

"Ich bin noch nie draußen gesessen, nur gegangen."

Nur gegangen? Dann gehen wir noch ein bisschen mit Ihnen.

"Ja bitte,

gehen wir bis Graz von mir aus."

Frau Kopeszky ist eine Geherin, sie muss in Bewegung sein.

Mit ihren 89 Jahren marschierst du gebürtig Südtirolerin am liebsten im Garten.

Dreimal in der Woche hier im Tageszentrum des Fonds Soziales Wien für Seniorinnen und Senioren,

nicht weit vom Donauzentrum in der Miriam Makebagasse in Wien Stadlau.

"Weil es da so schön ist, weil ich da unter die Leute bin und unter Meinesgleichen."

Obwohl sie ursprünglich gar nicht hierher wollte,

bis ihre Tochter einmal für sie einen Besichtigungstermin ausgemacht hat.

"Und die nächsten zehn Minuten habe ich gewusst, dass ich da her gehe, so einen dicken Schädel habe ich."

Aber nicht alle Menschen sind im Alter noch so fit wie sie,

weiß Bianca Reiterer, die Geschäftsführerin der Tageszentren.

"Es gibt in unseren Tageszentren unterschiedlichste Gruppen,

die Bewegung fördern, die das Gedächtnis fördern. Und besonders in der Sturzprävention ist uns wichtig hier muskelstärkende und gleichgewichtsfördernde Aktivitäten anzubieten."

Im Tageszentrum Stadlau ist Physiotherapeutin Martina zuständig für die Sturzprävention.

"Wir besprechen auch sehr individuell, was kann ich tun, wenn ich zu Hause stürze?"

Was kann ich tun damit ich das Stürzen überhaupt vermeide?"

Zum Beispiel auf unterschiedlich beschaffenen Böden gehen.

Auch die rüstige 89-Jährige hat schon ein paar Stürze hinter sich.

"Einen Blödsinn habe ich gemacht, aber Gott sei Dank, es ist noch nichts passiert,

außer, dass ich mir den Schädel und die Kosten rausgerissen hab mit dem Schädel."

Neben der Sturzprävention steht heute noch Sitztanz und Singen auf dem Programm.

Kreativanimateurin Petra: "Aber bisschen eine andere Tonart gerade"

Gesang

Sie ist die Kappellenmeisterin hier.

"Ich bin selbst immer so voller Energie danach, weil es einfach Spaß macht,

und Sie sehen ja auch, die Leute machen mit, sie haben Kontakt untereinander, sie werden aktiv."

Aber manchmal ist gemeinsam singen gar nicht so einfach.

"Macht mir trotzdem Spaß, ich singe halt ein bisschen falsch aber macht ja nichts.

In der Gruppe hört man es nicht."

In der Gruppe geht vieles leichter.

Nähere Infos über die Tageszentren des Fonds Soziales Wien gibt es im Internet unter:

www.tageszentren.at oder unter der Rufnummer 01 24 5 24

Und was gefällt Frau Kopeszki hier am besten?

"Die ganze Umgebung und dann die Bediensteten und die Leute. Wir sind wie eine Familie."

Und wenn sie mit ihrer Familie genug gescherzt hat, dann geht sie hier wieder ihre Runden.

"Wenn es war ist."