

PILOTTRÆF PÅ SYDHAVSØERNE

NÅR FRIVILLIGHED BLIVER EN LOKAL SUPERKRAFT

Hotel Sækkjøbing
3. marts 2026



EFTERMIDDAGENS PROGRAM

- 12:00 Velkomst og introduktioner
- 12:20 Ret til vind i håret (Ole Kassow)
- 12:45 Oplæg fra Britt Maria Hansen
- 13:00 Lækker frokost
- 13:30 Teorien om lyspunkter
- 13:45 Gruppearbejde
- 14:30 Præsentationer og kaffe/kage
- 15:00 Cykling uden alders arbejde med lyspunkter
- 15:30 Opsamling og afslutning
- 16:00 Tak for i dag



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



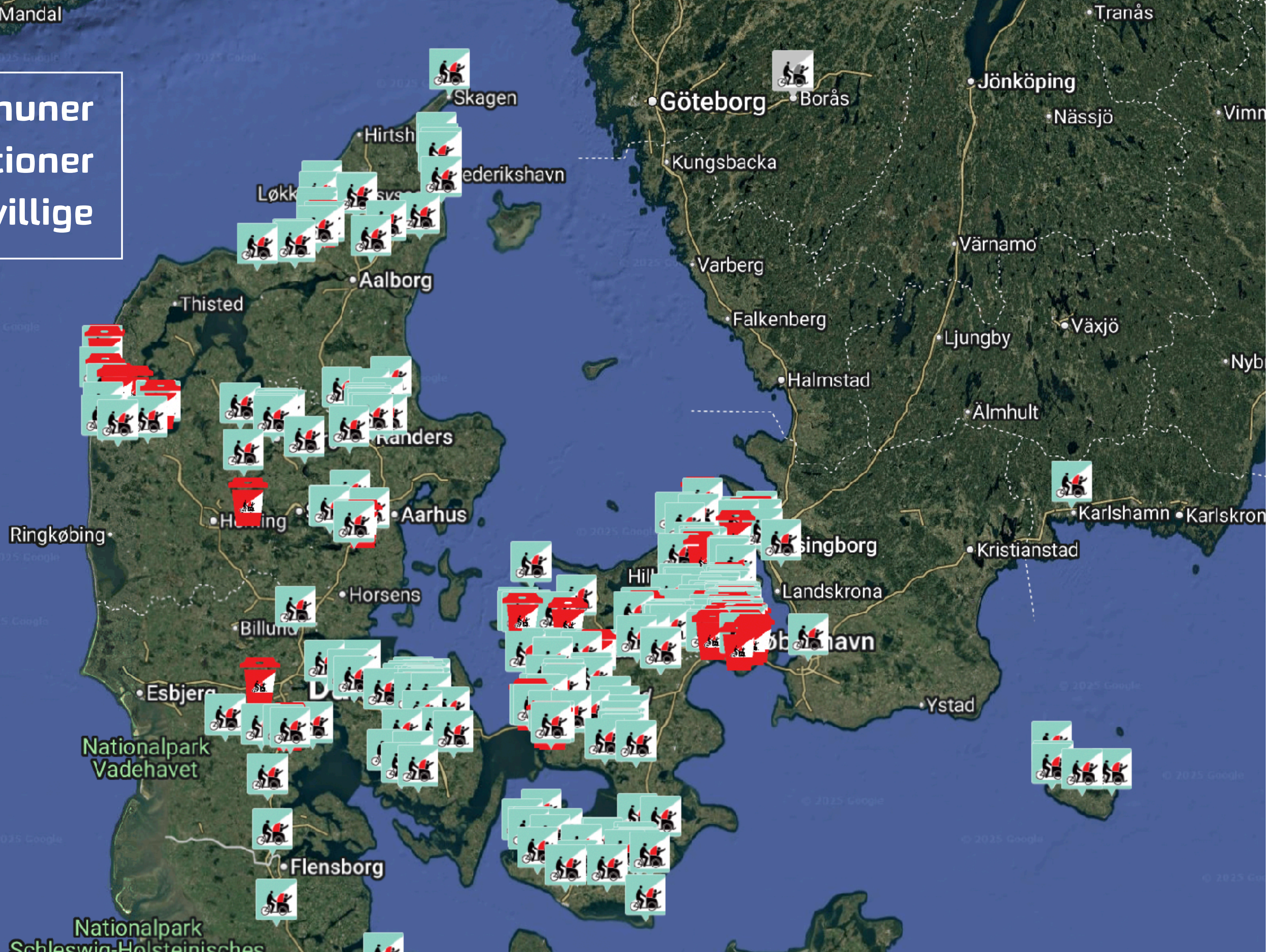
Odense-Hamburg



Rekrutteringsmøder



48 kommuner
450 lokationer
3.837 frivillige



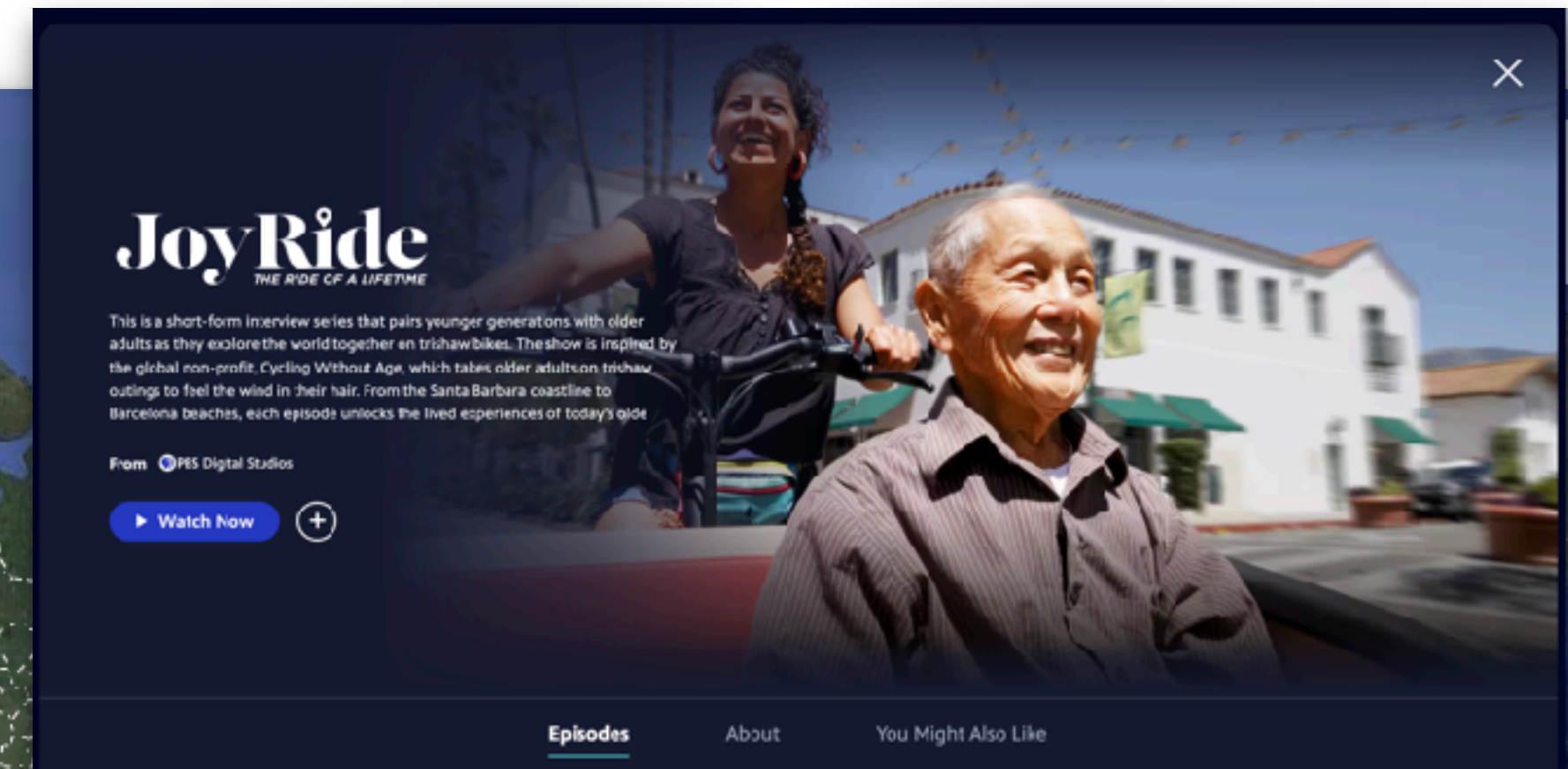
TED TALK

september 2014



GLOBALT FÆNOMEN

52 lande
3.600 afdelinger
50.000 frivillige



Google

GENERØSITET



HVAD ER FRIVILLIGHED?



GENERØSITET

HISTORIER



GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER



GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER

LANGSOMMELIGHED



GENERØSITET

HISTORIER

RELATIONER

LANGSOMMELIGHED

UDEN ALDER



EFTERMIDDAGENS PROGRAM

12:00 Velkomst og introduktioner

12:20 Ret til vind i håret (Ole Kassow)

12:45 Oplæg fra Britt Maria Hansen

13:00 Lækker frokost

13:30 Teorien om lyspunkter

13:45 Gruppearbejde

14:30 Præsentationer og kaffe/kage

15:00 Cykling uden alders arbejde med lyspunkter

15:30 Opsamling og afslutning

16:00 Tak for i dag





EFTERMIDDAGENS PROGRAM

12:00 Velkomst og introduktioner

12:20 Ret til vind i håret (Ole Kassow)

12:45 Oplæg fra Britt Maria Hansen

13:00 Lækker frokost

13:30 Teorien om lyspunkter

13:45 Gruppearbejde

14:30 Præsentationer og kaffe/kage

15:00 Cykling uden alders arbejde med lyspunkter

15:30 Opsamling og afslutning

16:00 Tak for i dag

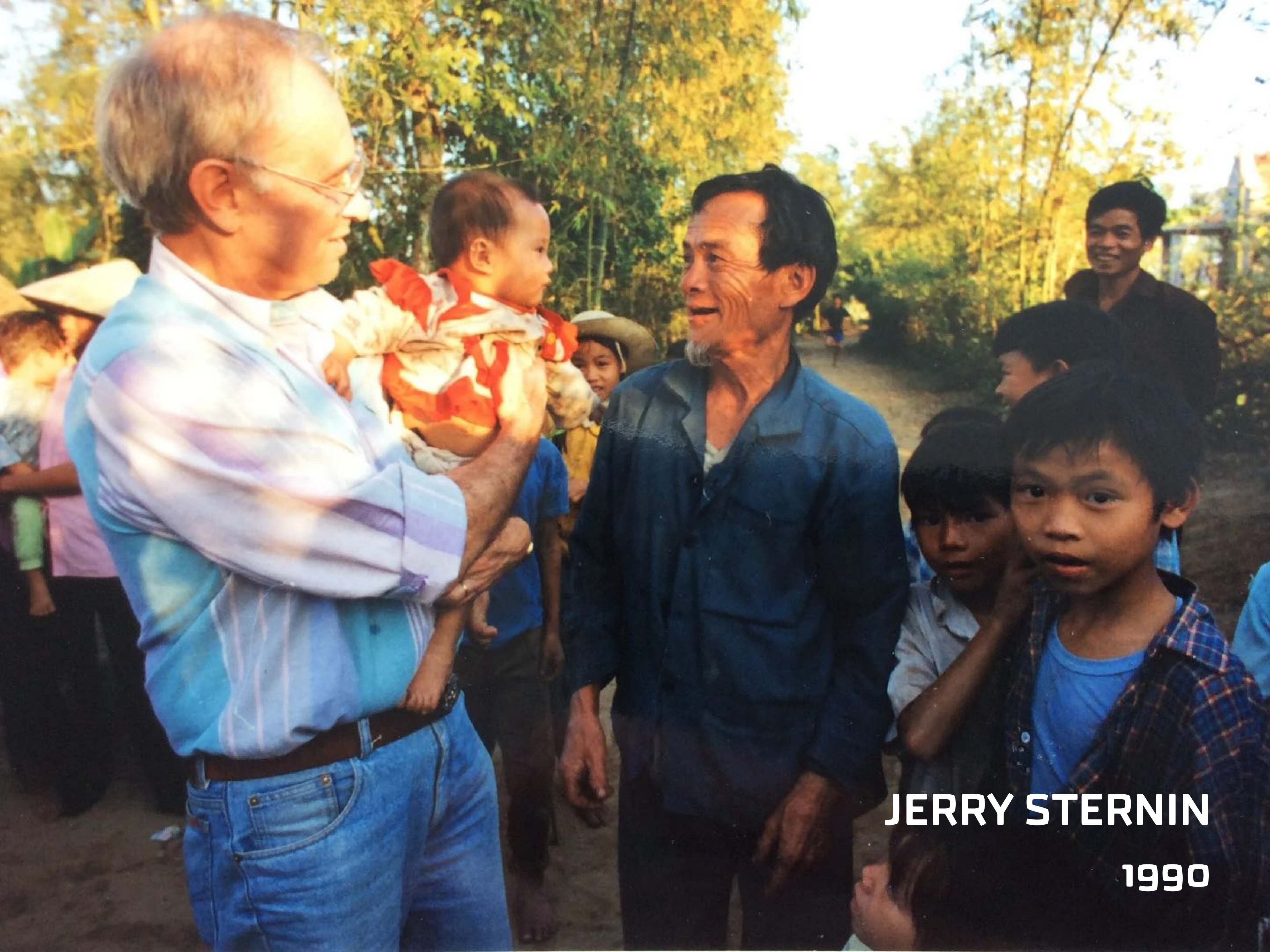


EFTERMIDDAGENS PROGRAM

- 12:00 Velkomst og introduktioner
- 12:20 Ret til vind i håret (Ole Kassow)
- 12:45 Oplæg fra Britt Maria Hansen
- 13:00 Lækker frokost
- 13:30 Teorien om lyspunkter
- 13:45 Gruppearbejde
- 14:30 Præsentationer og kaffe/kage
- 15:00 Cykling uden alders arbejde med lyspunkter
- 15:30 Opsamling og afslutning
- 16:00 Tak for i dag



TEORIEN OM LYSPUNKTER



JERRY STERNIN

1990



Save the Children®

S.M.U.



POSITIVE AFVIGELSER

SUNDHEDSFRIVILLIGE

BESØGTE ALLE LOKALSAMFUND





LYSPUNKTER



LOKALE

MADNINGSPROGRAMMER

EFTERMIDDAGENS PROGRAM

- 12:00 Velkomst og introduktioner
- 12:20 Ret til vind i håret (Ole Kassow)
- 12:45 Oplæg fra Britt Maria Hansen
- 13:00 Lækker frokost
- 13:30 Teorien om lyspunkter
- 13:45 Gruppearbejde
- 14:30 Præsentationer og kaffe/kage
- 15:00 Cykling uden alders arbejde med lyspunkter
- 15:30 Opsamling og afslutning
- 16:00 Tak for i dag



ØLEJR

Hold
Kalvø

Hold
Kejlsø

Lolland
Kommune

Hold
Femø

Hold
Askø

Kildebo

Doktorparken

Hold
Flatø

Hold
Fejø

Guldborgsund



ØLEJR - HVORDAN?



Hvad kæmper
jeg med?

Hvad fungerer
godt hos os?

LEDETRÅDE

- Bookning af ture
- Cyklernes tilstand
- Kommunikation mellem piloter og personale
- Oplæring
- Passagerer
- Ikke nok ture

EFTERMIDDAGENS PROGRAM

12:00 Velkomst og introduktioner

12:20 Ret til vind i håret (Ole Kassow)

12:45 Oplæg fra Britt Maria Hansen

13:00 Lækker frokost

13:30 Teorien om lyspunkter

13:45 Gruppearbejde

14:30 Præsentationer og kaffe/kage

15:00 Cykling uden alders arbejde med lyspunkter

15:30 Opsamling og afslutning

16:00 Tak for i dag



PRÆSENTATIONER



Hold
Femø

Hold
Kalvø

Hold
Kejlsø

Hold
Fejø

Hold
Askø

5 min. pr. ø

Hold
Flatø

EFTERMIDDAGENS PROGRAM

- 12:00 Velkomst og introduktioner
- 12:20 Ret til vind i håret (Ole Kassow)
- 12:45 Oplæg fra Britt Maria Hansen
- 13:00 Lækker frokost
- 13:30 Teorien om lyspunkter
- 13:45 Gruppearbejde
- 14:30 Præsentationer og kaffe/kage
- 15:00 Cykling uden alders arbejde med lyspunkter**
- 15:30 Opsamling og afslutning
- 16:00 Tak for i dag





Stadig flere ældre oplever ensomhed, nedtrykthed og tab af livsglæde

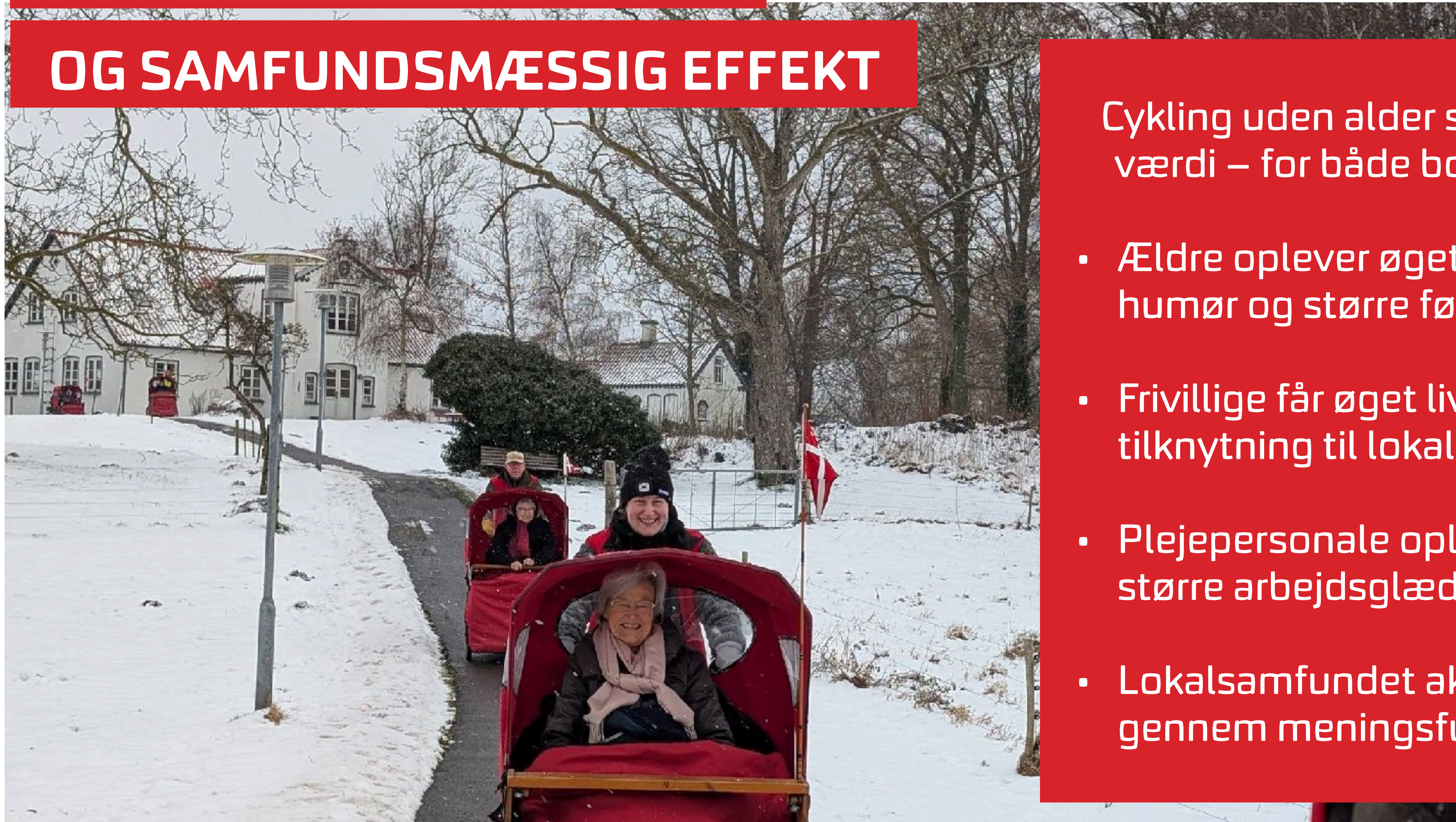
I 2040 vil hver fjerde dansker være over 65 år gammel

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:

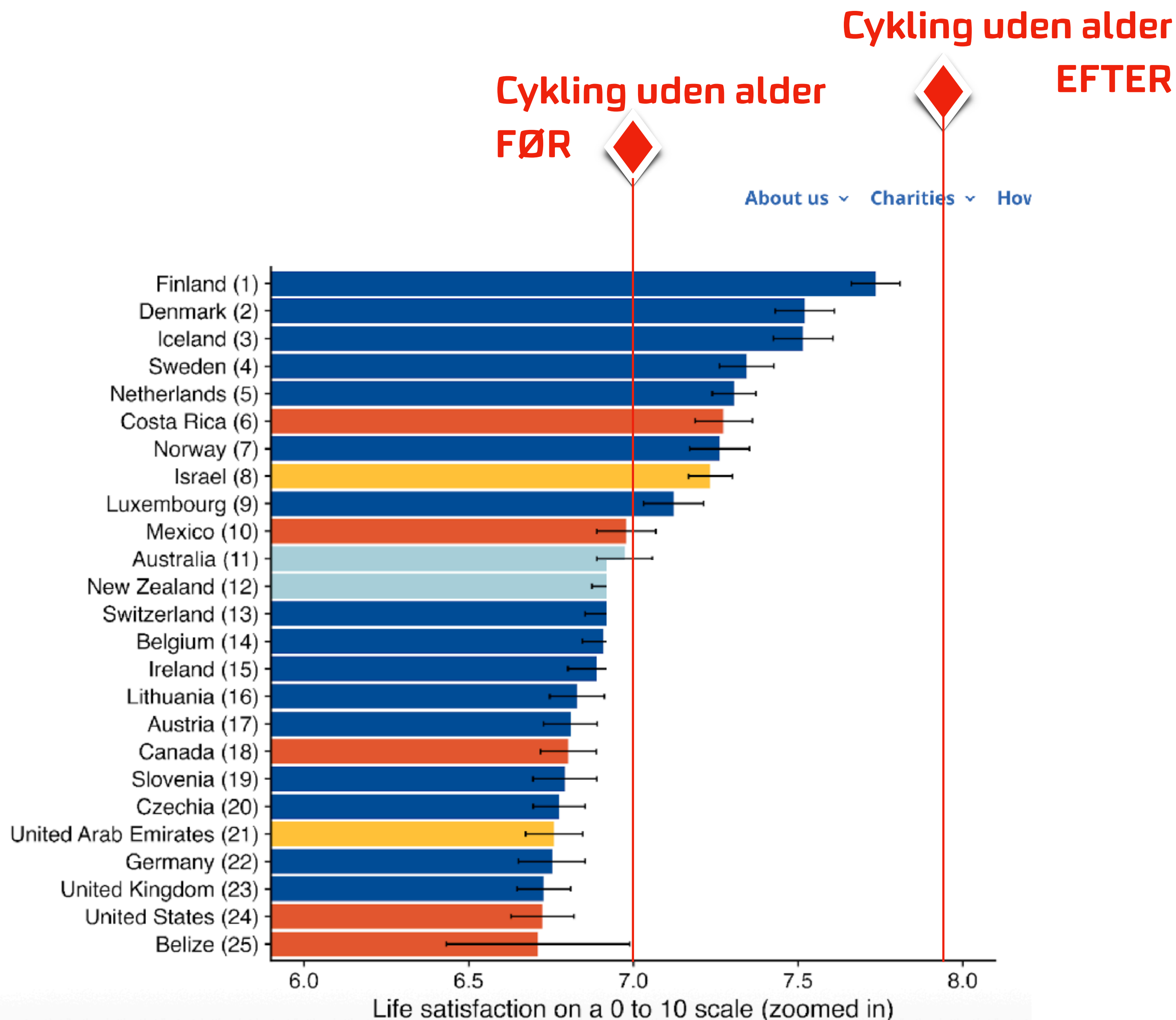
- Ældre oplever øget livskvalitet, bedre humør og større følelse af samhørighed
- Frivillige får øget livsglæde og stærkere tilknytning til lokalsamfundet
- Plejepersonale oplever aflastning og større arbejdsglæde
- Lokalsamfundet aktiveres og styrkes gennem meningsfulde fællesskaber



Når bevægelse bevæger

En evaluering af deltagelse i Team
Tvilling og Cykling uden alder

24-01-2024



VI SAMLER PÅ LYSPUNKTER

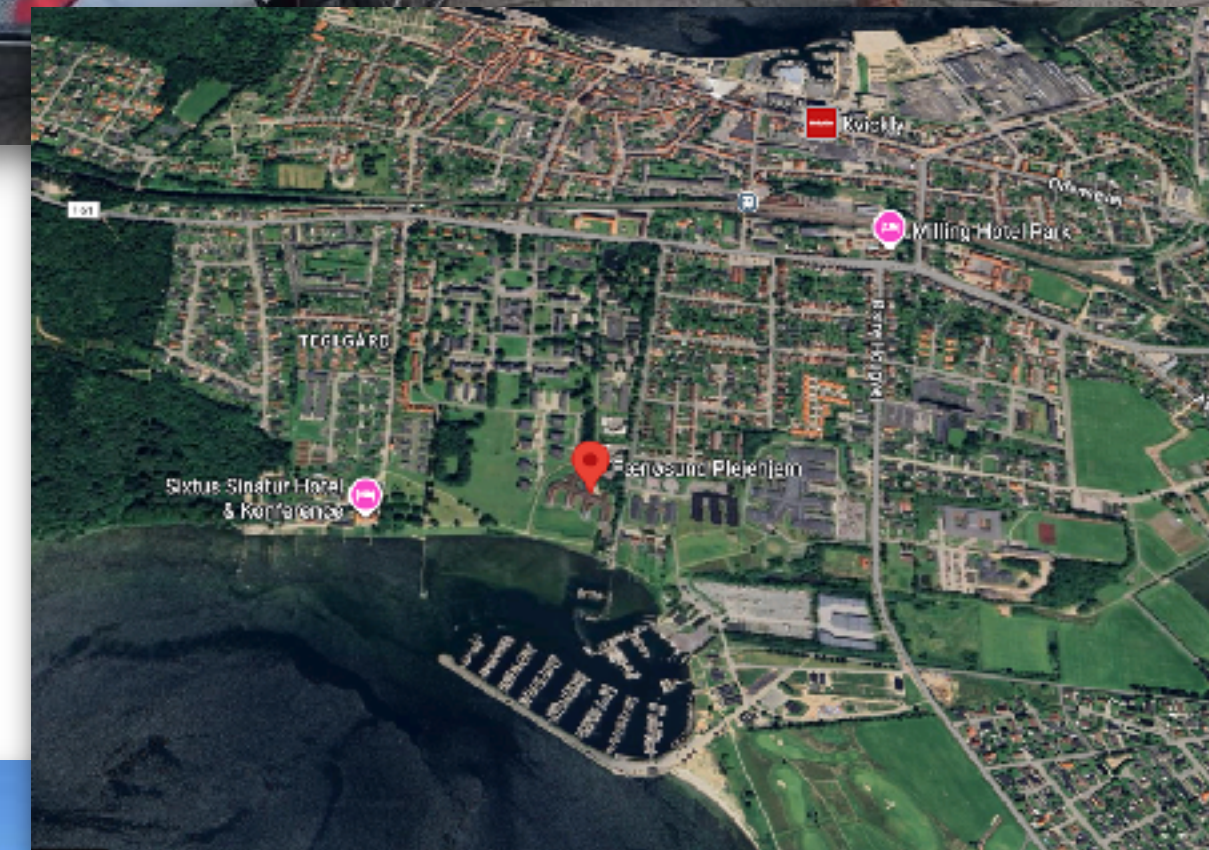
GODE IDÉER, TING DER VIRKER



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:

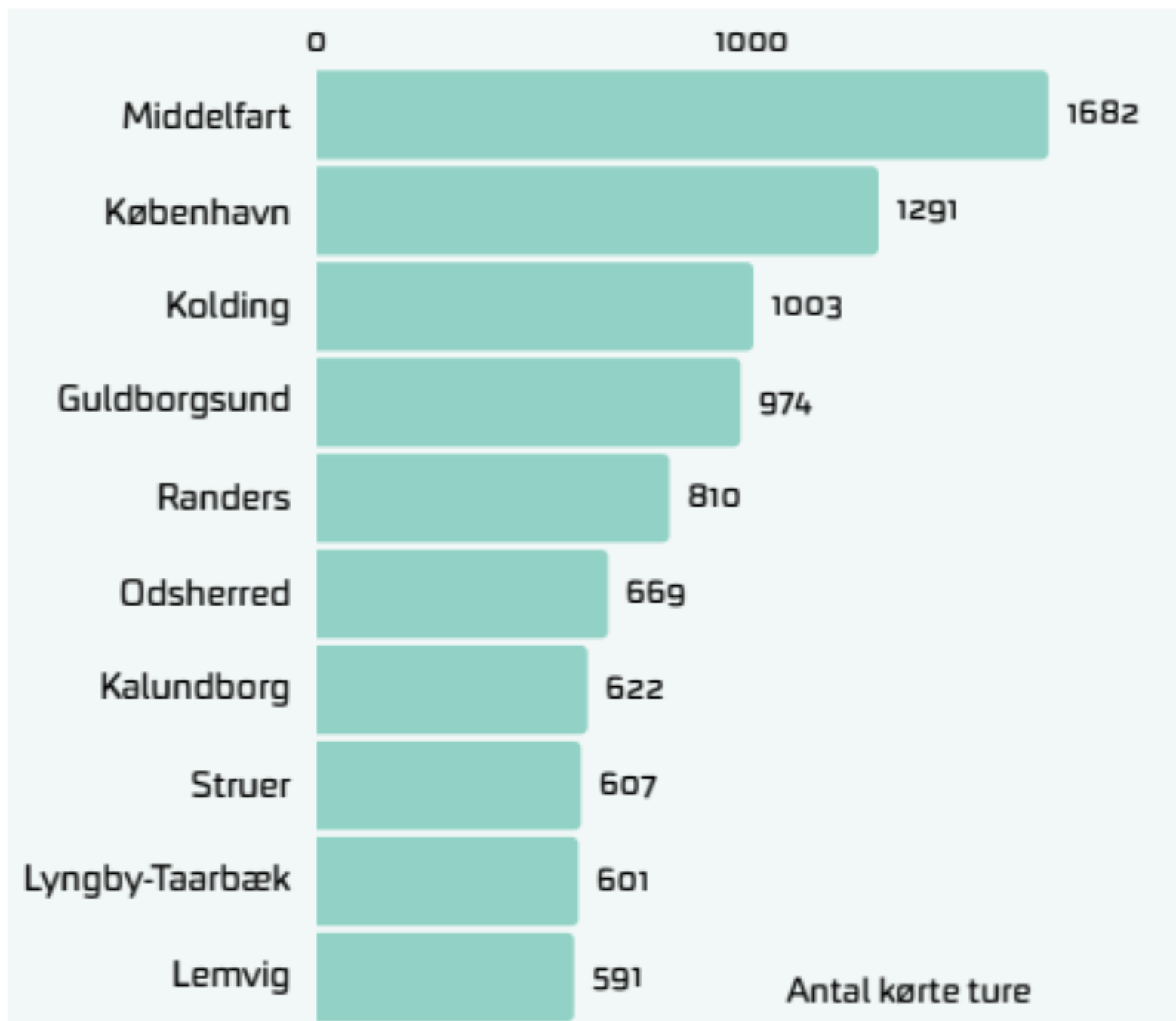
2024: 47 —> 2025: 363
Stigning på 672 %.

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

KAPTAJNHOLDDET

FÆLLESSKABS-
KOORDINATOREN

VÆRTEN

INSTRUKTØREN

KOMMUNIKATØREN

MEKANIKEREN



DAGLIGLIVET I LOKALSAMFUNDET





BEGIVENHEDER



- 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 glade for vores
cykel", fristes man til at
singe. 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 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

NY PARTNERSKABSÅFТАLE

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



Markedshallen

Kick off - Cykeluge 23



Mandag 1. juni

"Klargør din cykel".
Tovholder: Markedshallen
sammen med Cyklistforbundet.



FNs internationale cykeldag

Onsdag 3. juni

"Sammen om cykelturen".
En planlagt tur på ca. 8-15 km.
Alle lokale cykel-fællesskaber og cykel-folk
på Lolland-Falster inviteres.
Tovholder: Gruppen bag opstarten af
"Cykelsamlingspunktet".



Grundlovsdag

Fredag den 5. juni

Fejring og grundlovstale med Ole Kassow,
direktør for "Cykling Uden Alder"
på Kajen bag Markedshallen.
"Cykel-fredagsbar" med alkoholfri øl fra
Krenkerup - alle cykler er velkomne.



Tirsdag 2. juni

"Pimp din cykel"
Tovholder: Markedshallen
sammen med lokale cykelhandlere
og Kulturcenter Wonderland.
(via "Grobund" projektet / Nordea "Vores Egn").

Torsdag 4. juni

SKAL PLANLÆGGES
Arbejdsgruppen og frivillige folk
sætter cykel-idéer i spil.

Lørdag den 6. juni

STORSTRØMSLØBET
2 hjul - 2 broer
Man tilmelder sig selv.
Tilmelding lukker 21. maj

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

