

Dobrá praxe



Jsme rádi, že Cykloterapie pomáhá. Pomáhá nejen trávit volný čas aktivní formou, ale také pomáhá nalézat nová přátelství. Nejen mezi seniory navzájem, ale především mezi seniory a dobrovolníky. Právě dobrovolníci jsou nejen pilotem říkši, ale také průvodcem, kamarádem a společníkem na jízdě i rozhovor o čemkoliv.

A jaké jsou ohlasy?

"Nejdříve jsem nevěděla, co to bude obnášet. Na kole jezdím, ale tohle je něco jiného. Po pár jízdách jsem si říkšu ale doslova zamilovala, je to něco úžasného!"
(dobrovolnice)

"No je to paráda, jako za mlada!"
(seniorka)

"Jede se dobře, jen před kopcem si vždycky říkám, aby mi nedošla baterie, to bych sama asi nevyšlápala. Ale ještě se mi to nikdy nestalo."
(dobrovolnice)

"Já bych jezdila pořád! Když je chladno, dají mi na nohy tu teplou deku, ta neprofoukne."
(seniorka)

"Nejezdíme moc daleko od domova, ale i za tu chvíli stihneme probrat všechno možné. Je fajn dopřát lidem to, co by sami asi už nezvládli."
(dobrovolnice)

"Já jsem se nejdřív trochu bála, abych tam vůbec vlezla, ale děvčata mi pomohla do sedačky. Jízda byla krásná, úplně jsem na chvíli zapomněla, že už je to tolik let, co jsem jela na kole."
(seniorka)

"Je to dobré, řídí se to celkem lehce a všichni ostatní na nás vždycky koukají, je to hotová atrakce."
(dobrovolník)

"Jsme za říkšu moc rádi. Klienti se na projíždky těší a mají zase něco nového, o čem si povídat a co zažít."
(sociální pracovnice)

"Je fajn, že se to podařilo. I přes všechny nutné formální kroky říkša jezdí a vozí seniory. Obrací se na nás postupně i další města, která také zvažují pořízení."
(koordinátorka PZM a MA21 Ústí nad Labem)



Kontaktní osoby

Zdravé město Ústí nad Labem



Ing. Hana Slawischová

Koordinátorka Projektu Zdravé město a MA21 Ústí nad Labem

T: +420 475 271 128

E: hana.slawischova@mag-ul.cz

RNDr. Eva Poslová

Referent oddělení cestovního ruchu

T: +420 475 271 525

E: eva.poslova@mag-ul.cz

Dobrovolnické centrum, z.s.



dobrovolnické
centrum

Bc. Jiřina Gasserová

Management dobrovolnictví

T: +420 774 422 562

E: jirina.gasserova@dcul.cz

Domov Velké Březno, příspěvková organizace



Domov Velké Březno,
příspěvková organizace

Bc. Petra Vaněčková

Sociální pracovnice

T: +420 727 974 032

E: vaneckova@domov-brezno.cz

Městské služby Ústí nad Labem, příspěvková organizace



Milan Stýblo

Vedoucí Dopravní obsluhy

T: +420 724 203 756

E: milan.styblo@msul.cz



www.usti-nad-labem.cz
www.dcul.cz

www.msul.cz
www.domov-brezno.cz

CYKLOTERAPIE

v Ústí nad Labem



Základní informace

Jak se cyklorikša dostala do Ústí nad Labem?

Zdravé město Ústí nad Labem se připojilo k mezinárodní aktivitě známé jako Cykloterapie (Cycling without age). Koncem roku 2018 zakoupila společně tři města elektrickou cyklorikšu po vzoru dánského konceptu. Byla to Kadaň, Otrokovice a Ústí nad Labem. Tato tři města byla první v Česku, která se rozhodla pro své seniory tříkolku, často označovanou také jako cargo-kolo, pořídit. Nositelem myšlenky v Česku je pan PhDr. Oldřich Čepelka, který se zasloužil o předání a šíření evropského projektu u nás.



Jak to funguje a kdo koho může svézt?

Cykloterapie funguje na bázi spolupráce dobrovolníků, kteří jsou vždy proškoleni v rámci akreditovaného programu Dobrovolnického centra, a seniorů (resp. domovů pro seniory). Dobrovolník nabídne seniorům možnost vyjet na projíždku na kole a zažít tak opět "vítr ve vlasech". Senior si může jízdu užít z pohodlného sedadla rikši, v bezpečí a bez námahy. Vše odšlape dobrovolník za pomoci elektromotoru.

V Ústí nad Labem proběhlo testování na jaře roku 2019 a pro pilotní sezónu byla rikša společně s veškerým příslušenstvím umístěna do domova pro seniory v nedalekém Velkém Březně. Domov je umístěn totiž přímo na Labské stezce, což je pro vyjíždky naprosto ideální.

Zájem seniorů je opravdu velký a každá projíždku příjemně stráveným časem jak pro seniory, tak pro dobrovolníky. Během pilotní sezóny se svezlo 19 seniorů, kteří najeli na rikše více jak 50 hodin a bezmála 400 km.



Jak se zapojit?

Chcete se stát pilotem rikši?

Začněte tím, že se stanete dobrovolníkem.



Stane-li se z cykloterapie váš koníček, věřte, že to klienti ocení a bavit to bude všechny. Stanete se nejen pilotem, ale také kamarádem, který zpestří volné odpoledne nejen seniorovi, ale také sobě.



Chcete se svézt v rikše?

Jste-li senior nebo hendikepovaný člověk, který má zájem o "vítr ve vlasech", umíme se domluvit na individuální projíždku. Spojte se s Dobrovolnickým centrem, které zváží vaše možnosti a pokusí se najít vhodné řešení. Poveze vás opět proškolený dobrovolník a pokud se dopravíte vy za rikšou, bude to ideální.

Projedete povinným školením, kde se seznámíte s dobrovolnictvím a vašimi právy a povinnostmi. Součástí bude také technická část, kde si můžete rikšu vyzkoušet a naučíte se jí bezpečně obsluhovat.



Můžete se kdykoliv na cokoliv zeptat, popovídat si se zkušenějšími kolegy nebo se jen přijet podívat, jak to funguje. Vaše první vyjíždku na rikše bude dobrodružstvím, na které budete rádi vzpomínat.

