

SYKKELGLEDE FOR ALLE



**DEN NASJONALE
SYKKEL KONFERANSEN
OSLO
23.09.2026**

**INGVILL SOLBØ
CHRISTIANSEN**

SYKLING
UTEN
ALDER



ALLE HAR RETT TIL VIND I HÅRET



Flere og flere
eldre opplever
ensomhet,
depresjon og tap
av livsglede.

FRA PASSAGER TIL DELTAKER



Frihet • Deltakelse • Livsglede

DEN LANGSOMME SYKKELTUREN



FRIVILLIGHET SOM SOSIAL INFRASTRUKTUR



13
years



41
countries



3,500
chapter locations



6,000
trishaws



5+ million
rides



VITENSKAPEN BAK



Sykling uten alder skaper dokumentert verdi både for folk og kommune:

- Eldre opplever økt livskvalitet, bedre humør og større tilhørighet.
- Frivillige opplever økt livsglede og sterkere tilknytning til lokalsamfunnet.
- Omsorgspersoner opplever lettelse og større jobbtilfredshet.
- Lokalsamfunnet aktiveres og styrkes gjennom meningsfulle fellesskap.

NORGE HAR TATT VINDEN I HÅRET



Innen 2040 vil
hver fjerde
nordmann
være over 65
år gammel.

Samtidig har
mange eldre
ressurser, tid og
ønske om å bidra
aktivt i
lokalsamfunnene
sine.



10 ÅR MED SYKLING UTEN ALDER



Fjorden Sanitetsforening, Sandefjord



HVA BETYR SYKKELGLEDE FOR ALLE?

Inkluderende sykkelplanlegging
handler også om dem som ikke kan sykle selv.



VI GLEDER OSS TIL SAMARBEIDET

Ta kontakt: start@syklingutenalder.com

Følg Sykling uten alder på Facebook



MER LIV, FELLESSKAP OG

BEVEGELSE I HVERDAGEN

-SAMMEN PÅ HJUL

Les mer på:
www.syklingutenalder.com



