



**OLE KASSOW, FONDATEUR**

**AMÉLIORER LA VIE AVEC À VÉLO SANS ÂGE**

**LE DROIT AU VENT DANS LES CHEVEUX**



Laissez moi tout d'abord remercier Synerpa pour avoir invité Pernille, Ditte et moi-même, de À Vélo Sans Âge au 17e congrès du Synerpa. Dans ce lieu vraiment magnifique, c'est un grand honneur.



Il y a quelque temps, j'ai eu le grand plaisir d'organiser une session sur l'art de raconter une histoire et les participants étaient des résidents d'une maison de retraite.



Je leur ai demandé de décrire leurs souvenirs de vélo. En regardant l'expression sur les visages de ces personnes formidables, il était évident qu'il s'agissait de mémoire de leurs enfance et jeunesse.



Et puis, une femme a quasiment crié: LA LIBERTÉ, à côté d'elle un autre disait: oui le vélo pour moi, signifie la joie et la liberté, tout le monde hochait la tête en signe d'assentiment, souriait, et rigolait à la pensée que eux fassent du vélo et qu'ils soient libres.



C'est comme si on se retrouvait tous dans le passé ensemble.

Dans un monde où nous étions tous sur nos vélos, où on se baladait dans les rues, dans la campagne, dans la forêt. On était libre, mobile et heureux.



# THORKILD

Mon voyage personnel a commencé il y a cinq ans quand j'ai rencontré ce monsieur distingué de 95 ans (il aura 100 ans au mois d'août). J'avais envie de changer sa vie en lui redonnant sa mobilité.



La gentillesse a le pouvoir de changer le monde. Tout le monde peut s'imaginer en cape de super héros et choisir de faire une différence. Chaque minute de chaque jour.

# LA PERTE DE TÉMOINS

## DE LEUR VIES

Au cours de mes nombreuses sorties en triporteur avec des personnes âgées, je me suis aperçu qu'ils représentent un groupe vulnérable et marginalisé dans la société moderne. Un groupe souvent isolé, médicalisé et rendu docile avec de la technologie.

**“VOYAGER C’EST VIVRE”**

**Hans Christian Andersen, 1844**



À Vélo Sans Âge met en avant les relations, la communauté, parler de nos vies, faire partie de la vie commune. Il s’agit de la liberté et du droit au vent dans les cheveux tout simplement.

A VÉLO  
SANS  
ÂGE



Ce qui m'étonne le plus c'est la façon dont les personnes retrouvent leur joie de vivre.

# IDENTITÉ & DIGNITÉ

“Maintenant, je compte pour quelque chose”

Knud, 84 ans, est mécanicien retraité. Il nous a tous sauvés pendant une sortie en vélo où il a réparé une roue endommagée.

An elderly man with white hair, wearing a red and black plaid shirt and dark trousers, is leaning over a black triporteur bicycle. He is holding the handlebars. The bicycle has a large black seat, a red bag with lights attached to the front, and a sign on the frame that reads "CYKLING UDEN ALDER" and "SYDDJURS". The background shows an indoor setting with a potted plant and a table.

“ÇA SERT À RIEN DE  
PARESSER DANS SA  
CHAMBRE”

Une fois rentré chez lui dans la maison de retraite, Knud a retrouvé son identité et sa dignité en s'occupant de l'entretien du triporteur. Après chaque sortie, c'est lui qui le nettoie et le répare.

# “MES PETITES DÉPENSES AU QUOTIDIEN”

CECILIE, 24

ALEKSANDER, 81

Ce n'est pas seulement l'aventure, mais aussi les petits plaisirs quotidiens comme celui de déguster un hot-dog. Aleksander est un ancien champion de gymnastique et il apprécie de pouvoir sortir de chez lui.

**“JE CROYAIS NE PLUS  
JAMAIS FAIRE DU VÉLO”**



Hans s'était résigné à ne plus jamais faire de vélo, jusqu'à ce qu'un pilote et un animateur décident que tout est possible.

# RESSERRER LES LIENS FAMILIAUX



Ceux qui ont dans leur famille une personne qui souffre de sénilité, savent à quel point il peut être difficile de leur rendre visite. La communication est évasive et mène souvent à la frustration.



Voici une famille dont la vie a complètement changé grâce à un triporteur. Le père (Ejner), se balade avec sa femme et son fils deux fois par semaine.

## LE CAFÉ ET LE GOÛTER

Sonja (la mère) et Jan (le fils) pensent que les rencontres avec Ejner ne seraient pas pareilles dans la maison de retraite.

# AMITIÉ

## INTER-

## GÉNÉRATIONNELLE



On voit la magie s'opérer quand on mélange les générations. On a formé des parents d'élèves en CE2 pour pouvoir transporter des personnes âgées en triporteur. Ils font des balades très amicales intergénérationnelles.

# EXPÉRIENCE ET CURIOSITÉ



Dans une autre maison de retraite, et avec une autre école. Des pilotes transportent les personnes âgées à travers un parc jusqu'à une école 15 km plus loin pour participer à une activité bien particulière.

# CUISINIER SANS ÂGE

Les personnes âgées et les élèves en CM2 se réunissent pour des cours de cuisine, c'est une formidable activité sociale pendant laquelle les plus âgés peuvent transmettre leurs savoir-faire aux plus jeunes.

# UN BUT DANS LA VIE

**Arne, 62**  
**- Une raison  
pour se lever le matin**



Arne est un jeune retraité qui avait du mal à trouver un sens à sa vie. Maintenant c'est lui qui améliore la vie des autres retraités deux fois par semaine. Je n'ai jamais été aussi heureux de ma vie, dit-il.

CYCLING  
WITHOUT  
AGE



# LE GRAND VOYAGE MAGIQUE

En 2014 on a décidé de pousser les limites encore plus loin en essayant un grand voyage. 250 km du Danemark à l'Allemagne.

# Effets renforcés lors des grands voyages



Depuis nous avons fais un voyage en Norvège, en Suède et de nombreux voyages au Danemark.  
Chaque fois avec 10 vélos, 20 passagers et 10 pilotes.

# Effet positif sur la démence

Nous avons été témoins d'effets particuliers des patients atteints de démence. Leur humeur s'améliore, ils sont plus calmes et ils dorment mieux sans les médicaments.

# Stimuler les sens



Rien ne peut se comparer à la joie d'accomplir le rêve d'un autre.  
Chaque mois nous accomplissons le plus grand rêve d'une personne âgée.



Tel que: un repas avec des amis dans un restaurant sur pilotis à 600 mètres des plages.

# Barbecue improvisé sur la plage



Je suis convaincu qu'une vie heureuse vient du vivre ensemble, ou comme on dit au Danemark "le hygge". Il ne faut jamais remplacer les relations humaines par des médicaments ou de la technologie.

# COMBATTRE LA SOLITUDE



C'est une recette très simple en réalité: une balade à vélo peut être longue ou courte, peut être faite en chantant, en racontant des histoires ou avec d'autres vélos. Mais dans tous les cas, ça améliore l'humeur de tous.

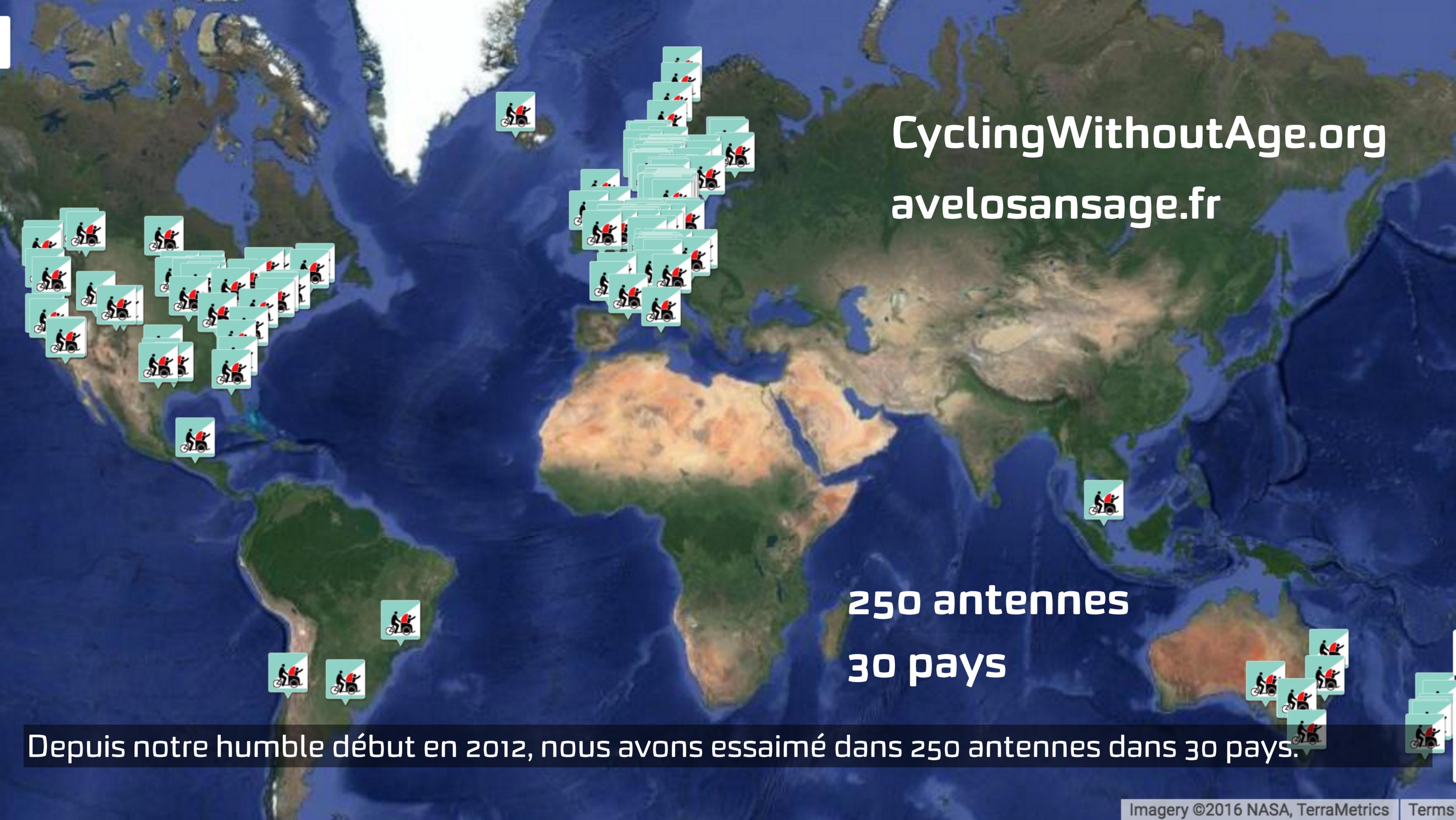
# LA LIBERTÉ



Il y a deux ans, lors de notre voyage de 200 km en Norvège, j'ai pris cette photo d'Ingrid sur la côte Ouest du Danemark. C'est un très bel exemple de la liberté dont nous avons tous besoin, mais qui peut être difficile à trouver pour les personnes âgées.



Peu importe notre âge, nous avons tous besoin de contact avec les autres. Beaucoup des passagers m'ont dit que À Vélo Sans Âge leur fait sentir qu'ils sont toujours vivants.

A world map showing the global reach of the organization. Numerous icons of a person on a bicycle in a wheelchair are placed across various continents, including North America, Europe, South America, Africa, and Asia. The icons are light blue with a white border and a red and black silhouette of a person on a bicycle in a wheelchair.

**CyclingWithoutAge.org**  
**avelosansage.fr**

**250 antennes**  
**30 pays**

Depuis notre humble début en 2012, nous avons essaimé dans 250 antennes dans 30 pays.



Holland



New Zealand



France



Texas, USA



Singapore

Et la réaction semble être la même partout, c'est ce que j'aime avec À Vélo Sans Âge, ça rassemble tout le monde, enlève les barrières et crée une base parfaite pour la communauté.



Ditte Jakobsen, Anglet,  
Pyrénées-Atlantiques (64)

J'ai le plaisir de m'occuper de personnes fantastiques avec À Vélo Sans Âge en France.  
Notre fer de lance est Ditte Jakobsen, qui est présente ici aujourd'hui.

A woman in a grey dress is riding a bicycle with a red canopy. Inside the canopy, an elderly woman and a young child are seated. The woman is holding a light blue folder. They are on a city street with other people and buildings in the background.

**Pernille Bussone**  
**France, Singapour, Danemark**

Et Pernille Bussone, qui est moitié Française, moitié Danoise. Elle a lancé À Vélo Sans Âge à Singapour et maintenant elle représente la région toulousaine. Elle aussi est présente aujourd'hui.

**PROCHAINE ÉTAPE**

**REJOIGNEZ-NOUS SUR**

**AVELOSANSAGE.FR**

