



Tandemfietstocht



Al trappend op de pedalen elkaar leren kennen, genietend van de natuur en de lekkere hapjes onderweg.



‘Samen op een tandem, fietsen langs een mooie fietsroute. Zo leer je elkaar op een rustige manier kennen.’

Tandemfietstocht

- Zet een mooie fietsroute uit langs interessante plekken, zoals een horecagelegenheid gerund door mensen met een beperking, een kinderboerderij of een ijsalon.
- Zorg onderweg voor pitstops waar de fietskoppels kunnen stoppen voor een rustpauze en versnaperingen.
- Laat teams van mensen met en zonder beperking samenwerken op de pitstops.

'De koppels fietsten samen zo'n 20 tot 30 kilometer. Onderweg stoppend voor lekkere versnaperingen die werden uitgedeeld door mensen met een beperking.'

- Zoek samenwerking met een oudervereniging of instelling voor mensen met een beperking die zorgt voor deelnemers aan de fietstocht.
- Nodig actief mensen zonder beperking uit voor de fietstocht zodat er voldoende koppels ontstaan van iemand met en iemand zonder beperking.
- Nodig journalisten of leden van de plaatselijke Wmo-raad uit om op een tandem mee te fietsen met iemand met een verstandelijke beperking.

'Door urenlang samen zo intensief bezig te zijn, groeide de band en nam het zelfvertrouwen van de deelnemers toe.'



- Vraag een bekend persoon, zoals de burgemeester, het startschot te geven.
- Zoek zoveel mogelijk sponsoring in natura, bijvoorbeeld broodjes met beleg en koeken om uit te delen op de pitstops.
- Denk ook aan sponsoring van tandems voor de dag.

'De start en de afsluiting vonden plaats binnen een intieme setting op het zorgkantoor, wat de band alleen maar verder versterkte.'

Variaties

- * Organiseer een bakfietstocht voor kinderen met en zonder beperking die samen in de bakfiets meerijden.
- * Als tandems niet de krijgen zijn, is een 'gewone' fietstocht natuurlijk ook prima te doen.