

SZAKMAI HÍREK

„Biciklivel Kortalanul Magyarország” – Egy dán társadalmi innováció magyarországi bevezetése

“Cycling without Age in Hungary” – Introduction of a Danish social innovation in Hungary

Szerző: [Gui Angéla](#)

Doi: [10.58701/mej.19733](https://doi.org/10.58701/mej.19733)

Kulcsszavak: fizikai aktivitás; mentális egészség; közösség; idősek; életminőség
Keywords: *physical activity; mental health; community; elderly; quality of life*

2025 tavaszán Magyarországra is megérkezett a világszerte sikeres „Cycling Without Age”¹ (CWA) kezdeményezés, amely itthon a „Biciklivel kortalanul Magyarország” nevet viseli. A CWA egy olyan társadalmi innováció, amely lehetőséget ad az időseknek, különösen az ápolási intézmények lakóinak, hogy újra kapcsolatba kerüljenek a külvilággal önkéntes „pilóták” által vezetett riksákon keresztül. A program az időskori életminőség, a mentális jóllét és a társadalmi kapcsolódás javítására törekszik. A program Magyarországon elsőként Győrben indult el, a Győri Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény idős lakói számára, de hamarosan Budapesten és több vidéki városban is elérhetővé válik.

A CWA egy 2012-ben Koppenhágában indult nemzetközi nonprofit kezdeményezés. 2025 januárjára a program már több mint 50 országban működik és több mint 3 500 helyi szervezettel, 6 000 riksával és 43 000 képzett önkéntessel, akik több mint 5 millió utazást biztosítottak 1,5 millió ember számára.

A kezdeményezés alappillére egy speciális, háromkerekű kerékpár, az úgynevezett riksabicikli, melynek elől kényelmes utasülése van, míg hátul egy önkéntes kerékpáros hajtja. Ezekkel a riksákkal nemcsak sétákat, hanem valódi utazásokat is lehet tenni – különösen akkor, ha azoknak szólnak, akiknek az élet már kevesebb lehetőséget adott a szabad mozgásra.



A program célja, hogy elsősorban időskorúak lakói – köztük azok is, akik mozgásukban korlátozottak – újra átélhessék a kerékpározás élményét. Ez az egyszerű,

¹ <https://cyclingwithoutage.org/>

mégis életformáló lehetőség kiragadja az időseket a bezártságból, magányból, és segít visszaadni számukra a mozgás, a részvétel és a szabadság érzését. A mozgalom lényege: hogy az embereknek még öregeen is lehessen történetük, örömük.

A riksás utazások egyszerűnek tűnhetnek, de közösségeket hoznak össze, javítják a jólétet, és segítenek egy befogadóbb világ építésében – egy-egy utazással.

A Biciklivel Kortalanul Magyarország a dán társadalmi innováció alapértékei szerint működik, amelyek az alábbiak:

Nagylelkűség

A Biciklivel Kortalanul mozgalom alappillérei a nagylelkűség és a kedvesség. A pilóták örömmel mesélik el a vidám történeteiket, így toboroznak új önkénteseket – nem kötelességből teszik, hanem mert szívből szeretnék megosztani ezt az élményt másokkal is. A hálózatépítés és egymás segítése fontos mindannyiuk számára. Cél, hogy mindenhova örömet vigyenek: az utasoknak, a pilótáknak és a dolgozóknak egyaránt.

Lassúság

Lassan bicikliznek, tisztelettel másokra és a környezetünkre. A lassú tekerés alapelv, amely segíti a pilótákat és utasaikat egyaránt, hogy érzékelhessék és értékelhessék a világot maguk körül, jelen lehessenek a pillanatban, és kapcsolatba kerülhessenek azzal és azokkal, akik szembe jönnek az úton. A járókelők is kíváncsivá válhatnak, a lassúsággal megadjuk nekik a lehetőséget, hogy megismerhessék az idős utasokat, valamint a Biciklivel Kortalanul mozgalmat is.

Történetmesélés

Ahogy öregsünk, egyre kevesebb ember lehet tanúja a mindennapi életünknek és

történeteinknek. Egy intézménybe költözés sokszor csökkentheti a lehetőségét annak, hogy különböző közösségekhez tartozunk és új kapcsolatokat alakítsunk ki. Az idősek azonban rengeteg történetet, bölcsességet és emléket hordoznak magukban, amik elvesznek, ha nem nyitunk feléjük és hallgatjuk meg őket. Nagyon fontos, hogy legyen, aki érdeklődéssel és mosollyal hallgatja az izgalmas történeteiket, és az is, hogy új közös történeteket hozzunk létre velük, amit majd másoknak is tudnak mesélni. Ez mind hozzájárul a magas életminőséghez, örömhöz és a magányosság elkerüléséhez.

Kapcsolatok

A Biciklivel Kortalanul mozgalom arról szól, hogy új, értékes és mély kapcsolatokat építsünk egymással. Legyen az generációk közötti kapcsolat létrehozása, akár a pilóta és az utas között, akár egy új barát szerzése, vagy csak egy biztató mosoly egy járókelőre, aki mellett elhaladunk. Minden kapcsolat örömet szerez, bizalmat épít, és segít egy jobb közösség és társadalom létrehozásában.



Kortalanul

Az élet nem áll meg 70 felett, minden korban jöhetnek újdonságok, legyen az egy izgalmas, vidám, jelentőségteljes vagy szomorú esemény. Minden életkorban szükségünk van arra, hogy valakinek fontosak lehessünk, érezhessük, hogy

szükség van ránk és érték rejlik bennünk valaki számára. A Biciklivel Kortalanul mozgalomban mindenki számít, hiszen az egész központjában a kapcsolatok és barátságok vannak, amik a bicikliutakon születnek. A mozgalmon keresztül az idősokban rejlő mindannyi érték újra belekerül a körforgásba, ami különben az intézmények falain belül maradna. A Biciklivel Kortalanul arról szól, hogy pozitívan és boldogan öregedhessünk meg, miközben a társadalom részesei maradunk, és együtt álmodhassunk tovább az előttünk álló élményekről és lehetőségekről.

A riksás utazások egyszerűnek tűnhetnek, de közösségeket hoznak össze, javítják a jólétet, és segítenek egy befogadóbb világ építésében – egy-egy utazással. A riksás utazások változást hozhatnak a demenciával élő idősök számára is, akiknek az érzékszervek stimulálása kiemelten fontos. A világ 50 országában megtett utazásaik során azt tapasztalták, hogy a demens betegek nyugodtabbak, volt, aki évek óta először szólalt meg egy ilyen biciklis út után. Egy vak idős elmondása szerint számára „az illatok, madárcsicsergés, a szél a hajában” jelentette a biciklizés élményét – az érzékszervek aktiválása tehát alternatív módon járulhat hozzá a jelenlét érzéséhez és nyugalomhoz.



Tudományos háttér: a dán „When Movement Moves” kutatás

A program tudományos megalapozottságát a 2024-ben publikált dán kutatás, a *When Movement Moves* biztosítja, mely a CWA mellett a *Team Twins* (futással történő toloszékes élményprogram) hatásait vizsgálta kvázi-kísérleti módszertannal. A kutatás főbb eredményei a következők:

- **Mentális jólét javulása:** Az idősök hangulata szignifikánsan javult a riksás utazásokat követően (+1,0 pont; $p < 0,001$), függetlenül az időjárástól vagy a pilóták személyiségétől.
- **Életminőség növekedése:** A program résztvevői a kiindulási értékhez képest átlagosan 0,9 ponttal magasabb életminőségi pontszámot értek el (7,0 → 7,9; $p = 0,040$).
- **Szociális előnyök:** Az idősök gyakori visszajelzései között szerepelt a „szabadság”, „öröm” és az „újra részese lehetek valaminek” érzés. A túrák közösségi élményt, társas kapcsolatokat és érzelmi biztonságot is teremtettek.
- **Gondozói tapasztalatok:** A személyzet elmondása szerint az utazások csökkentették a gondozók terheit, az idősök nyugodtabbak, együttműködőbbek lettek, s a kapcsolat is javult az ellátók és lakók között.
- **Önkéntes hatások:** Az önkéntes pilóták is mély érzelmi és társas élményekről számoltak be. Sokak számára az adás öröme mellett az új kapcsolatok és a közös történetek jelentettek értéket.

Zárógondolatok

A Biciklivel Kortalanul program eseményei nem csupán egy bicikliút, hanem egy társadalmi és érzelmi utazás is. A mozgás öröme, az emberi kapcsolatok és a közösen megélt pillanatok mind hozzájárulnak ahhoz, hogy az élet 70, 80 vagy akár 90 felett is tartalmas és örömteli lehessen.

A *Cycling Without Age* (CWA) programban való részvétel – **jelentős pozitív hatással van magukra az önkéntesekre is**, nemcsak az idősekre. Ezek a hatások tudományosan is igazoltak, és az érintettek személyes élményeiben is rendszeresen megjelennek.

A *Cycling Without Age* programban való önkéntesség **több szinten is gazdagítja a résztvevőket**: érzelmileg, mentálisan, társas kapcsolataikban és életértelmezésükben is. Az ilyen típusú közösségi önkéntesség nemcsak a rászorulókért van – hanem valóban kétirányú ajándék.

A következő hónapokban Budapesten és több vidéki városban is elindulnak az első ingyenes riksás séták. Önkéntesek segítségével, közösségi összefogással, sok-sok mosollyal és még több történettel.

Csatlakozni lehet itt:

<https://biciklivelkortalanul.hu/>



HIVATKOZÁSOK

Ahrensberg, H., Jørgensen, A., Rasmussen, M., Eghøj, M., Toftager, M., & Petersen, C.B. (2024). *Når bevægelse bevæger. En evaluering af deltagelse i Team Tvilling og Cykling uden alder* [When Movement Moves. An evaluation of participation in Team Twins and Cycling without Age] (in Danish). Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/udgivelser/2024/naar_bevaegelse_bevaeger.pdf

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Gui Angéla
egészségügyi kommunikáció szakértő, a Biciklivel Kortalanul Magyarország meghonosítója, a program vezetője,
Budapest
angela.gui@biciklivelkortalanul.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 07. 17.
Elfogadva: 2025. 07. 17.
Megjelentetve: 2025. 09. 01.

Copyright © 2025 Gui Angéla. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.