

Bilag 5

Cykelkurser for kvinder

Notat fra Erfaringsudvekslings workshop den 28. september 2004

Sted: Kvartershuset, Jemtelandsgade 3, 2300 København S

Deltagere: Michael Bjørkmann (Københavns Politi), Sarah Bjerregaard (underviser Sundbyøster), Bolette Østengaard (underviser Sundbyøster), Ines Rix (underviser Kgs. Enghave og Bispebjerg), Malika Aghrib (underviser Kgs. Enghave), Astrid Munksgaard (Kvarterløft Femkanten), Karen Gonzalez (Frivillighedshuset, Nørrebro), Anders Sejerøe (Hovedstadens Røde Kors), Helene Andresen (Grøn Guide, Valby), Gritt Bøgh (AOF-Metropol), Erik Bølling Ladegaard (Dansk Cyklist Forbund), Bent Pettersson (Røde Kors Rødovre), Hanne Hald (Brøndby Kommune), Christina Fogtmann (Ajax), Jørgen Ravn (AOF Sprogskole), Tommy Falkeøje (AOF Sprogskole), Gitte Nielsen (Vej og Park), Anja Puggaard og Jette Hagensen og Anne Kristine van der Zaag (Agendacenter Sundbyøster).

Mødet indledtes med at byde velkommen til alle fremmødte. Baggrunden for mødet er, at der i forbindelse med Miljøtrafikugen har været afholdt et møde i Vej og Park for de, der har lavet cykelprojekter (under Miljøtrafikugen). Her har der været udtrykt behov og ønske om at skabe et netværk og samle op på de erfaringer, som mange af Jer sidder med. Derfor dette erfaringsudvekslingsmøde. Til næste år i august er det planen, at Vej og Park vil stå for endnu et opsamlingsmøde, hvor alle, der har noget med cykelkurser at gøre, er velkomne. Til dette møde vil det være rigtig godt med nogen tal på bl.a. hvor mange kursister, der har gennemført kurserne og hvor mange får lært at cykle mm. (spørgeskema herom udsendes i løbet af foråret – til frivillig udfyldning).

Herefter følgende oplægsholdere:

1. Sarah Bjerregaard og Bolette Østengaard, undervisere i Sundbyøster:

Sarah og Bolette instruerede i en fælles ”giv et knus” og hils-på-hinanden leg. Bagefter fik vi at vide, at øvelsen skulle være med til at vise, hvad det ville sige at være ”ude at svømme” og dermed, hvordan det kunne opleves at være kursist på et cykelkursus.

Sarah og Bolette havde nogen fine overheads med, som er vedlagt på fil. Her fortæller de om kursernes længde, antal hold, pædagogik, organisering, rekruttering mm.

2. Karen Gonzalez, underviser i Frivillighuset på Nørrebro:

Frivillighuset er en netværksgruppe under Dansk Flygtningehjælp. Cykelkurserne foregår om søndagen på cykelstier ved Hans Tavsens Plads, de er gratis og underviserne er frivillige.

Kurserne startede sidste efterår. På det sidste hold var der 37 tilmeldte, hvoraf der mødte 18-24 deltagere op pr. gang. På nær en 3-4 stykker har alle lært at cykle. Kursisterne er kvinder, der på den ene eller anden måde ”er i gang” med skole eller job.

Formålet med cykelkurset er ligeså meget, at det skal være hyggeligt og skal være fremmende for flygtninges - og indvandrernes integration. Da det er baseret på frivillig arbejdskraft, er det lysten, der driver værket. Succeskriteriet er, at kursisterne føler et medansvar for deres cykelkurser, hvilket bl.a. kom til udtryk under Miljøtrafikugen.

Karen giver et undervisnings "trick" videre: Jo mindre støtte (fra en anden person, der holder cyklen), kursisten får, når de er på cyklen, jo hurtigere lærer de at cykle. Mht. finansiering af cykler fik Frivillighuset sidste år brugte cykler fra Hovedstadens Røde Kors. Samtidig havde de en god kontakt med en venlig cykelsmed, der gratis reparerede cyklerne. I forbindelse med Miljøtrafikugen 2004 har de søgt og fået midler til indkøb af nye cykler. De rekrutterer/når ud til folk gennem internettet og lokalaviser.

3. Malika Aghrib, underviser i Kgs. Enghave:

Malika var blevet bedt om, at fortælle om de myter, der hersker omkring dét at cykle og have en anden etnisk baggrund.

Malika indleder med at sige, at hun gerne vil aflive de myter, der hersker omkring cykling og muslimske kvinder. De myter som handler om, at kvinderne kan miste deres mødom eller det på anden måde skulle virke frækt at cykle. Hun kender ikke personligt til, at piger ikke må lære at cykle, kun at de lærer at cykle på lige fod med deres brødre. Og de kvinder hun kender til må gerne cykle eller lære det, hvis de ikke kan. Der skulle ikke være noget til hinder i Koranen for, at kvinder ikke må sidde på cykel, hest eller kamel. Som hun siger "Profetens kone red også på kamel"....

Det er et problem, at avisoverskrifter bliver gjort til et generelt problem. Hun mener, at hos nogle familier kan det handle om, at nogen mænd ikke synes, kvinder skal være synlige i det offentlige rum og derfor heller ikke skal cykle.

På et spørgsmål fra salen om, hvad man kunne gøre ved myterne der flourerer, foreslår Malika, man kunne kontakte AOF og andre skoler og foreslå dem at holde foredrag, der giver noget faktisk viden, der kan være med til at aflive myterne.

Jørgen Ravn fra AOF, Lyongade, fortæller, at han oplever det som et problem på deres sprogscole, at kvinderne kender for lidt til deres egen krop, anatomi og fysiologi. Han efterlyser mere oplysning/undervisning på dette punkt. (Dette kunne være en begyndelse til at aflive eventuelle myter hos kvinderne selv).

Der spørges fra salen, om det er et problem for kursisterne i Kgs. Enghave at komme til tiden. Malika og Ines, som sammen underviser i Kgs. Enghave, oplever, det er et problem i Kgs. Enghave. Mens i Brønshøj, hvor Ines også underviser, er det ikke noget problem.

3. Michael Bjørkmann, Den kriminalpræventive afdeling, Københavns politi, underviser i færdselslære i Sundbyøster:

"Vi tager det for givet at kunne cykle, men prøv engang at gøre noget du ikke kan....", siger Michael Bjørkmann.

I den kriminalpræventive afdeling er der 25 politifolk, der kun beskæftiger sig med forebyggende arbejde. Han underviser kvinderne på cykelkurserne i Sundbyøster i færdselslære efter devisen: Vis – Forklar – Vis. Han tager kursisterne med ud i trafikken, stopper op i trafikken og forklarer skiltene og lader kursisterne fortælle.

Det er meget svært at lære at bremse. Det kunne være en idé at købe en cykel med både fod - og håndbrems for lettere at kunne/lære at bremse.

Michael gennemfører både teori – og praktisk prøve (Praktisk prøve svarer til "Den lille cyklistprøve" – denne er endnu ikke blevet gennemført i Sundbyøster eller i Kgs. Enghave, idet meget få af kursisterne ville kunne gennemføre/bestå cyklistprøven og prøven kræver meget personale). Teoriprøven rekvireres hos Rådet for Større Færdselssikkerhed (www.rfsf.dk) og er gratis.

Hvis man vil bruge politiet i cykelundervisningen, foreslår Michael Bjørkmann, at man tager kontakt til sit lokalpoliti. Det er vigtigt at tjekke ud om kemien passer sammen og humoren er vigtig. Man kan også kontakte Den Kriminalpræventive Afdeling på tlf: 3314 1448 lokal 2841. Diskussion i to grupper

Undervisergruppen

Gruppen præsenterer sig kort:

Tommy falkeøje, underviser og arbejder i administration på AOF Sprogcenter.

Ines Rix, Afspændingspædagog, underviser på cykelkurserne i Kgs. Enghave og i Brønshøj.

Michael Bjørkman, Københavns Politi, **Anders Sejerøe**, Hovedstadens Røde Kors, Frivillighuset på Nørrebro. Kurserne foregår på Hans Tavsens Plads. Der er både mænd og kvinder på samme hold.

Helene Andresen, Grøn Guide i Valby. Været dér i 3 år. Hun er alene om cykelkurserne i Valby, som er startet op første gang her i efteråret. Der er 10 kursister på kurset, der foregår på Toftegårds Plads. Da Grøn Guide projektet slutter til jul, slutter cykelkurserne, hvis ikke de bliver forankret et sted i Valby. (Michael Bjørkmann foreslår at kontakte borgerrepræsentationen). Helene har fået midler fra Miljøtrafikugen til indkøb af cykler.

Malika, underviser i Kgs. Enghave. **Sarah Bjerregaard**, underviser i Sundbyøster.

Erik Bølling; Dansk Cyklistforbund. Er i gang med at lave undervisningsmateriale til cykelkurser og arbejder sammen med et hollandsk forlag herom. Erik Bølling er interesseret i at samle praktisk viden om dét at lære at cykle til brug ved udarbejdelsen af undervisningsmaterialet. Han er interesseret i at bruge dette netværk til dét formål. Dette møde kom på et perfekt tidspunkt i forhold til den planlagte udgivelse.

Er der ønsker i forhold til undervisningsmateriale? Og hvad er Jeres erfaringer?

Malika Aghrib foreslår, om man kunne udvikle en video? Michael Bjørkmann fortæller, at Rådet for Større Færdsels Sikkerhed også er interesseret i at være med til at udvikle materiale. Det understreges, at det er vigtigt at udvikle overskueligt materiale. I Rødovre bruges udvalgte afsnit fra bogen "På cykel" fra Dansk Cyklist Forbund.

Støtthjul eller ej?

Det er en udbredt opfattelse/erfaring, at det ikke er hensigtsmæssig at bruge støtthjul, når man skal lære at cykle. Det handler om at lære at holde balancen. Et løbehjul kan derimod være godt som balanceøvelse, dette bruger man i Hovedstadens Røde Kors. Eller at bruge cyklen som løbehjul. I Sundbyøster er balanceøvelser (på ét ben) en del af opvarmningen, før de øver med cyklen. (se i øvrigt vedlagte fil fra Anders Sejerøe).

Det er vigtigt at lære at håndtere cyklen, mener Ines. Både at gå/trække med den, bære den og løfte den op af kælderens.

Cyklerfaringer og indkøb af cykler

I Sundbyøster har man Cash & Carry cykler, som er "en udmærket cykel til prisen". En cykel fra Cash & Carry koster lidt under 2000,- kr. I prisen er der et eftertjek inkluderet. Størrelsen skal være en 24 tommer (eller evt. en 26 tommer) cykel. 28 tommer, har de erfaringer med, er for stor en cykel.

Anders Sejerøe og Helene Andresen anbefaler Winther cyklen. De lave damecykler eller en lille voksencykel (med lav indstigning) fra Winther, er gode. I Rødovre bruges Greenfield damecykler 26", til ca. 1200,- kr. hos Harald Nyborg. Cyklerne opbevares indendørs og underviserne varetager vedligeholdelsen.

Hvordan løser I kulturelle-sproglige problemer ?

Anders Sejerøe: Tålmodighed !

I Rødovre, fortæller Bent Pettersson har der ikke været problemer med kommunikationen eller kulturelle barrierer.

Michael Bjørkman: "Vis-forklar-vis" ude i trafikken. Pædagogisk vigtigt, at vise det rigtige ude i trafikken – og ikke det man ikke skal gøre. Lad underviseren/politibetjenten køre forrest, så de føler sig trygge. Stop op og forklar skiltene. Lad dem selv fortælle, er hans råd.

Er det et problem, at kursisternes uddannelsesmæssige baggrund, kan være meget forskellig?

Sarah Bjerregaard: Det er muligt at differentiere undervisningen. Den sproglige forståelse er det vigtigste – og det sværeste. Nogen forstår lettere, med andre kursister er det vigtigt at tale langsomt. Give enkle beskeder, anvisninger.

Erik Bølling: Vil det være relevant med en ordbog med fagudtryk - specielt til brug i cykelundervisning?

Nogen mener, det ville være en god idé. (Anders Sejerøe siger, at de generelt bruger skriftligt materiale meget lidt.). Se i øvrigt vedlagte skriftlige svar fra Bent Pettersson, Dansk Røde Kors. Bent Pettersson fra Røde Kors i Rødovre fortæller, at elevernes uddannelsesniveau ingen indflydelse har på undervisningen.

Organisatorgruppen

(Bolette Østengaard, Astrid Munksgaard, Karen Gonzalez, Gritt Bøgh, Bent Pettersson, Hanne Hald, Christina Fogtmann, Jørgen Ravn, Anja Puggaard, Jette Hagensen)

Fordele og ulemper ved de forskellige måder at organisere kurserne på.

Økonomi og organisering

Ved at organisere kurser i samarbejde mellem et lokalt forankringssted som Agendacenter Sundbyøster eller Pailletten og AOF, hvor der er ansat to undervisere og der er en mindre deltagerbetaling, går der en del tid med registrering af deltagere og betaling, udsendelse af girokort osv. samt restfinansiering af kurserne, som p.t. får tilskud fra bl.a. Miljøtrafikugen og Agendacenter Sundbyøster. På sigt er der ikke en sikker finansiering.

Kurser hvor såvel undervisere som organisatorer er frivillige som i Røde Kors og Frivillighuset, har en mindre økonomi. Indkøb af cykler har her været den største udgift, men det er p.t. sket via Miljøtrafikuge midler. I de frivillige organisationer kan der være den fordel, at det er en del af en bredere integrationsindsats, hvor der også er fokus på samtale mm.

Astrid Munksgaard fortalte, at de i Nord Vest, har kørt cykelkurser i mange år finansieret via FAF. Det fortsætter nu bl.a. finansieret af lokale puljer og Bispebjerg Miljøcenter. De har fået betalt cykler via Friluftsrådet.

Gritt fra AOF foreslog muligheden af en kombination af en ansat underviser og nogle frivillige hjælpere. Dette kan godt lade sig gøre i AOF regi.

I Rødovre er det frivillige, der står for kurserne, og blandt disse er der en vicepolitikommissær, der underviser i færdselslære i sin fritid. De kører kurser hele året, da de har adgang til en multihal,

hvor de kan køre indendørs, hvis vejret er dårligt. De har haft 2 mandlige kursister, der deltog i kurset samtidig med kvinderne uden at det gav anledning til problemer.

Hvervning af kursister

Bent Pettersson fra Røde Kors i Rødovre anbefalede et samarbejde med sagsbehandlere i kommunen – de har gode erfaringer med at disse henviser kursister til deres kursus. Samtidig ligger der brochurer overalt på offentlige steder i kommunen. Astrid nævnte Salaam Radio, der er en pakistansk lokalradio, som har været med til at formidle kurserne til de pakistanske kursister

Netværksliste

Der var enighed om, at det vil være godt at kunne henvise til hinanden, at vi får lavet en liste over hvor der kører kurser, hvordan og hvornår, samt at vi prøver at hjælpe hinanden med at opdatere denne liste.

Kursusstart

Det kan være en fordel at kursusstart er forskudt, så det ene hold kan henvise til et andet hold med senere kursusstart

Fælles cyklistprøve

Desuden mener vi, at der kan være behov for en fælles cyklistprøve et par gange om året – kun den praktiske del, den teoretiske kan godt klares lokalt. Datoer herfor må gerne fastlægges i god tid. Der kan være problemer med at håndtere teoriprøve og egentlig færdselsprøve – så der kunne være behov for / ønske om at lave dette fælles.

Deltagerbevis

Nogle steder får kursisterne deltagerbevis efter at have gennemført kurset. Det vil desuden være fint med et fælles diplom for kursister, der har gennemført cyklistprøven.

I Rødovre bruger man en mødeliste, der afkrydses hver gang, der undervises. Ønsker en elev at kunne dokumentere sin deltagelse i cyklingen, bliver det skriftligt bekræftet af underviseren.

Se i øvrigt vedlagte attachments fra:

Bent Pettersson, Dansk Røde Kors i Rødovre

Anders Sejerøe, Hovedstadens Røde Kors

Sarah Bjerregaard og Bolette Østengaard

Netværksliste Erfaringsudvekslings workshop den 28/9 2004 kl. 18.30-21.30

1. Michael Bjørkmann, Københavns Politi – michaelb@pc.dk
2. Sarah Bjerregaard, underviser i Sundby Nord, bjerregaardsara@hotmail.com
3. Bolette Østengaard, underviser i Sundby Nord – Bolettesun@hotmail.com
4. Ines Rix, underviser i Kgs. Enghave – Rix@zybermail.dk
5. Malika Aghrib, underviser i Kgs. Enghave – Malika_aghrib@hotmail.com
6. Radous & Fatiha, ledere af Pallietten i Kgs. Enghave – radus@ofir.dk
7. Astrid Munksgaard og Britta Johansson, Kvarterløft Femkanten, Dortheavej 61, 2400 NV, astrid@bimi.dk
8. Karen Lundager, Frivillighedshuset på Nørrebro – Karengonzalez4@hotmail.com
9. Anders Sejerøe, Røde Kors Nørrebro – Anders@sejeroe.com
10. Mette Jørgensen, Idrætsfabrikken på Vesterbro, Valdemarsgade 14, 1665 København V
11. Helene Andresen, grøn guide i Valby – Heleneorland@ggvalby.dk
12. Lene Krusaa, Folkesundhed København – Lkrusaa.suf@ipost.kk.dk
13. Camilla, motions- og idrætskonsulent i Sundby Nord – info@ffih.dk
14. Gritt Bøgh, konsulent AOF Metropol – gritt@aof-danmark.dk
15. Nina Arendal, Svendborg Sprogcenter – arandal@webspeed.dk
16. Carsten Jacobsen, Svendborg Sprogcenter – Carsten.marianne@mail.tele.dk
17. Erik Bølling-Ladegaard, Dansk Cyklist Forbund – dcf@dcf.dk / ebl@dcf.dk
18. AOF Næstved Sprogcenter – Naestved-sprogcenter@naestved-sprogcenter.dk
19. Ingrid Skovgaard – (c/o) tanja@bimi.dk
20. Sys Hansen – sys@norrebro.nu
21. Charlotte Wedenborg, Indvandrer Kvindecetret, Fælledvej 16, 1. sal, 2200 N
22. Bent Pettersson, Dansk Røde Kors Rødovre – Bent.pettersson@get2net.dk Birkmosevej 37, 2. th, 2610 Rødovre
23. Hanne Hald, Brøndby Kommune (deltager) han@brondby-kom.dk
24. Christina Fogtmann, Ajax – motion@ajax.dk
25. Sune Kjær, Motions og idrætskonsulent i Nordvest – Skj@okf.kk.dk
26. Mads. S., Kofoeds Skole, 32680200 – Madss@kofoedsskole.dk
27. Lise Forsell, Frivillighedshuset i Helsingør - lpforsell@hotmail.com 48707512
28. Inge Bang Termansen ibt@dr.dk kommer den første time (DR Dokumentar)
29. Elisabeth Bundgård, Kvartersekretariatet ved Karens Minde (deltager), dorthe.kgse@okf.kk.dk
30. Jørgen Ravn, AOF Sprogskole, Lyongade 25, JRA@aof-sprogcenter.dk
31. Tommy Falkeøje, AOF Sprogskole, TF@aof-sprogcenter.dk
32. Gitte Nielsen, Vej og Park, giniebtff.kk.dk
33. Helene Deden, Forlaget Alfabet, helene.deden@alfabetaforlag.dk
34. Benoit Lecocq, underviser på Daghøjskolen Kikurren, megasuperfed@jahoo.dk
35. Ina Johansson, sproglærer på Vestegnen bolig78@munksoegaard.dk
36. Røde Kors Centret i Ballerup, Jordbærvangen 69, 2765 Smørum, tlf: 4465 7327, smorum@tiscali.dk
37. Dansk Flygtningehjælps Frivillighedsgruppe i Slagelse, Slagelse Sprogskole, Skt. Pedersgade, 4200 Slagelse, simonspragge@mail.tele.dk
38. Projektrådgivningen, Rikke Iversen – Rikkei@kff.kk.dk
39. Per Lund Sørensen, vicepolitikommisær og frivillig i Røde Kors. Kontaktes af Bent Pettersson, Røde Kors.

Spørgeskema facts

	Hovedstadens Røde Kors	Frivillighuset Nørrebro	Pallietten +AOF Kgs. Enghave,	F.A.K.T.I. Bispebjerg	AOF- Metropol	Grøn Guide Valby	Røde Kors, Rødovre	Agendacenter Sundbyøster
Antal kursugange Pr. kursus	12	12	10	9		10	kontinuerligt	10
Pris pr. kursus	0 kr.	0	150,- kr	150,- kr.		0 kr.	0 kr.	225,- kr.
Antal gennemførte Kurser pr. år	2	4	2	4	6		Kontinuerligt forløb	4
Antal kursister pr. hold	18	25	15	7-8	15	10-15	10	12-15
Antal kursister der gennemførte Efterår 2003	8			?			6	
Forår 2004	15	37	9	?			3	16
Antal kursister, der lærte at cykle efterår 2003	8			?			6	
Forår 2004	15	20-25	9	?			0	10
Antal kursister i stand til at cykle i trafik efter kursus. Efterår 2003	0			?			6	
Forår 2004	5	10 (?)	5	?			0	Ca. 5