

# plan van aanpak Fietsen alle jaren in Fryslan

*het recht op wind door je haar*



Titel: Plan van aanpak Fietsen alle jaren

Auteur Kees Mourits

**Stichting Fietsen Alle Jaren Fryslân**

E-mail [info@fietsenallejaren.frl](mailto:info@fietsenallejaren.frl)



## Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kenmerken project</b>	<b>5</b>
2.1	<i>Generosity</i>	5
2.2	<i>Slow Cycling</i>	5
2.3	<i>Storytelling</i>	5
2.4	<i>Relationships</i>	6
2.5	<i>Without Age</i>	6
<b>3</b>	<b>Partners</b>	<b>7</b>
3.1	<i>De coördinator: de Riksjef</i>	7
3.2	<i>Het Aanbod: de koetsiers</i>	7
3.3	<i>De vraag: de passagiers</i>	7
3.3.1	Vraag en aanbod	8
3.4	<i>De fiets: de Riksja</i>	8
3.4.1	Onderhoud	9
3.5	<i>Leeuwarden culturele hoofdstad 2018</i>	9
3.5.1	Kleding	10
<b>4</b>	<b>Financiering</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Fasering</b>	<b>12</b>
5.1	<i>Vorbereiding</i>	12
5.2	<i>Opstartfase</i>	12
5.3	<i>Uitvoering</i>	12
5.4	<i>Evaluatie</i>	12
<b>6</b>	<b>Begroting</b>	<b>13</b>
6.1	<i>Aanstellen projectleider</i>	13
6.2	<i>Overige kosten</i>	13
6.3	<i>Lokale aanpak met landelijke ondersteuning</i>	13
6.4	<i>Totale kosten</i>	14



## Inleiding

In 2012 ontmoette de Deense Ole Kassow de 97 jaar oude Thorkild, die elke dag op een bankje voor het verzorgingshuis van de zon genoot, naast hem zijn rollator. Ole bedacht dat de man het vast miste om op de fiets te kunnen stappen.

Deze gedachte liet hem niet meer los. Hij besloot een riksja te huren en reed onaangekondigd naar het lokale verzorgingshuis om de bewoners een gratis ritje aan te bieden. De volgende dag werd hij gebeld: 'Kun je misschien terugkomen? De andere bewoners willen ook.' In de weken die volgde fietste Ole langs plekken waar de ouderen vroeger woonden en werkten. Soms voelde het alsof hij in een uur fietsen een heel leven door peddelde, als een soort magische tijdreis.

Dorthe Pedersen, consulent Zorg en Samenleven, was ook onder de indruk van Ole en zijn riksja-avonturen met de ouderen. Samen schaften ze nog vijf riksja's aan en startte Cycling Without Age. Het initiatief is actief in verschillende plaatsen in Denemarken en Noorwegen, met ruim 300 riksja's en meer dan 2000 vrijwilligers. Het fenomeen is inmiddels ook overgewaaid naar 18 andere landen.

In Canada en Duitsland wordt al langer gebruik gemaakt van custom built fietsen die speciaal ontworpen zijn voor fietstochten met ouderen en mensen met beperkte mobiliteit. De fietsen worden inmiddels ook gebruikt bij de behandeling van milde depressie; de tochtjes hebben een positief effect op ouderen met depressieverschijnselen en dementerenden die agressief gedrag vertonen.



De Fietsersbond heeft dit initiatief naar NL gehaald onder de naam fietsen alle jaren. De eerste lokale initiatieven zoals bijv. in Nijmegen zijn van start gegaan.



## 1 Kenmerken project

De Fietsersbond staat voor de doelstelling op te komen voor de belangen van fietsers en het stimuleren van het fietsen. Ook in dit project willen we het fietsen stimuleren. Dit kan betekenen dat de doelgroep niet zelf fietst, maar wordt gefietst in een riksja. In voorkomende gevallen kan het ook zijn dat er samen wordt gefietst in bijv. een duofiets. Dat laatste is niet de eerste doelstelling van het project. Het project is erop gericht om mensen met name ouderen een buitenactiviteit te bieden, welke aansluit bij hun oude routines, herinneringen en gevoel voor snelheid.

Veel mensen bevinden zich in een isolement of zijn beperkt geraakt in hun mobiliteit. Door te voorzien in hun oude mobiliteit neemt ook hun maatschappelijke participatie toe. De kwaliteit van leven zal in veel gevallen toe nemen. Daarnaast werkt het preventief voor allerlei gezondheidsklachten.

Er zijn een aantal leidende principes, die voor het project als richtlijn gelden bij de werving van vrijwilligers ook in de rol van cultuurdrager.

### 1.1 Generosity

Deelname aan het project komt voort uit maatschappelijke betrokkenheid en is verder belangeloos. Een drive om er te zijn voor anderen vanuit een intrinsieke motivatie.

### 1.2 Slow Cycling

Het gaat niet om de bestemming, maar om de reis zelf. De bestemming is veelal ook de startplaats. Daartussenin is tijd een relatief begrip. Het fietsen op tijd of snelheid past minder in dit concept. De mens is vanuit de evolutie maximaal ingesteld op een snelheid van 20 km per uur. Dat geldt dan ook alleen nog voor de snelst lopende mens. Meer gangbaar zijn snelheden tussen de 10 – 13 km per uur.

### 1.3 Storytelling

Al fietsende door stad, dorp en ommeland komen herinneringen boven. Hiermee komen ook verhalen los. Over vroegere woningen, familie, burens, werkplekken etc. Die verhalen mogen gaan stromen. De piloot (degene die fietst) zit om die reden ook achter de passagier. Daardoor is de afstand relatief gering en een gesprek goed mogelijk. Maar praten is niet verplicht en stiltes zijn ook goed en vaak mooi.



---

## 1.4 Relationships

Het gaat om koetsiers en passagiers. Dat zijn geen leveranciers en klanten. Voor een duurzame relatie zal het voor beiden een prettige activiteit moeten zijn. Hieruit kan een vorm van vriendschap ontstaan. Passagiers en vrijwilligers kiezen op termijn mogelijk ook persoonsgebonden.

## 1.5 Without Age

De leeftijd speelt geen rol. Het leven houdt niet op, wanneer er niet meer zelf gefietst kan worden. Het kan evengoed interessant, uitdagend, betekenisvol en mooi zijn op oudere leeftijd of met gebreken.



## 2 Partners

Uit de eerste contacten valt meteen het enthousiasme op van verschillende en mogelijke partners. Het helpt enorm als grotere organisaties hun schouders hieronder willen zetten. Voor de uitvoering van het project is er grofweg sprake van een gouden driehoek: het aanbod, de vraag en het vervoersmiddel.

### 2.1 De coördinator: de Riksjef

Per Riksja willen we een Riksjef. Dat is degene die zorgt dat de contacten worden onderhouden met de passagiers of zorginstellingen en de vrijwilligers: de koetsiers. In het laatste geval houdt de Riksjef zich actief bezig met het vinden, binden, opleiden, begeleiden en enthousiasmeren van de koetsiers.

### 2.2 Het Aanbod: de bestuurders

Mensen die met anderen willen fietsen noemen we de **koetsiers**. Iedereen gezond van lijf en leden, die zich aangesproken voelt door de doelstellingen van het project, is in potentie een koetsier. Voor het werven van koetsiers willen we uit diverse bronnen putten met waarschijnlijk een op maat gesneden benadering:

- Het ledenbestand van de **Fietzersbond**;
- Fietsdocenten van de Fietzersbond;
- Vrijwilligers werven via free publicity, zoals lokale en regionale **media**, ledenblad **zorgverzekeraars** en andere partners.
- Vacaturebanken bij de **vrijwilligerscentrale** maar mogelijk ook bij **uitzendbureau's** vanuit hun MVO gedachte.
- Leden van de **toerfietsclubs** en **wielerverenigingen** in de omgeving;

### 2.3 De vraag: de passagiers

De doelgroep is enorm en zal de komende jaren a.g.v. de vergrijzing ook alleen maar groeien. In principe kan iedereen zich aanmelden als passagier. In het begin zullen we vooral contact zoeken met de grotere **zorginstellingen**, zoals bijv. Erasmushiem, Berchiem en allerlei soorten bejaarden- en verzorgingshuizen. Deze instellingen moeten de vraag intern ook reguleren. Er zal gebruik worden gemaakt van een online reserveringssysteem, maar veel passagiers zullen hierbij hulp nodig hebben.



### 2.3.1 *Vraag en aanbod*

Om vraag en aanbod op elkaar af te stemmen, wordt gebruik gemaakt van een reserveringssysteem. Dit is mogelijk het systeem wat ook in Denemarken wordt gebruikt, maar er kan ook gekozen worden om een ander systeem hiervoor in te zetten of een systeem zelf te ontwikkelen. Op die manier kan een en ander ook makkelijker aangepast worden aan de NL situatie. Grofweg vindt hier een matching plaats tussen de vraag en het aanbod. Het systeem dient ter ondersteuning maar is niet heilig. Na verloop van tijd kunnen er “relationships” ontstaan tussen de vrijwilligers en de passagiers en / of de zorginstellingen. Zij kunnen ook buiten het systeem om afspraken maken.

## 2.4 De fiets: de Riksja

De Riksja is een fiets met 3 wielen bedoeld voor personenvervoer. Er zijn inmiddels al wel diverse modellen op de markt, welke ook worden ingezet voor cycling without age. Toch is het verstandig om in het project het aanbod en onderhoud van de fietsen te faciliteren. Hierbij willen we gebruik maken van regionale **fietsfabrikanten** zoals bijv. Batavus, Koga. Aan hun de vraag om een dergelijke fiets te ontwikkelen. De Riksja is wat complexer dan een doorsnee-fiets. Hieronder een aantal geformuleerde eisen.

- Lage instaphoogte. Wij raden aan 15 cm of lager, bij voorkeur slimme oplossingen voor het instappen voor mensen met een beperkte mobiliteit.
- Passagiers aan de voorkant van de fiets. Dit maakt het gesprek veel gemakkelijker. Ouderen slechthorenden en zwakke stem vinden het moeilijk om een gesprek te hebben als ze 2 meter achter de piloot zitten.
- Hulpmotor. Veel fietsers kunnen het hier in NL af zonder motor, maar om vrijwilligers breed te kunnen werven willen we trishaws met een kleine elektrische motor. Zelfs fietsers in goede conditie vinden dat ze meer lucht voor een gesprek hebben als ze af en toe gebruik maken van de motor (max 250W). Het moet natuurlijk nog wel een fietservaring blijven, daarom maken we geen gebruik van meer krachtige motoren van 500-750W, die kunnen worden gekocht in een aantal landen. Dat staat ook haaks op het principe van slow cycling.
- Kap, die gemakkelijk kan worden gemonteerd en gedemonteerd.
- Ruimte voor bagage.
- Toegang tot onderhoud en reparatie in uw omgeving.
- Gedocumenteerde stevigheid en duurzaamheid.
- Maximaal 100 cm breed en fiets minimaal 75 cm zitbreedte. 2 personen moeten naast elkaar kunnen zitten.





#### 2.4.1 *Onderhoud*

Riksjas zijn in dit project een groot kapitaal en vergen ook onderhoud. Het idee is om hier samenwerking te zoeken met *fietsmakers, wijkteams / -bedrijven* en *MindUp*. De laatste is een zorginstelling, waar we al vaker mee samenwerken. Voor hun doelstellingen hebben ze een aantal fietswerkplaatsen in Fryslân in gebruik. Mocht het project groter worden, dan kan er gedacht worden aan een werkplaats in het centrum van bijv. Leeuwarden, wat ook ingericht kan worden als fietscafé, fietsuitleen of andere vorm van fietsvoorzieningenlocatie.

### 2.5 **Leeuwarden culturele hoofdstad 2018**

Wat is meer typische Nederlandse cultuur dan de fiets. Na verhitte discussie in Amsterdam is uiteindelijk bijv. besloten om de fietsonderdoorgang in het herbouwde Rijksmuseum weer terug te laten komen. Juist omdat het onze cultuur is. Achteraf is iedereen blij (ook de voormalige tegenstanders) dat dit een paar jaar geleden is gerealiseerd.

De fiets mag als cultureel erfgoed niet ontbreken in het kader van de Culturele Hoofdstad. Het is in de eerste plaats een effectieve, goedkope en duurzame manier van transport van de bewoners en bezoekers van Leeuwarden / Fryslân. Cycling without Age positioneert het vervoersmiddel daarnaast als belangrijk instrument voor ouderenzorg en maatschappelijke integratie en participatie als onderdeel van een moderne samenleving. In het kort geformuleerd, het zou toch mooi zijn als de Riksjas in 2018 in Leeuwarden / Fryslân mede het stadsbeeld bepalen.



### 2.5.1 *Kleding*

Voor de herkenbaarheid en uitstraling is het mooi als we onze bestuurders uit kunnen rusten met uniforme fietskleding. Dit kunnen we koppelen aan aandacht en reclame voor de culturele hoofdstad 2018. Zoals dat nu bijv. ook de shirtreclame is van de SC Cambuur.





### 3 Financiering

Fietsen alle jaren is een sociaal fietsproject, wat nog het meest aansluit bij het beleidsterrein van de geestelijke volksgezondheid. Hoewel de kosten van de volksgezondheid jaarlijks stijgen, willen we dat dit project daar een uitzondering op is. De inzet van vrijwilligers als koetsiers beperkt de kosten. Zeker voor de aanloopfase is het goed om een projectleider te benoemen, om het project van de grond te krijgen. Kosten zijn zoveel mogelijk voor rekening van de partners, die mee willen doen in het project. Naast de kosten van de inzet van een professionele projectleider, vormen de kosten van de fietsen zelf een belangrijke kostenpost. In eerste instantie lijkt het redelijk om de participerende zorginstellingen zelf te vragen om een deel van de fietsen te bekostigen. Zoals ze voorheen ook hebben geïnvesteerd in Duo-fietsen.

De richting en de groei van het project zal verder ook worden bepaald door de bijdragen die partners willen leveren op het gebied van marketing, ondersteuning koetsiers en het faciliteren van middelen. Zo kan bijv. worden nagedacht over gesponsorde fietsen. Bedrijven / organisaties plaatsen prominent de naam op de Riksjas.



## 4 Fasering

Het project kan worden opgesplitst in fasen met daarin een aantal specifieke activiteiten.

### 4.1 Voorbereiding

- Promoten project o.a. d.m.v. een roadshow langs potentiële partners.
- Opstellen plan van aanpak;
- Formeren projectorganisatie mede op basis deelname partners;
- Aftasten markt voor passagiers en vrijwilligers;
- Fondsenwerving;

Er van uit gaande dat er een go plaatsvindt kunnen de volgende fasen van start:

### 4.2 Opstartfase

- Werving vrijwilligers
- Instructie / begeleiding vrijwilligers
- Organiseren aanbod
- Faciliteren fietsen
- Marketing
- Fietskleding
- Reserveringssysteem implementeren

### 4.3 Uitvoering

- Pilots van start
- Mediamoment
- Organiseren onderhoud
- Begeleiding vrijwilligers

### 4.4 Evaluatie

- Aanpassingen doorvoeren
- Mogelijk vervolgtraject afhankelijk van ambities.
- Werven nieuwe partners



## 5 Begroting

### 5.1 Aanstellen projectleider

Om het project een goede start te geven is het raadzaam om een professionele projectleider aan te stellen. Gedacht wordt aan een projectleider van de Fietsersbond voor een jaar lang 1 dag in de week. De aan te stellen projectleider zal de trekker zijn van het project. Afhankelijk van de inzet en participatie van partners in het project, is die verantwoordelijk voor de voortgang en uitvoering van het project.

Veel van de bovengenoemde activiteiten zullen worden uitgevoerd door de projectleider.

### 5.2 Overige kosten

In het project zullen allerlei kosten gemaakt worden. Denk hierbij aan het organiseren van presentaties in een gebouw met koffie en koek, het inhuren van fietsdocenten, het ontwikkelen van promotiemateriaal tot de aanschaf van bijv. een pilotfiets. In het project zullen we de partners zoveel mogelijk vragen een bijdrage te leveren.

### 5.3 Lokale aanpak met landelijke ondersteuning

De Fietsersbond landelijk biedt een ondersteuningspakket voor 2 jaar aan per Riksja. Dit betreft de volgende onderdelen:

- De Riksja;
- Onderhoud van de riksja;
- Opleiding van de Riksjes en de Koetsiers door fietsdocenten van de fietsschool;
- Organisatie van een startmoment;
- Gebruik online boekingsstelsel;
- De kosten bedragen in totaal per riksja € 8.000,--.

Wij gaan er vanuit dat we in Fryslân het eerst jaar 10 Riksja's kunnen inzetten. Dit houdt in dat we hier inzetbare bestuurders voor hebben en ook een georganiseerde vraag naar ritjes met de Riksja. Uit ervaringen elders blijkt dat er per riksja ongeveer 10 koetsiers beschikbaar moeten zijn.



## 5.4 Totale kosten

Uitgaande van een start op 1 januari 2017 en een looptijd in eerste instantie 1 jaar levert de volgende projectbegroting op

Component	Kosten
Inhuur projectleider 8 uur per week a € 60,-- = 8 uur * 52 weken * € 60,--	€ 24.960,--
Projectkosten voor marketing, aanschaf fiets, fietskleding vrijwilligers en overige kosten	€ 10.000,--
10 riksja's a € 4.000,--	€ 80.000,--
<b>Totaal</b>	<b>€ 114.960,--</b>

### 5.4.1 Financiering

Het project willen wij als volgt financieren:

#### Naamsponsor(s)

Bedrijven en organisaties in Fryslan, willen we vragen om het project te sponsoren. Dit kan zijn door hun naam aan het project te koppelen of de Riksja's en de kleding van de bestuurders te voorzien van hun naam. ING heeft al belangstelling getoond, maar ook de zorgverzekeraar de Friesland heeft al eerder laten weten hier over na te willen denken. In totaal vragen wij van hen een bijdrage van € 50.000,--. Ook organisaties die goede doelen financieren willen we hiervoor benaderen.

#### Iepen Mienskipfonds

Het Iepen Mienskipfonds van de provincie vragen wij om een bijdrage te leveren van € 35.000,--

#### Zorginstellingen

De Zorginstellingen of overige organisaties die voor hun doelgroep deze voorziening willen vragen we om 50% van de Riksja zelf te bekostigen. In totaal is dit dan een bedrag van € 40.000,--.



---

Voor het verwerven van fondsen willen we in zee gaan met een fondsverwerper, waarmee we vaker hebben samengewerkt op basis van no cure no pay. In dit kader worden ook goede doelen instellingen benaderd.