



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



Et udviklingsprojekt i samarbejde med TrygFonden
fra 1. oktober 2023- 31. december 2024



HVAD GÅR DET UD PÅ?

Vi drømmer om en fremtid, hvor flere hjemmeboende ældre og lokale frivillige er en aktiv del af et livsbekræftende fællesskab.

Indtil nu har Cykling uden alder (Cua) primært rettet indsatsen mod ældre på plejehjem. Projektet skal gøre det lige så nemt at cykle med hjemmeboende ældre som med passagerer på plejehjem.

Fra oktober i år vil cykelpiloter i 10 kommuner også banke på døren til de ældres eget hjem.

Skal din kommune være med i afprøvningen?





HVORFOR SKAL HJEMMEBOENDE ÆLDRE UD AT CYKLE?

- Flere end 50.000 ældre danskere over 65 år føler sig lige nu ensomme (kilde: SDU)
- Samtidigt forventes antallet af +80-årige at stige med 58% de næste 10 år (Danmarks Statistik)
- Kun 3,3 % af ældre over 65 år bor på plejehjem, mens antallet af hjemmehjælpstimer falder (ibid.)

Det er tid til at tænke nyt og inddrage civilsamfundet, så vi kan omfavne de mange ældre, der bor hjemme.

Cykling uden alder-ture er en del af løsningen!





TURE MED CYKLING UDEN ALDER...

- Øger mental og fysisk sundhed
- Fremmer den ældres selvhjulpenhed og selvstændighed
- Udskyder demens og sygdomme
- Modvirker ensomhed og styrker livskvalitet (ny forskning fra SDU)
- Understøtter et aktivt og værdigt ældreliv for passagerer og piloter
- Engagerer pårørende og lokalsamfund i plejeopgaver
- Øger arbejdsglæden hos deltagende personale op til 70 % (målt på plejehjem)
- Styrker ældre- og frivilligområdet og den kommunale sammenhængskraft
- Læs mere om forskning der underbygger, at Cykling uden alder-ture har en positiv effekt på ældreliv





KOM ORDENTLIGT I GANG I DIN KOMMUNE!

Det sker når I har tilmeldt jer:

- Et indledende online møde, hvor vi sammen skræddersyr en struktur for cykelture på lokationerne
- Vi holder opfølgende samtaler/statusmøder
- Vi evaluerer indsatsen - med fokus på en bæredygtig struktur i jeres kommune

Cykling uden alder sørger for:

- Understøttelse, vejledning og motivation
- Informationsmaterialer og pjecer
- Fagligt regionalt netværksmøde for ledere af ældre- og plejesektoren med fokus på udbredelse
- Inspirationsdag for civilsamfund i regionen med fokus på at få flere piloter
- Omtale og deling af gode historier fra jeres kommune
- Dokumentation, evaluering og formidling af projektets resultater via et webinar
- Udvikling af en struktur for cykling med hjemmeboende i jeres kommune



DET SIGER I JA TIL:

- I deltager i afprøvnings- og udbredelsesperioden fra 1. oktober 2023 til 31. december 2024
- Projektet kan bruge cyklerne, som i forvejen er på lokationerne
- I er medlemskommune i Cykling uden alder
- I deltager i et begrænset antal møder og evt. et interview
- I deler jeres erfaringer internt og eksternt (på netværksmøde, hjemmeside, SoMe mv.)
- Sammen aftaler vi, hvem der har den koordinerende rolle omkring cykling med hjemmeboende ældre (det kan være frivillige). Timeforbrug er forskellig og afstemmes på førstkommande fællesmøde

**Tilmeld jer afprøvningen [her](#).
Læs mere om afprøvningen [her](#) eller [kontakt os](#).**



HVAD ER MÅLET?

- Det skal være så nemt som muligt for alle hjemmeboende ældre i din kommune at komme på Cykel uden alder-tur
- Din kommune kan blive rollemodel for andre!
- På sigt er missionen, at hjemmeboende ældre i hele landet får glæde af Cykling uden alders aktiviteter

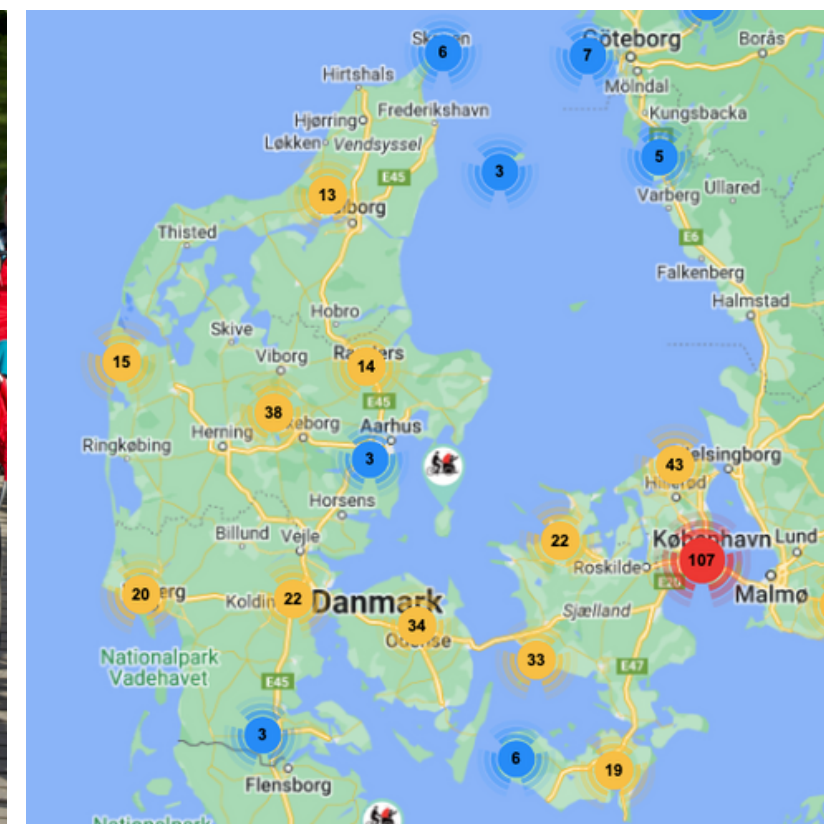




CYKLING UDEN ALDER I DANMARK

Tal fra Danmark:

- 50 kommuner
- 2000 frivillige piloter
- 483 rickshaw cykler
- 361 plejehjem ud af 950





CYKLING UDEN ALDER I VERDEN

Tal fra hele verden:

- tilstede i 59 lande
- 39.000 oplærte cykelpiloter
- over 650.000 passagerer
- over 3 millioner ture





**Lad os sammen
værne om det
gode ældreliv!**

