



# Für das Recht auf Wind in den Haaren

Verein „Radeln ohne Alter“ bietet kostenlose Rikscha-Touren an



**Sie vermissen Ausflüge, ein Stückchen Torte im Grünen oder ein Fischbrötchen an der Förde? Sie suchen noch ein Geschenk für eine mobilitätseingeschränkte Freundin oder einen Freund? Sie wollen in Ihrem Seniorenheim individuelle Ausflüge anbieten? Dann sind Rikscha-touren vielleicht genau das Richtige für Sie!**

Fahrradfahren ist ein unmittelbares Naturerlebnis. Der Fahrtwind zerzaust die Haare, die Sonne scheint ins Gesicht und man ist „mittendrin“. Fahrradfahren macht Spaß. Was aber macht man, wenn eine Fahrradtour schon längst nicht mehr möglich ist? Dafür gibt es jetzt auch in Kiel und Umgebung eine Lösung: Rikschafahrten von „Radeln ohne Alter Kiel e.V.“.

## Radeln ohne Alter Kiel e.V.

Die Idee für Rikschafahrten wurde 2012 in Kopenhagen geboren. Ein Däne bot in einem Pflegeheim ehrenamtliche Fahrten mit seiner Rikscha an und stieß auf Begeisterung. Die Senioren und Seniorinnen liebten „den Wind in den Haaren“, die ange-regte Unterhaltung und dachten jedes Mal noch lange danach an die fröhlichen Ausflüge zurück. Auch Gefühle der Einsamkeit und Isolation wurden durch die Ausflüge zurückgedrängt. Das Projekt machte Schule. Mittlerweile gibt es „Radeln ohne Alter“ in über 50 Ländern, mehr als 40 deutschlandweiten Standorten und seit Ende 2019 auch in Kiel.

Dank des ehrenamtlichen Engagements der vom Kieler Verein ausgebildeten Fahrer und Fahrerinnen – Piloten und Pilotinnen

genannt – können die Rikschafahrten mit Hilfe von E-Antrieb auch in Kiel und Um-ggebung kostenlos für die betagten Ausflüg-ler angeboten werden.

## Verein ist auf Spenden angewiesen

Trotzdem entstehen dem Verein Kosten für die Anschaffung und Wartung von Rik-schas, Garagenmiete, Ersatzteile und mehr und dafür ist der Verein auf Spenden angewiesen. Damit dieses vorbildliche Projekt weiterhin kostenlos für die Senioren und Seniorinnen durchgeführt werden kann, würde sich der Verein über kleine bis größe-re Spenden aus der Leserschaft des Krons-hagen Magazins freuen.

Natürlich können auch alle Fahrgäste spen-den, die es sich leisten können, aber gene-rell sollen die Fahrten kostenlos sein, um sie

**S+V Kronshagen Manufaktur**  
*Stellen Sie IHR S+V Kronshagen-Fahrrad in Größe, Form, Antriebsart und Farbe zusammen.*

**Fahrräder**

s+v fahrräder · eckernförder str. 256 · 24119 kronshagen · tel. 0431 549280 · s.u.v.fahrraeder@t-online.de · www.suv-kronshagen.de



von links: Kronshagener Rikscha-Pilotinnen  
Renate Graetsch, Barbara Keunecke, Martina Dierig  
und Rikscha-Pilot Dirk Behrens

allen unabhängig vom finanziellen Hintergrund zu ermöglichen. Das Spendenkonto von „Radeln ohne Alter e. V.“ ist : IBAN: DE 79 2105 0170 1003 8286 52.

#### Vier Pilotinnen und Piloten aus Kronshagen

In Kronshagen wohnen vier Fahrradbegeisterte, die seit 2021 bzw. 2022 ehrenamtlich Touren in den Rikschas des Vereins RoA (Radeln ohne Alter) anbieten: Dirk Behrens, Barbara Keunecke, Martina Dierig und Renate Graetsch. Sie freuen sich sehr über diese Möglichkeit des ehrenamtlichen Engagements und die Freude, die sie damit bereiten.

#### PILOTIN MARTINA DIERIG

„Ausnahmslos alle elf Fahrgäste, die ich bisher gefahren habe, stiegen begeistert und fröhlich aus der Rikscha und freuten sich schon auf ein mögliches nächstes Mal. Weil sie die Gesellschaft genossen haben, weil sie wieder in eine Gegend gekommen sind, in der sie lange nicht mehr waren oder auch weil das mal etwas Anderes und vielleicht auch ein bisschen aufregend war“, berichtet die ehemalige Latein- und Geschichtslehrerin und ergänzt: „Diese Lebensfreude zu sehen, macht einfach Spaß. Es ist ein gutes Gefühl, dass man dazu ein bisschen beigetragen hat. Menschen mit Bewegungseinschränkungen wieder zu etwas mehr Mobilität zu verhelfen und ihnen damit auch mehr Teilhabe zu ermöglichen, macht für mich Sinn. Und die Gespräche mit den Fahrgästen möchte ich auch nicht mehr missen. Ich mag den teils sehr persönlichen Austausch, höre aber





**im REWE Center**

sanitätshaus  
**BAHR** 

Für ein schöneres  
*Lebensgefühl*

## Wir sind auch

- **Einlagen**  
individuelle Anfertigung mit Hilfe eines Blau-, Formabdruckes oder modernster Computertechnik, CNC gefräste Einlagen
- **Prothesen**  
kompetente Fachberatung bei Bein- und Armprothesen
- **Bandagen & Orthesen**  
zur Stabilisierung, Entlastung, Ruhigstellung, Führung oder Korrektur
- **Kompressionstherapie**  
bei phlebologischen oder lymphatischen Erkrankungen sowie Narbenverbrennung oder Lipödemem

📍 Filiale REWE-Center  
Winterbeker Weg 44 | 24114 Kiel | Tel. 0431 / 66670892

📍 Hauptgeschäft  
Steenbeker Weg 25 | 24106 Kiel | Tel. 0431 / 333363  
[www.bahr-gmbh.com](http://www.bahr-gmbh.com) | [kontakt@bahr-gmbh.com](mailto:kontakt@bahr-gmbh.com)

Orthopädie-Technik ... Sanitätshaus .... Rehabilitation



**HPV**  
Helfen Pflegen und Versorgen GmbH  
Der ambulante Pflegedienst  
**0431/5469210**



**Helfen,  
Pflegen und  
Versorgen**  
Weil der Mensch die Mitte ist

**Haben  
Sie Fragen?  
Kontaktieren  
Sie uns gerne.**

**Helfen, Pflegen und  
Versorgen GmbH**  
Schreiberweg 10  
24119 Kronshagen  
Tel. 0431-5469210  
[info@hpv-kiel.de](mailto:info@hpv-kiel.de)

[www.hpv-kiel.de](http://www.hpv-kiel.de)

auch mit viel Interesse Details über Kiel vor meiner Zeit. Meist sind die Fahrgäste 80 bis 100 und damit mindestens 20 Jahre älter als ich.“

Laut Rikscha-Pilotin Dierig ist es meist der Wunsch nach etwas Abwechslung bzw. nach Ausweitung des Aktionsradius, nach Kontakt und Austausch mit anderen Menschen, der die Seniorinnen und Senioren zu einer Rikschafahrt bewegt: „Beliebtes Ziel ist die Kiellinie mit ihrer Aussicht, Imbissmöglichkeiten und Menschengewimmel. Aber auch Fahrten rund um den Kleinen Kiel und durch die Innenstadt kommen gut an – gern mit Abstechern in abgelegene Ecken und zu Neubauprojekten, so dass Veränderungen wahrgenommen bzw. mitverfolgt werden können. Manchen Fahrgästen ist das Ziel aber auch völlig gleichgültig. Im Vordergrund steht dann das gemeinsame Erlebnis und das Gespräch“, erläutert Martina Dierig ihren Eindruck von ihren Rikschafahrten.

#### PILOT DIRK BEHRENS

Auch der Betriebsleiter für Elektrotechnik, der Kronshagener Dirk Behrens hat seine acht bislang durchgeführten Rikschafahr-

ten sehr genossen und war zusätzlich einen Nachmittag bei den Altenholzer Festtagen. Bei diesem Tag in Altenholz wurden kurze Schnupperfahrten von jeweils 15 Minuten angeboten. Die jüngsten Fahrgäste waren zwei Schülerinnen der fünften Klasse. Die Begeisterung war bei Jung und Alt gleichermaßen groß. „Mit dem Rikschafahren kann ich mit meiner Leidenschaft für’s Fahrradfahren ohne großen Aufwand anderen Menschen eine Freude bereiten.

Einfach in meiner Freizeit auf die Rikscha steigen, am Treffpunkt die Seniorin oder den Senior einsteigen lassen und schon geht es los. Es passt auch gut in mein Leben, dass ich nicht ständig für dieses Ehrenamt bereit sein muss, sondern die Fahrten und alles andere im Verein so einrichten kann, wie es in mein Leben passt. Allgemein dauern die Touren je nach Absprache, Wetter und Ziel zwischen 60 Minuten bis zu vier Stunden. Bei Fahrten in Absprache mit einem Seniorenheim werden meistens



mehrere Touren pro Tag vereinbart, so dass nur kürzere Strecken von ca. 90 Minuten gefahren werden können. Bei individuell und privat gebuchten Fahrten sind größere Strecken möglich. Ich nehme mir gerne einen ganzen Nachmittag dafür frei. Bisher wurde diese Zeit auch dankend für einen Ausflug genutzt.“

Für Dirk Behrens waren alle seine bisherigen Fahrten auf ihre Art besonders und nachhaltig beeindruckend. Aber eine schönste Fahrt gibt es: Die Fahrt mit einer Freundin, der 79-jährigen Ingeborg an einem sehr sonnigen Julitag im letzten Jahr. „Auf die Frage an Ingeborg zu einem Ziel, kam sogleich: ‚Botanischer Garten‘. Leider konnte ich diesen Wunsch nicht erfüllen, weil wir uns bei Fahrten in den botanischen Garten zuvor per Mail anmelden müssen. Ich schlug meiner Freundin vor, zum Südfriedhof zu fahren, zum Grab ihres verstorbenen Mannes. Ingeborg war erstaunt, weil der Südfriedhof ca. 9 km entfernt ist, und total begeistert.

# VERDIENST DU SCHON, WAS DU VERDIENST?

Du liebst den Kontakt zu Menschen  
und suchst eine neue Perspektive in der Pflege?  
Dann komm' in unser Team!  
Wir freuen uns auch über Quereinsteiger\*innen.

**Denn jede Unterstützung zählt –  
und zahlt sich für Dich aus!**

SENIORENZENTRUM  
**KAISER  
WILHELM I.  
STIFT**

**Wir freuen uns,  
Dich kennenzulernen:**  
WhatsApp 0171. 21 20 391  
Telefon 0431. 22 03 92-0  
info@kaiserwilhelmstift-kiel.de

**Seniorenzentrum  
Kaiser Wilhelm I. Stift**  
Stiftstraße 4-10  
24103 Kiel  
www.kaiserwilhelmstift-kiel.de



„Bärbel! Wir fahren zum Süüüdfriedhooff!“

Ingeborg thronte in der Rikscha und fühlte sich wie eine Königin. Tatsächlich sagte ein entgegenkommender Radfahrer: „Oh, die Queen!“

Rikscha-Pilot Dirk Behrens

Das rief sie auch laut ihrer Nachbarin auf dem Balkon zu: „Bärbel! Wir fahren zum Süüüdfriedhooff!“ Ingeborg thronte in der Rikscha und fühlte sich wie eine Königin. Tatsächlich sagte ein entgegenkommender Radfahrer: „Oh, die Queen!“. Wir waren insgesamt über drei Stunden unterwegs. Viele Spazierende oder Radfahrende haben uns angesprochen und freundlich gelächelt haben alle.“

Ingeborg (79) thront in der von Dirk Behrens gefahrenen Rikscha und sorgt für strahlende Gesichter beim Vorbeifahren.

### PILOTIN BARBARA KEUNECKE

Die Beamtin im Gesundheitsministerium teilt mit ihrem Mann Dirk Behrens die Leidenschaft für's Fahrradfahren und für die ehrenamtliche Arbeit als Pilotin für Radeln ohne Alter: „Ich bin fast ausschließlich mit dem Fahrrad unterwegs, fahre damit auch täglich zur Arbeit. Auf dem Fahrrad fühle ich mich frei, lasse meinen Gedanken freien Lauf, habe oft auch Ideen. Unser nächster Urlaub wird auch wieder eine Fahrradtour. Ich finde es toll, dass ich bei meiner ehrenamtlichen Arbeit die Dinge verbinden kann, die ich mag: Radfahren, Freude bereiten, etwas Sinnvolles tun, Kontakte aufnehmen. Und Kiel und Umgebung immer wieder neu wahrzunehmen.“

Auf ihren acht Touren hat Barbara Keunecke schon viel Schönes erlebt, aber besonders berührt hat sie ein kleiner Moment: „Eine ältere, leicht demente Dame drehte sich nach kurzer Fahrzeit zu mir um und sagte: „Ich werde gerade ganz munter“. Gerne erinnert sie sich auch an die 180 Lebensjahre, die sie zusammen in einer Rikscha gefahren hat. Die beiden Damen waren 98 und 82 Jahre alt.

Und sie ergänzt: „Alle Personen, die einmal mit uns gefahren sind, nehmen das

regelmäßige Angebot, das wir beispielsweise am Seniorenheim am Lehmberg installiert haben, immer wieder gerne an. Sie genießen es, gefahren zu werden, den persönlichen Radius zu vergrößern, die Seele baumeln zu lassen, die Freundlichkeit der Mitmenschen in sich aufzunehmen. Endlich die Ostsee wieder zu sehen – der Blick auf's Wasser wird immer wieder gewünscht. Am Ende der Fahrt sind die Senioren und Seniorinnen oft im wahrsten Sinne des Wortes „beseelt“.“

### Beseelte Momente für Fahrende und Fahrgäste

Aber auch die Pilotinnen sind oft von der Freude, die sie mit ihrem Fahrangebot hervorrufen, sehr berührt. Martina Dierig erzählt von einem berührenden Erlebnis im letzten Jahr:

„Eine Tochter hatte ihrer Mutter zum 80. Geburtstag die Rikschafahrt geschenkt.

Sie wohnen beide schon lange nicht mehr in Kiel und wollten Erinnerungen aufleben lassen. An dem Tag war ich mit Familie Niebaum rund drei Stunden zu Viert unterwegs: Mutter, Tochter und Enkelsohn, der hier studiert, und ich. Wie vorher besprochen, ging es durchs alte Wohnviertel und an der Förde entlang. Hier

und da wurden Erinnerungen wach: Ans Leben im Elternhaus, an alte Freunde, an das Schwimmen-Lernen in der Badeanstalt an der Förde und vieles mehr. Der Ausflug endete mit einem gemeinsamen Fischbrötchen im Strandkorb mit Blick auf die Förde und war ganz deutlich erkennbar ein sehr gelungenes Geburtstagsgeschenk.“



## Rechtsanwälte und Notar **Schmidt / Neidlinger / Gerken**

Wir beraten und vertreten Privat- und Geschäftsleute, vor allem im

**Familienrecht** z. B. Ehescheidung, Unterhalt, Sorgerecht

**Erbrecht** z. B. Testament, Pflichtteil, Vermächtnis

**Sozialrecht** z. B. Arbeitslosengeld I und II, Krankengeld, Renten, Schwerbehindertenrecht



**Stefanie Neidlinger**  
Fachanwältin für Sozialrecht

**Thomas Gerken**  
Rechtsanwalt und Notar

Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen, Tel. 0431 - 58 67 90

[www.schmidt-neidlinger.de](http://www.schmidt-neidlinger.de)

## PILOTIN RENATE GRAETSCH

Renate Graetsch fährt seit Sommer 2021 Touren für RoA (Radeln ohne Alter): „Ich bin leidenschaftliche Fahrradfahrerin. Man entdeckt beim Fahrradfahren immer wieder Dinge, die man als Autofahrer nie sehen würde. Ich liebe es, dem Wind und der Sonne entgegen zu radeln, auf

Regen könnte ich natürlich verzichten.

Wenn ich für andere Menschen etwas tun kann, ihnen vielleicht eine Freude bereiten kann, gibt mir das eine innere Zufriedenheit. Das ist mir bei

meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten immer Lohn genug und Freude pur.

Fahrrad fahren ist Lebenslust für die engagierte Kronshagenerin. Diese Lebenslust möchte sie gerne durch die Touren weitergeben.

Besonders gerne erinnert sie sich an die Tour mit Familie Raschke. Das Ehepaar war nach Kronshagen gezogen, hatten aber wegen der Mobilitätseinschränkung von Hannelore Raschke selbst die nahe Kieler Förde in ihrer Länge und die Kieler Innenstadt noch gar nicht sehen können. Die Rikscha-Tour zur Kiellinie bei schönstem Wetter bereitete allen riesengroße Freude und schloss mit einem gemütlichen Klönschnack über Erlebtes ab.

„Und ich erinnere mich an das strahlende Gesicht einer Dame, die wieder nach Kiel gezogen war und mit der Rikscha alte Stätten wieder besuchen konnte, die sie von früher kannte. Viele Erinnerungen wurden



„Bei sonnigem Wetter ging es an der Kiellinie los, anschließend durch die Innenstadt bis zur Nikolaikirche und zurück. Da wir erst zwei Jahre in Kronshagen wohnen, erfuhren wir sehr viel über Kiel und Kronshagen. Ein informativer, lustiger Nachmittag endete mit Kaffee und Kuchen an der Kiellinie. Wir würden jederzeit wieder eine Rikscha-Fahrt mit Frau Graetsch buchen.“ **Hannelore und Reiner Raschke**

dabei wach“, ergänzt die ehemalige Grund- und Hauptschulrektorin Graetsch. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass „Erinnerungsfahrten“ generell besonders beliebt sind. „Viele Senioren und Seniorinnen wollen in die Gebiete gefahren werden, in denen sie vielleicht früher gewohnt haben oder die für sie eine Bedeutung haben.“

### Noch viel mehr Touren möglich

Die Fahrten kommen sehr gut an, aber trotzdem sind die Rikscha-Pilotinnen und Piloten noch längst nicht ausgebucht. Barbara Keunecke wünscht sich, dass die Senioren und Seniorinnen das kostenlose Ange-

bot noch mehr nutzen. Auf der einen Seite gibt es noch einige Vorbehalte wie z.B. „Ich kann doch noch laufen“ und „So alt bin ich noch nicht“. Oder man ist sich nicht sicher, ob das Angebot wirklich kostenlos ist, denn so etwas gibt es heutzutage ja kaum noch. Auch wird von sehr betagten oder demenzten Senioren und Seniorinnen die Hilfe bei der Buchung und beim zeitlich punktgenauen Anziehen für die Fahrt von Angehörigen und Freunden gebraucht.

„Nur einmal haben sich Senioren selbst bei mir gemeldet, weil sie gefahren werden möchten. Meist rufen die Kinder bei uns an“, erläutert Pilotin Renate Graetsch.

**DITTMANN ORTSCHIED** GMBH

Sanitär | Heizung | Brennwert | Technik

Ihr Team aus dem Herzen Kronshagens

Kieler Straße 90 (Seiteneingang) | 24119 Kronshagen | Telefon: 0431 /546290 | info@dittmann-ortscheid.de

## SCHNUPPER-RIKSCHAFahrTEN

Am Donnerstag, 30. März 2023, ab 15 Uhr bietet das Kronshagener Rikschateam ab Kronshagener Marktplatz kurze Rikschaschnupperfahrten zum Ausprobieren an.

Auch Martina Dierig hat die selbe Erfahrung gemacht: „Wenn die Senioren und Seniorinnen auf uns aufmerksam werden, bekunden sie häufig spontan Interesse an einer Fahrt. Aber nach meiner Erfahrung brauchen die meisten

dann jemanden, der für sie aktiv wird und die Kontaktaufnahme und Terminabsprache übernimmt. Das gelingt z.B. dadurch, dass wir von RoA auf einzelne Menschen oder auch auf ganze Einrichtungen zugehen, oder aber dadurch, dass Verwandte oder Freunde auf uns zukommen und alles Organisatorische mit uns absprechen und die Tour so zum Geschenk wird.“ Auch Rikschapilot Dirk Behrens hofft, dass die Nachfrage nach Touren nach diesem Artikel so richtig boomt.

### RoA für Kiel und nahe Umgebung

Die Rikschafahrten werden neben Kronshagen natürlich in erster Linie in Kiel selbst ab Haustür oder einem anderen Treffpunkt angeboten. Begrenzender Faktor für die mögliche Entfernung ist immer die Laufzeit des Akkus der Rikschas-E-Bikes. „Derzeit sind bereits 20 Piloten und Pilotinnen aktiv, für weitere zwanzig Rikschabegeisterte stehen theoretische und praktische Ausbildungsschulungen an“, erläutert Jacqueline Arrowsmith, beim Verein für Schulungen, Netzwerkarbeit, organisatorische Belange und Öffentlichkeitsarbeit zuständig.

Sie unternimmt selbst „leidenschaftlich gerne“ Touren als Pilotin und freut sich sehr, dass der Fuhrpark von zwei Rikschas dank der Alzheimer Gesellschaft pünktlich zur Saison 2023 um zwei weitere Rikschas erweitert wird und eine davon eine Rollstuhl-Rikschas sein wird. Darin kann der Fahrgast dann samt Rollstuhl transportiert werden.

„In einer üblichen Rikschas können zwei Personen Platz nehmen. Hier gibt es lediglich eine Einschränkung durch das erlaubte Zuladungsgewicht. Und da es recht kuschelig ist, sollte man sich auch ein bisschen gernhaben, wenn man zu Zweit darin sitzt“, ergänzt Arrowsmith. „Aber falls der Transport von zwei Fahrgästen gleichzeitig nicht möglich ist oder ein Ausflug zu Viert gewünscht wird, gibt es natürlich auch die Möglichkeit mit zwei Rikschas zu fahren.“



Rikschapilotin  
Martina Dierig mit  
Familie Niebaum  
(in Begleitung der  
Tochter Niebaum auf  
einem Leihfahrrad)  
an der Kiellinie

*„Auch wenn der Umweltaspekt immer wichtiger wird, ist für mich der Hauptanreiz beim Fahrradfahren, dass ich mich gern bewege und beim Fahrradfahren in viel direkterem Kontakt mit allem um mich herum bin: Landschaft, Leute, Wind und Wetter - ich denke, dass die Fahrten in der Rikschas genau hierdurch auch Menschen, die sich selbst nicht mehr so gut draußen bewegen können, hilft, ihre Lebendigkeit zu spüren und zu genießen.“*

Kronshagener Rikschapilotin Martina Dierig

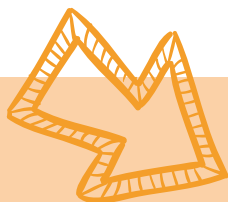
Und sollte es mal kalt werden, haben wir Fußsäcke und Planen für unsere Fahrgäste.“ Der Verein versucht alles möglich zu machen, Senioren und Seniorinnen fröhliche, schöne, berührende, die Lebensgeister weckende Touren zu ermöglichen: Bitte melden Sie sich gerne für Touren an!

### Radeln ohne Alter Kiel e.V.

Esmarchstraße 64, 24105 Kiel  
kiel@radelnohnealter.de  
Telefon 0431 / 60 80 15 43

Text: Silke Umlauff

Fotos: RoA (1), Dirk Behrens (2),  
Hannelore Raschke (1), Silke Umlauff (5)



RADELN  
OHNE  
ALTER



## Sie wollen sich auch als Rikschapilotin oder -Pilot engagieren?

Wenn Sie mit einem normalen Rad fahren können, werden Sie in der Regel auch das Rikschafahren lernen. Sie erhalten von RoA eine ausführliche sowohl theoretische als auch praktische Einweisung. Wünschenswert wäre es, dass Sie Zeit genug haben, ein bis zwei Fahrten monatlich in der Hauptsaison vom späten Frühjahr bis frühen Herbst durchzuführen. Sie möchten Pilot oder Pilotin und Teil von ROA werden? Bitte melden Sie sich unter [kiel@radelnohnealter.de](mailto:kiel@radelnohnealter.de).