

Lebensfreude bis ins Alter

Gesundheit und Fitness sind keine Fragen des Alters. Seniorenheime, Gemeinden und Private haben das längst erkannt.

MARTINA BÄRNTHALER
martina.baernthaler@murtaler.at

Eine langweilige Woche ohne Ausflüge oder Aktivitäten gibt's im Seniorenheim Antoniol in Knittelfeld nicht wirklich. Sooft es das Wetter zulässt, heißt es für die Bewohner „Zusammenpacken - wir fliegen aus“.

Da kann es schon einmal vorkommen, dass sich die Bewohner in Admont wiederfinden oder einen Herbsttag in Seckau genießen.

Geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter

Das Pflegeleitbild für den modernen Gesundheits- und Krankenpflegebereich hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert.

Senioren und pflegebedürftige Menschen werden aktiv in den Alltag miteinbezogen, geistiges und körperliche Ertüchtigung stehen, sofern es die körperliche Verfassung zulässt, an der Tagesordnung.

„Die persönliche Betreuung ist genauso wichtig, wie die tägliche Kommunikation mit den Bewohnern“, weiß Bernhard Antoniol.



Gegenseitiges Verständnis ist die Grundlage für ein Miteinander. Schüler der Volks-, und Hauptschule Lindenallee schauen deshalb regelmäßig im Seniorenheim Antoniol vorbei.

Fotos: Privat

Um Zerstreuung in den Alltag zu bringen, stehen im Seniorenheim Antoniol rund dreimal pro Woche verschiedenste Aktivitäten an. Ob Gesellschaftsspiele, Kürbis schnitzen oder backen - gemacht wird, worauf die Bewohner Lust haben. Für Abwechslung sorgen auch die regelmäßigen Besuche der Schülerinnen und Schüler der Volks- und Hauptschule Lindenallee.

„Die gemeinsamen Nachmittage und das zwanglose Miteinander kommen bei den Senioren sehr gut an. Die anfänglichen Berührungängste sind passé, mittlerweile wurden schon richtige Freundschaften geschlossen“, schwärmt Bernhard Antoniol von der guten Zusammenarbeit.

Aber nicht nur in Senioren-

heimen ist man bemüht, den älteren Menschen etwas zu bieten.

Eine Form der Unterhaltung für Senioren bietet unter anderem die Volkshilfe Knittelfeld an. Einmal pro Woche gibt's das so genannte „Seniorencafé 50plus“ im Landesaltenpflegeheim in der Gaalerstraße. „In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen, werden von 14 bis 18 Uhr, Spiele gespielt und Kontakte gepflegt“, so Andrea Gruber, Leiterin des Sozialzentrums Knittelfeld.

Fixer Bestandteil im Angebot für Senioren ist auch das „Tanzkaffee für Junggebliebene“, das einmal im Monat - immer dienstags- im Kulturhaus Knittelfeld (nächster Termin: Dienstag, 25. Oktober, ab 16 Uhr) über die Bühne geht.

Kaffeepausch und interessante Vorträge

Was laut Auskunft des Sozialamtes der Stadtgemeinde Knittelfeld besonders gut ankommt, ist der Kaffeepausch für Senioren der ebenfalls einmal im Monat, immer freitags, im Kulturhaus stattfindet.

Neben dem gemütlichen Beisamensein werden den Besuchern jeweils verschiedene Vorträge geboten. Beim nächsten Kaffeepausch am 28. Oktober, geht's um das Thema „Zukunftsperspektiven: Ich und mein hohes Alter“.



Regelmäßige Aktivitäten die Spaß machen, sorgen für die geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter.