



CYKLING UDEN ALDER

RET TIL VIND I HÅRET



Søren Steffensen

LEV konference 8.10.2019

THORKILD

født 30. august 1917



Individ ser ud på de aktive - initiativet giver os mulighed for at se hinanden i mulighedernes lys. Relationer dannes
Rickshaw er nøglen ind i fællesskabet og ud af ensomheden, passiviteten



Link

<https://youtu.be/kF33VvtB9Uc>



LIVSKVALITET
NYE VENNER

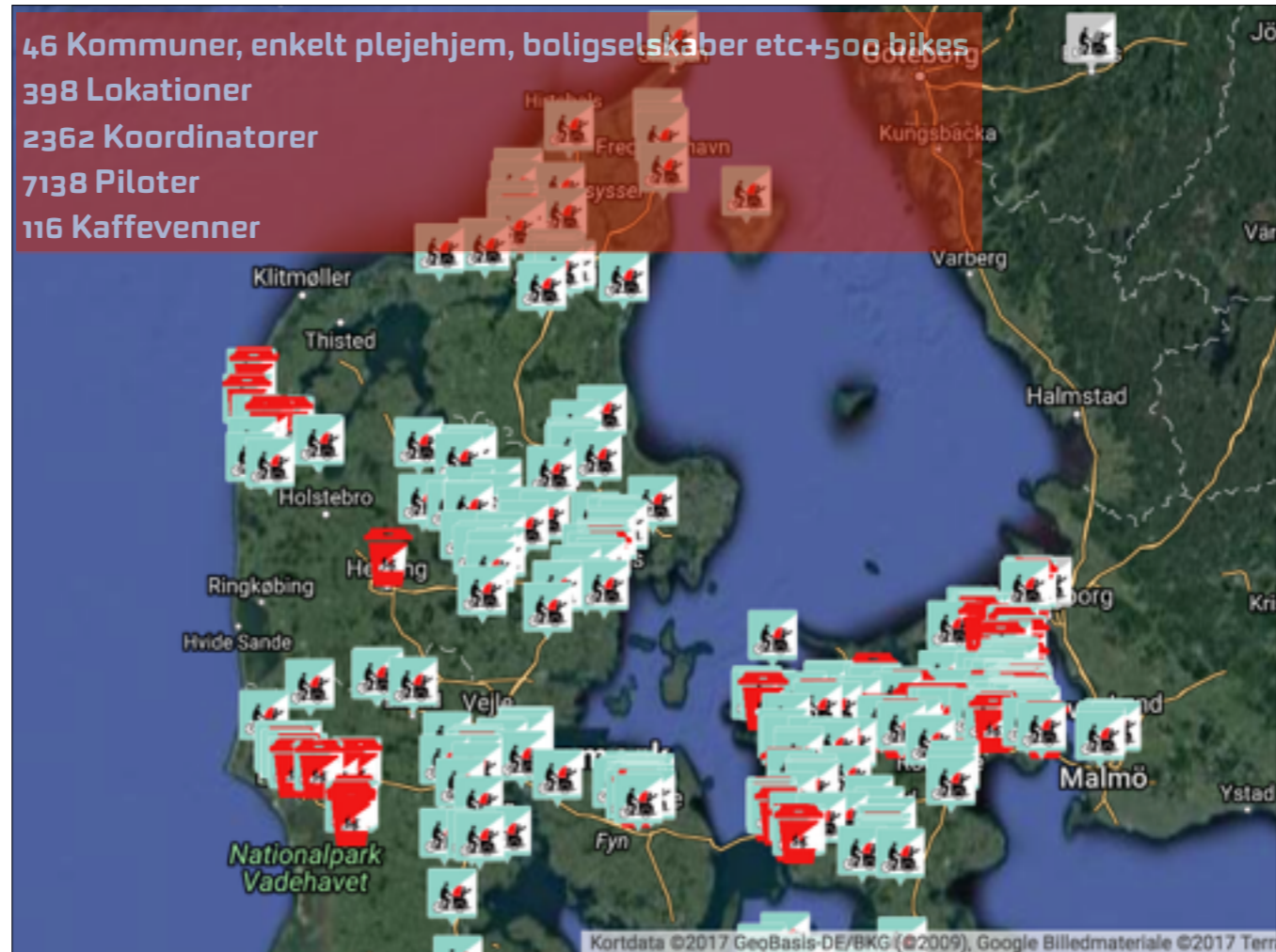
Ikke en enlig svale - historien gentog sig

Bodil (tv) er på lukketafdeling men er "for god" - kommer ud at køre med Elly og oplever fællesskabet mellem de tre i cykelboblen...smil, snak - et almindelig liv



Valborg og Nicholai cykler hver torsdag

Relationer - åbner nye muligheder og venskaber. som ingen vidste fandtes



We weren't the only ones who found it enriching :-)- talk paper

What do we do in everyday life in Cykling uden alder Denmark to maintain the drive, the spirit that brought us here?

21000 registrerede ture i DK 2018
29000 piloter på verdensplan



Cyklen og organiseringen var nøglen

Fleksibelt og lyststyren - MEN DOG MED RAMMER

Uden rammer og retningslinjer er der ikke noget der bærer fællesskabet

Oplæring, indsigter, skabe værdi omkring det "vi gør" i foreningen

Hvordan virker Danmark...og verden

The fabulous Danish team... fra frivillig til top professionelle



Volunteers to highly professionals - (how) can we deal with it in daily life..what is needed to maintain the spirit that brought us here?
Leadership and a frame to think with...but no short answer/resultat - try to make it clear during this presentation

Cykling - fra transport til pædagogik

1. Bevidst arbejde med attitude eller en tilgang til liv, fællesskab og bevægelse
2. Inddragelse af ældre som en skrøbelig og også heterogen gruppe
3. Udvikling af samspil mellem ældre, frivillige og personale målrettet de ældres motivation og deltagelse i flest mulige processer vedrørende cykelturene



ANSVAR

Mødt som dem vi er - ugrupperet

Ph.D i antropologi hjalp os med at se dybere i effekterne igen

På tur mellem Kolding og Rømø møder vi tilfældigt et Rynkebyhold på vej til Paris - alle er ligeværdige

BYGGER BRO MELLEM LIVET PÅ PLEJEHJEM OG LIVET UDENFOR

OP PÅ KLINGEN, MAND

SUNDHEDSSTYRELSEN

ODENSE



Fællesskab, sjovt, meningsfuldt

Mandeprojekt sammen med Sundhedsstyrelsen med fokus på hvordan sundhed og samvær er gode partnere - især for mænd.

OBS - **Susan Pinker**,

https://www.amazon.com/Village-Effect-Face---Face-Healthier/dp/0307359549/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1470261376&sr=8-1&keywords=The+village+effect

Tur for tur flytter vi verden og bidrager med:

Bedre livskvalitet
Større arbejdsglæde
Mental sundhed
Mindre medicin
Større tillid
Flere venner
Bedre appetit
Dybere søvn



Det vi registrerede og oplevede via vores almindelige sunde fornuft

Cua er en idé, en opgave som ikke har en fasttømret målgruppe og dog målrettes omkring de ældre som er plejekrævende



Vi ved, at det virker - formidling gennem narrativer

Men hvordan og hvorfor?

- Cyklen frembringer smil, relationer, nye muligheder,

Det er åbenlyst at det her er godt!

Det vækker jo en nysgerrighed hos sådan nogle som os omkring, hvorfor og hvordan vi udvikler denne mulighedstænkning?

LANGTUREN

Med støtte fra
TrygFonden



Mere end "bare" en cykeltur!

Turen Odense-Hamburg i 2014 blev skelsættende for vores metodiske tilgang og udvikling af foreningen. 2 år hvor vi har arbejdet med dag- og langture

Den store tilslutning til initiativet tildeler os et ansvar som vi løfter metodisk og ambitiøst

Dag- og langture? Ud af den daglige kontekst - en magiterning

Hverdagen lidt på afstand, ting lidt på afstand, lære hinanden at kende alle p'er

Bryde og skubber lidt med hverdagen på plejehjem og hvad der kan lade sig gøre

EKSTERN EVALUERING



Med støtte fra
TrygFonden

**Lyttende
Nysgerrige
Faciliterende
Ansvar**

VIND I HÅRET GIVER LIVSGLÆDE
- OG POSITIVE TAL PÅ BUNDLINJEN

CYKLING UDEN ALDER 

ASKOV FONDEN

Trygfonden hjalp os med at undersøge faste parametre om hvordan det rent faktisk virkede - i mere forståelige termer for dem der ikke er "inde i universet"

Vores mål er at skubbe til en politisk dagsorden om hvad man kan i ældresektoren med midler som tillid og mod til hinanden

Ved at være lyttende, nysgerrige og faciliterende

Show how i praksis - se også

<https://cyklingudenalder.dk/effekter-ved-cykling-uden-alder/>



**HERRELOGEN TØMMER
ET PLEJEHJEM**

Mænd i flere aldre tager initiativ når noget er helt konkret, begribeligt, håndterbart og meningskabende



Vi når MEGET langt ud og rammer ind i heterogene målgrupper - derfor er der ikke en fast målgruppe ift piloter
<https://www.youtube.com/watch?v=s4SwyhpWDC>