

BICYKLOVANIE  
NEOBMEDZENÉ  
VEKOM



**Jana Krajčovičová**

CWA, Trnava

[jankakraj@gmail.com](mailto:jankakraj@gmail.com)

&

**Petra Vráblová**

Zdravé Mesto Trnava

[petra.vrablova@trnava.sk](mailto:petra.vrablova@trnava.sk)

# Čo predstavuje skratka CWA?

- **Cycling Without Age** je svetové hnutie – v preklade Bicyklovanie neobmedzené vekom.
- 2012, Ole Kassow, Dánsko.
- Hlavná myšlienka: **vrátiť starších ľudí z DSS do spoločnosti prostredníctvom bicykla s ohľadom na ich obmedzenú pohyblivosť.**
- Hlavné princípy: veľkorysosť, pomalosť, príbehy, vzťah, bez ohľadu na vek.
- Pílerom CWA je **dobrovoľníctvo** – piloti/kapitáni sa prihlasujú na cyklovýlety so staršími ľuďmi s cieľom užiť si čerstvý vzduch a zapojiť sa do komunity, zmysluplne tráviť voľný čas a najmä tvoriť mosty medzi generáciami.

# CWA v roku 2021

- v 51 krajinách,
- 2 500 miest,
- 3 500 rikší,
- 35 000 vyškolených pilotov,
- využilo ich viac než 1,9 milióna ľudí,
- najstarší pilot má 90 rokov (Jørgen Hass, Dánsko),
- najstaršia spolujazdkyňa Edith Greenová (108 rokov) z Bournemouth (nasledujú mladíci Gerda Mathiasen, Dragør/Dánsko, madam Yeo lu, Singapur a Dagny Carlsson, Švédsko (všetci 107 rokov).



# Princípy Cycling Without Age

- Sme veľkorysí: venujeme náš čas starším ako prejav vďaky za to, že oni ho kedysi venovali nám.
- Delíme sa o príbehy: množstvo príbehov od starších i od nás čaká na vyrozprávanie.
- Ceníme si nové vzťahy: príležitosť vytvoriť si vzájomné vzťahy je spôsob, ako obohatiť svoj život aj iných.
- Ideme pomaly: dodržiavanie princípu pomalého bicyklovania nám umožňuje zastaviť sa pri okoloidúcich a šíriť myšlienku projektu širšej verejnosti.
- Bez rozdielu veku: „Neobmedzenosť vekom“ dáva odkaz, že život sa nekončí v dôchodkovom veku. Každá generácia vie tento svet obohatiť – hoci aj takou jednoduchou aktivitou, akou je bicyklovanie.



# Pozitívne ohlasy z domovov a od opatrovateľov po celom svete

- Zlepšenie nálady, pokojnejšie vystupovanie a lepší spánok seniorov: zvýšená mobilita a aktivita seniorov znižujú pocit samoty a depresie, a vďaka tomu aj záťaž pre opatrovateľov.
- Inovatívna služba domovov pre klientov: seniori sa na rikšiach uvoľnia a cítia sa zapojení. Delia sa o svoje zážitky s mladšou generáciou a posúvajú svoje skúsenosti ďalej. Cítia sa opäť byť súčasťou spoločnosti.
- Aj seniori s nastupujúcou demenciou zvládli jazdy na rikši so sprievodom známej osoby. Počas dňa boli pokojnejší a cítili menší stres.



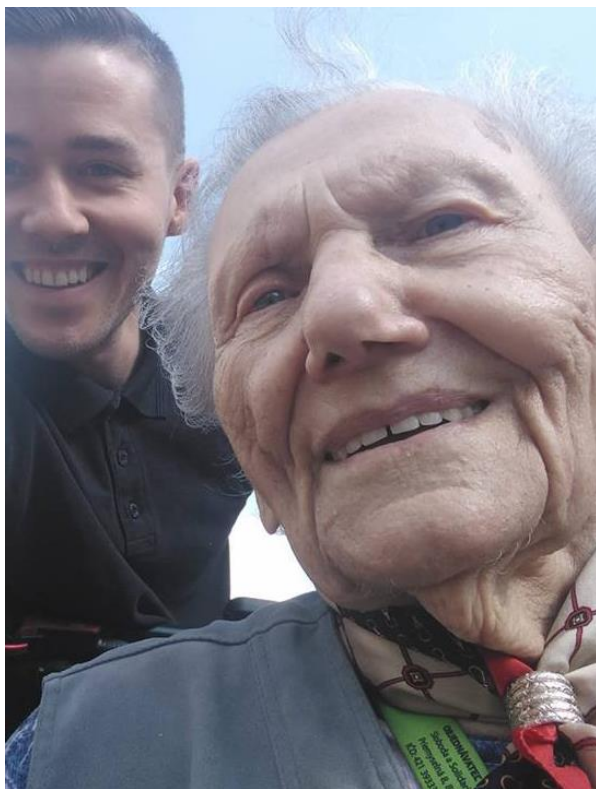




[VIDEO o iniciatíve v Poprade \(kliknite\)](#)



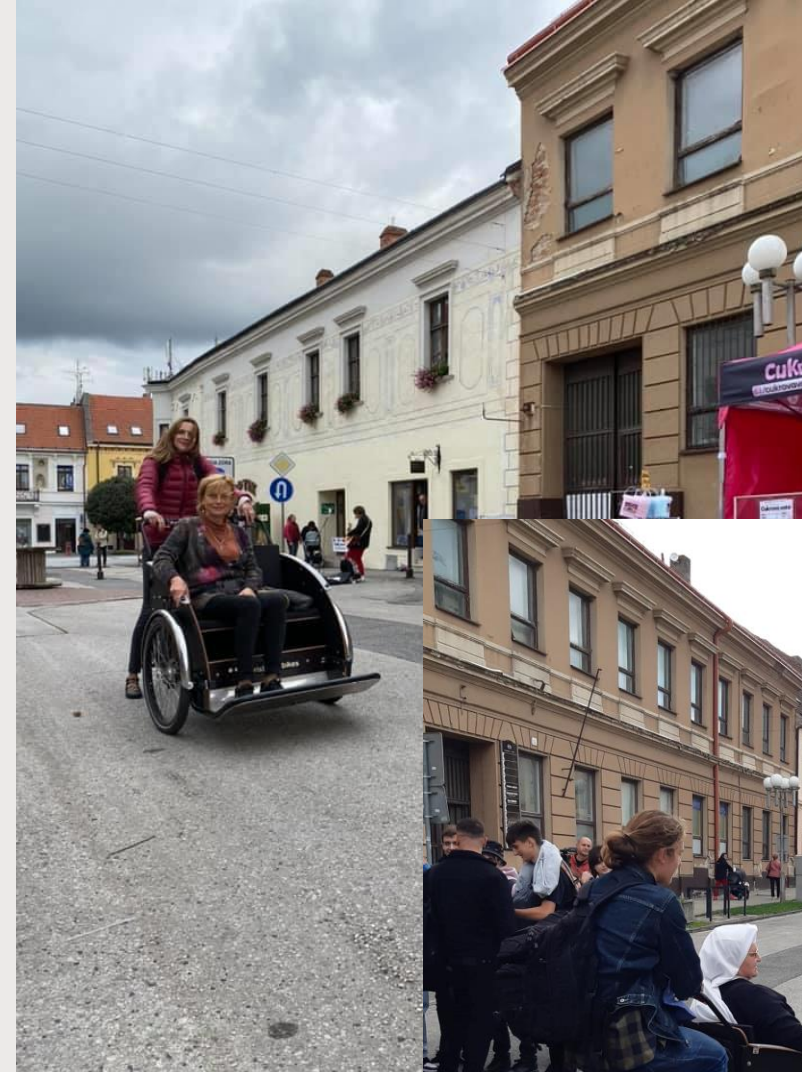
Klienti zariadení pre seniorov v Bratislave a Poprade ocenili túto iniciatívu ↓ ↓ ↓





# Mesto Trnava ako člen svetového hnutia CWA

- v júli 2021 predstavenie projektu v Zariadení pre seniorov v Trnave,
- ukážková rikša zapožičaná formou zmluvy od Cyklokoalície,
- v septembri 2021 predstavenie projektu + možnosť skúšobných jász v rámci Európskeho týždňa mobility v Trnave počas Dňa bez áut.



# TRNAVA – mesto s ideálnymi podmienkami

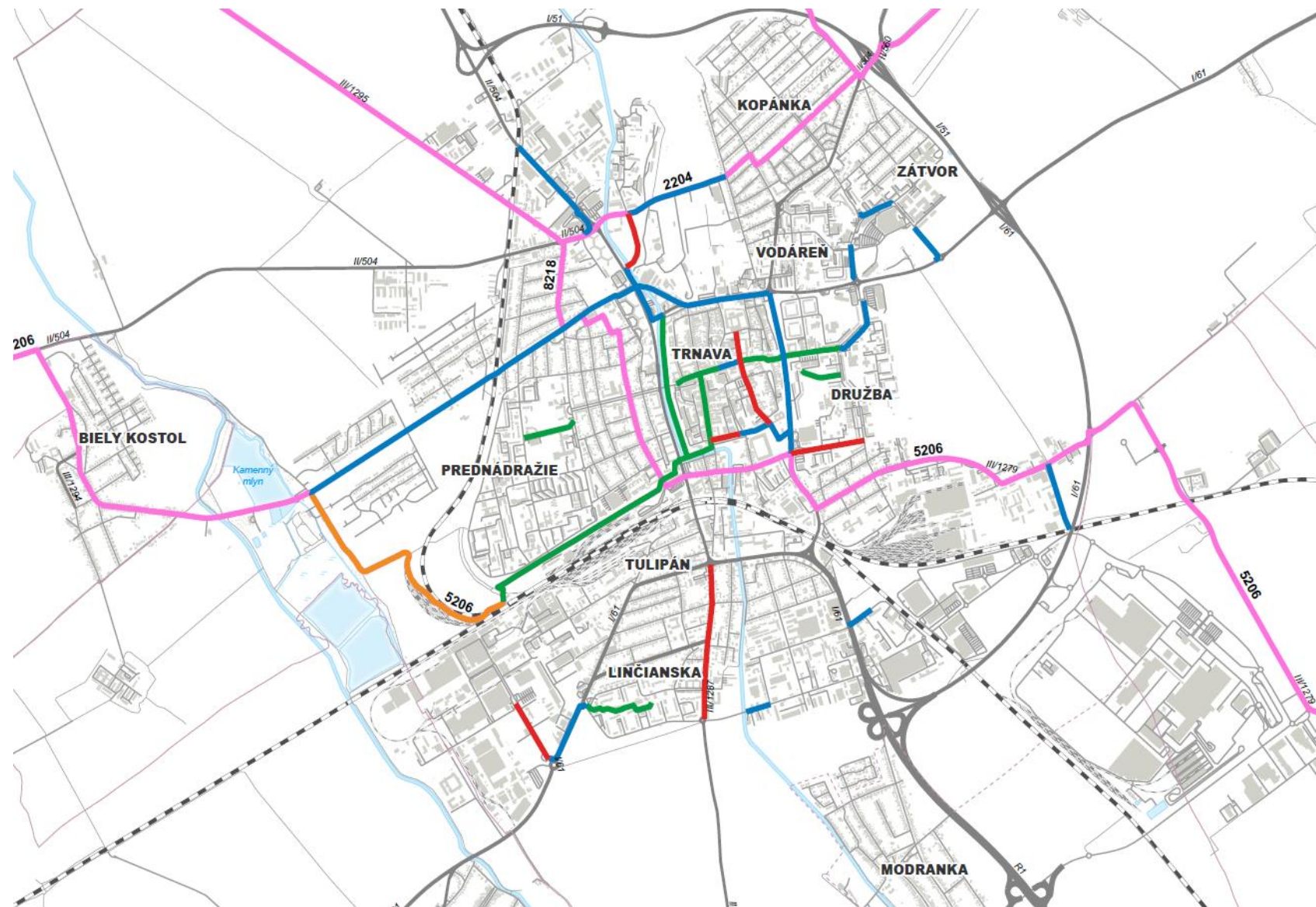
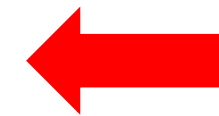
- **Budovanie cyklistickej infraštruktúry** – bezpečnejšie jazdy a viac možností na výlety po meste
- **Podpora mobility v meste** (Trnavský bikesharing, Trnavská rodina na kolesách, ...), tvorba Plánu udržateľnej mobility, aktívne zapájanie sa do Európskeho týždňa mobility, Do práce na bicykli, Do školy na bicykli, Na bicykli do obchodu a ďalšie
- **Podpora seniorov v meste** – Plán aktívneho starnutia, fungujúce denné centrá pre seniorov, organizovanie aktivít: Veľtrh pre seniorov, Trnavské športové hry seniorov atď.
- **Široká sieť stredných a vysokých škôl** (Trnavská univerzita – FzaSP, SOŠ pedagogická bl. Laury, Stredná zdravotnícka škola, UCM – FSV)







# doprava.trnava.sk/cyklo



# Ďalšie kroky k spusteniu projektu v Trnave

- pilotný názov – Bicyklovanie neobmedzené vekom: **výzva pre občanov mesta na návrh nového názvu projektu** prostredníctvom webu a sociálnych sietí,
- **verejné obstarávanie a nákup:** rikša – bicykel so špeciálnymi parametrami (do konca roka 2021),
- **prezentácia projektu** v zariadeniach sociálnej starostlivosti, oslovenie ďalších organizácií (napr. denné stacionáre,...) a širokej verejnosti,
- **propagácia projektu:** 1. vlna počas ETM 2021, ďalšia komunikácia na mestských infokanáloch a v médiách
- **nábor dobrovoľníkov** – stanovenie podmienok – testovacie jazdy, kurz 1. pomoci, VP sk. B, zmluva,
- **stanovenie podmienok:** plán jazd/rezervačný systém, dohoda so zariadeniami.



# Projektový tím

- **Petra Vráblová**, *Zdravé mesto Trnava*
- **Jana Krajčovičová**, *Bicyklovanie neobmedzené vekom, Trnava*
- **Dan Kollár**, *Cyklokoalícia Slovensko*

Ďakujem za pozornosť