

Rikscha Kurier

Ausgabe 1
Mai 2022



Der „Rikscha-Kurier“ erscheint in der ersten Auflage. Wir gestalten eine kleine Vereinszeitung, die in digitaler Form an alle Chapters in Österreich verschickt wird. Gleichzeitig werden wir den Kurier auch an Interessenten und Medien verschicken, um über Radeln ohne Alter zu informieren, neue Mitglieder zu gewinnen und die Initiative bekannter zu machen.

Ganz wichtig ist uns dabei die Beteiligung aller Standorte mittels Zusendung von Fotos, die Bekanntgabe von Themen, die interessieren, sowie Berichte über Aktivitäten und Veranstaltungen und konstruktive Kritiken, damit wir den Rikscha-Kurier weiter entwickeln können.

Bisherige Inhalte, die wir überlegt haben, sind:

- in jeder Ausgabe die Vorstellung eines Standortes
- Termine über Events, Veranstaltungen, Messen und Vorträge
- technische Infos zu unseren Rikschas, die verschiedenen Modelle, Akkus, Hilfsmittel, Neuigkeiten
- Infos zu altersspezifischen Themen unserer Fahrgäste wie Krankheiten und die damit verbundenen Einschränkungen, Krisenintervention, allgemeine Kommunikation,

„Die Zukunft erwartet man nicht, man geht ihr entgegen!“

Tullio Colsalvatico

Validation, Kinästhetik,..
- viele nette Fotos und Geschichten dazu
- Neuigkeiten über Cycling without age, weltweit
... vielleicht habt ihr noch Ideen, die ihr uns gerne mitteilen möchtet.

Derzeit sind wir in Österreich an 32 Standorten und in sieben Bundesländer vertreten. Es sind 50 Rikschas im Einsatz, die hochgerechnet 50.000 Km jährlich zurücklegen. Ein Ziel von Radeln ohne Alter, Österreich ist es, mehr Standorte zu gewinnen, beim Aufbau behilflich zu sein und das Radeln ohne Alter bekannter zu machen. Deshalb werden wir auf Gemeinden und Pflegeein-

richtungen oder andere regionale Vereine zugehen und die Initiative bewerben. Unter dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ bitten wir um eure Mithilfe und Mitbewerbung von Radeln ohne Alter. Mit dieser kleinen Zeitung starten wir und hoffen auf euer Interesse und eure Mitarbeit bei dem einen oder andern Inhalt, sehr gerne auch mit Fotos und Geschichten, die wir veröffentlichen können. Vorerst planen wir vier Ausgaben jährlich - von April bis Oktober.
Viel Spaß und Freude beim Radeln!

Das Redaktionsteam

Termine

Integra Messe Wels, 8. - 10. Juni Halle 20, Stand E195

Gemeinsam mit Clever Cycling, Generalimporteur von Van Raam Spezialfahrrädern und CHAT Rikschas, sind wir bei der Integra in Wels vertreten. Diese Messe ist eine umfangreiche Plattform für Produkte und Dienstleistungen rund um

die Themen Reha, Therapie, Pflege, Barrierefreiheit sowie Mobilität, Sport und Freizeit für Menschen mit Beeinträchtigungen und Seniorinnen und Senioren. Alle Infos findet ihr auf www.integra.at.

Piz zum Spitz - Eine Sternfahrt der Radlobby Vorarlberg, 11. Juni

Bereits zum 3. Mal ruft die Radlobby Vorarlberg zur gemeinsamen Sternfahrt auf. Dieses Jahr geht es in Partenen, am Rohrspitz, in Hörbranz, Schoppernau und Doren los, alle 5 Routen treffen sich schlussendlich

in Dornbirn zum gemeinsamen Ausklang. Selbstverständlich kann man auch nur Teilstücke mitfahren. Alle Infos, Routen und Treffpunktzeiten findet ihr auf www.radlobby.at/vorarlberg/piz-zum-spitz

Rikschatreffen Sozialzentrum Bürs, 20. Juni

Es ist eine gemeinsame Rikschaausfahrt mit Passagieren und Chapters

aus Vorarlberg. Gerne bitte vorbeikommen!

Radeln ohne Alter Stammtisch, Zoom Meeting 28. Juni, 17:30 Uhr

Wir treffen uns am virtuellen Stammtisch zum Plaudern und besseren Kennenlernen. Alle Radeln

ohne Alter Pilot:innen, Mitwirkenden und Interessierten sind herzlich eingeladen dabei zu sein.

Jazzbrunch beim Poolbar-Festival in Feldkirch, 17. Juli

Wir nehmen mit unseren Rikschas und Passagieren an diesem Jazz-

brunch teil. Alle sind gern dazu eingeladen, Infos folgen noch.

Badefahrt Jannersee, Lauterach 16. August (Ersatztermin 17. August)

Pack die Badehose ein, wir fahren an den Jannersee. Wir treffen uns bereits zum Mittagessen, wer will, kann aber auch erst am Nachmittag zu Kaffee und Kuchen dazu stoßen. Badausflüge an den See sind für die meisten Seniorinnen und Senioren ein ganz besonderes Erlebnis. Selbstverständlich wird niemand genötigt ins Wasser zu springen, aber es gibt ja in den Seniorenhäusern auch noch rüstige

Schwimmer:innen. Für alle anderen werden wir für musikalische Unterhaltung am Badestrand sorgen.

Wer sich Badefahrten mit Seniorinnen und Senioren im Moment gar nicht vorstellen kann, auf der Radeln ohne Alter Facebook-Seite gibt's ein tolles Video vom letztjährigen Sozi Bürs-Badausflug ins Walgaubad. Genaue Infos zur Badefahrt folgen noch.

Radeln ohne Alter Stammtisch, Zoom Meeting 27. September, 17:30 Uhr

Wir treffen uns am virtuellen Stammtisch zum Plaudern und besseren Kennenlernen. Alle Radeln ohne Al-

ter Pilot:innen, Mitwirkenden und Interessierten sind herzlich eingeladen dabei zu sein.

Ortsbedingt sind bei den Terminen viele aus Vorarlberg angeführt. Wenn möglich, bitte frühzeitig über Aktivitäten, Veranstaltungen aus ganz Österreich informieren. Wir nehmen diese gerne in die Vorausschau oder berichten darüber in einer kommenden Ausgabe.

Bitte direkt an alwin.ender@radelnohnealter.at oder elke@radelnohnealter.at schicken!



Technik Modellübersichten



Auf dieser Seite möchten wir euch in Zukunft die verschiedenen Rikscha-Modelle vorstellen. In der ersten Ausgabe starten wir mit der CHAT von Van Raam.

Die CHAT gleicht einem fahrenden Sofa, ist super bequem zum Sitzen und durch die Gegend cruisen. Die Fußstütze kann hydraulisch rauf und runter gelassen werden, selbstverständlich ist sie elektrisch durch einen 250 Watt-Motor unterstützt und mit Scheibenbremsen, einer 8-Gang-Schaltung, sehr guten Feststellbremse, Lichtanlage, Hüftgurten und einem Dach ausgestattet. Der Silent electro HT wurde von Van Raam selbst entwickelt, die Akkus sind Lithium-Ionen Akkus

mit einer Reichweite von 30 bis 60 Kilometern, je nach Zuladegewicht, Fahrstrecke, Reifendruck, Bodenbeschaffenheit und Umgebungsbedingungen. Die CHAT ist sogar gefedert und hat einen Rückwärtsgang. Mit einer Einstiegshöhe von 52 cm ist die Sitzbank relativ hoch, für manche Seniorinnen und Senioren sogar fast zu hoch, mit 111 cm Gesamtbreite ist sie leider auch sehr breit und deshalb dürfen mit der CHAT lt. StVO die Radwege nicht befahren werden. Radeln ohne Alter bemüht sich seit langem um eine Anpassung der StVO bzw. eine Sondergenehmigung für Radeln ohne Alter Radwege mit Rikschas benützen zu dürfen. Inzwischen haben mehrere

Chapters Van Raam CHATs im Einsatz (Hard, Bizau, Feldkirch, Innsbruck, Lungau). Sie sind eigentlich alle recht zufrieden, die CHAT ist zuverlässig, solid und stabil im Fahrverhalten. Sie ist 96 kg schwer und durch die Breite auch in den Kurven stabiler als manch andere Modelle, wobei man aber ganz klar sagen muss: „Die perfekte Rikscha gibt es leider immer noch nicht!“ Gerade in ländlichen, hügeligen Gegenden haben wir immer wieder Probleme bei Steigungen, 250-Watt-Motoren sind da leider etwas zu schwach.

Weitere Infos gibt es bei Elke Fitz, bei ausgewählten Van Raam Händlern, bei Clever Cycling oder im Internet auf www.vanraam.com.



Radeln ohne Alter, Lustenau Wie alles begann



Im Spätherbst 2014 stießen Elke Fitz und Ralph Holenstein im Internet auf Ole Kassows TED Talk. „Wir waren fasziniert von der Idee mit betagten Menschen Rikscha-Ausflüge zu machen. Das Rad fahren mit dem Sozialen, Gemeinschaftlichen zu verbinden, ist genau mein Ding. Meiner Oma hätte das sicher auch voll getaugt!“, erzählt Elke heute über die Anfänge. Schnell wurden mit Michael König und Tanja Maier zwei weitere Mitstreiter gefunden. Beim Treffen mit Bürgermeister Kurt Fischer und der Gemeinderätin Christine Bösch-Vetter trafen die Vier auch mitten ins Herz, die ersten 2 Rikschas wurden bestellt und von der Gemeinde Lustenau finanziert.

Am 29. Juni 2015 trafen die zwei Christiania Rikschas in Lustenau ein, „Ein glücklicher Zufall, es war der 93. Geburtstag von meinem Opa Fred, der perfekte Anlass für die Radeln ohne Alter Premie-

renfahrt“, erinnert sich Ralph gerne an die Anfänge zurück. Tags drauf weihte Tanja die zweite Rikscha ein. Sie fuhr mit ihrer Oma Wilma am Alten Rhein spazieren. „Es war naheliegend, die Rikschas nach ihren zwei ersten Passagieren Wilma und Fred zu benennen“, erzählt Tanja, „Anfangs erregten wir überall enorm viel Aufmerksamkeit, alle Passanten winkten und lächelten uns zu, die Rikscha-Passagiere freuten sich riesig, winkten und lachten zurück.“ Mittlerweile gehören die Rikschas zum Lustenauer Ortsbild längst dazu, die Freude und Begeisterung der Passagiere ist aber nach wie vor riesig. Sprüche, wie „Es ist sooo schön, wie Hochzeitsreise!“ oder „Rikscha fahren ist wie Kutsche fahren nur besser“, „Das nächste Mal fahren wir bis nach Innsbruck, okay?“ oder „Wir haben so schöne Blumen gepflückt, so ein schöner Urlaubstag am schönsten Ort der Welt!“,

hören die ehrenamtlichen Rikschapilotinnen und -piloten immer wieder.

Im 3. Vereinsjahr gesellte sich Franz zu Fred und Wilma. Franz ist eine Rollstuhlrikscha der Marke Nihola, statt der Sitzbank hat die Rikscha eine Laderampe, mit der man einen Passagier samt Rollstuhl zu Ausflügen mitnehmen kann. Manche Rollstuhlfahrer:innen genießen überhaupt das erste Mal im Leben den Fahrrad-Fahrtwind in den Haaren.

Radeln ohne Alter feiert in Österreich nun bald den 8. Geburtstag. Was ganz klein begann, kann sich inzwischen sehen lassen, denn im Jahr 2021 fuhren an 27 verschiedenen Standorten 350 Piloten, mit 47 Rikschas rund 45.800 km mit 5.000 freudestrahlende Senior:innen. Herzlichen Dank an alle, die das überhaupt erst möglich machen. Ihr seid die besten Pilotinnen und Piloten, die man sich nur wünschen kann.



Demenzerkrankung Kurzübersicht

Unter Demenz wird der Verlust kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten verstanden. Das heißt, dass die geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und das Verknüpfen von Denkinhalten zunehmend nachlassen.

Dem individuellen Verlauf der Demenz entsprechend führt dies dazu, dass ein selbstständiges Leben für die Betroffenen unmöglich wird.

Zu erwähnen ist, dass Demenz - als Überbegriff für verschie-

dene Krankheitsbilder - nicht nur eine Veränderung der Gehirnleistung, sondern ebenso eine Veränderung der Persönlichkeit nach sich zieht. Der häufigste Auslöser für Demenz ist die Alzheimer-Krankheit, benannt nach dem Psychiater Alois Alzheimer. Diese Erkrankung, die immerhin 60 Prozent aller Demenzen verursacht, entsteht durch ein Zugrundegehen von Nervenzellen, ausgelöst durch ein Ungleichgewicht an Botenstoffen im Gehirnstoffwechsel.

Der zweithäufigste Auslöser

für eine demenzielle Veränderung wird als vaskuläre Demenz bezeichnet. Hierbei handelt es sich um ein Nachlassen der Gehirnleistung, das durch Durchblutungsstörungen verursacht wird.

Des Weiteren gibt es sekundäre Demenzen. Sie werden durch nicht-hirnorganische Grunderkrankungen, wie Stoffwechselstörungen, chronische Vergiftungen, Infektionskrankheiten u.v.m., ausgelöst.

(Quelle: <https://www.aktion-demenz.at/10-antworten-zur-demenz/>)

Wie können wir uns verhalten

Es ist manchmal schwierig, das Verhalten einer demenziell erkrankten Person einzuordnen. Es bringt nichts zu diskutieren, Recht haben zu wollen oder auf das rationale Verständnis zu pochen. Gehe besser auf die geäußerten Gefühle ein, reagiere auf emotionale Aussagen.

Ein Motto lautet: „Das Herz wird nicht dement.“ Angst, Wut, Zorn aber auch Freude, Spaß und Glück wird unmittelbar erlebt und ausgedrückt. Nimm Aussagen nicht persönlich, lenke möglicherweise

auf das gerade Vorhandene ab und rede verständnisvoll darüber.

Sprich langsam, in kurzen Sätzen und einfachen Worten - Blickkontakt hilft - während einer Rikschafahrt ist das eventuell schwierig.

Gib Sicherheit und Orientierung über das Ziel und die Dauer der Ausfahrt.

Fahre bekannte Orte in der Umgebung an. Seien dies öffentliche Orte, markante Gebäude oder wenn du die Person kennst, deren Wohnstraße oder der frühere

Arbeitsplatz, die Kirche, der Friedhof,...

Lass dir Geschichten erzählen, frage empathisch nach. Man kann auch mehrmals über dasselbe sprechen, die Gefühle sind immer wieder neu, das Erleben steht im Vordergrund. Es macht sicher auch Sinn, wenn du dich vorher über die Person erkundigst und über deren Vorlieben Bescheid weißt. Ein Eis essen kann schöne Erinnerungen hervorrufen - aber nicht bei jedem. Wichtig: Bleibt locker und natürlich!



Bilder, Fotos, Ereignisse

Verschiedene Fotos von Radeln ohne Alter, Hard.

Ausflugsfahrten am schönen Bodenseeufer in Österreich bis nach Lindau in Deutschland.



International



Thorikild und Ole, 2012 in Kopenhagen

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. Thorikild, damals

97 Jahre alt, lebte in einem Altersheim in Kopenhagen. Er veränderte Oles 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 Thorikild 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 war 2012.

Derzeit ist die Initiative in 52 Ländern mit 2.700 Standorten weltweit vertreten. Es sind 3.700 Rikschas im Einsatz, 35.000 Piloten fahren jährlich 2,5 Millionen Kilometer. Gesamt sind mit 575.000 Personen kleine Ausflüge durchgeführt worden.

<https://cyclingwithoutage.org>

Von Mai bis August beteiligt sich Cycling without age an einer Fahrradtour vom Nordcap nach Arendalsuka.

Weitere Informationen unter <https://sykkelturen2022.no/>

Rückmeldungen

Wir freuen uns, wenn die erste Ausgabe des Rikscha-Kuriers gefallen hat und wir interessante Inhalte vermitteln konnten. Wie bereits im Eingangstext erwähnt, sind wir dankbar für Rückmeldungen. Was hat gefallen, welche Inhalte waren interessant, was könnten wir

ergänzen, neu aufnehmen? Wer hätte einen Beitrag oder gibt es ein spezielles Interesse zu einem Thema? Bitte auch Bilder schicken, Termine bekannt geben oder Geschichten übers Radeln ohne Alter erzählen.

Rückmeldungen direkt an

elke@radelnohnealter.at oder alwin.ender@radelnohnealter.at schicken.

Besucht auch ab und zu unsere Homepage:

<https://radelnohnealter.at>

