



„Radeln ohne Alter“ – so kann jeder mitmachen!

„Radeln ohne Alter“ ist ein gemeinnütziger Verein, der das Radeln noch im hohen Alter ermöglicht. In Vorarlberg gibt es Standorte in Au, Bizau, Bludenz, Bregenz, Bürs, Dornbirn, Feldkirch, Hard, Hohenems, Lauterach, dem Leiblachtal, Lustenau, Nenzing, Rheindelta, Schruns und Wolfurt. Mitmachen kann jeder, der zuvor einen kurzen Lehrgang absolviert. In Einsatz sind die Radler oftmals für Pflegeheime, aber auch Privatleute können einen Lehrgang absolvieren und anschließend ihre Angehörigen fahren. Mehr Infos und Kontakt: www.radelnohnealter.at/standorte/#Vorarlberg



Ein Video von der Ausfahrt mit „Radeln ohne Alter“ findet ihr bei Instagram.

Fotos, Video: W&W/Förtsch



Nochmal den Fahrtwind im (grauen) Haar spüren

Radfahren macht gesund und glücklich – nicht nur, wenn man selbst in die Pedale tritt. Um SeniorInnen, die nicht mehr selbst radeln können, ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, treten die Fahrer von „Radeln ohne Alter“ in die Pedale. W&W begleitete sie bei einer Ausfahrt.



Anja Förtsch
anja.foertsch@wannundwo.at

Paulas und Eugens Haare wehen im Fahrtwind. Die Sonne scheint auf die Hände der beiden, die ineinander verschränkt auf Eugens Oberschenkel liegen. Mit der freien Hand zeigt er auf Gebäude, Straßen und Berge, an denen sie vorbeigleiten, und erzählt seiner Angebeteten von früher. Geschichten, die sie nicht wissen kann, weil das Paar erst im Pflegeheim zueinander gefunden hat – und dass die beiden an diesem sonnigen Frühlingstag eine gemeinsame Radausfahrt machen können, verdanken sie dem Projekt „Radeln ohne Alter“.

An diesem Dienstagnachmittag fährt das Radler-Team aus Ilse,

Gaby und Otto die Pensionisten durch Dornbirn. „Ich bin seit vier Jahren im Einsatz“, erzählt Ilse im Gespräch mit WANN & WO, „Gaby seit zwei Jahren und Otto seit Herbst.“ Sie habe selbst früher in einem Pflegeheim gearbeitet und so erstmals von der Aktion erfahren. „Unsere SeniorInnen kamen damals so glücklich von den Ausfahrten zurück und auch ihre Gesundheit profitierte von den Ausflügen, dass mir nach meiner Pension klar war: Das möchte ich auch jetzt auch machen.“ Gesagt, getan: Ilse meldete sich bei „Radeln ohne Alter“ und absolvierte erst einmal den etwa zweistündigen

Lehrgang. „Man muss schon ein geübter Radler sein“, wirft Otto ein, der privat auf die gut 60.000 Radkilometer im Jahr kommt. „Aber selbst dann ist das Fahren mit den Radrikschas etwas ganz anderes.“ Die elektrisch betriebenen Vehikel sind vergleichbar mit Lastenrädern und liegen schlicht ganz anders auf der Straße, als übliche Fahrräder. „Und nicht zuletzt hat man ja auch noch betagte Fahrgäste an Bord, auf die man Rücksicht nehmen muss.“ Das bedeutet für die Fahrer: nicht zu schnell in die Pedale treten, auf hohe Bordsteinkanten Acht geben und die Breite der Rikscha im Hinterkopf behalten.



Aus dem Radfahr-Land Dänemark

Die Idee zum „Radeln ohne Alter“ entstand 2012 – wie könnte es anders sein? – im Radler-Land Dänemark. Seitdem haben sich in 52 Ländern weltweit eigene Gruppen mit über 2700 Ortsstellen, mehr als 3700 Rikschas und über 35.000 geschulten Piloten gegründet. Mehr als 60.000 SeniorInnen wurden schon gefahren.

Umsorgt wie VIPs

So auch an diesem Nachmittag. Vom Senecura-Heim ging es durch die Südtiroler Siedlung vorbei am Kehlerpark nach Haselstauden. „Aufpassen, da geht es abwärts“, ruft Ilse zu Gaby und Otto nach hinten, als sie an einem herausstehenden Gullideckel neben einer Garageneinfahrt vorbeilenkt. Aber alles geht gut und so steht die Radgesellschaft wenige Minuten später beim Haselstaudener Fußballplatz – und überlegt, wie sie am besten zurück zum Senecura-Heim fahren. Durch die Unterführung hinterm Wasserwerk? „Zu schmal, da passen die Rikschas nicht durch“, erklärt Ilse. Dann eben durch die Unterführung am Feuerwehrhaus. „Da musst du rechtzeitig runterschalten“, rät sie ihrem Neuradlerkollegen Otto noch.

„Einfach wundervoll!“

Gut eine Stunde nach dem Start sind die Radler und ihre Fahrgäste wieder am Heim angekommen – und das mit leuchtenden Augen. „Wir freuen uns so sehr über dieses Angebot“, sagt etwa Theresia. „Es tut so gut, mal wieder nach draußen zu kommen. Einfach wundervoll!“



„Schön, dass man das Radeln wieder erleben kann“

Wir sind heute zum zweiten Mal gemeinsam dabei. Es macht jedes Mal sehr viel Spaß und es ist wunderbar, mal wieder rauszukommen, gerade auch, wenn man nicht mehr so gut zu Fuß ist. Das ist einfach eine tolle Abwechslung im Alltag. Wir waren beide früher auch selbst viel mit dem Rad unterwegs und haben das Radeln sehr gemocht. Es ist schön, dass man dieses Gefühl durch das „Radeln ohne Alter“-Projekt wieder erleben kann. **Eugen und Paula**



„Eine riesige Freude für uns“

Wir sind jetzt schon zum dritten Mal dabei. Am schönsten ist für uns, das Radfahren „wiederzuhaben“, da wir früher viel geradelt sind. Und mal wieder die eigene Stadt zu sehen. Was hat sich verändert, welche Häuser sind weg und welche neu gebaut worden? Kürzlich waren wir in Friedas früherer Straße. Dort hat sie sogar ihren alten Nachbarn getroffen. So etwas ist eine riesige Freude für uns. **Frieda und Theresia**

„Gibt einem unglaublich viel zurück“

Wir sind in Pension und haben keine Lust, nur herumzusitzen, sondern wollen noch etwas tun und vor allem auch: etwas Gutes tun. Es ist ein wunderschönes Gefühl, den Leuten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Wenn wir von einer Ausfahrt zurückkommen und die SeniorInnen strahlen übers ganze Gesicht – das ist unbezahlbar. Fahrer bei „Radeln ohne Alter“ zu sein, gibt einem selbst so unglaublich viel zurück. Dafür opfern wir gern unsere Freizeit. **Radler-Team Ilse, Otto und Gaby**



Vorhänge
Möbelstoffe
Teppiche

**NEUHEITEN 2023
EINGETROFFEN**



EUROPA Qualität

TEPPICHE nach Maß!

...aus Wolle, Synthetik, Sisal, Sisal Optik, gewebt, getuftet...

Größte Auswahl, fachliche Beratung, alle Formen und Größen für...

- Küche, Esszimmer, Gang
- Schlaf und Wohnzimmer
- Bad, WC, Naßbereiche
- Pergola, Wintergarten

Teppiche mit Bändern oder gekettelt



Riesen Lager

Möbelstoffe

**SELBER POLSTERN VIEL GELD SPAREN
GRATIS LEIHGERÄTE!***

- Alcantara Optik, Boucle
- Veloure, Microfaser,
- Synthetik, Natur, Loden
- Kunstleder, Lederoptik

**Vorarlbergs LAGER-DISCOUNT
SCHAUMSTOFFE**

- Plattenware und ZUSCHNITTE

**Exklusive Vorhänge
Gardinen auch genäht!**

- Nach Maß: Karniesen, Stangen
- Alu Schienen- Innen Jalousien

Öffnungszeiten: Mo-Di-Mi-Do-Fr 8-13 Uhr

**FACH
BERATUNG**

SD-GROSSLAGER

GÖTZIS Im Buch 68 - Bundesstraße "Kobel"
Tel. 05523 69100 Mail: office@sd-grosslager.at

GRATIS



Matratzen

Das GRÖSSTE LAGER

IN VORARLBERG* 7 Größen

***naturana lagernd**

**oder
NACH
MASS**



Qualität

Zustellen
entsorgen
möglich!

Viele verschiedene Modelle

Lagergrößen

80x200, 90x190, 90x200, 100x200
120x200, 140x200, 160x200

Lattenroste

Qualität

Lagergrößen

80x200, 90x190, 90x200, 100x200
120x200, 140x200, 160x200 2x80x200

Kopf und Beckenzonen
Härte verstellbar
schichtverleimt - stabil!
oder Kopf-Fußverstellungen

***naturana**



Qualität

Ganzjahr-Betten 140x200 140x220

Daunen/Federbetten, Microfaserbett, Softy San Betten, waschbar, kochbar

Kopfpolster Lagergrößen

40x40, 40x60, 40x80, 50x50, 60x60, 60x80, 70x90 regulierbar, waschbar

Bettwäsche Qualität

Spannleintücher Lagergrößen
90x190, 90x200, 100x200, 120x200, 140x200, 160x200, 180x200 alle

- Matratzenauflagen Größen

- Nackenstütz Kissen
- Matratzen nach Maß!

Gratis SD-Blöckle, Bonbons und

GRATIS