



Cykelture med ældre i eget hjem

CYKLING UDEN ALDER

Et samarbejde med

Med støtte fra

TrygFonden



Hvorfor skal hjemmeboende ældre også ud at cykle?

- Flere end 50.000 ældre danskere over 65 år føler sig lige nu ensomme (kilde: SDU)
- Samtidigt forventes antallet af +80-årige at stige med 58% de næste 10 år (Danmarks Statistik)
- Kun 3,3 % af ældre over 65 år bor på plejehjem, mens antallet af hjemmehjælpstimer falder (ibid.)





Ture med Cykling uden alder bidrager til:

- Bedre livskvalitet
- Mental sundhed
- Mindre medicin
- Flere venner
- Bedre appetit
- Dybere søvn
- Større arbejdsglæde medarbejdertilfredshed i plejen

[Læs mere om forskningen her](#)



Kom godt i gang i din kommune!

Det sker når I har tilmeldt jer:

- Vi skræddersyr sammen en struktur for cykelture på lokationerne.
- Vi ruller ud med cykelture for ældre der bor privat i eget hjem
- Vi planlægger og udfører en kommunikationsplan sammen
- Vi holder statusmøder- med fokus på en bæredygtig struktur i jeres kommune

Cykling uden alder sørger for:

- Informationsmaterialer
- Kommunikationsstrategi
- Inspirationsdag for civilsamfund i regionen med fokus på at få flere piloter
- løbende vejledning og support
- opsamling af data og turstatistik

Desuden kan I deltage i:

- Fagligt regionalt netværksmøde for ledere af ældre- og plejesektoren med fokus på udbredelse
- Webinar om evaluering, formidling og erfaring med at cykle med ældre der bor i eget hjem



Det siger jeres kommune JA til:

- At tilbyde cykelture til ældre der bor i eget hjem
- At stille minimum en rickshaw til rådighed
- At en koordinator kan være kontaktperson
- Sammen aftaler vi, hvem der har den koordinerende rolle omkring cykling med hjemmeboende ældre (det kan være frivillige).

TILMELD JER [HER](#)





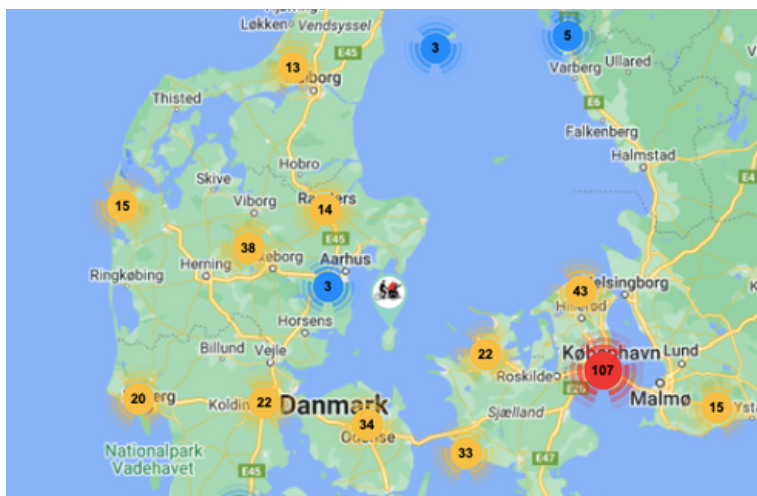
Hvad er målet?

- At flere ældre får cykelture i rickshaw
- At flere piloter kommer til
- At kendskabet til Cykling uden alder hos jer øges
- At civilsamfundet inddrages
- At jeres kommune får opbygget et stærkt fællesskab
- At få en god struktur for koordinering af cykeltur til ældre der bor privat i eget hjem.



Cykling uden alder i Danmark:

Tal fra Danmark



49 KOMMUNER
370 plejehjem ud af 950



**2210 FRIVILLIGE
PILOTTER**



**515 RICKSHAW
CYKLER**



**12409 CYKELTURE
I 2023**



Cykling uden alder i verden:

Tal fra hele verden



TILSTEDE I 59 LANDE
over 3 millioner ture



**39.000 OPLÆRTE
CYKELPILOTTER**



**OVER 650.000
PASSAGERER**



Alle har ret til vind i håret

CYKLING UDEN ALDER

