

Tilpas selv de steder, der er markeret med rød til jeres fællestur/kommune.

PRESSEMEDDELELSE

Kør med, når hele landet hopper på cyklen i uge 41 - også dem, der ikke kan cykle selv!

Cykling uden alder er gået sammen med Danmarks Motionsuge og arrangerer den årlige og landsdækkende begivenhed Vi Cykler Sammen, der i år strækker sig over en hel uge fyldt med fællesture.

Målet er, at der skal cykles så mange fællesture som muligt i over halvdelen af landets kommuner - og i **X-KØBING** Kommune er vi selvfølgelig med (*...med hvor mange ture*). Alle kan cykle med, også hvis du ikke selv kan cykle længere. På rickshawcyklen er der plads til to passagerer foran og en cykelpilot, der kører cyklen.

“Cykelturene er den bedste medicin. Hver gang vi har cyklet smiler og snakker jeg mere. Pludselig har jeg så meget at fortælle om, det er særligt mine børnebørn, som må lægge øre til det”, griner Gerda på 99 år.

Mærk glæden ved vind i håret og trød med i pedalerne!

- **Meld dig som cykelpilot** på www.cyklingsudenalder.dk eller
- **Tilmeld dig en fællestur** her: <https://cyklingsudenalder.dk/vi-cykler-sammen-2025/>

Fællesturene er også en anledning for kommunens borgere til at lære Cykling uden alder at kende - hvad enten man er en ældre, der ikke selv cykler mere, eller man selv har lyst til at tage en anden ældre med på en dejlig cykeltur. Du kan også bakke op om os, som butik- eller caféejere, ved at give en kaffe eller sodavand, når vi triller forbi på vores cykelture.

Vil du med?

Kontakt *navn på den lokale koordinator af turen* på

Telefon: 12 34 56 78

Email: lokal@koordinator.dk

Har du spørgsmål?

Kontakt Cykling uden alder på vej@cyklingsudenalder.dk

Hop ind på www.cyklingsudenalder.dk/vi-cykler-sammen-2025 og find din nærmeste fællestur på det interaktive kort!

Vi ses på cyklen - god vind!

[Facebook](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#)

FAKTABOKS:

14.523 cykelture i 2024 med livskvalitet, nye relationer og oplevelser hos ældre og cykelpiloter

Over 3.000 frivillige cykelpiloter på tværs af hele landet

625 røde rickshawcykler står fordelt på lokationer over hele landet

52 medlemskommuner <https://cyklingudenalder.dk/find/>

MERE OM FORENINGEN CYKLING UDEN ALDER

Cykling uden alder er i over halvdelen af landets kommuner og tilbyder livsforbedrende cykelture til ældre på plejehjem.

De røde rickshawcykler har plads til to **passagerer** og med el-motor er det nemt at komme omkring i byen, på landet, ved vandet eller i skoven

En cykelpilot er en frivillig, måske en nabo, en ven eller familie til de ældre, der sidder i sadlen.

Personalet på plejehjem og i hjemmeplejen er brobyggere mellem pilot og passager

Vi ved fra forskningen - senest 'Når Bevægelse Bevæger' fra Syddansk Universitet 2024, at cykelture i rickshaw øger ældres livskvalitet. De ældre oplever cykelturene som en vej til at indgå i nye relationer og fællesskaber. Og den friske luft og alle de sanseindtryk, de ældre får ved at cykle gennem skoven, ned ad barndommens gade eller bare ud i det blå, er også med til at øge livskvaliteten.

Link til Når Bevægelse Bevæger:

<https://cyklingudenalder.dk/2024/01/31/naar-bevaegelse-bevaeger/>