

# Villachs aktivste Senioren

Das Stadthaus Perau für betreubares Wohnen ist die bewegungsfreundlichste Senioreneinrichtung.

VON CHANTAL BUSCHUNG

## GESUNDHEIT

MeinBezirk.at/Gesundheit2022

VILLACH. Fit und eigenständig bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht? Das Stadthaus Perau für betreubares Seniorenwohnen, in der Alltagsassistenten betreut durch den Samariterbund Kärnten in der Villacher Peraustraße, hat sich genau das zum Ziel gesetzt. Dafür erhielten sie sogar Anfang Jänner die Auszeichnung als bewegungsfreundliche Senioreneinrichtung.

### Gymnastikstunde

Initiiert hat das unter anderem Manuela Unterrainer, die das Haus seit mehreren Jahren betreut und die Alltagsassistenten zu einer professionellen Dienstleistung entwickelt hat. Besonders wichtig ist im Rahmen dessen eben die Erhaltung und Förderung der geistigen und körperlichen Gesundheit der Bewohner. Dafür wurde stetig der Kontakt zum ASKÖ Kärnten gehalten, der letztlich in der Teilnahme am Projekt „Aktiv gesund altern“ des Landes Kärnten endete. Zusammen haben sie Gymnastikprogramme entwickelt – jeden Montag wird im Stadthaus Perau fleißig trainiert. Das reicht von Kräftigungen über Dehnungen bis hin zur Sturzprophylaxe. Und schon jetzt hat sich das Programm gelohnt. Das zeigte nicht nur die Evaluierung, sondern das merkte auch Unterrainer selbst: „Die Stürze haben sich deutlich reduziert. Das ist schön. Zudem haben die Bewohner wirklich große Freude daran. Sie mer-



Die Senioren beim gemeinsamen Frühstück: Im Stadthaus Perau wird viel Wert auf Gruppenaktivitäten gelegt.

Fotos (3): Privat

ken, dass es ihnen gut tut. Unsere Älteste ist 94 Jahre alt. Auch sie versorgt sich noch immer selbst und ist topfit – so wie alle anderen auch“, erzählt sie stolz. In Zukunft wird Unterrainer als zertifizierte Trainerin die Trainingseinheiten anleiten.

*„Es ist sehr schön zu wissen, dass immer jemand da ist. Das gibt mir einfach ein Gefühl von Sicherheit.“*

KAROLINE RUMPOLD,  
BEWOHNERIN

### Gemeinsam helfen

Doch auch daneben ist das Stadthaus Perau keine gewöhnliche Seniorenunterkunft. Betritt man das Gebäude, so fühlt man sich direkt geborgen, wie zu Hause. Es ist modern und einladend. Besonders die Deko fällt ins Auge, die von den Be-

wohnern bei den wöchentlichen Gemeinschaftsaktivitäten erstellt wurde. Wichtig seien diese Treffen, um das Sozialleben auch im Alter weiter zu fördern und aufrechtzuerhalten. „Zweimal pro Woche, montags und donnerstags, gibt es die Möglichkeit zusammenzukommen“, so Unterrainer. „Das Angebot wird wirklich sehr gut angenommen. Wir basteln, wir frühstücken, wir kochen gemeinsam. Aber wir reden auch über Probleme“, erklärt sie.

### Offenes Ohr

So sei die Ukraine-Krise in den vergangenen Tagen ein wichtiges Thema gewesen. „Viele, die hier leben, haben den Krieg selbst erlebt. Man merkt schon sehr, dass sie das beschäftigt“, so Unterrainer. Auch neben den Gruppengesprächen hat sie immer ein offenes Ohr für ihre Senioren. „Meine Bürotür



Für Ostern: Auch gebastelt wird gemeinsam.



Alle dabei: Die Übergabe des Zertifikats von ASKÖ

steht immer offen. Wir haben von unserem Kooperationspartner Silver Living hier vier Stunden Anwesenheitspflicht. Allerdings habe ich all meine anderen Tätigkeiten beim Samariterbund in das Büro hier verlegt, damit ich viel vor Ort sein kann“, betont sie. Dieses Angebot wird angenommen: „Es gibt zum Beispiel eine Bewohnerin, das ist die Karoline, die kommt jeden Tag gegen 11 Uhr vorbei um zu schauen, ob ich da bin. Sie sagt, dass gibt ihr einfach ein Stück Sicherheit. Und mir dann natürlich auch, denn ich weiß, es ist alles in Ordnung.“

### Konzept adaptieren

Künftig soll dieses Konzept auch für andere Seniorenwohnungen adaptiert werden oder gar ganz neue Häuser geschaffen werden. Die Liste der Interessenten ist lang und das Konzept verspricht viel.