

Residenz Spiegel.

Das Magazin der VITALITY Residenzen.



Ausgabe 23
April 2022

Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung helfen, um sich auch im Alter fit und vital zu fühlen. Schon zehn Minuten pro Tag sind ausreichend um Körper und Geist zu stärken.

Mehr auf Seite 2 »



Aus dem Inhalt.

- 08 Ein gutes Foto bewegt.
Fotowettbewerb zum Thema Bewegung.



- 09 Vier Tage - vier Städte
Eine Rundreise durch Belgien



- 11 Training im Alltag.
Kleine Übungen mit großer Wirkung.



Einblicke und Ausblicke.

„Es lebe der Sport. Er ist gesund und macht uns hart. Er gibt uns Kraft, er gibt uns Schwung. Er ist beliebt bei old und jung“, singt im Jahr 1982 der österreichische Liedermacher Reinhard Fendrich. Doch steckt auch in all der Ironie ein Funken Wahrheit.

Jetzt im Frühling verspüren viele von uns wieder den Drang sich im Freien zu bewegen. Bewegung bedeutet Lebensqualität. Bei den meisten Menschen ist die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein, die Freude an der Bewegung selbst. Egal, ob Spaziergehen in der Natur, Gartenarbeit oder Sport – jeder Mensch hat eine Tätigkeit, die besonders viel Spaß macht. Bewegung hilft, das Leben zu genießen. Wir haben wieder interessante Persönlichkeiten zum Interview gebeten und gefragt, wie sie sich fit halten (ab Seite 4).

Man muss jetzt nicht gleich zum Laufprofi mutieren (Seite 3), aber auch schon kleiner Übungen im Alltag können dazu beitragen die Fitness zu steigern (Seite 11). Aber dabei soll das Genießen nicht zu

kurz kommen. Welche Speisen und Getränke dem Körper im Frühling besonders gut tun, erfahren Sie auf Seite 10. - Auch Bilder können einen bewegen:

beim Betrachten oder beim Fotografieren. Und so laden wir Sie zur Teilnahme an unserem Fotowettbewerb ein (Seite 8).

EDITORIAL VON
GEORG AMSCHL
CHEFREDAKTEUR

In unserem Reisetipp haben wir uns dieses Mal durch vier belgische Städte - Antwerpen, Brüssel, Brügge und Gent - bewegt. Mehr dazu finden Sie auf Seite 9.

So wünsche ich Ihnen bewegende Frühlingstage und wie immer viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes E-Mail an: redaktion@seniorenresidenzen.co.at





"Bewegt durchs Leben."

Die altersbedingten Veränderungen des Körpers lassen sich nicht zur Gänze verhindern. Doch es liegt in der Hand jedes einzelnen, diese etwas zu verzögern, um das Leben energiegeloller und lebenswerter zu gestalten.

TEXT: ALEXANDRA RAIDL | FOTOS: ADOBESTOCK

Bereits ab etwa dem 30. Lebensjahr nimmt bei Männern und Frauen die Knochendichte ab. Bei Frauen beschleunigt sich dieser Verlust nach den Wechseljahren. Die Knochen werden schwächer und brüchiger, was vor allem im hohen Alter große Probleme machen kann. Vom Alterungsprozess sind auch die Gelenke betroffen. Die Gelenksknorpel werden dünner und die Bestandteile des Knorpels werden nicht mehr in ausreichender Menge gebildet, wodurch die Gelenke weniger belastbar werden. Der Verlust der Dämpfungsfunktion kann zu Arthrose führen. Zusätzlich werden die Gelenke steifer. Dies kann die Beweglichkeit der Gelenke einschränken. Dann merkt man schon beim Spaziergehen, dass die Knie oder die Hüften schmerzen.

Vorbeugende Maßnahmen

Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung sind wichtige Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen. Bewegung oder Sport sind gleichermaßen für Körper und Psyche von Bedeutung. Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf unsere Organe wie Lunge, Herz, Blut und Nervensystem aus. Wird die Atemmuskulatur gekräftigt, nimmt unser Körper mehr Sauerstoff auf, was für jede Zelle und die darin enthaltenen Strukturen von großer Bedeutung sind. Wir werden energiegeloller, geistig leistungsfähiger und fühlen uns insgesamt wohler. Beginnend mit einem regelmäßigen – sprich täglichen Spaziergang – sind die ersten Schritte gesetzt.

Krafttraining im Alter

Mit der Beanspruchung des Bewegungsapparates wächst das Muskelgewebe, die Muskeln werden größer, kräftiger, ausdauernder und leistungstärker. Druck- und Zugbelastun-

gen auf den Knochen regen das Knochenmark an, mehr rote Blutkörperchen zu produzieren. So werden die Organe besser mit Sauerstoff versorgt, was insbesondere gegen die von älteren Erwachsenen geäußerte chronische Müdigkeit positiv wirken kann. Die beim Training ausgeschütteten Hormone erhöhen auch die Zahl der weißen Blutkörperchen, die als Teil des Immunsystems Krankheitserreger abwehren.

Einfluss der Ernährung

Mit einer ausgewogenen Ernährung (*siehe Kasten links*) führt man dem Körper alle Nährstoffe zu, die er als Energielieferanten für den Aufbau lebenswichtiger Strukturen benötigt. Das garantiert, dass alle Funktionen erhalten bleiben und damit auch körpereigene Reparaturmaßnahmen erfolgen können. Übergewicht schadet den Gelenken und Schmerzen verhindern wiederum, dass man Freude an Bewegung hat. Im Alter muss man nicht gertenschlank sein, doch eine stetige Zunahme des Körpergewichtes sollte verhindert werden.

Bewegung in den Alltag einbauen

Manche Menschen haben einfach Freude an der Bewegung, andere müssen sich mit äußeren Anreizen dazu motivieren. Beides ist in Ordnung, wenn es dazu führt, die festen Schuhe und eventuell die Walkingstöcke aus dem Schrank zu nehmen und vor die Türe zu gehen. Auch wenn es anfangs nur zehn Minuten sind. Die Freude sich überwunden zu haben, stärkt das Selbstvertrauen und motiviert für den nächsten Tag. Überlegen Sie sich einfach verschiedene Bewegungsarten, die sie je nach Witterung ausüben können. So hat das kleine Teufelchen im Nacken keine Chance mehr, einen auf die Couch zurück zu ziehen. Und los geht's!



Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung besteht aus Kohlenhydraten, Eiweiß und wenig Fett, Vitaminen, Mineralstoffen und ausreichend Flüssigkeit (Wasser).



Machen Sie es wie der April.

**Nach einer Winterpause im Frühling wieder aktiv werden?
Doch wie, wann, wie viel und woher die Motivation nehmen?
Machen Sie es wie der April: "Der macht, was er will".**

TEXT: HELENA SCHNABL-AYDOGMUS

Wenn ich mich als Lauftrainerin vorstelle, erhalte ich oft zwei Antworten. Entweder "Ich laufe auch sehr gerne!" oder "Laufen ist nichts für mich, ich mache lieber einen anderen Sport." Wissen Sie was? Ich freue mich über beide Aussagen. Es ist wundervoll, dass es so viele Möglichkeiten gibt, sich zu bewegen. Sport und Bewegung sollen uns gesund halten und individuell Spaß machen. Oft ist es eine Herausforderung nach einer Winterpause wieder aktiv zu werden. Deshalb finden Sie eine Bewegungsart, die Sie gerne machen. Achten Sie beim Beginnen darauf, es langsam anzugehen, ganz gleich, ob beim Radfahren, Walken oder Tennis. Erhöhen Sie das Pensum allmählich und gönnen Sie Ihrem Körper Zeit, das Leistungsniveau wieder aufzubauen.

Machen Sie Pausen während der Aktivität und legen Sie zusätzlich ganze Ruhetage ein, damit Ihr Körper auf die neue Belastung reagieren kann. Am schönsten ist es, wenn man sich nicht nur bewegt, weil es gesund ist, sondern, weil man ein persönliches Ziel verfolgt. Sie wollen zum Beispiel im Sommer eine Radtour mit ihren Enkeln machen. So ein Ziel ist ein wunderbarer Motivator, der Glücksgefühle schon vor der Bewegung auslöst. Ein weiterer Tipp, den ich Ihnen ans Herz lege, ist: Trainieren Sie regelmäßig auch Ihre Balance, Mobilität und Kraft. So reduzieren Sie das Verletzungsrisiko und bieten Ihrem Körper Ausgleich zu einer monotonen Bewegungsform wie Radfahren. Es macht Sie stärker - physisch und psychisch - bringt Motivation und Abwechslung. Laden Sie Freund/-innen zur Bewegungseinheit ein und holen Sie sich eine/-n sympathische/-n Trainer/-in, der/die auf die richtige Ausführung von Übungen achtet und einen Fixpunkt in der Woche schafft. Stecken Sie sich kleine Ziele und verfolgen Sie diese konsequent, werden Sie schrittweise fitter, denn der Frühling kommt auch nicht an einem Tag.



Helena Schnabl-Aydogmus

Helena ist Lauftrainerin in Wien. Sie betreut Hobbyläuferinnen und -läufer mit Trainingsplänen und bietet Laufgruppen und Online-Trainings mit verschiedensten Trainingszielen an.

Tel.: 0699 / 1063 3055
office@vieprovement.at
www.vieprovement.at

Perspektiven.



KOLUMNE VON
**SILVIA LECHNER &
MANFRED VOGL**
GESCHÄFTSFÜHRUNG

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Die Tage werden wieder länger und die Natur erwacht aus dem Winterschlaf. Kurz gesagt: Es ist Frühling. Was gibt es Schöneres als aktiv und vital bei frühlingshaften Temperaturen die Sonne zu genießen. Groß ist das Angebot an qualitativ hochwertigen Fitnessaktivitäten in den VITALITY Residenzen in Wien und Innsbruck. Von Einzeltrainings - mit oder ohne Trainerin - bis hin zu Gruppenangeboten reicht das Spektrum.

So wird in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien besonders gerne das Trainingszentrum mit den speziell für Senioren ausgerichteten Trainingsgeräten von Firma HUR in Anspruch genommen. Wussten Sie eigentlich, dass die Benützung des Trainingszentrums, wie auch des Schwimmbades und der Sauna, allen Bewohnerinnen und Bewohnern kostenlos zur Verfügung steht? Regen Anklang findet auch unser Neuzugang in unserem Trainingszentrum - der Divitat Senso, mit dem man auf spielerische Art und Weise kognitive und motorische Fähigkeiten trainieren kann. Mehr dazu finden Sie auf Seite 12.

Vieles tut sich auch in der VITALITY Residenz Veldidenapark in Innsbruck: Vor wenigen Tagen konnten wir das neugestaltete Restaurant in der VITALITY Residenz Veldidenapark in Betrieb nehmen. Die Umbauarbeiten für die neue ambulante Reha haben die Zielgerade erreicht. Zeitgleich haben wir mit der Neugestaltung des Foyers und des Rezeptionsbereiches begonnen. In wenigen Wochen wird dieser Bereich in neuem Glanz erstrahlen. Mehr dazu können Sie auf Seite 14 erfahren.

Nicht nur baulich ist in der VITALITY Residenz Veldidenapark vieles in Bewegung: Mehrmals pro Woche gibt es für unsere Bewohnerinnen und Bewohner verschiedenste Fitness- und Aktivitätsprogramme, wie zum Beispiel Sitzgymnastik, Yoga oder kleinere, geführte Spaziergänge und Wanderungen in die nähere Umgebung. Mit der Eröffnung der ambulanten Reha wird es weitere Trainingsangebote für unsere Bewohnerinnen und Bewohner geben.

Vielleicht genießen Sie gerade diese ersten schönen Frühlingstage in einem Café, lesen die Zeitung oder lassen einfach die Seele baumeln. Vielleicht haben Sie aber auch einfach Lust auf Bewegung an der frischen Luft!

Wir freuen uns Sie in einer unserer VITALITY Residenzen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen frohe Ostern.

Lechner

Dr.ⁱⁿ Silvia Lechner

ll-HOg

Mag. Manfred Vogl



„Ich turne jeden Morgen.“ Fitness und Ernährung gehören zusammen.

Wichtig ist für Anny (91) kontinuierliches Training und Ehrgeiz. Nur hin und wieder Fitnessübungen zu machen und dann tagelang nicht mehr, ist nicht das ihre. Selbst wenn sie sich in ihrer Wohnung von A nach B bewegt, tut sie das mit Schwung und flottem Tempo.

TEXT & FOTOS: CARMEN WACHTER-STOFFANELLER

Wie halten Sie sich fit und beweglich?

Anny: Ich turne jeden Morgen und besuche auch gerne die von der Residenz angebotenen Fitnessangebote wie z.B. Gymnastik und Yoga. Zudem verzichte ich so oft wie möglich auf den Lift und gehe stattdessen die Stiegen auf und ab oder gehe am Gang. Ich fahre gerne in ländliche Gegenden oder in meine alte Heimat Hötting, ein Innsbrucker Stadtteil am Fuße der Berge (Nordkette) mit Alpengasthäusern und Hütten, um dort zu wandern, denn Abwechslung muss sein. Für mich hängt Fitness auch mit Ernährung zusammen. Ich versuche mich gesund zu ernähren, esse viel Obst und Gemüse und kaum Süßes. Ideal wäre es, ab mittags nichts mehr zu essen, wie dies die buddhistischen Mönche tun – das schaffe ich aber nicht. Zumindest ein Stück Obst muss es abends schon noch sein.

Waren Sie schon immer sportlich?

Anny: Ja, wenn auch nicht übertrieben. Ich habe nie Spitzen- oder Extremsport betrieben. In der Schule gehörte Turnen zu meinen Lieblingsfächern. Als ich dann berufstätig war, ging ich einmal in der Woche zur Gymnastik, in der Pension dann zusätzlich noch zur Schwimmgymnastik. Dazu kam noch meine Wanderleidenschaft.

Warum gefällt Ihnen diese Sportart?

Anny: Für mich ist Wandern eine ideale Verbindung von Fitnesstraining mit Entspannung. Während meines Berufslebens war es die ideale Abwechslung zum Bürojob bzw. der sitzenden Tätigkeit dort. So wurde der Körper wenigstens in der Freizeit gefordert.

Lässt im Alter die Beweglichkeit nach?

Anny: Ein wenig schon. Aber dagegen kann man etwas unternehmen. Ich fühle mich im Großen und Ganzen heute so beweglich wie früher.

Glauben Sie, dass Sport verschiedene Erkrankungen positiv beeinflussen kann?

Anny: Auch bei mir zwickt und zwackt es hin und wieder. Ich mache dann Gymnastik und denke mir, dass es morgen vorbei ist und so ist es dann auch. Ich denke positiv und unternehme aktiv etwas, damit es mir besser geht. Jeden Dienstag gönne ich mir eine Rückenmassage bzw. Physiotherapiestunde in der Residenz.

Was waren Ihre Beweggründe in die VITALITY Residenz zu ziehen?

Anny: Als mein Mann plötzlich verstarb, wurde mir bald bewusst, dass ich auf Dauer nicht alleine in dem großen Haus mit Garten mehr leben möchte.

Rasch fand ich mit der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck eine attraktive Alternative. Die großzügige 2-Zimmerwohnung mit Südbalkon begeisterte mich sofort. Ich verkaufte mein Haus und freute mich, die Wohnung mit neuen Möbeln einrichten zu können. Die Sicherheit, hier auch bei Pflegebedürftigkeit gut aufgehoben zu sein bzw. frei und selbstbestimmt leben zu können, waren neben der Gewissheit, dass mir für die täglichen Dinge des Lebens jederzeit Unterstützung zur Seite steht, die wichtigsten Beweggründe für den Einzug.



Anny

"Auch bei mir zwickt und zwackt es hin und wieder. Ich mache dann Gymnastik und denke mir, dass es morgen vorbei ist und so ist es dann auch."



„Schwimmen ist kein Zwang für mich.“ Bewegung bedeutet Lebensqualität.

Franz (75) war Schriftsetzer bei einer großen Tageszeitung und ist begeisterter Schwimmer. Seit Mai 2021 genießt er sein Leben in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien, nachdem er schon zuvor mal einige Tage zum Probewohnen hier war.

TEXT & FOTOS: GEORG AMSCHL

Franz und ich stehen am Balkon von seinem Apartment im vierten Stock in der Residenz. Rechts streifen unsere Blicke über den Kurpark Oberlaa und links sehen wir in der Ferne Rax und Schneeberg. Jahrzehntlang hat der sportbegeisterte Franz mit seiner Frau Waltraude in ihrem Haus in Gänserndorf gewohnt. Nach dem Tod seiner Frau, sie waren 50 Jahre verheiratet, entschloss er sich in die Residenz zu ziehen. Hier hat er die Natur vor Augen und die Möglichkeit seiner großen Leidenschaft dem Schwimmen zu frönen. Das hauseigene Schwimmbad und die nahegelegene Therme Wien, die er gerne bei schlechtem Wetter nützt, sind für Franz ein wahres Paradies.

„Ich gehe jeden Tag ein halbe Stunde ins Schwimmbad“, sagt Franz, „und so schwimme ich immer im 10 Meterbecken eine Länge Brust und die andere Rücken. Das Rückenschwimmen empfinde ich überhaupt nicht als Belastung. Es entspannt meine Lunge.“ Seit einiger Zeit hat Franz Probleme mit der Lunge. „Spazieren gehen ist daher etwas schwieriger. Früher bin ich sehr gern auf die Rax und den Schneeberg gegangen, das kann ich jetzt leider durch Einschränkungen der Lungen nicht mehr so wie ich es will. Was ich allerdings gut kann, ist Fahrrad fahren“, erzählt Franz und ergänzt schmunzelnd, „allerdings ist es ein E-Bike“.

Und dann wäre da noch Fußball: „Ich schaue mir sehr gerne Fußball an. Aber es hat immer geheißen: Turner sind keine Fußballspieler. Und ich habe dies wirklich bewiesen, mein größter Feind war der Ball“, sagt er lachend. In seiner Jugend war er jahrelang in einem Turnverein.

Gerne nutzt er die ‚Fitnesskammer‘, wie Franz das Trainingszentrum mit den moderne Fitnessgeräten in der VITALITY Residenz nennt. Aber hier hat er lieber Gesellschaft, als allein sich mit den Fitnessgeräten zu beschäftigen.

Was treibt ihn an, sich so regelmäßig zu bewegen und täglich schwimmen zu gehen? Franz sagt lachend: „Weil ich mich etwas bewegen muss, damit ich nicht ins Unendliche schwer werde. Schwimmen ist kein Zwang für mich. Ich neige nämlich etwas zum Faulsein.“



Franz ist auch stolzer Besitzer einer Niederösterreich-Card. „Die Karte zahlt sich für mich aus. Ich liebe es, spontan wohin zu fahren und die Angebote zu nützen. Aber ich kann auch gern mal einen Tag allein verbringen“, erzählt er.

Franz ist überhaupt ein sehr offener Typ, sodass es ihm nach dem Einzug in die Residenz leichtgefallen ist Anschluss zu finden. „Ich treffe ich mich mit einer Damenrunde nun fast täglich im Café der Residenz auf ein ‚Schwätzchen‘, da wird auch viel gelacht. Das bedeutet mir sehr viel“, so Franz.

Franz

„Ich bin während der Pandemie eingezogen. Ich konnte schwimmen und essen gehen. Ich liebe das Frühstücksbuffet: Kornspitz, Lachs und Spiegeleier sind so meines. Das Essen schmeckt mir hier wirklich ausgezeichnet. Das Personal im Restaurant ist zu allen Bewohnern sehr nett und freundlich, auch wenn einmal wer nicht so gut gelaunt ist.“



Bewegung: Fit durchs Alter.

Das Ehepaar Rolf (90) und Hedwig (84) haben der Bewegung und dem Sport stets einen wichtigen Platz in ihrem Leben gegeben.

TEXT & FOTOS: ALEXANDRA RAIDL

Wie halten Sie sich fit und beweglich?

Hedwig: Wir wohnen seit 1976 in Wien. Damals bin ich mit den Kindern zum Sportplatz gefahren und der Trainer meinte, ob ich nicht auch mitmachen möchte. So bin ich auch zum Laufen gekommen. Es ist ja viel schöner durch die Natur und Landschaft zu laufen, als hinter einer Fensterscheibe im Fitness-Studio.

Rolf: Solange ich denken kann, habe ich Sport getrieben, selten als Leistungssport, aber immer äußerst vielseitig. Meine sportlichen Aktivitäten begannen schon in den Kindertagen.

Haben Sie eine Lieblingssportart?

Rolf: Als gelernter Bierbrauer musste ich sehr viele Fässer schleppen, da blieb wenig Antrieb für zusätzlichen Sport. Erst nach dem Studium in meiner Zeit bei einer großen Brauerei lud mich ein Freund zum Laufen ein, um den Stress abzubauen. Fast 40 Jahre lang bin ich dann dem Laufen treu geblieben. In der Zeit als Professor der Wirtschafts-Uni in Wien habe ich die „Managementmeile“ gegründet. Damals begann es sich bei Managern herumzusprechen, dass Bewegung gegen Stress hilft. Aus den anfänglichen abendlichen Laufrunden wurde ein richtiger Wettkampf im Prater. Leichtathletik und Radfahren waren meine eigentlichen Lieblingssportarten. Jetzt habe ich das Trainingszentrum im Haus und meine Walkingrunden für mein tägliches Programm vor der Nase.



Hedwig: Da ich unsere Kinder mindestens einmal in der Woche auf den Sportplatz auf der Marswiese an der Wiener Höhenstraße brachte, begann ich selbst intensiv Sport zu betreiben. Im Laufe der Jahre wurde ich eine gute Läuferin und habe an zahlreichen Wettbewerben teilgenommen. Hedwig zeigt stolz die goldenen Medaillen in einer Schale auf dem Tisch. Am liebsten bin ich im Prater, in den Donauauen bei Orth oder am Marchfeldkanal gelaufen. Ich wurde österreichische Senioren-Meisterin über 2000 Meter und machte auch einige Jahre das Österreichische Sportabzeichen (staatliche Anerkennung für sportliche Leistungen im Breitensport).

Lässt im Alter die Beweglichkeit nach?

Rolf: Nun ja, das jahrzehntelange Laufen hat meinen Knien nicht gut getan. Also suchte ich mir Radfahren als Alternative und habe ausgedehnte Fahrten auch mit Hedwig unternommen. Wir waren mit unseren Rädern natürlich wiederholt in Österreich und in Deutschland unterwegs, auch in Italien, in der Schweiz, in Slowenien und in der Slowakei, in Polen, Litauen, Lettland, Dänemark, Schweden, Holland, Frankreich, Spanien, auf den britischen Kanalinseln und in England. Früher war ich dem Fitness-Studio nicht so zugetan, da dieses schlecht erreichbar war. Aber seit unserem Umzug in die Residenz bin ich fast jeden Tag an den Geräten und besonders



Hedwig und Rolf

"Ab und zu ein Glas Bier, das gönnen sie sich. Die schönen Humpen werden liebevoll präsentiert."

Wordrap.

Wir haben Anny, Franz, Hedwig und Rolf zum Wordrap gebeten.

Bewegung ist ...

Anny: ... notwendig um gesund zu bleiben

Franz: ... angenehm und nützlich

Hedwig: ... Lebensfreude

Rolf: ... lebensnotwendig

Diese Sportart mag ich sehr gerne ...

Franz: ... Schwimmen, Radfahren

Hedwig: ... Gehen

Rolf: ... Nordic-Walking

Ein Spaziergang ist ...

Anny: ... Entspannung

Franz: ... beschaulich

Hedwig: ... Natur schauen

Rolf: ... gelegentlich passend

Ich halte mich fit mit ...

Anny: ... Bewegung und gutem Essen

Franz: ... Schwimmen und dem guten Essen hier

Hedwig: ... Gehen, Gymnastik

Rolf: ... Trainingszentrum

Meine Lieblingsfarbe ist ...

Anny: ... rot und grün - ich kann mich nicht entscheiden.

Franz: ... blau

Hedwig: ... blau

Rolf: ... blau

Frühling ist ...

Anny: ... eine schöne Zeit

Franz: ... eine angenehme Jahreszeit

Hedwig: ... Schneeglöckchen und andere Blumen

Rolf: ... der Anfang des Jahres



das Rudergerät gefällt mir sehr. Hier kann ich verschiedene Schwierigkeitsstufen einstellen. Und mit den Walkingstöcken bin ich regelmäßig mehrmals die Woche auf den Feldwegen in Oberlaa oder im Kurpark unterwegs, bis zu zwei Stunden. Ich setze mir ein Ziel und das ziehe ich dann auch durch. Ich habe noch nie so regelmäßig wie jetzt in der Residenz Sport betrieben und führe darüber auch genau Buch, wie es ein Controller eben so macht.

Hedwig: Ich war früher zwei Mal in der Woche bei Pilates. Wir waren schon eine eingeschworene Gruppe und haben uns gegenseitig motiviert. Durch den Umzug habe ich damit aufgehört, war jedoch schon bei der Vitalen Bewegungsgruppe im Haus. Mir ist es wichtig, dass mir die Bewegung auch Freude macht. Wenn ich Bewegung nur mit dem Kopf machen soll, klappt das nicht so gut.

Kann man auch ohne sportliche Aktivitäten alt werden?

Hedwig: ich kenne eine 96jährige Dame, die nie Sport gemacht hat.

Rolf: Wir haben einen Stammbaum unserer Familie erstellen lassen, der bis in das Jahr 1526 zurückreicht. Viele meiner Vorfahren sind sehr alt geworden, es wird wohl auch an den passenden Genen liegen.

Wie überwindet man den inneren Schweinehund?

Rolf: Wenn ich mir etwas vorgenommen habe, sollte das auch durchgeführt werden. Ich freue mich schon im Vorhinein, weil ich weiß, dass es mir nach einem Stündchen Training besser gehen wird.

Hedwig: Es war früher leichter, ich habe mich mit jemandem verabredet und dann haben wir auch bei Schlechtwetter unser Laufprogramm durchgezogen. Heute schmerzt es mal hier mal da, daher gehe ich eher mit den Walkingstöcken.



Übergangspflege und Urlaubspflege.

Wir reichen Ihnen die Hand, wenn es wirklich zählt!

Die VITALITY Residenzen in Innsbruck und in Wien bieten aktives und betreutes Wohnen auf höchstem Niveau in großen Apartments und mit allen erdenklichen Serviceleistungen. Auch im pflegerischen Notfall, z.B. bei Urlaubs- und Übergangspflege sind wir für Sie da - unbürokratisch und schnell. Erfahrenes, qualifiziertes Pflegepersonal unterstützt bei allen Bedürfnissen die Gäste und versorgt sie liebevoll sowie bedarfsorientiert. Das Konzept „Aktiv leben, aktiv bleiben“ steht dabei stets im Vordergrund. Wir bekräftigen die Selbstständigkeit unserer Gäste und greifen ein, wo es notwendig ist - pflegerisch, emotional, sozial.

Wir sind für Sie da. Rund um die Uhr!

Für Selbstzahler können wir **binnen 24 Stunden** einen Pflegeplatz in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien oder in der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck zur Verfügung stellen. Wir haben Verständnis für so eine herausfordernde Situation und helfen schnell und unkompliziert.

Was bieten wir an?

Selbstzahlern stehen neue, moderne und möblierte Pflegeapartments zur Verfügung. Langjähriges, gut ausgebildetes Pflegepersonal ist ein Garant für eine langfristige und **qualitativ hochwertige Betreuung**. Auf Wunsch bieten wir unseren Pflegegästen an, in eine Tagesstruktur eingebunden zu werden. Außerdem werden Sie von unserer eigenen Küche kulinarisch verwöhnt.



Wir sind für Sie da.

Das Wichtigste kurz zusammengefasst.

Preis: Übergangs- und Urlaubspflege erhalten Sie für die Pflegestufen 1 bis 4

- in Wien zum Preis von EUR 184,- pro Tag im Einzelzimmer (Kombiapartment)
- in Innsbruck zum Preis von EUR 205,- pro Tag im Einzelapartment

Für die Pflegestufen 5 bis 7 werden die jeweils gültigen Tagessätze der Langzeitpflege verrechnet.

Leistungen: Im Preis enthalten sind alle nach dem jeweiligen Bedarf festgesetzten Pflegeleistungen, Vollpension, Wohnen in einem komplett ausgestatteten Apartment inkl. Kabelfernsehen, Telefon und Notrufanlage, tägliche Reinigung des Apartments, sowie die Versorgung mit Bettwäsche und Handtüchern.

VITALITY RESIDENZ
Veldidenapark Innsbruck

Unsere Beraterin Frau **Barbara Siller** freut sich über Ihren Anruf unter der Telefonnummer **0512/5302-706**.

VITALITY RESIDENZ
Am Kurpark Wien

Unsere Beraterin Frau **Jutta Jankovic** freut sich über Ihren Anruf unter der Telefonnummer **01/68081-514**.



Wenn Motivauswahl und Bildgestaltung den Betrachter bewegen.

VON MAX SLOVENCIK

Es gibt Fotos, die hauen einen um. Man wird förmlich in das Bild hineingezogen, schaut es lange an, möchte es jemand anderem zeigen, seine Faszination teilen. Nicht die Ausrüstung ist für ein gutes Foto verantwortlich, vielmehr der Mensch hinter der Kamera.

Was macht ein gutes Foto aus?

Sie haben sich sicher schon öfter gefragt, was ist ein "gutes" Bild? Reicht meine Handykamera aus oder benötige ich dazu eine teure Fotoausrüstung um perfekte Ergebnisse zu erzielen? Es ist der Fotograf oder die Fotografin, die das Foto macht, nicht die Technik. Ein "gutes" Foto soll Emotionen wecken, sei es eine positive, freundliche, friedliche oder auch tragische Stimmung. So bleiben ansprechende Bilder im Gedächtnis des Betrachters und dabei sind Mängel, wie z.B. eine Fehlbelichtung oder Unschärfe, egal. Dennoch gibt es einige Tipps und Tricks, mit denen Sie ihre Fotoqualitäten verbessern können.

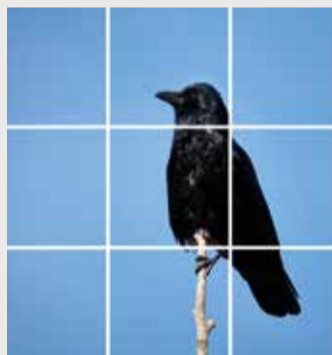
Die Bildkomposition

Dies ist vermutlich einer der wichtigsten Aspekte in der Fotografie. Wie möchte ich das zu fotografierende Motiv auf dem

Foto festhalten. Man kann natürlich im Beschnitt des Fotos und in der Bildbearbeitung noch nachhelfen, dennoch ist es von Vorteil, wenn man während des Fotografierens schon darauf achtet, das Bild so in Szene zu setzen, dass es für das Bild passt. Dafür gibt es die Drittel-Regel. Hier kann man sich einen Raster vorstellen, welcher über der Kamera liegt.

Der Technische-Aspekt

Die Blende, die ISO, die Belichtungszeit: dies fällt, grob gesagt, alles in den Bereich der Technik. Die meisten Kameras (auch neue Handys) verfügen über den sogenannten M-Modus. In diesem Modus, kann der Fotograf sämtliche Einstellungen selbst definieren und dem Bild einen ganz besonderen Effekt geben. Probieren Sie es selbst einmal aus und testen Sie an ihrer Kamera die verschiedensten Funktionen.



Drittel-Regel

Hier ein Beispiel wie die Drittel-Regel in der Praxis angewandt wird, um einen angenehmen Bildaufbau zu gewährleisten.

Fotowettbewerb.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Fotowettbewerb ein. Ziel ist es, ein für Sie "gutes" Foto zu machen und es uns zu schicken. Wir werden dann die Fotos nach verschiedenen Aspekten bewerten.

Das Thema: "Bewegung"

Wer hätte es gedacht, auch bei unserem Fotowettbewerb ist das Thema "Bewegung". Bewegung muss nicht nur das Objekt betreffen. Mit einer längeren Belichtungszeit, kann man Bewegungen mit der Kamera im Bild festhalten, wie z.B. im Wald - wenn man die Kamera auf Bäume richtet und während dem Auslösen (hier empfehle ich 1-2 Sekunden) die

Kamera von oben nach unten bewegt. Mit diesem Effekt - verwischen die Bäume in einer sanften und schönen Bewegung.

Einsendeschluss: 30. Juni 2022

Senden Sie uns bis zu maximal drei Fotos per Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at, Betreff: "Fotowettbewerb" oder per Post an VITALITY Residenz Am Kurpark Wien, Kennwort: "Fotowettbewerb", Fontanastraße 10, 1100 Wien. Unter allen Einsendern werden drei Überraschungpreise verlost. Die drei besten Fotos werden in der August-Ausgabe des Residenz Spiegels abgedruckt. Gutes Gelingen!





"Vier Tage - vier Städte." Eine Rundreise durch Belgien.

VON GEORG AMSCHL

Vom Hochmittelalter bis zur Mitte des 17. Jahrhunderts war Belgien ein Hort kulturellen und wirtschaftlichen Schaffens und Reichtums. Dies spiegelt sich bis heute in den prächtigen Gebäuden am Grote Markt in Brüssel, Gent, Brügge und Antwerpen wieder.



Brüssel

Zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie das Rathaus, das Manneken Pis oder das, für die Expo 1958 errichtete, 102 Meter hohe Atomium bringen Besucher zum Staunen. Im Europaviertel befindet sich der Sitz der EU und des Europäischen Parlaments.



Gent

Die zweitgrößte Stadt Belgiens war im Mittelalter durch den Tuchhandel eine der größten und bedeutendsten Städte Europas. Ein Großteil der mittelalterlichen Bausubstanz ist erhalten. Gent zählt mehr als 9.800 denkmalgeschützte Gebäude.



Brügge

Im Spätmittelalter war Brügge ein Zentrum der Textilindustrie. Viele Kanäle durchziehen die Stadt. Über den Fluss Reie ist Brügge direkt mit der Nordsee verbunden. Der Stadtkern wurde 2000 zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt.



Antwerpen

Die Hafenstadt liegt in der Region Flandern. Von großer internationaler Bedeutung ist Antwerpen durch seinen Seehafen, den zweitgrößten Europas, sowie als weltweit wichtigstes Zentrum für die Verarbeitung und den Handel von Diamanten.



Belgien

Fläche: 30.688 km²

Einwohner: 11.492.641

Amtssprache: Niederländisch, Französisch und Deutsch.

Hauptstadt: Brüssel

Das Königreich Belgien liegt zwischen der Nordsee und den Ardennen und grenzt an die Niederlande, Deutschland, Luxemburg und Frankreich. Belgien ist Gründungsmitglied der heutigen Europäischen Union (EU), deren wichtigste Institutionen in der Hauptstadt Brüssel ihren Sitz haben.



Mit Genuss in den Frühling.

Nach den langen Wintermonaten sehnt sich der Körper nach wohltuender Wärme und den Farben des Frühlings. Er ist überall zu riechen, zu hören und sogar zu schmecken. Welche Speisen und Getränke dem Körper jetzt besonders gut tun, erfahren Sie in diesem Bericht.

VON ALEXANDRA RAIDL

Essen und Trinken nach dem Winter

Das, was wir essen und trinken, hat Auswirkungen auf den Körper und auch das allgemeine Wohlbefinden. Manche Menschen merken, dass bei gleichbleibendem Gewicht der Gürtel um ein Loch weiter gestellt werden muss. Der Körper verändert seine Proportionen und auch seine Zusammensetzung. Die bedeutsamste Auswirkung dieses Umbaus ist, dass der Energiebedarf sinkt. So manche Winter-Kilos verschwinden nicht mehr so leicht von selbst. Gerade jetzt im Frühling macht es Freude, wieder von deftigen Gerichten auf leichte Kost zu wechseln. Älteren Erwachsenen wird empfohlen, Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffe sowie Eiweißen gegenüber jenen mit einem hohem Fett- und Kohlenhydratanteil den Vorzug zu geben. Dazu zählen Obst, Gemüse und Vollkornprodukte aus feinvermahlenem Getreide.

Vitamine - bunt und gesund

Vitamine und Mineralstoffe tragen zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen bei und müssen dem Körper ebenfalls in ausreichender Menge über die Mahlzeiten zugeführt werden. Gerade im Frühling schmecken Spargel, Radieschen, junger Blattspinat, Rhabarber besonders gut und frisch. Der leichte Bittergeschmack regt den Leber-Gallen-Fluss und die Verdauung an. Im Spargel sind viele Mineralstoffe wie Kalium,

Kalzium, Eisen, Magnesium, Kupfer und Phosphor enthalten, diese sind gut für Herz, Knochen und Kreislauf. Dazu enthält Spargel Vitamin C, E und B und besonders wichtig ist sein Folsäuregehalt. Radieschen sind mit nur 14 kcal/100 g ein kalorienarmer knackiger Snack. Nennenswert ist ihr Gehalt an Vitamin C, Folsäure sowie dem Mineralstoff Kalium. Die für den typischen Geschmack und die leichte Schärfe verantwortlichen Senföle sind sehr gesund und können sich u.a. positiv auf das Immunsystem auswirken. Der junge Blattspinat eignet sich sehr gut in frischen Salaten, die man gemeinsam mit anderen Blattsalaten, Paprikastücken, Cocktailtomaten und ein paar Tofuwürfeln zusammen mit einem Stück Vollkornbrot als leichtes Abendessen genießen kann.

Die ersten Erdbeeren sind vielleicht noch nicht so süß, doch gemixt mit Buttermilch oder Kefir und einer kleinen Prise Honig ergeben sie einen vitaminreichen Frühlingsdrink.



Rezept.

Frühlingsalat

Zutaten: 125g Feldsalat, 100g Ruccula, 150g Eichblattsalat, 1-2 Löwenzahn Blüten 1/2 Handvoll Nüsse, 3 Radieschen, 2 EL Olivenöl, 1 Paradaieser, 1/2 Gurke, 1 Handvoll Weintrauben, 1 EL Balsamico Essig, Prise Salz, Prise Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten - gründlich waschen. Radieschen, Gurke, Paradeiser schneiden. Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Die Restlichen Zutaten zufügen und genießen.



Bärlauchpesto

Zutaten: 140g Bärlauch, 1 Tasse Pinienkerne, 1 Prise Salz, 1 TL Pfeffer, 250ml Olivenöl
Zubereitung: Den Bärlauch waschen, klein schneiden, trocknen und in eine Schüssel geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten (haben genug eigenfett). Bärlauch mit dem Olivenöl pürieren. Pinienkerne zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bärlauchpesto passt perfekt zu Pasta und Nudeln oder auf ein frisches Brot.





Kleine Übungen große Wirkung.

Wir wollen Ihnen hier Übungen vorstellen, die Sie sehr leicht in ihren Alltag einbinden können. Eine Stunde mit der Physiotherapeutin oder einem Therapeuten sollten durch ein eigenständiges Training ergänzt werden, damit eine Besserung der Schmerzen oder die vorbeugende Wirkung einsetzen kann.



A) Bereits beim Sitzen können wir einiges besser machen und auf Dauer unseren Knien Gutes tun. Deswegen sollten Sie sich an die 90-Grad-Regel halten, d.h. die Beine im Sitzen am besten in einem rechten Winkel auf den Boden stellen, wobei sich die Knie im rechten Winkel über den Knöcheln befinden. Dann beginnt man im Wechsel einmal die Vorfüße und die Fersen hochzuziehen. Wiederholen Sie dies so lange bis Sie ein leichtes Ziehen in den Waden spüren. Dann auslockern und wiederholen. Diese Übung können Sie öfters am Tag z.B. beim Fernsehen, Zeitunglesen u.ä. wiederholen.



B) Wer unter verspannten Rückenmuskeln leidet, kann noch vor dem Aufstehen am Morgen diese Übung versuchen. Ziehen Sie vorsichtig die Knie in Richtung Brust, fassen Sie mit den Händen je einen Unterschenkel - jeweils knapp unterhalb des Knies. Heben Sie nun den Kopf, um Ihren Knien ein „herzliches Guten Morgen“ zu sagen. Langsam den Kopf wieder auf den Polster sinken lassen. Wiederholen Sie diese Übung anfangs wenige Male, um zu spüren, wie sie wirkt.

C) Muskeln haben wir auch im Gesicht, dazu gehören die Kaumuskeln und die Zunge. Um unser Nahrung zu zerkleinern, müssen sie gut trainiert sein. Versuchen Sie mit der Zunge Ihre Nasenspitze zu erreichen - gelingt es Ihnen schon? Mit ein bisschen Übung wird es besser - zugleich trainieren Sie Ihren Zungenmuskel und das Gesicht wird straffer.



Medizinische Tipps.



KOLUMNE VON
MONIKA BARTL
DGKP / WUNDMANAGERIN

“Wer rastet, der rostet.”

Wie bei einem Auto, das lange unbenutzt in der Garage steht, kann es zu Problemen kommen, wenn Gelenke über längere Zeit nicht bewegt werden. Es verkürzen sich Muskeln, Bänder und Sehnen, Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Alltagshandlungen werden dadurch erschwert oder sind nur unter Schmerzen zu verrichten. Regelmäßig durchgeführte Übungen erhalten die Beweglichkeit. Sie fördern die Durchblutung des Gewebes und unterstützen die Atmung. Das Sturzrisiko sinkt, da das Gleichgewicht trainiert wird und weiteren Gesundheitsproblemen, vor allem des Bewegungsapparats, vorgebeugt wird. Übungen können je nach Möglichkeiten im Sitzen, Stehen oder Liegen absolviert werden. Die eigene Schmerzgrenze ist zu beachten und für eine sichere Umgebung ohne Stolperfallen ist zu sorgen.

Ohne ein passionierter Sportler zu sein ist es möglich, auch bei körperlicher Beeinträchtigung Bewegungseinheiten in den Alltag zu integrieren und seine Ressourcen zumindest zu erhalten, wenn nicht sogar zu fördern.

Jede Alltagssituation wird so zur Bewegungsanregung genutzt: bei der Körperpflege, beim Haare kämmen oder beim An- und Auskleiden werden kleine Übungen eingebaut. Sockenanziehen kann zum Anlass genommen werden, um sich noch zusätzlich einige Male in Richtung Boden zu beugen, um in der Hüfte beweglich zu bleiben. Beim Pulloveranziehen werden Schulterübungen durchgeführt oder die Arme soweit es geht in die Höhe gestreckt und die Wirbelsäule gedehnt. Beim Händewaschen kreisen die Handgelenke noch ein paar Runden, eine rotierende Bewegung und Flexibilität bleibt so erhalten. Mit ein bisschen Kreativität finden sich doch einige Möglichkeiten, um ohne großen Aufwand und Anstrengung regelmäßig zu trainieren.



Sogar beim Faulenzen im Fernsehsessel kann man die Beine abwechselnd von der Unterlage abheben, mit den Füßen kreisen oder die Beine wie zum Radfahren wechselweise anziehen und ausstrecken. Wirkung zeigt sich, wenn man es regelmäßig macht und zur Gewohnheit werden lässt.



Training für Körper und Geist.

TEXT: AMSCHL | FOTOS: DIVIDAT

Stabilität fördern. Kognition verbessern. Stürze vermeiden. Mit einem neuen Trainingsgerät in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien können Sie Ihre kognitiven und motorischen Fähigkeiten auf spielerische Art trainieren.



Jede dritte Person im Alter 65+ stürzt durchschnittlich einmal im Jahr. Sturzbedingte Verletzungen, wie zum Beispiel Hüftfrakturen, können schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit und die unabhängige Lebensweise haben. Ein kognitiv-motorisches Training kann dazu beitragen, die physischen und kognitiven Fähigkeiten wirksam zu unterstützen. Studien haben gezeigt, dass sich ein kognitiv-motorisches Training sehr positiv auf die Gangstabilität auswirkt. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen außerdem, dass körperliche Aktivität in Kombination mit einem kognitivem Training die aktive Lebensphase verlängert und Lebensqualität fördert, egal ob Sie Ihr Leben lang trainiert haben oder noch nie ein Fitnessstudio betreten haben.

Das in der Schweiz entwickelte Trainingsgerät "Dividat Senso" erkennt Ihr individuelles Trainingslevel und fördert dieses schrittweise. Was können Sie nun mit "Dividat" auf spielerische Art und Weise trainieren? Sie trainieren das kognitive und motorische Zusammenspiel, stärken die Muskulatur und Ihr Herz-Kreislaufsystem, fördern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit und beugen so Verletzungen vor.

Jeden Tag nach dem Mittagessen macht Peter einige Übungen. "Das neue Gerät finde ich super, weil es Konzentration, Gleichgewicht und Schnelligkeit auf spielerische Art trainiert, ohne dass ich mich dabei all zu sehr anstrengen muss. Es weckt den Ehrgeiz, möglichst viel Punkte zu bekommen", sagt Peter. Testen Sie unser neues Trainingsgerät! Mehr Infos auf Seite 19.

VITALITY Residenz Am Kurpark Wien.

Die VITALITY Residenz Am Kurpark Wien steht für Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen. Die Bezeichnung VITALITY – Lebensenergie und Lebensfreude – spiegelt unsere Ideen und Impulse wider. Hier trifft städtisches Flair auf ländliche Idylle. Sie wohnen in einer einmaligen Lage. In nur 15 Minuten sind Sie mit der U1 mitten im Herzen von Wien, am Stephansplatz.



Aktives Wohnen.

Hier können Sie Ihr Leben aktiv und selbständig gestalten, wie es Ihnen gefällt. Sie wohnen wie in einem Hotel – lassen Sie sich verwöhnen!

Die Apartments verfügen über eine Küchenzeile, Bad, WC, WLAN, Loggia oder Terrasse mit einem kleinen Gartenanteil. Im Preis inbegriffen sind z.B. Mittagessen, Reinigung des Apartments, kulturelle & sportliche Aktivitäten, Betriebskosten u.v.m.

Preisübersicht für Aktives Wohnen.

Zimmer	m ²	Monatsentgelt in €
1	ab 32	ab 2.061,17
2	41 – 77	ab 2.549,37
3	78 – 89	ab 4.287,03

Aufpreis 2. Person im Apartment € 790,11 / Monat

Gäste- und Probewohnen.

Lernen Sie uns kennen und wohnen Sie zur Probe ab € 86,- pro Tag im Einzelzimmer (inkl. Frühstück).



Betreutes Wohnen.

In schwierigen Lebenslagen bieten wir Ihnen eine an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasste Rundumbetreuung, ob in Ihrem Apartment oder in unserem Pflegebereich.

- **Pflege im eigenen Apartment**
ab € 342,47 pro Monat zzgl. Apartmentkosten.
- **Kurzzeit- und Urlaubspflege**
ab € 184,- pro Tag (Pflegestufe 1-4).



Aktivitäten in & um die Residenz.

Die VITALITY Residenz bietet Ihnen ein großes Spektrum an kulturellen und sportlichen Aktivitäten:

- Schwimmbad, Trainingszentrum, Theater, uvm.
- Kurpark Oberlaa, Therme Wien
- VITALITY Check (wöchentlich)

Fasching - klein aber fein.



Wir wollten die Faschingszeit nicht vorübergehen lassen, ohne wenigstens ein Mal so richtig in den Farbtopf zu greifen – denn Farben machen fröhlich(er). So feierten wir den Fasching heuer klein aber fein, wie es so schön heißt.

Wellnesstag.



Spieglein, Spieglein an der Wand - so schön haben sich viele Bewohnerinnen schon lange nicht mehr gefühlt. Die Mitarbeiterinnen des Teams Soziale Begleitung gestalteten für die Bewohnerinnen einen Rund-um-Wellness-Tag.

Bibliotheks-Übergabe.



Mehr als 10 Jahre haben Herta und Peter Artner mit sachkundigem Wissen, freundlichem Wesen und achtsamem Umgang unsere hauseigene Bibliothek betreut. Mit dem Jahreswechsel haben sie sich entschlossen, den Schlüssel der Bibliothek und die damit verbundenen Aufgaben an das Ehepaar Elsigan übergeben. Nun wurde symbolisch das "erste Buch" zu treuen Händen überreicht.

Konzert in Wort & Ton.



Unter dem Motto "Heiteres Frühlingserwachen" erfreuten die Schauspielerin Petra Dinhof und die Saxophonspielerin Daniela Krammer unsere Bewohnerinnen und Bewohner der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien.

Vitale Bewegungsgruppe.



Pünktlich um neun Uhr fanden sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der neuen vitalen Bewegungsgruppe im Gymnastikraum der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien ein. Nach der langen Winterpause tut Bewegung einfach wieder gut.

Ausflug ins Glasmuseum.



Eine dreiviertel Stunde von Oberlaa entfernt, befindet sich eines der faszinierendsten Museen, das die Bewohner/-innen der VITALITY Residenz Am Kurpark gesehen haben. Das Kuchlerhaus macht es sich seit fast 60 Jahren zur Aufgabe, die Tradition des Handwerks des Glasblasens und den Werkstoff Glas den Menschen näherzubringen. Hier erlebten wir Glaskunst auf höchstem Niveau.



Jutta
Jankovic

Ihre Ansprechpartnerin
in der VITALITY Residenz
Am Kurpark Wien

Tel. 01 / 68081-0
jutta.jankovic@
seniorenresidenzen.co.at



BILDNACHWEIS: ARCHIV VAMED CARE(1), WACHTER-STOFFANELLER (8), KK (1)

Innsbruck



14
RESIDENZ
SPIEGEL

Es tut sich was. Rehazentrum, Foyer und Restaurant.

TEXT & FOTOS: BARBARA SILLER,
CARMEN WACHTER-STOFFANELLER

Nachdem die Umbauarbeiten für das neue ambulante Rehazentrum, das Restaurant und den Beauty-Bereiches der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck in die Schlussphase treten, starteten nun jene für die Neugestaltung von Foyer und Rezeption.

Brandneu. Unsere Räumlichkeiten.

Der neu gestaltete Empfangsbereich wird in Zukunft nicht nur ein kommunikativer, gemütlicher Aufenthaltsbereich im Stil eines Hotelfoyers für die Bewohner sein, sondern auch für Veranstaltungen, Empfänge und Konzerte genutzt werden. Bereits 2022 ist hier einiges geplant. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf gemütliche und unterhaltsame Stunden in einer wundervollen Atmosphäre mit Stil und viel Gemütlichkeit. Doch nicht nur das Foyer erstrahlt im neuen Glanz, auch unser neues Restaurant sowie das Friseur- und Kosmetikstudio sind zwischenzeitlich fertiggestellt worden und werden bereits begeistert genutzt.



Die Residenz. Das Kompetenzzentrum.

Im Sommer 2022 eröffnet es seine Pforten: das Ambulante Rehazentrum in Innsbruck. Patient/-innen aus Innsbruck und Umgebung wird dort nach einer Operation, bei chronischen Schmerzen, einem Unfall oder anderen Erkrankungen, eine auf das Krankheitsbild abgestimmte Rehabilitation ermöglicht, ohne dabei das gewohnte Umfeld verlassen zu müssen. Auch unsere Bewohner/-innen werden vom neuen Angebot profitieren. Einige Leistungen, sowie die Nutzung der Ruheräumlichkeiten und des Fitnessstudios, stehen nach der Eröffnung auch ihnen zur Verfügung. Bleiben Sie gespannt, wir planen zeitnah eine Besichtigung des neuen Rehazentrums.

VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck.

Unweit des Innsbrucker Stadtzentrums im Stadtteil Wilten liegt die VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Die Bezeichnung VITALITY – Lebensenergie und Lebensfreude – spiegelt unsere Ideen und Impulse wider. Die urbane Lage und der hohe Standard an Betreuung und Service machen das Haus so beliebt.



Aktives Wohnen.

Hier können Sie Ihr Leben aktiv und selbständig gestalten, wie es Ihnen gefällt. Sie wohnen wie in einem Hotel. Genießen Sie die Innsbrucker Bergwelt und lassen Sie sich verwöhnen!

Die Apartments verfügen über eine Küchenzeile, Bad, WC, WLAN und Balkon. Im Preis inbegriffen sind z.B. Concierge-Service, Apartmentreinigung, kulturelle & sportliche Aktivitäten, Betriebskosten.

Preisübersicht für Aktives Wohnen.

Zimmer	m ²	Monatsentgelt in €
1	25 - 44	ab 1.802,95
2	45 - 64	ab 2.354,53
2,5	65 - 71	ab 3.100,66

Aufpreis 2. Person im Apartment € 502,- / Monat

Gäste- und Probewohnen.

Lernen Sie uns kennen und wohnen Sie zur Probe ab € 87,90 pro Tag im Einzelzimmer (inkl. Frühstück).



Betreutes Wohnen.

In schwierigen Lebenslagen bieten wir Ihnen eine an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasste Rundumbetreuung – ob in Ihrem Apartment oder in unserem Pflegebereich.

- **Pflege im eigenen Apartment**
ab € 26,10 pro Tag zzgl. Apartmentkosten.
- **Kurzzeit- und Urlaubspflege**
ab € 205,- pro Tag.



Aktivitäten in & um die Residenz.

Die VITALITY Residenz bietet Ihnen ein großes Spektrum an kulturellen und sportlichen Aktivitäten:

- Trainingszentrum & ambulante Reha
- Veldidenapark, 10 Minuten vom Stadtzentrum
- Wöchentliche Sport- & Aktivitätsangebote



UNSER ANGEBOT

Winterparadies Seefeld.



Am 3. Februar 2022 waren die Bewohner zu einem Ausflug auf das Seefelder Plateau eingeladen. Sie genossen den Nachmittag – der eine Erholung vom Bau- lärm in der Residenz war, der durch die Errichtung des neuen Vamed-Rehazentrums entstanden ist.

Konzert im Clubraum.



Am 2. Februar 2022 begeisterte das Geschwisterduo Köck unsere Bewohner mit ihren Melodien. Elisabeth Köck spielte auf der Violine und ihr Bruder Alexander Violoncello. Das Programm beinhaltete Werke von Shostakovich, Bach, Elgar, Piatti...

Heringsschmaus & Co.



Am Aschermittwoch ging es zum Fischessen in das Traditionsgasthaus Sailer in Innsbruck. Das vom Fal- staff ausgezeichnete Restaurant gilt als Geheimtipp und das nicht nur für Heringsschmaus & Co. Die Fischliebhaber unter unseren Bewohnern waren begeistert von der Qualität der angebotenen Gerichte.

Hinter den Kulissen.



Am 25. Jänner 2022 fuhren wir mit den Bewohnern zu einer Führung in das Landestheater. Die Besichtigung umfasste die Bereiche Regie, Dramaturgie, Licht- und Musikeinsatz sowie einen Rundgang mit den Stationen (Dreh)bühne, Orchesterraum, und Schneiderei.

Neuer Pflegedirektor.



Am 1. März durfte die VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck DGKP Christian Pichler-Pranter, BA als neuen Pflegedirektor begrüßen. Er bringt 16 Jahre Praxis in der Altenpflege mit und ist spezialisiert auf das Krankheitsbild Demenz.

Spaziergang im Hofgarten.



Am 8. Februar stand ein Spaziergang im 600 Jahre alten Innsbrucker Hofgarten auf dem Programm. Die wunderschönen Gartenanlagen erlebten zahl- reiche Umgestaltungen vom Renaissance- über den Barockgarten bis hin zum heutigen Landschaftspark. Anschließend ging es ins Cafe Central zu Kaffee und Kuchen.



Innsbruck

15
RESIDENZ
SPIEGEL


**VITALITY
RESIDENZ**
Veldidenapark
Innsbruck



**Mag.^a Barbara
Siller**

Ihre Ansprechpartnerin
in der VITALITY Residenz
Veldidenapark
Innsbruck

Tel. 0512 / 5302
barbara.siller@
seniorenresidenzen.co.at



"Mein Fitnesstrainer ist mein Hund!" Bewegung: Selbständigkeit und Freiheit.

Natalie von Zeynek zog vor 8 Jahren mit ihrem Mann in die Residenz Mirabell. Über den Dächern von Salzburg genießt sie mit ihrem persönlichen Fitnesstrainer, ihrer Hündin „Diva“ ein aktives und erfülltes Leben. „Der Hund hält mich fit“, sagt sie lachend.

TEXT & FOTO: SUSANNA LENGLACHNER

Wie halten Sie sich fit und beweglich?

Natalie: Hauptgrund heute, mit fast 80 Jahren, ist mein Hund, mit dem ich mindestens 3 mal am Tag raus gehen muss. Da bin ich dann mindestens 2-3 Stunden unterwegs, ca. 6 Kilometer. Außerdem mache ich jeden Morgen Gymnastik (Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen) gegen meine Arthrose. Ich versuche, so viele Wege wie möglich zu Fuß zu erledigen und schwimme sehr gerne. Im Sommer freue ich mich immer, wenn ich meine Tage am See verbringen kann. Da gehe ich dann jeden Morgen schwimmen, Wetter und Wassertemperatur spielen dabei keine Rolle. Ich spiele seit meinem Teenageralter Golf und habe somit schon lange, bevor der Sport zum allgemeinen „Trend“ wurde, begonnen. Ich war eine sehr gute Golferin mit Handicap 7, in vielen Clubs, sechs mal Clubmeisterin... ich war schon ganz gut. Mittlerweile spiele ich ca. zwei Mal die Woche Golf, allerdings nur noch 9-Loch-Partien, weil mir 18 Löcher mit meinen Füßen langsam zu anstrengend sind (mit Wagerl geht's allerdings gut). Ich bemühe mich, das immer noch regelmäßig zu machen, der Platz hier in Salzburg ist wunderbar und auch am Attersee ist es wunderschön. Ich war auch eine leidenschaftliche Skifahrerin. Meine Mutter ist in den 30er-Jahren bei der Olympiade mitgefahren, ich bin also in einer sportlichen Familie aufgewachsen und wir Kinder sind mit „Skibrettern“ groß geworden. Ich war selbst in der Deutschen Mannschaft und habe erst mit diesem Sport aufgehört, als es für meinen Mann irgendwann nicht mehr möglich war zu fahren. Es war eine wunderschöne Zeit, die ich nicht

missen möchte. Wenn ich mir die Art, wie heute Ski gefahren wird so anschau, bin ich jedoch froh, dass ich nicht mehr im Skisport aktiv bin, da mir da es heutzutage viel gefährlicher erscheint. Ich habe auch Tennis gespielt, bin aber aufgrund der körperlichen Anforderungen schnell zum Golf gewechselt. Beim Tennis bin ich immer eine halbe Stunde wie eine Verrückte gerannt und war dann total fertig, beim Golf muss man sich seine Kräfte viel besser und länger einteilen, was ich persönlich bevorzuge. Auch wenn der Sport sehr großen zeitlichen und körperlichen Aufwand erfordert, birgt er einen großen Vorteil. Man ist immer in der Natur und das ist traumhaft.



Was waren Ihre Beweggründe in die Residenz Mirabell zu ziehen?

Natalie: Ich bin mittlerweile seit 8 Jahren in der Residenz Mirabell. Als ich mit meinem Mann eingezogen bin, war das für mich selbst noch relativ bald, wir waren uns aber beide einig, dass wir nicht darauf warten wollen, bis es zu spät ist und wir die Treppe nicht mehr alleine schaffen. Als ich beide Füße im Gips hatte, haben mein Mann und ich überlegt, dass es auf Dauer eine andere Lösung geben muss und wir uns etwas suchen sollten, wo man einen Aufzug hat und nicht aufs Treppensteigen angewiesen ist. Wo man, wenn es einem nicht so gut geht, keine Angst haben muss, wenn man das Haus verlassen möchte. Das war für uns damals der Grund, uns zu verändern und in die Residenz zu ziehen. Hier hat man jede Freiheit, die man sich wünscht, aber trotzdem ein Auffangnetz, falls etwas passieren sollte. Das ist für mich sehr beruhigend.



Natalie

„Bewegung macht beweglich – und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.“

© Paul Haschek (1932 - 2011), deutscher Theologe.

Fasching in der Residenz (1)



Unter dem Motto "Lachen ist die beste Medizin" wurde der Faschingsdienstag in der Residenz Mirabell unter strenger Einhaltung der Coronaschutzmaßnahmen gefeiert. Im bunt geschmückten Haus tummelten sich viele fröhliche Gestalten, die dem Thema „Disney“ mehr oder weniger originalgetreu entsprachen und für gute Laune bei allen Bewohner*innen sorgten.

Fasching in der Residenz (3)



Verkleidet als Mickeymäuse wurde vom Team in den Gängen getanzt und gesungen, im Salon Faschingskrapfen sowie Prosecco serviert und wer den Fasching lieber in seinem Appartement verbringen wollte, wurde von Mitarbeitern/-innen besucht.

Stimmungsvolle Feier (1)



Nane Frühstückl bezauberte das Haus an drei Tagen im Dezember mit ihrer Stimme und jeweils einer Stunde Musik. Um diesen Genuss allen im Haus zugänglich zu machen, musizierte sie im Stiegenhaus unserer Residenz, welches die Klänge in alle Etagen trug.

Fasching in der Residenz (2)



Auch wenn eine Feier im herkömmlichen Sinne in diesem Jahr nicht möglich war, war das gesamte Team bemüht, die Stimmung auch ohne große Zusammenkunft im ganzen Haus zu verbreiten und in jedes Appartement zu tragen. Die Geschäftsführung zauberte als gute Fee allen Bewohner/-innen mit ihrem Zauberstab ein Lächeln in's Gesicht.



Die Residenz Mirabell vereint Eleganz und Gediegenheit mit höchsten Betreuungsstandards. Die hervorragende Lage lädt zum Flanieren im Mirabellgarten ein.
www.seniorenresidenzen.co.at

Stimmungsvolle Feier (2)



So war es möglich, die ganze Residenz Mirabell mit wunderschönen bekannten Weihnachtsliedern und Gesang zu erfüllen und allen Bewohner*innen sowie dem gesamten Team ein Stück vorweihnachtliche Stimmung und Besinnlichkeit zu schenken.

Salzburg

17
RESIDENZ
SPIEGEL

RESIDENZ
MIRABELL
— SALZBURG —



**Margit
Schwaiger, MBA
Geschäftsführerin**

Ihre Ansprechpartnerin
in der Residenz Mirabell
in Salzburg

Tel. 0662 / 86910
mirabell@
seniorenresidenzen.co.at

Spitze Feder.

Zwischen Schmerz und Contenance

Jetzt mal Hand aufs Herz, liebe Damen und Herren, wie halten Sie es denn mit der Bewegung und der Fitness? Also ich bin in den letzten Monaten ja irgendwie zum Couch-Potato geworden. Und bevor Sie sich noch fragen was das ist – ich komme nun hier meinem Bildungsauftrag nach und zitiere aus dem Lexikon: „Couch-Potato ist das Klischee einer Person, die einen Großteil ihrer Freizeit auf einem Sofa oder einem Sessel mit Fernsehen, ungesundem Essen und Biertrinken verbringt.“

Aber jetzt ist es Frühling und man sollte wieder etwas mehr auf seine Beweglichkeit achten. Und so bin ich nun – bedingt durch meine Frau – wieder stärker im Bewegungstraining: Müllaustragen oder Lebensmitteleinkauf sind das mir verordnete Trainingsprogramm. Dass man nicht mehr so der Jüngste ist, musste ich letzte Woche schmerzlich erfahren, als ich mir locker und lässig im Müllraum unseres Hauses den Müllsack über die linke Schulter warf, als die neue blonde Nachbarin den Raum betrat. Genau in dem Moment wo der Müllsack mit einer gefühlten Geschwindigkeit von jugendlichen 18 Jahren über die Schulter flog, gab es in meinem Köper – Baujahr 1950 – einen Stich im Rücken. Um nicht ganz ins Lächerliche abzugleiten, bemühte ich mich die Contenance zu bewahren, brachte ein lächelndes, schmerzverzerrtes „Hallo“ über die Lippen. Wie heißt es doch so schön: „Die kleinen Sünden bestraft der liebe Gott sofort ...“.

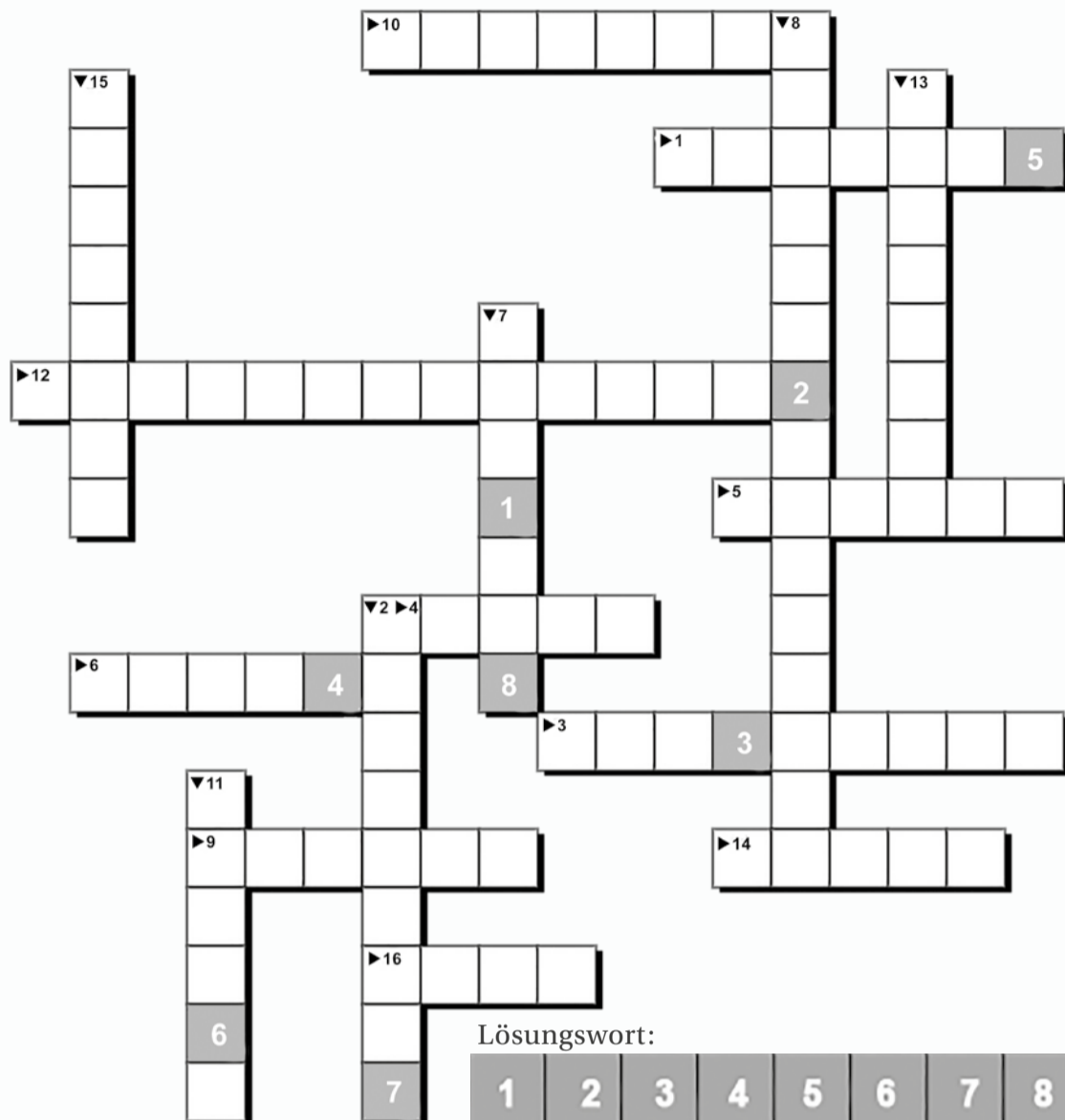
Nun bemühe ich mich wieder etwas fitter zu werden. Meine Frau hat mir zwei „Walkingstöcke“ besorgt. Anfangs hab ich mich etwas komisch gefühlt, doch mittlerweile hab ich auch schon interessante Eigenschaften dieser Sportgeräte festgestellt. So kann man diese Stöcke sehr praktisch bei langen Reihen – zum Beispiel an der Kasse – zielgerichtet einsetzen. Sie brauchen nur auf die große Zehe der Person vor Ihnen zu zielen und im Nu sind Sie schon einen Platz nach vorne gerückt. Wichtig ist es aber dabei, dass der „Stocheinsatz“ diskret vor sich geht. Keinesfalls darf vom Vordermann eine Absicht in Ihrem Tun erkannt werden, sonst könnte das vielleicht auch ins Auge gehen. Und so würde ich den Eintrag im Lexikon noch wie folgt ergänzen: „Der Stocheinsatz ist ein unterstützender Bewegungsablauf beim Skifahren und bei langen Schlangen an der Kasse im Supermarkt.“

In diesem Sinn viele bewegende Frühlingstage, wie immer Ihr nicht ganz ernst zu nehmender



Kreuzworträtsel.

1. engl. gehen 2. Stadt in Belgien 3. Sportart 4. Monat 5. kirchliches Fest 6. Bewegung im Freien 7. Stadt in Galizien 8. Regel für Bildkomposition 9. Anleitung zum Kochen 10. Jahreszeit 11. Frühlingsbote 12. med. Bewegungstraining 13. wichtige Nährstoffe 14. Gehhilfe 15. Langstreckenlauf 16. großer Garten



Lösungswort: BEWEGUNG



Karikatur.

„Ach, wozu joggen?
Ich hab genug Bewegung!“

Zeichnung von Inge Gänßle

Impressum.

„Residenz Spiegel“, Ausgabe 23 / April 2022

HERAUSGEBER: VAMED CARE gemeinnützige Betriebs-GmbH
A-1100 Wien, Fontanastraße 10; Tel.: 01/680 81-507; Fax: 01/680 81-700
redaktion@seniorenresidenzen.co.at
www.vitalityresidenz.at
FN 521629b ATU 74955603

REDAKTION: Mag. Georg Amschl (Chefredakteur/Wien), Max Slovencik (Wien), Mag.ª Alexandra Raidl (Wien), Mag.ª Carmen Wachter-Stoffaneller (Innsbruck) und Margit Schwaiger, MBA (Salzburg)
Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wieder geben.

ANZEIGENVERWALTUNG: Tel. 01/680 81-507; redaktion@seniorenresidenzen.co.at

FOTOS: Alexandra Raidl, amschl, Archiv, Archiv SRgB, Archiv VAMED CARE, Bill Lorenz, pixabay.com, privat, Wachter-Stoffaneller, Max Slovencik, Adobe Stock, Feelimage/Matern, KK, DIVIDAT, Alejandra Fuentes, Feelimage/Matern, Lorent, Getty Image, Huber

ERSCHEINT: 3x pro Jahr (April/August/Dezember)

LAYOUT, GRAFIK: creative-koepfe.at (Salzburg), MC

DRUCK: Medienfabrik Graz | AUFLAGE: 17.000 Stück

Wahrer Luxus: Freiheit und Selbständigkeit.

Damit Körper und Geist weiterhin fit bleiben, müssen diese immer wieder trainiert werden. Auf einfache, spielerische Art ist das mit "Dividat Senso" möglich.

TEXT: AMSCHL | FOTOS: DIVDAT

Das Trainingsgerät "Dividat" wurde an der Eidgenössischen Technische Hochschule Zürich entwickelt. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität. Ziel ist



es die kognitiven und motorischen Fähigkeiten zu trainieren und die Selbständigkeit des Einzelnen möglichst lange aufrecht zu erhalten. Schließlich bedeutet Selbständigkeit auch Mobilität und Freiheit. Die Freiheit, das zu tun, was man will. Daher muss das Gehirn, wie auch der Körper, ständig trainiert werden. Wenige Minuten

tägliches Training reichen aus, um körperlich und geistig fit und vital zu bleiben. Das Gerät "Dividat Senso" kommt in der Schweiz im Bereich der Physiotherapie und der Sturzprävention bereits zur Anwendung.

Wie funktioniert das Gerät? Sie stellen sich auf die quadratische Trittpläche am Gerät in der Mitte und folgen ganz einfach den Anweisungen auf dem Bildschirm. Die Bodenplatte ist in fünf Segmente unterteilt. Um das



Trainingsprogramm zu starten, müssen Sie sich nur für einige Sekunden auf das zum Bildschirm am nächsten liegende Segment stellen. Die Absolvierung einer Trainingseinheit dauert im Schnitt durchschnittlich fünf Minuten. Es ist ein Zusammenspiel zwischen Geist und Körper. Eine der Übungen ist es, wie ein "Schmetterling" durch eine virtuelle Landschaft zu fliegen, indem Sie mit Ihren Füßen durch aktive Gewichtsverlagerung das virtuelle Wesen vor Ihnen am Bildschirm zum Fliegen bringen. Ganz intuitiv werden Sie dieses Training meistern. Zwei Übungen sind derzeit freigeschaltet. Damit es nicht langweilig wird, gibt es noch vierzehn andere Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Lassen Sie sich diese einfach mit Ihrem Chip an der Rezeption der VITALITY Residenz freischalten.



Physiotherapeutische Angebote.

Im Laufe des Älterwerdens lässt die Funktionsfähigkeit des Körpers nach. Man spürt, dass die Muskeln schwächer und die Gelenke unbeweglicher werden oder gar schmerzen. Die Beweglichkeit, Kraft und Stabilität möglichst lange zu erhalten, ist für ein selbstbestimmtes Leben wichtig. Das bedeutet z.B. kleinere Besorgungen noch weitgehend selbstständig erledigen zu können, soziale Kontakte zu pflegen und wenig auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein.

Einzelheilgymnastik

Die diplomierten Physiotherapeuten/-innen der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien unterstützen Sie durch individuell angepasste Einzelheilgymnastik von 30 bis 45 Minuten pro Sitzung, sodass Alltagsverrichtungen wieder durchgeführt werden können. Durch die sogenannte manuelle Therapie können Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur gelöst und Schmerzen

gelindert werden. Übungen für die Stabilität der Wirbelsäule verbessern die Haltung und Standsicherheit. Die klassische Massage wiederum ermöglicht eine manuelle Beeinflussung der Haut, des tieferliegenden Gewebes und der Muskulatur.

Gruppenheilgymnastik

Unter Anleitung eines Physiotherapeuten macht Bewegung in der Gruppe mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern Freude. Ziel ist es die eigene Körperwahrnehmung zu schulen und z.B. sicherer für einen Spaziergang durch den Kurpark zu werden.

Fragen Sie nach unseren Physiotherapie-Angeboten in der VITALITY Residenz! Jeden Freitag von 13.00 bis 14.00 Uhr stehen wir in unserer Sprechstunde für Ihre Wünsche zur Verfügung.

VITALITY
Physiotherapie
Ihr Wahltherapeuten-Team.



Matej
Vozar Löwy
Physiotherapeut

Katarzyna
Stefanovic
Physiotherapeutin



Iháb Zaki
Mahmoud
Physiotherapeut

Dragana
Hoffer
Physiotherapeutin



**SIE PLANEN IN DIE VITALITY-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** und zu einem hohen Preis zu verkaufen.

Mag. Ursula Hensel
Immobilienexpertin
T: 0699 144 616 16
RE/MAX Emotion
1140 Wien
Linzer Straße 407
www.remax-emotion.at



Kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Beratungsgespräch und einen kostenlosen Marktwertcheck!



BILDNACHWEIS: ADOBE STOCK

Gartl'n war gestern, genießen ist heute.

Lassen Sie sich von uns verwöhnen und genießen Sie Ihr Leben in der VITALITY Residenz.

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf und ein Tag voller Möglichkeiten liegt vor Ihnen. Möchten Sie lieber – vor oder nach Ihrem Frühstück – eine Runde spazieren gehen? Treffen Sie Verwandte auf der Sonnenterrasse der Residenz bei Kaffee und hausgemachtem Kuchen. Genießen Sie ein köstliches Mittagessen im Kreise neugewonnener Freunde und lassen Sie den Tag bei einem Konzert oder Vortrag ausklingen. Ist das nicht fast wie Urlaub? Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner ist das gelebter Alltag.

Als Marie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr im eigenen Garten arbeiten konnte, war für sie die Entscheidung gefallen. Marie und Felix verkauften ihr Haus – ein wahrer Gewinn bei den derzeitigen Immobilienpreisen – und zogen in die VITALITY Residenz. Nun genießen die beiden ihr Leben. Die Gartenarbeit erledigt nun der Gärtner der Residenz. Felix und Marie trainieren jetzt, unter Anleitung, ihre Rückenmuskulatur im Trainingszentrum der VITALITY Residenz. Gemeinsam gehen sie ins Theater oder fahren einfach mal ein paar Tage auf Urlaub. „Es war die beste Entscheidung unseres Lebens“, sagt Marie.


**VITALITY
RESIDENZ**
Am Kurpark
Wien

Fontanastraße 10
1100 Wien

Tel. 01/680 81
amkurpark@seniorenresidenzen.co.at

wien.vitalityresidenz.at


**VITALITY
RESIDENZ**
Veldidenapark
Innsbruck

Neuhauserstraße 5
6020 Innsbruck

Tel. 0512 / 5302
veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at

innsbruck.vitalityresidenz.at



Unser Angebot für Sie!

Bei Vertragsabschluss bis 30. Juni 2022 erhalten Sie von uns für drei Monate das Frühstücksbuffet kostenlos.

Vereinbaren Sie einfach telefonisch einen **unverbindlichen Besichtigungstermin** in der VITALITY Residenz. Wir freuen uns über Ihren Anruf!