

DE INS & OUTS VAN DE AANPAK

FIETSEN GEEFT VRIJHEID



DE AANPAK

Fietsen is goed voor je! Je bent buiten en beweegt. Het maakt je daarnaast minder afhankelijk van anderen. Zelf de kinderen naar school brengen, boodschappen doen en naar werk fietsen. Fietsen geeft letterlijk vrijheid.

Daarom heeft Travers Welzijn een fietsprogramma opgezet. Inwoners worden gestimuleerd om te bewegen en kunnen na deelname meer meedoen aan de samenleving. Het fietsprogramma is in 2018 - 2020 ontwikkeld en uitgevoerd voor inwoners in Holtenbroek die willen leren fietsen, meer willen bewegen en mobieler willen zijn. Het is voor inwoners die daarbij een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Het programma bestaat uit:



FIETSLESSEN

Deelnemers leren onder begeleiding van een docent te fietsen én leren de bijbehorende theorie, zoals verkeersregels.



FIETSONDERHOUD

Deelnemers leren hoe je zelf kleine reparaties aan je fiets kan doen, bijvoorbeeld een band plakken en ketting smeren.



FIETSACTIVITEITEN

Zoals fietstochten en andere beweegactiviteiten.



HOE WE HET DOEN

WERVING EN CAMPAGNE

De werving is veelzijdig en vindt plaats via flyers en posters die op allerlei plekken zoals scholen, huisartsenpraktijken en het wijkcentrum worden uitgedeeld. Ook via de persoonlijke weg worden potentiële deelnemers uitgenodigd, bijvoorbeeld door deelnemers, via het Sociaal wijkteam of via de beweegcoach.

DEELNAME

Deelname aan het programma is kosteloos en laagdrempelig; er is een kennismakingsgesprek en er zijn flexibele startdata. Opstappen kan altijd, afstappen ook. Pas bij de tweede les wordt een formulier ingevuld met een aantal kenmerken van de deelnemer en de fietsvaardigheid.

THEORIE EN PRAKTIJK

De lessen worden aangeboden totdat de fietsvaardigheid van de deelnemer op niveau is. Er wordt gewerkt met drie niveaus: beginner, gevorderd en competent. Bij de theorielessen wordt veelal gebruik gemaakt van beeldmateriaal en toelichting met handen én voeten, omdat niet alle deelnemers de Nederlandse taal onder de knie hebben. In de lessen wordt ingegaan op verkeersregels en basiskennis over fietsen. Na verloop van tijd worden de theorielessen ingeruild voor één of meerdere fietsreparatielessen.

ZELFREDZAAMHEID

Een fiets zelf kunnen repareren is van grote meerwaarde voor de deelnemers. Veel van hen hebben geen geld om hun fiets te laten repareren bij een fietsmaker. Met deze kennis kunnen ze dat zelf doen.

EEN EIGEN FIETS

Wanneer een deelnemer het programma succesvol heeft doorlopen, krijgt de deelnemer een fiets. Dit zijn veelal gebruikte fietsen die op worden geknapt bij DOCK24. Het vooruitzicht op het bezitten van een eigen fiets is voor de deelnemers een grote kroon op hun inzet gedurende de lessen.

SFEER

De fietslessen hebben een groot sociaal belang; er worden vriendschappen gesloten en er is veel plek voor humor. Ontmoeten staat centraal, dat draagt bij aan een welkom en veilig gevoel.

LIVING LAB

Het leerproces van het fietsprogramma is vormgegeven als een living lab. Dat is een vorm van samenwerking waarbij alle betrokken partijen invloed hebben op de vorm, inhoud en het resultaat van het proces.

Ring ring!

Deelnemers ervaren vrijheid:



ZE ZIJN GEZONDER EN VOELEN ZICH FIT



ZE REDDEN ZICHELZ BETER



ZE VERGROTEN HUN SOCIAAL NETWERK



FIETSEN IS EEN GOEDKOOP VERVOERSMIDDEL

TROTS

De deelnemers dringen aan op het maken van foto's en video's die ze kunnen delen met familie en vrienden in Nederland en in het land van herkomst.

Meedoen

Het aangeboden programma is een groot succes. De deelnemers zijn positief en zien - en gebruiken - hun deelname als een opstapje naar een verdere deelname aan de maatschappij. Ze doen meer mee.



EEN BETAALDE BAAN



SCHOOL EN STAGE



DEELNAME TAALLES



BEWEEG-ACTIVITEITEN



SOCIALE ACTIVITEITEN



PROCES VAN DE DEELNEMER STAAT CENTRAAL



MAATWERK, EEN FLEXIBEL PROGRAMMA



KOSTELOOS MEEDOEN



BETROKKENEN HEBBEN KENNIS VAN ANDERE CULTUREN

80% kan na deelname fietsprogramma fietsen!

20% heeft verdere ondersteuning nodig of zit in een persoonlijke situatie die het leren belemmert. Deze mensen verbinden wij aan collega's of andere partijen.

SAMENWERKING

Fietsen geeft vrijheid is een samenwerking tussen de Gemeente Zwolle, Tour de Force, Hogeschool Windesheim, ANWB, AFAC, Travers Welzijn en DOCK24. Het is een integrale aanpak om de samenwerking rondom fietsen, gezondheid en participatie te versterken en te verduurzamen binnen de gemeente Zwolle (domeinverstijgend).

WIL JE HET VOLLEDIGE RAPPORT INZIEN? GA DAN NAAR:

www.traverswelzijn.nl/fietsengeeftvrijheid