

# OPSTART AARHUS

## NÅR FRIVILLIGHED BLIVER EN LOKAL SUPERKRAFT

LYNfabrikken, Aarhus  
10. marts 2026







Hvad siger  
frivillige i Aarhus før  
mødet

Jeg har været  
frivillig i København  
men er flyttet til  
Århus

Elsker vind i  
håret og at gøre  
en forskel

Elsker naturen  
og at gøre noget  
godt for ældre  
mennesker

Sprede noget  
glæde og sammen  
nyde vores dejlige  
by. Få gode  
snakke

Livskvalitet

cykler en del og  
vil gerne give flere  
mulighed for frisk  
luft og vind i håret

Hygge og motion  
er altid sjovere  
sammen med  
andre.

Jeg elsker at  
sprede glæde og elsker  
at snakke med ældre  
mennesker. De har altid  
gode historier og en  
masse livserfaring at  
dele

Det gør mig glad at  
gøre andre glade

Det lyder helt  
banalt som en god  
ide. Ville helt sikkert  
selv blive glad for  
det.

Vil gerne give  
nogen en  
oplevelse de ellers  
ikke ville få

Elsker naturen  
og at gøre noget  
godt for ældre  
mennesker



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

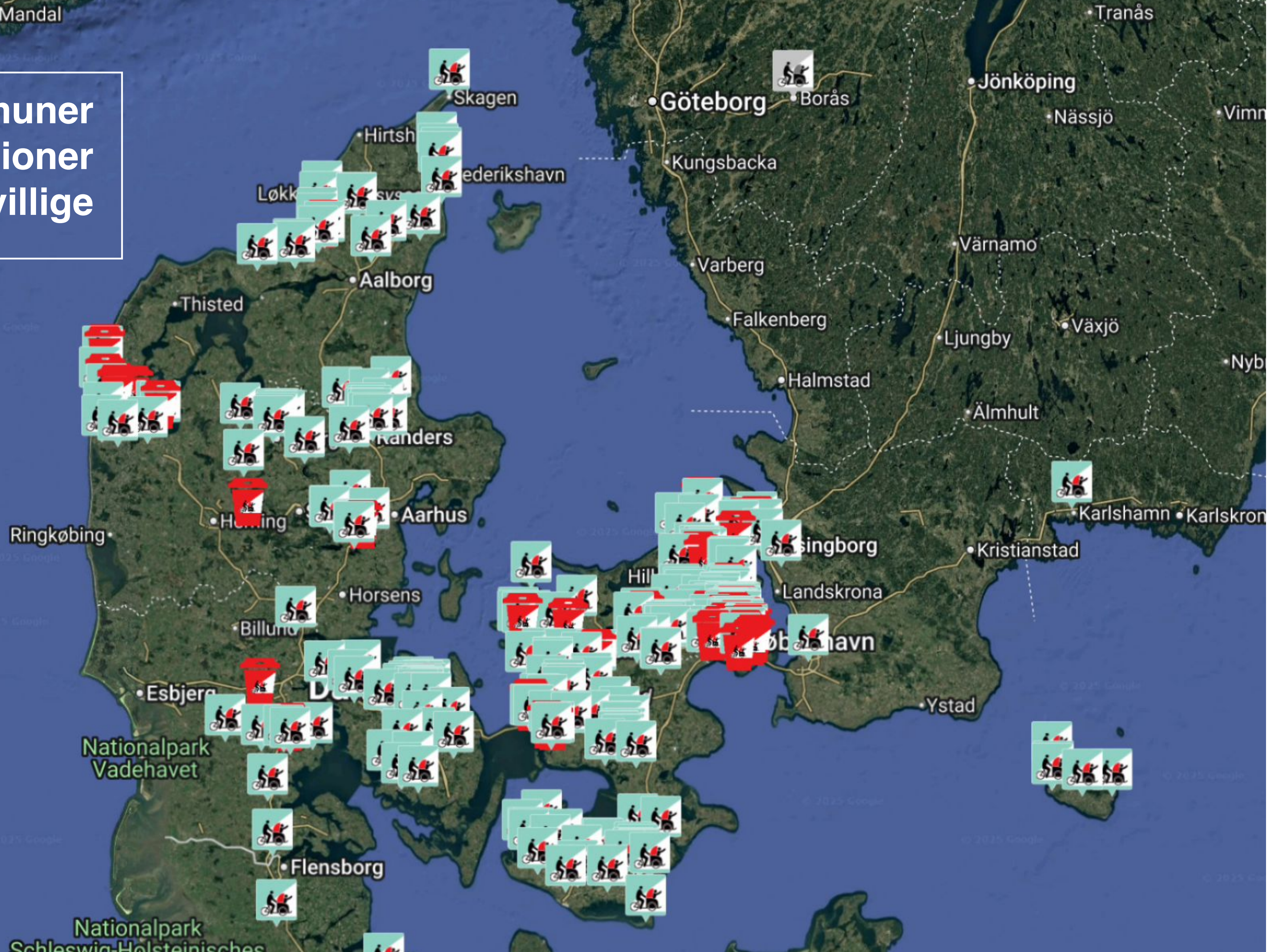
## 2014

KL's sociale topmøde, Aalborg





48 kommuner  
450 lokationer  
3.837 frivillige





# TED TALK

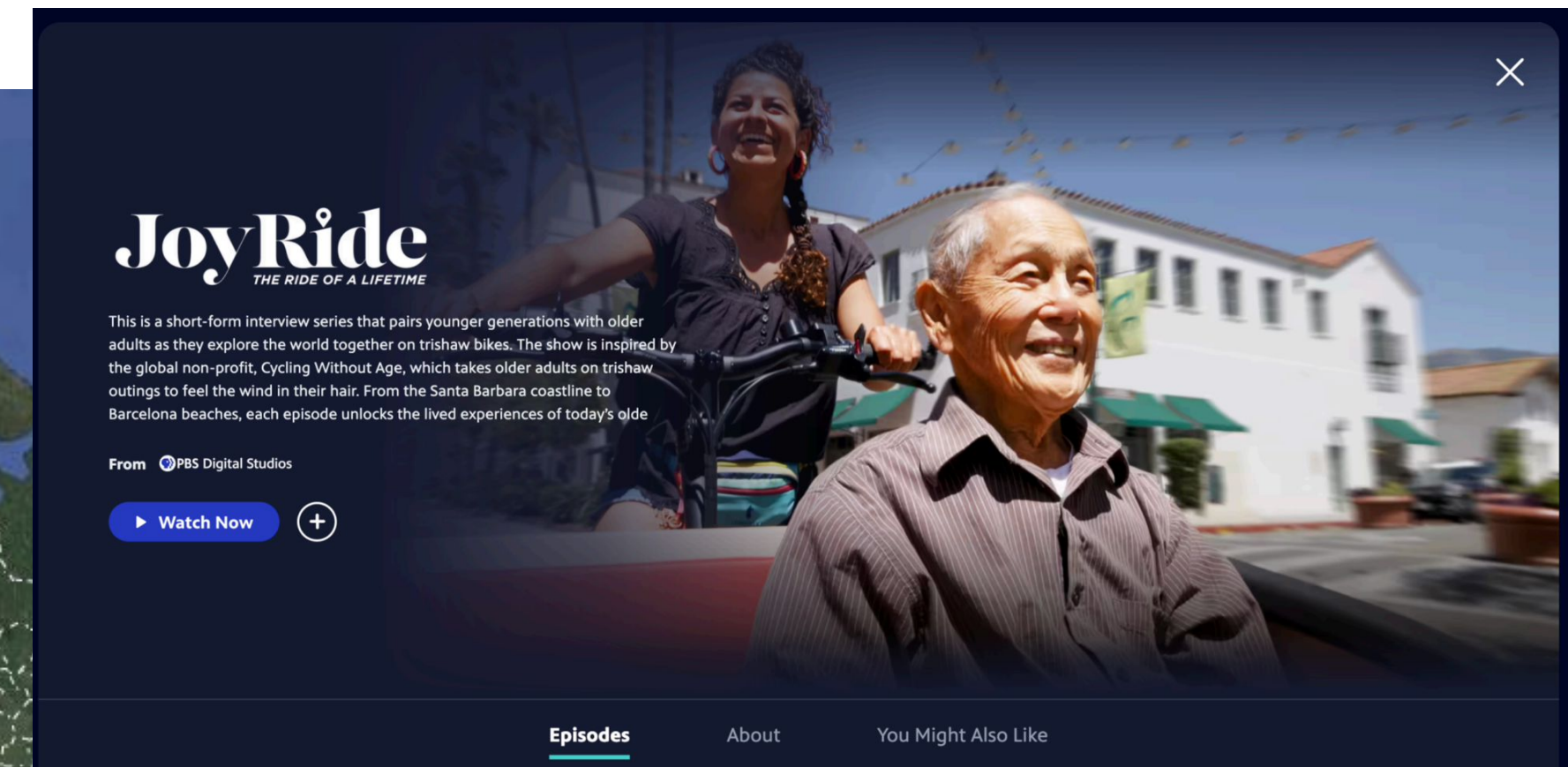
september 2014





# GLOBALT FÆNOMEN

52 lande  
3.600 afdelinger  
50.000 frivillige



Google

Tastaturgenveje

Kortdata ©2025 Billedmateriale ©2025 NASA

Vilkår



# GENERØSITET





# HVAD ER FRIVILLIGHED





GENERØSITET

HISTORIER





GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER





GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER

LANGSOMMELIGHED





**GENERØSITET**

**HISTORIER**

**RELATIONER**

**LANGSOMMELIGHED**

**UDEN ALDER**







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

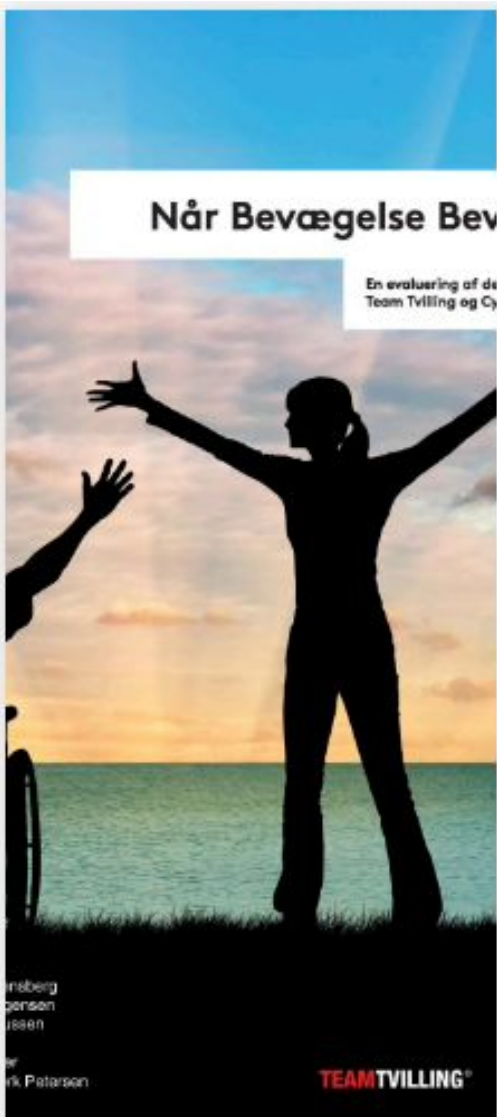
## OG SAMFUNDSMÆSSIG EFFEKT



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

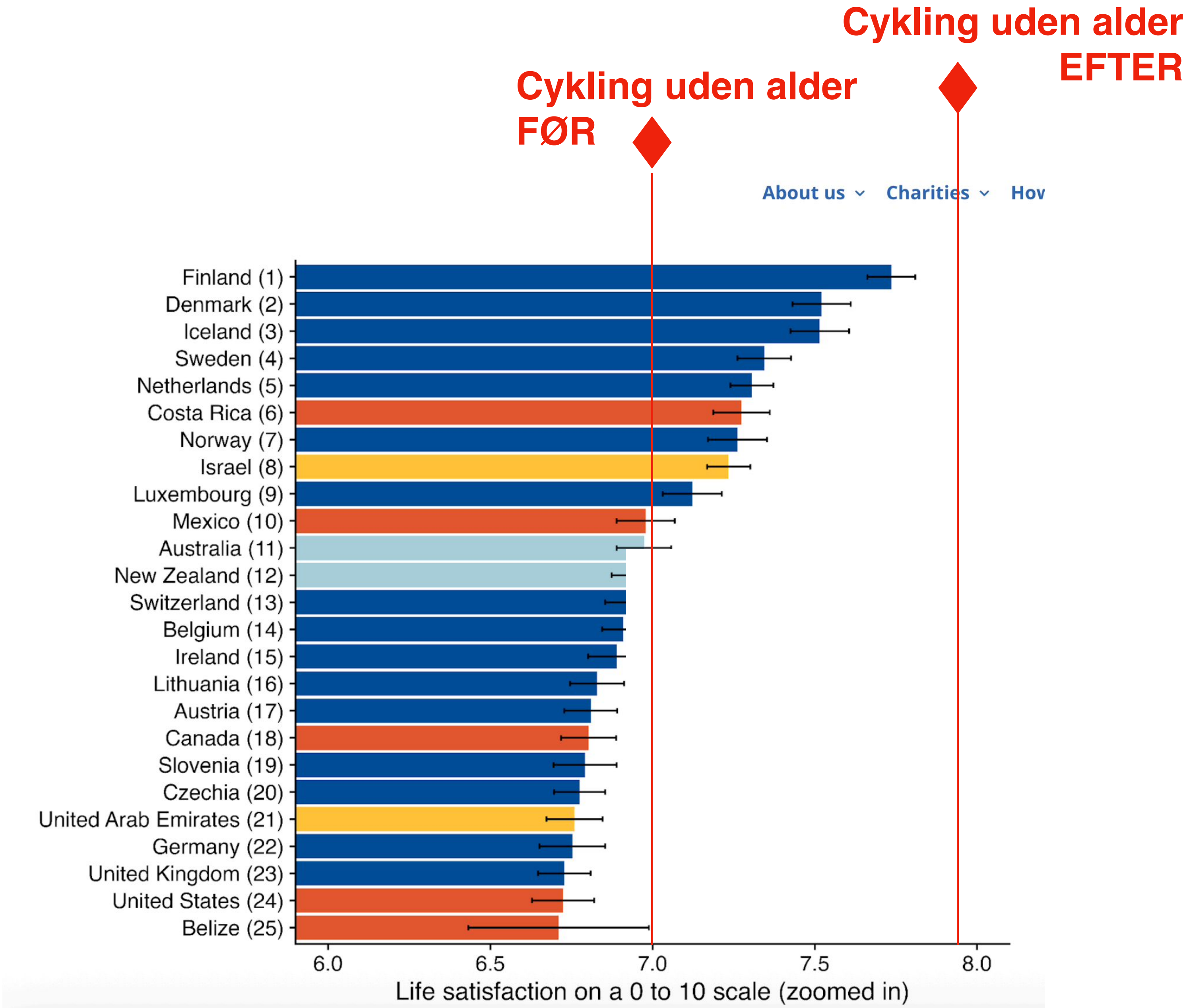




# Når bevægelse bevæger

En evaluering af deltagelse i Team  
Tvilling og Cykling uden alder

24-01-2024









# TEORIEN OM LYSPUNKTER



**VI SAMLER PÅ LYSPUNKTER**

**GODE IDÉER, TING DER VIRKER**







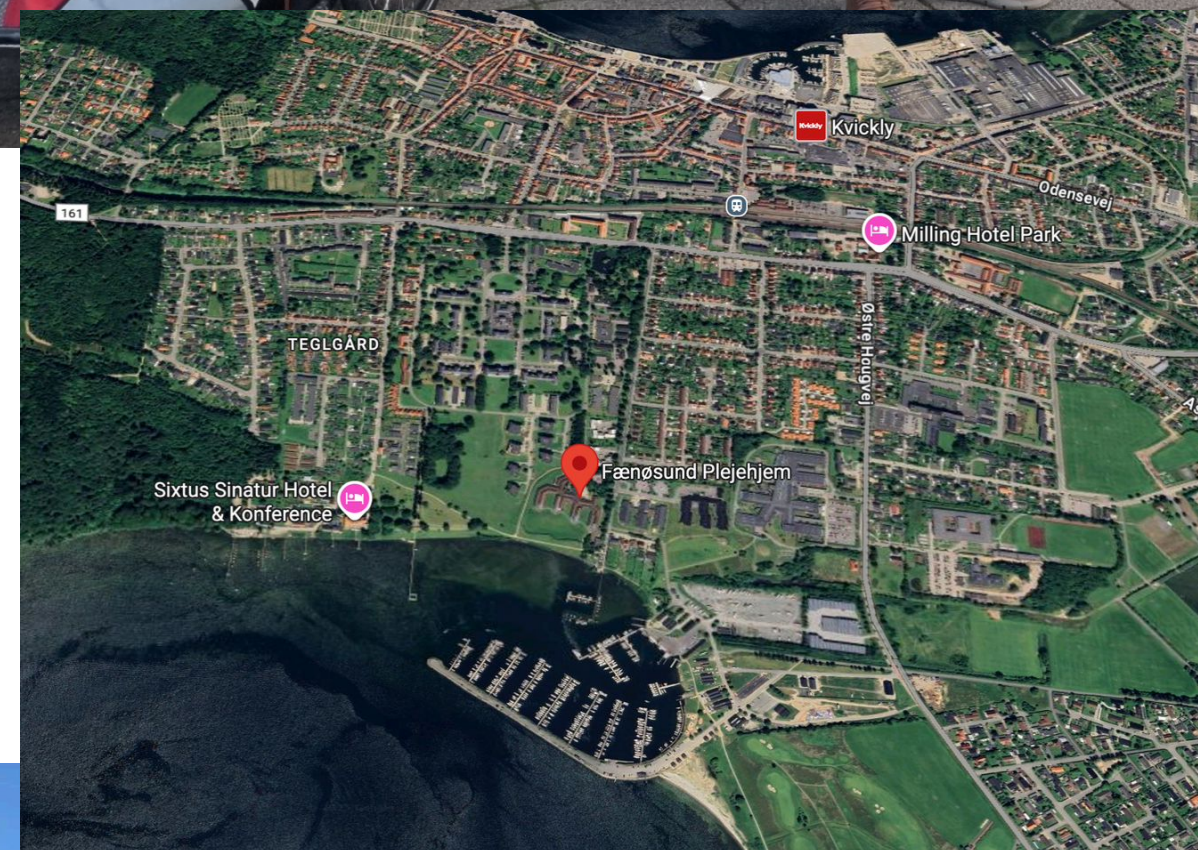
MARKEDHALLEN  
NYKØBING F

# KNUDEPUNKTER

# MØDESTEDER



FÆNØSUND  
PLEJECENTER  
MIDDELFART





# EKSEMPEL I RUDERSDAL





# Aktiviteter i

## RUDERSDAL KOMMUNE





# ACCELERATIONSEFFEKT



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 %.

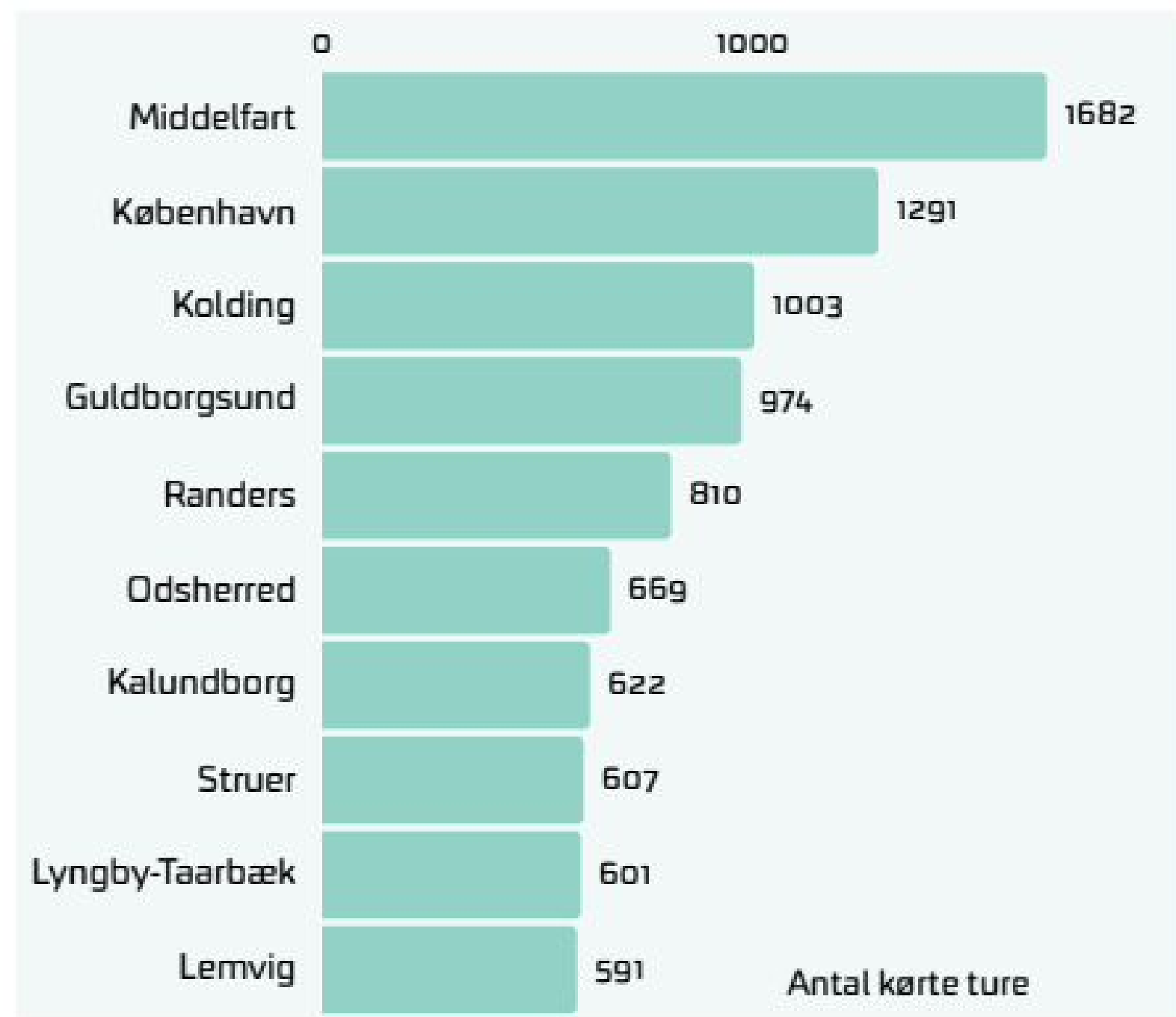
**Øget ture pr. Pilot:**

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



# FÆLLESSKABSKOORDINATOREN

Top 10 kommune - cyklede ture i 2025





# DEN MENNESKELIGE FAKTOR





# NYE ROLLER

KAPTAJNHOLDET

FÆLLESSKABS-  
KOORDINATOREN

VÆRTEN

INSTRUKTØREN

KOMMUNIKATØREN

MEKANIKEREN





# DAGLIGLIVET I LOKALSAMFUNDET







# BEGIVENHEDER



CYKLING  
UDEN ALDER  
SLAGELSE





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

60+ HOLD





# GENERATIONSMØDER



# SOSU H



Alle har  
ret til vind  
i håret

”Vi er så glad’ for vores  
cykel”, fristes man til at  
syng. Maya (tv.) kører Allan  
og Hanne, mens Hanne (th.)  
kører Lise og Leif.

## 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 Ryesgade 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 plejecentret, 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 hørelse 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 vidt 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



**HVAD KAN  
CYKLING UDEN ALDER  
BIDRAGE MED?**



**NY PARTNERSKABSÅFÅTÅLE**

**MELLEM KOMMUNE OG FORENING**



**MEDFINANSIERES**

**DEN A.P. MØLLERSKE  
STØTTEFOND**

**TrygFonden**



## SAMMEN-HOLD PÅ HJUL

- Etablering af knudepunkt
- Projektdeltagelse
- Til rådighed: 2 cykler
- 300 projekledertimer

**TrygFonden**



## MERE LIV I ÆLDRELIVET

- Opstartprojekt, rekrutteringsaktiviteter
- Adgang til projekter som fx "Sammen-hold på hjul"
- Netværksaktiviteter, pilottræf, projektledelse, fondsansøgninger, afrapportering, administration samt deltagelse i aktiviteter hos foreningen
- Kollektiv ulykkesforsikring, transport, kørepenge, bookingsystem

**DEN A.P. MØLLERSKE  
STØTTEFOND**



## I GANG I AARHUS

- Idéer til knudepunkt/mødested
- Flere cykler
- Hvem cykler vi med?
- Partnerskaber
- Kommunal forankring

CYKLING  
UDEN ALDER  
AARHUS





# TING VI GLÆDER OS TIL I ÅR

- Træf på tværs, Tråden i Middelfart, 8. maj
- International Summit, Budapest, 17.-19. september
- GO - nyt bookingsystem

**EGO**





TAK FOR I DAG

