

Vrijwilligershandleiding Utrecht Zuidwest – opdiefiets

Wat leuk dat je mogelijk mee wilt doen met project opdiefiets! In dit document staan de belangrijkste zaken op een rijtje, zodat je goed voorbereid en zonder verrassingen op pad kan.

Organisatie en aanmelding

Voordat je met een senior op pad kan, moet je aangemeld zijn als vrijwilliger bij één van de zorginstellingen. Op deze manier kunnen we ervoor zorgen dat jij en de senior veilig en verzekerd onderweg zijn. Het aanmelden is laagdrempelig en je kan zelf bepalen hoe actief je wilt zijn.

Wat wordt er van je verwacht?

De fietstochten duren ongeveer 25 minuten. Met ophalen en wegbrengen ben je gemiddeld 50 minuten bezig per rit. Samen met de senior bepaal je waar je heengaat, bijvoorbeeld langs één van de aangesloten ondernemers (te vinden op de website) of gewoon een mooie tocht door de wijk.

De fatbike is volledig elektrisch ondersteund, dus je hoeft er fysiek niet veel moeite voor te doen. Het leuke is dat je zelf kan bepalen waar je heen wil fietsen. Voor senioren is het fijn om een bekend gezicht te zien, maar een nieuw gezicht is vaak net zo welkom.

Je rol als vrijwilliger

- Je biedt gezelschap en een luisterend oor
- Je bent géén zorgverlener - medische hulp valt buiten je rol
- Je zorgt voor een veilige, gezellige fietstocht

training en voorbereiding

Voordat je kunt vertrekken is een eenmalige training verplicht. Dit is een korte cursus (ongeveer 30 minuten) waarin je:

- Leert omgaan met de fatbike
- Oefent met het in- en uitstappen van senioren
- Praktische tips krijgt over communicatie met senioren

Daarnaast bekijk je een instructievideo met aanvullende informatie. Dan ben je klaar voor je eerste rit! Onboarding

Aanmelden als vrijwilliger

De complete onboarding (training, video en organisatorische zaken) vindt plaats bij de zorginstelling. Zij nemen je mee in het proces en geven praktische tips over vrijwilligerswerk met senioren.

Bij AxionContinu

Neem contact op via de receptie bij de bijniershoek of stuur een mail naar rbkh@axioncontinu onder vermelding van 'vrijwilligen voor project opdiefiets'. Adres: van Bijniershoeklaan 250, 3527 XL Utrecht. Telefoon 030 - 2968500

Bij Vecht & IJssel

Aanmelden is momenteel nog niet mogelijk. Houd de website in de gaten voor updates.