

Ergebnisse Diskussionsabend 4. Mai 2022



Was haben Sie in den letzten beiden Jahren getan, damit es Ihnen trotz Einschränkungen gut gegangen ist?

- Outdoorcafés und Coronawanderungen, WhatsApp – Gruppe – Wanderungen
- Viele telefonische Kontakte, WhatsApp, Videotelefonie, Skypen
- Als Familie zusammenrücken
- Scheu vor digitaler Kommunikation verlieren – Kurse für SeniorInnen initiiert
- Freude an der Bewegung bewusst geworden, Radfahren
- Spaziergänge, Messen besucht, Musik hören, garteln
- (neue) Hobbys entdeckt (Brot backen, ...) bzw. intensivieren
- Hilfe annehmen gelernt (Einkäufe, ...)
- Völlig neu aufgestellt – Verhaltensweisen, mit Alleinsein umgehen lernen, Finanzen planen, Partnerschaft neu regulieren
- War in der Lage, meine Tage „auszufüllen“ – es war Zeit da (kochen, musizieren, ...)
- Kreative Möglichkeiten für Treffen im Rahmen der Beschränkungen gefunden (Donaulände, Aubad, ...)
- Die Möglichkeit des Vertiefens – keinerlei Regulierung von außen
- Mehr gute Filme, Dokumentationen angesehen, konnte in der Früh ausschlafen
- Außer Reisen und Schifahren wenig Einschränkungen
- Regelmäßig mit Freunden ausgetauscht
- Zeitweise die Ruhe, das Alleinsein genießen
- Blick auf das Wesentliche schärfen – wie schlimm sind die einzelnen Einschränkungen?
- Fluchen, Dampf ablassen – dann geht's gleich besser
- Ordnung in den 4 Wänden schaffen – aussortieren
- Faulenzen ist endlich erlaubt
- Tolle Infrastruktur in Tulln genutzt für Erholung (Spielplätze, Donaulände, Aubad, ...)

Was glauben Sie, braucht eine ältere Person aus Ihrem Umfeld, um ein gelungenes Leben zu leben?

- Lieben und geliebt werden
- Nachbarschaft gelebt
- Sich im Alter nützlich fühlen
- Gefühl eines gelungenen Lebens
- Sich anerkannt fühlen
- Ruhige Gespräche beim Arzt
- Selbstwertgefühl – viele sind zu schüchtern, bescheiden, zu wenig selbstbewusst
- Mut (zu sprechen)
- Zufriedenheit
- Selbstständigkeit
- Lebenssinn
- Lösbare Aufgaben
- Selbstwirksamkeit
- Jemand hört mir zu
- Meine Erfahrungen werden gebraucht
- Bestätigung des Selbstwertes
- Angstfreiheit
- Gefühl von Sichtbarkeit
- Bin keine Belastung
- Ich habe Bedeutung, auch wenn ich nicht mehr alles kann
- Immer jemand da, der mir hilft
- Beziehungen
- Hilfe annehmen können
- Mobilität
- Unterstützung bei Fahrten, etc.
- Gefühl eigenen Wertes
- Sozialkontakte und die Möglichkeit solche zu finden
- Zeit schenken und geschenkt bekommen
- Angeboten für Leib, Geist und Seele
- Gesprächsmöglichkeiten = Räume – sozial „Räume“
- Begegnungsbankerl
- Mitfahrbankerl - Plattformen
- Wie komme ich zu wichtigen Stadtinfos (ohne PC)
- Besuchsdienst
- Hilfsplattformen, falls jemand etwas braucht
- Kontinuierliche und gruppenspezifische Infos in der Bürgermeisterzeitung

Was würden Sie sich selbst für die nächsten Jahre wünschen?

- Ein sicheres Radnetz
- Angenehmes soziales anregendes Umfeld (nicht an Konsum gebunden), z.B. Sprachcafé für SeniorInnen, „sich treffen“
- Ort und Raum für Aktivitäten (kostengünstige Küche)
- Telefon – Netzwerk
- Plattform für verfügbare Räume
- Autonomie erhalten
- Hilfspool
- Plattform für Unterstützung – berufsbezogene Fähigkeiten anbieten (Zeitpolster), Betreuungen z.B. für Kinder, Einkauf, etc.
- Reparaturcafé
- Maßnahmen generationsübergreifend
- „Vollpension“-Café
- Hausgemeinschaften festigen, aktivieren
- Blick auf „Vergessene“, wer ist in Not?
- Altersgerechtes Wohnen, z.B. zu große Häuser – Generationenwohnen

Schicken Sie gerne auch Ihre Antworten und Ideen auf diese Fragen an:

michaela.nikl@tulln.gv.at

Mehr laufende Infos über das Projekt finden Sie auf der Webseite vom Gesunden Tulln unter:

<https://www.gesundes-tulln.at/altern-unserer-mitte>