

## 1. Vi cyklade totalt 191 turer, "all time high" under 2023 och slog därmed förra årets gjorda cykelturer

Det har åter blivit dags att summera alla våra beställda cykelturer under det gångna året och då kom vi upp till det mycket imponerande talet 191 turer fördelade på följande sätt:

	<b>2023</b>	<b>2022</b>
Gjorda turer under april & maj	76	76
Gjorda turer under juni & juli	48	56
Gjorda turer augusti, september & oktober	67	44
-----		
Totalt gjorda turer för 2022:	191	176 turer

Det verkliga antalet turer är något större då några turer har gjorts utanför dom som var bokade på scheman.

Trots dåligt väder under augusti med lågtrycksovädret Hans med stora nederbördsmängder så blev det få inställda turer. Vissa dagar hade vi tur då det började regna lagom till att vi kört den sista turen för dagen.

Dom sista turerna under september och oktober kunde vi köra med sex cyklar och då blev det trångt där vi körde på gatorna i Vagnhärad och i Trosa.

Vi tackar härmed alla våra pigga piloter för dessa imponerande och stilfulla insatser.

## 2. Första turen med sex cyklar genom Vagnhärad

Bifogar härmed ett svar från en av våra nya piloter som tyckte vår senaste cykelinsats blev mycket lyckad. Och vi håller helt med, den var mycket speciell på många sätt.

Vi hade tur med vädret i torsdags förra veckan när vi för första gången cyklade med sex cyklar uppe i Vagnhärad och hade två nya piloter som gjorde sina första skarpa turer. Tom Stening, aktivitetsansvarig på våra äldreboenden, hade fullt sjå med att hitta åkande till alla cyklarna. Vi hade första passet mellan kl 11 och 12 och sedan blev samtliga piloter bjudna på lunch, ärtsoppa och pannkakor, på Häradsgårdens äldreboende. Vi satt åtta piloter på altanen och njöt av det glada sällskapet. Sedan cyklade vi andra passet kl 13 under ledning av Roffe, som är infödd Vagnhäradbo och som kan alla fina småvägar.

Vi körde för första gången med vår senaste cykel Minna, uppkallad efter Minna Hiponiemi, som har spelat fotboll i Öxabäck, Hammarby och i landslaget och även spelat innebandy på toppnivå. Denna cykel, sponsrad av kommunen, är utrustad med speciell navväxel som gör att det går att växla ner även om man råkar fastna i en uppförsbacke med en för hög växel.

Den sista bokade turen gick den 10:e oktober från Trosagården med sex cyklar. Vi hade turen att få köra genom Trosas gränder och på gångvägar i ett strålande fint höstväder. Tom hade fullt sjå att placera ut passagerarna till de olika cyklarna. Vi hade hjälp av två kvinnliga piloter, som vi inte haft på många år.



**Anm.** Om den lägre växel som kopplas in inte direkt går i så hjälper det att kort trampa baklänges, så har det visat sig att den lägre växeln går in direkt.

En av våra piloter fick en dam som fyllt 103 år som passagerare. Hon var från början mycket negativ till att åka på cykeltur: "Vad skall detta vara bra för?" var hennes spontana kommentar. Men enligt Eddy, hennes pilot, så ändrade hon uppfattning helt efter halva turen. Hon blev mycket entusiastisk och glad över allt fint hon såg längs vägen. Eddy förklarade efteråt att detta blev den största upplevelsen för honom i år att få vara pilot och att kunna göra en 103-åring så fantastiskt glad.

### 3. Hur Cykling utan ålder startade i Köpenhamn för 11 år sedan

Under helgen 13:e – 15:e oktober hade styrelsen för Cykling utan ålder samlats i Köpenhamn. Vi vill träffas fysiskt minst en gång om året för att stämma av hur vi lyckas förverkliga våra höga ambitioner med olika verksamheter i vår handlingsplan. Denna gång ville vi fånga upp nyheter och erfarenheter från Cykling uden alder i Danmark. Vi fick då tillfälle att träffa Ole Kassow och höra hur allt startade för 11 år sedan i Köpenhamn.

När Ole växte upp hade han en handikappad pappa och fick tidigt hjälpa till att ta hand om rullstolen för att pappan skulle komma ut. Senare i livet cyklade Ole som vanligt till jobbet i Köpenhamn och på vägen passerade han ett plejecenter för äldre. Där lade han märke till en äldre väderbiten herre som satt på en träbänk och lutade sig mot en husvägg i solskenet. Han lade märke till honom flera dagar i rad när han körde till jobbet och så småningom möttes blickarna och han såg att Torild, som mannen hette, gjorde en avmätt bugning som ett tecken på att han kände igen Ole.

Då fick Ole en idé och letade upp ett ställe där de hyrde ut rickshaw-cyklar och han hyrde en sådan cykel för 200 kr. Han körde fram till entrén på plejecentrat och frågade om han fick bjuda Torild på en cykeltur. Till sin stora glädje fick han ett positivt accepterande på detta djärva förslag. Detta var ingalunda självklart att en främmande man ville cykla med en äldre herre som personalen hade ansvar för. Det blev en fin tur genom olika kvarter i Köpenhamn och de passerade platser där Torild hade jobbat och kunde berätta hur det såg ut på den tiden.

När de kommit tillbaka ville Ole göra en tur till och denna gång fick Gertrud följa med. Hon hade bott flera år på Grönland och berättade om hur det var att ta ångbåten över till Grönland och om olika händelser hon hade upplevt på Grönland. När de kom tillbaka till plejecentrat berättade Ole hur fin tur de hade fått bli ner till Langelinjen där båtarna till Grönland brukade lägga till. Ole förklarade hur Gertrud hade berättat om hur livet var på Grönland och om den långa båtresan. Personalen tyckte detta var mycket konstigt för normalt var Gertrud alldeles tyst inne på plejecentrat.

Ole förstod att cykelturen ner till Langelinjen och mötet med Ole hade väckt något till liv hos Gertrud och beslöt att ansöka om medel från Köpenhamns kommun för inköp av fem cyklar för att börja cykla med de äldre på olika plejecenter.

Något år senare fick han höra en historia från en mindre ort där de också börjat cykla med dom äldre. Där hade de cyklat med en äldre dam som var helt blind. Efteråt hade de intervjuat henne och frågat om vad hon tyckte om cykelturen. Hon berättade då hur hon hade upplevt många dofter i naturen längs vägen, hur hon hade också hört olika sorters ljud och så hade hon fått känna vind i håret som hon upplevde väldigt positivt. Detta tog Ole fasta på och det blev sedan till vårt motto för cyklingen med äldre att komma ut och **”få vind i håret”**.

#### 4. Inspirations- och styrelsemöte i Köpenhamn

Vi skulle träffas fredag den 13:e oktober på hovedbangården och till min stora förvåning så mötte Kate Ohlsson, vår vice ordförande, med en Trio-Bike inne i ankomsthallen. Vi ville genast prova med att försiktigt cykla där inne på marmorgolvet. Det blev en makalös upplevelse att bli skjutsad runt inne bland folket och bland de olika butikerna i hallen och heja på alla vi mötte längs vägen. Jag kunde göra en "high five" med en riktigt gammal man som kom gående med kryckor.



Kate Ohlsson mötte mig i ankomsthallen med en Trio-Bike och åkpåse för att stoppa in benen så att de skulle slippa att bli blöta när vi åkte ut i regnet i Köpenhamn. Observera alla flaggorna på väggen i bakgrunden, varannan flagga är den ukrainska flaggan

Vi körde ut i regnet på gatorna och vidare ner till Rådhusstorget. Det var en härlig upplevelse att cykla på breda cykelbanor som var tydligt uppmärkta. Vid övergångsställena var det en tydlig behärskad disciplin eftersom det kostar 1000 (danska) kr i böter om man cyklar eller går mot röd gubbe. Efter att vi gjort lite inköp i en Netto-butik fortsatta vi sedan att cykla längs Ströget där det var livligt med gångtrafik. Efteråt fick vi veta att det är förbjudet att cykla på Ströget, som tydligen är reserverat endast för dom gående.

Vi körde sedan tillbaka till hovedbangården där vi snart träffade Alf Benson, vår reslige ordförande, som kommit med tåget från Göteborg. Efter att ha installerat oss på hotellet så cyklade vi ner till Spoor 10, gamla tullkammaren, där *Cykling uden alder* hade sitt kansli och sina cykelförråd. Där träffade vi Ole Kassow, Pernille och Christian med syfte att få ta del av några erfarenheter från en "Träff på tvärs" som de nyligen hade haft med ca 80 piloter i Danmark och 11 piloter från Malmö. Tanken är att byta erfarenheter kring vad som fungerar bra och vad som inte fungerar så bra i de olika anslutna kommunerna.

Pernille berättade att de vill gärna inkludera även "rätten till relationer" för dom äldre. Vi skall inte bara skapa vind i håret genom att bjuda på cykelturer utan vi vill även bidra till att skapa relationer mellan piloter och dom äldre som åker med och mellan dom äldre som medpassagerare och som kanske sällan möts eller pratar med varandra.

Lördag den 14:e oktober på förmiddagen hade vi en värdefull work-shop med olika punkter till vår långsiktiga handlingsplan och sedan på eftermiddagen ett styrelsemöte med traditionella punkter och uppdatering av läget för alla våra anslutna olika kommuner.

## 5. Möte med regionrådet

Onsdagen den 23:e augusti hade vi ett bra möte med regionrådet Mattias Claesson och hans sekreterare Sofia Yrvenback-Aktergård. Syftet var att informera om Cykling utan ålder och att försöka få regionens hjälp att sprida verksamheten vidare till fler kommuner i Sörmland. Med på mötet var sex av våra piloter, vår aktivitetsansvarige Tom Stening och Dot Kulovuori Gade från Röda Korset och som sköter cyklingen i Nyköping. Efter mötet gjorde vi tillsammans en fin tur med fyra cyklar på led genom Trosa.



Våra strönga piloter (från höger) Eddiey, Roffe, Gun, Hasse, Per och Börje vaktar här förrådet med våra cyklar

Vi vill härmed rikta ett stort och varmt tack till alla våra duktiga piloter och varmhjärtade sponsorer för alla era värdefulla insatser under året!

önskar *Hasse* och *Böue* (Börje på danska)