

Prosjekt *Sykling på gjengrodde stier* i Arendal kommune

- Velferdsteknologi, treningsmotivasjon, kognitiv trening og trivselstiltak.
- Økt fysisk aktivitet, der mestring og glede er hovedfokuset
- Sykkelturer med minnegjenkalling, sammen med språkopplæring og integrering
- **Integrering og teknologi hånd i hånd**
SYKKELVERTEN – et tett og godt samarbeid mellom Arendal kommune/helse, NAV og AVO - Arendal Voksenopplæring



De gode øyeblikkene er det mange av!



De store linjene:

- Start: mars 2015 med 3 sykler
- Koordinatorrollen – få sykkelen til å bli et positivt tilbud!
- Informasjon, opplæring og rekruttering av frivillige

- **Hvordan få til økt bruk av sykkelen?**
- Fest og moro, film og bilde i avisa
- Motiview - lokale filmer gjorde at sykkelen fikk stor interesse
- Kontakt med NAV og senere AVO
- Sykkelvertene og sykkelmentoren

- Pr. i dag har vi 7 sykkelstasjoner med 19 sykkelverter på dagtid
- Koordinator har en liten prosjektstilling som fornyes årlig

Syklistene og sykkelstasjonene

- Alle syklene er plassert i tilknytning til et Aktivitetssenter som er dagtilbudet for eldre hjemmeboende og personer med demens
- Syklene er lett tilgjengelig og synlig på sentrene
- Vanlig ergometersykkel i tillegg – dra på sykkeltur sammen (variasjon)
- Miljøet rundt sykkelstasjonen:
Sosialt – bord og stoler rundt,
servere saft/kaffe – den gode samtalen kommer ofte her.
- Vi inviterer til sykkeltur, ikke til trening (for de fleste)

Sykkelstasjonene



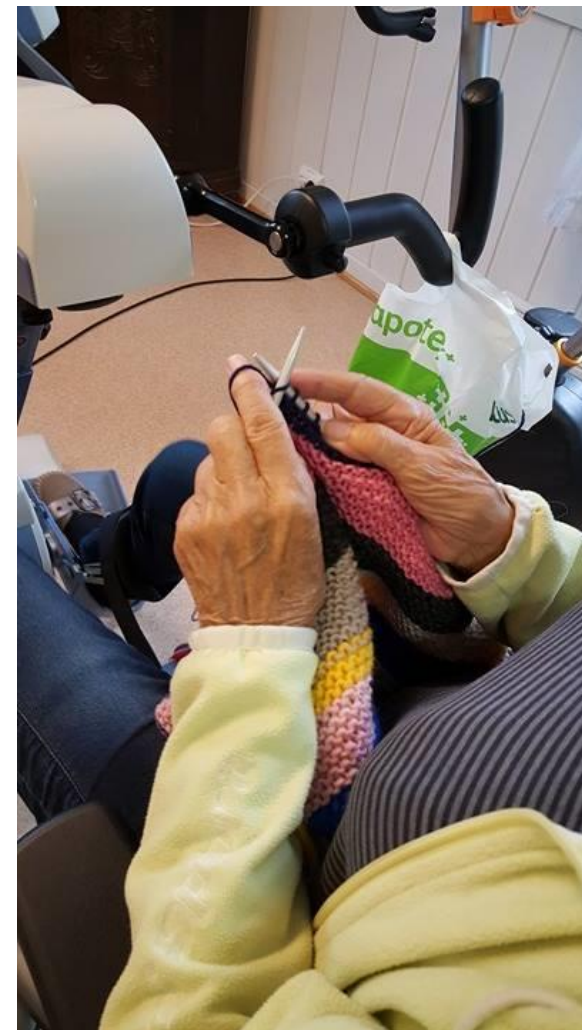
En vanlig dag på jobben...
Sykkelvertene sammen med sykkelistene



Flere sykkelstasjoner....



Gøy med nye lokale filmer



Multitasking 6

SYKKELVERTEN -

Tilbyr aktivitet med mening, er en ressurs og gir mangfold på arbeidsplassen.

Får selv språkpraksis med oppfølging, kollegaer, nettverk,
lærer norsk arbeidsliv, kultur, normer og holdninger.
Attest etter avsluttet praksis.



Sykkelvertens rolle og oppgaver

- Selvstendig og krevende rolle:
Tilrettelegger og motiverer for gode sykkelturet → trygghet, glede og mestring
- Språkpraksis ved å kommunisere med syklister, kollegaer o.a.
- Populær og viktig rolle på sentrene
- Hjelper til ved måltider og under andre arrangementer



Kontaktpersonens oppgaver

- Ha den daglige kontakten med sykkelverten og veilede ved behov
- Motivere og være en hjelpende hånd på sykkel og utstyr
- Se til at sykkelverten og syklistene har det greit sammen



Erfaringer så langt....

- Syklene er mye i bruk og har for mange blitt en fast aktivitet som skaper stor trivsel og gir mestring
- Syklistens utvikling er målbar med loggskjemaene. Flere syklistar gir uttrykk for bedring av egen helse. Pleiere gir også uttrykk for at sykkelen har positiv virkning.
- På sykkelturene er filmer og musikk en merkbar motivasjon til minnegjenkalling «*Det er jo nesten som å komme hjem.....*»
- Sykkelvertene er motiverte og pålitelige, er vennlige og har fokus på syklisten. Flest menn er sykkelverter – positivt for syklistene og for miljøet generelt
- Eldre er en viktig ressurs i språkopplæring – «*snakker senere og ordene blir lettere å forstå*» iflg. sykkelvertene
- Kontaktperson på sykkelstasjonen har en viktig rolle og flere synes det er spennende med en slik tilleggsoppgave/ansvar.
- NAV og AVO gir uttrykk for at tilbudet er helt spesielt i forhold til god språkopplæring.

Hva gjør vi fremover?

- Fortsetter med å kombinere sykling og integrering
- Opprettholder tett dialog med hovedkontakt i NAV og AVO
- Jevnlig oppfølging av sykkelverter og kontaktpersoner.
- Øker kunnskapen om demens hos sykkelvertene – integreres i undervisning fra høsten 2017
- Arrangementer rundt sykkelstasjonene: konkurranser med premiering, sosiale happeninger med storskjerm og servering.
- Samling for sykkelvertene – sosialt og erfaringsutveksling
- Gi utfordringer – **mentorrollen**
- Utvide sykkeltilbudet til kvelder og helger



Samarbeid med evne og vilje til nytenking gir stor aktivitet, trygghet og er til nytte for mange



Daniel elev AVO og i språkpraksis/sykkelmentor, Cathrine hovedkontakt NAV flyktning, Anne hovedkontakt AVO (Arendal Voksenopplæring)