

MONTAGSPORTRÄT

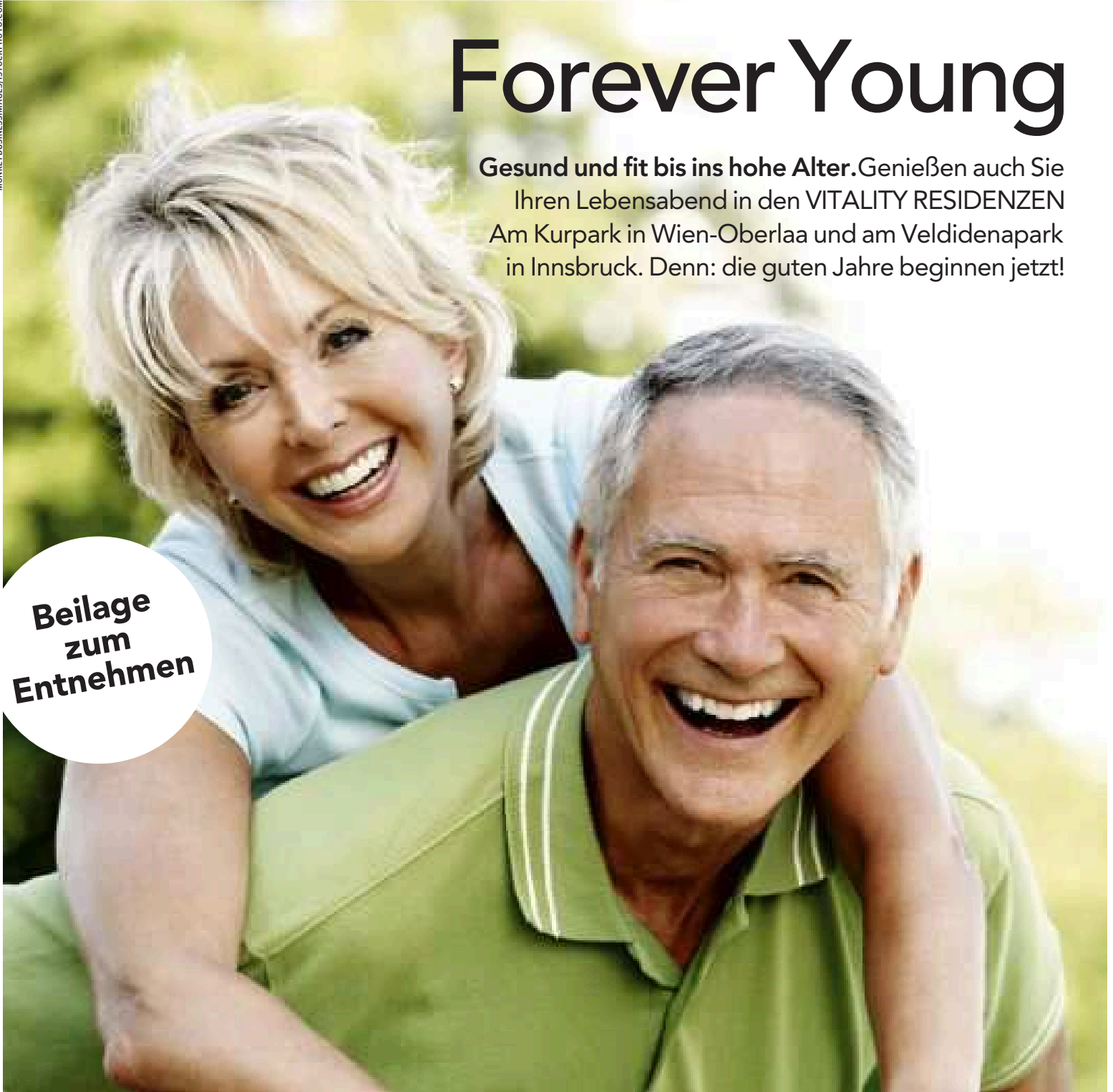
BEILAGE IM **KURIER**

ENTGELTLICHE BEILAGE

MONTAG, 27. JULI 2020

Forever Young

Gesund und fit bis ins hohe Alter. Genießen auch Sie Ihren Lebensabend in den VITALITY RESIDENZEN Am Kurpark in Wien-Oberlaa und am Veldidenapark in Innsbruck. Denn: die guten Jahre beginnen jetzt!



Beilage
zum
Entnehmen



MC/VAMED CARE

„Für unsere BewohnerInnen geben wir täglich unser Bestes“, so die beiden Geschäftsführer Mag. Manfred Vogl und Dipl. Ök. Michael Wolfrum

Mit Sicherheit wohlfühlen

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf und ein ganzer Tag vielfältiger Möglichkeiten liegt vor Ihnen. Das klingt wie Urlaub?

Für unsere BewohnerInnen ist das Alltag. Die VITALITY Residenzen Am Kurpark in Wien-Oberlaa und Veldidenapark in Innsbruck stehen für Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen. Die Bezeichnung VITALITY – Lebensenergie und Lebensfreude – spiegelt unsere Ideen und Impulse wider.

Selbstbestimmt bis ins hohe Alter

Wir ermöglichen unseren BewohnerInnen ein aktives und selbstständiges Leben mit vielen Serviceleistungen und Aktivitäten. Dafür sorgen bestens ausgebildete und langjährige Mitarbeiter mit viel persönlichem Einsatz. Im Mittelpunkt all unseres Handelns stehen die Menschen, die bei uns leben.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Mag. Manfred Vogl und Dipl.Ök. Michael Wolfrum, Geschäftsführer der VITALITY Residenzen

**VITALITY
RESIDENZ**
Veldidenapark
Innsbruck



Gut aufgehoben:
Glücklich und selbstbestimmt im neuen Zuhause

VITALITY

RESIDENZEN: Viel mehr als nur Wohnen

Maßgeschneidert. Die Seniorenresidenzen Am Kurpark in Wien-Oberlaa und am Veldidenapark in Innsbruck ermöglichen ihren Bewohnern und Bewohnerinnen ein selbstbestimmtes und qualitativ hochwertiges Leben mit vielen Annehmlichkeiten

„Ich kenne die Residenz seit 20 Jahren...“, erzählt ein Bewohner bei einer Tasse Kaffee im Garten der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien. „Damals ist meine Mutter hergezogen, weil sie nicht mehr allein wohnen wollte. Sie war hier so glücklich, dass ich damals schon beschlossen habe, dass auch ich einmal hier leben möchte“, so der rüstige Pensionist. Seit mittlerweile vier Jahren ist die VI-

TALITY Residenz Am Kurpark Wien sein Zuhause. Neben den Einrichtungen des Hauses schätzt er, dass er sein Leben selbstbestimmt, aktiv und nach seinen eigenen Wünschen führen kann – darauf legt man in beiden Residenzen höchsten Wert. Laut Wissenschaft trägt das dazu bei, im Alter zufriedener zu sein und länger zu leben. Früher dachte man, die Lebensdauer sei genetisch be-

stimmt, heute weiß die Forschung, dass nur 30 Prozent des Alterungsprozesses darauf zurückzuführen sind. Die restlichen 70 Prozent beeinflussen die Lebensweise. Hochwertiger und ansprechender Lebensraum, gesunde Ernährung, Bewegung, Regeneration, Sozialkontakte und Lebensfreude sind für ein langes Leben wichtige Faktoren. Genau an diesen setzen die VITALITY Residenzen an.

Individuell und persönlich

In den VITALITY Residenzen leben die BewohnerInnen komplett nach ihren eigenen Vorstellungen. Das beginnt schon bei den Apartments. Diese werden in unterschiedlichen Größen und Grundrissen angeboten, auf Wunsch voll ausgestattet oder zum Selbsteinrichten. „Wenn es die Statik zulässt, versetzen wir für unsere BewohnerInnen sogar Wände“, erklärt Dipl. Ök. Michael Wolfrum, Geschäftsführer der VITALITY Residenzen in Wien und Innsbruck. Unter anderem ist es diese Individualität, die von den BewohnerInnen so geschätzt wird. „Es ist ein wenig so wie in einem Hotel zu leben – oder in einem

kleinen Dorf“, findet eine Bewohnerin. „Ich kann tun, worauf ich Lust habe. Wenn ich möchte, kann ich auch ein wenig im Garten arbeiten oder ich koche mir etwas. Meistens gehe ich aber lieber ins Restaurant. Da treffe ich meine Freundinnen und ich weiß, dass das Essen abwechslungsreich, gut und gesund ist. Alles wird für mich getan, nicht einmal Wäsche waschen muss ich mehr. Das ist einfach wunderbar“, fügt sie lächelnd hinzu.

Zu tun gibt es auch so genug. Regelmäßig finden in den Residenzen Aktivitäten wie Sprachkurse, Herenabende, Gesprächs- und Philosophenrunden statt. Bastelkreise, Mal-, Sing- und Stricktreffen gehören genauso zum Ange-

bot wie Ausflüge. Viele dieser Dinge organisieren die VITALITY Residenzen, um andere kümmern sich engagierte BewohnerInnen. So ist etwa eine der BewohnerInnen überzeugt: „Wenn einem hier langweilig wird, ist man selbst schuld. Man muss nirgends mitmachen, aber es ist eine tolle Gelegenheit, um neue Freunde zu finden und bestehende Freundschaften zu vertiefen. Außerdem macht es mir großen Spaß.“

Eigenständigkeit und Sicherheit im Alter

Je nach persönlichem Befinden fällt die Betreuungsintensität aus. Während viele der BewohnerInnen selbst sehr mobil sind, auf Urlaub fahren, einen Absteiger in die Stadt machen oder mit dem eigenen Auto unterwegs sind und keine bis wenig Unterstützung bei der Verrichtung ihres Alltags benötigen, wird auch für Gäste mit Pflegebedarf gesorgt. Egal, ob

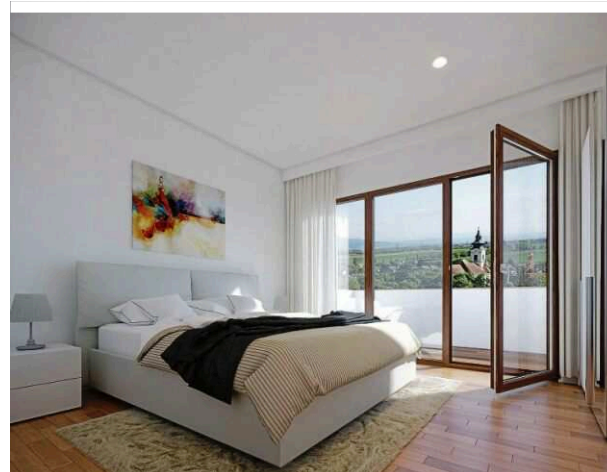
langfristig oder in Form von Kurzzeit- und Urlaubs- pflege. Da es unter den Mitarbeitern auch kaum Fluktuationen gibt, ist eine besonders persönliche Betreuung möglich.

Geschäftsführer Mag. Manfred Vogl: „Wir geben täglich unser Bestes, um unseren BewohnerInnen einen sorglosen Lebensabend zu ermöglichen.“

wien.vitalityresidenz.at
innsbruck.vitalityresidenz.at

VITALITY RESIDENZ
Am Kurpark Wien





VITALITY Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa



Oberlaa: nur 16 U-Bahn-Minuten trennen einen von der Wiener Innenstadt

Wien: Leben im Grünen mit Stadtanbindung

Idyllisch. Die VITALITY Residenz Am Kurpark Wien liegt einerseits inmitten von Gärten und Kurpark, andererseits haben es BewohnerInnen nicht weit in die City

Blickt man aus einem Fenster der Residenz würde man nicht glauben, dass einen von der Wiener Innenstadt gerade einmal 16 Minuten mit der U-Bahn

trennen. Denn von der Hektik der Großstadt ist hier nichts zu spüren. Alle Dinge des täglichen Bedarfs finden die BewohnerInnen direkt in der Resi-

denz oder in unmittelbarer Umgebung vor, angefangen von Schwimmbad und Sauna über Restaurants, Café mit Terrasse, Bibliothek, Kapelle, Gymnastikraum bis hin zu Clubraum, Arztordination, Einkaufsläden und Friseur.

Als neueste Weiterentwicklung gilt das Trainingstherapiezentrum. BewohnerInnen haben hier die Möglichkeit, an modernsten Geräten individuell auf sie abgestimmte Übungen durchzuführen. Zum Freizeitangebot gehören auch professionell geleitete Gruppenaktivitäten, abwechslungsreiche Ausflüge runden das Programm ab. So geht es gemeinsam etwa zu den Festspielen nach Reichenau, zum Heurigen, in die Kitenberger Erlebnisgärten oder in die Wachau.



Köstlich: Hausgemachte Kuchen

VAMED Vitality World Angebote für Residenz-BewohnerInnen

Im SPA RESORT STYRIA genießen GolferInnen 2 bis 4 Nächte inklusive Greenfee im Golfclub Bad Waltersdorf. Willkommensgetränk, Halbpension, kostenlose Minibar, Wellness und viele weitere Extras inklusive.

In der St. Martins Therme & Lodge entdecken NaturliebhaberInnen bei einer geführten Safari in den Nationalpark Neusiedler See – Seewinkel eine atemberaubende Artenvielfalt, die in Mitteleuropa einzigartig ist.

Weitere Informationen: www.vitality-world.com

Die Highlights auf einen Blick

- **Wohnen im Grünen** Die Residenz ist von einer wunderschönen Gartenanlage umgeben und bietet direkten Zugang zum über 600.000 m² großen historischen Kurpark, der 1974 für die Gartenschau angelegt wurde.
- **Perfekte Lage** Schon in 16 Minuten ist man mit der U1 am Stephansdom – die U-Bahn ist nur 450 Meter entfernt. Für BesucherInnen stehen ausreichend Parkplätze direkt vor der Tür zur Verfügung, BewohnerInnen profitieren von Garagenplätzen.
- **Modernste Stadttherme Europas** In direkter Nachbarschaft liegt die

Therme Wien, ein Haus der VAMED Vitality World. Dort genießt man nicht nur die Heilkraft des Heilwassers, sondern man findet auch großzügige Liegebereiche mit viel Abstand und Ruheinseln mitten im Grünen. Plus: kein Anstellen.

• **Weitere Besonderheiten** Die VITALITY Residenz zeichnet sich sogar mit einem eigenen Theater aus (*nähere Infos dazu auf Seite 6 und 7*); viele Heurige und die Kurkonditorei Oberlaa sind fußläufig erreichbar, Post, Trafik und Nahversorger befinden sich im Haus oder sind in unmittelbarer Umgebung angesiedelt.

UNSERE SERVICE LEISTUNGEN FÜR SIE

- Höchste Wohnqualität
- Selbstständiges Wohnen im Apartment
- Apartmentreinigung & Wäscheservice
- Haustiere willkommen

Innsbruck: Ruhelage mit Bergpanorama

Urlaubsgefühl. Die VITALITY Residenz Veldidenapark in Innsbruck wartet mit einem atemberaubenden Blick auf die Tiroler Bergwelt auf



Gemütlich: VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck



Innsbruck fasziniert durch seine einzigartige Lage

Dort zu leben, wo andere Menschen Urlaub machen – dieser Traum erfüllt sich in der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Der urbane Standort im Stadtteil Wilten ermöglicht es den BewohnerInnen auch ohne Auto am abwechslungsreichen Stadtleben teilzunehmen. Direkt in der Residenz stehen den BewohnerInnen eine Bibliothek, ein Café mit Sonnenterrasse, ein Clubzimmer, ein Restaurant, ein Weinstüberl, eine Kapelle und üppigen Parkanlagen ebenso zur Verfügung wie ein Friseur und Gesundheitseinrichtungen. Zum Freizeitangebot in der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck gehören ein Aktivprogramm mit Wanderungen, Literaturtreffen, Vernissagen, Sprachkurse, Sommer- und Herbstfeste

sowie Konzerte. Besonders beliebte Aktivitäten sind auch Ausflüge mit der Nordkettenbahn in den Naturpark Karwendel, dem größten Naturpark Österreichs. Weitblicke über die Stadt und eine hervorragende Küche findet man etwa im Restaurant Seegrube auf 1.905 m. Von dort startet auch der gut ausgebaute Panorama-Rundweg.



Gesund und abwechslungsreich

VAMED Vitality World Angebote für Residenz-BewohnerInnen

Im AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld inmitten dem imposanten Ötztal findet man schnell wieder zu innerer Ruhe. Tipp: die Pakete „Entspannungszeit“, „Thermenmittwoch“ zum Durchatmen oder „Bergzeit“ für Aktive (Bergbahnen, geführte Wanderungen, Radverleih inklusive).

Weitere Informationen: www.vitality-world.com

Die Highlights auf einen Blick

- **Wohnen mit Aussicht** Ausblicke auf den üppigen Veldidena-Park und die beeindruckende Nordkette machen die Residenz zu einer Ruheoase, die nur 17 Gehminuten vom Goldenen Dachl sowie den Geschäften, Museen und Lokalen der Altstadt entfernt ist.
- **Top Ausgangspunkt** Von Innsbruck gelangt man in nur einer Stunde nach Südtirol, zwei Autostunden trennen einen von München oder Salzburg. In unmittelbarer Nähe und öffentlich erreichbar liegen neun Skigebiete mit insgesamt 300 Abfahrtskilometern, die sich im Sommer zum Wandern und Spazierengehen eignen. Am Hafelekar zum Beispiel locken neben einem beeindruckenden Innsbruck-Panorama auch Wildtierbeobachtungen. Tipp: Im September gibt es mit dem Innsbrucker SeniorInnenausweis freie Fahrt mit den Bergbahnen. Mehrere Buslinien halten direkt vor der Haustür, der
- **Abwechslung** Die Möglichkeiten rund um die Residenz sind vielfältig. Zwei Golfclubs liegen in der Nähe, das Tivoli Freibad ist nur eine Busstation, das Hallenbad Amraser Straße zwei Haltestellen entfernt. Der Alpenzoo eignet sich für gemütliche Spaziergänge, während die zahlreichen Museen der Stadt für Kulturgenuss sorgen. Bis März 2021 ist im Kaiserjägermuseum beispielsweise die interessante Ausstellung „Flottenbesuch – die k. u. k. Marine“ zu sehen.
- **Weitere Besonderheiten** Das Café Veldidena ist stadtbekannt und auch öffentlich zugänglich. Als Ergänzung zu den Veranstaltungen und Aktivitäten der Residenz gibt es den Residenz Classic Club, der immer Vorträge, Tagesausflüge und Reisen – beispielsweise nach Verona – für seine Mitglieder veranstaltet.

Tipps, Tricks & spannende Informationen

Viele Ideen. Für Sie zusammengetragen



„Ich beziehe Obst, Gemüse und Salat soweit als möglich von den umliegenden Bauern und achte auf Regionalität“

Christine Maria De Aisa

Rezept zum Nachkochen

Die Innsbruckerin Christine Maria De Aisa ist Küchenchefin der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Die Vollblutköchin betrachtet es als erfüllend, mit gesunden, guten und regionalen Nahrungsmitteln hantieren zu können. „Ich möchte die Herkunft kennen und wissen, woher die Zutaten für unsere Küche kommen. Denn man schmeckt, woher was kommt, wer es gesät hat, wer es gepflegt hat und wie die Lebensmittel zu uns kommen.“

Karotten Küchlein mit Datterini-Kräuterseitling-Ragout

Zutaten für 4 Personen :

Für die Küchlein:

- 800 Gramm Karotten
- 2 Eier
- 100 Gramm Parmesan
- 1 Esslöffel Senf
- 2 Esslöffel gehackte frische Kräuter
- 6 Esslöffel Lupinenmehl
- Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

- 1 geschälte und gehackte Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel geschält und gewürfelt
- 300 Gramm Datterini (Datteltomaten) halbiert
- 300 Gramm Kräuterseitlinge in Streifen geschnitten
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

Die geschälten und geschnittenen Karotten mit wenig Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten schmoren. Mit den übrigen Zutaten vermischen und in gutem Öl kleine Küchlein braten. Warm stellen.

Für das Ragout die Zwiebel mit dem Knoblauch leicht golden anschwitzen.

Datterini und Pilze dazugeben und kurz scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und mit den Karottenküchlein anrichten.

Gutes Gelingen!

Vielseitiges Wundermittel: alter Kaffeesatz

- Im Garten: Kaffeesatz ist nährstoffreich und eignet sich sogar besonders gut als Dünger für Pflanzen, die auf saurehaltigem Boden gedeihen: Hortensien, Azaleen, Rhododendron. Im Gartenbeet hilft er gegen Ameisenstraßen.

- In der Küche: Kaffeesatz neutralisiert Gerüche. Stellen Sie dazu am besten eine Schüssel mit Kaffeesatz in

den Kühlschrank oder auch in den Kleiderkasten. Sie können auch Ihre Finger damit abreiben, wenn Sie mit Zwiebeln oder Knoblauch hantiert haben.

- Natürliche Schönheitspflege: Mit etwas Olivenöl vermischt ergibt Kaffeesatz ein wunderbares Peeling



So ein Theater!

Die Kulturreferentin der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa, Mag. Alexandra Raidl, kann sich glücklich schätzen. Sie ist nicht nur live dabei, sondern mittendrin, wenn es darum geht, dass hochkarätige Künstler im einzigen Theater des 10. Wiener Gemeindebezirks auftreten: „Seit 22 Jahren bietet unser barrierefreies Theater mit 200 Sitzplätzen unseren BewohnerInnen und BesucherInnen ein abwechslungsreiches Programm, begonnen bei Konzerten oder Lesungen bis hin zu Soloprogrammen. Das Theater ist das Herz unserer Residenz, welches ganz wesentlich zur Lebensfreude unserer BewohnerInnen beiträgt. Mit jährlich 140 Veranstaltungen ist es längst zum kulturellen Treffpunkt geworden. So standen etwa Die jungen Tenöre, Otto Otto Schenk, Fritz Mular, Waltraud Haas & Erwin Strahl, Heinz Maracek, Erwin Steinhauer, Heinz Zuber, Heilwig Pfanzelter, Prof. Herbert Prikopa, Walter Reyer, Marianne Nentwich, Erni Mangold, Prof. Elfriede Ott, Günter Tolar und fast unzählige mehr bereits auf unserer Bühne.“

Das aktuelle Kulturprogramm finden Sie unter: wien.vitalityresidenz.at



ROMAN SAMOKHIN/ISTOCKPHOTO.COM

Wussten Sie, dass ...

... ein geschälter Apfel nur noch die Hälfte seiner ursprünglichen Ballaststoffe aufweist? Der Gehalt sinkt von ca. 4,4 Gramm auf nur noch 2,1 Gramm.

Die Leber unterstützen

Die Leber ist unser zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan. Viele Sünden verzeiht sie, aber zu fettes Essen, zu viel Alkohol oder Medikamente und Übergewicht bei gleichzeitiger Bewegungsarmut, kann sie auf Dauer nicht verdauen. So können auch Sie Ihre Leber unterstützen:

- Basische Ernährung
- Moderate Mengen an Eiweiß
- In Ruhe essen
- Bitterstoffe und leberheilsame Pflanzen
- Leberwickel
- Einschränkung von Alkohol



A_NAMENKO/ISTOCKPHOTO.COM

Die größte Auszeichnung ist das Lob zufriedener Gäste

Nachgefragt: Was BewohnerInnen in den VITALITY Residenzen Am Kurpark Wien-Oberlaa und Veldidenapark Innsbruck besonders schätzen

„Wir sind hier sehr glücklich. Wir wohnen jetzt seit vier Jahren da und haben uns sofort eingebracht.“

„Man braucht das Haus nicht verlassen, wenn man es nicht verlassen will. Es ist alles da. Und man ist nahe an der Stadt und der Natur und kommt überall schnell hin, wenn man möchte.“

„Es ist alles hier so schön. Ich habe mir viele andere Häuser angesehen, aber hier hat es mir von Anfang an am Besten gefallen.“

„Man hat immer irgendetwas zu tun und ist selbstständig. Man hat aber auch Hilfe, wenn man sie braucht.“

„Ich fühle mich geborgen und sicher.“

„Das Haus ist so locker. Wir haben außerdem den Kurpark vor der Tür mit unserem eigenen Eingang. Und in der Residenz gibt es gleich vier Gärten!“

„Es ist nie langweilig. Wir haben großartige Theaterveranstaltungen, Vorträge, Lesungen, wir basteln gemeinsam – es ist immer etwas los.“

Auf einen Blick

Neues Zuhause. Herzlich willkommen in den VITALITY Residenzen

Am Kurpark Wien und Veldidenapark Innsbruck



Die guten Jahre beginnen jetzt!

Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen. Diese tragenden Grundpfeiler haben wir als höchstes Gut definiert. Sie „müssen“ sich nur noch entscheiden, ob Sie lieber – vor oder nach Ihrem gesunden Vitalfrühstück – eine Runde im Park spazieren oder vielleicht sogar schwimmen gehen. Ob sie Ihre Familie lieber auf der Sonnenterrasse bei Kaffee und hausgemachtem Kuchen oder in der Innenstadt treffen. Oder ob Sie den Tag einfach zum Wellnesen in einer nahe gele-

genen Therme (siehe auch Seiten 4 und 5) nutzen wollen. Tauschen Sie sich mit interessanten Gesprächspartnern im Clubraum der Bibliothek aus, genießen Sie ein köstliches Mittagessen im Kreise neugewonnener Freunde, lassen Sie den Tag bei einem Konzert oder Vortrag im hauseigenen Theater (Wien) ausklingen. Alles andere übernehmen wir für Sie. Eigenständigkeit und Sicherheit im Alter. Und im Fall des Falles rundum gut betreut. Das Leben ist schön!



So lässt sich's leben

Insgesamt stehen in Wien 240 Ein- bis Dreizimmer-Apartments zwischen 32 und 89 m² und in Innsbruck 120 Apartments von 25 bis 110 m² zur Verfügung. Sie alle verfügen über einen Vorraum, einen großzügigen Wohn-Schlafrum, ein Küchenelement, ein Badezimmer mit WC, eine Loggia oder eine Terrasse (in Wien mit kleinem Gartenanteil, einem eigenen Kellerabteil und einer Box im Weinkeller). Jedes Apartment kann ganz nach eigenen Vorlieben eingerichtet werden.



Wohnbeispiel VITALITY Residenz
Am Kurpark Wien, Apartment B4/54 m²

Wir sind für Sie da

BewohnerInnen wie auch Angehörige finden in Gesprächen mit unseren speziell ausgebildeten MitarbeiterInnen Unterstützung in jeder Lebenssituation.

„Schon als Kind war es mein Traumberuf Diplomierete Gesundheits- und Krankenpflegerin zu werden. Besonders liegen mir Senioren am Herzen. Ich unterstütze und begleite sie gerne in Ihrem Alltag. Empathie und die Liebe zum alten Menschen haben mich motiviert diesen Beruf auszuüben. – Oft höre ich „Alt werden ist nicht schön,“. Die Verluste die das Alter mit sich bringt sind nicht lustig. Es macht mich glücklich, wenn ich ein Lächeln ins Gesicht von Menschen zaubern kann. Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig geistige sowie körperliche Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern und zu unterstützen. Im Vordergrund stehen dabei Menschlichkeit, Herzlichkeit und viel Einfühlungsvermögen.“

Karin Unterkreuter, DGKP und Leiterin des Teams „Soziale Begleitung“ in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien



Vereinbaren auch Sie Ihren Besichtigungstermin und kommen Sie gerne zum Probewohnen! Wir freuen uns auf Sie.

VITALITY Residenz
Am Kurpark Wien
Fontanastraße 10
1100 Wien
Jutta Jankovic
Tel: +43(1) 680 81-514
jutta.jankovic@seniorenresidenzen.co.at
wien.vitalityresidenz.at

VITALITY Residenz
Veldidenapark Innsbruck
Neuhauserstraße 5
6020 Innsbruck
Mag. Carmen Wachter-Stoffaneller
Tel.: +43/(0)512 5302-706
carmen.wachter-stoffaneller@seniorenresidenzen.co.at
innsbruck.vitalityresidenz.at