

# NEWSLETTER

03 | 2024



## SENIORENWOHNHEIM EDEN RESIDENZA PER ANZIANI EDEN



In einem  
**DANKBAREN  
HERZEN**  
herrscht ewiger Sommer .

(Celia Thaxter)

### In dieser Ausgabe - in questa edizione:

Un saluto dal direttore

Fachartikel: Vom richtigen Essen

Ein Dank unseren Praktikant\*innen

L'estate all'Eden - tra feste e gite

Ricordi di scuola - tanti anni fa!

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

## GRUSSWORTE SALUTI



Cari lettori, care lettrici,

sono Stefano Pol, collaboro e lavoro in questa cooperativa dal lontano 1997. Sono entrato in punta di piedi svolgendo il mio anno di servizio civile, poi ho iniziato a collaborare in amministrazione sino

a diventare direttore di questa cooperativa nel 2000.

27 anni in poche parole, 27 anni di esperienze e incontri, di arricchimento e di sviluppo.

Gli incontri con le persone, ospiti, parenti, collaboratori e collaboratrici sono e saranno sempre la quintessenza del nostro cammino. Incontri caratterizzati da bisogni espressi ed inespressi.

Bisogno di ascolto, bisogno di essere visti, di essere riconosciuti, bisogno di assistenza, di supporto, bisogno di risposte, di comprensione, di sicurezza, di aiuto, bisogno di chiarezza, bisogno di appartenenza, di autorealizzazione, di stabilità, di cambiamento, di identità, di equilibrio, di dare un contributo...

I bisogni vengono talvolta comunicati in maniera chiara, talvolta si palesano in maniera indiretta attraverso comportamenti, azioni, richieste alquanto distanti dal bisogno in sé.

Questa ricerca e queste situazioni sono una quotidiana sfida per la nostra struttura. Tale sfida viene da noi affrontata quotidianamente ed io a questa sfida do il benvenuto.

Un saluto ed un benvenuto a tutti coloro che ci aiutano a far fronte alle sfide quotidiane e danno contributo di crescita alla nostra comunità.

Stefano Pol

## EINLADUNG - INVITO

Am Dienstag, den 1. Oktober feiern wir im Eden den "Internationalen Tag der Senioren".  
Das detaillierte Festprogramm ist im Seniorenwohnheim aufgeschlagen.

Martedì, 1° ottobre celebriamo all'Eden la "Giornata internazionale dell'anziano".  
Il programma dettagliato della festa è disponibile nella residenza per anziani.



### IMPRESSUM:

Herausgeber:  
Seniorenwohnheim Eden

Redaktion:  
Lisa Pfitscher  
Patrizia Scollo  
Renate Völser

Bildquellen:  
SWH-Eden, Anita Augschöller, Pixabay

## MITARBEITER NEWS NEWS COLLABORATORI



### Congratulazioni per il diploma!

La signora **Mihaela Cruceru**, che lavora all'Eden come infermiera, in data 16 luglio 2024 ha concluso la formazione

„Master 1° livello in Wound Care Management“  
svolta presso l'Università Pegaso.



## VOM RICHTIGEN ESSEN DELL'ALIMENTAZIONE GIUSTA



Hallo, mein Name ist Claudia Eggenberger. Seit August 2023 bin ich im Eden als Logopädin tätig.

Heute möchte ich euch etwas über das Schlucken erzählen. Das Schlucken ist ein wichtiger Teil des Essens und Trinkens. Mit zunehmendem Alter kann es jedoch schwieriger werden, richtig zu schlucken. Deshalb ist es wichtig, dass wir auf einige Dinge achten. Erstens: Wie man richtig sitzt. Beim Essen und Trinken ist es wichtig, aufrecht zu sitzen. Das hilft, das Essen sicher in den Magen zu befördern und nicht in die Luftröhre. Setzt euch bequem hin, mit geradem Rücken, die Füße fest auf dem Boden. Zweitens: Die richtige Konsistenz beim Essen. Weiche, gut gekochte Speisen sind leichter zu schlucken. Harte oder trockene Lebensmittel, wie Brotkrusten oder rohe Karotten, können schwer zu kauen und zu schlucken sein. Wenn es immer schwieriger wird, könntet ihr stattdessen weiche, gut kaubare Speisen wie Kartoffelpüree oder weiche Früchte probieren. Drittens: Achtung bei Mischkonsistenzen. Mischkonsistenzen, wie Suppe mit festen Stückchen, können besonders schwierig sein. Das Flüssige fließt schneller in den Hals, während die festen Teile im Mund bleiben. Hier kann es leicht zu Verschlucken kommen. Besser ist es, Flüssiges und Festes getrennt zu essen oder dickflüssige Suppen ohne Stücke zu wählen. Es ist wichtig, dass ihr euch beim Essen Zeit nehmt. Genießt jede Mahlzeit in Ruhe und achtet gut auf die Signale eures Körpers. Wenn ihr Fragen habt oder Hilfe benötigt, stehe ich euch jederzeit zur Verfügung.

Alles Gute, Claudia

„Essen bedeutet für uns viel mehr als nur Nahrung. Essen ist Liebe, weil es Wärme und Fürsorge ausdrückt. Essen ist Gemeinschaft, weil es Menschen zusammenbringt und uns ein Gefühl der Zugehörigkeit gibt.“



Salve, mi chiamo Claudia Eggenberger. Lavoro come logopedista presso l'Eden dall'agosto 2023.

Oggi vorrei parlarvi della deglutizione. La deglutizione è una parte importante del mangiare e del bere. Tuttavia, con l'avanzare dell'età può diventare più difficile deglutire correttamente. Per questo è importante prestare attenzione ad alcuni aspetti. Primo, come sedersi correttamente.

Quando si mangia e si beve, è importante stare seduti in posizione eretta. Questo aiuta il cibo a passare in modo sicuro nello stomaco e non nella trachea. Sedetevi comodamente, con la schiena dritta e i piedi ben appoggiati a terra. Secondo: la giusta consistenza del cibo. I cibi morbidi e ben cotti sono più facili da deglutire. Gli alimenti duri o secchi, come le croste di pane o le carote crude, possono essere difficili da masticare e deglutire. Se diventa sempre più difficile, si possono provare alimenti morbidi e facilmente masticabili, come il purè di patate o la frutta morbida. In terzo luogo, fate attenzione alle consistenze miste. Le consistenze miste, come una zuppa con pezzi solidi, possono essere particolarmente difficili. Il liquido scende più rapidamente in gola, mentre le parti solide rimangono in bocca. Questo può portare facilmente al soffocamento. È meglio mangiare liquidi e solidi separatamente o scegliere zuppe dense senza pezzi. È importante prendersi il tempo necessario per mangiare. Godetevi ogni pasto in tutta tranquillità e prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Se avete domande o bisogno di aiuto, sono sempre a disposizione.

Con affetto, Claudia

“Per noi il cibo significa molto di più del semplice nutrimento. Il cibo è amore, perché esprime calore e prendersi cura. Il cibo è comunità perché unisce le persone e ci dà un senso di appartenenza.”

# PIZZA PARTY!

## EIN SOMMERGENUSS IM GARTEN DES SENIORENWOHNHEIMS

Wie schön ist es doch, im Sommer im Freien zu sitzen und eine g'schmackige Pizza und dazu vielleicht noch ein kühles Bier genießen zu können! Da es nicht allen Heimgästen möglich ist, in eine Pizzeria zu gelangen, haben wir uns überlegt, die Pizzeria ins Eden zu holen. Gesagt, getan: Herr Manfred Kantioler vom Catering „MaWeNa“, ein Freund unseres Chefkochs Walter Pichler, hat dem Eden seinen mobilen Pizaofen kostenlos zur Verfügung gestellt, sodass wir am 23. Juli einen Pizzaabend für die Heimgäste anbieten konnten. Vielen Dank dafür! Noch dazu haben wir das Glück, mit Herrn Andrea Dell' Andrea einen professionellen Pizzaiolo im Haus zu haben. Zusammen mit unserem Chefkoch und mit etwas Unterstützung von Herrn Berti Daniel aus der Tagesgestaltung, der auch über einiges an Erfahrung in diesem Bereich verfügt, wurden die Bestellungen der Heimgäste rasch abgewickelt. Die „Kellner und Kellnerinnen“ arbeiteten genauso rasch und so musste niemand lange auf seine heiß ersehnte Pizza warten. Vielen Dank an alle, die mitgeholfen und diese Pizzaparty ermöglicht haben!



Da waren Profis am Werk: Chefkoch Walter Pichler und sein Mitarbeiter Andrea Dell'Andera, ein ehemaliger „Pizzaiolo“ - aber auch der Service ließ nichts zu wünschen übrig!



Der mobile Pizaofen hat uns einen Sommerabend wie im Gastgarten einer Pizzeria ermöglicht!

# FESTA CON GLI ALPINI

## UNA VOLTA ALPINO, ALPINO PER SEMPRE!



Il signor Michele Nodari (a destra) e il suo gruppo degli Alpini all'Eden

È così veramente, chiedete pure al signor Guido Tognolo, ve lo confermerà! Il 3 agosto i suoi compagni del gruppo Alpini di Marleno sono venuti all'Eden per cucinare la polenta per tutti gli ospiti. Girando il mestolo nel paiolo, i cuochi erano accompagnati dai toni della fisarmonica, che una signora del gruppo degli Alpini suonava. Pure il Coro Concordia era presente e cantava delle canzoni ben conosciute. Che giornata piacevole, grazie a tutti!



Il maestro del Coro Concordia, il signor Vincenzi Vittorio, con i suoi cantanti

# AUSFLUG AUF DIE WURZER ALM

Einmal im Jahr fahren die Heimgäste des Eden in luftige Höhen, eine wahre Wohltat, vor allem bei diesen Temperaturen! Am 25. Juli brachen wir mit 17 Heimgästen zum Ausflug auf die Wurzeralm oberhalb von Hafling auf. Gutes Essen, frische Luft, unterhaltsame Gesellschaft und dazwischen immer wieder ein kleiner Spaziergang haben den Nachmittag auf 1.700 Metern Meereshöhe angenehm und erholsam gemacht.



# GRAZIE DI CUORE! VON HERZEN DANKE!

Der Sommer ist schon um, und damit leider auch die Zeit mit unseren **Sommerpraktikant\*innen**. Herzlichen Dank für eure Unterstützung, es war eine tolle Zeit mit euch!

L'estate è già finita, e purtroppo anche il tempo con i nostri **tirocinanti estivi**. Grazie mille per il vostro sostegno, è stato un periodo bellissimo con voi!



Amina, Anna, Cecilia,  
Elia, Gloria, Julia, Leo,  
Lothar, Matilde,  
Melissa, Rebecca &  
Yadu Maya

# PLÖTZLICH 65

## GEDANKEN ZUM WERT DES ALTERS

Ein Text von Renate Völser

Da steht man eines Tages auf und ist 65. Wie kann das sein? Ich war doch gerade erst 35. Wie intensiv und gefüllt waren diese Jahre. Sie sind verfliegen wie ein Augenblick. Nun stehe ich da und bin 65. Auch gut. Nur wie gehe ich damit um?

Ich finde es schön, mehr Zeit zu haben. Alles langsamer und intensiver zu erleben. Spüre Muskeln, die ich vorher nicht gekannt habe. Genieße beim Schwimmen das langsame Vorankommen und das seiden wirkende Wasser eines Sees auf meiner Haut. Gehe langsamer und erfreue mich an der Umgebung, die vor nicht allzu langer Zeit an mir vorbei gesaust ist.

Ich finde Spuren der Zeit auf meiner Haut. Zeugen eines gelebten Lebens mit vielen Sonnenstunden. Ein paar Sorgenfalten sind auch dabei. Sie gehören zu mir, sind ein Teil von mir.

Ich habe Zeit für einen Ratscher, muss nicht immer hetzen. Zeit zum Zuhören, zum Lachen, auch zum Weinen. Zeit für Gemeinsames. Zeit zum Dasein.

Ich darf das, was ich tue, genießen, denn Zeit ist kein Thema mehr. Ein Hoch auf die Langsamkeit. Sie erweitert und ändert den Blick auf die Dinge.

Ich stelle immer öfter fest, ich gehe Richtung Oldtimer: brauche mehr Pflege, mehr Zeit, ein bisschen mehr Benzin. Manchmal muss ich sogar angeschoben werden. Aber ich lebe. Und das gerne. Da darf es auch Mal zwicken und zwacken. Wie schön, dies erleben zu können.

Ich wünsche allen, die diese Zeilen lesen, dass auch sie diese Erfahrungen machen.



LIEBLINGS  
REZEPTE



LE MIE  
RICETTE

### TORTA DELLA NONNA

Immaginiamo di tornare indietro nel tempo, in una cucina accogliente dove il profumo della torta appena sfornata riempie l'aria. Questa è la sensazione che ci trasmette la torta della nonna! Non servono bilance, solo un cucchiaino e un mestolo di legno ... ed il gioco è fatto!

#### Ingredienti:

- 3 mele sbucciate e tagliate a pezzetti
- 3 uova

- 9 cucchiaini di olio
- 9 cucchiaini di latte
- 9 cucchiaini di zucchero
- 9 cucchiaini di farina
- 1 bustina di lievito

Burro morbido per ungere la teglia

#### Preparazione

Mescolare con cura in una ciotola le uova, lo zucchero, la farina, il latte, l'olio ed il lievito. Aggiungere le mele al composto. Imburare la teglia, versare il composto e informare a 180° per circa 40 minuti. Se la volete più golosa, potete aggiungere delle gocce di cioccolato.

ERINNERUNGEN



RICORDI

### DIE SCHULE - LA SCUOLA

**Il Signor Remonrini si ricorda:** A scuola si potevano mettere i propri vestiti. Le materie di studio erano molto meno rispetto a quelle di oggi. Il materiale scolastico consisteva di due quaderni: uno a righe ed uno a quadretti. A scuola non andavo volentieri, gli insegnanti erano molto severi e l'orario scolastico si svolgeva dal lunedì al sabato. La classe era formata da metà maschi e metà femmine. A scuola si andava sempre a piedi.

**Frau Rizzi erzählt:** Ich bin gerne zur Schule gegangen, Sommer wie Winter ging ich immer zu Fuß dorthin. In meiner Klasse waren zur Hälfte Mädchen, zur Hälfte Jungen. Die Kleidung, die wir trugen, waren lange oder kurze Hosen. Wir hatten immer sehr viele Hausaufgaben und nur zwei Hefte, ein kariertes und ein liniertes.



**La signora Savio racconta:** Una volta i professori erano più severi di adesso, infatti con i miei figli ho notato la differenza. Nonostante ciò si riusciva ad imparare bene. Non c'era l'obbligo della divisa, si potevano mettere i propri vestiti. I miei vestiti non erano nuovi, perchè ereditavo quelli della sorella maggiore e anche perchè la mamma poteva prenderli nel posto in cui lavorava. Ho frequentato la scuola fino alle medie, mi piaceva studiare, tutte le materie erano interessanti e mi sarebbe piaciuto andare avanti negli studi, ma per frequentare la scuola superiore bisognava pagare. Così solo mia sorella maggiore, più anziana di me di otto anni, ha potuto andare avanti con gli studi. Trovare anche i soldi per me per studiare era un grosso problema, e mia mamma mi ha obbligata ad andare a lavorare come commessa.

**Frau Mayer erinnert sich:** Ich habe die deutsche Schule besucht, aber auch Italienisch gelernt. Ich war fünf Jahre in der Volksschule und drei Jahre in der Handelsschule und habe dann als Lehrlin gearbeitet. Heutzutage gibt es viele Schulen, aber früher gab es weniger Möglichkeiten. Als ich klein war, hatten wir Kinder keine eigene Schulkleidung, die gab es nur bei den „Marcelline“. Mein Lieblingsfach war Mathematik, weil ich einen guten Lehrer hatte.

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



#### Meine Botschaft an die Jugend:

„ Ich musste schon von klein auf arbeiten, da meine Mutter früh verstorben ist. Meine Botschaft an die Jugend ist, brav zu sein, zu lernen und zu sparen! “

Frau Sieglinde Thöni

# SHOW-KÜCHE



Unsere Gartenveranstaltungen sind sehr beliebt!  
Einmal im Juli und einmal im August konnten die Heimgäste heuer unserem Chefkoch beim Nudelschwenken zuschauen. So frisch zubereitet schmecken Carbonara und pasta all'amatriciana noch besser als sonst!

# PENSION VERDORFER



Frau Johanna Verdorfer, die Tochter eines ehemaligen Heimgastes, lädt uns auch nach beinahe drei Jahren noch immer in ihre Pension ein. Am 28. Juni ist eine kleine Gruppe von Heimgästen zusammen mit ihren Begleitpersonen zu einem Kaffeekränzchen im wunderbaren Garten der Pension Verdorfer aufgebrochen. Vielen Dank für die Einladung, für die Gastfreundschaft und die leckeren Kuchen!



WIR GEDENKEN  
UNSERER LIEBEN VERSTORBENEN  
RICORDIAMO I NOSTRI CARI DEFUNTI

Frau Berta Gasser  
† 16.07.2024

Frau Gabriella Oberhauser  
† 31.07.2024



**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