

## „mensana Altach.aktiv“ – Top in Form



### Immer mehr SeniorInnen nützen das kostenlose Präventions- und Bildungsprojekt der Gemeinde Altach

Unser Gehirn braucht Training. Denn neben einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung sind auch Gedächtnisübungen und Geselligkeit wichtige Faktoren für ein aktives Älterwerden. Basierend auf diesem Wissen wurde vor drei Jahren das Projekt „mensana Altach.aktiv“ ins Leben gerufen. Unter der Leitung von Sozialreferentin Kiki Karu konnte ein ehrenamtlich arbeitendes Team gewonnen werden, das zur geistigen Fitness Computerkurse für Anfänger und Gedächtnistraining am PC und auf Papier anbot.

#### Erweitertes Programm

Nach einem Jahr wurden alle über 60-Jährigen im Rahmen einer Befragung kontaktiert. Flexibel auf die Anregungen reagierend, konnte das anfangs eher spärliche Interesse mit einem erweiterten Programm stark gesteigert werden. Mittlerweile ist „mensana“ aus unserer Gemeinde nicht mehr wegzudenken. Aus dem „Fitnessstudio für den Geist“ ist ein Angebot gewachsen, das mit verschiedenen Aktivitäten auch die soziale Komponente verbindet. So sind die wöchentlich geführten Wanderungen zu einem beliebten Fixpunkt für

viele SeniorInnen geworden und auch das Jassen jeweils am Montag verzeichnet viele Stammgäste.

#### Neu: „Let’s talk English“

Auf reges Interesse stoßen die angebotenen Reiseberichte und gesundheitsspezifischen Vorträge im Frühjahr und Herbst. Ganz neu im Programm ist das Sprachcafé „Let’s talk English“, bei dem in ungezwungener Atmosphäre der englischen Sprache geübt wird. Übungen zur Steigerung der Merkfähigkeit, kostenlose Computerkurse und der „mensana-Treff“ mit dem bewährten Computerangebot runden das kostenlose Angebot ab. „Es ist einfach schön, wie erfreulich „mensana“ sich in kurzer Zeit entwickelt hat“, resümiert Gemeinderätin Kiki Karu. Ihr steht mit Bernd Brändle, Norbert Fitz, Hermann Gächter, Karl-Josef Giesinger, Stefan Hofbauer, Helmut Jutz, Helga Partel und Maria Waibel ein sehr engagiertes Team zur Seite. Interessierte, ebenso MitarbeiterInnen im Team, sind jederzeit willkommen. Zeit und Ort der Aktivitäten werden immer im Gemeindeblatt veröffentlicht (Sommerpause ab Juni).

## Integration – Reden wir darüber



### Austausch verschiedener Bevölkerungsgruppen soll Wertschätzung und ein gegenseitiges Miteinander stärken

Kaum ein Thema wird heute so emotional diskutiert wie das Miteinander von Einheimischen und Menschen, die aus anderen Ländern in unsere Gemeinde gekommen sind. In Altach war die Tatsache, dass immer wieder Kinder mit anderer Muttersprache in die Schule kommen und nicht gut oder gar nicht Deutsch können, Ausgangspunkt für das Projekt „Integration in Altach“. Dabei geht es nicht nur um Sprachkurse. Das Problem soll an der Wurzel gepackt, die Dorfgemeinschaft gestärkt werden.

Wenn Einheimische und Einwanderer miteinander in Kontakt treten, wenn wir miteinander reden, wird nicht nur das Sprachproblem kleiner, sondern wir profitieren auf vielen Ebenen. Es entsteht Verständnis füreinander, Nachbarn helfen einander unabhängig von ihrer Herkunft, Kinder mit unterschiedlichen Muttersprachen spielen miteinander, ihre Eltern diskutieren gemeinsam über Erziehung – und nicht zuletzt: unterschiedliche Kulturen bereichern und inspirieren unser Leben.

#### Erstes Dorfgespräch

Um diesem Ziel näher zu kommen, fand kürzlich das erste Dorfgespräch über Integration statt: die Altacher BewohnerInnen waren eingeladen, mitzuteilen, was sie berührt, was ihnen am

Herzen liegt, wo es Differenzen gibt. Und die vielen Anwesenden – mit Wurzeln in neun verschiedenen Ländern – bewiesen mit ihrem zahlreichen Kommen, dass Integration ein relevantes Thema ist und sie aufgeschlossen sind, einander auf Augenhöhe und mit Wertschätzung zu begegnen. Als Einstimmung schlug Thiemo Dalpra pantomimisch eine Brücke von Mensch zu Mensch, anschließend berichteten die Gäste unter der Begleitung der Kommunikationsfachfrau Suna Yamaner über ihre Erfahrungen aus Begegnungen mit Menschen anderer Kulturen.

#### Bereicherung und Herausforderung

Die Stimmung war durchwegs sehr positiv, es klang aber doch durch, dass die Begegnung mit anderen Kulturen und Religionen nicht nur eine Bereicherung darstellt, sondern auch eine Herausforderung. „Die Dorfgespräche sind eine Plattform, wo kritische Stimmen – von Einheimischen und Zuwanderern – willkommen sind“, lautet der Appell von Gemeinderätin Kiki Karu. Denn so manches Missverständnis kann mit einem Gespräch, einer Begegnung, gelöst werden oder zumindest ein gewisses Verständnis für die Sichtweise des anderen bringen. Sie und das Projektteam hoffen auf viele – auch kritische Stimmen – beim nächsten Dorfgespräch am 3. Juni.

### Integration – warum brauchen wir das in Altach?

Altach ist vielfältig geworden – in unserer Gemeinde leben mittlerweile AltacherInnen aus vielen verschiedenen Kulturen und es gibt eine Vielfalt an Religionen und Sprachen. Dass alle BewohnerInnen miteinander kommunizieren, sich mit Wertschätzung begegnen und so ein gewisses Nebeneinander zu einem Miteinander werden lassen, ist Ziel des Projekts „Integration in Altach“. Eine engagierte Gruppe von AltacherInnen hat ein Jahr lang ein Konzept erarbeitet, damit diese Vision irgendwann Wirklichkeit wird. Das passiert nicht heute und auch nicht morgen, aber vielleicht übermorgen. Vielleicht erreichen wir das Idealbild nie, aber lohnt es sich nicht trotzdem, uns in diese Richtung auf den Weg zu machen? Ein erster Schritt sind die Dorfgespräche über Integration. Zugewanderte und Einheimische setzen sich an einen Tisch und reden miteinander darüber, was wir dafür tun können.

**Kiki Karu**  
Gemeinderätin

### Weitere Dorfgespräche über Integration:

**Mittwoch, 3. Juni 2009,**  
19.30 Uhr (mit Paroli-Improtheater, Altach)  
**Dienstag, 29. September 2009,**  
19.30 Uhr  
**Ort: Aula der Volksschule Altach**

#### Information:

Kiki Karu, Tel. 0664/2407529,  
kiki.karu@aon.at

Das Konzept „Integration in Altach“ kann von der Website der Gemeinde [www.altach.at](http://www.altach.at) heruntergeladen werden.

**Bild links:**  
Ehrenamtlich und mit viel Engagement sorgt das „mensana-Team“ für ein vielseitiges Angebot (Norbert Fitz und Helmut Jutz fehlen).

**Bild rechts:**  
Aktive SeniorInnen: Der Wandertreff führt in geselliger Runde zu den verschiedensten Zielen.