



CYKLING UDEN ALDER SKABER BEDRE ÆLDRELIV

Især til personale

Står cyklen stille?

Skriv til hej@cyklingudenalder.dk og vi ringer dig op



HVAD KAN DEN RØDE RICKSHAW ?

- Cykelture får en beboer op af stolen og ud i frisk luft
- Cykelture inviterer til kontakt, samtaler, sang og smil
- Cykelture genskaber relationer med naboer, venner og familie
- Cykelture giver oplevelser. Mulighed for at fortælle en god historie, sætte friske markblomster på bordet
- Cykelture giver større appetit - også på livet

“

**Jeg vil heller fryse på cyklen
end sidde hjemme og se
fjernsyn**

Passager fra Lemvig



SÅDAN KOMMER I IGANG - IGEN

Udnævn en tovholder

Tovholderen er en ansat, der har lyst til at koordinere og skabe opmærksomhed omkring cykelturene. Find gerne to. Det gør både opgaverne lettere og sjovere.

Find en kaptajn

Kaptajnen er en pilot, der oplærer nye piloter og samarbejder med personalet.

Lokke med en tur i Gobooking.bike

Har du billede, mail og telefonnr. på din profil, og nye piloter kan lettere kontakte dig.

Står cyklen stille?

Skriv til hej@cyklingudenalder.dk og vi hjælper jer igen

Når det praktiske er på plads,
er der kun det sjove tilbage



PERSONALET ER VIGTIG

Det er vigtigt, at alt personale kender til Cykling uden alder. Sosu-eleverne, køkkenet, pedeller og leder - alle kan bidrage og bruge hver sin faglige vinkel til at flere ældre får vind i håret og gode cykeloplevelser.

“

**Cykle over brosten er god
træning for passagerne**

Lise, Pilot
Fysioterapeut Fredericia



Brug dit fag

Det giver nye muligheder for rehabilitering, livskvalitet og værdigt ældreliv

- Motiver passagerer til cykeloplevelse
- Spørg til cykelturen
- Byd piloter velkommen
- Fortæl venner og familie om cyklen

**Få personalet på fagligt kursus -
skriv til hej@cyklingudenalder.dk**

ET BEDRE LIV FOR MENNESKER MED DEMENS

82 % af passagererne får mere energi
umiddelbart efter en tur.

Kilde: Vind i håret giver livskvalitet, AskovFonden 2017

“

**Det er stærke oplevelser.
Han bliver lidt den gamle
Ejner igen, når vi er ude
at cykle. Derude kommer
tingene til ham og sproget
kommer frem**

Sonja, ægtefælle til Ejner

“

**Livet er en ren luksus
i en rickshaw**

Passager, Beth





LYT TIL PILOTERNE DE KOMMER MED NY ENERGI

Nogle piloter vil:

- cykle fast hver uge / måned
- være impulsiv og cykle efter tid og lyst
- cykle med passagerer de kender

Måske har piloter lyst til mere end cykelture fx:

- finde praktiske løsninger til cyklen
- deltage i arrangementer

TIPS OG TRICKS TIL FLERE CYKELTURE

Cykelturen tilpasses vejr og lyst. En lun sommeraften kan en cykeltur vare flere timer. På en kold vinterdag kan 20 minutter give røde kinder, vind i håret og en god oplevelse.



Få flere tips på www.cyklingudenalder.dk

Har du ledelsens opbakning ?

Gør cyklen og cykelturene synlige

- Frem med cyklen
- Brug de lokale billeder og historier
- Fortæl pressen om en god historie

Styrk piloterne

- Inviter til fælleture, pilotmøder eller med til husets fester
- Læg ture i GO så piloterne kan snuppe turen

Gør dine kollegaer nysgerrige

- Hæng en faglig relevant historie op
- Inviter dem med på en cykeltur



RET TIL VIND I HÅRET



Bliv en del af

Facebook gruppen Historier fra Cykling uden alder

Har du brug for hjælp, skriv til

hej@cyklingudenalder.dk

Følg med på Cykling uden alders:

Facebook:

[FACEBOOK.COM/CYKLINGUDENALDER](https://www.facebook.com/cyklingudenalder)

Instagram:

[INSTAGRAM.COM/CYKLINGUDENALDER](https://www.instagram.com/cyklingudenalder)

LinkedIn:

[LINKEDIN.COM/COMPANY/CYKLING-UDEN-ALDER](https://www.linkedin.com/company/cykling-uden-alder)

Sundkaj 125, 2. tv. Pakhus 47, 2150 Nordhavn