

PROJECT IN THE PICTURE



Fietsritjes voor senioren

Hoe kan je mensen die niet meer zo mobiel zijn laten genieten van een tochtje in de buitenlucht? Luc Gadeyne en zijn vrouw Karin vonden de perfecte oplossing in 'Fietsen Zonder Leeftijd', en hebben er zelf veel plezier van.

Tekst Lien Lammar

'Het is allemaal begonnen met een citytrip naar Kopenhagen, drie jaar geleden. Mijn vrouw Karin is beleidsmedewerker in woonzorgcentrum Dijlehof in Leuven, en was al langer op zoek naar een geschikte manier om de bewoners van een fietstocht te laten genieten. In Kopenhagen zagen we twee ouderen die werden rondgereden in een riksja, terwijl ze smulden van een Brusselse wafel. Het bleek een initiatief van Cycling Without Age te zijn, een internationale sociale organisatie die ouderen het plezier van fietsen wil teruggeven. Die avond ontdekten we toevallig hun hoofdkantoor, waar we kennis maakten met stichter Ole Kassow. Na een testrit met de riksja waren we allebei verkocht. Terug in België zochten we sponsors en vrijwilligers bij elkaar, en kochten we een riksja aan.

Intussen zijn we al toe aan ons vierde seizoen. Van april tot september rijden we drie namiddagen per week rond met de riksja, naast ritten op aanvraag. Voor mensen die nog zelf kunnen meetrappen, hebben we een duofiets. Het is ongelooflijk om te zien wat zo'n fietstochtje doet met de bewoners, zowel mentaal als fysiek. Ze genieten van de buitenlucht en van het stadsleven waar ze vroeger deel van uitmaakten. Vaak beginnen ze spontaan verhalen te vertellen over plaatsen waar we voorbij rijden, of over hun vroegere leven. Samen fietsen is een heel simpel idee, maar het doet zóveel. Het gaat niet om de snelheid of de afstand die we afleggen,

maar om de beleving. We doen een terrasje, stoppen bij een straatmuzikant, rijden langs hun oude buurt ... De riksja trekt veel aandacht: er is altijd wel iemand die een praatje komt maken, of vrolijk naar ons zwaait. Dat sociale contact is een belangrijk aspect. Wanneer je ouder en minder mobiel wordt, verkleint je wereld langzamerhand. Als je dan geen familie of vrijwilligers hebt die je voor een wandelingetje of ritje mee naar buiten nemen, zit je vast. Met de riksja maken we de leefwereld van deze ouderen weer wat groter, en geven we hen een stukje vrijheidsgevoel terug.

Na de lockdownperiode waarin vooral oudere mensen 'opgesloten' zaten, zijn we meer dan ooit overtuigd van dit project. Nee, dit is niet gevaarlijk. In de riksja hou je automatisch afstand. Elke rit opnieuw maakt het ons gelukkig om mensen te zien glunderen. Mobiliteit, verbinding en mentaal welbevinden is binnen ouderenzorg minstens even belangrijk als medische zorg. Ik hoop oprecht dat initiatieven zoals Cycling Without Age mee voor een radicale evolutie kunnen zorgen.' ●

www.fietsenzonderleeftijd.be en www.mobiel21.be

'Met de riksja maken we de leefwereld van deze ouderen weer wat groter, en geven we hen een stukje vrijheid terug'

Ook een positief project dat de wereld mooier maakt? Geef een seintje aan tanja@psychologies.be