

CYKLING  
UTAN  
ÅLDER



**OLE KASSOW, GRUNDARE**

**BÄTTRE LIV MED RÖRELSEN CYKLING UTAN ÅLDER**

**EN PLATFÖRM FÖR RELATIONSVÄLFÄRD**





**RELATIONSVÄLFÄRD**



**THORKILD**

f. 1917







1908







14 augusti 2012





# Våren 2013



CYKLING  
UTAN  
ÅLDER





# CYKLING UTAN ÅLDER

handlar om relationer

mellan  
helt  
olika  
människor





# IDENTITET

Arne, 62

- någonting att stiga  
upp till på morgonen



Relationer



**KULTURER**

**Relationer**





MÅNGFALD



Relationer



# GENERATIONER



**Relationer**



Relationer

**MAT UTAN ÅLDER**

**Hjørdis 89, Asta & Emilie i 6. klasse på Vedbæk skole**



# Det deltagande samhället



Knud (84):  
“JAG RÄKNAS NU”





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





Spisekort

Fransk hot dog

Bacon dog

Mega dog

STEFF HOULBERG

DK

045

Crepe'tastic

Crepe'tastic

CYKLING UDEN AL  
KØBEN

chris





Glädjen att  
hjälpa andra



CyclingWithoutAge.org



200 lokalavdelningar  
28 länder





Holland



New Zealand



Frankrike



Texas, USA



Singapore



# Stärkta effekter på långturer



Öresund Runt, juni 2016



# Enkla vägledande principer

Generositet  
Långsamhet  
Relationer  
Historier  
Utan ålder

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

CYKLING  
UTAN  
ÅLDER





Hygge









**Bachelorupdrag  
3 arbetsterapeuter**

**Demens**





A photograph of two women sitting in a tandem wheelchair on a city street. The woman on the left has curly red hair and is wearing a black jacket over a white top and black shorts. The woman on the right has blonde hair, wears glasses, a blue quilted jacket over a red top, and dark blue shorts. A cyclist in a blue and orange helmet is visible behind them. In the background, there is a white truck, a fence, and buildings. The text 'Övervinnar aggression' is overlaid on the left side of the image.

Övervinnar  
aggression

Bryta  
isolation

Sömn, appetit,  
medicinering





**Förnyade och stärkta familjerelationer**





**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





**Kate Ohlsson**

1. juli · Malmö, Skåne County, Sweden

Cykling utan ålder, inte bara vind i håret och friskluft utan även möten mellan människor! Nog så viktigt!

[Se översættelse](#)





# 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



# Bjärred Saltsjöbad

stimulering  
av sinnen









Bättre livskvalitet  
Större arbetsglädje  
Mental hälsa  
Mindre medicinering  
Större förtroende  
Fler vänner  
Bättre aptit  
Djupare sömn

---

Vad är värdet för samhället?

---





**“Alla ska ut och cykla”**

**CYKLING UTAN ÅLDER**

**I PRAKSIS**



## HUR GÖR VI DETTA?

Vi skapar en plattform  
för relationsvälfärd

Cykeln är ett  
relationsverktyg







**RELATIONER MELLAN PILOTER,  
PASSAGERARE & PERSONAL**



# PILOTVÄGG

<p>PILOT NAVN: Michael Reiler Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PILOT NAVN: Karen Holst Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Jørgen Rasmussen Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: ALEKSANDER Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: HILDE EVENSEN Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PILOT NAVN: 61771542 Nanna Skarv Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: 4. h. Skarv Kunde København 16 Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: THOR KILD Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: E. Nina Wern Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Børn Børn Børn Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inger Schmidt-Jensen Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: INGE PARIS Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: ANTOINE Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: MICHELA NOTA Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: TONIK - ZOUKAS Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: Inger Kvanstad Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: URSULA STOCKMARR Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: Søren Jensen Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: Mie Galby Christensen Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>
<p>PILOT NAVN: LARS Jeg har lyst til at cykle ved og få vind på næsen Gørne Bornholmsø Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Inge Paris Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>	<p>PASSAGER NAVN: Uta Mine første to tur: 1 2 3 4 5</p>



DECEMBER

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Hej pilot!

Godt at se dig!

PILOT

PASSAGER

PILOT NAVN

PASSAGER



# VI UTBILDAR GEMENSKAPSPILOTER





# UPPSTART

- Rickshawcykel
- Alla ska ut och cykla-programmet
- Globalt medlemskap

**95 000 sek**

per äldreboende





## **MAT UTAN ÅLDER**

**30 000 sek  
per äldreboende (3 st)**

## **GEMENSKAPSPILOTER**

**20 000 sek  
per äldreboende**

## **LÅNGTUR, 3 DAGAR**

**300 000 sek  
20 pas, 10 pilots & 10 staff**





# NU SKA VI CYKLA

Cycling Without Age, Copenhagen

[cyclingwithoutage.org](http://cyclingwithoutage.org)

[cyklingutanalder.se](http://cyklingutanalder.se)

