



# RADELN OHNE ALTER

Das Recht auf Wind in den Haaren

**RoA Berlin**

Foto: Wolf Lux

Einführung



# „Fahren wir Lächeln sammeln!“

(ein Passagier)

„Radeln ohne Alter“ ist eine in Dänemark von Ole Kassow gegründete, weltweit wachsende Initiative. Sie bringt körperlich bewegliche mit eingeschränkt beweglichen Menschen in Verbindung: durch freiwillige, nicht kommerzielle Fahrradrickscha-Ausflüge. Das oberste Ziel ist dabei ein lebendiges und freudvolles Miteinander der Generationen.



Thorkild und Ole



Einführung Seniorenzentrum Schöneberg

**Generationenaustausch** ist ein schönes Wort. Seniorenresidenzen wissen aber, dass es oft großer Anstrengung bedarf, um es mit Leben zu füllen. Selbst der beste Wille von ehrenamtlichen Helfern kann darüber ermüden. Auch „Radeln ohne Alter“ arbeitet ehrenamtlich und will den Generationenaustausch fördern. Es setzt dabei aber nicht nur auf den guten Willen, sondern hauptsächlich auf die Lust der Ehrenamtlichen an der Bewegung, an Aktivität und an gemeinsamen Abenteuern.

# Es kann so einfach sein....

Bericht von Calle Overweg, 53, Gründer RoA Berlin, über  
eine seiner ersten Ausfahrten

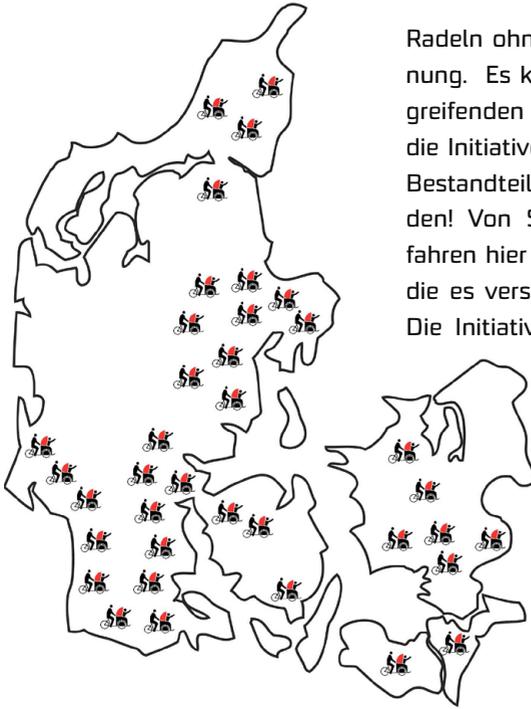
Es war ein voller Arbeitstag, aber ich hatte noch 2 Stunden Zeit und die Sonne schien – ideal für eine Rikscha-Ausfahrt. Ich hatte bei der Einführungsveranstaltung im Seniorenzentrum Schöneberg einen interessanten alten Herren kennengelernt, den ich gerne fahren wollte. Aber der sagte mir am Telefon ab. Diskutieren war zwecklos. Also wies mir die Heim-Mitarbeiterin zwei Freundinnen zu, beide mit leichterer bis mittlerer Demenz, 88 und 91 Jahre alt. Auf sie war ich –ehrlich gesagt– weniger neugierig. Ich wusste nicht, was sie mir bei unserer gemeinsamen Ausfahrt würden erzählen können.

Kaum aber war ich mit den beiden alten Damen über die Hauptstraße hinweg zum Park gelangt, da fingen sie an, in Ohs und Ahs auszubrechen, gerade so, als hätten sie noch nie einen Teich, sonnenbeschienenes Laub oder herumtobende Kinder gesehen. Sie wollten gar nicht aufhören, mir zu danken, nahmen jeden Hubbel auf dem Weg als lustiges Abenteuer, lobten meine Fahrkünste, lachten. Passanten zauberte unser Erscheinen ein unwillkürliches Lächeln ins Gesicht, und die beiden Alten winkten ihnen zu, riefen Wildfremden fröhliche „Hillos“ entgegen. Sie machten unsere kleine Fahrt zu einer Feier ihres Dabeiseins im öffentlichen Leben. Und sie erzeugten um uns herum eine Blase aus guter Laune. Lächeln sammeln... Schließlich verbot ich den Beiden das Dankeschön, weil es mir selber solchen Spaß machte! Ich musste erkennen, dass es egal war, ob sie interessante Gesprächspartnerinnen abgaben. Was sie mit mir teilten, war ihr Glück. Ich bekam unfassbar viel davon ab. Das Wichtigste im Leben kann sehr einfach sein.



Frau Strauss und Frau Gramse mögen Eis, Kinder und Spielplätze

## Die Initiative



Radeln ohne Alter verbindet Bewegung und Begegnung. Es kann für Fahrer und Passagiere einen tiefgreifenden positiven Effekt haben. In Dänemark ist die Initiative („Cycling uden alder“) inzwischen fester Bestandteil von Altersheimen in über 100 Gemeinden! Von Schülern bis zu rüstigen Rentnern, alle fahren hier mit. Es soll schon Ärzte gegeben haben, die es verschrieben haben: als Bewegungstherapie! Die Initiative hat auch in Schweden und Finnland

Fuß gefasst und verbreitet sich über die skandinavischen Grenzen hinaus in Kanada, den USA, Neuseeland, Spanien, Österreich, Frankreich, den Niederlanden und Großbritannien.



In Berlin wird uns die erste Rikscha von Gaya Schütze als Leihgabe kostenfrei zur Verfügung gestellt. Sie hatte ihren alten Vater mit der Rikscha durch Berlin gefahren und war von den gemeinsamen Ausflügen begeistert. Ein Jahr nach seinem Tod schien es ihr eine gute Idee, mit der Rikscha nun „Radeln ohne Alter“ auf die Beine (Räder) zu helfen... Sie steht im Seniorenzentrum Schöneberg. Hier sammeln wir erste Erfahrungen beim Vermitteln von Fahrten, im Berliner Verkehr und an den Schöneberger Eisdielen. Viele weitere Standorte sollen folgen.



## Die Räder



Die Fahrradrikschas wurden von Christiania Bikes in Zusammenarbeit mit „Radeln ohne Alter“ für die Bedürfnisse der Initiative weiterentwickelt. Sie besitzen eine große, absenkbare vordere Fußstütze für problemloses Einsteigen und ein sicheres Fahrgefühl, Sicherheitsgurte und Armlehnen. Das Rad ist schlank, so dass es in vielen Häusern in den Aufzug passt und direkt in den Wohnbereich geschoben werden kann. Eine Regenhaube kann mitgeführt und in wenigen Schritten aufgebaut werden. Das Rad ist mit einem Elektromotor ausgestattet, der es auch weniger trainierten Fahrern erlaubt, zwei Passagiere zu befördern und in hügeligem Gelände zu fahren. Die Passagiere sitzen vor dem Fahrer. So kann man sich während der Fahrt gut unterhalten, ohne dass der Fahrer die Augen von der Straße nehmen muss. Außerdem können die Passagiere von hier vorne direkten Kontakt mit der Umgebung aufnehmen.

Das Fahrtempo von ca. 12 km/h ist niedriger als auf normalen Fahrrädern. Radeln ohne Alter empfiehlt langsames Fahren, denn der Spaß ist nicht geschwindigkeitsabhängig. Bei dieser Art von Abenteuer geht Sicherheit vor. Die Rikschas sind bei nichtkommerzieller Nutzung für den Straßenverkehr zugelassen.

zulässige Ladung: Passagiere 150 kg, Fahrer: 130kg  
Gewicht Rikscha 59 kg, Länge: 2,35 m, Breite 99 cm

# Piloten und Kapitäne

Jeder, der in der Lage ist, sicher Fahrrad zu fahren, kann als „Pilot“ eine Rikscha lenken. Ob Schüler, Student, Azubi, Arbeiter, Angestellter oder Angehöriger, jeder und jede kann mitmachen. Das Maß des eigenen Engagements sollte von der Freude bestimmt werden, die man damit auslöst und auch für sich selbst empfindet.

Um Pilot zu werden, ist eine Einführung notwendig, denn das Fahrgefühl ist bei einem Dreirad etwas anders als bei einem einspurigen Fahrzeug und auch an das Lenken mit der schwenkbaren Sitzbank muss man sich gewöhnen. Außerdem lernt man, den sicheren Ein- und Ausstieg zu assistieren. Besondere Sportlichkeit ist nicht notwendig. Gefragt sind Neugier und Offenheit gegenüber der Begegnung mit dem oder den Passagieren.

Die erste eigene Ausfahrt nach der Einführung findet in Begleitung eines „Kapitäns“ statt. Die Piloten sind als Ehrenamtliche in der Regel über die Seniorenresidenzen versichert. Für eine „normale“ Ausfahrt sollten Fahrer eineinhalb bis zwei Stunden einkalkulieren. Das Ein- und Aussteigen und die Versorgung des Rades dauert jeweils etwa 10 bis 15 Minuten, der Rest der Zeit ist dann Radeln, Reden, Schauen, irgendwo einkehren...

Zum Kapitän kann man sich ernennen lassen, wenn man schon einige Pilotenerfahrung hat. Kapitäne führen neue Piloten ein und moderieren zwischen diesen und den Seniorenresidenzen.



Einführung Seniorenzentrum Schöneberg

# Seniorenresidenzen

Die Zusammenarbeit mit Seniorenresidenzen ist für „Radeln ohne Alter“ elementar. Die Residenzen kennen ihre Bewohner und können einschätzen, für wen Ausflüge in Frage kommen. Residenzen, die teilnehmen möchten, sollten ein oder zwei Mitarbeitern die Koordinierung der Ausflüge anvertrauen. Dazu gehört die Verwaltung der Termine und die Vermittlung des Kontaktes zwischen Pilot und Passagier.

Wir glauben, dass viele Bewohner in den Residenzen für Ausflüge in Frage kommen. Demenzielle Veränderung oder körperliche Immobilität müssen kein Ausschlussgrund sein. Der Einsatz eines Lifters für das Ein- und Aussteigen ist denkbar. Es sind gerade die Menschen, für die die Teilnahme am öffentlichen Leben schwierig oder unmöglich geworden ist, die bei einem Ausflug am meisten profitieren.

Trotz ehrenamtlichen Engagements der Fahrer bleibt natürlich die Frage: Wer soll das alles bezahlen? Fahrräder, Fahrradwartung, Verwaltungsaufwand? Wir arbeiten an den möglichen Antworten. Wenn Sie als Seniorenresidenz Interesse an „Radeln ohne Alter“ haben, dann helfen Sie uns dabei, gute Lösungen zu finden und beantworten bitte einen Fragebogen für Seniorenresidenzen. Sie können ihn beziehen über Frau Dr. Anna M. Kollenberg (Kontakt siehe hinten).

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!



Frauke Mönnich, Sozialarbeiterin im Seniorenzentrum Schöneberg, bei der ersten Testfahrt. Inzwischen vermittelt sie ihre Schützlinge aus dem betreuten Wohnen oder der Pflegestation an die Fahrer. Aber sie will demnächst auch gerne selbst Passagiere fahren.



## Kontakt

Calle Overweg  
Radeln ohne Alter Berlin  
rerhafdar@icloud.com  
+49 30 7889 0393  
www.radelnohnealter.de

## Umfrage Seniorenresidenzen

Dr. Anna M. Kollenberg  
anna.kollenberg@gmail.com

# www.radelnohnealter.de

Druck unterstützt von:



## www.Fahrradladen-MehringHof.de