



VIND I HÅRET GIVER LIVSGLÆDE

– OG POSITIVE TAL PÅ BUNDLINJEN

EFFEKT MÅLING OG DOKUMENTATION AF SOCIALE INDSATSER

AskovFondens vision er at give mennesker styrken og modet til at tage ansvar og ejerskab for eget liv, og det samfund de er en del af.

Vores værdier er baseret på 70 års arbejde med at skabe proaktive sociale løsninger for mennesker, der står udenfor samfundet. Vi tror på, at alle mennesker er værdifulde og kan bidrage med noget til samfundets fælleskab. Vi tager afsæt i de mennesker, vi møder og tror på, at forandringer skal udvikles med udgangspunkt i en fælles forståelse for mål, metoder og formål.

I AskovFondens 6 afdelinger arbejder vi for at skabe bedre vilkår for mennesker, der er udsatte i Danmark, og tilbyder hjælp og støtte til mere end 2000 mennesker hvert år. AskovFondens indsatser bliver udviklet med afsæt i de behov, der opstår i samfundet.

Vi har tradition for at arbejde målrettet med at udvikle metoder, der understøtter et vidensorienteret arbejde med fokus på dokumentation, effekt og opfølgning af indsatsen. Vi benytter Assessment and Intervention Model (AIM) til at dokumentere og evaluere vores egne projekter, og i vores arbejde eksternt med andre organisationer der har behov for dokumentation og evaluering.

AskovFonden er en non profit 4. sektor virksomhed, som agerer i rummet mellem den private, offentlige samt frivillige sektor.

UDVIKLING & VÆKST
GENNEM DOKUMENTATION

askovfonden.dk

Forord – oplevelser fra en langtur

Fra start til slut har langturen fra Kolding til Rømø været en stærk læringsproces. Vi har skabt denne tur sammen, alle sammen. Alle har bidraget med noget, som til sidst blev sat sammen til en langtur, og det at opdage, at beboere på plejecentrene rent faktisk kom til alle planlægningsmøderne enten i rickshaw eller taxa var fantastisk, det fortæller os, at det her betød noget for dem.

**De ældre og piloterne oplevede at
de havde en stemme på lige fod**

**– og hold da op
de kunne bidrage.**

De kørte for eksempel ud i Koldings gader på lørdage for at samle penge ind til turen.

Langturen har vist os, at det vi ikke troede kunne lade sig gøre, kunne lade sig gøre. På turen løste vi sammen alle udfordringer med skybrud, trapper og smalle døre. Personalet så beboerne i en anden kontekst, hvilket var enormt livsbekræftende og en fantastisk øjenåbner for, hvad vi kan gøre sammen fremover. Efterfølgende har det givet mere mod på at prøve noget andet i hverdagen, og nye piloter er blevet interesseret i at være med i Cykling uden alder.

GITTE MEYER LARSEN & BENTE SUNI

DRIFTSLEDER PLEJECENTRE OG AKTIVITETSKONSULENT, KOLDING KOMMUNE

Forordet er skrevet af Gitte Meyer Larsen & Bente Suni fra Kolding kommune, som i den grad har været medvirkende til, at en af langturene fra Kolding til Rømø blev vellykket på alle planer. I hele den dejlige lange proces på ca. et år fik projektet med at skabe en langtur fuld opbakning, og det var en af de første langture, som der blev målt på.

Hvad er **dag- og langture** med Cykling uden alder?

En langtur er en organiseret cykeltur med en eller flere overnatninger, og en dagtur er en organiseret cykeltur på tre timer eller mere. Turene arrangeres i samspil mellem frivillige piloter, koordinatore fra plejehjem eller kommunen og de ældre passagerer. Repræsentanter fra Cykling uden alder (Cua) kan supplere og støtte undervejs, både i planlægningen og udførelsen af turen. Det sikrer, at der bliver trukket på erfaringer fra tidligere ture, samt gode råd og støtte undervejs i forløbet. At være med på en dags- eller langtur handler, for både passagerer, piloter og personale, om at være en del af noget større end en selv: En bevægelse, der kæmper for alles ret til vind i håret og retten til at forblive en aktiv del af samfundet, uanset alder.

Turen er en fantastisk mulighed for at skabe synlig opmærksomhed i kommunen om Cua som initiativ, og den værdi initiativet skaber hos de deltagende.

Vi ser, hvordan nye venskaber opstår, ældre finder ressourcer, de havde glemt, de havde, og hvordan deltagende personale og piloter får frigjort tanker og ser ældre i nye rammer, som fremadrettet ændrer hverdagens arbejdsrutiner til det bedre.

I denne publikation præsenteres de resultater AskovFonden er kommet frem til, gennem ekstern evaluering af 8 forskellige dags- og langture. Der skelnes ikke mellem dags – og langture i resultaterne.

Som deltagere på denne fantastiske rejse, får man en kæmpe oplevelse og venner for livet.



Hele 68% af passagererne angiver, før turens start, at de **har fysiske udfordringer af den ene eller anden art.**

Tallene fordeler sig således, at 7 passagerer bruger kørestol, 16 har stok og 39 bruger rollator.

Passagergruppen er ældre mennesker som trods deres mange aldersrelaterede problematikker deltager i dag- og langture.

Evalueringsdesign

Cua har siden den første organiserede langtur i 2014 både oplevet og observeret positive forandringer hos deltagerne i de tre målgrupper i projektet; piloter, passagerer og personale. Fakta og dokumentation har hidtil været baseret på sporadiske, kvalitative og ikke-strukturerede samtaler med- og observationer af deltagere.

For at kunne udvikle, optimere, forankre og udbrede den unikke metode har Cua oplevet et internt behov og en ekstern efterspørgsel for kvantitativ og kvalitativ dokumentation.

Derfor har Cua etableret et samarbejde med AskovFonden, til at gennemføre undersøgelsen af effekterne af dags- og langture, med henblik på at formidle effekten af disse.

AskovFondens dokumentationsmodel, Assessment and Intervention Model (AIM), bygger på et undersøgelsesdesign, der undersøger nøgleområder hos målgruppen før, umiddelbart efter og lang tid efter gennemført intervention eller aktivitet.

Ved brug af AIM er målsætningen at indsamle mere dybdegående baggrundsviden om de tre målgrupper, og – over tid – måle social forandring. Målet med denne dokumentationsproces er at undersøge hvordan – og i hvilken udstrækning – de involverede målgrupper oplever virkningerne af at være på længere cykelture udenfor hverdagens rutiner.

SELVE DATAINDSAMLINGEN ER FOREGÅET Gennem Kvantitative og Kvalitative Metoder, i Tre Adskilte Etaper:

Ved opstart af dag- eller langtur
AIM STATUS 1 MÅLNING

- > baggrund/udredning
- > baselinemåling forandring

Efter endt dag- eller langtur
AIM STATUS 2 MÅLNING

- > måling på forandring

3-6 mån. efter endt dag- eller langtur
AIM STATUS 3 MÅLNING

- > måling på varig forandring

ANTALLET AF DELTAGERE INDENFOR DE TRE MÅLGRUPPER:

Antal deltagere (N) i undersøgelsen, Status 1, 2 og 3:

PASSAGERER	Status 1	N = 71
	Status 2	N = 58
	Status 3	N = 36
PILOT	Status 1	N = 28
	Status 2	N = 28
	Status 3	N = 26
PERSONALE	Status 1	N = 34
	Status 2	N = 33
	Status 3	N = 26



Lang- og dagture inspirerer personalet til at gøre nye ting sammen med de ældre

At deltage på lang- og dagture giver personalet mod og tillid til at afprøve nye aktiviteter og ting med beboerne på plejehjemmet. Oplevelsen af at se de ældre på turene giver personalet indsigt i, at de ældre er i stand til langt flere ting, end de troede.

”

Jeg har for et par dage siden printet et billede ud fra turen, hvor vi står alle sammen, og hængt det op på min opslagstavle – så jeg altid kan se det, når jeg står ved min computer.

Jeg blev simpelthen bare så glad og fik rigtig meget motivation og gåpåmod, en fornemmelse af at man godt kan gøre en virkelig forskel for de her beboere, som ofte sidder meget indenfor.

// Personale



65% af personalet svarer, at de har fået endnu større mod på at gøre nye ting med passagererne på plejehjemmene.

61% af det deltagende plejepersonale svarer således, at turen har ændret deres opfattelse af, hvad passagererne faktisk er i stand til.

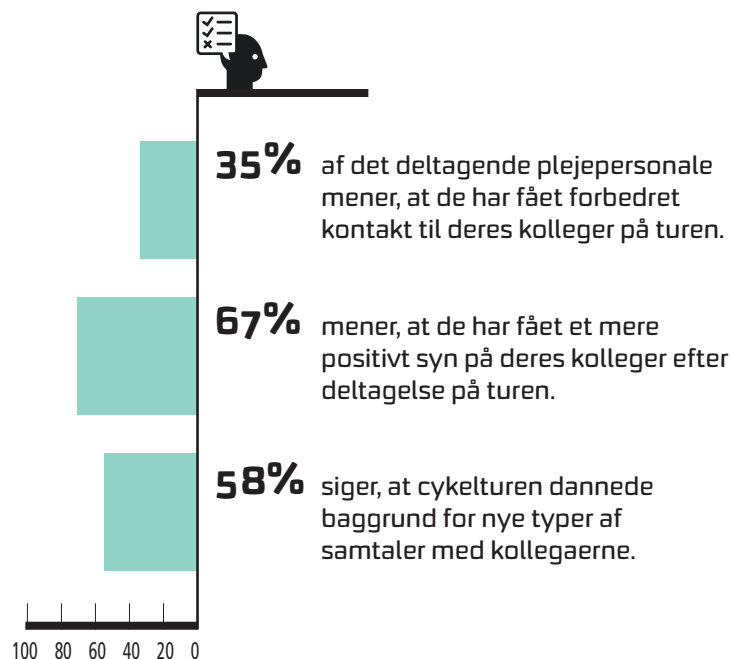
93% af det deltagende personale mener, at turen har dannet baggrund for nye typer af samtaler med de ældre.

100 80 60 40 20 0

100% af det deltagende personale mener, at det var en værdifuld oplevelse for passagererne at deltage på turen.

Personalet opnår forstærkede relationer og nye perspektiver i hverdagen på arbejdspladsen

Når personalet er med på dag- og langture, får de et mere positivt syn på deres arbejdsplads og kolleger. Turene åbner for nye typer af samtaler med kollegaer og med de piloter, der cykler med på de længere ture. Personalet oplever også, hvordan passagererne får mere positiv energi og selv ændrer opfattelse af, hvad de kan mestre.



”

Det motiverer mig rigtig meget i mit arbejde at kunne være med til at skabe de her oplevelser. Jeg kan også mærke, at det skaber en motivation hos de andre, som jeg samarbejder med, som for eksempel dem som er ansat på plejecentrene.

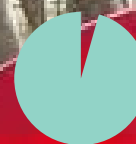
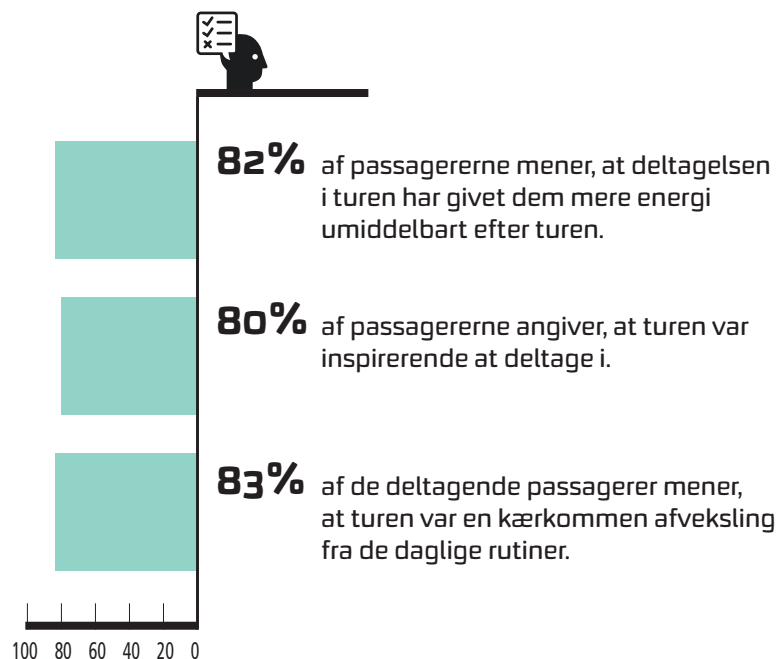
// Personale



70% af det adspurgte plejepersonale angiver, at de har fået et mere positivt syn på deres arbejdsplads på baggrund af deres deltagelse i turen.

Lang- og dagture er et velkommet brud på den almindelige hverdag for passagerer fra plejehjem

At være sammen med andre ældre, frivillige piloter og personalet i nye omgivelser, med masser af frisk luft og oplevelser i naturen, er inspirerende og energigivende. Turene danner platform for nye typer samtaler på tværs mellem deltagerne og bidrager til, at de ældre efterfølgende udtrykker et ønske om at være mere aktive i hverdagen.



94%

af de deltagende passagerer vil gerne mere ud i naturen, efter at have deltaget på turen.



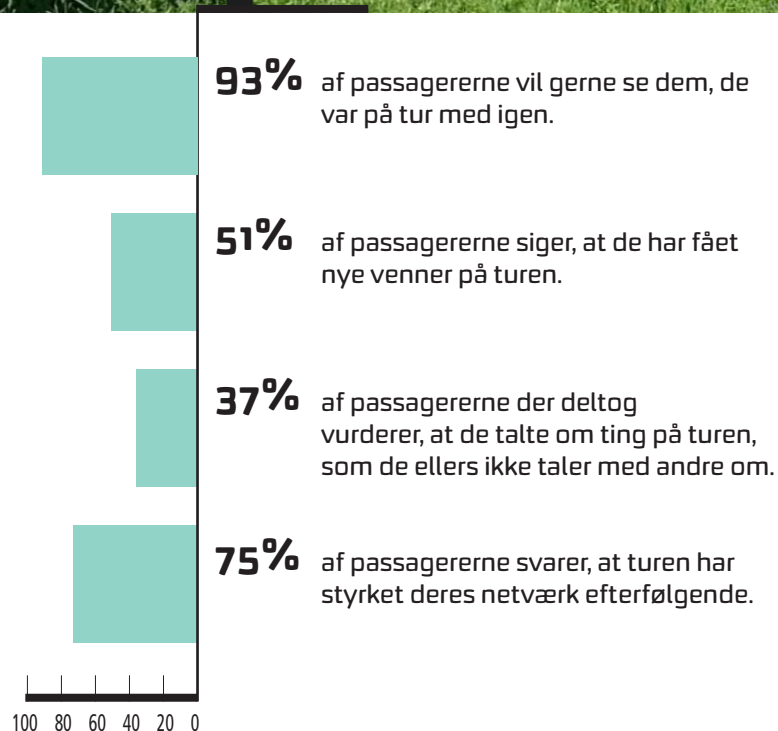
”

Førhen var jeg meget dårlig og sad i kørestol. Så kom der en mand og sagde, at jeg skulle tage med ud at cykle, og det er faktisk ham, der overtalte mig til at tage med. Han blev bare ved – lad os komme ud og cykle! Nu er jeg faktisk der, hvor jeg kun bruger stok og engang imellem rollator. Det er ret fantastisk. Jeg får heller ikke så meget smertestillende som dengang.

// Passager

Passagererne opnår nye venskaber, og tætte relationer bliver skabt på tværs af deltagergrupper

Lang- og dagture bidrager til at skabe sammenhold og til at knytte tætte fortrolige bånd mellem deltagerne. Nye typer af samtaler og nye venskaber opstår undervejs, og de deltagende ønsker gerne at se hinanden igen efter gennemført tur.



98%

af de deltagende passagerer vil gerne ud og cykle igen, efter at have været med på dag- eller langtur.

”

Det bedste var sådan set sammenholdet, synes jeg. Og selve turen – der var masser af natur vi så på.

// Passager

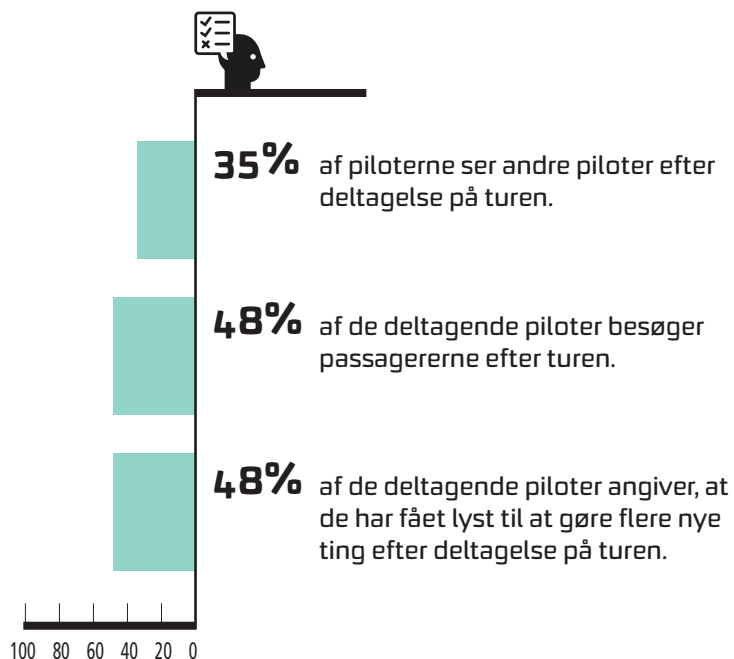


ASKOV
FONDEN



For piloterne er det tydeligt, at det betaler sig at investere sin tid i andre mennesker

Piloterne på lang- og dagturene giver udtryk for, at de får ny energi og oplever øget motivation for at gøre nye ting i hverdagen. De frivillige piloter i Cykling uden alder nævner, at de får mulighed for at glæde andre/de ældre og får nye venskaber både blandt de ældre og de andre frivillige.



” Jeg synes, at jeg har gjort de gamle glade.

Det var rigtig dejligt at se, at de bare syntes, det var kanon. De sad der og sagde hele tiden, at det var godt og dejligt. Om de kan huske noget fra det, det ved jeg ikke – men i nuet var det godt.

// Pilot



64% af piloterne svarer, at de har fået mere energi efter turen

Vores vigtig mission: At give ældre ret til vind i håret.

Cykling uden alder handler i al sin enkelhed om, at to eller tre mennesker cykler en tur sammen i en rickshaw. Cykelturene integrerer en pædagogisk og social kompleksitet, som bør udvikles og afprøves yderligere.

Cykling i Cua er en særlig tilgang og attitude til liv, fællesskab og bevægelse. Den fremhæver mødet mellem mennesker (passagerer, piloter og personale), som kilde til trivsel og insisterer på både tid og plads til at lytte til ældre og gå med spontane indfald.

Foreningens virke er at få rickshaws til at stå på plejecentre, hospitaler, boligforeninger eller andre steder, hvor der er mennesker med nedsat eller begrænset mobilitet. Vi hjælper med at organisere et netværk af frivillige piloter og andre, der har lyst til at cykle ture sammen med passagererne. Sådan styrkes fællesskabet mellem institutioner, civilsamfund og generationer.

For målet er at styrke den fælles sag om at være noget for og med hinanden uanset forskelligheder.

**CUA BYGGER PÅ FEM
LEDENDE PRINCIPPER:**
**LANGSOMMELIGHED
GENERØSITET
HISTORIEFORTÆLLING
RELATIONER
UDEN ALDER**

FAKTA TAL PER 2017

- Mere end 5000 piloter og 2362 koordinatore har meldt sig i Danmark
- 44 kommuner er medlem af Cykling uden alder
- 361 steder har en rickshaw
- 423 rickshaws i hele landet
- 2 boligforeninger, 2 bosteder, 5 enkeltplejehjem og 1 hospitalsafdeling

Hvad laver foreningen?

På vores kontor i Nordhavnen i København sidder både fuldtidsmedarbejdere og freelancere.

Vi planlægger dag- og langture, arrangementer, supporter piloter og personale, laver analysearbejde, dokumentation, instruktionsmateriale, nyhedsbreve, sociale medier og hjemmeside. Samtidig udvikler vi nye spændende projekter og skriver fondsansøgninger.

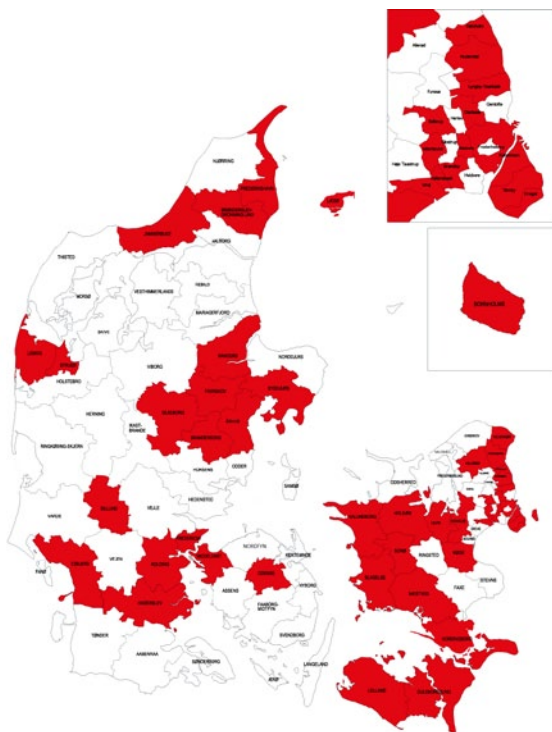
NYSGERRIG PÅ AT HØRE MERE?

Hvis du vil vide mere om temadage, inspirationsseminarer, work-shops – samt dag- og langture, så kontakt os endelig

Søren Steffensen: soren@cyklingudenalder.dk
Dorthe Olander: olander@cyklingudenalder.dk



SES VI I DIN KOMMUNE?



Med støtte fra

TrygFonden



**ASKOV
FONDEN**