

# Foreningen til Fremme af Idræt i Holmbladsgade

Bilag 1.  
incl. bilag 1.1-1.6

Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen  
Att. Johan Kehler  
Bernstorffgade 17  
1592 København K.

Sundbyøster, den 13. september 2006

## Ansøgning om støtte til cykelkursus for indvandrerkvinder

Torsdag aften i Akacieparken stiller FFIH (Foreningen til Fremme af Idræt i Holmbladsgadekvarteret) og Agendacenter Sundbyøster op med cykelkursus for indvandrerkvinder for Beskæftigelses- og Integrationsborgmester Jacob Hougaard og den muslimske delegation *Citizen Dialogue Group* fra USA. Vores to idrætsinstruktører, en færdselsbetjent og to kvinder fra det sidste cykelkursus fortalte og viste, hvordan undervisningen foregår og hvorfor cykling er en god kompetence at besidde i København - også for indvandrerkvinder. På forvaltningens egen hjemmeside kan man om besøget læse: "... Vores amerikanske gæster var meget begejstret for besøget – specielt cykelkurset berørte Iman Talal Y. Eid, der også selv demonstrerede sin kunnen på den tohjulede."

FFIH<sup>1</sup> og Agendacenter Sundbyøster mener også selv, at vores cykelkursus for indvandrerkvinder har fat i den rigtige ende, hvor effekterne af kurserne er øget integration, beskæftigelse, sundhed og miljø. Kvinderne kommer fra hele byen for at lære at cykle, og nævner selv øget selvværd, fleksibilitet, jobmuligheder, og muligheden for at cykle sammen med deres børn som essentiel. Vedlagt er et faktaark om cykelkurserne i Sundbyøster, samt artikel i Amager Avisen om kurset.

Cykelkurserne i Sundbyøster hænger i en økonomisk tynd tråd. Siden 2004 har FFIH og Agendacenter Sundbyøster arrangeret og afholdt cykelkursus for indvandrerkvinder to gange årligt sammen med AOF Metropol. Økonomisk har dette været muligt, idet AOF Metropol bidrager økonomisk sammen med Agendacenter Sundbyøster, og projektet har fået støtte fra Københavns Kommunes Miljøtrafikuge. I 2006 er situationen anderledes, idet Miljøtrafikugen er blevet nedlagt af politikerne og Agendacenter Sundbyøster<sup>2</sup> har langt færre midler end de foregående år, hvilket nødvendiggør en nedskæring på projekter samt medarbejder-timer. Opnår FFIH ikke støtte til cykelkurserne, ser vi os nødsaget til at afvikle kurserne.

<sup>1</sup> FFIH står for Foreningen til Fremme af Idræt i Holmbladsgadekvarteret, der er udsprunget af netværksdannelsen og arbejdsgrupperne i forbindelse med det oprindelige kvarterløftarbejde i Holmbladsgade Kvarterløft i 2001. FFIH har med finansiering fra IPIP, Kultur- og Fritidsforvaltningen i Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune og Statens Kvarterløft, kunne ansætte en idrætskonsulent frem til juli 2006, hvor konsulentens rolle forankres i det nye Idræts- og Kulturhus i Holmbladsgade. FFIH vil fortsat eksistere som forening dog uden ansatte. Mere om FFIH på [www.ffih.dk](http://www.ffih.dk), vedtægter vedlagt i bilag.

<sup>2</sup> Københavns Kommune har foreløbig sat 5 lokale Agenda 21 centre i verden, hvoraf Agendacenter Sundbyøster er et af disse. Agendacentret har til formål at fremme miljøhensyn og bæredygtig udvikling lokalt, dvs. primært i Sundbyøster og sekundært i Sundbyvester og Ørestad. Centret er organiseret som en selvstændig fond med en lokal bestyrelse. Hovedbevillingen kommer fra Københavns Kommune Teknik- og Miljøforvaltningen, men herudover søges projektmidler. Mere om Agendacenter Sundbyøster på [www.a21sundby.dk](http://www.a21sundby.dk) eller på kommunes egen hjemmeside <http://www.miljoe.kk.dk/AgendaCentre>.

Vi søger om i alt 195.000 kr. til dækning af cykelkurser i efteråret 2006 samt forår og efterår i 2007. Det giver os tid til at sikre en forankring af cykelkurserne fremover. Jeg har vedlagt en oversigt over økonomien i forbindelse med cykelkurserne i Sundbyøster, hvoraf det fremgår, at det totalt løber op på ca. 130.000 kr. årligt for fire hold kursister.

FFIH og Agendacenter Sundbyøster modtog i 2004 støtte fra Miljøtrafikugen til at indsamle erfaringer fra andre cykelkurser i København samt afholdelse af erfa-møder. Vi vedligeholder stadigvæk en oversigt over cykelkurser i København, se bilag 3, hvoraf det fremgår at kun cykelkurserne på Nørrebro (som kører på frivillig basis) og i Sundbyøster kører regelmæssigt. Regelmæssighed har vist sig at være en afgørende faktor for at kunne rekruttere kursister til holdene. På Nørrebro kan projektet baseres på frivillige, mens vi i Sundbyøster er nødt til at lade professionelle hjælpe til.

Folkesundhed København iværksatte en undersøgelse af effekterne af tre forskellige cykelkurser i København, som er vedlagt i bilag 4. Undersøgelsen viste, at 57 % af deltagerne i Sundbyøster har cyklet efter endt kursus og 42 % havde cyklet ugen før interviewet i vinteren 2005/2006.

Jeg håber, at Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen vil se velvilligt på denne ansøgning. Jeg står naturligvis til rådighed med yderligere information på tlf. 26 18 56 47 eller ole@olep.dk

Med venlig hilsen



Ole Pedersen  
Formand



FFIH - Foreningen til Fremme af Idræt i Holmbladsgade  
Kvarterhuset, Jemtelandsgade 3, 2.  
2300 København S.

**Bilag:**

1. Vedtægter for Foreningen til Fremme af Idræt i Holmbladsgade
2. Faktaark – Cykelkursus for kvinder i Sundbyøster
3. Kopi af artikel i Amager Avisen, d. 3. okt. 2005
4. Økonomi i forb. med cykelkursus i Sundbyøster
5. Cykelkurser i København, forår 2006
6. Undersøgelse v. Folkesundhed København, januar 2006

# BILAG 1

## Vedtægter for Foreningen til Fremme af Idræt i Holmbladsgade

### § 1. Navn og hjemsted

Stk. 1. Foreningens navn er: Foreningen til Fremme af Idræt i Holmbladsgade

Stk. 2. Foreningens hjemsted er i Holmbladsgadekvarteret i Københavns Kommune

### § 2. Formål

Stk. 1. Foreningens formål er at udbygge omfanget og kvaliteten af idræts- og fritidstilbud til beboerne i Holmbladsgadekvarteret ved at bistå til etablering og organisering af lokale idræts- og fritidsaktiviteter som retter sig mod lokalområdets beboere.

Stk. 2. Traditionelt idrætssvage grupper i området ydes der ekstra bistand til.

### § 3. Arbejdsgrundlag

Stk. 1. Foreningens arbejdsgrundlag er kommissoriet for det Idrætspolitiske Idéprogram's projekt i Holmbladsgade - "Bevægelse i Løftet". Kommissoriet findes som bilag til foreningens vedtægter.

### § 4. Medlemskab

Stk. 1. Som medlemmer optages enhver, som har lyst og vilje til at arbejde for foreningens formål.

Stk. 2. Indmeldelsen sker på foreningens indmeldelsesblanket ved henvendelse til foreningen. Medlemskabet først gyldigt, når medlemmet har betalt kontingent for den indeværende periode.

Stk. 3. Udmeldelsen kan ske ved henvendelse til foreningen med øjeblikkelig virkning.

Stk. 4. Medlemmerne betaler et af generalforsamlingen fastsat kontingent. Kontingentet opkræves forud for hver kontingentperiode som følger regnskabsåret.

### § 5 Indtægter og retshandler

Stk. 1. Foreningen kan modtage midler til foreningens knyttede aktiviteter fra det Idrætspolitiske Idéprogram, Københavns Kommune og andre.

Stk. 2. Foreningen kan indgå aftaler med andre samarbejdspartnere om særlige aktiviteter.

### § 6. Generalforsamling

Stk. 1. Generalforsamlingen er foreningens øverste myndighed.

Stk. 2. Ordinær generalforsamling afholdes én gang årligt inden udgangen af april måned og indkaldes med mindst tre ugers varsel med angivelse af dagsorden ved annoncering til medlemmerne.

Stk. 3. Møde- og stemmeberettigede på generalforsamlingen er alle medlemmer, der senest ugedagen forinden har betalt forfalden kontingent. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt.

Stk. 4. Dagsorden for generalforsamling skal mindst indeholde følgende punkter:

1. Valg af stemmetæller
2. Valg af dirigent
3. Valg af referent
4. Formandens beretning
5. Regnskabsaflægning
6. Behandling af indkomne forslag
7. Fastsættelse af kontingent
8. Godkendelse af budget
9. Valg af formand
10. Valg af kasserer
11. Valg af bestyrelsesmedlem
12. Valg af revisorer
13. Eventuelt

Stk. 5. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Forslag om vedtægtsændringer, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest en måned forud for udgangen af den måned hvor den ordinære generalforsamling skal afholdes.

Stk. 6. Generalforsamlingen ledes af en dirigent som ikke må være medlem af bestyrelsen.

Stk. 7. Generalforsamlingen træffer sine beslutninger med simpelt flertal (en over halvdelen af de gyldige afgivne stemmer) og ved håndsoprækning. Skriftlig afstemning anvendes dog når det begæres af blot én mødedeltager. Ved personvalg, hvor der er foreslået flere end det antal der skal vælges, foretages altid skriftlig afstemning. Ved sådanne personvalg anvendes reglen om simpelt flertal.

### § 7. Ekstraordinær generalforsamling

Stk. 1. Ekstraordinær generalforsamling kan afholdes når bestyrelsen finder det nødvendigt, og skal afholdes når mindst 1/3 af medlemmerne fremsætter skriftligt begrundet anmodning om det over for formanden. I sådanne tilfælde skal generalforsamlingen afholdes senest 4 uger efter at anmodningen er kommet til formandens kundskab.

Stk. 2. Indkaldelsesfristen for en ekstraordinær generalforsamling er 2 uger.

### § 8. Foreningens daglige ledelse

Stk. 1. Foreningens daglige ledelse udgøres af bestyrelsen der består af formanden, kasserer og et medlem der er næstformand. Bestyrelsen vælges af generalforsamlingen for en to-årig periode, idet formanden er på valg i ulige år og næstformand og kasserer i lige år.



Stk. 2. Bestyrelsen leder foreningen i overensstemmelse med nærværende vedtægter og generalforsamlingens beslutninger.

Stk. 3. Senest 14 dage efter nyvalg til bestyrelsen afholdes konstituerende møde.

Stk. 4. Bestyrelsen fastsætter i øvrigt selv sin forretningsorden. Den kan nedsætte underudvalg og arbejdsgrupper til varetagelse af afgrænsede opgaver.

Stk. 5. Formanden - og i hans fravær næstformanden - indkalder og leder bestyrelsens møder. Indkaldelse sker skriftligt med angivelse af dagsorden, når formanden skønner det nødvendigt, eller to medlemmer af bestyrelsen fremsætter ønske om det over for formanden. I sådanne tilfælde afholdes mødet senest 2 uger efter anmodningen er kommet til formandens kundskab.

Stk. 6. Bestyrelsen er beslutningsdygtig når mindst 2 bestyrelsesmedlemmer er til stede.

Stk. 7. Bestyrelsen kan til sine møder invitere gæster.

#### § 9. Økonomi, regnskab og revision

Stk. 1. Foreningens regnskabsår følger kalenderåret.

Stk. 2. Bestyrelsen er ansvarlig over for generalforsamlingen for budget samt regnskab.

Stk. 3. Regnskabet revideres af de på generalforsamlingen valgte revisorer.

#### § 10. Tegningsregler og hæftelse

Stk. 1. Foreningen tegnes udadtil ved underskrift af formanden og mindst et yderligere bestyrelsesmedlem i forening.

Ved optagelse af lån og ved salg/pantsætning af fast ejendom tegnes foreningen af den samlede bestyrelse.

Stk. 2. Der påhviler ikke foreningen nogen personlig hæftelse for de forpligtigelser, der påhviler foreningen.

#### § 11. Vedtægtsændringer

Stk 1. Disse vedtægter kan kun ændres med 2/3 flertal på en generalforsamling, hvor ændringsforslaget fremgår af dagsordenen.

Stk 2. Vedtægtsændringer træder i kraft med virkning fra den generalforsamling, de vedtages på.

#### § 12. Opløsning

Stk 1. Opløsning af foreningen kan kun finde sted med 2/3 flertal på to på hinanden følgende generalforsamlinger.

Hvoraf den ene skal være ordinær.

Stk 2. Ved opløsning tilfalder foreningens aktiver en forening med lignende formål efter den opløsende generalforsamlings nærmere bestemmelser.

#### § 13. Datering

Stk 1. Således vedtaget på foreningens stiftende generalforsamling d. 4/9 2000 og senest ændret på den ordinære / ekstraordinære generalforsamling d. / 200 .

Ole Pedersen, Formand  
Jørgen Sprogøe Petersen, Kasserer  
Anne Birgitte Madsen, Næstformand

# BILAG 2

Bilag 1.2



AGENDACENTER SUNDBYØSTER

Faktaark

Sundby, den 22. juni 2006

## Cykelkursus for kvinder i Sundbyøster

### Hvem står bag

Agendacenter Sundbyøster som arbejder for lokale miljøprojekter, i samarbejde med FFIH (Foreningen til fremme af idræt i Holmbladsgadekvarteret) der arbejder for idræt og motion i kvarteret. Cykelkurserne udbydes i AOF Metropol-regi.

### Organisatorisk

FFIH og Agendacenter Sundbyøster står for organiseringen af cykelkurserne og tog i 2004 initiativ til cykelkurserne. Året forinden havde den grønne guide og idrætskonsulenten fra FFIH lavet et pilotprojekt.

### Økonomi

Kursisterne betaler 290 kr. for 12 ganges undervisning. AOF Metropol og Agendacenter Sundbyøster deler lønudgifterne til de to undervisere.

### Undervisningen

For undervisningen står Bolette Østengaard og Sara Bjerregaard, der begge er uddannet på Institut for Idræt, Københavns Universitet. De varetager al praktisk såvel som teoretisk undervisning.

Hvert kursus varer 12 uger med en ugentlig undervisningsgang á 1 time og 40 minutter. Der er to hold á 15 personer i hhv. foråret og efteråret. Ca. 150 kvinder har deltaget i cykelundervisningen gennem de sidste 2 år.

### Færdselsregler

Til kurserne er knyttet færdselsbetjent Michael Bjørkman fra Københavns Politi. Han underviser i færdselslovens faldgrupper for nyudklækkede cyklister.

### Hvem går til cykelundervisning

Mange forskellige nationaliteter er repræsenteret på cykelholdene, lige fra Spanien til Pakistan, og også etnisk danske kvinder har deltaget. Fælles for alle deltagerne er drømmen om kunne cykle frit i trafikken. Aldersmæssigt har vores yngste kursist været 17 år, mens den ældste var 54 år. Gennemsnitsalderen var 36 år på holdene i foråret 2005. Kvindernes mænd og børn kan cykle.

### Hvorfor vil kvinderne lære at cykle

Alle de kvinder der melder sig til kurset, har et brændende ønske om at komme til at beherske cyklingens mange facetter. Kvinderne har forskellige motivationsfaktorer, men hos mange går den samme drøm igen. "Tænk at kunne cykle på arbejde og ikke være afhængig af bussen, eller hvornår min mand kan hente mig". Desuden er det drømmen om at være "lige" med sine børn og vise, at mor også kan cykle, der går igen hos mange af kvinderne.

S. 241.

**Formålene med cykelkurserne**

- **Cykling er sundt:** Mange af vores kursister klager over store ryg- og knæ-smerter, som til dels skyldes overvægt. Cyklingen kan være begyndelsen til en ny og sundere krop. 30 minutters motion dagligt pr. voksen kan reducere risikoen betydeligt for langt de fleste livsstilssygdomme.
- **Øger jobmulighederne:** Flere af cykelkursisterne er i gang med en uddannelse til Social- og sundhedshjælpere, hvor der stilles krav til, at man kan cykle. Derudover er der mange af kursisterne som har "skæve" arbejdstider f.eks. i kraft af diverse rengøringsjobs. Her kan tilegnede cykelkundskaber gøre transporten til og fra arbejde mere overskuelig.
- **Fremmer integrationen:** Cyklen øger mobiliteten, giver mulighed for oplevelser og opdagelser uden for det snævre lokalområde. Derudover møder kursisterne nye venner på kurset og er i et undervisningsforum, hvor der udelukkende snakkes dansk.
- **Miljøvenlig transport:** CO<sub>2</sub>-emissionen fra cykeltransport er begrænset. Derudover bliver kvinderne i stand til at tage del i det danske transportmønster, som de hidtil har observeret fra fortovet.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til Agendacenter Sundbyøster, centerleder Anja Puggaard tlf. 82 32 58 13, 24 42 55 66  
Eller til underviser Sara Bjerregaard tlf. 27 14 37 24

# BILAG 3

# AMMAGGER / ALVISEN

Mandag den 3. oktober 2005

POST

4. ARGANG NR. 17/2005



## Cykle - det er da bare noget man kan!?



*Michael Bjørkman fra Københavns Politifortælle at det er vigtigt at kvinderne kender trafikken set fra en cykel - også for at de kan give denne viden videre til deres børn.*

De tre overborgmesterkandidater Ritt Bjerrgaard, Klaus Bondam og Louise Frevert og medlem af Folketingets Trafikudvalg Rune Lund kom i sidste måned på besøg hos "cykelkursus for voksne" hos Agendacentret Sundbyøster. De var alle forundrede over hvor meget det kræver at lære at cykle som voksen. Louise Frevert, der på forhånd var lidt skeptisk overfor om det er nødvendigt at gå på kursus for at lære at cykle, spurgte interesseret kvinderne om de ikke kunne lære det ved at træne selv.

Flere af cykelkursisterne

fortælle at de havde forsøgt ihærdigt at lære at cykle med hjælp fra venner og familie, men det var ikke lykkedes og flere var faldet med cyklen. Rametta Jørgensen fortæller, at på kurset starter de med balancøvelser og går langsomt frem med en række øvelser, der gør at de meget sjældent falder og næsten alle lærer at holde balancen. Senere træner de den svære kunst at bremse, at række hånden ud og op og se tilbage osv. Endelig træner de i trafikken med politibegent Michael Bjørkman som guide. Alle politikere var positivt



*Zunara Bibi fortælle at hun glæder sig til at kunne cykle med klassekammeraterne på tur med Gymnasiet. Hun har efter 6-7 gange lært at holde balancen, men har brug for mere træning for at lære at færdes sikkert i trafikken.*

**BILAG 4**

Bilag 1.4

**Økonomi i forb. med. cykelkursus i Sundbyøster**

Økonomi for 2 hold á 15 personer, som kører 2 lektioner á 45 min. en gang om ugen i 12 uger pr. sæson. Vi kører forår og efterår.

**Udgifter:**

2 undervisere (48 lektioner samt 8 lektioner til forberedelse m.m. á 275 kr.)	31.000 kr.
Undervisningsmaterialer til 30 kursister	3.000 kr.
Cykelreparation og vedligeholdelse:	3.000 kr.
Annoncering	3.000 kr.
Uforudsete udgifter	4.000 kr.
Administration	
- annoncering	
- eftersyn af cykler	
- modtage tilmeldinger til kurset	
- PR	
- fundraising	
(100 timer per sæson á 280 kr./time)	<u>28.000 kr.</u>
Udgifter i alt pr. sæson	72.000 kr.
Udgifter i alt pr. år	<b>144.000 kr.</b>

**Indtægter**

Deltagerbetaling (30 kursister á 290 kr.)	8.700 kr.
<u>AOF Metropol aflønner en underviser</u>	<u>15.500 kr.</u>
Indtægter i alt pr. sæson	24.200 kr.
Indtægter i alt pr. år	<b>48.400 kr.</b>

AOF Metropol strækker sig langt med hensyn til deltagerbetaling. Deres normalpris for 24 lektioner er 953 kr. sammenholdt med 290 kr. som deltagerne betaler nu. **Det koster AOF-Metropol 15.912 kr. pr. sæson eller 31.824 kr. pr. år at afholde cykelkurserne.**

**Det koster Agendacenter Sundbyøster 95.600 kr. årligt at afholde cykelkurserne i Sundbyøster.**

**De samlede omkostninger pr. år er 127.424 kr.**



# BILAG 5

Bilag 1.5

## Cykelkurser i København, forår 2006

### Rødovre

Arrangør: Dansk Røde Kors

Tid: Hver onsdag kl. 13.00 – 15.00 , pt. venteliste

Sted: Multihallen, Tæbyvej 3, 2610 Rødovre

Pris: Gratis

Kontakt: Bent Pettersson, email: [bent.pettersson@get2net.dk](mailto:bent.pettersson@get2net.dk) , tlf.: 3670 6861/40977848

### Sundbyøster

Arrangør: Agenda Center Sundbyøster i samarbejde med AOF-Metropol

Start: 21. marts 2006 – 13. juni 2006

Tid: Hold 1, tirsdag kl. 15 – 16.40      Hold 2, tirsdag kl. 16.40 – 18.20

Mødested: Sønderbro Skole, Lybækgade 20, 2300 Kbh. S

Pris: 290,- kr. for 12 gange

Tilmelding: AOF-Metropol, tlf: 3929 9030 eller Agendacenter Sundbyøster, email: [center@a21sundby.dk](mailto:center@a21sundby.dk) tlf: 8232 5810

### Bispebjerg

Arrangør: F.A.K.T.I. (Foreningen af kvinder til fremme af integration)

Start: efter behov

Tid: Nærmere oplysninger kontakt nedenstående.

Mødested: Kulturhus Bispebjerg nord-vest

Pris: 300,- kr. for 8 gange

Tilmelding og kontaktpersoner: 3814 0272 Dorte Kampp, email: [fakti2003@yahoo.dk](mailto:fakti2003@yahoo.dk)

### Kongens Enghave

Arrangør: Pailletten i samarbejde med AOF-Metropol og folkesundhed København

Start: efteråret 05 – endnu ikke fastlagt

Mødested: Karens Minde Kulturhus, Wagnersvej 19, 2450 Kbh. SV

Pris: 295/115

Tilmelding og kontaktpersoner: Pailletten tlf: 3616 5171 eller [pailletten@faf.kk.dk](mailto:pailletten@faf.kk.dk)

### Nørrebro

Arrangør: Netværksgruppen i København,

Nørrebrogade 32, mezz., 2200 Kbh. N

Tlf. 35 36 60 57

Begynderkursus:

Start: 2. april

Slut: 18. juni

Tid: Søndag kl. 13 – 15

Mødested: Nørrebrogade 32, mezz.

Pris: Gratis

Fortsætterkursus:

På dette kursus øver man at køre i trafikken.

Start: Søndag 30. april

Slut: 18. juni

Tid: kl. 14.45 – 16.00

Mødested: For enden af Hans Tavsenspark (Nørrebro) ved de asfalterede boldbaner.

d. 19.09.06

Pris: gratis  
Tilmelding for begge kurser: Netværksgruppen tlf: 3536 6057 mail:  
[kvindercykler@hotmail.com](mailto:kvindercykler@hotmail.com)  
Kontaktperson: Karen Gonzalez Lundager, tlf: 3918 2852

### **Nørrebro**

Arrangør: Hovedstadens Røde Kors  
Tid: Lørdag kl. 10-12  
Start: lørdag 25. marts slut: 17. juni  
Mødested: Frivillighedshuset, Nørrebrogade 32 i gården.  
Pris: Gratis  
Tilmelding: Anders Sejerøe, mail: [Cykelkursus@sejerøe.com](mailto:Cykelkursus@sejerøe.com) tlf: 61 67 05 32 eller  
ved fremmøde den første gang (hvis der er ledige pladser).

### **Vesterbro**

Arrangør: SSB og Idrætsfabrikken, Valdemarsgade 14, 1665 København V  
Der arrangeres løbende cykelkurser, hold oprettes ved 6 tilmeldte.  
De foregår: Mandag 10.30-11.30 og Tirsdag 15.30-16.30  
Mødested: Idrætsfabrikken, Valdemarsgade 14, 1665 Kbh. V, I gården foran  
Idrætsfabrikken  
Pris: 250,- kr. for 12 gange.  
Tilmelding, kontakt: Ida Christoffersen mail: [Ida@idraetsfabrikken](mailto:Ida@idraetsfabrikken) tlf: 3379 6779

# BILAG 6

*Bilag 1.6*

## Resumé

Dette er en undersøgelse af effekten af cykelkurser for kvinder med anden etnisk baggrund i København. Undersøgelsen er foretaget af Folkesundhed København i samarbejde med følgende tre kursusudbydere; Pailletten i Kongens Enghave, Agendacenter Sundbyøster og Netværksgruppen i Frivillighuset, der samarbejder med Dansk Flygtningehjælp. Undersøgelsen er baseret på telefoninterview med kursister fra de tre samarbejdspartnere, for at få indblik i, hvorvidt de tidligere kursister cykler eller ej. Kursisterne har deltaget i et cykelkursus i foråret 2005, lidt over et halvt år før undersøgelsen blev foretaget. Undersøgelsen viser, at 67 % af respondenterne har cyklet, efter de har været på cykelkursus og en fjerdedel af de alle respondenterne, havde cyklet ugen før interviewet.

6 2006

**INDHOLDSFORTEGNELSE**

BAGGRUND.....	3
Formålet med undersøgelsen .....	3
Metode.....	3
Beskrivelse af cykelkurserne .....	4
ANALYSE AF INDSAMLEDE DATA .....	5
Organisering af cykelkurser.....	6
Antal kursusgange og instruktører.....	7
Mødestabilitet.....	7
Undervisning i færdselsreglerne.....	8
KONKLUSION .....	8
Perspektivering .....	8
Bilag 1 Cykelkurser i København foråret 2005 .....	10
Bilag 2 Metode og metodiske forbehold .....	12
Bilag 3 Spørgeguide til tidligere kursister .....	14
Bilag 4 Checkliste for hvor meget du har lært .....	16
Bilag 5 Spørgsmål til cykelkursist forår 2005, Hold 1 og 2 .....	17

## BAGGRUND

Folkesundhed København ønsker at øge vidensniveauet om etniske minoriteters motionsvaner i forbindelse med udarbejdelsen af en strategi for motion for københavnere med anden etnisk baggrund. Undersøgelser viser, at især kvinder med anden etnisk baggrund end dansk motionerer langt mindre end danske kvinder<sup>1</sup>, men generelt er der et behov for mere viden indenfor området. I den forbindelse har Folkesundhed København haft interesse i at lave en undersøgelse af et eksisterende motionstilbud for etniske minoritet, nemlig cykelkurser. Cykelkurser for voksne kvinder med anden etnisk baggrund har eksisteret i København siden efteråret 2003<sup>2</sup> og der er på nuværende tidspunkt registreret 8 udbydere af cykelkurser i København (se Bilag 1 for en detaljeret oversigt).

For mange københavnere med etnisk dansk baggrund er det naturligt at bruge cyklen som transportmiddel. For københavnere med anden etnisk oprindelse end dansk er det derimod ikke altid lige så naturligt. I nogle situationer kan det dog betragtes som en fordel at kunne cykle i København. Således argumenterer Det økologiske råds rapport "Cykling, motion, miljø og sundhed"<sup>3</sup> for, at cykling er en god form for fysisk aktivitet, fordi den ikke nødvendigvis er tidskrævende. Mange har svært ved at få tid og overskud til at dyrke motion, men hvis man cykler til og fra arbejde, når man skal hente eller aflevere børn eller til og fra indkøb er man fysisk aktiv hver dag. Desuden er der den fordel ved at cykle, at man til tider kan spare tid i forhold til offentlig transport. Cykling er endvidere skånsomt overfor led og muskler og kan være en god form for motion for overvægtige som kan være tilbageholdende med at deltage i kollektive idrætsaktiviteter, fordi de kan gøre det alene eller sammen med andre uden, at der ligger et konkurrencemoment i det<sup>4</sup>. Folkesundhed København er interesseret i at undersøge effekten af cykelkurserne, det vil sige hvor mange af deltagerne på cykelkurserne, der begynder at cykle. Undersøgelsen er foretaget i samarbejde med følgende tre kursusudbydere; Agendacenter Sundbyøster, Pailletten i Kongens Enghave og Netværksgruppen i Frivillighuset på Nørrebro.

### Formålet med undersøgelsen

Det primære formål er at dokumentere om de kursister, der har deltaget i cykelkursus i foråret 2005 er begyndt at cykle.

### Metode

Begrundelsen for at kontakte de kursister, der har deltaget i et cykelkursus i netop foråret 2005 er, at de har haft mulighed for at træne deres færdigheder på cykel i sommerperiode og har haft tid til at blive fortrolige med at cykle. Desuden er det ikke længere siden de deltog i kurset end, at de formodes stadig at have oplevelsen rimelig klar i erindringen.

For at afdække, hvorvidt de tidligere kursister cykler eller ej, er deltagerne fra forårsholdene 2005 på Agendacenter Sundbyøster, Netværksgruppen og Pailletten, blevet ringet op og stillet spørgsmål om deres cykelvaner på baggrund af en spørgeguide (Bilag 2). Det blev besluttet at kontakte de tidligere kursister telefonisk, idet det blev anset som den bedste metode til at komme i kontakt med

<sup>1</sup> Handleplan for Etniske Minoriteter 2003:8

<sup>2</sup> Den grønne guide og idrætskonsulenten havde et cykelkursus i efteråret 2003. Få kurser henvender sig også til mænd, men det gælder ikke de tre kursusudbydere, der deltager i nærværende undersøgelse

<sup>3</sup> Ege, C. Krag, T og S. Dyck-Madsen. Cykling, motion, miljø og sundhed. Det Økologiske Råd 2005

<sup>4</sup> Ege, C. Krag, T og S. Dyck-Madsen. Cykling, motion, miljø og sundhed. Det Økologiske Råd 2005:17

flest muligt af deltagerne. Der blev etableret kontakt til 59 tidligere kursister. 52 har deltaget i undersøgelsen, hvilket svarer til 88 %. 7 betragtes som indirekte nægttere, idet de ikke havde tid til at deltage, hvorfor bortfaldsprocenten beregnes til 12 %. (se Bilag 3 for en detaljeret metodegennemgang). Formålet med undersøgelsen er ikke at generalisere ud fra de indsamlede data, men at få en viden om nogle ganske bestemte forhold hos en bestemt gruppe af personer, nemlig de tidligere kursister.

### Beskrivelse af cykelkurserne

I det følgende beskrives de tre cykelkurser. Beskrivelsen af de tre kurser, der deltager i indeværende undersøgelse, er foretaget på baggrund af samtaler med kursusudbydere, skriftligt materiale fra udbydere og information fra deres hjemmesider, samt noter fra Erfamøde<sup>5</sup>.

**Agendacenteret Sundbyøster** er et lokalt Agenda 21 Center i Sundbyøster, der arbejder med at fremme en bæredygtig udvikling i lokalområdet. Agendacentret fokuserer på miljø og bæredygtighed i lokalområdet. De har fungeret som koordinator for cykelkurser i København. Agendacenteret er en selvejende fond, det vil sige, de er ikke direkte ansat af kommunen, men budgetter osv. skal godkendes af Miljøkontrollen.

Agendacentret arrangerer cykelkurser for kvinder med anden etnisk baggrund sammen med FFIH<sup>6</sup> og AOF Metropol. Det er betalingskurser som i foråret 2005 kostede 225,- for 10 lektioner 1 gang ugentligt<sup>7</sup>. Kurset forløb over 10 tirsdage og foregik på Sønderbro Skole. Der var to hold efter hinanden en eftermiddag om ugen med 15-20 deltagere per hold. Det sene hold gav mulighed for, at kvinder, der arbejdede eller studerede kunne deltage.

I løbet af kurset var der både praktisk træning i at cykle, teori om sikkerhed i trafikken, færdselslære og gode råd om motion, beklædning, udstyr til cyklen m.v. Undervisningen i færdselslære foregår i samarbejde med Københavns Politi. En typisk kursusgang forløber således, at kursister og de to instruktører mødes på et område bag Sønderbro Skole. Kursisterne henter cykler og hjelme i kælderen og begynder derefter at varme op ved at køre frem og tilbage på en løbebane. Efter opvarmningen træner kursisterne teknik på en boldbane, hvor det er muligt at øve sig i at dreje og bremse. Herefter deles kursisterne op efter niveau, så nogle øver sig i at køre i trafikken, mens andre bliver på banen og øver balance og teknik. En køretur i trafikken foregår således, at alle er iført gule veste og der kører en instruktør foran eller bagved holdet.

**Netværksgruppen i København** er en forening af frivillige på Nørrebro, der er organiseret under Dansk Flygtningehjælp. Netværksgruppen holder til i Frivillighuset og er et sted, hvor flygtninge, indvandrere og etniske danskere mødes. Netværksgruppens mål er at fremme flygtninge og indvandreres integration i lokalsamfundet samt skabe forståelse mellem flygtninge, indvandrere og den øvrige befolkning. I den forbindelse tilbydes alt fra socialt samvær til arbejdsmarkedsrelaterede projekter<sup>8</sup>.

Netværksgruppens cykelkursus er gratis og er baseret på frivillige ulønnede instruktører<sup>9</sup>. Kurset forløber over 12 søndage fra klokken 13-15. Hver kursusgang starter med en navnerunde i

<sup>5</sup> Erfaringsmøde om cykelkurser for voksne d. 2. november 2005

<sup>6</sup> FFIH er en forening for fremme af idræt i Holmbladsgadekvarteret.

<sup>7</sup> Nu koster kurset 290 kroner og forløber over 12 kursusgange

<sup>8</sup> fra hjemmesiden, [www.Frivillighuset.net](http://www.Frivillighuset.net)

<sup>9</sup> Der har endnu ikke været mangel på frivillige instruktører, ifølge den fungerende formand for Netværksgruppen.

Netværksgruppens lokaler på Nørrebrogade. Navnerunden er vigtig, da både kursusdeltagere og instruktører kan variere fra gang til gang. Herefter hentes cyklerne og holdet går til Hans Tavsens Park, hvor der varmes op i 5 minutter. Deltagerne deles op i hold, da der er stor spredning på kursisternes niveau. Det er muligt at dele kursisterne op efter niveau, da der er fem til seks frivillige instruktører hver kursusgang. Nogle træner på bane, øver bremseteknik og øver sig på at række hånden ud eller op uden at miste balancen, andre cykler på grusstierne i området og atter andre øver i trafikken. I forbindelse med hver kursusgang anbefales kursisterne at gå igennem en checkliste, (Bilag 4) for at se hvad de skal kunne og hvor lang de er nået. Netværksgruppen ligger meget vægt på det sociale aspekt i kurserne og integrationen mellem kursister og frivillige instruktører.

**Pailletten** holder til i Karens Minde Kulturhus i Kongens Enghave og hører under SOF. Pailletten er et tværkulturelt værested, der tilbyder samfunds- og fritidsrelaterede aktiviteter, primært for kvinder med anden etnisk baggrund end dansk<sup>10</sup>.

Det første cykelkursus blev afholdt i foråret 2004. Kurset forløb over 10 gange a to timer en eftermiddag ugentligt og kostede 150 kroner<sup>11</sup>. Der er en instruktør og en medhjælper og ca. 15 deltagere pr. hold. De fleste kursister kommer lidt før kursusstart, skifter tøj osv. Instruktørerne kommer også ofte lidt før, så der er tid til lidt uformel snak inden kurset starter. Kursisterne krydses af og de gennemgår kursusgangen i teorilokalet. Cyklerne hentes op ad kælderen og de begynder at øve sig en på en bane, der ligger i nærheden af Karens Minde Kulturhus. I starten når kursisterne skal lære at holde balancen på cyklerne, hjælper de med at holde hinanden på cyklerne, da de to instruktører ikke kan støtte alle på samme tid. Ofte deler kursisterne sig af sig selv op i mindre grupper efter niveau og hjælper hinanden indbyrdes. Når det ikke længere er udfordrende nok at køre på banen nær Karens Minde Kulturhus, kører de nogle kursusgange i Valbyparken, for at øve på stierne der. De har også øvet på en parkeringsplads i nærheden af Karens Minde Kulturhus, som de har fået lov til at få adgang til af den børnehaven som den tilhører. Fordelen ved parkeringspladsen er, at der er mere manøvreplads. Banen ved Karens Minde Kulturhus er relativ lille og smal og er ligger i et område, hvor der kommer en del forbipasserende<sup>12</sup>.

## ANALYSE AF INDSAMLEDE DATA

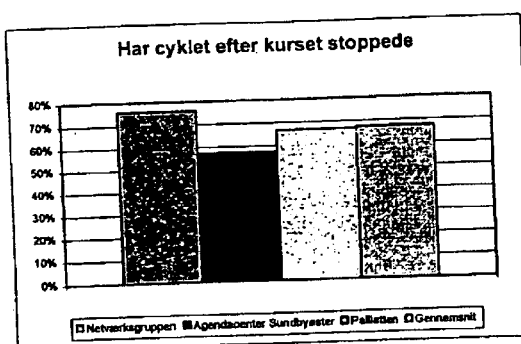
For at kortlægge hvor mange af respondenterne, der har lært at cykle, blev de spurgt om de har cyklet efter de stoppede på cykelkurset. 67 % af de adspurgte kvinder svarede, at de havde cyklet efter cykelkurset var afsluttet. I tilfælde hvor respondenterne har svaret, at de kun har cyklet få gange siden kurset er stoppet, er de i undersøgelsen registeret, som om de har cyklet. Begrundelsen herfor er, at formålet med cykelkurset hermed kan anses for opnået, idet de kan cykle. 33 % havde ikke cyklet efter de stoppede på cykelkurset. Dette tal svarer nogenlunde til de 35 %, der svarer, at de ikke har en cykel. Forskellen i de to tal består i, at enkelte har lånt en cykel.

<sup>10</sup>En beskrivelse af integrationsprojektet Pailletten anno 2004 - [www.netpublikationer.dk/kk/5647/pdf/Pailletten.pdf](http://www.netpublikationer.dk/kk/5647/pdf/Pailletten.pdf), s. 3

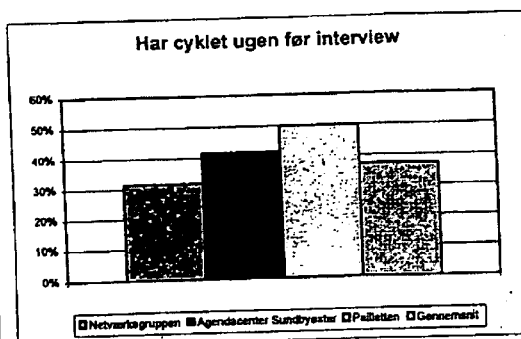
<sup>11</sup> Det sidste kursus, der blev afholdt forløb over 15 kursusgange og kostede 295,- og var et fortsætterkursus

<sup>12</sup> Afsnittet er baseret på samtale med projektleder og projektmedarbejder i Pailletten d. 21/11/2005

Figur 1 viser forskellen på, hvad respondenterne fra de tre kursusudbydere svarede på spørgsmålet.



Figur 1



Figur 2

Fra Netværksgruppen har 76 % svaret, at de har cyklet, mens 57 % fra Agendacenter Sundbyøster har svaret, at de har cyklet. Det kunne indikere, at der er en forskel på effekten af de forskellige kurser. Hvis man sammenligner tallene med figur 2 som er et diagram over, hvor stor en procentdel af respondenterne, der har svaret, at de har cyklet ugen før interviewet viser det, at flere af respondenterne fra Agendacenter Sundbyøster cykler et halvt år efter kurset er sluttet<sup>13</sup>. I gennemsnit havde 37 % af de respondenter, der havde cyklet efter kurset stoppede, også cyklet ugen før de blev interviewet. Det svarer til, at 25 % af alle respondenter havde cyklet ugen før de blev interviewet, hvilket er et lidt mere end et halvt år efter de gik på cykelkurset.

Respondenterne var i alderen 21-52<sup>14</sup>. Kun tre af de adspurgte kom til Danmark før de var fyldt 18, men de var alle tre 15 eller over, da de ankom.

#### Respondenternes etniske oprindelse

Europa <sup>15</sup>	Tyrkiet	Nordafrika <sup>16</sup>	Øvrige Afrika <sup>17</sup>	Mellemøsten <sup>18</sup>	Sydøstasien <sup>19</sup>	Vestindien
4	8	7	14	16	1	1

71 % af respondenterne var i arbejde eller under uddannelse, da de blev interviewet. I Netværksgruppen var 76 % i arbejde eller under uddannelse, for Agendacenter Sundbyøster var det 80 % og 17 % af respondenterne fra Pailletten<sup>20</sup> var i arbejde eller under uddannelse. Umiddelbart ser det ikke ud til, at der er en sammenhæng mellem antallet af respondenter i arbejde eller under uddannelse og hvorvidt cykelkurset er baseret på brugerbetaling eller er gratis at deltage i.

### Organisering af cykelkurser

Der er efterspørgsel på cykelkurser for voksne. Agendacenter har allerede i januar 2006, 15 på ventelisten til forårsholdet, som begynder i marts og må generelt henvise fem til andre kurser i løbet

<sup>13</sup> Tallene fra Pailletten er kun baseret på seks respondenter, hvoraf den havde cyklet som ung og havde taget kurset for at genopfriske sine færdigheder

<sup>14</sup> Med undtagelse af en enkelt respondent, som var 76 og dansk af oprindelse

<sup>15</sup> Danmark, England, Spanien og Rusland

<sup>16</sup> Marokko, Tunesien, Egypten

<sup>17</sup> Eritrea, Sierra Leone, Etiopien, Somalia, Cameroun, Nigeria

<sup>18</sup> Afghanistan, Pakistan, Palæstina, Irak, Iran

<sup>19</sup> Filippinerne

<sup>20</sup> Ud af de seks respondenter fra Pailletten blev de fem kontaktet umiddelbart efter de havde deltaget i en workshop en hverdagsformiddag.



af en kursussæson. Således fortæller alle tre kursusudbydere, at de har ventelister og at de ofte har været i en situation, hvor de måtte henvise interesserede til andre kurser i byen, fordi kurset enten har været fyldt op eller fordi kursusforløbet var for fremskredent til, at de kunne tage nye kursister.

Respondenterne i undersøgelsen har haft forskellige årsager til at starte på et cykelkursus. Af de hyppigst nævnte årsager er, at respondenterne anser cykling i København som en nem, hurtig og billig transportform (se bilag 3, spørgsmål 8). Respondenterne nævner også, at de også ønsker at lære at cykle af helbredsmæssige årsager. Det fremhæves, at det er god motion, en mulighed for at bevæge sig og at det kan fremme helbredet. 14 respondenter nævner, at det er et krav i forbindelse med social og sundhedshjælper uddannelsen. Atter andre ønsker at kunne cykle, så de kan køre ture med familien eller køre deres børn i daginstitution. 45 % af de respondenter, der havde cyklet ugen før interviewet har cyklet med deres børn. En enkelte fortalte, at hun havde cyklet med deres børn i sommerhalvåret. Man kan formode, at forældre der cykler med deres børn har en positiv afsmitningseffekt på børnene både i forhold til, at det bliver naturligt for børnene at bruge cyklen i dagligdagen og ved, at kvinderne kender og bruger færdselsreglerne og kan foregå som gode eksempler for deres børn.

### **Antal kursusgange og instruktører**

Både Agendacenter Sundbyøster og Pailletten har udvidet kurset således, at det på Pailletten forløber over 15 kursusgange og det i fremtiden forløber over 12 gange i Agendacentret. Netværksgruppens kurser forløber over 12 gange og de har generelt flere instruktører til rådighed per kursusgang end Agendacenter Sundbyøster og Pailletten. Det optimale antal frivillige er min 5-6 per kursusgang ifølge Netværksgruppen. Når der er flere instruktører er der bedre mulighed for at tage hensyn til kursisters forskellige niveauer. Netværksgruppen kan derfor nemmere tilrettelægge hver kursusgang efter de tilstedeværende kursisters individuelle færdigheder. Både på Agendacenter Sundbyøster og Paillettens kurser er der to instruktører<sup>21</sup>, hvilket ifølge projektlederen i Pailletten, er utilstrækkeligt i starten, hvor mange kursister har behov for støtte og hjælp, når de skal lære at holde balancen på cyklerne. Pailletten har erfaring med, at flere overvægtige har ønsket at deltage i cykelkurser, fordi det er blid form for motion, men det kan være meget fysisk krævende for instruktørerne at hjælpe dem, uden at pådrage sig skader i for eksempel ryggen. Flere respondenter nævner, at der er for mange på holdene således, at der er meget spildtid i løbet af en kursusgang, særligt i starten, hvor kursisterne har behov for meget støtte.

### **Mødestabilitet**

I flere tilfælde bliver stemningen på holdet fremhævet som en vigtig faktor for fremmødet. I Pailletten har de erfaring for, at kursisters fremmøde nemt bliver påvirket i negativ retning, hvis ikke der er en fast struktur og god stemning. Både på Pailletten og i Netværksgruppen samles kursisterne før den egentlige cykeltræning går i gang. På Agendacenterets hold styrkes holdstemning ved, at man har indført et kampråb som alle deltager i, når hver kursusgang slutter. Særlig Pailletten understreger, at det er vigtigt, at kursisterne føler sig trygge. Ligeledes er det vigtigt, at der er en uformel stemning mellem instruktører og kursister, og humor er meget vigtig for, at deltagerne ikke skal føle sig forlegne ved den uvante situation som det er for kursisterne at sidde på en cykel. Den uhøjtidelige stemning er særlig vigtig, idet instruktørerne fra Agendacenter Sundbyøster fortæller, at det er en kulturel overvindelse for flere af kvinderne at deltage i kurset. Det forklares med, at det at cykle ofte er forbundet med lavstatus i deres hjemland og at det kan

<sup>21</sup> I Pailletten er der en instruktør og en medhjælper

være en kropslig udfordring for nogle kvinder at sidde på en cykelsaddel og at holde balancen<sup>22</sup>. Denne betragtning bliver også fremhævet i Det Økologiske Råds cykelrapport, hvor der står, at det i nogle kulturer anses for usømmeligt for kvinder at cykle og at cyklen for mange indvandrere kan have en negativ symbolværdi, idet den repræsenterer fattigdom, som de ønsker at tage afstand fra<sup>23</sup>.

### Undervisning i færdselsreglerne

Alle tre kursusudbydere har oprettet et samarbejde med nærpolitiet. Samarbejdet forløber således, at politiet deltager i minimum en kursusgang, hvor der undervises i færdselsreglerne. Undervisningen har hidtil taget udgangspunkt i et hæfte kaldet "Sikker Cyklist – sådan", som er udgivet af Rådet for større færdselssikkerhed. Dette materiale er dog skrevet til børn. Dansk Cyklist Forbund har i juli 2005 udgivet en håndbog "Lær at cykle som voksen"<sup>24</sup>, hvor sproget er relativt lettilgængeligt. Der findes en lærervejledning til bogen på [www.dcf.dk](http://www.dcf.dk). Formålet med lærervejledningen er at give underviseren et supplerende redskab som hjælp i den praktiske undervisning. Der er erfaring for, at det fungerer godt, når politiet optræder i uniform, idet det er måde for kvinderne at møde politiet i en afslappet atmosfære<sup>25</sup>. Interaktionen mellem politi og kursister kan således have flere aspekter end, at kursisterne lærer de danske færdselsregler.

### KONKLUSION

Undersøgelsen viser, at 2/3 af respondenterne har cyklet, efter de har været på cykelkursus. Af de respondenter, der havde cyklet efter kurset, havde 37 % cyklet ugen før interviewet. Det vil sige, at over seks måneder efter de havde deltaget i et cykelkursus cyklede en fjerdedel af alle respondenterne ugen før interviewet.

### Perspektivering

I forbindelse med undersøgelsen er følgende forslag til at forbedre cykelkurserne i fremtiden opstået. Et alternativ til at forlænge kurserne kunne være at dele kurset op i to kortere moduler, således at det ene kursusmodul henvender sig til nybegyndere, der skal lære at holde balancen på cyklen, at bremse og at lave tegn. Andet kursusmodul kunne henvende sig til lidt øvede, som allerede kan holde balance og derfor kan fokusere mere på at træne kørsel i trafik. Fordelen ved at dele kurset op i to moduler skulle være at kursisterne ikke forventer, at de kan lære at cykle efter et kursusforløb på 10 gange, og derfor er indstillet på at skulle deltage i to kursusforløb. Der blev også ved flere lejligheder nævnt både af instruktører og respondenter, at det kunne være en fordel, hvis kursusforløbet er mere intensivt, så der er to kursusgange ugentligt, således at der går der ikke en hel uge mellem kursisterne cykler.

På Pailletten var der i forbindelse med, at det første cykelkursus startede tale om, at kursisterne skulle have adgang til at låne en cykel for at øve sig mellem kurserne, men det blev for krævende rent administrativt at holde styr på cyklerne. Det ville dog være en fordel, hvis kursisterne havde adgang til en cykel sideløbende med, at de tager cykelkurset, så de kan øve sig mellem hver kursusgang. Man kunne forestille sig, at en af kursusgangene i forløbet fokuserede på, hvad man skal kigge efter, hvis man skal købe en cykel til en voksen nybegynder. Særligt i Pailletten fremkom der et ønske om, at der fandtes en øvebane for cyklister, som tilsvarende en manøvrebane for bilister. Der er behov for, at kursisterne kan køre længere uden at skulle stå af cyklen og vende og

<sup>22</sup> Samtale med instruktører i forbindelse med observation af cykelkursus 15/11/2005

<sup>23</sup> Ege, C. Krag, T og S. Dyck-Madsen. Cykling, motion, miljø og sundhed. Det Økologiske Råd 2005:52,53

<sup>24</sup> Et klassesæt på 10 stk. koster 450,- plus moms og forsendelse

<sup>25</sup> Erfamøde for cykelkurser d. 2. november 2005

for, at de kan lære at dreje under kontrollerede forhold. I forbindelse med en manøvrebane kunne der også være behov for en trafikbane, så cykelkursisterne kunne øve sig i færdselsreglerne under kontrollerede forhold.

## Bilag 1 Cykelkurser i København foråret 2005

### Rødovre

Arrangør: Dansk Røde Kors

Tid: Hver onsdag kl. 13.30 – 15.00

Sted: Multihallen, Tæbyvej 3, 2610 Rødovre

Pris: Gratis

Kontakt: Bent Pettersson, mail: [bent.pettersson@get2net.dk](mailto:bent.pettersson@get2net.dk), Tlf: 3670 6861

### Valby

Der er ikke cykelkurser i Valby i foråret. Man er i gang med at starte et Agenda Center op, som forhåbentlig starter cykelkurser op til efteråret 2005<sup>26</sup>.

### Sundbyøster

Arrangør: Agenda Center Sundbyøster i samarbejde med AOF-Metropol

Start: 23. august Slut: 1. november

Tid: Hold 1, tirsdag kl. 15 – 16.40 Hold 2, tirsdag kl. 16.40 – 18.20

Mødested: Sønderbro Skole, Lybækgade, 2300 Kbh. S

Pris: 225,- kr. for 10 gange

Tilmelding: AOF-Metropol, tlf: 3929 9030 eller

Agendacenter Sundbyøster, mail: [center@a21sundby.dk](mailto:center@a21sundby.dk) tlf: 8232 5810

### Bispebjerg

Arrangør: F.A.K.T.I. (Foreningen af kvinder til fremme af integration)

Start: fredag 1. april Slut: maj/juni

Tid: Nærmere oplysninger kontakt nedenstående.

Mødested: Kulturhus Bispebjerg nord-vest

Pris: 200,- kr. for 8 gange

Tilmelding og kontaktpersoner: Britha Johansson tlf: 3814 0272 / 3814 0250 eller

[lone.raffel@kulturhuset-nv.dk](mailto:lone.raffel@kulturhuset-nv.dk)

### Kongens Enghave

Arrangør: Pallietten i samarbejde med AOF-Metropol

Start: Man planlægger at starte i uge 10. Nærmere oplysninger kontakt nedenstående.

Tid:

Mødested: Karens Minde Kulturhus, Wagnersvej 19, 2450 Kbh. SV

Pris: 150,- kr. for 10 gange

Tilmelding og kontaktpersoner: Pallietten tlf: 3616 5171 eller Elisabeth Bundgaard tlf: 3614 8455

### Nørrebro

Arrangør: Frivillighuset, under Dansk Flygtningehjælp, Nørrebrogade 32, mezz., 2200 Kbh. N

Nybegynderkursus:

Start: 3. april Slut: 19. juni

Tid: Søndag kl. 13 – 15

Mødested: Nørrebrogade 32, mezz.

<sup>26</sup> Der har endnu ikke været afholdt et cykelkursus

Pris: Gratis

**Fortsætterkursus:**

På dette kursus øver man at køre i trafikken.

Start: Søndag 17. april Slut: 19. juni

Tid: kl. 14.45 – 16.00

Mødested: For enden af Hans Tavsenspark (Nørrebro) ved de asfalterede boldbaner.

Pris: gratis

Tilmelding for begge kurser: Netværksgruppen tlf: 3536 6057 mail: [kvindercykler@hotmail.com](mailto:kvindercykler@hotmail.com)  
Kontaktperson: Karen Gonzalez Lundager, tlf: 3918 2852

**Nørrebro**

Arrangør: Hovedstadens Røde Kors

Start: 12. marts Slut: 18. juni

Tid: Lørdag kl. 13-15

Mødested: Frivillighedshuset, Nørrebrogade 32 i gården.

Pris: Gratis

Tilmelding: Anders Sejerøe, mail: [Cykelkursus@sejerøe.com](mailto:Cykelkursus@sejerøe.com) tlf: 3583 8729 eller ved fremmøde den første gang (hvis der er ledige pladser).

**Vesterbro**

Arrangør: Idrætsfabrikken, Valdemarsgade 14, 1665 København V

Der arrangeres løbende cykelkurser. De foregår:

Tid: Onsdage kl. 10-11 og kl. 15-16

Mødested: Idrætsfabrikken, Valdemarsgade 14, 1665 Kbh. V

Pris: 250,- kr. (uanset hvor lang tid, man er om at lære det.)

Tilmelding, kontakt: Mette Jørgensen tlf: 3379 6779

Kilde: Agendacenter Sundbyøster

## Bilag 2 Metode og metodiske forbehold

For at afdække, hvorvidt kvinderne cykler eller ej, er deltagerne fra forårsholdene 2005 på Agendacenter Sundbyøster, Netværksgruppen og Pailletten, blevet ringet op og stillet spørgsmål om deres cykelvaner på baggrund af en spørgeguide. Det blev besluttet at kontakte de tidligere kursister telefonisk. Baggrunden for dette valg var, at det blev anset som den bedste metode til at komme i kontakt med flest muligt af de tidligere kursister.

### Etablering af kontakt til respondenterne

Baggrunden for at kontakte de tidligere kursister telefonisk var, at det blev anset som den bedste metode til at komme i kontakt med flest muligt af de tidligere kursister. Kontakten til de tidligere kursister er foretaget på baggrund af telefonlister over de indskrevne kursister på det pågældende hold. Telefonlisterne er lavet på baggrund af indskrevne på kurset og der medfølger ikke en oversigt over, hvor mange kursusgange de enkelte deltagere har været til. Enkelte har været på to kurser og dermed har haft flere kursusgange end gennemsnittet. Andre har ikke været til stede ved hver eneste kursusgang, nogle har måske endda kun deltaget enkelte gange, hvilket kan være afgørende for om de har lært at cykle eller ej.

Undersøgelsen er således baseret på 79 tilgængelige navne som har været indskrevet på cykelkursus et af de tre steder i foråret 2005. Telefonlisterne var over seks måneder gamle og der var flere telefonnumre, der ikke havde abonnent og ikke længere eksisterede. I andre tilfælde viste det sig, da de blev ringet op, at de ikke havde deltaget på et cykelkursus. En af de tidligere deltagere talte ikke dansk. Der var således 20, der ikke kunne deltage i undersøgelsen. Ingen af de 59 der blev kontaktede gav eksplicit udtryk for, at de ikke ønskede at deltage i undersøgelsen, men 7 af de tidligere kursister havde ikke tid til at deltage, selvom de blev ringet op gentagne gange og betragtes derfor som indirekte nægttere. Det vil sige, at ud af de 79, havde 20 ikke mulighed for at deltage i undersøgelsen. Af de 59 tidligere kursister, der blev etableret kontakt til deltog 52 i undersøgelsen.

### Konstruktion af spørgeguide

For at afdække hvorvidt de tidligere kursister cykler eller ej, blev der udarbejdet en simpel spørgeguide (Bilag 2). Der blev foretaget en pilottest af spørgeguiden i Pailletten i Kongens Enghave, med fem tidligere kursister, der stadig var bruger af stedet og netop havde deltaget i en workshop. Det viste sig i forbindelse med pilottesten, at det var svært for respondenterne at forstå spørgsmålene og det var endvidere svært at fastholde respondenterne i den tid det tog at stille alle spørgsmålene. Det forventedes, at begge disse forhold ville blive forstærket væsentlig i et telefoninterview. I mange tilfælde viste det sig også, at respondenterne havde begrænset tid til rådighed, fordi de skulle i gang med andre gøremål. Som resultatet af pilottesten og de sprogvanskeligheder der her viste sig at være, blev spørgeguiden forenklet.

Ulempen ved at foretage telefoninterview er, at eventuelle sprogbarrierer ikke kan afhjælpes via mimik og fagter, som det er tilfældet ved et besøgsinterview og at det kan være sværere at fastholde respondenterne, når man ikke sidder overfor hinanden. Generelt er der af disse årsager enighed i metodelitteraturen om, at spørgeskemaer til telefoninterview bør indeholde korte og sprogligt enkle formulerede spørgsmål, som relativt ubesværede kan læses op over telefonen<sup>27</sup>. Da pilottesten havde vist, at der var sandsynlighed for, at der kunne opstå tidsmæssige begrænsninger og

<sup>27</sup> Olsen, Henning. Fra Spørgsmål til svar. Konstruktion og kvalitetssikring af spørgeskemadata. Akademisk Forlag 2005:48

sprogbarrierer mellem interviewer og respondent, var det særlig vigtigt, at spørgeguiden var kort og spørgsmålene var formuleret enkelt og konkret.

Der blev således udarbejdet 6 faktuelle lukkede spørgsmål om respondenternes cykelvaner. Der blev lagt meget vægt på, at spørgsmålene blev formuleret i et enkelt hverdagsprog, for at flest muligt respondenter kunne forstå spørgsmålene. Desuden blev der opstillet uddybende spørgsmål, for at afdække, hvorfor respondenterne ikke cyklede, hvis dette var tilfældet. De uddybende spørgsmål blev stillet som åbne spørgsmål uden svarkategorier, da et spørgsmål med flere svarkategorier kan være svære for respondenterne at forholde sig til i et telefoninterview<sup>28</sup>. I disse tilfælde kunne man tænke sig, at de åbne spørgsmål ligeledes kunne minimere de sproglige vanskeligheder som der var risiko for, at nogle respondenter ville have, ved at respondenterne fik mulighed for at bruge deres aktive ordforråd. Spørgeguiden bestod desuden af 3 holdningsspørgsmål til det kursusforløb respondenterne havde gennemgået. Disse blev kun stillet, hvis respondenterne havde tid og hvis der ikke var store sproglige vanskeligheder. Det viste sig allerede ved pilottesten af spørgeguiden, at respondenterne i mange tilfælde gled af på de sidste tre spørgsmål. Flere respondenter svarede, at de havde været meget glade for instruktørerne og kan have haft modvilje mod at svare på spørgsmålene, da det kunne opfattes som en kritik af instruktørerne. Slutteligt blev respondenterne spurgt om deres alder, deres oprindelse, antal år i Danmark og deres beskæftigelsessituation.

#### **Sprogbarriere og brug af tolk i interviewsituation**

En stor udfordring i forbindelse med både udformningen af spørgeskemaet, men også i høj grad med at udføre telefoninterview, var de sproglige barrierer, der kunne opstå idet respondenterne forventedes at have et andet modersmål end dansk. Det viste sig også, at det i nogle tilfælde var svært at forklare formålet med interviewet og sammenhængen mellem interviewer og kursusudbyder.

Trods de indledende problemer viste sprogbarriererne sig dog at være mindre end forventet, når først interviewet kom i gang. Flere respondenter var i udgangspunktet nervøse for, om de kunne forstå spørgsmålene og om de kunne formulere nogle meningsfulde svar. I den henseende virkede det som en fordel, at det første spørgsmål var konkret og forholdsvist simpelt for respondenterne at svare på. Da de oplevede, at de kunne forstå og svare på spørgsmålet virkede de mere afslappede og trygge ved interviewsituationen. I nogle tilfælde var det nødvendigt at stille spørgsmålene på flere måder for, at respondenterne kunne forstå spørgsmålet. Det formodes dog ikke at have skabt væsentlig usikkerhed om svarene, da det i forbindelse med de næste spørgsmål i de fleste tilfælde blev afklaret, om de havde forstået de foregående spørgsmål korrekt. I tilfælde af, at der opstod tvivl om en besvarelse, blev spørgsmålene stillet igen på en anden måde.

I enkelte tilfælde har ægtefællen fungeret som tolk således, at han har oversat spørgsmålene og svarene. Der kan være en vis usikkerhed i forhold til om ægtefællen oversætter spørgsmålet direkte eller forandrer og fortolker spørgsmål og svar. For at undgå usikkerhed i forhold til eventuelle fortolkninger, er interviewene så vidt muligt foretaget direkte med respondenterne, selvom sprogvanskeligheder kunne skabe en vis uro i forhold til interviewsituationen.

<sup>28</sup> Olsen, Henning. Fra Spørgsmål til svar. Konstruktion og kvalitetssikring af spørgeskemadata. Akademisk Forlag 2005:49

## Bilag 3 Spørgeguide til tidligere kursister

Interviewers initialer:

Interviewdato:

Informantens kursussted:

Informantens køn:

De første spørgsmål handler om du cykler:

	Ja	Nej
1. Har du en cykel? (eller adgang til en)	65,38%	34,62%
2. Har du cyklet efter cykelkurset stoppede?	67,31%	32,69%
3. Hvis nej, hvorfor ikke? (gå til spørgsmål 8): Svar: Cykler ikke godt nok (8), helbredsmæssige årsager (4), har ingen cykel (3), er bange (2), utryg ved trafik (2), cykel virker ikke (1) (en respondent kan godt have mere end en årsag)		

Hvis ja til 2; de har cyklet siden kurset stoppede:

	Ja	Nej
4. Cyklede du i går?	31,43%	68,57%
5. Cyklede du i sidste uge?	37,14%	62,86%
6. Hvis nej, hvorfor ikke? Svar: Cykler ikke om vinteren (6), cykler ikke godt nok (3), cykel er stjålet/ude af funktion (4), helbredsmæssige årsager (3), for langt til arbejde/uddannelse (3), syg/smerter (3), har ikke tid til at øve (2), utryk i trafikken (2), var ude at rejse (1), er lige flyttet og kender ikke det nye område (1)		
7. Hvis ja, hvor cyklede du hen? (Meningen er at få information om hvad de bruger cyklen til og hvor langt de kører) Svar: Cykler til arbejde/uddannelse/praktik (14), Indkøb/ærinder (9), øver sig/på stier (4), til børneinstitution (4), besøg (3), motion (1) (en respondent kan godt have mere end en årsag)		
8. Hvorfor ville du lære at cykle? Svar: Motion (18), sundt for krop (9), få frisk luft (6), hurtigt (18), et krav ift. sosu-praktik (14), billigt (8), køre ture med familie (8), nemt at komme rundt (7), praktisk i forhold til indkøb (7), sjovt at lære nyt (5), uafhængighed (4), nyde naturen (2), (en respondent kan godt have mere end en årsag)		
9. Har du kørt i bil, taget bus eller tog i den sidste uge? (hvis nej til 3, gå til spørgsmål 12)	90,00%	10,00%
10. Har du valgt at cykle i en situation, hvor du kunne have have taget bus, bil, tog eller andet i den sidste uge?	84,62%	15,38%
11. Har du cyklet med dine børn i den sidste uge? To respondent havde ikke børn, korrigeret	38,46%	61,54%

De næste spørgsmål handler om det cykelkursus du var på i foråret:

12. Hvad synes du om kursets varighed? For langt/passende/for kort- og hvorfor?



Svar: Passende (24), for kort (13), søde/gode lærere (8), langt (1)

13. Var der noget dårligt ved kurset?

Svar: Nej (14), for mange elever på holdet (4), meget ventetid (3), for få cykler (2), for lidt plads (2), folk kiggede (1), for få lærere i starten (1), tilfreds med en kursusgang ugentligt (2)

14. Har du forslag til ændringer af kurset?

Svar: Flere kursusdage per uge (6), cykelbane (1)

Kommentar: Ikke alle respondenter svarede på de sidste tre spørgsmål. Nogle havde travlt andre kunne ikke forholde sig til dem. En respondent svarede, at hun havde fået mere selvtillid efter kurset, en anden fortalte hun havde fået en veninde og en tredje fortalte, at hun syntes det havde været en dejlig oplevelse.

## Bilag 4 Checkliste for hvor meget du har lært

Ved hjælp af denne liste kan du finde ud af, hvor meget du kan, og hvad du mangler at øve, for at kunne cykle sikkert i trafikken.

- Jeg kan holde balancen.
- Jeg kan stoppe cyklen.
- Jeg kan starte cyklen.
- Jeg kan dreje til højre.
- Jeg kan dreje til venstre.
- Jeg kan cykle lige.
- Jeg kan dreje til højre og samtidig svinge højre arm ud til siden.
- Jeg kan dreje til venstre og samtidig svinge venstre arm ud til siden.
- Jeg kan vise, at jeg stopper ved at tage en hånd op.
- Jeg kan kigge bagud, mens jeg cykler.
- Jeg kan overhale andre cyklister.
- Jeg har cyklet på cykelstien.
- Jeg har cyklet ude i trafikken.

Kilde: Netværksgruppen

## Bilag 5 Spørgsmål til cykelkursist forår 2005, Hold 1 og 2

Hvorfor vil du gerne lære at cykle?

Angiver: motion; 13, køre børn; 8, til og fra arbejde; 8, billigt; 1, indkøb; 3, arbejde som SOSU; 3, ondt i benene; 1, godt at kunne; 2, trafiksikkerhed; 1, cykle med familien; 1, sjovt; 2

Alder: Fra 19 år til 54 år, gennemsnit 35,6 år, 14 ud af 23 er mellem 25 og 40 år

Antal børn: 3 ud af 23 har ingen børn, gennemsnit 2,0 barn

Har du kørekort? Fra DK?  
10 ud af 23 har kørekort, heraf 7 dansk

Hvilke andre transportmidler bruger du?

	Ja	Nej
Tog	9	
Bus	17	
Metro	13	
Bil	8	
Gang	14	
Andet	_____	

Kan din mand cykle? 21 ud af 23 svarer, at deres mand kan cykle, 2 er enlige

Kan dit barn / dine børn cykle? 18 ud af 23 svarer, at deres børn kan cykle

Hvornår vil du cykle fremover? Job, fritid, børn, skole

Hvor har du hørt om cykelkurset?

Plakat/flyer	Fra bekendt	På sprogskolen
6	7	4

Synes du 225 kr. for kurset er

dyrt	tilpas	billigt
2	15	6

Kilde: Agendacenter Sundbyøster forår 2005