

AUSGABE #10
JULI 2025



RADELN OHNE ALTER

10 JAHRE JUBILÄUMSKURIER



HAPPY BIRTHDAY RADELN OHNE ALTER ÖSTERREICH



Foto: W.Purtscher

Das Titelbild dieser Ausgabe entstand bereits vor drei Jahren, denn 2022 feierte Cycling without age den 10. Geburtstag. Zur Feier des damaligen Anlasses produzierten Wolfgang Purtscher und sein Team vom Sozialzentrum Bürs ein Video und dieses Foto. Und weil das Foto so schön ist, und es so wunderbar als Titelbild für diese Jubiläumsausgabe passt, ist es nun zum Titelbild dieses Jubiläumskuriers geworden.

Das Video zum 10. CWA-Geburtstag findet ihr auf unserem YouTube-Kanal unter <https://www.youtube.com/@RadelnohneAlterOesterreich>

Der QR-Code führt euch direkt zu unserem YouTube-Kanal.



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. ZVR: 661625861
Spendenkonto: AT86 2060 2000 0032 0432

Fotos & Fotorechte: RoÄÖ, W. Purtscher, Hoamat Achfeld, füreinander-miteinander, PVÖ Klaus-Weiler, RoAL, Sozialdienste Lustenau, RoA Hard, D. Mujovic, B. Sack, SAM_RoA
Titelbild: W. Purtscher, RoA Bürs

Veröffentlichung: Juli 2025

INHALTS- ÜBERSICHT

Vorwort

Wie alles begann

Die vier Gründungsmitglieder erzählen von den Anfängen

Ein Rückblick auf die Highlights

Was sagen die anderen über Radeln ohne Alter?

Andrea Zenzmaier, Ruth Kissich-Kreska und Thomas Berger über den Wert von Radeln ohne Alter

Wir wachsen

Ein Kurzportrait unserer neuen Standorte Andelsbuch, Perchtoldsdorf und Weiler

Alle 45 Standorte auf einen Blick

Rikscha fahren im Wohnpark Alt Erlaa

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

Masterstudie zur Schmerzwarnehmung

Eine Prä-Post-Post-Studie

Happy Birthday to all of us

10-Jahres-Jubiläumsfeier in Lustenau

4. Tour de Schesa

Auch heuer lud das Sozialzentrum Bürs wieder zur Rikscha- und Fahrradparade

16. Österreichischer Radgipfel in Saalfelden

Österreich-Premiere vom Film 'Cycling without age'

Radeln ohne Alter Rätselseiten

10 Jahre Radeln ohne Alter Österreich - eine gemeinsame Reise voller Leben

Liebe Freundinnen und Freunde, Wegbegleiter:innen und Mitradelnde,

kaum zu glauben – es sind bereits zehn Jahre vergangen, seit wir uns auf den Weg gemacht haben, älteren Menschen „Wind in den Haaren“ und das Gefühl von Freiheit, Teilhabe und Gemeinschaft zurückzugeben.

Was mit einer Idee und zwei Rikschas begann, ist heute eine österreichweite Bewegung – getragen von euch allen: von Ehrenamtlichen, Unterstützer:innen, Bewohner:innen, Angehörigen, Einrichtungen, Kommunen und unzähligen begeisterten Mitfahrer:innen.

Gemeinsam haben wir etwas Großes geschaffen: Unzählige Momente voller Herz und Begegnung.

In diesen zehn Jahren haben wir viele Meilensteine erlebt:

- Über 600 Pilot:innen sind mittlerweile österreichweit unterwegs – vom Bodensee bis nach Wien.
- 70 Rikschas sind an 45 Standorten regelmäßig im Einsatz.
- Bisher gab es mehr als 50.000 Ausfahrten, und keine davon war wie die andere.

Jede Fahrt erzählt ihre eigene Geschichte. Manche sind leise, manche laut, manche voller Lachen, andere voller Erinnerung.

Wir haben gelernt, dass Zuhören genauso wichtig ist wie Treten, und dass ein Lächeln oft mehr bewirkt als Worte. 'Radeln ohne Alter' ist mehr als Mobilität. Es ist eine Haltung. Wir schaffen Räume für Begegnung, für Geschichten, für Würde – für das Leben in all seinen Farben, auch im hohen Alter.

Voller Elan sind wir bereits in die Sommersaison 2025 gestartet. Wir nahmen an einer Masterstudie zum Thema 'Wirksamkeit der Intervention Radeln ohne Alter bei älteren Personen in Langzeitpflegeeinrichtungen' mit der Forschungsfrage "Beeinflusst die Teilnahme am Programm Radeln ohne Alter die Schmerzwahrnehmung älterer Erwachsener in Langzeitpflegeeinrichtungen?" teil und führten in Lustenau die Workshops "3x3=Glück" durch.

Zudem sind wir wieder gewachsen und bekamen Zuwachs in Vorarlberg und Niederösterreich. Ein Kurzportrait unserer neuen Standorte Andelsbuch, Perchtoldsdorf und Weiler findet ihr auf den Seiten 14, 15 und 18.

Was das Rikschafahren für ältere Menschen in Wien bedeutet, könnt ihr ebenfalls in dieser Ausgabe lesen.

Auch das österreichische Frühstücksfernsehen hat uns angefragt und einen sehr schönen Beitrag in 'Guten Morgen Österreich' ausgestrahlt.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die Radeln ohne Alter in den vergangenen 10 Jahren möglich machten, sich engagierten, in die Pedale traten und ganz viel Freude, Glück und unbeschwerte Momente bereiteten. Auf weitere 10 schöne Jahre.

Viel Spaß beim Lesen wünschen euch

Andrea, Elisabeth und Elke
Vorstandsteam von Radeln ohne Alter
Österreich



Drei Generationen auf einer Rikscha - Ralph, Papa Wolfgang und Opa Fred -
die allererste Rikscha-Ausfahrt am 29.06.2015.
Fotocredit: RoAÖ

10 Jahre Radeln ohne Alter Österreich - wie alles begann

Lustenau. „Anfangs erregten wir überall enorm viel Aufmerksamkeit, alle Passantinnen und Passanten winkten und lächelten uns zu, die Rikscha-Passagiere freuten sich riesig, winkten und lachten zurück.“, erzählte Tanja Maier. Mittlerweile gehören die Rikschas zum Lustenauer Ortsbild längst dazu, die Freude und Begeisterung der Passagiere ist nach wie vor riesig. Angefangen hat alles im Spätherbst 2014.

Damals stießen Elke Fitz und Ralph Hollenstein im Internet auf Ole Kassows TED Talk. Ole Kassow ist der Gründer von Radeln ohne Alter / Cycling without age und begann diese wunderbare “Rikscha-Reise” 2012 in Kopenhagen.

„Wir waren fasziniert von der Idee mit betagten Menschen Rikscha-Ausflüge zu machen, denn das Radfahren mit dem Sozialen, dem Gemeinschaftlichen zu verbinden, ist genau mein Ding. Meiner Oma hätte das sicher auch voll getaugt!“, erzählt Elke heute über die Anfänge.

Anfang April 2015 trafen Elke und Michael beim ‘Fahr Rad Markt’ in Lustenau zufällig aufeinander, sie kannten sich aus deren Studentenzeit in Wien. Michael sprach Elke auf Radeln ohne Alter an, fragte, ob sie davon schon mal was gehört habe. Auch Tanja Maier war sofort begeistert von der Idee und so nahmen die vier, Ralph, Elke, Michael und Tanja, Kontakt zur damaligen Gemeinderätin und heutigen Landtagsabgeordneten Christine Bösch-Vetter sowie zum damaligen Bürgermeister Kurt Fischer auf. Wir stießen mit unserer Idee auf offene Ohren und fruchtbaren Boden. Ende April wurden der Verein ‘Radeln ohne Alter Österreich’ gegründet und die ersten zwei Rikschas bestellt.

Am 29. Juni 2015 trafen die zwei Christiania Rikschas in Lustenau ein, „ein glücklicher Zufall, denn es war der 93. Geburtstag von meinem Opa Fred, der perfekte Anlass für die Radeln ohne Alter Premierenfahrt.“, erinnert sich Ralph gerne an die erste Fahrt zurück.

Michael erzählt über die Anfänge:

Zufällig traf ich Elke auf dem Radmarkt in Lustenau. Man sprach über die Vergangenheit, gemeinsame Freunde, Erinnerungen und die gemeinsame Affinität zum Fahrrad. Hier Carbon, da Stahl, hier Rennrad, da Lastenrad und sie finden Ole Kassow, den Gründer von Radeln Ohne Alter weltweit, und seine Idee mit Menschen, die selbst nicht mehr Radfahren können durch die Gegend zu radeln, gut. Schön wäre das, wenn man so etwas in Lustenau hätte.

Drei Tage später ein Mittagessen im Zentrum Lustenaus . . . Können wir Radeln Ohne Alter nach Österreich bringen? Wie? Was? Wann? Geld? Fahren? Menschen? Mentalität? Probleme? Lösungen?
Ja, wir können. Gut, dann machen wir das.

Zusätzliche Motivierte waren schnell gefunden. Am 29. April trafen wir uns und sagten ja zu Radeln Ohne Alter Österreich. Tanja erledigte die Registrierung, Elke die Bank, Ralph die Räder, mein Bruder Johannes stets die Verpflegung. Ich, Michael, stellte mich ein paar Wochen lang auf den Lustenauer Markt um Passagiere und Pilot:innen zu finden. Der Mut der rüstigen Lustenauer:innen war eher bescheiden, das Feedback zur Idee jedoch überwältigend. Also machten wir weiter, präsentierten uns beim Krankenpflegeverein, beim Mobilien Hilfsdienst und in den Seniorenhäusern.



Fotocredit: RoAÖ

Unter dem Motto: «Warum einsteigen, wenn man selbst fahren kann?» gewann der Verein schnell Pilot:innen jeden Alters. Die Menschen vom Mitfahren zu überzeugen war tatsächlich nicht so einfach wie ursprünglich gedacht. Man vergisst schnell, aber der Anfang war recht zäh. Das Lächeln der ersten Fahrgäste jedoch ließ manchen leeren Kilometer vergessen.

Michael König

Jede Fahrt erzählt ihre eigene Geschichte

Tanja schaut zurück und gleichzeitig nach vorne. Sie erzählt: „Was mit einer Idee und zwei einsamen Rikscha begann, ist heute eine österreichweite Bewegung geworden – getragen von Ehrenamtlichen, Unterstützer:innen, Bewohner:innen, Angehörigen, Einrichtungen, Kommunen und unzähligen begeisterten Mitfahrer:innen.“

Jede Fahrt erzählt ihre eigene Geschichte. Manche sind leise, manche laut, manche voller Lachen, andere voller Erinnerung. Ob Geburtstagsfahrt, der Besuch der alten Heimatstraße oder einfach ein stiller Moment unter blühenden Kastanien – diese Augenblicke berühren. Und sie zeigen uns, warum wir tun, was wir tun.

Besonders stolz bin ich auf die Verbindungen, die durch unsere Fahrten entstanden sind – zwischen Generationen, Lebenswelten und Herzen. Wir haben gelernt, dass Zuhören genauso wichtig ist wie Treten, und dass ein Lächeln oft mehr bewirkt als Worte.

Was uns ausmacht

„Radeln ohne Alter“ ist mehr als Mobilität. Es ist eine Haltung. Eine Einladung zum Dasein, zum Mitfühlen, zum Menschsein. Wir schaffen Räume für Begegnung, für Geschichten, für Würde – für das Leben in all seinen Farben, auch im hohen Alter.

Dass wir dabei nie allein unterwegs waren, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Danke an alle, die sich engagieren, die Zeit schenken, Geschichten teilen, unterstützen und immer wieder neu an unsere Vision glauben.



Fotocredit: RoAÖ

Ein Blick nach vorne - Radeln ohne Alter 2035?

In zehn Jahren? Da wünsche ich mir,
dass unsere Bewegung noch viel sichtbarer und selbstverständlicher geworden ist.
Dass in jeder Gemeinde eine Rikscha rollt.
Dass wir fester Bestandteil von Pflege, Gemeinwesenarbeit und Mobilität sind.
Dass unsere Ausfahrten so normal sind wie der tägliche Spaziergang.
Und dass wir weiterhin mit offenen Herzen und offenen Ohren unterwegs sind –
gemeinsam, bunt und mit viel Wind in den Haaren.

Wir haben viel erreicht – und noch mehr vor.
Danke, dass ihr Teil dieser Reise seid.

In Verbundenheit,
Tanja Maier
Gründungsmitglied
Radeln ohne Alter Österreich &
Radeln ohne Alter Lustenau



Tanja und Erich zum ersten Mal beim
Stundenlauf der Lebenshilfe
Lustenau mit am Start.
Fotocredit: RoAÖ

Erstes Fahrsicherheitstraining
Fotocredit: RoAÖ



Glück ist ein Tunwort

“Hätte mir vor 10 Jahren jemand gesagt, dass ich heute diesen Text für den Jubiläums-Rikscha-Kurier schreibe, ich hätte vermutlich laut und schallend gelacht.”, erzählt Elke und ergänzt schmunzelnd: “In unserem „spätjugendlichen Leichtsinn“ haben wir es einfach getan und Radeln ohne Alter Österreich gegründet. Einfach war es allerdings nicht, denn niemand von uns vier Gründungsmitgliedern und unseren „Geburtshelfer:innen“ wäre jemals auf die Idee gekommen, dass nicht alle Menschen sofort „Hurra“ schreien und nicht immer schon nichts anderes tun wollten als Rikscha zufahren. Aber mit hartnäckiger Beharrlichkeit machten wir immer weiter.”

Heute zählt Radeln ohne Alter Österreich 45 Mitglieder/Standorte. Auch wenn Covid die Weiterentwicklung von Radeln ohne Alter Österreich ausbremste, administrative und auch infrastrukturelle Hürden stets im Weg standen bzw. immer noch stehen, Radeln ohne Alter wächst auch in Österreich.

Elkes Highlights der letzten 10 Jahre

Neben zahlreichen schönen Rikschafahrten zählen die Ausflüge zu den internationalen Cycling without age Treffen beim fünften

Nationalen Radverkehrskongress in Mannheim (2017) und dem World Summit in Kopenhagen (2024) zu meinen persönlichen Highlights. Ich finde die ganzen Cycling without age-Geschichte wunderschön und bin sehr stolz ein Teil dieses weltweiten Großen-Ganzen zu sein. Ich durfte im Laufe der Jahre so viele tolle Menschen kennenlernen, die alle vom „Radeln ohne Alter-Amorspfeil“ getroffen wurden. Mein großer Dank gilt Ole und Pernille für die Gründung und Weiterentwicklung von Cycling without age.

Weitere Highlights waren die Fahrradparaden in Lustenau. Vor allem die allererste Fahrradparade (2016) trage ich vermutlich noch sehr lange im Herzen, denn mit dem riesigen Interesse und der Teilnahme von fast 300 Leuten haben wir absolut nicht gerechnet.



Fotocredit: RoAÖ

FROM AROUND THE WORLD



CYCLING WITHOUT AGE





Fotocredit: RoÄÖ



Bodenseefahrt mit RoA Deutschland

Im Sommer 2019 führte die Deutschland-Tour Radeln ohne Alter Deutschland an den Bodensee. Mit fünf Rikschas radelten sie von Konstanz nach Bonn. Wer mehr über die Deutschland Touren wissen möchte kann hier nachlesen: <https://radelnohnealter.de/deutschlandtour/>

Wir trafen RoAD in Kressbronn (D) nachdem wir Österreicher:innen in Bregenz an Bord der MS Austria gingen und den Bodensee mit dem Schiff überquerten. Von Kressbronn radelten wir gemeinsam im Konvoi von 16 Rikschas nach Dornbirn. Die Fahrt war für alle großartiges Erlebnis.



Begegnungen mit Menschen die zu Vorbildern wurden

Persönlich sehr berührt haben mich die Ausfahrten mit zwei außergewöhnlichen Frauen.

Else B. hatte vor Jahren einen Schlaganfall und ist seither halbseitig gelähmt. Sie ist eine Kämpferin, ihr starker Wille, ihr Kampfgeist und ihre Lebensfreude haben mich bei jeder Fahrt aufs Neue sehr beeindruckt. Else ist zu einem meiner Vorbilder geworden.

Auch Susanne C. und die Ausfahrten mit ihr haben mich nachhaltig geprägt, denn sie ist kaum älter als ich, hatte ebenfalls einen Schlaganfall und sitzt seither ebenfalls mit einer halbseitigen Lähmung im Rollstuhl. Sie hat mich Demut gelehrt und mir gezeigt, dass man das Schicksal annehmen und das Beste daraus machen kann.

Gesundheit ist nicht selbstverständlich, ein Wimpernschlag und alles kann anders sein. Lasst uns den Fokus auf die schönen, die kleinen Dinge richten. Glück ist ein Tunwort, Danke euch allen für alles.
Elke



10 Jahre Radeln ohne Alter Österreich - was sagen die anderen?

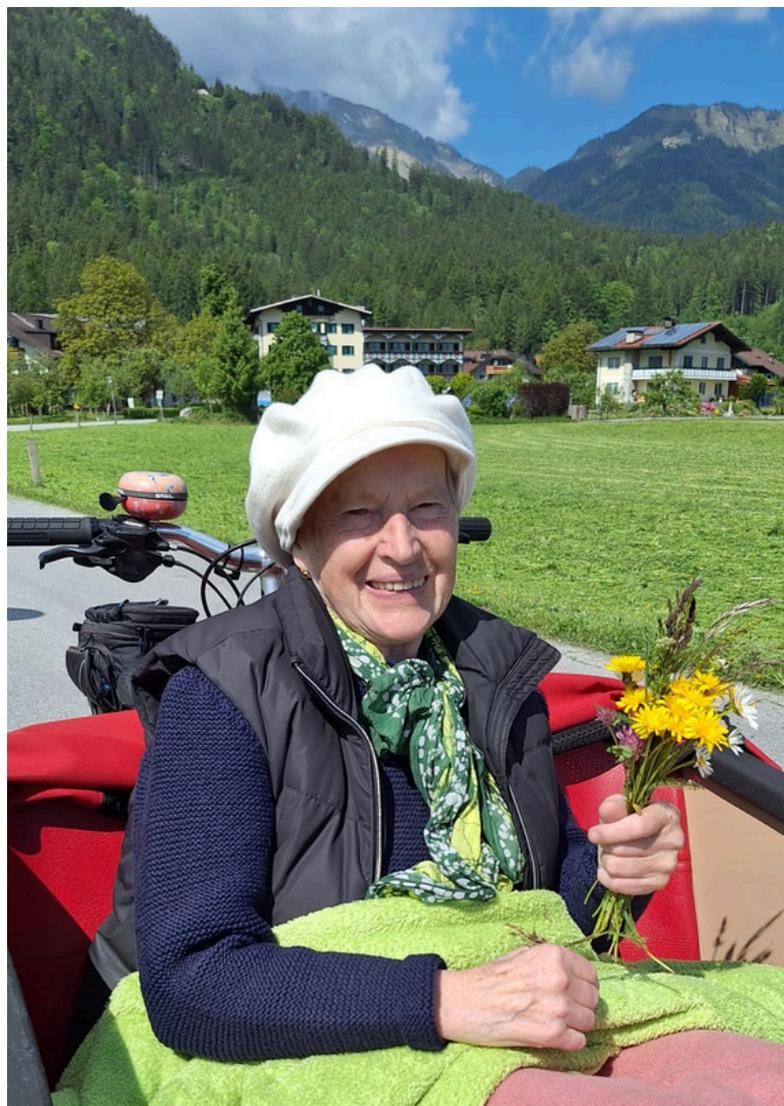
**Andrea Zenzmaier, Haus- und
Pflegedienstleiterin, Hoamat
Achfeld -SWH Golling**

**Unsere Rikscha Martha ist für unsere
Bewohnerinnen und Bewohner eine
Möglichkeit ihren Heimatort Golling
auch nach dem Einzug ins Senioren-
wohnheim wieder zu erleben und zwar
auf eine ganz neue Art und Weise.**

Unsere Pilot:innen fahren mit ihnen in das
frühere Zuhause, besuchen die Familien
und dabei ergeben sich ganz besondere
Momente. Wenn sie nach den Ausfahrten
zurückkommen, ist das Glänzen in den
Augen und das meist zerzauste Haar nur
das äußerlich sichtbare Zeichen des
Erlebten. Das Erzählen über das Erlebte
kommt meist erst später, bleibt aber in
den Herzen der Bewohner:innen und
Pilot:innen.

Für uns als Seniorenwohnheim ist auch
die Verbindung mit der ehrenamtlichen
Pilotengruppe eine sehr große
Bereicherung, da die meisten von ihnen
auch ehrenamtlich bei uns im Haus
mitwirken und dadurch unsere >>Hoamat
Achfeld<< noch ein Stückchen besonderer
machen.

Fotocredits: RoA Golling



Radeln ohne Alter Wiener Neustadt

In Wiener Neustadt wird neben Senior:innen auch ein Fokus auf Menschen mit Beeinträchtigungen gelegt. Was das Rikschafahren für diese Menschen, deren Angehörige und die Einrichtungen bedeutet, könnt ihr via QR-Code im Film von RoA WN sehen.

Ruth Kissich-Kreska, Leiterin des Caritas Wohnhaus Liese Prokop Weg, Wiener Neustadt:

Wir betreuen 26 Menschen mit Behinderungen. Seit einem Jahr gibt es das Angebot von Radeln ohne Alter Wiener Neustadt bei uns im Haus. Diese Aktivitäten mit der Rikschahelfen unseren Bewohnerinnen und Bewohnern mit Mobilitätseinschränkungen. Wir haben sehr gute Erfahrungen gemacht, unsere Bewohnerinnen und Bewohner schätzen dieses Angebot sehr. Sie kommen damit in die Stadt, ins Café oder eine Runde durch den Park. Es bedeutet für sie eine immense Lebensqualitätssteigerung. Ich würde mir wünschen, dass das Angebot noch ausgeweitet werden könnte, weil wir den Bedarf gar nicht abdecken können.

>>Mit der Unterstützung von Radeln ohne Alter bekommen Menschen über das Wohnhaus hinaus die Chance Lebensqualität zu erfahren. Danke!<<



Der QR-Code führt zum Video von Radeln ohne Alter Wiener Neustadt mit den Wortbeiträgen von Ruth Kissich-Kreska und Thomas Berger.

Thomas Berger, Direktor der Waldschule Wiener Neustadt

Ich möchte mich herzlich für das Angebot von Radeln ohne Alter bedanken. Wir sind jetzt seit einigen Monaten im Kontakt mit dem Verein Radeln ohne Alter Wiener Neustadt. Ich kann Ihnen nur sagen, es ist nicht nur eine tolle, es ist eine hervorragende Aktion.

Wir haben hier eine gewaltige Bemühung unseren Kindern tagtäglich das Beste anzubieten. Die Teilnahme an den Rikschafahrten ist einfach - für den normalen Betrieb, die Kinder, für den Beteiligungsprozess – alles in allem ist es ein tolles zusätzliches Angebot.

Der Verein Radeln ohne Alter Wiener Neustadt ist bei uns auch bei den Festen vertreten, das wird sehr gut und dankend angenommen. Wir betreuen 106 Kinder, das Angebot ist wirklich eine emotionale Bereicherung für sie, aber auch für mich, wenn ich sehe, was der Verein hier für unsere Kinder macht. Ich kann Ihnen nur Danke sagen!

>>Würde es Radeln ohne Alter nicht schon geben, müsste man es unbedingt erfinden.<<

»Radeln ohne Alter« ist so einfach und genial wie das Fahrrad selbst - und dass Ole Kassows globale Initiative in Österreich zum ersten Mal in Lustenau lokal lebendig und wirksam wurde, dafür danke ich allen, die das ermöglicht haben.«

**Herzlichst,
Kurt Fischer, Alt-Bürgermeister von Lustenau**



Wir wachsen und dürfen unsere neuen Standorte präsentieren



Fotocredit: miteinander füreinander

"Radeln ohne Alter" in Andelsbuch: Mit der Rikscha unterwegs für mehr Lebensfreude

Seit dem Frühjahr 2024 gibt es auch in Andelsbuch die Möglichkeit, an dem Projekt „Radeln ohne Alter“ teilzunehmen – und das dank einer ganz besonderen Geste: Peter Jäger, der sich in den Ruhestand verabschiedet hat, hat der Gemeinde anstelle eines Festes eine Rikscha geschenkt. Sein Wunsch: Anderen eine Freude machen und Mobilität mit Begegnung verbinden.

Die Rikscha ist beim „miteinander füreinander“, einer sozialen Einrichtung der Gemeinde Andelsbuch, stationiert. Hier werden unter einem Dach barrierefreies Wohnen, eine Senioren-WG und verschiedene soziale Dienste wie z.B. die Tagesbetreuung vereint.

Das Angebot richtet sich besonders an Menschen, die vom gemeinsamen Leben profitieren möchten und der Einsamkeit entkommen wollen.

Radeln ohne Alter Andelsbuch

Ein engagiertes Fahrerteam bestehend aus vier Mitgliedern der Seniorenbörse Andelsbuch sorgt für sichere und unvergessliche Ausfahrten. Alle Fahrer haben eine umfassende Schulung sowie einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert und sind mit viel Motivation und Freude bei der Sache. Die Bewohnerinnen und Bewohner des

„miteinander füreinander“ sowie die Gäste der Tagesbetreuung genießen die gemütlichen Ausflüge mit der Rikscha sehr. Manchmal werden die Fahrten mit einem Besuch in einem Café verbunden – eine willkommene Abwechslung und eine schöne Gelegenheit für Begegnung und Lebensfreude.

Ausfahrten mit der Rikscha sind allen älteren Menschen in Andelsbuch möglich. Wer Lust auf Wind im Haar und nette Gesellschaft hat, ist herzlich eingeladen, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen.

Rikscha Auftakt in Weiler

Vor kurzem war es so weit, Bürgermeister Simeon Summer konnte der Radfahrinitiative der PVÖ-Ortsgruppe Klaus-Weiler eine moderne und mit allen Sicherheitsvorkehrungen ausgestattete Rikscha übergeben. Waltraud Mayer als Leiterin der Initiative "Radeln ohne Alter Weiler" bedankte sich beim Bürgermeister für sein Engagement für unsere ältere Generation. Einen Dank sprach sie auch dem Dachverein „Radeln ohne Alter Österreich“ mit Elke Fitz an der Spitze aus für die professionelle Unterstützung bei der Anschaffung und Ausbildung. Somit steht ab sofort auch in Klaus und Weiler der älteren Generation und den Menschen mit eingeschränkter Mobilität eine elektrisch unterstützte Rikscha zur Verfügung.



Fotocredit: PVÖ Klaus-Weiler

Die Rikscha garantiert erlebnisreiche Ausfahrten in unsere schöne Region im Vorderland, so der Bürgermeister abschließend.

Nach der feierlichen Übergabe startete Monika Marte, die gleichzeitig für die Ausbildung der Pilot:innen (Fahrer:innen der Rikscha) zuständig ist, zur sogenannten Jungfernfahrt.

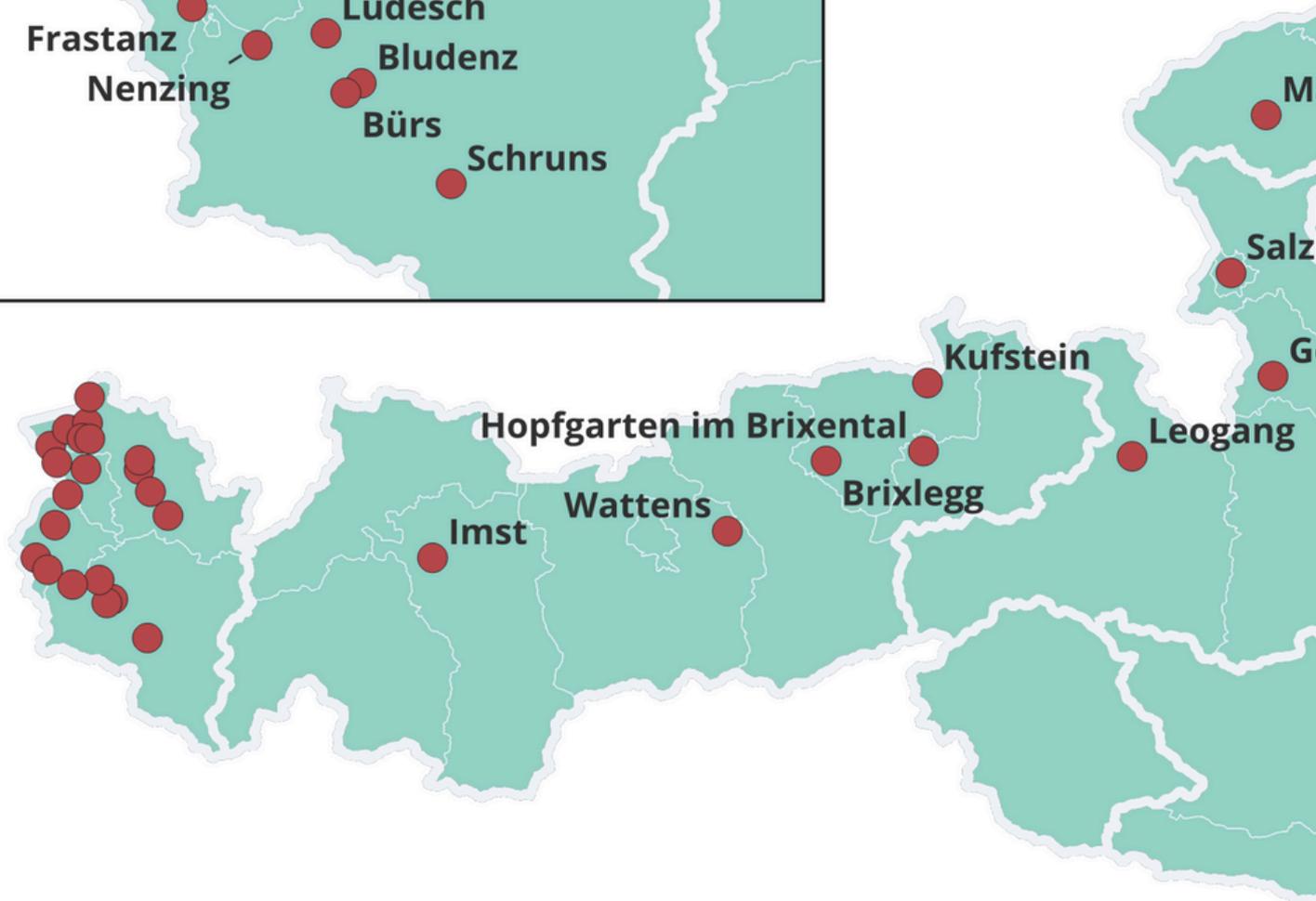


Als erste Gäste, die in der Rikscha Platz nahmen, begrüßte Obmann Elmar Mayer das älteste Mitglied der PVÖ-Ortsgruppe Maria Rader zusammen mit Ehrenmitglied Anni Czerniak.

Während die wöchentlichen Radausflügler:innen zu ihrer Ausfahrt nach Göfis und Feldkirch starteten, fuhr das Rikscha-Gespann in aller Gemütlichkeit zum Golfplatz nach Rankweil. Dort gab es auf der Terrasse des Restaurants ein Wiedertreffen mit der Radlergruppe.

Wer immer eine Ausfahrt mit der Rikscha machen möchte, kann sich über die Gemeinde Weiler oder direkt bei Waltraud Mayer unter 0650 50 555 77 melden.

Alle Radeln ohne Alter Standorte



auf einen Blick



Radeln ohne Alter für ein besseres Klima

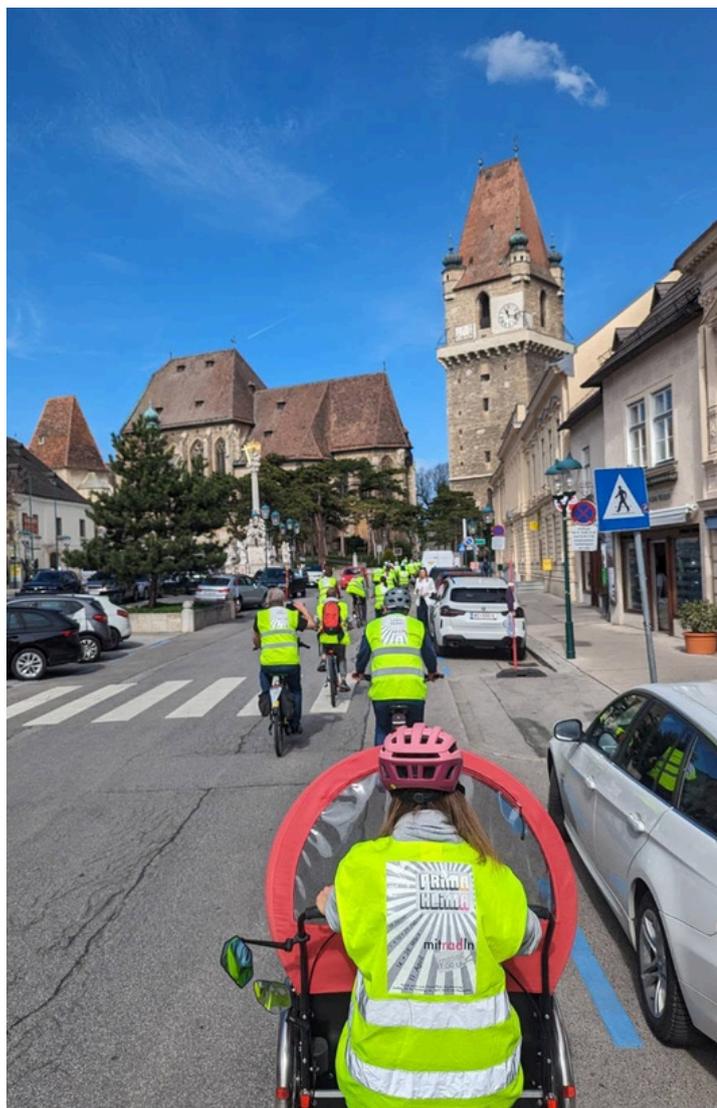
Radeln ohne Alter Perchtoldsdorf ist seit dem Frühsommer 2025 wieder aktiv und wird von PrimaKlima organisiert und koordiniert.

Schon 2020 startet Gerhard Spari den Radeln ohne Alter Standort in Perchtoldsdorf mit dem Verein PrimaKlima. Dann ging die Rikscha leihweise nach Bad Vöslau, im Frühjahr 2025 startete Prima Klima mit Radeln ohne Alter wieder durch und bietet nun wieder Rikschafahrten an. Wer Pilot:in bzw. Privatchauffeur:in werden möchte, kann sich jederzeit bei Prima Klima melden.

Prima Klima ist eine engagierte, unabhängige Gruppe, die sich mutig und kreativ für lokalen Klimaschutz einsetzt, mit dem Ziel der CO₂-Neutralität und unter Berücksichtigung der Biodiversität. Sie hinterfragt eingefahrene Verhaltensweisen, will Bewusstsein für nachhaltiges Leben schaffen und wissenschaftliche Erkenntnisse praktisch umsetzen. Der Fokus liegt auf lokalem Handeln mit globalem Anspruch. Der Erfolg hängt von breiter Beteiligung ab. Zudem fordert die Gruppe, dass Klimaschutz zur politischen Priorität wird. Ihr Motto: „Lebensraum abkühlen – Gesellschaftsklima erwärmen!“

Du möchtest Pilot:in oder Privatchauffeur:in werden?

Bei Radeln ohne Alter Österreich sind Privatchauffeur:innen Pilot:innen die ausschließlich mit ihren eigenen Angehörigen Rikscha fahren, dh. sie



Fotocredit: Prima Klima Perchtoldsdorf

absolvieren das Fahrsicherheitstraining, sind als Pilot:innen haftpflichtversichert und können, je nach Verfügbarkeit, bei Prima Klima eine Rikscha ausborgen.

Wenn auch du Interesse hast aktiv bei PrimaKlima mitzuwirken, sei es bei ihren verschiedenen Klima-Aktionen, dem Mitradln, als Pilot:in oder als Fahrgast, dann melde dich gerne.



KONTAKT

0664 1455428

perchtoldsdorf@radelnohnealter.at
www.primaklimaperchtoldsdorf.at



Einladung

wir feiern...



10 JAHRE
RADELN OHNE ALTER
ÖSTERREICH

und 25 Jahre Heide Verein in
Perchtoldsdorf

Sonntag 19. Oktober 2025

von 12:00 bis 20:00 Uhr

Das feiern wir zusammen und fahren
Rikscha auf der Perchtoldsdorfer Heide!
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!



Details: perchtoldsdorfer-heide.at

Wir freuen uns auf Euch!



Fotocredit: B. Sack/RoA_SAM

“Ich fühlte mich wie eine Königin”

Der Samariterbund in Wien ist unser Partner in Sachen Radeln ohne Alter Wien. Mit ihren drei Rikschas machen sie zahlreiche Menschen sehr glücklich, denn in der Stadt ist Radfahren bzw. Rikschafahren nochmals ein ganz anderes Erlebnis als im ländlichen Raum.

Sehr engagiert sind Brigitte und Heinz Sack. Sie leben im Wohnpark Alt Erlaa und bieten auch dort Rikschafahrten an. Was Bewohner:innen davon halten? Lest selbst.

Liebe Brigitte, lieber Heinz!
Danke vielmals! "RADELN OHNE ALTER"
Ja, liebe Leute, so etwas gibt es tatsächlich und ich durfte schon zum zweiten Mal daran teilnehmen. Das Ehepaar Brigitte und Heinz Sack machen es rund um den Wohnpark Alt Erlaa möglich und treten für uns Oldies fest in

die Pedale. Für uns ältere Leute bzw. Behinderte, die nicht mehr gut per pedes unterwegs sind, ist das wie ein Feiertag. Ich fühlte mich wie eine Königin 👑, die gemütlich in der Rikscha sitzt und sich durch die Gegend kutschieren lässt. Hui, ging es den schattigen Weg an der Liesing entlang und durch den Atzgersdorfer Park, der sehr schön und gut besucht war. Ein guter Tipp, denn da komme ich auch alleine mit dem Rollstuhl hin.

Weiter ging es in die Wildgartensiedlung, die noch nicht allzulange existiert. Ein Dorf in der Stadt sozusagen, umgeben von wunderschönen wilden Gärten. Eine wahre Augenweide!

In einer Pizzeria sind wir eingekehrt, haben gegessen, getrunken gelacht und Brigitte und Heinz durften ihre Wadln ein wenig entspannen, bevor es wieder heimwärts ging.

Ich durfte noch ein Ehepaar kennenlernen, ein weiterer Vorteil dieser Rikschafahrten, man kommt unter Leute und hat Spaß mit ihnen, ist in der frischen Luft, hört und sieht Neues und nimmt wieder am Leben teil!

Eine hervorragende Idee vom Samariterbund, ich hoffe, dass so viel Geld aufgebracht werden kann, dass noch einige Rikschas angeschafft werden können!

Mein Dank gilt dem Samariterbund, Radeln ohne Alter und den sehr engagierten Fahrer:innen Brigitte und Heinz Sack! LG von Renate

Rikscha-Ausfahrt mit ganz viel Herz

Brigitte war auch mit einer Mutter und ihrer erwachsenen Tochter unterwegs – beide schaffen zu Fuß keine langen Strecken mehr, aber mit der Rikscha ging's gemütlich durch die Natur. Sie haben viel gelacht, gestaunt und geplaudert, die Freude über die Fahrt war spürbar. Am Ende stand fest: Beim nächsten Mal sind sie fix wieder mit dabei!

Volle Fahrt voraus beim Grätzl-Sommerfest

Beim Grätzl-Sommerfest im Haus am Mühlengrund war richtig was los – Musik, Tanz, gute Stimmung... und mittendrin: wir mit unseren flotten Rikschas! Während auf der Terrasse und im Garten geschunkelt wurde, haben wir über 20 Bewohnerinnen auf entspannte Ausfahrten durch die grüne Umgebung mitgenommen. Unsere Mitfahrerinnen haben das schöne Wetter genossen, den Ausblick bestaunt und uns mit Geschichten, Wünschen und guter Laune versorgt. Ein Nachmittag voller Herzensmomente – für sie und für uns. Und wir sagen: Das Fest war ein Hit, und wir radeln beim nächsten gerne wieder mit!



3 x 3 = Glück - drei Generationen reden über das Altern, Demenz und das Sterben und Lernen von- und miteinander

Was passiert, wenn junge und alte Menschen sich treffen und gemeinsam über Demenz, das Altern und das Sterben sprechen? Was passiert, wenn sich drei Generationen Zeit nehmen – für Geschichten, für Begegnungen, für das stille Dasein? Im Lustenauer Seniorenhaus Hasenfeld wurde diese Frage mit einem einzigen Wort beantwortet: Glück.

„3 x 3 = Glück ist eine einfache Formel, hinter der sich viel Menschlichkeit verbirgt“. Radeln ohne Alter setzt sich dafür ein, mit Rikscha-Fahrten Brücken zwischen den Generationen und Kulturen zu schlagen und hat auch das Projekt „3 x 3 = Glück“ ins Leben gerufen. Der Titel steht dabei symbolisch für drei Generationen auf drei Rädern – der Rikscha.

„Eine Verbindung, die spürbares Glück hervorbringt. Und dieses Glück wollten wir ins Seniorenhaus holen. Also haben wir die Schülerinnen und Schüler der 3aCI-Klasse der HTL Dornbirn mit ihrer Ethiklehrerin Tanja Maier, die auch Vorstandsmitglied von Radeln ohne Alter Lustenau ist, für einen Tag ins Hasenfeld eingeladen“, erzählen Tanja, Elke und Judith Peter, die Koordinatorin für Betreuung und Freizeitgestaltung in den Lustenauer Seniorenhäusern. So kamen Jugendliche, Erwachsene und Senior:innen zusammen, um über Demenz, Sorgeskultur, das Altern und das Sterben zu sprechen.

Was sich nach schwerem Stoff anhört, entfaltete sich im Laufe des Tages zu einem lebendigen Austausch. Wohl auch, weil Judith Peter ihre Erfahrungen mit großer Offenheit und besonderem Feingefühl mit den jungen Besucher:innen teilte: „Manchmal sagt ein stilles Dasein mehr als viele Worte, denn präsent sein heißt auch Präsent sein, ein Geschenk sein. Dabei geht es darum, die momentane Lebenswelt eines Menschen anzunehmen – auf Augenhöhe und mit offenem Herzen. Was immer hilft, sind Menschen, die uns mit Liebe und Empathie beistehen.“

Die Jugendlichen lernten, die Welt eines anderen nicht zu bewerten, sondern achtsam zu betreten.

Julia Reiner, eine Schülerin, erinnert sich besonders an eine Übung, bei der persönliche Eigenschaften symbolisch „weggenommen“ wurden – ein eindrückliches Bild dafür, was Demenz oder Schicksalsschläge mit einem Menschen machen können. „Das hat uns die Unvorhersehbarkeit des Lebens auf eine sehr persönliche Weise spüren lassen.“ Besonders berührend schilderte sie auch die gemeinsamen Rikscha-Fahrten mit den Senior:innen. „Manche erzählten von ihren Enkeln und Hobbys, von ihrer Jugend und der Kriegszeit, andere genossen einfach die Sonne – aber die Freude in den Gesichtern bleibt unvergesslich.“ Was bleibt, sind nicht nur Gespräche, Begegnungen und Eindrücke – sondern ein Gefühl, das nachwirkt. Drei Generationen auf drei Rädern – und das leise Glück, das verbindet.



Beeinflusst die Teilnahme am Programm Radeln ohne Alter die Schmerzwahrnehmung älterer Erwachsener in Langzeitpflegeeinrichtungen?

Radeln ohne Alter nahm an einer Masterarbeit Studie teil, welche die Wirksamkeit der Intervention Radeln ohne Alter bei älteren Personen in Langzeitpflegeeinrichtungen untersucht: Eine Prä-Post-Post Studie von Emanuel Farmer

Emanuel Farmer ist Masterstudent für Pflege- und Gesundheitsmanagement am Institut für Pflegewissenschaft an der UMIT TIROL und wird bei seinem Forschungsvorhaben vom Vorstand des Instituts für Pflegewissenschaft sowie Leiter des Departments für Pflegewissenschaft und Gerontologie, Univ.-Prof. Mag. Dr. Gerhard Müller, MSc. betreut.

Die Studie untersucht, ob eine Rikscharfahrt mit „Radeln ohne Alter“ die Schmerzwahrnehmung bei älteren Menschen verändert. Die Fahrt bietet

nicht nur eine angenehme Auszeit in der Natur, sondern fördert auch soziale Kontakte, was sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und möglicherweise auch auf die Schmerzwahrnehmung auswirken kann. Sie folgt einem Vorher-Nachher-Nachher Design ohne Kontrollgruppe.

15 Minuten vor der Fahrtbeginn wurde die Schmerzwahrnehmung mittels eines Papierfragebogens auf einer Skala erfasst. Unmittelbar nach der Fahrt wurde erneut die Schmerzintensität abgefragt, und 48 – 72 Stunden später erfolgte eine telefonische Befragung. Ergänzend zu den Schmerzdaten wurden soziodemografische Angaben wie beispielsweise Alter und Geschlecht erhoben. Die Fahrten selbst dauerten ungefähr 60 Minuten und wurden an den Standorten Dornbirn, Lustenau und Hard von RoA-Pilot:innen durchgeführt.



Teilgenommen haben insgesamt 38 Personen aus den Pflegeeinrichtungen Höchststraße und Birkenwiese in Dornbirn, Hasenfeld und Schützengarten in Lustenau und SZ Senecura In der Wirke in Hard. In Dornbirn hatten wir etwas Wetterpech, zuerst regnete es, dadurch verzögerte sich der Start. Zudem war es relativ kalt und hatte nur ca. 15 °C. Trotz suboptimaler Witterungsverhältnisse hatten alle teilnehmenden Passagiere und Pilot:innen Spaß und Freude. Die Fahrt führte durch den Dornbirner Stadtteil Rohrbach und ging an der Ach entlang wieder retour zu den Seniorenhäusern. (Route A) Besonders beeindruckend waren die zahlreichen, unterschiedlichsten Gerüche im regennassen Wald.

Bei den beiden Lustenau-Fahrten hatten wir jede Menge Sonnenschein und 28 °C. In der Sonne war es schon fast zu heiß, deshalb suchten wir die schattigste Route entlang dem Alten Rhein nach Hohenems und wieder retour. (Route B) Auch bei diesen beiden Fahrten waren die teilnehmenden Senior:innen begeistert, so eine Fahrt im Konvoi mit 6 bis 8 Rikschas ist immer etwas ganz Besonderes.

Auch in Hard strahlten die teilnehmenden Senior:innen mit der Sonne und den Pilot:innen um die Wette. Vom Seniorenwohnhaus Senecura 'In der Wirke' führte der Ausflug Richtung Bodensee, entlang dem Achdamm, anschließend über die Fahrradbrücke nach Bregenz zum Kloster Mehrerau und wieder retour. Bei sommerlichen 28 °C und strahlend blauem Himmel hatten alle Teilnehmenden, sowohl die Fahrgäste als auch die Pilot:innen eine sehr gute Zeit und genossen den schönen Ausflug (Route C).

Im Herbst 2025 wird die Masterstudie von Emanuel Farmer veröffentlicht werden. Wir werden euch über die Ergebnisse informieren.



Fotocredit: RoAÖ



Fotocredit: RoAÖ



Fotocredit: RoAÖ



Fotocredit: RoAÖ

Happy Birthday to all of us

Radeln ohne Alter Österreich ist 10 Jahre alt. Am 26. Juni feierten wir in Lustenau, unserem Geburtsort, das 10-Jahres-Jubiläum und zeigten im Zuge dessen den wunderschönen Film 'Cycling without age - the movie' aus Santa Barbara.

Rund 50 Koordinator:innen, Pilot:innen und Freund:innen von Radeln ohne Alter Österreich, aus den verschiedensten Standorten kamen und stießen mit uns gemeinsam auf unseren Geburtstag an.

Auch aus der benachbarten Schweiz waren zwei Piloten von Radeln ohne Alter St. Gallen dabei.

Nach einer kurzen Begrüßung und einem schnellen Rück- und Ausblick hieß es "Film ab".

Wir freuen uns mit euch gemeinsam auf die nächsten 10 Jahre.

zum Film:

Der Film Radeln ohne Alter (Originaltitel: Cycling Without Age) erzählt die Geschichte der RoA-Gruppe in Santa Barbara, Kalifornien. Unter der Leitung von John, einem pensionierten Highschool-Lehrer, nimmt diese Pilotengruppe Senior:innen aus der Stadt Santa Barbara mit auf Fahrten entlang der Küste und durch die Wälder, um wieder den Wind in ihren Haaren zu spüren. Durch die intimen Momente auf der Straße zeigt der Film, wie gemeinsame Outdoor-Erfahrungen Verbindungen schaffen können: zwischen Pilot:innen und den Mitfahrer:innen, der Vergangenheit und der Gegenwart.

Der Film „Radeln ohne Alter“ zeichnet ein einzigartiges Porträt des Alterns und fordert die Zuschauer:innen auf, darüber nachzudenken, wie wichtig es für diejenigen ist, die nur allzu oft in geschlossenen Räumen gefangen sind, nach draußen zu kommen.

Land: USA

Sprache: Englisch

Jahr der Veröffentlichung: 2024

Dauer: 28 Minuten

OmU, Original mit deutschen Untertiteln



4. Tour de Schesa

Was gibt es Schöneres als im Konvoi mit sieben Rikschas und zahlreichen Begleiter:innen durch die Heimatgemeinde zu radeln?

Am 29. Juni lud das Sozialzentrum Bürs zur 4. Tour de Schesa. Unterstützt wurden sie heuer von den Radeln ohne Alter-Standorten Bludenz, Feldkirch, Ludesch und Nenzing. In den anwesenden Rikschas konnten fast alle Bewohner:innen des Sozialzentrum Bürs Platz nehmen und an der Rikscha- und Fahrradparade durch Bürs teilnehmen.

Nach der Parade verpflegte uns das Küchenpersonal des Sozi Bürs wieder mit Schmankerl vom Grill, feinen Salaten und vor allem mit viel kalten Getränken.

Wie jedes Jahr gab es auch heuer wieder Kaiserwetter. Einmal mehr bestätigte uns Petrus, dass auch er ein Radler war. :)

Das [Video zur Veranstaltung](#) und den Vorarlberger Nachrichten-Artikel findet ihr im [Pressepiegel](#) auf der Webseite radelnohnealter.at.





Fotocredit: RoAD

Österreichischer Radgipfel 2025

Heuer lud die Stadt Saalfelden zum 16. Österreichischen Radgipfel. Drei Tage lang drehte sich in Leogang - Saalfelden alles ums Radfahren. Das Pre-Opening-Event richtete dieses Mal Radeln ohne Alter aus, denn wir zeigten zum ersten Mal den Film 'Cycling without age' aus Santa Barbara.



Fotocredit: RoAD

Am 3. Juni, zum Weltfahrradtag, öffneten im Congresszentrum Saalfelden die Türen zum 16. Österreichischen Radgipfel. Diese internationale Fach-tagung brachte zwei Tage lang Expert:innen und Entscheidungs-tragende zusammen, um innovative Lösungen für den Alltagsradverkehr in ländlichen und touristischen Regionen zu diskutieren.

Unter dem Motto "Rad.Region. Bewegen. - besser radeln in Alltag und Freizeit" standen die optimale Nutzung von Synergien zwischen Freizeit- und Alltagsradverkehr sowie die gemeinde-übergreifende Radverkehrsplanung im Mittelpunkt. Organisiert wurde die Konferenz in Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde Saalfelden, der Region Saalfelden-Leogang, dem Land Salzburg und dem Bundesministerium für Innovation, Mobilität und Infrastruktur (BMIMI) im Rahmen der Klimaschutz-initiative klimaaktiv mobil.



Fotocredit: RoAD

Am Vorabend, zur Einstimmung zum Radgipfel, zeigten wir erstmals in Österreich den Cycling without age-Film vor rund 120 Personen. Das Feedback war überwältigend. Wie viele wir zur Gründung eines neuen Standorts motivieren konnten, wird sich in den kommenden Monaten weisen.

Mit der Rikscha zurück ins Leben



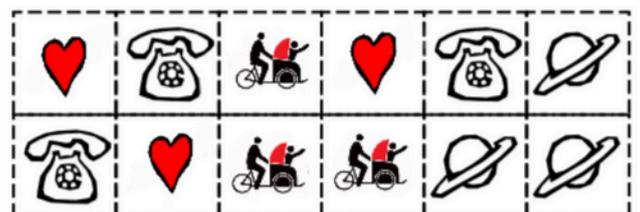
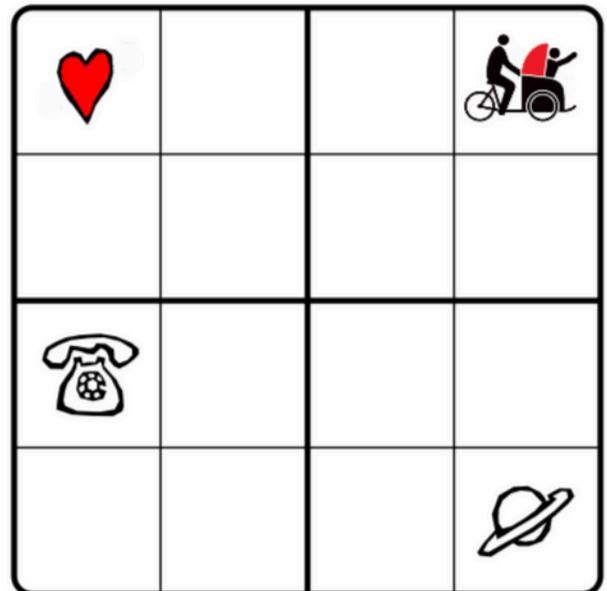
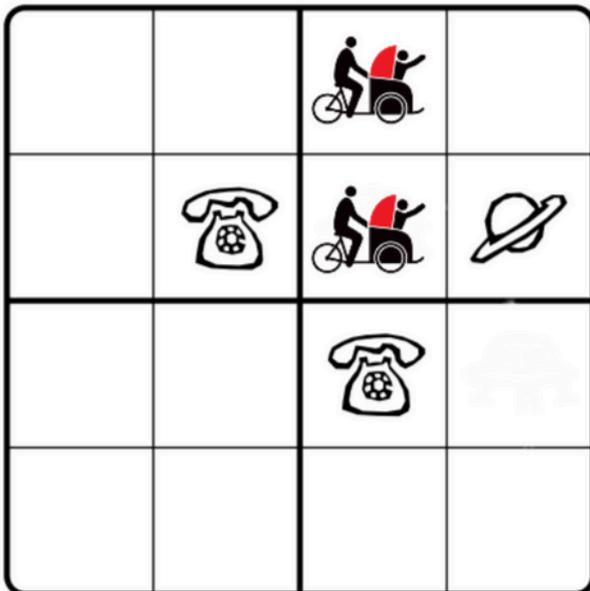
Der ORF wurde auf unser 10-jähriges Jubiläum aufmerksam und berichtete im Frühstücksfernsehen 'Guten Morgen Österreich' über uns. Noch bis zum 15.8. kann der Beitrag in der ORF Mediathek oder auf unserer Webseite nachgesehen werden.

Der QR-Code führt euch auf unsere Webseite und von dort weiter zur ORF Mediathek.

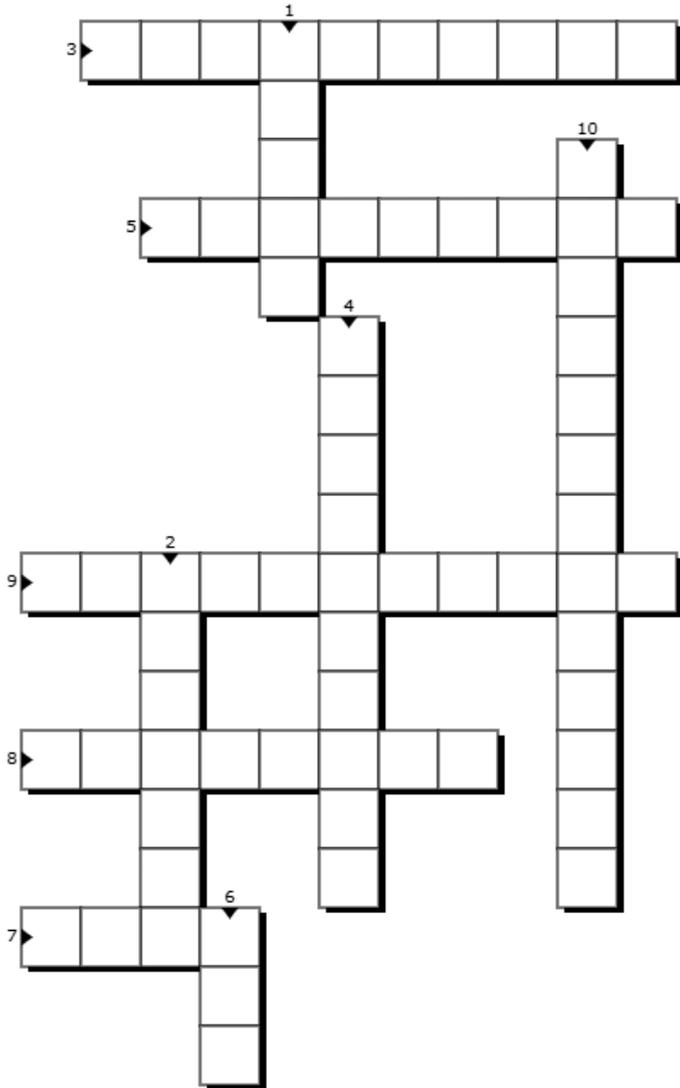


Rätsel für Jung & Alt

Radeln ohne Alter Symbol-Sudoku



Radeln ohne Alter Kreuzworträtsel



1. Wie heißt der Verein vollständig "Radeln ohne ..."?
2. Womit wird im Verein gefahren? (Einzahl)
3. In welchem Bundesland gibt es die meisten Standorte von Radeln ohne Alter?
4. Wie werden die freiwilligen Fahrer*innen bei Radeln ohne Alter bezeichnet (Mehrzahl weibl. Form)
5. In welchem europäischen Land ist die Idee zu Radeln ohne Alter entstanden? (Umlaute ae)
6. Welche Farbe haben die Dächer der Rikschas meistens?
7. Wie nennt sich die zentrale Idee von RoA: „Das Recht auf Wind im...?"
8. In welcher Gemeinde wurde Radeln ohne Alter Österreich gegründet?
9. Wie lautet der Name einer Rikschamarke, die häufig zum Einsatz kommt? Auch ein autonomes Gebiet in Kopenhagen trägt diesen Namen.
10. Wie lautet eines der Prinzipien von Radeln ohne Alter? Tipp: wir geben gerne!

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Buchstaben-Salat

HSRIKAC _ _ _ _ _

RBSMENE _ _ _ _ _

FLREEBUEDNES _ _ _ _ _

KERLEN _ _ _ _ _

LIPOTNI _ _ _ _ _

KUKA _ _ _ _

RASESGEIPA _ _ _ _ _

DALEEP _ _ _ _ _

THISECHRIETRGSU _ _ _ _ _

WFIANHDRT _ _ _ _ _

Radeln ohne Alter Suchbild-Rätsel

Das obere Bild unterscheidet sich vom unteren Bild durch sieben Ergänzungen, findet ihr sie alle?





Larry war früher Marathonläufer. Was ihm am Rikschafahren so gut gefällt?

“Es sind die applaudierenden, fröhlich winkenden Menschen die einem zjubeln, wie früher, beim Marathonlaufen.”

(Larry & Diana, aus Cycling without age - the Movie)