

## FIETSVRIENDINNEN: OP PAD MET EEN NIEUWE NEDERLANDER

### 5 Ik wil Fietsvriendinnen opzetten in mijn gemeente!

De informatie over Fietsvriendinnen is wellicht zo inspirerend dat je in je eigen omgeving ook anderen wilt aansporen om Fietsvriendin te worden. Dat zou heel fijn zijn! Om je daarmee te helpen, verkoopt het Landelijk Steunpunt Fiets met financiële steun van het Oranje Fonds het Fietsvriendinnen-pakket.

Het Fietsvriendinnen-pakket bestaat uit:

- Werkboek over de organisatie van een Fietsvriendinnen-project.
- Wervingsmateriaal (posters, flyers, folders) met ruimte voor eigen invulling.
- Opleiding tot lokale Fietsvriendinnen-coördinator.
- Bijeenkomsten van het landelijke Fietsvriendinnen-netwerk.
- Meeliften met landelijke PR, vermelding op de Fietsvriendinnenwebsite.

Voor meer informatie over het pakket kan je terecht bij het Landelijk Steunpunt Fiets

### Landelijk Steunpunt Fiets

Nederland is een ideaal fietsland: vlak en met fraaie voorzieningen voor fietsers. Nieuwe Nederlanders komen vaak uit landen zonder echte fietscultuur. Ze hebben als kind niet spelenderwijs leren fietsen en weten niet hoe plezierig, gezond en gemakkelijk het fietsen in Nederland kan zijn. Het Landelijk Steunpunt Fiets (LSF) stimuleert het fietsen onder Nieuwe Nederlanders door voorlichting te geven, deelnemers voor fietslessen te werven, fietslesdocenten op te leiden en fietslesgevende organisaties te adviseren. Zo kunnen we samen het uniek hoge fietsgebruik in Nederland op peil houden.

ER ZIJN IN NEDERLAND VROUWEN DIE HUN HELE LEVEN AL FIETSEN. OOK ZIJN ER VROUWEN DIE SINDS KORT KUNNEN FIETSEN. HET IS VAST GEZELLIG OM EENS SAMEN TE GAAN FIETSEN, MAAR HOE PAK JE DAT AAN?

# FIETS VRIENDINNEN OP PAD MET EEN NIEUWE NEDERLANDER





### 1 Wat zijn Fietsvriendinnen?

Fietsvriendinnen zijn vrouwen die graag samen fietsen.

De één kan al langer fietsen, de ander heeft het net geleerd. Fietsvriendinnen vinden het leuk om het fietsen in het verkeer samen te oefenen en samen de weg te verkennen. Fietsvriendinnen zijn ook nieuwsgierig en hebben belangstelling voor een vrouw die geboren is in een ander land of die een andere culturele bagage heeft.

Als Fietsvriendin bepaal je samen waar je naartoe gaat, wat er 'geoefend' wordt en wanneer. Er is tijd voor een praatje en een kopje koffie of thee. Het is bijzonder wanneer de Fietsvriendinnen een band opbouwen. Maar wanneer er gewoon een paar keer samen wordt gefietst, is er al iets moois bereikt.

### 2 Waarom zoekt LSF Fietsvriendinnen

Het Landelijk Steunpunt Fiets (LSF) ondersteunt organisaties die fietslessen geven. Deze lessen zijn opgezet omdat allochtone vrouwen graag willen leren fietsen. Zij zien om zich heen hoe handig, leuk en gezond het fietsen is. Op volwassen leeftijd leren fietsen is echter niet eenvoudig. Angst is een grote belemmering. Angst om te vallen, om een auto te beschadigen of om een ongeluk te krijgen. Tijdens de lessen wordt veel aandacht besteed aan het overwinnen van die angst. Stap voor stap leren de lesnemers de fiets beter beheersen en wordt er geoefend in het verkeer. Bij het opdoen van ervaring in het dagelijkse verkeer, en bij het vinden van de veiligste fietsroutes, kunnen veel vrouwen steun gebruiken. Een Fietsvriendin geeft deze steun op een gezellige manier.

### 3 Fietsvriendin worden is waardevol!

Een organisatie die fietsles geeft, wil alle lesnemers graag verder laten oefenen met een Fietsvriendin. Want die fietsen samen in het dagelijkse verkeer, dat biedt veiligheid en geeft zelfvertrouwen. Er zijn genoeg vrouwen die fietsles volgen of hebben gevolgd. LSF richt zich daarom bij het zoeken naar Fietsvriendinnen op ervaren fietsers, die als vrijwilliger actief willen worden.

### 4 Hoe word ik Fietsvriendin?

1. Zoek een organisatie op in je woonplaats waar al fietsles wordt gegeven. Vraag dit na bij de gemeente of kijk op de website van Fietsvriendinnen. Wanneer deze organisatie ook meedoet aan Fietsvriendinnen, dan zoekt deze organisatie verder met je naar een Fietsvriendin.
2. In een kennismakingsgesprek krijg je meer informatie en mag je iets over jezelf vertellen. Ook al fiets je al jaren, toch wordt even gekeken of je de verkeersregels nog wel allemaal goed kent.
3. In een informatiebijeenkomst voor alle deelnemers wordt aandacht besteed aan onderwerpen als 'veilig fietsen met begeleiding' en 'communiceren met mensen uit een andere culturen'.
4. Dan volgt het moment waarop je hebt gewacht: voorgesteld worden aan een Fietsvriendin. Als het klikt tussen jullie beide, dan kunnen jullie verder zelf de gezamenlijke fietstochtjes gaan regelen.
5. Wel is het handig om contact te houden met de organisatie die jullie heeft samengebracht. Deze organisatie reikt leuke ideeën aan of nodigt jullie eens uit voor een gezamenlijke fietstocht. Je kunt daar natuurlijk ook terecht voor vragen, en om minder goede of juist goede ervaringen te delen.

