

Frivillige hopper i sadlen

Alle har ret til vind i håret, lyder det fra Ole Kassow, initiativtager til Cykling Uden Alder.

Tekst og foto:
Lotte Brochmann

- Hej Else. Hvor skal vi cykle hen i dag?

Det er søndag eftermiddag på Østerbro, og foran Plejecentret Kærbo gør Else, der er beboer på plejecentret, og Ole Kassow fra Cykling Uden Alder sig klar til en cykeltur i lokalområdet.

- Jeg kunne godt tænke mig at komme ned til Søerne, svarer den 96-årige plejehjemsbeboer.

- Ja, lad os gøre det, siger Ole, og hjælper hende godt tilrette i rickshawens bløde sæder, spænder sikkerhedssele og giver hende et tæppe om benene, hvorefter han selv hopper i sadlen og træder i pedalerne.

Så er turen i gang. Det er godt vejr i dag, så der er mange mennesker ude.

- Det er dejligt at komme ud

og få noget frisk luft og mærke duften af årstiden, smiler Else.

Imens de cykler går snakken lystigt og ubesværet derudad. De taler om alt lige fra vejret og vildkatten, som for nylig har kastet sin kærlighed på Plejecentret Kærbo, til familie og tiden under besættelsen. Og de taler ikke mindst om det område, de cykler rundt i. Else har boet på Østerbro det meste af sit voksenliv, så hun kan mange anekdoter.

- Vi har haft ismejeri her, og det var noget med at stå meget tidligt op om morgenen, fortæller hun. Da de når til Søerne, gør Ole holdt og sætter sig om til Else, og sammen sidder de lidt og nyder udsigten ud over vandet.

Turen hjem går gennem Fælledparken, som er fuld af liv i dag. Børn, der leger, og folk, der går tur med hunden. Men her er også andre fra Cykling uden Alder og beboere fra Plejeboligcenter Fælledgården, bl.a. Karen, som er med på cykeltur for første gang.

- Jeg synes, det er smadder-sjovt. Jeg har boet lige derovre i Nyropsgade, og næsten hver dag gik jeg herved i Fælledparken med børnene, så de kunne tumle rundt. Jeg har ikke været her i mange år, så det er morsomt pludselig at være tilbage, siger Karen.

En god times tid senere er Else og Ole tilbage på Kærbo.



Søndagstur i Fælledparken. Bagerst fra venstre er det Ole Kassow, Louise Lehmann Egvang, Michael Jørgensen og Gert Schultz fra Cykling Uden Alder. Og forrest fra venstre har Else fra Plejecentret Kærbo og Jørgen og Karen fra Plejeboligcenter Fælledgården sat sig godt til rette i de røde rickshaws.

Det var på Plejecentret Kærbo, det hele startede for snart to år siden.

- Jeg er en glad og inkarneret cyklist, og er cyklet forbi Kærbo dagligt i mange år, forbi jeg bor skråt over for. Og jeg havde læst, at de ældre på plejehjemmene godt kan føle sig lidt isolerede, fordi de ikke kommer så meget ud, og at det kan være en udfordring. Mange af de mennesker, som i dag bor på plejehjem, de har været vant til at cykle, går man tilbage til 30'erne og 40'erne, så var der jo endnu flere mennesker der cyklede dengang. Så tænkte jeg, de her rickshaws, de må da kunne bruges til at få de mennesker ud på cykelstien igen. Derfor ringede jeg til et selskab og spurgte, om jeg måtte låne en rickshaw, og det fik jeg lov til, og så bankede jeg på hos Kærbo og spurgte, om der var nogle beboere, som havde lyst til at komme med ud og cykle en tur. To minutter senere sad de ude i rickshawen, fortæller Ole Kassow,

initiativtager til Cykling Uden Alder.

Næste morgen ringede de fra plejecentret og fortalte, at cykelturen havde været en stor succes og spurgte, om ikke han havde lyst til at komme igen.

- Mange af beboerne var bare vilde med det fra første færd, og så var der også nogle, som var lidt skeptiske over for den her rickshaw-cykel, fordi de ikke kendte den. Men når de så kunne se de andre beboere komme tilbage med røde kinder og store smil, så ville de jo også gerne med ud at cykle, husker aktivitetsmedarbejder på Plejecentret Kærbo, Pernille Brandt.

Vokseværk

Cykelturene blev hurtigt så populære, at man efter nogle måneder begyndte at snakke om, at det ville være en god idé, hvis der stod en rickshaw fast på Kærbo, fortæller hun.

Men plejecentret havde ikke budget til selv at investere i cyklen, så Ole Kassow

skrev til Københavns Kommune og fortalte om initiativet. Og både han og Kærbo fik sig en glædelig overraskelse, da kommunen svarede tilbage, at de gerne ville bevilge midler til ikke bare én men fem rickshaws, som kunne bruges på Kærbo og andre københavnske plejecentre.

Og så tog projektet rigtig fart. Navnet Cykling Uden Alder opstod, og der blev lavet foldere og oprettet en facebook-side. Nyheden spredte sig hurtigt på de sociale medier, og tiltrak sig opmærksomhed fra både kommuner, plejehjem og cyklister, som gerne ville være frivillige rickshawchauffører.

- Da jeg hørte om Cykling Uden Alder, tænkte jeg, at det der, det bliver jeg nødt til at være en del af, fordi det virker bare som sådan et givende projekt. Og det er det også. Når man cykler sammen med beboerne og ser dem blive så glade, så bliver man også selv glad. Jeg arbejder, så jeg cykler

HandiTours FamilieRejser
ingen begrænsninger
- kun muligheder!

HandiTours
bliver nu
Profil Rejser

profil rejser
... også handicap-rejser
til hele verden

12 dage – Safari i Sydafrika 2014

7. – 18. november 2014

Gør dine drømme til virkelighed, og tag med til elefanternes kongerige. Oplev en spektakulær natur, der bl.a. rummer de imponerende Drakensbjerge, der strækker sig fra syd for Lesotho til nord for den imponerende Blyde River Canyon.

Ophold i Norman Safari Lodge med fuld pension inkl. fly, transfer fra lufthavn til lodge, samt en række udflugter.

Pris pr. person v/6 personer fra KUN kr. **19.995,-**

Pris pr. person v/4 personer fra kr. **24.995,-**

Pris pr. person v/2 personer fra kr. **31.995,-**



Se flere handicaprejser og detaljerede rejseplaner på vores hjemmeside:

www.profilrejser.dk/handicaprejser

Grupperejse til Tenerife m/rejseleder

19. oktober 2014 – 1 eller 2 uger

Tag med på vores næste grupperejse og nyd 1 eller 2 ugers varme på det dejlige Hotel Mar y Sol på Tenerife. Du kan flyve ud fra både København og Billund. Under hele opholdet står en dansk rejseleder til rådighed med sundhedsfaglig erfaring som tilbyder praktisk eller personlig hjælp.

Ophold i standard lejlighed med halvpension inkl. fly, transfer i liftbus til hotel t/r, dansk rejseleder med sundhedsfaglig erfaring samt underholdning om aftenen.

Pris pr. person v/2 personer

1 uge fra KUN kr. **8.495,-**

2 uger fra KUN kr. **12.895,-**



Flydetaljer:
Afrejse fra København eller Billund den 19. oktober
Hjemrejse fra Tenerife den 26. oktober eller
Hjemrejse fra Tenerife den 2. november

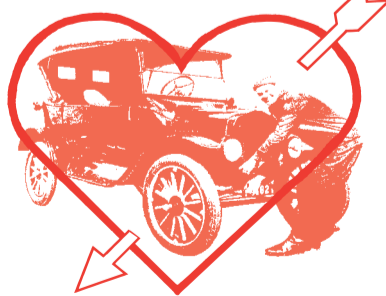
Ring nu på **70 22 72 52** og få et uforpligtende tilbud

Se flere tilbud på
www.profilrejser.dk/handicaprejser

Medlem af RGF nr. 2356

profil rejser

**Gammel kærlighed
ruster aldrig**



**Læn dig trygt
tilbage i din
stol, når
bilen er
beskyttet med
Mercasol!**

HØJEFFEKTIV RUSTBESKYTTELSE

HVOR KUN DET BEDSTE ER GODT NOK

NITRAM OIL A/S
4320 Lejre

Tlf. 46 49 62 00 anviser nærmeste Mercasol Center

www.nitram-oil.com



Bliv medlem af
klub+
Læs mere på
www.klub-plus.dk