

In gesprek met..... Mariet en Jo, duofietsmaatjes

Het blijft een van de meest ontspannen en prettige bezigheden die je kunt doen: samen een rondje fietsen. Maar niet iedereen kan of durft dat meer. Duofietsen bieden hiervoor een oplossing. Seniorenvereniging BRES beschikt sinds vijf jaar over drie duofietsen met elektrische ondersteuning. Zo'n fiets ziet eruit als een driewieler, met het verschil dat de duofiets plaats biedt aan twee mensen die naast elkaar zitten. De duofietsen zijn beschikbaar voor de inwoners van Berlicum en Middelrode. Deze middag is in het agendasyteem een duofiets gereserveerd door fietsvrijwilliger Jo van Kreij die met de 93-jarige Mariet Wijgergangs op pad gaat. Tevoren mag ik onder het genot van een kopje koffie met arretjescake met ze in gesprek over hun ervaringen.

Ik ben eigenlijk wel benieuwd hoe Mariet en Jo een fietsduo zijn geworden. Ze fietsen nu 1,5 jaar samen. Jo is Mariets vaste fietsmaatje. Het blijkt dat Jo Mariet gewoon erop heeft aangesproken: "Ik denk dat dat wel iets voor jou is, een ritje op de duofiets." Mariet vertelt dat ze er wel eekes tegen op zag, maar dat Jo haar eigenlijk gewoon op de duofiets heeft gezet. Jo besepte dat ze in het begin bang was. Ze zijn daarom voorzichtig op weg gegaan. Het gaat niet om hard fietsen, degene die meefietst moet zich veilig voelen, vertrouwen opbouwen, vertelt Jo, het is belangrijk dat je alles goed uitlegt. Daarom geeft hij onderweg duidelijk aan wat ze gaan doen, rechtsaf, rechtdoor enzovoort.



Na de eerste keer proeffietsen was Mariet helemaal om. Mariet en Jo gaan sindsdien eens in de tien of veertien dagen met elkaar op pad. Alleen als het erg koud en erg warm is slaan ze hun tochtje over. Jo haalt dan eerst de duofiets op bij de stalling om vervolgens Mariet thuis op te pikken. Mariet heeft nog geen moeite om op de fiets te stappen. Maar mocht dat moment komen, dan kan de stoelzitting gedraaid worden zodat ze eerst kan gaan zitten om vervolgens in de fietsstand teruggedraaid te worden. Ze geeft aan dat ze goed zit op de fiets. Haar stok kan mee achter op de fiets. En nu nog niet nodig, ook een rollator kan worden bevestigd achter op de rode duofiets.

Mariet en Jo zitten tijdens het fietsen naast elkaar. Beiden hebben een stuur vast, maar alleen Jo bestuurt het voorwiel, alleen hij kan remmen. Het stuur van Mariet zit vast. Mariet als deelnemer maakt zich niet druk over het besturen van de fiets en kan heerlijk van de omgeving genieten. Mariet trapt wel mee en ik heb gezien als Jo zijn benen stilhoudt, houdt Mariet de fiets mooi op snelheid. Zoals Mariet aangeeft: "Het is goed voor mijn conditie, ik loop niet meer zo makkelijk. Het fietsen in de buitenlucht is goed voor mijn gezondheid." Mariet geniet onderweg van alles wat ze tegenkomen: "Zo kom ik nog eens van huis, en ik ontdek plekken in de omgeving die ik niet eerder heb gezien. Wij fietsten niet veel, gebruikten meer de auto." Wat ze onderweg zien, levert ook gesprekstof op vertellen Jo en Mariet. Ze fietsen vaak een uur, hebben dan een pauze met een kopje koffie en fietsen dan weer een uur. Zonder koffiestop fietsen ze ongeveer 1,5 uur. Mariet geeft aan dat zij het kopje koffie onderweg ook belangrijk vindt en dat voortaan wel wat vaker wil.



Over het kiezen van de route zegt Jo: "We hebben niet altijd een vooropgezet plan, soms kiezen we op een kruising pas: gaan we links of rechts? Ik ken de omgeving gelukkig goed, want je moet echt wel rekening houden met de breedte van de fiets."

Ik kies meestal rustige wegen die redelijk vlak zijn." Hij noemt als voorbeeld de Westakkers, maar de fiets blijkt, mede door de elektrische ondersteuning, de fietsbrug over het kanaal aan te kunnen.

Op mijn vraag: wat zou u anderen als advies willen geven m.b.t. de duofiets, antwoordt Mariet: "Het bevalt mij heel goed. Probeer het eens, door het te doen weet je wat het is. Ga het gewoon doen, het is gezellig, je beweegt en het is gezond!"

Jo vult aan dat ook familieleden met hun ouders of opa/oma kunnen gaan fietsen. Iedereen krijgt een goede instructie om te leren fietsen met de duofiets. En als stimulans voor nieuwe fietsvrijwilligers: "Weet hoe leuk het is om met andere mensen te fietsen, je merkt dat je deelnemers er met volle teugen van genieten ook van de omgeving. Het is gezellig om onderweg ergens aan te leggen en het is voor mij een heel dankbare activiteit om mensen die niet meer zelfstandig erop uit kunnen zo toch een gezellige middag te bezorgen." Jo geniet er duidelijk net zo van als Mariet die met hem fietst.

Mariet geeft mij nog als advies: "Zorg dat de mensen in Berlicum en Middelrode weten dat die fietsen er zijn. Ik zal in ieder geval reclame maken."

We beëindigen het gesprek, Jo en Mariet gaan fietsen. Ik fiets een stukje mee voor foto's. Wat mij nog opvalt is de zorgzaamheid van Jo om Mariet goed te laten zitten op de fiets door de stand van de stoel aan te passen en rustig haar voeten vast te zetten op de pedalen. Met dank aan Jo en Mariet, een mooi fietsduo!

Miek Scheffers

***Interesse als deelnemer of vrijwilliger in een proefrit met de duofiets:
bel 06- 53319158 of mail naar duofietsen@bres.nl***