

## Proč byste měli vzít seniora na jízdu na kole

**Ole Kassow z Copenhagenu nastartoval program, aby vzal postarší Dány na kolové projížďky. Nyní dobrovolní piloti v 29 zemích berou své pasažéry na cestu.**

Vše to začalo přátelskou vlnou. V roce 2012 Copenhagenského místního Ole Kassowa jeho každodenní dojíždění zavedlo až za pečovatelský dům. Každé ráno viděl konzultant managementu perfektně oblečeného 97 let starého Thorkilda, který ho zdravil z místa na lavičce. Kassow přemýšlel nad tím, kdy ten muž—a ostatní rezidenti domovu—byli naposledy na kole. „Protože většina rezidentů Copenhagenu miluje jízdu na kole, předpokládal jsem, že by rád zašel zpět do své komunity, aby se setkal se svými sousedy a udělal něco, co nejspíš dělával celý život,“ říká. Dostal povolení od domovních zaměstnanců, aby vzal seniora na projížďku v propůjčené tříkolce—nákladní tříkolce s nízkým pasažérským oddělením, které jede před cyklistou. Tato vyjíždka posléze vedla Kassowa k vytvoření neziskové organizace [Cyklisti bez věku](#), iniciativy, která nyní zahrnuje více než 250 poboček ve 29 zemích (TEDxCopenhagenSalon Talk: [Cyklisti bez věku](#)).

**Počáteční cesty vedly k příběhům a úsměvům.** Poté, co Kassow vzal jednoho z rezidentů pečovatelského domu na tříkolku, dostal druhého dne telefonát, tázající se, jestli by to udělal znovu. Cesty s rezidenty pečovatelských domů se rychle staly součástí jeho života—a něčím, na co se těšil. „Dalo jim to nově nalezenou mobilitu a mě to dalo úžasný nový vhled do mého města,“ říká. Při jedné cestě Thorkild ukázal na staré armádní kasárny u Roosenborgského zámku a zakřičel na Kassowa: „Zde jsem kdysi žil.“ Ukázalo se, že Thorkild byl kdysi v roce 1938 u královské stráže.

(foto podtitulek) Zakladatel Cyklistů bez věku Ole Kassow a Thorkild Thim. Foto Mikael Colville-Andersen

Senioři se vrátili z tříkolkových projížďek šťastní, rozprávání a společenší, vybočení ze svých každodenních rutin, řekli zaměstnanci Kassowovi. Inspirován napsal městským úředníkům a zeptal se jich, jestli by nefinancovali tříkolky pro pečovatelské domy. Město nabídlo víc: pět tříkolek pro pět pečovatelských domů. Kassow byl z toho tak nadšený, že zorganizoval malou promenádu s přáteli a rodinou, aby se pochlubil se svým vozovým parkem. „Náhle jsem měl 30 dobrovolníků, kteří se zapisovali (k pilotním kolům),“ řekl. Do října roku 2013 Kassow dostal první žádost mimo Dánsko—z Osla, Norska—aby začali pobočku Cyklistů bez věku.

**Cíl Kassova a jeho týmu: rozbít bariéry mobility a aktivity, jimž tolik seniorů čelí.** Pobočka v Novém Brunswiku, Kanadě, bere seniory na vyjíždky přírodou blízko Appalačských hor; v Oshkosh, Wisconsinu, policie a požární oddělení slouží cyklistům; na Islandu jsou tříkolky vybavené hrotovými pneumatikami pro navigování na ledových površích. A v Dánsku samotném je skoro 4 000 dobrovolnických „pilotů“.

**Proměňování cizinců na přátele—a sblížování rodin.** Pernille Bussone, 37, která nastartovala pobočku v Singapuru před dvěma lety, se stala blízkou přítelkyní 87 let staré Annie, která byla jednou z jejích pravidelných pasažérek. Od začátku pobočky se pár setkával aspoň jednou do týdne, aby se projelím promluvili, a sdíleli příběhy. „S tříkolkou skoro všechny oblasti jsou přístupné,“ říká Busson. „Narozdíl od vozíčku můžeme jet

daleko.“ Annie mě naučila vařit Peranakanské jídlo (kuchyni brzkých Čínských migrantů), hrát mahjong a udržovat svůj dům čistý a bez mravenců,“ dodává Busson (trik Annie proti mravencům: citróny).

Sesselja Traustadóttir, vedoucí Islandské pobočky, přivedla Cyklicsty bez věku na Island v roce 2015 potom, co vzala svou starší matku na projížďku na kole. Traustadóttir říká, že to byla proměnná zkušenost pro ně obě, ale obzvláště pro její mámu, která byla demotivována zdravotními komplikacemi, které ji zanechaly bez možnosti jízdy na kole nebo lyžování. Traustadóttir bere další seniorské pasažéry na projížďky a také pokračuje v projížďkách se svou mámou. „Trávíme hodiny venku, zpíváme a smějeme se,“ říká. V Kanadě Shelley Shillington, vedoucí pečovatelského domu v St. John, New Brunswick, říká, že program pomohl rezidentovi se sblížit s její vnučkou. „Nemůže již dělat věci, které jiní prarodiče možná dělají, ale může dělat toto a to je stále sblížuje,“ říká. Nemohou se dočkat další cesty, další vzpomínky. Změnilo to způsob, jakým tento rezident žil svůj život.“

(foto podtitulek) Piloti a pasažéři na jejich 250ti mílové cestě z Ronde, Dánska, do Arendalu, Norska, v červnu roku 2016. Foto Cyklistů bez věku

Kola udělaná pro tři aneb jak dovolit starším lidem si užívat si venek. Senioři často čelí pocitům izolace a „absenci přátel nebo rodiny, která by šla ven s nimi,“ napsali badatelé z Univerzity of Bath ve studii zdravotních intervencí pro seniory ve Spojeném Království. Jen procházení se denně venku z domu—zvláště cesty, které nejsou autem—jsou asociované s lepším zdravím pro postarší dospělé. Badatelé Anne Tortzen studovala následky Cyklistů bez věku v Dánsku a poznamenala, že jeden senior, který absolvoval dlouhý výjezd se posunul od 90ti procentního trávení času v posteli k „vstávání z postele každý den, motivovaného jednoduše těmi rikšovými výjezdy nabízenými každodenně pečovatelským zařízením.“

### **Prospěšné to není jen pro seniory; piloti se učí také hodně.**

„Viděl jsem místa, která jsem neznal, a naučil jsem se hodně o historii té oblasti,“ říká Ditte Jakobsen, vedoucí Cyklistů bez věku v pobočce Capbreton, Francie. Jakobsen, Dánská emigrantka, byla nadšená, že může přinést své zemi cyklistickou kulturu a prozkoumat svůj nový dům. Jeden pasažér dal Jakobsenové procházku s průvodcem místního lesa, zatímco další sdílel příběhy z životů válečné doby uvnitř bunkrů na pobřeží.

Ale její oblíbená jízda až dodneška byla, když vzala 103 let starou Juliettu, aby se podívala na moře. Když se moře neočekávaně ochladilo, svižně se otočily, ale pak si Jakobsenová vzpomněla na blízký obchod s použitým zbožím. Zaměstnanec dal Juliette šálu a svetr zadarmo. Když se zabalený pár vydal opět dál, dorazil na pobřeží a Juliette přiznala, že nikdy ještě nebyla v obchodě s použitým zbožím. Jakobsen říká: „Tak jsme se nasmály. Představ si ve 103 letech pořád objevovat nové věci, jako jít poprvé do obchodu s použitým zbožím. To je fantastické.“

Univerzální příslib jízdy na kole: „i ty máš šanci si nechat provětrat vlasy,“ jak to předkládá motto skupiny. Jak se organizace rozšiřuje po světě, v Copenhagenu—místě pilotní pobočky—se jízdy prodlužují. Členové se vydali na 250ti mílovou cestu z Ronde, Dánska do Arendalu, Norska, se 17 pasažéry a 20 piloty v červnu 2016 (stalo se to také předmětem dokumentu The Grey Escape). Po dobu pěti dní a čtyř nocí pasažéři spolu jedli, jeli a zpívali.

Zakončili svou cestu dárkem: darováním tříkolek městu Arendal. Doposud Copenhagenská skupina uskutečnila více než 20 dálkových cest.

Kassow se těší a je vzrušený z globálního rozšíření svého programu. „Myslím, že Cyklisti bez věku se líbí tolika různým kulturám, protože to splňuje několik důležitých kolonek pro lidi a nezáleží to na zemi a kultuře,“ říká. „Oslovuje to základní lidskou dobrotu; propaguje to komunitu a vztahy napříč generacemi; a zahrnuje to cyklistiku, která získává popularitu všude po světě.“

V listopadu 2016 Kassow vezl 81 let starého Jense Petera Jensena a přítelkyni Jensen Alice nahoru po příkré vnitřní stezce Copenhagenské Kulaté věže. Cesta byla zorganizována, když se Kassow doslechl, že je snem toho muže dosáhnout vršku městské hranice. Po části cesty—Kassow slyšel Alice, která jen nejednoznačně souhlasila podstoupit cestu, naklonit se k Jensenovi a říkat: „Det var godt vi sagde ja“ (v češtině: bylo dobře, že jsme souhlasili“). Pro Kassowa tato poznámka znamenala ilustraci síly tohoto programu a jeho schopnost naplňovat sny a brát lidi mimo jejich komfortní zóny bez ohledu na jejich věk.