

# fiets vriendinnen



**Of hoe allochtone en autochtone  
vrouwen samen fietservaring opdoen**

**Draaiboek 2009**

**Annemie Van Uytven (Mobiël 21 vzw)  
Marjan Frederix (Mobiël 21 vzw)  
Ingrid Stouffs (Integratiedienst Leuven)  
Veerle Van Welden (KVLV)**



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>Fietsvriendinnen - stap voor stap</b>	<b>4</b>
<b>Stap 1: Zoek je partners in crime</b>	<b>5</b>
<b>Stap 2: Stel je doelen</b>	<b>6</b>
<b>Stap 3: Stel je stappenplan op</b>	<b>7</b>
<b>Stap 4: Voer je stappenplan uit</b>	<b>8</b>
<b>Conclusie</b>	<b>12</b>
<b>Colofon</b>	<b>13</b>



# Inleiding

## Fietsen

Een vaardigheid die voor velen onder ons tijdens de kindertijd werd aangeleerd en ook vandaag nog past binnen het dagelijkse leven van een vierde van de Vlamingen. Het gaat dan om zogenaamde functionele verplaatsingen per fiets zoals woon-werkverkeer, boodschappen doen, naar bioscoop of restaurant gaan, bij vrienden of familie langsgaan... Of recreatieve fietsverplaatsingen, gewoon voor het plezier.

Toch zijn er nog steeds volwassenen die niet of moeilijk kunnen fietsen. Het gaat dan vooral om allochtonen en nieuwkomers, soms ook om senioren.

Uit het onderzoeksproject 'Mobiële Leuvense Vrouwen'<sup>1</sup> in 2007 (een samenwerking tussen de stad Leuven en Mobiel 21) bleek dat fietsen in het Leuvense voor vele allochtone vrouwen een uitdaging vormt. De vrouwenwerking van de Integratiedienst van de stad Leuven organiseert dan ook sinds enkele jaren fietslessen voor allochtone vrouwen, omdat die graag willen leren fietsen. Allochtone vrouwen zien namelijk in hoe handig, leuk en gezond fietsen is. Het bevordert ook hun autonomie en maatschappelijke integratie. Toch is leren fietsen niet eenvoudig. Vele vrouwen hebben schrik om te vallen, een auto te beschadigen of een ongeluk te krijgen. Het opdoen van fietservaring in het dagelijkse verkeer en het vinden van veilige fietsroutes zijn dan ook broodnodig.

Geïnspireerd door het Nederlandse Fietsvriendinnen-voorbeeld ([www.fietsvriendinnen.nl](http://www.fietsvriendinnen.nl)), startten de Integratiedienst van de stad Leuven, KVLV en Mobiel 21 vzw in het najaar 2008 met het eerste Vlaamse Fietsvriendinnen-proefproject.

Voor dit Fietsvriendinnen-proefproject gingen we op zoek naar allochtone en autochtone vrouwen die een fietsduo wilden vormen en samen in het Leuvense fietservaring wilden opdoen.

Hoe we hiervoor tewerk gingen, staat in dit draaiboek.

We willen dan ook graag onze ervaring delen met andere geïnteresseerden. Dit draaiboek geeft ons plan van aanpak weer om het Fietsvriendinnen-project tot een goed einde te brengen. Hopelijk kan onze ervaring richtinggevend zijn en inspirerend werken om ook in jouw stad of gemeente of met jouw vereniging een Fietsvriendinnen-project op te starten.

Veel leesplezier!

Het Leuvense Fietsvriendinnen-team

<sup>1</sup> Van Uytven, A. & Wildiers, K. (2007). *Mobiële Leuvense Vrouwen. Of hoe vrouwen hun mobiliteit ervaren in het Leuvense, Mobiel 21 vzw.*

# Fietsvriendinnen - stap voor stap

Oké, je hebt dit draaiboek in handen en na het lezen van de inleiding lijkt het opstarten van een eigen Fietsvriendinnen-project je wel een leuke gedachte. Goed zo!

Hieronder staan de vier verschillende stappen die je chronologisch dient te doorlopen om je eigen Fietsvriendinnen-project tot een goed einde te brengen.

**STAP 1: Zoek jouw partners in crime.**

**STAP 2: Stel je doelen.**

**STAP 3: Stel je stappenplan op.**

**STAP 4: Voer je stappenplan uit.**

Die stappen worden in dit draaiboek verder uitgediept en geïllustreerd met voorbeelden uit de Leuvense Fietsvriendinnen-praktijk.

## Timing

Ons Fietsvriendinnen-traject liep van oktober 2008 tot september 2009. De startfase van dat project, waarbij de duo's elkaar leren kennen en voor de eerste keer afspreken, verliep dan ook tijdens de koude wintermaanden december en januari. Dat was zeker niet ideaal.

Wij stellen dan ook voor om je eigen Fietsvriendinnen-project tijdens de lente op te starten, zodat slechte weersomstandigheden die de motivatie kunnen doen dalen, geen roet in het eten gooien.

# STAP 1 - Zoek je partners in crime

Een project uitvoeren, doe je best niet alleen. Ga dus op zoek naar partners die een goede aanvulling zijn op je eigen competenties en netwerken als organisatie.

Hou voor ogen dat er voor het Fietsvriendinnen-project nood is aan:

1. Een organisatie die een achterban van vrouwelijke allochtonen ter beschikking heeft.
2. Een organisatie die een achterban van vrouwelijke autochtonen ter beschikking heeft.
3. Een organisatie die de communicatie en marketing van het project op zich kan nemen.
4. Een organisatie die de vormingen rond wegcode en fietsherstelling kan verzorgen.

---

## Fietsvriendinnen Leuven

De Integratiedienst stad Leuven zorgde voor de algemene projectcoördinatie, de rekrutering en de opvolging van de allochtone Fietsvriendinnen.

KVLV nam de rekrutering en opvolging van de autochtone Fietsvriendinnen voor haar rekening.

Mobiel 21 was de communicatieverantwoordelijke en was verantwoordelijk voor onder meer de creatie van het projectlogo, de productie van flyers en afsprakenkaarten, en het opstellen van persberichten. Daarnaast gaf Mobiel 21 de vorming rond wegcode voor fietsers.

Velo Leuven werd gecontacteerd om huurfietsen ter beschikking te stellen aan Fietsvriendinnen die niet over een eigen fiets beschikten. Verder gaf Velo ook een vorming rond kleine fietsherstellingen.

## STAP 2 - Stel je doelen

Oké, je projectteam is samengesteld.

Dan dien je nu aan te geven welke doelstellingen je met het project wil bereiken. Zo is het voor iedereen meteen duidelijk waarnaar gestreefd wordt. Op die manier zitten de neuzen ook meteen in de juiste richting.

Een aantal doelstellingen kunnen zijn:

- het aantal gevormde duo's;
- het aantal duo's dat het project volmaakt;
- het minimum aantal gemaakte fietsafspraken per duo;
- het aantal aanwezigen tijdens de vormingen;
- het aantal deelnemers dat het idee heeft voldoende fietsvaardigheid te hebben opgedaan om de stap naar zelfstandig fietsen te maken;
- culturele uitwisselingen;
- het aantal duo's dat na afloop van het project nog blijft afspreken;
- fietsvriendinnen als multiplicator naar hun eigen gemeenschap.

6

### Budget

Een Fietsvriendinnen-project hoeft niet duur te zijn. Om je een idee te geven, met ongeveer 2.500 euro materiaalbudget konden wij ons project realiseren (excl. personeelskosten). Middelen werden vooral besteed aan de huur van fietsen en ontmoetingsruimten, en fietsjassen voor de deelnemers.

---

## Fietsvriendinnen Leuven

Het Fietsvriendinnen-project in Leuven had volgende doelstellingen naar voren geschoven:

- minimaal tien gevormde duo's;
- minimaal tien gemaakte afspraken per duo;
- culturele uitwisseling bij de duo's.

# STAP 3 - Stel je stappenplan op

Nu je weet op welke projectpartners je kan rekenen en wat je wil bereiken, moet het traject naar het bereiken van die doelstellingen opgesteld worden.

Belangrijk om hierbij voor ogen te houden, is **wie doet wat wanneer**? Dat wordt opgenomen in een **stappenplan** dat je **per fase** invult.

Hieronder vind je een voorbeeld van hoe Fietsvriendinnen Leuven hun stappenplan invulden.

---

## Fietsvriendinnen Leuven

### Fase 1: Rekrutering duo's

- Materiaal: Door wie? Tegen wanneer?
- Rekrutering tien allochtone vrouwen: Door wie? Tegen wanneer?
- Rekrutering tien autochtone vrouwen: Door wie? Tegen wanneer?

### Fase 2: Ontmoeting deelnemers

- Locatie: Waar? Door wie? Tegen wanneer?
- Materiaal: Wat is er nodig? Door wie? Tegen wanneer?
- Inhoud ontmoetingssessie: Wie doet wat?

### Fase 3: Vorming duo's

- Locatie: Waar? Door wie? Tegen wanneer?
- Materiaal: Wat is er nodig? Door wie? Tegen wanneer?
- Inhoud koppelingssessie: Wie doet wat?

### Fase 4: Duo's spreken onderling af – zelf op pad

- Opvolging duo's: Wie doet wat? Wat dient er opgevolgd te worden?

### Fase 5: Vormingssessies wegcode en fietsherstelling

- Locatie: Waar? Door wie? Tegen wanneer?
- Materiaal: Wat is er nodig? Door wie? Tegen wanneer?
- Inhoud vormingssessies: Wie doet wat?

### Fase 6: Evaluatie

- Deelnemers?
- Inhoud evaluatiemoment: Wie doet wat?

### Fase 7: Slotmoment

- Locatie: Waar? Door wie? Tegen wanneer?
- Inhoud slotmoment: Wie doet wat?

# STAP 4 - Voer je stappenplan uit

Tijdens deze stap voer je uit wat je in de vorige stap gepland hebt.

Voor elke fase worden een aantal tips vanuit Fietsvriendinnen Leuven aangehaald.

## Fietsvriendinnen Leuven

### Fase 1: Rekrutering duo's

Timing:

Twee maanden (oktober - november).

Materiaal:

Om het rekruteren van Fietsvriendinnen makkelijker te maken, werd een flyer geproduceerd met een korte omschrijving van het project en een antwoordstrookje voor geïnteresseerden om hun gegevens te noteren. Het persoonlijk aanspreken van potentiële Fietsvriendinnen voor of na vergaderingen voor andere projecten bleek een succesformule!

Inhoud:

Bij de rekrutering van deelnemers is het belangrijk potentiële deelnemers warm te maken voor het idee, maar tegelijk ook een realistisch beeld op te hangen van hun engagement als Fietsvriendin. Vooral van autochtone vrouwen wordt een groot engagement gevraagd. Zij zijn de trekker van het duo en dienen soms een extraatje te doen.

Voor een aantal autochtone Fietsvriendinnen die reeds vrijwilliger zijn bij de Integratiedienst binnen andere projecten, was de drempel om deel te nemen vrij laag. Ze kennen de context en leefwereld van allochtone vrouwen reeds. Rekruteer dus zeker bij die doelgroep. Voor andere autochtone vrouwen blijkt de drempel vaak hoog te zijn, omdat ze weinig aanknopingspunten hebben met de allochtone gemeenschap.

Tania (Fietsvriendin KVLV) – voor de start van het project: “Wat moeten we dan zeggen tegen elkaar? Gaat dat wel lukken?”

Dezelfde Tania na het project: “Je ziet die vrouwen wel in de supermarkt, maar je begrijpt niet wat ze hier zoeken. Nu besef ik dat dat hetzelfde is als wij allemaal: ze willen gewoon een zo goed mogelijk leven.”

Allochtone vrouwen die reeds een traject fietslessen bij de Integratiedienst achter de rug hebben, kunnen makkelijker aansluiten bij het Fietsvriendinnen-project. Zij hebben al een zekere fietsvaardigheid en kunnen dus makkelijker en sneller fietservaring in het dagelijkse verkeer opdoen. Meer info over fietslessen voor volwassenen: <http://www.vormingpluskempen.be/Leren-fietsen/turnhout-herneming-fietslessen-voor-volwassenen.html>





## Fase 2: Ontmoeting deelnemers

Timing:

Maandagnamiddag (november).

Locatie:

Steeds op dezelfde locatie doorheen het project.

Inhoud:

Laagdrempelige kennismakingsspelletjes waarbij de focus ligt op wat fietsen voor de deelnemers betekent in hun geboorteland. Maak er een aangename ontmoeting van: zorg voor koffie, thee en gebak!

## Fase 3: Vorming duo's

Timing:

Maandagnamiddag (december).

Locatie:

Steeds op dezelfde locatie doorheen het project.

Inhoud:

Probeer deze koppelingssessie niet al te formeel te benaderen. Uit onze ervaring blijkt dat de duo's vrij spontaan worden gevormd. Geef wel wat richting door informatie over het fietsvaardigheidsniveau van de deelnemers en de woonplaats te verspreiden. Op die manier verloopt de matching nog wat vlotter.

Materiaal:

Om meteen al een groepsgevoel te creëren, maar tegelijk ook als beloning voor hun deelname, wordt aan elke Fietsvriendin een Fietsvriendinnen-jas en een slapwrap overhandigd.

Voor de Fietsvriendinnen die geen eigen fiets hebben, wordt een gratis fiets ter beschikking gesteld die ze voor de duur van het project kunnen gebruiken.

Wij organiseerden in december nog een aantal informele samenkomsten, waarbij alle deelnemers werden uitgenodigd om, in een aangename setting, de stap naar het zelf op pad gaan als duo te vergemakkelijken.



## Fase 4: Duo's spreken onderling af - zelf op pad

Timing:

December - januari.

Inhoud:

Nu is het aan de fietsduo's om met elkaar contact op te nemen en af te spreken om fietservaring op te doen. Elk duo heeft haar eigen ritme. Sommige duo's spreken meerdere keren per week af, andere een keer per maand.

Opvolging van de duo's vanuit het projectteam is hierbij van belang om eventuele problemen te signaleren en te verhelpen.

Materiaal:

Om het onderlinge afspreken te vergemakkelijken, werd een afsprakenkaart ontwikkeld waarbij de duo's elkaars contactgegevens en de datum, plaats en uur van afspraken kunnen noteren.

**Mijn fietsvriendin**

Naam: \_\_\_\_\_  
Voornaam: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_  
Gem.: \_\_\_\_\_

**Mijn fietskaart**

Naam: \_\_\_\_\_  
Voornaam: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Tel.: \_\_\_\_\_  
Gem.: \_\_\_\_\_

Van Elzen Beheer, Veld Dreefweg 47 Bus 2105, 3800 Leiden

kvlv Mobiel 21

## Fase 5: Vormingssessies wegcode en fietsherstelling

Timing:

Maandagnamiddag (februari - maart).

Locatie:

Steeds op dezelfde locatie doorheen het project.

Inhoud vormingssessies:

Organiseer een vorming rond de wegcode voor fietsers. Ga hierbij uit van dagelijkse verkeerssituaties in de stad en maak het herkenbaar. Ook voor autochtone vrouwen is dit een welkome oprissing van het verkeersreglement!



**Regels voor fietsers:**

- Kijk naar de auto's die je tegemoet komen en luister goed en kijk achterom of er auto's naderen.
- Steek je hand uit.
- Zorg dat ze je zien en maak je breed.
- Als de fietsstrook te smal is om met zijn tweeën naast elkaar door te rijden, ga dan voor de versmalling achter elkaar fietsen.

fietsvriendinnen

Tania Huyghe (Fietsvriendin KVLV): "Ik ben in elk geval blij dat de verkeersregels nog even werden opgefrist. Kun je nu geloven dat ik daar ook zelf deugd van heb gehad?"

Ook een vorming rond kleine fietsherstellingen en de reglementaire uitrusting van de fiets werd erg gesmaakt.



## Fase 6: Evaluatie

Timing:

Juni.

Deelnemers:

In een eerste fase van de evaluatie werd het project geëvalueerd door de projectpartners.

Inhoud:

Tijdens dit onderdeel van de evaluatie stonden volgende vragen centraal:

- Werden de doelstellingen bereikt? Waarom wel? Waarom niet?
- Wat zijn mogelijke verbeterpunten voor de toekomst?

Een tweede onderdeel van de evaluatie bestond erin op een informele manier de deelnemers het project te laten evalueren, de sterke en zwakke punten aan te duiden en een aantal verbeterpunten voor de toekomst aan te geven.

## Fase 7: Slotmoment

Timing:

September.

Locatie:

Fietstocht langs de Vaart in Leuven.

Inhoud:

Het project werd afgesloten met een feestelijke fietstocht met alle deelnemers. Er werd gekozen voor een rustig, makkelijk parcours, waardoor potentiële nieuwe Fietsvriendinnen de mogelijkheid hadden om aan te sluiten.

# Conclusie

Hopelijk heeft dit draaiboek inspiratie opgeleverd om ook in jouw stad of gemeente of met jouw organisatie te starten met een Fietsvriendinnen-project.

Met je doelstellingen voor ogen, de juiste gemotiveerde projectpartners rond de tafel en een realistisch stappenplan, is ook voor jouw Fietsvriendinnen-project succes verzekerd.

Gebruik dit draaiboek dan ook als leidraad en inspiratiebron.

Om af te sluiten, laten we nog Fietsvriendinnen Tania (KVLV) en Eden uit Ethiopië aan het woord over hun ervaringen:

Onder het fietsen, komen de verhalen steeds meer los. Chris verbaasde de Afrikaanse vrouwen door hen okkernoten te presenteren tijdens een van de tochtjes. “Ik had dat nog nooit in de notenschaal gezien en had dus geen idee wat ze ons aanbood.”, lacht Eden. Zij vindt het ook vreemd dat Belgen frisdrank drinken alsof het water is. En Tania vindt het heel interessant dat Ethiopiërs elke dag hun verse koffiebonen branden op de kachel. “Wist je dat koffie in hun land is uitgevonden? Ongelooflijk, toch?”, zegt ze verwonderd. En langzaam gaat het contact ook verder dan dat. “Eden en Nardos zijn orthodox. Ze vasten verschillende keren per jaar en gaan af en toe naar een dienst in Brussel. Ik begrijp dat wel hoor, als je in zo’n nieuwe wereld terecht komt. Dan grijp je terug naar de zekerheid van je tradities.”, zegt Tania. “Door ons leeftijdsverschil hoop ik hun af en toe wat goede raad te kunnen meegeven. Maar ik sta even open voor hun verhalen. We hebben bijvoorbeeld al afgesproken dat Chris en ik eens meegaan naar een van hun vieringen. En daarna nemen we hen eens mee voor een mooie fietstocht in ons dorp Wezemaal.” Ook voor Eden heeft het woord ‘vriendinnen’ evenveel betekenis als het woord ‘fiets’. “Ik heb nooit eerder gefietst, dus is dat sowieso een hele verandering voor mij. Maar door het op deze persoonlijke manier te doen, betekent het meer dan dat. Het sociale aspect is voor mij even belangrijk, want ik leer de cultuur dankzij deze Belgische vrouwen veel beter kennen.”

Uit: Vrouwen met Vaart, mei 2009, pp. 60-63

## Omgaan met de pers

Uit onze ervaring bleek dat de pers zeer geïnteresseerd is om artikels te publiceren rond dit project. Persaandacht voor je project is natuurlijk leuk, maar ligt vooral bij moslimvrouwen zeer gevoelig. Communiceer dus steeds duidelijk met de deelnemers over de reden van de persaandacht en respecteer de wens van sommige om hiermee niet naar buiten te treden.



## Colofon

### Auteurs

Annemie Van Uytven (Mobiel 21 vzw)  
Marjan Frederix (Mobiel 21 vzw)  
Ingrid Stouffs (Integratiedienst stad Leuven)  
Veerle Van Welden (KVLV Vlaams-Brabant)

### Eindredactie

Katleen Stroombergen (Mobiel 21 vzw)

### Lay-out

Nadine Maes (Mobiel 21 vzw)

ISBN 9789074633758

D/2009/6695/17

### Verantwoordelijke uitgever

Elke Bossaert

Mobiel 21 vzw

Vital Decosterstraat 67 A / 0101

3000 Leuven

Tel. 016 23 94 65

Fax 016 29 02 10

info@mobiel21.be

www.mobiel21.be

## Meer informatie

- Ingrid Stouffs (Integratiedienst stad Leuven)  
Tel. 016 35 09 50 of [ingrid.stouffs@leuven.be](mailto:ingrid.stouffs@leuven.be)
- Veerle Van Welden (KVLV Vlaams-Brabant)  
Tel. 016 24 39 62 of [vvanwelden@kvlv.be](mailto:vvanwelden@kvlv.be)
- Annemie Van Uytven (Mobiel 21 vzw)  
Tel. 016 31 77 01 of [annemie.van.uytven@mobiel21.be](mailto:annemie.van.uytven@mobiel21.be)
- Marjan Frederix (Mobiel 21 vzw)  
Tel. 016 31 77 02 of [marjan.frederix@mobiel21.be](mailto:marjan.frederix@mobiel21.be)

