



Rapport för Frihet på Cykel i Skärholmens stadsdelsförvaltning och Framtidsplaner 2025

Sammanfattning av året 2024

Året 2024 har varit framgångsrikt för Frihet på Cykel i Skärholmen, med genomförandet av flera cykelrelaterade aktiviteter. Fokus har legat på att skapa en inkluderande och engagerande atmosfär, där människor med olika bakgrund kunnat lära sig att cykla, delta i cykelutflykter och stärka sin självständighet och sitt självförtroende. Här sammanfattar vi årets aktiviteter och presenterar våra framtida planer.

Genomförda Aktiviteter

Cykelkurser

Vi har genomfört 1 cykelkurs för vuxna nybörjare, en cykelkurs där kursen omfattade sex kurstillfällen. Totalt var 19 kvinnor med på kursen och 1 man. Av dessa lärde sig alla utom 2 att cykla. Mellan tillfällena gick deltagarna möjlighet att låna med sig cyklar hem både till sig själva och till sina barn. Många gjorde detta och det tillförde en extra glädje för deltagarna som verkligen ville cykla med sina barn. Att vi hade en mekaniker (en ledare) på plats varje kurstillfälle som såg till att de som hade cyklar hemma, men som inte kunde fixa dem själva kunde få dem fixade så att de omedelbart kunde komma till användning. I de flesta fallen handlade det om att fixa punka, höja och sänka sadel med mera.

Resultat

- De flesta deltagare ville lära sig cykla så att kunna pendla till jobbet, cykla med sina barn eller ha ett roligt och hälsosamt fritidsintresse.
- Nästan alla deltagare klarade kursmålen att kunna cykla självständigt.
- Vi arbetar vidare med stöd för deltagare som behöver träna på bromsteknik och balans. De får komma på kurser gratis tills de kan.

Förälder-barn-cykelutflykt

En av våra mest uppskattade aktiviteter har varit förälder-barn-cykelutflykten, där vi kombinerade praktisk träning med en trevlig gemensam tur i stadsdelen. Detta har skett vid flera tillfällen under sommaren. Detta har ofta skett i grupp men också inom ramen för vårt mentorsprogram), där man cyklar med en eller två ledare i sitt närområde.

Framtida samarbeten och utveckling

För att vidareutveckla Frihet på Cykel i Skärholmen arbetar vi för att etablera samarbeten med olika lokala aktörer:

Vi kommer att utöka samarbetet med lokala föreningar såsom Stadsmissionen. Vi vill ge ungdomar en möjlighet att låna cyklar och delta i workshops där de kan lära sig cykelmekanik och trafikregler.

Eftersom vi delade plats hade detta varit naturligt att även ungdomarna kunde låna cyklar. Många barn och unga kommer och frågar om de kan låna cyklar.

Cykeldagarna i Vårberg/Skärholmen är ett årligt evenemang (i år 1/9) som syftar till att uppmuntra till cykling och främja ett hälsosamt och hållbart sätt att transportera sig själv. Under dessa dagar arrangeras en rad aktiviteter för både barn och vuxna för att öka intresset för cykling och samtidigt förbättra trafiksäkerheten i området.

Evenemanget inkluderar:

1. **Cykelparader** – Cykelparader där deltagare från lokalsamhället kan delta och cykla tillsammans genom stadsdelarna. (kommer ske från 2025 i år hade vi cykelutflykt med tre olika turer i Vårberg, Sättra, Bredäng och Skärholmen ca 50 deltagare)
2. **Cykelworkshops** – Där man kan lära sig om cykelsäkerhet, cykelunderhåll och få tips på hur man kan använda cykeln mer i vardagen.
3. **Cykelinspektion** – Möjlighet att få sin cykel kontrollerad och reparerad för att säkerställa att den är säker att använda.
4. **Tävlingar och spel** – För barn och ungdomar arrangerades cykelrelaterade lekar.

Cykeldagarna är också ett bra sätt att samla människor från olika åldersgrupper och bakgrunder och skapa ett gemensamt engagemang för en grönare och mer hållbar stadsdel. Det är ett initiativ som både gynnar miljön och invånarnas välmående.

Vintercykling är en aktivitet där cyklister som fortsätter att använda sina cyklar under vintermånaderna, trots låga temperaturer, snö och isiga vägförhållanden. Det är ett sätt att främja hållbara transportalternativ även när vädret är utmanande. Vi har under november och december med fortsättning under januari och februari arrangerat Frihet på cykel vintertid. Där lär sig ovanan vintercyklister att cykla totalt har ett 30 tal personer deltagit.

Vintercyklingens dag äger rum den 14 februari. Syftet med detta arrangemang är att uppmuntra och inspirera människor att fortsätta cykla även när det är vinter. Under denna dag anordnas olika aktiviteter som visar hur vintercykling kan vara både praktiskt och roligt. Några exempel på aktiviteter som kommer ingå i Vintercyklingens dag är:

1. **Vintercykelutprovning:** Deltagare kan få testa cyklar utrustade med vinterdäck eller andra specialanpassade cyklar för vinterförhållanden. Detta kan inkludera dubbdäck, vinterhandskar, varma kläder och pannlampor. De kan även få hjälp att sätta på detta på sina egna cyklar.

2. **Föreläsningar och utbildningar:** Erfarna vintercyklister ger tips och råd om hur man cyklar säkert på hala och snöiga vägar. Man kan få information om hur man bäst utrustar sin cykel för vintervägar och hur man kan klä sig för att hålla sig varm och torr.
3. **Gruppcykelturer:** Det kommer ordnas gemensamma cykelturer där deltagarna cyklar tillsammans i en säker och uppmuntrande miljö. Det är ett bra sätt att få nya vintercyklister att känna sig bekväma och inspirerade.

Vi skulle haft denna dag den 14 dec men flyttade fram den då det ju inte var vinterunderlag då.

Sammanfattning och Tack

Frihet på Cykel har haft ett mycket givande år tack vare dedikerade volontärer och stöd från lokala samarbetspartners. Vi tackar Skärholmens stadsdelsförvaltning som hjälpt oss att sprida cykelglädje. Med spännande framtidsplaner och nya samarbeten ser vi fram emot ett ännu mer framgångsrikt 2025!

Frihet på Cykel