

Samen genieten op de pedalen

Mensen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen, gaan lekker samen met een vrijwilliger op pad. Fietsmaatjes startte vijf jaar geleden in de Leidse regio, maar spreidt zich als een olievlek uit over heel Nederland.



Op een zonnige zondag komt Joren Verhoog (24) 's ochtends even over tien en aangereiden met de duofiets. Vandaag gaat hij samen met zijn oma Nel de Groot (88), een fietstocht maken van rond de 25 kilometer. De route gaat langs de Vliet richting Leidschendam, naar Stompwijk en via een landelijk fietsweggetje terug naar Leiden.

Gezondheidsdag

Joren, vijfdejaars student geneeskunde, hoorde vorig jaar tijdens een gezondheidsdag van zijn Medische faculteit van Fietsmaatjes. En dacht: dit is hartstikke leuk om met mijn oma te doen. Oma De Groot kan door omstandigheden niet meer zelfstandig fietsen, maar dankzij Fietsmaatjes kan ze weer op pad.

Mevrouw De Groot geniet van het fietsen in de natuur, het gezellige contact met haar kleinzoon en blijft zo in beweging. 'Ik vind het heel leuk om te

doen', zegt ze. 'Tien jaar geleden had ik voor het laatst gefietst. Na een auto-ongeluk kon ik mijn been niet meer goed bewegen, maar met Joren kan ik weer fietsen. Ik merk dat mijn voeten door het bewegen minder stijf worden en je bent in de frisse buitenlucht.'

Fietsmaatjes Leiden-Leiderdorp helpt mensen die niet zelfstandig kunnen fietsen. Zij kunnen met een vrijwilliger op een elektrische duofiets op pad. De vrijwilliger (fietsmaatje) stuurt en trapt, de meerrijder kan gewoon meetrappen. Het is bedoeld voor ouderen en voor mensen met een tijdelijke beperking, een lichamelijke of geestelijke handicap en chronisch zieken.

Landelijk

Vijf jaar geleden startte het initiatief Fietsmaatjes in Warmond. 'Sindsdien heeft het zich als een olievlek verspreid over de regio', zegt Ben Crul, voorzitter van Fietsmaatjes Leiden Leiderdorp. Er zijn inmiddels zeven stichtingen actief, zoals in Oegstgeest, Teylingen, Zoeterwoude en Kaag



220
vrijwilligers
(Leiden-
Leiderdorp)

Aantal ritten
vanaf oprichting
(Leiden-Leiderdorp)

2389

en Braasem. 'Voor de landelijke uitrol krijgen wij hulp van het OranjeFonds, maar Zorg en Zekerheid steunt ons in deze regio enorm. Een aantal duofietsen is door hen gefinancierd', zegt Crul, die zelf fietst met een fietsmaat van 94 jaar. 'Elke gast heeft z'n eigen verhaal. Mijn andere vaste gast heeft vanaf haar geboorte geen armen en kon door dit initiatief na zestig jaar eindelijk gaan fietsen.'

In totaal fietsen er in Nederland ruim zeshonderd gasten en bijna vijfhonderd vrijwilligers rond op een van de dertig duofietsen. En dat worden er steeds meer. 'Er is onlangs een landelijke overkoepelende stichting opgericht: fietsmaatjes.NL', zegt Crul. 'en Amstelveen, Lisse en Voor- schoten zijn nu bezig hun eigen organisatie op te zetten. Volgend jaar gaan we naar twintig regio's en we streven naar zestig.'

Even spannend

Intussen fietsen Joren en zijn oma langs de Vliet. Regelmatig rinkelt de fietsbel bij een voor- of tegenligger, want de brede duofiets neemt best ruimte in. De fiets is zwaar, maar door de elektrische voorstuwung gaat het trappen licht. Joren: 'Het was even spannend toen ik voor het eerst op pad ging. Je neemt de bochten toch iets anders, maar we fietsen niet te hard. Boven- dien heb ik een uitgebreide instructie gehad.'

Joren fietste deze zomer een paar keer met zijn oma, maar er zijn ook koppels die elke week een uurkje op de pedalen trappen. 'Maar als ik met oma ga fietsen, maken we er een uitje van. Onderweg stoppen we om iets te drinken of we gaan lunchen. Of we gaan op visite. Oma heeft in de Meerpolder bij Zoetermeer familie wonen. Ze is daar opgegroeid.' Joren vertelt oma onderweg over zijn voetbalwedstrijd van afgelopen week. 'We staan derde, het gaat goed.' Het sociale aspect is net zo belangrijk als het bewegen, zo blijkt tijdens de fietsrit. Oma De Groot knikt. 'Het is heel gezellig, we lachen veel onderweg.'

14

duofietsen
(Leiden-
Leiderdorp)

GEZOCHT: fietsmaatjes

Houdt u van fietsen en wilt u deze passie delen? Dat komt goed uit: want Fietsmaatjes Leiden-Leiderdorp heeft nog vrijwilligers nodig. Maar ook gasten kunnen zich opgeven! U fietst samen op een duofiets met elektrische traponderstuwung in de omgeving van Leiden en Leiderdorp.

**Ga naar
fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl
om u - zowel gast als
vrijwilliger - aan te melden.**

