



Ingrid, Poul og Line fra Solbjerg Cykelklub demonstrerer, at cykelhelme fås både sporty og i city-look

## SIKKER CYKEL- SENIOR

Rådet for Sikker Trafik og TrygFonden skyder i disse dage en kampagne i gang, der skal hjælpe seniorer på cykel til at blive mere sikre i trafikken.

Årsagen er at ulykkesstatistikken viser, at når vi kommer op i årene, så stiger risikoen for at havne i et cykeluheld i trafikken. Ofte er der tale om eneulykker som fx skyldes dårlig balance eller manglende orientering.

Det kan få alvorlige konsekvenser; helingsprocessen er længere, end da vi var unge og vi får nemt en skræk i livet, der gør, at vi lader cyklen stå.

Men sådan behøver det ikke være. Men kan gøre en del selv, for at forebygge styrt og skader:

- Brug hjelm, den kan beskytte mod varige men.
- Vælg en cykel uden midterstang, det forebygger de uheld, hvor cyklister mister balancen, når de skal af og på cyklen.
- Tag dig tid til at orientere dig ordentligt i trafikken.
- Brug pang-farver, så du ikke bliver overset.

Find flere gode råd til sikker cykling for seniorer på [www.sikkertrafik.dk/seniorcyklist](http://www.sikkertrafik.dk/seniorcyklist)

### Cykel-seniorer i statistikken

- Kun fire ud af ti cyklister over 60 år bruger cykelhjelme.
- 8% af de adspurgte 60-80 årige er faldet på deres cykel inden for det sidste år. 54% af dem pådrog sig en skade.
- Hvert år mister cirka 30 cyklister livet i trafikken, halvdelen er cyklister over 65 år.
- Ca. 500 cyklister kommer årligt alvorligt til skade i trafikken, ca. hver 5. over 65 år.
- De fleste ulykker for seniorer på cykel er eneulykker.

(Kilde: Rådet for Sikker Trafik og TrygFonden)

## BRITE MED BOPÆL I DANMARK – ELLER DANSK PENSIONIST I STORBRIANNIEN?

Hvis Storbritannien forlader EU uden en aftale (no-deal Brexit), overgår Storbritannien fra den ene dag til den anden fra at være et EU-medlemsland til at være et 3. land.

For alle tilfældes skyld, har Danmark forberedt en overgangsordning for bl.a. EU/EØS-statsborgere i Storbritannien og britiske statsborgere, der bor eller arbejder i Danmark. Overgangsordningen omfatter også danske pensionister, der bor i Storbritannien.

Aftalen sikrer, at briter med bopæl i Danmark og danske pensionister med bopæl i Storbritannien stort set vil bevare deres nuværende ret til sundhedsydelser i Danmark. Ordningen vil også gælde familiemedlemmer.

Du finder mere information på <https://sum.dk/Temaer> (både danske og engelsk) og Styrelsen for Patientsikkerhed har samlet de vigtigste informationer her: <https://stps.dk/da/borgere/eu-sygesikring/brexit/>

## FNS INTERNATIONALE ÆLDREDAG

Hvert år den 1. oktober markeres FNs Internationale Ældredag. Dagen sætter fokus på ældres, civilsamfundets, FN-organisationers og medlemsstaternes indsats for at sætte ældre menneskers vilkår på den internationale udviklingsdagsorden. Hvert år har sit særlige tema og i år er der fokus på, hvordan man håndterer

og forhindrer, at uligheden bliver alt for stor.

Temaet tager afsæt i FNs Verdensmål 10 om "Mindre Ulighed". Det sigter mod, at alle skal sikres lige muligheder, ligesom samfundsforårsagede uligheder skal reduceres bl.a. ved at afskaffe diskriminerende love, politikker og

skikke og ved at enhver uanset alder, køn, handicap, race, etnicitet, oprindelse, religion eller økonomisk eller anden status, i højere grad inddrages i sociale, økonomiske og politiske beslutninger. Læs mere på [danske-aeldreraad.dk](http://danske-aeldreraad.dk), hvor du også kan finde oplysninger om lokale markeringer af ældredagen.