

Residenz Spiegel

„Gedächtnisfit“ im Alltag bleiben ist ein Ziel von vielen – besonders wenn die Lebenserwartung steigt.

Aktive ältere Menschen sind glücklicher, zufriedener und oft auch gesünder als jene, die sich nur schonen. Die im Alter erlebte Vergesslichkeit kann häufig durch eine allgemeine Verlangsamung der Verarbeitung von Information erklärt werden. – Demenzerkrankungen sind eine häufige psychische Erkrankung, die jedoch nicht automatisch mit dem Alter verbunden ist. Gezielte Übungen können dies positiv beeinflussen.

Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

Seite 03
Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04 bis 06

Geistige Fitness – nur ein Schlagwort?
Personen im Portrait

Seite 07

Brainfood

Wenn das Essen beim Denken hilft

Seite 10

Das Wunder von Berlin – Die Cordobar
Eine österreichische Provokation

Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

Seite 18

Blank's „Spitze Feder“
Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

Einblicke & Ausblicke

„Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist“, singt der Alfred in der Operette „Die Feldermaus“. – Zugeben, die hier besungen Vergesslichkeit basiert eher auf einem großen Konsum von Alkohol.

Vergesslich waren Sie aber alle nicht, die Interviewpartner/innen in dieser Ausgabe. Ging es doch darum, wie man sich am Besten die geistige Beweglichkeit erhalten kann. – Ist es noch möglich im hohen Alter etwas neues zu erlernen? „Wirklich etwas ganz neues im hohen Alter zu erlernen, wie zum Beispiel eine Sprache, geht nicht mehr. Man kämpft viel mehr damit, das zu behalten, was man mal erlernt hat und kann“, so etwa Margareta. Mehr dazu ab Seite 4.

Brainfood. – Wenn das Essen beim Denken hilft. Es gibt Nahrungsmittel, die wichtige Funktionen wie Denken, Merkfähigkeit und Erinnerung wesentlich beeinflussen können, aber auch Stimmungen und Gefühle (Seite 7).

Kennen Sie das Wunder von Berlin? – Eigentlich ist die „Cordobar“ in Berlin-Mitte eine österreichische Provokation sondergleichen. Neben Devotionalien der Fußballweltmeisterschaft 1978 gibt es erlesene Weine und Spezialitäten aus Österreich (Seite 10). Den Temperaturen der Jahreszeit angepasst führt uns der Reisetipp dieses Mal an die kroatische Küste nach Opatija (Seite 9). Das Seebad ist eines der ältesten in Kroatien. Zum Schluss darf ich noch auf „Blank's Spitze Feder“ verweisen (Seite 18) und auf die neue Rubrik „Vorgestellt“ (Seite 19).

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

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





„Gedächtnisfit im Alltag“

Das 20. Jahrhundert ist durch eine ständige Zunahme der Lebenserwartung charakterisiert, die vor allem auf eine bessere Ernährung sowie auf die Fortschritte in Hygiene und Medizin zurückzuführen ist. Auf Grund der Sterblichkeitsraten erreichten früher nur wenige Menschen ein hohes Lebensalter.

von Gerald Gatterer

Obwohl die Lebensdauer nicht unendlich verlängert werden kann, gewisse Autoren sprechen von einer maximalen Lebensspanne von 116 bis 120 Jahren, dürfte dieser Trend der Verlängerung der Lebenserwartung jedoch bis zum Jahre 2050 anhalten. Die Wahrscheinlichkeit, alt zu werden, ist somit für uns größer als je zuvor. Beträgt der Anteil an über 60jährigen an der Gesamtbevölkerung derzeit etwa 20%, so wird er sich bis zum Jahr 2050 auf etwa 37% erhöhen. Gleichzeitig ist jedoch eine deutliche Abnahme von Geburten zu verzeichnen, sodass der prozentuelle Anteil älterer Menschen über 65 Jahre in der Gesamtbevölkerung drastisch zunimmt, während der Anteil jüngerer Menschen sinkt.

Erfolgreiches Altern

Oft wird Altern dabei mit dem Abbau geistiger, körperlicher und sozialer Funktionsfähigkeit gleichgesetzt. Dieses „Defizitmodell“ des Alterns ist jedoch nach neuesten Forschungsergebnissen nicht

gültig. Vielmehr ist Altern ein dynamischer Prozess mit vielen Veränderungen die dauernd eine neue Anpassung erfordern und dessen Verlauf durch das eigene Leben beeinflusst werden kann. Global gesehen ist Altern ein multifaktorielles Geschehen, welches von biologischen (*körperlichen*), psychologischen (*der subjektiven Verarbeitung*), sozialen (*Stellung in der Gesellschaft*) und kontextuellen (*Umweltfaktoren*) beeinflusst wird. „Erfolgreiches Altern“ ist insofern dann vorhanden, wenn je-

mand sich gut an die Veränderungen in diesen Bereichen anpassen kann und seine Fähigkeiten und Ressourcen nützt.

Was sind normale Veränderungen im Alter? Im Bereich der geistigen Leistungen kann

man nicht von einem generellen Leistungsabbau sprechen. Die im Alter oft erlebte Vergesslichkeit kann häufig durch eine allgemeine Ver-

langsamung der Verarbeitung von Information, sowie einer Verminderung von Aufmerksamkeit, Neulernen, Wachheit, Konzentrationsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und der Flexibilität des Denkens erklärt werden. Alle diese Fähigkeiten werden unter dem Begriff „speed Funktionen“ oder „fluide Funktionen“ zusammengefasst. Diese sind im Alter etwa ab dem 20. bis 30. Lebensjahr generell einem stärkeren Abbau unterworfen und können als Prozess des „normalen Alterns“ interpretiert werden.

Anders verhält es sich mit bereits erworbenem Wissen. Das Altgedächtnis, lebenspraktische oft trainierte Fähigkeiten, soziale Funktionen, emotionale Reaktionen und viele alltägliche Automatismen bleiben im höheren und höchsten Lebensalter weitgehend erhalten. Diese „power Funktionen“ oder „kristallisierten Fähigkeiten“ sind weitgehend altersstabil. Sie sind bis ins hohe Lebensalter trainierbar und ermöglichen oft eine Kompensation von Defiziten in den anderen Bereichen.

Bei den Gedächtnisleistungen ist es so, dass das unmittelbare Behalten von Informationen (*sensorischer Informationsspeicher/Kurzzeitgedächtnis*) weniger beeinträchtigt ist, als das mittelfristige Gedächtnis, wo Gedächtnisinhalte über einen längeren Zeitraum behalten werden müssen. Ebenfalls schwieriger wird das Neulernen und Neuspeichern von Informationen und das langfristige Speichern im Langzeitgedächtnis. Hierbei dürften einerseits Probleme bei der Aufnahme von Informationen, der Weiterverarbeitung und Strukturierung bzw. beim Abrufen und Wiederfinden im Gedächtnisspeicher eine Rolle spielen. Das Abrufen von gut gespeichertem Wissen, vor allem solches mit emotionalen Inhalten, ist jedoch bei normaler Alterung weitgehend unbeeinträchtigt erhalten.

Überlegungen zum aktiven Altern

Generell kann man sagen, dass aktive ältere Menschen glücklicher, zufriedener und oft auch gesünder sind als jene, die sich nur schonen (*Aktivitätsmodell des Alterns*). Deshalb ist es wichtig, Körper, Geist und Seele zu trainieren. Aktivität gilt als Schutzfaktor gegen das Auftreten einer Demenzerkrankung. Deshalb: Geistiges, körperliches, soziales und emotionales „Fitnesstraining“. Machen sie Dinge mit der nicht dominanten Hand; zählen sie möglichst rasch abwechselnd – ein Tier, eine Pflanze, einen Gegenstand – auf; betreiben sie Sport; lernen sie immer wieder neue Leute kennen; lachen sie und leben sie ihr Leben positiv.

Gedächtnisambulanz

Gedächtnisvorsorgeuntersuchung
Gedächtnistraining, Gruppengespräche,
therapeutische Einzelgespräche

Zentrum für Gedächtnisvorsorge
1010 Wien, Saltzorgasse 5/1.Stock
Tel. 0699 / 15053186



Ebenso ist es wichtig, sich positiv auf das Altern einzustellen (*kognitives Modell*). Nur wer sich positiv mit dem Altern und seinen Möglichkeiten auseinandersetzt, kann diese aufgreifen. Man ist so alt wie man sich fühlt und verhält sich auch so. Deshalb: Üben sie positives Denken. Die Welt ist nicht real, sondern so wie wir sie denken. Das Glas ist halb voll oder halb leer. Wir sind alt oder haben schon viel erlebt. Die Kinder sind weggezogen oder haben ein erfolgreiches eigenes Leben.

Kontakte zur jüngeren Generation

Wesentlich ist Interaktion, Kommunikation (*Austauschtheorie*), das Leben von Rollen und das Aufrechterhalten bzw. der weitere Aufbau sozialer Kontakte. Vor allem Kontakte zur jüngeren Generation und nicht nur familienbezogene Kontakte sind hier wichtig um Vereinsamung als Hauptrisikofaktor für eine Altersdepression zu vermeiden. Hier ist es wichtig, immer wieder neue Rollen zu erwerben und zu trainieren. Wenn man verwitwet, ist man entweder „traurige/r Witwe/Witwer“ oder wieder „freie/r Frau/Mann“ mit allen Möglichkeiten. Viele Rollen gehen oft verloren und müssen auch neu gelernt werden, z.B. die Rolle als älteres sexuelles Lebewesen. Studien zeigen, dass Menschen die sich gut an neue Rollen anpassen können positiver und erfolgreicher leben und ein geringeres Demenzrisiko haben.

Altern bringt oft auch Krankheiten und Abbauprozesse mit sich. Diesen sollte man sich aber nicht passiv ausgeliefert fühlen. Hier gilt das Kompetenzmodell mit seinem Ansatz der

Selektion-Optimierung und Kompensation. Das bedeutet, dass wir die Dinge tun sollten, die wichtig sind (*Selektion*), diese regelmäßig üben (*Optimierung*) und bei Defiziten auch Hilfen annehmen sollten (*Kompensation*).

Erstens Selektion: Wir wählen aus den vorhandenen Lebensmöglichkeiten diejenigen aus, welche wir verwirklichen wollen und die für uns wichtig sind. Diese sollten eng an unser „ICH“ gekoppelt sein, z.B. Aktivität, Aussehen. **Zweitens Optimierung:** Wir suchen geeignete Mittel, um das Gewählte möglichst gut zu tun, setzen diese gezielt ein und trainieren diese z.B. durch körperliche Übungen. **Drittens Kompensation:** Wenn Mittel wegfallen, reagieren wir darauf flexibel. Wir suchen neue Wege, unseren Zielen näher zu kommen und nützen vorhandene Ressourcen. Dazu gehören Umwelтанpassungen (z.B. *Hilfsmittel*), die es uns ermöglichen, vorhandene Ressourcen optimal zu nützen (z.B. *durch Hilfsmittel wie Gehhilfe oder auch „Haare färben“*).

Das eigene Altern positiv beeinflussen

Aus all diesen Überlegungen ergibt sich die Konsequenz, dass man sein Altern positiv beeinflussen kann. Zur Prävention sollten hierbei vor allem „fluide Leistungen“ trainiert werden. Das gilt für den körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Bereich. Je fitter – umso besser – jedoch ohne sich zu überfordern. Spaß ist das wesentlichste! Wenn deutliche Beeinträchtigungen vorliegen sollte man sich auf das besinnen, was noch gut erhalten ist und diese Ressourcen nützen, jedoch ohne sich zu überfordern. Es gibt immer etwas was man gut kann und was einem Spaß macht.

Demenzkrankungen stellen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter dar. Sie sind jedoch nicht automatisch mit dem Alter verbunden sondern können durch gezielte Übungen positiv beeinflusst werden. Als Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung gelten Bluthochdruck, Rauchen und Diabetes, erhöhte Blutfette, Alkoholismus, geringe Schulbildung und Ausbildung, geringe geistige, körperliche und soziale Aktivität und schwere nicht gut behandelte Depressionen. Bei einer kleinen Gruppe von Menschen mit Alzheimerscher Demenz wird ein genetischer Faktor angenommen.

Univ. Doz. Dr. Gerald Gatterer

Kinischer Psychologe / Psychotherapeut
Akademischer Health Care Manager

www.gatterer.at



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

Perspektiven

Wie heißt nochmal dieser Schauspieler ...
... dieser Dingsda, dieser. Sie wissen schon. Wir kennen das wohl alle, dass uns Worte, Namen entfallen. In der Residenz Mirabell ist dies die Einladung zu einem der „Kamingespräche“ mit unseren Bewohnern. Da wird dann heiß diskutiert und aus den Kontroversen heraus entwickelt sich ein Frischbrunnen geistiger Fitness. Wir wollen herausgefordert werden.

Für uns als Geschäftsführung stellen sich täglich neue Herausforderungen: sich ändernde Marktgegebenheiten, gesetzliche Rahmenbedingungen oder auch anspruchsvolle zwischenmenschliche Beziehungen. Aber auch für Sie gestalten sich spannende Anforderungen: Überlegungen, sich für unser Haus zu entscheiden und damit Gewohntes teilweise aufzugeben. „Der Kopf sagt ja, das Herz sagt nein. Kopf über Herz!“ Ich habe einen bekannten Liedtext einfach umgedreht. Aber geht es uns nicht so? Der Kopf sagt uns, dass es vernünftig ist, an die Zukunft zu denken und vorzusorgen. Das Herz sagt: Ach bleib doch noch ein wenig.

Die moderne (*Kommunikations-*) Technik stellt Anforderungen. Mit 54 Jahren traue ich meinem alten Nokia-Handy nach, das man nur einmal die Woche laden musste und das noch richtige Tasten hatte. Meine Tochter bedient mein modernes Smartphone per Blickkontakt, beinahe ohne es berühren zu müssen. Die Foren in den verschiedenen „Ambient Assisted Living“ Projekten sagen mir, dass in der Zukunft sämtliche Assistenzsysteme über Smartphone-Funktionen gesteuert werden. Also jetzt fürs Alter vorsorgen, damit dann später alles vollkommen intuitiv gesteuert werden kann. Wie ging das nochmal mit diesem Dingsda, mit dem ich mit meiner Tochter chatten kann?

Geistige Fitness trainieren

von Astrid Huber

Lieselotte (76) auf tägliches körperliches und geistiges Training. Ihre Tochter Silvia unterstützt sie dabei.

Was bedeutet geistige Fitness für Sie?

Lieselotte: Geistige Fitness ist für mich keine Selbstverständlichkeit. Ich war schwer krank und habe 2012 bis 2013 durchgehend neun Monate in der Klinik verbracht. Ich hatte Knochenleukämie, die viele Behandlungen erforderlich machte und besonders die Bestrahlungen am Kopf haben sich sehr auf mein Gedächtnis ausgewirkt. Aber erfreulicherweise habe ich mich ausgesprochen gut erholt, denn nur 30% überleben diese schwere Erkrankung. Mir ist wichtig, dass ich selbstständig den Tag bewältige – mit all dem was ich

04



Lieselotte (mit Tochter Silvia) ist begeistert vom Gedächtnistraining in der Residenz.

mir vorgenommen habe. Ich muss mir natürlich Termine aufschreiben, aber ich gehe allein in die umliegenden Geschäfte und auf die Bank, kaufe mir die Kleinigkeiten fürs Frühstück ein, wasche meine Wäsche. Es ist gut, Aufgaben zu haben, die man sich organisieren muss. Und wenn ich einmal in die Stadt oder in die Bücherei will, dann begleitet mich meine Tochter.

Wie erleben Sie Ihre Mutter?

Silvia: Für mich war die Übersiedelung in die Residenz Veldidenapark eine totale Erleichterung. Davor hatte ich zwei kranke Eltern zu betreuen. Jeden Tag gab es etwas zu organisieren. Meine Besuche waren immer mit Arbeit und Stress verbunden. Jetzt kann ich die Besuche genießen und wir haben Zeit füreinander. Ich weiß meine Mutter, trotz ihrer Selbständigkeit, in Sicherheit. Wenn sie zuhause das Telefon nicht abgehoben hat, war ich in Sorge, ob etwas passiert ist. Hier wurde ich sogar angerufen, als ein Kliniktermin länger dauerte. Das Leben in der Residenz ist ein absoluter Gewinn für uns alle.



Zu einfach, ist nicht gut

Ein Strahlen huscht über Marias Gesicht, wenn sie über ihre Hobbies spricht. Man möchte nicht glauben, dass sie die 90 bereits passiert hat. Wenn sie über ihre Aktivitäten berichtet, kommt man als Jüngere fast ins Schwitzen.

von Andrea Weilguni

Maria gehört mit Sicherheit zu den aktivsten Bewohnern der Residenz Mirabell. Ob es die Kamingespräche, ob es das Sitzturnen oder ob es die Handarbeitsrunde ist – Maria ist mit dabei. Das Gefühl der Zufriedenheit steht dabei für sie im Mittelpunkt. Sich selber immer wieder aufs Neue zu motivieren, auch wenn es manchmal schwer fällt, ist das Um und Auf.



„Auch wenn manches nicht mehr so leicht fällt, aber man muss am Ball bleiben“, so Maria.

Das strahlt sie auch aus, wenn sie von ihrer täglichen Morgenrunde berichtet, dass sie ihre grauen Zellen mit Sudokus unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade auf Trab hält. „Und das ist keineswegs immer einfach“, betont sie. Das braucht Konsequenz und Tatkraft. Das gute Gefühl der Zufriedenheit, wenn sie ihr Vorhaben umgesetzt hat, ist letztlich immer so verlockend, dass es für sie ein idealer Motivator ist. Fit hält sie sich auch durch Lesen. Zeitgeschichtliche Literatur und Sachbücher bevor-

zugt sie dabei. Und im Grunde ist das für sie gar nichts Großartiges, das geistige Aktivsein, weil es für sie einfach zu einem guten und normalen Leben gehört. Denn in die Einsamkeit möchte sie nicht abgleiten. Die geistige Fitness steht bei ihr dabei untrennbar mit ihrer Mobilität und ihrem sozialen Aktivitäten in Verbindung.

Sie spürt zwar dann und wann, das es nicht immer leicht fällt, aber sie bleibt am Ball. Wenn es zu einfach ist, dann ist es nämlich nicht gut, davon ist sie zutiefst überzeugt. „Man muss sich schon ein bisschen plagen“, meint sie lachend. Und dass Hänschen nichts mehr lernen kann, ja das mag sie gar nicht hören. So hat sie eine italienische Konversationsrunde ins Leben gerufen. Als gebürtige Italienerin liegt ihr das natürlich im Blut. In die Rolle der Gruppenleiterin zu schlüpfen ist für Maria wiederum neu und spannend. Wille und Interesse versteht sie als Triebfeder zum Lernen. So hat sie Sudoku für sich vor ca. vier Jahren entdeckt. Jetzt beschäftigt sie sich täglich damit. Sie kann nur jeden raten, sagt sie mit voller Überzeugung, für sich etwas zu tun und sich etwas Gutes tun: „Denn sonst verwelkt man wie eine Blume.“ Nur vom Bett zum Tisch und wieder retour, dass sei einfach zu wenig. „Man muss gefordert werden. Man muss sicher selber fordern.“



„Küss' die Hand und gute Nacht“

Margareta (97) wußte schon als Zwölfjährige ihren Traumberuf: Ärztin. In Gänserndorf besuchte sie die Volks- und Hauptschule. Später zog die Familie nach Wien. Hier studierte Margareta schließlich Medizin.

von Georg Amschl und Alexandra Raidl

„Geistige Fitness“ - was verbinden Sie damit?

Margareta: Für mich ist es ein Anteilnehmen am Zeitgeschehen und sich mit der Umwelt aktiv auseinander zu setzen. Es ist zwar im Alter jede Kleinigkeit – beziehungsweise Tätigkeit – mit Anstrengung verbunden, aber das muss man eben genau planen. Man darf sich nicht gehen lassen. Man wird zwar müde vom Leben, aber nicht lebensmüde.

Haben Sie Hobbies, – was interessiert Sie?

Margareta (lacht): Sehen Sie die vielen Bücher dort drüben. Ich habe mir so viele aufgehoben um Sie in der Pension zu lesen, aber leider ist dies nun sehr mühsam, da ich leider sehr schlecht sehe. – Kunstgeschichte interessiert mich, besonders dabei das Mittelalter.

Kann man im Alter noch Neues erlernen?

Margareta: Wirklich etwas ganz neues im hohen Alter zu erlernen, wie zum Beispiel eine Sprache, geht nicht mehr. Man kämpft viel mehr damit, das zu behalten, was man mal erlernt hat und kann. – Mit der „digitalen Welt“ kann ich persönlich nicht viel anfangen, wo bei ein Computer natürlich auch viel Vorteile hat. In meiner Ordination als praktische Ärztin hatte ich noch keinen Computer. Wir haben uns die Menschen noch angeschaut und nicht zuerst in den Computer. Ob es jemanden gut geht, kann ich noch heute allein vom anschauen her beurteilen.

Wann wußten Sie, dass Sie Medizin studieren wollten?

Margareta: Mein Vater war Volksschuldirektor und wir wurden sehr liberal erzogen. Wir mussten zum Beispiel nicht – wie damals noch üblich – „Küss' die Hand und gute Nacht“ sagen. Mit 12 Jahren sagte ich zu meinem Vater, dass ich gerne Ärztin werden wollte. Und er unterstützte mich darin. Meinen Turnus macht ich zu Kriegsende 1945 an der Gynäkologischen Abteilung in Wien. Es war eine schwere Zeit.



„Wichtig ist, dass ein alter Mensch sagt, wenn er Hilfe braucht“, so Margareta.

Was waren Ihre Beweggründe in die Senioren Residenz Am Kurpark zu ziehen?

Margareta: Meine Eltern sind beide sehr alt geworden. Meine Mutter verstarb mit 102 Jahren an Krebs. Ich war zunächst 10 Jahre angemeldet, bevor ich vor sieben Jahren hier einzog. Ich wollte einfach abgesichert und versorgt sein im Fall des Falles.

Wordrap

Wir haben Lieselotte, Margareta, Gerda und Joahnn zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis, was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

Kreuzworträtsel sind ...

Lieselotte: „ ... hab ich nie gemocht.“

Margareta: „ ... ganz lustig.“

Johann: „ ... nicht mein Fall.“

Dieses Buch lese ich gerade ...

Lieselotte: „ ... ‚Kein Engel so rein‘ – aber es gefällt mir nicht besonders“

Johann: „ ... Alles auf Deutsch – Die Computerwelt.“

Gerda: „ ... Von Reich zu Österreich.“

05

Das macht mir Freude ...

Lieselotte: „ ... Karten spielen mit meiner Tochter und gewinnen.“

Margareta: „ ... eine schöne Winterlandschaft.“

Johann: „ ... Golf spielen.“

Gerda: „ ... in netter Gesellschaft mit lieben Menschen zu sein.“

Ich glaube an ...

Lieselotte: „ ... an Gott glaube ich nicht mehr, aber trotzdem sage ich noch jeden Tag ‚Gute Nacht‘ zu ihm.“

Johann: „ ... Gott“

Gerda: „ ... Gott.“

Wenn ich jung wäre, würde ich ...

Lieselotte: „ ... würde ich mehr sporteln.“

Margareta: „ ... mehr reisen.“

Johann: „ ... mein Leben nicht viel anders gestalten.“

Gerda: „ ... wieder Kindergärtnerin sein.“

Das ist mir wichtig ...

Lieselotte: „ ... meine Kinder und dass es mir da so gut passt.“

Margareta: „ ... friedliche Zustand' auf der ganzen Welt.“

Johann: „ ... Ehrlichkeit & Aufrichtigkeit“

Gerda: „ ... dass ich mir treu bleibe.“

Das mag ich am Frühling ...

Lieselotte: „ ... dass alles blüht und es wieder wärmer wird.“

Margareta: „ ... alles.“

Johann: „ ... Golf“

Gerda: „ ... das Erwachen der Natur.“





„Ich bin noch nicht fertig!“

Ziele hatte Johann (89) schon immer. Der ehemalige Unternehmer und Präsident des österreichischen Senioren-Golf-Verbandes ist im Unruhestand. Seit einigen Monaten ist die Senioren Residenz sein Zweitwohnsitz.

von Georg Amschl und Alexandra Raidl

Lachend öffnet Johann die Tür. Die Wintersonne scheint in das Apartment. Dass er sportlich ist sieht man. Hometrainer, Hanteln und Gymnastikball stehen im Wohnzimmer bereit. Am Regal Medailen und Pokale von diversen Golfturnieren. „Golf ist meine Leidenschaft“, erzählt Johann, „Ich kann es schon gar nicht mehr erwarten bis ich im April auf den Golfplatz kann. Inzwischen übe ich am Balkon.“ Es ist eine Leidenschaft zu der Johann nach zwei Herzinfarkt-



Johann's Biographie, „Ein Zeitzeuge aus Siebenbürgen“ findet sich auch in der Residenz-Bibliothek.

ten erst mit 50 Jahren fand. Zeitweise spielte er bis zu 80 Golfturniere pro Jahr und wurde Präsident des österreichischen Senioren Golf-Verbandes. Mittlerweile ist er Ehrenmitglied in einigen Golfclubs. „Es ist schön – man kennt mich noch in der Golfszene“, sagt Johann. Lernen wollte der „Bub“ aus Hermstadt in Siebenbürgen schon immer. Sieben Jahre Volks-

schule waren ihm nicht genug. Da keine andere Möglichkeit bestand, begann er eine Lehre zum Bau- und Galanteriespengler. Nach zwei Jahren russischer Kriegsgefangenschaft wurde Wien zur zweiten Heimat. Die Meisterprüfung machte er hier, besuchte die Abendschule und holte all das nach, was er früher nicht lernen konnte. Vom Unternehmergeist gepackt, gründete er drei Unternehmen und hatte bis zu 100 Mitarbeiter. Einige Schicksalsschläge und gesundheitliche Probleme ließen Johann etwas kürzer treten, doch den Mut hat er nie verloren. „Mir wird nicht fad“, sagt Johann, „Wichtig ist es einen Plan zu haben, was man machen will. Ich gehe jeden Tag nach dem Frühstück eine halbe Stunde aufs Laufband und anschließend fahre ich auf dem Hometrainer.“

Zur Zeit ist er gerade dabei die Feier für seinen 90. Geburtstag zu planen. Ein Jahr lang schrieb Johann an seiner Biographie über seine Jugendzeit in Mediasch in Siebenbürgen. Mit dem Erlös unterstützte er einen Hilfsfond für Siebenbürger Sachsen in Rumänien. Das Buch schrieb er alleine auf seinem Computer. Mittlerweile hat er den Computer gegen ein iPad eingetauscht. Und so zitiert er lachend Henry Ford: „Wer aufhört, zu lernen ist alt. Er mag zwanzig oder achtzig sein.“ Das ist das Lebensmotto von Johann, einem Unternehmer im Unruhestand.

Selbständig im Alltag

von Elvira Koidl

Für Gerda (94) ist Selbstständigkeit sehr wichtig. Dies erhöht die Lebensqualität im Alter, auch wenn dies manchmal eine Herausforderung ist und man sich auf Situationen neu einstellen muss..

„Geistige Fitness“ – was verbinden Sie damit?

Gerda: Ich fühle mich geistig fit wenn meine Interessen nicht nachlassen, ich selbstständig leben kann und das Gefühl habe, alles läuft so weiter wie bisher.

Was interessiert Sie besonders?

Gerda: Ich interessiere mich sehr für das Weltgeschehen und Kultur. Geschichte ist ein großes Hobby von mir. Außerdem lese ich sehr gerne und bin gerne in Gesellschaft.

„Lebenslang lernen“ – ist das ein Schlüssel dazu auch im Alter geistig fit zu bleiben?

Gerda: Ja unbedingt! Es ist wichtig immer mal was Neues zu probieren. Es muss nichts Großartiges sein, es reichen Kleinigkeiten. Mir wurde dies in der Familie so vorgelebt. Mein Bruder hat ständig Neues gelernt, mein Vater war bis zu seinem 70. Lebensjahr beruflich engagiert.

Kann man im Alter noch Neues erlernen?

Gerda: Selbstverständlich kann man auch im Alter noch Neues lernen. Man lernt nie aus. Natürlich ist es beschwerlicher als in jungen



Als Gerdas Mann erkrankte, zogen sie nach Innsbruck in die Residenz Veldidenapark.

Jahren. Man braucht halt ein bisschen länger bis das Erlernte gefestigt ist. Das macht aber gar nichts dafür hat man im Alter ja mehr Zeit.

Was haben Sie in Ihrer Pension Neues erlernt?

Gerda: Ich habe in der Pension meine Italienischkenntnisse aufgefrischt und vertieft.

Welche Angebote nützen Sie, um geistig fit zu bleiben?

Gerda: Ich besuche gerne Vorträge, die es in der Residenz immer wieder gibt, oder nehme an „Bewegung mit Musik“ teil. Gerne komme ich zu den gesellschaftlichen Veranstaltungen im Haus, um Bewohner zu treffen, die so wie ich, eine positive Lebenseinstellung haben.

„Brainfood“

Wenn das Essen beim Denken hilft.

von Alexandra Raidl

Wir essen, weil es uns schmeckt, Hunger oder Appetit verspüren. Wenige Gedanken machen wir uns, welche Wirkung unsere Nahrung für den Körper hat. Für das richtige Zusammenspiel aller Organe braucht es die richtige Auswahl und die ausreichende Menge an Nährstoffen. Wichtig ist, dass das Gehirn gut versorgt ist. Das Gehirn benötigt für seine Leistungsfähigkeit vor allem Glukose (*Traubenzucker*), welche über Obst, Salat, Gemüse, Kartoffeln, Vollkornteigwaren aufgenommen wird. Diese enthalten komplexe Kohlenhydrate, die dem Gehirn langsam jedoch stetig die benötigte Energie liefern. Vitamine sorgen für einen reibungslosen Ablauf der lebensnotwendigen Stoffwechselfvorgänge. Besonders die Vitamine A, B1, B6, B12, C und E sind für das Nervensystem von Bedeutung. Neben den wichtigen Funktionen wie Denken, Merkfähigkeit und Erinnerung werden auch Stimmung, Gefühle, Empfindungen durch chemische Vorgänge im Gehirn gesteuert. Eiweißhaltige Lebensmittel (*Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Produkte aus Vollkorn-Getreide*) liefern dem



07

Gehirn die notwendigen Bausteine für die Signalstoffe (*Neurotransmitter*). Mit der Nahrung aufgenommenen Mineralstoffe wie Natrium, Kalium sind für die Regulation des Wasserhaushaltes verantwortlich. Wenn zu wenig Flüssigkeit (*Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee*) getrunken wird, kann es schon innerhalb kurzer Zeit zu Schwindel, Konzentrationsschwie-

rigkeiten oder Gedächtnislücken kommen. Beerenfrüchte sind besonders reichhaltig an Flavonoiden. Diese haben eine entzündungshemmende Wirkung und unterstützen das Immunsystem. Essentiellen Fettsäuren in Fisch, Ölen und Nüssen sind die wichtigsten Bestandteile der Zellmembran der Nervenzellen und für deren Funktion unerlässlich.

sinnes begegnungen

Mit "Sinnes Begegnungen" gibt es nun ein umfassendes Wohlfühlprogramm in der Residenz Mirabell. Die Angebote stehen allen Interessierten – jung und alt – in Salzburg zur Verfügung.

Klangmassage (harmonische Klänge beruhigen und entspannen Körper und Geist)

Raindrop Energetik (eine Kombination aus Aromatherapie und den energetisierenden Ritualen der Lakota Indianer)

Tuina-Therapie & Ganzheitliche Frauenheilmassage

Lomi-Lomi-Massage (bedeutet „kneten, reiben, drücken“. Die Massage löst Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene)

Energie-Massage (eine tiefentspannende Massage)

Physiotherapie (Behandlung bei chronischen/akuten Schmerzen; Wirbelsäulengymnastik, uvm.)

Qigong (traditionelle Bewegungs- und Meditationsübungen aus China, die Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele bringen)



**Klangmassage
Raindrop Energetik**
Andrea Ausweger
sinnes-klang.at



Tuina-Therapie
Claudia Müller
tuina-claudia.at



AnJo-Massage
Angela Arnold
anjo-kosmetik-massagen.de



Physiotherapie
Violetta Krug (Foto)
Getrude Meißnitzer



Qigong
Wolfgang P. Paretta
qigong-kurs.at



Residenz Mirabell
5020 Salzburg, Faberstraße 15
Tel. 0662 / 8691-0
mirabell@seniorenresidenzen.co.at

+ Anzeige

Prof. Christian Persy
Kulturjournalist



Heiter bis veränderlich

Das ist nicht der Wetterbericht, sondern vielmehr der Status quo der österreichischen Musikkurlandschaft – positiv diverse Produktionen an den Bühnen – bedenklich bis negativ wohl die personellen Veränderungen was die kommenden Sommerfestspiele betrifft.

08

Wien hat an der Staatsoper endlich wieder einen neuen **Troubador**, zuletzt in der Inszenierung aus dem Jahre 1993 ein gewaltiger Flop der Ära Holender. Anna Netrebko ist Star und Publikumsliebbling, wengleich man anmerken muss, dass nicht nur ihre Figur, sondern auch ihre Stimme merkbar schwerer geworden sind. Roberto Alagna ist mit totalem Einsatz als Manrico unterwegs, allein die Stretta stößt an die Grenzen ihrer Stimme. Ludovic Tezier ist ein souveräner Luna. Die eigentliche Hauptfigur der Oper, die Zigeunerin Azucena, wird von Luciana d'Intino wirklich fulminant georgelt. Bleibt die Regie von Daniele Abbado in einem nicht gerade inspirierenden Einheitsbühnenbild in den spanischen Bürgerkrieg zeitversetzt.

Bemerkenswert in Graz die Puccini-Rarität **La Rondine**. Magda, die junge Dame die trotz großer Liebe aus dem Klischee ausbricht, wird von Sophia Brommer intensiv gestaltet und ganz hervorragend gesungen – schon ihretwegen sollte man diese Oper nicht versäumen.

Zur sommerlichen Perspektive: die **Operettenfestspiele** in Baden, Bad Ischl und Bad Hall haben neue Intendanten bekommen. Dr. Lakner ist von Bad Ischl nach Baden gewechselt und hat dort die mäßige Tenorintendanz von Sebastian Reinhaller beendet, Bad Ischl und Bad Hall sind dermaßen noch „unbeschriebene“ Blätter und kurios die Vorschau auf 2018, wo in Mörbisch der Schauspieler Gerald Pichowetz (*TV-bekannt als „Ser“ im Kaisermühlenblues*) die erfolgreiche Intendantin Dagmar Schellenberger ablöst. Quo vadis Operette?



Kulturgenuß erwünscht!

„Kunst wäscht den Staub des Alltag von der Seele“, so der Maler Pablo Picasso. – Kultur und Kunst auf einem hohen Niveau und in einem ansprechenden Ambiente bieten die einzelnen Residenzen in Wien, Salzburg und Innsbruck. Das Angebot reicht von Klassik über Jazz, Sprechtheater und Lesungen bis hin zu Diavorträgen und Versissagen.

von Georg Amschl

Seit 20 Jahren besteht das einzige Theater Am Kurpark. Es ist das einzige im zehnten Wiener Gemeindebezirk. Mitten in der Senioren Residenz am Kurpark in Wien Oberlaa findet sich dieser einzigartige Theatersaal der 210 Besuchern einen barrierefreien Kulturgenuss bietet. Auf der 100m² großen Bühne waren schon Publikumsliebblinge wie Gusti Wolf, Elfriede Ott oder Otto Schenk zu Gast. Aber auch loka-

Beispiel die Opernmatineen. Diverse Diavorträge, Lesungen und sonstige Veranstaltungen runden das Kulturprogramm in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa ab."

Galerie in der Residenz Mirabell

Zu einem neuen Besuchermagneten hat sich die Galerie in der Residenz Mirabell in Salzburg entwickelt. Im ersten Stock, direkt über dem Salzburger Traditionscafé Fingerlos, zeigt zur Zeit die Künstlerin Ursula Borromeo ihre ausdrucksstarken Collagen in Acryl und Kreide aus. Immer wieder finden Konzerte und Lesungen im Wintergarten in der Residenz Mirabell statt. Die Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen.

Fixpunkt in Innsbruck

Die schwungvollen Pinselstriche im Foyer der Residenz Veldidenapark in Innsbruck sind mittlerweile auch zu einem Fixpunkt in der Innsbrucker Kunstlandschaft geworden. Klassik-konzerte und diverse Diavorträge runden das vielfältige Kulturprogramm ab.



Klassikkonzert in der Residenz Veldidenapark in Innsbruck.

le Musikschafter und junge Künstlerinnen und Künstler nützen gerne die Gelegenheit hier ihr Können unter Beweis zu stellen. "Unser Veranstaltungen im Theater in der Senioren Residenz stehen auch externen Besuchern offen", erzählt Kulturreferentin Alexandra Raidl, und ergänzt: "Ein Besuchermagnet sind zum

Das **aktuelle Kulturprogramm** finden Sie auf www.seniorenresidenzen.co.at



Kennen Sie Sankt Jakob?

Der deutsche Name „Sankt Jakob“ ist relativ unbekannt. Viel bekannter ist der Ort an der Kvarner-Bucht unter der italienischen Bezeichnung „Abbazia“, so wie unter dem kroatischen Namen „Opatija“. Ein mondänes Seebad mit dem architektonischen Flair aus der Zeit der Donaumonarchie. Opatija gilt als einer der ältesten Fremdenverkehrsorte Kroatiens.

zusammengestellt von Georg Amschl

Der Kurort liegt in Istrien, etwa 18 km von Rijeka entfernt, am Fuß des Učka-Gebirgsmassivs und ist von einer üppigen subtropischen Vegetation umgeben.

Aufstieg zum Kurort

Die Ursprünge des Fremdenverkehrs gehen auf das Jahr 1844 zurück, als der Kaufmann Iginio Scarpa aus Rijeka die nach seiner früh verstor-



Der Yachthafen von Opatija. Ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt.

benen Frau benannte Villa Angiolina als Sommerfrische erbaute. Das erste Hotel war 1884 das Hotel Quarnero (heute Hotel Kvarner), unmittelbar danach entstand das heutige Hotel Imperial (Opatija). Einen entscheidenden Anteil am Aufschwung des Kurortes hatte die österreichische Südbahngesellschaft, deren 1873 eröff-

nete Zweigstrecke Pivka–Rijeka an Opatija vorbeiführte. Unter ihrem Direktor Friedrich Julius Schüler, der auch den Semmering bei Wien zum internationalen Kurort ausbaute, erwarben sie 1882 die Villa Angiolina samt den Parkanlagen. Durch ein kaiserliches Dekret vom 4. März 1889 wurde Opatija zum ersten heilklimatischen Kurort an der österreichischen Adriaküste erhoben. Adel, darunter viele gekrönte Häupter aus ganz Europa und das Großbürgertum machten es zu einem auch international bekannten Seebad. Im 1894 trafen sich Kaiser Franz Joseph I. und der deutsche Kaiser Wilhelm II. in Opatija.

Reizvoll zu jeder Jahreszeit

Die Uferpromenade von Opatija, heute nach Kaiser Franz Josef I. benannt, führt über 12 Kilometer von Volosko nach Lovran. Sie wurde 1911 fertiggestellt. Vom Bahnhof in Opatija führte bis 1933 eine elektrische Straßenbahn nach Lovran. Dank der weitläufigen, direkt am Meer gelegenen Parkanlagen, sowie zahlreicher eleganter Hotels aus der Kaiserzeit ist Opatija zu jeder Jahreszeit touristisch gut besucht. 2007 wurden einige Strände Opatijas mit der Blauen Flagge, einem Umweltpreis für die Erfüllung strenger Kriterien bei der Wasserqualität ausgezeichnet.

Tipps

Ausflugstipps in die nähere und weitere Umgebung von Opatija.

Rijeka (ca. 18 km entfernt)

Die Hafenstadt Rijeka bildet das Nordende der inselreichen Kvarner-Bucht, an der Mündung des Rječina, der durch die Stadt in die Adria fließt. Der heutige Name des Flusses leitet sich von dem der Stadt ab, der er ursprünglich den Namen gab. Von der Anhöhe von Trsat und der dort befindlichen Festung aus kann die gesamte Bucht von Rijeka überblickt werden. Trsat gilt als der älteste Marien-Wallfahrtsort Kroatiens. In Trsat befinden sich die Kirche der Heiligen Mutter Maria, sowie ein Franziskanerkloster. In Rijeka selbst finden sich viele Spuren aus der Steinzeit, Antike und dem Mittelalter.

09

Krk, Stadt (ca. 64 km entfernt)

Krk ist die größte kroatische Insel und liegt südöstlich von Rijeka. Seit 1980 ist Krk über eine Brücke mit dem Festland verbunden. Die Stadt Krk ist einer der ältesten und be-



Reizvoll die mittelalterlichen Gassen von Krk. Gute Restaurants findet man am Hafen.

liebtesten Ferienorte an der Adria. Einst war die Stadt eine Hochburg der dalmatischen Sprache. Schon im Jahre 1866 gab es erste Ansichtskarten der Stadt. Das wird als Anfang des Tourismus auf der Insel betrachtet. Krk ist das Zentrum der Insel.

Rovinj (ca. 84 km entfernt)

Die malerische Altstadt von Rovinj war ursprünglich eine eigene Insel, die erst 1763 mit dem Festland verbunden wurde. Die Stadt ist von der Adria umgeben und im Norden vom Limski-Kanal. Überthront wird die Altstadt von der dreischiffigen barocken Kirche der Heiligen Euphemia (Santa Eufemia). Wahrzeichen der Stadt ist der auf dem höchsten Punkt der ehemaligen Insel stehende knapp 60 Meter hohe Kirchturm aus dem 17. Jahrhundert, dessen Vorbild

Rezept-Tipp

Bananen-Müsli

Zutaten (für eine Portion):

- 5 EL zarte Haferflocken
- 1/2 Banane
- 150-200 ml fettarme Milch oder
- 150 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 100 g Beerenfrüchte
- 1TL gemahlene Haselnüsse oder Mandeln

Zubereitung:

Das reife Bananenfruchtfleisch mit der Gabel leicht zerdrücken, eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern. Milch oder Joghurt und Honig kräftig verquirlen. Beerenfrüchte vorsichtig waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. Hafer-Flocken, Nüsse und Bananenmilch oder -joghurt in einer Müsli-Schüssel anrichten und mit den Beerenfrüchten garnieren.

10



Bananen-Müsli mit Beerenfrüchten

Frühstück ist vielen besonders wichtig, zeigt eine Studie. Manche frühstücken schon sehr früh, andere genießen es, spät aufzustehen und den Tag langsam zu beginnen. Nur wenige verzichten auf diese Mahlzeit, die früher als die „wichtigste“ galt. Ob Kaffee, Tee oder Saft bevorzugt wird, ist eine Geschmacksfrage. Geben Sie dem echten Vollkornbrot eine Chance, es sättigt gut, enthält wertvolle Mineralstoffe und Ballaststoffe. Mit Topfen, Käse oder magerem Wurst als Belag und einigen Gurken und Tomaten wird es bunt und gesund. Wer es süßer mag, darf gerne zu einer guten Konfitüre oder Marmelade greifen. Geht man mit Butter oder Margarine sparsam um, kann man diese ohne schlechtes Gewissen genießen. Mit Haferflocken, frischen Früchten, Nüssen, einem Milchprodukt (Joghurt, Buttermilch, Kefir) und einem Teelöffel Leinsamen haben Sie ein perfektes Müsli auf dem Frühstückstisch.



Das Wunder von Berlin

Ausgerechnet ein von Österreichern betriebenes Etablissement, das mit seinem Namen und seiner Innenausstattung die Deutschen dort provoziert, wo sie am empfindlichsten sind, gehört seit Monaten zu den beliebtesten Lokalitäten Berlins: Die Cordobar.

von Michael Ortmanns

Irgendetwas stimmt hier nicht. Das an der Kneipendecke hängende Akkordeon des Herstellers „Weltmeister“ könnte man ja noch verstehen. Aber die Thekenvitrine und die Regale in der „Cordobar“ in Berlin-Mitte sind vollgestellt mit Devotionalen der Fussballweltmeisterschaft Argentinien 1978. Ein Originalball von damals mit Unterschriften gänzlich Unbekannter – Rummenige, Hoeneß, Beckenbauer sind jedenfalls nicht dabei – diverse Wimpel und Poster und ein Buch mit dem schier unglaublichen Titel: „Argentinien 1978 – Österreich unter den acht Besten der Welt“. Kann das was sein?

Dem gnädigst spätgeborenen Piefke – der Autor dieser Zeilen erblickte erst 20 Monate vor dem Sommer der Schande das Licht der Welt – wird das Ausmaß der Provokation erst auf dem hier ganz und gar nicht stillen Örtchen klar: Dort läuft nämlich statt der normalerweise üblichen Fahrstuhlmusik in Endlosschleife der Originalton Eduard Fingers (*der Vermutung nach wohl eine Art österreichischer Herbert Zimmermann*) der ORF-Übertragung des Spiels Deutschland gegen Österreich bei ebenjener Fußballweltmeisterschaft, das in – na wo wohl – natürlich Cordoba ausgetragen wurde. Eine Provokation sondergleichen in der Hauptstadt des bislang viermaligen und übrigens aktuellen Weltmeis-

ters. Doch die Berliner und die unzähligen Gäste aus aller Herren Länder lieben ihre Cordobar. Denn die Kneipe ist modern und dennoch gemütlich, anspruchsvoll aber nicht überkandidelt, gastlich und dennoch diskret. Eben ein Stück Österreich mitten in Berlin.



Die Cordobar (Große Hamburger Str. 32) finden Sie in Berlin-Mitte hinter dem Hackeschen Markt.

Gekocht wird ambitioniert wie bodenständig zugleich, Kalbsbries, Blutwurst, Zwetschgenröster. Das schönste aber an der Cordobar ist der Wein: Eine wunderbare Auswahl an Flaschen aus ganz Europa, das österreichische Angebot dominiert auch hier, aber beim Wein hält man ja auch schon etwas länger an der Weltspitze mit, als nur für 90 Minuten. Ach so: Die Weinkarte beginnt übrigens trotzdem mit Deutschland. Wenigstens etwas – wenn auch freilich nur dem Alphabet geschuldet.



Geistig und körperlich fit bleiben

Das Zauberwort heißt LIMA. Nein, dabei handelt es sich nicht um die peruanische Hauptstadt. LIMA ist die Abkürzung für Lebensqualität im Alter. Es umfasst folgende Bereiche: Bewegungs- und Gedächtnistraining, sowie Kompetenz-, Alltags-, Sinn- und Lebensfragen.

von Helga Robnik

LIMA auf Grundlage zahlreicher Studien an der Universität Erlangen in Deutschland entwickelt. An diesen Studien nahmen mehrere hundert Senioren teil und erbrachten den Nachweis, dass LIMA einen positiven Einfluß auf die körperliche und geistige Entwicklung hat.



Helga Robnik ist LIMA-Trainerin in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.

Lebensqualität ist ein hohes Gut, wofür man aber auch etwas investieren muss. Nämlich etwas Zeit und Geduld. Bei regelmäßigem Training stellt sich ein sichtbarer Erfolg rasch ein. Ein Hauptaugenmerk wird auch auf den Spaßfaktor gelegt. Humor ist ein wichtiger Beitrag für ein positives und qualitätsvolles Altern. Ziel von LIMA ist es, die Selbstständigkeit im Alter so lange als möglich zu erhalten. Die Trainingseinheiten dauern zwischen eineinhalb und zwei Stunden. Jede Einheit beinhaltet

tet sowohl Bewegungs- als auch Gedächtnistraining. Darüber hinaus bieten die Einheiten die Möglichkeit, alltagsbezogene Fähigkeiten zu trainieren und Sinn- und Lebensfragen zu diskutieren. Die Trainingseinheiten haben verschiedene „Stundenthemen“ zur Basis, die Bedürfnisse, Wünsche und Interessen der Gruppe berücksichtigen.

2014 wurde das Projekt LIMA von Sozialminister Rudolf Hundsdorfer als „Good-Practice-Modell“ ausgezeichnet. Seit 2000 wird LIMA vom Katholischen Bildungswerk Wien erfolgreich betrieben. Die Wurzeln von LIMA liegen im SimA-Programm (*Selbstständig im Alter*), das Gedächtnis und Psychomotorik in Kombination trainiert, um Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter aufrecht zu erhalten.

Zur Person:

Helga Robnik ist seit 46 Jahren Seniorenberaterin in einer Bank am Graben in Wien. Durch ihre Tätigkeit hat sie Bekanntschaft mit den Sorgen und Wünschen der etwas älteren Generation gemacht. Vor 12 Jahren hat Helga Robnik die Ausbildung zur LIMA-Trainerin beim Katholischen Bildungswerk gemacht. Seit acht Jahren gibt sie regelmäßige LIMA-Stunden in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Gedächtnislücken

Mit zunehmendem Alter macht sich oftmals ein Nachlassen des Gedächtnisses bemerkbar. Wenn durch immer wiederkehrende Gedächtnislücken die Bewältigung des Alltags nicht mehr reibungslos möglich ist und dies länger als sechs Monate andauert, sollten die Symptome abgeklärt werden. Dazu empfiehlt sich, eine Fachärztin / einen Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie oder spezielle Krankenhausambulanzen („Gedächtnisambulanz“) aufzusuchen.

11

Zur optimalen Vorbereitung auf diesen Besuch sollten beobachtete Symptome, Veränderungen und die bisherige Krankengeschichte beschrieben und die aktuelle Medikation bekannt gegeben werden. Auch Betreuungspersonen können ihre Wahrnehmung der Veränderungen das Denken betreffend schildern. Neben körperlichen Untersuchungen (EKG, Labor) und bildgebender Verfahren (Computertomographie) werden neuropsychologische Tests zur Diagnostik herangezogen. Ein Standardverfahren zur Abklärung der Gedächtnisleistung ist der Mini-Mental-Test, der sowohl zur Erstbeurteilung als auch zur Verlaufskontrolle dient. Für die Verschreibung bestimmter Medikamente, die die Symptome lindern sollen, ist die regelmäßige Durchführung Voraussetzung.

Es werden Orientiertheit, Merkfähigkeit, Rechnen und Schreiben sowie visuell-konstruktive Fähigkeiten überprüft. Der Test selbst und die Auswertung sind rasch durchgeführt. Geistig rüstige Menschen im höheren Lebensalter erreichen im Mittel 28 von maximal 30 Punkten. Ab 25 und weniger Punkte sind ergänzende Untersuchungen zur Abklärung und Behandlung erforderlich um zwischen dem „normalen“ Alterungsprozess und anderen Krankheiten oder Ursachen, die ebenfalls zu Gedächtnisstörungen führen können, unterscheiden zu können.



Europäischer Freiwilligendienst

Im Oktober 2016 hat unser europäischer Freiwilligendienst (EFD) in der Residenz Veldidenapark begonnen. Astrid Huber und Evi Kofler, die in der Residenz für den EFD verantwortlich sind, haben uns herzlich begrüßt.

von Barbara Ghersi und Nikoletta Klemensits

Barbara aus Italien. – Ich komme aus Genua, einer Stadt am Meer und bin nach einer 10-stündigen Reise in Innsbruck angekommen und dachte, ich träume. Alles war so schön und surreal, diese traumhafte Kulisse mit den Bergen. Es hat mich an das Motiv einer Postkarte erinnert. Ich erinnere mich noch sehr genau, wie ich mich fühlte, diese Müdigkeit und Nervosität, zugleich voller Erwartungen, gepaart mit Angst und Unwissenheit. Angst vor der Sprache, Angst vor dem baldigen Winter, Angst nicht genug vorbereitet zu sein. Angst weit weg von zu Hause zu leben. Mit der Zeit gingen die Ängste weg. Die Bewohner und Mitarbeiter der Residenz sind nicht mehr unbekannt und fremd und ich fühle mich wohl.

Mein Zimmer liegt genau neben den Zimmern einiger Bewohner. Am Anfang war es nicht leicht, direkt am Arbeitsplatz zu wohnen und hier zu essen, schlafen und die Freizeit zu verbringen. Dann habe ich es schätzen gelernt. Diesen Ort mit den Bewohnern zu teilen, gab mir die Chance, sie zu verstehen. Mit der Sprache war es auch nicht so einfach, aber ich hatte das Glück, einen Deutschkurs an der Uni besuchen zu können. Manchmal ist es noch schwer, insbesondere wenn jemand mit mir im Dialekt spricht.

Ich arbeite 25 bis 30 Stunden pro Woche und übe verschiedene Tätigkeiten aus wie zum Beispiel die Pflegebewohner abholen und zu ihren jeweiligen Aktivitäten, zu Ausflügen oder zum Frisör begleiten oder auch Veranstaltungen und Feiern vorbereiten. Für diese Arbeit braucht man viel Sensibilität, Einfühlungsvermögen für das besondere Umfeld und eine gehörige Portion Geduld.

Mit älteren Menschen habe ich zuvor noch nie zusammen gearbeitet. Ich habe ein hohes Maß an Mitgefühl entwickelt, mich weiter entwickelt und viele neue Aspekte kennen gelernt. Es ist mir wichtig, den Bewohnern eine gute Zeit zu ermöglichen. Ich möchte, dass sie glücklich sind, damit ich zufrieden sein kann. Ich möchte den Moment mit ihnen genießen.



Für Barbara war es eine neue Erfahrung mit älteren Menschen zusammen zu arbeiten.

Nun möchte ich noch auf die Stadt Innsbruck zu sprechen kommen. Die Landschaft ist wunderbar und die Sonne scheint viel häufiger als gedacht. Auch das Essen hat mich überzeugt. Mein Lieblingsgericht sind Spinatknödel mit brauner Butter und Parmesan. Das schönste finde ich ist der Respekt auf der Straße. Die Autofahrer halten fast immer wenn ich die Straße überqueren möchte. Das sind meine Erkenntnisse nach den ersten Monaten in Innsbruck und ein Weg, „Danke“ an all die Menschen zu sagen, die mich jeden Tag unterstützen und mir diese Erfahrungen ermöglichen.

Nikoletta aus Ungarn. – Nachdem ich mein Studium als Säuglings- und Kleinkinderpädagogin in Ungarn beendet habe, bin ich nun schon fast seit einem halben Jahr in der Residenz Veldidenapark in Innsbruck. Ich beschäftige mich gerne mit Menschen und helfe anderen gern. Die Zeit vergeht sehr schnell. Am Anfang habe ich die verschiedenen Stationen der Residenz kennengelernt. Im ersten Monat arbeitete ich in der Wäscherei, später in anderen Bereichen, wie Pflege, Service und Tagesbetreuung. Meine Kollegen sind immer sehr hilfsbereit und helfen mir sehr bei meiner Integration. Es fühlt sich gut an, einem hilfsbereiten und großartigen Team anzugehören. Ich fühle mich hier zu Hause, hier bin ich daheim.

Mit dem Europäischen Freiwilligendienst möchte ich meine Sprachkenntnisse erweitern, eine andere Kultur kennenlernen, Neues erleben. Ich hoffe, dass ich genug Zeit habe, meine Pläne zu verwirklichen und kann mir auch vorstellen, später mit älteren Menschen zu arbeiten.



Mehr Farbe im Leben

Mit den farbenprächtigen Bildern von Vittoria Bieler startete die Residenz Veldidenapark in das Ausstellungsjahr 2017. Pflegedirektorin Daria Wascher eröffnete die Ausstellung "Mehr Farbe im Leben".

von Astrid Mayr

Die Tochter der Künstlerin hielt die Laudatio und Vittoria Biehler selbst schloss ihre Rede mit den Worten: „Malen hält die Seele gesund.“



Vittoria Biehler (rechts im Bild) mit Ehemann und einer Freundin der Familie.

Es ist nie zu spät mit dieser Therapie zu beginnen.“ Vittoria Biehler ist in Italien geboren und entdeckte schon früh ihre Liebe zur Malerei. Ihre Begabung zum Zeichnen und Malen wird schon in der Schule von ihrer Lehrerin entdeckt, doch damals wurde ihr der Traum, eine Kunstakademie zu besuchen, verwehrt.

So malte sie mit 16 Jahren ihr letztes Bild, zog nach Innsbruck, heiratete und bekam vier Kinder. Das Bild heißt „Geborgenheit“ und ist gegenwärtig in der Galerie Veldidena zu sehen. 40 Jahre später hat sie die Leidenschaft für das Spiel mit Pinsel und Farbe wiederentdeckt und nützt jede Gelegenheit sich künstlerisch fortzubilden. Sie ist zu einer ernstzunehmen-

den Künstlerin gereift, deren Bilder großen Eindruck hinterlassen. „Die Macht der Farben ist wunderbar“, beschreibt Vittoria Biehler ihre künstlerisches Schaffen. Mit Farben umgeben wir uns jeden Tag bewusst oder unbewusst. Farben erreichen uns auf allen Ebenen. Sie wirken auf unseren Körper und auf unsere Psyche. In der gegenwärtigen Ausstellung befinden sich Aquarelle von wunderschönen Winterlandschaften, die mit ihren zart-blassen Schattierungen eine entspannende Wirkung auf den Betrachter haben.

Die farbexplosiven Momentaufnahmen der Lagenstadt Venedig in Acryl erwärmen das Gemüt. All das kann Farbe. Farbe bedeutet nicht nur bunt und schrill, sie kann zart und subtil sein. Genau wie unser Leben. Der Werdegang von Vittoria Biehler zeigt, wie wichtig es ist, sein Ziel nie aus den Augen zu verlieren. Egal wie lange es dauert und egal wie unwahrscheinlich es scheint, es zu erreichen. – „Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch geschwinder als der, der ziellos herumirrt.“, so Gotthold Ephraim Lessing.



Dr. Heinz Lemmerer
Direktor

Gehirnjogging mal anders

Jegliche Art von Sport fördert die geistige Leistungsfähigkeit – immer mehr Studien zeigen, welche Spuren körperliche Aktivität im Hirn hinterlassen. Wer tiefgreifende Effekte erzeugen will, sollte regelmäßig trainieren. Das kann gewisse Bereiche des Gehirns sogar vergrößern. Training ist nicht gleichbedeutend mit Hochleistung, jede Art von Bewegung fällt darunter.

13

Die Balance zwischen geistiger und körperlicher Fitness verspricht viele Vorteile. Mit zunehmender Lebensdauer wird körperliche Aktivität stetig wichtiger. Bis vor 20 Jahren galt es als gesichertes Erkenntnis, dass das erwachsene Gehirn keine neuen Nervenzellen produzieren kann, sondern stetig Nervenzellen verliert. Der Wissenschaftler Peter Eriksson konnte nachweisen, dass auch in erwachsenen Gehirnen neue Nervenzellen entstehen. Durch Sport wird die Konzentration von Wachstumsfaktoren im Blut erhöht. Durch das Überwinden der Blut-Hirn-Schranke können diese Faktoren die Produktion neuer Nervenzellen (*Neurogenese*) fördern.

Unabhängig von der Neurogenese ist körperliche Aktivität zudem für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems förderlich, wodurch zusätzlich die altersbedingten geistigen Einschränkungen reduziert werden können. Es sinkt auch das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

Gehirnjogging mal anders: Sportkleidung an, raus, eine Stunde spazieren, etwas schlauer zurückkommen. Vielleicht fördert Bewegung unsere geistige Leistungsfähigkeit sogar mehr, als Sudoku lösen.

Bewegung: Halten wir unseren Körper gesund und fit!

Einladung zum Neugierigsein

von Manuela Höfer

14 Wissen Sie eigentlich was oberhalb des Café Fingerlos ist? Wissen Sie, dass da oben regelmäßige Vernissagen und Veranstaltungen stattfinden? Und wissen Sie, dass Sie da auch spontan teilnehmen können? Nicht?! – Dann ist es Zeit, würd' ich sagen, und schauen Sie doch mal vorbei und seien Sie neugierig.

Mit „Wohnen für Ältere“ wird zumeist ein herkömmliches Seniorenheim verbunden. Und es werden damit auch etliche Vorurteile assoziiert. Alt sein ist langweilig. Es ist fad. Und die Abenteuer finden draußen statt. Hier ist es anders. Geben sie zu, Sie sind neugierig geworden?! Gut so. Denn ein herkömmliches Haus sind wir nun wirklich nicht.

Anders als gedacht

Hier werden Feste gefeiert, dass sich die Balken biegen. Hier bekommen Sie nicht nur Kaffee und Kuchen, sondern hier wird miteinander diskutiert, gelacht, mitunter auch geweint, wenn's nötig ist. Hier wird gemeinsam gelebt. Der Kitt unseres Hauses ist unsere Beziehungskultur. Ob sie alleine wohnen, in einer Wohngemeinschaft oder, ob sie etwas Assistenz wünschen – möglich ist eigentlich fast alles. Und ganz entscheidend ist, dass sie hier nicht einsam sind, außer Sie bevorzugen es, zurückgezogen zu leben. Also „normal“ sind wir nun sicher nicht.

Und wenn Sie nun auf das bunte, umtriebige Älterwerden Lust haben und neugierig geworden sind, schnappen Sie sich doch die „Gazette“, unser Veranstaltungsprogramm, an der Rezeption und schauen Sie vorbei.

Besichtigungstermine:

Jeweils am letzten Freitag im Monat von 14 bis 16 Uhr. – Anmeldung ist nicht erforderlich.



Wenn Roberto Gondolieri zum Ruder greift

... sind die drei Tenöre nicht mehr weit. So in etwa muss man sich das Faschingstreiben in der Residenz Mirabell vorstellen. Aber zuerst begrüßte der Hausherr, Jakob Fugger, seines Zeichens erfolgreichster Geschäftsmann seiner Zeit, die Festgäste in seinem venezianischen Dogenpalast.

von Andrea Weilguni

Der Hausherr eröffnete den Lustreigen mit klassischer Musik und einem üppig gehaltenen Gondelbuffet, welches Köstlichkeiten aus aller Herren Länder kredenzte. Und dann reihte sich Höhepunkt an Höhepunkt. Die Musik passte sich mehr und mehr der Stimmung an. Das klassische Genre wurde hinter sich gelassen und die Stimmung wurde folglich zunehmend schwungvoll. Was aber die feine Gesellschaft nicht davon abhielt ihre edlen Gewänder und Masken zur Schau zu stellen.



Faschingskrapfen mal anders. – Wohl eher Punschkrapferln mit Clowngesicht. Einfach lecker.

Dann aber kam er. Roberto Gondolieri. Die Festgäste jubelten als er unterstützt von seinem servilen Gesellen eine feine Dame, die es aufgrund ihres Adelsstandes vorzog lieber in cognito zu bleiben (man munkelte es könnte die spanische Freifrau von und zu Schnöll gewe-

sen sein, aber man weiß bislang nichts genaues nicht), in einer selbstgezimmerter Gondel bis direkt in den Dogenpalast chauffierte. So mancher Damen wurde es blümerant, sie ließ sich demzufolge hinreißen und erlag ebenso dem Charme Robertos und zog mit ihm eine Runde durch den Dogenpalast. Auch hier entzieht sich das weitere Geschehen unserer Kenntnis.

Als dann aber die 1. Salzburger Faschingsgilde mit den Klängen des Rainer-Marsches einzog, war die Gesellschaft wieder vollständig. Wie letztes Jahr schwangen sie ihre Körper und Beine durch die Luft und die Gäste staunten ob dieser meisterlichen Akrobatik.

Hernach aber kam der eigentliche Höhepunkt, als Jakob Fugger eröffnete, dass er keine Mühe gescheut hatte, um sie, „Die drei Tenöre“ für einen Auftritt für diese Nacht in Venedig zu gewinnen.

Mit „Aber Dich gibt's nur einmal für mich“ gelang es ihnen, die illustre Runde in deren Bann zu ziehen. Lautmalerisch betonten sie mit physikalisch nicht näher erklärbarer Körperhaltungen (sie enthebelten ganz einfach das Gesetz der Schwerkraft) die leidenschaftliche Textführung



Junge „Adelige“ aus Venedig fanden sich an der „Seufzerbar“ ein.

des Liedes. Wer da aber vor lauter Lachen noch immer keine Tränen in den Augen hatte, dem war dann nur mehr mit dem venezianischen Magier Daniele di Suriales zu helfen. Er trieb mit behändeten Abklopfritualen das Unglück aus, blickte für Wagemutige in die Zukunft oder es wurde am Schicksalsrad gedreht. Und zwischenzeitlich konnte man sich an der Seufzerbar gütlich tun. So feierte man lange und ausgiebig.



Gerne bedienten sich die Gäste am bunten und üppigen Buffet im Dogenpalast.

Neuer Direktor

Viel Neues tut sich im Frühling in der Residenz Mirabell. Nachdem Geschäftsführer Michael Wolfrum das Haus interimistisch geleitet hat, konnte nun ein neuer Direktor gefunden werden. Franz Gasteiner kommt aus dem Bereich der gehobenen Hotellerie. 24 Jahre lang war er Generaldirektor bei Marriott International.



Franz Gasteiner ist seit 15. März 2017 der neue Direktor der Residenz Mirabell.

Aufgewachsen ist Gasteiner in Ternitz, wo seine Eltern ein Cafehaus und eine Bäckerei hatten. Franz Gasteiner ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Söhnen. Wir wünschen dem begeisterten Tennisspieler viel Erfolg und einen guten Start in der Residenz Mirabell.

Pfleger mit Herz

Die „Pflegerinnen und Pfleger mit Herz“ wurden gekürt. André Bauer aus der Residenz Mirabell in Salzburg ist einer von 18 österreichweit ausgezeichneten. Ob jung oder alt, chronisch krank oder akut: vor der Situation, einmal Pflege in Anspruch nehmen zu müssen, ist niemand gefeit. „PflegerInnen mit Herz“ will hierfür Bewusstsein schaffen und allen Menschen, ob professionelle PflegerInnen oder pflegende Angehörige, eine Stimme geben und ihnen gebührend „Danke“ sagen. „Das Wirtschafts- und Sozialministerium, die Erste Bank und Sparkassen, die Wirtschaftskammern Österreichs und die Bundesarbeitskammer verfolgen – gemeinsam mit den Initiatoren der Kampagne, der Wiener Städtische Versicherungsverein und die Wiener Städtische Versicherung – das Ziel, die Sensibilität für das Thema Pflege zu schärfen und Österreichs PflegerInnen vor den Vorhang zu holen“, soweit die offizielle Mission der Kampagne.



AK-Präsident Rudi Kaske gratuliert "Pfleger mit Herz"-Gewinner André Bauer (Residenz Mirabell).

Wir gratulieren André Bauer ganz herzlich und sind stolz, dass er zu unserem Team gehört. André Bauer ist Diplom-Sozialbetreuer mit Schwerpunkt Altenarbeit. Von Bewohnern der Residenz Mirabell nominiert, hat eine überregionale, unabhängige Jury ihn aus einer Vielzahl von Vorschlägen ausgewählt. Wir freuen uns, dass André Bauer für die Residenz Mirabell in Salzburg arbeitet. Denn in allen erfolgreichen Beziehungen kommt es auf den Menschen an. „Für einander“ und „Mit einander“ machen das Leben lebenswert. Und menschliche Wärme gibt uns das Gefühl für Geborgenheit und Sicherheit, das Gefühl „zu Hause zu sein“.

Eine Jury – bestehend aus den Kampagnenpartnern und größten österreichischen NGOs – wählte jeweils zwei Gewinner pro Bundesland aus. Die 18 „PflegerInnen mit Herz“ wurden im Wiener Ringturm für ihr herausragendes Engagement im Beisein von Vizekanzler und Wirtschaftsminister Dr. Reinhold Mitterlehner, Sozialminister Alois Stöger und Wiener Städtische Generaldirektor Mag. Robert Lasshofer geehrt.



Joachim Göllles, MSc.
Pflegeleiter

Wir vergessen alle

Das Vergessen ist ein ganz normaler Prozess im Gehirn. Stellen Sie sich vor wir würden uns alle Eindrücke, alles Gehörte und Gesehene für immer merken – wir wären schlichtweg damit überfordert.

Aber ab den Vierzigern machen sich kleine Veränderungen unserer Gehirnleistung bemerkbar. Verarbeitungstempo, Reaktionsgeschwindigkeit und Kurzzeitgedächtnis verschlechtern sich. Es ist also normal, wenn wir mit dem Alter vergesslicher werden. – Doch woher weiß man, ob es sich nicht um Demenz handelt?

Einzelne Aussetzer sind kein aussagekräftiges Symptom, sollten sie jedoch komplexe Dinge wie, dass sie gestern am Abend in der Oper waren, vergessen, könnte das ein Symptom sein. Es ist durchaus normal seine Schlüssel oder seine Brille zu verlegen, nicht jedoch verlegte Dinge an ungewöhnlichen Orten zu finden. Das heißt, sollten sie ihre Brille im Kühlschrank finden, könnte dies durchaus ein Symptom für eine Demenz darstellen.

Gedächtnisprobleme können viele Ursachen haben, einige davon sind banal – und viele beherrschbar:

- Wer schlecht hört merkt sich weniger.
- Schlafmangel und Stress.
- Manch einer erinnert sich schlecht, weil er eine Mahlzeit ausgelassen hat und sein Hirn nicht ausreichend mit Energie versorgt ist.
- Schilddrüsenüberfunktion oder gewisse Medikamente.

Es gibt Risikofaktoren wie Diabetes, Rauchen, Feststoffwechselerkrankungen und Bluthochdruck die eine demenzielle Erkrankung forcieren können.

Sollten Sie trotzdem die Befürchtung haben an einer beginnenden Demenz zu leiden, lassen Sie es unbedingt von einem Facharzt abklären.

Die Liste

Eine Kurzgeschichte von Renate Stigler

16

„Wieso geht nichts weiter? Depperte, mach weiter!“, brüllt jemand in der Supermarktschlange. Ich krame in meiner Handtasche. Irgendwo muss das Geldbörsel sein. Ich bin mir ganz sicher, ich habe es eingesteckt. Die Kassierin trommelt auf die Kassa. Die Stimmen hinter mir kennen nur noch Schimpfwörter. Ich werde immer nervöser, mein Kopf ist wie eine Paradeiser und meine Finger zittern. Während ich in meiner Tasche krame, fällt mir mit Schrecken auf, dass auch der Schlüssel von Mutters Wohnung fehlt. Ich sollte ihr die Einkäufe bringen, da sie mit Grippe im Bett liegt.

„Wollens stornieren?“, schnaubt die Kassierin, „wenn Sie so vergesslich sind, kann ich nichts machen. Aber die Kassa blockieren geht gar nicht! Grete, Kassa 2, da haben wir wieder mal ein Storno.“ Der Tross hinter mir wechselt die Kassa und ich wünsche mir, der Boden würde mich verschlucken. Von der Kassa gegenüber grinsen mich noch nie gesehene Menschen hämisch an. Einer zeigt mir den Vogel. Ich bin den Tränen nahe. Warum passiert es mir?

Hinter mir steht eine Dame, die meine Oma sein könnte. „Kindchen, das passiert doch jeden“, sie lächelt, „ich bin über achtzig und hatte die letzten Jahre das gleiche Problem. Ich ging in kein Geschäft mehr, bis ich anfang eine Liste an die Wohnungstür zu kleben. Mittlerweile kann ich diese auswendig und vergesse zumindest diese Gegenstände nicht mehr. Beruhigen Sie sich und lassen die anderen dumm reden. Vergessen tut jeden Tag jemand etwas. Aber zugeben, dass kann kaum einer. Bei mir ist es das Alter, bei Ihnen die vielen Belastungen. Weshalb etwas vergessen wird, ist egal. Dagegen ankämpfen können wir alle!“

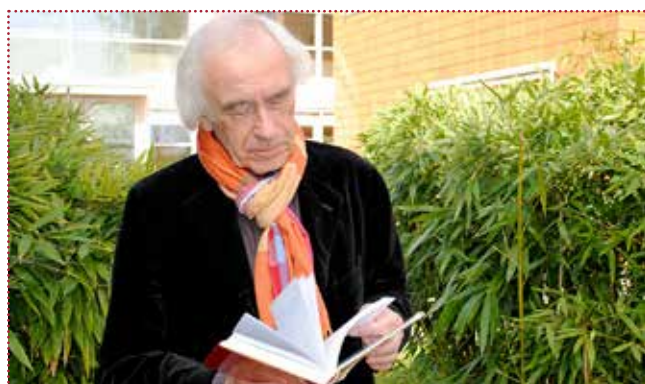


„Kultur Frühling“

Anfang Mai gibt es zum ersten Mal den „Kultur Frühling“ in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Zwei Tage die ganz im Zeichen der Kultur stehen. Auf dem Programm stehen eine Lesung mit dem Schriftsteller Dietmar Grieser und ein Konzert mit dem „Alfred Bäck Trio“.

von Alexandra Raidl

Lesung mit **Dietmar Grieser** aus seinem Buch „Geliebtes Geschöpf“- Tiere, die Geschichte machten. Der Chor „Just for Fun“ unter der Leitung von Martin Kellner begleitet die Lesung mit Liedern aus



Der Wiener Autor Dietmar Grieser liest am 9. Mai 2017 aus seinem neuen Buch.

dem Tierreich. Tierische Kultfiguren aus Geschichte und Literatur, Musik und film. In 28 fesselnden Kapiteln porträtiert Dietmar Grieser Tiere, die es zu etwas „gebracht“ haben- zu einem Namen, zu Ruhm, vielleicht gar zur literarischen Verewigung (*Dienstag, 9. Mai 2017, 17 Uhr*).

Das **Alfred Bäck-Trio** wird gemeinsam mit Sänger und Entertainer Peter Schiefer das Publikum in die glorreiche Zeit von Frank Sinatra, Dean Martin und Sammy Davis Jr. und Zeitgenossen entführen. Lieder wie „Come Fly With Me“, „Besame Mucho“ oder „Girl of Ipanema“ erinnern an die legendären Las Vegas-Shows in den 50er und 60er Jahren. Im Anschluss an das Konzert gibt es ein kleines Frühlingsbuffet (*Mittwoch, 10. Mai 2017, 16 Uhr*).

Veranstaltungs-Tipp:

Vortrag mit Lichtbildern über Maria Theresia und ihre Zeit.

- Mittwoch, 17. Mai 2017, um 16.00 Uhr, Eintritt: frei
- Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)
- Vortragende: Gertrude Brescelli-Wodica, gepr. Fremdenführerin

Konzert für Klarinette und Klavier

- Mittwoch, 31. Mai 2017, um 16.00 Uhr, Eintritt: € 10,-
- Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)
- Künstler: Marina & Michael Kaljushny



Freizeit Begleitung

Kennen Sie diesen Gedanken: „Ich würde so gerne wieder ... – aber alleine trau' ich mich nicht.“ Wieso sollen Sie aber darauf verzichten, das zu tun, was Ihnen Freude macht oder was Ihnen wichtig ist? Oder wollen Sie einmal einen individuellen Ausflug machen? Oder eine Begleitung zum Arzt, um sich die Wartezeit zu verkürzen? – Seit kurzem bietet die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa ein neues Service an: die „Freizeit Begleitung“. Ingrid Berger-Kariotis und Max Berger unterstützen Sie gerne bei Ihren Freizeitaktivitäten. Gemeinsam entwickeln sie mit Ihnen Lösungen



Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption oder unter Tel. 01/68081-0.

und helfen ihnen Ihre Wünsche umzusetzen. Sie werden mit Respekt und Geduld unterstützt, damit Sie die Freiheit haben, die Sie sich wünschen. Diskretion, Flexibilität und Vertraulichkeit stehen an erster Stelle.

Herrenabend

Und manchmal will man halt einfach unter sich sein. So ganz ohne Damen. – Seit einigen Monaten gibt es die Herrenabende. Einige Herren in der Senioren Residenz Am Kurpark treffen sich wöchentlich zum geselligen Beisammensein. Da wird viel geredet und diskutiert, Karten oder Billard gespielt. „Chef“ dieser illustren Runde ist Gastronomieleiter Martin Dreiszker. Billard ist das Lieblingsspiel der Herren. Kon-



Geselligkeit. Gemeinsames Karten spielen beim Herrenabend in der Senioren Residenz.

zentration und Ausdauer ist dabei gefragt. Gar nicht so leicht die Billardkugel in die richtige Richtung zu lenken. Spannend ist es allemal.

Foto-Rückblick

Bunt und vielfältig waren die Veranstaltungen und Aktivitäten in den letzten Monaten in der Senioren Residenz am Kurpark Wien-Oberlaa.



Faschingsfeier in der Senioren Residenz. Gefeiert wurde im Stil der „goldenen 20iger Jahre“.



Einmal pro Jahr gibt es eine große Informationsveranstaltung für die Bewohner/-innen.



Exquisiter Ausflug in die Wiener Porzellanmanufaktur Augarten, die seit 1923 besteht.



Wellnesstag in der Ballsaison im Tageszentrum. Sich rundum verwöhnen lassen war das Motto.

Wussten Sie, dass ...

... der Graben die frequentierteste Einkaufsstraße Wiens ist. – Der Fonds Soziales Wien (FSW) fördert fünfzehn Pflegeplätze in der Senioren Residenz am Kurpark Wien-Oberlaa und sorgt so dafür, dass Wiener und Wienerinnen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.

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



Jutta Jankovic
Interessentenberaterin

Individualität

Wenn Sie in eine Senioren Residenz einziehen, können Sie ihre Wunschapartment natürlich so gestalten, wie Sie es wollen. Sehr wichtig ist uns, dass Sie sich in unserer Residenz – in Ihrem neuen Zuhause – wohlfühlen.

Sollten Sie individuelle Gestaltungs- oder Umbauwünsche haben, werden diese nach Möglichkeit der technischen und baulichen Gegebenheiten gegen Aufpreis von uns durchgeführt. Hierbei ist lediglich zu beachten, dass ein Rückbau in den Originalzustand möglich sein muss. Dies gilt auch bei einer allfälligen Zusammenlegung zweier oder mehrerer Apartments. Gerne können Sie Ihr Apartment nach Ihren Wünschen ausmalen und gestalten. Das eingebaute Küchenelement kann auf Wunsch ausgebaut werden. Gerne stellen wir Ihnen auch Kontaktdaten zu renommierten Einrichtungshäusern zur Verfügung.



Gestalten Sie ihr Apartment so, wie Sie es wollen und sich wohlfühlen.

Unsere Etagendamen und das Team der Haustechnik unterstützen sie gerne beim Einzug, wie zB bei der Montage von Kleinförmeln und Lampen, beim Anschluss von TV- und Elektrogeräten, Aufhängen von Vorhängen oder beim Auspacken Ihrer Umzugskartons.

Sehr gerne bin ich Ihnen bei der Suche nach Ihrem persönlichen Wunschapartment in unserer Residenz. Vereinbaren Sie einfach einen unverbindlichen Besichtigungstermin (Tel. 01 / 68081-514).

Spitz Fede



von Josef

„Glücklich ist wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist.“ Dieses Lied aus der Operette „Die Fledermaus“ von Johann Strauss II, wäre doch ein guter Rat, oder? Wenn da nicht unsere Erinnerungen wären, die wir nicht vergessen wollen oder können. Darüber streiten die Hirnforscher noch immer, welche der Erinnerungen – die guten oder die schlechten – schneller in Vergessenheit geraten. Ich glaube, beide halten sich hartnäckig.

18

Die Vergesslichkeit ist die kleine Schwester des Vergessens, was eine wunderbare Einrichtung der Natur sein kann, während Vergesslichkeit oftmals mehr Plage, als Gnade ist. Jeder kennt das: Wir gehen in ein Zimmer, um etwas zu holen und haben aber inzwischen vergessen, was! Mein Tipp – zurück zum Ausgangspunkt, dann kommt's wieder – meistens. Oder: Sie treffen jemand auf der Straße, den oder die Sie schon lange kennen und es fällt Ihnen partout der Name dazu nicht ein. Peinlich, aber was tun? Einfach nonchalant die Gedächtnislücke übergehen, oder doch kleinlaut nach dem Namen zu fragen?

Was kann man gegen Vergesslichkeit tun? Der Mensch ist der „homo ludens“ und Spielen gehört einfach zu unserer Alltagskultur. Ich für meine Person, habe vor 13 Jahren, nach meiner Pensionierung begonnen Bridge zu lernen und bin nach wie vor davon fasziniert. Es hält meine grauen Gehirnzellen und Synapsen ganz schön auf Trab. Also Kartenspielen, Kreuzworträtsel, Sudoku, sich in der frischen Luft bewegen, um das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen, ausgewogene Ernährung usw. Wenn der Sport oder körperliche Betätigung nicht mehr so leicht geht, dann wenigstens „Gehirnjogging“, das geht immer.

Andererseits, das Privileg des Alters ist es, dass man einmal was vergessen darf, wobei wir wieder beim Anfang dieser Geschichte wären.

Sudoku 1 (mittel)

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

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-Unterquadrat) genau einmal vorkommt. - Lösung für beide Rätsel anbei.

Karikatur



„Multitasking“ – Alles auf einmal machen: fernsehen, turnen, trinken, essen, lesen – das hält geistig und körperlich fit.

Zeichnung von Inge Gänßle

Sudoku 2 (schwer)

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

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

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

Finden Sie den Unterschied



Betrachten Sie die beiden Bilder genau. Im unteren Bild sind fünf Fehler versteckt.

Impressum

„Residenz Spiegel“, 09 / April 2017

HERAUSGEBER

Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH
FN 1481271, 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.^a Alexandra Raidl (Wien), Mag.^a Andrea Weilguni (Salzburg), Mag.^a Carmen Stoffaneller (Innsbruck)
Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wieder geben.

FOTOS

amschl, Unterkreuter, Stigler, Martin Dreiszker, Jens Öllermann, Richard Tanzer, fotolia.com, pixabay.com, Archiv SRGB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

AUFLAGE

3.500 Stück

ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

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

Vorgestellt

Von vielen unbemerkt eilen sie durch die einzelnen Residenzen. Meist schon früh am Morgen. Da wird gesaugt, gewischt und gekehrt. Fenster werden geputzt, Apartments gereinigt. Und zwischendurch geht sich manchmal



Hier die Damen vom Team der Reinigung in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.

ein kurzer Tratsch mit den Bewohnern aus. „Viele haben ihre Lieblings-Putzfrau“, erzählt Traude Hauer, „aber das soll auch so sein. Es ist schließlich eine Vertrauenssache, wer da das Apartment putzt.“ – Ein Danke an die Damen von der Reinigung, unsere „stillen, unsichtbaren“ Heldinnen des Alltags.

Rund um den Globus

Österreich. – **Hugo Portisch** feierte im Februar seinen **90. Geburtstag**. Der langjährige ORF Kommentator ist nach wie vor ein begeisterter Journalist. Die Laufbahn als Journalist hat er zunächst nur wegen des Gehalts von hundert Schilling pro Woche eingeschlagen. Mit seinem neuen Buch „Leben mit Trump - ein Weckruf“ will er „Europa aufwecken“. Portisch bringt die Absurdität der aktuellen Vorgänge in den USA auf den Punkt: „*Trump trug während des Wahlkampfes Baseballkappen mit dem Slogan ‚Make America Great Again‘. Im Inneren der Kappe aber stand ‚Made in China‘.*“



Israel. – **Alter spielt beim Sprachenlernen keine Rolle**. Erwachsene können ohne Probleme neue Sprachen lernen. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Universität Haifa und widerspricht damit der weitverbreiteten Annahme, Kinder würden sich beim Erlernen neuer Sprachen leichter tun. Kleinkinder lernen demnach Sprachen nicht besser als Erwachsene, sie können sich lediglich ihren Sprachlehrern kaum entziehen.

Schweiz. – „**Das Alter darf nicht bloß Ruhestand sein**“, so Altersforscher Urs Kalbermatten (70), von der Fachhochschule Bern, „dafür dauere diese Lebensphase zu lange und biete zu viele Möglichkeiten.“ Diese wichtige Phase muss man sinnvoll gestalten. Neues machen und dem Alter eine persönliche Gestalt geben. Viele ältere Leute bereiten sich mental gar nicht auf den Einzug in eine Senioreneinrichtung vor und sind dann nicht glücklich, wie er feststellte.

Großbritannien. – Rezept einer langen Ehe? **Sprich nie über Liebe**. Sie sind seit 78 Jahren ein Paar. Von gesellschaftlichen Konventionen hielten Morrie (103) und Betty (100) nie viel: Keine Hochzeit in Weiß, kein „Ich liebe dich“, aber dafür viel Streit und Krisen. Und trotzdem, oder gerade deshalb, sind sie heute noch glücklich miteinander.

PENZO Flora Blumen



PENZO Flora Blumen Rochusmarkt GmbH.
1030 Wien, Rochusmarkt Stand 18/19,
Telefon+ Fax 01 / 710 20 90

PENZO Flora Blumen Flötzersteig GmbH.
1140 Wien, Flötzersteig 180A,
Telefon+ Fax 01 / 911 79 69

PENZO Flora Blumen Rochusmarkt GmbH.
1030 Wien, Rochusmarkt Stand 13,
Telefon+ Fax 01 / 710 20 56

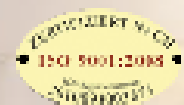


HOTLINE: 0664 / 212 32 49

penzoflora@penzo-flora.at
www.penzo-flora.at

In unseren drei Filialen finden Sie –
von frischen Schnittblumen, Zimmerpflanzen, Accessoires bis hin zu einem großen Beet- und Balkonblumensortiment alles.
Ob Trauer-, Hochzeits-, Geburtstags- oder Anlassfloristik – bei uns werden Sie sicherlich fündig!
Wir beliefern unsere Kunden täglich mit frischer Ware von bester Qualität, auch an Sonn- und Feiertagen bieten wir diesen einzigartigen Service an.

Blumen für Herz & Seele



„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.



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



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



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

www.seniorenresidenzen.co.at