

A photograph of two elderly cyclists riding away from the camera on a dirt path. The cyclist on the left is wearing a white jacket and a blue helmet, while the cyclist on the right is wearing a dark jacket and a black helmet. They are riding on a path that curves through a grassy area with bare trees in the background. The lighting suggests it's a bright day.

Instruktionsmateriale

Flere ældre – op på cyklen



**CYKLIST™
FORBUNDET**
PEDALKRAFT – SIDEN 1905

Ældre @ Sagen

Indhold

Introduktion 3

Baggrundsviden 3

Resultater af spørgeskemaundersøgelsen 4

At være frivillig 5

Modul 1: Cykling og trafikikkerhed 4

Trafikkerhed 4

Bagage på cyklen 4

Synlighed i trafikken 4

Brug af cykelhjelm 5

Rutevalg 5

Modul 2: Valg af cykel og vedligeholdelse 6

Valg af cykeltype 6

Cykel med lav indstigning 6

Trehjulet cykel for voksne 6

Parallelcykel – cykling side om side 7

El-cykel 7

Indstilling af egen cykel 9

Vedligeholdelse af cyklen 9

Modul 3: Cykling og helbred 10

Hvorfor er det godt at cykle? 10

Helbredet 10

Balance 11

Bevægelighed 11

Syn og hørelse 12

Modul 4: Manøvrebane og træning 13

Opstartsøvelser 13

Starte, styre, dreje, bremse og stoppe 13

Tegn i trafikken 14

Orientering 14

Kombinationen af det hele 15

Afrunding 15

**Samarbejde mellem Cyklistforbundet
og Ældre Sagen 16**



Introduktion

Cyklen kan være en stor hjælp i dagligdagen, samtidig med at det er en god måde at få motion på. Cyklistforbundet og Ældre Sagen er gået sammen om et projekt, der skal bidrage til forbedring af sikkerheden og trygheden i trafikken for cyklister på +50. Hensigten er at få flere til at cykle og få dem til at cykle mere sikkert.

Formålet med projektet er at indsamle viden om cyklister på +50's adfærd og risici ud fra en spørgeskemaundersøgelse. I alt modtog vi 4.631 besvarelser. I undersøgelsen spurgte vi dem, der er holdt op med at cykle, hvorfor de er stoppet og hvad der kan medvirke til at de vil begynde at cykle igen. Dem der cykler blev spurgt om deres motivation for at cykle, deres tryghed i en række trafiksituationer, samt hvad de lægger vægt på når de vælger rute. Til slut spurgte vi alle om, hvorvidt de ville være interesserede i tilbud, der støtter op om cykling. Resultaterne fra undersøgelsen er blevet brugt som baggrundsviden til udvikling af tiltag, der fremmer sikker cykling gennem hele livet. En del af projektet er derfor, at udbyde cykelkurser for Cyklistforbundet og Ældre Sagens medlemmer. Kurserne giver

mulighed for at genopfriske eller lære nye færdigheder på cykel, og vil være understøttet af et undervisningsmateriale udarbejdet til projektet. Kurserne afholdes som et samarbejde mellem Cyklistforbundet og Ældre Sagens lokalafdelinger rundt omkring i landet.

Undervisningsmaterialet, som udleveres til deltagerne, skal bidrage til en forståelse af de forskellige aspekter der findes indenfor cykling. Det vil præsentere deltagerne for viden om aldersrelateret adfærd i trafikken, hjælp til valg af cykel og vedligeholdelse, forberedende øvelser til at komme i gang med at cykle, samt øvelser til at vedligeholde færdighederne på cykel.

Materialet er opdelt i fire temaer. Derudover indeholder det et afsnit om den baggrundsviden vi har på området, et afsnit om det at være frivillig, samt et sammendrag af spørgeskemaundersøgelsens resultater.

Til slut vil der være et afsnit med ideer til, hvordan Cyklistforbundet og Ældre Sagens lokalafdelinger rent praktisk kommer i kontakt med hinanden og kan komme til at samarbejde om udførelsen af kurser for ældre cyklister.

Baggrundsviden

Tal fra Transportvaneundersøgelsen 2009-2012 viser, at ældre cykler mindre end yngre – både hvad angår antal kilometer og antal ture. Det er ikke overraskende, idet man må formode at ældres transportbehov er mindre efter de har forladt arbejdsmarkedet. Tallene viser også, at i perioden 2007-2012 er andelen af personer over 60 år som cykler, svagt faldende.

Den eksisterende viden om cyklister på +50's adfærd og risici er ikke særlig stor i Danmark, og vi har derfor vendt øjnene mod resten af verden i forbindelse med indsamling af baggrundsviden, inden udførelsen af spørgeskemaundersøgelsen.

Holland er et af de lande, hvor der er lavet studier omkring ældre og cykling. De har blandt andet set på forskelle og ligheder i præstationen på el-cykel og på almindelig cykel. Holland har haft en markant stigning i antallet af el-cykler – især blandt ældre cyklister. Denne stigning kan være årsagen til at antallet af uheld er steget, ligesom at det stigende antal af cyklister på +50 kan være med til at påvirke statistikkerne. Dog er der stadig ikke nok viden på området til at konkludere noget konkret, udover at tilbud omkring el-cykling er relevant.

En australsk undersøgelse fra 2012 viser, at især de sociale elementer; at komme i form, møde andre mennesker, sjov, afslapning og velvære, er nogle af hovedfaktorerne for at folk vil deltage i tilbud om cykling. Denne undersøgelse har vi især haft i tankerne, da vi udarbejdede kursustilbuddet.

I Tyskland, Holland og Østrig har kurser, hvis formål var at genopfriske viden om cykling i teori og praksis, været afholdt, og det er især herfra vi har hentet inspiration til dette kursusmateriale og -tilbud. Kurserne var generelt en succes i udlandet.

Danske undersøgelser har primært haft fokus på ulykkesstatistikker og uheld, men Rådet for Sikker Trafik har gennemført en række gruppeinterviews med cyklister i alderen 65-75 år. Interviewsene gav et indblik i cyklisternes selvopfattelse, mening om cykling og udstyr, samt viden omkring hvad fremtidige undersøgelser kan tage fat på. Der mangler som sagt viden på området, og vi håber at vores undersøgelse kan være med til at bringe viden omkring adfærd og risici for cyklister på +50.

Resultater af spørgeskemaundersøgelsen

Det er kun muligt at fremlægge nogle af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen her, men hvis du er interesseret i at læse mere om studiet og resultaterne, kan vi henvise til www.cyklistviden.dk og artiklen ”Cykling blandt 50+ årige”.

Cyklistforbundet og Ældre Sagens spørgeskemaundersøgelse af 50+ årige cyklister adfærd og risici viser blandt andet, at det handler om helbred og ikke om konkret alder, når man vælger at stille cyklen fra sig. Dårligt oplevet helbred blev angivet af de fleste som årsag til, at de havde valgt at stille cyklen fra sig. Overordnet ser det ud til, at hvis man selv oplever sit helbred som dårligt, så føler man sig også mere utryk i trafikken. I forhold til rutevalg peger resultaterne på, at især cykelsti afgrænset med kantsten, samt lyskryds skaber tryk og derfor har indflydelse på valg af rute.

Ifølge undersøgelsen er det særligt kvinder der føler sig utryk i trafikken. Ens for begge køn er dog, at det især er glæden ved at cykle, der er den største motivationsfaktor. Cykling er forbundet

med positive oplevelser for de fleste, og er en måde at opleve frihed og helbredsfordele, samt at få frisk luft.

Deltagerne i undersøgelsen blev også spurgt om, hvorvidt en el-cykel kunne medvirke til at de ville begynde at cykle igen eller cykle mere. Hertil svarede 1/3 ja. Svarene viste også, at 40-70% i større eller mindre grad har interesse i tilbud, der støtter op om cykling. Der er ønske om tilbud om alt fra tjek og vedligehold af egen cykel og forebyggelse af risici i trafikken, til fysiske øvelser som er relevante for cykling og helbredet generelt. Mange udtrykte interesse for, at prøve en el-cykel.

Resultaterne peger altså i retning af, at tilbud som støtter op om cykling er relevante for de 50+ årige. Dog er det vigtigt med alsidige tilbud, da ikke alle 50+ årige ønsker samme tilbud og information. Derudover støtter resultaterne også op om, at el-cyklen potentielt kan spille en vigtig rolle for at fremme cykling gennem hele livet, og netop derfor bør de allerede nu tænkes ind i kursusregi.

Modul 1:

Cykling og trafiksikkerhed

Modul 1 vil gennemgå de væsentlige anbefalinger som gives i forbindelse med cykling og trafiksikkerhed. Cyklister er bløde trafikanter, og det er derfor vigtigt at vi selv er med til at bidrage til en øget trafiksikkerhed. På modulet skal bagage på cyklen, synlighed, cykelhjelm og rutevalg gennemgås. Hvis I vil have et større fokus på fx færdselsregler eller trafiksikkerhed, vil det være oplagt at kontakte jeres lokale politi, og høre om de har lyst til at lave et oplæg på kurset.

Trafiksikkerhed

Udover at man skal følge færdselsreglerne på cykel (kan findes på www.cyklistforbundet.dk/Alt-om-cykling/Love-og-regler/Faerdselsloven), findes der også anbefalinger som kan gøre det endnu mere sikkert at cykle i trafikken. Nogle af disse anbefalinger virker meget oplagte, mens andre ikke er det første man tænker på, når man taler om trafiksikkerhed på cykel. For at det ikke skal blive for teoretisk, kan det være en fordel at have eksempler med – fx en cykel med en fyldt kurv og en cykel med sidetasker, så deltagerne kan se og mærke forskellene. Vi anbefaler også, at I snakker med den lokale cykelhandler omkring cykelhelme og refleksevenest eller farvet tøj. Det kunne være en mulighed at låne en masse forskellige hjelme,

så deltagerne kan prøve dem på og måske får lyst til at investere i en selv. Husk at have adgang til et spejl, da det udseendemæssige betyder meget for nogle.

Bagage på cyklen

Cyklen kan bruges til andet end cykelture, og ind imellem kan det være nødvendigt at transportere bagage fra A til B. Rigtig mange cyklister gør brug af en cykelkurv foran på cyklen eller en bagagebærer bagpå. Selvom dette er nogle af de meste almindelige måder at transportere bagage på, er det ikke sikkert at det er den rigtige måde for alle deltagerne. En tungt læsset cykelkurv eller bagagebærer kan gøre det sværere at styre cyklen, og det kan derfor være en fordel at transportere bagage i fx cykeltasker. Fordelen ved cykeltasker er, at de er placeret lavt på cyklen og derfor ikke påvirker kontrollen af cyklen. Jo længere mod jorden bagagen er, jo mindre påvirker den cyklen. Derudover er det vigtigt at være opmærksom på at vægten skal fordeles ligeligt, da det giver mere stabilitet. Et andet alternativ kunne være en cykelanhænger, da vægten på den måde er væk fra selve cyklen. Her skal man være opmærksom på den ekstra længde.

Synlighed i trafikken

Når man færdes i trafikken er det vigtigt at være synlig for de andre trafikanter. Det giver måske sig selv, men alligevel

At være frivillig

Som frivillig er du med til at udforme kurset, så de vigtige budskaber bliver tydelige for deltagerne. Samtidig er du med til at have ansvaret for, at der undervises ud fra kursusmaterialet, og at deltagerne går derfra med oplevelsen af at have lært noget.

Det er vigtigt at du er lyttende og forstående, men samtidig presser deltagerne lidt – især ved de praktiske øvelser, da nogle kan finde det akavet, ubehageligt eller direkte grænseoverskridende at skulle deltage i praktiske øvelser. Derudover kan utryghed også gøre at nogle bakker ud allerede før de ved, om de kan.

Det er en god idé at starte kurset med en præsentationsrunde, hvor den enkelte deltager får lov at sige et par ord om sig selv og sin cykelhistorie. Det er især relevant i forhold til de praktiske dele af kurset, da du på den måde får viden om, hvorvidt personen er en erfaren cyklist eller måske har brug for lidt ekstra hjælp og opmærksomhed. Derudover giver præsentationsrunden også et sammenhold for kursisterne, hvor de ikke føler sig alene med de udfordringer de eventuelt måtte have hver især.

Instruktionsmaterialet er i grove træk det samme som det materiale kursisterne får udleveret. Den eneste forskel er rækkefølgen, idet vi har prøvet at gøre det så nemt for dig som muligt at tilrettelægge kursets forløb. Materialet er opbygget af fire moduler, hvor de to første er teoretiske og de to sidste er mere praktisk anlagt. Hvert modul starter med en kort introduktion, hvorefter selve indholdet beskrives og forklares. Det er vigtigt at du ikke føler, at du skal følge materialet slavisk, men at du sætter dit eget præg på indholdet og især på formidlingen. Det kan være at du har en større viden på et af områderne end materialet lægger op til, og her er du selvfølgelig mere end velkommen til at komme med egne input.

er sort en af de bedst repræsenterede farver på cykelstien. Det er ikke kun i mørke og tussmørke at det er nødvendigt at være synlig, men derimod altid. Som cyklist er det nemt at forsvinde i bilernes blinde vinkler, og hvis man samtidig er klædt i sort eller mørke farver, er man meget svær at få øje på. Løjefaldende farver, særligt pangfarver, bemærkes hurtigere og nemmere af andre trafikanter. Trygfonden lavede i 2014 en undersøgelse af synlighed i trafikken, som viste at cyklister kan nedsætte risikoen for at blive påkørt eller komme ud for en ulykke med op til 48%, hvis de iklæder sig pangfarver (Trygfonden, 2014).

Brug af cykelhjelme

”Cykelhjelm kan reducere skader på hovedet og i enkelte tilfælde betyde forskellen på liv og død”. Sådan lød konklusionen fra den danske Havarikommission på baggrund af en undersøgelse af cyklistulykker. Nogle fravælger hjelmen fordi de ikke føler sig udseendemæssigt tilpas. Men det er i bund og grund et spørgsmål om, hvad man vægter højest – at se smart ud eller sin egen sikkerhed. På de personer som vælger cykelhjelm til, sidder den desværre ofte forkert og det skaber falsk tryghed.



Forkert



Rigtigt

Indstilling af cykelhjelme

Det er vigtigt at hjelmen indstilles og strammes til, så den ikke kan flyttes rundt på hovedet. Der skal som huskeregel kun være plads til to fingre mellem remmen og hagen. Det er vigtigt at hjelmen ikke blotter panden, men at den derimod sidder så den dækker både baghovedet, tindingerne og panden. Se billedet ovenfor. Hjælp deltagerne med at indstille hjelmen, så de kan mærke at den sidder korrekt. Vær opmærksom på, at nogle personer blankt afviser at bruge hjelme og at de ikke skal tvinges. Selvom vi anbefaler at man bruger cykelhjelme, så er det stadig op til den enkelte at vælge selv. Men gør dem gerne opmærksom på alle fordelene.

Rutevalg

Valg af rute kan have stor indflydelse på cykeloplevelsen. Hvis man skal fra A til B, kan en lille omvej have betydning for oplevelsen af turen som helhed. Trafikerede strækninger, dårlig cykelsti og kedelige veje kan måske undgås ved blot at lave en lille ændring i den oprindelige rute. Derudover kan smukke ruter vise sig at være lige om hjørnet, hvorved hele cykeloplevelsen kan ændres. Det er jer der kender lokalområdet bedst, og det kunne derfor være oplagt at fortælle lidt om områdets gemte cykelperler. Derudover har I mulighed for at fortælle om de cykelture der afholdes i lokalafdelingerne.

Modul 2:

Valg af cykel og vedligeholdelse

I det følgende modul vil forskellige cykeltyper blive præsenteret. De er specielt gode for cyklister 50+. Vi vil komme rundt om cykler med lav indstigning, trehjulede cykler, parallelcykler og cykler med hjælpemotor – også kaldet el-cykler. Til slut vil der være en kort gennemgang af, hvordan deltagerne kan justere deres egne cykler, hvis de endnu ikke føler at tiden er inde til at skifte den ud. Det kan sagtens være at nogle af deltagerne ikke har behov for at skifte deres cykel ud på nuværende tidspunkt, mens andre kan have behovet helt uden at vide det. Det er derfor en god idé at præsentere dem for de forskellige typer, så de kender alternativerne til den almindelige cykel. En idé kunne være at alliere jer med den lokale cykelhandler, hvor I evt. kan låne nogle alternative cykeltyper – især cykler med lav indstigning og el-cykler ville være oplagte. Det giver deltagerne mulighed for at se dem, samt afprøve dem i forbindelse med øvelserne i Modul 4. Jørn Iversen ApS er forhandler af trehjulede cykler til voksne, og har tilbudt at komme ud og vise de trehjulede modeller frem, samt sige lidt om dem, hvis I finder det relevant. Hans kontaktinformation står bagerst i materialet.

Valg af cykeltype

Når man bliver ældre er det ikke ualmindeligt, at man kan begynde at føle sig usikker på cykel og i trafikken. Man kan også rammes af sygdom og et evt. handicap som gør, at man ikke længere føler sig tryk ved at cykle. Nogle vælger her at stille cyklen fra sig og sige tak for denne gang, men det behøver ikke at være løsningen. Der findes forskellige cykeltyper som hver især har sine fordele. Disse vil blive beskrevet i de følgende afsnit. Alle cykeltyperne

findes med og uden hjælpemotor. Nedenfor har vi valgt at udelade liggecykler, som dog sagtens kan være et alternativ til den almindelige cykel. Har I interesse i at høre mere om liggecykler, og evt. inddrage det i jeres kursus, kan vi anbefale at kontakte Mogens Skov. Hans oplysninger står til slut i materialet.

Cykel med lav indstigning

Som mange ved, har klassiske damecykler en relativ lav indstigning, men dette kan for nogle stadig være for højt at løfte benet, hvis balancen er dårlig. Der er derfor udviklet cykler hvor stellet er endnu lavere, hvilket gør det nemmere at træde ind over stellet. En cykel med lav indstigning mindsker risikoen for at snuble over cyklens overrør og gør det muligt for fx gangbesværede at fortsætte med at cykle, trods problemer med balance og mobilitet i benene. En ulempe ved cykler med lav indstigning er dog at cyklens stel ikke er ligeså stift som på en cykel, hvor overrøret sidder højere oppe. Det kan føles mere ustabil. Anbefal gerne deltagerne at afprøve forskellige cykler med lav indstigning, da der kan være forskel på cyklerne.

Trehjulet cykel for voksne

For nogle kan det føles som et skridt baglæns at skulle indse, at man ikke længere kan cykle på en tohjulet cykel – ligegyldigt hvad årsagen er. Det er vigtigt at man vender det til noget positivt, da det ikke nødvendigvis betyder, at man aldrig kan cykle igen på en almindelig cykel.

Den største fordel ved trehjulede cykler er den forbedrede balance, da det ekstra hjul er med til at stabilisere cyklen og holde den oprejst uden hjælp fra cyklisten. Desuden behøver man ikke at stå af når man skal stoppe, da man trækker i håndbremsen og så holder cyklen stille.

Cykel med lav indstigning



Trehjulet cykel



Modul 2 ...

Der findes primært to forskellige typer indenfor trehjulede cykler, hvor forskellen ligger i hjulenes placering i forhold til hinanden. En trehjulet cykel kan enten være udstyret med to forhjul og ét baghjul, eller ét forhjul og to baghjul. Netop hjulenes placering er noget man skal tage højde for, hvis man overvejer at købe en trehjulet cykel, da der er forskel på, hvordan cyklen agerer. Derudover er vejens beskaffenhed noget man bliver mere opmærksom på en trehjulet cykel, da mange veje hælder en smule fra midten og ud mod siderne. Det kan give en følelse af at cyklen er ved at tippe, hvilket ikke er tilfældet, men det er noget man skal vænne sig til. Den største fordel ved en trehjulet cykel er, at den forlænger tiden på cykel markant, og giver mulighed for at nyde friheden som cyklist endnu længere.

Hvis man tidligere i livet har lært at cykle på en tohjulet cykel, vil man opleve, at det er lettere at cykle på en cykel med to forhjul. Det skyldes for det første, at det er mere overskueligt at have cyklens bredeste punkt foran, så man ikke er nødsaget til at kigge bagud hele tiden. Derudover er det rent køreteknisk lettere at cykle på en trehjulet cykel med to forhjul, da teknikken er den samme som på en tohjulet cykel. Det ses især ved sving, hvor man fortsat skal læne sig med cyklen ind i svinget for at få cyklen til at svinge rigtigt. Altså er det kun cyklens udseende, der er en ændring ved den trehjulede cykel med to forhjul.

På en trehjulet cykel med to baghjul er det vigtigt at man ikke læner sig ind i svinget, men derimod bliver sidende stille og lader cyklen klare arbejdet. Det kan være en fordel for nogle, hvis balance ikke længere er helt god. De to baghjul gør cyklen mere stiv og giver derfor en følelse af bedre balance. Ulempen ved den slags cykel er,

at den ikke kan køres på samme måde som en tohjulet cykel, da der kan være risiko for, at cyklen tipper.

Parallelcykel – cykling side om side

En parallelcykel er en trehjulet cykel, som har plads til to passagerer ved siden af hinanden. Det er især ved større funktionsnedsættelser at denne type cykel er relevant, da cyklen kan indstilles således at den ene person ikke nødvendigvis behøver at træde i pedalerne hele tiden. Derudover er parallelcykling en meget social aktivitet, da man cykler sammen på én cykel. Det giver mulighed for at man sammen kan opleve friheden ved at cykle, og at man kan komme på cykelture, som måske ikke var en mulighed før. Den største ulempe ved parallelcyklen er, at den er meget dyr og er derfor ikke en cykel, som enhver kan gå ud og købe. Det bliver dog vejet op af cyklens største fordel, nemlig at det giver personer med svære funktionsnedsættelser mulighed for, fortsat at opleve friheden ved at cykle en tur sammen med venner og familie.

El-cykel

Et af de nyeste alternativer til den klassiske cykeltype er el-cyklen. Som tidligere skrevet, er el-cyklen ikke begrænset til én slags cykel, men kommer både som to- og trehjulede modeller, og som parallelcykel. El-cykler har en batteridrevet motor, som hjælper med at give cyklen fart når man træder i pedalerne. Det gør den til et rigtig godt alternativ for personer med dårlige knæ og hofter, og personer med færre kræfter. En hjælpemotor gør det muligt at fortsætte cykeleventyret endnu længere, samtidig med at det gør det lettere for dig at vælge cyklen til. Og så er det motion på en behagelig måde.

Parallelcykel



El-cykel



Modul 2 ...



Modul 2 ...

Der er dog også nogle ulemper ved el-cyklen, som man skal tage højde for. En af de helt store forskelle fra en almindelig cykel uden motor er, at el-cyklen er væsentlig tungere. Det kan gøre cyklen svær at køre når motoren er slået fra. Den ekstra vægt mærkes ikke når motoren er slået til. En anden ting man bør have med i sine overvejelser, er cyklens behov for strøm. Her er det vigtigt at tale med forhandleren om cyklens rækkevidde på én opladning, så der ikke er tvivl om, hvor ofte cyklen skal lades op. Det er ikke skelsættende ulemper, men alligevel noget deltagerne bør være opmærksomme på. Cyklistforbundet, Ældre Sagen og Rådet for Sikker Trafik har i samarbejde udviklet en pjece med 10 gode råd til sikker cykling på el-cykel.

Det er vigtigt at nævne, at el-cykler kan være udformet på mange forskellige måder, og at billedet derfor kun er et eksempel på én el-cykels udseende.

Indstilling af egen cykel

Det er ikke alle, der er klar til at stille deres gamle cykel fra sig, og det kan derfor være en fordel at ændre på cyklens indstillinger. Nogle justeringer kan man selv foretage, mens det kan være nødvendigt at opsøge en cykelmekaniker for andre.

En af de væsentligste ting er, om man føler sig tryk på sin cykel, og det har meget med balancefølelsen at gøre. Hvis man sænker sadlen således at begge fødder kan nå jorden, vil det give en øget tryghed, da man altid kan sætte foden i, uden at man er nødsaget til at tippe cyklen til den ene side. Det er dog vigtigt at sadlen ikke sættes for langt ned, da det vil gå ud over knæ og hofter i det lange løb. Det er også en mulighed at sætte styret op eller få en højere frempind, så man sidder mere oprejst på cyklen. Det kan være med til at give et bedre overblik og bedre stabilitet. Igen kan det være en fordel at have en lokal cykelmekaniker ude til kurset, som kan hjælpe med at indstille deltagerens cykler, hvis I ikke selv føler jer klædt på til det.

Vedligeholdelse af cyklen

Det behøver ikke være svært og kompliceret at vedligeholde sin cykel. Med en klud og en flaske olie kommer man langt, og det forlænger levetiden på cyklen betydeligt. I det følgende kommer nogle tips til, hvordan man selv kan vedligeholde sin cykel.

Ud fra de deltagende kursister kan I se, om der er interesse for at gennemgå vedligeholdelse. Afsnittet er også i det materiale deltagerne har fået, så de selv kan læse det efter behov.

Vask og rengøring

Med en spand lunken vand og lidt universalrengøringsmiddel, en udtjent opvaskebørste, en køkkensvamp eller to og et par gamle klude, er det nemt at vedligeholde sin cykel. Man kan med fordel starte med at spraye affedter (evt. sulfo) på kæde, tandhjul og andre olierede dele. Da det opløser olie og løsner snavs, skal det have lov til at sidde lidt. Vask hele cyklen og vær især opmærksom på fælge og reflekser. Start oppefra og arbejd ned over cyklen, så snavset ikke løber ned på allerede rene dele. Brug en klud til at komme ind de steder, hvor svamp og børste ikke kan komme til, fx gennem krank og pedaler – vær især opmærksom på at få al olie af bremsefladerne på hjulene. Herefter kan den opløste olie og den løsnede snavs fjernes ved brug af en svamp, som gerne må blive meget beskidt. Brug børsten til at komme ind mellem tandhjulene og i alle de små kroge, og brug en klud mellem hjul og bremseklodser. Løb cyklen over med en klud, skyl med rent vand og gå cyklen efter med en svamp så al sæbe fjernes. Til sidst tørres cyklen fuldstændig.

Smør, pump og kø

Efter cyklen har fået en ordentlig vask og den er helt tør, skal alle bevægelige dele smøres. Det kan fx være de steder hvor bremsen bevæger sig op ad sig selv, og der hvor metal gnider mod metal. De bevægelige dele skal smøres med en tynd olie, fx Pure eller Delta – ellers spørg cykelhandleren. Giv også kæden en omgang kædeolie. Det må meget gerne være en tykkere olie som hæfter godt og derfor beskytter. Dryp olien på kæden, kør kæden et par gange rundt og tør overskydende olie af med en klud. Kæden skal have olie så ofte, at den ikke når at ruste.

Velpumpede dæk er det, der betyder mest for, om man nærmest flyver hen ad vejen – eller om du ikke kommer ud af stedet. Mange cyklister pumper ikke deres cykel hårdt nok i frygt for at sprænge slangen. Det kan derfor være en idé at lade deltagerne prøve at pumpe egen cykel under vejledning, hvis de er i tvivl. 5 bar er meget almindeligt, men tjek dækket før I pumper.

Modul 3:

Cykling og helbred

Modul 3 vil præsentere de gode grunde der er til at cykle – både fysisk, mentalt og socialt. Herefter kommer en gennemgang af helbred, hvor balance, bevægelighed, syn og hørelse vil blive diskuteret. I forbindelse med gennemgangen af balance og bevægelighed, vil vi gennemgå nogle af de øvelser, som kan være med til at forbedre helbredet. Nogle af øvelserne kan også være gode at lave inden man begiver sig ud på cyklen efter en længere pause, da de kan være med til at man føler sig mere tryk på cyklen.

Hvorfor er det godt at cykle?

Cykling giver mulighed for at være fysisk aktiv uden at overbelaste kroppens led. Derudover har befolkningsstudier vist, at dødeligheden er 30% lavere for cyklister end de, der benytter passiv transport (Cykelviden, 2013).

Når man cykler, bruger man de store muskelgrupper i benene til at træde pedalerne rundt og få cyklen frem. Fysisk aktivitet og dermed også cykling, forbedrer kroppens evne til at transportere ilt rundt i kroppen og musklernes evne til at forbrænde de fødevarer, man indtager. Fysisk aktivitet forbedrer altså både konditionen, musklernes evne til at yde et stykke arbejde, blodforsyningen og hjertets evne til at arbejde og pumpe blod og ilt, rundt i kroppen.

Cykling er også med til at forbedre og holde balancen og koordinationsevnen ved lige, hvilket kan være en udfordring med alderen. Orientering og overblik bliver også skærpet, da man som cyklist skal forholde sig til trafikken og sine medtrafikanter.

De fysiske gevinster er ikke de eneste ved cykling og aktivitet generelt. Der findes også nogle mentale fordele idet humøret bliver bedre, man får en følelse af frihed og uafhængighed, og man oplever en øget livsglæde, et større overskud og en større selvtillid.

Cykling kan, udover de fysiske og mentale gevinster, også være med til at skabe et socialt samvær i hverdagen. Cykling er nemlig noget man kan mødes om og gøre sammen, enten som aftalte ture mellem venner og bekendte, eller i cykelklubber rundt om i landet. Både Ældresagen og Cyklistforbundets lokalafdelinger tilbyder arrangerede cykelture – kom evt. med forslag fra jeres lokalafdelinger som de kan deltage i. Cykling kan også være en måde at være sammen med familien på. Det kan være i form af familieture ud i naturen, cykelferier eller når man lærer barnebarnet at cykle på den nye tohjulede cykel. Fællesskabet og det at mødes om en aktivitet, er med til at skabe gode oplevelser og en fælles identitet. Cyklen er

altså meget mere end et transportmiddel. Den kan være vejen til et sundere og sjovere liv.

Helbredet

Der kan være mange årsager til at man cykler sjældnere eller stopper helt, og det er ikke muligt at gennemgå dem alle her. Dog vil vi alligevel sige lidt om diverse skavanker, som forholdsvis nemt kan forebygges.

Balance

Balancen er en af de ting, som er vigtig at træne fra barnsben og gennem hele livet. Især på cykel er der mange faktorer, der udfordrer balancen, og det kan derfor være en af årsagerne til, at nogle vælger at stille cyklen. Balancen er dog noget der kan trænes op igen, og det kan på den måde være muligt at få trygheden og sikkerheden på cyklen tilbage. I det næste vil en række balanceøvelser uden cykel blive præsenteret. Hvis man laver øvelserne regelmæssigt, er det muligt at forbedre balance og dermed genvinde eller forbedre sikkerheden på cykel. Vi foreslår at I laver nogle af øvelserne sammen på kurset. Det er en god måde at introducere deltagerne for øvelserne og samtidig er det en god måde at få lidt aktivitet ind i kurset.

Øvelser uden cykel

1) Hold balancen på et ben.

Løft knæet, så dit lår er nogenlunde vandret. Start evt. tæt ved en bordkant, så du har noget at gribe fat i, hvis du mister balancen. Prøv at bevæge resten af kroppen i forskellige retninger, så du gør det sværere at holde balancen. Du kan også prøve at lukke øjnene for at udfordre din balance yderligere. Stadig stående på et ben, prøv du nu at sætte dig på en stol og rejse dig igen uden at bruge hænderne. Dette er med til at styrke musklerne i låret og omkring knæet, som er vigtige når du cykler. Gentag øvelserne 8-10 gange på hvert ben.

2) Gå på en streg.

Find en streg der er lang, så du har mulighed for at tage mere end et par skridt. Gå med begge fødder på strengen uden at kigge på den samtidig. Få gerne en anden person til at kigge på dig mens du går, så du kan få at vide, hvis du træder udenfor. Hold evt. armene ud fra kroppen for bedre at holde balancen.





Bevægelighed

En anden årsag til at nogle stiller cyklen, kan være en nedsat bevægelighed, fx i ryg eller nakke. Hvis mobiliteten er nedsat, kan det være svært at orientere sig i trafikken, og man kan komme til at føle en øget usikkerhed. Bevægelighed kan trænes op igen ved hjælp af nogle enkle øvelser. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at en forbedring ikke sker på kort tid, men er noget der langsomt forbedres, hvis man laver øvelserne regelmæssigt. Igen foreslår vi, at I laver nogle af øvelserne sammen.

Øvelser for nakke

Da nakkeleddet er et kugleled, har det tre bevægelsesretninger. Det er vigtigt at alle tre retninger bevæges og udfordres jævnlige, da manglende bevægelse kan være med til at nedsætte mobiliteten.

1) Bevægelse.

Ved at bevæge din nakke i forskellige retninger, holder du den bevægelig og kan undgå en nedsat mobilitet. Prøv at dreje hovedet så langt til venstre som du kan, hold hovedet til venstre i 3-4 sekunder inden du drejer det tilbage til midten og videre over til højre, hvor du også holder hovedet i 3-4 sek. Gentag øvelsen 8-10 gange både til højre og til venstre. Prøv herefter at kigge op i loftet, hold hovedet her 3-4 sekunder inden du fører det tilbage til midten, hvorefter du kigger ned i gulvet og får hagen så tæt på brystet som muligt. Hold også hovedet her i 3-4 sekunder, og gentag øvelsen 8-10 gange i begge retninger. I tredje øvelse skal du trække hagen så langt tilbage som muligt og lave dobbelthage. Hold hovedet her i 3-4 sekunder inden

du fører det tilbage til midten, for derefter at skubbe hagen så langt frem som muligt. Hold igen hovedet i 3-4 sekunder og gentag 8-10 gange hver vej. Sidste bevægelsesøvelse er til siden, hvor du skal prøve at få dit venstre øre så tæt på din venstre skulder som muligt, uden at løfte skulderen. Hold hovedet her 3-4 sekunder inden du fører det tilbage til midten og over til højre side, hvor du også holder hovedet i 3-4 sekunder. Gentag øvelsen 8-10 gange til hver side.

2) Udstrækning.

Udstrækning af nakken kan være med til at holde den bevægelig. Start med at vippe dit hoved så venstre øre kommer ned mod venstre skulder – ligesom i sidste øvelse for bevægelighed. Læg nu din venstre hånd ovenpå højre øre og lad den hvile der. Det er vigtigt at du ikke trækker nedad med hånden, og at du ikke vælter i overkroppen. Hold strækket i 20-30 sekunder inden du skifter over til højre side. Du kan også prøve at kigge skråt mod gulvet mens du holder strækket. Det skifter strækket til den skrå nakkemuskel, som ellers kan være svært at få fat i. Det er en god idé at lave strækkene morgen og aften. Det får gang i nakken om morgenen og om aftenen kan det være med til at gøre musklerne mere smidige inden sengetid. Et andet stræk er, at kigge ned i gulvet og få hagen ind til brystet. Det er vigtigt at du ikke har skuldrene trukket frem, men holder dem tilbage i neutral position. Flet fingrene og læg dem forsigtigt ovenpå dig baghoved, så de fungerer som ekstra vægt – uden at trække nedad med hænderne. Hold strækket i 20-30 sekunder og gentag morgen og aften.

Modul 3 ...

3) *Rotation.*

Da nakken som tidligere nævnt er et kugleled, er det også vigtigt at få bevæget den i roterende bevægelser. Når du bevæger hovedet i cirkler, er det vigtigt at du gør det langsomt. Du kan evt. dele bevægelsen op, så du kun bevæger hovedet i halve cirkler – vær opmærksom på at du ikke trækker skuldrene op til ørerne mens du kører hovedet rundt. Du kan også prøve at udfordre dig selv ved at bevæge hovedet i ottetaller – husk at skifte retning.

4) *Skuldrene.*

Rulninger med skuldrene kan være med til at øge mobiliteten i nakken og den øverste del af ryggen. Kør skuldrene rundt både forlæns og baglæns 8-10 gange hver vej.

Øvelser for ryggen

Ryggen har, ligesom nakken, tre bevægelsesretninger, og det er vigtigt at holde alle tre retninger mobile.

1) *Øvre del af ryggen.*

Det er vigtigt at du retter ryggen inden du starter øvelsen, og så vidt muligt holder den ret hele tiden. Prøv at skubbe dit brystben fremad, så dine skulderblade samles på ryggen. Hold positionen i 3-4 sekunder inden du vender tilbage til udgangspunktet. Skub herefter brystbenet tilbage, så du runder i den øverste del af ryggen og skulderbladene trækkes fra hinanden. Hold

i 3-4 sekunder og gentag 8-10 gange hver vej. Øvelsen kan både laves siddende og stående.

2) *Rulninger forover.*

Stå med strakte ben, et lille bøj i knæene og rul langsomt overkroppen forover, så dit hoved kommer ned mod gulvet. Når du ikke føler at du kan komme længere, holder du positionen i 20-30 sekunder inden du ruller op igen. Gentag 8-10 gange.

3) *Sidebøjninger.*

Stå oprejst med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Lad din hoftede blive i neutral position og sænk langsomt din højre arm ned langs højre lår – mod knæet og gulvet. Det er vigtigt at du ikke skubber din hoftede ud til siden, og det kan derfor være en fordel at lave øvelsen foran et spejl. Hold sidebøjningen i 5-10 sekunder inden du vender tilbage til oprejst stilling og gentager på venstre side. Gentag øvelser 8-10 gange til hver side.

4) *Rotation.*

Sid på en stol med ret ryg og blikket rettet fremad. Drej din overkrop så langt mod venstre som du kan – hvis du vil have lidt ekstra udfordring, kan du prøve at tage fat om stoleryggen med din højre hånd. Det er vigtigt at du ikke roterer i nakken, men så vidt muligt prøver at holde hovedet som en naturlig forlængelse af kroppen. Husk også at sænke dine skuldre. Gentag øvelsen 8-10 gange til hver side.

Syn og hørelse

Syn og hørelse er to meget vigtige faktorer når man færdes i trafikken. Vi anbefaler derfor at deltagerne får undersøgt om alt er som det skal være, da funktionsnedsættelser på syn og hørelse kan være med til at skabe farlige situationer. Hvis man bruger høreapparat eller briller, er det vigtigt at man benytter sig af disse når man færdes i trafikken – ikke bare på cykel, men i al almindelighed. I kan evt. lave en aftale med en lokal læge, optiker, sygeplejerske eller lignende, som kan lave syns- og høretest på deltagerne.



Modul 4:

Manøvrebane og træning

I det følgende afsnit vil forskellige cykeløvelser blive gennemgået. Disse øvelser er gode at prøve på en lukket plads eller et andet sted, hvor der ikke er trafik og deltagerne derved kan føle sig trygge. Usikkerheden omkring egne færdigheder kan være med til at øge utrygheden i trafikken for nogle, og det kan derfor være en god idé at høre deltagerne om deres erfaringer med cykling, og om de føler sig trygge. Det kan være en god idé, at deltagerne prøver hver øvelse flere gange, da træning gør alle mere sikre og trygge på cyklen. Vær ekstra opmærksom på de deltagere som ikke føler sig trygge ved øvelserne og det at cykle. Det kan være en idé at være flere frivillige til en gruppe, så I har mulighed for at hjælpe deltagerne enkeltvis, hvis det synes nødvendigt. Det er også vigtigt, at I ikke presser nogle af deltagerne til sværere øvelser, hvis I kan mærke at de ikke er klar. Det er helt i orden at deltagerne starter og slutter på forskellige niveauer, så længe alle får noget ud af øvelserne.

Opstartsøvelser

Hvis I har nogle deltagere, der ikke føler sig trygge og sikre på cykel, kan det være en fordel at starte med nogle af de nedenstående øvelser. Det er højst sandsynligt ikke alle deltagerne, som vil have brug for øvelserne, og det vil derfor være en god idé at dele gruppen op, så alle bliver udfordret på det niveau de er klar til. Det er ikke sikkert at øvelserne skal tages i rækkefølge, men snak med deltagerne omkring, hvad de har brug for.

Øvelser med cykel

1) Træk cyklen.

Træk din cykel for at mærke vægten og balancen af den. Prøv evt. at læne den tæt på dig selv eller væk fra dig, for at mærke hvordan vægten føles ændret.

2) Brug cyklen som løbehjul.

Sæt din venstre fod på venstre pedal, og skub fra på jorden med højre fod. Start forsigtigt, men vær opmærksom på, at det kan føles nemmere jo mere fart du har på. Prøv også at gøre det med højre fod på højre pedal. Det er for mange unaturligt, og kan være med til at udfordre din balance og koordineringsevne yderligere.

3) Gå/løbicykel.

Brug din cykel som gå- eller løbicykel. Det er vigtigt at du sætter sadlen helt ned, så du kan nå jorden med begge fødder samtidig. Mens du sidder på sadlen kan du begynde at gå fremad med cyklen, og senere begynde at sætte lidt fart på. Det vil give dig en fornemmelse af, at være i fart på cyklen.

4) Sid på cyklen.

Få en anden person til at holde din cykel, men du sidder på sadlen med begge fødder på pedalerne. Det er første skridt til at komme i gang med at cykle, da du får fornemmelsen af at det er cyklen der bærer dig.

5) Cykle.

Næste skridt er at træde i pedalerne så du cykler. Selvom det kan virke utrygt, så er det altid nemmere at cykle når du har fart på, end hvis du cykler meget langsomt.

Starte, styre, dreje, bremse og stoppe

At kunne starte, styre, dreje, bremse og stoppe cyklen, er de mest essentielle ting når man cykler. Sørg for at udfordre deltagerne ved at fortælle dem, at de skal dreje på styret, svinge til både højre og venstre, samt lave bløde og hårde opbremsninger – her er det dog vigtigt, at de sikrer sig, at der ikke kører nogen lige bag dem, da der ellers kan opstå sammenstød. Det er vigtigt for koordineringen, at deltagerne er opmærksomme på, om de har fodbremse og håndbremse eller om de har to håndbrems. Derudover er det vigtigt at de føler sig fortrolige med deres brems, så de altid kan stoppe. Vær ekstra opmærksomme på dem som føler sig utrygge ved at cykle. Gennemgå evt. nogle af øvelserne fra afsnittet Opstartsøvelser med dem flere gange, så de føler sig sikre på disse inden de sætter sværhedsgraden op.

Øvelser på cykel

1) Styre og dreje.

Prøv at cykle rundt i større og mindre cirkler – både højre og venstre rundt. Det vil give dig en fornemmelse af cyklens vægt og tyngde i sving, samtidig med at du vil finde ud af, hvor meget og hvor lidt der skal drejes på styret. Prøv også at køre i cirkler med både høj og lav fart, for at mærke forskellen.

2) Opbremsning, stop og start.

Prøv at bremse op, stoppe og derefter sætte i gang igen. Det er når du kører med lav fart at balancen bliver udfordret mest, og det er derfor også ved start og stop at det kan være sværest at holde balancen. Samtidigt er det to af de vigtigste ting, da det ikke er muligt at cykle, hvis du ikke kan starte og stoppe.

3) Udfordringer.

Prøv at køre lige mellem to streger. Det udfordrer din balance og din rolige hånd. Du kan også prøve at køre slalom mellem kegler eller striber på jorden. Det vil ud-

Modul 4 ...

fordre din balance, da du er nødt til at sænke farten, samtidig med at du vil få brug for bremserne.

Tegn i trafikken

I trafikken er det vigtigt at vise tegn, så andre trafikanter har mulighed for at vide, hvad man har tænkt sig at gøre om lidt. Det at skulle vise tegn kan være en usikkerhedsfaktor for nogle, da man er nødt til at løfte den ene hånd fra styret for at vise tegnet. Derudover er det nødvendigt at orientere sig bagud inden man giver et tegn, men dette vil vi vende tilbage til i næste afsnit. Først og fremmest er det vigtigt at deltagerne føler sig trygge ved at løfte den ene hånd fra styret.

Øvelser på cykel

1) Første skridt til tegn.

Prøv forsigtigt at slippe styret let med den ene hånd mens du cykler. Du behøver ikke løfte hånden særlig højt eller langt væk fra styret. Det giver dig fornemmelsen af at skulle styre cyklen og balancen med en hånd. Husk at lave øvelsen med begge hænder, da du er nødsaget til at kunne vise tegn med både højre og venstre hånd.

2) At vise tegn.

Når du føler dig tryk ved at slippe styret med den ene hånd, kan du begynde at øve dig på de forskellige tegn. Det er vigtigt at alle tegn bliver lavet tydeligt, så bagvedkørende cyklister ikke er i tvivl om, hvad det er du vil. Det er derfor også vigtigt at du rent faktisk udfører den viste handling, hvis du øver et sted, hvor der er andre cyklister. Ved STOP-tegn er det vigtigt at du løfter armen højt, så din albue næsten kommer op i skulderhøjde - sørg også for at strække dine fingre, så du viser et tydeligt tegn med hånden. Prøv også at lave tegnet for at dreje - både til højre og til venstre. Her er det vigtigt at du strækker armen og får den løftet næsten op i vandret, da dine medtrafikanter ellers kan have svært ved at se, hvad det er du mener.

Orientering

Når man færdes i trafikken, er orientering en af de vigtigste ting at huske. Det er med til at give overblik over situationen, samtidig med at man kan føle sig mere tryk, da man ved hvad der sker rundt omkring. At kunne orientere sig i trafikken hænger sammen med bevægelighed

i ryg og nakke, samt balance. I kan organisere øvelsen således at deltagerne kører efter tur. På den måde kan I hjælpe dem enkeltvis, og det vil give her det bedste overblik over hver enkelt deltager. Det er også en mulighed at lade deltagerne være sammen to og to, hvor I fungerer som supervisorer. De nedenstående øvelser er skrevet som var man to og to sammen. Husk at de skal bytte roller undervejs, så begge deltagere prøver øvelserne.

Øvelser på cykel

1) Aflæs ordet.

Få din makker til at stå et sted, hvor det er muligt at cykle lige forbi ham/hende. Din makker står med nogle papirer i hånden, hvor der på hvert ark er skrevet et ord. Når du cykler forbi ham/hende, kigger du dig tilbage over skulderen og læser ordet højt. På den måde kan du få fornemmelsen af, hvor langt tilbage over skulderen du skal kigge for at få fuldt udsyn, samt hvad det kræver af din balance og koordinering at styre cyklen samtidig. For at gøre øvelsen yderligere udfordrende, kan du prøve at køre på en streg mens du laver orienteringsøvelsen. Din makker skal kigge efter, om du følger strengen under øvelsen. Det er især vigtigt ude i trafikken, da manglende orientering kan være med til at skabe farlige situationer, hvis du ikke styrer cyklen ligeud, mens du orienterer dig.

2) Orientering og tegn.

Bagudorientering er ofte kombineret med visning af tegn og en efterfølgende handling. Prøv derfor at kombinere ovenstående øvelse med STOP-tegnet. Du kører forbi din makker, orienterer dig bagud, aflæser ordet, giver tegn til at du vil stoppe og bremser herefter op. Ved at kombinere orientering med et tegn, udfordrer du ikke kun din balance ved at fjerne fokus fra vejen foran dig, men også ved at skulle løfte den ene hånd fra styret for at give tegn. Prøv også at kombinere orienteringsøvelsen med tegnet for højre- eller venstresving, og drej derefter til den angivne side. Igen udfordrer du din balance på flere forskellige måder, samtidig med at du bliver bevidst om dine egne færdigheder på cykel. Din makker kan også hjælpe dig med at blive opmærksom på, hvor lang tid der går fra du orienterer dig bagud, til du giver tegn og til sidst udfører handlingen. I trafikken er det nemlig meget afgørende, at der ikke går for lang tid fra du har orienteret dig, til du fx svinger til højre eller venstre. Trafikken ændrer sig hurtigt, og sådan som situationen var før, kan hurtigt udvikle sig til en anden.

Kombinationen af det hele

En sidste øvelse som er god at lave på et lukket område er venstresving i lyskryds. Selvom der ikke er et lyskryds det sted hvor I træner, så kan øvelsen sagtens laves ved at foregive at der er et lyskryds. Grunden til at venstresving i lyskryds er godt at træne inden deltagerne bevæger sig ud i trafikken, er fordi det er en situation som kombinerer flere af de gennemgåede øvelser. Opsæt kegler eller andet som afmærkning og hav overblik over deltagerens kørsel. Det kan igen være en fordel at lade deltagerne køre igennem enkeltvis, da det giver jer det bedste overblik – alternativt to eller tre grupper, alt efter jeres ressourcer.

Venstresving i lyskryds

- 1) Sæt cyklen i gang og køр frem mod det sted, som du har angivet som starten af ”lyskrydset”.
- 2) Før du når midten af lyskrydset, orienterer du dig bagud og giver tegn til at stoppe.
- 3) Ved slutningen af lyskrydset bremser du op og stopper. Det kan være en fordel at give cyklen et lille sving til venstre, så den står klar til at køre lige frem når lyset er skiftet.
- 4) Når lyset skifter sætter du cyklen i gang og kører videre.

Afrunding

Du har her fået en introduktion til de grundlæggende elementer indenfor cykling, der skal undervises i – både teoretisk og praktisk. Færdigheder er dog noget der skal holdes ved lige, og I bør derfor anbefale at deltagerne jævnligt genopfrisker deres cykelfærdigheder. Her taler vi både om de praktiske færdigheder, men især også om de teoretiske.

Cykling kan give frihed og sund motion, og man behøver ikke nødvendigvis stille cyklen fra sig, bare fordi man bliver ældre. Der findes som sagt forskellige metoder til at forlænge tiden på cykel. Vi ønsker jer rigtig god fornøjelse med kurset og cykling fremover, og håber I kan bruge materialet i undervisningen.

Kontaktoplysninger:

Jørn Iversen Rødekro ApS

Tlf. 74 66 92 42

E-mail: ji@ji.dk

www.ji.dk

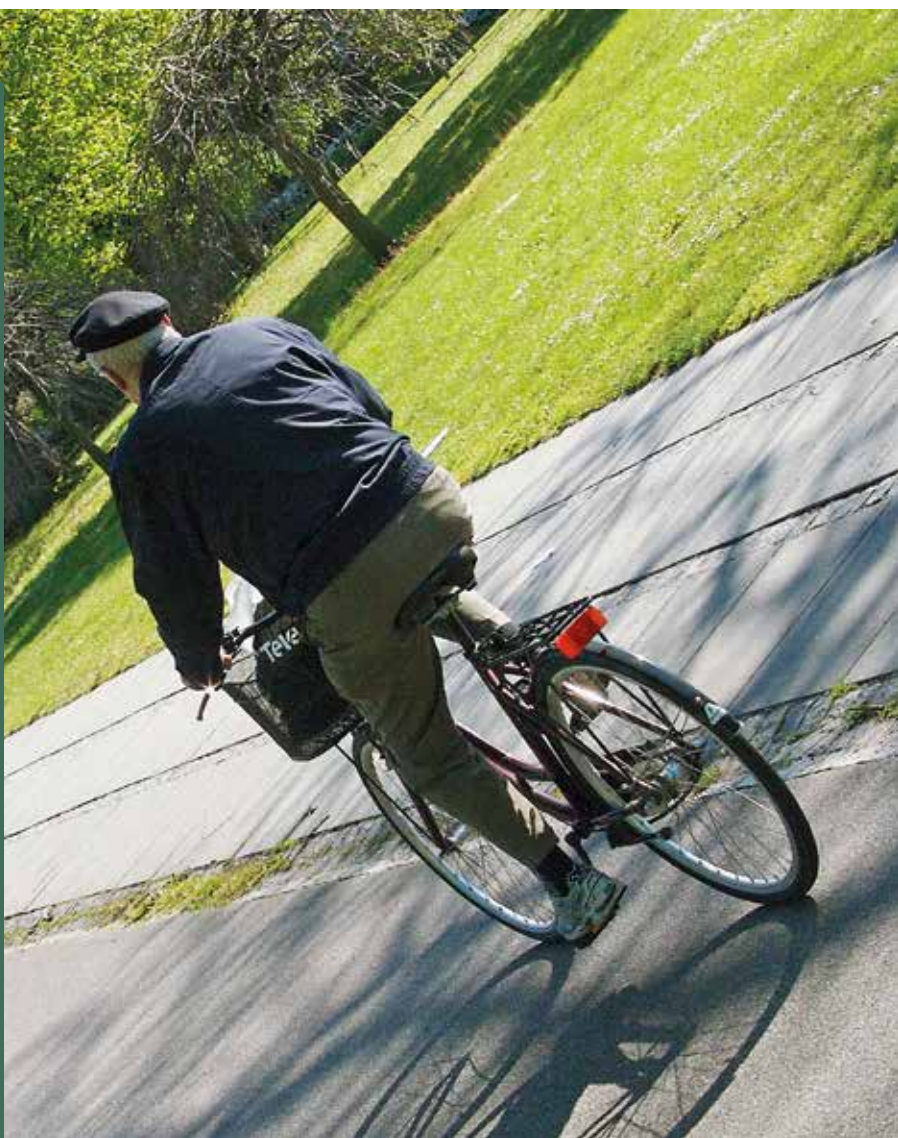
Mogens Skov

Tlf. 29 93 99 12

E-mail: mogens.skov@dsa-net.dk

www.mogens-skov.dk

Tekst: Louise Marholt



Samarbejde mellem Cyklistforbundet og Ældre Sagen

Det er Cyklistforbundet og Ældre Sagens lokalafdelinger, der i samarbejde skal stå for og afvikle kurser for cyklister 50+. Der er tale om en gensidig læring, hvor sparring mellem lokalafdelingerne gerne skulle resultere i et længere samarbejde. Projektet vil, via introducerende og vejledende møder, formidle kontakten mellem lokalafdelingerne. Herefter vil afdelingerne på lokalt niveau koordinere fx udsendelse af invitationer, arrangement af egnede lokaler, planlægning af kursusafvikling mv.

Formålet og fordelene ved et samarbejde mellem Cyklistforbundets og Ældre Sagens lokalafdeling i et område er, at I kan forene de ressourcer I har til rådighed. Det kan gøre en forskel for afviklingen af dette kursus, og på den lange bane vil et samarbejde muligvis give fodfæste til yderligere fælles tiltag.

Det er ikke kun på den korte bane og i forbindelse med et kursus om ældrecykling, at et samarbejde kan være gavnligt. Vidensdeling kan foregå på mange andre punkter, fra andre former for kurser og tilbud, til vidensdeling omkring det organisatoriske plan og kommunesamarbejde. Derudover kan et samarbejde også være gavnligt for begge organisationer i forbindelse med at få nye medlemmer. I vores undersøgelse om adfærden hos cyklister 50+, så vi flere som var medlem både i Ældre Sagen og i Cyklistforbundet, men det var langt fra størstedelen. Der kan altså være potentielle nye medlemmer at finde – dog uden at stjæle medlemmer fra hinanden. Sidst men ikke mindst kan et samarbejde være med til at give større politisk vægt. Sammen står vi stærkere, og at stå flere sammen om budskaberne giver større tyngde, når der skal tales med kommunerne og politikkerne.

Flere ældre – op på cyklen



**CYKLIST™
FORBUNDET**
PEDALKRAFT – SIDEN 1905

Ældre  Sagen