

Cykling uden alder til hjemmeboende ældre: Ruten til flere gode leveår.

- et udviklingsprojekt i samarbejde med TrygFonden



Cykling uden alder har længe mærket en stigende efterspørgsel fra ældre i eget hjem, deres pårørende og kommuner. Derfor er foreningen i gang med at udvikle et tilbud til hjemmeboende ældre sammen med TrygFonden og enkelte af de kommuner, som allerede er i gang med at cykle med ældre i eget hjem.

Hvad går det ud på?

Projektet skal gøre det lige så nemt at tilbyde cykelture med hjemmeboende ældre som med passagerer, der bor på plejehjem. Udviklingsperioden løber fra februar 2023 til december 2024. Projektet tager afsæt i erfaringer fra de kommuner, som allerede er i gang med eller eksperimenterer med at cykle med hjemmeboende ældre. Vi starter med at klarlægge erfaringerne fra disse kommuner, som efterfølgende vil indgå i projektets følgegruppe og være med til at kvalificere forslag, forbedringer og indsatser.

Når en mulig farbar vej er fundet, åbner projektet op for, at 10 kommuner afprøver og videreudvikler tilbuddet. Deltagerne kommer ind i projektets afprøvning via motiverede [ansøgninger](#).

Afprøvningen skal bane vejen for at udbrede Cykling uden alder til flere kommuner. Du kan læse mere om [projektet](#) og downloade en [præsentation af projektet](#), som kan

gennemgås på et møde i jeres forvaltning.

Derfor skal din kommune være med i afprøvningen!

De sidste 10 år har Cykling uden alder arbejdet for bedre livskvalitet og tryghed, ikke kun for passagererne, men for alle omkring cyklerne. Vi ved fra [undersøgelser](#), at Cykling uden alder-ture øger ældres mentale og fysiske sundhed, mindsker ensomhed og udskyder demens. Turene inddrager også civilsamfundet, skaber nye relationer og øger pårørendes og ansattes samvær med den ældre, da cykelturene er en god fælles aktivitet. Hvis I deltager i afprøvningen, vil det give jer en unik mulighed for at præge udviklingen på ældreområdet i jeres egen kommune og i danske kommuner generelt. Ud over alle fordelene ved cykelturene, får I et skræddersyet udviklingsforløb, som sikrer god implementering i jeres kommune. Indsatsen bliver dokumenteret, og I bliver rollemodel for andre kommuner med rig mulighed for at dele jeres erfaringer og resultater.

Hvad kræver det?

Hvis kommunen allerede er medlem af Cykling uden alder, er der ingen direkte omkostninger forbundet med at være med. Jeres deltagelse kræver dog, at I:

1. Stiller cykler til rådighed (dem der typisk er på plejehjem nu)
2. Deltager i afprøvnings- og udbredelsesperioden fra **1. oktober 2023 til 31. december 2024**
3. Deltager i et begrænset antal møder og evt. et interview
4. Deler jeres erfaringer internt og eksternt (på netværksmøde, hjemmeside, SoMe mv.)
5. Sammen aftaler vi, hvem der har den koordinerende rolle omkring cykling med hjemmeboende ældre (det kan også være frivillige). Timeforbrug er forskellig og afstemmes på førstkommende fællesmøde

Cykling uden alder projektleder indsatsen og står for:

- Understøttelse, vejledning og motivation af projektets deltagere
- Informationsmaterialer og pjecer til piloter og passagerer i jeres kommune
- Fagligt netværksmøde for ledere af ældre- og plejesektoren med fokus på udbredelse
- Inspirationsmøde for civilsamfund med fokus på at få flere piloter
- Omtale og deling af gode historier fra jeres kommune via Cykling uden alders hjemmeside og sociale medier
- Dokumentation og formidling af afprøvningens resultater via et webinar
- Udvikling af en struktur i jeres kommune der kan håndtere cykelture med hjemmeboende ældre

Du kan tilmelde din kommune til afprøvningen [her](#).

Hvad gavner cykelturene i jeres kommune?

De sidste 10 år har Cykling uden alder arbejdet for bedre livskvalitet, ikke kun for passagererne, men for alle omkring cyklerne. Vi ved derfor, at Cykling uden alder-cykelture virker på en række vigtige parametre:

- Øger mental og fysisk sundhed
- Fremmer den ældres selvhjulpethed og selvstændighed
- Udskyder demens og sygdomme

- Modvirker ensomhed og styrker livskvalitet (ny forskning fra SDU)
- understøtter et aktivt og værdigt ældre liv - både for passagerer og for piloter som holdes i beskæftigelse efter endt arbejdsliv
- Engagerer pårørende og lokalsamfund i plejeopgaver
- Øger arbejdsglæden hos deltagende personale op til 70 % (målt på plejehjem)
- Understøtter og udvikler medborgerskab og samfundssind
- Styrker ældreområdet, frivilligområdet og inddrager pårørende og lokalsamfund på tværs af kommunens normale grænser
- Forskningsresultater fra SDU antyder, at Cykling uden alder kan modvirke den sociale, emotionelle og eksistentielle ensomhed, som ældre på plejehjem oplever i dagligdagen - samt at de ældre er mere tilfredse med deres liv efter en cykeltur
- [Mange undersøgelser underbygger](#), at Cykling uden alder virker på mange af udfordringerne i ældreplejen

Alt dette og mere til kan I være med til at udvikle, så også hjemmeboende ældre kan få glæde af Cykling uden alder. Det er afgørende, at projektet bliver afprøvet ude i kommunerne og justeret efter de lokale behov.

Sideløbende med afprøvningen vil jeres deltagelse sætte mere fokus på Cykling uden alder generelt i jeres område. Dermed motiveres flere til at blive en del af bevægelsen, og flere piloter vil komme til og blive en del af jeres ældrepleje.

For mere information kontakt Ida, projektkoordinator på projektet, [her](#).

Mere om projektet:

Cykling uden alder til hjemmeboende.

Mere end halvdelen af alle danskere med ældre forældre får nogle gange, ofte eller meget ofte dårlig samvittighed over ikke at besøge dem tilstrækkeligt. Samtidig forventes gruppen af +80-årige at vokse med 58% de næste 10 år (til 2033). Ifølge TrygFondens tryghedsmålinger er der en reel bekymring i det danske samfund for, om der er penge nok til de mange ældre. Samtidig har kommunerne svært ved at tiltrække arbejdskraft til ældreplejen. Det er her, at vi ser frivilligheden og civilsamfundet spille en stor rolle. Cykling uden alder samarbejder lige nu med halvdelen af de danske kommuner om at give plejehjemsbeboere en cykeltur og en oplevelse uden for plejehjemmet.

I løbet af 2 år skal projektet engagere danskere i min. 50 kommuner i at cykle med hjemmeboende ældre, samt udvikle tilbuddet, så det er nemt for andre kommuner at tilbyde cykelture til hjemmeboende ældre.

Nye oplevelser

Cyklen er midlet, der muliggør bevægelse, nye relationer, oplevelser uden for hjemmet, realisering af gøremål og et mere meningsfuldt liv. Konkret betyder det bl.a., at ældre med fysiske udfordringer eller demens også kan deltage i motionscykelløb som Tour de Storebælt, besøge landmandens stald helt inde hos køerne og være med til en koncert med Kandis på

byens marked med fadøl og pølser ligesom alle andre - alt sammen hjulpet af Cykling uden alder.

Forbedring af livskvalitet

Frivillige cykelpiloter og kaptajner understøtter basale psykologiske behov hos de ældre ved at tilbyde menings- og omsorgsfulde relationer. Når det kommer til den fysiske sundhed, er ældre motorisk begrænset, men når de fysiske barrierer overkommes, og de ældre kommer udenfor, har det vist sig at påvirke søvnen, opmærksomheden og lindre depressive symptomer - også hos demensramte. Midlertidige resultater fra helt ny forskning fra SDU antyder også, at Cykling uden alder kan modvirke den sociale, emotionelle og særligt den eksistentielle ensomhed, som beboere oplever i dagligdagen. Med cykelture som det praktiske element, har Cykling uden alder skabt en fællesskabskultur, der er med til at forebygge sygdomme og skabe livskvalitet hos både ældre, piloter og plejehjemspersonale.

Med støtte fra
TrygFonden

Indsatsen er støttet af [TrygFonden](#) over en to-årig periode. Støtten går til afprøvning og udbredelse af tilbuddet, hvor ældre hjemmeboende får mulighed for at komme på cykeltur med Cykling uden alder.
