

**AUSGABE #9**  
DEZEMBER 2024



# **RADELN OHNE ALTER** **RIKSCHA KURIER**



Oh, wie lieb ich die Gerüche  
aus der warmen Weihnachtsküche!  
Zieht der süße Duft hinaus,  
riecht man ihn im ganzen Haus.



# VORARLBERG RADELT ABSCHLUSS- VERANSTALTUNG



Fotos: W.Purtscher

Bürs. Am 6. Oktober fand die große Abschlussveranstaltung von Vorarlberg radelt statt. Das Sozialzentrum Bürs war mit zwei Rikschas bei der Fahrradparade von Bürs nach Nüziders zum Herbstmarkt dabei. Die Bewohner:innen genossen den schönen Herbstausflug, Michael, einer der Piloten, hat sogar ein Klimaticket gewonnen. Wir gratulieren.

Wolfgang hat einmal mehr ein schönes Video gemacht, der QR Code führt dich zum Video auf unsere Webseite.



## INHALTS- ÜBERSICHT

### Vorwort

#### Danke Manfred

Ein Portrait von Bernadette von Sontagh, Vorarlberger Nachrichten

#### Austauschtreffen in Golling

ein Rückblick

#### Rikscha Fahren - ein wichtiger Beitrag

Elisabeth Füssl sprach mit Nina, einer Pflegemitarbeiterin in Wien

#### Goiserer Radlpirsch

Mittendrin statt nur dabei

#### Wiener Neustadt stellt sich vor

Gut Ding braucht Weile

#### An Demenz Erkrankte strahlen

s'Elsbethen aus Hopfgarten/Brixental erzählt über ihren Anfang bei Radeln ohne Alter

#### Bewegt-Betreut & RoA Klosterneuburg

eine vielversprechende Kooperation

#### Salzburger Seniorenwohnhaus Nonntal - unser neuestes Mitglied

im Frühjahr geht's dann richtig los

#### Wie wir wirken - eine Studie aus Deutschland

Das Institut für Bildung, Entwicklung & Beratung hat die Wirkung von Radeln ohne Alter in Deutschland untersucht

#### CARO - Caring und Radeln ohne Geschlechterstereotypen

Eine kleine Vorschau auf 2025

**3x3=Glück - eine HTL-Klasse, RoA  
und die Seniorenhäuser machen  
gemeinsame Sache**

## Liebe Freundinnen und Freunde von Radeln ohne Alter Österreich!

Das Jahr geht mit großen Schritten dem Ende zu. Wir schauen auf ein bewegtes und erfolgreiches Jahr 2024 zurück und freuen uns über viele schöne Geschichten.

In dieser Ausgabe des Rikscha Kuriers berichten wir über das Austauschtreffen in Golling, stellen euch Manfred Gmeiner, einen Piloten aus Dornbirn, vor. Bernadette von Sontagh hat in den Vorarlberger Nachrichten eine schönes Portrait über ihn verfasst, das wir euch nicht vorenthalten möchten.

s'Elsbethen aus Hopfgarten erzählt wie es ihnen in den ersten sechs Monaten, seit der Standortgründung im Frühjahr 2024 mit dem Rikschaftahren ergangen ist. Auch Wiener Neustadt stellt sich vor, Simon hat uns ein paar Interviewfragen beantwortet.

Auch Breaking News haben wir anzubieten: Wir haben ein ganz frisches, neues RoAÖ-Mitglied, das Seniorenwohnhaus Nonntal aus Salzburg. Anfang November war Elke vor Ort. Werner und Christian absolvierten erfolgreich das erste Fahrsicherheitstraining. Sie werden in Zukunft den Standort koordinieren und ihre Pilot:innen einschulen.

Über die Wirkung von Rikscha-Fahrten auf die Fahrgäste gibt es auch einiges zu lesen. Elisabeth schrieb einen Artikel und interviewte dazu Nina, eine Mitarbeiterin und Betreuerin einer Wiener Einrichtung für psychisch erkrankte Menschen. Zudem berichten wir über den Wirkungsbericht aus Deutschland.

Mit großer Freude dürfen wir auch verkünden, dass Radeln ohne Alter Lustenau, in Kooperation mit der HTL Dornbirn und den Seniorenhäusern Lustenau, ein neues Projekt, 3x3=Glück, ausgearbeitet hat und beim Ideenwettbewerb "leb.endlich" von Palliative Care Vorarlberg einen Anerkennungspreis erhalten hat. Auch darüber könnt ihr in dieser Ausgabe noch mehr lesen.

Last, und ganz sicher nicht least, dürfen wir die frohe Botschaft verkünden, dass Radeln ohne Alter Österreich für das eingereichte Projekt "CARO - Caring und Radeln ohne Geschlechterstereotypen" eine Förderzusage

**Oh, wie lieb ich die Gerüche  
aus der warmen Weihnachtsküche!  
Zieht der süße Duft hinaus,  
riecht man ihn im ganzen Haus.**

**Hörnchen, Herzen, Zuckerkringel,  
Pfefferkuchen, Schokoringel,  
Brezeln, Sterne und noch mehr -  
Plätzchenbacken ist nicht schwer.**

**Besser noch als die vom Bäcker  
schmecken sie - so köstlich, lecker!  
Keiner könnte widerstehn,  
wenn sie auf dem Festtisch stehn.**

(Karin Heinrich)

vom Bundesministerium für Soziales erhalten hat. In den kommenden Monaten werden wir die Konzepte fertig ausarbeiten und euch erste Schulungen anbieten.

Und wie gefallen euch die Rikscha-Kekse? Wir finden sie großartig und teilen die Druckvorlage für 3D-Drucker sehr gerne mit euch. Bei Interesse wendet euch bitte an [elke@radelnohnealter.at](mailto:elke@radelnohnealter.at).

Wir wünschen euch von Herzen fröhliche Weihnachten, einen guten Rutsch und alles erdenklich Gute für 2025.

Euer Vorstandsteam  
Andrea, Elisabeth und Elke

gefördert von:

**sozialfonds**  
gemeinden und land Vorarlberg  
unser Land

### IMPRESSUM

Für den Inhalt und die Gestaltung verantwortlich ist das Vorstandsteam Andrea Zenzmaier, Elisabeth Füssl und Elke Fitz, von RADELN OHNE ALTER Österreich, Königshofstraße 3, 6890 Lustenau  
[oesterreich@radelnohnealter.at](mailto:oesterreich@radelnohnealter.at). ZVR: 661625861  
Spendenkonto: AT86 2060 2000 0032 0432

Fotos & Fotorechte: Radeln ohne Alter Österreich, RoA Klosterneuburg, RoA Bürs, RoA Hopfgarten, RoA Wiener Neustadt

# “Viele fallen mir regelrecht um den Hals”



Manfred Gmeiner zeigt den Senioren bei seinen Rikscha-Ausfahrten von „Radeln ohne Alter“ die Schönheit der Natur.

BVS 131

**Bernadette von Sontagh von den Vorarlberger Nachrichten schrieb im September ein Portrait über Manfred Gmeiner, Pilot in Dornbirn.**

Als Manfred Gmeiner mit 60 Jahren seine wohlverdiente Pension antrat, hat er sich zuerst einmal sehr auf diesen Moment gefreut. „Ich habe als Portier im Krankenhaus gearbeitet“, erzählt er. Nach den vielen Nachtdiensten wollte er sich zuerst ein Jahr in der Pension gönnen und die Freizeit in vollen Zügen genießen. Für ihn war allerdings von Anfang an klar, dass er der Gesellschaft etwas zurück geben und sich sozial engagieren möchte.

Über einen Freund hat er von „Radeln ohne Alter“ erfahren und war sofort angetan von diesem Angebot für Senior:innen. Seit nunmehr sechs Jahren ist er als Rikscha-Pilot von Radeln ohne Alter in Dornbirn unterwegs, holt Senior:innen von zu Hause oder aus dem Seniorenheim ab und macht kostenlose Ausflüge mit der Rikscha. Er ist davon überzeugt, dass ältere Menschen raus müssen und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen sollen. „Es ist schade, wenn man nur zu Hause sitzt. Draußen ist es so schön“, sagt er.

## **Persönliches Anliegen**

„Es ist ein menschliches Bedürfnis, soziale Kontakte zu haben und in Gesellschaft zu sein“, sagt er. Die Dankbarkeit, die ihm von den Seniorinnen und Senioren bei den

Ausflügen entgegengebracht wird, sei unsagbar schön. „Viele fallen mir nach den Rikscha-Ausfahrten regelrecht um den Hals und freuen sich, dass sie einen solchen Radausflug machen durften“, erzählt er. Auch Senior:innen, die sich nicht mehr gut ausdrücken können, zeigen ihre Dankbarkeit mit einem Händedruck. „Ich spüre, dass sie Danke sagen wollen.“

Eine Lieblingsrunde gibt es bei den Senior:innen nicht, wobei der Jannersee als Ausflugsziel immer gut ankommt. „Die meisten setzen sich in die Rikscha und wollen einfach nur durch die Gegend fahren, den Wind spüren und sehen, was sich in der Natur alles abspielt“, sagt er. Schön findet Manfred Gmeiner, dass er ihnen die Vielfalt der Natur zeigen kann. So kann es gut sein, dass sie Rehe oder Hasen in den Feldern entdecken, sie bei den Arbeiten am Feld zuschauen oder einfach zusammen die Faszination der Natur erleben.

## **Weshalb er seine Freizeit fremden Menschen widmet?**

„Mir geht es gut und ich bin selbst gerne in der Natur. Die Dankbarkeit, die man bei den Rikscha-Ausfahrten erlebt, löst bei mir Glücksgefühle aus“, schwärmt er. [...]

Für ihn ist es eine schöne Beschäftigung in der Pension. „Ich schenke meine Zeit und werde im Gegenzug reichlich mit Dankbarkeit belohnt“, sagt er mit einem zufriedenen Lächeln im Gesicht. BVS

Danke Manfred, für dein unermüdliches Tun und deinen Einsatz für Radeln ohne Alter und die Senior:innen.

Der QR-Code führt zum ganzen Artikel auf unserer Webseite.







# GOLLING AUSTAUSCHTREFFEN

Am 7. Oktober trafen sich Koordinator:innen und Pilot:innen aus Salzburg, Oberösterreich und Tirol zu einem Austausch- und Kennenlernetreffen in Golling, im Sozialzentrum Hoamat Achfeld. Radeln ohne Alter-Aktive aus 9 Standorten kamen zusammen.



# Face to face - der Mehrwert persönlicher Begegnungen

**Aktive Pilot:innen aus neun Standorten und solche die es werden möchten, sie alle kamen in Golling zu einem Austausch- und Kennenlernetreffen zusammen.**

Im Vordergrund stand die persönliche Begegnung. Nach der Begrüßung durch die Hausherrin und RoAÖ-Vorstandsmitglied Andrea (Zenzmaier) stellte Elke Radeln ohne Alter vor, gab einen kurzen Rückblick aber auch Ausblick, was für 2025 geplant ist.

Stefan Wallinger, Fahrradhändler aus dem Nachbarort, war ebenfalls vor Ort und berichtete Neues aus der Fahrradbranche, insbesondere von Trio und den geplanten Verbesserungen der Trio-Rikscha. Ein Probefahren der Trio Rikscha war auch möglich.

RoA Mattighofen brachte die Van Raam Velo Plus Rollstuhl-Rikscha mit. Das Rollstuhlrاد stieß auf großes Interesse, fleißig wurde auch dieses Rad ausprobiert und studiert.

**“Es war großartig, all die Menschen persönlich zu treffen, die man sonst nur aus digitalen Online-Meetings kennt.”**

Face-to-face-Kommunikation führt oft zu klarem Verständnis und stärkerer emotionaler Bindung. Unmittelbare Rückmeldungen und nonverbale Signale, wie Gestik und Mimik, spielen dabei eine wesentliche Rolle und machen persönliche Begegnungen lebendiger als digitale Kommunikationsformen. Persönliche Gespräche stärken die sozialen Fähigkeiten des Einzelnen und führen zu besserem zwischenmenschlichem Verständnis.

Wie wichtig soziale Kontakte sind, ist in zahlreichen Studien und auch in Susan Pinkers Buch “The Village Effect” nachzulesen. Die Psychologin ging der Frage nach warum in Sardinien die Menschen älter werden, wie überall anders. Auch der “The Guardian” schrieb einen Artikel über Susan Pinkers Erkenntnisse und die außergewöhnliche Langlebigkeit der Bewohner:innen sardischer Bergdörfer, die zu den wenigen Regionen weltweit gehören, in denen auch Männer oft über 100 Jahre alt werden. Pinker erklärt, dass dies vor allem an der starken sozialen Vernetzung liegt: In diesen isolierten Dörfern sind die Menschen eng miteinander verbunden und pflegen regelmäßige persönliche Kontakte, was ihre Gesundheit und Lebensdauer fördert.





Besonders wichtig ist den Sard:innen die persönliche Pflege ihrer älteren Verwandten. Sie empfinden die Pflege der Älteren nicht als lästige Pflicht, sondern als Ausdruck von Stolz, Respekt und Liebe, das ganze Dorf hilft mit und kümmert sich Gemeinschaft.

Pinker weist auf die positiven Auswirkungen sozialer Interaktionen hin: Studien zeigen, dass Menschen mit starken sozialen Netzwerken ein besseres Immunsystem haben, weniger Stress erleben und länger leben.

Im Gegensatz dazu hat die zunehmende digitale Kommunikation, die oft das persönliche Gespräch ersetzt, negative Auswirkungen auf die Gesundheit, da sie nicht dieselben physiologischen Vorteile bietet. Das Gefühl von Einsamkeit, vor allem in der westlichen Welt, in allen Alters- und Gesellschaftsschichten, nimmt stark zu.

Abschließend empfiehlt Pinker, dass wir persönliche, direkte Kontakte fördern sollten, um unsere Lebensqualität und Langlebigkeit zu steigern – inspiriert von den engen Gemeinschaften in Sardinien, aber ohne dorthin ziehen zu müssen. Wichtig ist es, soziale Beziehungen aktiv zu pflegen, um von den gesundheitlichen Vorteilen des persönlichen Austauschs zu profitieren.

Wer mehr über Susan Pinker wissen möchte, findet zahlreiche Infos und Bücher auf ihrer Webseite: [susanpinker.com](https://susanpinker.com). Der QR Code führt zum The Guardian-Artikel.







**gemeinSAM  
radeln  
in Wien**



# Rikscha fahren - ein wichtiger Beitrag für Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensqualität

**Als Aktivität, die als bedeutsam erlebt wird, haben Rikscha-Ausfahrten das Potenzial, das Leben von Senior:innen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität nachhaltig zu bereichern. Warum ist das so?**

Nach einer der zahlreichen Rikscha-Ausfahrten mit Bewohner:innen einer Wiener Einrichtung, die Menschen mit fachärztlich psychiatrischer Diagnose betreuen, sprach Elisabeth mit Nina, einer der Betreuer:innen. Nachfolgend werden dazu einige Aspekte ausgeführt und mit Zitaten ergänzt, die aus dem Gespräch mit Nina stammen.

## **Positiver Einfluss auf Stimmung**

Die Ausfahrten bieten die Chance verschiedene positive Emotionen zu erleben: Sie haben etwas Spielerisches an sich, was stark an die Emotionen Vergnügen und Freude anbindet.

In der Rikscha können sich die Passagier:innen sicher fühlen und so Gelassenheit und auch Heiterkeit verspüren – Empfindungen, die wichtig sind bei der Problembewältigung. Auch das Gefühl der Hoffnung kann sich einstellen nach dem Tapetenwechsel durch die Ausfahrt.

„Aus meiner Beobachtung kann ich sagen, dass die Bewohner:innen insgesamt nach einer Rikschafahrt positiver gestimmt sind. Insbesondere auf Menschen mit depressiven Erkrankungen wirkt es sich positiv aus. Sie sind unmittelbar danach leicht extrovertierter.“ (Nina)

## **Anpassung an individuelle Bedürfnisse**

Rikscha-Fahrten können in Dauer, Route und Geschwindigkeit leicht an die Wünsche, die Tagesverfassung und dank unterschiedlicher Rikscha-Modelle auch an die Fähigkeiten der Passagier:innen angepasst werden (Rollstuhlrikscha). Dies ermöglicht eine inklusive Teilnahme für Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen.





### **Sinnliche Stimulation und Wohlbefinden**

Beim Fahren und Mitfahren in der Rikscha erfolgen viele sensorische Inputs. Der "Wind im Haar", wie es unser Motto so treffend beschreibt, stimuliert alle Sinne, die mit Tasten und Berühren in Verbindung stehen, während die Bewegung und die sich verändernde Umgebung den Gleichgewichtssinn und den Sehsinn ansprechen. Dazu kommen noch Geruchssinn und Temperaturempfindungen. Diese multisensorische Erfahrung kann das allgemeine Wohlbefinden steigern und positive Emotionen hervorrufen. Man spürt sich wieder.

„Vor allem Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, die ansonsten nie ins Grüne kommen, freuen sich sehr, da das Naturerlebnis in der Rikscha sinnlich eindrucksvoll ist. Man spürt den Fahrtwind, die Sonne, riecht den Wald, blühende Hecken...“ (Nina)

Förderung von Erinnerung und Kognition  
Für Menschen mit Demenz oder Alzheimer können die Rikscha-Ausfahrten besonders wertvoll sein. Die Fahrt durch vertraute Gegenden kann Erinnerungen wecken und die kognitive Stimulation fördern.

„Menschen mit dementiellen Erkrankungen oder Kurzzeitgedächtnis Störungen merken sich manchmal einen Ausflug überraschend, weil er emotional positiv abgespeichert wurde.“ (Nina)

### **Rikscha Ausfahrten fördern Partizipation und soziale Teilhabe**

Partizipation und soziale Teilhabe sind essenziell für das Wohlbefinden. Rikscha-Ausfahrten ermöglichen es vielen unserer Passagier:innen wieder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und ihre Umgebung auf neue Weise zu erleben. Die Ausfahrten bieten Gelegenheiten für soziale Interaktion, sowohl mit den Rikscha-Pilot:innen als auch mit Passant:innen, was die soziale Einbindung fördert. Und Gesprächsstoff für die nächsten Tage bieten die Ausfahrten außerdem.

„Man hat außerdem das Erlebnis auf neue Menschen zu treffen und mit ihnen zu plaudern. Bewohner:innen, die schon einmal gefahren sind, fahren gerne immer wieder mit.“ (Nina)

### **Rikscha-Ausfahrten stärken Autonomie und Selbstbestimmung**

Die Rikscha-Fahrten geben unseren Passagier:innen die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, wohin sie fahren möchten. Das stärkt ihre Autonomie und Selbstbestimmung. Besonders wertvoll ist diese Selbstbestimmung für Menschen, die sonst in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.

### **Neue Perspektiven auf das Altern**

Der Großteil unserer Passagier:innen sind ältere Menschen. Altersdiskriminierung, Altersfeindlichkeit sind leider verbreitete Phänomene. Mit Radeln ohne Alter tragen wir auch dazu bei, neue Perspektiven auf das Altern und Altsein aufzuzeigen.

Das Wort „alt“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen und drückte ursprünglich aus, dass etwas reif und genährt war. Diese positive Bedeutung ist zunehmend in den Hintergrund gerückt. Bei den Rikscha-Ausfahrten rücken wir das Altsein in ein anderes Licht und feiern die Vielfalt der Erfahrungen. Alte Menschen verfügen über wertvolle Erfahrungen und Kompetenzen, die für die Gesellschaft von großem Nutzen sind. Was uns allerdings oft fehlt, sind die Rahmenbedingungen, die ermöglichen, dass den Erfahrungen und Kompetenzen ein Raum gegeben wird und ein aktives und erfülltes Altern unterstützen.

Das Prinzip des Zuhörens, das bei Radeln ohne Alter großgeschrieben wird, ist ein wichtiger Beitrag dafür, dass neue Perspektiven auf das Altern entstehen können.

Die Wirkungen der Rikscha-Ausfahrten sind breit gefächert, es wurden längst nicht alle hier erwähnt. Aber um es abschließend in einem Satz zusammenzufassen:

Radeln ohne Alter bietet ein wirksames und bedeutungsvolles Angebot, dass sich positiv auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität auswirkt. Unsere ehrenamtlichen Pilot:innen machen es möglich! Danke euch allen von Herzen.

In Wien wird Radeln ohne Alter unter dem Namen „gemeinSAMradln“ aktuell vom Arbeiter Samariter Bund organisiert: [wien.samariterbund.net/ehrenamt](http://wien.samariterbund.net/ehrenamt)  
Du willst Pilot:in in Wien werden? Dann melde dich bei Anna Spielbüchler.



# Goiserer Radlpirsch - gelebtes Brauchtum

**Bei der Goiserer Radlpirsch war heuer, Ende August, auch Radeln ohne Alter mit der Goiserer Rikscha dabei und ließ bei Königswetter alte Traditionen und das Brauchtum hochleben.**

Im Zuge der Goiserer Gamsjagatage gibt es jedes Jahr die Radlpirsch, eine Fahrradparade der ganz besonderen Art.

Im Drindl oder der Lederhose, auf nostalgischen Waffenrädern, eines origineller und schöner geschmückt als das andere, radelt pure goiserer Lebensfreude durch die Straßen von Bad Goisern.

Dass es bei einer solchen Pirsch recht fröhlich zugeht, liegt in der Natur der Sache und des Veranstaltungsortes. Denn Musik und gute Laune radeln mit und machen die Pirsch zu einer herzerfrischenden Gaudi für Zuschauer:innen und Radler:innen.

Neben Lederhose und Dirndl, dürfen natürlich die dazu passenden Goiserer Schuhe und der Gamsbart auf keinen Fall fehlen, denn während der Goiserer Gamsjagatage wird Tradition und Brauchtum zelebriert.

Radeln ohne Alter Pilot Erich und vier Bewohner:innen des Seniorenwohnheims Bad Goisern waren live dabei und erlebten Inklusion und Verbundenheit. Vor allem für die Senior:innen war es eine riesige Freude wieder einmal mittendrin statt nur dabei zu sein. Sie waren Teil der Radlpirsch, gehörten dazu, wie früher, und erlebten das Dorfgeschehen und pure Lebensfreude erste Reihe fußfrei.





# WIENER NEUSTADT - EIN INTERVIEW

## Wie seid ihr auf Radeln ohne Alter gekommen?

Ich entdeckte 'Radeln ohne Alter' durch meine ehrenamtliche Arbeit mit Blinden. Früher nahm ich meine Klienten mit in den Prater, wo wir ein Tandem-Zweisitzer-Fahrrad mieteten, das ich fuhr. Sie liebten es – und ich natürlich auch! Ich spielte damals sogar mit dem Gedanken, ein eigenes Tandemfahrrad zu kaufen. Dann stieß ich 2014 auf das Konzept von ROA, der Slogan 'den Wind in den Haaren spüren' traf bei mir sofort einen Nerv. Ich wusste, dass das nicht nur eine Marketing Phrase war, es hatte Substanz. Für meine blinden und sehbehinderten Freunde bedeuteten diese Fahrten wahre Begeisterung, einen Schub an Freude und große, echte Lächeln.

2016 zog ich nach Wiener Neustadt. Mit fast 50.000 Einwohnern fühlt sich die Stadt immer noch wie eine Kleinstadt an, sie ist perfekt zum Radfahren – besonders für Rikscha-Fahrten – mit flachem Gelände und Hunderten von Kilometern Radwegen. Es fühlte sich wie der perfekte Ort an, um ROA hier zum Leben zu erwecken."

## Wie ging es dann weiter?

2017 nahm ich Kontakt zu Elke Fitz von ROA Österreich auf, die mir großzügig ihre Unterstützung anbot. Aber zu dieser Zeit hatten die lokalen Politiker in Wiener Neustadt andere Prioritäten, und die Idee von ROA wurde auf Eis gelegt. Auch wenn ich enttäuscht war, gab ich nicht auf – ich beschloss, geduldig auf die nächste Gelegenheit zu warten.

Diese Gelegenheit kam schließlich ein paar Jahre später, als ich im Radlobby NÖ Magazin las, dass ROA Unterstützung suchte, um ein Team in Wiener Neustadt aufzubauen. Ich nahm Kontakt mit Elisabeth Füssl auf, einem Mitglied des österreichischen ROA-Teams.

Das Glück war auf unserer Seite durch Wolfgang Horvath, einen engen Mitarbeiter des Bürgermeisters Klaus Schneeberger.

## Die Kinder der Waldschule lieben das Rikschafahren



v.l.n.r.: Christoph (Pilot), LAbg. StR DI Franz Dinohobl, Susi (Pilotin), Bürgermeister Mag. Klaus Schneeberger, Elisabeth Füssl (Vorstandsmitglied RoAO), Simon Mitchell (Gründer & Pilot WN), GR Mag. Wolfgang J. Horvath MBA



Wolfgang war sofort von unserer Mission überzeugt und arrangierte ein Treffen mit dem Bürgermeister, der ebenfalls gleich begeistert war und sagte: "Das brauchen wir für Wiener Neustadt." Von da weg gab es noch unzählige Aufgaben zu bewältigen, aber das spielte keine Rolle, wir hatten den Schwung.

### **über mich**

Mein Name ist Simon Mitchell, ich bin 61 Jahre alt. Ursprünglich komme ich aus dem Vereinigten Königreich und begann meine Ingenieurskarriere mit einem Job in Saudi-Arabien, wo ich meine österreichische Ex-Frau aus der Steiermark kennenlernte. Wir haben das Leben in Großbritannien und Kanada ausprobiert, bevor wir schließlich in Wien sesshaft wurden. Die letzten 10 Arbeitsjahre waren besonders bedeutend. Da half ich MedAustron, ein bahnbrechendes Krebs-Therapiezentrum, aufzubauen. Von 2014 bis 2016 arbeitete ich ehrenamtlich mit Blinden in Wien und seit 2022 engagiere ich mich in WN bei Caritas, vor allem in der Unterstützung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.

Radfahren ist meine wahre Leidenschaft. Mein Traum ist die Welt zu umrunden, und ich bin nahe dran :) 2009 radelte ich 12.200 km von Wien nach Kanyakumari, dem südlichsten Punkt Indiens, 2022 querte ich die USA von San Diego nach Jacksonville, und zuletzt, 2023, radelte ich quer durch Australien von Perth nach Sydney. Zudem habe ich viele andere Touren in Europa unternommen.

### **Wie reagieren die Wiener Neustädter auf das neue Angebot und die Rikschafahrten?**

Ursprünglich dachte ich, dass die größte Herausforderung darin bestehen würde, engagierte Pilot:innen zu finden. Tatsächlich ist es jedoch eine größere Hürde, Passagiere zu gewinnen. Nachdem die lokalen Zeitungen über ROA in WN berichtet hatten, war ich zuversichtlich, dass wir auf großes Interesse stoßen würden. Überraschenderweise war dem nicht so, damit haben wir nicht gerechnet.

Eine meiner schönsten Erinnerungen an die vergangene Rikscha-Saison ist ein Nachmittag mit den Kindern der Waldschule. Diese Kinder, die verschiedene geistige und körperliche Beeinträchtigungen haben, nahmen wir mit zu Rikschafahrten durch den Wald.

Wir radelten über nahegelegene Waldwege, bauten vorab für sie kleine Spiele auf, bei denen sie Ballons oder Süßigkeiten gewinnen konnten.

Die Gründung von ROA Wiener Neustadt erforderte Geduld, der Kampf durch Bürokratie und Versicherungsanforderungen war anstrengend. Aber an jenem Nachmittag im Wald verschwanden all die Mühen in der Freude des Moments. Die Kinder hatten eine fantastische Zeit, und ihre Begeisterung war ansteckend. Wir freuen uns sehr, denn wir wurden für zukünftigen Veranstaltungen wieder eingeladen und freuen uns auf den nächsten schönen Nachmittag im Wald mit den Schüler:innen der Waldschule.

### **Von Herzen Danke sagen**

Danke sagen möchte ich vor allem meinen Pilot:innen, ich bin wirklich stolz darauf, solch engagierte Menschen an Bord zu haben. Christoph, ein leidenschaftlicher Radfahrer, spielte eine entscheidende Rolle bei der Gründung des Vereins. Susi, die bei Caritas arbeitet und von Anfang an erkannte, wie sehr ihre Klient:innen von ROA profitieren könnten, meldete sich sofort als Freiwillige. Gerold ist aktives Mitglied der Radlobby in WN, auch dies Verbindung ist sehr wertvoll und eröffnet neue Wege und Unterstützung in der Gemeinde.

Zuletzt möchte ich meinen tiefsten Dank an Elisabeth Füssl richten. Ihre 'Niemals-Aufgeben'-Einstellung war eine ständige Quelle der Ermutigung. Ohne sie hätte ich vielleicht schon lange aufgegeben.





# Menschen mit Demenz strahlen und erzählen Geschichten, die ihnen vielleicht sonst nicht eingefallen wären



**Das Sozialzentrum s'Elsbethen aus Hopfgarten im Brixental ist eines unserer neuesten Mitglieder. Wie es zum Beitritt kam und wie die Rikschafahrten bei ihren Bewohner:innen wirken, erzählen sie hier.**

Von der Idee bis zur ersten Fahrt hat es bei uns in Hopfgarten gut zwei Jahre gedauert. Im Herbst 2021 wurde unsere Alltagsbegleiterin Margit in der Tiroler Tageszeitung durch einen Artikel zum ersten Mal auf Radeln ohne Alter aufmerksam. Sie hat sich daraufhin bei Kollegen in Brixlegg, Ebbs und Kufstein erkundigt wie die Fahrten angenommen werden. Wirklich alle haben nur positive Eindrücke geschildert. Wir begannen zu Rikschas zu recherchieren, sammelten Infos, Modelle und Preise. Inmitten der Corona-Pandemie war natürlich alles mühsamer und dauerte eben seine Zeit.

Das Sozialzentrum s\*elsbethen, unterstützt durch Heimleiter Christian Glarcher, ist nun stolzer Besitzer einer Trio Rikschas. Wir wurden Mitglied beim Verein Radeln ohne Alter Österreich und profitieren von der Erfahrung im Verein und haben einen verlässlichen Ansprechpartner in vielen Belangen.

Heuer im Mai war es so weit, Leiter der Alltagsbegleiter Dietmar Rauscher und Margit Fuchs machten den Pilotenschein und im Juni starteten wir unsere Ausfahrten. Unsere erste Passagierin hat jedem zugewunken und die Fahrt in vollen

Zügen genossen. Für den Anfang wurde aus jeder Hausgemeinschaft ein:e Bewohner:in gefragt und somit erreichten wir mit guter Mundpropaganda einen wunderbaren Start. Mittlerweile sind mit Anni, Thomas und Otto drei weitere Pilot:innen dabei und Alex und Robert sind in Ausbildung.

Die Ausfahrten sind sehr beliebt, egal ob kleine oder große Runden oder Einkaufsfahrten in den Supermarkt, Bewohner:innen, die kaum noch Möglichkeiten haben selbst an die frische Luft zu kommen, sind besonders begeistert. Das wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Sie erzählen ihren Tischnachbar:innen vom Ausflug. Auch Bewohner:innen mit Demenz strahlen übers ganze Gesicht oder erzählen Geschichten, die ihnen sonst vielleicht nicht mehr eingefallen wären.

In unserer ersten Saison konnten über 50 unserer insgesamt 75 Bewohner:innen eine oder mehrere Fahrten erleben. Wir freuen uns schon jetzt auf den Frühling und die nächste Saison.

Sozialzentrum s'Elsabethen, Elsbethen 100, 6361 Hopfgarten,  
[hopfgarten-brixental.gv.at/Sozialzentrum](http://hopfgarten-brixental.gv.at/Sozialzentrum)



## Vielversprechende Kooperation in Klosterneuburg



Seit April steht die Rikscha von RoA Klosterneuburg den Teilnehmenden des Aktiv-Cafes für Fahrten zwischen Wohnort und Veranstaltungsort zur Verfügung: Jeweils dienstags treffen einander Seniorinnen und Senioren zu Gedankenaustausch, Bewegungsaktivitäten, kreativen Arbeiten und einer gemeinsamen Jause des Vereines „Bewegtbetreut.at“.

Da sich das Rikschafahren als umweltfreundlicher Ersatz des Autotransportes immer größerer Beliebtheit erfreut, muss vor und nach der Veranstaltung im SHIFT, dem neuen Co-Working Space in der Nähe des Stiftes Klosterneuburg, auch zweimal gefahren werden, um alle Beförderungswünsche erfüllen zu können. Bemerkenswert, dass unseren Fahrgästen der milde Fahrtwind und die frische Luft auf verkehrsarmen Straßen und Wegen wichtiger zu sein scheinen, als die kürzere Fahrzeit im Auto.

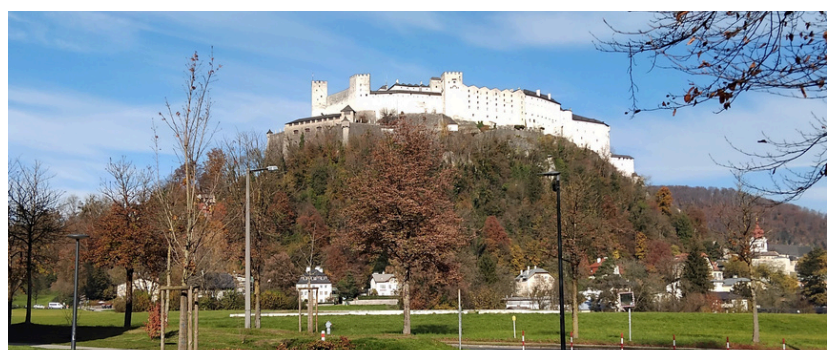


## Seniorenwohnhaus Nonntal - unser neuester Standort

Salzburg. Wir freuen uns riesig berichten zu dürfen, dass wir ein neues Mitglied haben. Nonntal, eines der sieben Salzburger Seniorenwohnhäuser, hat eine brandneue TRIO Rikscha bekommen. Jetzt werden Pilot:innen gesucht und erste kleine Ausfahrten angeboten. Auch die Bewohner:innen des SWH Nonntal sind begeistert und schon ganz neugierig was es alles rund um die Festung in Salzburg neu zu entdecken gibt.

Anfang November war Elke vor Ort und führte das erste Fahrsicherheitstraining mit Christian und Werner durch. Richtig durchstarten werden sie im Frühling 2025.

Seniorenwohnhaus Nonntal  
Christian Kagerer  
Karl-Höller-Straße 4, 5020 Salzburg  
E-Mail: [swh-nonntal@stadt-salzburg.at](mailto:swh-nonntal@stadt-salzburg.at)





# Wie wir wirken

Jede:r hat das Recht auf Wind in den Haaren! Das Recht, ein aktiver Teil der Nachbarschaft zu sein und diese mobil, sicher, uneingeschränkt und vor allem unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung oder sozialem Status zu genießen! Genau das ermöglichen wir durch ehrenamtliche Rikschafahrten. Wir schenken Senior:innen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen Zeit, Mobilität und Lebensfreude durch gemeinsame, ehrenamtliche Rikscha-Fahrten. Dabei wollen wir kein alternatives Taxiunternehmen sein. Vielmehr geht es uns darum, den alters-, geschlechts- und gesellschaftsschichten-übergreifenden Austausch zu fördern und unsere Nachbarschaften lebenswerter und inklusiver zu gestalten. Darüber hinaus möchten wir die Gesellschaft für die alltäglichen Barrieren älterer und mobilitätseingeschränkter Menschen sensibilisieren und die Politik langfristig von der Wichtigkeit einer nachhaltigen und inklusiven Dorf- und Stadtplanung überzeugen.

Radeln ohne Alter Deutschland ließ die Wirkung unseres Tuns messen und wissenschaftlich vom Institut für Bildung, Entwicklung und Beratung (BEB) begleiten. Sie untersuchten die Wirkung und kamen zu folgendem Schluss:

“Für Senior:innen und Menschen mit Behinderungen oder körperlichen Einschränkungen bedeutet die Möglichkeit, an Rikschafahrten teilzunehmen, einen enormen Zugewinn an Mobilität.

Durch die Rikschafahrten erweitert sich dieser Radius plötzlich wieder erheblich. Sie gelangen an alte, vertraute Orte, die Erinnerungen wecken. Viele Fahrgäste erzählen noch Wochen später von ihren Erlebnissen. Wer regelmäßig mitfährt, fühlt sich wieder mobiler und selbstbewusster. Sie haben das Gefühl, mehr am Leben außerhalb des Altenheims teilzunehmen. Die Erlebnisse während der Fahrten bieten anschließend viel Stoff für anregende Gespräche untereinander. (...)“



Dr. Ursula Maria Esser

„Die soziale Isolation, die für viele Senior:innen eine große Hürde im Alltag darstellt, wird durch Radeln ohne Alter zwangsläufig verringert oder sogar aufgelöst – wovon nicht nur die Senior:innen, sondern auch die Pilot:innen enorm profitieren. Auch für sie sind die positiven Erfahrungen weitreichend. Sie verlieren Berührungspunkte im Umgang mit älteren und behinderten Menschen und entwickeln einen ungezwungenen und entspannten Umgang mit ihnen. (...)“

Auch das Pflegepersonal wird durch diese Erfahrungen positiv beeinflusst. Für sie ist es hoch motivierend zu sehen, wie sich ihre Patient:innen freuen und begeistern können. Dies wirkt sich auch auf die gesamte Atmosphäre im Altenheim aus. Eine Heimleiterin berichtet, dass sie anfangs skeptisch war und befürchtete, das Projekt würde nur zusätzliche Arbeit bedeuten. Sie habe aber gesehen, welche enorme Wirkung die Rikschafahrten auf alle Beteiligten haben und wie viel Lebensfreude dadurch entsteht. „Man muss sich einfach anstecken lassen“, fasst sie ihre Erfahrungen zusammen.



Institut für Bildung, Entwicklung & Beratung





Im Jahr 2015 hat die Generalversammlung der Vereinten Nationen die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung verabschiedet. Ziel dieser international vereinbarten Agenda ist es, die globalen Herausforderungen Armut, Ungleichheit, Klima und Umwelt, Wohlstand, Frieden und Gerechtigkeit in 17 Schwerpunktbereichen, den sogenannten Nachhaltigkeitszielen/Sustainable Development Goals (SDGs), anzugehen.

Wir möchten eine aktive Rolle in dieser Agenda spielen. Unser Ansatz geht von unseren Leitsätzen aus und umfasst zunächst konkrete Ziele der SDGs 3, 10 und 11.

Bei Radeln ohne Alter schenken ehrenamtliche Pilot:innen vielen Senior:innen sowie Menschen mit Mobilitäts-einschränkungen Zeit, Mobilität und Lebensfreude durch gemeinsame Rikschafahrten. Diese sind so konzipiert, dass Fahrer:innen und Fahrgäste beim Ausflug miteinander kommunizieren können. Teilhabe und sozialer Austausch sind wesentlich für Ziel 3 – Gesundheit und Wohlbefinden jedes Einzelnen. Indem wir der Einsamkeit entgegenwirken, können wir die Lebenszufriedenheit und Lebensqualität positiv beeinflussen.

Zudem holen wir durch diese Initiative die meist „unsichtbaren“ Senior:innen sowie Menschen mit Behinderungen wieder ins Stadtbild und damit ins Bewusstsein der Bevölkerung. Wir wollen die Gesellschaft für die alltäglichen Barrieren älterer Menschen und Menschen mit Behinderungen sensibilisieren und so langfristig die Politik von der Wichtigkeit einer nachhaltigen Planung von Lebensräumen überzeugen.

Ziel 10 – Weniger Ungleichheit: Statt einer Kaffeefahrt mit dem Bus hat sich Radeln ohne Alter bewusst für die Rikscha als Fortbewegungsmittel entschieden. Ein bis zwei Passagier:innen, eine Pilot:in, ca. 15 km/h – mehr braucht es nicht, um auch in Ballungsräumen Auszeiten genießen zu können. Wir wollen kein alternatives Taxiunternehmen sein, vielmehr geht es uns um eine alters-, schichten- und behindertengerechte Mobilität.

Wer mehr zu den SDGs wissen möchte, kann dem QR Code folgen und auf der Webseite [sdgwatch.at](https://sdgwatch.at) nachlesen.







# CARO - Caring und Radeln ohne Geschlechter- stereotypen

## **Geschlechterstereotypen – was heißt das überhaupt?**

Ein Geschlechterstereotyp ist eine allgemeine Ansicht oder Voreingenommenheit in Bezug auf Eigenschaften, Merkmale oder die Rollen, die Frauen und Männer haben oder haben sollten. Es werden Eigenschaften, Fähigkeiten und Interessen aufgrund des (biologischen) Geschlechts zugeschrieben. Beispiel: Ein Bub ist mutig und interessiert sich für Technik.

Bis heute ist Sorgearbeit (Carearbeit) vorwiegend Frauenarbeit. Das zu ändern und alle Geschlechter in die Verantwortung für Carearbeit zu nehmen, ist unser Anliegen. Die derzeitige Situation zeigt deutlich den Handlungsbedarf auf allen Ebenen - auch der Freiwilligenarbeit: Der Frauenanteil liegt in Österreich bei den Gesundheitsberufen bei 85%. Zwei Drittel der unbezahlten Care-Arbeit werden ebenfalls von Frauen erbracht.

Durch Weiterbildungen, Öffentlichkeitsarbeit und Sichtbarmachen von Vorbildern (Role Models) möchten wir Geschlechterstereotypen abbauen, Bilder von sorgenden Männern stärken, aktives Altern und lebenslanges Lernen im Rahmen der Freiwilligenarbeit fördern und Struktur schaffen, um noch lange Gesundheitsförderung durch Rikscha-Ausfahrten zu betreiben.

## **CARO - ein neues Projekt von Radeln ohne Alter Österreich**

Wir haben das Projekt CARO beim Sozialministerium eingereicht und eine Förderung für die kommenden drei Jahre erhalten. Anfang 2025 werden wir die Konzepte final ausarbeiten und die ersten Weiterbildungen anbieten.

Geplant sind Kurse wie Erste Hilfe und Kinästhetik, Kurse für den Umgang mit Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen, Kurse, um Menschen in psychisch belastenden Situationen (z. B. Einsamkeit, Depression) unterstützen zu können, aber auch Vorträge und Information, wie man Menschen am Ende ihres Lebens gut begleiten kann. Dabei ist die Vermittlung spezifischer "Fach"-Inhalte nur ein Aspekt, denn im Rahmen der Kurse soll auch der Ansatz von Caring Masculinities transportiert sowie das lebenslange Lernen propagiert werden.

## **Tue Gutes und sprich darüber**

Über die Medien und unsere Social Media-Kanäle möchten wir unser Tun mit Text, Bild und Videos noch sichtbarer machen und aufzuzeigen, dass Carearbeit von allen Geschlechtern betrieben werden kann und die Verantwortung bei allen liegt. Wir werden vermehrt Role Models zeigen, denn sie spiegeln die soziale Vielfalt einer Gesellschaft wider, sie eröffnen Denkhorizonte und machen so anderen Mut.





# 3x3=Glück

**Radeln ohne Alter Lustenau, die Seniorenhäuser Lustenaus und eine Schulklasse der HTL Dornbirn machen gemeinsame Sache. „3x3=Glück“ bringt drei Generationen und drei Einrichtungen zusammen, damit sie miteinander und voneinander lernen können.**



In Workshops werden Schüler:innen der HTL Dornbirn, im Zuge des Ethikunterrichts, und Rikschafahrer:innen von Radeln ohne Alter über die Sorgeskultur am Lebensende, das Sterben und die Gestaltung von Sterbebegleitung reden, aber auch über Demenz, gesundes Altern, Altersdiskriminierung uvm. Außerdem werden Bewohner:innen der Lustenauer Seniorenhäuser eingebunden, damit auch sie ihre Perspektiven einbringen können. Eine kreative Abschlussarbeit soll entstehen, ob das ein Film, ein Theater, ein Fotobuch oder vielleicht auch etwas ganz anderes werden wird, ist derzeit noch offen und wird von der Kreativität der Teilnehmenden inspiriert. Fest steht jedoch, dass es gemeinsame Rikschafahrten, schöne Begegnungen und spannende Gespräche geben wird.

## Projektziele:

- generationenübergreifendes Lernen
- Tabus ansprechen und aufbrechen
- Brücke zwischen den Generationen bauen
- den Mehrwert der Freiwilligenarbeit aufzeigen

## Positive Effekte:

- Jugendlichen die Care-Berufe näherbringen
- stereotype Geschlechterrollen aufbrechen
- Sichtbarmachung der Vorteile von Transporträdern (Rikschas) bzw. des Radfahrens



Los geht es im Jänner 2025 mit dem ersten Workshop, im März folgt der Schüler:innen-Workshop. Wir werden euch vielleicht schon im nächsten Rikschakurier wieder berichten.

## leb.endlich

Dieser eindeutig zweideutige Titel des Ideenwettbewerbs zum Thema Sorgeskultur am Lebensende, vom Verein zur Unterstützung der Palliative-Care in Vorarlberg, zeigt den Zwiespalt. Eingereicht wurden 44 Projekte. 3x3=Glück hat einen Anerkennungspreis erhalten. Der QR-Code führt zum Bericht in der Marie über die Veranstaltung und die Siegerprojekte. Prädikat lesenswert :) <https://www.palliative-care-vorarlberg.at/lebendlich> ist der Link auf die Webseite.







RADELN  
OHNE  
ALTER



*Das Recht auf  
Wind im Haar*