

NEWSLETTER

02 | 2024



SENIORENWOHNHEIM EDEN RESIDENZA PER ANZIANI EDEN



DIE FREUDE

und das Lächeln
sind der Sommer
des Lebens

(Jean Paul)

In dieser Ausgabe - in questa edizione:

Grußworte des Präsidenten

Le olimpiadi nel parco dell'Eden

Kräuterkunde mit unseren Freiwilligen

Erinnerungen an die Sommerzeit früher

Idee per qualche piccola merenda

... Schauen Sie rein - date un' occhiata!

GRUSSWORTE - SALUTI



Sehr geehrte Leser*innen,

Als langjähriger Obmann des Seniorenwohnheims Eden darf ich meine Grußworte an Sie richten. Zugleich nutze ich die Gelegenheit, mich den neuen Leser*innen vorstellen: Ich bin Martin Telser und seit 2011 Präsident der Sozialen Genossenschaft Seniorenwohnheim Eden. In diesen 13 Jahren habe ich zahlreiche Veränderungen miterlebt und mitbewegt, eines aber ist konstant geblieben: Das Bestreben, eine professionelle und qualitativ hochwertige Pflege und Betreuung zu bieten. Hierfür braucht es kompetente und zuverlässige Partner, und ich möchte an dieser Stelle allen danken, die sich darum bemühen.

Im Verwaltungsrat der Sozialgenossenschaft bin ich seit jeher von einem motivierten Team umgeben. Im Zuge der Vollversammlung am 19. April 2024 hat es einen Wechsel im Vorstand gegeben, über den ich Sie informieren möchte: Herr Veit

Gamper hat als Nachfolger von Frau Iris Cagalli die Vizepräsidentschaft übernommen – beiden gilt ein herzlicher Dank für ihren Einsatz! Ich danke auch den anderen Verwaltungsratsmitgliedern Herrn Klemens Telser, Frau Petra Gamper sowie Frau Jutta Telser, die seit der letzten Vollversammlung mit an Bord ist. Unsere Gruppe wird vom Aufsichtsrat unterstützt. Deren Präsidentin Frau Veronika Skocir trägt durch die professionelle Beratung gemeinsam mit Herrn David Feichter und Herrn Stefan Thurin Sorge für die Geschicke des Eden. Hinter dem Vorstand und dessen Entscheidungen stehen die Mitglieder unserer Sozialgenossenschaft; das sind zurzeit 31 Personen, und auch ihnen gebührt ein Dank für ihre solide Unterstützung.

Es freut mich, wenn ich sehe, wie engagiert die Mitarbeiter*innen sich um die Heimgäste kümmern. Die Teams der Pflege, der Krankenpflege, der Tagesgestaltung, der Rehabilitation sowie unsere Ärzt*innen sind Tag für Tag an ihrer Seite. Sie begleiten sie durch die schweren und die heiteren Stunden - beides gehört zum Heimalltag, beides gehört zum Leben. Die Mitarbeiter*innen der Reinigung und **DIPLOM** scherei sowie der Haustechniker leisten ihren wertvollen Beitrag zu einem Ambiente, in dem die Heimgäste sich wohl, sicher und geborgen fühlen können. Das

Team der Küche und des Speisesaals gibt täglich sein Bestes, denn es weiß: „Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen“. Die Mitarbeiterinnen der Verwaltung, der Direktor und die Direktionsassistentin meistern immer mehr bürokratische Aufgaben, ohne die eine Struktur wie das Eden kaum aufrechtzuerhalten zu wäre. Die Einzelpersonen leisten viel, und doch ist es die Zusammenarbeit, die die Kräfte bündelt. Es mir ein Anliegen, den Mitarbeiter*innen dafür zu danken, dass sie auch in schwierigen Situationen nach Lösungen suchen und „zusammenschauen“, wie man so schön sagt. Vieles von dem, das wir zusätzlich zu unseren Dienstleistungen anbieten können, haben wir den freiwilligen Helfer*innen zu verdanken. Jedes Mal, wenn sie ins Eden kommen, bringen sie ein großes Geschenk mit: ihre Zeit! Die 30 Ehrenamtlichen engagieren sich bei vielfältigen Tätigkeiten. Sie sind eine wirklich tolle Gruppe, in der auch neue Mitglieder jederzeit herzlich willkommen sind!

Mit einem solchen Team fühle ich mich gut gerüstet für die Aufgaben und Herausforderungen, die die kommenden Jahre bereithalten werden. Ich bin zuversichtlich: Wir werden kreative Lösungen finden und innovative Ideen haben, und ich freue mich, gemeinsam zukünftige Erfolge feiern zu dürfen.

TRINKEN NICHT VERGESSEN! NON DIMENTICATE DI BERE!

Wasser ist für unseren Körper lebensnotwendig, denn er besteht zu mehr als der Hälfte aus diesem nassen Element.
L'acqua è vitale per il nostro corpo, poichè più della metà è costituita dall'elemento umido.



Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft dabei, Krankheiten vorzubeugen oder bestehende Beschwerden zu lindern. Sie ist wichtig für den Erhalt der Nierenfunktion, den Blutdruck und die Regulation der Körpertemperatur. Kurzum: Um gesund zu bleiben, müssen wir ausreichend trinken.

Tritt ein Flüssigkeitsmangel auf, spricht man von einer Dehydrierung. Damit ist gemeint, dass über längere Zeit mehr Flüssigkeit abgegeben als zugeführt wird. Dieser Mangel kann schwerwiegende Folgen haben. Wer zu wenig trinkt, bekommt Konzentrationsprobleme, verspürt Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel, dessen Folge oft Stürze und Verletzungen sind. Auch Gefühle wie Angst, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit und Unwohlsein können auftreten. Bei Angstzuständen zum Beispiel kann das Trinken von Wasser schon zu einem Gefühl der Entspannung beitragen. Bei einem sehr schweren Flüssigkeitsmangel muss manchmal sogar ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Häufig sind es ältere Menschen, die zu wenig trinken, denn im Alter arbeiten die Durst-Rezeptoren im Gehirn nicht mehr verlässlich: Trotz Wassermangel ist das Durstgefühl weniger ausgeprägt. Die mangelnde Flüssigkeit führt oft zu Verwirrheitszuständen. Manchmal können solche Symptome fälschlicherweise sogar für Anzeichen von Demenz gehalten werden.

Vor allem jetzt im Sommer ist es unerlässlich, regelmäßig zu trinken - selbst dann, wenn man wenig Durst verspürt. In den Aufenthaltsräumen des Eden und im Garten stehen Getränkespender bereit. Bitte bedienen Sie sich oder fragen Sie nach einer Flasche Wasser und trinken Sie ein Glas mehr – Ihrer Gesundheit zuliebe!

Un'assunzione sufficiente di liquidi aiuta a prevenire le malattie o ad alleviare i disturbi esistenti. È importante per mantenere la funzione renale, la pressione sanguigna e la regolazione della temperatura corporea. In breve: per mantenersi in salute, è necessario bere a sufficienza.

La mancanza di liquidi è nota come disidratazione. Ciò significa che si perdono più liquidi di quelli che vengono forniti per un lungo periodo di tempo. Questa carenza può avere gravi conseguenze. Chi beve troppo poco ha problemi di concentrazione, accusa stanchezza, mal di testa e vertigini, che spesso provocano cadute e lesioni. Possono insorgere anche stati di ansia, irritabilità, depressione e malessere. Nel caso dell'ansia, ad esempio, bere acqua può già contribuire a una sensazione di rilassamento. Una disidratazione molto grave può rendere necessario pure l'intervento di un medico.

Spesso sono le persone anziane a bere troppo poco, poiché i recettori della sete nel cervello, in età avanzata, non funzionano più in modo affidabile: nonostante la mancanza di acqua, la sensazione di sete è meno pronunciata. La mancanza di liquidi porta spesso a stati confusionali. A volte questi sintomi possono pure essere scambiati per segni di demenza. Soprattutto in estate, è essenziale bere regolarmente - anche se non si avverte molto la sete.

I distributori di bevande sono disponibili nelle sale comuni dell'Eden e in giardino. Vi invitiamo a servirVi o a chiedere una bottiglia d'acqua e a bere un bicchiere in più - per il bene della Vostra salute!



MITARBEITER NEWS NEWS COLLABORATORI

Hochzeitsglocken

Wir gratulieren unserer Mitarbeiterin Frau Sandra Palma und ihrem Mann Felix zur Hochzeit und wünschen den beiden von Herzen alles Gute für ihren gemeinsamen Lebensweg!



Unser Mitarbeiter Herr **Daniel Berti** hat am 20. Juni den **Lehrgang für Qualitätsbeauftragte** erfolgreich abgeschlossen, den er im Verband der Seniorenwohnheime Südtirols besucht hat.

DIPLOM



DIPLOMA

Il nostro collaboratore Signor **Giuseppe Citro** il 20 giugno ha concluso con successo la formazione in servizio per **operatori socioassistenziali** svolto presso la scuola professionale „E. Levinas“.



IMPRESSUM:

Herausgeber:

Seniorenwohnheim Eden

Redaktion:

Lisa Pfitscher, Patrizia Scollo,
Renate Völser, Martina Zöggeler

Bildquellen:

SWH-Eden, Anita Augschöller, Oliver Oppitz, Pixabay, Pexels

LE OLIMPIADI DELLA CASA

MOVIMENTO E DIVERTIMENTO ALL'EDEN

Le "Olimpiadi" all'Eden sono ormai una tradizione da diversi anni: quest'anno, però, sono state più speciali del solito, perché sono state organizzate insieme agli alunni della quinta classe della scuola primaria "De Amicis".

I team della riabilitazione e dell'animazione avevano organizzato già da settimane la preparazione delle postazioni per le Olimpiadi della casa. Il 4 giugno il tempo è stato finalmente clemente e i giochi si sono svolti regolarmente. Oltre al team organizzativo, anche altri dipendenti e i nostri volontari hanno dato una mano. Dalle 9.00 alle 11.00, anziani e bambini si sono sfidati in sei discipline: lancio al bersaglio con palline, sacchetti di sabbia e lattine, slalom, birilli e costruzione di torri. Non c'è da stupirsi se dopo i partecipanti erano affamati! Hanno apprezzato molto il barbecue preparato dal team della cucina. Alla cerimonia di premiazione finale sono stati premiati i primi tre classificati di ciascuna categoria: sedia a rotelle, con ausili, senza ausili e anziani & bambini.

Prima che i bambini e le loro insegnanti tornassero a casa, gli anziani li hanno salutati calorosamente, poiché gli anni di collaborazione con questa classe sono purtroppo giunti al termine, dato che l'anno prossimo gli alunni frequenteranno la scuola media. Oltre a un gioco fatto da loro (che gli alunni avevano preparato anche per gli anziani) e a qualche dolcetto, gli ospiti hanno regalato loro alcune parole personali da portare a casa: Grazie, cari bambini, per il bellissimo tempo trascorso insieme e tanti auguri per il vostro futuro!

*Con calma e concentrazione si raggiungono i risultati migliori!
Al centro: i vincitori della categoria „bambini e anziani“*



Bisogna prendere bene la mira e poi tirare con forza!

Chi fa centro più volte, raccoglie più punti!

COUNTRY LINE DANCE

UN TOCCO D'AMERICA A MAIA ALTA



Con cappelli e stivali da cowboy, sembravano appena arrivate dall'America: il gruppo di ballo *Maia Country Line Dance*!

Le signore hanno avuto l'idea di condividere la loro passione per la musica e il ballo country e di organizzare uno spettacolo per gli anziani dell'Eden. Sono venute nella residenza per anziani il pomeriggio del 18 aprile 2024. Anche se il tempo le ha costrette a ballare in un salone un po' angusto, questo non ha smorzato il loro spirito. I ritmi vivaci erano invitanti e anche alcuni ospiti si sono avventurati tra le file delle ballerine. Dopo circa un'ora, quando tutti avevano il fiato corto, le signore hanno sventolato i loro cappelli da cowboy e si sono congedate. Grazie per questo pomeriggio straordinariamente vivace!

Lo sapevate che....

... il country è uno stile musicale originario degli Stati Uniti? Ha avuto origine da elementi tradizionali della musica folk degli immigrati europei, ad esempio dalle canzoni dell'Inghilterra e dell'Irlanda.

AUSFLUG MIT DEN FREIWILLIGEN

ZUM "KRÄUTERREICH WEGLEIT" IM ULTENTAL



Tagain, tagaus kommen sie ins Eden, um an der Seite der Heimgäste zu sein und ihnen Abwechslung und möglichst unbeschwerte Stunden zu beschern: unsere freiwilligen Helfer*innen! Zumindest ab und an ist es an uns, ihnen etwas Gutes zu tun! Aus diesem Grund haben wir die Gruppe der Freiwilligen am 23. Mai 2024 zu einem Ausflug nach St. Walburg im Ultental eingeladen, genauer gesagt an den Hof von Waltraud Schwienbacher, einer Expertin, die von vielen in der Dorfgemeinschaft wohlwollend als „Kräuterhexe“ bezeichnet wird. Sie kennt jeden Baum, jede Pflanze und jedes Kraut und weiß um deren wertvolle Eigenschaften für die Gesundheit. „Wildkräuter am Wegesrand: unscheinbar und doch so heilsam“ war der Titel ihres einstündigen Vortrags, den sie während des Rundgangs um ihr Haus gehalten hat.

Den gemeinsamen Nachmittag schloss die Freiwilligengruppe im Gasthaus Kuppelwies ab, wo sie neben einem kleinen Abendessen auch einen zünftigen Dank von Seiten des Teams der Tagesgestaltung ausgesprochen bekamen, stellvertretend für alle Mitarbeiter*innen und vor allem für die Heimgäste des Eden. Wir können es gar nicht oft genug sagen: Herzlichen Dank für eure Anwesenheit und für eure wertvolle Hilfe - ohne euch wäre so vieles nicht möglich!

EIN KLEINES KONZERT

DER GRUNDSCHULE OBERMAIS ZUM SCHULSCHLUSS

Am Vormittag des 29. Mai 2024 haben die Senior*innen des Eden Besuch der Kinder der Klasse 2A der Grundschule Obermais bekommen. Die Schüler*innen hatten mit ihren Lehrpersonen Lieder einstudiert, die sie bei einem kleinen Konzert im Aufenthaltsraum zum Besten gaben. Die Senior*innen haben sich sehr darüber gefreut und den Kindern viele gute Wünsche für das nahende Schulende mitgegeben. Vielen Dank, und auf ein baldiges Wiedersehen!



GIOCOLERIA & PANZEROTTI



Anche se nel frattempo sono passati un po' di mesi, ci ricordiamo volentieri il pomeriggio del 30 dicembre, nel quale abbiamo assistito ad uno spettacolo veramente emozionante, divertente e travolgente: la giocoleria!

La signora Caterina ed il signor Pietro, rispettivamente figlia e nipote di una nostra ospite, che si trovavano a Merano per le festività natalizie, hanno intrattenuto i nostri ospiti proponendo uno spettacolo con scenette divertenti e numeri di giocoleria con grandi capacità artistiche. Risate e stupore si sono susseguite, specialmente quando il signor Pietro ha fatto roteare in aria diversi e curiosi oggetti: spazzole per capelli, spazzole per il wc, frusta da cucina ecc. Molto suggestivo il numero con le sfere luminose proposto dalla signora Caterina: agitate in aria creavano disegni immaginari, quasi fiabeschi. Molto divertenti gli sketch che hanno fatto ridere a crepapelle i nostri ospiti. Un'ora e mezza di divertimento e felice spensieratezza. Grazie di cuore per aver portato una ventata di pura allegria ... e non dimentichiamo la bontà dei panzerotti che il giorno prima abbiamo preparato insieme, aiutati da un altro componente di questa speciale famiglia; il signor Franco. Tante grazie e vi aspettiamo ancora!!!

LIEBLINGS
REZEPTE



LE MIE
RICETTE

MERENDA D'ALTRI TEMPI

Le signore si ricordano:
"Ai nostri tempi le merendine confezionate non esistevano e per i figli preparavamo la merenda con pane spalmato di burro o saporito con pomodoro ed ogni tanto anche un uovo sbattuto."

Pane, burro e zucchero

Tagliare il pane a fette, spalmarlo con burro e aggiungere sopra zucchero a piacere.

Uovo sbattuto

1 uovo intero e 3 cucchiari di zucchero
In una scodella rompere l'uovo, aggiungere lo zucchero e con una frusta sbattere energicamente (adesso potete usare il frullatore elettrico) fino a quando il composto diventa bianco e spumoso.

Pane saporito

Fette di pane, pomodori maturi, olio e un pizzico di sale
Abbrustolire le fette di pane, strofinare il pomodoro sulle fette e condire con olio e sale a piacere.



ERINNERUNGEN



RICORDI

Die *Erinnerungen an die Sommerzeit* hat unsere Praktikantin Julia mit den Heimgästen gesammelt. I *ricordi del periodo estivo* sono stati raccolti dalla nostra tirocinante Julia insieme agli ospiti.

Während des Sommes arbeitete ich auf dem Bauernhof meiner Familie, wir hatten vier Kühe und ein älteres Pferd. Wir gingen auf den Salten wandern und die Wiesen mähen, sodass unsere Tiere Heu für den Winter hatten.

Frau Taber

In estate ho sempre lavorato, facendo la stagione negli alberghi.

Signora Bertotti



Mein Mann und ich hatten einen Obststand am Markt in Bozen. Von Mitte August bis September, fast einen ganzen Monat, fuhren wir beide zusammen nach Korsika in einen Bungalow. Dort genossen wir unsere Zeit zu zweit.

Frau Mayer

Andare al mare mi piaceva veramente tanto. Quando andavo in ferie, affittavo sempre un' appartamento per due settimane a Sottomarina e con la famiglia si partiva per goderci il sole e il riposo. Tutte le sere si andava a ballare nelle balere, nella piazza, ed era un gran divertimento. Mi piaceva tanto ballare. Tornavo a casa abbronzata e riposata.

Signora Casaro

WAS HAT MICH DAS LEBEN GELEHRT? COSA MI HA INSEGNATO LA VITA?



Meine Botschaft an die Jugend:

„ Das Leben hat mich vieles gelehrt, man könnte sogar sagen, alles. Es gibt immer gute und schlechte Zeiten. Jedoch soll man zufrieden sein mit den wunderbaren Dingen, die man hat.“

Frau Annaliese Weiss



GESCHICHTEN & GEDANKEN

Warum steht die Welt Kopf, oder ist es nur ein Gefühl?

Gestern haben wir noch ein Telefon mit Wählscheibe benutzt, haben Ferngespräche angemeldet und geduldig darauf gewartet.

Heute chatten wir um die Welt, müssen nicht warten, können überall dabei sein, sind informiert und doch ...

Ein ungutes Gefühl stellt sich ein. Ist das, was wir erleben, sehen, hören wahr? Ist es real? Welche Wahrheit ist die richtige? Gibt es eine richtige Wahrheit?

Meine Wahrheit, deine Wahrheit: was, wenn beide Wahrheiten stimmen? Nehmen wir uns die Zeit zu überlegen, oder lassen wir uns einfach von Ereignissen, Begebenheiten überrollen, finden keine Zeit zum Nachdenken. Beim Nachdenken entsteht Verstehen und dadurch Toleranz.

Nimmt uns die heutige Schnelligkeit die Möglichkeit, Toleranz zu leben und zu erleben? Ist es manchmal so, dass wir in dieser Schnelligkeit nur mehr die Kraft haben uns zu schützen, das unsere zu halten, egoistisch die Welt zu betrachten und eben deshalb keine anderen Wahrheiten mehr sehen wollen.

Übrigens: Kopfstehen verändert die Perspektive, wenn wir es tun und nicht nur annehmen, die anderen oder die Welt stünden Kopf.



Von Renate Völser



WIR GEDENKEN
UNSERER LIEBEN VERSTORBENEN
RICORDIAMO I NOSTRI CARI DEFUNTI

Herr Herbert Schwarz
† 25.03.2024



SENIORENWOHNHEIM EDEN RESIDENZA PER ANZIANI
Soziale Genossenschaft | Cooperativa Sociale

39012 Meran(o) | T. Christomannosstraße 12 Via Christomannos
info@swh-eden.com | www.swh-eden.com