



„Salon Top 50+“

Dieses Wochenende in Mondorf an beiden Tagen zwischen 14.00 und 19.00 im Casino 2000: Exklusive Messe für die dynamische Generation ab 50 Jahren, mit Infos rund um Freizeitgestaltung, Reisen, Wohlbefinden, Rente und vieles mehr. www.top50plus.lu

Samschdeg,
5. Oktober 2013

Journal

Nie wieder ein Wohnungswechsel

SERVIOR stellt innovatives Wohnmodell vor



Hell und modern: Die Einbauküche gehört zur Standardeinrichtung der Appartements Foto: Servior

LUXEMBURG Früher oder später wird jeder damit konfrontiert: Wo verbringe ich meinen Lebensabend? Zu Hause, ganz autonom oder mit Hilfe von Angehörigen oder mobilen Pflegediensten? In einem klassischen Alten- oder Pflegeheim? Eine weitere Option hat man, seit es betreutes Wohnen gibt. Immer mehr solcher Seniorenresidenzen werden gebaut. Die Wohnungen sind sehr begehrt, zu Recht, eine vollständige Betreuung ist nämlich garantiert.

Unlängst hat SERVIOR den Seniorenwohnkomplex „Op der Rhum“ vorgestellt. Wer dort einzieht, kann sich sicher sein, dass ein weiterer Wohnungswechsel auch in späteren Jahren nicht mehr nötig ist.

Betreuung nach Bedarf

Modernes und altersgerechtes Wohnen, mit dem guten Gefühl, bei Bedarf rundum umsorgt zu werden: Auf dem Plateau du Rhum in Luxemburg-Stadt entstehen bis Ende nächsten Jahres 33 Appartements, 22 Studios und 95 Zimmer für 221 ältere Menschen. Neuartig am Konzept ist, dass sämtliche Wohnmodelle - vom bequemen Einzelzimmer bis hin zum großräumigen 90 qm Appartement - jederzeit eine vollständige Betreuung bieten können und sich somit dem individuellen Pflegebedarf des Bewohners anpassen.

Der Standort bietet demzufolge eine durch und durch altersgerechte Wohnsituation in Kombination mit konkreten Betreuungs- und Serviceleistungen: Barrierefreie Privat- und Gemeinschaftsräume, Freizeitangebote, Serviceleistungen wie tägliches Bettenmachen oder wöchentliche Reinigung und frisch zubereitete Mahlzeiten. Hinzukommt, und das ist besonders wichtig: Bei Betreuungs- oder Pflegebedarf ist kontinuierlich qualifiziertes und SERVIOR-eigenes Pflegepersonal vor Ort. Der Vorteil für den Bewohner liegt auf der Hand. Auch wenn sich sein Zustand verschlechtert, kann er in seinem gewohnten Umfeld bleiben.

Interessenten finden alle weiteren Informationen unter www.servior.lu oder unter der Telefonnummer 47 20 21-0.

SIM /SERVIOR



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Gesund essen, besser leben

Auf die Ernährung sollte man bekanntlich immer achten, mit zunehmendem Alter nimmt dieses Thema noch an Wichtigkeit zu. Der Körper verändert sich, es gilt die Ernährungsgewohnheiten anzupassen. Nährstoffreich und kalorienarm lautet die Devise, was aber nicht bedeutet, dass der Speiseplan von Verboten geprägt ist. Auf die richtige Menge und Mischung kommt es an. Der Körper benötigt weiterhin die gleiche Menge an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Besonders die Flüssigkeitszufuhr darf nicht vernachlässigt werden! Der Bedarf an Fett sinkt hingegen deutlich. Getreide, Brot, Beilagen, Obst und Gemüse bilden die Basis einer gesunden Ernährung. Bei Zucker, Süßigkeiten, bestimmten Gebäcksorten, Fleisch, Wurst und Käse mit hohem Fettgehalt sollte man sich allerdings etwas zurückhalten. Essen Sie regelmäßig, ratsam sind fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag. Das ist bekömmlicher und erhält die Leistungsfähigkeit. SIM



FIT IM ALTER

Wer rastet, der rostet

Mit der Pensionierung nimmt nicht selten gleichzeitig die tägliche Bewegung ab. Dabei heißt Rente nicht gleichzeitig, zu alt für Sport oder zumindest regelmäßiges Bewegen sein. Dies ist sogar von großer Wichtigkeit, wenn man möglichst lange fit und noch dazu möglichst lange selbstständig bleiben will.

Was spricht also gegen kleinere Spaziergänge, ausgedehnte Wanderungen, Nordic Walking, Jogging, Fitnessübungen in den eigenen vier Wänden, einen Tanzkurs oder eine Mitgliedschaft in einem Senioren-Turnverein? Nichts, denn es gilt die Beweglichkeit zu erhalten und dem Muskelabbau die Stirn zu bieten.

Es gibt viele Möglichkeiten, die dem jeweiligen Können angepasst sind und den Körper in Schuss halten. Es heißt nicht umsonst: Wer rastet, der rostet! SIM

Fotos: Shutterstock

60PLUS-REISEN

Einmal um die Welt

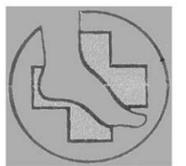
Rentner und dann? Mit dem Ende des Berufsalltags tritt nicht selten Langweile an dessen Stelle. Plötzlich hat man unglaublich viel Zeit. Das ist die beste Gelegenheit, fremde Länder zu entdecken, große Städte zu erkunden oder einfach nur einen Abstecher ins nahe Ausland zu unternehmen. Viele Reiseveranstalter haben



die Generation 60+ längst für sich entdeckt und bieten speziell auf sie abgestimmte Reisen, von der Kreuzfahrt über Wandertouren bis hin zu mehrtägigen Städteaufenthalten. Ganz wichtig dabei ist, dass immer genug Pausen eingeplant sind und das Programm nicht zu hohe Ansprüche an den Körper stellt. Dem tragen die verschiedenen Anbieter selbstverständlich Rechnung. Informieren Sie sich einfach in Ihrem Reisebüro und gehen Sie auf Entdeckungstour. Wenn nicht jetzt, wann dann? SIM

Raymond BODEN

Orthopädienschuhmachermeister
Maitre bottier-orthopédiste
41, rue de Neudorf - L-2221 LUXEMBOURG
Tél. 42 08 81



CHAUSSURES ORTHOPÉDIQUES SUR MESURE

CHAUSSURES THÉRAPEUTIQUES

SEMELLES ORTHOPÉDIQUES SUR MESURE

9990410



Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter.
Wir unterstützen und begleiten Sie.

Die Alten- und Pflegeheime sowie die Seniorenresidenzen von SERVIOR verbinden Wohnkomfort, erstklassige Betreuung, Aktivitäten und Geselligkeit, um Ihren Alltag zu erleichtern und Ihnen Sicherheit zu bieten.

SERVIOR

Den Alter liewen
servior.lu

SERVIOR
contact@servior.lu Tél. +352 46 70 13-1

Infoline 40 20 80

Stiftung
**HÄLLEF
DOHEEM**



Menschlech a kompetent

www.shd.lu