

24. Jahrgang | Heft 91 | Dezember 2021



Radeln ohne Alter

Auch wenn man gegen die Hundert geht, kann und soll das Leben noch voller Freude und Mobilität sein.

Deshalb werden SeniorInnen von „Radeln ohne Alter“ eingeladen, auf Rikschas die Umgebung, in welcher sie ihr Leben lang gelebt haben, hautnah neu zu entdecken, dabei ihre Lebensgeschichten zu teilen und sicher wieder verstärkt als Teil der Gemeinschaft zu fühlen. Dadurch entstehen neue, wunderbare Freundschaften, Brücken zwischen Generationen werden gebaut und die aktive Mitbürgerschaft gestärkt.

Wie alles begann

Eines Morgens, auf seinem täglichen Arbeitsweg mit dem Fahrrad in Kopenhagen, bemerkte Ole einen alten Mann. Er saß an einem sonnigen Plätzchen auf einer Bank. Neben ihm seine Gehhilfe. Da saß er jeden Morgen. Zwei Wochen lang. Manchmal las er Zeitung. Angezogen war er immer tadellos und im Country Style. Thorkild, damals 97 Jahre alt, lebte in einem Altersheim in Kopenhagen. Er veränderte Ole's Leben für immer – und das vieler älterer Menschen auf der ganzen Welt. Beim Durchstöbern alter Bilder von Kopenhagen aus dem Jahr 1930, die ein vergnügtes Fahrrad-Treiben darstellen, realisierte Ole, dass Thorkild sich früher jeden Tag mit dem Fahrrad in der Stadt fortbewegt haben muss und es genauso genossen haben wird, wie er dies heute selbst tut. Er mietete kurzerhand eine Rikscha, betrat das Altersheim und bot an, mit zwei alten Menschen eine Stadtrundfahrt zu machen.

Das ist der Beginn einer fantastischen Geschichte, der Geschichte von 'Radeln ohne Alter', die 2012 in Kopenhagen begann und heute weltumspannend ist.

Radeln ohne Alter in Zahlen

- 2012 in Kopenhagen, der europäischen Hauptstadt des Radfahrens, ins Leben gerufen
- In 51 Ländern weltweit vertreten

- 2.500 Standorte weltweit
- 3.500 Rikschas
- 35.000 ausgebildete RikschapilotInnen
- Über 1,9 Millionen Menschen befördert
- Ältester Pilot ist 90 (Jørgen Hass, Dänemark)
- Älteste Passagierin Edith Green, 108, aus Bournemouth (scharf gefolgt von den Jugendlichen Gerda Mathiasen, Dragør/Dänemark, Madam Yeo lu, Singapur, und Dagny Carlsson, Schweden, alle 107)
- Seit 2015 in Österreich, Lustenau (Vorarlberg)
- 28 Standorte in Österreich

Niemand ist gerne allein

„Meine Großmutter schaute von morgens bis abends, gemeinsam mit ihrem Hund, aus dem Fenster. Sie wartete auf Besuch, Begegnungen, Ablenkung, ihr Alltag war geprägt von Einsamkeit und Demenz. Sie wurde von Tag zu Tag immer einsamer obwohl sie eigentlich fast nie allein war. Heute lebe ich in ihrem Haus und denke oft an sie zurück. Ihr zu Ehren habe ich, gemeinsam mit meinem Mann und zwei Freunden, Radeln ohne Alter nach Österreich geholt.“, erzählt Elke Fitz die sich seit 2015 um Radeln ohne Alter in Österreich kümmert.

Schwerhörigkeit, Mangel an sozialen Kontakten, Depression und körperliche Inaktivität steigern das Risiko einer Demenzerkrankung. Hier setzen wir an und bieten Seniorinnen und Senioren Ausflugsfahrten mit E-Fahrradrikschas an. Denn die Rikscha mit dem roten Dach erregt Aufmerksamkeit und zaubert auch den Menschen, an denen sie vorbeifährt ein Lächeln ins Gesicht. Auf der Straße trifft man immer jemanden, mal Altbekannte, mal Unbekannte, sehr oft kommt man mit Menschen ins Gespräch, oder man genießt den Augenblick und schwelgt in schönen Erinnerungen.

Das Recht auf Wind in den Haaren

Sonne auf der Haut, den frischen Fahrtwind im Haar und den Duft der Natur in der Nase, eine Rikschafahrt regt alle Sinne an, Sommer wie Winter, und Radeln ohne Alter ist exklusiv nur für Menschen, die selbst nicht mehr Radfahren können. Eine ältere Dame hat bei einer Ausfahrt einem Mann mittleren Alters voller Stolz erklärt, dass es eine Privileg des Alters ist mit dieser Rikscha fahren zu dürfen und dass es gut ist, dass es einmal nur um die älteren Menschen geht. Dem ist nichts hinzuzufügen - außer, dass auch junge Menschen mit körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen zu Rikscha-Ausfahrten eingeladen sind.

Rikscha fahren - das schönste Hobby der Welt

Nicht nur die Passagiere, auch die ehrenamtlichen RikschafahrerInnen, genießen die gemeinsamen Ausflüge. Es wird viel gelacht, erzählt, zugehört, manchmal sogar gesungen. Jede Rikschaausfahrt ist ein Geschenk, denn Glück ist ein Tunwort. Die Dankbarkeit ist überwältigend, die Freude riesengroß. Beim Rikschafahren entstehen neue, wunderbare Freundschaften, Brücken zwischen Generationen werden gebaut.

Präsent sein heißt Present sein

Zeit schenken, vor allem in dieser kurzlebigen, hektischen Zeit, ist ein ganz besonderes Geschenk, eine Win-Win-Win-Situation, wie man auf neudeutsch so schön sagt. Denn über dieses präsent sein, da sein, Zeit haben und gemeinsam einen Rikschaausflug zu machen, darüber freuen sich nämlich, neben Passagieren und Piloten, noch viel mehr Menschen. Das Pflegepersonal in den Seniorenhäusern, pflegende Angehörige, 24h-Pflegerinnen, sie alle machen Tag und Nacht einen fantastischen Job und freuen sich auch mal über eine kurze Pflegepause.

Ein [Video](#) von Ole und Thorkild, dänischer Originalton mit deutschem Untertitel

ORF Vorarlberg heute [Bericht](#), April 2016

ERFAHRUNGSBERICHTE AUS DEN SENIORENHÄUSERN

Josefsheim Bizau, Vorarlberg - „Hier vorne fühlt man sich wie eine Königin“

Unsere Rikscha haben wir seit Anfang Sommer und sie war die ganze Saison, wenn es wittertechnisch möglich war, unterwegs. Unsere Bewohner des Josefheims, des Fechtig-Hus und Leute aus dem Dorf haben tolle Ausfahrten genossen. Mit der Rikscha kommen sie wieder an Plätze, an denen sie schon lange oder noch nie waren. Endlich wieder mal dem Alpabtrieb zuschauen oder Bekannte aus dem Dorf treffen. Auch wenn unsere Zivildienstler oder Ferienpraktikanten zu einer Fahrt einladen, gibt es immer Freiwillige. Dabei sein bei kleineren Erledigungen wie z.B. was in der Apotheke holen, im Laden was besorgen oder einfach mal ins Cafe Natter nach Bizau auf ein Eis gehen, die Rikscha ist eine immense Bereicherung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Anna Gmeiner, Josefsheim



Foto: Alpabtrieb in Bizau, Oktober 2021 copyright Josefsheim, Bizau

HB Urbanusheim, Poysdorf - „Raus aus dem Alltag, rein ins Rikscha-Vergnügen“

Unsere Bewohner*innen genießen die Ausfahrten in das Ortszentrum von Poysdorf. Sie beschreiben die Ausfahrten als „erlebte Freiheit“ und freuen sich über den Fahrtwind und all die Eindrücke in der Natur. Auch wenn wir es in Medikamentenreduktion nicht bewerten können – aber die Lebensfreude und die lachenden Gesichter alleine sind ein großes Signal für die tolle Wirkung rund um das Erlebnis „raus aus dem Alltag und rein ins Rikscha-Vergnügen“.

Gregor Kopa, HB Urbanusheim



Foto: Auch der Rollator hat Platz, copyright HB Urbanusheim, Poysdorf



Seniorenheim Golling - Martha on Tour

In Golling ist Martha, die Rikscha des Seniorenheims, seit 2018 on Tour und bereitet Freude bei Jung und Alt. Ausflüge in die Natur, in die alte Nachbarschaft oder durch das Dorf regt alle Sinne an und zaubert ein Lächeln in die Gesichter der mitfahrenden Seniorinnen und Senioren aber auch der Passantinnen und Passanten.

„Vor allem Demenzkranke sprechen sehr gut auf Rikschaftfahrten an.“, erzählt Andrea Zenzmaier.

Foto: ein frisch gepflückter Blumenstrauß darf nicht fehlen, copyright Seniorenheim Golling