

# AUF DER RIKSCHA AUS DEM HEIMALLTAG

**Velofahren bringt frische Luft ins Leben. «Radeln ohne Alter» will mit dieser Überzeugung Bewegung in den Alltag von Alters- und Pflegeheimen bringen. Die Idee aus Dänemark kommt jetzt in die Schweiz – zuerst nach Schaffhausen und Graubünden.**

Dominik Thali

Ein Stündchen im weitläufigen Wald hinter dem Heim? Ein Ausflug an den Rheinfluss? Geht nicht mit dem Rollator. Aber mit einer Rikscha: Die Bewohnerinnen und Bewohner des Heims «La Résidence» im Schaffhauser Quartier Herblingen können sich mit einem solchen Gefährt schon bald da- oder dorthin kutschieren lassen. Zu zweit werden sie vorne auf der roten Bank Platz nehmen, unterwegs mit dem Piloten ein wenig plaudern, auf der Strasse ein bekanntes Gesicht treffen oder dort einen Kaffee trinken, wo man früher beim Einkaufen einkehrte.

Auf der Rikscha sitzen die Gäste vorn. So haben sie die beste Übersicht und werden unterwegs als Erste angesprochen.

«An der frischen Luft sein. Den Wind um die Ohren spüren»: Heimleiter Rainer Krause, selber begeisterter Velofahrer, ist die Vorfreude auf den Tag anzuhören, an dem die bestellte Rikscha das erste Mal vorfährt. An der Chilbi Ende September

stellen das Alterszentrum und die reformierte Kirchgemeinde, die das Projekt mitträgt, «Radeln ohne Alter» vor. Sozialdiakonin Beatrice Zingg ist sich sicher, dass die Idee ankommt: «Die Rikscha-Fahrten bringen neue Lebensqualität in den Heimalltag. Sie holen die Menschen aus dem Haus. Es kommt zu Begegnungen und Gesprächen, Beziehungen entstehen.» Auf die Räder kommt «Radeln ohne Alter» dann im Frühling 2016.

## AN DER GESELLSCHAFT TEILHABEN

Heimleiter Krause und die Kirche stellen die Organisation gemeinsam auf die Beine. Unterstützt werden sie dabei von Anina Flury. Die 27-jährige Marketing- und Kommunikationsfachfrau aus dem Engadin ist daran, «Radeln ohne Alter» in die Schweiz zu bringen. Bei ihr liefen die Drähte



FOTOS: ZUG

**Weitere Informationen:**

[www.radelnohealter.ch](http://www.radelnohealter.ch)

Strahlende Gesichter auf der Rikscha: «Radeln ohne Alter»-Gründer Ole Kassow tritt auch selbst noch in die Pedale.

heiss, nachdem die «NZZ am Sonntag» im März über die Idee aus Dänemark berichtet hatte. Anina Flury selbst stiess darauf, nachdem sie im Sommer 2014 nach dem Studium nach Kopenhagen gezogen war. Dort entdeckte sie, «wie das Velo eine Stadt lebenswert macht», verschaffte sich einen Job bei «Copenhageneze»-Gründer Mikael Colville-Andersen und lernte «Radeln ohne Alter»-Initiant Ole Kassow kennen. Flury war von der Idee begeistert: «Das Velo bedeutet Mobilität und damit Teilhabe am gesellschaftlichen Leben», erklärt sie. Und «Radeln ohne Alter» bringe unterschiedlichste Menschen und Generationen zusammen. In Zürich, wo Flury im Mai der Liebe wegen hingezogen ist, machte sie sich als Erstes an die grösste Hürde, die Typenprüfung der Rikscha. Die dreirädrigen Velos werden in Kopenhagen hergestellt, sind mit einem Hilfsmotor bis 25 km/h ausgerüstet und dürfen mit der Töffprüfung gefahren werden.

Für «Radeln ohne Alter» wurde ein Trägerverein gegründet, der die beteiligten Alters- und Pflegeheime sowie die Piloten vernetzen soll. Sie träume von dem Tag, sagt Flury, «an dem auch ich hier in der Schweiz Senioren und Seniorinnen aus unterschiedlichen Heimen bei einer mehrtägigen Tour wieder einmal Ferien schenken kann». Dieses Jahr hat in Dänemark eine Fahrt von Rønde nach Arendal in Norwegen stattgefunden.

Dass – wie in Schaffhausen – Begeisterung dafür die beste Voraussetzung ist, zeigt das Beispiel Graubünden. Hier soll es «Radeln ohne Alter»-Projekte gleich in vier Gemeinden geben: Arosa, Chur, Poschiavo und Schiers-Jenaz. Dahinter steht einerseits das Energieunternehmen Repower, das die Rikschas finanziert, andererseits das kantonale Gesundheitsamt. Marianne Lüthi, Programmleiterin Gesundheitsförderung und Prävention im Alter, ging es gleich wie dem Schaffhauser Pfarrer, als sie von «Radeln ohne Alter» las: «Das müssen wir haben», sagte ich mir.» Marianne Lüthi findet, vor allem die unterschiedlichen Zielgruppen machen «Radeln ohne Alter» spannend. «Die Rikschaftour sind gut fürs Wohlbefinden der Senioren, und den Piloten verschaffen sie Bewegung.» Die Zusammenarbeit mit Pro Velo, Veloclubs und Fachhändlern sowie anderen Organisationen vernetze zudem das Projekt in den Gemeinden.

Dies ist ganz im Sinne von «Radeln ohne Alter»-Gründer Ole Kassow. Was ihn am meisten erstaunt habe, erklärt er auf der Website des Projekts, sei, «wie einfach man mit einem Fahrradausflug einen tiefgreifenden, positiven Effekt auf die Lebensqualität von Menschen haben kann. Nicht nur für die älteren Leute, die aus ihrer sozialen Isolation ausbrechen können. Auch für die Freiwilligen, die Freude verspüren, anderen – aber auch sich selbst – etwas Gutes tun zu können.»

**VELOFAHREN SOLL KEINE ALTERSFRAGE SEIN**

Die Geschichte hinter «Radeln ohne Alter» begann damit, dass Ole Kassow auf seinem Arbeitsweg in Kopenhagen einen alten Mann bemerkte, der jeden Morgen auf einer Bank sass. Er kam mit dem 97-jährigen Thorkild ins Gespräch und erfuhr, dass dieser früher viel Velo gefahren war. Doch irgendwann musste er es aufgeben: Die Beine wollten nicht mehr, der dichte Verkehr mache Angst – das Alter eben. Das brachte Kassow auf eine Idee. Im August 2013 fuhr er mit einer gemieteten Rikscha vor einem Altersheim vor – und war Augenblicke später mit einer betagten Dame unterwegs, die sich wünschte, zur Hafenspazierung gefahren zu werden, wo sie früher, wie alle Kopenhagener, am Sonntag mit ihrem Velo unterwegs gewesen sei, um ein bisschen zu bummeln. Damit war «Radeln ohne Alter» geboren. Er habe viele Geschichten von älteren Menschen gehört, die schweren Herzens das Velofahren hätten aufgeben müssten, erzählt Ole Kassow. «Es waren Geschichten über die Sehnsucht nach Freude, Freiheit und persönlicher Mobilität.»

Die Idee, diese Menschen zurück aufs Velo zu bringen, schlug ein: Die Stadt Kopenhagen finanzierte fünf Rikschas, die Medien berichteten, die Freiwilligen meldeten sich. Heute stehen in über 50 dänischen Gemeinden 2000 Pilotinnen und Piloten mit mehr als 300 Rikschas im Einsatz. «Radeln ohne Alter» gibt es auch in rund 30 Städten ausserhalb Dänemarks – selbst in Asien, Nord- und Südamerika, Neuseeland und Australien. ■

