



Glæde på cykelstien og i livet

Her får du røde kinder og vind i håret



De næste sider handler om glæde. Glæde på landevejen. Glæde i livet. For nogen er det om genfunden frihed. For andre er det tredje hjul blot en hjælper, når balancen svigter.

Vores cykler er nemlig for alle. Alle aldre, alle udfordringer og alle, der vil have fart i hjulene, vind i håret og røde kinder. Her kan du læse en håndfuld historier om vores brugere.

Vi håber, du vil lade dig røre og inspirere.

God læselyst.
PF mobility

Nordfyns sejeste cykel



Far og Jeppe på den seje cykel

12-årige Jeppe Emil Therkildsen fra Bogense har en cykel, der vækker stor opmærksomhed på de nordfynske landeveje. Den er nemlig, som cykler er færrest; der er plads til at have mor eller far med, der er tre hjul og plads til en stor madpakke. Men Jeppe synes, den er sej – og det er der mange i Bogense, der også synes.

– Vi oplever nogle gange, at folk stopper op og tager billeder af den. Det er Jeppe jo ret stolt over, fortæller Lykke B. Jensen, der er mor til 12-årige Jeppe, som hun ofte deler cykelturene med.

– Han er lykkelig, når han sidder på sin cykel. Han får en masse frisk luft, han vinker til folk, og man kan se, han har den største fornøjelse, fortæller hun.

Familien cykler med Jeppe til ridning, og hvis der er en cykeludflugt med skolen.

– Det er jo fantastisk at komme ud i naturen og få nogle røde kinder og mærke årstiderne skifte, siger Lykke B. Jensen.

Ligesom klassekammeraterne

Jeppe er født med infantil autisme, hvilket blandt andet bevirker, at Jeppe har svært ved at forholde sig til de fareromenter, der er i trafikken. For at finde en løsning på det, tog familien turen fra Bogense til PF mobilitys fabrik i Timring ved Vildbjerg i 2017.



Det er en fornøjelse at cykle!

– Den skulle ikke ligne en handicapcykel – Den skulle se sej ud! En rigtig drengecykel! Vi fik den i en matsort farve, som virkelig er flot, med et par fodhviler til trætte ben og en stor bagagekasse, fortæller Jeppe's mor.



Motion og sansestimulation til Jeppe

Cykelturene giver motion og store oplevelser til familien, men for Jeppe har det en endnu større betydning.

– Når der er nogen, der gerne vil tage billeder af cyklen eller vinker til ham, får han en masse personlig interaktion. Cyklen forbedrer motorikken og turene giver en hel masse sansestimulation, som er rigtig godt for Jeppe. Samtidig giver det noget selvværd at kunne bevæge sig rundt som klassekammeraterne. Han får noget farve i kinderne og mærker årstiderne skifte, fortæller Lykke B. Jensen.

Før den matsorte trehjuler kom ind i familien, var de begrænset til en gåtur eller at sætte sig i bilen, når de skulle nogen steder. Nu kan de pakke en madpakke i bagagekassen og tage på langfart.

– Om sommeren kører vi ture til naturlegepladsen, og vi har også kørt til Langeland, hvor vi har cyklet rundt. Det er jo fantastisk. Vi har fået nogle helt andre muligheder, fortæller Jeppe's mor.

En kvart jordomrejse: På cykel fra Haderslev til Nairobi



Laurits på sin blå Disco Pedelec

På blot to år har 86-årige Laurits Thorsen tilbagelagt en distance, der svarer til en tur fra Haderslev til Nairobi: 11.000 kilometer i det sønderjyske terræn. Cykelturene er dagenes højdepunkter for den tidligere landmand.

– Det var pludselig svært at få hold på cyklen og stige af, når jeg skulle over vejen. Jeg kunne mærke balancen ikke var, hvad den har været. Det blev for farligt for mig på en tohjulet, fortæller Laurits Thorsen.

Den tidligere landmand og DLG-lagermand fra Marstrup, lidt udenfor Haderslev, indså, at det var nødvendigt med et ekstra hjul til at hjælpe med balancen på cyklen. Efter anbefaling fra den lokale cykelsmed tog Laurits Thorsen kontakt til PF mobility i Vildbjerg og en dag i april 2017, tog sønderjyden turen til det midtjyske.

– Vi trillede først en tur på en trehjulet cykel med et almindeligt sæde. Det var ikke lige sagen. Konsulenten sagde så, at han vidste lige, hvilken jeg skulle have og kom med en lavere en med sofasæde og elmotor. Det havde han ret i. Den passede lige til mig, og jeg følte mig meget tryk og sikker på den, fortæller Laurits Thorsen.

Cyklen, en blå Disco Pedelec, blev bygget op helt som Laurits Thorsen ønskede det med lys, elmotor, cykelkurv, foldbar kasse bagpå og refleksvest. Bilen er blevet mere eller mindre overflødig for Laurits Thorsen, som klarer

indkøb og andre ærinder i Haderslev; en cykeltur på otte kilometer hver vej.

Fri for smerter

Cyklen er udstyret med et display, der blandt andet viser hastighed og kilometertæller, og særligt det sidste, havde Laurits Thorsen i april 2019 et skarpt blik på. Det var nemlig her, han og cyklen rundede et skarpt hjørne: 11.000 kilometer på de sønderjyske landeveje! En distance, der svarer til en tur fra Haderslev til Kenyas hovedstad i Østafrika, Nairobi – eller sagt på en anden måde: En kvart omgang rundt om jorden.

Selvom han med stolthed i stemmen fortæller, at han allerede har slidt et sæt dæk op, så er det ikke kilometerantallet, der får ham til at cykle. Det handler om frihed og natur. Og om lindring af slidgigt i knæet.

– Cyklen gør mig fri for smerterne. Jeg mærker det hver gang, jeg går herhjemme med rollatoren, men når jeg cykler, er smerterne væk. Jeg har det så godt, når jeg cykler. Det er dagens højdepunkt for mig! At komme ud og røre mig. Jeg vil ikke bare sidde og kede mig. Det er

så trist ikke at holde sig i gang. Havde jeg bare sat mig i en stol, da jeg blev pensioneret, havde jeg ikke været her i dag, siger Laurits Thorsen.



Laurits på de sønderjyske landeveje

Den pensionerede landmand bor på et nedlagt landbrug med sin søn. Han og cyklen har ikke nogen faste ruter, de følger. De kører, hvor de har lyst.

– Jeg kører på landevejene og følger med i, hvad der sker. Jeg kommer gennem mange små landsbyer, og som gammel landmand kan jeg jo godt lide at se på markerne og følge med i det. Og jeg stopper da også op, hvis jeg ser noget, der er interessant. Det skønneste er jo, når solen skinner, fuglene synger og det hele bliver grønnere, fortæller han.

Laurits Thorsen kan foruden cykelentusiast også skrive både bedstefar og oldefar på listen over titler. Familien glæder sig over den store ihærdighed på de tre hjul, men de ved også, at de ikke får fat i ham efter klokken 12 – Der er han og cyklen nemlig på landevejene.

– Jeg længes efter min cykel hver dag. Jeg glæder mig hver dag til at komme ud og klæde mig godt på og så afsted. Jeg er så glad for, at jeg har den. Hvis ikke havde jeg bare siddet i en stol og set fjernsyn. Den har fuldstændig forandret mit liv, fortæller Laurits Thorsen.

Ingen sure miner i regnvejr og modvind

Side-by-side cykler med elmotor har gjort en stor forskel for botilbuddet Sydbo i Svendborg. Nu er der frisk luft i kinderne og røre i benene for Sydbos udviklingshæmmede og multihandicappede beboere. Det har givet helt nye muligheder for udflugter og aktiviteter på bostedet.



Sydbo på cykeltur

– Det hele begyndte med, at vi fik cykelture som aktivitet på vores handleplan, og så fik vi bevilliget en trehjulet elcykel med motor af Svendborg Kommune, fortæller Svend Poulsen, der er SOSU-assistent på Sydbo.

Bevillingen af cyklen faldt sammen med en beboer, der også købte en trehjulet elcykel.

– Jeg var nok lidt en forgangsmænd i det med at cykle med beboerne. Men det blev jo hurtigt tydeligt, at det var rigtig godt for vores beboere at cykle, fortæller Svend Poulsen.

Og så tog det fart. På baggrund af Sydbos anbefaling og i samråd med deres pårørende og cykelfirmaet PF mobility valgte flere beboere at investere i en cykel, så de også kunne få glæde af cykelturenes mange gavnlige effekter. Cyklerne er designet sådan, at beboerne kan træde det, de kan, og derefter følger deres ben ellers bare pedalerne med rundt. Det er den bedste løsning til beboerne, siger Svend Poulsen, der nyder at cykle med beboerne.

– Cyklen er en oplagt mulighed for frisk luft og motion. Flere af vores beboere har meget lidt mobilitet, og derfor er det rigtig sundt for dem at få rørt benene og få nogle røde kinder og lidt frisk luft, og her er cyklen jo helt oplagt, fortæller Svend Poulsen.

Årlig sommertur

Flere af Sydbos 24 beboere har som et delmål at gå eller cykle en tur hver dag. Og her er cyklerne blevet en vigtig del af dagligdagen.

– Hvis en beboer er lidt urolig, er det en rigtig god aktivitet at komme ud og cykle en tur. Der kommer en helt anden ro og en glæde i kroppen efter en tur på 10-15 kilometer.

Glæde er faktisk et gennemgående nøgleord, når Sydbos cykelglade SOSU-assistent fortæller om cykelturene. Hvert år arrangerer han en tur til Ærø, hvor cyklerne bliver transporteret med lastbil til færgelejet, hvor de krydser en lille del af det Sydfynske Øhav for så at cykle fra Æreskøbing til Marstal, hvor de spiser frokost.



Sydbo cykler i al slags vejr

– Det er nogle små festdage, vi har, når vi kommer ud på sådan en tur. Mange af beboerne kan godt lide at sejle og komme ud og spise, og vi bliver altid så godt modtaget, når vi kommer cyklende. Der bliver vinket og dyttet venligt af os. Men det ser jo altså også festligt ud, når vi kommer kørende på alle vores cykler med flag og det hele gennem de små byer, fortæller Svend Poulsen.

Cykelturene gennemføres, uanset hvordan det danske vejr vælger at te sig. Der er nok ikke mange, der nyder regn i modvind – Men det gør Sydbos beboere.

– En dag cyklede vi over Tåsinge i voldsomt regnvejr og kraftig modvind. Men de havde det simpelthen så sjovt med det. Der var ingen brok eller nogen sure miner overhovedet. De nød det bare, og der kan man se, hvor meget cykelturene betyder for vores beboere. De kommer ud i naturen, og de sanser en masse ting. Der er cyklerne næsten uundværlige, siger Svend Poulsen.

Gymnasieeleverne kommer med glade tilråb



Margrethe og Svend

Det åndelige bliver holdt ved lige med studier i teologi og fransk, og der bliver deltaget i litteraturklub og studiekreds. Fysikken bliver tilgodeset med fitness og cykling, og det er på trods, at alderen er over den pensionsmodne, og bentøjet ikke er, hvad det har været.

– Hver morgen, når jeg vågner, er der en bræmme af glæde henover brystet. Og jeg tror, det er fordi, vi holder hjerte og hjerne i gang, fortæller Margrethe Korup, der udgør den ene halvdel af ægteparret Svend og Margrethe Korup fra Viborg.



En tryk og glad Margrethe i sadlen

Og det må man sige, de gør. Svend på 85 år blev i en alder af 70 år Cand.mag. i historie og læser nu teologi for lægfolk, mens han arbejder på lokalhistorisk arkiv i Viborg. Margrethe på 69 år læser fransk, går i studieklub, i læsegruppe og til fitness to gange ugentligt.

– At holde sig åndeligt og fysisk i gang tror jeg, er noget af det vigtigste i vores alder, siger Svend Korup.

Det fysiske bliver da heller ikke forsømt. Ægteparret har altid cyklet meget, men da Margrethe for år tilbage fik et par nye hofter og knæ, blev der sat en stopper for det. Benene og balancen var ikke til en tohjulet længere, og de tog derfor turen til PF mobility ved Vildbjerg, hvor de efter et par prøveture fandt løsningen.

– Og så var jeg ikke i tvivl. Det skulle være den her, siger Margrethe om den trehjulede cykel, hun bruger til motion og dagligvareindkøb.

– Det er så godt at få noget motion på den måde, når jeg nu ikke går så godt. Jeg rører mine ben og muskler igennem, og der kommer gang i endorfinerne i kroppen, fortæller Margrethe.

Men cyklen, der egentlig var tiltænkt Margrethe, fik sig en ny delejer. Ægte manden Svend Korup indså nemlig efter et par trafikfarlige situationer på sin tohjulede el-cykel, at den nu var pensionsmoden. Det var cykellysten dog ikke, og så var det jo godt, Margrethe lige havde fået sin nye cykel.

– Det er faktisk kommet dertil, hvor jeg skal afsted hver dag, fortæller Svend og fortsætter:

– Jeg følte mig meget lidt tryk og sikker på den tohjulede til sidst. På den trehjulede sidder jeg meget roligere, og der er et godt bakspejl. Vi føler os begge meget trygge på den, fortæller Svend, der fire til fem gange om ugen cykler 25-30 kilometer.

Margrethe cykler også dagligt, og adspurg om de nu kan finde ud af at deles om den, er svaret kontant:

– Vi har været gift i 42 år, kammerat! Vi kan finde ud af alt, griner Margrethe, der bakkes op af Svend.

– Ej det går da fint nok. Vi er jo pensionister, så vi hænger os ikke meget i klokkeslæt, siger husbonden, der fortæller, at han engang blev stoppet af nogle unge, der mente, den lignede en rigtig Harley Davison.

– Det er jo lidt sjovt. Jeg oplever også sommetider, at nogle råber ”ser godt ud!” og ”dejlig cykel”, og hvad de ellers finder på. Det er da rigtig sjovt, fortæller Margrethe.

Ægteparret og cyklen runder snart 1500 kilometer på de midtjyske landeveje, og selvom det er en stor investering, har det været det hele værd, fortæller Margrethe.

– Alt den livsglæde den giver mig, kan jeg slet ikke beskrive. Det at komme ud og få luft og røre mig ville være en stor mangel i mit liv, hvis jeg ikke havde den cykel, siger Margrethe Korup.

Jeg er meget glad for min cykel

Kim Bæk fra Struer har svært ved at gå, og bruger derfor sin cykel hver dag til og fra arbejde.

Om sommeren tager han på lange ture, men om vinteren bliver der kun cyklet, hvis det ikke er glat.



– Det er så dejligt at komme ud og få noget frisk luft, siger 56-årige Kim Bæk fra Struer.

Og frisk luft er der hver dag, når Kim Bæk cykler til og fra sit arbejde på det beskyttede værksted Via Nova i Struer. Et sted han har arbejdet i 40 år.

– Jeg elsker at være der! Det er det bedste, jeg ved, siger Kim Bæk, der arbejder med at pakke stifter til udluftningssystemer i stalde i poser.

Cyklen er udover handicaptaxi den eneste mulighed, Kim Bæk har for at komme rundt. Rosen i benene gør længere gåture næsten umulige.

– Hvis jeg ikke havde min cykel, var jeg gået med rollator. Men så bliver jeg træt og falder om. Det er kun på cyklen, jeg kommer rundt, fortæller Kim Bæk.

Det er cirka syv år siden, Kim Bæk fik sin nuværende cykel. En Disco med sofasæde fra PF mobility i Vildbjerg. Men der er sket lidt med den i løbet af årene; der er nemlig kommet en lille hjælper til.

– I begyndelsen kørte jeg rigtig godt, men så begyndte jeg at få ondt i benene af at træde helt selv. Så tog jeg til fabrikken og fik sat en elmotor på. Nu har jeg lidt hjælp til at træde, og den kører så godt, siger Kim Bæk, der ikke kun bruger cyklen til praktiske formål.

– Jeg henter præmier til bankospil i butikker, og om sommeren cykler jeg fra Struer til Humlum Golf café. Jeg har også cyklen med, når jeg besøger min søster i Give. Så cykler jeg rundt dernede, fortæller Kim Bæk, der glæder sig til vejret bliver varmere, så han kan komme på langtur igen.

Tak



Vi sætter stor pris på, at du har taget dig tid til at læse om vores glade brugere – og vores meget forskellige brugere. Vores cykler er for alle. Er vi også noget for dig?

Er du blevet inspireret og nysgerrig på, hvad vi måske kan gøre for dig eller en af dine nærmeste – så tøv ikke!

Vi sidder klar til at hjælpe dig på telefon 9992 0600 eller se mere på vores hjemmeside pfmobility.dk

Kør forsigtigt!
PF mobility