parkeerplaatsen, privé parkeergarages, gemeentelijke fietsenstallingen, parkeergarages van zwembaden, tuindersschuren, grote horecagelegenheden, wasstraten, lege transformatiehuizen, plaatsen van een zeecontainer op een parkeerterrein of overdekte fietsenrekken [1\Fietsen\Stalling\Buitenstalling].

De twee meest genoemde succesfactoren bij het vinden van een stalling zijn het inzetten van het netwerk van iedereen die bij Fietsmaatjes betrokken is en het inzetten van de 'goodwill' of 'gunfactor' van Fietsmaatjes [1\Fietsen\Stalling].

De stalling dient aan een aantal eisen te voldoen. Er dient genoeg ruimte te zijn voor de duofietsen zelf, met daarnaast een mogelijkheid voor het opladen van de accu's en sleuteluitgave aan de fietsvrijwilligers. Figuur 6 geeft een mogelijke opstelling in de binnenruimte weer, uitgaande van twee duofietsen. Er is een kast van onbrandbaar materiaal (bijv. staal) nodig welke voldoende afsluitbaar is, maar tevens met voldoende ventilatie (i.v.m. veiligheidsvoorschriften van de brandweer). In de kast dient ruimte te zijn voor een dubbele wandcontactdoos die met één schakelaar aan / uit te zetten is. Er zijn voor twee duofietsen minimaal twee opladers, vier accu's en ruimte voor twee fietstassen nodig. Er is een filmpje over het inrichten van de accukast [YouTube kanaal Fietsmaatjes.NL - Deel 4].

Figuur 6. Benodigde ruimte fietsenstalling



Afspraken met de beheerder van de stalling zijn nodig over bijvoorbeeld de kosten voor elektriciteit, beschikbare ruimte, toegang en het plaatsen van de kast. Uit de jaarlijkse inventarisatie van 2019 blijkt dat slechts 2 van de toen 49 stallingslocaties jaarlijks geld vragen

om de duofiets te stallen (voor elektra). De helft van de duofietsen stond toen gestald bij zorginstellingen, hiermee zijn wel vaak afspraken over bijdrage in natura gemaakt door het aanbieden van ritten (zie bijlage 2). Een aantal stallingen heeft initieel wel geld gekost. Bijvoorbeeld voor de inrichting, verbouwing of aankoop van de locatie op naam van Fietsmaatjes of voor het inrichten van de accukast.

De handigste manier om sleuteluitgave te regelen is om afspraken te maken met een organisatie die een openbare bemande balie heeft met ruime openingstijden (bijv. zorginstellingen of supermarkten). Een alternatief is een klein kluisje met cijferslot (zie hoofdstuk 3.5).

4.4 Samenwerking binnen de lokale gemeenschap

Het is belangrijk dat de lokale gemeenschap Fietsmaatjes ondersteunt. Er zijn bijvoorbeeld een aantal faciliteiten die door de lokale gemeenschap ingevuld moeten worden, waarvan stalling van de duofiets en sleuteluitgifte de eerste zijn. Daarnaast maakt samenwerking met diverse organisaties binnen de lokale gemeenschap het werven van gasten en vrijwilligers en het vinden van sponsors en donateurs makkelijker. Ook zijn er vaak lokale organisaties, zoals de gemeente en/of welzijnsorganisaties, die hun kennis in kunnen zetten bij de start. In de training maken we daarom een omgevingsanalyse voor elke lokale organisatie op basis van figuur 7. Mogelijke samenwerkingsorganisaties en hun belang (hulp bij start, stallingsruimte, sponsors, vrijwilligers werven, gasten werven) worden concreet benoemd.

Figuur 7. Omgevingsanalyse



Het werken aan draagvlak en samenwerking is niet alleen bij de start van belang, maar blijft belangrijk bij de verdere ontwikkeling en uitvoering van Fietsmaatjes in de gemeente. Denk hierbij aan toegang tot bepaalde financiering zoals door een lokaal sportakkoord. Maar ook

contacten met eerstelijns doorverwijzers in welzijn en zorg, zoals huisartsen, fysiotherapeuten en welzijnsadviseurs, blijven belangrijk. Via deze doorverwijzers bereikt Fietsmaatjes ook nieuwe gasten die anders niet makkelijk bereikt zouden worden.

Huisarts Wim: "Ik schrijf regelmatig een recept uit voor Fietsmaatjes"

"De optie moet 'in je hoofd zitten'", aldus huisarts Wim. Patiënten komen niet zelf met de behandeling. "In plaats van breien of koken, schrijf ik dan 'Fietsmaatjes' op als gewenste activiteit. Als huisarts kan ik vaak net dat extra duwtje in de goede richting geven. Ik kan patiënten daarbij genoeg voorbeelden noemen van andere patiënten die ook aarzelden maar nu niet meer terug zouden willen.

Ik hoor namelijk alleen maar positieve verhalen. Ook voor de vrijwilliger is Fietsmaatjes goed en gezond. Mensen en vooral mannen, die altijd gewerkt hebben en daarna niet veel meer omhanden hebben, die wat inzakken, depressief worden. Daar is het een prima remedie voor. Weer naar buiten, bewegen en contact met anderen. Dat geeft weer zin aan het leven. Maar ook bij overgewicht, burn-out, artrose, diabetes. Ik kan het lijstje moeiteloos aanvullen met aandoeningen waarbij samen bewegen en gelijk ook nog iemand meenemen, zinvol is."

4.5 Passende communicatie

Het maken van een communicatieplan is belangrijk: een goede en eenduidige boodschap naar buiten toe – via de juiste kanalen – helpt de lokale organisatie op allerlei manieren. Zonder communicatie dat Fietsmaatjes actief is in de gemeenschap zullen gasten en vrijwilligers zich bijvoorbeeld niet aanmelden en zullen bedrijven en instellingen niet op het idee komen om het initiatief te nemen om te sponsoren. Gasten, vrijwilligers, sponsoren, mantelzorgers, hulpverleners en het grote publiek hebben er baat bij om via het juiste kanaal en op een voor hen aansprekende manier aangesproken te worden. Gebruik verschillende kanalen om verschillende personen uit de doelgroep te bereiken. Plaats bijvoorbeeld oproepen op Facebook en maak een poster voor in de wachtkamer bij de huisarts of fysiotherapeut. Bij alle vormen van communicatie is een positieve houding naar mensen van belang. In de training bespreken we een communicatieplan (zie tabel 2) voor verschillende doelen en doelgroepen. De lokale organisatie werkt dit plan uit na de eerste training. Ook geven we concrete voorbeelden van communicatie uitgevoerd door andere lokale Fietsmaatjes organisaties [Map: 1\Communicatie & PR\Communicatieplan].

Een van de belangrijkste onderdelen van het communicatieplan is de website [1\Communicatie & PR\Website\Informatie website]. Via de website kan de lokale organisatie gevonden worden. Daarbij is het hebben van een website nodig om aan de publicatieverplichtingen voor de ANBI (zie 4.1.4) te kunnen voldoen. Ook kun je in andere communicatie-uitingen voor meer informatie verwijzen naar de website. In de digitale bibliotheek staat een voorbeeld van een website structuur en tekst [1\Communicatie & PR\Website\Voorbeeld Website structuur + tekst].

In de digitale bibliotheek staan ook de algemene kleurcodes en logo's van Fietsmaatjes [1\Huisstijl & logo], foto's die gebruikt mogen worden [1\Communicatie & PR\Beeldmateriaal voor promotie] en een aantal praktijkvoorbeelden van PR door lokale organisaties [1\Communicatie & PR\Voorbeelden PR]. Vergeet niet om bij gebruik van eigen foto's toestemming aan de fotograaf, gast en fietsvrijwilliger te vragen [2\Voorbeeld toestemmingsformulier gebruik beeldmateriaal].

Tabel 2. Communicatieplan

Doelgroep of belanghebbenden	Boodschap	Kanaal of netwerk
Bijvoorbeeld: * fietsvrijwilligers * Mantelzorgers * Hulpverleners * Gasten * Grote publiek binnen de gemeente * Sponsoren	Zorg voor een duidelijke boodschap die je consequent op dezelfde manier uitdraagt. Tip: gebruik de teksten en filmpjes op Fietsmaatjes.NL (a.u.b. niet de foto's; foto's geschikt voor promotie staan in onze digitale bibliotheek bij 'Beeldmateriaal voor promotie').	Afhankelijk van hoe je je doelgroep goed kan bereiken. Bijvoorbeeld: * Website & nieuwsbrief * Facebook / Instagram * Artikel in huis aan huisbladen * Flyers * Posters * Vrijtijdsmarkt * Evenementen * Presentaties * Buurt-apps als Nextdoor * Nieuwsbrief andere organisaties
Diverse (praktijk)voorbeelden staan in de digitale bibliotheek.		

Hou de teksten van de website en flyers luchtig. Het gaat om plezier! Probeer bepaalde teksten te vermijden. Bijvoorbeeld:

- 'Met deze wekelijkse of tweewekelijkse fietstochten wordt het isolement van onze gasten doorbroken'. Dit is een goede tekst voor sponsoren, maar niet geschikt om gasten te werven.
- 'Na je aanmelding via onderstaand deelnemersformulier word je uitgenodigd voor een kennismaking.' Gasten moeten vaak een drempel over om zich in te schrijven voor Fietsmaatjes (zie hoofdstuk 3.1.1). Daarom kan het helpen om het 'luchtig' te houden. Bijvoorbeeld: 'Bent u geïnteresseerd in een gratis proefrit of heeft u vragen? Neem gerust contact met ons op. U kunt altijd vrijblijvend een proefrit maken.'
- 'Je kunt je aanmelden voor een dagdeel per week of per twee weken om te fietsen.' Uit de praktijk blijkt dat er ook aardig wat fietsvrijwilligers zijn die eens per maand fietsen of geen vast dagdeel zoeken maar juist flexibiliteit willen. Formuleer het bijvoorbeeld als volgt: 'Afhankelijk van uw beschikbare tijd kunt u zich aanmelden voor bijvoorbeeld een ochtend per week of per maand. Ook kan er een voorkeur uitgesproken worden

voor een vaste gast, iemand die u kent of voor verschillende gasten. Met ons flexibele planningsrooster kunt u ook zelf altijd zien of er een duofiets in uw dorp beschikbaar is.' Teksten zoals deze maken het iets laagdrempeliger/nodigen meer uit je als fietsvrijwilliger aan te melden.

Naast communicatie voor PR-doeleinden is het belangrijk dat er naar de buitenwereld gecommuniceerd wordt dat de organisatie goed omgaat met de foto's en filmpjes gemaakt door en van gasten en fietsvrijwilligers. Dit kan met een privacybeleid [1\Voorbeelden beleid, projectplan, jaarverslagen\Voorbeeld Privacybeleid]. Plaats het privacybeleid op de website om aan de huidige privacywetgeving te voldoen.

4.6 Goede planning

Bij de start van een nieuwe Fietsmaatjes organisatie is het bijzonder nuttig om zowel een meerjarig beleidsplan te schrijven als een projectplan. In de digitale bibliotheek staan voorbeelden [Map: 1\Voorbeelden beleid, projectplan, jaarverslagen]. Het is heel belangrijk om met elkaar dezelfde plannen en doelen voor ogen te hebben voordat je echt start met een nieuwe lokale Fietsmaatjes organisatie. In de training van module 1 van het starterspakket wordt daarom tijd en aandacht gegeven aan het opstellen van beide plannen.

Een beleidsplan geeft het doel, visie, missie en ambitie van de organisatie weer. Het bevat ook belangrijke aspecten van de uitvoering, zoals sponsoring en subsidies, werving en toerusting van (fiets)vrijwilligers, bepaling van je doelgroep, keuze van wijken en dorpen waarin je wil starten en in welk jaar, belangrijke partners en stakeholders.

Maak het eerste beleidsplan voor een periode van maximaal 3 jaar en vernieuw het plan na 3 jaar of eerder wanneer nodig. Het plan wordt met het bestuur vastgesteld, maar bij de totstandkoming is het nuttig om ook de andere teamleden (coördinatoren, communicatie & PR, technisch fietsbeheer) te betrekken.

Een projectplan is veel praktischer en gericht op een concreet doel. Het eerste project is de start van Fietsmaatjes in de gemeente, met als doel om in de gemeente een lokale Fietsmaatjes organisatie met gasten en fietsvrijwilligers op te zetten, stallingplaatsen te realiseren, duofietsen aan te schaffen, en de basis voor een duurzame achterliggende organisatie neer te zetten. Meestal eindigt het startproject met het in gebruik nemen van de eerste duofietsen door de fietsvrijwilligers en de gasten. Na afronding van het startproject begint de operationele fase van Fietsmaatjes. In hoofdstuk 2.1 worden de fases van het startproject beschreven. In deze operationele fase is het mogelijk om met jaarplannen met een jaarbegroting te werken.

Sommige organisaties maken daarnaast ook een apart sponsorbeleidsplan [1\Voorbeelden beleid, projectplan, jaarverslagen\Voorbeeld Sponsorbeleidsplan].

Zoals gezegd schrijf je het beleidsplan en het start-projectplan voor een goede onderlinge samenwerking van het team. Daarnaast zijn beide plannen nodig bij de indiening van

fondsaanvragen. Tenslotte moet het beleidsplan op de website staan bij het aanvragen van de ANBI-status bij de Belastingdienst.

Naast het maken van beleids- en projectplannen is het verstandig om elk jaar ter verantwoording naar buiten een jaarrekening en jaarverslag te maken. In de digitale bibliotheek staan voorbeelden [Map: 1\ Voorbeelden beleid, projectplan, jaarverslagen]. Het maken van een jaarrekening en – verslag en deze publiceren op de website is verplicht bij een ANBI-status.

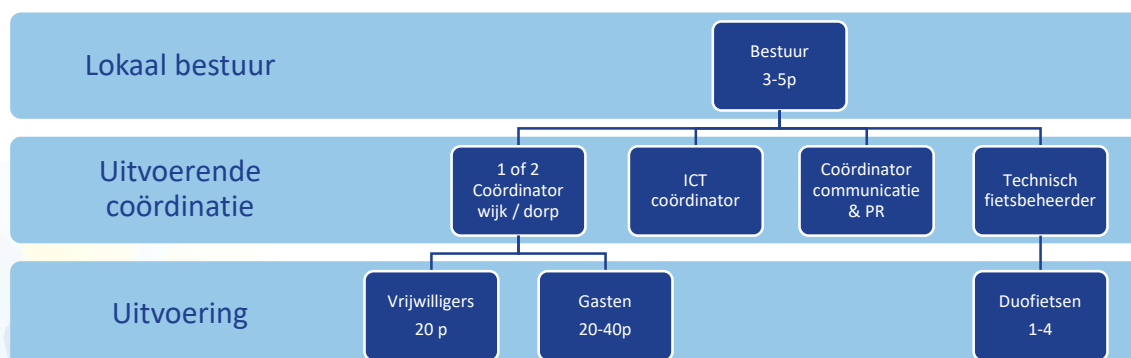
5 Teamleden

Een van de belangrijkste randvoorwaarden is uiteraard het team van vrijwilligers dat de lokale organisatie opzet en draaiende houdt. Om Fietsmaatjes uit te voeren zijn meerdere mensen voor verschillende functies nodig:

- Lokaal bestuur Fietsmaatjes organisatie: voorzitter, secretaris, penningmeester en eventueel algemeen bestuursleden. Bestuursleden zijn formeel verantwoordelijk en zijn daarom ingeschreven bij de Kamer van Koophandel en in het UBO-register.¹⁴
- Uitvoerende teamleden: voor elke wijk of dorp zijn er 1 of 2 technisch fietsbeheerders en 1, 2 of 3 coördinatoren gasten & fietsvrijwilligers (in het kort: coördinator). Het aantal coördinatoren en technisch fietsbeheerders groeit mee met de grootte van het aantal gasten, fietsvrijwilligers en duofietsen in wijk of dorp.
- Overige teamleden: sommige lokale organisaties hebben mensen met specifieke taken aan hun team toegevoegd. Een coördinator communicatie & PR is aan te raden. De ICT coördinator is de persoon die alles rondom het planningsrooster coördineert en vaak ook de website onderhoudt. Daarnaast worden de functies vertrouwenscontactpersoon en een hulp bij de (financiële) administratie soms ingevuld door extra teamleden.

Figuur 8 geeft de structuur van het team weer.

Figuur 8. Structuur team



¹⁴ In sommige lokale Fietsmaatjes organisaties wordt er voor gekozen de uitvoerende teamleden ook in het bestuur op te nemen.

Grotere organisaties hebben vaak een iets andere structuur. Daar wordt een hoofdcoördinator gasten & fietsvrijwilligers en een hoofdcoördinator technische fietsbeheerder aangewezen. Deze personen onderhouden het contact tussen het bestuur en de overige coördinatoren en/of technisch fietsbeheerders. Het is belangrijk dat het bestuur korte lijntjes houdt met deze personen.

In sommige andere maatjesprojecten is voor de rol van coördinator gekozen voor een zorg- en welzijnsprofessional. Bij Fietsmaatjes blijkt de uitvoering goed te doen te zijn door vrijwilligers.

Om de continuïteit te waarborgen dient ieder team uit ten minste 6 personen te bestaan. Ieder teamlid werkt op volledig vrijwillige basis. Soms combineren teamleden bepaalde functies. Bijvoorbeeld voorzitters die ook coördinatoren gasten & fietsvrijwilligers zijn of coördinatoren communicatie & PR die ook ICT beheerder zijn of coördinatoren gasten & fietsvrijwilligers die ook technisch fietsbeheerders zijn.

Wij adviseren om meerdere mensen in één wijk of dorp coördinator te maken, omdat dit de lokale organisatie minder kwetsbaar maakt. Bij afwezigheid van de één, kunnen de intakes doorgaan. Het is ook leuker om het coördinatorschap samen met een ander in te vullen.

In principe kan iedereen met een goed team Fietsmaatjes uitvoeren. Er worden geen voorwaarden gesteld aan het opleidingsniveau voor deelname aan het team en de training. Wel is het zo dat voor specifieke taken bepaalde competenties gewenst zijn [1\Communicatie & PR\Voorbeeld vacaturebeschrijvingen]. De lokale teams zijn zelf goed in staat (om op basis van de informatie uit de eerste training) in te schatten wie voor welke functie geschikt is. Training in de taken en vaardigheden van de specifieke functies vindt plaats tijdens de tweede trainingsmodule. Alle taken worden uitgelegd en er wordt met casussen/voorbeelden gewerkt. Het trainingsmateriaal wordt, net als in de eerste training, na afloop meegegeven. Hieronder volgt een opsomming van de taken en competenties per functie.

5.1 Voorzitter

Taken:

- Leiden (dagelijks) bestuur (DB) en team. Gezamenlijk nemen van besluiten in vergaderingen. Een luisterend oor voor de andere bestuurs- en teamleden.
- Boegbeeld bij interviews, prijsuitreikingen, vrijwilligersbijeenkomsten.
- Netwerken met belangrijke stakeholders (zoals de wethouder, sponsors en voorzitters andere stichtingen en verenigingen).
- Leiding geven aan het proces van financiering aanvragen bij gemeente, fondsen of andere organisaties.
- Leidinggeven aan het proces voor de vorming van het algemeen beleid, het vrijwilligersbeleid, het sponsorbeleid en het communicatieplan.
- Managen van incidenten met teamleden, fietsvrijwilligers en gasten.

Competenties:

- Communicatief (verbaal) en relationeel vaardig.
- Positieve en toegankelijke stijl van communiceren en leiding geven.
- Heeft het overzicht over de taken binnen het gehele team.

5.2 Secretaris

Taken:

- Vastleggen en wijzigen statuten en reglement.
- Aanmelden bestuurswijzigingen bij de KVK.
- Standaardinformatie van de stichting op website zetten (ANBI voorwaarden).
- Agenda en notuleren bestuursvergaderingen en teamvergaderingen.
- Beantwoorden en versturen van e-mails en brieven, namens het bestuur.
- VOG-aanvragen voor nieuwe vrijwilligers.
- Archiveren intakeformulieren en VOG-formulieren.
- Aanpassen op de lokale situatie en up-to-date houden van:
 - Standaard intakeformulieren voor gasten en fietsvrijwilligers
 - Gastenkaarten
 - Samenwerkingsovereenkomst
- Aanpassen op de lokale situatie en up-to-date houden van de schriftelijke vastlegging van bijvoorbeeld de werkwijze coördinatoren en fietsvrijwilligers en van het stappenplan duofietsen.
- Opstellen beleidsplan, projectplan, financieringsaanvragen, privacyreglement, vrijwilligersbeleid, jaarverslag en plaatsen op de website.

Competenties:

- Communicatief (verbaal & schriftelijk) vaardig en nauwgezet.
- Sociaal vaardig. Is meedenkend lid van het bestuur en van het team.

5.3 Penningmeester

Taken:

- Vertalen van het beleid van het bestuur naar een begroting. Sturen op realisatie conform de begroting.
- Aanvraag ANBI bij de Belastingdienst voor de aftrekbaarheid van giften.
- Aanvraag financiering bij gemeente, fondsen of andere organisaties onderbouwen met begroting en dekkingsplan.
- Administratie van uitgaven via declaratieformulieren (inclusief bonnetjes), bijvoorbeeld in Excel. Beheer van de bankrekening. Gebruik van een apart boekhoudsysteem is mogelijk maar niet altijd noodzakelijk.

- Afspraken met fietsenmaker maken omtrent reparatie- en servicekosten en korting aanschaf duofiets. Regelmatig contact met de technisch fietsbeheerders om reparaties en aanschaffingen te beheersen. Bestellen duofiets met de juiste opties en toebehoren. Afspraken maken met technische beheerders over bevoegdheden voor opdrachten aan de fietsenmaker.
- Donaties in geld of in natura in ontvangst nemen. Formulieren van Belastingdienst voor aftrekbaarheid van periodieke giften uitgeven.
- Administratie van de eigen bijdragen van gasten per rit; Via SamenFietsen of eigen systeem.
- Opstellen van de jaarrekening en laten controleren door een kascommissie. Verplicht publiceren op de website van de jaarrekening (binnen 6 maanden na afloop boekjaar) vanwege ANBI.

Competenties:

- Affiniteit en handigheid met cijfers. Financieel-administratieve ervaring is een voordeel.
- Sociaal vaardig. Is meedenkend lid van het bestuur en van het team.

“Fietsmaatjes betekent voor mij een zinvolle tijdsbesteding. Je komt in contact met allerlei personen, bedrijven, organisaties die je normaal gesproken niet zou ontmoeten.

Het geeft je veel voldoening als je ziet dat onze gasten het zo waarderen als ze een fietsritje hebben gemaakt en dat de organisatie Fietsmaatjes en alle vrijwilligers deze momenten mogelijk kunnen maken voor ene grote groep mensen.”

Penningmeester Jan

5.4 Coördinator communicatie & PR

Taken:

- Communicatieplan opstellen, bespreken in het bestuur en uitvoeren.
- PR-materiaal (laten) maken: flyers, posters, banners, etc..
- Schrijven van artikelen voor lokale kranten. Artikelen aanbieden aan de lokale kranten, zoveel mogelijk met een passende foto.
- Beheer van de content (berichten, foto's etc.) op de website en sociale media zoals Facebook. Deze deeltaken kunnen ook door andere vrijwilligers worden gedaan.
- Opstellen en verspreiden van een nieuwsbrief voor de eigen vrijwilligers, gasten en andere relaties.

- Bijhouden van een digitaal foto- en filmarchief, inclusief toestemmingsverklaringen van gefotografeerde personen. Bijhouden van een persarchief (kranten).

Competenties:

- Communicatief (verbaal & schriftelijk) vaardig.
- Ervaring met communicatie & PR in professionele organisaties is een voordeel.

5.5 Coördinatoren gasten & fietsvrijwilligers

Taken:

- Werving van gasten en fietsvrijwilligers in eigen wijk of dorp.
- Intakegesprekken met gasten en fietsvrijwilligers.
- Proefritten met gasten en fietsvrijwilligers. Hiervoor kan ook een ervaren fietsvrijwilliger worden ingezet.
- Registratie van nieuwe gasten en fietsvrijwilligers in het duofietsrooster.
- Instructie van fietsvrijwilligers voor gebruik van het duofietsrooster, stalling, duofiets en omgaan met de gasten.
- Koppeling van een gast met een fietsvrijwilliger. Nagaan of de koppeling 'klikt'.
- Organiseren en leiden van (informatieve en gezellige) vrijwilligersbijeenkomsten in de eigen wijk of dorp. Ongeveer één of twee keer per jaar.
- Monitoren en zo nodig bijsturen van het gebruik van het duofietsrooster. Zorgen voor een evenwichtige inzet van fietsvrijwilligers en dat alle gasten zo frequent als mogelijk met de duofietsen opgehaald worden.
- Contact onderhouden met de individuele gasten en fietsvrijwilligers, via telefoon, whatsapp en mail, zeker in bijzondere situaties (bij vreugde en verdriet).
- Bij incidenten met gasten of fietsvrijwilligers tijdig opschakelen naar het bestuur.

Fietsmaatjes brengt mij als vrijwilliger altijd intens genietende Fietsmaatjes en prachtige fietstochten. En als coördinator het bij elkaar kunnen brengen van mensen met eenzelfde passie: fietsen. Dit maakt dat ik het geweldig vind om deel uit te kunnen maken van Fietsmaatjes.

Coördinator Luisa

Competenties:

- Goede interpersoonlijke vaardigheden.
- Communicatief (verbaal) vaardig.
- Organisatie talenten.

In dit document [2\Profiel, rol en taken van de coördinator] zijn het profiel, de rol en de taken van de coördinator in meer detail uitgewerkt.

5.6 Technisch fietsbeheerder

Taken:

- Wekelijks nakijken duofiets, banden oppompen, remmen nakijken. Hiervoor zijn onderhoudsrichtlijnen beschikbaar (zie hoofdstuk 3.5 **Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.**).
- Tijdens de vrijwilligersbijeenkomst in de eigen wijk of dorp instructie geven over het goed gebruik van de fiets. Fietsvrijwilligers, naar aanleiding van een vraag of schade, gericht wijzen op hoe ze de duofiets beter kunnen gebruiken.
- Contactpersoon met fietsenmaker. Opdracht geven voor reparaties die je als technisch fietsbeheerder niet zelf kan oplossen. Bij grote reparaties toestemming vragen van het bestuur (meestal de penningmeester).
- Via het duofietsrooster fietsvrijwilligers wijzen op de tijdelijke niet-beschikbaarheid van de duofietsen bij onderhoud.

Competenties:

- Technisch onderlegd. Ervaring met kleine reparaties en onderhoud van fietsen.

“Wat betekent het voor mij om technische man te zijn voor fietsmaatjes? Dat ik mijn technische vaardigheden kan inzetten voor een prachtig initiatief.

Wat heeft het mij gebracht? Door te zorgen dat de duofietsen in optimale conditie blijven kunnen medevrijwilligers onbezorgd genieten met hun gasten. Het geeft mij een fijn gevoel als mensen daar blij van worden.”

Technisch fietsbeheerder Ton

5.7 Coördinator ICT

De ICT beheerder is verantwoordelijk voor het beheer van de website in eigen huisstijl en het reserveringssysteem SamenFietsen (de rol wordt daar ADMIN genoemd). Hiertoe kan gebruik gemaakt worden van bestaande formats. Hij/zij werkt rondom de website nauw samen met de coördinator communicatie & PR en plaatst met enige regelmaat de aangeleverde nieuwe berichten. Vanuit het reserveringssysteem genereert hij/zij jaarlijks informatie over het aantal gereden ritten, maar ook – in samenwerking met de penningmeester - bijvoorbeeld informatie

over betalingen en eventuele betalingsachterstanden. De ICT beheerder heeft enige kennis en ervaring met ICT.

6 De financiën

Elke lokale organisatie heeft sponsors en donaties nodig en een solide financieel beleid. De duofiets, het bouwen van een website, het duofietsrooster, promotiemateriaal: alles kost geld. In de training van het Starterspakket komen voorbeelden van begrotingen aan bod en wordt advies gegeven voor bijvoorbeeld fondsaanvragen [Map: 1\Voorbeeld Aanvragen fondsen].

Dit hoofdstuk geeft drie voorbeeldbegrotingen weer: de projectbegroting bij de start en de operationele begroting in jaar 1 en in jaar 5 na oprichting. Alle bedragen zijn gebaseerd op echte realisaties. Het is echter goed om in gedachten te houden dat er tussen lokale organisaties altijd verschillen kunnen zijn.

6.1 De projectbegroting bij de start

6.1.1 De projectuitgaven

Een voorbeeld van een overzicht van de uitgaven in de projectbegroting bij de start is te vinden in tabel 3.

Tabel 3. Voorbeeld projectbegroting bij de start (prijspeil januari 2022)

Uitgaven	Bedrag
Duofiets 1 en 2 (incl. 9% BTW) ¹⁵ incl. aanbevolen accessoires (incl. 9%BTW/excl. Evt. korting)	€ 28.000
Duofiets 1 en 2: 3 jaar Casco met Diefstal verzekering ¹⁶	€ 310
Domeinnaam en eenvoudige website ¹⁷	€ 500
Flyers, 2 fietsborden ¹⁸ , informatiebijeenkomst	€ 500
Starterspakket Fietsmaatjes.NL (incl. 21% BTW)	€ 3.630
Oprichtingskosten (notaris en KVK)	€ 600
DuoFiets rooster SamenFietsen (incl. FM korting)	€ 235
Inrichten stalling	p.m.
Diversen	€625
TOTAAL	€ 34.400

Het grootste deel van de projectbegroting is bedoeld voor de aanschaf van twee duofietsen. Maak een bewuste keuze [Map: 1\Fietsen] voor: het merk en de leverancier van de duofiets,

¹⁵ Zie map: 1\Fietsen\Van Raam en 1\Fietsen\Huka voor actuele offertes.

¹⁶ Zie map: 1\Fietsen\Fietsverzekering voor actuele offertes.

¹⁷ Zie 1\Communicatie & PR\Website\Informatie website voor speciale aanbiedingen voor Fietsmaatjes.

¹⁸ Zie map: 1\Fietsen\Fietsborden voor een voorbeeldbord en actuele offerte.

voor een fietsenmaker in de eigen gemeente (met afspraken over servicekosten) en voor een fietsverzekering (standaard is 36 maanden voor diefstal en casco).

6.1.2 Prijzen duofiets

De twee grootste leveranciers van duofietsen zijn Nederlandse fabrikanten: Van Raam, gevestigd in Varsseveld en Huka in Oldenzaal. De Fun2Go van Van Raam kost € 14.950. (prijspeil april 2024) De Orthos van Huka € 12.452 (prijspeil sept. 2024).

Let op: de ontwikkelingen (specificaties & prijzen) van beide duofietsen staan niet stil en kunnen op dit moment al weer verder zijn. Er zijn soms kortingsacties bij verschillende detailhandelaars. Raadpleeg de actuele documenten in de digitale bibliotheek.

6.1.3 Fietsenmaker

Een korting op de aanschaf van de duofiets is mogelijk (tot 10 of zelfs 15%), dit gaat ten koste van de winstmarge van de fietsenmaker. In plaats van korting zijn fietsenmakers vaak bereid een serviceaanbod te doen. Bijvoorbeeld voor gratis arbeid op reparaties in de eerste 4 of 5 jaar, een korting op arbeidskosten na 4 jaar (20%) en met gratis ophalen van de duofiets bij pech onderweg. Dit serviceaanbod is aantrekkelijk om de operationele kosten van de duofiets laag te houden. Daarnaast blijkt in de praktijk dat aanschafkosten via fondsen vergoed worden. Onderhoudskosten worden niet vergoed door fondsen.

Geef aan je fietsenmaker door dat de aanschaf valt in de 9% BTW categorie (omdat de duofiets een hulpmiddel is voor mensen met een beperking)!

Als alternatief voor levering via de lokale fietsenmaker, kiezen sommige lokale organisaties er ook voor om via een landelijke serviceaanbieder voor aangepaste fietsen (zoals Medipoint) hun fietsen te leveren. De fietsen worden dan geleverd met korting tot 20% en er worden service abonnementen afgesloten, met reparatie vanuit servicebusjes die naar de stalling komen. Actuele prijzen en aanbiedingen staan in de digitale bibliotheek.

6.1.4 Fietsverzekering

Verder is het aan te bevelen om direct bij de fietsenmaker een verzekering op de duofiets af te sluiten. Casco plus diefstal voor 3 jaar kost 158 euro (prijspeil oktober 2024) [Map: 1\Fietsen\Fietsverzekering].

6.1.5 Stallingskosten

Voor de stalling is een pro memori (pm) post opgenomen, deze post moet door het team (of met een offerte van een aannemer) zelf worden ingeschat. De inrichtingskosten van de stalling zijn namelijk sterk afhankelijk van de bouwkundige staat van de stalling en de aanwezigheid van elektriciteit, kast of afsluiting. De meeste lokale Fietsmaatjes vinden na enige tijd zoeken een redelijk droge en solide stalling en weten via sponsoring de benodigde installaties en voorzieningen “in natura” te financieren.

6.1.6 Overige kosten

Naast de duofiets zijn er diverse andere opstartkosten, zoals het Starterspakket van Fietsmaatjes.NL, het bouwen van een eenvoudige website, kosten van een informatiebijeenkomst, printkosten flyers, fietsbord(en), de oprichtingsakte bij de notaris en de inschrijving bij de Kamer van Koophandel. Ook is naast de duofiets een aantal accessoires nodig, zoals veiligheidshesjes, fietstas, poncho's, thermosflesjes, EHBO kit (post diversen). Lokale sponsors zijn vaak bereid om bijvoorbeeld de kosten van flyers of een informatiebijeenkomst op zich te nemen. De kosten van de notaris wordt soms "pro bono" geschonken door een lokale notaris. Operationele kosten, zoals het gebruik van het duofietsrooster en reparatiekosten, zijn opgenomen in de begroting voor jaar 1.

6.1.7 Het dekkingsplan

Bij het aanvragen van fondsen wordt niet alleen een begroting gevraagd, maar ook een dekkingsplan. Een dekkingsplan is de inkomstenkant van de projectbegroting. Hierin laat je zien hoe je verwacht dat de kosten "gedekt" zullen worden. Belangrijk is dat je aangeeft bij welke fondsen en sponsors je hoeveel geld aanvraagt. Vergeet ook de aanvraag bij de gemeente niet. Tijdens de trainingen worden hier praktische suggesties voor gegeven. Deze suggesties kunnen per regio verschillen en de gemeentelijke bijdrage is ook afhankelijk van de grootte van de gemeente. In een fondsaanvraag wordt gevraagd een compleet dekkingsplan te leveren zodat de fondsen zien welke andere instanties meedoen in het dekken van de kosten.

6.2 Operationele begroting voor jaar 1

In tabel 4 is een voorbeeld van een sluitende operationele begroting te vinden in het eerste jaar ná de opstart. We gaan uit van een kleine lokale Fietsmaatjes organisatie met 2 duofietsen en in het eerste jaar met 30 gasten en 30 fietsvrijwilligers die gemiddeld ieder 10 fietsritten maken. In dit eerste jaar is de uitbreiding met de aanschaf van een nieuwe duofiets meestal nog niet nodig.

Er zijn twee inkomstenbronnen: bijdragen gasten en overige donaties. De inkomsten uit gastbijdragen gaat uit van 300 fietsritten per jaar en een gastbijdrage van €3 per rit. Donaties gericht op algemene ondersteuning van de lokale organisatie, zijn erg welkom om de operationele kosten te dekken. Gelukkig zien we dat juist in de eerste jaren er bij lokale Fietsmaatjes organisaties meer donaties binnenkomen, zodat er enige reserves kunnen ontstaan die hard nodig zijn om onverwachte tegenvallers op te kunnen vangen. Denk bij donaties overig aan acties van lokale banken, verenigingen, kerken, bedrijven en giften van particulieren. Het bedrag van overige donaties dat nodig is voor een sluitende begroting is weergegeven.

Aan de uitgavenkant is te zien dat de website, het duofietsrooster (inclusief eenmalige inschrijving), de reparaties voor 2 duofietsen, vrijwilligerskosten (€25 per vrijwilliger voor pasjes, gezellige informatiebijeenkomsten, kersttentie) en PR plus kleine aanschaffingen jaarlijks terug zullen keren. De eerste reparaties aan de duofiets (zonder verrekening arbeidsloon) treden

ook op. Daarbij komen er nog de jaarlijkse stallingkosten, inclusief stroomkosten. Deze krijgen lokale organisaties soms gratis en soms kost het een paar honderd euro per fiets.

Tabel 4. Voorbeeld begroting voor jaar 1

Soort	Inkomstensoort	Bedrag	Uitgavensoort	Bedrag
Operationeel	Bijdragen gasten	€ 900	Website hosting	€ 80
			Duofietsrooster (inschrijving plus 2 fietsen)	€ 340
	Donaties overig	€ 1.470	Reparaties 2 duofietsen	€ 700
			Vrijwilligersbeleid	€ 750
			PR en kleine aanschaffingen	€ 500
			Stallingskosten	P.M.
TOTAAL		€ 2.370		€ 2.370

6.3 Begroting voor jaar 5

Een voorbeeld van een begroting na 5 jaar is te vinden in tabel 5. Deze begroting gaat ervan uit dat de lokale organisatie inmiddels een omvang heeft bereikt van 150 gasten en 150 fietsvrijwilligers, met 1.500 betaalde ritten en 8 duofietsen. Uiteraard zal een lokale organisatie niet altijd zo snel groeien. Of een lokale organisatie groeit heeft o.a. te maken met de grootte van de gemeente, de motivatie van de teamleden en bijvoorbeeld hoe Fietsmaatjes in de lokale gemeenschap gezien wordt.

Tabel 5. Voorbeeld begroting voor jaar 5

Soort	Inkomstensoort	Bedrag	Uitgavensoort	Bedrag
Operationeel	Bijdragen gasten	€ 4.500	Duofietsrooster	€ 624
			Hosting website	€ 86
			Fietsreparaties	€ 4.000
			Communicatie, bank en kleine aanschaffingen	€ 1.200
	Wmo-subsidie of structurele donaties	€ 5.160	Vrijwilligersbeleid	€ 3.750
	Donaties en subsidies voor nieuwe fietsen		Nieuwe duofietsen, verzekering en vervanging accu's	
TOTAAL		€ 14.000		€ 14.000
			Stallingskosten	P.M.
		€ 23.660		€ 23.660

In vergelijking met het eerste jaar zijn een aantal bedragen veranderd. De kosten voor het duofietsrooster en fietsreparaties vallen hoger uit, omdat er meer fietsen rondrijden en de fietsen ouder zijn. De communicatiekosten en kosten vrijwilligersbeleid zijn gestegen doordat de lokale organisatie in omvang (aantal gasten en fietsvrijwilligers) gegroeid is. Als er betaald moet worden voor de stallingkosten, inclusief stroomkosten, dan zal deze post ook stijgen omdat er nu meer duofietsen gestald moeten worden.

6.4 Duurzame financiering

Iedere Fietsmaatjes organisatie moet er naar streven duurzaam gefinancierd te zijn. Dat wil zeggen dat de inkomsten en uitgaven bekend zijn voor meerdere jaren (binnen zekere marges) en dat er voldoende structurele, jaarlijkse, inkomsten zijn om de operationele kosten te dekken.

De belangrijkste operationele kosten zijn die voor het beheer van de duofietsen. De levensduur van een duofiets is ongeveer 8-9 jaar¹⁹; van een accu ongeveer 5 jaar. Een organisatie die een aantal jaar bestaat gaat bijvoorbeeld jaarlijks één nieuwe duofiets aanschaffen ter uitbreiding of vervanging. Oudere duofietsen worden als reservefiets ingezet of verkocht aan particulieren. De aanschaffing ten behoeve van vervanging van duofietsen of accu's kan op de begroting verwerkt worden als één jaarlijkse uitgave, maar kan ook op de begroting gezet worden als een jaarlijkse reservering. In de voorbeeldbegroting (zie tabel 5) worden deze kosten gedekt door ofwel een nieuwe donatie-aanvraag, ofwel door uitbreiding van de structurele subsidie.

Uit de praktijk blijkt dat er bij de opstart altijd (lokale) fondsen zijn die de opstartkosten dekken. Op de langere termijn blijken de jaarlijks terugkerende (operationele) kosten lastiger te dekken. Fondsen en sponsors vergoeden graag de aanschaf van een duofiets, maar donaties om fietsen te repareren of de communicatiekosten te dekken, zijn lastiger te vinden. Het ontbreken aan structurele financiering is een valkuil voor lokale organisaties. Wij raden dan ook aan dat lokale organisaties na enkele jaren actief op zoek gaan naar meerjarige gemeentelijke subsidies of structurele lokale sponsors zoals bedrijven en jaarlijks geld gaan reserveren in een bestemmingsfonds voor vervanging van duofietsen en accu's. Uit dit bestemmingsfonds worden de investeringen voor nieuwe accu's of duofietsen gefinancierd.

Iedere gemeente heeft de mogelijkheid om vanuit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) subsidie te verlenen aan Fietsmaatjes als "generieke Wmo voorziening". De bereidheid hiervoor is bij iedere gemeente verschillend. Sommige gemeenten hebben ook andere subsidieregelingen waar je gebruik van kan maken. Vraag hier naar. Ook de procedure voor aanvraag kan lokaal verschillen. Bij kleinere gemeenten telt vooral de maatschappelijke erkenning van Fietsmaatjes als mooie voorziening in de gemeente. In de gemeente Teylingen is in 2019 op deze manier een structurele Wmo subsidie (voor 4 jaar) toegekend. Bij grotere gemeenten worden structurele Wmo voorzieningen aanbesteed. Zoals in gemeenten als Leiden en Leiderdorp, waar een structurele subsidie voor Fietsmaatjes werd meegenomen in het pakket

¹⁹ Daarna is een upgrade mogelijk, maar of dit financieel gunstig is weten we nog niet. Fietsmaatjes Teylingen is bezig dit uit te proberen. Zij laten momenteel een upgrade uitvoeren bij een oudere duofiets.

van voorzieningen van integrale welzijnsaanbieder Incluzio. Ook in andere gemeenten zijn inmiddels Wmo aanvragen goedgekeurd. Via de link: <https://youtu.be/ud8XSg53Xrw?si=3x75syYAFszQxh3L> is de workshop Structurele financiering terug te kijken.

Daarbij kan men (in de toekomst) als voorwaarde gaan stellen dat Fietsmaatjes geregistreerd moet zijn in een van de databanken voor erkende interventies (sociaal, gezonde leefstijl; bijvoorbeeld Movisie of RIVM Loket Gezond Leven.). Fietsmaatjes.NL heeft deze erkenning eind 2024 gerealiseerd.²⁰

Laatste wens

Ook laatste wensen komen wel eens binnen bij Fietsmaatjes. Bijvoorbeeld Jolanda die nog graag met haar 4 vriendinnen een fietstocht wil maken. Jolanda is een jonge vrouw van 46 jaar. Door haar hersentumor kan ze niet meer zelfstandig fietsen. Vanuit haar thuiszorgsituatie wordt zij door 4 collega's meegenomen om te fietsen en buiten te blijven komen. Zelfs vanuit het hospices fietste zij verder. "Ik heb geen haar meer, maar het gevoel van de wind door mijn haren door het fietsen, haalt mij bij de hemelpoort weg". Voor de 4 vrijwilligers heeft dit ook veel betekend. Dat zij dit met hun collega konden doen, was erg bijzonder.

²⁰ www.movisie.nl/interventie/fietsmaatjes

Literatuurlijst

Bouwman, T. E., en van Tilburg, T. G. (2020). Naar een gerichtere aanpak van eenzaamheid: Zeven werkzame elementen in eenzaamheidsinterventies. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 51(1), 1-8.

CBS (2022). *Statline Gezondheidsmonitor, bevolking 18 jaar of ouder, regio, 2022*, opgevraagd 15 oktober 2024 op <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85563NED/table?ts=1729006914644>

CBS (2018). *Statline Gezondheidsmonitor, bevolking 19 jaar of ouder, regio, 2016*, opgevraagd 17 augustus 2018 op <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83674NED/table?ts=1526222964914>

Dekker, J. (2021). *Experienced barriers and facilitators regarding loneliness in older individuals. Improving the referral by healthcare and well-being professionals of older individuals experiencing loneliness to Fietsmaatjes*. Thesis Geneeskunde LUMC in samenwerking met Mulier Instituut.

Duijf, M. (2015). *Feiten en cijfers over het aantal mensen met een beperking*, opgevraagd op 17 augustus 2018 op <https://www.allesoversport.nl/artikel/feiten-en-cijfers-over-het-aantal-mensen-met-een-beperking/>

Mijn Positieve Gezondheid (2017). *Gezondheid is meer dan alleen niet-ziek-zijn*, opgevraagd 14 maart 2019 op <https://mijnpositievegezondheid.nl/tools/positieve-gezondheid/>

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) (2014). *Factsheet belang van bewegen voor ouderen*, opgevraagd 15 maart 2022 op <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2955&m=1422883269&action=file.download>

Nieuwenburg, J., Sloos, M., Swarts, S. J., en Voorham, D. C. (2019). *Fietsen met Fietsmaatjes: een waardevolle activiteit voor Jonge Mensen met Dementie? Een onderzoek naar de belemmerende en bevorderende factoren en de ervaren effecten van Fietsmaatjes*, te vinden via <https://fietsmaatjes.nl/jonge-mensen-met-dementie/>

Van Beuningen, J. & Molnár-in 't Veld, H. (2020). *Verkeersmobiliteit van 55-plussers, 2018/2019. Hoe verplaatsten 55-plussers zich en hoe waardeerden ze hun mobiliteit?* Opgehaald op 9 mei 2024 van: www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2020/verkeersmobiliteit-van-55-plussers-2018-2019?onepage=true#c-Tabellenbijlage

Van de Kamp, J., en Booijsink, M. (2021). *Verheugen, genieten en nagenieten. Kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van gasten met Fietsmaatjes*. Movisie.

Van Rossum, I. (2020), *Onderzoek naar het bereik van Fietsmaatjes in Teylingen*. Fietsmaatjes.NL

Volksgezondheidsinfo (2019). *Verstandelijke beperking→Cijfers & Context→Huidige situatie*, opgevraagd 12 maart 2019 op <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/verstandelijke-beperking/cijfers-context/huidige-situatie#node-prevalentie-van-verstandelijke-beperking>

Vos, L. (2021). *Common dilemmas regarding loneliness in older adults: Improving the equipment and support of volunteers of Fietsmaatjes*. Thesis Geneeskunde LUMC in samenwerking met Mulier Instituut.

VWS (2021). *Nationale Dementiestrategie*, opgevraagd 15 maart 2022 op <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/09/21/nationale-dementiestrategie>

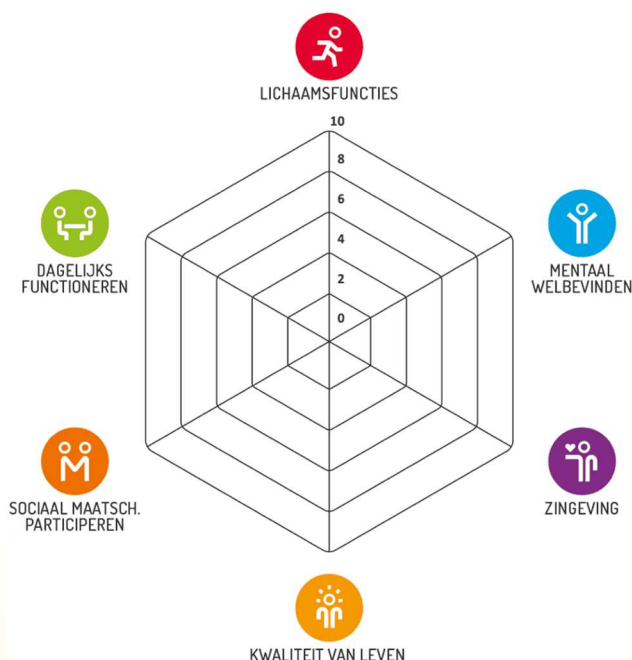
Bijlage 1. Verandertheorie: de impact van Fietsmaatjes op de positieve gezondheid van gasten

Positieve Gezondheid (Mijn Positieve Gezondheid, 2017) is een manier om breder naar gezondheid te kijken. De term is in 2012 voorgesteld door Machteld Huber en sindsdien bezig met een opmars in de wereld van zorg en welzijn. Niet alleen lichamelijke en mentale klachten (of het ontbreken daarvan) bepalen hoe iemand zich voelt, ook bijvoorbeeld de zin in het leven en in hoeverre iemand mee kan doen met de samenleving zijn belangrijk. De 6 pijlers van Positieve Gezondheid zijn:

1. Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
2. Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
3. Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
4. Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
5. Sociaal maatschappelijk participeren – Ik heb goed contact met andere mensen
6. Algemeen functioneren (of ADL) – Ik kan goed voor mezelf zorgen.

Bij positieve gezondheid staat het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan centraal. Figuur 9 geeft alle 6 pijlers weer.

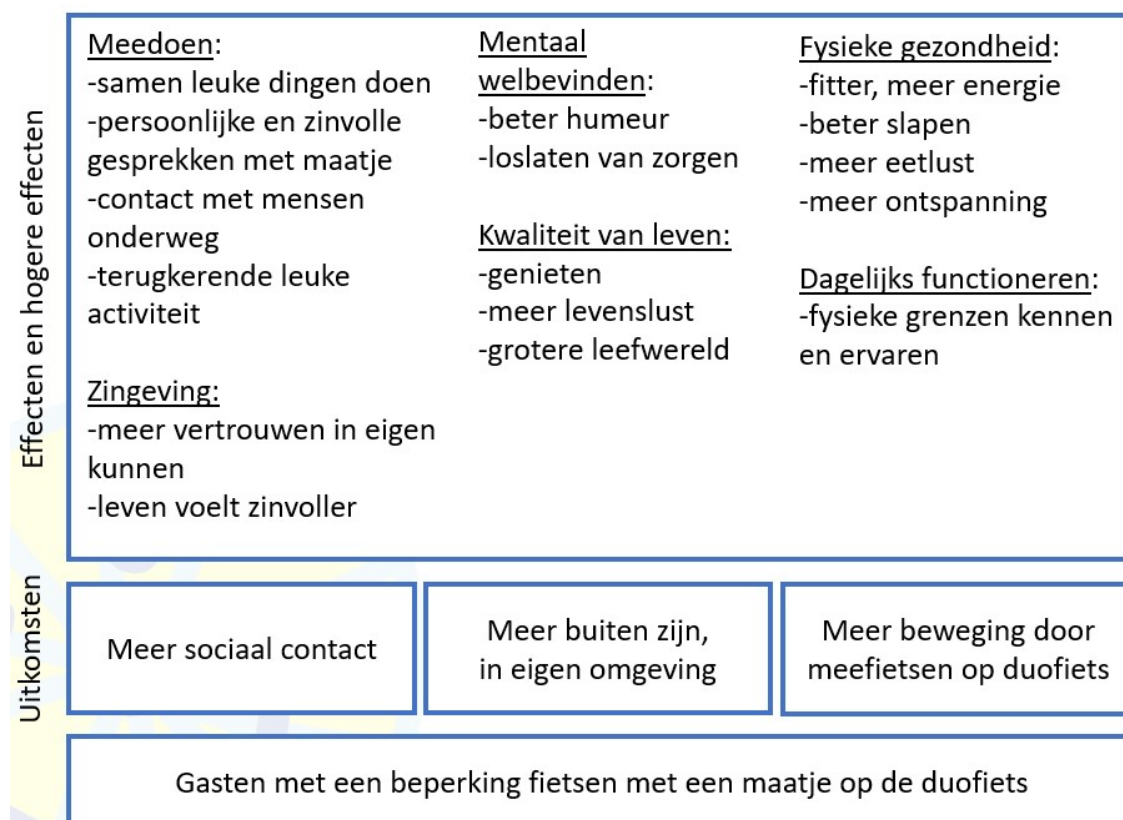
Figuur 9. Pijlers Positieve Gezondheid



Fietsen met een maatje is niet alleen goed voor de fysieke gezondheid (NISB, 2014), maar ook voor het mentale welbevinden, kwaliteit van leven en het gevoel weer mee te doen door sociale contacten en buiten zijn. Positieve gezondheid is daarom een goede manier om de effecten van Fietsmaatjes op gasten in kaart te brengen.

Om te weten welke uitkomsten en welke effecten worden beoogd met een interventie is een verandertheorie (Engels: Theory of Change) nodig. Deze theorie laat zien welke activiteiten bij welke doelgroepen leiden tot direct waarneembare uitkomsten en van daaruit tot effecten en (op langere termijn) hogere effecten. Voor gasten van Fietsmaatjes is de verandertheorie concreet gemaakt door Fietsmaatjes.NL met de hulp van het Impact Center Erasmus (ICE) en van Movisie. Het resultaat hiervan is te zien in figuur 10.

Figuur 10. Verandertheorie Fietsmaatjes



De figuur²¹ geeft onderin de belangrijkste activiteit van Fietsmaatjes: gasten met een beperking fietsen met een maatje op de duofiets. Dit heeft 3 directe uitkomsten: de gast heeft meer contact met zijn/haar fietsmaatje, de gast is meer buiten in de eigen omgeving en de gast is meer in beweging door het meefietsen (meetrappen) op de duofiets. De 6 onderstreepte termen zijn direct gerelateerd aan de 6 pijlers van positieve gezondheid. De hypothese is dat de drie uitkomsten kunnen leiden tot effect op alle 6 pijlers van positieve gezondheid, alhoewel de maten van bijdrage per gast en per pilaar kan verschillen.

²¹ De verandertheorie in figuur 10 gaat niet in op de uitkomsten bij de fietsvrijwilliger. De verwachting is ruwweg dat deze ook scoren op de 6 pijlers van positieve gezondheid, mogelijk met andere zwaartepunten dan bij de gasten. Deze effecten zijn van belang bij de bereidheid van personen om als fietsvrijwilliger deel te nemen.

De genoemde effecten in de figuur spreken eigenlijk voor zich. Toch is het interessant om er een aantal uit te lichten en te verrijken met een voorbeeld uit de praktijk:

- Door meer sociaal contact is men bijvoorbeeld minder eenzaam en stijgt het mentale welbevinden van de gast. Bijvoorbeeld gast Willemijn (94 jaar), van wie haar partner en twee dochters overleden zijn. Zij kwam in contact met Fietsmaatjes en fietst nu elke zondagmiddag. Hierover vertelt ze: “Sinds die tijd heb ik weer moed om verder te leven.” Dit soort verhalen zijn geen uitzondering.
- Meer buiten zijn en/of meer omgevingsbewust worden draagt bij aan de kwaliteit van leven en meedoen (positieve gezondheid) doordat de leefwereld vergroot. Bijvoorbeeld gast Wilma die blind is. Zij zit graag op de duofiets omdat ze dan de wind door haar haren kan voelen. Zij geeft aan dat beweging ervaren zonder op te letten, een mooie ervaring is. Lopen kan immers niet zonder stok en heel goed opletten. Daarnaast is haar fietsvrijwilliger haar ogen en kijkt ze via haar fietsvrijwilliger naar de omgeving. Of bijvoorbeeld bij gast Ton die door de duofiets ook eindelijk zelf kan fietsen en van het buitenleven geniet.
- Door meer te bewegen verbetert ook de fysieke gezondheid. Bewegen is goed voor het hele lichaam, voor de spierkracht en de souplesse (lichaamsfuncties). Uit literatuuronderzoek blijkt bijvoorbeeld dat bewegen een positieve invloed heeft op dementerenden (Nieuwenburg et. al., 2019). Neem ook gast Wim, die CVA heeft gehad en daardoor halfzijdig verlamd is. Met revalidatie therapie is hij een stuk op weg geholpen, maar met Fietsmaatjes heeft hij echt weer getraind. Door elke week te fietsen met een vast maatje, kan hij nu weer zelfstandig op een normale elektrische fiets fietsen. Daarnaast heeft hij veel minder medicijnen nodig.

De 6 pijlers van positieve gezondheid werden m.b.v. verandertheorie in 2018 door Fietsmaatjes.NL, samen met studenten van de Hogeschool Leiden, al ingezet in een Praktijk Onderzoek Fysiotherapie om de effecten van Fietsmaatjes bij Jonge Mensen met Dementie te meten (zie hoofdstuk 1.12). Ook is er in een onderzoek uitgevoerd door Movisie eind 2020 kwalitatief aangetoond dat Fietsmaatjes bijdraagt aan alle pijlers van positieve gezondheid, het meeste op de pijlers: kwaliteit van leven, mentaal welbevinden en meedoen (zie hoofdstuk 1.12).

Bijlage 2. Fietsmaatjes voor gasten uit een zorginstelling

De lokale Fietsmaatjes organisaties kunnen ook fietsritten op de duofiets organiseren met mensen uit een zorginstelling. In het begin gaat het vaak om enkele gasten die worden opgehaald in de zorginstelling. Als dat goed gaat, neemt het aantal aanvragen uit de zorginstelling meestal snel toe. Ook kan er een vraag komen vanuit gesloten instellingen (verpleeghuis) waar het niet mogelijk is om zonder overleg met de verzorging te gaan fietsen met gasten. Daarnaast kan het zijn dat de zorginstelling zelf al een duofiets heeft en vraagt of Fietsmaatjes de duofiets van de zorginstelling wil gaan gebruiken.

In al bovenstaande gevallen komt vroeg of laat de vraag naar boven: Hoe organiseer je Fietsmaatjes in samenwerking met een zorginstelling? Onderstaand wordt de werkwijze van Fietsmaatjes in samenwerking met een zorginstelling weergegeven [2\Samenwerking met zorginstelling\Flyer zorginstellingen]. Dit voorbeeld betreft een zorginstelling met meerdere afdelingen (zoals gesloten afdelingen voor dementie en dagopvang), waar met meer dan 50 gasten wordt gefietst. De persoonlijke 1 op 1 koppeling van gast en fietsvrijwilliger was organisatorisch niet mogelijk en is daarom losgelaten. Bij kleinere zorginstellingen is 1 op 1 koppeling soms nog wel haalbaar. Zie onderstaande werkwijze als voorbeeld waar jezelf ook weer een andere werkwijze van kan maken. Zorg er altijd voor dat de werkwijze zorgvuldig wordt afgestemd met het management en de medewerkers van de zorginstelling en leg dit schriftelijk vast in een samenwerkingsovereenkomst [2\Samenwerking met zorginstelling\Voorbeeld Samenwerkingsafspraken met zorginstelling; 2\Samenwerking met zorginstelling\Voorbeeld Samenwerkingsverklaring met zorginstelling]



De werkwijze:

1. De gasten en hun mantelzorgers

- De professionals, met name fysiotherapeuten en psychologen in overleg met de eerst verantwoordelijke verzorgende (EVV), zijn verantwoordelijk om te beoordelen of cliënten geschikt zijn om als gast bij Fietsmaatjes te gaan fietsen. Zij beoordelen of de gast met enige hulp op de duofiets kan komen en of deze veilig op de stoel kan blijven zitten. Ook dient de gast fit genoeg te zijn om een fietsrit van bijvoorbeeld 1 uur aan te kunnen. Hiervoor zijn zo nodig inclusie criteria opgesteld. Ook kunnen er exclusie criteria zijn voor gasten die niet meer mee kunnen fietsen.
- De zorginstelling moet toestemming geven dat een cliënt gast bij Fietsmaatjes mag worden. Zij informeert zo nodig de mantelzorger of mentor van de cliënt en vraagt (indien nodig schriftelijke) toestemming.
- De intake van de gast wordt door de behandelaars van de zorginstellingen gedaan, dus niet door de lokale organisatie. Zij ontvangen van de lokale Fietsmaatjes organisatie een digitaal intakeformulier voor gasten [2\Gasten\Intake\Voorbeeld Intakeformulier gast zorginstelling]. Dit intakeformulier kan in overleg worden aangepast. Het intakeformulier moet soms door verschillende disciplines worden ingevuld, zodat het handiger is om dit met een digitaal formulier te doen. Het is vooral ook belangrijk dat het onderdeel “Waar moet de vrijwilliger rekening mee houden?” goed wordt ingevuld!
- De lokale Fietsmaatjes organisatie verzorgt, op verzoek van de behandelaars van de zorginstelling, een proefrit met de nieuwe gast.
- De ingevulde intakeformulieren worden door de coördinator van de lokale Fietsmaatjes organisatie gebruikt om de gast in te voeren in het duofietsrooster en om een gastenkaart aan te maken. Deze gastenkaart komt op de afdeling in de zorginstelling van de gast. De gastenkaart gaat net als bij thuiswonende gasten met iedere fietsrit mee.
- De verzorgende van de afdeling in de zorginstelling zorgt er voor dat gasten op de ochtend of middag van de fietsrit weten dat ze gaan fietsen en zorgt er voor dat gasten klaar staan om te fietsen op de juiste tijdstippen. Ook zorgt zij er voor dat de gasten goed gekleed zijn op de fietsrit. De gasten zitten vaak hele dagen binnen. Dus als het buiten koud is, moeten ze warm gekleed worden. Bij warmte en zon moeten ze luchtig gekleed zijn, met bedekking of met insmeren van blote armen, benen, hoofd en nek. Eventueel met pet of muts op. Denk ook aan: incontinentie materiaal, lange broek, stevige schoenen, regenkleding. Verder geeft de verzorgende aan de fietsvrijwilliger een korte update over het welbevinden van de gast.
- Gasten worden soms op het laatste moment ziek of zijn in mindere conditie. Zorg er voor dat de afdeling in deze gevallen de rit kan overdragen naar een andere gast (die is ingeschreven bij Fietsmaatjes) van de afdeling, zodat de fietsvrijwilliger niet voor niets komt.
- Bij gasten uit een zorginstelling wordt er door de lokale organisatie niet direct samen gewerkt met mantelzorgers: de zorginstelling onderhoudt dit contact. Zorginstellingen maken mantelzorgers er op attent dat zij ook met hun naaste kunnen fietsen op de

duofiets, mits ze fietsvrijwilliger bij Fietsmaatje worden. Mochten zij dit willen, dan zal de lokale organisatie de intake doen.

- Voor gebruik van privacy gevoelige gegevens moet de lokale Fietsmaatjes organisatie een verwerkersovereenkomst [1\ Voorbeeld Verwerkersovereenkomst] sluiten met de zorginstelling (AVG). Dit is nodig, naast het bestaan van een privacybeleid op de website.

2. De fietsvrijwilligers

- De selectie en de training van fietsvrijwilligers is anders dan bij fietsvrijwilligers die fietsen met thuiswonende gasten. Het is belangrijk om fietsvrijwilligers te selecteren die goed om kunnen gaan met de kwetsbare gasten of met de beperking die hoort bij deze gasten. Bijvoorbeeld een zorginstelling voor dementie, autisme, zwaardere en meervoudige lichamelijke handicaps of revalidatie. Daarnaast is het belangrijk om voor een bepaalde zorginstelling /afdeling een stabiele groep fietsvrijwilligers te hebben. Niet alleen omdat dit een zeer kwetsbare groep gasten betreft voor wie structuur belangrijk is, maar ook omdat de fietsvrijwilligers vooraf getraind en geïnformeerd moeten worden omtrent de specifieke beperkingen. Deze training wordt aangeboden door de zorginstellingen en/of de lokale Fietsmaatjes organisatie.
- De intake van deze fietsvrijwilligers is verder in principe hetzelfde als bij iedere andere fietsvrijwilliger. Dat geldt ook voor mantelzorgers die fietsvrijwilliger worden, ook als ze misschien alleen met hun naaste willen fietsen. Voor iedereen wordt ook een vrijwilligerspas gemaakt.
- Bij de selectie van de fietsvrijwilligers voor het fietsen met een bepaalde zorginstelling speelt ook mee dat er fietsvrijwilligers nodig zijn die een vaste ochtend of middag in de week beschikbaar hebben voor Fietsmaatjes. Hier kan men rekening mee houden in de planning. Fietsvrijwilligers met behoefte aan een vaste gast en met veel flexibiliteit in de planning kan je beter laten fietsen met thuiswonende gasten die men zelf kan bellen voor een fietsafspraak.
- Het is handig om een afzeggingsprotocol op te stellen: fietsvrijwilligers, mantelzorgers en hulpverleners hebben baat bij het verstrekken van duidelijke criteria wanneer fietsritten afgezegd kunnen worden, bijvoorbeeld bij slecht weer of als de gast een zeer slechte dag heeft. Daarnaast is het belangrijk om afspraken te maken over hoe de afzegging gecommuniceerd wordt. Voor afzeggingen van de kant van de fietsvrijwilliger: in sommige gevallen is het voldoende om afzegging te communiceren via de zogeheten planner (zie punt 3), soms wordt gevraagd of de fietsvrijwilliger (ook) de afdeling wil bellen.
- Geef de fietsvrijwilliger duidelijke instructie over hoe de afspraken in het verzorgingshuis werken. Dat ze zich (netjes) melden bij de verzorgenden om te vragen of ze mijnheer of mevrouw mogen meenemen met de duofiets. Dat ze vragen aan de verzorgende of er bijzonderheden zijn waar ze die dag rekening mee moeten houden. Dat ze niet zomaar iemand anders meenemen. Dat ze de verzorgenden vragen of ze de gast vooraf even naar het toilet laten gaan. Dat de verzorgende zorgt voor de juiste

kleding. Dat ze niet langer weg zijn dan afgesproken in de planning. Dat de gastenkaart altijd meegenomen moet worden. Na afloop van de fietsritten melden ze de bijzonderheden van de rit en de gast aan de verzorgenden en is het normaal dat ze een kopje koffie of thee op de afdeling krijgen als ze dat willen.

3. De planning

- De lokale organisatie blokkeert een of meerdere dagdelen in het duofietsrooster voor het fietsen met de betreffende zorginstelling/afdeling. De zorginstelling verzorgt de invulling van dit dagdeel / deze dagdelen. Een medewerker – de zogeheten planner – van de zorginstelling maakt periodiek (wekelijks of maandelijks) een planning met daarin de dag en het tijdstip dat een bepaalde gast gaat fietsen. Indien een bepaalde fietsvrijwilliger een vaste ochtend of middag heeft, dan wordt dit meegenomen door de planner van de zorginstelling en wordt dit ingepland. De fietsvrijwilligers fietsen vaak met meerdere gasten op een dagdeel. Dit kan omdat er meestal kortere ritten gemaakt worden (een uur). Onderstaand een voorbeeld van een (deel van de) planning, met fictieve namen. Dit is de planning die de fietsvrijwilliger ontvangt, zodat hij/zij weet met wie hij/zij gaat fietsen.

Tabel 6. Voorbeeld schema fietsvrijwilliger zorginstelling.

DAG	TIJD	NAAM	AFDELING	Naam vrijwilliger:
maandag:	week 38			
16-sep	10 UUR	Jan Willem Visser	Vlinder	Leo van de Berg
	11 UUR	Corry de Vries	Vlinder	
	14 UUR	Ineke Jansen	Krekel	Ben Pietersen
	15 UUR	Henk de Boer	Vlinder	

- Zorg er voor dat de fietsvrijwilliger zelf zijn ritten in het duofietsrooster van Fietsmaatjes bij houdt. Hiermee wordt bijgehouden hoeveel ritten er gemaakt zijn met de gasten uit de zorginstelling. Omdat het nogal eens voorkomt dat een gast toch niet mee gaat of mee kan met de fietsvrijwilliger, kan het handig zijn dat de fietsvrijwilliger de gast in het duofietsrooster van Fietsmaatjes zet met de naam “gast Zorginstelling ABC”. Het voordeel is dat dit snel plant en dat de lokale organisatie niet precies vooraf hoeft te weten met welke gast uit Zorginstelling ABC de fietsvrijwilliger gaat fietsen.

4. De communicatie

- Als de lokale Fietsmaatjes organisatie begint met fietsen met gasten uit een zorginstelling is er een uitgebreid communicatieplan nodig met alle betrokkenen uit de zorginstelling. Het is niet voldoende om dit over te laten aan het management of aan de contactpersoon van de zorginstelling. De communicatie is gericht op alle betrokkenen in de zorginstelling: verzorgenden, fysiotherapeuten, psychologen, verpleegartsen, planners, welzijnswerkers, facilitair managers. De communicatie gaat over: wat is

Fietsmaatjes, hoe werkt het, wie doet de selectie van gasten, wie doet de intake, wie heeft contact met de mantelzorgers over deelname aan Fietsmaatjes, wie zorgt er voor de planning, wie zorgt er voor dat de gast klaar is en aangekleed voor de fietsrit, bij wie moet de fietsvrijwilliger zijn bij calamiteiten onderweg, wie praat er met de gast na de fietsrit over zijn of haar ervaringen, hoe wordt er gecommuniceerd over Fietsmaatjes op de website van de zorginstelling.

- Communicatie is vaak het grote struikelblok bij Fietsmaatjes in een zorginstelling. Het verloop in personeel in een zorginstelling is vaak groot. Hierdoor moet de communicatie zoals hiervoor genoemd regelmatig worden herhaald. Er zijn schotten tussen disciplines. Er zijn afdelingen waar het goed loopt en afdelingen waar het minder goed loopt. Zorg aan de kant van Fietsmaatjes dat er één duidelijk zichtbare contactpersoon wordt aangewezen (vaak een coördinator met enige ervaring met de zorg).
- Zorg voor een apart calamiteitenplan voor de zorginstelling [2\Duofiets, stalling & onderweg\Onderweg\Voorbeeld Calamiteitenplan Zorginstelling]. Op deze kaart, die altijd wordt meegenomen tijdens de fietsrit, staan de juiste contactgegevens en telefoonnummers voor het geval er onderweg iets met de gast gebeurt.

5. De duofiets en de stalling

- De duofiets is bij voorkeur eigendom van Fietsmaatjes. Zorg er voor dat deze technisch en functioneel volledig naar de eisen en wensen van Fietsmaatjes is. Laat fietsvrijwilligers niet fietsen op een oude duofiets die de zorginstelling nog had staan, vaak zonder trapondersteuning, zonder veiligheidsriemen en voetenbakjes, zonder comfortabele stoelen etc.
- Ook het technisch fietsbeheer moet Fietsmaatjes zelf organiseren. Zorginstellingen hebben geen mensen om specifiek deze taak uit te voeren.
- Zorginstellingen hebben soms wel ruimte om de duofietsen veilig, warm en droog te stallen. Maak hier afspraken over. Als er meer duofietsen geplaatst kunnen worden dan wat nodig is voor de zorginstelling, is dit ook een vorm van in natura betaling (zie punt 6).
- De sleutelafgifte van de duofietsen die bij de zorginstelling zijn gestald, kan worden geregeld via een vaste receptie van de zorginstelling of, als die er niet is, via een sleutelkastje.

6. De afspraken met het management

- Fietsmaatjes levert de zorginstelling een prachtig cadeautje, in de vorm van een mooie bijdrage aan het welzijn van hun bewoners! Fietsmaatjes ontzorgt de zorginstelling en heeft een veel betere oplossing dan de zorginstelling zelf voor het fietsen op de duofiets. Veel zorginstellingen hebben een duofiets, maar daar wordt erg weinig mee gefietst. Dat komt omdat de hele organisatie, het fietsvrijwilligersbeleid en de zorg voor de duofiets, niet goed wordt geregeld door de zorginstelling. Praat hierover met het management van de zorginstelling en overtuig hun van hun eigen belang om met

Fietsmaatjes in zee te gaan! Bedenk dat Fietsmaatjes eisen mag stellen aan de samenwerking. Het moet voor beide partijen een positieve samenwerking zijn.

- De eigen bijdrage van de gast wordt meestal niet per gast geïnd, maar daar worden centraal afspraken over gemaakt met het management. Vooraf wordt het aantal dagdelen geschat waarop er gefietst wordt. Hieruit wordt de eigen bijdrage voor de zorginstelling per jaar geschat. Dit bedrag kan aangepast worden indien de zorginstelling ook bijdragen in natura levert: een goede stalling, gebruik van vergaderzalen, etc..
- De financiering van deze eigen bijdrage is natuurlijk niet het probleem van Fietsmaatjes. Toch is het goed om te weten dat ook zorginstellingen potjes hebben voor dit soort welzijnsactiviteiten. Het moet wel gaan om structurele financiering. Denk aan WLZ financiering van de zorgverzekering, Wmo financiering voor dagbesteding, geld uit stichtingen als "Vrienden van.....". Als dit allemaal niet mogelijk is, kan er gekeken worden of de gasten een vaste eigen bijdrage kunnen betalen die dan geïnd wordt door de zorginstelling.
- Spreek alle punten door met de locatiemanager en welzijnscoördinator van de zorginstelling. Betrek ook de verzorging van de betrokken afdelingen bij de overlegmomenten. De praktijk wijst uit dat dit beter werkt en dat de organisatie dan beter gaat lopen. Leg alle afspraken schriftelijk vast in de samenwerkingsovereenkomst. Laat het ondertekenen. Als er een nieuwe manager of coördinator komt, moet je opnieuw dit gesprek voeren. Dan is het erg handig als de afspraken schriftelijk zijn vastgelegd en getekend.



Sponsors



Het Oranje Fonds heeft Fietsmaatjes.NL ondersteund met haar groeiambitie d.m.v. financiering en advies als onderdeel van het Groeiprogramma (2017-2021). Daarnaast ondersteunt het Oranje Fonds bij de start en/of uitbreiding van lokale Fietsmaatjes organisaties d.m.v. een financiële bijdrage.

Het Oranje Fonds Groeiprogramma is een ontwikkel- en uitvoeringstraject voor maatschappelijke organisaties die hun lokale initiatief willen laten groeien. Doel van het Oranje Fonds Groeiprogramma is het vergroten van de professionaliteit van ondernemingen met een sociale doelstelling en het maatschappelijk effect van het initiatief. Hiervoor krijgen de deelnemers diverse workshops, trainingen en bijeenkomsten aangeboden. Zo wordt niet alleen hun kennis en expertise vergroot, maar ook hun netwerk fors uitgebreid. Ook heeft het Oranje Fonds ruim drie jaar financiering beschikbaar gesteld aan Fietsmaatjes.NL.



Zorg en Zekerheid is een regionale zorgverzekeraar die dicht bij de mensen staat. Met de juiste zorg op de juiste plek, maar ook met maatschappelijke initiatieven die de samenleving socialer maken en daarmee gezonder. Zorg en Zekerheid onderneemt initiatieven met regionale organisaties en zet zich in voor gezonde voeding, voldoende beweging en ontspanning. Voor verbinding binnen een gemeenschap.

Zorg en Zekerheid ondersteunt bij de start en/of uitbreiding van lokale Fietsmaatjes organisaties binnen de regio Zuid-Holland Noord d.m.v. een financiële bijdrage. Eind 2024 heeft Zorg en Zekerheid in bijna alle gemeenten in haar regio de lokale Fietsmaatjes organisatie ondersteund.

