




RET TIL VIND I HÅRET

Følg med på Cykling uden alders

-  [instagram.com/cyklingudenalder](https://www.instagram.com/cyklingudenalder)
-  [facebook.com/cyklingudenalder](https://www.facebook.com/cyklingudenalder)
-  [linkedin.com/company/cykling-uden-alder](https://www.linkedin.com/company/cykling-uden-alder)
-  hej@cyklingudenalder.dk

Bliv en del af Facebook gruppen "Historier fra Cykling uden alder"

Ved ulykke ring 112



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

Lokale billeder skaber synlighed

- Hæng lokale billeder og historier op
- Print Cykling uden alders nyhedsbrev ud
- Få billeder/nyhedsbrev med i beboerbladet
- Find inspiration og logo på cyklingudenalder.dk

Styrk piloter og kaptajnen

- Inviter til fællestur, pilotmøde eller husets fester
- Læg ture i GO og piloten kan snuppe turen
- Aftal med kaptajnen hvordan I bedst tager imod nye piloter
- Tag altid godt i mod piloter - flere har aldrig været på et plejehjem før
- Ring nysgerrigt og få en snak med passive piloter

Lav et årshjul med ture og arrangementer fx:

- I december, to ture i GO. Ned og se julelys
- Hver tredje måned, pilottræning
- Lav personalemøde om rickshawens brug og faglighed
- Lad cykelture indgå i jeres aktivitetsskema

Sæt det i system, så tager det ikke mange timer at sprede livskvalitet

Mine notater:



**GØR CYKLEN
TIL EN DEL AF
HUSET**

Især til personale



Har du brug for hjælp skriv til:
hej@cyklingudenalder.dk

Kom godt fra start

- Find en tovholder, der har lyst til at koordinere og skabe opmærksomhed for cykelturene. Find gerne to. Det gør både opgaverne lettere og sjovere
- Find en kaptajn der oplærer nye piloter
- Opdater din lokation og profil på gobooking.bike med billede, mail, telefonnummer og kommentarer til piloter

Det skal være nemt

- Frem med cyklen, den skal kunne ses
- Nøgler og batterier skal have en fast plads, som også piloterne kender
- Udfyld mærkat på rickshaw med kontaktperson, adresse, telefonnr. osv.
- Aftal med kollegaer hvordan cykelturene arrangeres - også weekender og aften

Gør dine kollegaer nysgerrige

- Hæng en faglig relevant historie op
- Inviter kollegaer med på en cykeltur eller giv dem en kort tur rundt om bygningen
- Få personalet på fagligt kursus - vi kommer til jer.

Hvor er piloterne?

- Piloter kan være naboer, familie, venner, frivillige fra lokalområdet, aktive cykelister osv.
- Inviter til åben pilotoplæring hver måned
- Læg flyer i idrætsklubber el.lign.
- Fortæl om muligheden til familier og venner, fx til indflytningssamtalen
- Lav et opslag til beboerbladet

Afsted på tur

- Lift passageren, hvis de ikke selv kan komme i rickshawen
- At sidde to passagerer i rickshawen skaber berøring, kontakt og nærvær
- Passageren skal bruge selen
- Hjælp pilot og passager godt afsted, som ny pilot er det trygt
- Vinden køler og solen brænder - husk tæppe, hue, vanter eller solhat og solcreme

Find flyer og andre materialer på:
cyklingudenalder.dk

“

Frisk luft giver bedre livskvalitet, bedre søvn og bedre appetit

Teamleder Birgitte Thisted Kalundborg

Cykelture skaber nye muligheder for rehabilitering, livskvalitet og værdigt ældre liv

- De ældre bruger alle sanser - fx hører fuglene, rører kornmarken, dufter skovbunden eller smager en velskænket øl
- Der bliver skabt eller genskabt relationer med naboer, venner og familie
- Ud af kørestolen og over i rickshaw giver værdighed
- Ældre med demens - i en rickshaw verdenen kommer til dem