



**VERVOERSMAATJES:  
BEWEGINGSVRIJHEID  
&  
ZELFVERTROUWEN**



zelfstandig reizen per fiets of OV | zelfvertrouwen en trots | bewegingsvrijheid

**HANDJE  
HELPEN**

# VERVOERSMAATJES HANDJEHELPEN

## BEWEGINGSVRIJHEID EN ZELFVERTROUWEN



Voor iemand met een beperking is het niet altijd makkelijk om zelfstandig te reizen. Daardoor zijn veel mensen afhankelijk van anderen en speciaal vervoer, zoals de regiotaxi. Dat is kostbaar en zorgt voor minder bewegingsvrijheid.

Vervoersmaatjes helpen deze mensen om wél zelfstandig te leren reizen, met de fiets of het openbaar vervoer. Een stagiair of vrijwilliger van Handjehelpen oefent een periode lang op een vast moment in de week samen met de hulpvrager. Net zo lang totdat deze klaar is om de reis alleen af te leggen.

Een vervoersmaatje kan een groot verschil maken. Als je zelfstandig kunt reizen zorgt dat voor een gevoel van vrijheid en trots. Hulpvragers winnen hierdoor aan zelfvertrouwen en worden flexibeler.

Wil jij ook graag wat hulp ontvangen om vol vertrouwen zelfstandig op pad te kunnen gaan? Of wil je iemand bijstaan die daar wat hulp bij nodig heeft? Neem contact met ons op voor meer informatie.



.....  
*Stagiair Marc (21 jaar): “Ewoud (41) vond het spannend om alleen naar de dagbesteding te fietsen. Wat als hij verdwaalde? Maar na een paar weken oefenen, fietst hij de route al zelfstandig. Zijn zelfvertrouwen is enorm toegenomen.”*  
.....

.....  
*Annelies (52): “Sinds de verbouwing van Utrecht CS was ik mijn oriëntatie kwijt en durfde ik niet meer met de trein te reizen. Met mijn maatje vond ik een rustige ingang naar het station en we verkenden samen de route. Nu durf ik ook weer alleen.”*  
.....

Handjehelpen gelooft in een wereld waarin mensen zich inzetten voor elkaar. Onze vrijwilligers en stagiairs ondersteunen kinderen en volwassenen met een chronische ziekte, beperking of gedrag dat om extra aandacht vraagt. Wij zijn er ook voor (overbelaste) mantelzorgers. Handjehelpen zorgt voor de juiste match en biedt ondersteuning en begeleiding. Voor onze hulp is geen indicatie nodig. Handjehelpen bestaat meer dan veertig jaar en is actief in achttien gemeenten in en rondom Utrecht.