

CYKLING UDEN ALDER SVENDBORG

Hotel Christiansminde
26. februar 2026

OPSTART



TIDSREJSE



17 år

CYKLING UDEN ALDER - MIN HISTORIE



22 år



THORKILD

2012



Foto: Ole Kassow

FØRSTE TUR MED GERTRUD FRA KÆRBO



DE FØRSTE FEM RICKSHAWCYKLER



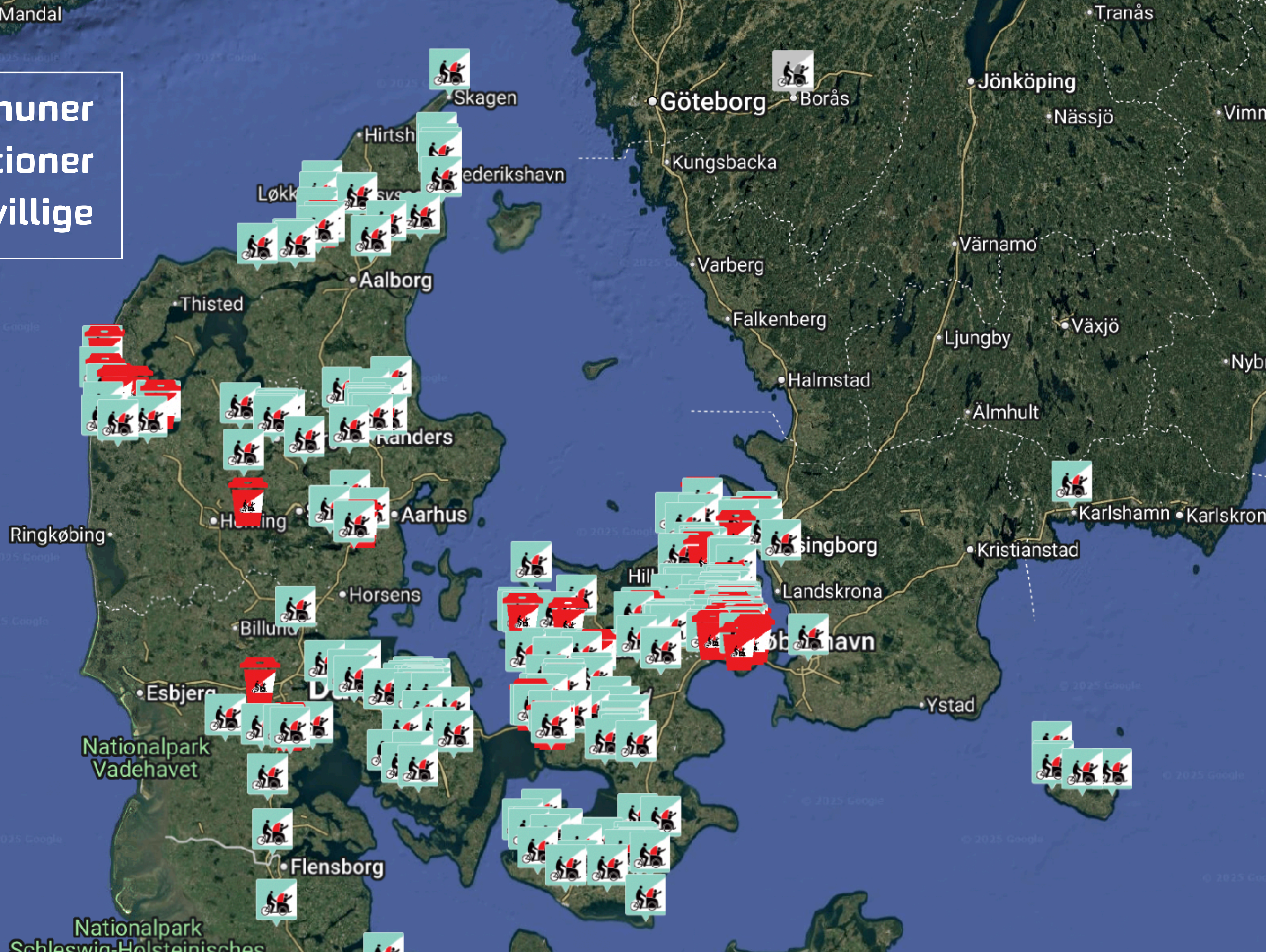
LUFT UNDER VINGERNE

2014

KL's sociale topmøde, Aalborg



48 kommuner
450 lokationer
3.837 frivillige



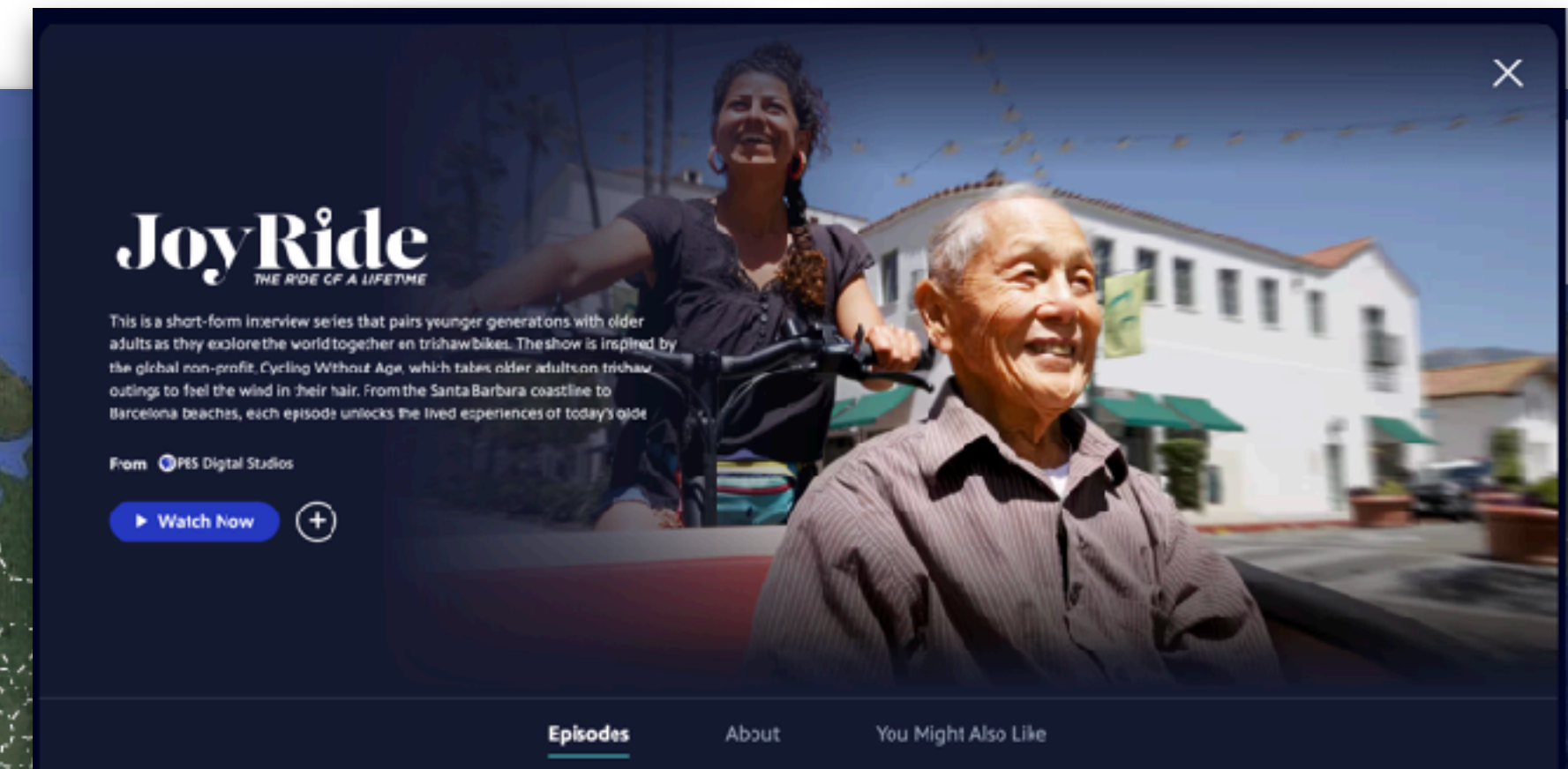
TED TALK

september 2014



GLOBALT FÆNOMEN

52 lande
3.600 afdelinger
50.000 frivillige



Google

GENERØSITET





GENERØSITET

HISTORIER

GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER



GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER

LANGSOMMELIGHED



GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER

LANGSOMMELIGHED

UDEN ALDER



HVAD ER FRIVILLIGHED?



HVOR STÅR VI SÅ I DAG?



Stadig flere ældre oplever ensomhed, nedtrykthed og tab af livsglæde

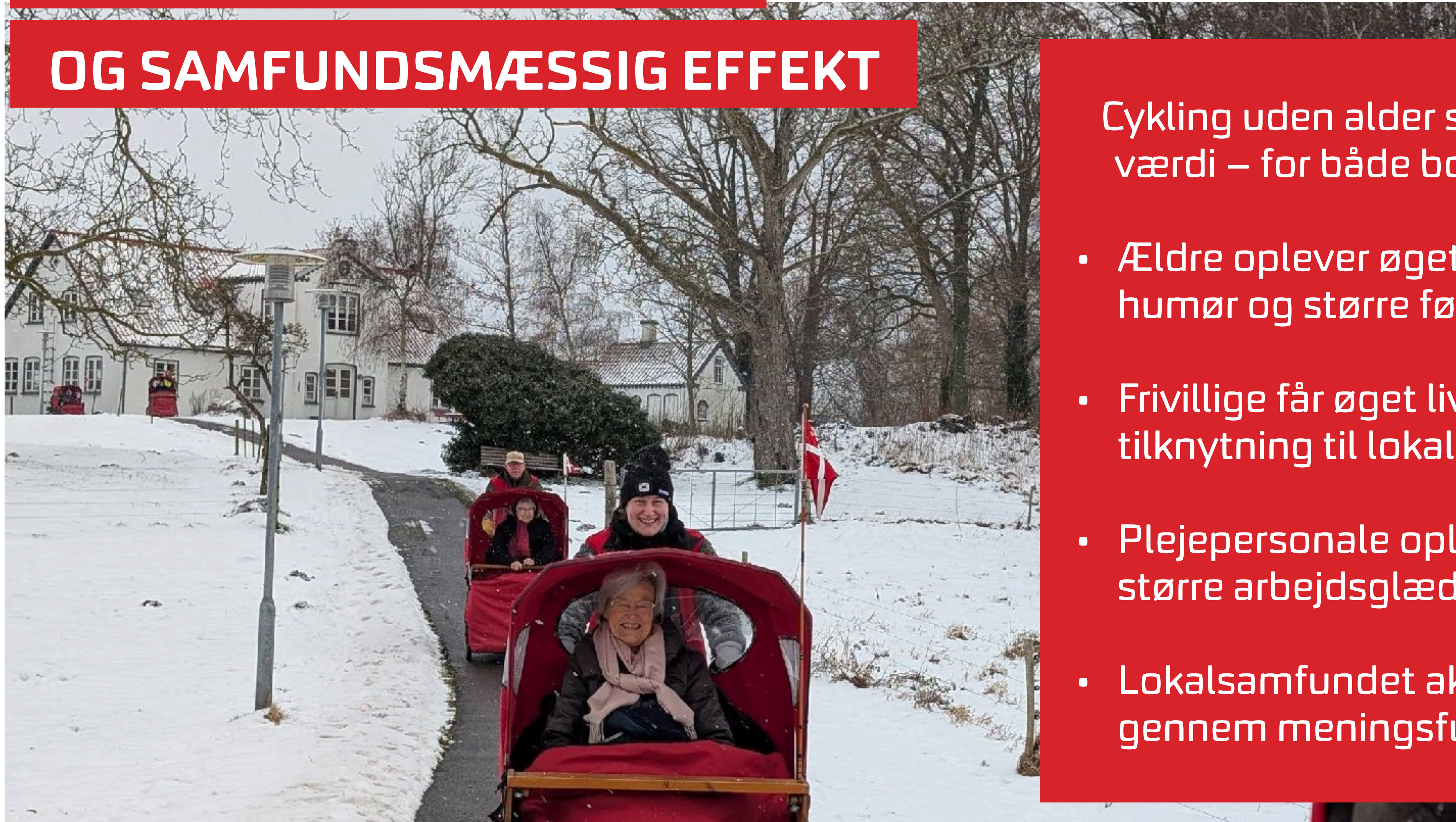
I 2040 vil hver fjerde dansker være over 65 år gammel

Samtidig har mange seniorer ressourcer, tid og lyst til at bidrage aktivt i deres lokalsamfund

EN ENKEL INDSATS

MED STOR MENNESKELIG

OG SAMFUNDSMÆSSIG EFFEKT



Cykling uden alder skaber dokumenteret værdi – for både borgere og kommune:

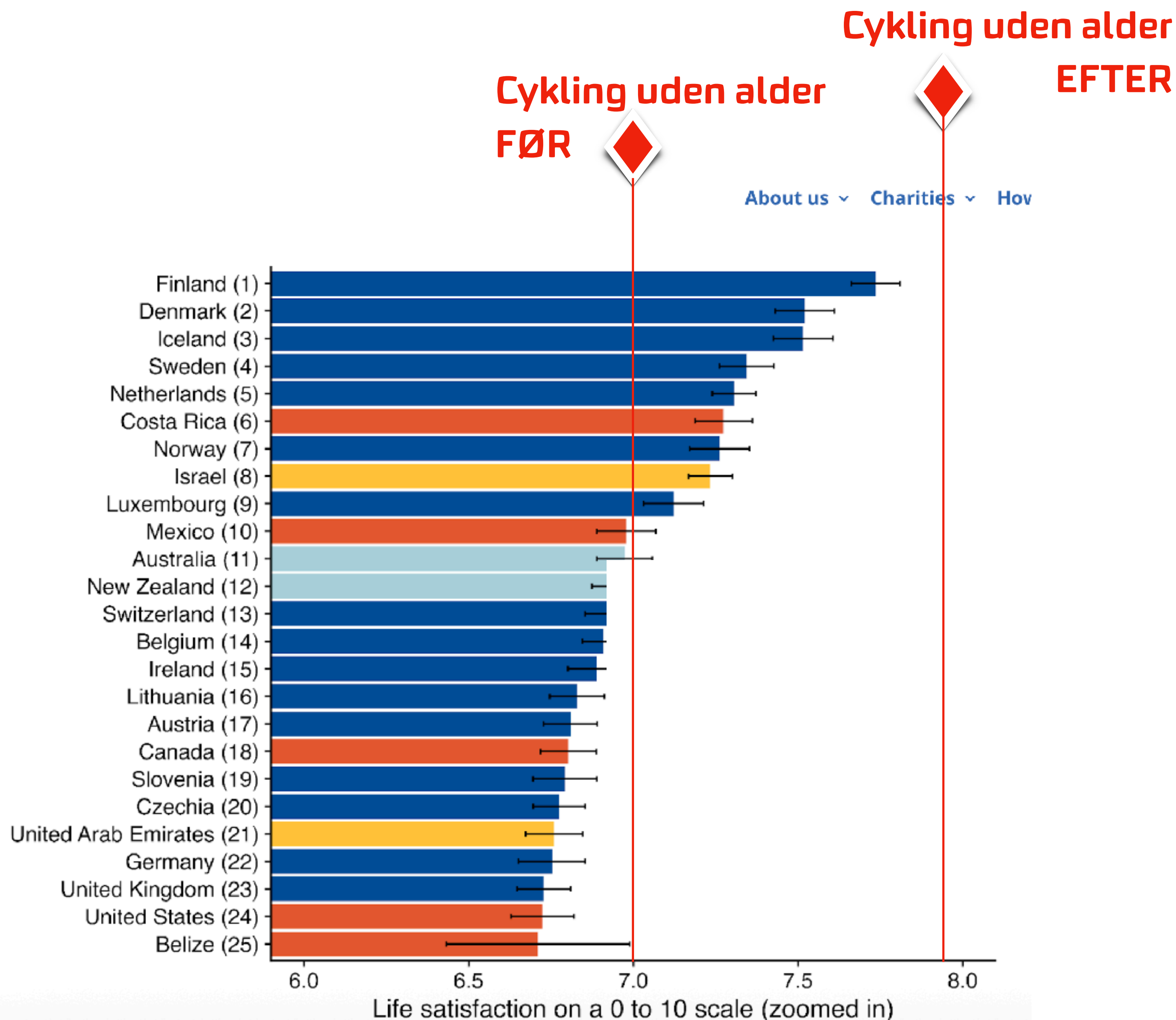
- Ældre oplever øget livskvalitet, bedre humør og større følelse af samhørighed
- Frivillige får øget livsglæde og stærkere tilknytning til lokalsamfundet
- Plejepersonale oplever aflastning og større arbejdsglæde
- Lokalsamfundet aktiveres og styrkes gennem meningsfulde fællesskaber



Når bevægelse bevæger

En evaluering af deltagelse i Team
Tvilling og Cykling uden alder

24-01-2024



VI SAMLER "BRIGHT SPOTS"

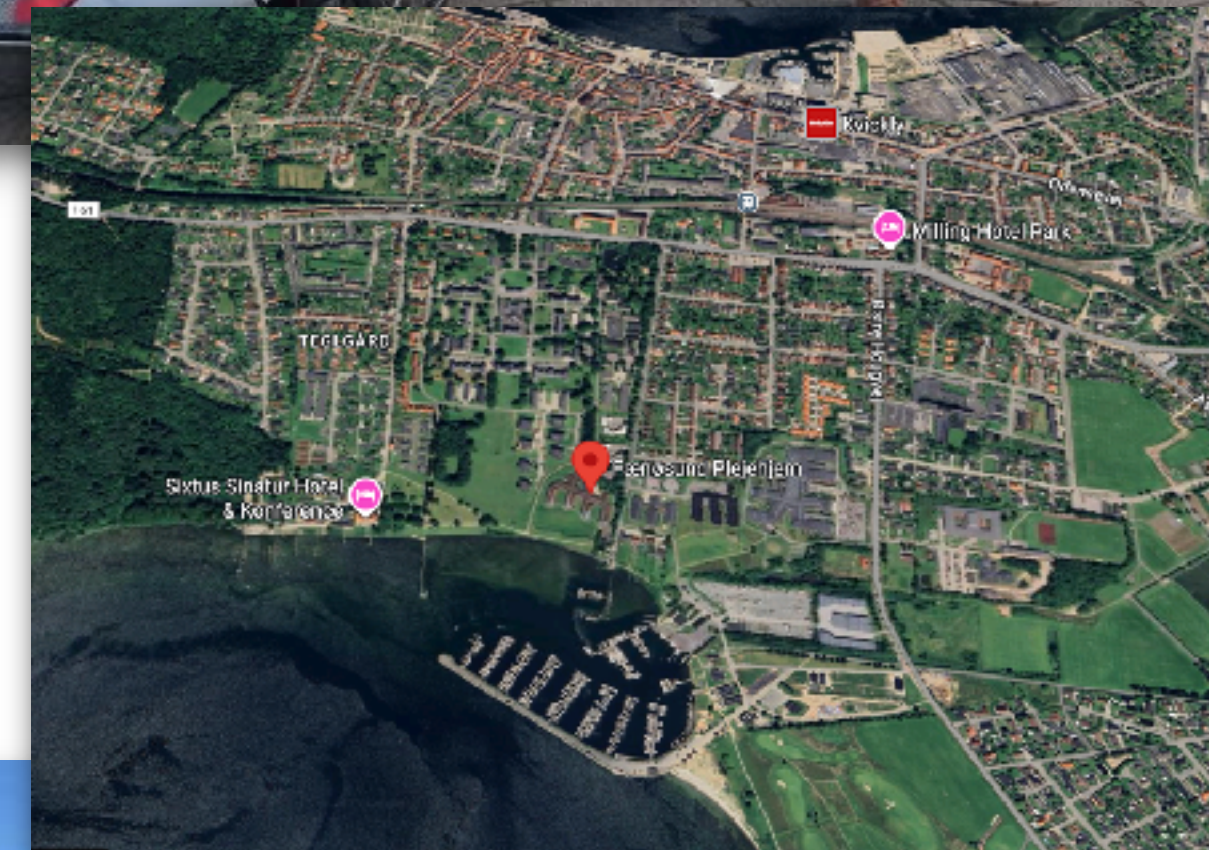
GODE IDÉER, TING DER VIRKER



MARKEDHALLEN
NYKØBING F

KNUDEPUNKTER MØDESTEDER

FÆNØSUND PLEJECENTER
MIDDELFART



EKSEMPEL I RUDERSDAL



FÆLLESSKABSKOORDINATOR SKABER “ACCELERATIONSEFFEKT”

- Etablering, drift og kvalitetssikring af lokale **knudepunkter** i samarbejde med kommunen
- Planlægning og gennemførelse af et højt **aktivitetsniveau** med fokus på trygge og meningsfulde tilbud til ældre – både hjemmeboende og beboere på plejehjem.
- Rekruttering, oplæring og koordinering af **frivillige** for at sikre stabilitet og høj kvalitet
- Tæt koordinering med **kommunen og plejehjem** for at sikre lokal forankring
- Opbygge **lokale samarbejder** (caféer, foreninger, ældreråd, skoler m.m.)

Med en fællesskabskoordinator har Rødovre Kommune på bare 6 måneder:

Øget antallet af frivillige cykelpiloter:

2024: 15 —> 2025: 30
Stigning på 100 %.

Øget antallet af kørte ture:

2024: 47 —> 2025: 363
Stigning på 672 %.

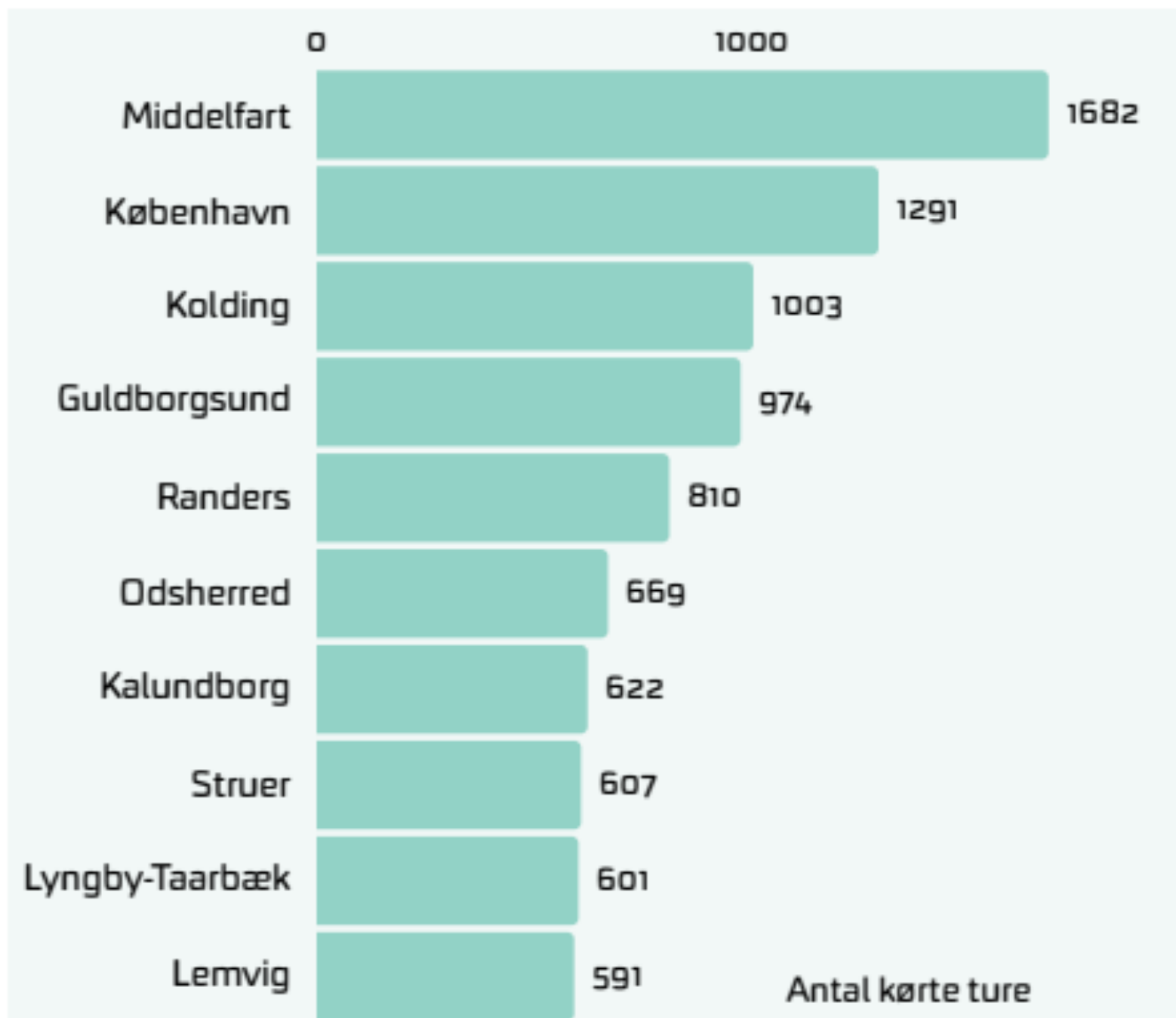
Øget ture pr. Pilot:

2024: 3,1 —> 2025: 12,1
Stigning på 290 %



FÆLLESSKABSKOORDINATOREN

Top 10 kommune - cyklede ture i 2025



Aktiviteter i **MIDDELFART**



DAGLIGLIVET I LOKALSAMFUNDET





BEGIVENHEDER

- Cykling uden alder tiltrækker mange aktive mandlige seniorer
- Bekæmpelse af ensomhed
- Livsglæde
- Nye relationer
- Gensidigt forpligtende fællesskaber



60+ HOLD



GENERATIONSMØDER



"Vi er så glade for vores cykel", fristes man til at synge. Maya (tv.) kører Allan og Hanne, mens Hanne (th.) kører Lise og Leif.

Alle har ret til vind i håret

Man bliver så glad af en cykeltur

■ "Hej Lise, godt at se dig igen. Var det en god frokost?"

En ældre dame med gråsprængt hår kommer ud ved egen hjælp fra Sølund Plejecenter i Ilyesgade i København. Her er de tre 18-årige cykelpiloter Hanne Vagner, Maya Grønkjær Sørensen og Vilma Reimers Mortensen fra 2. g på Gefion Gymnasium ved at gøre klar til en cykeltur i en af de røde el-rickshaws.

Lise bliver et øjeblik lidt bekymret over, om den ældre herre, Leif, ligeledes fra plejecenteret, har tænkt sig at sætte sig på skødet af hende, men hun slipper med skrækken, for han placerer sig ærbart ved hendes side under det varme tæppe. Leif har ikke så meget sprog, men det er tydeligt, at han nyder at skulle med på turen.

Der kommer yderligere to ældre beboere til, Hanne og Allan, så cykelpiloterne må have fat i

en rickshaw mere, hvilket ikke er et problem.

Det kniber lidt med Lises høre- og syn, men det giver alligevel et gip i Familie Journals udsendte, da Lise med klar røst oplyser sin alder: 102 år.

Når man er født i begyndelsen af 1920'erne, har man set og oplevet så meget, at det kunne fylde en helt bog, og netop disse muligheder for beretninger fra en svunden tid er noget af det, de tre 18-årige gymnasieelevatorer

og cykelpiloter holder særligt af ved cykelturene med de ældre borgere, fortæller de og sætter gang i pedalerne.

Man bliver så glad af en cykeltur med de ældre, for det er virkelig hyggeligt og spændende for os at få historierne fra gamle dage. Sidst vi kørte rundt med Lise, fortalte hun os om Nørre Gymnasium, det gymnasium, hun gik på som ung. Det skal vi ud og kigge på, næste gang vi kører med hende. Hun kommer her

Når gymnasieelevatorerne Hanne, Maya og Vilma cykler rundt med ældre borgere fra Sølund Plejecenter via projektet "Cykling uden alder", er det ikke bare de ældre, der får et stort smil om munden. Det giver også dem selv enorm glæde og mening, er de tre 18-årige cykelpiloter enige om.

fra området ligesom os, så det er de samme steder, vi har bevæget os rundt i, men på lidt forskellige måder, fortæller Vilma, der også oplever ældre, som omvendt er meget nysgerrige på de unge pigers liv, hellere vil snakke med deres ældre sidemakker eller foretrækker at sidde i stilhed og nyde turen.

Blev bidt af det

At de tre gymnasieelevatorer bruger et par timer cirka to gange om måneden på at cykle rundt med ældre borgere, skyldes et projekt i samfundsfag.

Deres lærer samarbejdede med formanden og stifteren af foreningen "Cykling uden alder", Ole Kassow, og eleverne gik til foredrag og interviewede nogle af de ældre.

Siden prøvede de at komme ud at cykle efter at være blevet oplært som cykelpiloter, og da