

ALLE SKAL UD OG CYKLE



EVALUERING AF UDVIKLINGSPROJEKT, MARTS, 2020

Indholdsfortegnelse

Introduktion	2
Et udviklingsprojekt	2
Indsats kræver tilpasning til lokale vilkår	3
Kap 1 Resume "Alle skal ud at cykle"	3
1.2 Anbefaling: Fællesskabende aktiviteter fremmer oplæring og udbredelse	5
1.3 Praksisfællesskaber som vej til oplæring og udbredelse	7
1.4 CASE – opstart af Cykling uden alder på Bogerup	8
Kap 2 Aktiviteter og opfyldelse af succeskriterier i projektet	11
2.1 Afprøvning af akademier i år 1	11
2.2 Afprøvning af kaptajn-netværk	13
2.3 Afprøvning af akademi-idé i fleksible rammer	14
2.4 Event som ramme for nationalt fællesskab - Træf på tværs i april 2019	15
Kap 3 Opfyldelse af projektets overordnede målsætninger	16
3.1 Cykeltasken	21
Kap 4 Planlægning og gennemførelse af fælles dagture	22
Kap 5 Afrunding og perspektivering	25
Litteratur	26

Denne evaluering er skrevet af:

Dorthe Olander, daglig leder i Cykling uden alder

Cand. Polit og Journalist (DJ)

Pernille Hauerslev, projektleder "Alle skal ud og cykle" i Cykling uden alder

Cand. Mag i Læring og forandringsprocesser

Suna Christensen, Antropolog & ph.d har bidraget med værdifuld sparring og skarphed.

Introduktion

Denne evaluering er en opsamling på de erfaringer foreningen Cykling uden alder har fået med det 2-årige udviklingsprojekt “Alle skal ud og cykle”, som Nordea-fonden har støttet.

Projektet skal

Evalueringspartner på projektet har blandt andet været konsulenthuset Antropologerne, som har gennemført en dynamisk proces- og effektevaluering i tæt samarbejde med Cykling uden alder igennem hele projektperioden. Antropologernes evalueringer er suppleret med egne erfaringer, observationer og indsamlinger af data fra deltagere. Afsluttende er der trukket læring ud på tværs af hele projektet og samlet op i denne evaluering.

Projektet “Alle skal ud og cykle” skulle udvikle og konceptliggøre akademier, der uddanner Fællesskabspiloter. Sådanne piloter skal igangsætte aktiviteter lokalt og være med til at sikre, at flere piloter til at blive aktive - og dermed at flere ældre på plejehjem får ‘vind i håret’.

Med Cykling uden alder får ældre på plejehjem en tur i cykelrickshaw af frivillige cykelpiloter og måske personale. Men hvad skal der til for at en tur i cykelrickshaw med den særlige cykling-uden-alder-stemning bliver til virkelighed? Hvilke ressourcer skal være til stede? Hvor meget kan lokale kræfter løfte? Og hvad kræver det af foreningen?

Nogle kommuner tænker at enhver kan da cykle. Ofte bygger det på en forståelse af en cykeltur som en individuel aktivitet og en transportform, og hvis bare der er en cykel til stede, så kan de ansatte eller frivillige sætte gang i cykelaktiviteter.

I Cykling uden alder er en cykeltur et samspil mellem ældre Passagerer, Piloter og Personale – også kaldet de tre P’er. Det er i krydsfeltet mellem disse aktører at cykelturene med rickshaw giver dybere mening og styrker såvel det professionelle arbejde, de frivilliges livskvalitet og ældres fysiske og mentale sundhed.

Et udviklingsprojekt

Cykling uden alder er en forening og en bevægelse, der gennem professionel og frivillig indsats gør det muligt, at give ældre på plejehjem en tur i cykelrickshaw. Foreningen er knap 7 år gammel.

Med “Alle skal ud og cykle” har foreningen fået værdifulde erfaringer om, hvilke betingelser der skal være til stede for at kunne udbrede Cykling uden alder-cykelturen. Rammen har været opstart

og oplæring/genoplæring af nye og tidligere aktive piloter og der er arbejdet med, hvordan frivilliges forskellige motivation og plejehjemmenes kultur og struktur kan mødes, så flere ældre får vind i håret.

Foreningen har forholdt sig undersøgende og evaluerende i projektet. Oplæringen er undervejs gået fra at have karakter af uddannelse af piloter på akademier til håndholdte, der kan tilpasses den konkrete aktuelle situation i en kommune/et plejehjem/et område. Fokus har været dels på den enkelte deltagers motivation, og dels erfaringer fra lignende situationer af hvad der kan vække engagement og lyst til at blive cykelpilot.

Indsats kræver tilpasning til lokale vilkår

Evalueringen viser, at det kræver stor tilpasning til lokale rammer og vilkår at udvikle lokale fællesskaber, udvikle og etablere samarbejde og nye rutiner, der kan gøre cykelture til en del af hverdagen for ældre på plejehjem.

Evalueringen er målrettet det videre arbejde med at engagere frivillige og personale på plejehjem omkring en cykeltur med en rickshawcykel – og alle andre med interesse for hvordan nye aktivitetsformater kan styrke samvær og livsglæde på tværs af generationer og sektorer.

Projektet bidrager med anbefalinger til, hvilke funktioner og kompetencer foreningens sekretariat skal have fremadrettet for at kunne understøtte udbredelsen af Cykling uden alder. Både som en nyskabende rammeaktivitet for frivillige. En rammeaktivitet sat sammen af konkrete metoder, redskaber og deltagere. Og som som en enkel og menneskelig måde at være sammen på, hvor livet og fællesskabet er i centrum.

I projektforsløbet er det blevet klart, at cykelture med Cykling uden alder har flere innovative pointer at byde på i relation til udvikling af sundhedsfremmende aktiviteter for ældre på plejehjem og også i relation til udvikling af professionel empati og kreativitet for ansatte på plejehjem. Evalueringen kan derfor også læses med et sigte på, hvordan cykelture, der involverer samarbejde med frivillige, kan hænge sammen med generel udvikling af ældreområdet og engagement af frivillighed hos især seniorer, som har været den primære gruppe af frivillige i projektet.

Navne, steder mm er anonymiseret.

Kap 1 Resume "Alle skal ud at cykle"

"Det er gået over al forventning" (leder)

Citatet kommer fra en leder af et plejehjem. Lederen kom med på en introduktions-cykeltur fordi hun blev inviteret og måske lidt overrumplet i en situation, hvor hun kun havde kort tid til at mødes med Cykling uden alder - og ikke forventede, at mødet skete i og omkring cyklen. Efter en kort tur og snak kom hun selv i sadlen. Lederen var efterfølgende meget begejstret, og er i dag mere indstillet på, at rickshawcyklen skal være en del af livet på plejehjemmet.

Formålet med projektet "Alle skal ud at cykle" var at få flere ud at cykle gennem uddannelse af piloter, der lokalt kunne agere som fællesskabspiloter og igangsætte cykelture og aktiviteter med cyklen som centrum. Projektet har levet op til sit formål ved at få flere ud at cykle, og undervejs har det vist sig nødvendigt at justere på strategien med uddannelse gennem akademier.

I det 2-årige projekt har 111 frivillige cykelpiloter, 77 ansatte og 35 plejehjem været involveret i workshops, møder, oplæringer og fællesskaber. Der er cyklet 6.243 ture og minimum 8.324 ældre passagerer har fået vind i håret.

Det er en gennemgående erfaring fra projektet at mange, både frivillige og ansatte, skal **opdage** hvad det særlige ved cykelture i Cykling uden alder-regi er.

Den overraskelse, man fornemmer i citatet hos lederen, siger noget om springet mellem forestillingerne om hvad cykelturene kan og den faktiske oplevelse. Oplevelsens betydning og koblingen til samværet med andre deltagere er et vigtigt budskab fra dette projekt til fremtidens arbejde med at rekruttere, oplære og understøtte lokale Cykling uden alder fællesskaber.

Oplæring og udvikling diskuteres ofte løsrevet fra lokal kontekst og deltagermotivation. Det har vist sig at nogle frivillige ikke har behov for at se sig selv som del af en 'sag' eller en bevægelse. I stedet er deres engagement situationsbestemt og handler mere om hvor de er i deres eget livsforløb. For eksempel ser Cykling uden alder ud til tiltrække mange mænd der er tæt på eller lige ved at gå på pension, og som både er fysisk stærke og ønsker et ukompliceret samvær omkring en cykeltur. Rekruttering og oplæring af frivillige og koordinering med plejehjem sker ofte på initiativ fra en lokal frivillig koordinator eller leder. Ofte efterspørger de hjælp til at "få gang i cyklerne". Det peger på at det er aktiviteten: cykelture med Cykling uden alder, frem for en sag, der driver engagementet og deltagelsen.

"Jeg er ude hver uge – somme tider flere dage i træk. Det er god motion, og selvom det skulle knibe med energien en dag, så er jeg altid glad, når jeg kommer hjem" (cykelpilot, mand, har meldt sig til "alle skal ud at cykle").

At **opdage** det særlige leder tankerne hen på teorier om praksisfællesskaber (Wenger-Trayner 2019). Det betyder i denne sammenhæng at fænomener som ledelse, læring og udvikling ses som brede og socialt indlejrede fænomener. For at kende dem, er det nødvendigt at erfare dem som del af en social aktivitet. Det stiller ingen særlige krav til rekruttering, oplæring, udbredelse og fastholdelse. Deltagernes lærings- og udviklingsbaner bevæger sig fra perifer til legitim deltagelse i og med en konkret praksis (Lave og Wenger 2003).

Dette resume omhandler udvikling, servicering og eventskabelse som ressourceområder for foreningen, der kan sikre udbredelse af Cykling uden alder. Der er også en beskrivelse af en case fra opstart i en kommune. Efter resumeet følger en evaluering af projektet i relation til de opstillede succeskriterier.

Baggrunden for Cykling uden alders unikke arbejde er et ønske om at møde store udfordringer som ensomhed, demens og manglende fællesskab med ukomplicerede, nytænkende og glædesspredende løsninger, der giver alle en plads i fællesskabet. En markør på det, som gør Cykling uden alder unikt, er et sprog, der understøtter handle-fællesskaber; det vil sige fællesskab bestående af mennesker, der gør noget sammen.

Det er et alternativ til fællesskaber bestemt af faste kategorier og strukturer, som kan komme til at lægge en begrænsning på fantasi og lyst til at være sammen som mennesker. Cykling uden alder aktiviteter bidrager til at bryde med plejer og overkomme både synlige og usynlige barrierer.

1.2 Anbefaling: Fællesskabende aktiviteter fremmer oplæring og udbredelse

Kigger man på erfaringerne fra dette projekt, er det klart, at foreningen fremover med fordel kan se til teorien om praksisfællesskaber som en vision for udvikling af funktioner, der fremmer foreningens formål og udbredelse.

I løbet af projektet opstår der opmærksomhed omkring at

- a) samarbejde mellem ansatte og frivillige om en cykeltur ikke opstår af sig selv og
- b) en fysisk cykeltur efterlever ikke automatisk Cykling uden alders værdier omkring ligeværd i relationer mellem deltagerne.

I praksisfællesskaber tilegner deltagerne sig viden og kunnen ved at deltage i et fagligt og socialt fællesskab, og det vil sige, at deltagerne bygger kompetencer op *samtidig* med de bygger relationer op. Relationen skaber en forpligtethed på fællesskabets værdier.

Cykling uden alder er en værdidrevet forening. Nogle gange kan værdierne invitere til en adfærd, som udfordrer 'plejer' (vi lokker en personale på cyklen), og det kan være svært at komme i gang som frivillig og pilot, hvis det man tilbyder, ikke matcher for eksempel et plejehjems rutiner. Man kan sige, at piloter, hvad enten de er frivillige eller ansatte, befinder sig i periferien af et praksisfællesskab og har brug for at kunne orientere sig efter et centrum.

Projektet har vist at det ikke er nok at dele værdier på idéplan; deltagerer har brug for at mere erfarne kommer ud og viser, hvordan man kan tage dialogen med ældre, med andre frivillige og med repræsentanter for 'plejer'. Nye deltagerer har også brug for at mærke og med kroppen erfare, hvad det vil sige at cykle som Cykling uden alder. Det kræver igen konkret, fysisk og håndholdt tilstedeværelse af erfarne deltagerer.

I projektet har denne læring ført til et spring fra akademi-undervisning til en mesterlære-lignende oplæring og indsats i forhold til (nye) deltagerer. De engageres, når de mærker 'suset' fra større events som dag- og langture og et nationalt Træf på Tværs med 80 deltagerer (se 2.4). Også her er der brug for, at garvede repræsentanter tilbyder både støtte til at turde bryde med rutiner og tage ældre med ud på eventyr og praktisk erfaring med forudsætninger for en god tur. På baggrund af erfaringer fra projektet har det vist sig at hovedopgaverne for foreningen Cykling uden alder omfatter:

- **Kommunikation af praktiske informationer**

Servicering af medlemmer omkring det praktiske. Cyklen skal være vedligeholdt, batteriet fungere, nøglerne til at finde osv. Det viser sig - måske lidt overraskende - at der ikke er en standardløsning. Så i stedet er der udviklet lommeguides, tjeklister, foldere mv

- **Kommunikation mellem lokalt involverede aktører**

Når cyklen er klar og nøglerne til at finde, så er det vigtigt for motivationen, at samarbejdet mellem personalet på plejehjemmet og den frivillige pilot fungerer. Det er oftest personalet, der lokker passagererne til at få en tur. Så personalet skal kende Cykling uden alder og vide, at det er vigtigt at samarbejde og hjælpe med at få passagerer godt op i cyklen. Kan personalet prioritere at høre de gode historier, og hjælpe når cyklen kommer retur, så er motivationen hos piloterne højere.

Indsatsen skal tilpasses de meget forskellige måder personalet lokalt er organiseret omkring rickshawen/Cykling uden alder. Så bred en del af personalegruppen som muligt, skal deltage i fællesskabet - om kun i periferien. En vigtig læring er, at jo mere rickshawen gøres til en 'del af huset', jo større sandsynlighed er der for, at piloterne bliver motiveret til flere ture og mere aktivitet.

- **Bidrage til opstart og oplæring af nye piloter**

80% af de piloter, der har deltaget i projektet er seniorer. Enten ude eller delvist ude af arbejdsmarkedet. De har tid. De har energi og de melder sig fordi, de har lyst til at cykle. De er også tiltrukket af handlefriheden og af, at de selv kan bestemme hvornår de vil cykle, hvorhen og turens indhold. Ofte vil de gerne engagere sig i et fællesskab omkring cyklen. Det er vigtigt, at deres erfaringer, nysgerrighed og drivkraft får plads, så skøre ideer kan prøves af.

Projektet har vist, at den røde rickshaw ALTID skal være tilstede. Det er hér kroppen lærer, ny sider opdages, dæk sparkes, historier deles og konkrete løsninger findes.

- **Udvikling af events**

Erfaringen fra projektet er, at konkret praktisk oplæring og facilitering i at arrangere fx en fælles dagtur med flere cykler, er værdifuldt for deltagere i fællesskabet (piloter og personale) og smitter af på antallet af ture i hverdagen.

Cyklen samler ikke 'bare-lige' folk. Det kræver en indsats over en periode at få etableret et fællesskab omkring cyklen, som kan motivere både til de daglige cykelture og de samlende events med fx piloter, personale og passagerer på tværs af plejehjem.

1.3 Praksisfællesskaber som vej til oplæring og udbredelse

I projektet har foreningen flyttet sig fra at tilbyde akademier til nye piloter til praksisfællesskaber som ramme for oplæring og udbredelse. Hvor akademierne i praksis ikke matchede deltagerens ønsker og behov, så har mesterlære oplæring og udvikling af deltagerbaner gennem udvikling og afprøvning af cykelture klædt deltagerne på til at videreføre Cykling uden alder cykelture i relation til de specifikke rammer, der er gældende på konkrete plejehjem.

Rammer kan være plejehjemmets kultur, kommunens strategi for frivilligt arbejde og/ eller inddragelse af konsulenter, tid til aktiviteter, der går på tværs af planlægning, vilje-, kendskab til-, og brug af bookingsystemet GO.

Praksisfællesskaber er dynamiske og organiske og gør det muligt for frivillige og ansatte piloter og kaptajner at udvikle cykelture på baggrund af eget kendskab til lokale forhold og egne relationer og kompetencer. Det vil sige at foreningen med praksisfællesskaber i stedet for akademier har fundet en processuel og situationstilpasset model for rekruttering, oplæring og udbredelse, der gør det muligt at lokale aktører er aktivt engagerede i udformningen af netop rekruttering, oplæring og udbredelse.

Oplæring gennem etablering og udvikling af praksisfællesskaber giver piloter en ramme for læring, medindflydelse og refleksion op imod den konkrete opgave at skabe Cykling uden alder aktiviteter – dagsture eller langture. I forskellige kommuner har fællesskabernes form varieret afhængig af antal deltager, geografi (hvor langt er der helt fysisk mellem cyklerne), antal cykler i lokalområdet, deltagerkredsen.

Opstart og oplæring i praksisfællesskaber har alle steder indeholdt følgende niveauer:

- Facilitering fra Cykling uden alder
- Medarbejderteam og nogle steder ledelse på plejehjem
- Frivillige, pårørende, naboer, venner af fx de ældre
- Rutiner og fagkulturer - dvs. en specifik organisatorisk kontekst
- Praktisk kontekst (cykler og håndtering af disse med nøgler, pumper, lappegrej etc.)

Nedenfor gives et eksempel på opstart af Cykling uden alder ud fra denne model.

I frivilligverdenen skelnes mellem tre typer af fællesskaber, som kendetegner frivilligrupper:

Det professionelle fællesskab

- De frivillige omgås kun i forbindelse med arbejdsopgaverne
- De frivillige opfatter samarbejdet som et kollegialt forhold

Det kammeratlige fællesskab

- De frivillige mødes også uden for det frivillige arbejdsrum
- De frivillige deler personlige oplevelser og livshistorier

Det sagsorienterede fællesskab

- De frivillige diskuterer sagens vigtighed, når de mødes
- Ofte er det lokale eller globale begivenheder i relation til sagen, som er omdrejningspunktet i fællesskabet

(jf. Carlander m.fl.: "Sådan rekrutterer du frivillige")

Cykling uden alders vision "Ret til vind i håret" lægger umiddelbart op til sagsorienterede fællesskaber, hvor piloter engagerer sig i at forbedre forholdene for ældre og nytænke velfærd på samfundsniveau. Det er en erfaring fra dette projekt, at mange frivillige IKKE ser dette som omdrejningspunkt for at deltage. I stedet sætter de pris på den joviale tone, venligheden og smil og grin, som udspringer af små-bakserier med cyklen og af mødet med nye mennesker i åbne rammer (jf. projektevaluering fra Antropologerne). Det synes i højere grad at være det kammeratlige fællesskab, der tiltrækker frivillige til Cykling uden alder.

For foreningen Cykling uden alder har det undervejs krævet et mind-set skifte at fokusere mere på opbygning af lokale fællesskaber, der kan trække deltagere og gøre flere cykelture til virkelighed, frem for på involvering i en sag. Erfaringerne og evalueringer viser, at det er umagen værd, og at når det lykkes tilfører det både ældre og frivillige større livskvalitet, og fagprofessionelle oplever en ny arbejdsglæde.

1.4 CASE – opstart af Cykling uden alder på Bogerup

Øens frivilligkoordinator kontakter sekretariatet i Cykling uden alder medio 2018. Kommunen har indkøbt 5 cykler til Øens plejehjem, i forbindelse med opstart i 2015, og hun vil gerne have 'gang i cyklerne', og vil bruge det landsdækkende arrangement Frivillig Fredag, som hylder frivillige, til formålet.

Erfaringen viser, at det er vigtigt at nye frivillige bliver tilbudt et fællesskab at træde ind i, så foreningen undersøger også nuværende frivilligaktivitet via bookingsystemet GO, artikler om cykelture i de lokale medier og telefonopkald til piloter og personale på plejehjem.

Erfaring viser også, at parathed på plejehjemmene har afgørende betydning for tid og rum til at Cykling uden alder cykelture kan folde sig ud. Tilbagemeldinger viser, at nogle plejehjem bruger rickshawcyklerne, men uden Cykling uden alder klistermærket. Det viser sig også, at der kun er få tovholdere tilbage fra den oprindelige opstart i 2015. Cykling uden alder tilbyder at deltage i et fælles ledermøde for alle plejehjemsledere, men det lykkes ikke. I stedet klæder foreningen den lokale frivilligkoordinator på til at tage Cykling uden alder aktivitet op på mødet. Resultatet bliver at to ud af fem plejehjem er klar til at være med og forpligtede sig til at være med i "Alle skal ud og cykle".

I efteråret 2018 aftales en opstartsaktivitet med den lokale koordinator, og sætter gang i rekruttering. Invitationer sættes i lokale medier, Cyklistforbundets lokale medlemsblad mv og rundsendes til plejehjem. Relevante sociale medier - både foreningens (kender du nogen på Bogerup, så prik dem) egne og Øens, nyhedsbreve og et forskræp i de lokale trykte medier, der også inviteres med til første møde.

Det strømmer ikke ind med tilmeldinger. Så projektmedarbejder laver massivt opsøgende arbejde via telefon og mail blandt personale og de piloter, der er registreret på Bogerup.

I Januar 2019 faciliterer medarbejdere fra Cykling uden alder en opstart- og oplæringsproces med udgangspunkt i deltagermotivation, tilbud om fællesskab og hurtig erfaring med cykelture, så nye piloter kan få en konkret, kropslig erfaring af cykelturenes relationsskabende kvalitet. Aktiviteten var tre timer og finder sted på det lokale frivilligcenter i Rønne. Dagsordenspunkter er:

Præsentation

Motivation – hvorfor er jeg kommet i dag

Drømme og udfordringer – hvad vil jeg gerne og hvad forestiller jeg mig er svært

Erfarne piloter fortæller historier fra cykelture

Cykling uden alder holder oplæg med billeder fra tidligere ture på Bogerup

Der er mange spørgsmål og ideer: Har vi Falck-abonnement, må man køre hvor som helst, hvor langt kan batteriet række, kan cyklerne komme op af de bornholmske bakker, hvordan bliver jeg lært op, hvad nu hvis jeg vælter, må jeg cykle med min mor, nogle piloter svarer aldrig på mail eller cykler slet ikke, hvad gør jeg, kan vi tage en fællestur og hvordan samler man penge ind til nye cykler?

Belært af erfaringer i projekter, har mødeteknikken nu fokus på at

- a) tilbyde Cykling uden alder som identitetsbase for selvstændig organisering af cykelture lokalt og
- b) udvikling af fællesskab blandt de lokale deltagere.

Deltagerbaner ind i Cykling uden alder som lokalt praksisfællesskab udvikles ved at:

Deltagere er medformulerende for dagsordenen

Deltagere ideudvikler sammen

Erfarne piloter får rum til at agere eksperter, der kan svar på spørgsmål fra nye

Foreningen viser 'vilde' eksempler på cykelture

Tid og rum til at lære hinanden at kende henover mad og kaffe

De tre timer afrundes med en aftale om at foreningen Cykling uden alder i en opstartsperiode holder snor i tilmeldinger, inkludere tovholdere i løsninger, planlægge datoer på de enkelte plejehjem og tilrettelægge næste workshops.

Senere samme dag har foreningen aftalt at stå for en oplæringsaktivitet for nye piloter på et konkret plejehjem. TV, radio og den skrevne presse er også inviteret. Her sættes paratheden dog på prøve af vejret og plejehjemmets vanetænkning i den sammenhæng: de ansatte er bange for at de ældre beboere ikke vil ud eller kan holde til kulden. En medarbejder fra Cykling uden alder skubber lidt på og finder sammen med personalet en 100 årig på plejehjemmet, som 'da gerne vil ud i frisk luft'.

Eksemplet viser at deltagelse i Cykling uden alder også handler om at overskride forbehold forankret i 'plejer' og/eller plejehjemmets kultur eller faglige dogmer om god ældreomsorg. Efter denne opstartsevent henvendte 30 nye piloter sig, hvilket også viser, at det som umiddelbart kan

virke afskrækkende (at gøre noget nyt) også kan være præcis det som i bund og grund tiltrækker piloter.

I retrospektiv er cykelturen i kulden med den ældre beboer på Bogerup en eksemplarisk rammefortælling, som viser hvad Cykling uden alder står for. Rammerne for hvad der kan lade sig gøre udvider sig.

Kap 2 Aktiviteter og opfyldelse af succeskriterier i projektet

Dette afsnit bygger dels på konkrete resultater fra afprøvning af akademier, dels på erfaringer med justeringer af akademiforløb og afprøvning af fleksible rammer for en indsats.

Projektet tog udgangspunkt i følgende problemstillinger:

- For få piloter er aktive, på trods af at de ser mening med at være med i foreningen
- Piloter savner 'positive skub'
- Piloter savner fællesskab
- Piloter savner at føle sig velkomne på plejehjem

Ifølge projektplanen skal der gennemføres tre akademiforløb i år 1. De skal evalueres, justeres og gennemføres i revideret udgave i år 2. I alt fem akademiforløb med 100 fællesskabspiloter.

Et akademiforløb består af 4 lab á 4 timer afholdt lokalt. Undervejs i akademiet udvikles og afprøves ideer, der skal få alle ud og cykle lokalt, og det skal især undersøges, hvordan/hvad der motiverer piloter til at komme i gang og blive ved - og finde løsninger herpå.

I hvert lab indgår en fælles cykeltur, spisning og akademiet afsluttes fx med en større fælles dagtur over 3-6 timer med flere cykler.

2.1 Afprøvning af akademier i år 1

To akademiforløb er helt eller delvist blevet gennemført. Et på Ramstrup-egnen og et i Slagstrup-området. Forløbene blev sat i gang i hhv marts og april 2018 og blev afsluttet hhv

oktober og maj samme år. Efterfølgende en opfølgingsperiode på ½-1 år, hvor projektmedarbejdere samler op, faciliterer og støtter lokalt.

Survey viser, at piloterne melder sig af især tre grunde: De håber at møde andre piloter (58%), de håber at de efter akademiet har lært flere piloter bedre at kende (50%) og de er bare nysgerrige (75%).

“hvis man cykler alene er det hyggeligt nok, men jeg kunne godt tænke mig noget mere. Det her med at kunne snakke med nogen og lige kontakte nogen. Det her med at have andre at kunne sludre med og dele erfaringer med....så det var meget for fællesskabet, at jeg tilmeldte mig akademierne”.

Pilot Ramstrup

På Ramstrup-egnen blev der gennemført 4 lab á 4 timer, en fælles dagtur med 10 cykler og en reunion med 25 piloter og personaler. Se kapitel 3 i forhold til den fælles dagtur.

I Slagstrups-området blev akademiet kopieret i form og indhold - men ikke fuldt gennemført. Piloterne gav efterfølgende udtryk for, at deres energi ligger i arbejdet med allerede definerede ideer og initiativer - ikke udviklingen af dem. De gav også udtryk for, at de oplever, at Cykling uden alders projektmedarbejdere har højere forventninger til piloternes engagement, end de selv har.

Jeg vil gerne være med, der hvor jeg er i græshøjde og kan give noget med. Så prøver jeg det. Men det længerevarende ansvar, det er jeg ikke parat til. pilot korsør.

Akademiet i Korsør blev derfor afsluttet efter lab 2 og med en fælles cykeltur.

Afprøvning af “Akademi for fællesskabspiloter” lærte Cykling uden alder, at

- opbygning af fællesskaber om noget konkret styrker gruppens sociale relationer. Fælles middag, fælles kort cykeltur på møder, fælles ideer/aktiviteter der afprøves i praksis
- den røde rickshaw altid skal være med til møder, workshop mm. Det er den, deltagerne har til fælles. Læring sker rundt om cyklen, overføring af viden og nye ideer opstår også på cykelturene - og i pauserne, hvor der kan “sparkes dæk” og cykles med hinanden.
- personalet er centrale i motivationen af piloterne Opbakning, værdsættelse af indsats og tilbagemeldinger er motiverende for piloterne. Er fx en tværgående frivilligkoordinator selv aktiv på cyklen og entusiastisk over Cykling uden alder giver det vedholdenhed. Omvendt engagerer piloterne sig udover cykelturene
- deltagernes behov og udfordringer skal være styrende for både form og indhold af workshops, ture mm.
- målsætningen om 20 engagerede deltagere er for ambitiøs. Især et mindre geografisk spredt lokalområde og når aktiviteten i forvejen er lav. Der er ikke nok ekstra-aktive at vælge mellem. Det skal derfor være muligt både at blive en del af fællesskabet undervejs

og også bare blive en del af et fællesskab om den konkrete cykel, der står lige dér, hvor piloten cykler fra.

Et af formålene med akademierne var at skabe større ejerskab og initiativ blandt deltagerne, så flere kommer ud at cykle.

I Cykling uden alder melder garvede og/eller ekstra interesserede piloter sig til at tage rollen som kaptajn. Det indebærer blandt andet at tage imod nye piloter, lære dem op og få dem i gang med at cykle. Kaptajner oplever derfor også tæt på, når nye piloter ikke kommer i gang eller hurtigt holder op. De føler ansvar for, at "deres" piloter kører og vil gerne have 'styr' på det. Der er typisk én kaptajn pr cykel.

Efter det første ¾ år i projektet blev det i samråd med Nordea-fonden besluttet at erstatte det planlagte 3. akademi i år 1 med et kaptajn-netværk, der i udgang har samme formål som akademiet - men kun med kaptajner som deltagere. Projektet blev kommunikeret som et 'netværk', hvor kaptajner kunne dele viden, få ideer mv.

2.2 Afprøvning af kaptajn-netværk

34 kaptajner tilmeldte sig og deltog i et eller flere af netværksmøderne. 24 besvarede Antropologernes survey.

To netværk, et øst et vest for Storebælt blev sat i gang i slutningen af 2018 og de første møder blev faciliteret af samme projektmedarbejdere.

Det Storkøbenhavnske netværk havde deltagere fra Helsingør, Hvidovre, Tårnby, Albertslund, København, Lyngby-Taarbæk og Brøndby og møderne blev holdt på skift fx i lokale fiskeklubs lokaler eller på plejehjem. I det midtjyske netværk deltog kaptajner fra Kolding, Billund, Jelling, Skanderborg, Middelfart og Odense.

2 ud af 3 kaptajner¹ angiver, at de primære grunde til at deltage i kaptajnetværk er at finde løsninger på de problematikker og frustrationer, kaptajnerne oplever - og så ren nysgerrighed. Halvdelen svarede også, at de brænder for ideen i Cykling uden alder og søger andre, der har samme engagement.

Møderne varede 2-3 timer. Gennemgående temaer var; de 'inaktive' piloter, der enten aldrig dukker op eller ikke kommer igen efter oplæring (spild af tid), samarbejdet med personalet (for få passagerer får tilbudt ture, ingen opbakning, travlhed) og praktiske udfordringer omkring en

¹ 24 af de 32 kaptajner, der deltog besvarede survey.

konkret tur (tøj, cykel-vedligehold mv). Der er også forskel på kaptajnernes holdning til egen rolle, som også har skærpet Cykling uden alders fortælling om netop rollen.

En kaptajn i Storkøbenhavn delte denne beretning på Facebook-guppen efterfølgende:
Søndagsturen sammen med Lisbeth blev lidt anderledes end forventet.
Rickshawen stod med fladt dæk på venstre forhjul og jeg gættede på, at den nok var punkteret.
Men for en sikkerheds skyld prøvede jeg med pumpen og det lykkedes tilsyneladende.
Da Lisbeth var kommet ombord og vi kørte udenfor var et område af dækket gledet ud af fælgen og virkede halvfladt.
Gode råd var dyre så fat i mobilen og ringe til min hustru om hun kunne komme med bilen så Lisbeth ikke skulle gå glip af musikken og i Hjulmandens Hus. I løbet af 10-15 minutter kørte de afsted mod Bymidten. Jeg vippede rickshawen om på siden og lukkede luften ud, samt løsne ventil skruen så dækket kunne komme ordentlig på plads og startede forsigtigt forfra med pumpen og sørgede for at dækket konstant sad rigtigt. Det lykkedes!
Så afsted mod Bymidten og tilsyneladende holdt luften.
Vi havde en hyggelig times tid over musikken og kaffen. Da vi skulle retur til Hjortespring og Lisbeth var kommet ombord manglede der lidt luft - så endnu en omgang med pumpen og vi nåede hjem til Omsorgscentret i god behold.
Vi lader os ikke gå på af små forhindringer - men løser dem med godt humør. [Facebook-gruppe. hvor medlemmer deler "Historier fra Cykling uden alder"](#)

Cykling uden alder har af udviklingen af kaptajn-netværk lært:

- at der skal lyttes mere og faciliteres mere med fokus på at få fælles behov i gruppen på dagsordenen
- den røde cykel skal altid med! Der var ikke cykelture på kaptajnetværksmøderne.
- kaptajn-netværk skal faciliteres - hvis de skal fortsætte - af enten projektmedarbejder eller ved at finde lokale drivere.
- at kaptajner har behov for viden, inspiration mm. Der er udviklet en håndbog for kaptajner

2.3 Afprøvning af akademi-idé i fleksible rammer

Resultaterne i Antropologernes midtvejsevaluering og egen læring, afprøves i år 2 i en model, hvor rammerne er mere fleksible, så et forløb kan tilpasses lokale behov og flere (nye og gamle) piloter kan komme med i forløbet.

Fleksible rammer med en tilpasset indsats blev i år 2 afprøvet fem steder i landet. For indhold mm se bilag 1 & 2.

Afprøvning af mere fleksible rammer har lært Cykling uden alder at

- at oplæring, facilitering, inspiration og udspændning af sikkerhedsnet er vigtigt for deltagere
- at personalet/tovholder efterspørger støtte, opbakning, inspiration, oplæring og 'vitaminindsprøjtning' hos projektmedarbejdere *"Mange tak for gode ideer. Jeg går straks i gang. Jeg har tænkt mig at hænge den (invitationen, som projektmedarbejder havde hjulpet med) op i byen og de nærliggende byer. Har du ellers et godt forslag til, hvordan vi spreder budskabet?"*
- at praktiske udfordringer (med cyklen, GO) gør det vanskeligt for personalet at komme i gang. *"Tak for i går. Det gjorde godt med lidt opbakning til at få inddraget nogle udefra til at bruge cyklen"*.
- at cykler på nye plejehjem skal have egen opstart, hvor der inviteres bredt til at møde op, være nysgerrig og prøve cyklen
- at frivillighed kræver prioritering og parathed fra personalet og ledere
- at en fleksibel indsats i højere grad end et akademi øger motivationen hos deltagere og styrker muligheden for at være aktiv på forskellig vis på forskellige tidspunkter
- at antallet af passagerer der dels tilbydes og dels får en cykeltur afhænger af, hvordan plejehjem har organiseret Cykling uden alder konkret.
- at det er muligt at flytte mindset hos personale og åbne for et større ejerskab for cykelturene
- at samarbejde med frivillige ikke kan sættes på skema og antallet af piloter afhænger af, hvor vigtigt personalet/leder synes det er og hvilke erfaringer der er generelt med at arbejde med frivillighed

2.4 Event som ramme for nationalt fællesskab - Træf på tværs i april 2019

Sideløbende med afprøvning og udvikling af erfaringerne fra akademierne gennemføres et Træf på Tværs i Cykling uden alder. 80 mennesker - piloter, kaptajner og personale - fra hele landet deltager (47 byer var repræsenteret). En lørdag i april i Fredericia, hvor yngste deltager var 11 år (barn til pilot), og ældste 98 årige passager Børge fra plejehjem. 8 cykler var samlet fra plejehjem i Fredericia.

Formålet med eventen er at give piloter, personale og passagerer mulighed for at deltage i en event, der i praksis viser rammerne for Cykling uden alder og muligheder for at agere autonomt inden for de rammer. Man kan sige, at planlægningen fokuserede på **stemning** (godt humør i bussen fra første afgang kl. 7, energifyldte præsentationer, håndtryk og knus, sang, musik, et ungdomshus's lokale med præg af græsrod og lidt vildskab), **fleksibilitet** (vælg selv hvad du vil i løbet af dagen og kom med det bidrag, du synes er vigtigt), **praksis** (cykeltur i byen, test af keglecykelbane, afprøvning af nyt cykeltyper, fremvisning af egne cykel-kaffeborde, smarte dimser mm).

“Jeg må indrømme, at jeg var lidt skeptisk over at skulle bruge en lørdag på det (Træf på tværs). Men vi kommer 20 mand næste år. Det var en fantastisk dag”,

kaptajn Frederikshavn

Et andet formål med eventen var at synliggøre sekretariat og ledelse i Cykling uden alder - og de kompetencer og de muligheder der er for indsats, støtte, hjælp og praktisk materiale.

Det var en super givende tur og oplevelsesrig tur. Der er kommet rigtig mange ting på plads og jeg har fået rigtig mange gode informationer med mig hjem; Hvor man kan henvende sig henne og hvem der står for hvad. Det er meget rart at kende ansigterne bag Facebook, hjemmeside, telefonen og mailen. Så jeg synes det var en super dejlig dag. pilot i Nykøbing Falster

Cykling uden alder har lært at en event som Træf på Tværs giver

- deltagere får nye Cykling uden alder-relationer på tværs af landet
- konkret erfaring om, hvordan viden deles på tværs af piloter, personale (fx kaffeborde, samarbejde med personale, erfaring om dagture)
- synlighed af daglig ledelse, bestyrelse og sekretariat - og hvor det er muligt at få hjælp via mail, sms, telefon - også til at få en ide op at flyve.
- forudsætning for, at man kan agere hjemme lokalt. Hvad kan man, hvad må man? Hvor vildt kan det blive?

Træf på Tværs blev også brugt til tre kortere workshops om “Alle skal ud og cykle”. Input, viden og potentiale for nye deltagere var i fokus.

Kap 3 Opfyldelse af projektets overordnede målsætninger

Projektets kvantitative målsætninger er:

1. Deltagelse/uddannelse af 100 fællesskabspiloter
2. 5.600 ældre passagerer, der får cykelture i projektperiodens 2 år
3. 60 % af de piloter, der gennemfører forløbet, fortsætter som ekstra aktive på minimum ét plejecenter.
4. 70% af de piloter, der deltager, oplever et styrket fællesskab og har fået mere mod på at tage initiativ til cykelture og andre aktiviteter med fokus på cykling og fællesskab.
5. 80 % af de ældre på de involverede plejehjem/lokationer tilbydes en cykeltur, dvs der skabes interesse og efterspørgsel

6. 50% af de ældre på de involverede plejehjem/lokationer kommer ud på cyklen og får dermed mulighed for at etablere nye relationer og styrke eksisterende
7. 50% af det involverede personale oplever cykelture som en vigtig del af de ældres hverdag og sociale liv og vil derfor prioritere cykelturene i en travl hverdag
8. 50 % af det involverede personale vil tænke og forstå cykelturene fagligt i deres travle hverdag
9. Udvikling og færdiggørelse af et koncept til et akademi for fællesskabspiloter

Opfyldelse gennemgås i det efterfølgende.

GO - et bookingsystem, der fortæller en del af virkeligheden

Foreningens bookingsystem registrerer de cykelture, der lægges i kalenderen af enten piloter eller personale. Det er imidlertid ikke alle, der bruger GO og personalet er opmærksom på, at ikke alle mestrer computer, så lokalt findes andre løsninger.

Jeg ringer ind om morgenen og hører om cyklen er ledig. Så skaffer de passagerer til mig, og så cykler vi. Det er meget lavpraktisk på den måde, og det synes jeg er fint. Det er svært at skulle planlægge flere dage frem i tiden; hvordan bliver vejret og kommer der noget i vejen. Nu er jeg heller ikke så stiv i det med computer. Jeg har ikke sat mig mere ind i GO.

pilot 71 år

Konsekvensen er, at tallene omkring målsætningerne i det følgende er behæftet unøjagtighed, fordi alle ture, passagerer og personale ikke registreres. Der er altså formentlig tale om minimumstal.

Tal fra de to års projektførløb

111	piloter har deltaget
77	personale har deltaget
118	passagerer har deltaget
8.324	Passagerer har fået vind i håret ²
6.243	Registret cykeltur i 2018 og 2019
35	Plejehjem har deltaget ³

² passagerne er skønnet til 1/3 ture har 2 passagerer med.

³ Plejehjemmene knyttet til deltagere på Kaptajnetværk ikke medregnet, ligesom disse plejehjem/kommuner ikke er medregnet i ture og passagerer på tur

54	Møder og workshops - Læs mere i bilag 1
8	Fællesture med projektmedarbejder fra Cykling uden alder
13	Fællesture hvor de 3 p'ere selv har gennemført og planlagt uden hjælp fra projektmedarbejder.
45	Kaptajner har deltaget i Kaptajnetværk på 16 forskellige plejehjem

Målsætning 1 - Deltagelse af 100 fællesskabspiloter

Målsætningen om at uddanne 100 fællesskabspiloter er ikke opfyldt eftersom akademierne ikke blev gennemført de planlagte fem gange.

Derimod har 111 piloter og kaptajner og 77 personaler deltaget i workshop, lab, oplæring, møder mm (se også bilag 1)

Hertil kommer 80 deltagere på Træf på Tværs som ikke er medregnet i ovenstående tabel.

Målsætning 2 - 5.600 ældre passagerer, der får cykelture i projektperiodens 2 år

Minimum 8.324 passagerer har fået cykeltur med pilot i projektperioden.

Målsætning 3 & 4 - Ekstra aktive piloter (60%) og oplevelsen af styrket fællesskab blandt piloter (70%)

Som nævnt er det vanskeligt kvantitativt at måle, hvorvidt de to målsætninger i projektet er opfyldt. Af de piloter, der har deltaget, og bruger GO antyder tallene, at 43% er fortsat med at cykle flere ture end tidligere.

Projektet har imidlertid vist andre mønstre for at være "ekstra aktiv", som er centrale for piloters motivation. Det, at Cykling uden alder ses og opleves af deltagerne som en rammeaktivitet betyder, at piloter bliver medtænkere i Cykling uden alder.

80% af piloterne i projektet var +55 årige seniorer ude af arbejdsmarkedet, på vej ud eller delvist ude (fx efterlønnere, flexjobbere). Mange har god tid. De har valgt Cykling uden alder fordi de kan lide at cykle, de vægter fleksibilitet og at gøre noget godt for de ældre og sig selv.

*Det der motiverer mig er, at gå op og glæde nogle ældre borgere med at komme ud og give dem en oplevelse udover at sidde og stirre ind i en hvid væg og tænke på, hvad der er til aftensmad. Jeg håber, at når jeg selv bliver gammel, så vil nogen gøre det samme for mig.
pilot 53 år*

Jeg synes det er rigtig dejligt at man ikke binder sig til en fast dag om ugen, for det gør man ofte med andet frivilligt arbejde. Men her kan man booke sig ind så det passer i sit daglige program, det er rigtig godt. Og alle ved jo at det er rigtig dejligt at cykle.

pilot 63 år

- **piloter bliver igangsættere** *“Os piloter har aftalt, at vi skal lave tre fællesture om sommeren. Tre timer, hvor vi cykler ud og har mad med”, pilot Bogerup.* Udover at køre egne ture (og flere), så arrangerer piloter, der har lyst og set muligheden gennem at deltage i projektet, nye typer af ture. De deltager som Cykling uden alder i byens/lokalsamfundets begivenheder, fx Royal Run, de udvikler nye oplæringsrutiner, makkerskaber mv.
- **piloter bliver samskabere** - *“Nogle gange er personalet også med ude på turene, så kan de opleve, hvilken glæde passagererne har ved at komme ud,” pilot Gribskov.* de engagerer sig i andre måder at samarbejde med personalet på, fx ved deltage i personalemøder, pårørendemøder, oplæring af personale og få personalet med ud på ture
- **piloter bliver brobyggere** *“Jeg havde vores yngste barnebarn ‘Jasper’, med på tur i sommers, sammen med ‘Ruth’, hvilket var en stor oplevelse for alle. Desværre er Ruth afgået ved døden for 14 dage siden. Jeg havde ellers lovet familien at køre en ny tur, sammen med Ruth og Jasper, når vejret var blevet bedre. Familien havde et ønske om at Jasper besøgte Ruth inden hun sov ind, hvilket vi lige nåede. Sådan et forhold kan cyklerne også bidrage med”, pilot Gribskov*
Brobygning sker også til lokale foreninger, klubber, erhvervsdrivende, som inviteres til at støtte op praktisk og måske økonomisk

Målsætning 5 & 6 - Ældre tilbydes cykeltur (80%) og ældre kommer ud på tur (50%)

Antallet af passagerer, der enten tilbydes og/eller får en tur er vanskeligt at opgøre kvantitativt. Når en tur bookes i bookingsystemet, så sættes 1-2 passagerer på turen af personalet. Der er forskellig praksis på forskellige plejehjem. Nogle ønsker ikke, at passagererne kan identificeres i systemet, så det hedder måske bare “spørg personalet” eller “Ib fra 1. sal”. Passagerer falder også naturligt fra i løbet af projektets to år.

Det er altså forbundet med usikkerhed, om de passagerer, der står på en godkendt tur også rent faktisk er dem, der får en tur.

Opfølgende interview med både piloter og personale synes imidlertid at bekræfte, at der er kommet større fokus på at tilbyde flere ældre en cykeltur. Sandsynligheden er også øget ved at udvikle og udbrede materiale, der målretter sig passagerer, personale og pårørende.

Personalet er aktive med at tilbyde ture. *“‘Ebbe’ og ‘Martin’ (personale) går rundt på afdelingerne og spørger, hvem der skal med ud og cykle”, Vi har haft alle ude og cykle. Den ældste er 97 år, tror jeg.” pilot*

“‘Susanne’ har fået to timer plus det løse til kun at tale med passagerer om cykelture og hjælpe piloter med den konkrete tur. Det har virkelig givet noget”. **teamleder**

Målsætning 7 & 8 - Personalet oplever cykelture som vigtige for de ældre (50%) og fagligt relevante (50%)

Det har varieret, hvor meget personale - og hvilke personalegrupper - der er involveret i Cykling uden alder de steder projektet har kørt. Antagelsen i projektet er, at jo mere personalet kan se værdien for de ældre og for deres eget arbejde, jo mere interesse vil der være for at hjælpe passagerer på cykeltur.

“Det skaber glæde ved personalet. De bruger det jo også i deres arbejde med beboerne. ‘I morgen skal du ud og cykle’. De er rigtig glade ved at at beboerne kommer ud og ud af afdelingen til noget de rigtig gerne vil. Så personalets arbejdsglæde stiger også,” **teamleder**

“Når man ser en cykelpilot komme ind af døren, så tænker man “Yes, der er en beboer, der skal ud og have en cykeltur i dag”, **leder**

Som tidligere beskrevet kan selv en kort ture få personale til at opdage, hvad en cykeltur i Cykling uden alder-regi er.

Vigtigheden af erfaring fra cyklen er tydelig i denne mail fra en frivilligkoordinator.

Nu har vi gennemført Byen Rundt på Rickshaw, 3 dage med masser af cykelture på forskellige plejecentre i Byen. 60 passagerer har vi haft fornøjelsen af at cykle med på de 3 dage. 5 piloter og 2 medarbejdere har deltaget på skift over de 3 dage.

Jeg har været på nye centre, hvor jeg ikke er vant til at arbejde og der lagde jeg mærke til, hvor hurtigt man falder i snak med passagererne, når man har en fælles oplevelse.

Man taler ud fra det, man ser på vejen og samtalen kan ofte dreje sig i en ret personlig retning, selvom man lige har mødt hinanden (det er den bedste erfaring, jeg har gjort mig i de sidste 3 dage).

Det er nok det, der gør cykelturene så fantastiske. Jeg har bare ikke lagt mærke til det før.

En yderligere erfaring ud fra Byen Rundt er at det sagtens kan lade sig gøre at samle en flok piloter og tage en 4-5 passagerer med på samme tur. Det kan skabe en fælles oplevelse for både piloter og passagerer.

Det behøver heller ikke være på det center, som man normalt cykler fra, når man er sammen med andre piloter, der er kendt i området.

Man kan med fordel afsætte 2 timer til en fællestur og begrænse sig til et center pr dag
Det har været lige rigeligt med 3 centre på en dag.

Men spændende og virkelig dejligt at opleve cyklingen på en anden måde end jeg er vant til.

Vi har haft så mange glade og tilfredse passagerer :-). Og positiv respons fra personale, ledelse og forbipasserende i byen.

Vi har talt med flere, der gerne vil med ud at sejle, så det tænker jeg bliver min næste tur fra Naturcenteret. (Fællestur med de seje piloter)

Målsætning 9 - Udvikling og færdiggørelse af et koncept til et akademi for fællesskabspiloter

Undervejs blev et akademi over fire gange erstattet af en mere fleksibel indsats, hvor projektmedarbejdere faciliterer workshops, understøtter udvikling af lokale løsninger og ideer, inspirerer til praksis og vedholdende følger op, så gode praksisser forankres også efter den første eufori har lagt sig.

Denne indsats er samlet i CYKELTASKEN og har været afprøvet og tilrettet undervejs.

3.1 Cykeltasken

Cykeltasken består af to dele:

- A) projektets drejebøger til enkelte labs på akademier, læring fra projektet, indhold og facilitering af workshops, behovsanalyser mv.
- B) ideer, tips og materialer udviklet og afprøvet undervejs i "Alle skal ud og cykle". Fokus er på at gøre cyklen og cykelture til en del af huset (primært personale) og en del af lokalsamfundet (primært piloter)

Ad A) Står cyklen stille? (A5-folder)

Book et "Alle skal ud at cykle" - et skræddersyet forløb, som passer til jeres behov og muligheder for at få cyklen ud i frisk luft. Skriv til hej@cyklingudenalder.dk og vi ringer jer op. Sammen sætter vi rammen for en indsats lokalt.

Ad B) Ideer tips og materialer

Primært til piloter:

- Bliv pilot! (A6 folder til cyklen, biblioteker, foreninger mv.)
- Flyer (A4-trefoldet skabelon. Bliv pilot tilrettes lokale forhold med mere information)

- Invitation til fælles oplæring for nysgerrige (A4-skabelon)
- Roll-ups (skabelon til roll-ups, der kan tilrettes lokalt)
- Tillykke, du er nu oplært som pilot. (Lommeguide, A6)
- Pilotbevis - til udlærte piloter (A4)
- Kaptajnhåndbog - tips & tricks til kaptajner (A4)
- Del din gode historie: Facebook, Instagram, nyhedsbrev

Primært til personale

- Gør cyklen til en del af huset (A5 lommeguide til tovholdere)
- Få styr på det praktiske (A4 huskeseddel)
- Inspirationskatalog, Cykling uden alder skaber bedre ældreliv (A5)
- Årshjul - planlæg Cykling uden alder-året (A4)

Til piloter og/eller personale

- Oplæring i flok - brug keglebanen (A4 og Cykling uden alder-kegler)
- Engager lokalpressen. Find den gode historie: Eksempel med 102-årige på cykeludflugt & de ældre i Hasle skal også have vind i håret
- Opslag til Beboerblad/husets opslagstavler: "Bor din mor, mand eller gode ven på Solvang? Tag en cykeltur sammen" (A4-skabelon)

Tips & tricks til en bedre tur

- artikler på hjemmeside
- videoer

Kom i gang, A5-folder "Vil du være med i Cykling uden alder?"



Kap 4 Planlægning og gennemførelse af fælles dagture

To steder, hvor "Alle skal ud og cykle" blev gennemført, faciliterede projektmedarbejdere en læringsproces, hvor interesserede piloter og personale hvert sted blev oplært i at arrangere en fælles dagtur.

En sådan udvikling, planlægning og gennemførelse af en fælles event styrker fællesskabet på tværs af plejehjem/personale/piloter. Det hjælper deltagerne med at se hinandens forskelle og kompetencer. Passagerer får oplevelse af at være med i et konkret fællesskab, og de efterspørger flere ture i hverdagen.

10 røde cykler på tur

En smuk sensommer lørdag triller 10 rickshaw-cykler ud fra Ramstrup midtby. På cyklerne er forventningsfulde cykelpiloter, passagerer fra Lindevænget Plejehjem og personale. En samlet flok på knap 30 mennesker.

Igennem et halvt år har de lært hinanden at kende, forstærket fællesskabet og sammen planlagt turen. Så der er lidt spænding i luften. Det er første gang, alle er ude sammen og i så mange timer.

Piloter har planlagt ruten og kørt den igennem forinden. Personalet har opmuntret passagerer til at tage med, og plejehjemmet har budt ind med picnic. Piloterne har hentet cykler i hele kommunen blandt andet på egne trailere, der er sørget for tæpper, solcreme og små lækkerier på cyklerne. Den ene passager har fødselsdag, og som den nu 82-årige siger: "*Det er da den bedste måde at holde fødselsdag på*".

I bakkerne omkring Ramstrup bliver der trådt til i pedalerne, nogle synger en sang, mens andre fortæller om livet på egnen. Følelsen af at være en stor familie breder sig. Ved Fusingø serveres medbragte frikadeller og kold kartoffelsalat, mens udsigten over søen kommenteres. Snakken går på kryds og tværs, og fortællinger deles om badeture, skovture og livet i al almindelighed.

Alt klappede og fællesskabet blev styrket

"Det var en stor succes. Alle var så glade, både på turen og da vi kom hjem. Så det er ikke sidste gang, vi gør det. Vi skylder de frivillige cykelpiloter en kæmpe tak. Vi kunne ikke gøre det uden dem, og de gør en stor forskel for de ældre" siger aktivitetsmedarbejder til den lokale avis.

Begge steder blev ideen om en fælles dagtur modtaget med en blanding af modstand, skepsis, tvivl og nysgerrighed.

I er gode til at udfordre os. Hvor det nogle gange er lidt nemt at tænke, at det er en umulig ting og helt åndssvagt at lave en tur en lørdag, så har I været insisterende og sagt "nu prøver vi det alligevel". Det har egentlig gjort, at både os ansatte og piloterne er blevet endnu bedre til at tænke ud af boksen og se, hvordan vi også kan løse nogle andre ting

Frivilligkoordinator Ramstrup

Mange (beboere) har mistet deres netværk, men på en fællestur netværker de igen. Snakken går, når de sidder to passagerer i cyklen, og de snakker på en anden måde, end de gør rundt om bordet, derhjemme. De får en anden rolle, hvor de netværker igen, og de får genopfrisket de gamle historier.'

Personale

Jeg synes, vi er blevet rigtig gode til at hjælpe hinanden. Jeg kan ringe ud i den anden ende af byen, og sige jeg skal bruge en cykel. Så kommer de med den. Eller de låner cykler af os. Så vi kan skrabe cykler sammen fra hele Ramstrup og vi kan køre til Fusingø med 10 cykler. Det gjorde vi aldrig før (akademiet).

pilot

Hele netværket og fællesskabet er blevet styrket. At de fik set hinanden an. Og at piloter er meget forskellige, nogle er rigtig gode og vil samarbejde, og andre vil gerne bare gøre det de plejer...Jeg har hentet cykler, koordineret og fundet beboere. Piloter har kommunikeret med mig, og jeg har sagt det videre til Cua medarbejder. Fordi det var første gang, tog jeg en bus med som sikkerhed, hvis nogen beboer skulle hjem, kunne jeg køre dem. og så havde jeg kaffe og proviant med.

Personale

Cykling uden alders projektmedarbejdere har solid erfaring med at gennemføre dagture og langture. Den første af sin slags var i 2014. Siden er flere dagture gennemført og effektmålinger viser både større arbejdsglæde og større livskvalitet.

Så Cykling uden alders projektmedarbejdere kunne komme med en opgaveliste, udstikke opgaver rundt om bordet, samle op og køre afsted. Men formålet er at få deltagerne til i fællesskab at planlægge og tone en tur, så de selv kan gentage næste gang.

Cykling uden alder lærte - og fik bestyrket - at

- en dagtur opleves som uoverkommelig, vild, og måske unødvendig. Ikke alle vil deltage hverken i proces eller tur. De, der deltager har efter turen flyttet mindset og fået mod på nye dagture.
- piloter og passagerer fortæller efterfølgende følelsen af at være ligesom en familie. Man hjælper hinanden i hverdagen (fx til at tage ens tur, hvis man bliver forhindret). At det er meget lettere at arrangere ture i dagligdagen og tale sammen, 'for nu kender vi hinanden'.
- nye piloter bliver lukket bedre ind i fællesskabet gennem planlægning og gennemførelse af dagtur, fx træning i at køre flere cykler sammen i karavane
- facilitering af 1-2 projektmedarbejdere er vigtigt og nødvendigt på hele rejsen fra ide til gennemført tur. Deltagelse af projektmedarbejdere kan forstærke gruppens energi ved at være den 'usynlige hånd' i ryggen, hvis behovet opstår
- en fællestur smitter positivt af på tur-mønster i hverdagen (flere cykler efterfølgende sammen 2-3 cykler, flere cykelture i hverdagen, 3-5 årlige fællesture til fx byens arrangementer).
- personalet får mulighed for at se passagerer - og piloter - i en anden ramme og se ressourcer, de ikke før har set.

Personale B

Kap 5 Afrunding og perspektivering

Det gav virkelig et boost, at I kom, før skete der slet ingenting. Vi havde prøvet med opslag på Frivilligportalen, men det gav ikke noget og vi havde ikke kræfter til selv at gøre så meget, som I har gjort. Der var ikke sket noget uden jer.

Nu lærer jeg også nye elever og nyt personale op, som har lyst til at komme ud at cykle.

I kraft af projektet "Alle skal ud at cykle" har 111 frivillige cykelpiloter, 77 ansatte og 35 plejehjem fået erfaring med Cykling uden alder på forskellig vis. Der er cyklet 6.243 ture og minimum 8.324 ældre passagerer har fået vind i håret. Gennem arbejdet med projektet er opgaven med at udvikle og drive en frivilligbaseret forening og bevægelse blevet tydelig for foreningen.

Projektet har vist at rekruttering, oplæring og udbredelse af Cykling uden alder handler om at tilbyde frivillige eller ansatte, som vil noget nyt på ældreområdet, et fællesskab at læne sig ind i. Det er med afsæt i fornemmelsen af at være del af et lokalt, kammeratligt fællesskab og for nogles

vedkommende samtidig et nationalt og mere sagsrettet fællesskab, at deltagere lokalt får mod og lyst til at skubbe til hverdagens rutiner og sætte liv og fællesskab i centrum gennem en cykeltur.

Lokale fællesskaber og mesterlære lægger op til andre oplæringsprocesser end dem, hvor frivillige skal have præsenteret ny viden. For at rekruttere og lære nye frivillige op, må foreningen Cykling uden alder skabe aktiviteter, hvor lokale aktører kan indgå som medudviklere af aktivitetens indhold. Udvikling af fællesskab kræver facilitering af samarbejde og ideudvikling, og det kræver en ramme for oplæringen, som åbner for deltagernes egen motivation.

Projektet har vist, at der ligger en ressource til oplæring og udbredelse indlejret i praksiskendskab hos frivillige og medarbejdere i foreningen. Foreningen ved nu herfra, hvordan holdninger, kultur og struktur lokalt kan være en barriere for samarbejde mellem frivillige og plejehjem – og de kender betydningen af at gå forrest med et godt eksempel og dele ud af erfaring. Det er i projektet blevet systematiseret, så den tavse viden indlejret i en social aktivitet som at 'sparke dæk' er blevet til bevidst strategi for facilitering af sidemandsoplæring og mesterlære. Det har vist sig at give den støtte og inspiration, som nye frivillige har brug for til selv at gå nye veje.

Cykelture med cykling uden alder er andet end frisk luft til ældre på en cykel, og der skal bruges andre dialogformer og tænkes ud-af-boksen, for at skabe den smittende stemning, som løfter livskvaliteten for deltagerne. Projektets opmærksomhed på rekruttering og oplæring har udmøntet sig i den vigtige erfaring, at både opstart og udbredelse af frivillige aktiviteter kræver at foreningen målretter fokus på sekretariatsopgaver til servicering af lokale aktører, til at have det lange lys på og udvikle foreningen og til at rammesætte og organisere større events.

Når jeg snakker med nogen, og jeg siger, at vi er med i det der cykling uden alder og alle har ret til vind i håret og det der, så giver det ligesom lidt mere mening, end at vi bare er ude at cykle⁴

Personale A

Litteratur

Hvordan får vi flere ud på cyklerne? – opsamling på 'Alle skal ud og cykle'-forløb i 2019.
En dynamisk proces- og effektevaluering af projekt 'Alle skal ud og cykle'

⁴ Evaluering af dag- og langture. Suna Christensen, PhD, antropolog. 2018

Et samarbejde mellem Cykling uden alder og Antropologerne, CVR-nr: 32261574, 2018-2019

Lave, J. & Wenger, E. (2003): *Situeret læring – og andre tekster*. Hans Reitzels Forlag.

Wenger-Trayner & Wenger-Trayner (2019): *Praksisfællesskaber og læringslandskaber. Rammer for en social læringsteori*. Kapitel 13, side 225-246 i 15 aktuelle læringsteorier af Illeris, K.

Samfundslitteratur.

BILAG 1