DAS FÄNGT JA GUT AN

Zederhauser Seniorinnen halten sich fit

Im Rahmen des „Community Nursing"-Projektes geht es für die Seniorinnen aus Zederhaus jetzt ein Mal pro Woche gemeinsam ins Fitnessstudio.

Auf dem Programm stehen Übungen für Körper und Geist.

Tamsweg, Zederhaus. Wenn es um das Thema Gesundheit in Zederhaus geht, ist Johanna Pfeifenberger seit März die erste Ansprechperson im Ort: „Es geht von Beratungen bis hin zu Hausbesuchen. Wir sind im Gesundheitswesen gut vernetzt. Im Vordergrund stehen Gesundheit und Lebensqualität." Aktuell geht es auch um die Fitness. „Die Stimmung unter den Seniorinnen ist hervorragend. Auch Senioren sind herzlich willkommen."

Hilfswerk-Regionalstellenleiter Franz Bäckenberger: „Aktuell wurde mit den Zederhauser Senioren gestartet. Die Einschulung war im Mygym in Tamsweg. Ab Juni trainieren sie in St. Michael. Ziel ist es, dass wir künftig aus jeder Gemeinde eine Gruppe haben." Toni Klein und Franz Pirker: „Im Alter nehmen Muskulatur, Beweglichkeit und Gedächtnis sowie Reaktion am meisten ab. Genau das versuchen wir zu stoppen und sogar wieder aufzubauen. Schon nach wenigen Einheiten zeichnen sich Erfolge ab. Der Rückgang dieser Faktoren beginnt übrigens ab dem 23. Lebensjahr und verschärft sich ab einem Alter von 60 Jahren. Vision bei diesem Projekt ist ein Ort, der für Senioren aus dem ganzen Lungau zum sozialen Treffpunkt wird und wo sie sich gemeinsam körperlich ertüchtigen."

Von links: Toni Klein (Mygym), Community Nurse Johanna Pfeifenberger, Franz Pirker (Mygym) und Franz Bäckenberger (Hilfswerk).

An den egym-Trainingsgeräten werden die Übungen, basierend auf Kraftmessungen, individuell auf die Senioren abgestimmt. Die aktuell teilnehmenden Seniorinnen sind im Alter von 58 bis 85 Jahren.

BILDER: HANNES PERNER

Im Lungau gibt es mit Johanna Pfeifenberger (Zederhaus, Muhr und Unternberg), Michaela Zehner (Mauterndorf und Tweng), Bettina Feiel (St. Michael), Magdalena Stolz (Ramingstein, Thomatal und St. Margarethen) Christina Schwarzenbacher (Mariapfarr und St. Andrä) und Marina Kellner (Göriach, Weißpriach und Lessach) sechs Community Nurses. „In einigen Gemeinden wird schon sehr viel umgesetzt. Im Kern geht es um Gesundheitsförderung. Ziel ist es, dass Senioren solange wie möglich zu Hause gesund alt werden können", sagt Franz Bäckenberger.

Das europäische Gesundheits-Projekt „Community Nursing" läuft im Lungau jetzt 28 Monate lang, bis Ende 2024. Ein Budget von rund 600.000 Euro steht zur Verfügung: „Wir hoffen, dass es im Anschluss eine weitere EU-Förderung gibt oder dass das Projekt generell im Gesundheitsbudget des Bundes verankert wird."

Hannes Perner