



Til
Skedsmo kommune, v/ kommunaldirektør Arild Hammerhaug
postmottak@skedsmo.kommune.no

Lillestrøm, 1. oktober 2015

SLF Lillestrøm og omegn ønsker fortsatt å være sjåfør for de eldste syklistene

Vi viser til tidligere kontakt mellom lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* og Skedsmo kommune ang diverse sykkeltiltak for bedre folkehelse og miljø, senest vårt brev av 05.08.15 ang sykkelturner med beboere fra kommunale sykehjem på el-transportsykkel og invitasjon til møte 06.10.15 ang oppstart av frisklivssentralen januar 2016 (jf vedlegg 1-2).

Vi deltar gjerne på møtet 6. oktober ang Frisklivssentralen 2016. Men samtidig bekrefter vi herved nok en gang at flere av våre styremedlemmer og lokalkontakter gjerne vil komme i gang som sjåfører på turer med beboere fra kommunale sykehjem på el-transportsykkel – allerede i år! Som frivillig organisasjon har vi omfattende erfaring med å arrangere lokale sykkelturner, og fra før har vi et godt samarbeid med Helse- og sosialsektoren fra Skedsmo kommune (jf vedlegg 3-4). Vi vil altså gjerne utvide vårt samarbeid og stille som frivillige taxisjåfører på turer med kommunens eldste syklist, gjerne før vinteren kommer.



Men etter vår mening må en del skriftlige rutiner komme på plass, før vi kan *kjøre i vei!* Vi har i denne sammenheng innhentet erfaringer fra andre kommuner som bruker el-sykler for sykehjemsbeboere og har også fått tilsendt diverse dokumenter som bruksanvisning for el-transportsykkel, registreringskjema og retningslinjer for frivillige samt taushetserklæring. Vi foreslår et kort oppstartsmøte med representanter fra Helse- og sosialsektoren i Skedsmo og regner med en rask tilbakemelding fra Skedsmo kommune per mail til lillestrom@syklistene.no!

Mvh
Styret i SLF Lillestrøm og omegn*
www.syklistene.no/lillestrom

* brevet er elektronisk godkjent og ekspedert kun per mail

VEDLEGG 1 -5

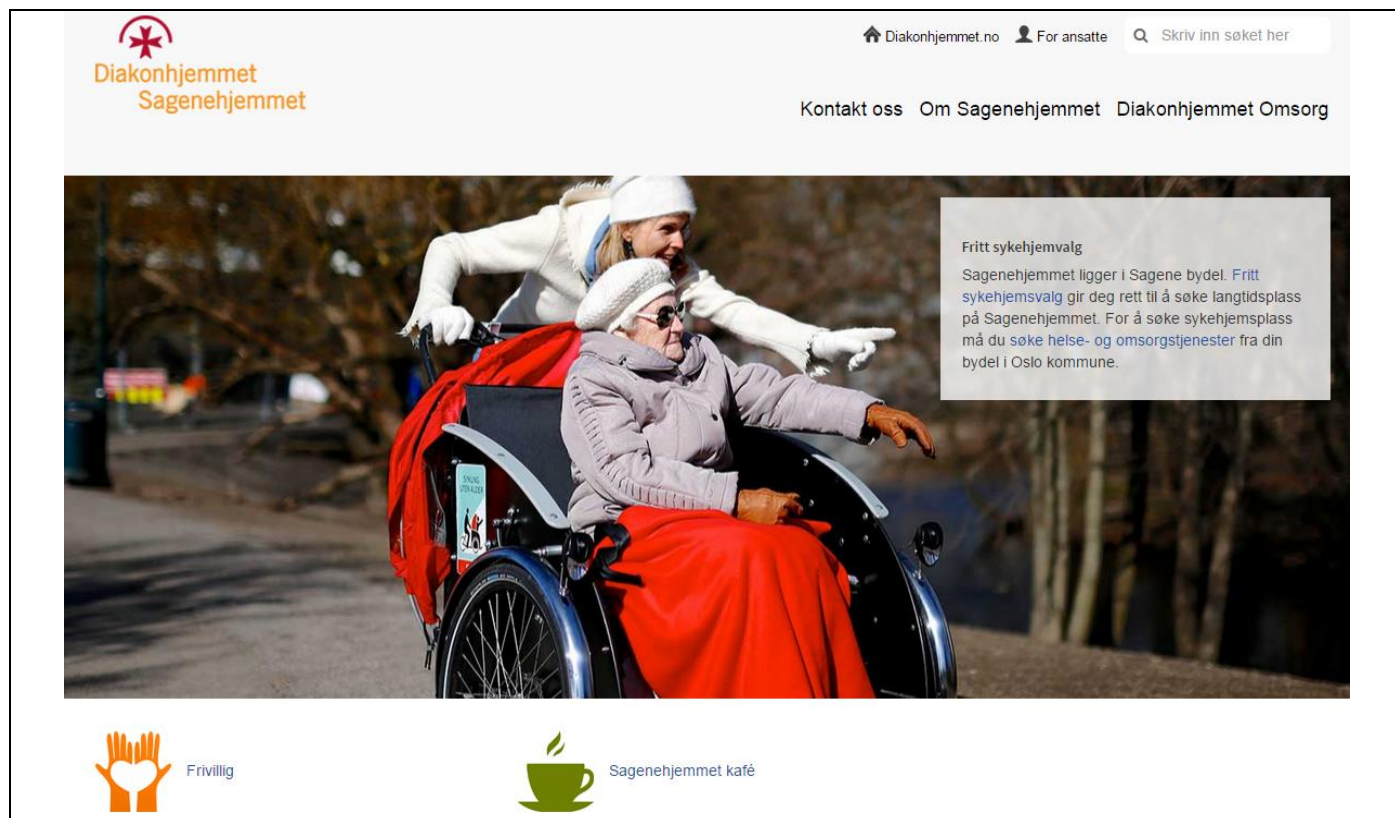
Til
 Skedsmo kommune, v/ sykkelplanlegger Kirpal Singh
postmottak@skedsmo.kommune.no

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 sykkelturer 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 sykkelturer ved hjelp av egne kommunale el-transportsykler. Vi har omfattende erfaring med å arrangere lokale sykkelturer, jf f eks informasjon om våre bynære sykkelturer 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 tiltaket¹ og at de bruker kontrakter med sine frivillige sjåførere. Sagenehjemmet anbefaler særlig å bruke flere el-sykler, slik at flere beboere kan dra på sykkeltur sammen med hverandre.



Diakonhjemmet.no For ansatte Skriv inn søket her

Diakonhjemmet Sagenehjemmet

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

¹ 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

* brevet er elektronisk godkjent og ekspedert kun per mail



Velkommen til cafedialog om Friskliv og folkehelse

Tirsdag 6. oktober kl.18.00

I Kantinen, Skedsmo rådhus, Lillestrøm

Skedsmo kommune starter Frisklivssentral i januar 2016, og vi ønsker å samarbeide med lokale lag og foreninger om innholdet og tilbudet i Frisklivssentralen!

Hva kan dere bidra med og hva finnes av tilbud i dag? Det vil være mulig å få stimuleringsmidler til oppstart av aktiviteter.

Vi vil samarbeide med dere. Sammen kan vi få flere i gang med fysisk aktivitet - og samtidig rekruttere nye medlemmer til deres idrettsforening.

Velkommen til dialog!

Hva er en Frisklivssentral?

Frisklivssentralen er et forebyggende tiltak, og skal gi et tilbud til de som står i faresonen for å utvikle livsstilsykdommer. Frisklivsresepten er et tilbud som gis i 12 uker. Tilbudet omfatter helsesamtaler, veiledning og kunnskap for å endre levevaner, komme i gang med fysisk aktivitet og ha et sosialt fellesskap med andre. Vi ønsker å samarbeide med lag og foreninger i Skedsmo, slik at den enkelte deltaker i Frisklivssentralen kan finne aktiviteter som passer seg i sitt lokalmiljø.

Påmelding innen mandag 28.september 2015 til:

Anne Berit Krokli, Frisklivskordinator, annebk@skedsmo.kommune.no / 994 01 105

Det vil bli enkel servering – velkommen!



Watch this!



Nå kan du nå 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 syklistere 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)
- **Nebbusvollene 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 hjull! Keep cycling!

PS: Vår nettside med *lokale lenker* er nyopprettet og oppdateres kontinuerlig. Tips oss gjerne om nyttig info for lokale syklistere ved å sende mail til 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! Vi vil gjerne rekruttere flere sykkelinstruktører for å kunne tilby flere slike sykkelkurs – på sikt gjerne også til innvandrermenn (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



Velkommen til sykkelbyen!



SLF *Lillestrøm og omegn* samler inn brukte sykler til nyankomne flyktninger i Skedsmo kommune. Ta kontakt, hvis du har en eller flere sykler som du vil gi bort!

September 2015 starter lokallaget SLF *Lillestrøm og omegn* i samarbeid med **Skedsmo flyktningavdeling** og ASF Team Norway en innsamlingsaksjon av brukte sykler. Sykling gir **bedre helse, bedre miljø og bedre økonomi** – men for mange av oss er sykkelen også synonym for frihet. For nyankomne flyktninger er sykkelen altså mer enn et rimelig fremkomstmiddel på vei inn i et nytt samfunn. Å gi en sykkel til et menneske som har mistet alt og må starte på nytt virker derfor som en fin velkomstgave – i hvert fall i landets beste sykkelby!

SLF *Lillestrøm og omegn* samarbeider siden høsten 2014 med Skedsmo flyktningavdeling ved å arrangere «sykkelkurs for innvandrerkvinner». Kvinnene som er med på disse kurs er deltakere i kommunens **introduksjonsprogram** og flere av dem lærte seg å sykle allerede etter noen få kursdager (jfr rapporten [her](#)). Vi mener at disse kursene er et viktig bidrag til det kommunale arbeid for bedre folkehelse og økt sykkelandel. Nå skal vi altså samle inn brukte sykler slik at enda flere av våre nye naboer kan bruke sykkel som fremkomstmiddel her i kommunen. Kanskje innsamlingsaksjonen bidrar til og med til en *raskere* integrering...

Alle sykler sjekkes av erfarne syklister fra **ASF Team Norway** før disse gis bort. Det betyr selv om sykkelen din er punktert eller har noen småskader så kan vi ha bruk for den. Vi trenger alle typer sykler, både dame-, herre og barnesykler. Flyktninger som får tilbud om sykkel velges ut i samarbeid med flyktningavdelingen.

Dersom du har en eller flere sykler som du vil gi bort, send mail til lillestrom@syklistene.no!

PS: ...og hvis du da selv «må» kjøpe deg ny sykkel, sjekk **våre medlemsfordeler!** Som medlem i SLF *Lillestrøm og omegn* får du rabatt på ny sykkel hos **Stigs verksted** og ny el-sykkel på **Wilhelmsen utleie!**

Carsten Wiecek ✉ E-post

Publisert den 05.09.2015