

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 15 • April 2019

Mobilität im Wandel. – Die Zahl älterer Menschen steigt, ebenso die Vielfalt an Mobilitätsangeboten.

Es ist wichtig, Mobilitätsangebote und Verkehrssysteme seniorengerecht zu gestalten. Mit der erhöhten Lebenserwartung steigt auch das Mobilitätsaufkommen auf Österreichs Straßen – denn je länger Menschen leben, desto länger sind sie auch im Straßenverkehr unterwegs. Eigenständige Mobilität ist der Schlüssel zur Teilhabe am sozialen Leben und wichtig für das subjektive Wohlbefinden und die Gesundheit.

➤ Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

➤ Seite 03

Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

➤ Seite 04 bis 06

Mobil sein im Alter

Interviews zum Thema

➤ Seite 10

Essen für Unterwegs

Tipps & Rezepte für den kleinen Hunger

➤ Seite 11

Bewegen ohne Stolperfallen

So kann man das Sturzrisiko verringern

➤ 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

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man, blieben darunter verborgen. Und dann würde was uns groß und wichtig erscheint, plötzlich nichtig und klein“, so Reinhard Mey in einem seiner tiefgründigen Lieder.

Mobilität bedeutet Freiheit. Freiheit von A nach B zu gelangen. Sich diese Freiheit zu erhalten ist besonders im Alter wichtig. Wir haben uns wieder mit einigen interessanten Personen zu diesem Thema unterhalten. Ob mit dem Fahrrad durch Innsbruck oder zu Fuß durch Salzburg – Geschichten rund ums Autofahren oder Reisen können viele erzählen. Bei den einen raucht aus der Motorhaube, andere machten Erstflüge als Passagiere nach Tel Aviv oder Tokyo. Mobilität ist eben vielfältig (ab Seite 4).

Die Vielfältigkeit von Mobilität kann man auch im Technischen Museum in Wien erleben (Seite 08). Unser Reisetipp führt uns dieses Mal entlang der französischen Mittelmeerküste durch

die Provence bis nach Avignon (Seite 09). Und wenn man so auf Reisen ist, ist es immer gut einen Snack für den kleinen Hunger dabei zu haben. Ein paar Tipps und Rezepte für abwechslungsreiche belegte Brötchen gibt es auf Seite 10.

Die beste Vorsorge um das eigene Sturzrisiko zu senken ist in Bewegung zu bleiben. Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer sollten daher regelmäßig trainiert werden. Nur so kann man die eigene Mobilität im Alter erhalten (Seite 11).

Und so wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der Frühlingsausgabe des „Residenz Spiegels“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





Mobilität älterer Menschen im Wandel

Die Zahl älterer Menschen nimmt in den kommenden Jahren stark zu – ebenso ihre Vielfalt. Es ist wichtig, das Mobilitätsangebot und das Verkehrssystem seniorenfreundlich zu gestalten.

von Christian Gratzler

Bis zum Jahr 2030 erreichen die geburtenstarken Jahrgänge der 1960er-Jahre das Pensionsalter. Heute sind in Österreich rund 820.000 Menschen 75 Jahre oder älter, bis zum Jahr 2030 wird die Anzahl älterer Menschen auf rund eine Million anwachsen. Die Bevölkerungsgruppe der Seniorinnen und Senioren wird immer vielfältiger. Gewohnheiten, Fähigkeiten und Gesundheitszustand differenzieren sich. Mehr als die Hälfte der über 80-Jährigen in Österreich hat einen guten Gesundheitszustand, aber zum Teil mit kognitiven Einschränkungen.

Mobilität ist zentral für soziale Kontakte

Eigenständige Mobilität ist ein Schlüssel zur Teilhabe am sozialen Leben und wichtig für das subjektive Wohlbefinden und die Gesundheit. Ältere Menschen erledigen viele Alltagswege mit dem Fahrrad oder zu Fuß. Doch in kleineren Orten fehlt es knapp mehr als der Hälfte der älteren Menschen an Geschäften in fußläufiger Distanz. Auch Ärzte und Apotheken sind für eine Mehrheit der älteren Personen in kleineren Gemeinden nicht zu Fuß erreichbar.

„Anstatt das Automobil immer weiter zu entwickeln, sollten wir uns überlegen, wie wir Mobilität in Zukunft anders gestalten.“

Hans-Peter Dürr (1929-2014)
deutscher Physiker und Essayist

Bis zu einem Viertel der über 75-Jährigen leidet an Vereinsamung. Vier von fünf Menschen unter 75 verlassen täglich ihre Wohnung, mehr als 60 Prozent sind es bei den 75- bis 84-Jährigen und bei den über 85-Jährigen nur mehr etwas als die Hälfte. Personen, die sozial isoliert leben, haben nachweislich einen schlechteren Gesundheitszustand als Menschen, die aktiv am Sozialleben teilnehmen.

Bedürfnisse älterer Menschen ändern sich

Der Pkw-Besitz ist bei älteren Menschen ebenso niedrig wie bei jungen Erwachsenen. Der Anteil bei den Jahreskarten für den öffentlichen Verkehr ist bei älteren Menschen höher als bei den 30- bis 65-Jährigen.

Seniorinnen und Senioren fahren mehr mit öffentlichen Verkehrsmitteln und sie sind auch deutlich fleißiger zu Fuß unterwegs als die jüngeren Altersgruppen.

Ältere Menschen werden in naher Zukunft

deutlich mobiler sein als Gleichaltrige bisher. Freizeitverkehr sowie Wahlfreiheit des Verkehrsmittels werden zunehmen.

Der Digitalisierungsgrad bei älteren Menschen nimmt laufend zu und damit werden auch mehr ältere Menschen Sharing-Angebote, digitale Fahrplanauskunft oder den Ticketkauf via Smartphone nutzen. Der VCÖ (Verkehrsclub Österreich) weist aber laufend darauf hin, dass es wichtig ist, dass es auch weiterhin Informationen in gedruckter Form und persönlich, etwa über den Fahrkartenschalter oder das Zugpersonal, gibt.

Die Wege zur nächsten Haltestelle dürfen nicht zu lange sein. Auch der Weg dorthin braucht attraktive Gestaltung und Komfort, beispielsweise durch wettergeschützte Sitzmöglichkeiten.

Für mehr als 80 Prozent der älteren Fahrgäste ist eine gute Erreichbarkeit ihres Bahnhofs mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr wichtig, wie die Ergebnisse des VCÖ-Bahntests zeigen. Für 70 Prozent ist Barrierefreiheit beim Einstieg und Ausstieg von hoher Bedeutung. Für drei Viertel ist ein einfacher Ticketkauf sehr wichtig, für die Hälfte mehr und einfachere Information.

Überfüllte Fahrzeuge, Losfahren an Haltestellen, bevor sich die Fahrgäste hinsetzen konnten, unzureichende Verbindungen, Unpünktlichkeit oder schlechter Zugang zur Infrastruktur behindern ältere Menschen besonders.

Für das Verkehrssystem bedeutet die demografische Veränderung, dass im Ortsgebiet Verkehrsberuhigung und ein niedriges Tempo des Kfz-Verkehrs wichtiger werden. Es braucht ein Netz an barrierefreien und breiten Gehwegen und ausreichend Möglichkeiten die Fahrbahn zu queren. Das öffentliche Verkehrsnetz ist zu verbessern, für kleine Gemeinden sind Dorfbusse und Anruf-Sammeltaxis gut geeignet.

Derzeit nimmt das Verkehrssystem auf ältere Menschen zu wenig Rücksicht. Der VCÖ setzt sich dafür ein, dass sich das rasch ändert.

Mag. Christian Gratzler

ist Sprecher des VCÖ – Mobilität mit Zukunft. Mehr Informationen zum VCÖ im Internet unter www.vcoe.at, Tel. 01 / 8932697 oder per Email vcoe@vcoe.at



Damit die Sicherheit immer mitfährt

Mit der erhöhten Lebenserwartung steigt auch das Mobilitätsaufkommen auf Österreichs Straßen – denn je länger Menschen leben, desto länger sind sie auch im Straßenverkehr unterwegs. Das Thema Mobilität im Alter beschränkt sich dabei allerdings nicht nur auf den Straßenverkehr.

KFV Expertenteam

In etwa 20 Jahren wird circa jeder vierte Verkehrsteilnehmer über 65 Jahre alt sein. Studienergebnisse zeigen, dass diverse Lebensumbrüche wie etwa der Eintritt in die Pension, der Verlust des Partners oder der Wegzug aus der gewohnten Umgebung, erheblichen Einfluss auf das Mobilitätsverhalten der älteren Generation haben. Das KFV (*Kuratorium für Verkehrssicherheit*) setzt sich deshalb gezielt mit der Mobilität von älteren Verkehrsteilnehmern auseinander.

Höheres Unfallrisiko bei Senioren?

Ein häufig diskutiertes Thema ist die Frage, ob ältere Verkehrsteilnehmer ein höheres Unfallrisiko haben. Ein Blick auf die Verkehrsunfallstatistik zeigt: Die Unfallzahlen von Senioren haben in den vergangenen Jahren – nicht zuletzt aufgrund der demografischen Entwicklungen in der Gesellschaft – zwar zugenommen, doch unfallanfälliger sind ältere Verkehrsteilnehmer nicht. Lenker zwischen 27 und 80 Jahren haben in etwa dasselbe Unfallrisiko. Jüngere Personen (*15 bis 27 Jahre*) sind dagegen deutlich unfallgefährdeter. Allerdings: Auch am anderen Ende der Altersstatistik steigt das Risiko an. Bei Lenkern, die älter als 80 Jahre alt sind, ist das Unfallrisiko aufgrund der altersbedingten Einschränkungen ebenfalls erhöht.

Unfall-Prävention

Das KFV setzt zur Prävention von Unfällen älterer Verkehrsteilnehmer seit Jahren auf freiwilli-

ge Initiativen und hat dafür spezielle Kurse für Senioren entwickelt. Diese unterstützen ältere Personen, die sich freiwillig fit halten möchten: Mit interessanten Expertentipps, individuellen Übungen zur Selbsteinschätzung, unterhaltsamen Erfahrungsaustausch und der effizienten Förderung ihrer individuellen Stärken. Das KFV möchte mit diesem Kursangebot ältere Verkehrsteilnehmer dabei unterstützen, ihre Mobilität möglichst lange zu erhalten. Es geht dabei nicht um eine Prüfung oder um einen Test, sondern um einen Erfahrungsaustausch in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre, um das Schärfen der Selbsteinschätzung und die Förderung der persönlichen Stärken, die so manche altersbedingte Schwäche – etwa beim Sehen oder Bewegen – gut ausgleichen können. Tipps und Tricks von Profis runden das abwechslungsreiche Programm ab. Die vielen positiven Rückmeldungen zeigen, dass das Programm gut angenommen wird.

Das Thema Mobilität im Alter beschränkt sich allerdings nicht nur auf den Straßenverkehr. Auch im Haushalt und im Freizeitprogramm gilt es, durch rechtzeitige Präventionsmaßnahmen Unfälle vorzubeugen. Neben der Beseitigung von Gefahrenpotenzialen in der eigenen Wohnung ist dabei regelmäßige Bewegung die beste Sturzprophylaxe.

Mehr Informationen beim KFV (*Kuratorium für Verkehrssicherheit*) unter www.kfv.at



du



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführer

► Perspektiven

Aufbruch ins Unbekannte. – Solange die Menschheit denken kann, solange besteht auch der Drang nach Freiheit. Der Wunsch, Grenzen zu überwinden, neues zu entdecken, über den eigenen Schatten zu springen. In der griechischen Mythologie entkamen Dädalus und Ikarus aus der Gefangenschaft des Königs Minos mit Hilfe von Flügeln aus Federn und Wachs.

03

Nach aktuellen Forschungen hatten Griechen und Römer ihren geografischen Horizont binnen eines Jahrtausends bis nach Java und zum Chinesischen Meer im Osten, zum Ural und in die sibirische Steppe im Norden, in das innere Afrika bis zum Niger und Tschadsee, im Nordwesten nach Skandinavien und wahrscheinlich Island ausgedehnt.

Bewegung über große Entfernungen ist eine Urform menschlicher Existenz. Es ist die alte und immer wieder neue Geschichte vom Vorstoß in unendliche Weiten, in Welten, die nie zuvor ein Mensch gesehen hat. Der Reiz des Fremden, der Kampf gegen Ungeheuer und die Verlockung immenser Schätze sind Motivation noch im 15. nachchristlichen Jahrhundert. So wurden unsere Kontinente entdeckt und unser Horizont ebenso wie wissenschaftliche Erkenntnisse in allen Disziplinen ständig erweitert. In der Moderne erforschen wir nunmehr bereits den Raum außerhalb unserer Erde, auf der Suche nach Leben auf anderen Planeten.

Ein herzliches Dankeschön! – Nach mehr als 20 Jahren in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa entlassen wir unseren geschäftsführenden Direktor Georg Schimper in die „Freiheit“ – den Ruhestand.

Lieber Herr Schimper, wir wünschen Ihnen viele aufregende Entdeckungen und Abenteuer, sowohl auf Ihren Reisen als auch mit Ihrer Familie. Herzlichen Dank für die Zeit, die Sie mit uns geteilt haben!

Mit dem Fahrrad durch Innsbruck

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Sei es zum Einkaufen, für Erledigungen jeglicher Art oder um Freunde zu besuchen – Friedl (85) war immer mit dem Fahrrad unterwegs. Es war für sie ein wunderbares Verkehrsmittel um in Innsbruck von A nach B zu gelangen – unkompliziert und schnell einsetzbar. Im Gegensatz zu Autofahrern musste sie als Radfahrerin nicht lange einen Parkplatz suchen und hatte noch dazu etwas für ihre Fitness getan. Aufgrund einer stärker werdenden Sehschwäche musste sie das Fahrradfahren vor rund einem Jahr aufgeben. Seitdem ist sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln und zu Fuß unterwegs. Für den Sommer plant sie mit dem Bus in ihre alte Wohngegend in Mariahilf / Hötting zu fahren und von dort aus Spaziergänge zu

04



Friedl fühlt sich in die Residenz Veldidenapark in Innsbruck sehr wohl.

unternehmen, denn sie ist noch immer gut zu Fuß. Den Grundstein dafür legte Friedl in ihrer Kindheit. In Badgastein aufgewachsen, musste sie damals weite und steile Wege zurücklegen. Landbewohner sind es gewohnt weite Wege zurückzulegen, ob zu Fuß oder mit dem Auto. Mit ihrem Mann und ihren drei kleinen Söhnen ist Friedl früher mit dem Postbus auf Urlaub zum Mieminger Plateau gefahren. Später urlaubte die Familie mit dem eigenen Auto. Heute ist Reisen bequemer als früher. Sie erinnert sich an eine Zugfahrt von Innsbruck nach Graz, die 10 Stunden dauerte. So etwas wäre heute undenkbar. So dürfte der große Reisewunsch von Friedl, England mit seinen schönen Gärten zu besichtigen, durchaus realisierbar sein. Denn der Flug nach London dauert nur zwei Stunden. Friedl genießt es viel zu unternehmen, kehrt aber gerne wieder zurück, um das gesellige Leben in der Residenz zu genießen. Sie hat sich für den Einzug in die Residenz entschieden, um hier Gesellschaft zu haben und gut aufgehoben zu sein, falls sie einmal Pflege und Betreuung benötigt.



„Das Beste ist für mich zu Fuß“

Mit Mobilität kennt Hermann (91) sich aus. Der Salzburger war sein ganzes Berufsleben in der Automobilbranche tätig. – Seit einem Jahr lebt der agile Senior in der Residenz Mirabell in Salzburg.

von Simone Pfeiffer

Was hat sich verändert aus Ihrer Sicht, seitdem Sie den Führerschein gemacht haben?

Hermann: Früher hatte Autofahren mehr mit Lust, Spaß und Entspannung zu tun. Heute ist das Auto für die meisten zu einem Objekt der Notwendigkeit geworden. Technische Gebrechen waren häufiger, das ist mit den heutigen Fahrzeugen besser. Und natürlich die Verkehrsdichte, die hat seit damals immens zugenommen.



Am Liebsten ist Hermann zu Fuß im Salzburger Andräviertel unterwegs.

Wie sind Sie auf Urlaub gefahren?

Hermann: Wir sind meist mit dem Auto nach Italien ans Meer oder nach Südtirol in die Berge gefahren.

Wie ändert sich die subjektive Wahrnehmung von Entfernungen im Alter?

Hermann: Die Mobilität schwächt sich natürlich mit dem zunehmenden Alter ab durch die körperlichen Veränderungen. Das wird schwieriger.

Sind Landbewohner fitter und mobiler als Stadtbewohner?

Hermann: Ich glaube, dass Landbewohner aufgrund der örtlichen Distanzen mobiler sein müssen.

Wird man "fauler", wenn man in einer Residenz wohnt?

Hermann: Für mich zumindest trifft dies nicht zu, da ich gerne in der Natur unterwegs bin.

Auto, Rad oder öffentliches Verkehrsmittel – wie bewegen Sie sich am liebsten fort?

Hermann: Das Beste ist für mich zu Fuß. Da muss ich weniger auf den Verkehr achten als auf dem Fahrrad. Bei größeren Entfernungen wähle ich die öffentlichen Verkehrsmittel wie den Stadtbus. Das Auto dagegen ist meiner Meinung nach für die Stadt die schlechteste Wahl, sowohl im Zusammenhang mit der Gesundheit als auch für den Geldbeutel.

Straßenverkehr im Alter. – Was hat sich geändert zu früher?

Hermann: Ich empfinde öffentliche Verkehrsmittel in der Stadt im Vergleich zu früher als viel sinnvoller und entspannter als mit einem Auto zu fahren.

Was sagen Sie zu neuen Technologien, wie "Autonomes Fahren" oder Elektromobilität?

Hermann: Ich interessiere mich natürlich sehr für die neuen Technologien. Manche Entwicklungen finde ich gut, aber nicht alles ist sinnvoll.



Und aus der Motorhaube raucht's ...

Nach Berlin, Brüssel oder Florenz sind Annemarie (79) und Peter (80) früher mit dem Auto gefahren. Und sie machen es heute auch noch. Seit einem halben Jahr wohnen sie in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.

von Georg Amschl

Früher ist man „mit dem Roller nach Italien“ in den Urlaub gefahren. Wie hat sich aus Ihrer Sicht Mobilität verändert?

Annemarie: Für einen persönlich ist es so, dass die Mobilität immer eingeschränkter wird. Durch das Alter und allerlei kleinere "Wehwechen" muss man immer überall viel näher hinfahren können. Früher waren vier Kilometer nichts, aber jetzt ist so eine Distanz ganz schön anstrengend. – Wir hatten keinen Roller, so sind wir mit der Bahn nach Italien gefahren ...

Peter: ... zwölf Stunden, sitzend, die ganze Nacht durch. Jedes Mal wenn wir ein beleuchtetes Haus sahen, dachten wir, wie schön wäre es jetzt im Bett zu liegen. Das war in den 60iger Jahren. – Wie wir unseren Sohn bekommen haben, haben wir uns dann ein Auto gekauft. Vorher sind wir alles mit der Straßenbahn gefahren.

Annemarie: Unser erstes Auto war ein Vauxhal Viva – das war ein unglaublich elegantes Auto.

Peter: Das Auto war sehr schön. Meine Frau hat ihn ausgesucht – ich hätte ja eher einen VW genommen – aber der Vauxhal war eindeutig schöner. Nur hat er leider nicht so lange gehalten. Der erste ist nach 60.000 Kilometer abgebrannt. ...

Annemarie (lacht): ... auf einmal reißt ein Mann die Tür auf. Ich war empört. Er sagte: 'Steigen Sie aus, ihr Auto brennt!' Dann sah ich schwar-

zen Rauchwolken aus dem Motorraum.

Fliegen oder fahren Sie lieber in den Urlaub?

Annemarie: Wir fliegen ungern. Wobei das Fliegen an sich sehr angenehm ist, aber diese Wartezeit und Kontrollen am Flughafen mögen wir nicht so gern. Reisen wird im Alter mühsamer.



Auf ihre Reise nach Berlin – natürlich mit dem Auto – freuen sich die Beiden schon sehr.

Peter: So werden wir heuer noch mit dem Auto nach Berlin fahren. – Ich persönlich habe das Gefühl, dass ich noch genau so fahre wie früher und noch alles so wahrnehmen kann. Ich habe noch keinen Unfall gehabt. Wenn ich einmal unsicher werde, dann werden wir auf das Auto verzichten und mit Taxi oder U-Bahn fahren.

Was ist Ihr liebstes Verkehrsmittel?

Peter: Das ist für uns das Auto. – Und jetzt wird es immer mehr die U-Bahn, weil ich öfters mal in die Innenstadt fahre. Ich bin dann in einer Viertelstunde am Stephansplatz und muss keinen Parkplatz suchen.

Wordrap

Wir haben Friedl, Hermann, Annemarie, Peter, Anne Marie und Karl zum Wordrap gebeten. Das ist ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen:

Mobil sein bedeutet für mich ...

Friedl: „ ... Unabhängigkeit, Freiheit, Beweglichkeit ...“

Hermann: „ ... in Bewegung bleiben.“

Annemarie: „ ... Freiheit.“

Peter: „ ... Auto.“

Anne Marie: „ ... lebendig & aktiv bleiben.“

Karl: „ ... nach belieben den Ort ändern zu können.“

Besonders wichtig ist für mich ...

Hermann: „ ... die Umwelt, in der ich lebe.“

Annemarie: „ ... Reisen.“

Peter: „ ... gutes Service.“

Anne Marie: „ ... die Kultur und die Musik.“

Karl: „ ... die Neugierde.“

Frühling ist ...

Friedl: „ ... Wärme, Helligkeit.“

Hermann: „ ... Erwachen aus dem Winter.“

Annemarie: „ ... Geburtstag.“

Peter: „ ... wunderbar.“

Anne Marie: „ ... die Natur gibt mir vieles.“

Karl: „ ... das Aufwachen der Natur.“

Autofahren bedeutet für mich ...

Hermann: „ ... Erledigungen machen.“

Annemarie: „ ... kann ich nicht.“

Peter: „ ... Freude – ich fahr' gern.“

Anne Marie (lacht): „ ... muss ich nicht – ich fahre mit.“

Karl: „ ... heute – Stress.“

Wenn ich jung wäre, würde ich ...

Hermann: „ ... alles wieder so machen.“

Annemarie: „ ... meinen Mann noch einmal heiraten.“

Peter: „ ... den gleichen Beruf ausüben.“

Anne Marie: „ ... nichts anders machen.“

Dorthin würde ich gerne reisen ...

Friedl: „ ... England.“

Hermann: „ ... wieder in die Berge Südtirols.“

Peter: „ ... Salzburg.“

Anne Marie: „ ... Korsika.“

Karl: „ ... nach Grado in Italien.“





Rund um die Welt

Rose Marie (86) war die jüngste Fremdenführerin der Stadt Wien. 1955 hat sie den ersten Fremdenführer-Kurs gemacht. Sie flog mit dem ersten AUA-Flug nach Frankfurt, Tel Aviv und Moskau.

von Georg Amschl

„Die Fremdenführerei hat mir großen Spaß gemacht. – Die Habsburger kenne ich alle in und auswendig. Geschichte hat mich schon immer sehr interessiert“, erzählt Rose Marie lachend. Erst vor einigen Monaten ist die rüstige 86-jährige aus ihrer Wohnung in der Wiener Innenstadt in die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa gezogen. Das Reisen und alles was damit zu tun hat, hat sie schon im-



Früher hat Rose Marie viele Flugreisen gemacht, heute macht sie lieber Busreisen.

mer fasziniert. Lange Zeit leitete sie die Filiale eines internationalen großen Reisebüros in der UNO-City. Betrachtet man das Reisen seit den 1950er-Jahren bis heute, so sei „alles viel hektischer geworden“, sagt Rose Marie. Zunächst gab es während der Besatzungszeit kaum Fluglinien, die Österreich anfliegen. „Der Tourismus hat erst nach dem Staatsvertrag 1955 begonnen. Und da kamen sie dann alle“, erzählt sie. Im Zuge ihrer Tätigkeit im Reisebüro hatte sie

die Chance bei den Erstflügen – mit der damals noch jungen Fluglinie AUA – als Passagier mit dabei zu sein. Auch bei dem ersten Lufthansaflug nach Kenia war sie mit an Bord. Mit der KLM flog sie über den Nordpol nach Tokyo und bis nach Korea kam sie auf ihren vielen Reisen.

Und wo verbringt eine so weitgereiste Fremdenführerin ihren Urlaub am Liebsten? – Richtig, in den Bergen. „Mein Urlaub waren die Berge und der Wald. Ich bin sämtliche Tauerntäler durchwandert“, so Rose Marie, „Wald und Wiese war mein Ziel für die Erholung, – weg von der Stadt.“

„Ich habe nie ein Auto besessen“, erzählt Rose Marie, die eine begeisterte Öffi-Fahrerin ist, „gewohnt habe ich nahe der Oper und das UNO-Büro war mit der U1 leicht zu erreichen.“ Das Radfahren wurde ihr zu gefährlich, als sie mit über 50 Jahren einen Fahrradunfall hatte und sich dabei die Hand brach, weil „das Fahren mit dem Rad über den Ring ist ja lebensgefährlich“, so Rose Marie. Im Alter werde man ängstlicher im Straßenverkehr sagt sie. Vorallem seien es die vielen Menschen – zum Beispiel in der Innenstadt – die einen anrumpeln und die Angst, sich etwas zu brechen. „Meine Knochen sind ja nicht mehr die Jüngsten“, sagt sie lachend, „aber ich kenne ja meine Schleichwege.“

Zielerreichung

Karl (74) liebt die Öffis.

von Georg Amschl

Wie hat sich aus Ihrer Sicht in den letzten Jahren Mobilität für Sie verändert?

Karl: Ich habe noch ein Auto, aber ich bevorzuge öffentliche Verkehrsmittel. Die ganz großen Reisen lasse ich aber mittlerweile – also mit dem Flugzeug nach Mexiko oder sonst wo hin, da dies schon sehr anstrengend ist. Wenn man zum Beispiel nach Vietnam fährt und dann in Hanoi über die Straße will – und man kommt dann nicht hinüber, weil überall die Mopeds und Autos fahren – ist das dann schon sehr stressig.

Sind Sie früher „mit dem Roller nach Italien“ gefahren – so wie man es in alten Filmen sieht?

Karl: Nein, bin ich nicht – auch nicht mit dem Auto. Aber ich fahre sehr gern nach Italien. Ich habe relativ früh mit dem Tauchen begonnen und da bin ich dann meist zu Orten geflogen, wo man tauchen konnte, wie zum Beispiel in die Karibik, ans Rote Meer und auf die Malediven. – Mit dem Tauchen habe ich aufgehört, als ich einmal vom Boot ins Wasser gesprungen bin und unter mir nur Luftblasen waren von einer Gruppe Japaner mit all ihren elektronischen Geräten (*lacht*).



Reisen: eines der Hobbies von Karl. Mittlerweile muss es nicht mehr ganz so weit weg gehen.

Verändert sich die subjektive Wahrnehmung der Teilnahme am Straßenverkehr?

Karl: Subjektiv ist es gleich geblieben. Objektiv ist es natürlich schon anders. Man wird schneller müde und man macht nicht mehr so lange Fahrten. Die Anpassung geht automatisch. – Ich selber mache mir vor, ich könnte genau so fahren, wie vor 30 Jahren.

Was ist Ihr liebstes Verkehrsmittel?

Karl: Ich bin gern mit meinem eigenen Auto gefahren oder mit Mietwagen, zum Beispiel in Amerika. – Sonst habe ich immer die Verkehrsmittel gewählt, die am sinnvollsten waren. Das Ziel war das Wichtige, nicht das Verkehrsmittel. **Schlagwort: „Autonomes Fahren“ – was halten Sie von selbstfahrenden Autos?**

Karl: Das wird sicher kommen und es wird das Verkehrsverhalten stark verändern.

Hineinschnuppern in die digitale Welt

Smartphone, Internet & Co. geduldig erklärt.

von Daniela Weinholtz

Oftmals haben gerade ältere Personen, die nicht mit der digitalen Technik aufgewachsen sind, verschiedenste Fragen und Unsicherheiten diesbezüglich. Viele wollen aber nicht ständig bei Ihren Kindern, Enkeln oder Freunden anknöpfen.

Inspiziert durch diese Ausgangslage ist bereits 2014 die Initiative "qualitätszeit" entstanden für die es bereits eine Auszeichnung des Sozialministeriums gab. Egal ob spezielle Fragen zum Laptop oder Unsicherheiten bei Apps und Updates am Smartphone - bei einem Einzeltraining von qualitätszeit werden alle Fragen in Ruhe beantwortet.

"Wir haben uns schon immer darüber geärgert, dass ältere Menschen, die sich mit der Technik nicht so gut auskennen, oftmals unnötige Dinge aufgeschwatzt bekommen. Hier unterstützen wir seit einigen Jahren beispielsweise mit Kaufberatungen und Tarifchecks oder gehen direkt mit in den Elektrofachmarkt oder zum

Telekommunikationsanbieter", erklärt Daniela Weinholtz, die Gründerin von qualitätszeit.

Im Wiener Ladenlokal von qualitätszeit, dem "Coaching-Wohnzimmer", nimmt man sich in gemütlicher Atmosphäre viel Zeit für die KundInnen und Ihre individuellen Fragen. Die Terminvereinbarung funktioniert ganz einfach: Telefonisch, via SMS, E-Mail oder whatsapp. Zu der reservierten Stunde kommt der Kunde dann mit seinen eigenen Geräten und zumeist auch schon mit einer vorbereiteten Frageliste. Während der Stunde wird von den Coaches mitgeschrieben, damit man daheim auch alles wiederholen und anwenden kann.

"Oftmals geht es um kleine Tipps, die das Leben erleichtern. Etwa, dass man bestimmte Dinge auch ins Smartphone sprechen kann und nicht auf der kleinen Tastatur tippen muss", erzählt qualitätszeit Coach Luise Steinkellner. Das Angebot von qualitätszeit ist auch als Hausbesuch



07

buchbar: gerne besuchen die Coaches Daniela Weinholtz und Luise Steinkellner Sie in Ihrem Appartement in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa oder überall sonst in Wien. Die Kosten für 60 Minuten Einzelcoaching belaufen sich auf € 39,-, für einen Hausbesuch werden € 59,- verrechnet.



qualitätszeit
Technik geduldig erklärt.

Ihre Fragen zu Internet, Smartphone, Tablet, PC und Co. - buchen Sie Ihre individuelle Einzelstunde bei qualitätszeit.

Termine nach Vereinbarung: Montag bis Freitag 9.30 - 18.00 Uhr

qualitätszeit

Gumpendorfer Straße 73/1

1060 Wien

t: +43(0)660 373 1229

m: mail@qualitaetszeit.at

w: www.qualitaetszeit.at



Im Ladenlokal oder als Hausbesuch!



residenz
digital

„residenz digital“ aus einer Hand:

- täglich interessante Beiträge auf Ihrer Pinnwand
- Veranstaltungen tagesaktuell & direkt buchbar
- umfangreiches „residenz digital“-Angebot
- ... und vieles mehr!



residenzdigital – jetzt gratis in den App-Stores

Aktivierungscode: **digitalfit** | Hotline: 01 / 997 44 55

+ Anzeige

Technisches Museum

Ausstellung „Mobilität“

Mobilität – das verspricht Abenteuer, Geschwindigkeit und Fortschritt! Fast immer sind wir in Bewegung, ob zu Lande, zu Wasser oder in der Luft. In der Ausstellung „Mobilität“ erzählen rund 800 Exponate auf 3.000 m² spannende Geschichten über den modernen, mobilen Menschen.

Das Technische Museum Wien hat es sich zur Aufgabe gemacht, seit über hundert Jahren herausragende technische Produkte der menschlichen Fortbewegung zu sammeln. Durch den Anspruch auf ständige

08

Aktualität und den Blick in die Zukunft, bleibt das Museum dabei selbst immer in Bewegung. Dinge, die uns bewegen, stehen im Mittelpunkt der Ausstellung. Um das Thema Mobilität in all seinen Facetten zu vermitteln, zeigen wir Objekte, die unterschiedlicher kaum sein können: Fahrräder und Hubschrauber, Ballonkörbe und Transportpaletten, Jogginghosen und Turnschuhe, Autos und Wackeldackel, Fischbauch-



Technisches Museum Wien, Tel. 01/89998-0, www.technischesmuseum.at

schienen und Drohnen, Schiffsmodelle und Eisenbahnwaggons. Jedes Objekt erzählt auf seine Weise spannende Geschichten über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Mobilität. Durch die integrierte Erlebnisausstellung „In Bewegung“, in der sich an verschiedenen Stationen Phänomene der Fortbewegung erfahren lassen, eignet sich diese Ausstellung besonders gut für einen Ausflug von Alt und Jung.

Ein besonderes Anliegen des Technischen Museums Wien ist es, das Haus für alle Altersstufen erlebbar zu machen. Dazu gehören neben Leih-Rollstühlen, die im Eingangsbereich bereitstehen, auch rollstuhlgeeignete Aufzüge, eine automatische Eingangstüre und spezielle Parkplätze vor dem Haus. Dadurch sind alle Ausstellungsbereiche auch für „gemischte“ Gruppen zugänglich.



Welt in Bewegung

So lautet das Motto der diesjährigen Landesausstellung in Niederösterreich. Rund um uns ist es zu spüren. Stadt, Land und Mensch ändern sich. Die Welt ist unaufhörlich in Bewegung.

von Alexandra Raidl

Die Ausstellung findet an zwei neu gestalteten Orten in Wiener Neustadt statt. Einer davon sind die Kasematten, die einst als Stadtbefestigung dienten. Das einzigartige Architekturdenkmal wurde eigens für diese Landesausstellung restauriert und steht nun Besuchern offen. Mittels verschiedener technischer Hilfsmittel versucht man die Bedeutung der Mobilität von gestern, heute und morgen darzustellen. Im ehemaligen Kloster St. Peter an der Sperr aus dem 13. Jahrhundert, präsentiert sich Wiener Neustadt im Spiegel der Weltgeschichte. An diesem zweiten Ausstellungsort, soll das Wirken der Habsburger Kaiser Friedrich III. und Maximilian I. dargestellt werden. Spannend ist es zu erfahren, wie die Residenzstadt zu einem Industrie- und Innovationsstandort wurde. Die beiden Ausstellungsorte liegen nahe beieinander, sodass sie bequem zu Fuß erreichbar sind.

Die gesamte Region soll dadurch wieder mehr ins Blickfeld der Besucher gelangen. So sind alle Natur- und Sportbegeisterten, herzlich eingeladen bei einer Bergwanderung auf die Rax einen sagenhaften Rundumblick zu erleben. Gerade im Sommer kann man auf einer Hütte dem hitzigen Stadtrubel gut entkommen. Auch die Wander- und Wasserwelt Myrafälle Muggendorf sind einen Ausflug wert. Ein leicht-

ter Wanderweg führt entlang von elf Themenstationen auf denen es viel Wissenswertes über die Kraft des Wassers, so wie über Fauna und Flora zu erfahren gib. Opas und Omas können mit ihren Enkeln zudem eine Floßfahrt am Myrateich unternehmen. Ein Kletterparadies und ein Wasserspielplatz bieten viele Möglichkeiten in Bewegung zu bleiben. Für die Bewältigung der Strecke von Muggendorf auf den Hausstein braucht es allerdings gutes Schuhwerk und kräftige Beinmuskeln.

Die Niederösterreichische Landesausstellung 2019 in Wiener Neustadt kann Ausgangspunkt für eine vielfältige Entdeckungsreise durch die Wiener Alpen sein. Für die Anreise ist es sinnvoll die Bahn zu nutzen. Für ganz Sportliche wäre das Rad ein ideales Verkehrsmittel. Der Themenradweg verläuft über eine lange Strecke entlang des Wiener Neustädter Kanals. Seinen Ausgangspunkt nimmt er am Stadtrand von Wien (*Vorarlberger Allee*), führt weiter über Vösendorf in Richtung Laxenburg. Hier beginnt bereits die Thermenregion. Die Route ist abwechslungsreich und flach. Das Radvergnügen kann durch die gute Bahnanbindung sehr individuell gestaltet werden. Auf diese Weise erschließt sich dem Genießer die bekannte Weinregion auf sehr komfortable Art und Weise.

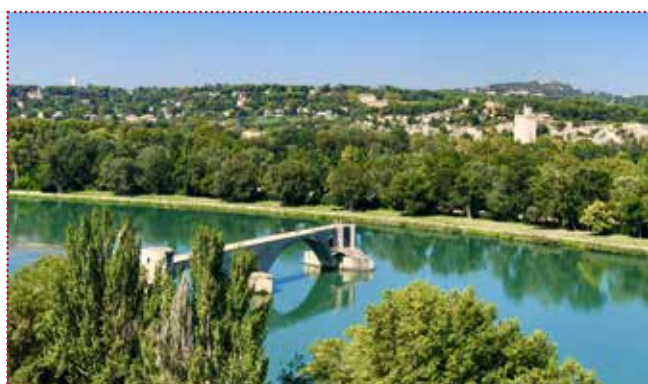


Von Nizza bis Avignon

C'est la vie. – Im Südosten von Frankreich erstreckt sich entlang der Mittelmeerküste die Provence-Alpes-Côte d'Azur. Nizza, Cannes, Saint Tropez und Marseille liegen an der Küste, Avignon im Landesinneren.

von Georg Amschl

Die Region hat eine Fläche von 31.400 km² und etwa fünf Millionen Einwohner. Die Hauptstadt der Region ist Marseille. Im 19. Jahrhundert wurde **Marseille** zum bedeutendsten Hafen Frankreichs, vor allem wegen der französischen Kolonialisierung in Afrika und Indochina. Die Entwicklung und Bedeutung des Hafens verstärkte sich mit dem Beginn der Industrialisierung und der Eröffnung des Suezkanals 1869. Seit den neunziger Jahren wandelt sich das Bild der Stadt langsam von einer Industriestadt zu einer Kulturstadt. Besonders aber in den nördlichen Stadtvierteln spielt die Kriminalität eine große Rolle.



Die berühmte Brücke Pont Saint-Bénézet in Avignon zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Neben den für die Provence so obligatorischen Lavendelfeldern übt auch die **Camargue** im Rhône-delta ihren Reiz aus. Diese fast 1.500 km² große Schwemmlandchaft ist vor allem als Na-

turschutzgebiet bekannt. Touristische Attraktionen sind die wildlebenden Herden der weißen Camargue-Pferde, einer nur hier vorkommenden Pferderasse. Besonders reizvoll ist auch der kilometerlange Sandstrand bei Les Saintes-Maries-de-la-Mer.

Von **Nizza** über **Cannes** bis nach **Saint-Tropez** spielt sich heute das "hippe" Leben der Reichen und Schönen ab. Ist doch nur 30 km das Fürstentum Monaco von Nizza entfernt. Das Fischerdorf Saint-Tropez zog schon gegen Ende des 19. Jahrhunderts zahlreiche Künstler wie Paul Signac, Henri Matisse und Pierre Bonnard an. In den 1950er Jahren entwickelte sich der Ort zu einem Treffpunkt von Künstlern und der High Society.

Avignon liegt am östlichen Ufer der Rhône. Von 1309 bis 1376 war die Stadt Papststanz und trägt den Beinamen „Stadt der Päpste“. Die Altstadt von Avignon mit ihren prächtigen, mittelalterlichen Häusern ist von einer intakten und imposanten Befestigungsmauer umgeben. Der gotische Papstpalast (Palais des Papes) aus dem 14. Jahrhundert, die Bischofsanlage, dem Rocher des Doms und der berühmten Brücke, der Pont Saint-Bénézet, zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Tipps

Kulturell und kulinarisch hat die Provence einiges zu bieten. Viele kleine typische französische Restaurants mit ausgezeichneter Küche finden sich überall. Man darf sich nur nicht von den obligaten Touristenfallen blenden lassen, – denn nur dann speist man wie "Gott in Frankreich".

Aigues Mortes

Der Name „Aigues-Mortes“ bedeutet tote Wasser. Im 13. Jahrhundert als Hafenstadt konzipiert, lag Aigues-Mortes damals an den Ufern einer großflächigen Lagune und war durch Kanäle mit dem Mittelmeer verbunden. Nach der Verlandung der Flachwasserzone liegt es heute rund sechs Kilometer vom Meer entfernt. Hauptsehenswürdigkeit ist die vollständig erhaltene Stadtmauer.

09

Kleine Städtchen am Mittelmeer

Maritimes Flair und kleine verträumte Gässchen gibt es in Cassis und Sanary-Sur-Mer. Cassis, über dem ein jahrhundertaltes Château thronet, ist neben seinen Kieselstränden auch für die schmalen, von steilen Kalksteinklippen umgebenen Meeresarme bekannt.



Ein malerisches Ambiente bietet das kleine Städtchen Sanary-Sur-Mer.

Historische Städte

Viele historische Überreste aus der Antike finden sich in Arles und Nîmes. Sehr gut erhalten sind die beiden Amphitheater.

Pont du Gard

Der Pont du Gard ist ein römischer Aquädukt in der Nähe von Nîmes. Die Brücke ist von beeindruckender Höhe und stellt einen der am besten erhaltenen Wasserkanäle aus der Römerzeit in Frankreich dar.

Martigues

Der historische Stadtkern ist von Kanälen durchzogen. Die farbigen, unterschiedlich hohen Fischerhäuser haben der Stadt den Namen „Klein-Venedig“ eingebracht.

Rezept-Tipp

Belegte Brötchen

Auswahl der Brotgrundlage:

- a) 2 Scheiben Toastbrot (Weizen, Roggen, Vollkorn)
- b) 2 Scheiben Pumpernickel
- c) 2 Scheiben Mischbrot
- d) 1 in zwei Hälften geschnittenes Laugenweckerl, Graham
- e) 1 in zwei Hälften geschnittene Semmel
- f) 2 Scheiben Tramizzini

Basis-Aufstrich:

- 1.) ½ Teelöffel Butter / Margarine
- 2.) Majonäse oder Remouladesauce
- 3.) Frischkäse, Gervais
- 4.) Cottagecheese
- 5.) Eiaufstrich
- 6.) Kürbiskernaufstrich (*gekauft, oder selbstgemacht*)
- 7.) Liptauer
- 8.) 1 Teelöffel Senf

10



Eine Kleinigkeit für lange Unternehmungen.

Auswahl für den Belag

Schinken; Käse; grüner Salat; Gurkerl; Radieschen; Salatgurken; Scheiben von gekochtem Ei; Paprikastreifen; Tomatenscheiben;

Zubereitung: Nehmen Sie eine der angeführten Brotvarianten und bestreichen diese dünn mit einem Basis-Aufstrich. Dann mit einem Belag nach Lust und Laune belegen. – Die zweite Brothälfte darüberlegen und etwas festdrücken. Damit es beim Essen keine Flecken gibt, empfiehlt es sich, das Brot schon bei der Zubereitung zur Hälfte mit einer dicken Serviette einzupacken oder schneiden Sie das Brot in gefällige Stücke (*längs, quer oder diagonal*). So lassen sich einzelne Stücke später leicht aus der Jausenbox entnehmen. Ein paar Apfelstücke oder eine ½ Banane und eine kleine Flasche Wasser lassen sich gut mitnehmen. Guten Appetit!



Essen für Unterwegs

Manche mögen es nicht, in unbekannter Umgebung zu essen. Andere sehen es als ein Stück Freiheit auch unterwegs zu essen. Und manchmal ist es sogar notwendig, einen kleinen Snack mitzunehmen.

von Alexandra Raidl

Die zunehmende Mobilität unserer Gesellschaft zeigt sich auch in der Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten.

Großvater kam mittags von seiner Tischlerwerkstätte nach Hause, um gemeinsam mit der Großmutter das Essen einzunehmen und fuhr danach wieder in die Arbeitsstelle zurück. Diese Form der Verpflegung war früher durchaus üblich, doch der zeitliche Aufwand war hoch. Sehr bald kochte die Großmutter vor und gab dem Großvater das Mittagessen im Menage-Reindl mit. Er wärmte sich das Essen dann auf einer Herdplatte in seinem Büro.

Mit der Entfernung von Wohnort und Arbeitsstätte haben sich auch die Ernährungsgewohnheiten zunehmend geändert. Manchmal machen solche Entwicklungen traurig, da man vertraute Gewohnheiten ablegen muss. Zuweilen kehren allerdings auch Trends zurück, die früher gang und gebe waren. Zum Ausflug oder Besuch beim Heurigen bereitete man ein paar gute Jausenbrote, um bei passender Gelegenheit einen Stopp einzulegen und zu jausen. Es machte Kindern wie Erwachsenen Freude, wenn auf den Heurigentischen Brot, Wurst und Käse sowie Gurkerl, Radieschen, To-

maten ausgepackt wurden. Die Anwesenden langten ordentlich hin und tranken dazu ein Glas guten Heurigen oder ein Kracherl.



Es gibt auch andere Lebenssituationen, in denen es durchaus Sinn macht, sich ein Jausenbrot mitzunehmen. Ältere Erwachsene kennen die langen Wartezeiten bei wiederholten Aufenthalten in Krankenhausambulanzen oder bei lange dauernden

Therapien. Sitzt man alleine im Wartebereich und traut sich den Platz nicht zu verlassen, kann es durchaus sinnvoll sein, einen kleinen Bissen in der Tasche zu haben. In einer Dose lassen sich ein Jausenbrot und vielleicht auch ein paar mundgerecht geschnittene Apfelstücke gut transportieren. Wichtig ist, zumindest eine kleine Flasche Wasser oder verdünnten Fruchtsaft mitzunehmen. Wird das Jausenbrot in schmälere Streifen geschnitten, kann man nach Belieben ein Stück entnehmen und das übrige Brot bleibt gut geschützt. Fragen Sie den Arzt oder die Ärztin, ob gegen das Einnehmen einer kleinen Mahlzeit etwas einzuwenden ist.

Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren Residenz erhalten bei Vorbestellung gerne ein Lunchpaket für längere Ambulanzaufenthalte.



Bewegen ohne Stolperfallen

„Fini, pass' auf wenn Du auf das Stockerl steigst“, hatte die Mutter damals gesagt. Heute denkt Josefa wehmütig an diese Worte. Vor wenigen Tagen fiel sie von einer solchen Steighilfe.

von Alexandra Raidl

Sie wollte eine Vase vom Kasten holen und brach sich das Handgelenk. Jetzt schmerzt es und selbst das Essen ist schwierig geworden.

Etwa ein Drittel aller über 65-jährigen noch selbstständig lebenden Senioren stürzt mindestens einmal pro Jahr. In der Altersgruppe der über 80-Jährigen sind es mehr als die Hälfte. 20 Prozent der Betroffenen erholen sich nicht mehr und werden zu einem Pflegefall. Mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko. Lange merkt man es nicht. Der Gleichgewichtssinn lässt nach,



Die beste Sturzvorsorge ist Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren

die Muskelkraft nimmt stetig ab, die Reaktionsgeschwindigkeit sinkt, Hör- und Sehvermögen werden schlechter. Erkrankungen, Medikamente und die Angst nach einem erlebten Sturz, erhöhen das Sturzrisiko. Deshalb ist es wichtig, den Lebensrhythmus und die Wohnung anzupassen. Oft helfen Kleinigkeiten. Etwa die Mon-

tage eines Haltegriffes in Toilette oder Dusche, die Vermeidung von freiliegenden Lampenkabeln oder eine automatische Beleuchtung beim Aufstehen in Nacht. Wenn der Vorlegeteppich bleiben soll, dann ist es wichtig, diesen auf dem Untergrund gut zu fixieren, sodass Ecken nicht hochstehen. Viele ältere Erwachsene tragen ihre geliebten Schlappen ohne zu merken, dass der Halteriemen eingerissen ist. Dieses Schuhwerk kann lebensgefährlich sein. Festes Schuhwerk, das dem Fuß Halt gibt, ist auch innerhalb der eigenen vier Wände empfehlenswert. Ein langer Schuhlöffel, mit dem das Anziehen leichter fällt, ist eine gute Investition.

Einige Fragen um das eigene Sturzrisiko einzuschätzen: „Halte ich mich häufig beim Gehen in der Wohnung an Möbeln fest?“, „Muss ich mich mit meinen Händen hochdrücken, um vom Stuhl aufzustehen?“ oder „Nehme ich Medikamente, die mir beim Einschlafen helfen?“ – Wer diese Fragen mit „Ja“ beantwortet, sollte über Maßnahmen zur Vermeidung eines Sturzes nachdenken. Es gibt viele Möglichkeiten, allerdings müssen die Betroffenen es auch selbst wollen. Die beste Vorsorge ist in Bewegung zu bleiben. Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit regelmäßig zu trainieren, sind die wichtigsten Schutzmaßnahmen, um möglichst lange selbstständig zu bleiben.



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Osteoporose ...

Über 200 Knochen bilden gemeinsam das Skelett und somit die Struktur unseres Körpers. Um den täglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen zu sein, müssen sie sowohl Festigkeit als auch Elastizität aufweisen. Sie speichern Kalzium und Phosphat, um diesen Mix aus Stabilität und Biegsamkeit aufrechterhalten zu können.

11

Kalzium wird zwar mit der Nahrung aufgenommen (*Milchprodukte, Meeresfisch, Vollkornbrot,..*), allerdings benötigt es ausreichend Vitamin D um in den Knochen eingelagert werden zu können. Mit der Nahrung wird nur ein geringer Teil Vitamin D aufgenommen, der größere Anteil wird vom Körper selbst hergestellt. Die körpereigene Vitamin D-Produktion wird durch Sonnenlicht angeregt, ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien ist daher empfehlenswert.

Im Laufe des Lebens, das beginnt bereits mit 25-30 Jahren, verändert sich die Knochenstruktur und es kommt zum Abbau der Knochendichte und dadurch zu einer möglichen Osteoporose. Denn das Schwinden der Knochenmasse führt dazu, dass die Knochen instabil werden. Alltägliche Belastungen und an und für sich harmlose Stürze können dann bereits zu Knochenbrüchen führen. Neben ausreichender Vitamin D-Versorgung trägt auch der Lebensstil dazu bei, schon in jüngeren Jahren ausreichend Knochensubstanz aufzubauen und das Knochengestüt zu festigen. Alkohol- und Nikotinkonsum sind dabei nicht förderlich, ebenso können verschiedene Medikamente dies negativ beeinflussen. Bewegung und Krafttraining helfen in jedem Alter den Abbau hintan zu halten. Ist eine ausreichende Vitamin-D-Aufnahme durch das Sonnenlicht nicht gewährleistet, wird der Hausarzt die Einnahme entsprechende Medikamente verordnen um dem Knochenabbau entgegen zu wirken.

Mobilität bedeutet Freiheit

von Sonja Sattlegger

12

Mobilität bedeutet Selbständigkeit – ein „Stück weit Freiheit“ – die es heißt im Alter zu erhalten.

Mal eben noch Einkaufen zu gehen oder spontan die Familie und Freunde zu besuchen, werden im Alter immer schwieriger bis oftmals unmöglich. Krankheiten, sowie sehr häufig die Angst vor Stürzen (siehe Seite 11) durch altersbedingte Einschränkungen, schränken unsere Senioren zunehmend in ihrer Mobilität ein. Somit wird der Alltag für viele Senioren zu einer Belastungsprobe und je weniger sich ältere Menschen trauen aus eigener Kraft etwas zu schaffen, umso schneller kann eine gesellschaftliche Isolation, oft auch in den eigenen vier Wänden stattfinden. Denn Beweglichkeit steht in enger Verbindung zu Lebensfreude.

Mobilität kann gerade im Alter für viele Bereiche ein wahrer Jungbrunnen sein. Auch in der Pflege gilt die Erhaltung der Mobilität als wichtiger Grundsatz. Bewegung sollte in den täglichen Pflegeplan und vor allem in die Tagesgestaltung fix mit eingeplant werden. Augenmerk dabei sollte auf die Feinmotorik, den Muskelaufbau und vor allem auf das Gleichgewicht gelegt werden.

Mit einfachen Übungen können diese Bereiche trainiert werden, ohne dass es für die Senioren als Training wahrgenommen wird. Stehen ohne sich anzuhalten, Bastelarbeiten oder zwischendurch mal Kekse backen, sind Tätigkeiten die Muskeln und Feinmotorik verbessern und wenn dies noch dazu in der Gemeinschaft mit anderen Senioren oder sogar mit Kindern geschieht, erhält das Wort Lebensqualität nochmals eine andere Bedeutung. Beweglichkeit steht in enger Verbindung zu Selbstwert, Selbstbewusstsein und Lebensfreude.



25 Jahre Residenz Veldidenapark

Die Residenz Veldidenapark feiert im Jahr 2019 ihr 25-jähriges Bestehen. Aus diesem freudigen Anlass haben wir uns einige Aktivitäten und Veranstaltungen für unser Jubiläumsjahr einfallen lassen.

von Robert Hubmann

Die Residenz Veldidenapark wurde im Jahr 1994 eröffnet und feiert 2019 ihr 25-jähriges Bestehen. Um dieses Jubiläum würdig zu begehen, wurde bereits im Vorjahr ein hausinternes Organisationskomitee gegründet, um die Vielzahl an Ideen im Zusammenhang mit diesem freudigen Anlass zu bündeln und zu koordinieren.

Unserer Freude wollen wir in erster Linie durch eine Vielzahl von Aktivitäten und Veranstaltungen Ausdruck verleihen, um dem großen Freundeskreis der Residenz Veldidenapark ein



Seit 1994 überzeugt die Residenz Veldidenapark in Innsbruck mit ausgezeichneter Qualität.

abwechslungsreiches Programm mit hoffentlich vielen schönen und prägenden Erlebnissen bieten zu können.

Ein großer Teil dieser Aktivitäten werden die verschiedenen Feste sein, die wir im Laufe des Jahres begehen werden, um unsere Wertschätzung und unseren Dank gegenüber al-

len „Freunden der Residenz Veldidenapark“ gebührend auszudrücken. Der Festreigen beginnt mit dem „Tag der offenen Tür“ für unsere Interessenten im Mai. In weiterer Folge ist im Monat Juni ein eigenes Jubiläumsfest für all unsere Mitarbeiter und Ehrenamtliche geplant. Im Oktober wollen wir uns mit einem Jubiläumsfest bei unseren Bewohnern und deren Angehörigen bedanken. Abschließend ist dann am 25. Oktober 2019 der Höhepunkt unseres Jubiläumsjahres mit dem Jubiläumsfestakt geplant. Diesen Termin werden wir mit all unseren Kooperationspartnern und Politikern der Stadt Innsbruck und des Landes Tirol begehen. Ergänzt werden soll dieser Festreigen durch Jubiläumsveranstaltungen gemeinsam mit der Wagner'schen Universitätsbuchhandlung im Rahmen von literarischen Lesungen und dem Tiroler Landestheater im Rahmen von Tanz- und Musikaufführungen in der Residenz.

Wir freuen uns sehr auf dieses gleichsam spannende wie ereignisreiche Jubiläumsjahr 2019 und wünschen all unseren Freunden viel Freude, Gesundheit und Zufriedenheit.

Festveranstaltungen

18. Mai 2019 – „Tag der offenen Tür“
 im Juni 2019 – Jubiläumsfest für Ehrenamtliche
 25. Oktober 2019 – Jubiläumsfestakt

Club Veldidena

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Direktor Robert Hubmann und Pflegedirektorin Sonja Sattlegger begrüßten die Bewohner der Residenz Veldidenapark zum ersten "Club Veldidena". Bei dieser neuen Veranstaltung haben die Bewohner die Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre mit den Führungskräften des Hauses über ihre Anliegen zu plaudern. Gemeinsam mit anderen Bewohnern werden aktuelle Themen erörtert, die den Bewohnern am Herzen liegen und gemeinsam Lösungen gefunden. Direktor Robert Hubmann und Pflegedirektorin Sonja Sattlegger informieren ihrerseits über Neuigkeiten im Hause Veldidenapark.



Großes Interesse gab es bei der ersten Veranstaltung des Clubs Veldidena.

25 Jahre – 25 Wünsche. Das erste Treffen beinhaltete ein besonderes Highlight – die Ziehung von 25 Wünschen der Bewohner. Anlässlich des heurigen 25-jährigen Jubiläums haben die Mitarbeiter der Residenz jeden Bewohner darum gebeten, einen Wunsch zu äußern. Die drei Glücksfee haben von allen Wünschen jene 25 gezogen, die im Laufe des Jahres 2019 von der Residenz erfüllt werden.

Zu den gezogenen Wünschen gehören z.B. eine Reise nach Wien, der Besuch eines außergewöhnlichen klassischen Konzertes, der Besuch verschiedener Bergregionen, die Bepflanzung des Balkons, ein schönes Paar Schuhe, der Besuch eines besonderen Restaurants und vieles mehr.

Ein offenes Ohr. Im Anschluss diskutierten die Bewohner mit den beiden Führungskräften noch das eine oder andere brennende Thema und informierten sich über die geplanten Aktivitäten der Residenz im Jahr des Jubiläums.

Die Bewohner genossen das neue Zusammenreffen und freuen sich auf die nächsten Treffen, die nun immer in der letzten Woche des Monats stattfinden werden.

Sportnachmittag

von Marion Laszlo

Die Residenz Veldidenapark lud im März zum Sportnachmittag für Mitarbeiter in Seefeld ein. Der bekannte Wintersportort und die umliegenden Loipen und Wanderwege auf der



Die Schneeschuhwanderung der Mitarbeiter führte durch Wälder und über verschneite Wiesen.

Hochebene zwischen dem Wettersteingebirge und dem Karwendel waren dafür ein perfekter Austragungsort. Gerade eben fanden in Seefeld die Weltmeisterschaften in den nordischen Sportarten statt. Fans und Sportler sind wieder zuhause und unsere Truppe startete Richtung Seefeld. Eine Gruppe vergnügte sich bei einer Winterwanderung zum Lottensee. Entlang der Langlaufloipe spazierte sie durch den Winterwald. Obwohl die Wettervorhersage schlecht war ließ sich die Sonne öfters blicken. Die gemütliche Lottenseehütte lockte dann zur Einkehr und die Mitarbeiter stärkten sich bei einer Jause. Die zweite Gruppe entschied sich für eine Schneeschuhwanderung. Gestartet wurde am sogenannten „Geigenbühel“. Es ging bergauf und bergab, durch Wälder und verschneite Wiesen. Am höchsten Punkt der Schneewanderung angelangt gab es Glühwein. Danach ging es beschwingt zurück ins Tal. Zum Abschluss trafen sich alle in der „Tiroler Weinstube“ zum gemeinsamen Abendessen.

Foto-Rückblick



Ein buntes Faschingstreiben gab es am Faschingsdienstag in der Residenz.



Sonja Sattlegger, MSc.
Pflegedirektorin

Von Ost nach West

Seit Jänner 2019 bin ich die neue Pflegedirektorin der Residenz Veldidenapark. Für diese Position wechselte ich von Niederösterreich, wo ich am Tor zur Wachau lebte, nach Tirol. Für mich als gebürtige Kärntnerin freute mich der Wechsel vom Flachland in die Tiroler Bergwelt sehr.

13

Nach der Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegeperson in Lienz bin ich nach Wien gezogen und habe in einer Langzeitpflegeeinrichtung für Menschen mit neuromuskulären Erkrankungen meine berufliche Laufbahn begonnen. Anschließend war der Weg auf eine neurologische Akutstation mit „Stroke Unit“. Ständiges lernen und sich weiterentwickeln gehört zu meinem Leben dazu, somit war mein nächster Schritt der Wechsel auf eine Intensivstation in Wien.

Nachdem mein Mann und ich uns entschlossen haben wieder aufs Land zu ziehen, begann ein weiterer Stein in meiner beruflichen Laufbahn auf der Intensivstation in St. Pölten, welche ich mit der Sonderausbildung zur Intensivpflegefachkraft in Amstetten vervollständigte. Mein Interesse mich weiterzuentwickeln hat mich auf die Donau Universität in Krems gebracht, wo ich meinen Master in Pflegemanagement, sowie den MBA in Gesundheitsmanagement absolvierte. Die letzten acht Jahre hatte ich die pflegerische Leitung der Station Herzchirurgie am Universitätsklinikum St. Pölten über.

Nach all den Jahren in der Akutmedizin und -pflege zieht es mich zu meinen pflegerischen Wurzeln zurück. Als Pflegedirektorin sehe ich meine Aufgabe vor allem darin, mit meinen Mitarbeitern ein interdisziplinäres Team aufzubauen, mit dem gemeinsamen Ziel, unsere Bewohner mit ihren persönlichen Biographien und Bedürfnissen in den Mittelpunkt unseres Tuns zu stellen.

„Fleißige Bienen“

von Barbara Volgger

14

Ein Jahr lang wurde nahezu unermüdlich gestrickt, gehäkelt, genäht und vieles mehr, um eine große Zahl von ebenso nützlichen wie schön anzusehenden Produkten zu erzeugen. Schals, Mützen, Pölsterchen und allerlei andere liebevolle Werkstücke unserer "Fleißigen Bie-



€ 1.500,- konnten die Damen der Handarbeitsrunde dem Verein MOKI übergeben.

nen" kamen im Rahmen von mehreren Veranstaltungen im Dezember zum Verkauf, wodurch letztendlich ein doch sehr beachtlicher Betrag eingenommen wurde. Frau Haderer von MOKI, der mobilen Kinderkrankenpflege, nahm unlängst mit Freuden einen Scheck von unglaublichen € 1.500,- entgegen. Gemeinsam mit ihrem Team wird sie in die Versorgung von an Diabetes erkrankten Kindern investieren. An dieser Stelle gilt es, ein großes Dankeschön an alle beteiligten Bewohnerinnen und Bewohner, besonders aber an Frau Helga Kudrna für ihr überaus großes, herzliches Engagement für die dienstägliche Handarbeitsrunde auszusprechen.



Die „Fleißigen Bienen“ sind die Handarbeits- und Bastelrunde der Residenz Mirabell.



Lust`ge, lust`ge Fastnachtszeit!

Am Rosenmontag war es endlich wieder soweit: Die fünfte Jahreszeit hielt Einzug in die Residenz Mirabell und wie alle Jahre verwandelte sich das Haus mit seinen Bewohnerinnen und Bewohnern in einen Ort voll von buntem Jux und Schabernack.

von Simone Pfeiffer

Willkommen im „Fantasialand“. Mit dem diesjährigen Motto, in dessen Zeichen die Feier ausgerichtet wurde, war der Kreativität eines jeden und einer jeden keine Grenzen gesetzt. Schließlich gibt es in „Fantasialand“ nichts, was es nicht gibt. Und so konnte man schon



Der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt und es wurde durchgeputzt ... äh durchgetanzt.

einem Marienkäfer begegnen, der die Gäste willkommen hieß oder auch einem zum Leben erwachten Fliegenpilz, der fröhlich sein Tanzbein schwang. Eine Fee und ein junger Matrose kredenzten den Besucherinnen und Besuchern köstliche Cocktails aus dem „Jungbrunnen“. Die Sonne servierte feinste Schinkenkipferl und Fastnachtskrapfen - wie sollte es auch anders sein! Fast schon glaubte man, sich in Alices Wunderland wiederzufinden – fehlte nur noch ein weißes Kaninchen. Lei-lei! Bis in den Abend hinein wurde getanzt, fröhlich gesungen und

gelacht. In ausgelassener Stimmung streckte die feiernde „Fantasia“-Gesellschaft die „Hände zum Himmel“ war „stoark wie a´ Tiga“ und ließ in einer Polonäse die „Löcher aus dem Käse“ fliegen. Klassiker von Nat King Cole oder Udo Jürgens lockten die Gäste auf das Tanzparkett.

„Mamma Mia“. Ein Highlight der närrischen Feier bot der Überraschungsauftritt von „ABBA Fantasia“, die eine Showeinlage mit dem Lied „Mamma Mia“ zum Besten gaben. Das Publikum erfreute sich sichtlich daran und bedankte sich am Ende mit begeistertem Applaus. Auch wir bedanken uns herzlich bei allen Beteiligten, dass auch diese Faschingsfeier in freudiger Erinnerung bleiben wird und freuen uns schon auf das nächste Jahr, wenn es wieder heißt: „Lei-lei“!



Der Überraschungsauftritt von „ABBA Fantasia“ in der Residenz Mirabell. – Lustig war's!

Filmnachmittag

von Barbara Volgger

Zu einem liebevoll vorbereiteten Filmnachmittag lud kürzlich das engagierte Team der Sozialbetreuung im Hause. Bis ins Detail vorberei-



„Bitte eintreten.“ – Da wird ein Zivildienstler schon mal zum Kartenabreißer. Den Damen gefällt's.

tet, mit Eintrittskarten, die entwertet wurden, stand dem Filmgenuss nichts mehr im Wege. Es wurde eine kurzweilige Vorstellung geboten, die vergangene Zeiten hochleben ließ.



Etwas Kinoluft schnuppern konnte man in der Residenz Mirabell.

Grand Finale mit Stör

Traditionell, wie jedes Jahr, verabschiedete man am Aschermittwoch in der Residenz Mirabell die Faschingszeit mit einem Heringsschmaus. Gemeinsam mit Geschäftsführer Michael Wolfrum hieß Direktorin Barbara Volgger die geladenen Gäste zum Gourmetbuffet im Restaurant des Hauses herzlich willkommen. Küchenchef Martin Leue und sein Team zauberten hierfür erlesene kulinarische Raffinessen in Hülle und Fülle. Es war ein Gustieren der Extraklasse.



Der traditionelle Heringsschmaus bescherte wahrliche Gaumenfreuden.

„Happy Birthday“

von Samuel Spindler

Es gibt manche Menschen, die scheuen ihren Geburtstag und das miteinhergehende Alter. Aber es gibt auch Menschen, für die das Feiern ihres Geburtstags schon fast eine Religion ist. Einmal im Quartal veranstalten wir deshalb für unsere Bewohner/-innen im Wintergarten



In jedem Quartal wird in der Residenz Mirabell Geburtstag gefeiert. Wir gratulieren herzlich!

ein Geburtstagsfest mit Geburtstagskuchen und Sektempfang. Jeder hat doch bekanntlich seinen ganz persönlichen, emotionalen Rucksack zu tragen. Diese Eigenheiten, Stärken und Schwächen, rühren oft von unseren Sternzeichen her. Daher dachten wir uns, wäre es doch nett, die Eigenheiten unserer Geburtstagskinder nach dem chinesischen und westlichen Horoskop aufzudecken. Das vergleichen der unterschiedlichen Charakterzüge sorgte für großes Gelächter und prächtige Stimmung.

Foto-Rückblick



Vernissage mit farbenfrohen, fröhlichen Aquarellen der Salzburger Künstlerin Helga Tollerian.



Das Erzählcafé mit Firmlingen aus den Pfarren St. André und St. Elisabeth in Salzburg.



Mag.^a Barbara Volgger
Direktorin

► Welch' Freude ...

Die Freude ist eine der von Paul Ekman, einem bedeutenden US-Amerikanischen Anthropologen und Psychologen, identifizierten sieben Basis-Emotionen. Ergänzt wird die Freude von Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung. Paul Ekman stellte in seinen über Jahrzehnte hinweg angestellten Forschungsarbeiten fest, dass die sieben Basisemotionen kulturübergreifend beobachtet werden können. Lediglich die Auslöser für gezeigte Emotionen sind unterschiedliche, differenziert nach verschiedenen Ethnien.

15



Zum Ausdruck bringen wir Emotionen anhand von 43 Gesichtsmuskeln, mit denen wir wiederum mehr als unglaubliche 10.000 verschiedene Gesichtsausdrücke produzieren können.

Einer von vielen positiven Gedanken zum Thema „Freude“ geprägter Gesprächsabend fand unlängst in der Residenz Mirabell in Salzburg statt. Unter der Leitung der Direktorin Barbara Volgger gab eine große Zahl von interessierten Bewohnern und Bewohnerinnen einen Einblick in verschiedenste Facetten der Freude. Zudem wurde beispielsweise ein Zusammenhang zwischen Leistung und Freude festgestellt.

Auch wurden liebe Angehörige und deren positive Entwicklung als Quellen der Freude identifiziert. Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Fokussierung der Freude im aktuellen Alltag – anstatt ewig in der Vergangenheit zu verweilen – gelegt. Dies wird ermöglicht, so eine Wortmeldung aus der Runde, vor allem durch eine grundsätzlich positive Einstellung zum Leben.

Daten und Fakten

von Alexandra Raidl

16

Die Senioren Residenz war selbst erst ein Jahr in Betrieb als Georg Schimper im Herbst 1998 die Leitung des Hauses übernahm. Damals waren erst wenige Bewohner eingezogen und Georg Schimper entwickelte gemeinsam mit den Mitarbeitern Strukturen und Dienst-



Einige Bewohnerinnen wohnen auch schon seit der Eröffnung 1997 in der Senioren Residenz.

leistungsangebote für die Residenz. Im Mittelpunkt steht und stand für ihn stets das Wohl der Bewohner und Mitarbeiter. In den Anfangsjahren galt es das Haus bekannt zu machen, denn das Konzept einer Residenz für ältere Erwachsene war in Wien – sogar in Österreich – etwas ganz Neues. „Tue Gutes und Rede darüber“ war eine wichtige Prämisse für den raschen Erfolg des Hauses. Mit der steigenden Zahl der Bewohner wuchs die Vielfalt der Aufgaben. Die Vision „das Haus mit Leben zu füllen“, beflügelte Direktor Georg Schimper gleichsam wie die Mitarbeiter. Der Rest ist Geschichte.



Stets hat Georg Schimper ein offenes Ohr für „seine 124 Mitarbeiter und 299 Bewohner“.

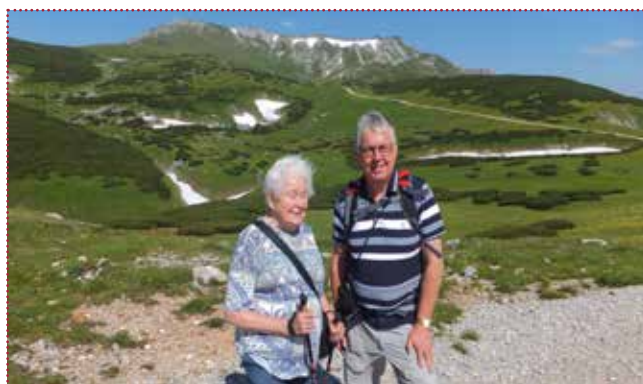


„Dankeschön, es war bezaubernd ...“

Mehr als 20 Jahre leitete Direktor Georg Schimper die Geschicke der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Viele Jahre auch als Geschäftsführer der Senioren Residenzen. Nun ist es Zeit Abschied zu nehmen, denn der wohlverdiente Ruhestand ruft – wie man so sagt.

von Alexandra Raidl

Oft war Durchsetzungsvermögen gefragt, um die gewünschten Ergebnisse zu erreichen. Georg Schimper hat die Fähigkeit, Dinge beim Namen zu nennen, was er erwartet und wie groß der eigene Handlungsspielraum ist. Ein Quäntchen Humor ist stets immer im Spiel. Denn mit



Wandern – der Ausgleich für Georg Schimper. Und manchmal nahm er auch Bewohner mit.

Humor lässt sich so manches Missverständnis klären und eine gute Lösung finden.

Neben der großen Verantwortung für die Residenz gelang es Georg Schimper seinen Freizeitaktivitäten, dem Wandern, Reisen und dem Pferdesport nachzugehen. „Wandern hält mich fit und macht den Geist für neue Ideen frei“, sagte er nach manch schönem Wochenende in der Steiermark. Besondere Freude hat er, gemeinsam mit seinen kleinen Enkeln Fabian und Lisa unterwegs zu sein. Ende März zieht sich Georg Schimper nun in das Privatleben zurück. Doch ein Ruhestand wird es nicht sein. Die Koffer stehen schon bereit für lang ersehnte Reisen nach Italien und Frankreich. Ohne Termindruck und Gedankenkarussell.



Der Bewohnerbeirat wurde geschaffen um die Anliegen der Bewohner zu bündeln.



Gratulationen zum 100er gab es einige, wie hier mit Theresia Krischanitz im Jänner 2019.

2. Billardturnier

Von 7. Jänner bis 11. Februar 2019 fand das zweite Pool-Billard Turnier in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa statt. Unter den „strengen“ Augen des Schiedsrichters und Turnierorganisers Martin Dreiszker, spielten zehn Bewohner fünf Wochen lang um die beste Platzierung. Alle Spieler waren mit Begeisterung bei der Sache. Jeden Montag-nachmittag wurde konzentriert „gekämpft“ und über verschiedene Kugelpositionen diskutiert, aber man lachte auch viel miteinander. Schließlich setzte sich Herr Fürst gegenüber



Die Platzierung: Herr Fürst (1.), Herr Hösl (2.) und Herr Wolf (3. / im Bild in der Mitte).

den anderen Teilnehmern durch und gewann verdient. In diesem Sinne bleibt nur mehr zu sagen: „Gut Stoß ...!“

Monet bis Picasso

Die Besucherinnen des Tageszentrums der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa machten einen Ausflug in die Albertina. „Monet bis Picasso. Die Sammlung Batliner“ lautet der Titel der permanenten Ausstellung. Im Jahr 2007 erhielt das Museum die Leihgabe der Privatsammlung Batliner. Das Blau des Himmels an diesem Tag war fast so knallig wie die Farben auf den Bildern. „Monet bis Picasso“ trafen auf großes Interesse bei der kleinen aber feinen – und vor allem sehr kunstinteressierten – Ausflugsgruppe aus der Senioren Residenz. Da war für jeden Geschmack etwas dabei. Die Zeit verging viel zu schnell, stellte man am Ende der Ausstellung bei einer Tasse Punsch und süßen Köstlichkeiten nachdenklich fest.



Eine großartige Ausstellung mit großartigen Bildern in der Albertina in Wien.

Foto-Rückblick

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



Freddy K. Berger sang Lieder von Freddy Quinn. Ein Konzert mit Melodien, die man nicht vergisst.



Nostalgienachmittag. Zeitreise mit Hobby-DJ Josef Hermann in die gute alte Zeit der Schallplatte.



Farben und Formen der Natur. Martin Dreiszker zeigte in seiner Vernissage eine bunte Vielfalt.



„residenz digital“ – Praxisvortrag zu neuen Technologien und Apps, die das Leben erleichtern.

Wussten Sie, dass ...

... in Wien 100 verschiedene Sprachen gesprochen werden. – 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.



Georg B. Gonano
Direktor

„Der Neue“

Von Floridsdorf nach Favoriten. Eigentlich ein kurzer Weg. Aber alles der Reihe nach. Seit März 2019 bin ich nun als Direktor für die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa verantwortlich.

Geboren wurde ich in Wien-Floridsdorf. Nach der Matura an einer AHS absolvierte ich eine Ausbildung zum Hotel- und Tourismuskaufmann an der Höheren Lehranstalt für Tourismusberufe. In weiterer Folge verbrachte ich mehrere Jahre auf Kreuzfahrtschiffen und arbeitete in verschiedenen Hotels in Österreich.

17



Der "alte" und der "neue" Direktor (re.) mit dem Bewohnerbeirat der Senioren Residenz.

übernahm ich als Hotelmanager zum ersten Mal die Leitung eines Hotels. Später eröffnete und führte ich national und international mehrere Hotels in der Funktion des General Managers und war als Berater für die UniCredit Bank Austria für deren zwei Hotels tätig, ehe ich diese als Hoteldirektor Ende 2013 übernahm. Seit Jänner 2017 leitete ich zwei Pflegewohnhäuser der „Casa Leben im Alter“ in Niederösterreich und begann parallel dazu meine Ausbildung im Bereich Sozialmanagement, die ich im Februar 2018 erfolgreich abgeschlossen habe.

Ich wohne in Wien, bin verheiratet und Vater zweier Söhne. Die Freizeit verbringe ich am liebsten mit der Familie und unserem Hund in der Natur, sowie bei sportlichen Aktivitäten. Außerdem bin ich ein leidenschaftlicher Koch und ein Freund der (süd-ost-) asiatischen Küche.

Spitze Feder



von Josef Blank

Bei „Mobilität“, war mein erster Gedanke, dazu kann ich nichts schreiben, weil ich seit 37 Jahren kein Auto mehr habe. Da bin ich wohl in die „Mobilitäts-Falle“ getappt. Im zweiten Gedanken wurde mir bewusst, dass uns nicht das Auto allein mobil macht, sondern die Fortbewegung viele andere Facetten haben kann. – Mich vom Auto zu trennen war leicht, weil ich beruflich in der Getreidegasse – in der tiefsten

18

Salzburger Altstadt – zugange und diese damals schon verkehrsberuhigt war, soll heißen kein Parkplatz weit und breit.

Viele Freunde fragten: „Kann man denn ohne Auto leben?“ Ich konnte und kann es bis heute sehr gut. Ehrlich gesagt, ist es mir noch nie wirklich abgegangen. Zwar wird man als Zivilisations-Deserteur angesehen, aber wie sagte schon der Philosoph Heidegger: „Verzicht nimmt nicht – Verzicht gibt!“

Salzburg ist ohnehin keine Autostadt, da sie mit ihren engen Gassen seinerzeit für Pferdekutschen verkehrstechnisch angelegt wurde. Besonders im Sommer ist die Stadt regelmäßig verstaut und man kann froh sein, wenn man ohne Auto unterwegs ist. Ich wohne in einem Vorort südlich der Stadt und bin auf öffentliche Verkehrsmittel, wie Bus und S-Bahn, angewiesen. Wenn alle Stricke reißen, hat uns ja der Liebe Gott auch Füße gegeben, damit wir uns von A nach B bewegen können. – Letztes Jahr habe ich mir ein sogenanntes Holland-Rad zugelegt, weil es einen tiefen Einstieg hat und meine akrobatische Turnübung beim Aufsteigen erleichtert. Was ich aber wirklich empfehlen kann, sind Nordic-Walking-Stöcke. Als ich im Jahr 2005 den Jakobsweg (ca. 800 km) gegangen bin, hätte ich das ohne Stöcke nie geschafft. Besonders beim Bergaufgehen, sind sie wie ein Turbo, der den Aufstieg enorm erleichtert.

Man sieht, Mobilität ist nicht nur das Auto allein, sondern es gibt viele Arten der Fortbewegung, was eingefleischte Automobil-Liebhaber nicht verstehen können. Dass die Umwelt auch noch geschont wird, ist ein weiterer willkommener Aspekt, das Auto einmal stehen zu lassen.

Sudoku 1 (mittel)

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

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.

Sudoku 2 (schwer)

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

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

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

Aus dem Leben



„Wie der Wirbelwind durch den Kurpark.“
Zeichnung von Inge Gänßle

Finden Sie den Unterschied



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

Impressum

„Residenz Spiegel“, Ausgabe 15 / April 2019

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, Saueremann, fotolia.com, pixabay.com, Adobe Stock, 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 —

Karriere mit Lehre

Nachdem Melanie ihre dreijährige Lehre als Bürokauffrau in der Residenz Veldidenapark bestanden hat, hat sie der Lerneifer gepackt.



„Hier fühle ich mich sehr wohl“, sagt Melanie, die jetzt fix im Team der Residenz ist.

Ein Jahr lang besuchte sie die Maturaschule und wirkte im Rezeptions- und Verwaltungsteam der Residenz mit. Die Matura im Gepäck startete sie im März 2019 ihre Berufslaufbahn. Als Pflegebereichsassistentin unterstützt Melanie künftige Pflegedirektorin. Nach einer lernintensiven Phase freut sich Melanie darauf, das Gelernte nun beruflich umsetzen zu können und nun auf Dauer Mitglied des Residenzteams zu sein.

Rund um den Globus

China. – Isoliert und aufgegeben, die **Realität des Alters** im ländlichen China. Für Qin (68) ist das Alter eine Zeit von Einsamkeit und schwerer Arbeit. Er sammelt jeden Tag 50 Kilogramm Feuerholz im Wald und schleppt es nach Hause. Nachmittags macht er es wieder. Qin und seine Frau leben in einem weitgehend verlassenem Dorf etwa 240 Kilometer von Peking entfernt. Qin behandelt sein Lungenemphysem und seinen Darmkrebs zwischendurch mit den wenigen Medikamenten, die er sich leisten kann. „Was soll ich sagen? Das Leben ist in Ordnung. Es gibt keine andere Möglichkeit“, so Qin.

Deutschland. – Als Eva (92) vor einem Jahr ins Pflegeheim zog, trug sie ein T-Shirt, auf dem ihre **sexuelle Orientierung** zu lesen war. „Lesbian“ stand dort. Sie wollte damit die anderen älteren Menschen provozieren. Menschen, die vielleicht noch nicht so viele Lesben gesehen hatten. Denen der offene Umgang mit Sexuali-

tät Angst machte. Die vielleicht eine schlechte Meinung von Homosexuellen hatten. Mehrere Tage trug Bornemann das T-Shirt, erzählt sie.

Niemand habe sie darauf angesprochen. Sie ist eine der drei Bewohnerinnen, die im Heim schwul oder lesbisch sind. Man behandle sie hier im Pflegeheim ganz normal, sagt Eva. Wer noch erlebt hat, dass Homosexualität unter Strafe steht, dem kann Normalität besonders vorkommen. Bei Eva ist das so.

Österreich. – Beschäftigungsquote bei Älteren steigt rasant. Der Arbeitsmarkt steht vor neuen Herausforderungen. Überdeckt vom vorherrschenden Jugendwahn am Arbeitsmarkt vollzieht sich in den heimischen Betrieben ein demografischer Wandel, der vielen noch immer nicht bewusst ist: Die **Belegschaft altert**, „Über 50“ hat zahlenmäßig „Unter 30“ längst überholt. 2019 dürfte die Zahl der über 60-jährigen Arbeitnehmer in Österreich jene der unter 20-Jährigen erstmals überholen.



SENIOREN RESIDENZEN
GEM. BETRIEBS GMBH

ÖGS-Trophy

20. bis 22. Mai 2019
Golfclub Am Mondsee (ÖÖ)

Alle weiteren Infos zum Turnier und zur Anmeldung finden Sie auf www.golfsenioren-oegs.at

+ Anzeige



**SIE PLANEN IN DIE SENIOREN RESIDENZ ZU ZIEHEN?
Und wollen Ihre WOHNUNG / Ihr HAUS VERKAUFEN?**

Als Immobilienberaterin bei RE/MAX Emotion kann ich Sie mit meiner Expertise durch lange Erfahrung unterstützen, Ihre Immobilie **rasch, unkompliziert** und **sicher** zu einem hohen Preis zu verkaufen.

Kontaktieren Sie mich bitte für ein unverbindliches Beratungsgespräch!



Mag. Ursula Hensel

T: 0699 144 61 616 | u.hensel@remax-emotion.at
RE/MAX Emotion | 1140 Wien, Linzerstraße 407
www.remax-emotion.at

GUTSCHEIN

für einen **kostenlosen Marktwertcheck** Ihrer Immobilie (Wert: € 300,-) und eine **unverbindliche Beratung** über die Praxis der **optimalen Veräußerung** Ihrer Immobilie durch **RE/MAX Emotion**





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