



# Cykling uden alder - Helsingør



30. juni 2015 får Helsingør Kommune sin egen CUA-hjemmeside.

Tilhører Kristinehøj Plejehjem

Små fortællinger fra cykelture foretaget af  
Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem 🍀🍀🍀  
Fra juni 2015 -



**Dato: 2. juli 2015**

Endelig kom sommeren med sol og varme.

Selv om det er ved at være tid til sommerferie for mange, så lad os alligevel afsætte tid ind imellem til at give vores ældre medborgere en køretur med lidt "vind i håret".

Der er så smukt derude nu ! Skoven er grøn og fuglene kvidre så lystigt, kornet står allerede højt på marken, på Sundet blænder sejlbådernes hvide sejl og Helsingør summer af liv ! Der er så meget at opleve !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 3. juli 2015**

Ruth græd af glæde og spænding ved at skulle ud på denne dejlige sommerdag for at få vind i håret - jeg måtte knibe mig selv i armen for ikke at gøre det samme.

Vi så alle kornsorterne på vores vej. Her ved havren med bjælder på for lige at fotografere og hvile pilotens ben en anelse.

Hjemme igen fik vi kaffe og øl, og Ruth fortalte om familien og hendes afdøde mands arbejde på Helsingør Skibsværft - fra den gang begrebet arbejdsmiljø endnu ikke var opfundet. Rystende historie !  
Farvel Ruth og tak for i dag

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Ruth på tur langs kornmarken



**Dato: 5. juli 2016**

I 30 graders varme, med ærmerne smøget op og i sutsko fik Aksel og jeg en skøn tur ud i det Nordsjællandske for at få lidt vind i både Aksels og mit sparsomme hår !

Aksel er fra Jylland, og har i sine helt unge dage bl.a. sorteret kartofler, så langs kartoffelmarkerne fik jeg en ordentlig lektion om de mange kartoffelsorter vi har herhjemme. Tak Aksel, så blev jeg så klog ! Til Aksels næste tur køber jeg en oppustelig badering som han kan sidde på. Aksel bagdel er knapt så godt polstret som mange af pigerne på Kristinehøj, så de mindste huller på vej og cykelsti gjorde lidt ondt i bagen og ryggen - også slev om vi havde den ekstra siddepude på sædet. Undskyld Aksel, jeg sender en klage over cykelstiernes tilstand til borgmesteren !

Trods lidt ondt i rumpen, havde vi en rigtig dejlig tur som Aksel var yderst tilfreds med og som ved hjemkomsten gav anledning til en velfortjent kop kaffe i dagligstuen. Tak for turen Aksel.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 10. juli 2015**

"Cykling uden alder" sender i dag 7 rickshaws ud til andre ildsjæle i den ganske Verden. Tak til dig Ole, dine søde døtre og andre for det flotte arrangement på Krøyers Plads og tak til alle som deltog ❤️❤️❤️

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

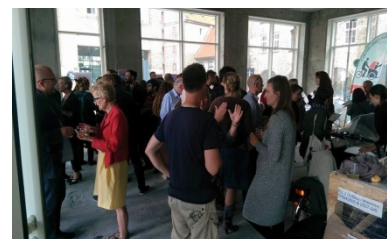
**Dato: 11. juli 2015**

Margit og pilot Henrik var denne skønne formiddag på tur i det dejligste solskin med masser af blå himmel og vind i håret. Margit ville meget gerne en tur til byen, så ned gik det hu hejsa af Møllebakken, nord om Kronborg og Søfartsmuseet og så en helt stille trilletur gennem Stengade - frem og tilbage i zigzag mellem en kæmpe menneskemængde, hvor de fleste smilte og vinkede til os. Nysgerrige spurgte til cyklens teknikaliteter og fik behørigt svar på det meste ! Ballerne skulle klemmes lidt ekstra sammen op ad den smalle Bjerggade til Axeltorv, hvor vi snoede os sammen med kørestole, barnevogne m.v. Margit kommenterede ivrigt alt vi kom forbi og sagde flere gange : "Hvor er det dog en dejlig tur du kører". Margit nød i den grad at føle sig som "stjerne for en dag". Piloten var glad for gear og elmotor op af Møllebakken på vej hjem.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Aksel på tur – med ondt i numsen !



Reception i anledning af afsendelse af 7 nye rickshaws ud i Verden



Margit på tur ved Søfartsmuseet



**Dato: 22. juli 2015**

Cyklen fra Kristinehøj var taget med hjem for vask og rengøring - trængte lidt. En ren cykel gør fornøjelsen ved cykling bare lidt større.

Sønniken benyttede chancen til at prøve en lille tur, og sagde bagefter: "Far, nu kan jeg godt forstå det du siger, at dem du normalt kører med bliver så glade for turen ! Det er dejligt og smadder sjovt"

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem 🍕🍕🍕

**Dato: 5. august 2015**

Kaj kom i dag med ude at cykle på et afbud fra en anden beboer på Kristinehøj - og sikken en tur vi have gennem byen !

Kaj har boet flere steder omkring Kristinehøj og selvfølgelig kørte vi forbi alle stederne. På Kingovej mødte vi politiet, som var ude for at blinke fartsyndere, så Kaj og jeg blev enige om at sætte farten lidt ned for ikke at blive blinket ! Vi vinkede til betjenten i bilen og håber alligevel at han vil sende et vellignende billede - uden girokortet !

Kaj er fra Helsingør og har arbejdet en del af sit lange arbejdsliv i Sparekassen i Helsingør, så han kunne fortælle sandsynligvis sande "røverhistorier" fra sit arbejdsliv. På vejen ned til Helsingør fortalte Kaj om gamle venner og bekendte som havde boet i huse på vejen ned til byen. Hukommelsen fejler vist ikke så meget.

Kaj har, som jeg, desværre også haft en blodprop - han i hjernen og jeg i hjertet 2 gange, men vi blev da hurtigt enige om hvor lykken har tilsmilet os begge og bragt os videre med og til en masse gode og positive oplevelser. I dag var en af dem !

Kaj ville gerne se vores nye Kulturværft, så turen gik ned ad Møllebakken, omkring lystbådehavnen, Søfartsmuseet og til Kulturværftet. Kaj kan jo naturligvis huske det gamle skibsværft, og har kendt mange som arbejdede her, men vi var begge enige om at det nye bibliotek og dets smukke omgivelser ved havnen var rigtig flot. Han udtrykte oprigtig begejstring. Turen gik videre gennem Stengade - fra den ene ende til den anden. En del svenskere og andre turister var allerede i gang med at indtage byen, så der var mange smil og hilsner til Kaj (og mig i al beskedenhed). Vi får en del positiv opmærksomhed og mange spørger interesseret til konceptet, giver skuldeklap og endnu flere store smil. Det er super dejligt.



Kaptajns yngste nyder en lille prøvetur



Kaj og Kaptajnen nyder en kold øl på Café Vivaldi



Vi så bankbygningen hvor Kaj har arbejdet under en direktør, hvis lange navn jeg desværre har glemt. Kaj's iver til at fortælle om byen og "byens mænd" er fantastisk, så det var ikke underligt at Kaj pludselig siger: "Nu er jeg tørstig". Det er der selvfølgelig råd for på hovedgaden i Helsingør, så første stop var én af de kendte caféer. Kaj var nu ikke meget for en kop kaffe og caféen sælger ikke alkoholiske drikke, så op på krikken igen og videre til den næste, hvor jeg vidste der kunne disket op med to små fadøl. Den kolde øl gjorde stor lykke hos Kaj, og ikke mindst hos hans pilot !

Kaj udtrykte vel nok 20 gange på turen, hvor heldig han var - både at komme ud at cykle på denne dejlige solskinsdag og opleve Helsingør by fra sin bedste side, samt at tillige havde han besøg fra sit barnebarn fra Norge. Det betød så meget for ham kunne jeg forstå. Kaj talte så dejligt og varmt om sin datter, som i alle henseende tager så godt vare på sin far, at han blev lidt stille og fik en lille tåre i øjnene. Mit klap på skulderen og et fælles kig på de mange yndige piger på hovedgaden fik talelysten frem igen !

Musklerne skulle også bruges på vej op ad Møllebakken, men det gik nu strygende og før vi fik set os om, var vi hjemme igen efter en super dejlig og oplevelsesrig tur for os begge. Jeg blev i hvert fald meget klogere på megen af Helsingør og Helsingørs bygningers historie. Skål og tak for turen Kaj - glæder mig allerede til næste tur med dig.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 12. august 2015**

Dækkene er pumpet - og så var søde Margit og jeg i dag på en fantastisk dejlig tur gennem det smukke gamle Helsingør, hvor vi så på mange gamle, skæve men fint restaurerede huse. Margit soled sig i front, smilte og hilste på alle som hilste på os - og mange kommer med søde kommentarer: "Hvor er det dejligt", "hvor ser det hyggeligt ud", "dejligt at nogen gør sådan noget" - og Margit siger: "Hvor er det skønt at de gider at snakke med os" !

Margit har lidt udfordringer med hukommelsen, og selv om vi havde været forbi og jeg før havde fortalt om vor flotte Kulturværft, gentog jeg til Margits store begejstring fortællingen.

Der var mange gæster ude på vort smukke slot Kronborg - os iblandt !



Kaj nyder en kold øl på Café Vivaldi



Margit skuer ud over arealet foran Kronborg



Vi sneg os i den store mængde af kinesere og japanere (som vanen tro alle tog de samme billeder - og jeg tror bestemt at Margit og jeg bliver bragt tilbage til mange steder i Østen, hvor vi forhåbentlig bliver beundret på mangel computer) gennem porten fra 1699 og hele vejen rundt om slottet, op på volden så vi kunne få frit syn over Øresund og til Sverige og virkelig få "vind i håret". Jeg måtte flere gange berolige Margit med, at kanonerne ikke ville blive brugt imod os og nok heller ikke var ladet ! Solen tittede sørme frem og strålede ligesom Margit, der majestætisk poserer foran Kronborg. Vi fik en skøn tur og Margit var klar til frokosten som ventede på Kristinehøj.

Margit var meget glad ! Af hjertet tak for samværet Margit. På gensyn !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 23. august 2015**

Vidunderligt vejr til en god cykeltur, men .... Lilly lå i sengen og havde det lidt skidt, og havde i øvrigt glemt at det allerede var søndag. Lilly undskyldte unødvendigt mange gange, men jeg lovede at komme tilbage en anden dag. Desværre var der ingen andre tilstede (tror det var tid for middagshvil for de fleste).

Nu jeg sad på cyklen, kørte jeg hjem til bebyggelsen for at tilbyde en dejlig tur til nogle af vores ældre, som jeg var sikker på ville blive glade for lidt vind i håret ! En ville hellere ind og sove, en anden havde dårlig mave. Så gav jeg op og kørte lettere skuffet tilbage for at parkerede cyklen. Øv, føj for en uheldig dag med en tom cykel.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 2. september 2015**

Ud i solskin, hjem i regnvejr ! Ellen fik i dag en dejlig tur i skoven, hvor der ellers var sat tid til træning af nye piloter, men ingen dukkede desværre op. Ærgerligt for dem, ærgerligt for mig. Men dejligt for Ellen, som aldrig havde været på cyklen før. Regnslaget gjorde sin gode virkning, og selv om Ellen gerne ville hjem igen inden vi fik den næste byge, udtrykte hun at det havde været en rigtig dejlig tur. Jeg tørrede et par dråber vand af Ellens kind ! Vi ses igen snart Ellen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Ellen var ikke så glad for regnvejret, men for turen !



**Dato: 6. september 2015**

Regnen blev "hjemme", men vinden peb om ørene og der var skumsprøjt på Øresund rundt om Kronborg, men Elisabeth ville alligevel gerne på tur med sin datter Vibeke. Med et tæppe over benene og det røde slag slået op, er der klar til afgang.

For tid tilbage blev jeg stærkt inspireret af min Facebook-ven og ildsjæl Morten Strunges flotte vest, som han bruger til lignede formål. Jeg ville give en arm for at lokke den fra ham, hvilket heldigvis ikke lykkedes. Jeg har derfor brugt en krig af tid på at finde en noget lignende, hvilket nu er lykkedes sådan nogenlunde. Købt i England, men fabrikeret i Pakistan af engelske materialer og en kvalitet som ikke lader noget som helst tilbage. Prisen snakker vi ikke om! Den skulle luftes for første gang i dag - og hvor mere passende end på Kronborg - bare sådan lidt Royalt, fordi jeg syntes at hver cykeltur skal føles som en FEST for mine passagerer og for omgivelserne! Det lykkedes i hvert fald til fulde i dag.

Elisabeth og Vibeke ville nemlig gerne en tur rundt om Kronborg med den næsten Royale chauffør. Den kraftige vind fra vest skabte et godt modtryk i kalechen, og da vi rundede pynten ved Kronborgs nordvest side, var jeg lidt bange for at vi skulle blive blæst ned i voldgraven. Vi klarede det dog, så vi kunne vinke og smile til alle turisterne på vej ud. På mit spørgsmål om det blæste for meget og om det gav for meget vind i håret, var svaret: Nej, det er bare så dejligt! Sådan skal det være! Forbi Kulturværftet, tog vi aldeles opmærksomheden fra gæsterne i caféen, som var til koncert (med en nydelig ung sangerinde, som jeg ikke kender navnet på). Vi kørte tæt forbi de store ruder for at høre om vi kunne få lidt glæde af musikken, men forgæves. Vi nøjedes derfor med at vinke til alle de fremmødte tilhørere.

I Stengade mødte vi igen mange glade mennesker, som lige skulle hilse på og have den gode historie, og endnu en gang måtte piloten posere med sin Royale nyerhvervelse, som gjorde stor lykke overalt (tak igen Morten for at give mig inspirationen. Jeg er taknemmelig). Nu var lokkerne godt gennemblæste på Elisabeth og en dejlig varm kop eftermiddagskaffe ventede hjemme, så med de sidste kræfter og fuld batteridrift, kæmpede vi os op af Møllebakken og hjem.

Tak begge to, for det super gode humør på en fantastisk tur i det smukke Helsingør. Vi ses.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Elisabeth, Vibeke med kaptajnen klar til afgang





**Dato: 8. september 2015**

Rickshaw'en på Kristinehøj skal til reparation (skrigende bremses) fra torsdag den 10. september kl. 12:00 og i dagene frem, hvorfor der desværre i denne periode IKKE kan bookes ture på Kristinehøj.

Vi lægger besked her på siden, når cyklen er tilbage igen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 9. september 2015**

Åh, sikken en vidunderligt vindstille og solrig dag, på denne min ugentlige fridag, og hvad bedre kan man bruge den til, end til at køre Lissi fra Kristinehøj en tur rundt om Kronborg ! Iført min nye næsten "royale" røde jakke, var Lissi vist nok lidt stolt over at skulle følges med mig (sådan i al beskedenhed !) Se i øvrigt Helsingør Dagblad i morgen, hvor Lissi og jeg gerne skulle pryde om ikke på forsiden, så et eller andet sted inde i bladet, efter et lille interview om Cykling uden alder i Helsingør.

Da vi havde kørt 5 minutter, syntes Lissi allerede, at vi var ude på en lang tur, og at det måske var lidt synd for mig, jeg som måtte slide i det bagpå. Jeg beroligede hende med, at vi skulle en skøn tur ned til Kronborg og at det hele var til hendes ære. Efter 5 minutter syntes hun igen det var en meget lang tur, men som minutterne gik derefter slappede hun af, og kommenterede, at "hvor er det dejligt bare at sidde her og nyde det og se så mange forskellige ting" !

Kronborg stod så stolt og smukt i solskinnet og vi kørte rundt om og op på volden for at nyde udsigten over Øresund og livet på vandet. Det er til at se på billedet, at Lissi nyder det i fulde drag, og lader den lette brise blæse gennem hendes smukke hvide hår. Her har jeg ikke været i flere år, gentog Lissi mange gange, men det er jo netop derfor jeg har taget dig med herved, gentog jeg lige så mange gange. Sidder du godt Lissi ? Ja, dejligt !

Vi måtte lige have et sidste næsten royalt billede foran Christian den V's smukke port indtil Kronborg, inden turen gik hjem igen til en ventende frokost. Jeg mener Lissi's lidt bange anelser før turen, nu var helt væk, for fra hjertet sagde hun tusind tak for turen - og skulle det være en anden gang ! Så gerne Lissi, det er mig som takker. Vi ses !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Søde Lissi for Kronborg

Dato: 10. september 2015

Cykling uden alder er i dag på forsiden af Helsingør Dagblad !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



12 Helsingør Dagblad Tirsdag den 10. september 2015

LOKALT

”Jeg var ikke nok for min egen mor, der var dement og boede på plejehjem i mange år, så jeg har noget at indhente.”  
Henrik Norrild

## 35 cykelpiloter er en god start

»Vi burde være mange flere og dække alle kommunens plejehjem,« mener Henrik Norrild, der kører ældre ud i det blå hver onsdag formiddag.

af Pernille Hermann  
p.hermann@hdbd.dk

**HELINGØR:** De ældre står i kø for at komme ud at cykle på Kristinehøj og Grønnehaven - de to af kommunens plejehjem, som er med i »Cykling uden alder«. Det går ud på, at frivillige cykler en tur med de ældre på skift. Onsdagen havde premiere den 2. juni og har nu efter bare tre måneder - hele 35 »cykelpiloter«. Men det er langtfra nok, mener Henrik Norrild, der spottede ideen på Facebook og fik Helsingør Kommune til at stå til.

»Jeg kunne også godt tænke mig, at vi var lidt flere i den lille båd her, der kører tit, tilføjer han.

Det er kun meget få af de ældre, som ikke gerne vil ud at køre en tur og få vind i håret, og der kan kun være én ad gangen på cyklen.

### Uniform og cykelhjelm

»Enkelte er nødt til at have en plejer med, og forleden var der en datter med på turen. Så bliver cyklen jo lidt tungere, men det betyder bare lidt ekstra motion. Og det vigtige er, at de ældre får en god oplevelse. Der går også en selv glad, forklarer Henrik Norrild.

Hver onsdag formiddag stiller han på Plejehjemmet Kristinehøj i sin nye »uniform«, der består om kap med søl i rødt og guld. Den ide har han fra en af de andre cykelpiloter, som fandt sin på et løpemarked.

Henrik Norrild måtte betale en del mere for sin model, som han fandt på nettet i England.

»Den er syet i Pakistan, og kvaliteten er fin. Så skal den jo også bruges, smiler han. Og trækker cykelhjelm på, for når børnene skal, så nyter det ikke at soyle - selv om det er en munter kontrast til guldrisserne på jakken.

### Blodprop ingen hindring

For 68-årige Henrik Norrild er det en fjern tanke at holde op med at arbejde, men han



Henrik Norrild i fuld »uniform« kører med Lissi Frederiksen i glæ. (Foto: Lars Johannessen)

### Sådan gør du

Vil du også være cykelpilot, melder du dig til på [www.cyklingudenalder.dk](http://www.cyklingudenalder.dk). Når i bogen af siden på »tillykke«.

har fået en ugentlig fridag på sit job som projektleder i entreprenørfirmaet NCC. Det er denne ene ugentlige fridag, han hver onsdag starter på Kristinehøj. Nogle gange bliver det også til en ekstra tur om søndagen - når familien ikke har andre planer.

»Jeg var ikke nok for min egen mor, der var dement og boede på plejehjem i mange år, så jeg har noget at indhente. Og for tre år siden fik jeg en blodprop i hjertet.

Takket være god behandling kom jeg på benene igen, men det gav en holdningsændring i retning af at leve sundere og dyrke mere motion, forklarer han.

»Med en ung kone og to børn har jeg meget at leve for, så jeg købte en racercykel og meldte mig ind i Høretoforeningen, hvor jeg er med i bestyrelsen og underviser medicinstuderende og sundhedshjælpere i kommunikation med patienter med kroniske lidelser.

I går var det Lissi Frederiksen tur til at komme med. Hun har lidt problemer med bukkeløsen, men fortæller, at hun er færdig med og stadig har sine forældre i Øerne.

»Men du må bestemme, hvor vi skal hen, siger hun til Henrik Norrild. Og da vejret er fantastisk med høj sol og kun lidt vind, bliver kursen sat mod Kronborg. Det er et af de meget populære mål for cykelturene.

### Ikke for langt

»Jeg kører gerne en times tid eller måske fem kvarter. Men det kan godt blive for meget for de ældre - ikke for mig, for cyklen er elektrisk, siger Henrik Norrild.

»De fleste af de ældre har ikke været på Kronborg i mange år - eller en tur ud til skov og marker. De oplever de normalt kun fra bussen. Det er noget helt andet at mærke solen og vinden og måske en smule regnvej - det tager vi med.

### En snak om hele livet

Henrik Norrild har gjort det til en vane at tage et billede hver gang og lægge det på sin facebookside. Og så tager han tre kopier - to til passageren og et til sig selv. For hver og en af turene er værd at huske på, siger han.

»Det hæver jo med til opgaven at få en skudder undervejs og få de ældre til at fortælle om deres liv, for det er med til at gøre dem glade. Når vejret er godt, står vi ka-lechen helt tilbage.

»Det kan godt være lidt svært med en rigtig samtale, for de sidder jo med ryggen til og kan ikke mundtlasse. Men vi prøver alligevel. Og tit bliver jeg inviteret med indenfor bagefter.

### Trygt og sikkert

Nye cykelpiloter kan ikke gå direkte til opgaven - de skal først lige lære cyklen at kende, så de ældre passagerer kan føle sig helt trygge. På skæve cykelstier og rundt om hjørner skal man lige lære at holde den.

»Det er også vigtigt at sikre sig, at de sidder godt på cyklen og er pakket ind, så de ikke fryser. Og at huske at spørge igen undervejs, om de sidder gode.

I modstrid til Grønnehaven, der kører cyklet fra Cykelstik, har Kristinehøj sin egen blankpudsede Christianscykel til køreturene, men den må desværre lige holde pause i nogle dage for at få repareret bremserne.

Sikkerheden er god nok, men de brænder. Det bliver i længden noget plazon for både piloter og passagerer.

Helsingør Dagblad den 10. september 2015





Derfor kommer de til at "skrige" ! De har derfor justeret lidt på bremsernes ophængningsbeslag og øget afstanden mellem bremseklodserne en anelse, således at når cyklen belastes, kører skiverne helt lige mellem bremseklodserne !

Løsningen lyder meget logisk for undertegnede - og den har tilsyneladende virket. HURRA for dem som fandt løsningen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 18. september 2015**

Mit nye cykel-outfit er til stor glæde for mig selv og forhåbentligt for de omgivelser vi kører i med de ældre medborgere. Det er allerede blevet "næsten verdensberømt" på Kristinehøj !

Kasketten er en ubrugt officers kasket tilhørende den franske fremmedlegion. Jakken er en ny (gammel) officersvest fra "ruder konges tid". De passer OK sammen, syntes jeg.

En hver tur på i det offentlige rum med de ældre SKAL opleves som en stor FESTDAG.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 20. september 2015**

Efter regn kommer sol og blå himmel !

Et lidt genert oldebarn skulle da lige prøve den gode udsigt fra en flot rød Rickshaw - til fejring af Den internationale Alzheimersdag på plejecenteret Grønnehave i Helsingør.

Uha, der var mange dejlige kager og god kaffe til alle, fællessang og fine præmier til flere. Tak til alle fremmødte og en særlig stor tak til personalet for en dejlig eftermiddag.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Kaptajns nye outfit !



Kaptajnen gir' en lille prøvetur !



Dato: 23. september 2015

Optimismen steg som timerne gik i morges, og endelig kom solen således at min ven Kaj og jeg kunne komme på en dejlig tur i byen.

Jeg fik historien om Kaj's mange år som ejendomsadministrator i Sparekassen Helsingør & Omegn, om direktører og kontorchefer samme sted. Det var den gang med hvid skjorte, slips og mørk jakke (tiderne er heldigvis skiftet LIDT). På billedet ses 3 flotte fyre (og så selvfølgelig mig bag kameraet) - Kaj i forgrunden, HAN (så blank at man kan spejle sig i ham - og vi skulle selvfølgelig helt tæt på HAM, så vi kunne se at vinden ikke havde taget al vores hår) og det gode gamle dampskib Bjørn ved kajen i baggrunden.

Apropos flotte fyre, måtte vi også lige forbi de flotte bronze skulpturer af værftsarbejdere foran den gamle værftsport. Det kan nok være at det bringer mange minder og historier frem.

Kaj havde læst om, og ville gerne se de mange afrikanske stenskulpturer som er udstillet på havekajen, så turen blev lagt derom. Kaj sad lige og manglede 15 - 20.000 kroner for at købe et par stykker - og godt et samme, for jeg med dem i skødet var vi aldrig senere kommet op af Møllebakken !

Nok af kulturer Kaj, vi trænger til noget at væde ganerne med, så vi placerede os højt på den lille plads omkranset af Stengade og Sophis Brahes Gade med udsigt over havnen, og delte den medbragte skønne og kolde ½ liter Sapporo (japansk øl)

Efter en stille tur gennem Stengade gik turen hjem til varm eftermiddagskaffe.

Tusind tak for turen Kaj og for godt og hyggeligt selskab

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Kaj sammen med HAN



... og skulpturen foran Værftet



**Dato: 26. september 2015**

Dejlig artikel fra Helsingør Dagblad den 25. september 2015 med billeder fra Den Internationale Alzheimersdag, hvor Cykling uden alder også deltog !  
Godt at vi kom ud at cykle lidt med alle de kager der blev sat til livs !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 30. september 2015**

O lala hvor et dejligt vejr i dag - så dejligt at Poul Olsen og jeg MÅTTE ud for at få vind i håret.

Poul ville så gerne se Kulturværftet og gense det smukke Kronborg, så af sted med os til byen i den lidt kolde luft, men dejlige solskin. Poul sad i sin åbne vindjakke med en let trøje inden under, så jeg spurgte flere gange: "Nu fryser du ikke Poul, vel ? Nej, nej, jeg er sej og kan tåle mosten" - for jeg havde ellers taget et uldtæppe med !

Poul er udlært isenkræmmer fra Helsingør, men efter aftjent værnepligt, kom han til Politiet i Helsingør hvor han var ansat i 35 år, og betroede mig - havde fanget rigtig mange tyvekængte !

Da jeg på et tidspunkt forsøgte at undgå nogle store huller i cykelstien, kørte jeg kortvarigt ind på fortovet - blev lidt bange og spurgte Poul om han stadig havde sit politiskilt. Det havde han dog ikke og så heldigvis igennem fingrene med min forseelse. Tak Poul.

Rundt om Kronborg mødte vi nogle rigtig søde skolebørn, som høfligt gav hånd, hilste og mente at Poul måtte være Kongen af Kronborg. Med en næsten kongeligt klædt chauffør som mig, var det jo tæt på at være et sandt udsagn ! Tak for turen Poul, vi ses snart igen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 4. oktober 2015**

Cyklen har været hjemme for at blive vasket og rensat. Cykelpumpen er monteret og diverse løse skruer fastgjort ! Så klar til afgang, og pas godt på den. God tur til passagerer og piloter.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

## Husk at spise kager

Plejehjemmet Grønnehave gjorde Alzheimersdagen til en fest.

Foto: Vivian Skydsgaard Andersen

**HELSINGØR:** Det har været en rigtig festuge på Plejehjemmet Grønnehave i Helsingør. Som vi skrev i går, var der mandag eftermiddag en større »nabovisit« fra motorcykelklubben 777, og dagen før var der gjort meget ud af at markere Den Internationale Alzheimersdag.

Et overdådigt kagebord med »huske kager« blev solgt til fordel for Alzheimerforeningen. Alle afdelinger havde bagt til foran-



Henrik Norrild kørte tur med mor og datter.

let, flere pårørende kom med hjemmebak, mens andre var sponseret af byens bager: Prik Bjerg, Café Karisma, Guldbageren, Oldes bageri og Miss Coffee.

Tines Blomster havde doneret en stor blomsteropsats, og den blev der trukket lod om. Og endelig stillede to cykelpiloter fra projekt »Cykling uden alder« og inviterede på cykelture i de smarte cykeltrailere.



Mange pårørende var med til at markere dagen.



**TAG FÆRGEN OG  
BUSSEN TIL VÄLA  
SHOPPING CENTER**

Helsingør Dagblad beskriver Alzheimersdagen på Grønnehave



Poul Olsen på tur rundt om Kronborg

Dato: 10. oktober 2015

Med en "lille bjørn på" - hovedet altså ! Måske en idé til min nye Cykling uden alder-hovedbeklædning til vinterbrug ?

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Kaptajnen med "ny" hovedbeklædning (Kulturnatten på Christiansborg)



Dato: 11. oktober 2015

På denne smukke efterårsdag MÅTTE Lilly Larsen og jeg en tur ud og trampe i pedalerne.

Solen skinnede, men luften var kold og frisk, så på med hue, handsker, tørklæde og to tæpper om benene - og så af sted med kørsel fortrinsvis i solsiden!

Tak Lilly, for din mange fortællinger om dit liv, bl.a. om dine børn og børnebørn, dit arbejde på Helsingør Skibsværft. Din skarpe hukommelse beskrev så fantastisk hvilke butikker i bl.a. Stengade der lå samme sted i so'erne og hvilke er "nye". En skøn lektion i lokal kulturhistorie!

Til trods for en meget venlig forespørgsel til en ung men ufølsom kontrollør, kunne vi desværre ikke få adgang til ruten rundt om Kronborg, grundet middelaldermarked på Kronborg. Ikke særlig venligt over for Cykling uden alder syntes jeg. Lidt mere konduite havde nok været på sin plads!

På de toppede brosten kørte vi så bare ud til Herakles og Hydraen og spejlede os derefter i HAN - Smukt par i øvrigt, i spejlbilledet altså!

Jeg har meget mod på mere af din fortællelyst. Tak Lilly!

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

[Dorthe Pedersen](#) Skøn fortælling på noget nær en slags sommerdag

[Cille Vedelsparre](#) Havde fornøjelsen af at cykle med dig til alzheimers dagen på Grønnehave, hvor du gav mig og min mor den dejligeste cykeltur, synes det er et fantastisk projekt 🐾

[Betina Svinggaard](#) Hils Lily mange gange. Hun har boet tæt på os.

[Synes godt om](#) · [Svar](#) · 12. oktober 2015 kl. 06:43

[Maja Vahl Hansen](#) Min helt igennem fantastiske mormor 😊 dejligt at i har haft en god tur og tak for at du giver min mormor de oplevelser 😊



LILLY LARSEN  
på efterårstur til Kronborg, søndag den 11. oktober 2015.

En kold, men smuk solskinsdag nydes bedst fra en rickshaw  
godt klædt på med hue, vanter, tørklæde og tæppe om benene.

Lilly Larsen foran porten til Kronborg

**Dato: 28. oktober 2015**

Endnu en af disse vidunderlige solrige efterårsdage på cykeltur med Frede Birkner - din skønne "gamle" sørøver.

Frede har besejlet alle de store verdenshave og været mange gange gennem både Panama- og Suezkanalen, så mon ikke der kunne fortælles fantastiske "sørøver-historier" fra det VIRKELIGE LIV. På spørgsmålet om ikke det asiatiske øl smager godt og om ikke de asiatiske piger også er ganske kønne, grinede Frede og efter et øjeblik's betænkningstid bekræftede han ! Joouoooo !

Frede har mistet lidt af sit langsyn, så piloten forklarer på hele turen hvor vi kører og hvad vi passerer, og det fjerner slet ikke den kæmpe store fornøjelse af at komme ud at få vinden i ansigtet. Frede er noget af en cykelentusiast. Han cyklede i årevis hver dag frem og tilbage på arbejde i København, har været i cykelklub og har senere deltaget i tandemcykling for svagtseende. Stor respekt !

På vej ned af Møllebakken mødte vi rickshaw'en fra Grønnehave - og selvfølgelig skulle vi lige hilse og vinke. Det var hyggeligt.

Hjemme igen, fandt jeg to røde håndvægte foran Fredes dør. "Er det dine Frede ?" Frede bukkede sig hurtigt ned, tog de to håndvægte op med et snuftag og jonglerede lidt med dem. Til min "skræk" så jeg, at der stod 5 kg på hver af håndvægtene. Derefter viste han mig andre morgenøvelser ved at lave ubesværede knæbøjninger m.v. ved håndlisten. Du er fanme sej og i god form. Respekt igen Frede, og tak for historierne fra den store Verden, og tusind tak for i dag. Vi ses.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



**Frede Birkner,**  
din gæve og skønne sømand, verdenshavenes besejrer med ring i øret. Sammen var vi på den dejligste onsdagstur rundt i Helsingør beriget af med det skønneste efterårsvejr. Her på havnen i Helsingør, hvor vi beundrer det skønne dampskib "Bjørn".

Henrik Norrild  
Kaptajn / pilot – Kristinehøj Plejehjem

Frede beundrer det gæve dampskib BJØRN



**Dato: 6. november 2015**

Meget inspireret af Guldborgsund Kommunes samtykke til at lade Cykling Uden Alder foretage cykling på alle gågadestrækninger i kommunen, ansøgte jeg den 7. oktober 2015 om et tilsvarende samtykke fra Helsingør Kommune, til at anvende de selv samme rickshaws som Helsingør Kommune har investeret i, for til kæmpe stor glæde for de ældre medborgere vi ofte beriger med en cykeltur i Helsingør, til at køre i "snøvefart" gennem ALLE byens gågadestrækninger !

Desværre og helt uforståeligt, er jeg blevet meddelt afslag på ansøgningen. Sandsynligvis må i hvert fald jeg så fortsat bryde lovgivningen på området, idet fornøjelsen for vores ældre medborgere og mig, er større end risikoen for at få en påtale/bøde for forseelsen. ØV !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 8. november 2015**

Stormen i nat blæste skyerne væk og fik solen til at kaste dejlige varmende stråler ned på Ruth og mig, som måtte ud for at nyde de sidste rester af stormens efterladenskaber. Med kalechen nede, var der ikke risiko for at blive væltet omkuld - fjør hvor vi nød det, og fik tillige en god rødme i kinderne. Jeg må erkende, at jeg igen udøvende civil ulydighed ved at cykle ned af Stengade, men heldigvis igen til ufattelig stor glæde for en af vores skønne ældre medborgere.

Bag Kulturværftet og de gamle haller var der læ og tid til lige at stoppe op for at en nyde vingummi og den sidste eftermiddagsvarme, mens andre skruttede sig indendørs med forkost og musisk underholdning. Det så nu hyggeligt ud, men vi ville jo hellere nyde den friske luft som fulgte i stormens fodspor.

Vinkende og smilende til dem vi passeede på vores vej, hørte jeg en herre ved et busstoppested sige til sin frue: "Det kan man vel nok kalde en kongelig transport" - og mon ikke han havde ret - Ruth siddende der med sin "næsten Kongelige chauffør" ! Hvor er det skønt at sprede så megen fornøjelse ! Ruth - tusind tak for godt selskab, tak for varm kaffe og dejlige sprøde småkager i din varme stue og tak for en kold CARL Special, som jeg vil nyde til aftensmaden - og give din mand Carl en venlig tanke med på vejen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Ruth i Strandgade – godt klædt på !



**Beaneth Birnau** 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌  
 KANON GODT. TAK! JA SÅDAN SKAL DET VÆRE!!!👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏👏  
 🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌🙌  
 Hvor er der mange der netop sider indespærret også i egne hjem der ku ha glæde af sådan at blive "luftet" igennem og så vitaminerne kan blive optaget i kroppen for uden sollyset uden for så går det jo ikke og det er bare så skønt at se også endeligt noget positivt men Kors mange her ude i samfundet ku ha godt af sådan nogle ture og ja nogle friske og raske nok vil moske netop ku finde glæden ved at hjælpe evt. os der ku ha brug for sådan ture og både få luft og motion og sikkert også et godt venskab hvor man vitterlig kan gøre en forskel for rigtig mange på den måde og man kan jo få dem så en kørestol kan stå på ladet sammen med brugeren så man kan yderligere komme ind i butikker mm og netop komme de steder hvor cyklen ikke kan eller må køre og hver især af borgerne har mulighed for at side i egen kørestol i sådan en og det ku jo være godt hvis det ku brede sig så man netop ku få luftet nogle af alle de stakkels mennesker der ikke selv lige har mulighed for at ku komme ud og ja man evt. ku leje cyklerne og evt. en kørestol på "CykkelTeket" på Kulturværftet her i byen(Helsingør) men også alle mulige andre steder så alle ku komme til at køre med deres evt. familie, venner, bekendte eller ja frivillige ud i det blå og bla ku deltage i skovturen eller andre udendørs aktiviteter og ja komme lidt omkring og Jeg Tager Bare Hatten Af For Jer der har jeres Varme ♥ Hjerter på rette plads og netop kan gøre og vil gøre en forskel og være omsorgsfuld for ja det er jo ellers røget helt a fløjten til og især i både Kommunen og Hjemmeplejen her i byen men så bliver jeg jo glad når jeg kan se det bare er en der har haft forhåbentlig nogle gode oplevelser og tid til at blive gennem luftet og skønt med friske folk😊😊 der jo netop også nok kan gøre det til en uforglemmelig stund som Ruth/folk kan leve længe på og jeg håber at andre også for lov til at få turen med😊🍌 og jeg tror ikke folk rigtig forstår det at kun ku blive siddende hjemme og man ikke selv kan komme på gaden/ud for jeg har selv haft prøvet det i over 7måneder og det var ikke sjovt og selvom jeg havde SIDET i vinduet ofte så havde jeg også fået mangel på en masse vitaminer og mineraler for sollys skal der til før alt kan optages for troede ellers jeg spiste vitaminer mm nok men ja DSV og det er jo vigtigt også for vores trivsel mm så jeg vil håbe at det må brede sig vildt meget så alle ku få et par ture som havd3 lyst selvfølgelig og ja nogle også ev.t frivillige der kan se de gør en god sags tjeneste og samtidig kan få motion så det bliver moske ligefrem Win Win situation og ja man bliver jo som ofte ret gode venner med dem man hjælper eller får hjælp af og kan drage nytte af hinanden på mange måder faktisk og hvor er det bare skønt livsbekræftende at ku tage på bl.a.,

sådan en tur. KNUS OG KRAM Fra Frk. HotWheel's😊😊 🍌😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

**Beaneth Birnau** Kæreste **Henrik Norrild** hvor er du dog bare sød og et pragteksempel af de bedste med et kæmpe♥hjerter af guld sådan at tilbyde din assistance og det ku os være rigtig sjovt men jeg er blevet så privilegeret/heldig at jeg fik endelig efter flere års tovtrækkeri tilkendt én El-kørestol som kan holde mig i stødet;-) så nu kan jeg med glæde lufte mig selv og er jo blevet næsten uafhængig af hjælp og kan selv handle ind og foretage mig rigtig meget som ellers før jeg kun ku drømme om men jeg ikke troede på jeg nok kom til at opleve mere og sikken omvæltning det var at komme ud og netop se alle de kæmpe forandringer der var sket i byen og ja den var jo næsten ikke til at kende igen så ja jeg vil selvfølgelig Takke mange gange men også sige nej tak pga at jeg ved der sidder så uendelig mange mennesker der inde bag egne ruder og vitterlig har langt mere brug for din og andres hjælp til netop at komme ud og få luft og lys for det er jo livsforlængende det du gør for ikke bare det at det er livs vigtigt at vi får sollys for at optage vitaminer og mineraler men lys betyder også meget for sindet og så den fantastiske glæde man kan få af sådant tur det er ubetaleligt skøn oplevelse som kun kan give alt det gode som man kan ha brug for og jeg vil bestemt ikke tage sådan oplevelse fra en anden men ja hvis det er så kan du og din evt. næste tur med en borger der altså også har lyst mødes men jeg kan Max køre 8km/t så det er moske lige i underkanten af hvad du nok minimum skal op på i hastighed for god sikker kørsel og dog men igen så vil det altså også tage noget af den fokus og oplevelse som ellers vedkommende du kører med jo burde have med dig alene og det vil jeg altså heller ikke ødelægge og hvis så skal personen selv ha givet udtryk for det og så kan jeg jo evt støde til for at sige hej for én kort stund og moské borgeren og jeg ligefrem os kan få noget ud af det evt bagefter også og netop evt venskaber ja det kunne jo være lidt sjovt og hyggeligt og også hvis vi evt ku lave sådan én fælles tur for alle der har lyst og kan så vi i flok kunne vise os og flaget og kæmpe for at der netop kommer mere af det og kan fortælle hvilken kæmpe hjælp, støtte og forskel det gør og hvor meget at de rette hjælpemidler kan forandre folks liv fra et rent helvede til nærmest paradys bare man får det rette grej og assistance når det er og det altså bestemt ikke heller er bare for sjov men det er vigtigt med det naturlige lys og luft så ja en rigtig fed "Skovtur" med alle jeres cykler pakket med borgere rundt om krig fra og ja os der er heldige at kunne "selv" mfl evt kunne mødes og hygge os sammen ja evt ude ved kronborg eller Kulturværftet hvor folk kan ha egne madpakker og drikke med men også mulighed for at købe noget og komme hinanden lidt



*mere ved og netop gøre opmærksom på hvilken forskel Du og andre rent faktisk gør for os der ikke bare kan selv og vi der bare så har fået muligheden for at selv ku komme rundt vi moske så finder andre som vi kan besøge som evt. ikke sådan kan komme ud selv og moske netop bare er alene og trænger til lidt selskabet ind i mellem det ku jo være et dejligt senarie men ja dsv nok for godt til det kan ske men ja man kan vel ha lov til at drømme men bare der var nogle flere af din slags der har lyst til at køre rundt med os og har sådan et stort ♥ Hjerte som du har for andre mennesker og netop gøre dagen til én uforglemmelig god oplevelse som mange vil ku leve på og af længe men øh det bliver kommunen nok sure over også for ja så holdes vi jo i live og det er de jo ikke så glade for her i kommunen men de tør ikke åbne en skranke for "Human aflivning" for de vil have folk rådner op eller selv tager deres liv lige så snart man ikke mere er til gavn og glæde for kommunen her i Helsingør så ja pas på ørne men F... hvor jeg bare er så glad for at så netop se dit opslag her for ja det viser der jo heldigvis der er "puls";-:-) og bl.a. sådan folk som dig der holder liv i folket her i kommunen og der skal lyde et Kæmpe Stor ♥ Hjertelig Tak Her Fra Mig Af, JA TAK FOR NOGET SKØNT POSITIVT OG LIVSBEKRÆFTENDE DU HAR VÆRET SØD AT DELE UD AF, TAK! TAK! TAK! ♥ Knus og kram fra Frk. HOTWHEEL'S.*

*PS: Jeg håber du evt gider lave flere "reportager" fra jeres ture hvis altså borgeren ikke har noget imod det selvfølgelig for ja jeg syndes i hvertfald det er spændende og kanon god og jeg bliver så glad på borgerens vegne og glad for du bl.a. gider at trampe i pedalerne(hva' er der evt el-motor hjælper på???) Det ville jo være mest praktisk så alle næsten kan tage én tur med folk uden det sætter grænser for evt bakker mm) ♥ Knus B.*

**Dato: 8. november 2015**

Jeg er utrolig rørt og meget glad for ALLE de søde ord og mange "syntes godt om" i forbindelse med min cykeltur med Ruth Larsen fra Kristinehøj Plejehjem. Jeg ser det som en fantastisk støtte til en fantastisk god sag ! Fra hjertet tak.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

[Sanne Desheim](#) Virkelig en ♥ sag · [9. november 2015 kl. 08:51](#)

[Stina Bjørnlund Holst](#) Jeg syntes at du er total sej, vi skal have flere af din slags 🖤 · [9. november 2015 kl. 11:32](#)

[Heidi Larsen](#) Man blev helt varm om hjertet, da man så jer på tur☺man kunne se hun nød det så meget. Du er et fantastisk menneske.

Dato: 19. november 2015

Jeg sidder her på min yndlings-café i Stengade - midt i det skønne Helsingør og undrer mig over, hvorfor og hvordan det kan tage så lang tid for Helsingør Kommunes beslutningstagere, at give et positivt tilbagemelding på min ansøgning om tilladelse til at cykle med Cykling uden alders rickshaws i gågaderne.

Caféen giver en kop kaffe til passager og pilot hvis ønsket, men det er "ulovligt" at trille derhen med cyklen. Civil ulydighed løser nok problemet, men er det virkelig nødvendigt ???

Kom nu kommune - jeg venter stadig på jeres svar !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

[Hanne Herlin](#) Dejligt cykelinitiativ. Hvorfor står du ikke bare af og trækker i gågaden?

[Synes godt om](#) · [Svar](#) · 18. november 2015 kl. 16:04

[Kirsten Højrup Johansen](#) Nej det er ikke nødvendigt, det ville være så hyggeligt for den du køre med og dig. De har måske ikke set banen længe, og i kunne hygge med en kop kaffe. Håber det kommer. 🇳🇵😊



Lissi og Kaptajnen i Helsingør Dagblad

Dato: 20. november 2015

Kære Kaj,

Du er altid så glad, og du fortæller mig altid hvor tilfreds du er med din tilværelse og det at bo på Kristinehøj. Du gør mig så glad i låget og det smitter i den grad af på dine omgivelser også. Det er altid en kæmpe fornøjelse at cykle med dig, også i dag, selv om vinden nok kunne bide lidt fra sig ! Friske folk som os piber ikke over sådanne små udfordringer.

Igen i dag udførte vi "civil ulydighed" ved at cykle i Stengade, men sikken dog en masse glade mennesker vi mødte, som alle hilste på os. At de nok er i begyndende julestemning, gjorde jo det nok ikke ringere !

I dag luskede vi og også ind i hjertet af Kronborg Slot, vel vidende at vi nok ikke ville blive anholdt, men måske mødt med en løftet pegefinger, og ganske rigtigt ! Vi nåede lige hen til ønskebrønden, før vi blev antastet af den kvindelige vagt, som fortalte hvad vi egentlig nok havde regnet med, men i stedet for at fare op, tilbød det venlige menneske lige at tage nogle billeder af os, inden vi tog jagten ud af slotte, som forfulgt af en flok riddere på heste !

Som sædvanligt skulle vi jo have drukket den medbragte øl et eller andet lusket sted, men det blev godt nok lidt for koldt at drikke ude. Ved hjælp af Kulturværftets ufattelig søde og venlige personale, lykkedes det os at køre ind i caféen ad bagdøren, så vi kunne få vores pause og kolde øl i de dejlige og varme omgivelser. Uha, det var godt nok dejligt ! Kaj synger sk... godt, så Kaj gav, til glæde for alle i caféen, en lille mini-koncert (se videoen lagt ud tidligere på denne side). Den skabte stor glæde blandt tilhørerne, ikke mindst hos mødergruppen og de mange babyer, som var samlet til kaffemøde og formentlig udveksling af de første erfaringer som forældre !

Turen op af Møllebakken gave chaufføren lidt varme i kroppen, og ved hjemkomsten var der varm eftermiddagskaffe, og du fik besøg af din dejlige datter. Det satte prikken over en dejlig dag - det kunne jeg se i dine øjne.

Tak for turen og for sangen Kaj.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



KAJ RASMUSSEN  
I hjertet af Kronborg Slot, den 20. november 2015. Uha da, hvor var det koldt, men tæppe, handsker og en varm jakke hjalp.  
Vagten, som egentlig fortalte at vi ikke måtte cykle i det aller helligste, var nu så sød at tage dette fine billede af os ! En stor tak til hende – og tak for venligheden mod os !  
Henrik Norrild  
Kaptajn / pilot – Kristinehøj Plejehjem

Vi rundede lige gårdspladsen på Kronborg – ikke helt lovligt, men ...

[Gry Bendtsen](#) Humøret var også højt da jeg mødte jer på trods af vejr og vind

[Sofia Aineto](#) I så så flotte ud da i kom ned af stengade. Jeg blev så glad og hilste pga af jer, ikke pga julen 😊

[Leise Klingenberg](#) En fornøjelse at opleve jer sammen på Stengade - god stil 😊

[Pernille Lind Hansen](#) Tænk hvor mange mennesker du gør glade go'vind

[Synes godt om](#) · [Svar](#) · 1 · 21. november 2015 kl. 21:17

[Annett Kjær-Andersen](#) Stor Respekt til dig



Vi slutter turen med en lille øl inde på Kulturværftet



**Dato: 12. december 2015**

Julehilsen fra Cykling Uden Alder i Helsingør, til alle beboere, medarbejdere på landets plejehjem, til piloter og kaptajner og andre ildsjæle som i årets løb har gjort en kæmpe indsats for at skabe så megen glæde og store smil hos vores kære ældre medborgere. Alles indsats er uundværlig, og det får julelysene til at funkke endnu stærkere.

Vi fortsætter denne fantastiske indsats i 2016.

Rigtig godt Nytår !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

Alle beboere, ansatte på  
de mange danske plejehjem, piloter,  
kaptajner og andre ildsjæle  
ønskes en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Tak for de mange super dejlige cykelture,  
som vi ser frem til at gentage i 2016.



De bedste hilsner fra  
Cykling uden Alder

Henrik Norrild  
Kaptajn - Kristinehøj



Dato: 15. december 2015

JUBiiii - FANTASTISK !!

Hermed et kæmpestort tillykke til Cykling Uden Alder og alle vores dejlige ældre passagerer i Helsingør !

Trafiksikkerhedsrådet i Helsingør Kommune har, efter en ihærdig indsats, accepteret min ansøgning, ved at give tilladelse til, at vores dejlige rickshaws, i en forsøgsperiode på 1 år, må køre i byens gågader. Herefter skal forsøges evalueres af politiet, hvilket vel ikke skulle give anledning til problemer !  
Jeg er simpelthen så stjerne lykkelig på alles vegne !

Kære borgmester Benedicte Kjær, en særlig tak til dig, fordi du hjalp til med at skabe de rigtige kontakter !

Det var dog den bedste og varmeste julegave at få på denne ellers så kolde december dag.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



## Jubiii - fantastisk !!!

Et kæmpestort tillykke til Cykling Uden Alder og alle vores dejlige ældre passagerer i Helsingør !

Trafiksikkerhedsrådet i Helsingør Kommune har efter en ihærdig indsats accepteret at give tilladelse til at vores rickshaws, i en forsøgsperiode på 1 år, må køre i byens gågader.

Jeg er simpelthen så stjerne lykkelig på alles vegne !

Kære borgmester Benedicte Kjær, en særlig tak til dig, fordi du hjalp til med skabe de helt rigtige kontakter!

Det var dog den bedste og varmeste julegave at få på denne ellers så kolde december dag.



De bedste hilsner fra  
Cykling uden Alder

Henrik Norrild  
Kaptajn - Kristinehøj





Dato: 20. december 2015

Sidst vi cyklede blev Poul Olsen tituleret "Kongen af Kronborg" af nogle forbipasserende børn ! Det ser "næsten Kongeligt ud" hørte vi så også i dag, hvortil vi kunne svare, "at det var det næsten også". Jeg fik vist lige rettet ryggen lidt op !

Poul har været politimand – er en stor, stærk og i hvert fald ikke særlig kuldkær mand. Iført T-shirt og en let jakke drog vi afsted. For en sikkerheds skyld havde jeg medbragt vores nye varme Parka-slag ! "Fryser du ikke Poul, skal du ikke have lidt mere tøj på" ? "Næ tak, jeg har det helt fint" !

Med elektriske julelys rundt om cyklen (ses desværre lidt dårligt på billedet) var vi på en dejlig juletur gennem Stengade i Helsingør. For ganske nyligt, besluttede Trafiksikkerhedsrådet alligevel at give tilladelse til cykling med vores Rickshaws i byens gågader, således at vi i dag kunne køre uden at gennemføre civil ulydighed ! Tak Helsingør Kommune !

Tak til Kristinehøj Plejehjem for den altid venlige modtagelse af os piloter. Jeg føler mig velkommen hos jer, hver gang jeg går gennem hoveddøren - også selv om jeg er ved at blive et kendt ansigt på stedet. Jeg nyder den helt vildt smukke juleudsmykning overalt på Kristinehøj, og nyder når de ældre fortæller, at hvor glade og tilfredse de er for at bo på plejehjemmet - elsker stemningen, maden og personalet. Tak til alle jer som gør hverdagen så god og glad for vores ældre medborgere.

Igen - glædelig jul og godt nytår til jer alle. Vi ses til mange flere og dejlige cykelture i 2016.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

Connie Riedel Hvor er dog skønt!!

Synes godt om · Svar · 1 · 20. december 2015 kl. 20:03

Charlotte Drøschler Camilla Drøschler der er vognen til dig og morfar

Synes godt om · Svar · 20. december 2015 kl. 20:04

Camilla Drøschler Hahaha jeg har lige set det, tænkte også på ham med det samme :)

Synes godt om · Svar · 20. december 2015 kl. 20:04



Poul Olsen en vinterdag i Stengade ! Fryser Du Poul ? Næ, ikke spor !

Lene Olsen Henrik Norrild Du gør bare så stor en forskel. Min far fortalte glad om Jeres tur. Af hjertet tak og en rigtig glædelig jul til dig og dine. Håber du får et dejligt nytår :-)

Fjern Synes godt om · Svar · 5 · 20. december 2015 kl. 20:08

Henrik Norrild Fornøjelsen er bestemt også på min side. Han er hyggelig din far og kan en masse gode polithistorier fra Helsingør som jeg nyder at lytte på. God jul til jer og hils ham og sig, at der er flere ture i det nye år. Måske han skulle ønske sig en lun trøje i julegave !! Hilsen Henrik

Synes godt om · Svar · 1 · 20. december 2015 kl. 20:15

Lene Olsen Tak tak :-). Herren har flere trøjer og tykke jakker. I fredags ville han på kineser Restaurant i korte ærmer. Der nedlagde jeg dog veto - og kørte ikke før han mindst havde vindjakke på. Samme jakke som på dit billede.....



**Dato: 24. januar 2016**

Det ser ud til at sneen og den værste kulde snart er på retur - i hvert fald for en periode, så vi igen kan komme ud at cykle til stor glæde og fornøjelse for både passager og piloter, ud for at få lidt "vind i håret".

Dagen er tiltaget med over en time, og jeg glæder mig helt vildt til forårets forhåbentlig snarlige komme, og til at sprede glæde og store smil i skoven og på gader og stræder.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 27. januar 2016**

Fra den 7. til den 9. juni 2016 arrangerer Cykling Uden Alder en fælles tur - "Øresund Rundt" - fra København til Malmö.

Har du lyst til høre mere om turen "Øresund Rundt" - en fælles tur med masser af frisk luft, oplevelser, socialt samvær og fantastiske madoplevelser, så deltag i inspirationsmøderne på Grønnehaven Plejehjem eller Kristinehøj Plejehjem.

Turen - og mødet - er for både personale, piloter, de ældre passagerer og gerne deres pårørende.

Inspirationsmøderne finder sted:

På Grønnehaven Plejehjem den 2. februar kl. 10.30 - 11.30

På Kristinehøj Plejehjem den 2. februar kl. 12.30 - 13.30

Grønnehaven's og Kristinehøjs kaptajner har tilmeldt sig turen som piloter. Vi håber at interessen for turen vil være så stor, at der kunne sendes yderligere rickshaws afsted fra Helsingør. Cykling Uden Alder vil være os behjælpelig med udlån yderligere et antal cykler !

Det er også muligt at få yderligere generel information om Cykling Uden Alder i Helsingør, om det at blive og være pilot og om alle de super gode oplevelser du kan bidrage med til glæde for vores kære ældre medborgere - og dig selv ! Kom og vær med - vi glæder os til at se jer.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



**Dato: 28. januar 2016**

Jeg er lige kommet hjem fra et flot og festligt Nytårstaffel på Frivilligcenter Helsingør.

Både blev man lettere beruset af de dejlige liflige kolde "bobler" i høje slanke glas, men mest af alt blev man MEGET BERUSET af at være sammen med de mange fantastisk søde og varme FRIVILLIGE HÆNDER, som var samlet til lejligheden, frivillige som uselvsk og af et kæmpe stor hjerter virkelig gør en stor forskel for så mange mennesker i Helsingør Kommune, mennesker som har brug for støtte, hjælp og kærlighed.

Jeg er stolt over at være en del af det frivillige arbejde i Helsingør Kommune. FRIVILLIGHEDEN LÆNGE LEVE - og måtte den blive endnu mere påskønnet og støttet af politiske beslutningstagere.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 10. februar 2016**

CYKLING UDEN ALDER I Helsingør er igen i dag på forsiden af Helsingør Dagblad, med den glædelige historie, at vi nu har fået tilladelse for at cykle i byens gader.

Tusind tak til alle involverede parter i kommunens forvaltninger, til politiet og ikke mindst til borgmester Benedicte Kiær for det ualmindelige positive samarbejde for at give tilladelsen.

Jeg ved at bl.a. kørsel i gågaderne generelt spreder megen glæde og giver store smil hos mange, og ikke mindst giver så megen glæde for de ældre, som elsker at gense og fortælle historie fra byen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Henrik Norrild ses her på en af de tre rickshaws, som foreningen Cykling uden alder har til rådighed. (Foto: Lars Johannessen)

## Rickshaws indtager Helsingørs gågader

Foreningen Cykling uden alder har endelig fået lov til at cykle i Helsingørs gader.

Af Louise Hounøller Schjerming

**HELINGØR:** Livet bliver med ét forandret drastisk, når man flytter på plejehjem. Oplevelser som en cykeltur på en varm sommerdag med vinden i håret og følelsen af frihed er måske ikke længere en selvfølgelighed.

Derfor tilbyder foreningen Cykling uden alder beboere på plejehjemmene ved Kristinehøj og Grønnehaven at komme med på cykelture.

**Afslag tændte kampånden**  
Foreningen havde ellers i første omgang fået afslag fra kommunen, som ikke ville tillade rickshaws i gågaden. Men det ville den frivillige

ildsjæl Henrik Norrild ikke finde sig i.

Så jeg kontaktede kommunen, fordi for mig er et nej ikke bare et nej.

**Lykkelig afslutning**

Et positivt møde med kommunen og politiet resulterede i, at foreningen alligevel fik lov til at cykle i gågaderne med rickshaws, hvis visse regler blev overholdt. For eksempel må foreningen kun køre med ældre, eller andre folk, der ikke er så mobile.

Kommunen tog godt imod vores forslag og var hurtigt med på ideen, så det har været en fornøjelse at samarbejde med dem, understreger han.

**En på opleveren**

De ældre har så meget glæde af det her tilbud. Når vi

for eksempel kører en tur til Kronborg og Kulturværftet, så liver de helt op. De fortæller historier fra værftet, hvor de har arbejdet. Og så viser de, hvor de har boet. Og hvordan byen tidligere så ud. Man kan virkelig mærke, at det er en helt speciel oplevelse for dem, fortæller han.

Nogle af de ældre er jo demente, men sætter pris på nuet. Når vi ser solnedgangen over Kronborg, så vækker det stor glæde og begejstring hos dem.

Men også for mig personligt, giver det mig en masse. Jeg har selv haft to blodpropper i hjertet, så jeg får både motion og en masse fortællinger om Helsingør. Og det er ekstra interessant for mig, da jeg ikke selv er opvokset i Helsingør, afslutter han.

Helsingør Dagblad den 10. februar 2016



**Dato: 12. – 13. marts 2016**

Vores cykel er på Helsingør Messen i weekenden for at herve flere nye piloter. De fleste gæster her er desværre nok 60 +++, så det går lidt trægt, men vi får til gengæld megen opmærksomhed, og det i sig selv er fint.

De to kaptajner fra Kristinehøj Plejehjem plejede i dag CUA's interesser på Helsingør Kommunes stand på Helsingør Messen. Fødderne er ganske ømme, men vi ser tilbage på endnu en god dag med mange rigtig positive tilkendegivelser og nok også nogle pilot-emner.

Tak for den store opmærksomhed !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 16. marts 2016**

Så kom vi igen i dagspressen - denne gang i Lokalavisen Nordsjælland. Små slag gælder vel også !

Kaptajnen fra Kristinehøj gør sit aller ypperste for at kapre nye piloter. Ikke så ganske let, men vi fik dog rigtig mange positive tilkendegivelser for den indsats de AKTIVE piloter gør for vores ældre medborgere ! Disse tilkendegivelser videregives hermed til jer som gør en kæmpe indsats.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Rickshawen på mesen i Helsingør Hallen



Kaptajnen søger at kapre nye piloter til Cykling uden alder



**Dato: 20. april 2016**

Frede - din skønne sømand med ring i øret, hvor var det dejligt at du ville med en tur langs "HAVNEN" på denne så smukke forårsdag.

Du er uddannet kedeltekniker, har mønstret oceangående skibe og sejlet på alle de store verdenshave. Jeg ved nu en del mere om kedlerne på skibe for år tilbage, om deres rensning og konsekvenserne af hvis det ikke blev gjort ordentligt.

Du har selv cyklet meget i dit liv, indtil et svigtende syn gjorde, at du nok ikke helt kunne holde dig på cykelstien, så nu har jeg så fornøjelsen af at kunne lede dig der hen hvor dine andre sanser nok kan følge med og som stimulere din fortællelyst - langs havet og ved HAVNEN. Frede, du er begavet med en fantastisk god og ligefrem humor som passer lige til mig. Tak for turen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

**Dato: 20. april 2016**

En af mine dejlige cykelveninder er desværre ikke mere. Tak for de dejlige ture vi havde - oplevelser jeg håber du tager med der hen hvor du har fundet hvile.

Ære være dit minde.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Med sømand Frede på havnen i Helsingør

Dato: 4. maj 2016

Hold da op for dejlig forårs tur sammen med Lilly Larsen i den lysegrønne bøgeskov, hvor vi bare mødte så mange glade og positive børn og voksne.

Vi snakkede meget om naturen og alt det smukke her i livet, og det at vi hver i sær må acceptere den tilstand vi er havnet i her i livet ! Med Lilly's positive livssyn er der håb, også for mange af os andre. Hvor var det livgivende at være sammen med dig - og hvor vi dog nød solens varmende stråler og den smukke natur omkring LO-skolen. Tak for turen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️



Lilly og Kaptajnen på tur i skoven og ved LO-Skolen



Dato: 12. maj 2016

På forårstur sammen med søde og sjove ELSE MØLLER.

Else ville rigtig gerne en tur ned til havnen på denne skønne forårsdag, så afsted med "fuld fart" ned af Møllebakken, til lystbådehavnen, forbi Søfartsmuseet og Kulturværftet og rundt om Kronborg. På østsiden af Kronborg kørte vi en tur op til stranden, som var fuld af fiskere som prøvede lykken med at få en hornfisk eller to på krogen. De mange japanske eller kinesiske turister (vi kunne ikke lige se forskel på hvem om er hvem) både smilede og så lidt forbavsede ud, og der blev taget rigtig mange billeder af os.

Kørte langs de gamle smukke bygninger i Strandgade, beundrede opsætningerne på blomstertorvet og kørte videre gennem Stengade. Kunne se, at vi nok ville komme for sent hjem til eftermiddagskaffen (som i øvrigt var med abrikosroulade til), så vi måtte et smut forbi yndlings caféen Miss Coffee, som gav den dejligste varme kaffe. Tak til jer for den store venlighed !

Vi fik grinet meget på turen Else og jeg. Else har en rigtig dejlig humor. Vi sad og iagttog og næsten diskret kommenterede alle de alt for hvide og desværre for ofte lidt for kraftige ben, som stak ud af alt for korte og stramme korte bukser !

Og rigtig nok kom vi for sent til eftermiddagskaffen, men et par stykker af rouladen var der dog gemt ! Håber du fik dit stykke Else !

Tusind tak for turen Else - en gensidig fornøjelse mener jeg at kunne sige, og tak for alle de søde og dejlige smil vi modtog på turen. Sørme - vi smilede og vinkede royalt tilbage !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem 🍷🍷🍷

Dato: 5. juni 2016

Øresund Rundt - en lille forsmag til turen i Helsingør Dagblad ! Hilsen fra Cykling uden alder i Helsingør.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem 🍷🍷🍷



Else nyder solen og den friske luft ved Kronborg



Else og Kaptajnen drikker kaffe på Miss Coffee



Helsingør Dagblad den 4. juni 2016



Dato: 8. juni 2016

For hulen da en dejlig dag i går ! Kaj og jeg var guider på turen gennem Helsingør for 8 andre rickshaws fra "Cykling uden alder", som desværre uden os, skulle videre på 3-dagesturen Øresund Rundt.

En dejlig tur i solskin gennem Helsingørs smukke gader, forbi HAN, Kulturværftet, Søfartsmuseet og videre til Strandvejsristeriet på Kronborg, som havde stillet gratis kaffe til rådighed for os alle. Scandlines havde så flot sponsoreret billetterne til cyklerne på Hamlet til Helsingborg - så tusind tak til denne lille turs sponsor. Vi er meget taknemmelige.

Kaj skulle til sommerfest på Kristinehøj Plejehjem, så vi ilede op af Møllebakken og entrerede til sommerfestens start ved at køre helt ind i gårdhaven hvor beboere og gæster allerede havde indfundet deres pladser, og hvor Kaj med klapsalver blev modtaget som en sand konge (jeg tror nok han blev lidt stolt).

Da min bil nægtede at starte og jeg ventede på at blev afhentet, blev jeg inviteret til at spise med - og sandt at sige, hvor blev det en dejlig afslutning på dagen med hygge, musik og fællessang. Her var der plads til alle og alle var med - samt en del rollatorer, kørestole og en enkelt rickshaw - skønt ! Kan man ønske noget bedre end at opleve den glæde som gives til vores ældre medborgere og se og mærke at glæden gengældtes. Selv om man ikke husker så godt, kan det nok være at takten blev trampet i gulvet til kendte gamle melodier !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem 🍷🍷🍷

[Pia Elisabeth Andersen](#) Skøn og varm beskrivelse af en herlig dag  
[Synes godt om](#) · [Svar](#) · 1 · [8. juni kl. 11:40](#)

[Dorthe Pedersen](#) [Henrik Norrild](#) der venter dig langtur forude - Helsingørs plejehjem skal bare lige have syn for sagen og se hvad en sådan rejse gør for såvel passagerer, piloter og personale: win-win-win-vind i håret :-)) Super flot dag du har arrangeret og hermed delt ☀️ 😊

[Fjern Synes godt om](#) · [Svar](#) · 2 · [8. juni kl. 11:43](#)

[Henrik Norrild](#) I øvrigt hedder jeg ikke Peter, men Henrik Norrild. Peter er min bror i Rebild, som godt nok kører på cykel, men ikke rickshaw !



Helsingør Dagblad den 8. juni 2016



Kaj på vej til sommerfest



Sommerfest på Kristinehøj Plejehjem, 7. juni 2016

[Bente Frederiksen](#) har tilføjet [6 nye billeder](#).

[14. august kl. 12:23](#) · [Helsingør](#) ·

Tusind, tusind tak [Henrik Norrild](#) for en dejlig søndags-cykeltur på rickshaw'en fra mor Ulla og mig. Skøn tur rundt i byen, forbi Rolfsvej, Grønnehave, Gummistranden, Nordhavnen, Kronborg K

[Dato: 3. juli 2016](#)



KURT JOHANSEN - 92 år, tidligere typograf på Helsingør Dagblad, havde ikke været ude at cykle med CUA før, hvorfor vi havde aftalt en lille "prøvetur" med svigerdatter Kirsten Hansen, på en sommerdag hvor vejrudsigten nok så lidt lumsk ud !

Det blev dog en lille dejlig tur gennem den grønne skov, rundt om den smukke golfbane og et lille besøg på LO-Skolen, der så smukt smyer sig ind i det grønne bakkede landskab. Himlen var blå med smukke hvide drivende skyer, men foran os var himlen desværre anderledes faretruende sort !

Vi nåede lige netop ind i indkørslen på Kristinehøj inden himlen for alvor åbnede sig og regnen væltede ned. De 10 dryp på kinden Kurt nåede at få, skyllede bestemt ikke begejstringen væk.

En dejlig kop kaffe og en varm sludder sluttede en vellykket tur med smag for mere. Vi ses snart igen.

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

[Dorthe Pedersen](#) Jeg holder meget af dine historier [Henrik Norrild](#) og ikke mindst af den værdighed og anstændighed og gode menneskelige fornemmelser du har for måden hvorpå du fortæller - af hjertet tak!

[Brit Johansen](#) Tak for din glade historie  
[Synes godt om](#) · [Svar](#) · [4. juli kl. 01:57](#)

[Tina Ravn Johansen](#) Sikker på det har været en mindefuld dag.  
[Synes godt om](#) · [Svar](#) · [3. juli kl. 17:05](#)

[Lykke Kondrup](#) Fantastisk arbejde du gør ♥  
[Synes godt om](#) · [Svar](#) · [3. juli kl. 20:18](#)



Kurt og svigerdatter Kirsten får en smuk tur bl.a. til LO-Skolen



**Dato: 2. august 2016**

Med sol og kulsorte skyer drivende over os, på en skøn cykeltur med INA CHRISTIANSEN. Ina er ikke så gammel, men bøvler lidt med "hukommelsen". Det lod sig dog ikke specielt mærke på denne dejlige tur, hvor vores samtale var indsigtfuld og morsom.

Turen gik forbi Søfartemusset og rundt om det smukke Kronborg sammen med hundredevis af gæster i Hamlet-humør, gennem den travle Stengade med masser af dejlige smil fra de mange sommerglade mennesker.

Vi fik kaffe på Miss Coffee – og en smøg, som er Inas eneste last, siger hun ! Desværre kom hun til at brænde et lille hul i det røde dækken. Nå, måske skal vi have et "rygning forbudt" skilt i og på cyklen, eller måske blot have et lille brandfast underlag for de af vores "kunder" med denne last. Jeg tror nok det bliver den sidste løsning. Vi nåede lige at drikke Mortens dejlige Cafe Latte, da kalechen måtte op for den korteste regnbyge i min rickshawkarriere – kun piloten fik en lidt våd næse. Ina har ikke boet på Kristinehøj så længe, så det var hendes allerførste cykeltur ! "Nej hvor var det bare en skøn tur", sagde Ina ved hjemkomsten, og dit glade ansigtsudtryk beviste at du mente det. Det bliver nok ikke den sidste cykeltur !

Tusind tak for turen Ina.

Henrik Norrild

Kaptajn / pilot – Kristinehøj Plejehjem



På tur med INA rundt om Kronborg og efterfølgende på café.





**Dato: 2. juli 2015**

Sammen med ULLA CLAUSEN - og hendes datter Bente på en skøn og oplevelsesrig tur rundt i det skønne Helsingør.

Vi oplevede det store kræmmermarked på havnen i dag. Der var så mange søde mennesker som hilste og vinkede så venligt. "Hvor ser du flot ud med den uniform" sagde mange til mig, hvortil jeg svarede: "Det er jeg også nødt til, når jeg er ude at køre med Dronningen af Kronborg og hendes oppasser" ! Det er dejligt med at den positive opbakning vi får på sådan en tur. Tusind tak til alle jer derude !

På vej over broen til Kronborg måtte vi lige stoppe og beundre udsigten ind over havnen og byens tage med domkirken som centrum for det hele. For foden af vores cykelhjul, var et par svaner med de dejligste lysegrå svaneunger ved at indtage lidt frokost i form af tørt brød, som nogle gæster havde medbragt.

Videre rundt om Kronborg, hvor vi oppe på "kanten" var vidne til et vanvittig smukt syn - race med 4 gamle mukke træskibe, for hvem kanonerne på Kronborg skød salut. Ved det første skud hoppede Ulla nok 5 cm op i sædet, men blev dog siddende ved andet og tredje skud ! Det lykkedes vist ikke helt at overbevise Ulla om, at der blev saluteret alene for vores skyld ! Det var en stor og smuk oplevelse.

Vi trillede videre ned gennem byens smalle gader med alle de smukke huse, som Ulla godt kunne huske. Mor og datter udvekslede så megen god historie, som jeg bestemt kunne lære meget af.

Med masser af "vind i håret" nåede vi hjem lige til frokosttid. Jeg tror der var vakt lidt appetit og grundlag for en god og tryk eftermiddagslur. Ulla takkede mange gange for den dejlige tur ! Ulla og Bente - fornøjelsen er helt på min side. Vi ses !

Henrik Norrild - Kaptajn / pilot Kristinehøj Plejehjem ❤️❤️❤️

[Bente Frederiksen](#) har tilføjet [6 nye billeder](#).

[14. august kl. 12:23 · Helsingør ·](#)

Tusind, tusind tak [Henrik Norrild](#) for en dejlig søndags-cykeltur på rickshaw'en fra mor Ulla og mig. Skøn tur rundt i byen, forbi Rolfsvej, Grønnehave, Gummistranden, Nordhavnen, Kronborg Kræmmermarked, Kronborg med saluttering, Havnen, byens gader, Torvet, Gl. Hellebækvej i modvind, forbi Helsingør Hallen og tilbage til Kristinehøj. "Dejlig tur" siger mor Ulla. 🙌👏👉👈😊



Sammen med ULLA CLAUSEN - og hendes datter Bente på en skøn og oplevelsesrig tur rundt i Helsingør. Vi oplevede det store kræmmermarked på havnen i dag, rundt om Kronborg, hvor vi oppe på "kanten" var vidne til et vanvittig smukt syn - race med 4 gamle og mukke sejlskibe, for hvem kanonerne saluterede. Ved første skud gav det godt nok et ordentligt ryk i Ulla ! Det lykkedes vist ikke helt at overbevise hende om at der blev saluteret for vores skyld !

Videre igennem byen smalle og gamle gader med alle de smukke huse, som Ulla sagtens kunne kende.

Mor og datter udvekslede megen god historie, som også jeg kunne lære af.

Henrik Norrild  
Kaptajn / pilot – Kristinehøj Plejehjem

På tur med ULLA CLAUSEN og datteren Bente rundt om Kronborg



[Pia Elisabeth Andersen](#) Dejlig livsbekræftende historie.

Og flot uniform du har

[Fiern Synes godt om](#) · [Svar](#) · [1](#) · [15. august kl. 08:24](#)



[Henrik Norrild](#) Tak, det skal jo være lidt festligt når jeg cykler med vores kære ældre medborgere ❤️❤️❤️

[Synes godt om](#) · [Svar](#) · [1](#) · [15. august kl. 08:40](#)



Fortsættelse følger ...