Rikscha Kurier

Ausgabe 3
November 2022



Der Rikscha-Nikolaus in Bürs

Liebe Leserinnen und Leser!

Es sind die kälteren Monate angebrochen. An manchen Standorten wurden die Rikschas bereits „eingewintert“ und die Aktivitäten zurück gefahren. Andere fahren weiter, ziehen sich warm an und fahren auch im Winter mit den Rikschas spazieren. Wir wünschen allen eine gute Weiterfahrt oder eine erholsame Pause, bis es im Frühjahr wieder los geht.
Wir hatten einige spannende Ereignisse im Herbst. Im September waren wir drei Tage auf der Care 4.0 in Wien, einem europaweiten Kongress der Führungskräfte von Pflegeeinrichtungen. Wir konnten Radeln ohne Alter präsentieren und einige gute Gespräche führen. Wir erlebten viel positives Feedback zu unseren Ausflügen mit Rikschas und wurden in der Szene gut aufgenommen.
Mit der Verleihung des dritten Preises beim österreichischen Wettbewerb „Orte des Respekts“ durften wir ein weiteres Highlight erleben. Diese Anerkennung freut uns und ist eine Anerkennung für alle Standorte und alle engagierten Mithelfer:innen.
In diesem dritten Rikscha Kurier beschäftigen wir uns mit dem Rikschamodell Van Raam VeloPlus. Wir stellen euch die Standorte Kufstein und Mattighofen vor. Wir starten eine



Internationale Gäste auf der Care 4.0 in Wien

Serie zum Thema ‚Motivation und Bindung von Ehrenamtlichen‘, berichten über Vereinsinternes und eine neue Spendenaktion. Eine Vorschau auf die kommenden Monate ist selbstverständlich auch inkludiert. Sehr gespannt sind wir über die Entscheidung der Vorarlberger Landesregierung, bei der wir einen Antrag für die Grundfinanzierung der österreichweiten Aktivitäten gestellt haben. Unsere Sozial-landesrätin Katharina Wiesflecker unterstützt unsere Initiative tatkräftig.
Den Rikscha Kurier kann man zukünftig auf unserer Webseite radelnohnealter.at/rikschakurier abonnieren und downloaden. Wir erlauben uns euch auch ab und an unseren Newsletter zu senden. Damit möglichst rasch möglichst viele den Rikscha Kurier und unseren Newsletter abonnieren, bitten wir euch diese 3. Ausgabe an Freund:innen, Pilot:innen, Förderer:innen und Interessierte weiterzuleiten. Wir wollen eine breite Öffentlichkeit erreichen und wünschen uns, dass der Rikscha Kurier in allen Seniorenein-richtungen, Ärztepraxen, Friseursalons und Kaffeehäusern aufliegt. Na ja, wünschen darf man sich’s ja, schließlich ist bald Weihnachten.

Gedruckte Exemplare können, wie immer, bei Elke bestellt werden.

Viel Spaß und Freude beim Lesen und Radeln!

Das Redaktionsteam

Impressum: für Inhalt und Gestaltung verantwortlich Alwin Ender, Elke Fitz
Radeln ohne Alter, Österreich, Königshofstraße 3, 6890 Lustenau
https://radelnohnealter.at, Fotos: Standort Kufstein, Mattighofen, Hard, Lustenau, respekt.net

Vereinsinternes

Zoom - Hock
Einige Male im Jahr treffen wir uns mittels Zoom zu einem lockeren Austausch mit interessierten Standorten.
Wir wollen im kommenden Jahr ein weiteres Austauschformat - diesmal mit den Pilot:innen - anbieten. Dabei kann über alles gesprochen werden, was einem wichtig ist, Erfahrungen, Erlebnisse können geteilt werden und man kann sich gegenseitig kennenlernen.
Wir werden Termine und Links verschicken und bitten, diese an die Pilot:innen weiterzugeben.

Orte des Respekts
Wir freuen uns, dass wir bei dem österreichischen Wettbewerb „Orte des Respekts“ den dritten Platz belegt haben. Es sind 182 Projekte eingereicht worden und wir gehören neben dem Kost-Nix-Wagen (2. Platz) und dem Projekt „SOS-Balkanroute“ (1. Platz) zu den bestgereihten Projekten.
Das Jurymitglied Daniel Landau beschreibt unser Projekt: „Eine geradezu entzückende Initiative, bei der ältere und/oder bewegungseingeschränkte Menschen von jüngeren herumgefahren werden. In Rikschas! Wo Generationen niederschwellig in einen guten Austausch geraten und zusammenkommen. Rund 400 ehrenamtliche Fahrer:innen sind hochgerechnet ca. 50.000 Kilometer jährlich unterwegs, mit 50 Rikschas....Ein Projekt, das einem das Herz aufgehen lässt. Bravo!“
Viele der eingereichten Projekte verdienen Anerkennung und sind Teil einer engagierten Community in Österreich. Wir alle dürfen uns aber trotzdem über unseren dritten Platz freuen. Es ist eine besondere Anerkennung, macht uns etwas mehr bekannt und ist mit einem Preisgeld von 1.000 Euro verbunden.
Weitere Informationen: https://ortedes.respekt.net/infos/gewinnerinnen-2022/



Neue Standorte
Als neues Mitglied konnten wir die Caritas Vorarlberg gewinnen. In der WG Benjamin in der Marktgemeinde Schruns steht den Bewohner:innen seit Sommer 2022 eine Rikscha zur Verfügung und wird für schöne Ausflüge in die Natur, ins Schwimmbad oder kreuz und quer durch Schruns genützt. Ab Frühjahr 2023 wird auch in Imst in die Rikschapedale getreten. Wir freuen uns riesig über den Tiroler Zuwachs.
Auch im kommenden Jahr wird Radeln ohne Alter in Österreich weiter wachsen. Mit einigen Gemeinden und Pflegeeinrichtungen sind wir bereits in Umsetzungsgesprächen. Zahlreiche Institutionen und potentielle Partner haben ihr Interesse bekundet und bemühen sich derzeit gerade um Sponsoren für die Anschaffung von Rikschas.

Termine
Die Jahreshauptversammlung wird am 9. März 2023 stattfinden. Wir planen eine Hybridveranstaltung - also sowohl in Präsenz als auch virtuell. Bitte Termin vormerken!

Die Zoomtreffen werden wie erwähnt Anfang 2023 festgelegt.

Aktionen wie gemeinsame Ausfahrten mehrerer Standorte, die Beteiligung am Radgipfel am 12.09.2023 in Hohenems oder auch die Umsetzung von kleineren Schulungen sind geplant - aber noch nicht fixiert.

Der Vorstand wünscht allen eine gute Zeit, Danke für das Engagement, die Leidenschaft und die eingebrachte Zeit.

Technik
Modellübersichten

Auf dem Mobilmarkt fuhr der junge Lustenauer Patrick Wintschnig, 34, das erste Mal im Leben Fahrrad. Das erste Mal spürte er den Wind in den Haaren, spürte er dieses Gefühl von Unbeschwertheit und Freiheit.

„Jetzt weiß ich endlich, warum alle so gerne Rad fahren!“, sagte er freudestrahlend, er strahlte so sehr, da war das kalte Regenwetter nebensächlich.

Möglich gemacht hat dieses Erlebnis der Verein Radeln ohne Alter Lustenau. Sie waren mit ihren Rikschas auf dem Mobilmarkt und boten Interessierten Probefahrten an.

Die Rollstuhlrikscha VeloPlus der Herstellerfirma Van Raam wurde entwickelt um Menschen zu transportieren, die in ihrem eigenen Rollstuhl sitzen bleiben - ohne Umsetzen, ohne Hebehilfe oder großem Kraftaufwand. Es ist für Rollstühle bis max. 74 cm Breite geeignet.
Die Rampe ist kippbar, Rollstühle können einfach auf die Rampe gefahren und mit der Rollstuhlverriegelung und den drei Gurten sicher befestigt werden. Ein vierter Sicherheitsgurt geht um den Passagier und sichert diesen vor dem Herausfallen aus dem Rollstuhl.

Die elektrische Seilwinde macht das Auffahren noch einfacher und zieht den Rollstuhl samt Passagier langsam und vorsichtig auf die Rampe. Vor allem beim Abfahren von der Rampe ist die elektrische Seilwinde eine großartige Unterstützung, denn sie sichert den Rollstuhl bis er wieder gut am Boden steht.

Das Van Raam VeloPlus gibt es auch mit verstärktem Rahmen für eine Zuladung bis 200 kg. Somit können auch E-Rollis transportiert werden.

Die elektrische Anfahrtshilfe unterstützt per Knopfdruck das vollgeladene Rad in Bewegung zu setzen und zum Rollen zu bringen. Das Anfahren erfordert dadurch kaum Kraft und schont auch die Tretlager.

Die Rampe ist relativ niedrig, beim Fahren der Rikscha muss man sich dessen bewusst sein und bei Absätzen gut aufpassen. Die niedrige Rampe bedeutet aber auch, dass der Schwerpunkt des Gewichts niedriger ist als bei anderen Rollstuhlfahrrädern, es erleichtert das Fahren enorm. Die Vorderräder sind breit angebracht und sorgen für Stabilität. Rückspiegel, Tachometer und eine doppelte Gepäckträgertasche sind weitere wertvolle Helferlein, die das Rikschafahren erleichtern.

Smart E-Bike:
Alle Van Raam Fahrräder mit elektrischem Motor werden als Smart E-Bike ausgeliefert, d.h. es gibt eine App, über die viele Informationen über das Rad, die Akkus und Ladezyklen, den Standort des Fahrrads, gefahrene Routen, etc. ausgelesen werden können.

Wer mehr über die Van Raam VeloPlus Rollstuhlrikscha wissen möchte, wird im Internet bei vanraam.com oder https://www.clevercycling.at/p-vr-veloplus-rollstuhlfiets fündig.



Radeln ohne Alter - Kufstein

- seit 2019 unterwegs
- 6 aktive Pilot:innen
- 2x pro Woche Fahrten mit Senior:innen vom Altenwohnheim und Sozialsprengel sowie regelmäßige Wunschfahrten
- Medienauftritte – Highlights: Servus TV, Regional TV
- Rikscha-Ausflüge 2022: 47 Fahrten & 93 Passagiere



1.Landluft bei den Pferden in Morsbach



2. Geschichte erleben in der Römerhofgasse



5. Blumenwelt genießen am Hödnerhof in Ebbs



4. Entspannen im Stadtpark



3. Staunen bei Riedel Glas



6. Eis essen am unteren Stadtplatz

Vielen Dank an Jenny Astner und Ronald den Outer, die uns auf eine Rikschatour mitgenommen haben und den Standort Kufstein vorgestellt haben.
Kufstein und Umgebung bietet schöne Wege und Plätze und über den abgebildeten QR-Code könnt ihr weitere Eindrücke gewinnen.

Roadrunner 6330

Bindung und Motivation

Die Bindung und Motivation von ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen unterscheidet sich ein wenig, aber nicht entscheidend von der Bindung im Betrieb oder bei der Arbeit.
Sie beginnt bereits beim ersten Kontakt, dem ersten Gespräch und der Auswahl oder der Vereinbarung über die ehrenamtliche Mitarbeit. Wie sehen die gegenseitigen Erwartungen und Interessen aus, welche Fähigkeiten sind vorhanden und kann der Verein, die Gruppe die Anforderungen erfüllen? Es geht dabei viel um Wertschätzung.
Am Beginn einer Zusammenarbeit kennt man sich noch nicht. Deshalb ist es entscheidend, sich genug Zeit zu nehmen, Fragen zu klären und Anforderungen und Erwartungen zu besprechen. Unsicherheiten müssen aufgefangen werden, die ersten Schritte sollten begleitet werden und es macht sicher Sinn, nach dem Fahrsicherheitstraining oder den ersten Ausfahrten ein weiteres Gespräch zu führen und die zukünftige Zusammenarbeit festzulegen.
Rituale helfen dabei, Zugehörigkeitssymbole wie ein Radeln ohne Alter T-Shirt können hilfreich sein und immer wieder geht es um das persönliche Wahrgenommen-werden und um die Anerkennung für die gemeinsame Arbeitserbringung. Ehrenamtliches Miteinander kann nicht einseitig erfolgen. Wenn Ehrenamtliche nicht Freude und Spaß bei der Aufgabe haben und keinen Sinn darin sehen, wird die Zusammenarbeit nicht lange andauern.

Man kann sich die Frage stellen, woher nehme ich die Zeit für diese ersten Maßnahmen zur Bindung von ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen. Es wird wahrscheinlich so sein, dass die Zeit, die ich mir am Anfang nicht nehme, am Ende mehrfach investiert werden muss, wenn Ehrenamtliche das Projekt wieder verlassen und neue Freiwillige gesucht werden müssen.
Ehrenamtliches Engagement ist ein mittlerweile knappes Gut und Menschen, die sich bereit erklären mitzuarbeiten, müssen wir gut betreuen.
Intrinsische (die Aufgabe selbst, der Sinn, mein Gewinn aus der Tätigkeit) und extrinsische Motivation (die erhaltene Anerkennung, die kleinen Belohnungen, die erlebte Wertschätzung) sind Begriffe, die im Gleichgewicht sein sollten. Geben und Nehmen soll und darf nicht einseitig sein. Es gilt ein Gleichgewicht zu finden – wahrscheinlich für jeden ein wenig anders. Flexible Termingestaltung versus Verbindlichkeiten, Einbringen in eine Gruppe oder es lieber alleine zu machen, viel oder weniger übernehmen, sind nur einige Aspekte, die beachtet werden sollten.
Was sind die möglichen Gründe für ein ehrenamtliches Engagement:

- Sinnvolles Tun
- Zugehörigkeit zu einer Gruppe
- Zeitstruktur
- Gebraucht werden
- Interesse am Inhalt der Aufgabe
- Anerkennung erhalten
- Anderen etwas Gutes tun
- die eigene Werthaltung aktiv umsetzen
- erkannte Missstände verringern
- etwas Interessantes, Neues erleben

Diese Liste kann individuell weitergeführt werden und die Gewichtung der Gründe ist sehr unterschiedlich.
Wenn wir uns Ehrenamtliche erhalten wollen, sollte hinter jedem Grund zumindest eine Maßnahme stehen.
Und in jeder Aktivität spielt der wertschätzende, achtsame Umgang, die Zugehörigkeit, das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, das Sinnstiftende und natürlich das Vertrauen eine maßgebliche Rolle.

Dieses Thema werden wir in kommenden Ausgaben des Rikschakuriers weiter behandeln. Welche konkreten Erfahrungen wurden gemacht, was sind „Best-Practice-Beispiele“, wie finden wir Ehrenamtliche oder wie wird eine Zusammenarbeit gut beendet?
Spannende Fragestellungen!

Zusammenkommen ist ein Beginn, zusammenbleiben ist ein Fortschritt, zusammenarbeiten ist ein Erfolg!

Henry Ford

Radeln ohne Alter - Mattighofen

In Mattighofen wird seit April 2022 fest in die Pedale getreten und den Bewohner:innen in und um Mattighofen werden schöne Glücksmomente ermöglicht. Da MaRi, so heißt die Mattighofener Rikscha, schlagartig die Herzen der Mattighofener erobert hat, gab es bald Zuwachs, und an MaRis Seite fährt nun meist auch ein VeloPlus.



Mit den Rikschas können die Bewohner:innen wieder die Umgebung erkunden, die Gegend der Kindheit erfahren, die Familie und Verwandtschaft besuchen oder einfach die Fahrt an der frischen Luft genießen. Erinnerungen an Früher kommen wieder in den Sinn, und als Pilot:in kommt man mit den Senior:innen immer in tolle Gespräche. Die ehemalige Schule oder der frühere Arbeitsplatz wird stolz gezeigt, alte Geschichten sprudeln nur noch so aus den Senior:innen heraus. „Ein weiterer wichtiger Aspekt“, erzählt Otto Köglberger, der Radeln ohne Alter in Mattighofen ins Leben gerufen hat, „ist das Freiheitsgefühl und der wiedergewonnene Selbstwert der Passagiere, wenn sie wieder selbstständig zur Apotheke, zur Bank oder in ein Geschäft zum einkaufen fahren können.“ Hilf mir, es selbst zu tun, ein pädagogischer Ansatz der heute in vielen Schulen und Kindergärten gelebt wird, soll auch für Senior:innen gelten.





Aktion Glücksmomente

Wir sind bei Radeln ohne Alter österreichweit permament mit der Frage konfrontiert, woher die finanziellen Mittel kommen, um unsere Aufgaben zu erfüllen und unsere Initiative weiter zu entwickeln. Die Mitgliedsbeiträge der einzelnen Standorte reichen dazu nicht aus. Wir halten diese bewusst niedrig um die einzelnen Standorte nicht zusätzlich mit höheren Fixkosten zu belasten. Die Koordination und Weiterentwicklung der Organisation ist jedoch ehrenamtlich nicht mehr bewältigbar.
Deshalb starten wir eine Aktion, in der potentielle Spender:innen Kilometer zum Preis von EUR 0,38 spenden können. Diese symbolisch gewidmeten Kilometer werden dann bei unseren üblichen Ausfahrten von den verschiedenen Standorten österreichweit umgesetzt.
Diesem Kurier liegt eine Aussendung bei, die wir Firmen, Einrichtungen, Gemeinden, Sponsoren, Fürsprechern oder einfach Personen, die vielleicht Interesse an dieser Aktion haben, zusenden.
Wir bitten alle Standorte, uns bei diesem Vorhaben zu unterstützen und in ihrer Region diese Aktion mitzubewerben. Denn die Erfahrung zeigt, dass RoA-Standorte in ihren Gemeinden gerne direkt unterstützt werden, da wir alle eine tolle und wichtige Leistung erbringen. Radeln ohne Alter Österreich, der Trägerverein, wird da leider gerne übersehen.



Eine Kilometerspende auf unser Österreichkonto AT86 2060 2000 0032 0432, BIC: DOSPAT2DXXX mit dem Verwendungszweck „Glücksmomente“ unterstützt uns und hilft auch in Zukunft Interessierten beim Aufbau neuer Standorte behilflich sein zu können, die Zusammenarbeit untereinander zu verbessern, Schulungen zu entwickeln und Radeln ohne Alter bekannter zu machen.

