

Sluttrapport for prosjektet

Sykkel uten alder



Extrastiftelsen prosjekt 2016/FB80233

Sluttrapport for prosjektet sykkel uten alder

Dette var et samarbeidsprosjekt mellom Norsk Folkehjelp, Manglerud frivillighetssentral og Abildsø sykehjem.

Målsettingen med prosjektet var å hjelpe eldre pasienter som til vanlig sitter inne og ikke kommer seg mye ut med å kunne komme ut på enkle små turer. Prosjektet tok mål av seg til å bidra til at man kunne få til enkle opplevelsesturer samt å bli kjent med nye mennesker. Dette skulle også være et helsefrembringende og forebyggende prosjekt.

Bakgrunn for prosjektet var å bedre uteaktivitet på sykehjem. Få beboerne ut i frisk luft på en annerledes måte. Sykkel uten alder. Alle har rett til vind i håret. Vi ønsket å aktivisere en ellers passiv hverdag. En aktivitet som kan glede mange og har en positiv effekt.

Det ble kjøpt inn 2 stk elsykler til gjennomføring. Syklene ble plassert på Abildsø sykehjem. Opplæring av fysioterapeuter ble gitt til ansatte og frivillige. Syklene står plassert slik at alle kan se dem og eventuelt spørre om bruk.

Resultatet har vært enormt. Alle - både beboere og pårørende mener dette har vært en bra tiltak. Sykkelturer har vært brukt som terapi i forbindelse med sansehagen og for de som er svært dårlige er reaksjonen veldig god, bare det å få komme seg ut i frisk luft er positivt.

Prosjektet har vist seg å være meget positivt. Man kan ta med beboere på lengre eller kortere turer etter behov. Både ansatte og frivillige/pårørende har vært på sykkelturer. Syklene står hver dag på "utstilling" i inngangspartiet på sykehjemmet og reklamerer for seg selv. De vil garantert bli mye brukt også i årene som kommer.

Extrastiftelsen har selv vært på besøk og dokumenter prosjektet og gleden de eldre opplever når de kan sykle rundt. På nettsiden er det skrevet sitat – Vi ligger jo idyllisk til her, rett i nærheten av Østensjøvannet. Syklene gjør at det blir lettere for oss å bruke nærområdet og gi beboerne flere opplevelser. De kommer seg ut, kjenner at det blåser litt, snakker om været, årstidene og det som de ser i naturen. Når de kommer tilbake fra tur ser man hvordan de bare stråler, forteller Thomas.

Prosjektet har holdt seg innenfor budsjettet på 175.000. Den største kostnaden var innkjøp av to elektriske sykler. Etterbruken av syklene skjer i regi av sykehjemmet som benytter disse syklene nå som prosjekt perioden er avsluttet. Så de eldre vil i mange år kunne ha glede av etterbruken på dette prosjektet.

Vi anser prosjektet som meget vellykket.