



Til  
Skedsmo kommune, v/ sykkelplanlegger Kirpal Singh  
[postmottak@skedsmo.kommune.no](mailto:postmottak@skedsmo.kommune.no)

Lillestrøm, 5. august 2015

## SLF Lillestrøm og omegn ønsker å øke sykkelandelen blant de eldste syklistene

Vi viser til tidligere kontakt mellom lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* og Skedsmo kommune ang tiltak som forbedrer sykkelforhold og øker sykkelandelen i kommunen, senest telefonsamtalen av 17.07.15 med Kirpal Singh fra Planavdelingen ang sykkelturner med beboere på kommunale sykehjem ved hjelp av el-transportsykkel (<http://triobike.com/projects/triobike-taxi/>).

Sykling som folkehelse- og miljøtiltak er ett av våre satsingsområder, og vi synes derfor det er svært positivt at Skedsmo kommune ønsker å tilby beboere fra kommunale sykehjem sykkelturner ved hjelp av egne kommunale el-transportsykler. Vi har omfattende erfaring med å arrangere lokale sykkelturner, jf f eks informasjon om våre bynære sykkelturner i Friluftslivets år 2015 i vedlegg 1. Vi har også vært i kontakt med daglig leder Nina Martinussen fra Sagenehjemmet i Oslo som har hele fire el-sykler i drift (og som velger å presentere seg selv «på sykkel» på sin egen [nettside](#), se nedenfor). Martinussen bekreftet at Sagenehjemmet har svært gode erfaringer med dette tiltaket<sup>1</sup> og at de bruker kontrakter med sine frivillige sjåførere. Sagenehjemmet anbefaler særlig å bruke flere el-sykler, slik at flere beboere kan dra på sykkelturn sammen med hverandre.

Diakonhjemmet.no For ansatte Skriv inn søket her

Kontakt oss Om Sagenehjemmet Diakonhjemmet Omsorg

Fritt sykehjemvalg  
Sagenehjemmet ligger i Sagene bydel. [Fritt sykehjemvalg](#) gir deg rett til å søke langtidsplass på Sagenehjemmet. For å søke sykehjemsplass må du søke helse- og omsorgstjenester fra din bydel i Oslo kommune.

Frivillig Sagenehjemmet kafé

<sup>1</sup> jf <http://www.nrk.no/ostlandssendingen/nye-el-sykler-pa-sagenehjemmet-1.11401512> og <http://www.osloby.no/nyheter/Fra-rullestol-til-el-sykkel-7395954.html>

SLF *Lillestrøm og omegn* har allerede et svært godt samarbeid med Helse- og sosialsektoren i Skedsmo kommune i f m tilbudet av «sykkelkurs for innvandrerkvinner» (i samarbeid med den kommunale flyktningsavdelingen, se vedlegg 2). Vi håper derfor at vi også i denne saken her kan etablere et godt samarbeid med kommunale sykehjem. Flere av våre styremedlemmer og lokalkontakter har i mellomtiden bekreftet at de kunne tenke seg å bidra med noe. Ev kan vi også være behjelpelig med å rekruttere flere sjåførere blant våre medlemmer. Vi bekrefter herved nok en gang at vi gjerne vil samarbeide med kommunen når det gjelder dette flotte tilbudet.

Vi foreslår at vi diskuterer detaljene på et kort samarbeidsmøte i løpet av august. Etter vår mening er det bl a viktig å få på plass en klar ansvarsfordeling mellom Skedsmo kommune/ sykehjem og vårt lokallag/ de frivillige sjåførere (skriftlige avtaler/ kontrakter mellom kommunen og de frivillige sjåførere mm).

Mvh

Styret i SLF Lillestrøm og omegn\*

[www.syklistene.no/lillestrom](http://www.syklistene.no/lillestrom)

\* brevet er elektronisk godkjent og ekspedert kun per mail

**VEDLEGG 1 -2**



## Watch this!



Nå kan du når som helst bli med på bynære sykkelturer i Lillestrøm og omegn – se turbeskrivelsen som video på vår nettside «lokale lenker»!

SLF *Lillestrøm og omegn* er bare ett av mange lokallag fra Syklistenes landsforening som er med i prosjektet «bynære sykkelturer». Prosjektet er en del av **friluftslivets år 2015**. Hovedmålgruppen for bynære sykkelturer er familier med barn i barneskolealder, men turene egner seg for syklister i alle aldre. SLF har lagt ut mer enn 40 turbeskrivelser fra hele landet på en egen nettside: <http://turer.syklistene.no/>

Vi har valgt ut tre korte turer. Ta kontakt med oss, dersom du vil ha turbeskrivelsen på papir – eller ta utskrift selv **her!** På vår nettside med **lokale lenker** finner du alle turbeskrivelsene med kart og tekst. Her kan du også bli med på turen ved å se på korte videofilmer på maks 5 minutter:

- **Byrunden i Lillestrøm** (video fra den lille byrunden)
- **Nebbusvollen rundt** (video fra Nebbenrunden)
- **Lillestrøm – Fetsund lenser** (video fra turen til Fetsund via Nerdrum)

Flere korte turer i Skedsmo vises på kommunens **digitale kart** – og flere gode turforslag utenfor kommunens grense finner du bl a på tursidene til **SLF** eller **turistforeningen!**

Uansett om du i disse dager bare ser på video med bynære sykkelturer eller Tour de France etapper, om du selv tester bynære sykkelturer i Lillestrøm eller resten av Norge, om du **sykler landet på langs** som Abid Raja eller krysser noen grenser på internasjonale **Bike for charity** – sykkelturer, vi ønsker deg en god sommer på to hjul! Keep cycling!

---

PS: Vår nettside med *lokale lenker* er nyopprettet og oppdateres kontinuerlig. Tips oss gjerne om nyttig info for lokale syklister ved å sende mail til [lillestrom@syklistene.no](mailto:lillestrom@syklistene.no)!

---

**Carsten Wiecek** ✉ E-post

Publisert den 19.07.2015



## Kan du sykle? Bli sykkelinstruktør!



SLF Lillestrøm og omegn arrangerer sykkelkurs for innvandrerkvinner våren 2015 og søker deg som har lyst til å bli sykkelinstruktør!

Høsten 2014 har vårt lokallag i samarbeid med flyktningavdeling fra NAV Skedsmo arrangert det første «sykkelkurs med innvandrerkvinner» i regi av Syklistenes landsforening i Skedsmo kommune. Innvandrerkvinnene som var med på dette kurset er eller var deltakere i kommunens **introduksjonsprogram**. Til tross for litt dårlig høstvær var kurset en stor suksess og flere kvinner lærte seg å sykle allerede etter noen få kursdager. Kort rapport med mer info om dette kurset kan du lese [her](#).

Våren 2015 skal vi tilby et nytt sykkelkurs. Dersom du kan sykle og har lyst til å hjelpe noen av dine «nye landsmenn», eller bedre sagt: *kvinner*, til å lære seg å sykle, så send oss en kort mail til [lillestrom@syklistene.no](mailto:lillestrom@syklistene.no)! Vi vil gjerne rekruttere flere sykkelinstruktører for å kunne tilby flere slike sykkelkurs – på sikt gjerne også til innvandrer*menn* (og ev andre interesserte utenfor introduksjonsprogrammet). Skedsmo kommune er ikke bare **landets beste sykkelby**, men er også blant landets fem kommuner med den høyeste andelen innvandrere blant sine innbyggere. Vi vet at ikke alle nyankomne flyktninger kan sykle og vil gjerne hjelpe kommunen å øke «sykkelandelen» – og bidrar til at våre nye naboer på denne måten finner en *raskere vei* inn i lokalsamfunnet.

PS: Bildet ovenfor viser en av de beste somaliske tolker som vi har i «Lillestrøm og omegn». Hun var med på vårt første kurs og i en alder på over 50 år så lærte hun seg å sykle på andre kursdag!

---

**Carsten Wiecek** ✉ E-post

Publisert den 26.02.2015