

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 13 • August 2018

Wohnwagen oder Palais. – Wohnen ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Wann ist eine Wohnung schön?

Der Wiener Psychotherapeut Michael Musalek setzt schon lange auf die Heilkraft des Schönen. Das Schöne ist eine Urkraft der Natur und zentrale Lebenskraft. Die einen lieben hohe und helle Räume, die anderen mögen es klein und kuschelig. Ist es die Größe einer Wohnung, die ausschlaggebend für unser Wohlbefinden ist? Wie wirken Licht und Farbe auf die Wohnraumgestaltung? Und wann ist eine Wohnung schön?

Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

Seite 03

Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04 bis 06

Wohnen

Interviews zum Thema

Seite 08

Raum und Zeit im Wohnbau

Herausforderung: Leistbarer Wohnraum

Seite 11

Fit in den eigenen vier Wänden

Ein Trainingsprogramm für zwischendurch

Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reien, Kulinarisches und Gesundheit & Fitness

Seite 18

Blank's „Spitze Feder“

Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg, und Innsbruck

Einblicke & Ausblicke

„Ein Loch in die Erde und rein den Beton und dreißig Etagen, da stehen sie schon. Ein Strauch vor die Haustür, nun ist es komplett, das neue Beweisstück für Wohnqualität“, so Udo Jürgens 1984 in „Schöner Wohnen“.

Mit „Schöner Wohnen“ kann man auch kurz das Thema dieser Ausgabe umschreiben. „Ich hatte ein gutes Gefühl, als ich das Apartment gesehen habe“, erzählt Christine. Wir haben wieder interessante Persönlichkeiten aus den drei Residenzen zum Interview gebeten. Und eines zeigt sich ganz klar: Die Entscheidung für oder gegen eine Wohnung ist oft ein Bauchgefühl. Spannend ist, dass viele aufgrund der besseren Infrastruktur und dem breiteren Angebot die Stadt im Alter bevorzugen. War im Arbeitsleben die „Flucht“ aus der Stadt am Wochenende sehr wichtig, so erleben wir im Alter eine Trendumkehr (ab Seite 4).

Seniorenwohnungen sind derzeit in aller Munde. Angebote hierzu gibt es wie Sand am Meer.

Aber worin liegen nun die Vor- und Nachteile dieses Konzepts (Seite 7). Die Frage nach leistbarem Wohnraum wird vor allem in den Städten zur Herausforderung (Seite 8). Womit wir beim Stichwort wären: Stadt. Eine Stadt die sich „ständig neu erfindet“ ist Barcelona. Dorthin führt diesmal der Reisetipp (Seite 9).

Mit kleinen regelmäßigen Übungen kann man ganz leicht seine körperliche Fitness verbessern (Seite 11), und sei es einfach nur „Staubsaugen“.

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

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





Wohnwagen oder Palais?

Wohnen ist eine hoch individuelle Angelegenheit. Welches die beste Wohnform ist lässt sich nicht allgemein gültig sagen. – Die einen lieben hohe und helle Räume, die anderen mögen es klein und kuschelig. Aber wann ist eigentlich eine Wohnung schön?

Das Interview führten Alexandra Raidl und Georg Amschl

Das Schöne als Urkraft der Natur und zentrale Lebenskraft. Der Wiener Psychiater und Psychotherapeut Michael Musalek setzt in seinen Therapien schon lange auf die Heilkraft des Schönen. In seinem Büro im Anton Proksch Institut in Wien – mit einem herrlichen Blick ins Grüne – haben wir Professor Michael Musalek zum Gespräch gebeten.

Wie viel „Schönes“ braucht es im Alter um gesund zu bleiben?

Michael Musalek: Es kann gar nicht genug viel „Schönes“ geben, weil das Schöne uns nicht nur in eine angenehme oder freudvolle Stimmung bringt, sondern das Schöne auch eine Kraftquelle ist. Wenn wir Schönes erleben, dann kräftigt uns das.

Also muss eine Senioren Residenz oder eine Senioreneinrichtung schön sein, um glücklich alt zu werden?

Michael Musalek: Unbedingt. – Wir haben ja lange Zeit immer nur funktional gedacht: dass die Einrichtung bequem ist, dass sie Pflege erlaubt und alle Möglichkeiten bietet, die eine Senio-

reneinrichtung braucht. Aber der Schönheitsaspekt ist immer etwas zu kurz gekommen – es war quasi immer eine Ornamentik, wo es darum gegangen ist, für das Auge irgendetwas „nett“ zu gestalten. – Das ist aber genau der falsche Ansatz. Um effektiv zu sein, braucht es das Schöne. Das Schöne ist nicht eine Zierleiste unseres Lebens, sondern ist ein ganz zentraler Motor. Daher braucht es da ein Umdenken, da das Schöne nicht etwas ist, was ganz nett ist.

Was ist schön?

Man sagt: Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Was ist dann „schön“?

„Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet.“

David Hume
schottischer Philosoph
(1711 – 1776)

Michael Musalek: Man könnte nun lange diskutieren, was das Schöne ist. Wir haben das große Problem in der deutschen Sprache, dass wir ein Eigenschaftswort zu einem Hauptwort bilden können und uns dann plötzlich mit „dem Schönen“ beschäftigen und dann über das Wesen des Schönen nachdenken. Die Chinesen haben das Problem zum Beispiel nicht, da

reineinrichtung braucht. Aber der Schönheitsaspekt ist immer etwas zu kurz gekommen – es war quasi immer eine Ornamentik, wo es darum gegangen ist, für das Auge irgendetwas „nett“ zu gestalten. – Das ist aber genau der falsche Ansatz. Um effektiv zu sein, braucht es das Schöne. Das Schöne ist nicht eine Zierleiste unseres Lebens, sondern ist ein ganz zentraler Motor. Daher braucht es da ein Umdenken, da das Schöne nicht etwas ist, was ganz nett ist.

sie nur ein Wort für „schön“ haben. Und schön ist einfach schön. Der philosophische Diskurs dazu beginnt mit Platon, mit der berühmten Rede des Sokrates mit dem Hippias. Sokrates fragt den Hippias, was Schönheit sei? Und Hippias antwortet mit einem verschmitzten Lächeln, „ein schönes Mädchen ist schön“. Damit ist eigentlich alles gesagt. Der österreichische Philosoph Konrad Paul Liessmann sagt dann 2500 Jahre später, dass es ein „unhintergehbare Begriff“ ist. Jeder von uns weiß, was für ihn schön ist. Sobald wir aber versuchen, es als Wesenheit zu definieren, haben wir dann größte Schwierigkeiten. – Wir brauchen aber die Definition nicht, um das Schöne erleben zu können. Das ist das wunderbare daran.

Es ist natürlich nun schwierig, wenn man etwas Schönes für mehrere Menschen schafft, das auch von allen als schön erlebt wird. Auch wenn das Schöne individuell ist, gibt es zweifellos einige Dinge, worauf man sich einigen kann, dass es schön ist. Offenheit ist üblicher Weise etwas, was wir als sehr schön erleben. Es gibt angenehme Farben und weniger angenehme Farben. – Es gibt also Elemente, worauf man sich sehr rasch einigen kann, dass sich alle durchaus wohl fühlen und dies als schön empfinden.

Dieses Schöne produziert dann auch Atmosphären, die für uns schwer greifbar sind und trotzdem spüren wir sie. Wenn wir zum Beispiel in einen Raum hineingehen, merken wir, dass das eine angenehme öffnende Atmosphäre ist, oder „hier fühle ich mich beengt“. Hier spielt nicht nur das visuelle Element eine große Rolle, sondern ganz wesentlich: Gerüche. Interessanter Weise hat sich die Industrie mit diesem Thema noch kaum auseinander gesetzt, dass man beispielsweise Parfumes entwickelt, die für ältere Menschen geeignet sind. Man weiß ja, dass ein Parfume nicht so riecht wie es im Flacon ist, sondern wie es dann auf der Haut ist.

Der Geruch ist etwas sehr Schwieriges, weil man beim Geruch auf der einen Seite schon allgemeine, angenehme Gerüche hat, wo wir uns alle darauf einigen können, dass ein Geruch angenehm oder unangenehm ist. Wenn zum Beispiel etwas sehr stark nach Desinfektionsmittel riecht, dann ist es nicht so angenehm. Auf der anderen Seite hängt der Geruch sehr mit unseren frühen Kindheitserlebnissen zusammen, die wir als angenehm empfinden und wo wir uns wohl fühlen. Der Geruch ist sicher nicht vergleichbar mit dem Sehen, da dieser eher stark emotional an frühere Erlebnisse gebunden ist.



Erleben Menschen, die viele Gegenstände in ihrer Wohnung ansammeln, diese als schön?

Michael Musalek: Hier muss man vor allem drei Dinge unterscheiden. Erstens, ob jemand wirklich noch eine gute Ordnung halten kann. Wobei manche Menschen sehr ordnungsliebend sind und machen etwas weniger. – Zweitens, dass man sich schwer von Dingen trennen kann, mit denen man emotional etwas verbindet. Diese werden halt mit der Zeit und dem persönlichen Alter einfach mehr, aber nicht aus dem Grund, dass man so eine Sammelleidenschaft hat. – Und das Dritte ist „Messitum“, dieses wirklich zwanghafte Sammeln von Dingen. Das erlebt keiner der Betroffenen als schön. Das ist ein massiver Leidenszustand. Alle wissen, dass man es eigentlich anderes haben sollte, aber diese Personen schaffen es einfach nicht. Das geht ganz deutlich in eine psychische Krankheit über. Hinzu kommt, dass sich alle drei Eigenschaften mit zunehmendem Alter konturieren – das heißt, sie werden schärfer sichtbar und spürbar. Das kann nun in die eine oder andere Richtung kippen.

Das Leben spüren

Warum wird zusätzlicher Lebensraum oft schwer angenommen?

Michael Musalek: Hier kommen zwei Elemente zusammen. Auf der einen Seite nehmen wir eine ganze Reihe von Substanzen zu uns, die anästhetisch wirken (z.B. Alkohol). Also man

bekommt verschiedene Sachen einfach nicht so intensiv mit. Das hat jetzt nichts damit zu tun, ob man betrunken oder alkoholkrank ist, da Alkohol per se empfindungsmindernd wirkt, wie auch eine ganze Reihe anderer Dinge (wie z.B. Medikamente). Und auf der anderen Seite, der fast wichtigere Bereich, dass die Empfindung und die Kultivierung der Empfindung sehr vernachlässigt wird. Es geht immer darum Wissen zu akquirieren oder im Alter die kognitiven Funktionen zu erhalten, während den Empfindungsbereich zu verfeinern ein relativ geringes Thema ist. Das hört eigentlich schon bei der Weinverkostung auf. Dabei könnte man sehr viele solcher Sensibilisierungen manchen, um zusätzlichen „Wohnraum“, wie Gärten, neu zu entdecken.

Spüren sich ältere Menschen irgendwann nicht mehr selbst?

Michael Musalek: Mit zunehmenden Alter kommt es zu einem Phänomen, dass man „unsichtbar“ wird. Das trifft Frauen im besonderen Maße, weil diese plötzlich nicht mehr so beachtet werden, oder sich nicht mehr so beachtet fühlen. Das hängt mit der Selbstliebe zusammen, die bei uns äußerst schamvoll gesehen wird. Es geht hier aber nicht um eine narzistische oder sexuelle Selbstliebe. Wir alle wissen, wenn wir lieben, wird auch die Welt schöner. Wenn man verliebt ist, sind Natur und Menschen ganz anders. Es ändert sich die gesamte Welt.

„Privileg des Ästheten: Die Risse in den Wänden rein ornamental zu betrachten.“

Hans Kasper
deutscher Schriftsteller
(1916 – 1990)

Schöner Wohnen

Wie sollen Wohnungen gestaltet sein?

Michael Musalek: Wohnungen sollten großzügig sein. Wir leben in einer unglaublich kleinen Welt – und oft ist weniger mehr. Es kann natürlich nicht jeder ein Palais haben, aber es ist eine Frage, wie ich mit meinem Wohnraum umgehe und diesen gestalte, auch wenn er noch so klein ist. Es braucht viel Offenheit und Licht in den Räumen. Ganz wesentlich ist die Farbe des Raumes, die sehr viel zum Wohlbefinden beitragen kann. – Eine scheußliche Farbe kostet genau so viel Geld, wie eine schöne.

Prim. Univ. Prof. Dr. Michael Musalek

Psychiater, Psychotherapeut und
Ärztlicher Direktor am Anton Proksch
Institut in Wien. Autor des Buches
„Der Wille zum Schönen“ (Band I / II),
März 2017, Parodos Verlag.



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

► Perspektiven

Wir suchen unsere Nachbarn gern selber aus. Das war schon beim Zelten am Woodstock-Festival so. – Flexibilität und Individualität sind wesentliche Merkmale einer Senioren Residenz. „Jeder Mensch hat seine Philosophie und sein eigenes Lebenskonzept. Wir haben dafür Verständnis und auch das geeignete Zuhause“ so die Philosophie unseres Unternehmens.

Entscheiden Sie sich für ein Apartment in einer Senioren Residenz so erhalten Sie dieses mit einer qualitativ hochwertigen Grundausstattung, wie unter anderem mit einem Küchenelement, Kühlschrank, einem barrierefreien Badezimmer und einem Parkettboden. Sollten Sie individuelle Gestaltungs- oder Umbauwünsche haben, werden diese nach Möglichkeit der technischen und baulichen Gegebenheiten von uns durchgeführt. Es muss lediglich ein Rückbau in den Originalzustand für uns möglich sein. Dies gilt auch bei einer allfälligen Zusammenlegung zweier oder mehrerer Apartments. Gerne können Sie Ihr Apartment nach Ihren Wünschen ausmalen und gestalten.

So werden „neue Alternativen für's Wohnen“ möglich. Unser Angebot an Wohnformen für ältere Erwachsene reicht von klassischen „Residenz wohnen“ (wie in einem Hotel) über Seniorenwohnungen bis hin zu betreutem Wohnen.

Besonderen Wert legen wir darauf, dass sich die Bewohner unserer Residenzen wohl – oder besser gesagt – zuhause fühlen. Denn eines ist gewiss: 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 eigenständigen Dienstleistungsunternehmens.

Glücklich im schönen Zuhause

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Wohnen muss für Anny (87) schön und funktionell sein. Deshalb hat sie die Wohnung in der Residenz Veldidenapark beim Einzug mit einem Einrichtungsberater neu eingerichtet und auf das alte Möbiliar aus ihrem Haus größtenteils verzichtet. Nur wenige schöne Dekostücke, wie einen wunderbaren antiken Wandspiegel, hat sie mitgenommen.

Sie liebt große Räume und achtet darauf, dass ihre Wohnung als harmonisches Ganzes gesehen wird. Wenn sie einige Stunden in der Stadt war, freut sie sich auf ihr Zuhause und macht es sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee und selbstgebackenem Apfelstrudel im Liegestuhl bequem.

04



Anny fühlt sich frei in ihrer Wohnung in der Residenz Veldidenapark

Anny lebte bis vor zwei Jahren in einer Wohnung mit großem Garten. Als ihr Mann plötzlich verstarb, zögerte sie nicht und zog sehr bald in die Residenz. Sie wusste, dass sie mit Sicherheit noch ein paar Jahre in ihrem Haus bleiben könnte. Doch alles wird mit den Jahren schwerer. Die Wohnung in der Residenz ist barrierefrei. Ihr sei es nicht schwer gefallen, das Haus, in dem sie jahrzehntlang wohnte, zu verlassen, erzählt Anny, „in dem Moment, als die Bilder abgehängt waren, hat es mir dort nicht mehr gefallen.“

Stolz führt Anny durch ihr „60m²-Reich“ in der Residenz mit Kochnische, Balkon und weißem Sofa, über dem ein Bild mit Pfingstrosen hängt. Es erinnert sie an jene in ihrem ehemaligen Garten. „Ich kann hier für den Rest meines Lebens bleiben“, betont sie. Selbst wenn sie pflegebedürftig wäre, hätte sie hier alles, was sie brauche. „Ich fühle mich hier frei und als Individuum. Das ist mir das wichtigste“, sagt sie. „Manchmal fühle ich mich zu jung für die Seniorenresidenz“, so Anny und lacht. Wichtig sei es, optimistisch zu sein und nicht in den Tag hinein zu leben.



„Die Stadt ist mir mittlerweile lieber ...“

Sie ist vom Land in die Stadt gezogen. – Die Salzburgerin Ingeborg (88) erzählt, wie sie Wohnen in der Stadt erlebt. Auf dem Land fühlte sie sich abgeschottet, in der Stadt genießt sie die bessere Infrastruktur.

von Simone Pfeiffer

Worauf legen Sie Wert bei einer Wohnung?

Ingeborg: Das Ambiente ist mir bei einer Wohnung sehr wichtig. Gut belichtet muss sie sein, ja nicht zu finster. Zudem möchte ich mich gut in der Wohnung bewegen können.

Funktional oder schön. Wie muss für Sie eine Wohnung sein?

Ingeborg: In erster Linie muss ich mich in einer Wohnung wohlfühlen können. Ich finde, dass



Ingeborg fühlt sich in ihrer Wohnung wohl und genießt das Flair der Stadt Salzburg

Pflanzen, Bücher und Bilder nicht fehlen dürfen. Gleichzeitig möchte ich aber auch die Gewissheit haben, das alles da ist, was ich brauche.

Publizist Willy Meurer sagte: „Urbanes Wohnen ist dort, wo alle alten Bäume dem Bebauungsplan zum Opfer fallen und man dann die Straßennamen nach ihnen benennt“. Wohnen Sie lieber in der Stadt oder am Land?

Ingeborg: Ich habe lange auf dem Land gewohnt, aber die Stadt ist mir mittlerweile lieber

geworden. Die Infrastruktur in der Stadt deckt meine Bedürfnisse besser ab. Hier gehe ich aus dem Haus und habe viele Einkaufsmöglichkeiten in Gehweite. Dort, wo ich zuvor gewohnt habe, brauchte ich 45 Minuten Hin- und Rückweg zum Supermarkt. Und da ich leider nie Auto fahren gelernt habe, musste ich die Strecke meist zu Fuß zurücklegen. Das war schon sehr lästig!

Finden Sie moderne Architektur schön?

Ingeborg: Oft nicht. Mit manchen Bauten kann ich einfach nichts anfangen. Aber Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden und vielleicht bin ich für manches Moderne schon zu alt.

Kleiner Wohnwagen oder großes Palais. Was ist Ihnen zum Wohnen lieber?

Ingeborg: Da ist mir eindeutig der kleine Wohnwagen lieber. Ich bevorzuge generell die kleineren Räume vor den größeren.

Muss eine Senioreneinrichtung schön sein?

Ingeborg: Es sollte schon schön sein, das gehört ja auch irgendwie dazu.

Warum sind Sie in die Residenz Mirabell in Salzburg gezogen?

Ingeborg: Nachdem mein Mann verstorben war, habe ich das Haus als zu groß empfunden. Zudem wurde mir die Instandhaltung allein zu viel. Durch die ländliche Lage fühlte ich mich außerdem sehr abgeschottet, das ist jetzt hier in der Stadt ganz anders.



„Ein Kristalluster muss nicht sein ...“

Wilhelm (80) hat schon viele Palais und Wohnungen in seinem Leben eingerichtet. Er war „Einrichter“, hatte ein eigenes Unternehmen in Wien und ein Haus am See. Aber er ist verliebt in sein Apartment in der Residenz.

von Georg Amschl

Offenbart eine Wohnung die Seele des Bewohners?

Wilhelm: Ja sicher. – Ich stehe in der Früh auf und will mich wohlfühlen. Wohlfühlen aber kann ich mich nur in einer schönen, netten Wohnung, so wie hier. Meine Wohnung hier ist für mich ein Traum.

Was war Ihnen wichtig, als Sie sich Ihr Apartment in der Residenz ausgesucht haben?

Wilhelm: Ich hatte drei Apartments zur Auswahl. Meine Wahl fiel aufgrund der Lage auf dieses Apartment mit dem Blick in den Innenhof und auf den Kurpark. Das Plätschern des Wassergartens ist etwas Wunderbares. Alle meine Freunde sind begeistert von dieser Wohnung. – Ursprünglich hatten wir ein wunderschönes Haus an einem See, dass wir aus verschiedenen Gründen aufgeben mussten. Aber ich kann mich auch von all diesen Dingen trennen.

Verkleinert man seinen Wohnraum im Alter?

Wilhelm: Wir hatten ein ganzes Haus, aber wenn der Partner nicht mehr in den Stock hinauf kann, dann relativiert sich das Ganze sofort. Aber ich kann nicht sagen, dass es mir hier zu klein ist. Ich brauche kein Palais, – und klein ist mein. Ich hab alles selbst eingerichtet und – wie ich glaube – auch gut geschafft. Diese Größe, die ich hier habe, ist ideal.

Lebt man glücklicher, wenn man sich mit schönen Dingen umgibt?

Wilhelm: Selbstverständlich will man einen gewissen Standard haben. Ich habe zwar einige neue Sachen hier, aber viele Sachen sind alt und die liebe ich. Meine Bilder liebe ich, weil ich den Maler kenne. Ich liebe alles was ich hier sehe. Und das trägt zum Wohlfühlen bei.

Wie muss für Sie eine Wohnung sein? Schön? Funktional? Oder beides?

Wilhelm: Eine Wohnung muss funktional und schön sein. Was ist schön? Für den einen muss es ein Kristalluster sein, – ich mag es eher schlicht und schön.



Wilhelm liebt den Blick von seinem Balkon in den Kurpark und das Plätschern im Wassergarten.

Finden Sie moderne Architektur schön?

Wilhelm: Ich bewundere moderne Architekten und ihre Werke mit allem Pipapo. Auch Wien zieht da mittlerweile bei der Architektur mit. Diese Architekten sind für mich wahre Künstler. Aber ob ich darin leben will, ist eine andere Sache.

Wordrap

Wir haben Anny, Ingeborg, Wilhelm, Christine und Peter zum Wordrap gebeten. Das ist ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen:

Wohnen ist für mich ...

Anny: „ ... Lebenslust.“

Wilhelm: „ ... ein menschliches Bedürfnis.“

Christine: „ ... gutes Leben.“

Peter: „ ... eine alltägliche Freude.“

Ingeborg: „ ... dass ich Platz habe.“

In meiner Wohnung mag ich ...

Anny: „ ... Bequemlichkeit.“

Wilhelm: „ ... alles, ich wüßte nicht, was ich nicht mag.“

Christine: „ ... derzeit alles.“

Peter: „ ... Behaglichkeit.“

Ingeborg: „ ... die Aussicht.“

Camping ist für mich ...

Anny: „ ... – etwas für junge Leute.“

Wilhelm: „ ... – war nie ein Thema.“

Christine & Peter: „ ... schrecklich.“

Ingeborg: „ ... – habe ich noch nie gemacht.

Kenne ich nicht.“

Sommer ist ...

Anny: „ ... die schönste Jahreszeit.“

Wilhelm: „ ... manchmal zu heiß.“

Christine: „ ... Freiheit.“

Peter: „ ... Wärme.“

Ingeborg: „ ... wunderbar.“

Ein Haus am See ist ...

Wilhelm: „ ... das war unser Highlight.“

Christine: „ ... viel Arbeit.“

Peter: „ ... schön, angenehm.“

Ingeborg: „ ... schön, aber ich möchte keines haben wollen.“

Gerne würde ich ...

Anny: „ ... noch einige Städte besuchen.“

Wilhelm: „ ... eine kleine Reise machen.“

Christine & Peter: „ ... lang und gut leben.“

Ingeborg: „ ... wieder einmal verreisen.“

Das ist mir wichtig ...

Wilhelm: „ ... liebe Freunde zu haben.“

Christine: „ ... ein selbständiges Leben zu führen.“

Ingeborg: „ ... guter Schlaf.“



Eine Frage des Geschmacks

von Georg Amschl

Dody (94) liebt moderne Architektur. „Mir gefällt die Einfachheit, das Klare und Schnörkellose“, erzählt sie, „Ich schaue alte Häuser sehr gerne an, aber leben tue ich lieber in Modernen.“ Als sie sich ihre Wohnung in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa aussuchte, war ihr vor allem „Wärme und Licht“ sehr wichtig. „Wissen Sie, in meinem Haus in Basel habe ich immer auf einen Garten hinausgeschaut. Aber wenn der Garten am Abend nicht beleuchtet ist, dann wirkt er tot. Hier habe ich einen Innenhof, ein beleuchtetes Gegenüber und wenn ich links oder rechts schaue, sehe ich immer noch die Sterne“, erzählt Dody.

„Ja sicher“, sagt sie überzeugt, eine Wohnung offenbare die Seele des Bewohners. „Jeder lebt seinen Geschmack aus. Es gibt Leute die praktisch leben, da sie wenig zu Hause sind. Auf der anderen Seite gibt es Leute, die ihr Zuhause genießen und es als Ideal finden, wenn man in eine schöne Wohnung – umgeben von Sachen, die man im Leben gesammelt oder



Eine Wohnung muss für Dody bequem, funktional schön und ordentlich sein.

geerbt hat – zurückkommen kann“, so Dody, „sicher lebt man glücklicher in einer Wohnung mit schönen Sachen, aber es ist eben Geschmackssache. Es gibt Leute, die lieber ausgehen und das gemütlicher finden.“ Schöne josephinische Möbel und viele Bilder geben ihrem geschmackvoll eingerichteten Apartment eine warme und angenehme Atmosphäre.

In ihrem Haus in Basel hatte sie viele Zimmer. „Aber jetzt im Alter freue ich mich, dass ich meine kleine Wohnung habe, wo ich alles habe was ich brauche. Und das ist mein Ideal geworden“, erzählt Dody. „Man verkleinert sich im Alter, weil man nicht mehr so die Kraft hat, alles zu bewältigen“, sagt die begeisterte Bridgetisch. Sehr wichtig war ihr, dass ihr Bridgetisch einen Platz in ihrer Wohnung in der Senioren Residenz fand.

„Mein Lebensmittelpunkt ist hier.“

Stadt oder Land? – Die 'Stadtwohnung' ist für Christine (67) und Peter (89) anregender. Hier kann man den eigenen Interessen besser nachgehen, das soziale Umfeld passt. – Aber ein Wochenende auf dem Land ist auch schön.

von Georg Amschl

Man wird bereits freudig erwartet. Besser gesagt Prinzessin „Maxi“ (6) ist außer sich vor Freude über den Besuch in „ihrer Residenz“, in ihrem Zuhause. „Maxi“ ist ein Mops. – Und da wären noch Christine und Peter, die Besitzer von „Maxi“. Seit sechs Monaten wohnen die beiden Juristen in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.



Eine behagliche Wohnung ist Christine und Peter sehr wichtig – und „hier passt alles“.

Wichtig war den Beiden die Lage der Wohnung. „Ich hab ein gutes Gefühl gehabt als ich sie gesehen habe. Wir haben sieben Apartments angeschaut, und obwohl es damals noch nicht renoviert war hat es mir sehr gut gefallen“, erzählt Christine. „Die Lage vom Apartment im Haus ist für uns wundervoll. Wir sind gleich im Laden oder bei der Rezeption“, sagt Peter. Wichtig war den beiden Hundebesitzern auch die Nähe zum angrenzenden Kurpark. „Jederzeit in den Kurpark zu gehen ist etwas Großarti-

ges. Und ich sehe jeden Tag etwas Neues. 65.000 Quadratmeter Park für mich alleine und meinen Hund, – das ist herrlich“, sagt Christine lachend, „Wir haben immer ein 'vis a vis' gehabt – und das mögen wir nun nicht mehr.“ Durch ihre Hündin „Maxi“ schließen sie schnell Bekanntschaften mit anderen Leuten. „Ein großer Teil der Bewohner haben 'Maxi' sehr gern, andere mögen sie nicht. – Aber so ist es im Leben“, erzählt Christine, „Im Alter schließt man nur mehr selten Freundschaften, aber Bekanntschaften sind sehr anregend.“ Beide genießen das soziale Umfeld in der Residenz, da man hier jederzeit wen für ein gutes Gespräch findet, wenn man will.

Christine und Peter haben früher immer in großen Wohnungen gewohnt, aber im Alter verkleinert man seinen Wohnraum. „Einen Luxus haben wir uns geleistet: Wir haben uns neu eingerichtet. Mit unseren Möbeln wäre die Wohnung eine Museum“, so die beiden. Weil eine Wohnung offenbart ja auch etwas, die Seele der Bewohner, „und die Seele soll eine schöne Haut haben“, so Christine.

Inzwischen hat es sich Prinzessin „Maxi“ auf ihrem Kissen gemütlich gemacht und träumt wahrscheinlich von ihrer großen Liebe „Spike“, dem Bürohund der Senioren Residenz. – Aber das ist eine andere Geschichte.

Seniorenwohnungen

Welche Vorteile gibt es – und wo sind die Nachteile.

von Michael Wolfrum

Bei näherer Beschäftigung mit dem Thema wurde mir schnell klar, dass es hierauf nur eine Antwort geben kann. Der Nachteil liegt in der Verlockung der Begrifflichkeit selbst!

„Verbringen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend wie in einem Hotel – zum Preis einer günstigen Mietwohnung.“ Der günstige Preis ist es also, der eine Seniorenwohnung ausmacht? Fünf-Sterne-Service zum Preis einer günstigen Mietwohnung – so etwas funktioniert nur in der Werbung.

Dabei ist es doch eigentlich so einfach – es handelt sich um für ältere Menschen geeignete Wohnformen. Und diese zeichnen sich vor allem durch eines aus: Barrierefreiheit. Dazu gehören vor allem viel Platz und keine Stufen. Türen sollten daher etwas breiter sein als üblich und ohne Schwellen auskommen. So können im Bedarfsfall Krankenbett oder Rollstuhl gut passieren. Im Bad braucht es etwas mehr Platz, besonders vor oder neben dem WC. Die

Badewanne sollte einen niedrigen Einstieg haben und ebenso wie die Dusche mit Griffen ausgestattet sein. Alle Dinge des täglichen Bedarfs sollten erforderlichen Falls vom Rollstuhl aus zu erreichen sein. Auch Garten oder Balkon bieten nur dann einen besonderen Komfort, wenn sie ohne weiteres befahrbar sind.

Wichtiges Kriterium für die Wahl der Wohnform ist die Anbindung an eine später möglicherweise erforderliche Pflege. Hier trennt sich die Spreu vom Weizen! Günstig kann nur der sein, der neue Wege geht oder wenig Betreuung anbietet. Neue Wege können z.B. non-monetäre Austauschbeziehungen sein: Leih-Oma gegen Einkaufen oder Knowledge-Transfer gegen Betreuung. Aber was, wenn ich als alter Mensch „nur“ noch meine menschliche Wärme als Austauschleistung anzubieten habe? Optimale Voraussetzungen bieten modulare Angebote. Leistungen können je nach Bedarf individuell abgerufen werden. Dies setzt das Vorhalten einer entsprechenden (*personellen*) Infrastruktur



07

voraus. Qualifizierte, hoch motivierte Menschen sind ein Engpassfaktor in unserer Wirtschaft und Gesellschaft – Qualität hat ihren Preis. Das Angebot an für ältere Menschen geeigneten Wohnformen ist vielfältig. Jede/ Einzelne entscheidet selbst – aber Vorsicht vor den Blendern.

Schuhmoden Appel

Große Größen – Großer Service

Das Meidlinger Schuhgeschäft am Gürtel ist seit 60 Jahren eine Institution. Seit 2015 wird es von Sonja Appel geführt. Eine vielfältige Auswahl und eine Top-Qualität ist das worauf die vielen Stammkunden von Schuhmoden Appel Wert legen.

Sonja Appel und ihr Team haben sich auf dem Bequemschuhsektor spezialisiert und bieten eine große Auswahl an Schuhen der Marken **ARA**, **Florett**, **Fidelio** und **Waldläufer** an.

„Mein Spezialgebiet sind Schuhe in Übergrößen, Überbreiten und Verbandsschuhe, welche fast alle auch für Einlagen geeignet sind“, sagt Sonja Appel.



ara
since 1949

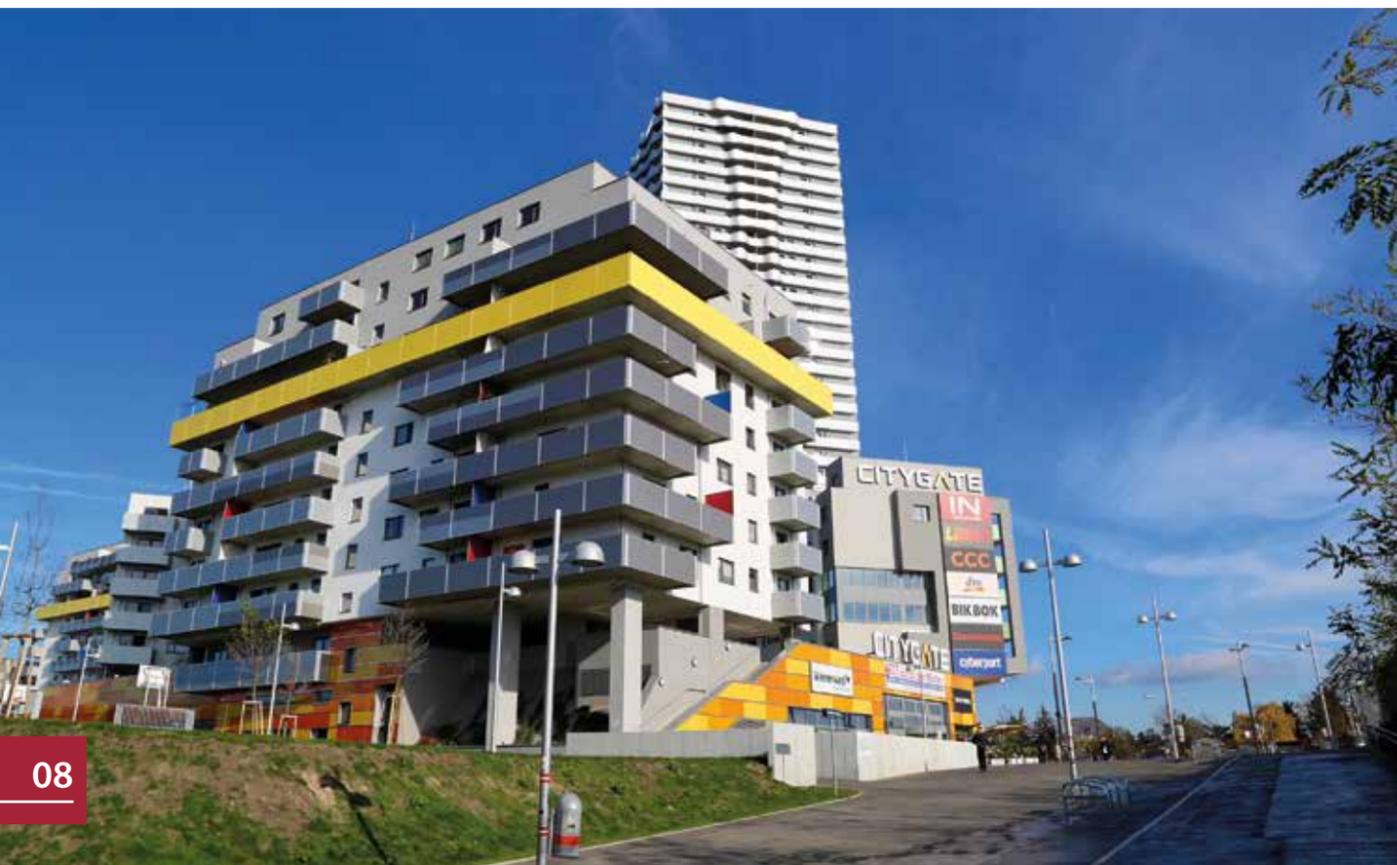
Im Oktober 2018 findet wieder ein Verkaufstag in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa statt. Termin wird noch bekannt gegeben.



Schuhmoden Appel

Schuhe in Übergrößen, Spezialweiten, Einlegeschuhe

Gaudenzdorfer Gürtel 15, 1120 Wien
MO bis FR, 9.30 – 18 Uhr und SA, 9.30 – 12.30 Uhr



Raum und Zeit im Wohnbau

„Die Frage nach leistbarem Wohnraum war immer wieder eine Herausforderung“, erklärt Gernot Stöglehner, Professor für Raumplanung.

von Eva Kohl

„Aus der Zeit um den Zweiten Weltkrieg kenne ich Wohnungs-Grundrisse, die sehen aus wie Legebatterien, mit Küchenfenstern zum Gang.“ Lilie Bauer ist Kuratorin der Dauerausstellung ‚Das Rote Wien‘ im Karl-Marx-Hof. Die damals neue Stadtregierung Wiens erkannte den Wohnbau als Schlüssel zum Umbruch. 1923 bis 1935 baute sie 382 Gemeindebauten – mit 1600 Wohnungen ist der Sandleitenhof im 16. Bezirk der größte davon.



In den Jahren 1932 bis 1935 wurde der Karl-Marx-Hof in Wien gebaut.

Wohnküche, Zimmer auf 35 Quadratmeter für jede Familie erschien im Vergleich großzügig. Statt wie bisher 80 Prozent, verbaute die Gemeinde nur maximal 45 Prozent der Baufläche, oft weniger - die Höfe bargen teilweise weitläufige Grünflächen und reichhaltige Infrastruktur. Es ging um Obdach, aber auch um kulturellen Aufstieg der Bewohner.

„Man hat sich bemüht, die Stadt sozial zu durchmischen, damit es keine Gettos am Stadtrand gibt“, erklärt Bauer. Nur in der Inneren Stadt mangelte es an freiem Baugrund, dort startete kommunaler Wohnbau erst 1938. Besonders viele Gemeindebauten entstanden beidseits des Margaretengürtels, als Gegenentwurf zur bürgerlichen Ringstraße eine „Ringstraße des Proletariats“ – wie die Höfe mit reicher Infrastruktur. Bauer vermutet: „Wer das Glück hatte, hier eine Wohnung zu ergattern, der musste das Stadtviertel vielleicht nicht mehr verlassen.“

„Raum ist Indikator für gesellschaftliche Entwicklungen.“

Neben Wohnraumbedarf beeinflussen neue Technologien die Stadtentwicklung – so wurde das Auto als Massenverkehrsmittel in die Stadt integriert. „Das sieht man an vierspurigen



1904 wurde Leopoldau in den 21. Wiener Bezirk (Floridsdorf) eingemeindet.

Boulevards, etwa im 22. Bezirk, gemeinsam mit hochverdichteten Wohnformen mit vielen Geschossen“, sagt Gernot Stöglehner. Er leitet das Institut für Raumordnung an der Universität für Bodenkultur. Durch die neue Mobilität konnte die Stadt rascher wachsen. „In der Innenstadt wurde dem Auto aber öffentlicher Raum geopfert“, nun versucht man den zurückzugewinnen.

Einkaufsstraße, Shopping-Center oder Internet-Handel – deren Einfluss erklärt der Wissenschaftler: „Ein wesentliches Merkmal von Urbanität ist die Frage, wie Erdgeschoßzonen mit dem Straßenraum kommunizieren, etwa über Cafes, Schanigärten oder Schaufenster.“ In den letzten Jahren konzentrierten sich diese vermehrt in zentrale Straßenzüge.

Neue Stadtviertel richtet man heute am öffentlichen Verkehr aus. Wie die Seestadt in Wien-Aspern, die ihre eigene U-Bahn Verlängerung be-



Die Seestadt in Wien-Aspern ist eines der größten Stadtentwicklungsgebiete Europas.

kam. Mit Miet- und Eigentumswohnungen für über 20 Tausend Menschen ist die Seestadt eines der größten Stadtentwicklungsprojekte Europas. Die Gebädefunktionen sind gemischt: wohnen, einkaufen, arbeiten, öffentliche Einrichtungen – alles soll über kurze Wege erreichbar sein, um Fußgeher gegenüber Autos zu bevorzugen.



Blick vom Riesenrad auf die Wiener Skyline mit dem 250 Meter hohen DC-Tower in der Mitte.

Stöglehner kennt viele Einflussfaktoren auf die Stadt der Zukunft, aber: „Wie wir für die wachsende Bevölkerung in einer dichter werdenden Stadt den Freiraum zur Verfügung stellen werden, das wird spannend.“



Barcelona

Eine Stadt die fasziniert. Barcelona erfindet sich in seinen engen Grenzen zwischen Meer und Gebirge fortwährend neu. Vom Montjuïc aus, dem Hausberg Barcelonas, wirkt die Stadt ungeordnet und struppig: ein ungeordnetes Dächerwarr und ein streng geometrisches Straßenraster. Kunst und Kultur, Sport und Industrie geben sich hier die Hand.

von Georg Amschl

Barcelona ist die Hauptstadt Kataloniens und die zweitgrößte Stadt Spaniens. Fünf Millionen Menschen leben im Großraum von Barcelona, mehr als sieben Millionen Touristen besuchen die Stadt jährlich.

Die Geschichte Barcelonas begann vor mehr als 2000 Jahren mit der iberischen Siedlung Barkeno. So soll die Gründung durch den karthagischen General Hamilkar Barkas, dem Vater Hannibals, erfolgt sein. Er soll die Stadt um 230



Barcelona ist eine wichtige Hafenstadt. Vom Hafen führt eine Hafenseilbahn bis auf den Montjuïc.

v. Chr. als Barkenon, Barcelino oder Barci Nova gegründet haben. Nach einer wechselvollen Geschichte erlebte die Stadt ab Mitte des 19. Jahrhunderts einen erneuten wirtschaftlichen Aufschwung und wurde ein Zentrum der in-

dustriellen Entwicklung Spaniens, wodurch Reichtum und politischer Einfluss in die Region zurückkehrten. Mit der Industrialisierung und der extremen sozialen Unterschiede zwischen Großbourgeoisie und Arbeiterschaft entwickelte sich Barcelona in den 1890er Jahren zu einer Stadt des spanischen Anarchismus. Im Jahr 1938 war Barcelona das Ziel zahlreicher schwerer Luftangriffe durch Aufständische, an denen sich auch deutsche Flugzeuge der Legion Condor beteiligten. – Der Tod Francos im Jahr 1975 führte zu einer Demokratisierungsbewegung in Spanien, die insbesondere in Katalonien breite Unterstützung fand. 1977 kam es in Barcelona zu einer Großdemonstration mit über einer Million Menschen, die die Wiederherstellung der katalanischen Autonomie forderten. Der Beitritt Spaniens zur EU 1986 und die Olympischen Sommerspiele 1992 förderten die Stadtentwicklung sehr.

Barcelona ist heute vornehm und aufbrausend, uralt und sehr modern. – Und doch hatte die Stadt noch vor 30 Jahren das Image einer eher unansehnlichen Industriestadt, bis sich Barcelona praktisch aus dem Nichts unter Europas der drei meistbesuchtesten Städten katapultierte.

Tipps

Barcelona bietet für jeden Geschmack etwas. Kunst und Kultur, Entspannung am Strand oder sportliche Aktivitäten.

La Rambla

Ist eine rund 1,2 Kilometer lange Promenade im Zentrum von Barcelona, die den Plaça de Catalunya mit dem Alten Hafen verbindet (siehe Foto links). Zu beiden Seiten flankieren teils prächtige, historische Bauten die La Rambla. Zahlreiche Geschäfte und Lokale laden zum Verweilen ein. Nordöstlich der Rambla erstreckt sich das Altstadtviertel Barri Gòtic, südwestlich der ebenfalls zur Altstadt gehörende Stadtteil El Raval.

Antoni Gaudí & Barcelona

Antoni Gaudí i Cornet (1852 – 1926) war Architekt und Vertreter der katalanischen Bewegung des „Modernisme“. Zahlreiche Bauten und der Park Güell sind beeindruckende Zeugen von Gaudí's Schaffen in Barcelona. Im März 1883 übernahm er die Leitung über den Bau der Sagrada Família, der er sich von 1914 bis zu seinem Tod 1926 vollständig widmete. „Eigentlich hat mein Kunde keine Eile“, antwortete Gaudí einmal auf die Frage, wann die Kathedrale Sagrada



Kunstvolle Elemente und Skulpturen zieren die Fassade der Kathedrale Sagrada Família.

Família denn endlich fertig sei. – An Gaudí kommt kein Besucher der Stadt vorbei. Park Güell und Sagrada Família sind ein Pflichtprogramm.

Sehenswerte Sportstätten

Das Camp Nou ist das Stadion des FC Barcelona. Es bietet 99.354 Zuschauern Platz und ist damit das größte Fußballstadion Europas. – Das Olympiastadion wurde für die Weltausstellung 1929 gebaut, gemeinsam mit einem Großteil der Sehenswürdigkeiten des Montjuïc (Barcelonas Hausberg). Das Stadion war für die Olympischen Sommerspiele 1936 vorgesehen. Die Spiele wurden nach einer Stichwahl an Berlin vergeben.

Rezept-Tipp

Kokos Limetten Schnitte

Backen ohne Herd

Zutaten:

- 300g Butterkekse
- 250g Butter oder Margarine
- 300g Qimiq ungekühlt
- 350g Mascapone oder Mascarino light oder Topfen
- 150ml Kokosmilch
- 4 Limetten, Saft und Schale, eventuell das beim Pressen des Saftes verbleibende Fruchtfleisch auffangen
- 320g Zucker (es reichen allerdings auch 200g)
- Kokosette zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Butter Kekse mit der Hand oder in einem Küchenmixer fein zerbröseln und mit der flüssigen Butter/Margarine gut vermischen, bis eine krümelige homogene Teigmasse entsteht. Die gewünschte Kuchenform (mit etwas höherem Rand) mit Butterbrotpapier auslegen und die Keksmischung gleichmäßig darin verteilen.



Kokos Limetten Schnitte

Zubereitung der Creme: Ungekühltes Qimiq wird mit den Rührbesen des Mixers glattgerührt, den Mascapone/Mascarino, die Kokosmilch, den Zucker und die geriebene Schale und den Saft sowie das Fruchtfleisch der Limetten beifügen. Die Zutaten gut mit dem Mixer verrühren bis eine glatte Creme entsteht. Diese auf den Keksboden gleichmäßig verteilen und glattstreichen. Mindestens vier Stunden, besser jedoch über Nacht im Kühlschrank kühlstellen, damit die Masse fest wird. Vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und nach Belieben mit Kokosette bestreuen. - Die Creme aus diesem Rezept kann nach Belieben mit anderen Geschmacksträgern (pürierte Beeren, Schokolade, Kompottfrüchte) variiert werden.



Kochen und Küche – Einst und Jetzt

Mit dem Begriff "Küche" verbindet man die Zubereitung von Speisen oder den Raum, in dem die Zubereitung und teilweise auch Lagerung von Speisen erfolgt. Ein wichtiger Bestandteil einer Küche ist die Kochstelle.

von Alexandra Raidl

Unsere Urahnen kannten das Feuer als zerstörerische Naturgewalt. Erst vor ca. 32.000 Jahren gelang es Feuer zu erzeugen. Bis die Küchen jedoch aussahen wie heute, brauchte es tausende von Jahren. In der Jungsteinzeit wurden die offenen Feuerstellen in Innenhöfen von Siedlungen errichtet. Auch gab es schon damals verschiedene Arten der Zubereitung zum Beispiel: Rösten, in Asche backen oder Garen mit heißen Steinen. Die wohlhabenden Griechen (8. – 2. Jhd. v. Chr.) hatten separate Küchen. Das Feuer heizte meist auch das angrenzende Bad mit. In Rom fanden sich solche Küchen nur in Herrschaftshäusern und wurden von Sklaven bewirtschaftet.

Rauchkucheln im Mittelalter

Die offene Feuerstelle befand sich unter dem höchsten Punkt des Gebäudes. Über ein Loch sollte der Rauch abziehen. Durch die zentrale Position der Feuerstelle diente diese zugleich als Licht- und Wärmequelle. Da Küchen meist keine Fenster besaßen, waren sie oftmals schwarz vor Ruß. Daher kommt der Name „Schwarzküche“ oder „Rauchkuchel“, die es im ländlichen Raum bis in die Mitte des 20. Jhd. noch gab. Die Kochstellen rückten von der Mitte des Raums an die Wand und es entstanden die ersten gemauerten Ziegelherde.

Gesellschaftliches Spiegelbild

Kochbücher aus dem 16. Jhd. sind gute Quellen, um auf die Speisen und damit auf die Einrichtung der Küchen Rückschlüsse zu ziehen. Mit der Verfeinerung der Kochkunst kam es auch zu einer Erweiterung der Utensilien. Der erste Herd mit einer rundum geschlossenen Feuerstelle war auf der Oberseite mit einer Eisenplatte abgedeckt. Der Herd wurde als Castrolherd oder Sparherd bekannt. Im 19. Jhd. war die Küche Mittelpunkt des Haushalts, der von der Hausherrin selbst oder mit Personal geführt wurde. Fließendes Wasser und Elektrizität hielten erst allmählich in den Küchen Einzug. Der Herd wurde fest platziert und war inzwischen so technisch ausgereift, dass er als Kochmaschine bezeichnet wurde.



Die Küche als sozialer Raum wandelte sich zunehmend zu einem alleinigen Arbeitsbereich für die Hausfrau und sollte möglichst funktionell sein. Nach den Zerstörungen des Krieges wurden Einbauküchen schnell und einfach in die Wohnungen eingebaut. Die moderne Küche hat heute wieder das Prinzip der Wohnküche aufgegriffen. Doch auch in kleinsten Küchen lässt sich mit etwas Geschick und Erfahrung ein wohl-schmeckendes Gericht zaubern.



Fit in den eigenen vier Wänden

Bewegung ist gesund und sollte täglich eingeplant werden. Der Wille ist da, doch wie kann Bewegung in den Alltag eingebunden werden? Das folgende Beispiel soll dazu ein paar Anregungen geben.

von Alexandra Raidl

7 Uhr – Aufwachen. Finger zur Faust ballen und wieder öffnen, mit den Fingern „Klavier spielen“, jeden einzelnen Finger beugen und strecken. Zehen bewegen, Vorfuß Richtung Schienbein ziehen und wieder locker lassen, Fußgelenke kreisen lassen. Oberes Augenlid sanft gegen das untere Augenlid drücken, das Auge weit öffnen, als ob man über etwas sehr erstaunt wäre. Wer auch noch etwas für die Kaumuskeln machen möchte, öffnet die Lippen und gähnt kräftig. So ist man fit für das Frühstück.



Wichtig ist: Machen Sie diese Übungen für sich und für niemanden sonst.

8 Uhr – Die Kanne der Kaffeemaschine fest mit der Hand umschließen, mit Wasser füllen und mit Anspannung der Oberarmmuskulatur, der Bauch- und Rückenmuskeln wird die Kanne mehrmals gehoben und wieder abgesenkt.

9.30 Uhr – Nach dem Frühstück kommt die Hausarbeit. Jedes Wäschestück bewusst aus dem Korb heben, dafür leicht in die Knie gehen,

die Oberschenkel etwas anspannen. Eventuell an einem stabilen Möbelstück oder einen Sessel anhalten. Die Wäscheklammern eignen sich als Trainingsgerät für Finger und Handmuskeln. Staubsaugen sollte in leichter Schrittstellung der Beine erfolgen. Wichtig, beim Schieben des Staubsaugerschlauches Bauchmuskeln aktivieren und auf einen geraden Rücken achten.

11.30 Uhr – Das Putzen und Schneiden von Gemüse ist sehr gut für die Fingermotorik. Beim gleichmäßigen, langsamen Umrühren im Suppentopf lässt sich das Schultergelenk durchbewegen. Wartezeiten können für Dehnübungen des Oberkörpers genutzt werden. Wer beim Essen jeden Bissen 30 Mal kaut, trainiert nicht nur die Kiefermuskeln und die Zunge, sondern sorgt auch für eine Erleichterung der Verdauung.

14 Uhr – Nach der „Augenpflege“ lässt sich der Körper mit ein paar Radfahrbewegungen der Beine wieder in Schwung bringen. Während eines Telefonats fallen kleine Übungen mit dem Kopf („Ja-Sagen“, „Nein-Sagen“) gar nicht schwer. Nun sind Sie fit für einen Spaziergang.

18 Uhr – Beim Fernsehen leistet ein kleiner Kunststoffball mit Noppen für eine Massage der Fußsohlen gute Dienste. Zwei gefüllte Wasserflaschen können zunächst Hanteln ersetzen, um dann ausgetrunken zu werden.

22 Uhr – Eine Fingermassage mit einer gut duftenden Handcreme tut gut und beruhigt.



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Stolperfallen

Durch Muskelabbau, der bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnt, kommt es im höheren Lebensalter vermehrt zu Sturzereignissen. Knochenabbau begünstigt Brüche und kann zum Verlust der Selbstständigkeit und Pflegeabhängigkeit führen. Aber auch Sehbeeinträchtigung, neurologische Erkrankungen und Nebenwirkungen von Medikamenten können Gangunsicherheit und Gleichgewichtsstörungen fördern. Umso wichtiger ist es, mit einfachen Maßnahmen, Stürze möglichst zu vermeiden.

Das Überdenken von Gewohnheiten und ein kritischer Blick auf das persönliche Wohnumfeld helfen, Stolperfallen zu erkennen und zu vermeiden. Festes Schuhwerk und das Verwenden von Handläufen sollte eine Selbstverständlichkeit sein und das Steigen auf Leitern, Stockerl und Klappsessel tabu sein. Vorhangwechsel und Fensterputzen dürfen nun andere übernehmen. Ausreichendes Licht – z.B. durch Bewegungsmelder aktiviert – hilft, Hindernisse rechtzeitig zu erkennen. Türschwellen und freiliegende Kabel können solche Stolperfallen sein, aber auch Teppiche. Will man nicht ganz auf diese verzichten, so sollten sie zumindest mit einer rutschhemmenden Unterlage versehen oder an den Rändern mit einem doppelseitigen Klebeband fixiert sein.

Im Badezimmer ist die Gefahr von Stürzen durch die Feuchtigkeit besonders hoch. Eine Sitzgelegenheit in der Dusche, Haltegriffe und rutschfeste Badematten helfen „Ausrutscher“ zu vermeiden. Vorsicht auch im Umgang mit Gehhilfen. Ein Gehstock ist oftmals eine hilfreiche Stütze. Auf Eis oder Nässe ist aber auf ihn nicht unbedingt Verlass. Ebenso sollte der Umgang mit einem Rollator geübt werden. So ist trotz eingeschränkter Mobilität Eigenständigkeit in den eigenen Wänden weiterhin möglich.

Sommerfest in der Residenz

von Carmen Wachter-Stoffaneller

12

Rechtzeitig zum Start des Sommerfestes verzogen sich die letzten Gewitterwolken und die Sonne strahlte vom Himmel. Gut gelaunt und gespannt auf das Programm und die vielen lukullischen Köstlichkeiten kamen Bewohner und Angehörige Ende Juni zum Sommerfest in die Residenz Veldidenapark.



Viele Bewohner/-innen wurden für ihre langjährige Treue zur Residenz Veldidenapark geehrt.

Das Team der Residenz freute sich, dass so viele zum Fest gekommen sind. Küchenchef Stefan Mair zauberte eine bunte Vielfalt frischer, regionaler Gerichte der Saison und heuer erstmalig zwei Spanferkel, die schon Stunden vor dem Fest am Grill zu bewundern waren. Direktor Robert Hubmann ehrte alle Bewohner, die bereits 5 oder 10 Jahre in der Residenz sind, für ihre Treue mit einem Geschenk. Anschließend spielte das bewährte Trio „Tafelspitz“ bekannte Melodien. Begeistert applaudierten die Gäste den Kindern der Brauchtumsgruppe Ampass, den Gamskoglern und genossen Speis und Trank.



Volkstanzvorführungen der Kinder der Brauchtumsgruppe Ampass.



Lesen, hören, spielen

Wie ist es in einer Senioren Residenz?
Kinder der Franz-Fischer-Volksschule Innsbruck konnten dies an mehreren Montagen in der Residenz Veldidenapark erleben.

von Astrid Huber

Das Land Tirol, der Landesschulrat und der ORF Tirol veranstalteten in Kooperation eine Leseaktion. Schulkinder der dritten und vierten Volksschulklasse waren eingeladen, Geschichten zu schreiben und vorzulesen. Die Schüler der 4a der Franz-Fischer-Volksschule nahmen am Projekt teil. Damit die vielen kreativen Geschichten, die natürlich nicht alle im ORF ausgestrahlt werden können, ein breites Publikum



Leseaktion der Schüler/-innen der 4a-Klasse der Franz-Fischer-Volksschule in der Residenz.

bekommen, entstand die Idee, ein paar davon den Bewohnern der Residenz Veldidenapark vorzulesen – und wie richtige Profis haben das die Kids gemacht, waren sich alle Bewohner einig. Anschließend wurde noch gemeinsam eine Runde Bingo gespielt, gesungen und gegessen. Viel zu schnell verging die Zeit und die fröhliche Schar musste zurück in die Schule. Daher wurden weitere Treffen geplant, sei es in der Residenz oder in der Schule.

Ihre Eindrücke haben die Kinder in kurzen Berichten festgehalten.

Adrian schrieb: „Am Montag war ich mit meiner Klasse zu Besuch in der Residenz. In einem schönen Zimmer warteten schon die Bewohner auf uns. Einer schnarchte vor sich hin. Zur Begrüßung sangen wir „Im Urwald ist der Teufel los“. Da wurde sogar der alte Herr munter. Dann spielten ein paar Mädchen einen Sketch. Anschließend gewann ich sogar mit meinem ‚Pensionistenpartner‘ eine Runde beim Bingo. Zum Schluss sangen wir noch ein Lied, die Leute klatschten und lächelten. Als nächstes gingen wir alle in die Schule zurück. Mir hat es sehr gut gefallen.“

Zoe war beeindruckt: „Als wir in der Residenz ankamen, begrüßte uns eine nette Frau. Nach ein paar Liedern las ich den Senioren eine Geschichte vor. Auch Diana und Leander lasen danach ihre Geschichten vor. Unsere Lehrerin Viktoria machte Fotos. Der Herr Direktor war auch dabei. Danach bildeten wir Gruppen für das Bingo-Spiel. Anna und ich waren mit einer sehr netten alten Frau zusammen. Ich gewann leider nie, Spaß hatte ich aber trotzdem. Wir aßen dann noch Waffeln und tranken Himbeersaft. Dann mussten wir auch schon wieder gehen. Das war sehr toll. Mir gefiel das Projekt richtig gut.“

Alles neu ...

von Elvira Koidl

... macht der Mai. – Mit 1. Mai 2018 übernahm Andrea Winder die Pflegedirektion in der Residenz Veldidenapark in Innsbruck. Mit 30 Jahren entschloss sich Andrea Winder den Pflegeberuf zu erlernen. Sie war in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen in Dornbirn tätig und wechselte 2008 vom Krankenhaus in Dornbirn in das dortige Pflegeheim, um sich im Bereich der Gerontologie weiterzubilden. Nach der Stationsleitung übernahm sie 2011 die Pflegedienstleitung in Dornbirn. In dieser Zeit war Andrea Winder für zwei Pflegeheime mit insgesamt 212 Betten verantwortlich und schloss



Pflegedirektorin Andrea Winder (mitte) beim Kaffeepausch im Cafe Veldidenapark.

eine Managementausbildung für Pflegeeinrichtungen ab. – „Viele nette Begegnungen mit Bewohnern und Angehörigen erleichterten mir den Berufseinstieg in der Residenz. Jeder Tag ist spannend und mit vielen Informationen und Eindrücken gefüllt“, sagt die neue Pflegedirektorin Andrea Winder, „nette und hilfsbereite Kollegen haben mich herzlich empfangen und mich in allen Belangen unterstützt. Das Arbeiten in der Residenz ist wirklich etwas Besonderes.“ In der Freizeit kocht sie gerne für ihre Familie und verbringt nach Möglichkeit viel Zeit mit den Enkelkindern. „Beim Wandern in Vorarlberg und auch in Tirol, kann ich Kraft und Energie tanken“, erzählt Andrea Winder.

Foto-Rückblick



Immer ein Highlight sind die „Mittagessen-Ausflüge“, wie hier zur Ropferstüb'm hoch über dem Inntal.

Große Erfahrung

von Elvira Koidl

Nachdem Dr. Heinz Lemmerer seinen wohlverdienten Ruhestand angetreten hat, freuen wir uns mit Dr. Robert Hubmann einen engagierten und kompetenten Nachfolger an unserer Seite zu haben.



Direktor Robert Hubmann im Gespräch mit einer Bewohnerin der Residenz Veldidenapark.

Es ist schön zu beobachten, mit welcher Begeisterung und welchem Elan unser neuer Direktor in der Residenz Veldidenapark tätig ist. Den Bewohnern wurde er Mitte April 2018 vorgestellt. Mit seinem offenen, herzlichen Wesen konnte Direktor Hubmann die Sympathien der Bewohner schnell für sich gewinnen.

Große berufliche Erfahrung. Seine wichtigsten beruflichen Erfahrungen machte er als Teamleiter in der Finanzabteilung und als Repräsentant des Generalsekretariats und als Vorstandsmitglied beim SOS-Fördervereinen für Westeuropa (*Dänemark, Finnland, Griechenland, Island, Norwegen, Schweden und Spanien*), sowie als interimistischer Leiter der Berufsfeuerwehr Innsbruck und bei SOS Kinderdorf International. Bei SOS Kinderdorf International konnte Robert Hubmann große Management-Erfahrungen als Büroleiter von SOS Kinderdorf International sammeln. Seine Studien (*Rechtswissenschaften, Management und Wirtschaft*) absolvierte er neben seiner hauptberuflichen Tätigkeiten.

Sport & Reisen. Abgesehen von sportlichen Aktivitäten und seiner Begeisterung für die Natur liebt er Spanien und das Baskenland (*die Mutter von Herrn Hubmann wurde in Bilbao, im spanischen Baskenland, geboren*). Er ist kulturell sehr interessiert – seine Frau arbeitet seit vielen Jahren beim Tiroler Landestheater – und hat eine Vorliebe für Reisen, gutes Essen und ist sehr an fremden Kulturen interessiert. Aufgrund seiner langjährigen Tätigkeit bei SOS Kinderdorf International schlägt sein Herz für die benachteiligten Kinder dieser Welt.



Dr. Robert Hubmann
Direktor

Individualität

Gemeinsam mit Pflegedirektorin Andrea Winder führe ich nunmehr seit drei Monaten die Residenz Veldidenapark in Innsbruck. Unser positiver Ersteindruck hat sich bestätigt. Dieser reicht von äußerst professionellen Fachkräften in den verschiedenen Bereichen der Residenz (*Pflege, Café und Service, Küche, Rezeption, Reinigung, Technik und Verwaltung*) bis hin zu den Bewohnern der Residenz, die uns sehr positive Rückmeldungen gegeben haben. Sie fühlen sich in der Residenz wohl und gut betreut und genießen ihren Lebensabend in vollen Zügen.

Ein derart hoher Qualitätsstandard verbunden mit der großen Zufriedenheit der Bewohner bietet jedoch keinen Anlass, sich der irrigen Meinung hinzugeben, nicht viel tun zu müsse. Vielmehr ist dies Vorgabe und Anspruch zugleich, sich kontinuierlich zu verbessern und Abläufe weiter zu optimieren – zum Wohle der Bewohner und Mitarbeiter.

Die Residenz Veldidenapark bietet individuelle Wohnformen, die auf die persönlichen Wünsche und Vorstellungen zugeschnitten sind. Nichts ist beschwerlicher als im gehobenen Alter auf bewährte Gewohnheiten, etablierte Standards und eingewöhnte Rituale zu verzichten oder diese zu ändern, die man sich jahrzehntlang „erarbeitet“ und aufgebaut hat. Die Bandbreite der individuellen Bedürfnisse beim Einzug in die Residenz reichen vom gemeinsamen Wohnen mit dem langjährigen Partner oder dem lieb gewonnenen Haustier, bis zum Einrichten mit dem vertrauten Mobiliar und den schönsten Erinnerungsstücken aus vielen Jahrzehnten Familiengeschichte – entweder in einer aparten Garconnière oder in einem großflächigen Apartment mit Terrasse. Als Bogen über alle individuellen Bedürfnisse steht die Betreuungsphilosophie, die auf die Individualität der Bedürfnisse jedes Einzelnen maßgerecht Rücksicht nimmt.

Sangeskünste

von Andrea Weilguni

14

Die Vögel zwitschern, ein Blick in die saftig grüne Krone des über hundert Jahre alten Kastanienbaumes gegen Himmel lädt zum Träumen ein, ein kühlendes Getränk in der Hand und nichts müssen, als aus einem Potpourri an Angeboten wählen zu können. Spürt sich gut an.



Gemeinsam mit Zivildienstler Clemens sang man Schlager im Garten unterm Kastanienbaum.

Und so ließen sich zwei kleine Events am Nachmittag kombinieren. Zum einen wurde ein Geburtstag gefeiert. Gemeinschaftlich wurde der Dame, angeführt von Direktorin Mag.^a Volgger und Pflegedirektorin Sabine Niedermüller, Blumen und etwas Süßes überreicht, das Ganze gekrönt mit einem Geburtstagsständchen. Frau Niedermüller war sogar so mutig und legte zur Freude der Jubilarin ein Solo hin.

Zum anderen wurde im Anschluss dann die Gitarre hervorgeholt und man ging in einen Lieder- und Schlagernachmittag über. Die meisten sangen. Naja, bis auf eine Dame, wie der aufmerksame Betrachter der Fotos feststellen wird (denn die Fussball-WM begann ja am Donnerstag und man muss sich fustballtechnisch updaten.) Während die einen noch sangen und die andere Dame noch las, wurde die Runde aufmerksam gemacht, dass es schon ziemlich donnerte. Denn mit „Kein schöner Land in dieser Zeit“ wurde sogar der Donner übertönt und justament musste abgebrochen werden. Gartenfortsetzung folgt.



Was geht uns der Regen an?

Das Wetter hätte es nicht besser machen können. Anstatt eines strahlend schönen Sommertages bekamen wir zum Sommerfest genau das Gegenteil. Dachte man früher oft noch am Vormittag: „Vielleicht verziehen sich die Wolken doch noch und wir können im Garten feiern“, war es diesmal glasklar.

von Andrea Weilguni

Nieselregen. Schnürlregen. Sprühregen. Dauerregen. Regen eben.



Vor dem Wintergarten gab es die „Mariposa-Bar“.

Da Salzburg regnerprobt und das Team der Residenz Mirabell äußerst situationselastisch ist, wurde in Windeseile umjustiert. Aus dem Sommerfest im Garten wurde ein hausinternes Etagenfest, das unter dem Motto der Schmetterlinge „Mariposa“ stand. Man flatterte von Station zu Station sozusagen. Dementsprechend fanden sich Schmetterlinge an erwarteten und auch an so manch unerwarteten Stellen.

Nachdem das Fest von Direktorin Mag.^a Barbara Volgger eröffnet wurde, erlag man zuerst den kulinarischen Genüssen von Küchenchef Martin Leue und seinem Team. Aber so einfach, war es gar nicht zu diesen Genüssen zu kommen, war doch das Restaurant derart aus-

gebucht. Während man sich dem Lukullischen hingab, gab es parallel Livemusik von den „Evergreens“. Und wer dann gesättigt war, stieg in den ersten Stock auf und wechselte zum Süßen. Dazwischen, im Anschluss oder immer wieder, konnte man sich an der Mariposa-Bar stärken.

Die Vernissage „Mariposa“, der Salzburger Künstlerin Helgard Ahr-Leitner, zeigte Schmetterlingsfotografien. Ebenso verkauften die „Fleißigen Bienen“ des Hauses wieder Selbstgemachtes für einen guten Zweck. Genau und dazwischen gab es noch ein Schirmspiel, bei dem man so Manches gewinnen konnte. Dachte da noch irgendjemand an den Regen? Er wurde zur Nebensache. Es wurde mit Freunden ausgiebig geplaudert, gelacht und gefeiert. Und zuletzt schloss wie immer die Bar.



Passend zum Wetter gab es ein Schirmspiel mit vielen kleinen und feinen Gewinnen.

Glücksmomente

von Andrea Weilguni

Für jene, die der Morgengymnastik auf der Dachterrasse im sechsten Stock nicht frönen



Die schattigen Laubengänge im Mirabellgarten sind herrlich für einen sommerlichen Spaziergang.

wollten – manche haben eine Skybar und manche habe noch dazu einen Skygym, wie die Residenz Mirabell – gab's es einen Spaziergang im Mirabellgarten. Die Blumen, die Sonne, die frische Luft genießend, flanierte man durch den Garten. Angestrebt wurde dabei zuerst der Pegasusbrunnen, in dem Münzen im Wasser glitzern. Wünsche, die im Sonnenlicht reflektieren werden. Schnell ein paar Münzen herausgesucht und in den Brunnen geworfen, denn das Glück muss versucht werden. Da übte man noch, braucht man doch etwas Schwung, damit die Münze auch dort landet, wo sie Wunscherfüllung verheißt. Nämlich im Brunnen. Dann ging's vorbei an den Blumenbeeten durch die schattig-romantischen von weinbewachsenen Bögen zur großen Fontäne, dem zweiten Brunnen. Übung hatte man mit dem Werfen nun schon etwas. Also nochmal Münzen herausgesucht, Brunnen anvisiert bis eine Dame zurecht fragte: „Und was bringt das?“ „Glück“, war die Antwort und so schnell konnte man gar nicht schauen, dass sie herzlich lachend ihre Münze im hohen Bogen in den Brunnen warf. Ja, so ist



Glück muss versucht werden – Münzwurf beim Pegasusbrunnen im Mirabellgarten.

das. Das Glück muss versucht werden, manchmal mehrmals bis es klappt. Also kam jeder auf zwei Glücksmünzen. Eine dritte warf man nicht mehr, denn wenn man drei Münzen wirft, heiratet man, heißt es. So weit wollte man das Glück dann doch nicht versuchen.

Garteln

von Andrea Weilguni

Gemeinsames Bepflanzen der hauseigenen Hochbeete war angesagt. Nachdem Petersilie, Schnittlauch, Dille, Lavendel und Suppengrün gemeinschaftlich gesetzt waren, wandte man sich den Rundbeeten zu. Hier ging es noch weniger um's Bepflanzen, sondern mehr um das Jäten. Aber was ist Unkraut? Angereicht um das Beet wurde beratschlagt. Ist das ein Unkraut oder sollen wir es lassen? Müssen die Tulpenzwiebel raus oder doch nicht? Und was ist mit



Unter Fachkundiger Anleitung wurden die Hoch- und Rundbeet bepflanzt.

den Narzissenblättern? Abschneiden? Sie können sich vorstellen, das waren weitreichende Entscheidungen, ging es doch um Pflanzenexistenzen. Während die einen beratend, eigentlich supervidierend Noemi, Clemens und Andrea über die Schulter blickten, blieben die anderen lieber im Hintergrund und haben diesen schönen Gartentag, die frische Luft, den blühenden Holler und das Vogelgezwitscher genossen.

Foto-Rückblick



Salzburger Zwergergarten. – 1692 wurden die Zwerge aus Untersberger Marmor geschaffen.



Gemütliches Beisammensein. – Direktorin Barbara Volgger servierte höchspersönlich die Brezeln.



Mag.^a Barbara Volgger
Direktorin

Das Andräviertel

Die Residenz Mirabell ist sehr attraktiv gelegen, inmitten des vielfältigen Andräviertels. Das Herz dieses aufstrebenden Stadtteils mit einem herrlich urbanen Flair bildet die namensgebende Andräkirche. Diese ist donnerstags von einem regen Treiben auf dem Schrankenmarkt geprägt. Die frischesten Köstlichkeiten werden aus den umliegenden Landgemeinden feilgeboten. Ein fröhlicher Treffpunkt für alle Generationen aus Stadt und Land Salzburg. Baulich ist das Andräviertel geprägt von einer Vielzahl von Faber- und Hellerhäusern aus der Gründerzeit. Die Bezeichnungen verweisen auf die beiden Architekten Moritz Faber und Adolph Heller.

Die in der Faberstraße gelegene Residenz Mirabell ist umgeben von einer Vielzahl von Restaurants und feinen Cafés, wie zum Beispiel das sich direkt im Haus befindliche Café Fingerlos, das weit über die Stadtgrenze für seine kleinen und feinen Törtchen bekannt ist.

In unmittelbarer Nähe der Residenz Mirabell befindet sich das Schloss Mirabell, in dem wöchentlich klassische Konzerte von hohem Niveau stattfinden. Durch den Mirabellgarten, der geprägt ist von ganzjährig blütenreicher Gartenkunst, gelangt man ins Landestheater, in welchem breit gefächertes Schauspiel sowie Musiktheater dargeboten werden.

Am Landestheater vorbei trifft man auf das sprudelnde Leben der rechten Altstadtseite in der Linzergasse. Überquert man die Staatsbrücke so befindet man sich am Tor zur Getreidegasse, ein seit Jahrhunderten bedeutsames Zentrum des Handels. Verlässt man die Getreidegasse über die Sigmund-Haffner-Gasse, so gelangt man vorbei, an erstklassigen Restaurants zum Festspielhaus, wo ab 20. Juli wieder die Salzburger Festspiele Gäste aus aller Welt anziehen werden.

Rollator-Training

von Alexandra Raidl

16

Der Rollator ist ein wichtiges Hilfsmittel für viele ältere Erwachsene. Zugleich gilt es, diesen richtig zu nutzen, um Fehlhaltungen und Schmerzen zu vermeiden. Die wichtigsten Einflussgrößen sind die richtige Höheneinstellung der Griffe und die Funktionsfähigkeit der Bremsen. Diese und viele weitere Informatio-



Thomas Socha ist „Rollator-Spezialist“ bei der Firma Ortoproban.

nen erhielten die Bewohner durch die diplomierte Physiotherapeutin Tatiana Weiss (Physiomed) und Thomas Socha (Ortoproban). Es gibt unterschiedliche Modelle von Rollatoren, die genau auf die Bedürfnisse der Nutzer abgestimmt werden können. Ein Rollator lässt sich auch als Trainingsgerät nutzen, um die noch bestehende Beinmuskulatur zu erhalten. Ein Rollator ist ein gutes Hilfsmittel. Dennoch ist es von großer Bedeutung Gleichgewicht und Muskelkraft täglich zu trainieren, um kleine Strecken auch ohne Rollator gehen zu können.



Eine richtige Höheneinstellung der Griffe und funktionierende Bremsen sind sehr wichtig.



Senioren Residenzen Golf-Trophy

Zum ersten Mal fand heuer die Senioren Residenzen Golf-Trophy im Golfclub Föhrenwald bei Wiener Neustadt statt. Die Senioren Residenzen freuen sich dieses Turnier als Sponsor für die Österreichische Golf-Senioren-Gesellschaft (ÖGS) ausrichten zu dürfen.

von Georg Amschl

Bei dem Turnier wurde die Qualifikation für die Teams der Europäischen Mannschaftsmeisterschaften (55+) in Finnland und der Masters (70+) in Portugal durchgeführt. Weiters wurde auch ein Stableford Turnier ausgetragen. Als besonderen Anreiz gab es einen "Mini-One" für



Direktor Georg Schimper (re.) und ÖGS-Präsident Heinrich Bugl (2.v.re) bei der Siegerehrung.

ein "Hole in one" zu gewinnen. Leider gelang keinem der Teilnehmer dieser seltene Schlag.

Am Abend des ersten Turniertages luden die Senioren Residenzen zu einem Galaabend in das Clubhaus. Der geschäftsführende Direktor der Senioren Residenzen, Georg Schimper, konnte am Galaabend den Präsidenten der ÖGS, Heinrich Bugl begrüßen, sowie die zwei Ehrenpräsidenten Hanns Klupper und Johann Dietrich. Eine besondere Verbindung haben die Senioren Residenzen zu dem Ehrenpräsidenten des ÖGS, Johann Dietrich. Seit einigen Jahren wohnt dieser in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. – Für eine durchschnittliche Runde auf einem 18-Loch-Golfplatz benötigt man etwa vier bis fünf Stunden.



Für eine Runde auf einem 18-Loch-Golfplatz benötigt man etwa vier bis fünf Stunden Zeit.



Die Teilnehmer der Senioren Residenzen Golf-Trophy im Golfclub Föhrenwald (NÖ).

„Wenn Gold tanzt ...“

So nannte das Orchester Variosax sein Programm, mit dem es den Besuchern im Theater am Kurpark ein außergewöhnliches Klangerlebnis bot. Variosax, ist ein Saxophonorchester aus dem Kloster Schöntal (Deutschland), welches aus einem Schulorchester hervorgegangen ist. Annette Kutzer und Albert Loritz gründeten das Orchester im Jahr 2004. Seit 2017 wird Variosax sehr erfolgreich als Privatorchester weitergeführt. Die goldglänzenden Instrumente präsentierten in ihrem Konzert eine bunte Folge tänzerischer Musik von der Renaissance bis heute.



Das Publikum bedankte sich mit großem Applaus bei den jungen Künstlern.

Moriskentanz und Jazz-Standard, Bourrée und Tango, spanische, israelische, irische, ungarische und türkische Folklore, Rock 'n' Roll und Beat, ein schillerndes Panoptikum an Formen und Rhythmen war zu hören. Die Vielfalt des Repertoires ließ das Publikum staunen. Als Albert Loritz erzählte, dass aus zeitlichen Gründen nur fünf Proben möglich waren, um dieses anspruchsvolle Programm zusammen zustellen, wuchs die Anerkennung der Zuhörerschaft zusätzlich.

Bewohner-Service

Jede Senioren- und Pflegeeinrichtung in Wien hat eine Bewohner-Service-Stelle. Zwei Mitarbeiter des jeweiligen Hauses stehen Bewohner mit Rat und Tat bei Beschwerden und Anliegen zur Verfügung. Zwei Mal im Jahr treffen einander diese Mitarbeiter zu einem Fortbildungstreffen, um Erfahrungen auszutauschen und neue Informationen zu erhalten.



Weiterbildung der Mitarbeiter/-innen aller Wiener Bewohner-Service-Stellen.

Foto-Rückblick

Bunt und vielfältig waren die Veranstaltungen und Aktivitäten in den letzten vier Monaten. Hier eine kurzer Rundblick.



Ausflug. – Ende Juni ging es in die Wachau und nach Nödling in den Dunkelsteinerwald



Hinter den Kulissen. – Künstlerin Dr. Christina Fritz zeigte wie ein Bild entsteht.



„Zauberlehrlinge“. – Die Kinder der Ballettschule Favoriten übten für ihren großen Auftritt.



Riesenrad. – Ausflug des Tageszentrums der Senioren Residenz in den Prater.

Wussten Sie, dass ...

... der Bau des Wiener AKH 45 Milliarden Schilling kostete. – 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.



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



Michaela Huber
Hausdame

Deko-Tipps

Eine schön dekorierte Wohnung steigert das Wohlbefinden. Dabei kann man oft mit relativ einfachen Mitteln eine große Wirkung erzielen.

Der Sommer bietet Blumen in Hülle und Fülle. Da macht das Dekorieren Spaß. Sollten Sie keinen Garten besitzen, haben Sie die Möglichkeit, mit Seidenblumen, Kunstblumen und Dekoartikel eine nette Sommerdekoration zu basteln, die lange hält und nicht gleich Wasser braucht.



Sommerliche mediterrane Dekoration mit Muscheln, Netz und weißen Steinen

Bevorzugen Sie frische Blumen, so lassen sich diese gut in Steckschalen, Dekotellern und Gefäßen arrangieren. Auch mit etwas Sand und Muscheln, lassen sich kleine maritime Dekorationen für die eigene Wohnung basteln und gestalten. Vor allem die Farben blau, weiß und grün verleihen Ihrer Wohnung ein sommerliches Flair. Auch mit Rinden, Moos und kleinen Kieselsteinen lassen sich nette Dekos gestalten. Für Anregungen und Tipps stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.



Sommerliche Dekoration mit Rinde, Euphorbia, Rosmarin, Disteln und blauer Serviette

Spitze Feder



von Josef Blank

„Zeig` mir wie du wohnst und ich sage dir, wer du bist!“ – Ich finde, da ist was dran, aber man sollte es auch nicht überbewerten, denn Menschen, die es mit der Ordnung nicht so genau nehmen, sind auch wertvolle Mitbürger. Sie können halt nichts entsorgen, was sie glauben, später noch zu gebrauchen. Ich übertreibe das Wegwerfen immer, solange bis ich etwas suche, was dann eben nicht mehr da ist.

18 Andererseits gibt es ja Leute (*Männer wie Frauen*), die aus ihrer Wohnung eine Müllhalde machen. Ich bin weder Arzt noch Psychologe, aber ich habe mir sagen lassen, dass dies eine leichte pathologische Komponente hat. Das ist halt dann die krasseste Abart von „Schöner Wohnen“!

Oft ist es ja eine Krankheit oder Behinderung, die uns aus den eigenen vier Wänden in ein Altersheim führt. Was nun die Residenz Mirabell in Salzburg betrifft, kann ich nur sagen, alles paletti. Ich bin dort jahrelang ein- und ausgegangen, weil ich eine holländische Bewohnerin, die siebzehn Jahre dort wohnte, bei ihren Finanzen beraten habe. Sie war – und das sagte sie mir immer wieder – dort sehr glücklich und zufrieden, außer: „zu viele alte Leute“ klagte sie, obwohl sie da auch schon um die Neunzig war. Naja, eine Seniorenresidenz ist eben keine Jugendherberge. Sie ist nun schon vor vielen Jahren verstorben, aber der gute Eindruck, den dieses Haus auf mich machte, ist mir noch immer gegenwärtig.

Die Vorstufe zur Senioren Residenz ist das „Betreute Wohnen“, das ich sehr sinnvoll finde und eine Option ist, die jetzt schon fast in allen Gemeinden – so wie hier in Elisabethen – angeboten und auch gerne angenommen wird.

Der schwedische Filmemacher Ingmar Bergman sagte einmal: „Das Altern ist wie das Erklimmen eines Berges. Es wird immer beschwerlicher, aber man sieht auch mehr!“ – Das sind doch erfreuliche Aussichten, oder?

Sudoku 1 (mittel)

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

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.

Sudoku 2 (schwer)

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

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

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

Karikatur



„Balkonien – Wohnen im Grünen“
Zeichnung von Inge Gänble

Finden Sie den Unterschied



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

Impressum

„Residenz Spiegel“, Ausgabe 13 / August 2018

HERAUSGEBER

Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH
FN 148127i, 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 Simone Pfeiffer (Salzburg), Mag.^a Carmen Wachter-Stoffaneller (Innsbruck)
Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.

FOTOS

amschl, Unterkreuter, Raidl, fotolia.com, pixabay.com, Archiv SRGB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

AUFLAGE

3.700 Stück

ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

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

Vorgestellt

Sie sind die guten Geister im Hintergrund in den Residenzen: die Hausdamen mit ihren Etagendamen. So sind sie für die Dekoration in den öffentlichen Bereichen der Residenz zu-



Die Etagendamen der Senioren Residenz Am Kurpark mit Hausdame Michaela Huber (li.)

ständig und sorgen für ein attraktives Erscheinungsbild des Hauses. Weiters werden kleinere Dienstbarkeiten erledigt, wie Wäsche waschen oder bügeln. „Einen sauberen, gepflegten und liebevoll dekorierten Gesamteindruck des Haus zu vermitteln, ist mir besonders wichtig“, sagt Michaela Huber, Hausdame in Wien, „sowie ein offenes Ohr für die Anliegen der Bewohner und Gäste zu haben.“

Rund um den Globus

Schweiz. – Frau Hof-Meier ist 1924 in Basel geboren. **Sie räumt mit Vorurteilen auf:** „Früher war nicht alles besser“, sagt sie. „Wenn wir früher waschen wollten, mussten wir Wasser in einem Kessel heiß machen – dann haben wir geschrubbt. Das war nicht besonders lustig“, erzählt sie und lacht, „heute haben wir vollautomatische Waschmaschinen.“ Zum Vorurteil ‚Alte fahren zu langsam Auto‘ meint sie: „Also ich bin immer schnell gefahren. Aber wenn man so alt ist, dass man nicht mehr richtig Autofahren kann, dann soll man doch einfach aufhören.“



Deutschland. – **Glückliche Alte.** Je mehr eine Gesellschaft das Alter respektiert, umso besser geht es den Senioren. Wer dem Alter positiv entgegenseht, lebt in der Regel länger und bleibt länger gesund als jene Menschen, denen ihre Zukunft in trübem Licht erscheint. Das ist eines der Ergebnisse einer Befragung von 150.000 Menschen in 101 Ländern.

USA. – Charlotte Bleistein ist 102 Jahre alt. Mit 100 hat sie sich für einen **Yoga-Kurs** angemeldet. Die Yogaübungen führt sie in leicht modifizierter Form aus. Das ist nur eine ihrer beeindruckenden Leistungen. Charlotte schloss 1939 ihr Jurastudium an der Washington University in St. Louis ab. „Frauen wurden als Rechtsanwältinnen damals nicht von Anwaltskanzleien eingestellt“, erzählt sie. Also begann sie für das National Labor Relations Board zu arbeiten. Später eröffnete sie ihre eigene Kanzlei. Charlotte hat nie aufgehört zu lernen.

Japan. – Kiyofusa Nozu (69) ist Fotograf mit einer **ganz besonderen Leidenschaft:** Er portraitiert Menschen, die ihre eigene Beerdigung arrangieren. „Das Foto soll eine Erinnerung für die Menschen sein, die man zurücklässt“, sagt Kiyofusa, „das Foto ist das letzte und beste Geschenk, das man machen kann.“ Er versucht die Personen so festzuhalten, wie sie sind, zum Beispiel mit ihren Hobbies.

19

SIPCONNECT

TELEKOMMUNIKATION | INTERNET

- Telefonanlagen
- Datennetzwerke
- WLAN Lösungen
- Bewohner-Notrufanlagen
- Desorientierten-Fürsorgesysteme für Seniorenheime



SIPconnect GmbH Ortsstraße 18/2 2331 Vösendorf
T: +43 1 699 20 40-0 F: +43 1 699 20 40-20





EN ISO 9001
ZERTIFIZIERT
2010092003675



„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


**RESIDENZ
MIRABELL**
— SALZBURG —

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


**RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
— INNSBRUCK —

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

www.seniorenresidenzen.co.at