

CYKLING UDEN ALDER

FORSKNINGSRESULTATER

2024

Cykelture for ældre i eget hjem

En toårig indsats støttet af TrygFonden har haft til formål at afprøve- og udbrede cykelture med Cykling uden alder til ældre, der bor i eget hjem. Dette er nu muligt flere steder i landet.

Indsatsen har desuden bidraget med værdifuld læring, udviklet materiale og samlet 10 trin til en god opstart, for andre, der også vil i gang.

[LÆS MERE](#)**2024**

“Når Bevægelse Bevæger” forskningsprojekt af Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Forskningsprojektets formål er at undersøge, hvad det betyder fysiologisk, mentalt og socialt for mennesker, der ikke selv kan bevæge sig selv, at blive bevæget gennem andre.

Konklusionerne fra rapporten viser tre ting:

1. For passagerer: At cykelture har en effekt på passagerernes humør og at de får en oplevelse af øget livskvalitet – deltagelse i cykelture har en positiv betydning på særligt passagerens mentale og sociale sundhed i form af et socialt fællesskab, frisk luft og nye oplevelser og indtryk.
2. For piloter: De oplever at få mere igen, end hvad de giver.
3. For personale: Cykelture skaber rum for kvalitetsrige samtaler mellem beboerne og personalet i kølvandet på turene.

[LÆS MERE](#)

2023

Cykling uden alder i Københavns Kommune

Indsatsens mål har været at sikre en god og aktiv struktur for Cykling uden alder i Københavns Kommune. Det bærende element har været ansættelsen af en lokalkoordinator, som via foreningen er blevet uddannet til at møde indsatsens skitserede udfordringer.

Indsatsen har skabt en positiv udvikling i antallet af ture, piloter og fællesskabet på tværs af lokationerne.

2023

Flere mænd ind i cykelfællesskaber: Kaptajner baner vejen for nye cykelpiloter

I samarbejde med Østifterne har foreningen sat fokus på udfordringen om, at mange piloter læres op, men at piloter ikke kommer igen. Forløbet har og skal sikre, at kaptajner er klædt godt på til at invitere nye piloter ind i cykelfællesskabet.

Mere end 120 engagerede kaptajner, piloter og personale har delt deres erfaringer og udviklet ideer for at sikre, at nye piloter kommer godt i gang. Det er bl.a. blevet til udviklingen af Kaptajnens Kit.

[LÆS MERE](#)**2021**

Op på klingen mænd – ned i gear

Projektet har med sine mandehold på tværs af landet fremmet mænds fællesskaber og sundhed ved, at de gør noget aktivt, noget sammen og noget for andre. Mændene har vist stor vilje til at engagere sig frivilligt. Men denne vilje skal nudges frem, plejes og anerkendes med relationelle midler, fx fysiske møder og konkrete aktiviteter at være sammen om, hvor der er rum for individualitet. Projektet har været i samarbejde med Sundhedsstyrelsen.

2020

Cycling Without Age: Assessing the Impact of a Cycling-Based Initiative on Mood and Wellbeing

Forskning fra Skotland. Analyserne afslørede signifikant forbedring i humør og velvære hos de ældre på ture med cykelture versus dage uden cykelture.

[LÆS MERE](#)**2020**

Alle skal ud og cykle

Mange piloter tiltrækkes af- og sætter pris på den stemning, der er omkring cyklen og cykelturene: Venlighed, smil og grin når der småbakses med at få alle klar til turen. Cykelturene giver fællesskab og mulighed for at invitere lokalsamfundet ind i oplevelsen. Projektet er støttet af Nordea Fonden.

[LÆS MERE](#)**2018**

“Vind i håret giver livsglæde og ny energi” (Dag- og langture)

AskovFonden har i samarbejde med Cykling uden alder undersøgt, hvad der sker med piloter, personale og passagerer, når de planlægger og deltager i en dagtur eller tager på langtur over flere dage med flere rickshaws.

Undersøgelsen viser blandt andet, at:

- Personalet bliver inspireret til at gøre nye ting sammen med de ældre og bliver generelt mere motiveret i deres daglige arbejde med de ældre.
- Passagererne får nye venskaber på tværs af piloter og passagerer. De får mere energi i hverdagen og større lyst til at komme ud.
- Piloterne får ny energi og bliver mere motiveret til at prøve nye ting i hverdagen.

[LÆS MERE](#)

2018

“Antropologisk evaluering af dag- og langture” af Suna Christensen, antropolog og Ph.D.

Dag- og langture kan være med til at skabe en kulturændring på ældreområdet. Turene puster nyt liv i hverdagen for de ældre, der bor på plejehjem, og giver samtidig ny mening for mange medarbejdere.

[LÆS MERE](#)**2018**

Naboskab på Hjul

Cykling uden alder inspirerer til en let tilgang til naboskab. Vi skaber mod og lyst til at banke på og være noget for hinanden, nabo til nabo. Projektet er støttet af Sundhedsstyrelsen.

[LÆS MERE](#)**2018**

Værdighed på Hjul (Dag- og langture)

Evalueringen af 3 års arbejde med at udvikle dag- og langture metodisk og i praksis viser, at Cykling uden alder skaber en forandring på plejehjemmene. Dette gælder bl.a. i arbejdsrutiner, i samværet mellem ældre og medarbejdere og i samarbejdet med frivillige.

[LÆS MERE](#)**2018**

“ABC for Mental Sundhed og Cykling uden alder” af Psykiatrifonden

Mental sundhed er mindst ligeså vigtigt som fysisk sundhed. Noget så enkelt som at cykle en tur og mærke vinden i håret, er med til at fremme mental sundhed. Gør noget aktivt (A), gør det sammen med andre (B) og gør noget meningsfuldt (C). Det er ABC for mental sundhed.

[LÆS MERE](#)

2017

Livskvalitet på Hjul

Cykling uden alder har sammen med en række plejehjem i medlemskommunerne gennemført et projekt med fokus på, at ældre får ønsker og drømme om oplevelser, store som små, og nye fællesskaber opfyldt gennem cykelture. Projektet blev støttet af satspuljemidler i Sundheds- og Ældreministeriet.

[LÆS MERE](#)