



Alla har rätt till vind i håret!

Senaste nytt från Cykling utan ålder.

Så här i början av juni vill vi väl tro att större delen av våra cyklar nu rullar ute i landet. Vi börjar detta nyhetsbrev med ett reportage och utdrag ur ett lokalt nyhetsbrev från påsk, när man vårrustade i Trosa.

Cykeluppståndelsen på långfredagen i Trosa

Vi trodde på väderlektjänsten om fint väder med solsken och värme på långfredagen, så Hasse skickade ut ett mejl till våra piloter att det skulle bli träning med våra cykelrickshaws på långfredagen.

Vi blev totalt åtta som skulle cykla så vi fick ta fram fyra cyklar och genast pumpa upp till rätt tryck i däcken. Vi fick liv i alla batterierna och när vi sakta rullade i väg kom även solen fram och som värmde så skönt.

Vår nya aspirant Åsa fick först prova att åka på passagerarbänken men var nyfiken på hur bromsarna och växlarna fungerade.

Rolf och Ulla råkade ut för att kedjan hoppade av men det besvärliga problemet löste Rolf med van hand.

Piloterna träffades under trevliga former i ljuvligt varmt vårväder med denna första gemensamma tur och den nya säsongen för Cykling utan ålder kunde inte ha invigts på ett bättre sätt.

Hasse och Börje

[Book2Go](#)

Skapa en Book2Go-app i din mobil

Ett enkelt sätt att skapa en genväg /app för [Book2go](https://book2go.bike/).

(exemplet taget från iPhone/iPad. Motsvarande teknik stöds av Android-mobiler)

- 1) Gå till hemsidan <https://book2go.bike/>
- 2) Klicka på symbol för "Lägg till på hemskärmen"
- 3) Ändra namn på "appen" till Book2Go
- 4) Klicka på "Lägg till" – Klart!



Så här såg bokningskalendern ut vecka 22.

v. 22	mån 27/5	tis 28/5	ons 29/5	tors 30/5	fre 31/5	lör 1/6	sön 2/6
07	07:00 - 08:30 Almgården(Alma)						
08	Passagerare: Krister						
09					08:00 Ljusd komn Pase		
10	10:00 10:00 10:00 Try Strai Väst Segt	10:00 10:00 10:00 Va St De Se	10:00 10:00 10:00 FES 10 10 10	10:15 10:30 10:45 Segt Stra	10:00 10:00 10:00 Mi Mi St Ab Pc St	11:00 11:00 11:00 Ful He No St:Knut och	11:00 11:00 11:00 Björkgården St:Knut och
11	11:00 - 12:00 Omtankens	11:00 11:00 11:00 Gust Omta	11:00 11:00 11:00 K K K K K K	11:00 11:00 11:00 Gus Gus Mar	11:00 11:00 11:00 Pa Pa en 1	11:00 11:00 11:00 Pa Ro Hemm	11:00 11:00 11:00 Björkgården St:Knut och
12		12:00 12:00 12:00 Uj Uj 13 Ri Ri No	12:00 12:00 12:00 K K K K K K	12:00 12:00 12:00 Pa Vi Aldre	13:00 13:00 13:00 Stran 14:00 14:00 Hyllie Park Aldreboend	13:00 13:00 13:00 Alm 14:00 14:00 Almgå	13:00 13:00 13:00 Solb Parc 13:30 - 14:00 by-S Aldre Alm 14:00 14:00 1) 14:30 Post St:K 15:00 Almgårde Victoria
13	13:00 - Try 13:30 -	13:00 13:00 13:00 Kt Kt Ni 14 Kt 14 Pt Gi alk Gi	13:00 13:00 13:00 F F F E Be C C C	13:00 13:00 13:00 Pa Vi Aldre	13:30 13:30 13:30 Stran 14:00 14:00 Hyllie Park Aldreboend	13:30 13:30 13:30 Alm 14:00 14:00 Almgå	13:30 13:30 13:30 Solb Parc 13:30 - 14:00 by-S Aldre Alm 14:00 14:00 1) 14:30 Post St:K 15:00 Almgårde Victoria
14	14:00 14:00 14:00 Pa 14:14 14:14 14:14 Stranc	14:00 14:00 14:00 Kt Kt Ni 14 Kt 14 Pt Gi alk Gi	14:00 14:00 14:00 F F F E Be C C C	14:00 14:00 14:00 Pa Vi Aldre	14:00 14:00 14:00 Stran 14:00 14:00 Hyllie Park Aldreboend	14:00 14:00 14:00 Alm 14:00 14:00 Almgå	14:00 14:00 14:00 Solb Parc 13:30 - 14:00 by-S Aldre Alm 14:00 14:00 1) 14:30 Post St:K 15:00 Almgårde Victoria
15		15:30 - 17:00 15:30 - 16:30 Bjurholm-Nr Garaget - rodakorskrete(Cykel 1)	15:30 15:30 15:30 K K K K K K	15:45 - 16:45 Lillsjögård 16:15 - 17:1 16:45 - 17:4 Solbacker Lillsjögården(Lillsjö)			
16			16:00 16:00 16:00 K K K K K K				
17			17:30 - 20:00 Fruängskällans äldre- och demensboende(Röda Korset) Passagerare: 1				
18							
19							
20							

Det är verkligen rolig läsning när man tittar i den gemensamma bokningskalendern och ser alla godkända turer som ligger ute runt om i landet! Heja alla er som cyklar och heja alla er som använder bokningsprogrammet Book2Go!

Ni som ännu inte anslutit er men kanske funderar, ni som använder papper och penna för att hålla koll på bokningar, ni som har egna system för att boka turer; Detta är till er!

- *Book2Go är helt gratis
- *Book2Go är väldigt enkelt
- *Book2Go kan laddas ner som app i både Android och Iphone
- *Book2Go medger att turer läggs ut från såväl pilot som boende
- *Book2Go förhindrar dubbelbokning
- *Book2Go ger er statistik när ni önskar
- *Book2Go tillåter endast godkända piloter att boka turer
- *Book2Go medger flera koordinatörer att dela på arbetet
- *Book2Go ... ja listan kan göras lång och fördelarna är många.

Hör av dig så berättar [vi](#) mer!

Ny kommun i Cykling utan ålder. Vi välkomnar KARLSHAMN!



Ett slumpartat möte ledde till att Karlshamns äldre nu får massor med vind i håret. Björn Samuelsson fick under 2023 av en slump höra talas om vår verksamhet i Höllviken och det ena ledde till det andra. Björn drog nytta av sina kontakter inom kommunen och företagarna och med finansiering av Sparbankstiftelsen fanns snart två Christiania, Spara och Slösa, på plats och projektet Cykling utan ålder, Karlshamn var igång. Med draghjälp av kompisen Kent Wahnström och ett gäng glada seniorer hade man snart också utbildade piloter och de första turerna rullade ut från Gustavsborgs Äldreboende april 2024. Idag ett par månader senare är kalendern och turerna fullbokade t.o.m Juli månad! Vill ni veta mer om hur man på kort tid och i rätt ordning startar upp en verksamhet är vi säkra på att Björn bistår med tips och idéer!

Att döpa sina cyklar är både kul och praktiskt, då man i bokningar och även i vårt bokningsprogram [Book2go](#) lätt kan hålla koll på vilken cykel som används.

PS: För er som inte känner till Spara och Slösa: Det var två figurer i en tecknad serie i tidningen Lyckoslanten vilken fram till mitten av 1960-talet gavs ut av Sparbanken.



Vad vore väl en premiär utan ett pressuppbåd!



Vi önskar Karlshamn lycka till på färden!

Seniorfestivaler Göteborg, Malmö och Stockholm.

Under våren har [Cykling utan ålder](#) för första gången deltagit i [Seniorfestivalen](#) runt om i landet.

Med relativt kort varsel och små medel lyckades vi beställa mässmaterial, bygga monter och genomföra tre mässor med lyckat resultat.

På plats i mässhallarna i Göteborg och Malmö fanns såväl en cykel som en fläkt för få den rätta känslan och möjligheten för besökarna att på riktigt få känna på vind i håret.

I Stockholm var vi utomhus och vind i håret kom av sig själv.

Vi önskade via mässorna sprida ordet om vår verksamhet, få fler kommuner, boenden och volontärer att ansluta sig och vi tycker nog att vi lyckades riktigt bra då vi stundtals hade riktigt många besökare och redan sett effekter på såväl ena som andra sättet.



Våra kommuner

Vi har idag ca 45 **kommuner** anslutna i Cykling utan ålder, Sverige.

Vi skulle gärna vilja se att vi får in bilder eller korta reportage från er alla under 2024!

En bild, ett par rader bara något livstecken från alla hörn av vårt långa land.

Skicka till oss via **mail** så lägger vi det på facebook/Instagram.

Vi börjar med en bild från Malmö tagen igår den 4e juni när vi besökte en 4H gård.

Budkavlen går nu vidare och vi hoppas på något litet gensvar från er alla!

Vi väntar med spänning! Vem blir först?



Copenhagen Summit 2024

Helgen som kommer innebär för en del av oss en resa över sundet i söder och Copenhagen Summit 2024 med deltagare och likasinnade från ett 20-tal länder världen över. Det ska verkligen bli spännande!

Vi hoppas kunna återkoppla med referat i nästa nyhetsbrev alt. i sociala media.

Det blir workshops, gemensam cykeltur till Dragör samt en hel del föreläsningar och

inspiration och med all säkerhet en hel del Danskt hygge!

Våra cykelturer;
är gratis
ger ökad livskvalitet och glädje
ger bättre aptit och bättre sömn
bidrar till ett aktivt deltagande i samhället
ger stor glädje till såväl passagerare som pilot.

Cykling utan ålder

ger möjlighet åt alla att njuta av en hälsosam och aktiv ålderdom.

Hemsida: www.cyklingutanalder.se
Mail: hej@cyklingutanalder.se



Kontakta oss

Om du vill veta mer eller om du har frågor så
kontakta oss på hej@cyklingutanalder.se.

Boka en cykeltur

Logga in och arrangera en tur nu.

Cykling utan ålder - Sverige

Björnhuvudsvägen 18

Öckerö 47531

Sweden

Add us to your address book

Copyright © *|CURRENT_YE* Cykling utan ålder - Sverige, All rights reserved.

Du får detta nyhetsbrev för att du deltar i och/eller är intresserad av Cykling utan ålder.

Du kan alltid säga upp din prenumeration här [Uppdatera din nyhetsbrevsprofil](#)



