



## TAK FOR TUREN

- ses vi igen?

1 - S1 FORIDE

### Kom på tur igen!

Vi håber, du nød din cykeltur så meget, at du har lyst til flere. Og det kan du sagtens få.

Cykling uden alder har rickshaws klar i de fleste af landets kommuner.

Du kan enten sidde foran som passager eller blive pilot og selv køre cyklen.



Se mere på [www.cyklingudenalder.dk](http://www.cyklingudenalder.dk)

2 - S2 Kom med på tur

### Alle ældre kan køre med

- Bor du på plejehjem, skal du høre personalet om mulighederne.
- Bor du i eget hjem, starter turen typisk hos dig selv.

I bestemmer sammen, hvor turen går hen, og hvor længe I vil køre. Du kan også få en ven eller pårørende med.

Book en tur som passager:



### ALLE KAN LÅNE EN RICKSHAW

Efter en kort oplæring som cykelpilot, er du klar til at invitere en ældre på cykeltur.

Du får sikkert lyst til at køre flere, når du først er kommet i gang, men det er op til dig selv, hvor tit du vil cykle.

Book en tur som pilot



3 - S3 Alle ældre kan køre med

### Cykelturene gør godt – både for passager og pilot

- Alle bliver i godt humør, og livskvaliteten stiger
- Turen giver et frisk pust i hverdagen og nye, gode relationer
- Cykelpiloterne får mere igen, end de giver

\*SDU rapport 2018, "Nye brugergrupper bevæger"

En dejlig måde at være sammen med min gamle farmor på

- Pilot, Jakob 41 år



5 - S5 FLAP

Cykelturen er ugens højdepunkt  
- Passager, Grethe 87 år

Tak for turen!

---

---

---

---

---

Se mere på [www.cyklingudenalder.dk](http://www.cyklingudenalder.dk)

Med støtte fra  
**TrykFonden**



6 - S6 BAGSIDE