



BEDRE ÆLDRELIV OG BEDRE VELFÆRD MED CYKLING UDEN ALDER

Livskvalitet for vores ældre medborgere. Den vigtigste mission for Cykling uden alder er at arbejde systematisk med de ældres oplevelse af værdighed.

Vi arbejder for, at livet på et plejehjem også skal leves uden for hjemmets fire vægge, og at positive relationer til andre er en nøgle til en værdig alderdom. Alt dette sker hver dag, når vores frivillige cykelpiloter lander over cykler ældre rundt i rickshaws og giver vind i håret.

Hvad er bevægelsen Cykling uden alder?

- Vi samarbejder med halvdelen af de danske kommuner, 450 af landets 956 plejehjem og har eksisteret i 10 år.
- Plejepersonale og 2.000 frivillige ildsjæle skaber hver dag cykeloplevelser for ældre og alle omkring cykelturene rundt om i kommunerne.
- Vi har i 2022 haft 14.000 registrerede ture på landsplan.

I samarbejde med kommuner og 3.000 byer i 50 lande har cykelturenes succes blandt andet **dokumenteret effekt på:**

- Arbejdsglæde i ældreplejen og forbedrede rekrutteringsmuligheder til ældresektoren
- Forbedret livskvalitet for ældre, plejekrævende mennesker
- Bedre trivsel hos borgeren, som mindsker sundhedsudgiften betydelig
- Forebyggelse af ensomhed
- Mindre medicinforbrug, bedre søvn hos ældre
- Øget selvhjulpethed hos de ældre og dermed lettes presset på personalet
- Meningsfuld aktivering af yngre seniorer, især mænd (Cities Changing Diabetes)
- Meningsfuld involvering af civilsamfundet
- arbejder systematisk med borgerens oplevelse af værdighed

Potentialet

De nuværende årlige 14.000 cykelture kan mangedobles med den rigtige indsats og med en enorm effekt til følge. Vi står med en exceptionel løsningsmodel på mange af vores samfunds demografiske udfordringer.

“Intet kører af sig selv”!

Cykling uden alder har indtil nu eksisteret via fondsmidler og mange smil. Ambitionen er at nå ud til mange flere med den diamant, vi har udviklet til det gode ældreliv. Vi skal udvikle og udfolde rammerne for de mange frivillige, der bidrager til ældreomsorgen gennem Cykling uden alder. Rammerne skal indarbejdes strukturelt i ældresektoren, så alle kan få glæde af de kompetencer, vi har udviklet. Samarbejdet mellem plejehjem, kommuner, civilsamfundet og frivilligheden skal sikres og styrkes.

Et rejsehold kan hjælpe og udvikle flere løsninger

Inspireret af konkrete behov gennem 10 år og Demensrejseholdet under Sundhedsstyrelsen, kan vi se at et kraftfuldt Cykling uden alder-rejsehold vil skabe de nødvendige rammer til at øge antallet af cykelture og give et styrket fagligt veldokumenteret blik på værdien af cykelturene.

Rejseholdet vil etablere praksisfællesskaber omkring den røde rickshaw, og på den måde sikre den fremtidige bæredygtighed for Cykling uden alder-tilgangen.

Cykelpiloter motiveres til at engagere sig. Personalet vil blive oplært i at understøtte cykelture og styrke samarbejdet med de frivillige cykelpiloter, med pårørende og lokalsamfundet.

Rejseholdet vil samarbejde lokalt og nationalt med relevante aktører som FOA, frivilligcentre, frivilligkoordinatorer i kommunerne, plejehjemsledere, seniorklubber og lokalsamfundet.

Indsatsen evalueres løbende, så viden spredes og resultater opsamles og inddrages til forbedring af indsatsen. Turene organiseres via Cykling uden alders bookingsystem, og relevante rapporter anvendes til at optimere og organisere samarbejdet med kommuner og civilsamfundet.

Det kræver tid at forandre

Indsatsen er indtil nu blevet understøttet primært af fondspenge. Nu er der brug for at udvikle og sikre den lokale rodfæstning, hvis denne diamant af en løsning skal komme flere til gode. Især samarbejdet mellem de mange frivillige, familier og venner til de ældre på plejehjem og plejepersonalet er centralt, og der skal (videre-) udvikles metoder, som sikrer Cykling uden alder-tilgangen efter indsatsperioden.

Ovenstående indsats hviler på foreningens 10 års erfaring. Det er lykkedes at aktivere 2.000 gode frivillige mennesker i Danmark. Men potentialet er enormt, og samfundsgevinsten, hvis én frivillig yder en indsats bare én gang om måneden i et år, er lig med 35.600 kroner. Det er jo lidt mere end sund fornuft, når sagen ansues fra denne vinkel. Men tænk, hvis vi havde ressourcer og muskler til at engagere 10.000 cykelpiloter, som kører bare en gang om måneden. Det ville generere 356 millioner kroner pr. år til samfundsøkonomien og 120.000 ture på landsplan. Samtidig vil det helt konkret glæde landets ældre, plejepersonale, familie, venner til ældre plejekrævende og skabe et kæmpe fællesskab omkring de ældre.

Men det vil kræve en højere gearing for Cykling uden alder-bevægelsen end det gear, som vi befinder os i nu. Det vil være nødvendigt med en **årlig grundfinansiering på 3 mio. kr. de næste fire år**, for at foreningen bliver i stand til at aktivere civilsamfundet gennem vores arbejde og få fuldt udbytte af den kæmpe frivillighedsmotor, der er i civilsamfundet rundt om i Danmark. Tænk, en lille investering med en enorm gevinst.

Jeg håber, ovenstående har inspireret til handling, og for yderligere uddybning er du meget velkommen til at kontakte mig.

Direktør og daglig leder
Søren Steffensen
soren@cyklingudenalder.dk
m. 2076 2979