

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 02 • Dezember 2014

Frohe Weihnachten. Merry Christmas. Feliz Navidad. Joyeux Noël. Buon Natale.

Ob in Europa oder Übersee – zu Weihnachten gibt es die unterschiedlichsten Bräuche. Einige mögen für uns skurril anmuten, andere vertraut. Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise durchs weihnachtliche Brauchtum. Auf diesem Wege wünscht Ihnen die Redaktion des Residenz Spiegels ein frohes Weihnachtsfest und alle Gute für das Jahr 2015.

Lesen Sie mehr auf Seite 10



Aus dem Inhalt:

Seite 02

Verpasste Chancen.
Ungelebtes ist Teil unseres Lebens.

Seite 03

Perspektiven.
Die Kolumne der Geschäftsführung.

Seite 05

Friedensangebote.
Konflikte vermeiden in fünf Schritten.

Seite 06/07

Altersgerechte Assistenzsysteme.
Wenn Computer das Leben erleichtern.

Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness.

Seite 18

Herbert Berger's Spitze Feder.
Rätsel & Impressum.

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

„Oida Mau, du bist scho 100 Joa dazöh ma wia des woa – Weihnachten [...] wie woa Weihnachten?“ – Georg Danzers Weihnachtslied „Wie woa Weihnachten“ stammt aus dem Jahr 1976. Es entspricht der Wiener Seele, ohne Kitsch und Zuckerwatte. Und dennoch braucht es zu Weihnachten so etwas wie Kitsch.

„Wie woa Weihnachten?“ - Dieser Satz regt zum Nachdenken an. Zum Nachdenken über das Leben und sich selbst. Oft kommt man da in seinen Gedanken auf „hätte ich doch ...“ oder „wäre ich doch ...“. Es sind dies die verpassten Chancen im Leben oder wie es Andrea Weilguni in ihrem Artikel bezeichnet: „Der ungelebte Teil unseres Lebens“ (siehe Seite 2).

Weihnachten ist eine Zeit, wo die Herzen der Menschen so offen sind wie nie unter dem Jahr. Die Spendenfreudigkeit erreicht hier ihren Höhepunkt. Aber für viele ist es auch ein Zeitpunkt um sich mit anderen zu versöhnen. Vergeben und vergessen. Auch wenns manchmal schwer fällt (siehe Seite 4). Fünf Schritte um Konflikte zu vermeiden, finden Sie auf Seite 5.

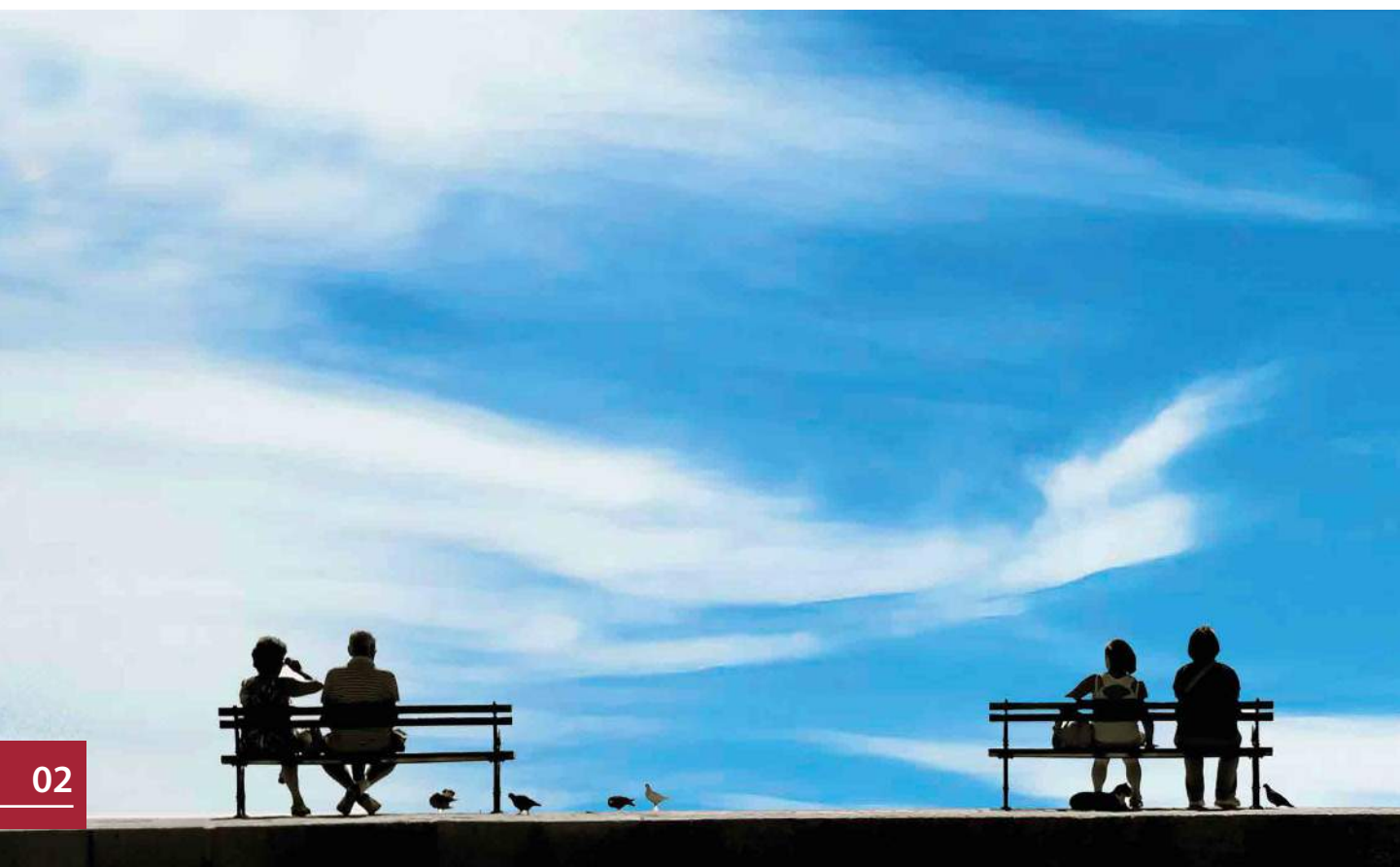
Schnee gehört in unseren Breiten zu Weihnachten, wie der Nikolaus oder das Christkind. Auf Seite 9 gehts um Wintersport in den Alpen. Vorallem in Tirol gibt es hier viele interessante Angebote für Senioren.

Editorial

von Georg Amschl

Sicherheit und eine bessere Lebensqualität im Alter bieten Assistenzsysteme. Die Senioren Residenzen sind an einem Forschungsprojekt für solch ein System beteiligt. Mehr dazu auf den Seiten 6/7. Rätselspaß für die Feiertage finden Sie auf Seite 18.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des „Residenz Spiegels“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at.



Verpasste Chancen

Kennen Sie das? Sie hätten etwas gerne gemacht, aber Sie zogen dann doch den vertrauten Weg vor. Sie hätten eigentlich jemandem etwas sagen wollen, aber es ist nicht dazu gekommen oder Sie wussten sich einfach keinen Rat es anders anzugehen. Ungelebtes ist Teil unseres Lebens. Im Alter kann es sich mit Vehemenz zu Wort melden.

von Andrea Weilguni

Neulich als eine alte Dame zu mir sagte: „Was man im Leben verpasst hat, kann man nicht mehr nachholen“, - sie erzählte von ihren schönen Reisen -, dabei kam sie auch auf jene Orte zu sprechen, die sie noch gerne bereist hätte, aber dass es dafür zu spät sei. Eine gewisse Traurigkeit machte sich breit.

„Ich bin so froh, dass ich mich gesundheitlich erholt habe und hier ein neues Zuhause gefunden habe.“

Gertrude Roche, Senioren Residenz Mirabell Salzburg

Jeder von uns wird es kennen, dass manchmal etwas offen bleibt, wie etwa ein unausgesprochener Dank, ein nicht geschlossener Friede, ein unerfüllter Wunsch, eine verpasste Chance, eine zurückbehaltene Bitte um Vergebung, etwas, das ich mir vorenthalten habe. Manches mag davon schwer wiegen. Letztlich Dinge, die wir vielleicht auch nicht mehr erledigen können, weil es die Möglichkeit dazu nicht mehr gibt.

Warum manche Dinge im Leben offen bleiben, kann verschiedene Ursache haben. Vielleicht verfügte man damals nicht über den nötigen

Mut und Glauben an sich oder anders gesagt, vielleicht hatten wir schlichtweg einfach die zur Lösung nötigen Ressourcen nicht parat. Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, auch Verbitte- rung mögen ein Resultat sein.

Es ist nicht einfach, auf diese Bereiche zu bli- cken, denn es führt uns unsere eigene Fehlbar- keit, Begrenztheit vor Augen. Wir sehen, dass wir, in manchem scheiter- ten, an unsere Grenzen kamen. Wir enttäuschten vielleicht andere und wir enttäuschten uns viel- leicht selber. Es rührt oft schmerzhaft an Kummer, Stolz, Trauer, Kränkung, Scham und Schuld. Und wohlgemerkt, man muss dabei nicht alt werden, um sich mit derlei Ge- danken auseinanderzusetzen – denken Sie da-

„Ich bin dankbar, für die Sicherheit die mir das be- treute Wohnen bringt und für das Zusammensein mit liebenswerten Menschen.“

Bewohnerin der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa

bei nur an Ihren letzten Geburtstag oder jetzt an den bevorstehenden Jahreswechsel. Ein Re- sümee im Leben ziehen wir besonders dann, wenn sich Dinge im Leben wenden. Verände- rung, Wandlung und Übergang werden davon gerne begleitet.

Im Alter bricht diese Lebensbetrachtung noch einmal kräftig auf, kräftiger als in jüngeren Jahren. Leopold Rosenmayr, der österreichi- sche Gerontologe, spricht in diesem Zusam- menhang sogar davon, dass sich diese Unab- geschlossenheit mit voller Wucht im späten Leben zeigen kann. Die zeitliche Begrenztheit, die knappe Lebensperspektive verstärken die- sen Umstand, machen die Auseinanderset- zung dringlich.

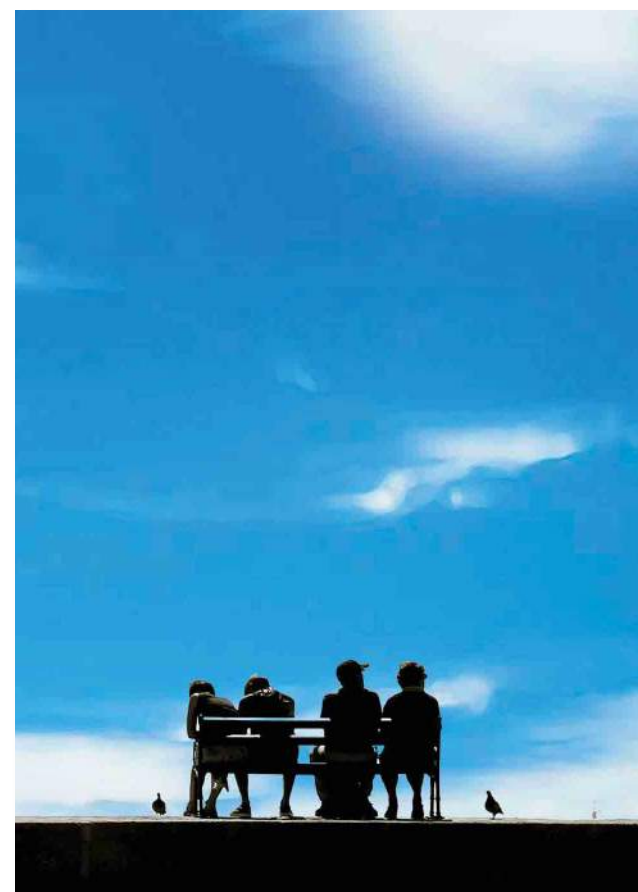
Hätte ich doch ..., wäre ich doch ...

Jorge L. Borges meinte: „Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst barfuß gehen“. Wenn man sich mit Ungelebtem auseinandersetzt, wird sprachlich gerne der Konjunktiv herange- zogen. Hätte ich doch mehr auf meine innere Stimme gehört. Wäre ich doch damals mutiger gewesen. Könnte ich das doch rückgängig ma- chen. Es gibt vor allem darüber Auskunft, dass man hadert, dass da noch etwas im Vergan- genen hält und offen ist. Dieses Wiederkäuen oder Ruminieren ist mühsam und quälend. Es hält und kostet letztlich viel Kraft. Um eine konstruktive Auseinandersetzung zu vermei- den, wird dieser innere Konflikt gerne nach außen verschoben oder er kann wiederum von Schuldgefühlen und Verbitte- rung begleitet, verdrängt zu einer depressiven Grundstim- mung führen.

Den Blick weiten – sich aussöhnen und Neues beginnen

Es macht gerade im Alter, angesichts des schwindenden Lebens, Sinn auf diese Be- reiche zu blicken, sie zu definieren und zu klären, was in der verblei- benden Zeit möglich ist. Ebenso gilt es zu betrach- ten, wovon man sich ver- abschieden muss.

Was ist mir wichtig? Was geht sich noch aus? Was möchte ich unbedingt noch machen? Und was muss ich lassen? Das Wort „noch“ macht eigene Endlichkeit spürbar. Der Blick auf das Ungelebte kann mir dabei auch



nützlicher Richtungsweiser für jenes sein, das Betrachtung finden will.

Weiter schreiten und Dinge lassen, die man nicht leben konnte, die einem versagt blieben – wie und warum auch immer – ist wichtig, weil es andernfalls Entwicklung behindert. Der Blick auf das Ganze birgt dabei etwas Tröst- liches in sich. Das erreichte, gelungene, ge- glückte Leben stärkt. Es kann Traurigkeit, Wut, Reue etc. über das Unge- lebte etwas abmildern helfen, mag Verbitte- rung abwenden. So manche Wünsche und Sehnsüch- te im Leben müssen viel- leicht unerfüllt bleiben. Auch das bedarf einer Trauer. Dieser Abschied befreit, bringt Entlas- tung und eine Neuaus- richtung kann beginnen. Dann wird Konjunktiv zur Vergangenheit. Ich han- delte so und nicht an- ders und damals mit den Möglichkeiten, die mir zu Verfügung standen. Das klingt doch anders als: „Hätte ich doch ...“.

Verzeihen tut gut und macht stärker

Um sich selbst und dem Anderen verzeihen, sich aussöhnen zu können, braucht es die Kompetenz des Ein- und Mitfühlens in sich und andere. Ebenso braucht es die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Es ermöglicht Situationen,

Kränkungen, Versäumnisse etc. neu zu bewer- ten. Empathie und Perspektivenwechsel stel- len den Schlüssel dar und ebnen den Weg zur Aussöhnung.

Der Psychiater Michael Linden spricht von einer „posttraumatischen Verbitte- rung“, die drohen kann, wenn sich nach einer tiefen Krän- kung Denken und Handeln nur noch darum drehen und sich Unversöhnlichkeit und starke Verbitte- rung dazugesellen. Sich zu versöhnen löst Belastendes und Negatives auf und trennt uns von Misslichem. Es hilft Gefühle, wie Ver- bitterung, Enttäuschung, den Wunsch nach Rache oder empfundenen Hass loszulassen.

Verzeihen befreit, ist sogar gesund. So gibt es klinische Belege dafür, dass Verzeihen Blut- druck, Pulsschlag und den Stresshormon- spiegel senkt. Ebenso verringern sich Muskel- verspannungen, Kopf-, Mageschmerzen und Schlafstörungen.

Hilfreiche Altersmilde

Alte Menschen haben einen Vorteil. Sie verzei- hen eher als Jüngere. Mit zunehmendem Alter steigt die Bereitschaft, nachsichtiger und um- sichtiger zu sein. Vielleicht ist das auch die Al- tersmilde. Sicher mag es manchmal sein, dass es nicht mehr gelingt, zu verzeihen. Vielleicht mag es dann ein gangbarer Weg sein, Dinge, die belasten, ruhen zu lassen.

„Ich bin dafür dankbar, aus dem Nichts mit meinem Mann viel geschaffen und schwere Zeiten mit meinem Mann gemeinsam bewältigt zu haben. Ein harmonisches Familien- leben zu führen und meinen Mann 2 ½ Jahre in seiner Krankheit gut begleitet zu haben.“

Gertrude Juffinger, Senioren Residenz Veldidenapark Innsbruck

Diese Lebensbilanz wartet auf uns alle und jeder hat dabei seinen eigenen Weg. So wie wir uns von Ungeleb- tem nicht nur verabschieden müssen, sondern dürfen, können wir diese Erfahrun- gen weitergeben – natürlich auch jene des gelungenen Lebens – das gibt Hoffnung. Zumal mit dem Vergeben und Verzeihen das eigene Wohlbefinden steigt und die Hoffnung, die daraus erwächst ein wesentlicher

Sinnstifter für das Leben ist. Hoffnung entsteht auch dann, wenn wir das wahrnehmen und annehmen, was ist, was war und offen sind für das, was sein wird.

Mag.^a Andrea Weilguni

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Diplompsycho- gerontologin in der Senioren Residenz Mirabell Tel. 0662/ 8691-109 andrea.weilguni@seniorenresidenzen.co.at



Dipl. Ök. Michael Wolfrum geschäftsführender Direktor



Georg Schimper geschäftsführender Direktor

Perspektiven

„Nichts kann den Menschen mehr stärken, als das Vertrauen, das man ihm entgegen- bringt.“ Diese Erfahrung hat Geschäftsführer Michael Wolfrum ganz aktuell im Zusammenhang mit der Übernahme der Tätigkeit als Direktor in der Senioren Residenz Mirabell machen können. Aufgrund eines für viele überraschenden Führungswechsels stehen wir nun vor vielen neuen Chancen und Möglichkeiten. Es ist schön, zu sehen, wie sich an vielen verschiedenen Stellen unseres Hauses Ressourcen beginnen zu entwickeln, die wir vielleicht vermutet haben, die nun aber zur Entfaltung kommen können. Die Chance, Leben in der Wüste zu entdecken, Licht im Dunkeln, Zuversicht in vermeintlicher Ausweglosigkeit, ergibt sich überall dort, wo wir den Mut haben, Men- schen Vertrauen entgegen zu bringen. Die Saat geht dann auf, wenn dieses Vertrauen gerechtfertigt wird und sich unsere Häu- ser gemeinsam weiter entwickeln. Allerorts stellen grundlegende Änderungen in den Strukturen der Seniorenbetreuung unse- re Senioren Residenzen auch inhaltlich vor neue Herausforderungen. Hierauf gilt es, innovative und manchmal auch mutige Antworten zu finden.

„Wenn der Wind des Wandels weht, bau- en die einen Mauern und die anderen Wind-mühlen“ (*chinesisches Sprichwort*). Wir haben uns dafür entschieden, Windmühlen zu bauen und den Wind zu nutzen, uns beim Wandel mit viel positiver Energie zu versor- gen. In dieser Ausgabe des Residenzspie- gels werden Sie wieder einige interessante Projekte in unseren Senioren Residenzen kennen lernen und verfolgen können. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei, uns zu begleiten.

Anleitung zum Verzeihen

Rufen Sie sich die Situation in Erinnerung, die sie belastet und versuchen Sie zu erfassen, was Sie dabei genau gefühlt haben. Was war für Sie kränkend und verletzend? Was hat Sie wütend gemacht? Was hat so weh getan? Gehen Sie mit dieser Innenschau sorgsam, das heißt mit sich selber liebevoll um, denn Sie zeigt Ihnen jene Punkte im Innersten, die bei Ihnen besonders berührbar sind und in diesem Fall getroffen wurden. Im Endeffekt sind es Botschaften für Sie, die Ihnen aufzeigen, wo es hinzusehen gilt.

Als nächstes versuchen Sie einen Schritt weiter zu gehen, indem Sie Ihren Blickwinkel auf den Auslöser richten. Manchmal ist der Auslöser eine andere Person, manchmal ist man es aber auch selber. Versuchen Sie zu ergründen, was die Absicht war. Aus welchen Motiven heraus wurde gehandelt?

Dieser Perspektivenwechsel ist eine große Herausforderung, weil man sich von eigenen Denkmodellen und Lebensphilosophien etwas distanzieren muss, um den Blick für das Andere, eine andere Seite von einem selbst frei zu bekommen. Versuchen Sie es so gut es geht, zu verstehen, warum derjenige oder man selbst so und nicht anders gehandelt hat. Versuchen Sie das Ganze möglichst wertfrei zu halten und sich von Verurteilungen zu distanzieren. Es wird ein Prozess der nach und nach besser gelingen wird.



Verzeihen können heißt die Situation die einen belastet zu verstehen.

Zu verstehen braucht Zeit. Je mehr verstanden wird, desto mehr öffnet sich die Tür zum Verzeihen. - Versuchen Sie es.



Mit seelischen Verletzungen leben

* Der Interviewpartner von Andrea Weilguni wollte nicht namentlich genannt werden.

Residenz Spiegel: Sie haben im zweiten Weltkrieg als junger Mann viele schlimme Dinge erlebt. Wie haben Sie das verkraftet?

Damals erlebte ich, wie auch viele andere Erschütterndes, Lebensbedrohliches. Ich glaube, dass der Mensch wie auf der körperlichen auch auf der seelischen Ebene über eine Art Immunsystem verfügt. Es hilft die Schmerzen zu überwinden und es kann sich wieder regenerieren. Diese Fähigkeit hat der Mensch, um nicht zugrunde zu gehen, wenn einem etwas Schlimmes widerfährt. Jedem von uns ist ein gewisses Volumen an Immunkraft mitgegeben. Das Immunsystem ist in der Lage, diese Verletzungen abzulegen. Vielleicht könnte man auch verdrängen sagen. Das seelische System ist so stark, dass es das kann.

Residenz Spiegel: Was passiert mit diesen verdrängten Erinnerungen?

Zunächst gar nichts. Mit Kriegsende ist die Bedrohung vorbei. Man ist endlich frei. Das ist ein unglaubliches Gefühl der Erlösung. Die Freude auf das Neue und über das Überstandene ist so übermächtig. Das andere ist abgelegt, man will davon auch gar nichts mehr wissen. Man kommt in eine neue schaffende Lebensphase,

ist voller Hoffnung, gründet Familie, macht Karriere. Es bleibt keine Zeit, sich mit dem erzwungenen grauenhaften Lebensabschnitt auseinanderzusetzen.

Residenz Spiegel: Wie ist das im Alter? Die schlimmsten Erlebnisse liegen lange zurück.

Wenn das aktive Leben vorbei ist und man langsam ins Alter kommt nehmen die Beschwerden zu. Krankheiten kommen, man hat Verluste hinzunehmen. Man muss sein Leben wieder ändern und man hat auf einmal viel Zeit. In dieser Zeit fängt man an, über sein Leben nachzudenken. Die Erinnerungen, auch in Form von Alpträumen kommen dann wieder, wenn die Kräfte schwinden und die sozialen Kontakte weniger werden.

„In dieser Zeit fängt man an, über sein Leben nachzudenken“

Residenz Spiegel: Wie kann man angesichts dieser Erinnerungen einen inneren Frieden finden?

Die Bedrohung hatte ja ein Ende gefunden und das Gefühl alles überstanden zu haben war und ist überwältigend. Das lässt mich wieder schnell zur Ruhe kommen. Das Gefühl der Gerechtigkeit hilft mir auch. Es war eine Genugtuung, dass die Initiatoren bestraft wurden. Damit war ein großer Teil gut. Das Gefühl der Gerechtigkeit ist wichtig. Angst macht es mir heute keine mehr. Dann habe ich aber auch noch die Gabe zu den schönen Momenten in meinem Leben überzuleiten, die mir helfen meinen Blick zu verlagern und mich von diesen Bildern wieder zu entfernen. Und dann denke ich mir: „Was regst Dich auf, Du hast es überwunden. Du hast es überlebt.“

Bildnachweis: Stigler (1), Fotolia.com (2), Fiala (1), Amschl (1)



Friedensangebot

Sie haben es sicher schon erlebt: Man wälzt sich unruhig im Bett hin und her. An Schlaf ist nicht zu denken. Alles nur, weil es am Abend noch eine heftige Auseinandersetzung gab.

von Georg Amschl

Der Kopf ist voll mit dem Thema. Und dabei handelte es sich nur um eine Lappalie und fing eigentlich mit einem harmlosen Satz an, wie: „Die Fernbedienung liegt schon wieder nicht da, wo sie hin soll.“ Doch es muss nicht zum Streit kommen, wenn man einfach ein paar Verhaltensstipps beachtet, sodass die Botschaft beim Empfänger richtig ankommt. Bei einem sinnvollen Konfliktgespräch kommen immer beide Partner zu Wort.

Sich einfühlen. Wichtig ist es, sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen und das auch auszusprechen. Wie „Ich verstehe, dass du dieses oder jenes lieber anders machst“ oder „Ich sehe, dass dich das stört.“ Beide sollten sagen, wie sie zu dem Problem stehen: „Mich stresst es, wenn ich die Fernbedienung immer an denselben Platz legen soll.“

Ausreden lassen. Selbst, wenn Sie schon zu wissen glauben, was sie oder er sagen möchte – lassen Sie Ihr Gegenüber ausreden. So zeigen sie einander Respekt. Falls Sie nicht genau verstehen, was mit einer bestimmten Aussage gemeint ist, fragen Sie lieber nach, statt die Worte selbst zu deuten.

Persönliche Ansprache. Wer in der Ich-Form spricht, klingt ehrlicher und sympathischer als jemand, der „man“ verwendet. Wer sein Gegenüber mit Namen anspricht, schafft eine herzliche

Atmosphäre. „Franz, auf mich wirkt dein Verhalten ...“ oder „Sehen Sie, Frau Huber, ...“ **Aktiv zuhören.** Bevor Sie Ihre eigene Sicht der Dinge erläutern, ist es für den anderen wichtig, dass Sie auch die andere Sichtweise verstehen. Gesten wie ein Kopfnicken oder kurzes Nachfragen zeigen dem Gesprächspartner, dass man seinen Gedanken aufmerksam folgt. Sätze wie „Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann meinst du, dass ...“ dienen der gemeinsamen Annäherung.



Beachten Sie die fünf goldenen Regeln und Sie sehen einen Konflikt mit anderen Augen.

Verhalten kritisieren – nicht die Person. Wer sich über das Verhalten eines Mitmenschen ärgert, sollte ausschließlich das Verhalten zum Thema machen und nicht dessen Person oder eine vermeintliche Absicht. Meistens handeln unsere Partner oder Freunde überwiegend aus lauterem Motiven und ärgern uns in der Regel nicht mit Vorsatz.

Ang'fressen

von Ano Nym

„Grüß Gott!“ - Ich glaub's einfach nicht. Schon wieder sagt sie nichts. Da steh' ich nun drei Meter entfernt von ihr und sie tut so, als ob sie mich nicht sieht und hört. Soll ich schreien? Nächstes Mal grüß' ich sie halt nicht mehr. So eine undankbare Person.

Und was der Herr Johann wieder an hat. Na schau, das Hemd und die Hose. Da passt ja rein gar nichts zusammen. Und erst das Mäd'l da drüben an der Haltestelle. Bauchfreies T-Shirt. Und das bei dem Wetter. Verkühlen soll sie sich. Und dann der junge Sanitäter mit seinem Ohrring. Furchtbar, da kann man ja nur Angst kriegen.

Das Hunderl schießt auch schon wieder am Gehsteig und keiner räumt das Hauerl weg. Sagen darf man ja nix, denn für jedes Gackerl gibts ein Sackerl. - Und wieso müssen die Kindergartenkinder beim Spielen immer so laut schreien? So war ich nie als Kind. Also wirklich nicht.

Im Restaurant gefäll't mir auch nicht. Wieso müssen sich alle so laut unterhalten, wenn man alleine in Ruhe essen will. Und die vielen Leute überhaupt. Ob ich ang'fressen bin? - Nein, ich nicht! Mir passt halt heute wieder mal rein gar nichts.

Und wenn mir nichts passt, dann seh ich die Dinge halt etwas anders. Dann will ich alles so sehen, wie es für mich am Besten passt. Egoistisch und gedankenlos bin ich dann.

Dass die liebe Frau Anna mich aus drei Meter Entfernung aufgrund ihrer Seheleistung nur schemenhaft wahrnehmen kann, weiß ich eigentlich. Und dass sie schwerhörig ist und ich eigentlich sehr leise spreche, weiß ich auch. Aber wenn ich ang'fressen bin, dann ist mir das alles egal - auch wenn die Wirklichkeit ganz anders ist. Schade irgendwie, oder?





Selbstbestimmt ins Alter

Innovative Technik für eine bessere Lebensqualität. Altersgerechte Assistenzsysteme (AAL) sind auf den Menschen ausgerichtet und integrieren sich in dessen direktes Lebensumfeld. Die Technik passt sich an die Bedürfnisse des Nutzers an. Viele Senioren nützen die Lifestyle-Funktionen solcher Systeme zur Steigerung der eigenen Lebensqualität.

von Nesrin Ates und Georg Amschl

Ziel ist es, die persönliche Freiheit und Autonomie über die Förderung der Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit zu erhalten bzw. zu verbessern. Die AAL-Technologie ist vor allem auf den älteren Menschen in all seinen individuellen Lebenssituationen, unabhängig von der jeweiligen Wohnform, zugeschnitten. Es geht oftmals um den Umgang mit altersbedingten Herausforderungen aus Sicht des jeweiligen Menschen, seiner direkten Umgebung und der Gesellschaft. Pflegebedürftigen Menschen soll ein längeres selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld ermöglicht werden, in dem Kommunikationsmöglichkeiten erweitert und soziale Interaktionen erleichtert werden. Der Tagesablauf soll nicht gestört, sondern vielmehr sinnvoll unterstützt werden.



Das Notrufgerät „2PCS“ für den städtischen und dörflichen Bereich.

Entwicklungen und Trends

Viele der entwickelten AAL-Lösungen stehen bereits für Einzellösungen zur Verfügung und sind in ihrem Entwicklungsgrad oft kurz vor

der Marktreife. Sowohl Systeme als auch einzelne Geräte können bislang noch nicht oder erst unzureichend miteinander kommunizieren und erfüllen bestimmte Marktstandards noch nicht. Dadurch bleiben die Einsatzgebiete bislang erst gering und die einzelnen bzw. systemischen Lösungen sind derzeit noch teuer. Hersteller und Entwicklungsteams von AAL-Lösungen verfolgen vermehrt Ansätze wie „Plug and Play“ („anschießen und loslegen“) oder selbstlernende und miteinander vernetzte Systeme auf sogenannten Standards.

An der Entwicklung eines solchen Gerätes sind die Senioren Residenzen wesentlich beteiligt. „Bei 2PCS (so die genaue technische Bezeichnung dieses Gerätes) handelt es sich um eine Art Notrufarmband in Form einer Uhr. Das innovative daran ist, dass es sowohl in einer Wohnung als auch im Freien funktioniert“, erzählt Geschäftsführer Michael Wolftrum von den Senioren Residenzen. Somit

kann die Person bei Betätigen der Notruftaste mittels GPS jederzeit geortet und rasch entsprechende Hilfsmaßnahmen gesetzt werden. Der Sicherheitsaspekt und die stark vergrößerte Bewegungsfreiheit für Nutzer von Notrufarmbändern stehen hier im Vordergrund.

Smart Home

Die Idee des vernetzten bzw. „smarten“ Zuhauses ist nach Einschätzung von Branchenexperten in der Realität angekommen und stellt auch für AAL-Anwendungen ein potentes Geschäftsfeld dar. Smart Home steht für intelligente Wohnlösungen. Dafür werden verschiedene Systeme, Geräte und Sensoren in einer Wohnung miteinander vernetzt und abhängig voneinander gesteuert. Diese „Systemlandschaften“ sollen im Hintergrund auf Grundlage von Regelwerken und Lernalgorithmen „mitdenken“ und den Nutzer bei Bedarf informieren, begleiten und unterstützen.

Das „Internet der Dinge“ stellt einen wichtigen Trend dar. Diese Technologien sollen in Zukunft nicht ausschließlich dem Energiesparen bei Haushaltsgeräten dienen, sondern vielmehr neue Nutzungspotentiale verschaffen. So könnte die Waschmaschine der Senioren Residenz dem Benützer auf sein Handy melden, dass der Waschvorgang in zwei Minuten beendet sein wird. Laut einer repräsentativen Online-Umfrage wären 84% der an Smart Home Interessierten bereit, für ein intelligentes Zuhause zu zahlen. Die Verbraucher versprechen sich vor allem die Erleichterung des täglichen Lebens (80%) sowie mehr Komfort im eigenen Zuhause (56 %). Sicher ist, die Voraussetzungen für die Etablierung von Smart Home waren nie besser als heute. Der Lebensstil der Menschen wird immer mehr durch mobile Technik geprägt, die leicht zu bedienen ist und sich nahtlos in den Alltag einfügt.

Ambient Assisted Living (AAL, bzw. Altersgerechte Assistenzsysteme für ein selbstbestimmtes Leben durch innovative Technik) umfasst Methoden, Konzepte, (elektronische) Systeme, Produkte sowie Dienstleistungen, welche das alltägliche Leben älterer Menschen situationsabhängig und unaufdringlich unterstützen.

Smart Home ist der Begriff für technische Systeme in Wohnräumen, die eine Erhöhung von Wohn- und Lebensqualität, Sicherheit und effizienter Energienutzung auf Basis vernetzter und fernsteuerbarer Geräte steht.

Senioren Residenz als „Smart Home“

von Georg Amschl

In Zusammenarbeit mit der **Universität Innsbruck** werden in der **Senioren Residenz Veldidenapark** in Innsbruck, 30 Testwohnungen sowie eine Musterwohnung mit angebundenem technischem Forschungslabor mit Smart Home Technologien und AAL-Lösungen (Assistenzsystemen bzw. Ambient Assistent Living) ausgestattet sowie smarte Serviceleistungen in das bestehende Dienstleistungs- und Betreuungsangebot integriert.

Die involvierten Bewohner/innen werden dabei von MitarbeiterInnen der Senioren Residenz Veldidenapark und von der Universität Innsbruck (Institut für Strategisches Management, Marketing und Tourismus, sowie dem Institut für Zivilrecht) beraten, geschult und laufend begleitet. Die Technologien

„In die Autonomie und Privatsphäre der Testpersonen möglichst wenig eingzugreifen.“
Univ.-Prof. Dr. Michael Ganner

sowie die Infrastruktur wurden den Bewohnern kostenlos zur Verfügung gestellt. Im Rahmen der Umsetzung und Evaluierung der Lösungen werden ethische und rechtliche Voraussetzungen selbstverständlich berücksichtigt und das Wohlbefinden des Menschen in den Fokus gestellt. Bei der Auswahl, Implementierung und Kombination der Technologien wird neben



der zentralen Bedarfsorientierung vor allem auf einen hohen Selbstbestimmungsgrad der Bewohner/innen, intuitiv erlernbarer Lösungen sowie einfach und leistbarer Nutzungsmöglichkeiten geachtet.

Die Musterwohnung steht dem interessierten Publikum im Rahmen der Öffnungszeiten der Senioren Residenz zur Besichtigung offen. Außerdem werden Führungen durch die Senioren Residenz Veldidenapark seitens der Interessentenberaterin angeboten (Kontakt: Mag. Carmen Stoffaneller, Tel. 0512 / 5302-706).

Besser hören, besser leben!



Wieder besser hören und voll am Leben teilhaben: Mit dem Heimbetriebs-Service von Neuroth ist Ihre Lebensqualität nur einen kleinen Schritt entfernt. Eine Hörminderung schleicht sich in den meisten Fällen in das Leben ein, die ersten Anzeichen sind unauffällig. Oft bemerken die Mitmenschen früher, dass etwas nicht stimmt: „Du drehst den Fernseher aber laut auf!“ – „Das heißt ‚schön‘, und nicht ‚Fön‘!“ Dass Menschen, die schlechter hören, einfach nur alles leiser hören, ist aber ein Irrtum: Eine Hörminderung beeinträchtigt vor allem die Sprache. Einzelne Laute verschwimmen und können nicht mehr so gut voneinander unterschieden werden – so werden

Gespräche zunehmend schwieriger. **Kompetente Unterstützung in der Seniorenresidenz:** Alle, die nicht mehr so mobil sind oder denen der Weg in ein Neuroth-Fachinstitut zu weit ist, profitieren vom **Neuroth-Heimbetriebs-Service**. Ein kompetenter Neuroth-Hörakustiker kommt regelmäßig zum Hörgeräte-Service zu Ihnen in die Seniorenresidenz, reinigt und überprüft diese professionell und übernimmt auch den Batteriewechsel für Sie. Eine individuelle und unverbindliche Beratung sowie eine kostenlose Hörmessung gehören ebenso zum Serviceangebot. So haben Sie in nur wenigen Minuten Gewissheit, wie es um Ihr Gehör steht.



Ihr Neuroth-Heimbetriebs-Team berät Sie gerne persönlich:
Innsbruck, Lutz Seiferth, 0512/566 015
Salzburg, Gerhard Wintersteller, 0662/870 805
Wien, Robert Sprem, 01/ 905 91 91

NEUROTH
Besser hören · Besser leben

Salut für Wien und Innsbruck

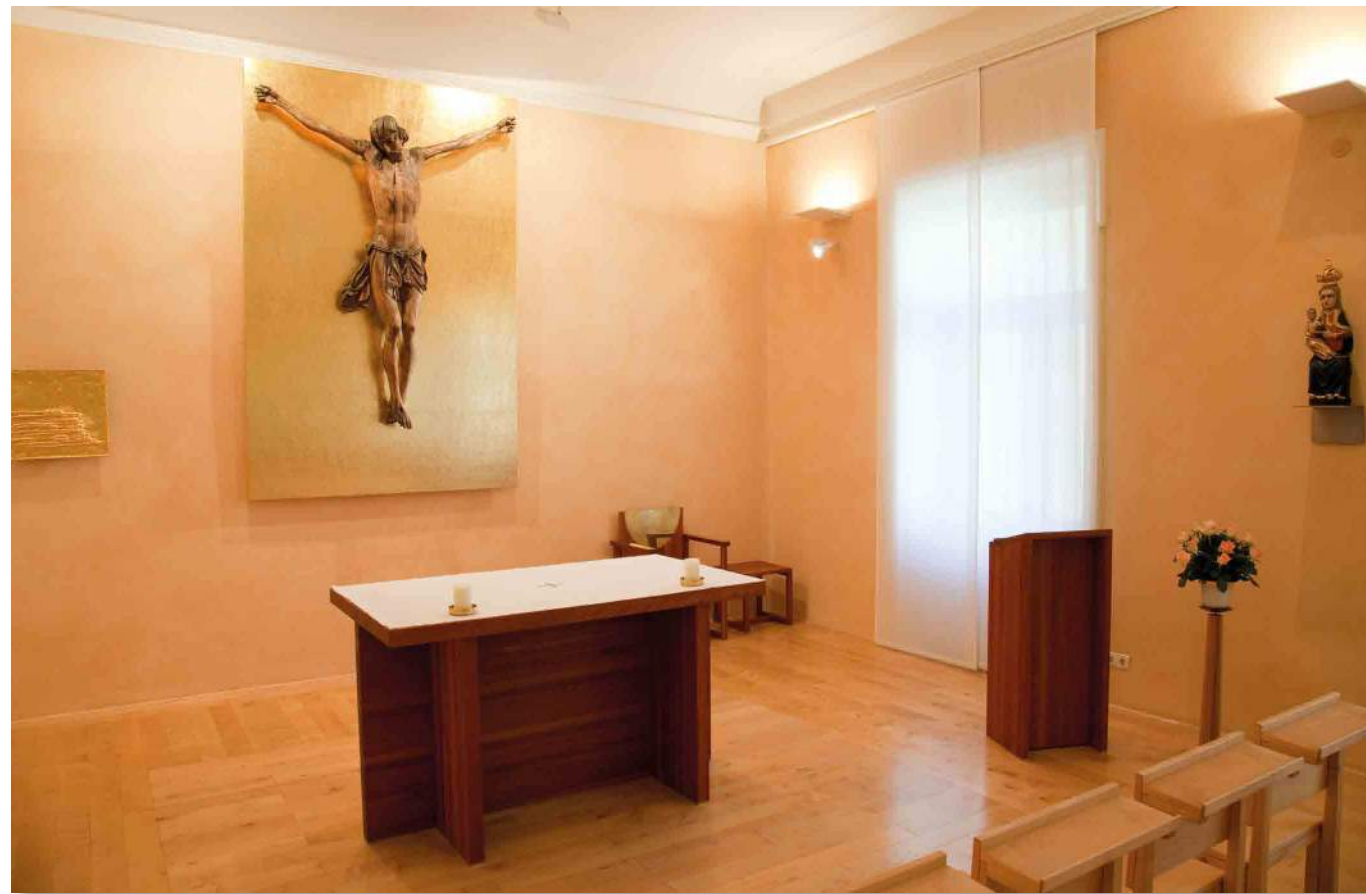
von Mag. Prof.h.c. Christian Persy

Nach dem durchaus positiven heurigen Festspielsommer in Österreich widmen sich diese Zeilen dem musikalischen Alltag der Musiktheaterbühnen in Wien und den Bundesländern. Wien hatte dabei ein ganz spezielles Ereignis im Wagnerdebüt des walisischen Weltstars **Bryn Terfel** als fliegendem Holländer – dass seine markige Bassbaritonstimme ideal zu dieser Rolle passen würde, war zu erwarten, doch zudem erreichte er eine grandiose Wirkung in all der menschlichen Ausweglosigkeit, die dieser Figur zukommt.

Nicht so erfreulich die Neuinszenierung von ein **Walzertraum** von Oscar Straus am Stadttheater Baden. In einer nicht ganz stimmigen Inszenierung mit Augenmerk ausgerechnet auf die Hochzeitsnacht des jungen Paares und nicht auf den Sieg des Wienerischen über das Preußische kulminierte in der krassen (zwar sympathischen) Fehlbesetzung des Wiener Leutnants Niki, ausgerechnet mit einem Kölner.

Sehr interessant dagegen Mozarts **Zauberflöte** am Landestheater Salzburg, wo die Inszenierung mit Marionetten und Puppen angereichert wurde, die zusammen mit den Sängern auftraten, ein plausibler Versuch einer Interpretation! Dazu das Mozarteum-Orchester in absoluter Hochform und eine fulminante Königin der Nacht, Christina Ruman, der Rest sehr guter Durchschnitt bis auf einen Sarastro (Alexey Birkus) ohne jegliche Tiefe.

Bleibt zum Schluss noch das Landestheater Innsbruck, das mit der Neuproduktion des **Rosenkavalier** besondere Aufmerksamkeit verdient. Intendant Reitmeier hat dafür Heinz Zednik als Regisseur verpflichtet, der selbst mehr als drei Jahrzehnte von Wien bis New York ein prägnanter Valzacchi war und dieses Werk wohl aus dem „ff“ kennt. Dazu noch Peter Edelmann, der Sohn des legendären Otto Edelmann als Faninal. Intendant und Opernchef waren im November 2013 Gäste meiner Opernmatinée, die eine Wiener Opernfanreise nach Innsbruck nach sich zog und 2015 neuerlich stattfinden wird.



Kirche als ein Ort des Schönen

Marie Luise Kaschnitz hat in einem Gedicht mit dem verhüllenden Namen „Tutzinger Gedichtskreis“ ihre eigene Glaubensnot überaus sprachmächtig zum Ausdruck gebracht. So hat sie gesagt, was gewiss viele Menschen im 20. Jahrhundert empfunden haben und empfinden.

von Dr. Egon Kapellari, Bischof der Diözese Graz-Seckau

Sie redet Gott, den Unsichtbaren, oder ein Bild von ihm an und formuliert Einreden gegen den Glauben an ihn. Dann aber folgt eine Einrede gegen dieses Einreden, und zwar mit Berufung auf das Schöne in Natur und Kunst, das den Unglauben schwer macht. Die Dichterin spricht das göttliche Du an mit den Worten: „Das ist Deine Verwirrung, dass Du das Schöne nicht fortnimmst vor unseren Augen ...“ Inmitten eines Welt- und Geschichtsszenarios, das den Glauben an einen Gott wie absurd erscheinen lässt, blüht das Schöne auf und drängt zur Frage, ob ein Du existiere, dem man dafür danken kann, dass es all das gibt. Über die klassischen und immer wieder beeinspruchten Versuche, Gottesbeweise zu postulieren, hinaus bleibt Schönheit so etwas wie ein Verweis auf Gott.

Keine andere Institution hat in Österreich so viel an Schönerem in nicht museal gewordenem „Besitz“ und „Gebrauch“ wie die katholische Kirche mit Kirchenhaus, Kloster, Gemälde, Skulptur und geistlicher Musik. Nur ein geringer Teil von all dem entstammt freilich der jüngsten Zeit. Das meiste ist altes Erbe und als solches ein Geschenk, oft aber auch eine Last. Das Schöne in der Kirche sollte auch in Zukunft zu einem großen Teil das dankbar geerbte alte Schöne sein dürfen. Zwar sagte ein junger

amerikanischer Benediktiner nach dem Konzil, als der Papst seinen Orden gebeten hatte, den gregorianischen Choral weiterhin zu pflegen, richtig: „Wir sind keine Museumswächter!“ Man ist aber, und das wusste der junge Mann offenbar nicht, kein Museumswächter, wenn man den ererbten liturgischen oder monastischen Raum so bewohnt und ererbtes Gerät und Lied so „gebraucht“, dass sie eben nicht museal werden.

Hätten Christen zwischen Güte und Schönheit zu wählen, dann stünde der Vorrang der Güte außer Zweifel. Für gewöhnlich gilt es aber, nicht zu wählen, sondern zu verbinden. Vor dem leicht erworbenen Vorwurf, es gehe hier um Elite und Hochkultur, brauchte man in der Kirche keinesfalls mehr Angst zu haben als in jenen Großgruppen, aus deren Reihen er am häufigsten zu vernehmen ist.

Zum Bild: Corpus Christi, 18. Jhd., Unbekannter Meister. Ein ausdrucksstarkes barockes Kruzifix, das lange auf einem Friedhof gestanden ist, hängt an der Altarwand in der Hauskapelle des Grazer Bischofshofes.

Buchtipps: Egon Kapellari, Bis das Licht hervorbricht. Fragen zwischen Kirche und Kunst. Verlag Styria 2006. ISBN-13:978-3-222-13211-7



Bildarchiv: Neuhald/DGS (1), Styria (1), Treibenberg (2)



Wintersport im Herz der Alpen

Tirol ist ein Land der absoluten Ski-Superlative: Mehr als 100 Skigebiete und rund 4.000 Pistenkilometer in allen Schwierigkeitsgraden warten darauf, befahren zu werden. Für die notwendige Infrastruktur sorgen modernste Lifte und Bahnen. Maßgeschneiderte Angebote für Senioren sorgen für einen perfekten Skiurlaub im Bergwinter Tirol.

von Carmen Stoffaneller

Die Gletscherwelt

Die Gletscher in Tirol garantieren Schneesicherheit bis zu zehn Monate im Jahr. Während andernorts die weiße Pracht bereits weggeschmolzen oder noch gar nicht vorhanden ist, finden Sie auf den Tiroler Gletschern hervorragend präparierte Pisten und Schneesicherheit vor, Skivergnügen auf über 3.000 Metern Seehöhe. Rund 200 Pistenkilometer bieten die fünf Tiroler Gletscher, die mit einem Skipass, dem „White 5“ erkundet werden können.

Wintersport-Orte in Tirol

Sportlich, exklusiv, unvergesslich, so die Schlagworte die hier einen in den Sinn kommen. Skigebiete gibt es in Tirol unzählige. Exemplarisch seien im folgenden Kitzbühel und St. Anton am Arlberg erwähnt.

Exklusiv wedeln in Kitzbühel

Kitzbühel zählt zu den exklusivsten Urlaubsdestinationen der Alpen. Das weitläufige Skigebiet erstreckt sich von Kirchberg bis zum Pass Thurn mit mehreren Einstiegsstellen. Scheinbar endlose Pisten, breit und perfekt präpariert, begeistern sowohl Anfänger als auch Skiprofis.

Für Senioren ab 80 Jahren gibt es im Kitzbüheler Skigebiet eine Saisonkarte um € 35,-. „60+ Senioren“ (Jahrgang 1952-1933) erhalten ca. 10% Ermäßigung auf Saisonkarten und im Winter jeden Dienstag und Donnerstag ca. 20% Ermäßigung auf Tageskarten.

Schick und sportlich in St. Anton

St. Anton am Arlberg gilt als Wiege des alpinen Skilaufs und genießt als Wintersportort Weltruf. Kein Tag ist wie der andere in dem weitläufigen, hochalpinen Skigebiet. Mehr als 260 Kilometer präparierte Pisten sowie unzählige Varianten und Skirouten machen den Skiurlaub am Arlberg zu einem einzigartigen Erlebnis. Ab dem Jahrgang 1938 und früher erhalten Senioren den Ein-Tages-Skipass für € 20,-, und den Zwei-Tages-Skipass für € 40,-. Ab dem Fünf-Tages-Skipass bis hin zur Saisonkarte beträgt der Preis pro Person € 100,-.

Gratis Skifahren

In 22 Tiroler Skigebieten können Senioren über 80 kostenlos skifahren. Dazu gehören z.B. Skigebiete wie die Nordkette Innsbruck oder die Pitztaler Gletscherbahnen. Wichtig ist die Mitnahme eines Lichtbildausweises.

Aktiv im Winter

In so manchem Wintersportort hat der alpine Skilauf im Laufe der Jahre Konkurrenz bekommen: Langlaufen, Schneeschuhwandern, Eislaufen, Rodeln, Winterwandern, Snowboarden, Skitouren – diese und viele andere Wintersportarten werden immer beliebter. Zu den Favoriten unter den Senioren zählen folgende Sportarten:

Skitouren - ein unvergessliches Naturerlebnis

Mit den eigenen Skiern den Berg hinauf gehen und im Pulverschnee abfahren. Naturliebende Senioren lieben besonders die sanften Hänge rund um den Kaiser, im Alpbach-, Ziller- und Sellraintal.

Fit und vital dank Langlaufen

Langlaufen gehört zu den gesündesten Sportarten. Der rhythmische Bewegungsablauf stärkt den Bewegungsapparat. Das Langlaufeldorado schlechthin ist das Gebiet zwischen Seefeld und Leutasch. Die Olympiaregion bietet 279 km perfekte Loipen. Egal ob Langlaufanfänger oder Profi, hier finden Senioren wahre Traumloipen vor.



Beim Langlaufen die Tiroler Bergwelt in Ruhe genießen.

Schneeschuh- und Winterwandern

Ob mit Schneeschuhen oder warmen Winterstiefeln - wandern in der zauberhaften Winterlandschaft ist Balsam für Körper und Seele und gerade deshalb der richtige Wintersport für Senioren. Das Wegenetz dafür ist in vielen Wintersportorten unendlich und wird kontinuierlich ausgebaut.

Pferdeschlittenfahrt

Wer die herrliche Winterlandschaft etwas gemächlicher genießen möchte, kann dies zum Beispiel bei einer Pferdeschlittenfahrt im Leutaschtal bei Seefeld in Tirol tun. Eingehüllt in warme Decken geht es so durchs Leutaschtal bei Seefeld. Die Touren dauern zwischen einer und vier Stunden.

„Frohe Weihnacht“ - In Europa & Übersee

Jedes Jahr im Dezember nehmen sich Menschen unterschiedlicher Herkunft und Kulturen Zeit, um anderen Freude und Frieden zu wünschen. In Amerika und englischsprachigen Ländern lautet dieser Wunsch „Merry Christmas“, in Frankreich „Joyeux Noël“, in Italien „Buon Natale“ und in Japan sagt man zueinander „Merii Kurisumasu“.

von Alexandra Raidl

Ein Fest verbindet Menschen ganz verschiedener Kulturen miteinander. Dennoch feiern sie Weihnachten mit sehr unterschiedlichen Bräuchen und Traditionen. Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch die Weihnachtsbräuche anderer Länder.

Stechpalme, Lorbeer und Girlanden gehören ebenso zu Weihnachten in **England** wie ein opulentes Weihnachtsessen. Traditionell gibt es am ersten Weihnachtstag ein Festmahl mit Truthahn, der „Gregor“ genannt und entweder mit Backpflaumen und Äpfeln oder Fa-

groß wie Kartoffeln und sind oft aufgrund des steinigen Nährbodens bizarr geformt. In der Adventzeit werden die Radieschen zu kunstvollen Krippenfiguren verarbeitet.

Heu und Stroh sind in **Polen** Teil des Brauchtums. Etwas Stroh wird unter die Tischdecke gelegt. Jeder Gast zieht einen Halm. Die Länge des gezogenen Halms gibt angeblich Auskunft über die zu erwartende Lebensspanne der betreffenden Person. Die Richtigkeit konnte noch nie statistisch nachgewiesen werden.

Wir sprechen von Weihnachten als dem Fest der Liebe. In **Japan** hat man von christlichen Fest nur Lichterketten und Lamettaschmuck



schierem und Brot gefüllt wird. Neben dem Truthahn gehören auch der typisch englische, flambierte Plumpudding und Eierpunsch zum Weihnachtsessen dazu. Während des Weihnachtsessens tragen die Engländer häufig Papp-Hüte und zünden Knallfrösche.

Während bei uns das Christkind für die Verteilung der Geschenke zuständig ist, übernimmt in **Schweden** der Julbock diese Aufgabe. Der geschenkebringende Ziegenbock ist heute ein beliebte Dekorationselement, ursprünglich ist er ein Symbol der Fruchtbarkeit.

In der Stadt Oaxaca in **Mexiko** gibt es manches zu bestaunen, so feiern die Einwohner am 23. Dezember das Radieschenfest. Es erinnert an die Einführung dieses Gemüses durch die Spanier. In Mexiko werden die Knollen etwa so

übernommen. Für junge Japaner/innen ist der 24. Dezember ein Tag der Zweisamkeit. Verliebte verabreden sich zu Rendezvous, Singles und Jugendliche tun alles dafür, an diesem Abend nicht alleine zu bleiben. Mit einem romantischen Abendspaziergang am Heiligen Abend ist der Höhepunkt des Festes in Japan schon erreicht.

Süß liebt man es in **Frankreich**. Am ersten Weihnachtsfeiertag gibt es zum Nachttisch einen Festtagskuchen in Form eines Baumstamms bûche de Noel. Ursprünglich wurde ein Weihnachtsscheit im Holzofen verbrannt, der wohlige Wärme für den ganzen Tag lang spendete. Da immer weniger Menschen einen Kamin haben, hat man in Frankreich den Holzblock durch eine gefüllte Biskuitrolle mit Schokoladur ersetzt.



Wenn das Öffnen eines Kompottglases zum Problem wird ...

Frau M. hat heute ihre Familie eingeladen. Sie freut sich schon sehr auf ihre Enkelkinder, weil sie bei Omi gerne Kompott essen. Sie möchte es anrichten. Doch da sind sie wieder – die Schmerzen im Daumenballen. Das einfache Öffnen eines Glases ist schon eine Qual, die Kraft lässt nach. Nur mit eisernem Willen schafft es Frau M. doch das Glas aufzumachen.

Geht es Ihnen auch so? Haben Sie im Daumenballen Schmerzen, wenn Sie eine Dose oder ein Glas halten oder öffnen müssen? Wird das Tragen eines Tablettes zur Qual? Dann könnten Sie eine **Rhizarthrose** haben. Dies ist die **Abnutzung des Daumengrundgelenkes**. Leider wird Sie meist mittelfristig durch eine Arthrose der kleinen Fingergelenke begleitet. Nehmen Sie daher die ersten Anzeichen ernst. Gerade die kleinen Gelenke gehören zu den großen Herausforderungen des medizinischen Tuns.

Eine der ersten wichtigen Maßnahmen ist die **Entlastung der Gelenke im Alltag**. Nutzen Sie beim Öffnen von Flaschen, Gläsern oder Dosen soviel als möglich die Hebelwirkung von Hilfsgewichten. Ihren eigenen Kraftbedarf können Sie dadurch reduzieren, indem sie das Rutschen der Gläser am Tisch und in Ihren Händen reduzieren. Stellen Sie das Glas auf eine rutschfeste Unterlage (Gummituch oder Matte). Den

Deckel bedecken Sie ebenso mit einem Gummituch. Alternativ können Sie auch einfache Gummihandschuhe anziehen. Sie werden sehen es geht viel leichter. Beim Schneiden verwenden Sie ruhig eine Brotschneidemaschine. Absolut meiden sollten Sie klassische Handarbeiten. Gleich ob Stricken, Häckeln oder Sticken – sie belasten Ihre Fingergelenke erheblich. Sollten Sie dazu absolut nicht bereit sein, so sollten Sie jede halbe Stunde eine Pause mit Lockerungsübungen Ihrer Finger machen.

Lockerungsübungen für Finger und Handgelenke lassen sich gut in den Alltag einbauen. Danach beugen und strecken Sie locker Ihre Finger – einzeln und gemeinsam. Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich die Finger schwer beugen lassen, so helfen sie sanft mit der zweiten Hand nach.

dungl
Therapie & Natur

Einfach in guten Händen!

Ein Team von Ärzten, Heilmassagern und Physiotherapeuten vereint das umfassende Wissen aus Naturheilkunde, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Unser Ziel ist es, Ihnen zu mehr Vitalität und nachhaltiger Gesundheit für Ihr aktives Leben zu verhelfen.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin unter:

+43 (0)1 535 48 99, reception@dunglwien.at
Mölkler Bastel 5, 1010 Wien, www.dunglwien.at

Tipps

- Als nicht medikamentöse Schmerzlinderung eignen sich auch **Wärme- und Kältepackungen**. Warme Packungen wenden Sie bei chronischen Einschränkungen an. Bei akuten Schmerzen und Zeichen der Hitze helfen einfache Topfenpackungen für die Rhizarthrose. Als weitere behandelnde Maßnahmen dienen Akupunktur oder chinesische Massage.

- Altbewährt ist ein Wickel mit **Johanniskrautöl und Weihrauchöl**. Versetzen Sie 3 Esslöffel Johanniskrautöl mit 3 Tropfen Weihrauchöl, verteilen Sie die Mischung auf einem Leinentuch (z.B.: Stoffwindel). Nun wickeln Sie dieses Tuch möglichst eng mit einem weiteren größeren Tuch an die schmerzende Stelle und geben abschließend nochmals einen warmen Wollschal herum. Mit diesem Wickel nun 20 Minuten ruhen.

- Empfehlenswert ist ein **Bad aus Weidenrinde**. Die Weidenrinde wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, weswegen Sie bei so manchen Kulturen als Geheimtipp bei rheumatischen Beschwerden und Muskelschmerzen gilt. Überempfindlichkeitsreaktionen treten dabei sehr selten auf. Für Bäder mit Weidenrinde nehmen Sie 3 Esslöffel getrocknete Rinde und bedecken Sie diese mit 1,5 l Wasser. Diese Mischung lassen Sie 20 Minuten kochen. Den Absud geben Sie einem Körper-Teilbad bei. Baden Sie für etwa 20 Minuten und ruhen Sie gut nach. Als alternative können Sie Wickeltücher mit dem Absud tränken und lokal auflegen. Die Tücher sollten immer wieder neu getränkt werden.

- Auch als Tee können westliche Kräuter unterstützend gegen Muskelschmerz helfen. Nicht nur zur Schmerzlinderung sondern auch zur Entsäuerung tragen sie einiges bei. Unter dem Motto bitteres vertreibt bitteres hat sich der **Teufelskrallentee** bewährt. 1 Teelöffel mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 5 bis 6 Stunden ziehen lassen, danach abseihen tgl. 2-3 Tassen trinken. Wer den Geschmack nicht mag kann auch auf Filmtabletten mit dem Trockenextrakt der Teufelskralle zurückgreifen.

10 In **Tschechien** wird ein Baum mit Kugeln, Girlanden und süßen Pralinen geschmückt. Naschen ist strengstens verboten, denn der 24. Dezember ist ein Fastentag. Nur wer tagsüber allen Versuchungen widerstehen kann, kann am Abend das Glück bringende goldene Schweinchen an der Wand oder Decke entlanglaufen sehen.

In **Italien** wird die Weihnachtszeit bei Sonnenuntergang mit Kanonengrollen von der Engelsburg in Rom eröffnet. Nach dem Gottesdienst treffen einander die Familienmitglieder zu einem großen Festschmaus. Kleine Geschenke werden aus der Urne des Schicksals nach dem Zufallsprinzip gezogen. Der Legende nach, wollte die Hexe Befana gemeinsam mit den drei Weisen zur Krippe reisen. Sie kam aber zu spät und sucht das Jesukind noch heute, in dem sie auf ihrem besonders schnellen Besen von Haus zu Haus fliegt. Dabei lässt sie für die Kinder auch Geschenke zurück.



In Ostösterreich ist der Weihnachtskarpfen das traditionelle Essen am Heiligen Abend.

Trommeln, Triangeln und Glocken begrüßen in **Griechenland** die Weihnachtszeit. Kinder ziehen singend durch die Straßen, erbitten Segen für die Häuser und werden mit Süßigkeiten von deren Bewohnern belohnt. Ein Holzschicht wird an Heiligabend verbrannt, um das Christkind zu wärmen und vor Kobolden zu schützen. Üppige Dekorationen mit Mistelzweigen,

Gefühlsarbeit ist Beziehungsarbeit

„Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar“, so der kleine Prinz in der märchenhaften Erzählung des Autors Antoine de Saint-Exupéry. Ein unsichtbares jedoch wesentliches Potenzial zur Verbesserung der Lebensqualität in der Senioren Residenz Veldidenapark liegt verborgen im Beziehungsgeflecht zwischen Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen.

von Daria Wascher und Martha Taschler

Die aktive Bereitschaft aller Mitarbeiter/innen zur Mitgestaltung individueller Betreuung der Bewohner/innen begründet sich auf dem Qualitätsbekenntnis der Geschäftsführung und umfasst Maßnahmen zur ständigen Verbesserung und Kompetenzentwicklung. 2014 wurde daher das Projekt zur Implementierung von Gefühlsarbeit in Pflege und Betreuung initiiert. Das Konzept der Gefühlsarbeit stützt sich auf wissenschaftliche und praktische Forschungen und wurde von der Pflegewissenschaftlerin Dr. Silvia Neumann-Ponesch und vom Pflegeberater Alfred Höller erarbeitet und entwickelt.

Was ist Gefühlsarbeit?

Gefühlsarbeit beschreibt eine Haltung und einen Weg wie Pflegepersonen und Bewohner/innen durch gelungene Beziehungsarbeit Ressourcen aller am Betreuungsprozess Beteiligten mobilisieren.

Das Ziel von Gefühlsarbeit

Ziel ist die Steigerung des Wohlbefindens der Bewohner/innen mit der Hilfe von kommunikativen Mitteln, ähnlich wie es die Validation (wertschätzende, klientenzentrierte Gesprächsführung) für Demenzkranke ist.

Gefühlsarbeit subsumiert Maßnahmen wie Trost, Identitätsarbeit, Ablenkung, Abschieds- und Fassungsarbeit. Damit soll einem Identitätsverlust, Sinnverlust, Mangel an Würde, Einsamkeit und Langeweile vorgebeugt werden. Auch Pflegepersonen bringt Gefühlsarbeit einen Nutzen, da der Automatisierung und Mechanisierung von Pflegehandlungen entgegen gewirkt wird.

Ein Beispiel

Werden bei einem Bewohner Auffälligkeiten wie Rückzug und Aggression wahrgenommen, so kann dies mehrere Ursachen haben. So kann eine starke Persönlichkeit und mit einer ausgeprägte Selbstbestimmung vermutet werden. Es kann sein, dass der Bewohner sich an strukturelle Tagesabläufe nicht anpassen kann, Unbehagen im Wohnbereich und im eigenen Apartment äußert und keine Einsicht in Bezug auf die eigenen Erkrankung hat und sich dadurch überschätzt. So könnten folgende Maßnahmen gesetzt werden: eine Umgestaltung des Apartments (Pflanzen, Bücherregal mit eigenen Büchern, eigene Möbel), arbeiten mit Bildern (Gedankenreisen, Kindheitsbilder), die Entscheidungsfreiheit bei Pflegehandlungen

ermöglichen, Fragen stellen, Anwendung der Kommunikationstechniken Validation und eine Hausinterne Zusammenarbeit der einzelnen Bereiche (zB: der Bewohner kann in einem anderen Wohnbereich essen; alle Mitarbeiter/innen des Hauses achten darauf, wenn der Bewohner das Haus verlässt, wohin er geht und dass er wieder zurückfindet).

Gefühlsarbeit als eigene Qualifikation

Gefühlsarbeit als Professionsarbeit ist eine eigene Qualifikation und muss von den Mitarbeiter/innen erlernt werden. Es setzt ein gelebtes Leitbild und eine ethische Grundhaltung voraus. Gesetzte Maßnahmen der Gefühlsarbeit werden im Pflegeprozess verankert und sind somit institutionell nachweisbar und evaluierbar. Die psychosoziale Betreuung der Bewohner ist genauso wichtig, wie die Befriedigung physischer Bedürfnisse.

Umsetzung des Projektes

Die Aufgabe der Implementierung hat eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe in der Senioren Residenz Veldidenapark übernommen, die von Pflegedirektorin Daria Wascher, M.A. geleitet wird. Für die Strukturierung der Arbeitsinhalte und Organisation des Projektes ist Martha Taschler, M.Sc. verantwortlich. Mit dem Projekt Gefühlsarbeit und den dementsprechend notwendigen Rahmenbedingungen setzt die Geschäftsführung ein sichtbares Zeichen von Qualität und stellt die Menschen in der Organisation in den Mittelpunkt zum Nutzen aller.



Neuer Chef de Cuisine

Nachdem Hauke Seeband aus familiären Gründen wieder in seine Heimat Deutschland zurückgekehrt ist, wurde die Position des Küchenchefs neu besetzt. Seit 1. Oktober ist nun Günther Krenn der neue Küchenchef in der Residenz. Er definiert sich selbst als kärntnerischer Steirer, denn geboren ist er in der Steiermark und aufgewachsen in Kärnten. Als Chef de Cuisine sammelte Krenn bereits viele nationale und internationale Erfahrungen und kann auf ein breites Spektrum an Kochkünsten zurückgreifen.

Zu seinen beruflichen Stationen zählte unter anderem die international bekannte Feinkostkette „Käfer“. Für diese Feinkostkette war Günther Krenn viele Jahre tätig und verwöhnte die Käfer-Gäste im Sternenrestaurant auf der EXPO 2000 und am Oktoberfest. Danach zog es ihn als Küchenchef zurück nach Österreich. Weitere berufliche Stationen waren „4-Sterne de Luxe Hotels“ in Oberlech, Flachau und Velden am Wörthersee. Vom Fernweh gepackt, zog es ihn wieder in die Ferne, wo er einige Jahre auf dem Kreuzfahrtschiff MS Europa tätig war.



Günther Krenn ist neuer Küchenchef in der Senioren Residenz Veldidenapark.

Amors Pfeile haben Günther Krenn in Tirol sesshaft werden lassen. Mittlerweile ist er verheiratet und darf sich bald über seinen ersten Nachwuchs freuen. In seiner Freizeit geht er gerne walken und schwimmen. Eines seiner Hobbies hat er zum Beruf gemacht. Nicht nur Bewohner und Gäste der Senioren Residenz Veldidenapark werden von ihm kulinarisch verwöhnt, sondern auch seine Familie und Freunde.

Freude am Malen

Die fünfte Vernissage des Jahres 2014 in der Senioren Residenz Veldidenapark war der Künstlerin Irene Wild gewidmet. Herb Dalik, der Laudator vom „Künstlerbund Tyrol International“, hielt

eine ausführliche Abhandlung über „Kunst“. Irene Wild war als Kind schon von Malerei und Galerien begeistert. Sie war Schülerin bei Heinz Neubert, Dagmar Balogh, bei Ghancing Canvas in Glenelg, an der Sommerakademie bei Patrick Mougeot.



Künstlerin Irene Wild und Laudator Herb Dalik

Irene Wilds Kompositionen sind mit großer Intuition gemalt. Sie versteht es hervorragend Stimmungen wiederzugeben. Ihre Werke sind voll von künstlerischen Botschaften einer unbeschweren Natur. Mit kraftvollen Pinselstrichen und impressionistischer Leichtigkeit gestaltet sie ihre Werke. Ihre Motivation heißt: „Freude am Malen“

Jubiläen

Wir gratulieren ganz herzlich einer Reihe von Bewohnern der Senioren Residenz Veldidenapark zu ihrem ganz besonderen Geburtstag. So feierten im November Berta Hofer und Engratia Mölk ihren **95. Geburtstag**.

Weitere ganz **besondere Geburtstagskinder** waren im September Margarethe Neuner, Elisabeth Mair, Helmut Ettl, Dipl. Ing. Walter Schneider, Irmgard Lanzinger und Karl Montibeller. Im Oktober feierten Bruno Schwendinger, Armella Mühlegger, Rudolf Waldnig, Hildegard Kniemeyr, Liselotte Fuchs, Norbert Aloys, Hildergard Leighton und Franz Wallner.



Gertraud Robin feierte im September ihren Geburtstag.

Und im November feierten Helmut Scheiber, Gertrud Juffinger und Gerhild Obruschka, Agnes Zeilerbauer, Dipl. Ing. Walter Müller und Heinrich Cottogni.



Dr. Heinz Lemmerer
Direktor in Innsbruck

Der Residenz Classic Club

Die Residenz Veldidenapark pflegt über Jahre eine erfolgreiche Partnerschaft mit der Hypo Tirol Bank und ihren Zweigvereinen. Dazu zählte der Classic Club, der vor über zwanzig Jahren vom damaligen Vorstand ins Leben gerufen wurde, um mit Mitarbeitern und Kunden nach der Pensionierung weiter Kontakte zu pflegen. Die Senioren Residenz konnte die Mitglieder öfter in der Residenz willkommen heißen, Fachgespräche organisieren oder Vorträge abhalten. Es lag daher nahe die Tätigkeiten des Clubs weiter zu führen, nachdem sich die Bank nur mehr auf ihr Kerngeschäft konzentrieren wollte.

Am 15. März 2013 war es soweit. Im Cafe der Residenz wurde mit einer offiziellen Generalversammlung der Residenz Classic Club gegründet. Dieser nahm nach Beschlussfassung der Statuten und der Wahl der Obmänner sofort seine Arbeit auf. Mittlerweile zählt der Club schon 80 Mitglieder. Der RCC ist offen für alle Personen, die sich dem Vereinszweck verbunden fühlen: Förderung des persönlichen Kontakts und der Kommunikation der Mitglieder z.B. durch Vorträge, Veranstaltungen, Reisen oder Exkursionen. Natürlich richtet sich der RCC auch an alle Bewohner/innen der Senioren Residenz.

Zusätzlich zu Besuchen von Vernissagen, Konzerten oder Vorträgen wurden für 2015 folgende Termine fixiert: 21.1., Krippenkunst in Garmisch – Geigenbau in Mittenwald; 12.3., Winterwanderung in Maria Waldrast; 14.4., Schloss Tarasp im Engadin – UNSECO-Weltkulturerbe Kloster Mustair; 27.5., Trentino – Castel d'Avio und die Seidenstadt Ala; 17.6., Schätze im Oberen Gericht – Römermuseum, bronzezeitliche Funde; 8.9., Trient – Muse, der Glasberg der Wissenschaften; 21.9., Wanderwoche in Südtirol; 21. 10. Törggelen in Südtirol und am 3. 12. Adventfeier des RCC in der Residenz Veldidenapark.

... im „Altenheim“?

von Daniela Habsburg-Lothringen

Eine typische Reaktion wenn ich erzähle, dass ich in der Senioren Residenz Mirabell arbeite. Es folgt dann in fast vorprogrammierter Art und Weise die Frage: „Wieso?“

Bei vielen Menschen scheinen erschreckende Vorstellungen zu existieren. Dass in unserer Senioren Residenz ganz normale ältere Menschen leben, wie sie jeder als seine eigenen Großeltern kennt, ist meist eine verblüffende Erkenntnis. Denn wenn man sein Gegenüber auf die Großeltern anspricht kommen oft Antworten wie „Meine Oma hat sich letzte Woche ein neues Handy gekauft“ oder „Mein Großvater hat mir gestern eine E-Mail geschrieben.“

Ich erlebe ältere Menschen mit ihrer Lebenserfahrung und -geschichte als absolut interessante und bereichernde Gesprächspartner. Ich freue mich, wenn Bewohner nach und nach Vertrauen fassen und mir freudig mit leuchtenden Augen erzählen, wie Salzburg zu ihrer Kindheit aussah.

Es ist ein gutes Gefühl, wenn ich jemandem durch ein kurzes aufmerksames Gespräch einen schönen Augenblick beschern kann oder wenn ich eine komplizierte Rechnung so erklären kann, dass sie auch ein „Nicht-Buchhalter“ versteht. Wenn ich dafür dann beim nächsten Vorbeigehen ein freundliches Winken oder einen lieben Gruß zugeworfen bekomme, dann freue ich mich umso mehr. So wird auch stupide Büroarbeit zu einer abwechslungsreichen Tätigkeit und es stellt sich niemand mehr die Frage „Warum?“

Dipl.Päd. Daniela Habsburg-Lothringen

Verwaltungsleitung
Tel. 0662/ 8691-500
daniela.habsburg-lothringen@seniorenresidenzen.co.at



Palatschinken live und im Akkord

Eine große schön gedeckte Tischtafel. Gehalten in weiß. Inmitten der Tafel in ansprechenden weißen Gefäßen verschiedene Marmeladen, Schokoladenaufstrich, Vanilleeis, Schlagobers, Schokosauce ...

von Andrea Weilguni

Alles was halt so das Herz begehrt oder womit man eben eine Palatschinke bestreichen und füllen kann stand zur Verfügung.



Wenn mal aus Cocktails Palatschinken werden ist das Wetter daran schuld.

Cocktailabend mal anders

Aber alles der Reihe nach. Eigentlich hätte es ja noch ein Cocktailabend auf der Dachterrasse werden sollen, aber das österreichische Wetter wollte sich einfach nicht bessern. So wurde das Programm umjustiert und aus einem Cocktailabend wurde kurzerhand ein Palatschinkennachmittag.

Falmbiert oder nicht?

Ein E-Herd in der Mitte des Raumes, ein guter Teig, zwei Pfannen, Butter, viel Kochlust und

ein noch viel größerer Appetit ergeben Palatschinken im Akkord. Und sie kamen alle: Bewohner, Angehörige, Freude des Hauses. Höhepunkt waren aber sicherlich die live zubereiteten Crêpes Suzette von Frau Steiner Gerlinde vom Service. Beim Flambieren stockte uns der Atem und wie sie erst schmeckten – ein süßer Traum. Das waren allerdings auch die einzigen Palatschinken die fix und fertig zubereitet auf den Tisch kamen, denn bei der Füllung der Palatschinken musste jeder selbst Hand anlegen. Aber das war nicht von Nachteil, ganz im Gegenteil, denn so gab es lauter individuell kreierte Palatschinkenversionen und es war vor allem sehr unterhaltsam.

Immer der Nase nach

Wer an diesen Termin nicht mehr gedacht hatte, brauchte nur seiner Nase zu folgen. Es war nämlich ein köstlicher Vanilleduft, der durch das Haus zog und den Weg wies. Das Residenz-Café war bis auf den letzten Platz gefüllt. So blieb keine einzige Palatschinke übrig, die ihre Erfüllung in einer Suppe hätte finden müssen.

Alles Tango

Erleben Sie Tango der Spitzenklasse in Salzburg im Wintergarten in der Residenz Mirabell. Am 27. Jänner 2015 zeigt Maestro Carlos „El Tordo“ sein Können gemeinsam mit seiner Tanzpartnerin Heide Schmolgruber. Der Tango gehört seit September 2009 zum Immateriellen Kul-



Karten zum Preis von € 9,- rechtzeitig sichern (Tel. 0662 / 8691-0).

turerbe der Menschheit der UNESCO. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich der Tango in verschiedenen Formen von Buenos Aires aus in der gesamten Welt verbreitet. Sichern Sie sich jetzt schon ihre Karten für dieses unvergessliche Erlebnis, da es nur ein limitiertes Platzangebot gibt. Die Karten kosten € 9,- pro Person (inkl. Buffet & Getränk) und sind ausschließlich an der Rezeption der Residenz Mirabell in der Zeit zwischen 7.30 und 16 Uhr erhältlich. Es gibt keine Abendkasse.

Fleißige Bienen

Ein Jahr lang wurde beim freitäglichen Treffen kreativ gearbeitet. Am 12. November war es nun endlich so weit. Die Handarbeits-, Bastel- und Malgruppe der „Fleißigen Bienen“ lud im Residenz Café ein. Ehrengast Primar Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Sperl, von der Universitätsklinik



Der Scheck wurde für die „Fleißigen Bienen“ von Frau Dr. Eva Fendt an Primar Sperl übergeben.

für Kinder- und Jugendheilkunde in Salzburg konnte ein Scheck in Höhe von € 1.500,- für sozial benachteiligte Kinder übergeben werden. Primar Sperl ist bekannt für sein Engagement für kranke Kinder, daher fiel die Entscheidung für die Spende sehr leicht.

Begegnung der Generationen

Da haben die Bewohner nicht schlecht gestaunt, als sie wieder die Schulbank drückten. Professorin Elisabeth Wimmer, vom Privatgymnasiums Borromäum, konnte ihre Kollegin, Sonja Steckbauer, zum spontanen Einstieg für das intergenerative Projekt gewinnen. Das Ziel ist die Begegnung der Generationen und das Lernen von einander.

So kamen für's Erste vier Damen reiferen Semesters der Residenz Mirabell zu acht Schülern der achten Klasse und nahmen an deren Spanischstunde teil. Da saßen sie nun alle - Reihe um Reihe, schön aufgefädelt in einem Klassenzimmer. Eines fiel dem wachsamen Auge auf: Jacken und Mäntel wollten die Damen noch nicht so gerne ausziehen. Das lag weniger an der Atmosphäre, die war gelassen, heiter-neugierig, sondern vielmehr an den persönlichen Schulerinnerungen. Ein Hauch von Schulstress war zu spüren, zumal sie noch nicht so genau



Das Schnuppern der Schulluft löste viele Erinnerungen aus.

wussten, was auf sie zukommt. Die Achtklässler nahmen das dagegen gelassener, da ihnen das vertrauter Alltag ist. Ändern wird sich das Ganze wohl etwas, wenn sie demnächst in der Residenz Mirabell zu Besuch sind.

Aber zuerst einmal galt es sich spanisch zu begrüßen und vorzustellen. Dank einer guten, spielerischen Einführung von Frau Professor Steckbauer hörte man dann: „Come se llama usted?“ „Me llamo Richard.“ „Come se llama usted?“ „Me llamo Gertrude.“ Danach wurde spanische Kulturgeschichte gepaukt. Da kam es dann schon vor, dass bei mancher Frage die lebenserfahrenen Gäste schneller die Hand oben hatten, als die Schüler. Das erworbene Wissen wurde dann im Anschluss in einem Würfelspiel abgerufen. Was heißt nochmal Machu Picchu? Und was ist Quechua? Dabei half man sehr zusammen, ergänzte Wissensstände und Biografisches floss rege ein.



Mag. Stephan Aulitzky
Interessentenberater

Anders als gedacht

Es ist Dienstagvormittag. Auf dem Weg vom Büro zur Rezeption begegnet mir Frau X, die mir – sich Unterlagen für einen Sprachkurs kopierend und wie immer gutgelaunt – einen schönen Tag wünscht. Kaum ums Eck, vor der Treppe steht Herr Y und bespricht sich mit Herrn Z, bezüglich dem Ausflug in der nächsten Woche und welche Weine bei der letzten geführten Weinverkostung denn am besten gewesen wären und wo man noch etwas nachbessern könnte. Beide Nicken mir freundlich zu. An der Rezeption treffe ich zufällig auf Frau W, die sich nach Konzertkarten für den Abend erkundigt und wann genau am Donnerstag unser Shuttle-Bus zum Schloss Arenberg losfahren wird.

Durch das Fenster beim Café Fingerlos sieht man das Ehepaar M., sich mit ihren zwei Enkelkindern unterhalten, die für zwei Wochen Heimaturlaub nach Salzburg gekommen sind und mit ihrer Großmutter auf den fünf- und achtzigsten Geburtstag anstoßen. Am Weg zurück zum Büro fragt Herr O. wie denn das Schreiben elektronischer Briefe funktioniert. – So komprimiert ist es natürlich nicht immer.

Das Schönste an unserer Arbeit ist, dass man so viel von den Bewohnern zurückbekommt. Die Freundlichkeit und Wertschätzung die man erfährt macht es einfach selbige zurückzugeben. – Wir sitzen alle in einem Boot, manche noch nicht so lange wie andere. Es ist ein neues Erlebnis jeden Tag, doch mit Raffinesse lassen sich fast alle Situationen zur Zufriedenheit lösen, auch wenn es zu Beginn ganz anders aussieht. Aber aller Anfang ist ja bekanntlich schwer und der Mensch gewöhnt sich dann doch an so manch vorher Unvorstellbares.

Wenn Sie irgendein Anliegen haben oder sich Ihnen eine neue Herausforderung in den Weg stellt, scheuen Sie sich nicht – schauen Sie vorbei. Oft ist es erstens anders und zweitens als man denkt.

Jetzt und nicht erst in 10 Jahren

von Jutta Jankovic

Und irgendwann mal beim Frühstück macht man sich plötzlich Gedanken, wie es den sein wird, wenn man älter ist. Werde ich noch lange aktiv und agil sein? Werde ich gelegentlich wen brauchen, der mich unterstützt? – Besser man denkt mal kurz beim Frühstück darüber nach, als später, wenn es schon vielleicht fünf vor zwölf ist. Eigentlich ist es mit der Altersvorsorge wie beim Gemüsestand am Markt. Je früher ich dran bin desto besser sind Auswahl und Angebot.

Sucht man das spezielle, individuelle, altersgerechte Zuhause, so ist man in einer Senioren Residenz sehr gut aufgehoben. Hier kann man sein neues Zuhause selbst einrichten und sogar nach eigenen Wünschen umbauen lassen. Wohlfühlen und Service stehen an erster Stelle.

In großzügigen Apartments – von 30m² bis 90m² - kann man den Komfort eines Hotels genießen. Die einzelnen Apartments haben eine Loggia, einen Balkon, eine Terrasse oder einen Gartenanteil. Weiters gibt es ein Restaurant, ein Café, ein eigenes Theater, eine Bibliothek, Vortrags- und Clubräume, ein Schwimmbad mit Sauna, einen Fitnessraum und verschiedene Freizeiträume. Auch eine Kapelle und einen Einkaufsladen finden sich in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Außerdem stehen Tiefgaragenplätze, Kellerabteile und ein Weinkeller zur Verfügung.

Sie können sich gerne ganz unverbindlich informieren, oder einfach mal für ein paar Tage bei uns auf Probe wohnen.

Jutta Jankovic
Interessenberaterin
Tel. 01 / 680 81-514
jutta.jankovic@seniorenresidenzen.co.at



Carmen – Oper aus Papier

Carmen, eine der meistgespielten Opern, tritt nun auch ihren Siegeszug auf Ulrich Chmel's Papiertheaterbühne an. Ein Ohr nach dem anderen ladet zum Mitsingen und Mitsummen ein und führt die begeisterten Zuschauer durch diese „Oper Comic“ bis zum tragischen Ende.

von Georg Amschl

Ungewöhnlich war der Ort der Aufführung. Die Bühne des Theaters Am Kurpark bot zugleich Platz für Zuschauer und Papiertheaterbühne.



Ulrich Chmel ist seit 2002 leidenschaftlicher Papiertheaterspieler.

Nach der Vorstellung gewährte Ulrich Chmel den Publikum einen Blick hinter die Kulissen.

Das Papierthater

Um das Jahr 1810 entstanden diese Miniaturbühnen in Deutschland und England. Die Ausschneidebögen waren im Biedermeier Bestandteil der „Bilderbogenkultur“ des 19. Jahrhunderts. Vorläufer waren die Papierkrippen, Guckkästen mit spektakulären Ereignissen und die „Mandlbögen“ (Personalbögen zu Berufsgruppen oder dem Militär). Als Kind der Romantik hat das Papiertheater in fast keinem Bürgerhaus gefehlt.

Demnächst

Adventzauber

Lassen Sie sich verzaubern bei Punsch, Keksen und vielen Überraschungen.

- Wann? - am Donnerstag, 11. Dezember 2014, von 15.30 bis ca. 18.00 Uhr
- Wo? - im ganzen Erdgeschoß in der Senioren Residenz Am Kurpark

Ulrich Chmel's Papiertheater präsentiert: „JESSASMARIAUNDJOSEF“

- Wann? - am Mittwoch, 17. Dezember 2014, um 15.00 und 17.00 Uhr
- Wo? - beide Vorstellungen auf der Bühne im Theater Am Kurpark
- Eintritt: EURO 5,- (Anmeldung unbedingt erforderlich!)

„Geschmackvoll“

Seit mehr als zwei Jahren schreibt Renate Stigler unter dem Namen „krokotraene“ jede Woche eine sogenannte „Montagsgeschichte“. Mit der Geschichte „Die blaufränkische Hoff-



Renate Stigler's Fotomodel - ein Tiger aus dem Tiergarten Schönbrunn.

nung“ konnte sie im Jahr 2013 den ersten Preis bei einem Kurzgeschichten Wettbewerb einholen. In diesem Jahr wagte sie den Sprung zur Fotografie und konnte bereits zwei Erfolge bei Fotowettbewerben erzielen. Ein Wienfoto wurde unter die 100 Besten gewählt und ein roter Papagei gewann den ersten Platz in Linz. Mit „geschmackvoll“ präsentiert sie nun in ihrer ersten eigenen Foto-Ausstellung einen bunten Streifzug durch die Arbeiten der letzten neun Monate.

Winterzeit - Teezeit

Tee, ein heißes Aufwärmgetränk, das aus unterschiedlichen Pflanzenteilen (Blättern, Knospen, Blüten, Stängeln) der Teepflanze zubereitet wird. Tee ist ein Genussmittel und ein besonderes Getränk, das Körper und Seele gleichermaßen stärkt. Bereits der zarte Duft aus über 150 Aromastoffen und der angenehme



Gönnen Sie sich gerade jetzt in der kalten Winterzeit eine Tasse Tee.

me Geschmack sorgen für eine ausgeglichene Stimmung. Die positiven Wirkungen von Tee auf unsere Gesundheit sind seit Jahrtausenden bekannt. Teetrinker sind oft gesünder als Nicht-Teetrinker. Einst war Tee eine teure Medizin und nur in der Apotheke erhältlich. Heute erhält man verschiedenste Sorten im Supermarkt. In feinen Spezialgeschäften gibt es auch eine umfangreiche Auswahl an Tees.

NEU: Tageszentrum

Seit Anfang Herbst gibt es im Gesundheits- und Pflegebereich Andante in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa ein Tageszentrum für alle Bewohner, die gerne aktiv ihr Gedächtnis und ihre motorischen Fähigkeiten trainieren wollen. Etwa 25 Bewohner/innen nutzen diese Chance während der Woche.

Nach dem morgendlichen Begrüßungsritual beginnen die Vormittagsangebote wie „Mental Aktiv“, Gesprächs- und Gesundheitsrunden und vieles andere mehr. „Nach dem Essen sollst du ruhen, oder 1.000 Schritte tun“, gemäß diesem alten Sprichwort stehen für alle, die nach dem Essen gerne eine Siesta halten wollen, Ruhesessel zur Verfügung. Will man kein Nickerchen machen, hat man die Möglichkeit Angebote zu konsumieren, die weniger körperlich



Mentales Training ist ein wesentlicher Aspekt im neuen Tageszentrum.

aktivierend sind, sondern vielmehr das passive Genießen erlauben. Geselliges Zusammensein gibt es am Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Vor allem beim kreativen Gestalten, Erlebnis Musik und Physiotherapie-Bewegungsstunden.

Ein Tag im Tageszentrum endet immer mit einem gemeinsamen Abendessen und mit einem gemeinsamen Abschiedslied. „Rituale sind für ältere Menschen sehr wichtig“, so Pflegedirektor Joachim Gölles. Das Konzept für dieses Tageszentrum wurde von den Mitarbeiterinnen der Sozialen Begleitung und der Pflege gemeinsam entwickelt

Wussten Sie, dass ...

... der Fonds Soziales Wien fünfzehn Pflegeplätze in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa fördert. Der Fonds Soziales Wien (FSW) sorgt dafür, dass Wiener/innen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.

FONDS SOZIALES WIEN
Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien, gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.



Joachim Gölles
Pflegedirektor in Wien

Pflegeeinstufung

Als Bewohner/in der Senioren Residenzen ist Ihnen dieser Begriff sicherlich schon mal zu Ohren gekommen. Ich möchte Ihnen kurz erklären, welche Bewandnis es mit diesem Begriff hat und was denn bei einer Pflegeeinstufung gemacht wird.

Bei einer Pflegeeinstufung versuchen wir mit Ihnen ihren Pflegebedarf, aber auch ihre Bedürfnisse zu erfassen. Dazu wird ein Erhebungsbogen verwendet, der sich an der Pflegeeinstufung des Bundespflegegeldes orientiert. Im Gegensatz zu dieser Einstufung, welche versucht einen Mindestpflegebedarf abzubilden, versuchen wir eine optimale Pflegeversorgung durchzuführen und diese mit dem Einstufungsbogen auch abzubilden. Dies kann eine Abweichung zur Pflegeeinstufung nach dem Bundespflegegeldgesetz bewirken. Wir haben „7“ unterschiedliche Pflegestufen die von „1“ (wenig Pflegebedarf) bis „7“ (hoher Pflegebedarf) ansteigen. Jede Pflegestufe hat einen eigenen Preis.

Wenn wir mit Ihnen eine Pflegeeinstufung machen versuchen wir gemeinsam mit Ihnen festzustellen, welche Pflegeleistungen Sie benötigen. Dies geht von der täglichen Körperpflege, über Duschen, über An- und Auskleiden bis hin zur Einnahme der Medikamente und der speziellen Tagesbetreuung. Je nachdem welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen, werden Punkte in der Einstufung vergeben und am Ende zusammengezählt. Aus diesem Endergebnis leitet sich dann ihre individuelle Pflegestufe ab.

Sollten Sie einen sehr geringen Pflegebedarf haben, kann es sein, dass wir Ihnen eine Einzelleistungsverrechnung empfehlen, weil diese für Sie günstiger sein könnte. In diesem Fall stellen wir gerne die Kosten beider Verrechnungsformen für Sie gegenüber. Für weitere Fragen zu dieser Thematik stehen Ihnen gerne alle Pflegebereichsleitungen und die Pflegedirektor/innen zur Verfügung.



von **Dr. Herbert Berger**

Erbschaft. Grundsätzlich habe ich etwas gegen das „Vererben“. Denn die Erwartung einmal etwas zu erben, verdirbt den Charakter. Erarbeitetes hat mehr Wert als Ererbtes, das man in der Regel verbubelt und vergeudet. Dazu noch die üble Nachrede: „Da hätte ich mir mehr erwartet, wo ich doch so fürsorglich war und Dir jedes Jahr eine Weihnachtskarte und ein Email zum Geburtstag geschickt habe!“

Wenn Dir etwas Freude macht, Du einen Wunsch hast, dann erfüll ihn Dir. Das Totenhemd hat keine Taschen und es zahlen sowieso alles die Erben. Also wozu und wofür sparst Du? Zinsen gibt's sowieso keine. Gib lieber denen etwas, die Dir helfen und Dich nicht abgeschrieben haben. Nicht denen, die zufällig mit Dir verwandt sind und von Dir Ruhe haben wollen. Ja, die sich seelisch belastet fühlen durch Dein langes Leben. Immer jammernst Du mir was vor, so oft ich Dich anrufe. Ich habe keine Zeit für Dich, obwohl ich sie gerne hätte. Tschüss, ich muss aufhören, sonst komme ich wieder zu spät zur Massage.

Wozu musst Du in einer sündteuren Senioren Residenz leben? Es gibt heute schon so viele, nette, öffentliche Altersheime. – Unterstütze nicht ständig das Tierheim. Die armen ViecherInnen sind nur ein Kassenmagnet. Ob wahr oder nicht, was geht Dich das an, mein lieber Erbe. Tiere lügen nicht, so wie Du.

Wenn man seinen „Lieben“ wirklich etwas Gutes tun will, dann gibt man es mit „warmen Händen“. In Goethes Faust sagt Mephisto zu recht „Was Du von Deinen Vätern ererbt, erwirb es, um es zu besitzen“. Heute würde man dafür gemäßregelt werden, denn es müsste nach Gender richtig heißen „Mütter und Väter“. Aber Goethe war ein „Macho“ und sein Deutsch lässt auch zu wünschen übrig.

Sudoku 1 (mittel)

	4		5					
		5					2	
6	9			3				
	5		6	7	1	8		
								4
		9	5				3	
				6	2			
	1		8					3
3	7		4					9

Sudoku ist ein Logikrätsel.

Ziel ist es ein 9x9-Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass jede Ziffer in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem Block (3x3-Untersquadrat) genau einmal vorkommt. - Lösung für beide Rätsel anbei.

Weihnachtliches Suchbild



Wer schmückt den Baum? Wo versteckt sich das neugierige Kind? - Ein kleiner Tipp: Man darf das Bild auch drehen.

Zeichnung von Inge Gänßle,

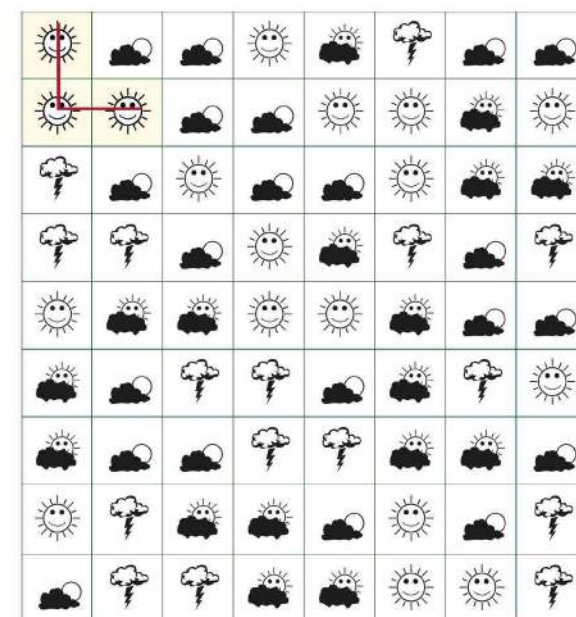
Sudoku 2 (schwer)

				7				9
				5	9			
2								3
				3	4	2		
	2	9						
6	4			8		3	5	
				6		4		
		1						
			4			6	8	

2	4	1	8	5	9	3	6	7
7	3	5	4	6	1	9	2	8
6	9	8	2	7	3	4	1	5
4	5	3	8	9	7	1	8	2
8	7	6	3	1	2	5	9	4
1	2	9	5	4	8	7	3	6
5	8	4	9	3	6	2	7	1
9	1	2	7	8	5	6	4	3
3	6	7	1	2	4	8	5	9

8	1	6	3	4	7	5	2	9
7	3	4	2	5	9	1	6	8
2	9	5	8	1	6	7	3	4
1	5	8	6	3	4	2	9	7
3	2	9	1	7	5	8	4	6
6	4	7	9	8	2	3	5	1
9	8	2	7	6	3	4	1	5
4	6	1	5	2	8	9	7	3
5	7	3	4	9	1	6	8	2

Verrücktes Wetter



Kontrollieren Sie die Wetter-Symbole. Immer wenn Sie drei gleiche Zeichen finden, die genauso angeordnet sind, wie die drei verbundenen Sonnen, dann verbinden Sie diese.

Lokale Ethikbeiräte

In den Senioren Residenzen Mirabell (Salzburg) und Veldidenapark (Innsbruck) wurden lokale Ethikbeiräte eingerichtet. Ziel ist es die Mitarbeiter/innen in ganz spezifischen Fragestellungen zu unterstützen. Anhand von ethischen Fallbesprechungen werden konkrete Handlungsempfehlungen ausgesprochen.

Fallbesprechungen

„Immer wieder gibt es Themen wo wir mit unserer Fachlichkeit an Grenzen stoßen“, so Geschäftsführer Michael Wolfrum. Vom Ethikbeirat erwartet sich Wolfrum Handlungsleitlinien für die praktische Arbeit. So ging es zB in einer ethischen Fallbesprechung um das Thema der „Medikamentösen Freiheitseinschränkung infolge der Anordnung von Psychopharmaka durch Ärzte“, da Medikamente auch sedative Nebenwirkungen haben können.

Weitere Informationen zum Ethikbeirat und den lokalen Ethikbeiräten finden Sie unter: www.seniorenresidenzen.co.at.

Die eigenen vier Wände als Vorsorge: Tausche Haus gegen Residenz

Ältere Eigenheimbesitzer sitzen nicht selten in einem goldenen Käfig. - Das eigene Haus, die Eigentumswohnung, ursprünglich als Alterssitz geplant, will man nicht leichtfertig verkaufen. Umgekehrt wäre etwas mehr Leben um einen herum schön und würde die Spannkraft und die Lebensfreude deutlich steigern. Mit der Immobilienrente der s Bausparkasse finanziert Wohneigentum den Aufenthalt in einer Seniorenresidenz.

Die Idee

Das eigene Haus wird im Ruhestand zu Geld gemacht, ohne dass man das Eigentum daran aufgeben muss. Ein Modell dafür ist die Immobilienrente der s Bausparkasse, die für wahlweise fünf oder zehn Jahre den Aufenthalt in einer Seniorenresidenz finanziert. Das gibt die Zeit in Ruhe zu planen, ob das Heim verkauft oder doch lieber behalten werden soll. Und das, während der Besitzer oder die Besitzerin rundum betreut seinen Lebensabend genießt.

Rechtzeitig vorsorgen

Angehörigenvertretung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung.

Buchtipp

Wir alle haben das Bedürfnis, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten. Das schließt auch den Wunsch mit ein, später einmal nicht dem Willen fremder Personen ausgeliefert zu sein, wenn man nach einem Unfall, aufgrund von Krankheit oder im Alter nicht mehr selbst für sich sorgen kann. Aufgrund der gesetzlichen Vorsorgemöglichkeiten sollte sich jeder rechtzeitig mit der Frage auseinandersetzen, in welcher Weise er für den Fall des Falles Vorsorge treffen möchte.

Mit den gesetzlichen Bestimmungen über die Vorsorgevollmacht verfolgte der Gesetzgeber das Ziel, dem Einzelnen für den Fall späterer Geschäftsunfähigkeit die Möglichkeit selbstbestimmter Vorsorge als Alternative zur Sachwalterschaft zu bieten. Dieser Ratgeber beantwortet anhand von Fall-

beispielen und mit praktischen Tipps alle Fragen rund um die Personenvorsorge z.B.: Wie weit reicht die Vertretungsbefugnis nächster Angehöriger? Wie kann durch eine Vorsorgevollmacht eine Sachwalterschaft verhindert werden? Was kann in einer Patientenverfügung geregelt werden?



Autoren

Die Verfasser dieses praktischen und leicht lesbaren Ratgebers sind Mag. Andreas Tschugguel, und Dr. Lisa Gerstinger. Beide Autoren sind Notar substitute in Wien. Das Buch ist in der Reihe

Sachbuch & Ratgeber im Oktober 2014 im MANZ Verlag Wien erschienen und ist Buchhandel zum Preis von € 18,80 erhältlich. ISBN: 978-3-214-02727-8



Die s Bausparkasse bietet als erste und einzige Bausparkasse im Markt mit dem Abschluss einer Immobilienrente an, eine ansehnliche monatliche Zusatzrente für Unterbringungskosten aus bestehendem Wohneigentum zu beziehen. Der Kunde kann dabei weiterhin wie gewohnt über seine Liegenschaft verfügen, an den Besitzverhältnissen ändert sich nichts.

Während der gesamten Laufzeit zahlt der Kunde nichts zurück, auch nicht die Zinsen. Am Ende der Laufzeit gibt es verschiedene Möglichkeiten der Abdeckung des Darlehens: Monatliche Rückzahlung, Tilgung durch Ersparnisse (z.B. Lebensversicherung) oder aber Verkauf. In jedem Fall beweist die Immobilienrente, dass die Vorsorge mit den eigenen vier

Wänden finanzielle Unabhängigkeit und Hilfeleistung in allen Lebenslagen verspricht. + Anzeige



Die Fakten

- **Monatliche Zusatzrente** über eine fixe Laufzeit von fünf oder zehn Jahren
- **Fixzinssatz** über die gesamte Laufzeit, daher genaue Kalkulationsbasis
- **Rückzahlungsfrei** über die gesamte Laufzeit
- **Der Bezieher bleibt Eigentümer** seiner Liegenschaft

Impressum

„Residenz Spiegel“, 02 /Dezember 2014

HERAUSGEBER

Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH
FN 148127, ATU 48619008

A-1100 Wien, Fontanastraße 10
Telefon: 01/680 81-507 | Fax: 01/680 81-700
redaktion@seniorenresidenzen.co.at
www.seniorenresidenzen.co.at

REDAKTION

Mag. Georg Amschl (Chefredakteur), Georg Schimper (Geschäftsführung), Mag. Alexandra Raidl (Wien), Mag. Andrea Weigluni (Salzburg), Mag. Carmen Stoffaneller (Innsbruck)

FOTOS

Amschl, Raidl, Stigler, Neuhold/DGS, fotolia.com, Archiv SRGB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

AUFLAGE

3.000 Stück

ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

**SENIOREN
RESIDENZEN**
— GEM. BETRIEBS GMBH —




PREMIUM
RESIDENZEN

ZERTIFIZIERT NACH
ISO 9001:2008
2010093003675

LEBEN WIE DAHEIM

NATIONALES
QUALITÄTSSERTIFIKAT
FÜR ALTE UND FÜR SENIEN IN ÖSTERREICH

„So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht.“

Jeder Mensch hat seine Philosophie und sein eigenes Lebenskonzept. Wir haben dafür Verständnis und das geeignete Zuhause. Wir haben uns zum Ziel gesetzt Ihrem Leben Freiraum zu geben. Freiraum, Ihre Ideen, Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Menschen, die sich für ein Leben in den Senioren Residenzen entscheiden, entscheiden sich bewusst für ihre Eigenständigkeit, ihre persönliche Freiheit sowie für die Zuverlässigkeit eines kompetenten und wirtschaftlich stabilen Dienstleistungsunternehmens.

Eine Senioren Residenz ist eine Wohlfühloase für aktive Senioren, die ein großzügiges Ambiente mit einem Hauch Extravaganz bevorzugen und die Annehmlichkeiten eines breitgestreuten Angebots schätzen.

Wohnen wie im Hotel

Sie wohnen in großzügigen Apartments von 30m² bis 90m² und genießen den Komfort eines Hotels. Je nach Bauart der einzelnen Residenzen haben die Apartments eine Loggia, einen Balkon, eine Terrasse oder einen Gartenanteil.

Die einzelnen Residenzen verfügen unter anderem über ein Restaurant, Café, Theater, Bibliothek, Vortrags- und Clubräume, Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum, verschiedene Freizeiträume, eine Kapelle oder einen Einkaufsladen. Außerdem stehen Tiefgaragenplätze und eigene Kellerabteile zur Verfügung.


SENIOREN RESIDENZ
AM KURPARK
WIEN-OBERLAA

1100 Wien, Fontanastraße 10
Tel. +43 (0)1 / 680 81
amkurpark@seniorenresidenzen.co.at


SENIOREN RESIDENZ
MIRABELL
SALZBURG

5020 Salzburg, Faberstraße 15
Tel. +43(0)662 / 86910
mirabell@seniorenresidenzen.co.at


SENIOREN RESIDENZ
VELDIDENAPARK
INNSBRUCK

6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 5
Tel. +43(0)512 / 5302
veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at

www.seniorenresidenzen.co.at