



**1 Beroligende.** De lange cykelture har en beroligende effekt på personer med en demenssygdom, og både plejere og 'piloter' har glæde af at være på tur. Det gode humør og fællesskab er tydeligt for enhver, der møder dem på deres vej.

# Tour de Øresund

## [cykling uden alder]

Foreningen Cykling uden alder startede i 2013 med en lille afdeling i København med fem cykler. I dag er der 650 cykler, lokalafdelinger i 66 kommuner og over 3.000 frivillige cykelpiloter. Projektets langture er støttet af TrykFonden.

 [Læs mere](#)

[cyklingudenalder.dk](http://cyklingudenalder.dk)

Plekehjemsansatte fik en meget sjælden oplevelse med beboerne under cykelturen Øresund rundt i juni.

Den **tre dage lange tur foregik i rickshaw** langs Strandvejen i Nordsjælland til færgen i Helsingør og fortsatte ned langs den svenske vestkyst med afslutning i Malmö. Foreningen Cykling uden alder stod for turen.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True



**2 Øresund rundt.** Turen startede i Kgs. Lyngby, fortsatte op langs Strandvejen og forbi Kronborg i Helsingør. Herfra tog de 26 tur-deltagere færgen til Helsingborg.



**3 Nødpas.** Flere af de ældre passagerer måtte inden turen have udstedt et såkaldt nødpas, da deres eget for længst var udløbet, og de ikke troede, at de skulle få brug for det igen.

**4 Et eventyr.** For plejehjemsbeboer Bjarne Allan Larsson var turen en helt speciel oplevelse. 'Det er ligesom et eventyr for mig', udtalte den 59-årige ungkarl, som især nød den smukke natur og det gode vejr.

**5 Svenske deltagere.** Med på turen var også svenske pensionister, og derfor var cyklerne naturligvis pyntet med svenske flag og gule og blå balloner.

**6 Af sted igen.** Ud over de 12 plejehjemsbeboere, deltog også fire ansatte – blandt andre Susan Dethlefsen, som her tager sig af beboer Bjarne Allan Larsson. Inden turen var hun ikke meget for at sidde i rickshawen, men undervejs blev hun omvendt og kunne godt forestille sig at tage af sted igen.



**Se video**

på [foa.dk/foa-tv](http://foa.dk/foa-tv)



**7** “Vamos”, råber turleder Søren Steffensen hver gang turkaravanen sætter i gang efter en pause.

**8** **Solbeskyttelse.** Når solen bager fra en skyfri himmel, må man finde alternative løsninger. Som Erik Laursen fra Damsøgaard Plejehjem i Vanløse, der har sat servietter ind under kasketten.

**9** **Pause.** Der er tid til både fællessang og jokes. Til stor fornøjelse for det mandlige publikum, fortæller Susan Detlefsen, hvordan hun tog fejl af ordene ‘discman’ og ‘tissemand’, da hun skulle lære dansk. På billedet ses Erik Frederiksen (tv.) og Erik Laursen.



**10** **Med motor.** En rickshaw er opbygget af en Christia-cykel med indbygget batteridrevet motor og vejer cirka 65 kg. Hvert batteri har en levetid svarende til cirka 25 km. Cyklen kan køre op til 20 km i timen, før motoren slår fra. Med en oppakning som på denne tur, kører karavanen 10-12 km i timen.

**11** **Frokost på vandet.** I Sverige besøgte karavanen blandt andet et plejehjem og slottet Sofiero i Landskrona. De kørte også forbi det nedlagte atomkraftværk i Barsebäck og spiste frokost på Bjärred Saltsjöbad.

**12** **Moletur.** Bjärreds Saltsjöbad ligger for enden af en mole – 100 m ude i vandet. Det er ingen sag at nå derud, når man som Bjarne Allan Larsson og Susan Detlefsen er passagerer i en rickshaw.

