


VRIJWILLIGERS TRAINEN OM VLUCHTELINGEN IN WAGENINGEN TE LEREN FIETSEN

Aan het begin van het jaar kwam Bert van Straten na een open dag van zijn plaatselijke AZC in contact met de organisatie 'Welkom in Wageningen', waar vrijwilligers zich kunnen aanmelden voor activiteiten met vluchtelingen. "Ik wilde graag iets doen waar ik niet heel erg aan vast zou zitten. Daarom heb ik me aangemeld voor het opzetten van een fietscursus. Met een klein clubje hebben we, via het COA, training gekregen van Ruud van Roekel, die ons heeft geleerd hoe we op een prettige manier een volwassene met geen of weinig ervaring op de fiets kunnen krijgen."  ERNST BOUWES

"Het lespakket maakt het leren fietsen voor zowel de trainer als de deelnemer veel gemakkelijker", vertelt Ruud van Roekel. "Jarenlang heb ik bij Wielervereniging Ede jeugdactiviteiten opgezet, waaronder fietsclinics voor scholen. Leerlingen maakten zo kennis met fietsen en deden wat oefeningetjes. Daar waren vrijwilligers voor nodig, maar die zijn overdag schaars en ze moeten enige kennis van zaken hebben. Daarvoor heb ik een goed gestructureerd plan op papier, en later op de website www.pedalieren.nl, gezet met een nieuwe wijze van aanleren, die het voor een vrijwilliger veel makkelijker maakt. Meerrennen is vrijwel niet meer nodig en het risico op vallen is sterk verlaagd."

Train de trainer

Het lespakket bevat oefeningen en materialen, lesmappen en instructiekaarten vanaf de eerste stappen tot en met het aanleren van de belangrijkste vaardigheden die nodig zijn om in de meest voorkomende situaties in het zadel te kunnen blijven. Ook voor volwassenen, aldus Van Roekel. "Een aantal maanden terug kreeg

ik het verzoek van het COA of onze vereniging ondersteuning kon geven bij de fietscursussen voor de vluchtelingen. Na overleg besloten wij onze kennis met het lespakket aan de vrijwilligers over te dragen. Nu geven wij als club de opleidingen voor de fietsleraren. Train de trainer. De informatie en de oefeningen uit onze stappenmethode blijken in de praktijk prima te werken voor de vrijwilligers van 'Welkom in Wageningen'. Zij hebben het uitstekend opgepakt."

Lespakket voor de buurtsportcoach

Volwassenen leren fietsen vraagt een andere benadering dan de wijze waarop een ouder zijn kind onder zijn hoede neemt. "Dat komt allemaal terug in mijn lespakket. De trainer moet inschatten welke oefening de leerling aankan en van daaruit kan hij gaan werken. Dan is het niet zo moeilijk meer, hoewel de een het wel sneller onder de knie heeft dan de ander. Het programma is nu zo ontwikkeld dat het ook bij andere AZC's bruikbaar is. Een geïnteresseerde buurtsportcoach kan het plan op aanvraag ontvangen,



“HET LESPAKKET MAAKT HET LEREN FIETSEN VOOR ZOWEL DE TRAINER ALS DE DEELNEMER VEEL GEMAKKELIJKER”

maar in overleg kan ik ook op locatie helpen bij het trainen van de vrijwilligers en het opzetten van de organisatie. Het maken van de loopfietsen is ook niet moeilijk. Dat kan iedere handige klusser. Het belangrijkste bij de fietscursus voor vluchtelingen is dat je niet afhankelijk raakt van een paar specialistische trainers. Iedereen kan het via deze methode oppikken. Hoe meer vrijwilligers dit kunnen, hoe langer de cursus loopt.”

Anders voor volwassenen

“We zijn in maart van dit jaar begonnen en constateren dat de behoefte groot is”, vertelt vrijwilliger Bert van Straten, die werkte als adviseur ruimtelijke ordening en milieu. “De vluchtelingen ontdekken dat fietsen in ons land makkelijk gaat en veel vrijheid biedt, maar velen kunnen het niet. Daarom is de motivatie hoog. Wij leren het onze kinderen en die vertrouwen ons zo onvoorwaardelijk dat ze niet erg bang zijn. Voor volwassenen is dat anders. Samen met het taalverschil is dat voor de vrijwilligers weleens lastig. Meestal beginnen we met de loopfiets. Sommigen zijn na zes middagen nog te bang om de overstap naar de echte fiets te maken, terwijl anderen twintig minuten nodig hebben om zo weg te rijden.”

Zelfsturende organisatie

De Wageningse vrijwilligers hielpen het afgelopen halfjaar al vele buitenlanders. “De interesse is vooral groot bij vrouwen. Die komen vaak uit landen waar ze nauwelijks alleen op straat mochten. Die hebben nooit leren fietsen. Nu willen ze graag boodschappen doen en de stad in. Wel wisselt het aantal deelnemers voortdurend. Wageningen is een opvanglocatie, waardoor vluchtelingen vaak al snel doorstromen naar een regulier centrum voor een meer permanent verblijf, afhankelijk van hun status. Daardoor zien wij voortdurend nieuwe gezichten, maar allemaal vinden ze het bijzonder leuk om te doen. De woonbegeleiders op het AZC en ‘Welkom in Wageningen’ zorgen voor de aanvoer van nieuwe deel-

nemers. De leenfietsen krijgen we van de gemeente, die ook de vrijwilligersverzekering voor haar rekening neemt. Verder zijn we zo veel mogelijk zelfsturend. Wel nemen we altijd een portfoon mee uit het AZC. Eén druk op de rode knop bij een ongeluk en ze zijn zo bij ons.” ■



Interventie: Bewegen valt goed!
Eigenaar: Veiligheid.nl

.....

Een vraaggestuurde methodiek om ouderen met een migratie-achtergrond (45+) te stimuleren tot meer bewegen en het nemen van valpreventiemaatregelen en daarmee het aantal valongevallen in deze groep te verminderen. De methodiek gaat uit van de community, plezier in bewegen en actieve participatie. De uitvoering van Bewegen valt goed! is in totaal 8 maanden per jaar.

Interventie: Be InterACTIVE, vrouwen sport met ons mee!
Eigenaar: Stichting Be Interactive

.....

Wandel- en hardlooptrainingen specifiek afgestemd op vrouwen die leven in een sociaal isolement. Het doel van de interventie is het verbeteren en versterken van de fysieke en mentale conditie en de sociale positie van vrouwen. In de praktijk zijn dit vaak migrantenvrouwen uit niet-westerse landen.

Deze en andere interventies vind je terug op sportenbeweeginterventies.nl

