

**5 TRIN  
GUIDE TIL  
CYKLING  
INGEN ALDERSGRÆNSE**

CYCLING  
WITHOUT  
AGE



**change X**

# VELKOMMEN

Velkommen til Cykling uden alder på ChangeX! Cykling uden alder handler om at genskabe forbindelsen mellem ældre voksne og deres lokalsamfund, ved at begive sig ud på trishaw-ture med nye og gamle venner. Det er, hvad vi har gjort siden 2012, og i år er behovet for trishaw-ture større end nogensinde. Heldigvis har cykelturene vist sig at være nemme at tilpasse til disse nye og udfordrende omstændigheder. Cykling uden alder handler om nye venskaber, historier, eventyr og at komme udenfor de fire vægge og leve livet fuldt ud uanset alder.”

Ole Kassow, grundlægger



## Introduktion til ideen

### Hvad er Cykling uden alder?

Cykling uden alder handler om at få ældre voksne ind i fællesskabet.

Cyklister tilmelder sig cykelture med de ældre og bliver guidet til at inkorporere vores principper: Generøsitet, historiefortælling, ingen aldersgrænse, langsomhed, relationer. På nuværende tidspunkt tilbydes mere end 2.200 afdelinger rundt om i verden Cykling uden alder, og antallet vokser stadig. Mere end 33.000 cyklister sørger for, at de ældre kommer ud af deres plejehjem, og ud på rickshawerne for at nyde den friske luft og fællesskabet omkring dem. Der er aktive afdelinger udover hele verden.

### Hvorfor er det så vigtigt?

Psykologen Susan Pinker har fundet ud af, at det at leve ensomt er den største hindring for lang levetid og livskvalitet. De australske forskere Catherine og Alex Haslam fandt ud af, at mennesker med et aktivt socialt liv, kommer sig hurtigere efter sygdom end dem, der er ensomme, og ældre mennesker, der deltager i sociale sammenkomster, bevarer deres hukommelse længere. Cykling uden alder er en bevægelse, der tilbyder en løsning på nogle af konsekvenserne af det moderne liv. Vi bekæmper ensomhed og social isolation, ved at give en følelse af at høre til et fællesskab, og vi fremmer en sundere og mere aktiv livsstil gennem langsom cykling, som har en samlet positiv effekt på alle byer. Mens man

cykler sammen, udveksles erfaringer og der dannes venskaber, som hjælper både passageren, cykelisten og dem, som de møder på vejen.

For den enkelte betyder regelmæssige cykelture bedre søvn, bedre appetit og sundhed og behov for mindre medicin.

### Bag om

Cykling uden alder opstod i København. Medstifteren, Ole Kassow, tilbød en tur til en plejehjemsbeboer.

### Start en afdeling

At komme i gang med en Cykling uden alder-afdeling er en fantastisk oplevelse. Intet slår at se glæden ved passagerer, cyklister og personale, der interagerer på og omkring trishawen og se smilene fra passagerer, der kommer tilbage fra deres første tur med vind i håret, rosenrøde kinder og fyldt med historier. Cykling uden alder-bevægelsen eksisterer udover hele verden, og selvom det til tider kan virke skræmmende, vil der altid være nogen til at hjælpe dig på vej.

# AT STARTER EN CYKLING UDEN ALDER

## ALT HVAD DU HAR BRUG FOR

### TID



Det vil være mere tidskrævende i starten, især hvis du har brug for at hente finansiering, men cirka 4 timer om ugen burde være tilstrækkeligt.

### FOLK



Du skal bruge et team på 3-4 personer, til at hjælpe dig med at starte din afdeling.

### FINANSIERING



Cyklen (inklusive levering) kan koste op til £10.000/\$12.000.

#### Hvem starter typisk en Cykling uden alder?

Dem der:

- brænder for at give ældre mulighed for at engagere sig i lokalsamfundet
- brænder for cykling og udendørsaktiviteter
- kan være en enkeltperson, plejehjem, lokalsamfundsgruppe eller

#### 5-trins resumé

- 1 Gennemfør 30 dages udfordringen
- 2 Underskriv partneraftalen
- 3 Byg dit team og fundraising til din trishaw
- 4 Bestil din cykel
- 5 Kom igang

Support og yderligere ressourcer

E-mail: [hello@changex.org](mailto:hello@changex.org)

Kontaktoplysninger for Cykling uden alder i USA - Pernille Bussone, projektleder (+45 53621979) [pernille@cyclingswithoutage.org](mailto:pernille@cyclingswithoutage.org).

Mere information på: <http://cyclingswithoutage.com/>

# TRIN 1: GENNEMFØR DIN 30-DAGS UDFOR- DRING



30-dags opstarts udfordringen er designet til at få dit projekt i gang på den bedste mulige måde, ved at opbygge momentum i den første måned.

- Lær mere om den idé du vil opstarte  
Denne '5-trins vejledning' indeholder alt, hvad du behøver at vide om detaljerne ved at starte dit projekt.
- Planlæg et opkald  
Vælg et tidspunkt, der fungerer for dig, til at tale med et ChangeX-teammedlem om, hvad dit valgte projekt indebærer, samt for at sikre, at du forstår retningslinjerne og reglerne i forbindelse med udfordringen.
- Find 5 interesserede personer  
Du har allerede din egen projektside på [change.org](https://change.org). Brug siden til at dele projektet med andre og rekruttere naboer, venner eller andre personer der har interesse, til at være dine første støtter.
- Arranger et sikkert kickoff møde  
Vær vært for et virtuelt (f.eks. via Zoom, Hangout eller Microsoft Teams) eller fysisk fjernt møde (ideelt udenfor), og kom med en handlingsplan for dit projekt, inklusiv en COVID-19-sikkerhedsplan.
- Del et team billede og din handlingsplan  
Upload et teambillede taget ved dit første møde (et skærmbillede fra et virtuelt møde er perfekt!) til [changex.org](https://changex.org) og del din plan, for at få dit projekt i gang. Denne bør omfatte, hvordan du vil bruge startfinansieringen, en COVID-19-sikkerhedsplan, og hvordan du håber, at projektet i sidste ende vil gavne dit lokalsamfund.

## TRIN 2: UNDERSKRIV PARTNERAFTALEN

At blive en affiliate er det allerførste trin i at blive en Cykling uden alder-afdeling. Som affiliate er du en del af en international forandringsbevægelse, der skaber livsbekræftende cykelture og relationer mellem passagerer og cyklister.

Ved at tilmelde dig som affiliate, accepterer du de vejledende principper for cykling uden alder, som er:

**Generøsitet:** Cykling uden alder er baseret på generøsitet og venlighed. Det starter med den åbenlyse generøse handling, som at tage en eller to ældre eller personer med særlige vilkår med ud på en cykeltur. Det er en simpel handling, som alle kan udføre.

**Langsomhed:** Langsomhed giver dig mulighed for at fornemme miljøet, være til stede i nuet og det giver folk som du møder undervejs mulighed for at være nysgerrige og få viden om Cykling uden alder, da du får tid til at stoppe op og snakke.

**Historiefortælling:** Ældre har så mange historier, som vil blive glemt, hvis vi ikke rækker ud og lytter til dem. Vi fortæller historier, vi lytter til historier på cyklen og vi dokumenterer også historierne, når vi deler dem via mund til mund eller på sociale medier.

**Relationer:** Cykling uden alder handler om at skabe et væld af nye relationer mellem generationerne, blandt ældre, mellem cyklister og passagerer, ansatte på plejehjem og familiemedlemmer. Relationer skaber tillid, lykke og livskvalitet.

**Ingen aldersgrænse:** Livet slutter ikke, når du fylder 75. Livet udfolder sig i alle aldre, ung som gammel, og kan være spændende, sjovt, trist, smukt og meningsfuldt. Cykling uden alder handler om at lade folk ældes i en positiv sammenhæng, fuldt ud bevidste om de

muligheder, der ligger forude, når de interagerer i deres lokalsamfund.

Med Cykling uden alder får du adgang til:

- Fællesskabet fra Cykling uden alder: Både globale og nationale netværk
- En voksende forsknings- og vidensbank
- Periodiske akademier for Cykling uden alder og træningskurser for personale, cyklister og instruktører
- Brand Book og visuel identitetspakke
- Online ressourcer og support
- Videreuddannelse og udvikling af strategier, designet til at bringe Cykling uden alder videre til et bredere publikum
- Nationale Cykling uden alder-organisationer (afhængigt af land), der leverer specifik information og tjenester for ens land.

Afhængigt af om du er et plejehjem, et byråd, en samfundsorganisation eller en enkeltperson, vil dine behov som tilknyttet være lidt forskellige, men alle bliver tilgodeset. Du kan finde og udfylde formularen ved at besøge trin 1 i onlineversionen af denne vejledning eller denne URL: <https://www.changex.org/ie/cyclingwithoutage/guide#step1>

Hvis du har spørgsmål om affiliate-programmet i Danmark, e-mail: [pernille@cyclingwithoutage.org](mailto:pernille@cyclingwithoutage.org).

# TRIN 3: REKRUTTERING AF DIT HOLD OG FUNDRAISING AF DIN TRISHAW

Inviter andre til at slutte sig til dit team, såsom samfundsorganisationer eller plejehjem.

Nogle ting til overvejelse:

- Er der en lokal skole eller en lokal virksomhed, som du kan samarbejde med for at finde frivillige til at tage med på cykelture?
- Hvor mange ældrepleje faciliteter er der i dit område, der kunne tænke sig at benytte trishaw'en og stille den til rådighed for deres beboere?
- Er der lokale velgørende organisationer eller samfundsorganisationer, der arbejder med ældre, som dette kan være relevant for?

At få nogle af disse folk med fra starten, vil gøre alt andet nemmere for at få dit afdeling op at køre!

At finde finansiering kan være den skræmmende brik i puslespillet! Ingen grund til bekymring, der er på nuværende tidspunkt så mange vellykkede eksempler på mange forskellige slags organisationer, der med succes har fundet på innovative måder at få tilstrækkelig finansiering til en Trishaw. På næste side finder du 2 casestudier af vellykkede finansieringskampagner, sammen med kontaktoplysninger til lederne af disse kampagner

Der er en række måder at indsamle penge på til din trishaw, og igen afhænger det hele af, hvilken type organisation du er. Ofte vil et plejehjem have midler i deres budget, som derefter kan dedikeres til at købe en Trishaw. Nogle gange er en lokal virksomhed glad for at sponsorere en Trishaw, som en del af deres CSR-initiativ. Men ofte er grupper nødt til at foretage en mere græsrodstilgang og rejse pengene indefra lokalsamfundet. De følgende sider indeholder to casestudier af, hvordan afdelinger i Canada og USA kom i gang og rejste de nødvendige midler til at købe en Trishaw. Du modtager muligvis støtte gennem en ChangeX Community Challenge. Det vil være så meget nemmere at hæve det endelige beløb, når du først har midler til at komme i gang.



# FUNDRAISING CASESTUDIE 1

## Lav en kampagnevideo og crowdfunding

23. november 2017

af Carson Sage – Cykling uden alder Canada, Victoria, BC

Skab et forhold til et plejehjem fra starten. Ideelt set kan du indramme programmet som det 'første i byen' eller 'først i provinsen', for at hjælpe med at styrke ideen om, at deres valg om at deltage i CWA er meningsfuldt, eksklusivt og spændende. Dette vil også være et nøglepunkt for at få avisernes opmærksomhed.

Få støtte fra familiemedlemmer til beboerne på plejehjemmet. Det er overraskende, hvor mange af dem, der vil give tilsagn om økonomisk støtte, for at fordelene kan nå deres kære. Vis Grey Escape-filmen for virkelig at få ideen om trishawen igennem.

Engelsk: <https://vimeo.com/158540620>

Spansk: <https://vimeo.com/228833703>

Køb trishaw tidligt i forløbet. Dette vil ikke være en mulighed for alle, men vi besluttede at købe trishawen for vores egne penge med aftalen om, at de indsamlede penge vil blive brugt til at refundere os. At have trishaw'en i din besiddelse er ekstremt vigtigt, hvis du vil lave en (lokal) video eller andet reklamemateriale. Dem der ikke cykler, har brug for den fysiske genstand foran dem, for virkelig at forstå, hvad du taler om.

Få støtte fra en lokal filmskaber, videograf, fotograf eller Youtuber til din kampagnevideo. Ideelt set kan du lave denne forbindelse gennem dit personlige netværk. Ideelt set vil de donere deres tid til formålet. Sørg for at belønne deres indsats ved at være vært for videoen på deres kanal, give opråb på sociale medier, sørg for frokost på optagelsesdagen og gør alt hvad du kan for at sige tak (f.eks. gavekort eller en vis mængde af de indsamlede penge afhængigt af den endelige sum).

Gør videofotografens liv nemt, når du filmer din kampagnevideo. Tjek dine beliggenheder, planlæg dine bevægelser til hver lokation, lav et manuskript, og match manuskriptet til dine lokationer og storyboard. Filmdagen vil blive mest effektiv på denne måde. De eneste detaljer, der skal tilpasses, er afhængige af vejret og videografens egne færdigheder og kreativitet.

- Få først dit tætte sociale netværk til at donere, for at nå dit mål på 10 %.
- Post jævnligt om din kampagne og fremskridt på sociale medier. Kommuniker et klart mål og formål.
- Vent med at indbetale din kampagnes penge. For nogle crowdfunding-sider er det bedre at have ét transaktionsgebyr, frem for flere gebyrer for flere indbetalinger.
- Bliv involveret i dit lokalsamfund. Deltag i samfundsbegebenheder, markeder og parader. Den bedste måde at øge bevidstheden om Cykling uden alder, er ved at tale direkte med folk.
- Vær forberedt. Fra starten skal du overveje alle de opgaver, som du skal udføre for at få programmet til at fungere, når det er finansieret. Udfør så mange af opgaverne du kan, før du får for meget omtale. Det vil bremse din afdelings fundraising-indsats, men vil reducere stress i det lange løb, når din afdeling tager fart.
- Skriv bevillinger på vegne af det plejehjem, som du opererer ud fra. Personalet har generelt ikke tid til at søge om tilskud, så du kan hjælpe til. Generelt har de fleste bevillinger emner, som CWA-arrangører kan besvare uafhængigt. Når de er færdige, kan en medarbejder afslutte organisationens svar og indsende dem. Ved at have plejehjemets navn på bevillingen, er de bevilgende organisationer mere tilbøjelige til at støtte deres indsats end et hel ny Cykling uden alder-afdeling, der måske ikke er indarbejdet som en non-profit enhed endnu.

Hvis du har spørgsmål vedrørende ovenstående, er du velkommen til at kontakte Carson via [csage@uvic.ca](mailto:csage@uvic.ca).

# FUNDRAISING CASE STUDIE 2

## Sådan får du plejehjemsfonden til at finansiere dit Cykling uden alder-projekt

23. november 2017

af Gary Harty - Cykling uden alder USA, Lakewood, CO

Jeg har gjort meget brug af Oles Ted Talk, når jeg har haft mulighed for at lave en præsentation. Jeg har endnu ikke mødt nogen, der ikke er berørt af oplægget fra Ole.

Jeg var heldig at have et lokalsamfund som Eaton Senior Communities i Lakewood. Jeg blev opmærksom på Eaton ved at deltage i månedlige forretningsforeningsmøder i Lakewood, nemlig South Lakewood Business Association og The Alameda Gateway Association. Begge organisationer er netværksmuligheder for små virksomheder, men de støtter også non-profit organisationer, der tilbyder frivillige tjenester for at hjælpe de mindre begunstigede medlemmer af vores samfund. Jeg blev opmærksom på Eaton, fordi de var vært for Alameda Gateway Association en gang om året. Alameda rejser til forskellige steder hver måned. På denne måde er de værter for deres medlemmer uden omkostninger til gengæld for, at værten laver en præsentation, der fortæller om de tjenester de leverer til lokalsamfundet. Eaton leverede også en gratis feriemorgenmad til deltagerne i South Lakewood Business Association. SLBA mødes samme sted hver måned, hvor Eaton gavmildt leverede morgenmad tilberedt af deres kok.

Vi har også et antal af profit-seniorfællesskaber, der tilbyder uafhængig og assisteret bolig til seniorer. Problemet er at de er dyre, hvor de nyeste er luksuriøse og tilbyder vidunderlige faciliteter, men henvender sig primært til deres aktionærer, frem for de beboere de betjener. Eaton adskiller sig ved, at de er lokalt ejet og drives på non-profit basis. Den gennemsnitlige beboer tjener 17.000 dollars om året, hvilket ikke rækker ret langt, når huslejen for lejligheder starter ved 1.000 dollars om måneden. Med deres stiftelse som en 510(c)(3) skattefri organisation, bruger de fundraising og donationer til fonden, for at bygge bro til de tjenester som de kan levere, og hvad beboerne faktisk har råd til.

Min begrundelse var, at hvis nogen ville være modtagelige overfor Cykling uden alder, ville det være Eaton. Jeg antog, at profitorganisationerne kunne være interesserede, men nok kun ville yde lidt eller ingen hjælp til at købe en trishaw. Eller måske er de villige til at købe en trishaw, men ikke før at de har snakket med deres organisationsledelse.

Jeg henvendte mig til Eaton og bad om 15 minutter til at diskutere et "samfundsengagement"-program. Jeg nævnte aldrig cykling. Jeg mødtes med Sarah Schoeder, deres direktør for velvære. Jeg fortalte Sarah, at jeg ville have hende til at se en 15-minutters video, før vi talte om programmet. Efter videoen fortalte jeg Sarah, at vi enten ville have en meget kort eller meget lang samtale. Efter kun at have set de første 5 minutter af Oles præsentation, sagde hun, at hun elskede hvad hun så og ville præsentere konceptet for Eatons lederteam. Jeg mødtes med ledergruppen et par uger senere, for at begynde at arbejde med detaljerne. Lederteamet omfattede Eatons administrerende direktør, direktøren for fonden og et par andre medlemmer af ledelsen. Eaton godkendte at bruge deres fond til fundraising. Dette gav mig adgang til deres 501(c)(3)-status, plus deres ressourcer til fundraising. De har evnen til at indsamle donationer online og nå ud til et ret bredt publikum af tilhængere af Eaton. Se linket til deres hjemmeside: [https://eatonseniorcommunitiesfoundation.networkforgood.com/?utm\\_source=Cycling+Without+Age+1+24+17&utm\\_campaign=Cycling+Without+Age&utm\\_medium=email](https://eatonseniorcommunitiesfoundation.networkforgood.com/?utm_source=Cycling+Without+Age+1+24+17&utm_campaign=Cycling+Without+Age&utm_medium=email)

Vi er nu tæt på at købe vores 3. trishaw, og til dato (23. nov. 2017), har Cykling uden alder Lakewood leveret 55 ture til 78 beboere.

...

Hvis du har spørgsmål vedrørende ovenstående, er du velkommen til at kontakte Gary på [g.harty04@gmail.com](mailto:g.harty04@gmail.com)



## TRIN 4: BESTIL DIN CYKEL

Før du rent faktisk bestiller din cykel, kunne du eventuelt besøge en lokal afdeling og se Trishawen med egne øjne. Der er et voksende antal afdelinger over hele verden, og mange af disse ville være meget glade for at få dig på besøg eller tage et opkald fra dig, før du tager springet og får din egen cykel.

Find dit nærmeste afdeling samt kontaktoplysninger på <http://cyclingwithoutage.com/>

Cykling uden alder samarbejder med et netværk af meget erfarne producenter af de specialdesignede Trishaws, både i Europa og Nordamerika.

Copenhagen Cycles er en formålsdrevet virksomhed, der er den autoriserede cykelforhandler for godkendte Cykling uden alder trishaws fra Nihola, trioBike og Van Raam, og Christinia Pikes. Ved at købe godkendte Cykling uden alder trishaws gennem Copenhagen Cycles, hjælper du Cykling uden alder direkte ved at give seniorer verden over vind i håret. Copenhagen Cycles ejes af grundlæggeren af Cykling uden alder, Ole Kassow.

Alle oplysninger og bestillingsformularen findes på denne side: <http://copenhagencycles.com/>

## TRIN 5: KOM IGANG

En god måde at få en flyvende start på, er ved at invitere og involvere en eller to erfarne instruktører fra Cykling uden alder i København. Vi vil sammen med dig planlægge og udføre dit takeoff, hjælpe dig med at identificere relevante interessenter fra civilsamfundet og inspirere dem med workshops, foredrag og cykelture.

Hver start er baseret på bedste praksis indsamlet fra over 200 startbegivenheder verden over, men skræddersyet til hvert enkelt afdelings behov. Vores mål er at hjælpe dig med at få den bedst mulige start på dit program, at udnytte det væld af erfaringer og at gøre det lettere for dit afdeling at komme med dine unikke innovationer, som kan deles med vores globale fællesskab.

Cykling uden alder teamet besøger afdelinger i USA et par gange om året, så hvis du gerne vil koordinere din lanceringsdato med vores rejser, så giv os besked ved at kontakte Pernille fra Cycling Without Age-teamet - [Pernille Bussone, pernille@cyclingwithoutage.org](mailto:pernille@cyclingwithoutage.org).

Ellers kan du selv starte din afdeling ved at organisere den første cykeltur. Få nogle frivillige med ved måske at invitere lokale medier og vigtigst af alt, giv ældre mulighed for at opleve Cykling uden alder.

[www.changex.org](http://www.changex.org)  
[hello@changex.org](mailto:hello@changex.org)  
[facebook.com/changexhq](https://facebook.com/changexhq)  
[twitter.com/changexhq](https://twitter.com/changexhq)