

AZ IDŐSKORI MOBILITÁS A TÁRSADALMI INNOVÁCIÓ FÓKUSZÁBAN – A „BICIKLIVEL KORTALANUL MAGYARORSZÁG” PROGRAM

Kézai Petra

Bevezetés

■ Már 1997-ben, az UNESCO Hamburgi Nyilatkozatában megfogalmazódott: *„Korunkban több idős ember él a Földön, mint bármikor ezelőtt, és arányuk a lakosság egészéhez viszonyítva tovább növekszik. Ugyanakkor az idős felnőttek nagymértékben képesek hozzájárulni a társadalom fejlődéséhez”* (Idősügyi Nemzeti Stratégia, 2009). Ezen trend alól az Európai Unió lakossága sem kivétel, hiszen az idősebb generáció (65 év feletti lakosság) aránya egyre jelentősebb (Kenesei et al., 2019). Idősebb tagjai jellemzően egyedül vagy idősök otthonában, társadalmi interakcióktól korlátozottan vagy mentesen élnek (Szanyi-Nagy & Vaskövi, 2021). Időskorban vagy súlyos betegség esetén a mobilitási képesség és/vagy hajlandóság egyre csökken (Maresova et al., 2023), ami a lakosság széles körét érintő jelenség, és hosszú távon elidegenedést, elmagányosodást, elszigetelődést eredményez (Bartal, 2021). Erre a jelenségre hívta fel a figyelmet az Idősügyi Nemzeti Stratégia (2009), amely olyan területekre is kiterjed, mint például „az önkéntes tevékenység, élethosszig tartó tanulás, senior akadémiák vagy a harmadik kor egyetemei, társadalmi részvétel és bevonódás, generációk közti kapcsolat és szolidaritás” (Vajda, 2022, p. 22). Ezen területek mind valamilyen módon támogatják az időskorúakat.

Ebből következik, hogy az elmúlt évtizedben egyre több kutatás fókuszált olyan társadalmi innovációkra, amelyek ilyen és hasonló társadalmi problémák megoldására jöttek létre. A társadalmi innovációk célja minden esetben a közösség életminőségének



és életkilátásainak javítása (Edwards-Schachter & Wallace, 2017; Kocziszky et al., 2017; Gábel, 2023). Jelen tanulmány egy olyan, alulról szerveződő társadalmi innovációt kíván bemutatni, amelynek fókuszában az idős generáció mobilitása áll. A közel 13 éves, dán kezdeményezés a „*Cycling Without Age*” (a továbbiakban: CWA; magyarul: Biciklivel Kortalanul) program, amely egy világméretű mozgalom.

A CWA célja, hogy az idősothtonok falain kívül, a kerékpározás élményén keresztül visszaadja a mozgásban korlátozott idős generáció tagjai számára a mobilitást, és örömet szerezzen az utasoknak. A riksával történő utazás élménye biztosítja a közösségi érzést, amikor rég nem látott helyeket láthatnak viszont, régi emlékeket idézhetnek fel, és az intézményen kívüli, új élményekkel gazdagodhatnak az idős utasok.

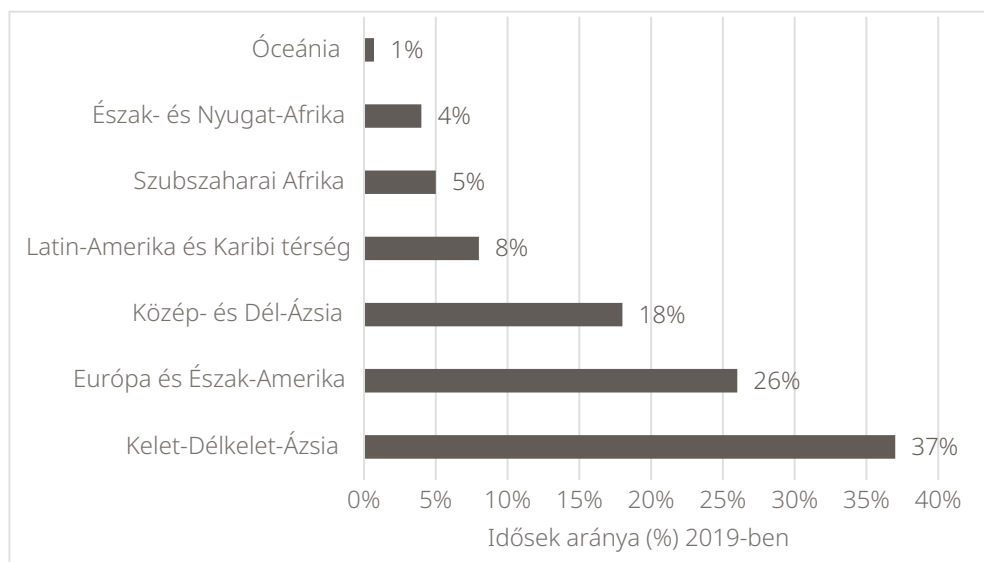
A tanulmány az idősök mobilitását ösztönző program bemutatásával kíván megoldást kínálni a magyar társadalom számára. A külföldön már sikeresen bevált társadalmi innováció jó példaként szolgálhat hazánkban is. A hazai szakirodalomban azonban még nem született a témával kapcsolatos vizsgálat, ezért jelen kutatás egyrészt ezt a hiást kívánja betölteni, másrészt hidat kíván képezni a gyakorlati szakemberek és a tudomány között azért, hogy feltárja a nemzetközileg is alkalmazott jógyakorlatot, és utat mutat annak gyakorlati alkalmazására.

A tanulmány szerkezetét tekintve bemutatja a megváltozott demográfiai trendeket, majd ismerteti a kutatás módszertanát. Összefoglalót ad a CWA mozgalom kialakulásáról, elterjedéséről, majd szakirodalmi áttekintést nyújt a témában releváns korábbi kutatásokról. Végül a program magyarországi hasznosíthatóságát tárgyalja.

Demográfiai trendek – Az előregedő társadalom

Az Egyesült Nemzetek Szervezete felmérése szerint a globális népesség előregedése 2050-ig folytatódni fog (UN, 2017). Előrejelzések alapján a 60 évesnél idősebb emberek aránya 2019-hez képest (1 milliárd fő) 34%-kal lesz magasabb 2030-ra (1,4 milliárd fő), majd 2050-re eléri a kétszeresét (2,1 milliárd fő). 2020 volt a fordulópont, amikor több volt az idős ember, mint az 5 év alatti gyermek (UN, 2019). A népesség előregedése felgyorsult, vagyis az egyes országoknak fel kell készülniük arra, hogy milyen módon fogják tudni kezelni az ezzel járó kihívásokat. A 60 évesnél idősebb emberek területi eloszlását mutatja az 1. ábra 2019-ben.

Az Európai Unió teljes lakossága az elmúlt 20 évben 432,8 millióról 449,2 millióra nőtt, ami 4%-os növekedést jelent (Eurostat, 2025a). Ebben az időszakban 19 uniós országban nőtt a lakosság száma, 8 országban pedig csökkent. A legnagyobb relatív növekedést Luxemburgban (48%) regisztrálták, amelyet Málta (41%), Írország (33%) és Ciprus (29%) követett, a legnagyobb relatív csökkenés pedig Lettországban (-18%), Bulgáriában (-17%), Litvániában (-15%) és Romániában (-11%) volt megfigyelhető. A legnagyobb abszolút növekedést Franciaországban és Spanyolországban (egyaránt 6,1 millió), míg a legnagyobb abszolút csökkenést Romániában (-2,5 millió), Lengyelországban (-1,6 millió) és Bulgáriában (-1,3 millió) regisztrálták (Eurostat, 2025b).



1. ábra A világ időseinek (60+) regionális eloszlása 2019-ben (%-ban)

Forrás: Saját szerkesztés (UN, 2019 alapján)

Megvizsgálva a társadalom összetételét, az Eurostat adatai alapján jól látható, hogy az elmúlt 20 évben az idősebb korosztály, a 65-79 év közötti korcsoportokhoz tartozó lakosság aránya az Európai Unióban 12,6%-ról 15,5%-ra, Magyarországon 12,3%-ról 16,1%-ra nőtt. A 80+ korcsoportokhoz tartozó lakosság aránya ugyanezen időszakban szintén folyamatosan – uniós szinten 3,8%-ról 6,1%-ra – nőtt (kivételet képezett a 2023-as év), Magyarországon pedig 3,2%-ról 4,6%-ra emelkedett (Eurostat, 2025c). Mindezen statisztikai arányok jól mutatják, hogy a XXI. század egyik legnagyobb társadalmi és gazdasági kihívása az idősödés problémaköre (Christensen et al., 2009), ami nem csupán a fejlett gazdaságokra jellemző állapot, hanem számos fejlődő gazdaságban is gyorsuló ütemet mutat (Marton, 2018; Kohli et al., 2020). Az idősödő lakosság egyre inkább szembesül a társadalmi elszigeteltséggel és magányossággal, az idősebb lakosság közel 20%-a egyedül él (Dahlberg et al., 2022). A társadalmi elszigeteltség a társas kapcsolatok objektív hiányára utal, ami hosszú távon az egészségügyi állapot romlásához vezet, hiszen ezek a problémák súlyosan befolyásolják a mentális és fizikai egészséget, növelve a depresszió és egyéb mentális betegségek kockázatát (Puyané et al., 2025). Ugyanakkor egyre több idős ember él idősotthonokban, így megnőtt az igény olyan kezdeményezésekre, amelyek javítják az érintettek életminőségét és az elégedettségét (WHO, 2020). Jelen kutatás ezt a jelenséget, az idősek otthonában élő lakók időskori mobilitását ösztönző programot kívánja bemutatni, feltárni és értékelni.

Kutatásmódszertan

A tanulmány kutatási kérdése, hogy az elérhető szakirodalom alapján milyen kép rajzolódik ki a „Biciklivel Kortalanul” társadalmi innováció globális helyzetéről. Az elemzés során bemutatjuk a kezdeményezést, külön vizsgáljuk a kutatásokban megjelenő egyes eredményeket és jövőbeli kutatási irányokat. Így a kutatás első lépéseként szisztematikus irodalomelemzést végeztünk a Moher és szerzőtársai (2009) által kifejlesztett PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) módszer alapján. Az elemzéshez a Google Scholar és Scopus adatbázisokat használtuk fel. A kulcsszavakat a Google Scholar segítségével azonosítottuk. A következő kifejezéseket vettük figyelembe: társadalmi innováció, társadalmi felelősségvállalás, Cycling Without Age, mobilitás. A szakirodalom ezeket a kifejezéseket szó szerint használja, ezért a pontosabb eredmények érdekében szó szerinti kulcsszókeresést alkalmaztunk. A szakirodalmi forrásokat a Google Scholar, EBSCO és Scopus adatbázisokból nyertük ki, Boolean operátorok felhasználásával. A Scopus adatbázisban alkalmazott, kiterjesztett keresési kulcsszó a következő volt: ALL (Cycling Without Age). A kutatást 2025. augusztusában végeztük el.

Az 1. táblázat a szakirodalmi szelekció eredményeit tartalmazza a kutatás során felhasznált adatbázisok alapján. Összesen 57 tanulmányt találtunk, amelyeket angol nyelven, szabadon elérhetőségük alapján listáztunk ki, majd kizártuk a duplikátumokat, így 38 releváns tanulmánnyal végeztünk PRISMA-elemzést.

1. táblázat: A szűrés eredménye

Adatbázis	Teljes minta	Angol nyelv	Szabadon elérhető tanulmány
EBSCO	15	15	15
Google Scholar	17	17	17
Scopus	25	25	25
Összesen	57	57	57
Duplikátumok nélkül összesen	38	38	38

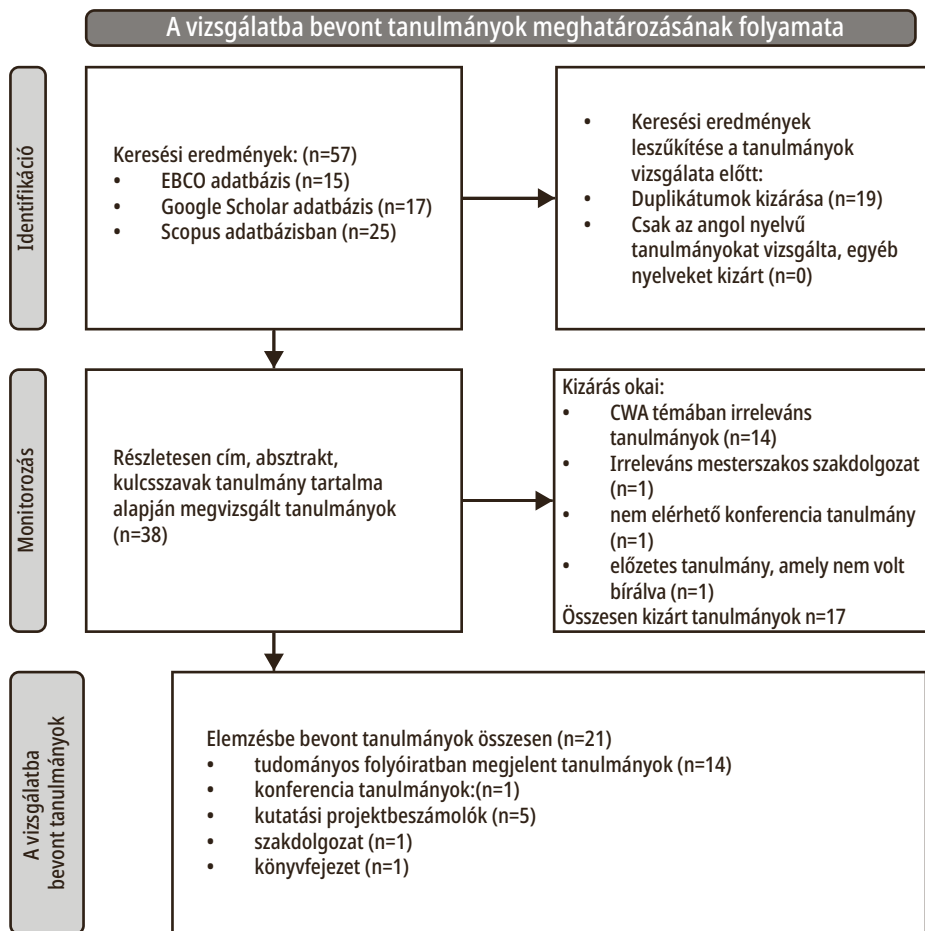
Forrás: Saját szerkesztés

A 38 tanulmány átolvasását követően az irreleváns, a kutatási témához nem kapcsolódó tanulmányokat (14 db), valamint egy mesterszakos szakdolgozatot, egy nem elérhető konferencia-tanulmányt és egy előzetesen megjelent, még nem bírált tanulmányt kizártunk. Így végezetül összesen 21 db tanulmány képezi a szisztematikus irodalomelemzés alapját: 14 db tudományos folyóiratban megjelent mű, egy konferencia-tanulmány, egy szakdolgozat, egy könyvfejezet és négy projektbeszámoló.



A folyamat során ezt a 21 művet részleteiben elemeztük (a megjelenés éve, helye, a kutatás helyszíne, témája, szakirodalma, a kutatás kérdése/hipotézise, mintája, módszere, a következtetések és a jövőbeli kutatási irányok alapján).

A 2. ábra a kutatás teljes folyamatát mutatja be.



2. ábra: A kutatás folyamatábrája

Forrás: Saját szerkesztés

A cikk az utolsó felében a Szlovákiában meghonosult program koordinátorával (2025. november 2-án), illetve a „Biciklivel Kortalanul” programot meghonosító magyar szervezővel készült interjúk alapján tárgyalja annak hazai lehetőségeit. A 40 perces interjú telefonon készült 2025. augusztus 24-én, és értékelte a program hazai adaptációjának lehetőségeit.

Kutatási eredmények

A Biciklivel Kortalanul program

Az időskori mobilitást ösztönző CWA kezdeményezés alulról szerveződő társadalmi innováció, amelyet 2012-ben Ole Kassow innovátor indított el a dán fővárosban, Koppenhágában található Kærbo idősök otthonában. Koppenhágában az emberek jellemzően kerékpárral járnak munkába, majd ahogy idősödnek, egy idő után már nem képesek kerékpározni, így ez az élmény időskorban (jellemzően 70 év felett) teljesen kimarad az életükből. 2012 nyarán született meg a kezdeményezés: Ole Kassow felajánlotta egy koppenhágai idősotthonban, hogy az általa bérelt riksa kerékpáron szívesen utaztatja az otthon lakóit. Már az első útnak hatalmas sikere volt, mert az utas kommunikatívan és boldogan tért vissza az otthonba. Ezután Ole Kassow szabadidejében rendszeresen szervezett kerékpárutakat az idősotthon lakóinak. A kezdeményezés híre elért Koppenhága városvezetőihez is, akik pozitívan fogadták és támogatták az egyedülálló ötletet. A program idővel elterjedt Dánia több városában is. Az elmúlt 13 évben Európán kívül további öt kontinens országait is meghódította, így 2025 januárjában már több mint 41 ország 3500 intézményében volt elérhető a kezdeményezés. A legfőbb eredmények számokban: összesen 6000 riksa kerékpár üzemel világszerte és 43000 képzett riksavezető pilóta közreműködésével szerveznek kerékpáros túrákat idősöknek. Eddig több mint 5 millió kerékpárutat tettek meg, és több mint 1,5 millió idős utas lehetett részese ennek az élménynek.

A mozgalom szlogenje: *„The right to wind in your hair”*, azaz minden idős embernek joga van élvezni, ahogy belekap a szél a hajába. A program alapvetően öt alapérték mentén szerveződik: *nagylelkűség, lassúság, történetmesélés, kapcsolatok és kortalanság*. Legfontosabb pillére a közösség építése; a képzett riksapilóták örömmel osztják meg élményeiket, ezzel inspirálva másokat is a csatlakozásra. A lassú kerékpározás nemcsak a biztonságot szolgálja, hanem lehetőséget ad a pillanat megélésére, a környezet értékelésére és az emberek közötti kapcsolódásra, így a járókelők megismerkedhetnek az idősökkel és magával a mozgalommal is. További fontos pillér a történetmesélés: az idősök sokszor elszigetelődnek, így tudásuk, emlékeik, tapasztalataik elveszhetnek. A mozgalom célja továbbá a tudásátadás, vagyis hogy legyen, aki figyelemmel hallgatja az idős utasok történeteit. Mindemellett új közös élményeket is teremtenek velük. Ez a folyamat nemcsak a magányt oldja, hanem új, továbbadható történeteket is eredményez. A riksapilóták és utasaik kölcsönösen megosztják élményeiket, amelyek aztán a közösség más tagjaihoz is eljutnak. A folyamatban a kapcsolatépítés központi szerepet játszik: legyen szó generációk összekapcsolásáról, új barátságokról vagy egy kedves mosolyról. A mozgalom üzenete, hogy az élet minden korban értékes, és a társadalomnak szüksége van az idősebb tagjaira is. A riksával megtett utak így nemcsak örömet, hanem aktív, közösségi és méltóságteljes öregedést is biztosítanak az utasok számára.



3. ábra: A CWA program logója

Forrás: <https://copenhagencycles.com>

A mozgalom az ENSZ fenntartható fejlődési céljaihoz is hozzájárul, mivel három globális cél – a harmadik, tizedik és tizenegyedik – megvalósítását is szolgálja.



4. ábra: Az ENSZ fenntartható fejlődési célok

Forrás: Magyar ENSZ Társaság, 2025

A harmadik (*Egészség és jóllét*) célt szolgálja a CWA kezdeményezés, mivel a mentális egészség és a jóllét megőrzése mind az idős utasok, mind pedig a pilóták tekintetében kiemelten fontos. A tizedik (*Egyenlőtlenségek csökkentése*) célt is képviseli a mozgalom, mivel kiemeli, hogy minden életkorban hasznos és fontos tagjai lehetünk a társadalomnak, különösen fontosnak tartja, hogy pozitívan és boldogan öregedhessünk meg. Továbbá hozzájárul a tizenegyedik (*Fenntartható városok és közösségek*) célhoz, mivel ingyenes, mindenki számára elérhető, biztonságos és fenntartható közlekedési megoldást kínál a városokban az idősothtonok lakóinak.

A program elterjedésével egyidejűleg megnőtt az igény a riksa járművekre. Számos megkeresés érkezett az alapítóhoz, hogy hol lehet beszerezni megfelelő, biztonságos rikst. Így 2016-ban Ole Kassow és Dorthe Pedersen megalapították a *Copenhagen*

cycles cargo kerékpárgyártó vállalatot, amely magas minőségű, felhasználóbarát riksákat, illetve a riksákhoz tartozó kiegészítőket (takarót, plédet és sok más egyéb tartozékot) gyárt. A riksák ára típusonként eltérő, de a kezdő ár 10050 Euro + ÁFA.

A nagy nemzetközi érdeklődésnek köszönhetően Gravely és szerzőtársai (2019) összeállítottak egy kézikönyvet, amely útmutatóként szolgál a CWA programhoz csatlakozóknak. A kézikönyv részletesen bemutatja, hogy hogyan kell megtervezni, elindítani és üzemeltetni egy ilyen lokális innovációt. Kitér többek között olyan részletekre is, mint a költségvetés tervezésére, biztosításkötésre, és egyéb kihívásokra a különböző fázisokban.

A 13 éves múlt eredményeképpen a nemzetközi CWA közösség egy hálózatként működik, segítve és támogatva egymást. Az átláthatóság biztosítása érdekében egy világtérképen gyűjtötték össze az egyes helyi programokra vonatkozó legfontosabb információkat (működő/tervezett program, kapcsolattartó személy és esetleg a projektben közreműködő intézmény). A térkép¹ szabadon elérhető, és rendszeresen frissül, tartalmazza a működő helyszíneken túl a tervezett projekthelyszíneket is, ahol közösségi finanszírozás útján kívánják beszerezni a riksa járművet.

CWA program a szakirodalomban

A szakirodalom egybehangzóan pozitív eszközként értékeli a CWA kezdeményezést, amely javítja a programban résztvevő, idősoththonokban élők hangulatát, jóllétét és társas kapcsolatait. Az elméleti művek között Parviainen (2021) tanulmányában az időskori mobilitás etikai kérdéseivel kapcsolatban indított diskurzust, majd meghatározta a kinetikus értékek fogalmát. Szintén etikai kérdésekkel foglalkozik Wolff és de Shalit (2023), akik városszociológiai szempontból emelik ki az időskori mobilitás szerepét. A programmal kapcsolatban az első szakirodalmi áttekintést Kaufman és szerzőtársai (2021) készítették, kiemelve a program longitudinális kvantitatív kutatásának jelentőségét.

A témában releváns kutatások többsége értelemszerűen a társadalmi innováció hazájában, Dániában vizsgálta a CWA-t és annak különböző hatásait. Így Fuglsang és szerzőtársai esettanulmányként mutatták be a CWA-t. Ők jelentős társadalmi innovációként értékelték, amely a legkülönbözőbb területeken tevékeny véleményformálókat köti össze, miközben hozzájárul az idős polgárok aktív életviteléhez, valamint támogatja az idősgondozást. A program idősekre gyakorolt pozitív hatását Dániában többen is vizsgálták: Lassen 2019-ben és 2020-ban szerzőtársával azt mérte fel, hogy a Dániában elérhető, önkormányzathoz köthető, aktív öregedést támogató programok hogyan válhatnak az egészségfejlesztés eszközeivé (Lassen & Moreir 2020). Jørgensen és szerzőtársai (2021) a CWA programok hatásvizsgálatát végezték el.

¹ Cycling Without Age. (n.d.). *Map of World*. <https://cyclingwithoutage.ca/map-of-world/> (Letöltve: 2025. november 3.)



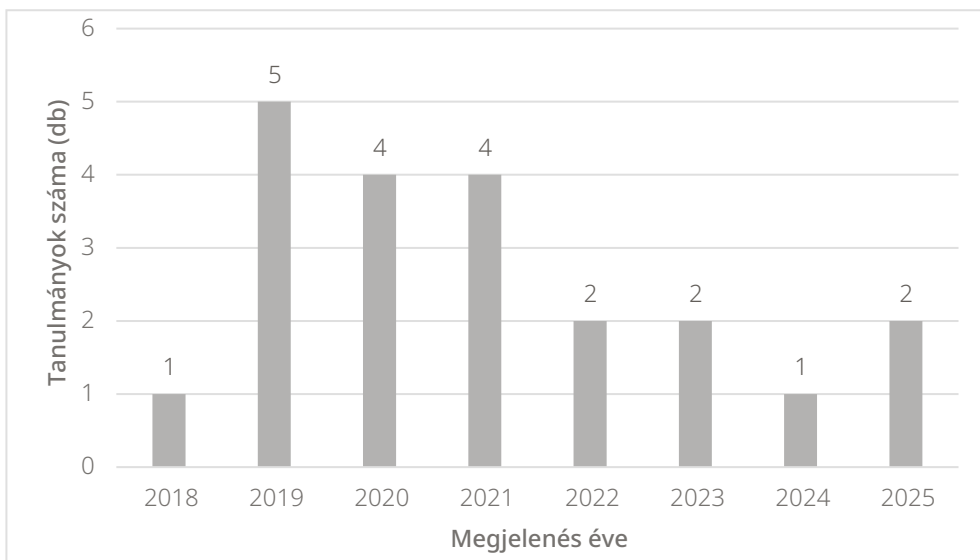
Lange szerzőtársaival (2024), majd Ahrensberg és szerzőtársai (2025) félig strukturált mélyinterjúkkal azt bizonyították, hogy a CWA segíti az idősoththonokban lakók magányosságérzésének csökkenését. Hasonló eredményekre jutottak Skóciában az ott végzett felmérések alapján (Gow et al., 2019, 2020; Gray & Grow 2020; Gray et al., 2022), valamint Németországban Winsky és Onusseit (2025) mélyinterjúkkal és megfigyelés módszerrel igazolták a közösségi terek és mobilitás pozitív hatását az időskorúakra.

Az Amerikai Egyesült Államokban először Krizek (2018) foglalkozott a témával, ő a kerékpározás pozitív élményét emelte ki elméleti szakirodalmi elemzés alapján. Gravely és szerzőtársai (2019) a dokumentumelemzés és gyakorlati tapasztalatok alapján a program hasznosíthatóságát tárták fel és részletes javaslatokat fogalmaztak meg annak gondozási intézményekben történő implementációjára. McNiell (2019) előbb életminőséget javító kezdeményezésként, majd McNiell és Westphal (2020) az idősoththonok lakói körében végzett kérdőíves felmérés alapján értékelték a CWA-t. Azt vizsgálták, hogy miként integrálható a CWA program az ápolási intézményekbe, valamint az hogyan támogatja a lakók pszichoszociális egészségét. Daw (2021) szakdolgozatában informatikai szempontból mérte fel a CWA-ban rejlő lehetőségeket, majd javaslatokat fogalmazott meg a program üzemeltetéséhez szükséges digitális platform megalkotására. Kanadában a program digitális működésének támogatására stakeholder analízist végzett Battista szerzőtársaival (2024).

Ausztráliában, Queenslandben Cyarto és szerzőtársai (2022) mélyinterjúkkal vizsgálták az idősoththon lakóinak jóllétét, kiemelték a program egyediségét, amely meghatározó élményt nyújt az idős lakóknak, ezzel együtt pozitívan hat az életükre a történetek megosztásának, a szabadban tartózkodásnak és a közösséghez tartozás érzésének köszönhetően.

Az empirikus kutatásokat tartalmazó tanulmányok jellemzően vizsgálati módszerként kvalitatív mélyinterjúkat alkalmaztak a tartalomelemzés mellett. Jellemző korlátként az alacsony elemszámú mintavételt jelölték meg. A jövőbeli kutatások irányaként említik a kezdeményezés longitudinális vizsgálatát, vagyis hosszú távon, hogyan lehet fenntarthatóan üzemeltetni a programot, illetve annak milyen pozitív eredményei vannak.

Összességében a vizsgált tanulmányok egyértelműen alátámasztják, hogy a CWA javítja az idősek hangulatát, növeli a társas kapcsolódást, és modellértékű közösségi innovációt képvisel az idősellátásban, amely jelenleg alulkutatott területnek számít. Mivel a kezdeményezés 2012 óta terjedt el, így a témában releváns tanulmányok is 2018-2025 között születtek (5. ábra). A publikációk az alábbi tudományos folyóiratokban jelentek meg: *Anthropology and Aging*; *Australasian journal on ageing*; *Ethical theory and moral practice*; *Geriatrics, Gerontology and Geriatric Medicine*; *Journal of gerontological nursing*; *Injury Epidemiology*; *Innovation in Aging*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*; *Research in Transportation Business & Management*; *Science & Technology Studies*; *Space and Place*; *Western Journal of Nursing Research*. Emellett a szakirodalomban szakdolgozatok, konferenciakötetben megjelent tanulmányok, könyvfejezetek és kutatási projektbeszámolók is szerepelnek.



Forrás: Saját szerkesztés

A következőkben összegyűjtöttük a tanulmányokban szereplő kulcsszavakat (6. ábra). A tudományos művekben a három leggyakrabban előforduló kulcsszó: „Kerékpárral korhatár nélkül” (17 alkalommal), „idősotthonok lakói” (4), „idős felnőttek” (3).

Forrás: Saját szerkesztés.



Megvizsgáltuk továbbá a tanulmányokban megjelent összes kulcsszót, amelyeket összesen öt csoportba tudtunk rendezni:

- Kerékpározás és közösségi kezdeményezések csoport – ide tartoznak azok a programok és projektek, amelyek a kerékpározásra és az aktív öregedésre épülnek (összesen 28 kulcsszó);
- Idősek és idősgondozás – ide tartoznak az idős emberek ellátásához, otthonához és az öregedéshez kapcsolódó kulcsszavak (összesen 16 kulcsszó);
- Kutatás és tudományos megközelítések csoport – módszertani, tudományos vagy értékelési szempontokat tartalmazó kulcsszavak (összesen 12 kulcsszó);
- Társadalmi, technológiai és térbeli dimenziók csoport – a tágabb társadalmi, technológiai és környezeti kontextusokhoz kapcsolódó kulcsszavak (összesen 12 kulcsszó);
- Jólét, életminőség és érzelmek csoport – az idősek érzelmi, pszichológiai és társas kapcsolatainak témaköréhez kapcsolható fogalmak (összesen 11 kulcsszó).

A fenti csoportok is mutatják, hogy a CWA témakörben elvégzett eddigi kutatások jellemzően a kerékpározás és közösségi kezdeményezésekhez, valamint az idősek és idősgondozáshoz kapcsolódóan végeztek vizsgálatokat.

CWA mozgalom a visegrádi országokban és Magyarországon

A kezdeményezés elérte a visegrádi országokat is. Elsőként 2016-ban Szlovákiában honosították meg a CWA-t *Bicyklovanie neobmedzené vekom* néven, ami azóta számos városban elterjedt. Pozsonyban már három városrészben, valamint 2018 óta Nagyszombat (Trnava), Alsókubin (Dolný Kubín), Nyitra (Nitra) és Poprád (Poprad) városokban is elérhető az innováció.²

Csehországban 2020. július 1-jén indult el a kezdeményezés Mladá Boleslav településen *Na kole v každém věku* (kerékpározás minden korban) néven. Ezt követően 2021-ben Kladruby és Prága városokban terjedt el.³ Lengyelországban a program hivatalos oldalán regisztrált partnerek Olesnica városban az Olesnica kerékpáros mozgalom (*Oleśnica Bajk Stajl*) szervezi a CWA-t, Krakkóban pedig a *Kraków Miastem Romerów*, vagyis a Krakkó városi kerékpáros mozgalom.⁴

Magyarországon 2025 augusztusában indult el a program, elsőként Győrben, majd szeptembertől további városok is csatlakoztak, köztük Budapest, Gödöllő valamint Nyíregyháza.

2 Bicyklovanie neobmedzené vekom. (n.d.). *Bicyklovanie neobmedzené vekom*. <https://www.bicyklovanie-neobmedzenevekom.sk/> (Letöltve: 2025. november 3.)

3 Kolem na kole. (2021). *Dnes jeden projekt*. <https://kolemnakole.substack.com/p/dnes-jeden-projekt> (Letöltve: 2025. november 3.)

4 Cycling Without Age. (n.d.). *Map of World*. <https://cyclingwithoutage.ca/map-of-world/> (Letöltve: 2025. november 3.)

3. táblázat: A visegrádi országokból csatlakozott CWA partnerek, járataik és a közreműködő intézmények

Visegrádi országok	CWA partner található a településen	Riksa járatok gyakorisága	Együttműködő intézmények
Csehország (2020)	Kladruby	Rendszeres	Kladruby idősek otthona
	Mladá Boleslav		Mladá Boleslav idősek otthona
	Prága	Még gyűjtés folyik a riksára	Zahradní Město idősek otthona
Magyarország (2025)	Nyíregyháza	Pilot üzemmód	Nyíregyháza-Városi Református Otthon
	Gödöllő		Fővárosi Önkormányzat Gödöllői Idősek Otthona
	Budapest		Sarepta Budai Evangélikus Szeretettotthon / Szteblo Gábor Evangélikus Szeretetszolgálat
	Budapest		Kőbányai Önkormányzat Idősek Otthona / Kőbányai Szivárvány Nonprofit Kft.
	Győr		Kálóczy téri Idősek Otthona
Lengyelország (n.d.)	Oleśnica	Rendszeres	Oleśnica kerékpáros mozgalom (Oleśnica Bajk Strajl) szervezi
	Krakó		Krakó városi kerékpáros mozgalom (Krakow miastem rowerów) szervezi
Szlovákia (2016)	Nagyszombat (Trnava)	Rendszeres	Idősek otthona Nagyszombat
	Pozsony (Petržalka)		Idősek otthona (Petržalka)
	Pozsony (Ružinov)		Idősek otthona (Ružinov)
	Alsókubin (Dolný Kubín)		Dolný Kubín Brezovec idősek otthona
	Nitra		Borinka Alzheimer központ
	Poprád		Poprád idősek otthona
	Pozsony (Partizánska)		Nincsen információ

Forrás: Saját szerkesztés





A visegrádi országok közül hazánk utolsóként csatlakozott a CWA közösséghez. A kezdeményezést Magyarországon Gui Angéla, az *Egy Vérből Vagyunk Alapítvány* alapítója honosította meg *Biciklivel Kortalanul Magyarország*⁵ néven 2025 júliusában. Ezen társadalmi innováció a Széchenyi Egyetem, az Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ és a Magyar Agrár és Élettudományi Egyetem támogatásával valósult meg. A program jelenleg még pilot üzemmódban működik, és az első tapasztalatokat gyűjtik. Magyarországon elsőként Győr városában valósult meg a Kálóczy téri Idősek Otthonának lakóit vonták be a programba, és a Széchenyi István Egyetem is szerepet vállalt a kezdeményezésben, hiszen a támogatásával tudták megvásárolni a riksát. Győrben, 2025 szeptemberétől a Széchenyi István Egyetem saját kollégái körében online toborzást tartott, hogy minél többen csatlakozzanak ehhez a projekthez, vegyenek részt a pilótaképzésen, szálljanak nyeregbe és legyenek részesei ennek a társadalmi innovációnak.⁶

2025 őszén további városokban is elindult a kezdeményezés, így szeptemberben megalakultak a Biciklivel Kortalanul Budapest járatok egyrészt a Sarepta Budai Evangélikus Szeretetotthon / Sztéhlo Gábor Evangélikus Szeretetszolgálat valamint a Kőbányai Önkormányzat Idősek Otthona / Szivárvány Nonprofit Kft. keretében. A vidéki városok között a társadalmi innovációban eddig is jeleskedő Gödöllő városában (Kézai, 2024) valósult meg a *Biciklivel Kortalanul Gödöllő* program a Fővárosi Önkormányzat Gödöllői Idősek Otthonában, valamint Nyíregyházán a *Biciklivel Kortalanul Nyíregyháza* program, bevonva a Nyíregyháza Városi Református Egyházközség Szivárvány Idősek Otthona lakóit. Idővel további helyszínek bevonását is tervezi a kezdeményezés magyar megálmodója (Forrás: Gui Angélával készült interjú, 2025. augusztus).



7. ábra: Az első „Biciklivel Kortalanul Magyarország” riksa

Forrás: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=122115843404878739&set=pb.61576362184968.-2207520000>

5 A magyar kezdeményezés saját honlapja elérhető az alábbi oldalon: <https://biciklivelkortalanul.hu/>

6 Széchenyi István Egyetem. (n.d.). Social responsibility: Cycling Without Age programme launched in Hungary with support of SZE. <https://admissions.sze.hu/social-responsibility-cycling-without-age-programme-launched-in-hungary-with-support-of-sze> (Léptetés dátuma 2025. szeptember 12.)

Következtetések

Idősödő társadalmunkban a mobilitás és a társadalmi interakciók megőrzésére kínál megoldást a külföldön már bevált joggyakorlat, a CWA kezdeményezés. A társadalmi innováció egyik legfontosabb célja az idősebb generáció elszeparáltsága és elmagányosodása elleni küzdelem, ezért elektromos riksa kerékpáron utaztatják annak tagjait, bevonva őket a tágabb környezetük, vagyis a város életébe. Ugyanakkor szintén kiemelt feladata, hogy összekösse a különböző generációkat, mivel a programban a képzett „pilóták” a fiatalabb generáció tagjai, akik riksavezetőként önkéntes alapon vesznek részt a programban. Az idős generáció tagjai a kerékpárút során megosztják tapasztalataikat, történeteiket, tudásukat a fiatal pilótákkal, így a folyamat során mindkét generáció tagjai pozitív élményekkel gazdagodnak. Ugyanakkor az út során mesélt történetek révén létrejön a generációk közötti tudásátadás, tudásmegőrzés.

A *Biciklivel Kortalanul* mobilitási program hasznos joggyakorlatként szolgálhat a szakemberek és településvezetők számára. Beépíthetik és adaptálhatják saját településük időügyi stratégiájába, ugyanakkor bevonhatják a fiatalabb generáció tagjait is a kezdeményezés megvalósításába, így saját településükön is hidat képezve a generációk között.

A kutatás korlátai között érdemes megemlíteni, hogy habár a tanulmány értékes összefoglalást nyújt a CWA kezdeményezésről, több korlátot is figyelembe kell venni vele kapcsolatban. A kutatás alapjául kizárólag az EBSCO, Google Scholar és Scopus adatbázisok szolgáltak, illetve az angol nyelvű publikációkra történő szűkítés következtében előfordulhat, hogy releváns regionális vagy más nyelvű kutatások kimaradtak. További korlát, hogy a CWA Magyarországon még új, induló társadalmi innováció, ezért releváns, hosszú távú tapasztalatok még nem állnak rendelkezésre. Éppen ezért fontos a jelenséget tovább vizsgálni.

A jövőbeli kutatási irányok tekintetében egy lehetséges irányvonal a program elterjedését követően megvizsgálni, hogy a program által generált eredmények Magyarországon is létrejönnek-e a különböző egyéni, csoport és társadalmi szinteken. Érdemes ugyanakkor feltárni, hogy mely települések tudják sikeresen adaptálni a kezdeményezést az időügyi stratégiájukban, illetve hosszú távon milyen eredményeket érnek el annak alkalmazásával. Egy másik lehetséges kutatási szempont lehet longitudinálisan, valamint területileg (a V4 országokra) is kiterjeszteni a kutatást.

Irodalom

Ahrensberg, H., Eghøj, M., Rasmussen, M., Jørgensen, A., Toftager, M., & Petersen, C.B. (2025): Life Satisfaction and Mood Assessment of Danish Nursing Home Residents' Participation in Cycling Without Age: A Pre/Post 16-to 20-Week Evaluation. *Journal of gerontological nursing*, 1-8. <https://doi.org/10.3928/00989134-20250505-03>



- Bartal, A. M. (2021): A Nemzeti Önkéntes Stratégia (2012-2020) mérlege, eredmények, adósságok. In: Bartal, A. M. (Ed.). *Önkéntes szemle. 1.*(3), 3-20.
<https://doi.org/10.53585/OnkSzem.2021.1.3-20>
- Battista, C., Lancellotti, L., Lavoie, K., Hansen, P., & Hanlan, J. (2023): *Reevaluation of Cycling Without Age IT Strategy*. <https://digital.wpi.edu/downloads/nc580r13n>
- Christensen, K., Doblhammer, G., Rau, R., & Vaupel, J. W. (2009): Ageing populations: the challenges ahead. *The Lancet*, 374(9696), 1196-1208.
- Cyarto, E. V., Dickins, M., Meyer, C., & Lowthian, J. A. (2022): Cycling Without Age: An Australian residential aged care home experience. *Australasian journal on ageing*, 41(3), e249-e256.
<https://doi.org/10.1111/ajag.13114>
- Dahlberg, L., McKee, K. J., Frank, A., & Naseer, M. (2022). A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults. *Aging & mental health* 26(2). 225-249.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1876638>
- Daw, W (2021): *Developing a Resource Page for Cycling Without Age Chapters within the United States* (Bachelor thesis, Worcester Polytechnic Institute). <https://digital.wpi.edu/downloads/w66346742>
- Edwards-Schachter, M., & Wallace, M. L. (2017): Shaken, but not stirred: Sixty Years of Defining Social Innovation. *Technological Forecasting and Social Change*, 119, 64-79.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2017.03.012>
- Faragó, T (2015): A Fenntartható Fejlődés – Új ENSZ Programja. *Greenfo*. <https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/greenfo.hu/wp-media-folder-greenfo/wp-content/uploads/dokumentumtar/a-fenntarthato-fejlodes-uj-ensz-programja.pdf> (letöltés dátuma: 2015. november 3.)
- Fuglsang, L., Hansen, A. V., & Scupola, A. (2019): Danish case-studies report: Case study report. In *Empirical approach to value co-creation in public services: Structural transformations* (EU-H2020 Co-VAL, Deliverable 6.1, pp. 197-285). European Commission.
- Gábel, D. (2023): Társadalmi innováció a hazai intézményi idősellátásban (esettanulmány). *Szociológiai Szemle*, 33(3), 34-52. <https://doi.org/10.51624/SzocSzemle.2023.3.2>
- Gow, A. J., Bell, C., & Biggar, J. (2019): *Cycling Without Age-Evaluation Report 2018*. https://researchportal.hw.ac.uk/files/103654606/Gow_2019_Cycling_Without_Age_-_Evaluation_Report_2018.pdf
- Gow, A. J., Bell, C., & Gray, R. (2020): *Cycling Without Age-Research and Evaluation Report 2019/20*. https://researchportal.hw.ac.uk/files/103654617/Gow_2020_Cycling_Without_Age_-_Research_and_Evaluation_Report_2019-20.pdf
- Gravely, E., Dutta, P., Vithyananthan, M., & David, K. (2019): *Starting and operating a Cycling Without Age chapter in a care facility*. McMaster University. <https://macsphere.mcmaster.ca/bitstream/11375/24570/1/McMaster%20Research%20Shop%20Report%20-%20Cycling%20Without%20Age.pdf>
- Gray, R., & Gow, A. J.. (2020): Cycling without age: Assessing the impact of a cycling-based initiative on mood and wellbeing. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 2333721420946638.
<https://doi.org/10.1177/2333721420946638>



- Gray, R., Faraghat, S., & Gow, A. J. (2022): Assessing emotional expressions during a cycling-based initiative for older care home residents using video-based recordings. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, <https://doi.org/10.1177/23337214221099689>
- Jørgensen, A., Petersen, C. B., Eghøj, M., & Toftager, M. (2021): When movement moves: study protocol for a multi-method pre/post evaluation study of two programmes; the danish team twin and cycling without age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), <https://doi.org/10.3390/ijerph181910008>
- Kaufman, N., Zecevic, A., Christensen, S., & Cotnam, V. (2021): What is known about Cycling Without Age: A Scoping Literature Review. *Innovation in Aging*, 5, 880-880. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.3204>
- Kenesei, Z., Kiss, K., Kolos, K., Kovács, E., Michalkó, G., & Sziva, I. (2019): Idősödő társadalmak mint a társadalmi innováció motorjai. *Magyar Tudomány*, 180 (7). pp. 1017-1024. <https://doi.org/10.1556/2065.180.2019.7.9>
- Kézai, P.K. (2024): Fenntartható iskolába járás Magyarországon. *Civil Szemle*, 21(1), 71-89. <https://doi.org/10.62560/csz.2024.01.05>
- Kocziszky, G., Veresné Somosi, M., & Balaton, K. (2017): A társadalmi innováció vizsgálatának tapasztalatai és fejlesztési lehetőségei. *Vezetéstudomány*, 48(6-7), 15-19. <https://core.ac.uk/download/pdf/85128978.pdf>
- Kohli, N., Chawla, S. K., Banerjee, A., & Srinete, T. P. (2020): Ageing in developing societies: Issues and challenges. *Psychology and Developing Societies*, 32(2), 153-175. <https://doi.org/10.1177/0971333620943408>
- Krizek, K.J. (2018): Measuring the wind through your hair? Unravelling the positive utility of bicycle travel. *Research in Transportation Business & Management*, 29, 71-76. <https://doi.org/10.1016/j.rtbm.2019.01.001>
- Lange, S. K., Stig, M. H., Eghøj, M., & Petersen, C. B. (2024): Can we steer nursing home residents away from loneliness? A qualitative study of Cycling Without Age. *Geriatrics*, 9(4), 88. <https://doi.org/10.3390/geriatrics9040088>
- Lassen, A.J. (2019): Agencements of reanimation: facilitating an active old age through Danish co-creation initiatives. *Anthropology and Aging*, 40(2), 23. <https://doi.org/10.5195/aa.2019.166>
- Lassen, A. J., & Moreira, T. (2020): New bikes for the old: Materialisations of active ageing. *Science & Technology Studies*, 33(3), 39-56. <https://doi.org/10.23987/sts.77239>
- Marton, Á. (2018): Az idősödés problémaköre az Európai Unióban. *Európai Tükör*, 21(1), 59-79. <https://folyoirat.ludovika.hu/index.php/eumirror/article/view/1254>
- McNiel, P. (2019): Cycling Without Age: An Innovative Program to Improve the Quality of Life for Older Adults. In *Conference on Health and Active Transportation* (p. 158). <https://onlinepubs.trb.org/onlinepubs/circulars/ec264.pdf>
- McNiel, P., & Westphal, J. (2020): Cycling without age program: The impact for residents in long-term care. *Western journal of nursing research*, 42(9), 728-735. <https://doi.org/10.1177/0193945919885130>



- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009): Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Parviainen, J. (2021): Kinetic values, mobility (in) equalities, and ageing in smart urban environments. *Ethical theory and moral practice*, 24(5), 1139-1153. <https://doi.org/10.1007/s10677-021-10249-6>
- Puyané, M., Chabrera, C., Camón, E., & Cabrera, E. (2025): Uncovering the impact of loneliness in ageing populations: a comprehensive scoping review. *BMC geriatrics*, 25(1), 244. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05846-4>
- Szanyi-Nagy, S., & Vaskövi, Á. (2021): Hogyan élnek az európai nyugdíjasok? Egyéni szintű különbségek vizsgálata SHARE-adatok alapján. *Közgazdasági Szemle*, 68(12), 1336-1369. <https://doi.org/10.18414/KSZ.2021.12.1336>
- Vajda, K. (2022): A magyarországi idősek nappali ellátásának helyzete: Igények és lehetőségek a szolgáltatás szervezésében [The Situation of Day Care for Elderly People in Hungary: Needs and Opportunities in Organizing Care]. *Máltai Tanulmányok. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Tudományos Folyóirata*, 4(4), 12-29. <https://doi.org/10.56699/MT.2022.4.2>
- Winsky, N., & Onusseit, C. (2025): The Rickshaw as In-Between: Heterotopias and Social Participation in Aging. *Population, Space and Place*, 31(6), e70068. <https://doi.org/10.1002/psp.70068>
- Wolff, J., & de Shalit, A. (2023): *City of equals* (p. 225). Oxford University Press.

Internetes források

- Biciklivel kortalanul. (n.d.). *Biciklivel kortalanul*. <https://biciklivelkortalanul.hu/> (Letöltve: 2025. szeptember 10.)
- Bicyklovanie neobmedzené vekom. (n.d.). Bicyklovanie neobmedzené vekom. <https://www.bicyklovanieneobmedzenevekom.sk/> (Letöltve: 2025. november 3.)
- Cycling Without Age. (n.d.-a). *Cycling Without Age*. <https://cyclingwithoutage.org> (Letöltve: 2025. október 10.)
- Cycling Without Age. (n.d.-b). *Map of World*. <https://cyclingwithoutage.ca/map-of-world/> (Letöltve: 2025. november 3.)
- Eurostat. (2025a). *Population structure indicators at national level*. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_pjanind_custom_11304223/bookmark/table?lang=en&bookmarkId=7580cbc3-d74f-4df0-af56-d04bbd4b8975 https://doi.org/10.2908/DEMO_PJANIND (Letöltve: 2025. szeptember 10.)
- Eurostat. (2025b). *Demography of Europe – 2025 edition*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/demography-2025#about-publication> (Letöltve: 2025. szeptember 10.)
- Eurostat. (2025c). *Population structure*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/demography-2025#population-structure> (Letöltve: 2025. szeptember 10.)



- Idősügyi Nemzeti Stratégia. (2009). 81/2009. (X. 2.) OGY határozat az Idősügyi Nemzeti Stratégiáról. <https://mkogy.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a09h0081.OGY> (Letöltve: 2025. szeptember 10.)
- Kolem na kole. (2021). *Dnes jeden projekt*. <https://kolemnakole.substack.com/p/dnes-jeden-projekt> (Letöltve: 2025. november 3.)
- Magyar ENSZ Társaság. (2025). *Fenntartható fejlődési célok*. <http://menszt.hu/ensz-4/fenntarthato-fejlodesi-celok/> (Letöltve: 2025. október 10.)
- Széchenyi István Egyetem. (n.d.). *Social responsibility: Cycling Without Age programme launched in Hungary with support of SZE*. <https://admissions.sze.hu/social-responsibility-cycling-without-age-programme-launched-in-hungary-with-support-of-sze> (Letöltve: 2025. szeptember 12.)
- UN. (2019). *UN Decade of Healthy Ageing: Plan of Action*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf> (Letöltve: 2025. szeptember 10.)
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (2017). *World population ageing 2017: Highlights* (ST/ESA/SER.A/397). United Nations. https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_uHighlights.pdf (Letöltve: 2025. szeptember 10.)
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (2019). *World population ageing 2019: Highlights* (ST/ESA/SER.A/430). United Nations. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf> (Letöltve: 2025. szeptember 10.)
- Facebook. (n.d.). Photograph. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=122115843404878739&set=pb.61576362184968.-2207520000> (Letöltve: 2025. szeptember 12.)