

Aktiv bleiben. Wertvoll fühlen.

Gottfried Mair holt Senioren vor den Vorhang und ruft Dankbarkeit ins Bewusstsein

Altwerden ist ein leiser Prozess, der sich oft erst im Rückblick bemerkbar macht, wenn man staunt, wie viel Zeit vergangen ist. Wer lange lebt, sammelt Geschichten – sanft vergilbt wie alte Fotografien, aber voller Wärme und Bedeutung. Mit seinem Projekt möchte Gottfried Mair ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger vor den Vorhang holen und ihnen ein langes Leben ermöglichen, das Qualität hat.

Von Martin Grüneis

Im Café Rosengartl sitzen Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegezentrums Gurgltal in Imst beisammen, hören den Vortragenden zu und erinnern sich an früher, an Feste und gemeinsame Stunden mit Kameraden. Dabei beginnen sie zu lächeln. Viele von ihnen waren früher selbst fest in Vereinen verwurzelt. Umso schöner ist es, dass sich im Rahmen der Impulsveranstaltungen des Projekts „Langes Leben“ nun Vereine wie die Schützen oder die Stadtmusik vorstellen und von ihrer Arbeit, ihren Aktivitäten und gemeinschaftlichen Erlebnissen berichten. Die Vorträge sind kurzweilig gestaltet und laden zum Austausch ein. So entstehen Begegnungen zwischen Jung und Alt, zwischen aktiven Vereinsmitgliedern und jenen, die früher einmal mittendrin waren. Das Projekt bindet die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegezentrums ein und bringt spürbar Leben ins Haus. „Mir hat es auf Anhieb gut gefallen“, erinnert sich Andrea Jäger, die Hausleitung des Pflegezentrums Gurgltal, an den Moment, als Initiator Gottfried Mair ihr das Konzept näherbrachte. Die Impulsveranstaltungen sind dabei nur ein Baustein des Projekts „Langes Leben“.

LEBENSGESCHICHTEN SICHTBAR MACHEN. Wie Jäger weiß, kann ein langes Leben sehr unterschiedlich aussehen. Für ein weiteres Element des Gesamtprojekts führte Gottfried Mair Interviews mit ausgewählten Menschen aus der Region. Das Vorhaben rückt Menschen mit ihrer persönlichen Geschichte, ihren Erfahrungen und ihrem Wissen bewusst in den Vordergrund und schenkt ihnen Wertschätzung, die im Alltag oft zu kurz kommt. „Sie sind alle stolz und haben eine Gaudi damit“, berichtet Mair. „Es sind spannende und bewegende Plakate entstanden“, sagt Lukas Gabl vom Sozial- und Gesundheitssprengel Imst



RS-Fotos: Grüneis

Sie tragen das Projekt „Langes Leben“: Christina Wechselberger (Pro Mente Tirol), Initiator Gottfried Mair, Andrea Jäger (Pflegezentrum Gurgltal) und Lukas Gabl (Sozial- und Gesundheitssprengel Imst und Umgebung) (v. l.).

und Umgebung, dessen Klientinnen und Klienten ebenfalls eingebunden sind. Sechs dieser Lebensgeschichten können aktuell in der Imster Innenstadt entdeckt werden.

DANKBARKEIT TEILEN – WERTSCHÄTZUNG SPÜRBAR MACHEN. Neben dem Pflegezentrum Gurgltal und dem Sozial- und Gesundheitssprengel Imst und Umgebung ist auch Pro Mente Tirol Teil von „Langes Leben“. Deren Klientinnen und Klienten fertigen kleine Geschenke für die Teilnehmenden am Projekt an – aktuell zur Adventszeit Sterne aus verschiedenen Materialien. Die besinnliche Zeit eignet sich auch besonders gut dafür, innezuhalten und sich bewusst zu machen, wofür man dankbar ist. Ein weiterer Baustein des Projekts „Langes Leben“ sind die Dankbarkeitstage. „Ein schönes Projekt – gerade in der Adventzeit“, findet Gabl. Auch sie erfahren von ihren Klientinnen und Klienten immer wieder Dankbarkeit, wie Gabl berichtet. Das gute Gefühl der Dankbarkeit soll durch das Projekt weitergetragen werden. Die von Pro Mente Tirol ge-

fertigten Geschenke werden an Klientinnen und Klienten des Sozial- und Gesundheitssprengels verteilt. Außerdem wurden Dankbarkeitskarten gestaltet. Sie geben Impulse, warum Dankbarkeit guttut, und bieten Platz für persönliche Gedanken – zum Mitnehmen oder zum Verschenken. Von 12. bis 14. Dezember 2025 liegen die Karten sowie passende Zitate zum Thema Dankbarkeit im Café Rosengartl und im Salzwasser auf – sie sollen auch dazu beitragen, Dankbarkeit zum Gesprächsthema zu machen. Wer mitmacht, erhält ein kleines Präsent.

EIN PROJEKT MIT VIELEN FACETTEN. Impulsvorträge, Dankbarkeitstage und Lebensgeschichten sind erst der Anfang. Hinter den Kulissen wird intensiv an weiteren Modulen gearbeitet. Auf der Website regional.tirol/langesleben finden sich bereits Videos, die zeigen, wie ältere Menschen ihren Alltag aktiv, gesund und selbstbestimmt gestalten können. In Planung ist auch ein Handbuch. Das Projekt läuft bis Frühjahr 2028. Man darf gespannt bleiben, welche Schritte noch folgen.



Die Klientinnen und Klienten von Pro Mente Tirol haben für die Teilnehmenden des Projekts „Langes Leben“ Sterne aus verschiedenen Materialien angefertigt.

10./11. Dezember 2025