

CYCLING
WITHOUT
AGE



OLE KASSOW, GRUNDARE

BÄTTRE LIV MED CYKLING UTAN ÅLDER

INSPIRATIONSEMINARIUM STOCKHOLM & HELSINGBORG, OKT 2016

- ★ Vad heter jag?
- ★ Vem är jag?
- ★ Vad förväntar jag att kunna ta med mig i dag?



THORKILD

f. 1917









14 augusti 2012



Våren 2013



CYKLING
UTAN
ÅLDER



Rätt till vind i håret :-)



Det deltagande samhället



“JAG RÄKNAS NU”

KNUD, 84

Enkla vägledande principer

Generositet
Långsamhet
Relationer
Historier
Utan ålder

“Att resa är att leva”
H. C. Andersen, 1844

CYKLING
UTAN
ÅLDER





Gemenskap

Hygge



FRIHET





Glädjen att
hjälpa andra

Vem är
piloter?



Dobriyana



Jørgen, 88



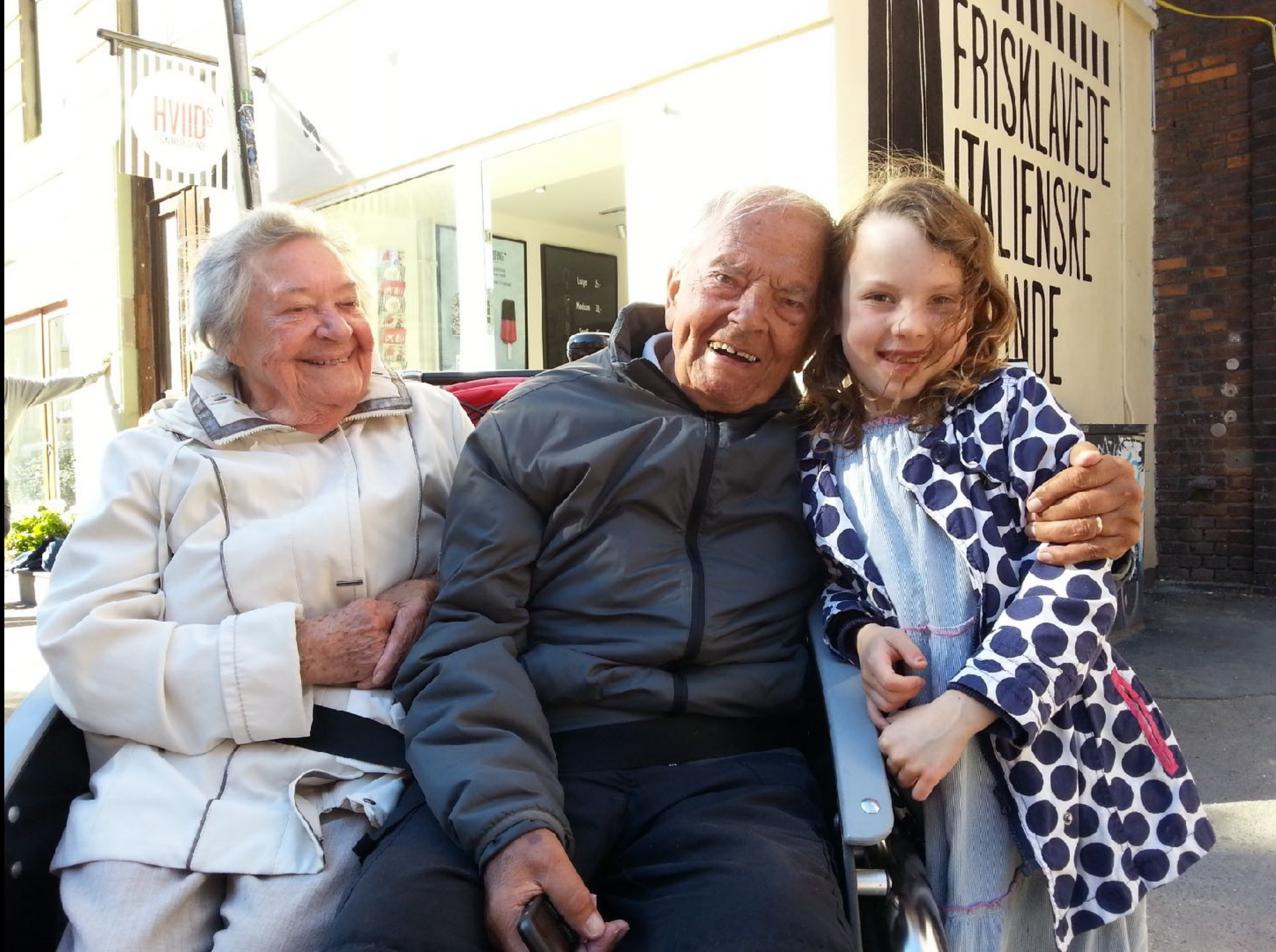
Venligboerne



Fråga mig Festival

Nørrebro,
Köpenhamn





Lokalsamhälls- cykeln

Foto: Ole Kassow



Arne, 62

**Identitet
- någonting att stiga
upp till på morgonen**





Kalle Albjär

5. juli

Nya piloter och nya turer på gång 😊

[Se översættelse](#)



Hövdingmedarbetare blir cykelpiloter

Alla anställda på Malmöföretaget Hövding ska, en gång i varje cykelvänlig månad fram till nästa sommar, turas om att vara cykelpiloter i det ideella...

MYNEWSDESK.COM

Allsång



Kalle Albjär

28. juli

Sommarens sista allsång kittlade med många trallvänliga låtar och ännu en gång stod Café Knus för fikat, denna gång legendariska hallongrottor, stort tack och tack till Sommarscen Malmö! 😊

[Se översættelse](#)



👍 Synes godt om

💬 Kommenter

➦ Del

👍 Dorthe Pedersen, Jan Kassow og 22 andre



Kate Ohlsson Åh så härligt det ser ut!

[Se översættelse](#)

Café Sponsring



Kate Ohlsson her: [Café Knus.](#)

19. august · Malmö, Skåne County, Sweden

Tack café Knus för gott kaffe och smaskig Silvia-kaka idag. Det var välbehövligt inför vår långa stadstur!

[Se oversættelse](#)



Synes godt om Kommenter Del

Dorthe Pedersen, Jan Kassow og 10 andre



Henrik Norrild

21. september kl. 09:34

Sørme om ikke Else og jeg kom i Helsingør Dagblad i dag. Godt gået Else ! Tusind tak for alle jeres søde hilsner !



Møller tilbage et par sødige timer i selskab med Henrik Norrild. (Foto Lars Johannesen)

Else Møller fik en kongelig tur

91-årige Else Møller, som er beboer på Plejehjemmet Kristinehøj, havde en skøn dag.

Tine Zöster zoster@shvnet.dk

Helsingør: Beboer Else Møller fra Plejehjemmet Kristinehøj tilbragte i går et par timer i selskab med Henrik Norrild, som er frivillig udfører på en af de cykelstier, beboerne har mulighed for at komme af sted på rimed.

Der har været en god dag. Vi har ligget på meget tæt en tur gennem Stevns, på Krønsborg og drukket kaffe på Kulturværftet, hvor mit eldebarn arbejder, fortæller Else Møller, som tidligere, inden hun døde på plejehjem, bød

Espergerød. Vi er også nærmest blevet modtaget som royale. Der er rigtig mange af kommunens medarbejdere, der er her i dag til et medarbejdertræf, ligesom mange andre også har hilst på os undervejs, fortæller Henrik Norrild, som altid vækker opsigt i bybilledet, når han kommer cyklen i sin røde uniformsjakke med guldknapper og franske gendarmehat.

Når man fragter en drømning, skal man også være klædt på til lejligheden, fortæller han med et smil.

Godt for flere ting
Henrik Norrild, som selv er 69 år, startede som frivillig cykelven for organisationen cyklingsudenalder.dk, for halvandet år siden. - Jeg arbejder stadig og

Kort om Cykling uden alder

- Cykling uden alder er en frivillig organisation, som tygger på, at ældre kan komme ud på tur i en cykelstærkt hjulstøttet cykel.
- Cykelaktivitet for de ældre findes i 200 byer i 24 lande.
- Helsingør Kommune er en ud af 77 tilknyttede kommuner herhjemme.
- Siden 2013 har over 3.600 frivillige meldt sig for at cykle tur med ældre passagerer på plejehjem i hele Danmark.
- Hvis man gerne vil møde sig som frivillig skal man tilmelde sig på hjemmesiden: cyklingsudenalder.dk.

Grensehave, som er de plejehjem i kommunen, der er tilrettelagt ordningen. De ene af cyklerne er udstyret med et lad, som gør det muligt også at transportere en kones/bruger, oplyser Henrik Norrild.



En rigtig cykelven

Henrik Norrild, som selv er 69 år, startede som frivillig cykelven for organisationen cyklingsudenalder.dk. I går cyklede han rundt med 91-årige Else Møller, som er beboer på Plejehjemmet Kristinehøj, og hun havde en skøn dag.

Helsingør, bagsiden



Cykling uden alder i Helsingør



Sammen med ELSE MØLLER (90)

På en dejlig tur rundt i Helsingør, hvor vi mødte så mange søde og dejlige mennesker som alle hilse på os. Vi hilste også på dit søde oldebarn, som arbejder i caféen på Kulturværftet. Vi fik dejlig kaffe samme sted og mødte så lige journalisten og fotografen fra Helsingør Dagblad, som noterede og fotograferede os ! Lur mig, om ikke vi er i Helsingør Dagblad i morgen. Kære Else, tusind tak for en dejlig og rigtig sjov tur – en sand fornøjelse.

Henrik Norrild
Kaptajn / pilot – Kristinehøj Plejehjem

Struer Gymnasium

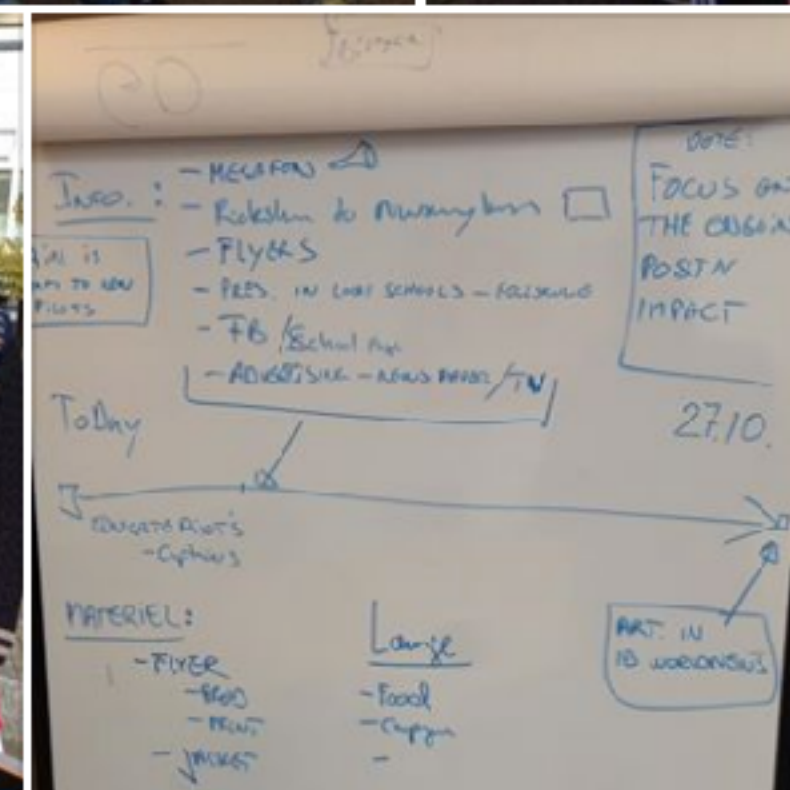


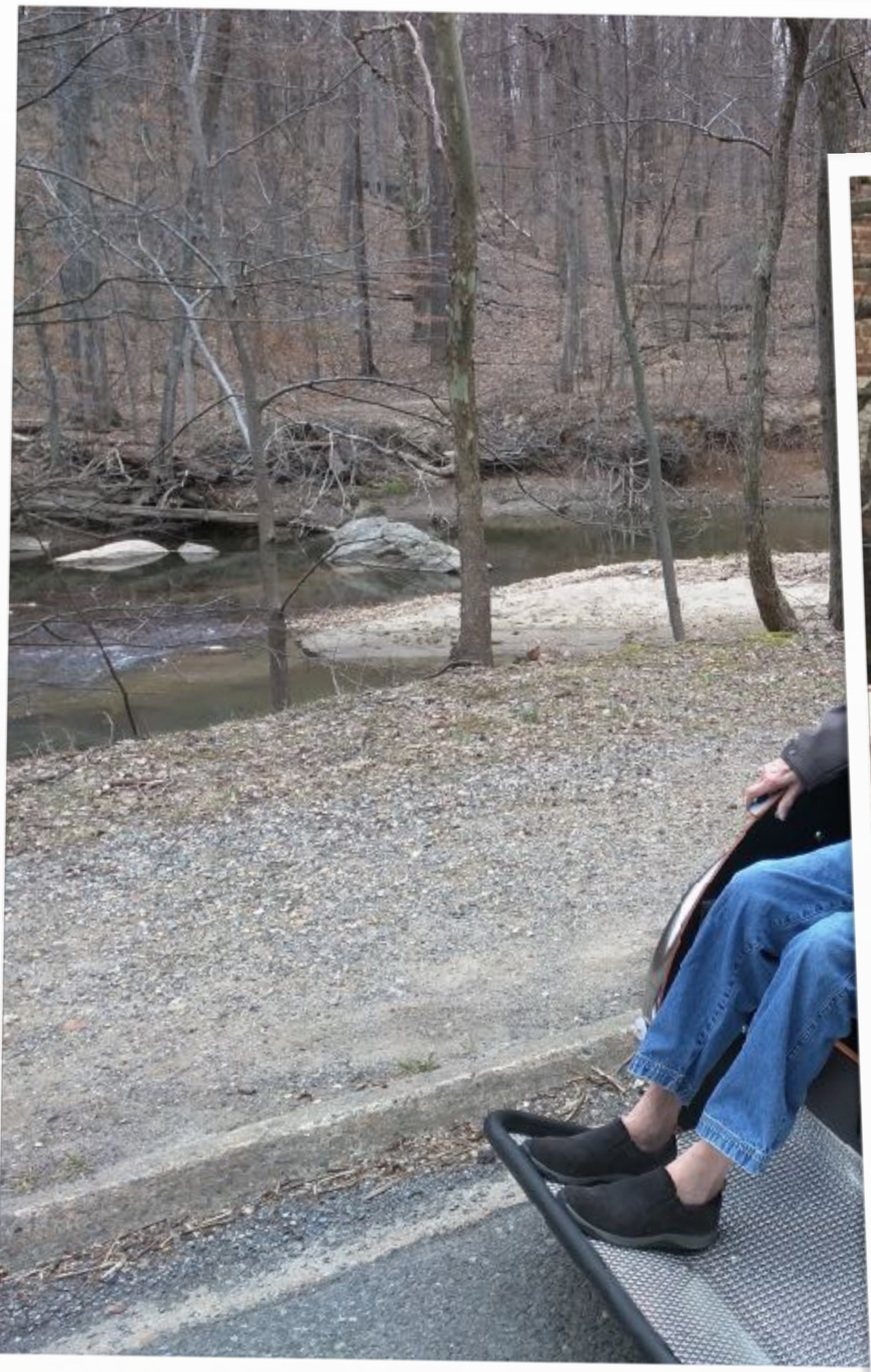
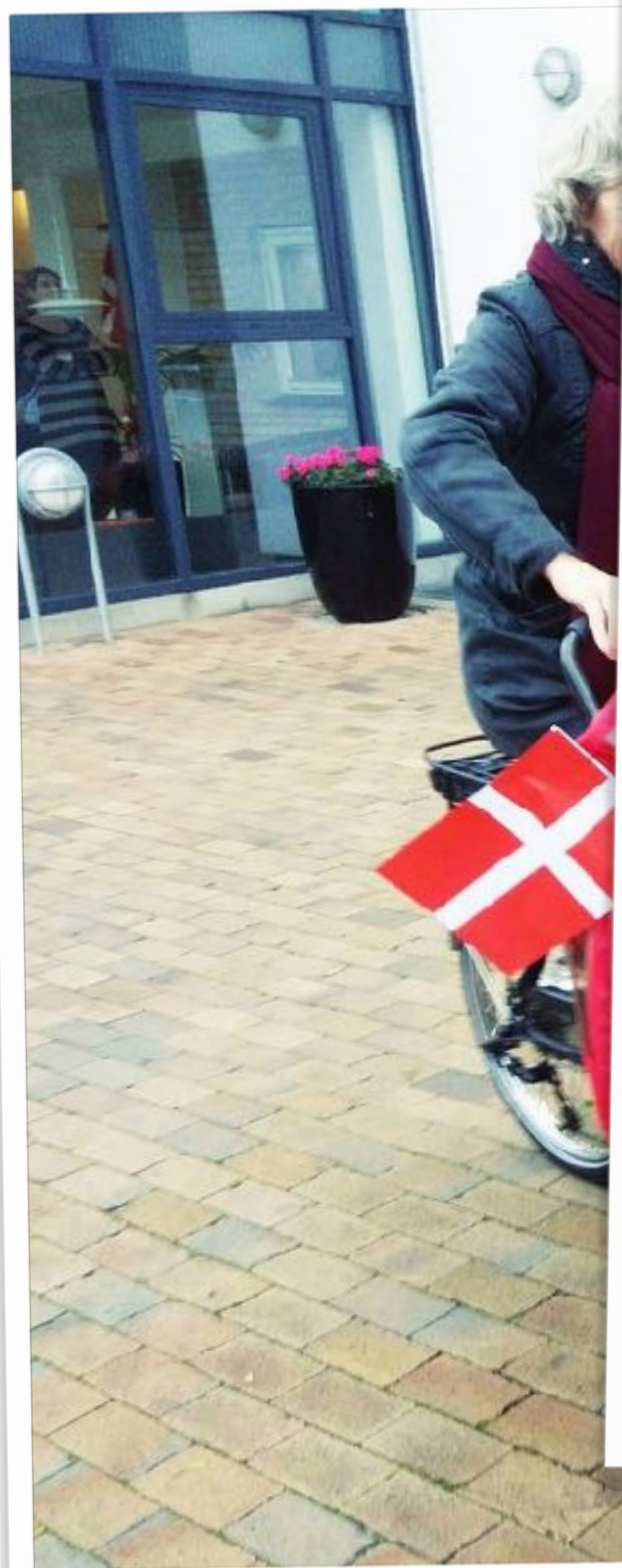
Søren Steffensen

30. september kl. 15:23

Velkommen til Struer som idag havde workshop med Cykling uden alder. Vi har et forløb med Struer Statsgymnasium hvor eleverne styrer store dele af udrulningsforløbet.

TRYG fonden har doneret muligheden. Men til idag manglede vi en cykel som vi straks lånte af Lemvig - tak Lemvig. Dejligt.





Förnyade och stärkta t

CyclingWithoutAge.org

200 lokalavdelningar
28 länder

“Know us before you need us”

Det deltagande samhället



Caramel Crisp Cafe Lunch, Gifts, & Sweet Treats

Caramel Crisp Gift Shop Lunch, Gifts, & Sweet Treats

Caramel Crisp & Cafe

Gifts & Decor





Holland



New Zealand



Frankrike



Texas, USA



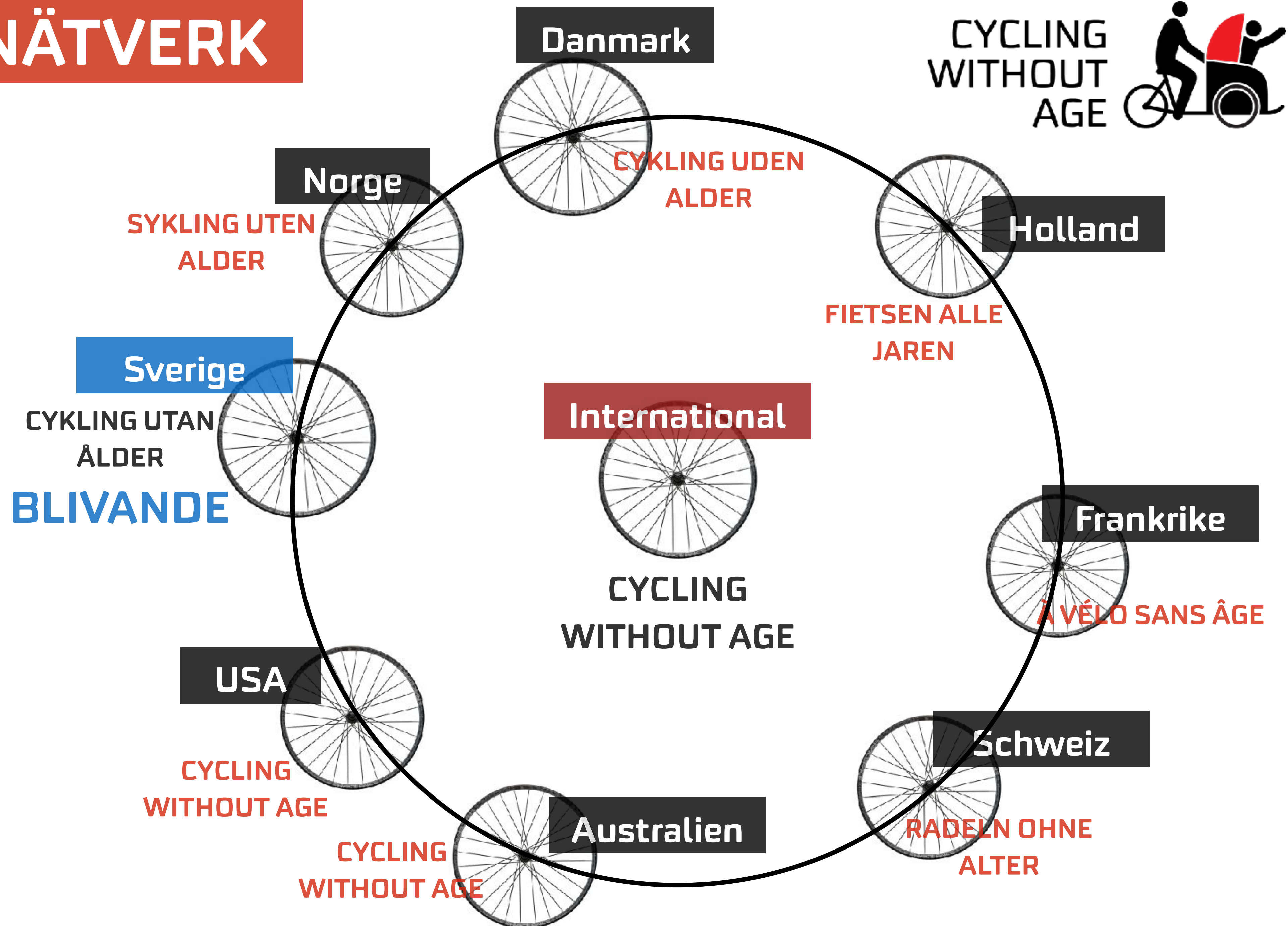
Singapore

PAUS

5 min



GLOBALT NÄTVERK



FÆLLESSKAB PÅ HJUL

Frivilliginitiativet Cykling uden alder giver plejehjemsbeboere mulighed for at mærke vinden i håret

Elisa Fledelius, beboer på Kildevæld Sogns Plejehjem på Østerbro, er ofte ude på en cykeltur med frivilliginitiativet Cykling uden alder. Plejehjemmet har en cykelrickshaw med plads til to passagerer, og en frivillig, såkaldt cykelpilot fra initiativet leverer pedalkraft og selskab. Dagens pilot hedder Sahar Butt, rent professionelt er hun civilingeniør, og hun og Elisa har efterhånden haft mange oplevelser sammen.



anede ikke, den eksisterede". For hende er en af de store fornøjelser ved projektet at holde trit med byens udvikling. "Jeg er københavner med stort K, og det er godt at følge med".

"Jeg har kun én mening om initiativet", siger Elisa Fledelius på vej ud til rickshawen: "Det er pragtfuldt. Det er livsbekræftende for mig, at der eksisterer andre end syge folk". For nogle år siden brækkede hun ryggen og "kan ikke så meget", som hun selv siger. "Det er skønt at få noget frisk luft, at se børnene og hundene. En af de bedste dage var, da vi cyklede ud til Den Røde Plads på Nørrebro. Jeg



Langsom cykling er et grundprincip, som sikrer passagerer fornemmer verden omkring dem. Fællesskab uden alder

LIGNENDE PROJEKTER

- [BØRNS VILKÅR](#) →
- [RED BARNET UNGDOM](#) →
- [APP'EN GLAD TUR](#) →
- [MISBRUGSPORTALEN](#) →

Fonder



Forside › TrygFonden › Nogle regionale projekter › Projekter fra Region Sjælland

Cykling uden alder

Fakta

Sjælland



Jesper Lauridsen og mere end 2.000 andre tager på cykeltur



Fonder

Stärkta effekter på långturer



Öresund Runt, juni 2016



Construction worker in blue uniform and cap.

Man in black t-shirt with "AMBASSADØR" on it, gesturing.

Elderly couple seated in a red-covered bicycle.

HOUSE
Yellow logo
7 22

NYHED
109.-

Lunsch









**Bachelorupdrag
3 arbetsterapeuter**

Demens



Övervinnar
aggression

Bryta
isolation

Sömn, appetit,
medicinering



Personal



Bjärred Saltsjöbad

stimulering
av sinnen









& omsorg

& omsorg

CYKLING UTAN ÅLDER
RÄTT TILL VIND I HÅRET
REGISTRERA DIG:
CYKLINGUTANALDER.SE

Teresa Uggla-Kerrou, Uppsala
6 oktober 2016, danska ambassaden

- Delaktiga i hela konceptet: Cykling utan ålder
 - bokningssystem,
 - webb
 - nätverk
- Start i januari 2016 (pilotprojekt)
- Utvärdering oktober- november 2016
- Nästa steg: växla upp, ta in fler aktörer och cyklar
 - Kommunala och privata äldreboenden
 - Fler sponsorer (caféer etc)

Cykling utan ålder i Uppsala

Cykling utan ålder i Uppsala

Invigning 12 maj

Tre cyklar på fyra boenden:

- Bernadotte
- Linné
- Karl-Johansgården
- Västergården

En cykel köptes in åt Röda korset för att äldre som bor hemma ska få komma ut.



Organisation

- Projektledning
- Arbetsgrupp
- Utvärderingsgrupp + två utredare



Koordinator

- Godkänner piloter (intervju)
- Bokar turer/hittar äldre som vill följa med
- Anställd på boendet

Cykel

- Bokar/tackar ja till turer

Kapten

- Utbildar i cykling
- godkänner cykelkunskaper
- volontär

Piloter

CYKLING
UTAN
ÅLDER



Upplägg

Projektledningen

- Tog hand om upphandling av cyklar – äldreboendena betalade (undantag för Röda korset)
- Framtagande av
 - Information till anhöriga (A4)
 - Checklista vid utbildning av piloter (A4)
 - Tips för en trevlig cykeltur (Folder)
 - Cykelkartor till alla cyklar
 - Vykort som piloter kan dela ut till intresserade
- Inköp av:
 - Hjälmar, pumpar och pumpspray
 - Tygpåse till alla piloter med: pin, nyckelring, cykelkarta



**Gunilla: "Jag åker
gärna iväg till
stadsparken eller
för att äta
hamburgare."**



Dags för hamburgare och sedan kaffe i stads- trädgården

Foto: Göran Albjär





Gunilla: "Det är så härligt så
ni tror inte det kan vara sant".

Foto: Sigrid Asker

Tips!



- Satsa på några cyklar och känn er fram
- Ha en kommunikatör knuten till arbetsgruppen/ projektledningen hela tiden
- Satsa på en stor utbildningsinsatsning på volontärer för att få igång gruppen snabbt
- Bemötande på äldreboendet AO för att piloter ska vara aktiva.
- Satsa på kommunikationsinsatser där de äldre är delaktiga (kulturnatten, midsommarfirande etc)

- Gå med i hela konceptet

Uppstarts- paket

CYKLING

UTAN

ÅLDER

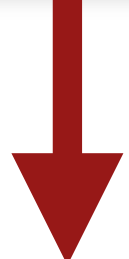
UPPSALA TAKE-OFF



FLYING TAKEOFF



Utforska



Träffas



Planerings-
workshop



Avtal

Anhöriga

Kommun

Företag

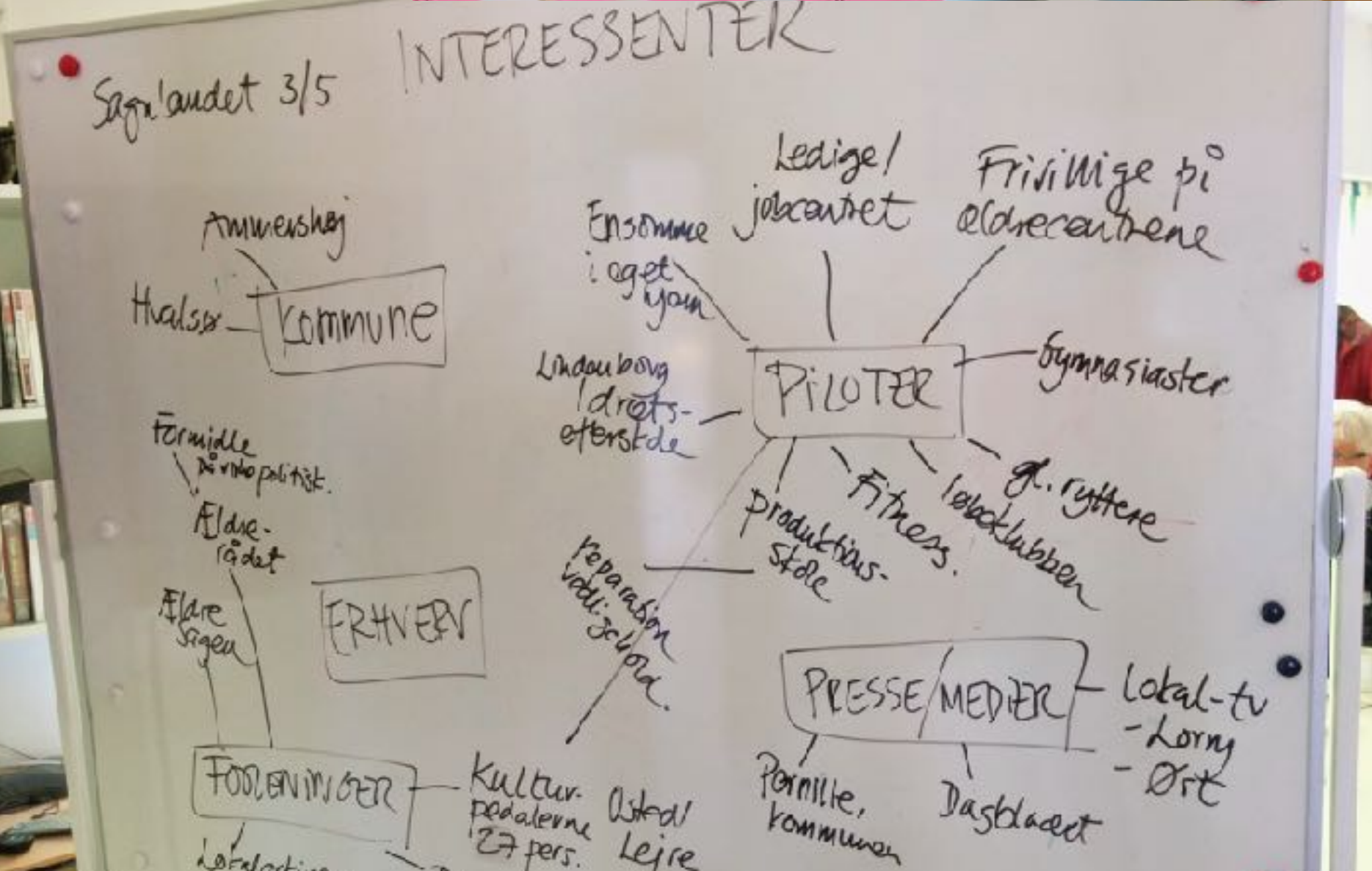
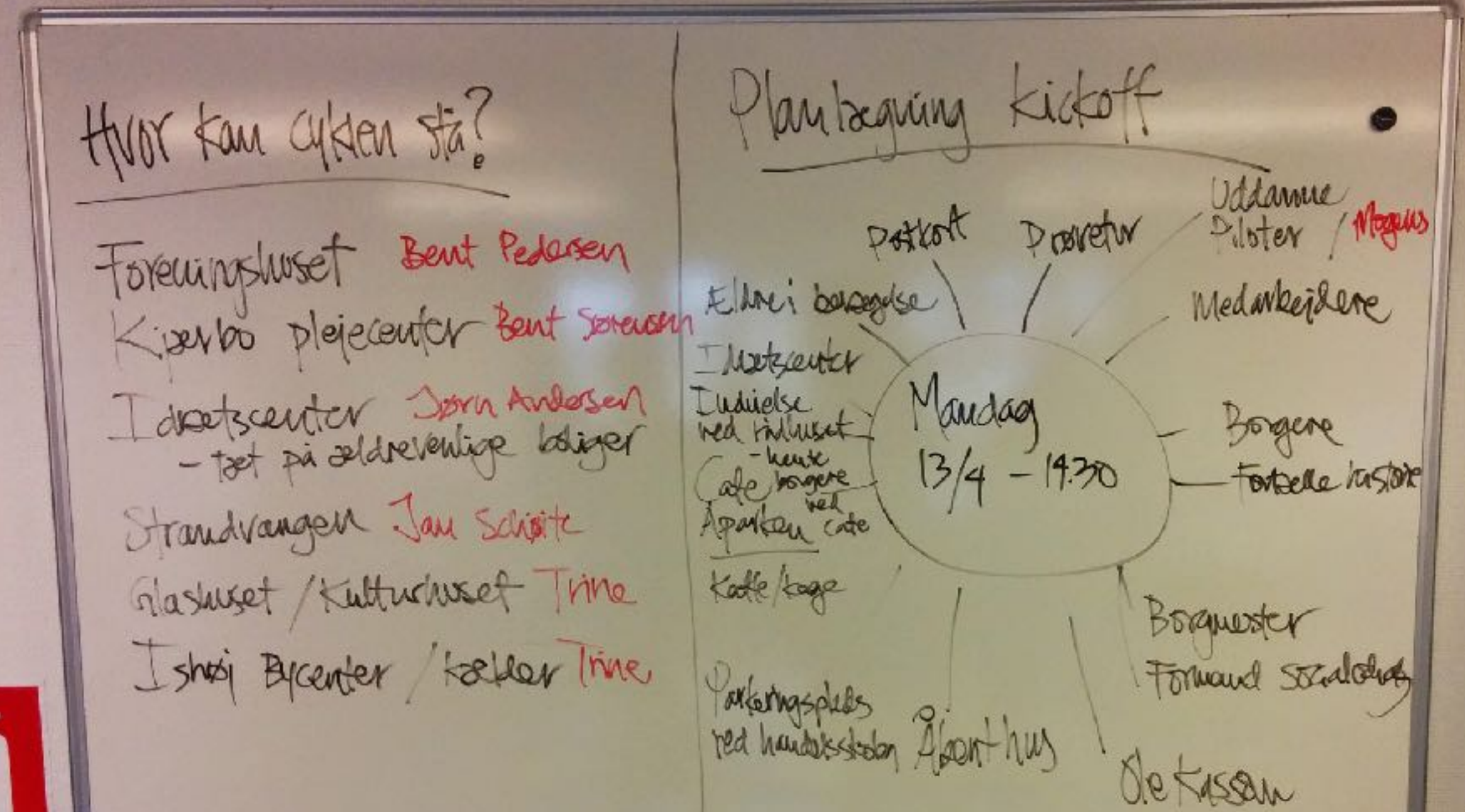
Äldre

Intressenter

Borgare

Personal på
äldreboenden

Planeringsworkshops



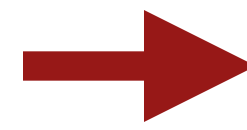
FLYING TAKEOFF



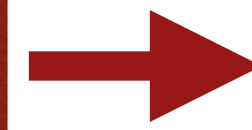
Utforska



Träffas



Planerings-
workshop



Kickoff



Klara
färdiga
kör



Avtal





Kickoff





**Klara
färdiga
kör**

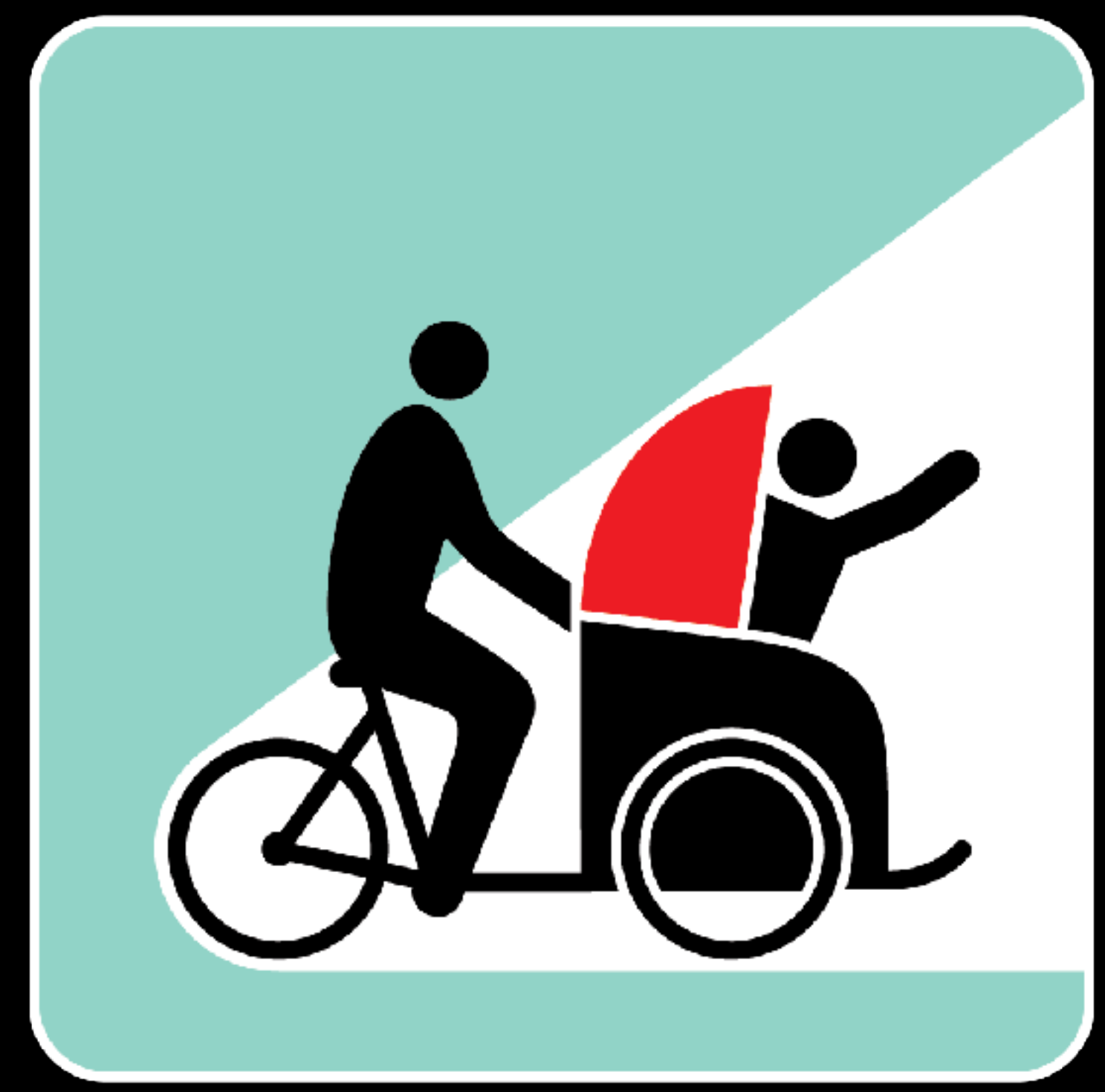
Slow Roll



PhotoTrack



A.P. MØLLER FONDEN



NU SKA VICYKLA

