

**Fra:** Søren Steffensen [<mailto:soren@cyklingudenalder.dk>]

**Sendt:** 3. oktober 2023 11:24

**Til:** Nikolaj Beuschel <[nikolaj.beuschel@ft.dk](mailto:nikolaj.beuschel@ft.dk)>

**Emne:** Cykling uden alder - foretræde for Ældreudvalget

## **BEDRE ÆLDRELIV OG BEDRE VELFÆRD MED CYKLING UDEN ALDER**

Cykling uden alder skaber livskvalitet for vores ældre medborgere hver dag. Vi mener at livet som plejekrævende ældre også skal leves uden for hjemmets fire vægge, og positive relationer til andre er en nøgle til en værdig alderdom. Det sker, når vores frivillige cykelpiloter i alle aldre cykler ældre rundt i rickshaws og giver dem vind i håret og fysisk kontakt til nærmiljøet.

### **Cykling uden alder**

- samarbejder med halvdelen af de danske kommuner, mere end 450 af landets 956 plejehjem og har eksisteret i 10 år.
- består af plejepersonale og 2.000 frivillige ildsjæle, der skaber cykeloplevelser for ældre og alle omkring cykelturene rundt om i kommunerne.
- 14.000 ture på landsplan i 2022.

I samarbejde med kommuner og 3000 byer i 50 lande har vores tilgang blandt andet **dokumenteret effekt på:**

- Arbejdsglæde i ældreplejen og dermed forbedrede rekrutteringsmuligheder til ældresektoren
- Øget livskvalitet for ældre, plejekrævende mennesker
- Forebyggelse af ensomhed
- Mindre medicinforbrug, bedre søvn hos ældre
- Øget selvhjulpethed hos de ældre og dermed lettes presset på personalet
- Meningsfuld aktivering af yngre seniorer, især mænd (Cities Changing Diabetes)
- Meningsfuld involvering af civilsamfundet

### **Et rejsehold kan hjælpe og udvikle flere løsninger**

Inspireret af konkrete behov gennem 10 år og Demensrejseholdet under Sundhedsstyrelsen, ved vi, at et kraftfuldt Cykling uden alder-rejsehold, kan skabe de nødvendige rammer til at øge antallet af cykelture og give et styrket fagligt veldokumenteret blik på værdien af cykelturene. Rejseholdet etablerer praksisfællesskaber omkring den røde rickshaw, og på den måde sikres den fremtidige bæredygtighed for Cykling uden alder tilgangen.

Cykelpiloter motiveres til at engagere sig. Personalet oplæres til at understøtte cykelture og styrke samarbejdet med de frivillige cykelpiloter, med pårørende og lokalsamfundet. Rejseholdet samarbejder lokalt og nationalt med relevante aktører som FOA, frivilligcentre, frivilligkoordinatorer i kommunerne, plejehjemsledere, seniorklubber og lokalsamfundet.

Indsatsen evalueres, så viden, erfaring og resultater opsamles og inddrages løbende i forbedring af indsatsen. Turene organiseres via Cykling uden alders bookingsystem, og

relevante rapporter anvendes til at optimere og organisere samarbejdet med kommuner og civilsamfundet.

Med en årlig grundfinansiering på 3 mio. kr. de næste fire år vil Cykling uden alder være i stand til at aktivere civilsamfundet massivt gennem vores arbejde og få fuldt udbytte af den kæmpe frivillighedsmotor, der er rundt om i Danmark.

De nuværende årlige 14.000 cykelture kan mangedobles med den rigtige indsats og med en enorm effekt til følge. Vi står med en exceptionel løsningsmodel på mange af vores samfunds demografiske udfordringer.

### **Det kræver tid at forandre**

Udvikling af foreningens indsats er gennem 10 år understøttet primært via fondspenge. Der er nu brug for en massiv indsats specifikt til at udvikle og sikre lokal rodfæstning rundt om i kommunerne. Især samarbejdet mellem de mange frivillige, familier og venner og til de ældre på plejehjem og plejepersonalet er centralt.

Jeg håber, at vi med ovenstående kan præsentere vores arbejde for Ældreudvalget.

Med venlige vindhilsner

Søren Steffensen  
Direktør og daglig leder  
Cykling uden alder Danmark  
Cand.scient.san



[Cykling uden alder](#)

+4520762979

**Skype:** soste02

[soren@cyklingudenalder.dk](mailto:soren@cyklingudenalder.dk)

[Facebook](#)

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