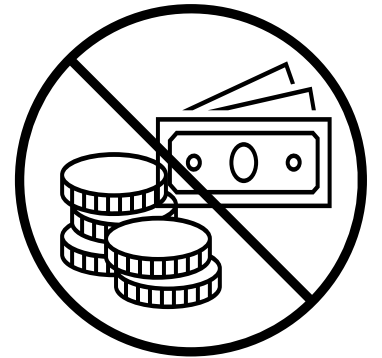


Radfahren für die
Gesundheit, auch
wenn man nicht
(mehr) selbst in die
Pedale treten kann



RADELN
OHNE
ALTER



Elisabeth Füssl
radelnohnealter.at
elisabeth@radelnohnealter.at



©Samariterbund Österreich Rettung, Soziale Dienste gemeinnützige GmbH

©Radeln ohne Alter Österreich





©Radeln ohne Alter Österreich



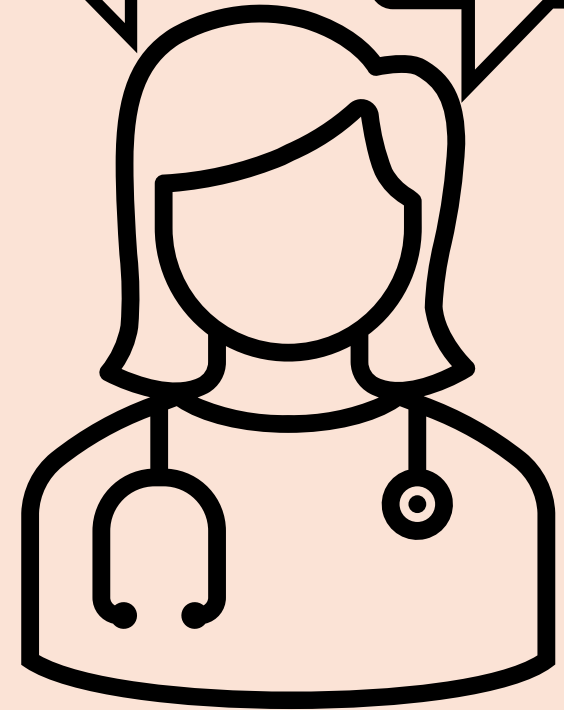
©Radeln ohne Alter Ebreichsdorf

„Ich habe beschlossen, glücklich zu sein, denn es ist förderlich für die Gesundheit.“

Was der psychischen
Gesundheit gut tut,
tut der körperlichen
Gesundheit gut!

Vitamin D

Sauerstoff





Ausfahrten
sind...

...Zeit in der
frischen Luft



...Zeit im
Sonnen- bzw.
Rampenlicht





...Zeit für das
Recht auf Wind
in den Haaren

...Motivation
Pflegeeinricht-
ung, Haus oder
Wohnung zu
verlassen





©Radeln ohne Alter Ebreichsdorf

...ein Angebot
zur Linderung
von Einsamkeit



... eine
Abwechslung

... positiv für die
Stimmung*

*Gray R, Gow AJ. Cycling Without Age:
Assessing the Impact of a Cycling-Based
Initiative on Mood and Wellbeing.
Gerontol Geriatr Med. 2020.
doi: 10.1177/2333721420946638.





... Spaß
und Freude



...eine
sinnstiftende
Erfahrung*

*Cyarto EV. Et al: Cycling Without Age: An Australian residential aged care home experience. *Australas J Ageing*. 2022 Sep;41(3):e249-e256. doi: 10.1111/ajag.13114.

... ermöglichen
Teilhabe am
sozialen Leben

"Unsre rote Rikscha"

Schön, dass es so 'ne Rikscha gibt,
sie ist in Ebtreichsdorf schon sehr beliebt.
Ganz gleich, ob Fahrten sonntags hin zum Gotteshaus,
ob Ausflug ins Pflegeheim Zettendorf mit Gebraus,
vielleicht auch mal zum Begegnungscafé -
- „Wie kaune ich dahin??“ - ist längst passé.
Wir Älteren, meist gehbeschränkt...
am Stock, da hilft die rote Rikscha gut gelenkt.
Die Damen von „Radeln danc' Alter“ sind ja stets bereit,
sie geleiten uns geriatzeit und breit.
Ein großes Danke, die Rikscha-Hilfe hat sich bewährt,
und dass man uns noch viele schöne Ausflüge beschert!

Christiane
Huber



...
ermöglichen
Neuinter-
pretation des
Selbst

... sind gut fürs
Selbstwertgefühl



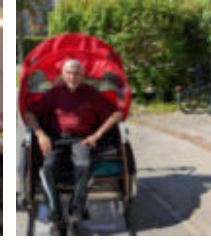


©Radeln ohne Alter Ebreichsdorf

... ermöglichen
Selbstbestimmung



@Stadt Wiener Neustadt/Michael Weller



@Samariterbund Österreich Rettung, Soziale Dienste gemeinnützige GmbH



Radeln ohne Alter ab sofort auch in Wiener Neustadt
Gesundheitsförderung auf 3 Rädern



@Radeln ohne Alter Ebreichsdorf



@Radeln ohne Alter Österreich



Danke für die
Aufmerksamkeit
und bis gleich bei
einer Probefahrt!



@Stadt Wiener Neustadt/Michael Weller

Elisabeth Füssl
radelnohnealter.at
elisabeth@radelnohnealter.at