

Rikscha Kurier

Ausgabe 2
Juli 2022



Zeichnung aus dem Projekt „Wir sind füreinander da“, Sozialsprengel Hard,
Illustration: chilidesign.at

Die zweite Ausgabe!

Vielen Dank für die Rückmeldungen und Anregungen. Wir denken, das Vorhaben ist soweit geglückt und die weiteren Schritte können folgen. Unsere kleine Vereinszeitung hat einige Adressaten digital erreicht und wir konnten z.B. bei der Integra in Wels ausgedruckte Exemplare verteilen. Manchmal braucht man etwas in der Hand, zum Mitgeben, zum Nachlesen und dass es halt irgendwo eine Zeit herumliegt.

Wir laden alle ein, diese kleine Zeitung zu verteilen, weiterzuschicken, darauf hinzuweisen und intern wie extern unser Anliegen bekannter zu machen.

In dieser Ausgabe stellen wir die Christiania-Rikscha vor und geben ein paar Hinweise zur Mobilitätsunterstützung. Das Ein- und Aussteigen sollte mit Sicherheit und Vertrauen durchgeführt werden. Die Tipps helfen dabei ein wenig. Eine Information über vereinsinterne Aktivitäten, einige Termine, die Vorstellung des Standortes in Ebreichsdorf und Fotos aus dem Standort in Feldkirch ergänzen diesen Rikscha-Kurier.

Zusätzlich laden wir auch ein, ab und zu auf der Homepage

„Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

oder im Facebook vorbeizuschauen. Die Homepage wird derzeit überarbeitet und ist nicht ganz aktuell - aber im Facebook sind wir gut vertreten und die Seite vermittelt den Eindruck einer innovativen Gruppe mit vielen guten Beiträgen. Es ist schön, so aktive Mitglieder zu haben.

Im letzten Zoom-Treffen haben wir über die Bindung und Motivation von unseren ehrenamtlichen Pilot:innen gesprochen. Bei nächsten Rikscha-Kurier möchten wir dies zum Schwerpunkt machen. Schreibt uns eure Erfahrungen! Wie kommt ihr zu neuen ehrenamtlichen Personen,

wie motiviert ihr, was macht ihr, um die Zugehörigkeit zu stärken und welche „Werbe Maßnahmen“ haben sich als erfolgreich herausgestellt.

Wir alle ermöglichen und erhalten viele schöne Momente bei den Rikschaausfahrten. Bleiben wir dran, bleiben wir in Bewegung, suchen wir die Balance und entwickeln uns weiter.

Vielen Dank für den Einsatz und das Engagement und weiterhin viel Spaß und Freude beim Radeln!

Das Redaktionsteam

Termine

Badefahrt Jannersee, Lauterach 16. August (Ersatztermin 18. August)

Pack die Badehose ein, wir fahren an den Jannersee. Wir treffen uns bereits zum Mittagessen, wer will, kann aber auch erst am Nachmittag zu Kaffee und Kuchen dazustoßen. Badeausflüge an den See sind für die meisten Senior:innen ein ganz besonderes Erlebnis. Selbstverständlich wird niemand genötigt ins Wasser zu springen, aber es gibt ja in den Seniorenhäusern auch noch rüstige Schwimmer:innen. Für alle

anderen werden wir für musikalische Unterhaltung am Badestrand sorgen.

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

Radeln ohne Alter Stamm- tisch, Zoom Meeting 27. September, 17:30 Uhr

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

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

CARE 4.0 28. - 30. September, Wien

Der 17. Österreichische Kongress für Führungskräfte in der Altenarbeit und der Kongress des European Ageing Networks werden heuer zusammengefasst. Radeln ohne Alter Österreich wird mit einem Messestand und mehreren Rikschas für

kurze Probefahrten präsent sein. Ziel des internationalen Kongresses ist die Zusammenarbeit zu stärken um die Herausforderungen der Zukunft der Altenpflege gemeinsam zu meistern.

Wenn möglich, bitte frühzeitig über Aktivitäten, Veranstaltungen aus ganz Österreich informieren. Wir nehmen diese gerne in die Vorausschau oder berichten darüber in einer kommenden Ausgabe. Bitte direkt an alwin.ender@radelnohnealter.at oder elke@radelnohnealter.at schicken!



Besucht manchmal die Seite <https://cyclingwithoutage.org/> - wir sind Teil einer großen Initiative!



Technik Modellübersichten



CHRISTIANIA - Modell T

Selbstgemachte Geschenke sorgen nicht immer für Begeisterung. Auch Annie Lerche war eher enttäuscht, als Ehemann Lars ihr zum Geburtstag ein selbstgebautes Lastenrad in den Vorgarten stellte. Doch das Geschenk sollte ihr Leben prägen. Das Einzelstück ging in Serie und 35 Jahre später kaufen jedes Jahr über 4.500 Menschen die kastigen Lastenräder.

Vor über 35 Jahren baute der gelernte Schmied Lars Engstrom sein erstes Modell in Christiania. Kopenhagens autonomer Stadtteil wurde Namensgeber für das Unternehmen.

Mit Christiania Rikschas hat auch bei Radeln ohne Alter alles begonnen. Das Modell T ist ein durch-

dachtes Lastendreirad, es wiegt 59 kg und ist auf eine Nutzlast von max. 160 kg ausgelegt. Das Modell T ist eine kleine, kompakte Rikscha, sie ist 235 cm lang, 99 cm breit und 110 cm hoch. Der Passagierkorb ist aus FSC-zertifiziertem, wasserdichtem Birkenholz.

Christiania legt viel Wert auf Ressourcenschonung, made in Denmark wird tatsächlich gelebt, alle Rikschas werden in Kopenhagen gebaut, das Holz für die Kisten stammt aus der EU, auch der Rahmen und viele weitere Komponenten werden in Dänemark hergestellt.

Auf der 76 cm breiten Sitzbank haben 1 bis 2 Personen Platz, die absenkbare Fußstütze erleichtert das Einsteigen, der Wendekreis mit 480 cm ist unschlagbar klein. Das Modell T

gibt es mit Heckmotor, einem bürstenlosen Gleichstromnabenmotor mit Planetengetriebe, 250Watt. Der LI-ION Akku von Promovec, 17,4 Ah, ist ebenfalls ein dänisches Produkt. Bei Volllast(!) wird eine Laufleistung von 25-30Km mit einer Akkuladung angegeben. Die Ladezeit beträgt ca 6-8 Std, vom Hersteller werden ca. 1000 Ladezyklen angegeben.

Das Modell T gibt es aber auch mit dem neuen Shimano Steps Cargo Pro Mittelmotor, 250W Leistung, 85 Nm Drehmoment, Akku: 630 WH.

Preislich liegt Modell T bei ungefähr EUR 7.500, je nach Ausstattung und Motor. Weitere Infos <https://www.christianiabikes.com>, im Fachhandel oder bei Elke Fitz, Lustenau.



Radeln ohne Alter, Ebreichsdorf



Begonnen hat für das Chapter Ebreichsdorf alles in Eisenstadt. Nicht nur, dass die beiden Initiatorinnen des Standortes dort geboren wurden, auch der Funke der Begeisterung für dieses Projekt ist dort übergesprungen. Als Teilnehmerin am Radgipfel 2016 habe ich Elkes Vortrag über Radeln ohne Alter gehört und war beeindruckt von dieser Idee. Es hat dann trotzdem noch 5 Jahre gedauert, bis Radeln ohne Alter nach Ebreichsdorf kam. Im zweiten Jahr der Pandemie 2021, nach vielen tragischen Erfahrungen mit alten Menschen in Pflegeheimen, Erzählungen über Einsamkeit und Isolation fiel dann der Entschluss, dass es sofort Aktivitäten braucht, um dem etwas entgegenzusetzen. Es sollte Radeln ohne Alter auch in Ebreichsdorf geben. Meine Schwester Eva und meine Mutter waren von Beginn an dabei und haben den Auf-

bau des Standortes überhaupt erst ermöglicht. Nach einiger Überzeugungsarbeit erhielten wir auch von der Stadtgemeinde Unterstützung und konnten so etwa die Hälfte der Anschaffungskosten für die Rikscha und die notwendige Infrastruktur für den Standort abdecken.

Obwohl das Chapter noch jung ist, ist das Pilot:innen-Team mittlerweile auf 7 Personen angewachsen. Wir haben viele Stammgäste in Ebreichsdorf, aber auch aus dem Pflegezentrum im benachbarten Pottendorf. Über 1000km haben wir auf den Rikscha-Ausfahrten bisher zurückgelegt. Wir haben mit den Passagier:innen Enkerl, Geschwister und Freund:innen besucht, Geburtstagsausfahrten gemacht, geschaut, was es Neues gibt in der Stadtgemeinde und vor allem Freude, Spaß und schöne Begegnungen gehabt.

Radeln ohne Alter ist auch fix im Stadt/Dorfleben angekommen. Wir sind nicht nur sichtbar, wenn wir die Ausfahrten machen, sondern werden auch eingeladen beim Geburtstagsfest des Pflegeheimes dabei zu sein, beim Stadtfest, beim Neujahr radeln, bei der Mobilitätswoche, beim Natur im Garten Fest oder bei der Feldmesse der Pfarre.

Was wir uns für das Chapter in Ebreichsdorf wünschen, ist, dass es weiterhin so gut läuft: Dass alle Pilot:innen weiterhin mit Freude dabei sind und es noch viele mehr werden, dass wir noch vielen Passagier:innen eine schöne Zeit ermöglichen und dass wir noch viele weitere Menschen in Niederösterreich motivieren können, selbst aktiv zu werden und einen Radeln ohne Alter Standort zu initiieren. Gut Ding braucht manchmal Weile – aber Tun zahlt sich aus. (Elisabeth Füssl)



Richtige Mobilitätsunterstützung

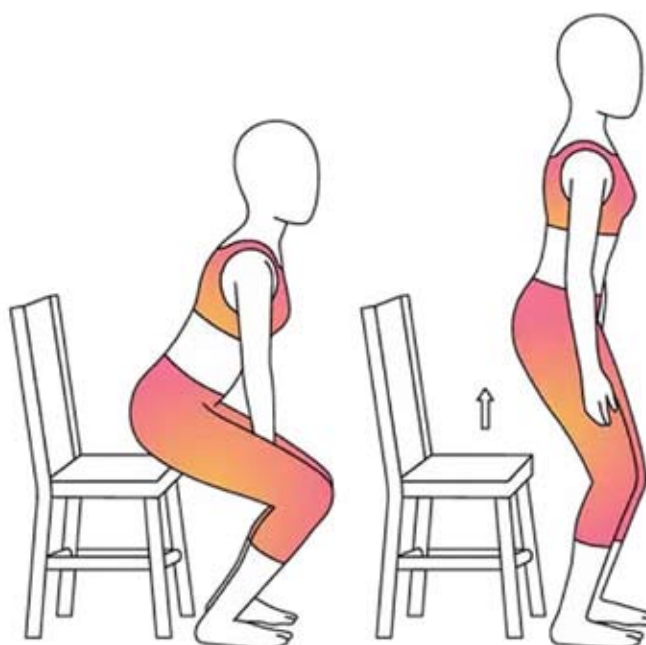
In der Pflege gibt es den Begriff der Kinästhetik. Das bedeutet, dass der Pflegebedürftige in seinen noch möglichen Bewegungen unterstützt und geführt wird. Der Mensch soll nicht wie ein Gewicht gehoben und bewegt werden – denn das ist nicht nur entmutigend für den Betroffenen, sondern auch besonders anstrengend für den Pflegenden. Die vorhandenen Fertigkeiten werden genutzt, die Selbstständigkeit erhöht und es ist für den Helfenden weniger anstrengend. In unserem Bereich geht es dabei hauptsächlich um Hilfestellung beim Ein- und Aussteigen, aber auch um eventuelle Unterstützung bei einem Besuch in einem Café oder vielleicht auch bei einer unvorhergesehenen Situation.

Einige grundsätzliche Bemerkungen dazu:

- Wenn Pflegepersonen vorhanden sind, sollen sie bei der Mobilitätsunterstützung helfen. Sie kennen die Person, wissen um deren Kompetenzen und sind geschult in der kinästhetischen Unterstützung.

- Beim Gehen einen Arm von hinten fest um die Taille des Passagiers legen und gleichzeitig seine Hand gut an der eigenen Hüfte festhalten. Nur am Arm unterhaken kann zur Instabilität führen und vermittelt weniger Sicherheit.

- Nie an den Gelenken ziehen, unter den Achseln ruckartig heben oder mit Kraft tragen und Drehbewegungen machen. Das kann zu Verletzungen führen, ist anstrengend und kann Ängste hervorrufen.



- Es soll Sicherheit vermittelt werden, Vertrauen aufgebaut werden und alles mit Ruhe und Gelassenheit passieren. Bei Hilfestellungen ist es erforderlich, nahe am Menschen zu sein und Berührungen zuzulassen.

- Beim Aufsitzen aus einem Stuhl rutscht die Person an die Stuhlkante. Die helfende Person hält deren Ellenbogen, stützt die Unterarme mit seinen ab. Dann wird ein Arm zurückgeschoben, die Schulter geht nach hinten. Die Vorwärtsbewegung der anderen Schulter wird beim Aufstehen genutzt. Beim Aufsitzen den Schwerpunkt nach vorne verschieben und eventuell mit einer Hand auf dem Knie die Aufstehbewegung unterstützen. Nicht mit reiner Muskelkraft, gerade aufstehen.

In dieser unterstützenden Haltung mit kleinen Schritten zur Rikscha bewegen und erst loslassen, wenn der Passagier sitzt.

Beim VanRam chat oder beim Triobike kann man bei den Fußrastern das Einsteigen erleichtern. Bei anderen Rikschas kann man sich mit beiden Armen an der Seite festhalten und mit stabilisierendem Halten der Hüfte auf die Sitzbank setzen.

- Vor einer Belastung kräftig

einatmen und währenddessen ausatmen. Die Bauchmuskeln beim Tragen oder Heben immer anspannen, das unterstützt die Wirbelsäule. Den Rücken gerade halten. Zum Heben oder Beugen den Oberkörper nur aus dem Hüftgelenk neigen. So wird eine Fehlbelastung der Bandscheiben vermieden. Ein Gewicht immer möglichst nahe am Körper und aus den Beinen heraus stemmen, durch gleichmäßiges Strecken der Knie- und Hüftgelenke. Wir planen, in den nächsten Monaten ein kleines Video zu dieser Themenstellung zu produzieren. Bilder erklären oft mehr als viele Worte.

Kinästhetik = Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung



Bilder, Fotos, Ereignisse

Verschiedene Fotos von Radeln ohne Alter, Feldkirch, organisiert über die Seniorenbörse Feldkirch. Unter <https://seniorenbörsefeldkirch.at/radeln-ohne-alter> findet ihr einen tollen ORF-Bericht.



Vereinsintern

Vereinsintern haben wir einige Aktivitäten umgesetzt oder waren mit dabei.

Elke war am 21. Mai beim Segnungsfest der Rikscha im Lungau.

Ein neues Radeln ohne Alter Chapter haben der Rotary Club Lungau und das Hilfswerk Salzburg gemeinsam ins Leben gerufen. Unter dem Motto „Mitanond radeln fias Gmiat“ werden Senior:innen in Mauterndorf künftig Rikscha-Fahrten angeboten. Mit einem großen Fest wurde die neue Fahrrad-Rikscha gesegnet und eingeweiht. Die beiden Gemeindeärzte werden zukünftig das Rikscha-fahren auf Rezept an alleinstehende, einsamkeitsgefährdete Senior:innen verschreiben, wir finden das eine fantastische, nachahmenswerte Idee.

Gemeinsam mit Clever Cycling und Van Raam Spezialräder waren wir (Elke und Alwin) bei der Integra am 8. bis 10. Juni in Wels vertreten. Wir führten viele interessante Gespräche und konnten hoffentlich die ein oder andere Institution vom Rikscha-fahren und Radeln ohne Alter überzeugen.

Am 20. Juni hatten wir einen wunderschönen Rikscha-Ausflug durch den Walgau. Die Chapter aus Hard, Feldkirch, Bludenz und Bürs haben daran teilgenommen. Gemeinsam ausfahren ist eine ganz

besonderes tolle Erfahrung. Zum Ausklang gab's noch feines Eis beim Sozialzentrum in Bürs.

Am 28. Juni fand unser Austausch mittels Zoom statt.

Am 17. Juli fuhren einige Rikschas mit Fahrgästen zum Jazzbrunch beim Poolbar-Festival in Feldkirch.

Am 21. Juli fuhren Rikschas aus dem Rheindelta, Lustenau und Hard mit Gästen aus dem Sozialzentrum Sulzberg von Hard am Bodenseeufer nach Lochau. Wir hatten viel Freude miteinander.

Als neues Mitglied begrüßen wir den Sozialsprengel Leiblachtal.

Mit einigen Gemeinden, Pflegeeinrichtungen und einem großen österreichweiten Pflegeheimbetreiber (Senecura) wurden Erstgespräche geführt. Wir haben versucht, die Initiative schmackhaft zu machen und sind gespannt auf die weiteren Entwicklungen.

Wir nehmen bei einer Projektausschreibung im Rahmen von respekt.net, „Ort des Respekts“ teil und haben auch wieder einen Antrag an den Unterstützungsfond für freiwilliges Engagement gestellt. Allein über die Mitgliedsbeiträge ist der Verein nicht

finanzierbar. Wir brauchen zusätzliche finanzielle Unterstützungen.

