

VÆRDIGHED PÅ HJUL

Cykling uden alder har de seneste tre år udviklet dag- og langture som en metode til at give ældre et meningsfuldt og værdigt liv

CYKLING
UDEN
ALDER



EN VEJ TIL ET VÆRDIGT LIV

CYKLING UDEN ALDER ØGER LIVSKVALITETEN

Det kan være svært at gøre op i penge, hvad Cykling uden alder tilføjer af magi, livskvalitet og arbejdsglæde til ældresektoren. For hvad er værdien af et smil, en god appetit og muligheden for selv at bestemme indholdet af hverdagen?

En evaluering af Cykling uden alders måde at tænke cykelture slår fast, at cykelturene kan være med til at skabe en kulturændring på ældreområdet. De puster nyt liv i hverdagen for ældre på plejehjem og cykelturene giver samtidig arbejdet ny mening for mange medarbejdere.

STÆRKE RELATIONER MED CYKLING UDEN ALDER

På de daglige cykelture med fælles oplevelser, knyttes stærke bånd mellem de ældre passagerer og cykelpiloten, der træder i pedalerne.

Men det er på dag- og langture i Cykling uden alder, der for alvor sker en forandring i relationerne på ældreområdet. På dag- og langture indgår alle på lige fod og det betyder, at de ser hinanden på nye måder og ønsker at løse problemerne sammen. Evaluering viser, at turene skaber forandring på plejecentre også i hverdagen: I arbejdsrutiner, i samværet mellem ældre og medarbejdere og i samarbejdet med de frivillige piloter.



70%

af plejepersonalet har fået et mere positivt syn på deres arbejdsplads efter deltagelse i turen





EN DEL AF HVERDAGEN I SYDDJURS KOMMUNE

Cykling uden alder bruges på mange måder i kommuner landet over til at styrke og forbedre ældreplejen. På Rønne Plejecenter i Syddjurs Kommune bliver cykelture inddraget i handlingsplanen, når personalet oplever en beboer trækker sig fra fællesområderne, ikke falder til, spiser mindre eller er trist.

Hvert år arrangerer flere kommuner eller plejecentre i Cykling uden alder dag- eller langture over flere dage med overnatning. Det giver personalet, de ældre passagerer fra plejecentre og frivillige cykelpiloter tid til at lære hinanden bedre at kende og opleve livet sammen uden for plejecenteret.

I 2017 var mere end 500 ældre, personale og piloter afsted på en tur sammen i Cykling uden alder.



93%

af passagerne vil gerne se dem, de var på tur med igen

APPETIT PÅ LIVET

Nye oplevelser i frisk luft skærper appetitten - også på livet. På en langtur i Cykling uden alder er det centralt at holde pitstop hos de lokale butikker, skoleklasser og andre, der har lyst til at være en del af den gode stemning og bidrage til at skabe et andet billede af mulighederne i ældresektoren.

Ledere og medarbejdere er en central ressource i dag- og langture. Når de har lyst til at investere fagligt og personligt engagement og netværk, giver det både passagerer en god oplevelse og tilfører mere mening til deres eget arbejde.



CYKLING UDEN ALDER SOM KREATIV RAMME FOR VÆRDIGHED

Dag- og langture - og også kortere cykelture i hverdagen - bygger bro mellem livet på plejehjem og livet udenfor. Evaluering af dag- og langture i Cyklings uden alder viser, at foreningens metode og ledende værdier skaber nye samspil, som giver de ældre nye muligheder for at deltage og handle. Muligheder, som ikke opstår ved fx dans eller fysisk træning.

Da Jans far, Ejner, fik svær demens, blev besøgene på plejehjemmet svære. Ejner blev stille. Men fælles cykelture i den røde rickshaw gav Ejner, hustruen Sonja og sønnen timer med kvalitet, nærhed og nye fælles oplevelser. Ejner fik sproget tilbage i den friske luft og rankede værdigt ryggen, når han mødte mennesker, han kendte ude i byen.



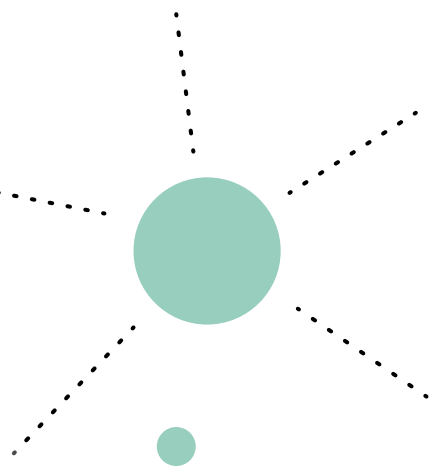
98%

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

“

Jeg synes, at jeg har gjort de gamle glade. Det var rigtigt 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



“

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

VIL I CYKLE MED?

Cykling uden alder er en landsdækkende forening, der arbejder og cykler for at give ældre et meningsfuldt og værdigt liv.

Ved at integrere dag- og langture i livet på et plejecenter får de ældre styrket livsmodet og får lyst til det levede liv i hverdagen. Personalet får større arbejdsglæde, bliver stolte af deres fag og arbejdsplads og udvikler nye muligheder i ældreplejen. De frivillige cykelpiloter mærker glæden ved at være med i fællesskaber, der giver mening.

Cykling uden alder faciliterer processer med ledere, personale, plejecentre og kommuner og frivillige piloter, så gevinsterne ved en dagtur og en langtur bliver integreret i hverdagen.

En langtur er en organiseret tur med flere cykelrickshaws, der tager afsted i 2-4 dage, som baserer sig på værdier som ligeværd, deltagelse og anerkendelse. En dagtur er en organiseret cykeltur med flere cykelrickshaws i mere end 3 timer.

Turene arrangeres i samspil mellem cykelpiloter, personale og de ældre passagerer fra plejehjemmet.



FAKTA

- Mere end 500 ældre, personale og piloter var sammen på dag- og langtur i Cykling uden alder i 2017.
- 70% af plejepersonalet har fået et mere positivt syn på deres arbejdsplads efter at have deltaget i en dag- eller langtur.
- 75% af de ældre passagerer siger, at turen har styrket deres netværk.

RET TIL VIND I HÅRET

“

Fra start til slut har langturen fra Kolding til Rømø være en stærk læringsproces for alle. Cykling uden alders facilitering og hele processen omkring turen var en fantastisk øjenåbner for, hvad vi kan gøre sammen i Kolding. Efterfølgende har det givet mere mod på at prøve noget andet i hverdagen på plejecentrene.

Driftsleder

Med støtte fra
TrygFonden

TRE TILBUD

Cykling uden alder i hverdagen - 2 timers inspiration

To timers introduktion til cykelglæde som del af det professionelle arbejde. Facilitering af diskussion og refleksion i forhold til deltageres hverdag

Kerneopgaven på Hjul - 4 timers kursus

Arbejd konkret med implementering af Cykling uden alders særlige pædagogiske tilgang i jeres lokale strategi for værdig ældrepleje. 4-timers kursus målrettet tovholdere, koordinatore, ledere, pædagogiske konsulenter, som i praksis skal få Cykling uden alder til at fungere i hverdagen.

Kom på dag- og langtur - et gedigent kompetenceløft

Et fælles praksisnært kompetenceløft, hvor Cykling uden alder faciliterer en læringsproces over længere tid på tværs af faggrupper. En hel kommune eller et plejecenter kan melde sig og målet er, at deltagerne efterfølgende selv kan arrangere og gennemføre dagture og langture. 4-6 mødegange over 6-8 måneder.

Læs mere og find priser på

www.cyklingudenalder.dk/langture

Ring til os og få vind i håret



Søren Steffensen

+45 20 76 29 79
soren@cyklingudenalder.dk



Dorthe Olander

+45 24 24 50 10
olander@cyklingudenalder.dk

Kilder:

Antropologisk evaluering af dag- og langture. Suna Christensen, Antropolog, ph.D. 2018.
Vind i håret giver livsglæde, AskovFonden 2017