

NEWSLETTER

01 | 2025



SENIORENWOHNHEIM EDEN RESIDENZA PER ANZIANI EDEN



ALLER DINGE
ANFANG

ist ein Tag im Frühling.

(Carmina Burana)

In dieser Ausgabe - in questa edizione:

Grußworte von Herrn Klemens Telser

Sturzprävention - prevenzione delle cadute

Mittagessen wie im Hotel - das Projekt „Kaiserhof“

Ostern, wie es früher war - Pasqua, tanti anni fa

Segreti di cucina: treccia di pasta lievitata

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

GRUSSWORTE - SALUTI



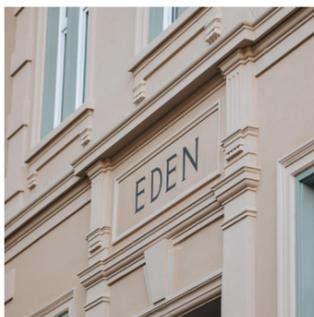
Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Als langjähriges Mitglied des Verwaltungsrats freue ich mich, in dieser Ausgabe des Newsletters meine Grußworte an Sie zu richten.

Für jene, die mich noch nicht kennen: Mein Name ist Klemens Telser und ich bin seit

23 Jahren Vorstandsmitglied der Sozialgenossenschaft Eden. Ihre Ursprünge hat meine Verbindung zum Eden schon in den späten 1990er Jahren. Mein Vater, Josef Telser, war seit längerem im Vorstand, als ich 1999 Mitglied der Genossenschaft wurde. Wenig später wurde ich in den Aufsichtsrat gewählt, dessen Präsidentschaft ich ein Jahr lang innehatte. Nach einigen Jahren wurde der Aufsichtsrat aufgrund einer Reform aufgelöst, und seitdem bin ich Mitglied des Verwaltungsrates, eine Amtsperiode habe ich als Vizepräsident absolviert. Ich habe Freude daran, mich sozial zu engagieren und Teil des großen Teams zu sein, das sich im Eden um das Wohlergehen der Senioren und Seniorinnen kümmert. Das Seniorenwohnheim leistet einen

wichtigen gesellschaftlichen Beitrag und steht mit den Bürgern und Bürgerinnen von Obermais in stetigem Austausch. In all den Jahren habe ich die kontinuierliche Entwicklung des Eden mitverfolgen können und stelle fest, dass sich einiges getan hat, dass wir viel erreicht haben. Das Seniorenwohnheim erscheint mir heute um einiges professioneller, gepflegter und organisierter, als ich es noch aus meiner Anfangszeit in Erinnerung habe. Ich bin zuversichtlich, dass wir dieser positiven Entwicklung weiter folgen und dank einer guten Zusammenarbeit die Qualität stetig heben können. Das ist es, was ich mir für das Eden wünsche - vor allem für die Menschen, die darin wohnen und arbeiten.



IMPRESSUM:

Herausgeber:
Seniorenwohnheim Eden

Redaktion:
Lisa Pfitscher, Patrizia Scollo,
Renate Völser, Mavie Langer,
Silvano Faggioni

Bildquellen:
SWH-Eden, Anita Augschöller, Pixabay

MITARBEITER NEWS NEWS COLLABORATORI

Das Seniorenwohnheim hat Grund zum Feiern: Gegen Ende des Jahres 2024 wurden dem Eden zwei Zertifizierungen verliehen. Im November wurde das **Qualitätssiegel „RQA“** erneuert und im Dezember erstmals eine **Zertifizierung im Bereich „Gleichstellung der Geschlechter“** ausgestellt.



La residenza per anziani ha motivo di festeggiare: verso la fine del 2024, l'Eden ha ottenuto due certificazioni.

A novembre è stato rinnovato il **sigillo di qualità „RQA“** e a dicembre è stata rilasciata per la prima volta la **certificazione nell'ambito „parità di genere“**(UNI/PdR 125:2022).



STURZPRÄVENTION IST KEIN LUXUS LA PREVENZIONE DELLE CADUTE NON È UN LUSO



Unter Sturzprävention versteht man Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen oder der Verringerung von Sturzfolgen, indem Risiken erkannt und nach Möglichkeit minimiert werden. Stürze können ganz unterschiedliche Auslöser und Ursachen haben. Häufig spielen dabei äußere und innere Risikofaktoren unheilvoll zusammen. Zu den äußeren Faktoren zählt alles, was mit der Wohnsituation zusammenhängt. Dazu ein paar einfache Tipps:

- Stolperfallen wie herumliegende Kabel vermeiden;
- Wohnung hell, aber blendfrei ausleuchten;
- In Badewanne und Dusche Antirutsch-Streifen anbringen
- Treppenstufenkanten sichtbar machen;
- Teppiche mit Gleitschuttmatten unterlegen;
- Möbel und Regale wo möglich an der Wand festschrauben, damit sie nicht kippen, wenn man sich im Notfall daran festhält;
- Auf geeignete, geschlossene und rutschfeste Hausschuhe achten

Zu den inneren Faktoren zählen das Nachlassen der körperlichen Kräfte und des Reaktionsvermögens, Schwindel, Angst vor Stürzen, unregelmäßiger Gang, abnehmendes Hör- und Sehvermögen
Tipps zur Verbesserung der körperlichen Verfassung - eine kleine Übungsauswahl für zuhause:

- Gleichgewicht auf labiler Unterlage trainieren oder einfach mit geschlossenen Augen stehen;
- Mobilität der Gelenke erhalten und verbessern, indem man auf der Stelle marschiert oder ein Bein nach vorne und hinten schwingt, sich auf die Zehenspitzen stellt;
- Schulung des Reaktionsvermögens durch Ballspiele an der Wand oder Ball auf den Boden prellen;
- Krafttraining durch Kniebeugen;
- Hindernisparcours aufbauen, in dem häufige Richtungswechsel eingebaut sind;
- Zu Musik tanzen, Drehungen stärken das Gleichgewichtsorgan;
- Nach und nach den Schwierigkeitsgrad der Übungen steigern

Zusammenfassend sei gesagt, dass auch wenn man sturzgefährdet ist, jede und jeder etwas dagegen tun kann: Man ist der Sturzgefahr nicht hilflos ausgeliefert.

La prevenzione delle cadute si riferisce a misure volte ad evitare le cadute o a ridurre le conseguenze, identificando i rischi e riducendo questi, ove possibile, al minimo. Le cadute possono avere cause e fattori scatenanti molto diversi. Spesso i fattori di rischio esterni e interni interagiscono in modo importante.

I fattori esterni comprendono tutto ciò che è legato alla situazione abitativa. Ecco alcuni semplici consigli:

- Evitare i pericoli di inciampo, come ad esempio i cavi in giro;
- Illuminare la casa per bene, ma senza abbagliamento;
- Installare strisce antiscivolo nella vasca da bagno e nella doccia;
- Rendere visibili i bordi dei gradini;
- Posizionare tappetini antiscivolo sotto i tappeti;
- Se possibile, avvitare alla parete mobili e scaffali in modo che non si ribaltino se ci si aggrappa ad essi in caso di emergenza;
- Assicurarsi di indossare ciabatte adeguate, chiuse e antiscivolo.

I fattori interni comprendono un calo della forza fisica e della reattività, vertigini, paura di cadere, andatura irregolare, perdita dell'udito e della vista. Suggestioni per migliorare la propria condizione fisica - una piccola selezione di esercizi da fare a casa:

- Allenare l'equilibrio su una superficie instabile o semplicemente stare in piedi con gli occhi chiusi.;
- Mantenere e migliorare la mobilità articolare camminando sul posto o facendo oscillare una gamba in avanti e indietro, stando in punta di piedi;
- Allenare la capacità di reazione con giochi di palla sul muro o facendo rimbalzare una palla sul pavimento;
- Allenamento della forza con flessioni delle ginocchia
- Preparare un percorso a ostacoli con frequenti cambi di direzione;
- Danzare a tempo di musica, fare delle rotazioni rafforza il senso dell'equilibrio;
- Aumentare gradualmente la difficoltà degli esercizi

In sintesi, anche se si è a rischio di caduta, tutti possono fare qualcosa: Non si è in balia del rischio di caduta!

Text/testo: Mavie Langer

DAS PROJEKT KAISERHOF EIN MITTAGESSEN WIE IM HOTEL!

Das haben die Schüler*innen der Landeshotelfachschule Kaiserhof Meran den Gästen des Seniorenwohnheims Eden am 20. Februar beschert – vom Aperitif bis hin zum Dessert. Koordiniert wurde die Veranstaltung von zwei Maturanten, die das Projekt im Rahmen ihrer Abschlussprüfung umgesetzt haben.

Martin Breitenberger und Manuel Mair strahlen, während sie in die freudigen Gesichter der Heim Gäste blicken und ihnen beim Verlassen des Speisesaals die Hand schütteln. Die Organisation dieses besonderen Tages war herausfordernd, das Ergebnis sehr gelungen! Bereits im Sommer 2024 hatte eine Mitarbeiterin des Eden, Frau Patrizia Scollo, Interesse an einer Zusammenarbeit mit der Hotelfachschule bekundet und sich sehr gefreut, als wenig später die Zusage kam. Martin Breitenberger und Manuel Mair aus der 5A haben aus dieser Idee ein Projekt entwickelt, das zugleich ihre Abschlussarbeit im Fach Eventmanagement sein sollte.

Am 20. Februar 2025 war es dann so weit: Die Projektgruppe traf bereits am frühen Morgen ein und machte sich an die Arbeit. Innerhalb kurzer Zeit waren die drei Gänge des Menüs in Zusammenarbeit mit dem Küchenteam des Eden vorbereitet und die Tische festlich gedeckt. Indes gab der Barkeeper Matthias Marsoner im Aufenthaltsraum seine Künste zum Besten und mixte für die Heim Gäste einen farbenfrohen Fruchtcocktail. Nach diesem Aperitif öffneten sich die Türen des Speisesaals, die Heim Gäste nahmen Platz und wurden von den Serviceschüler*innen sehr professionell bedient. Auch jenen Heim Gästen, die in den Wohnbereichen aßen, wurde das Festessen von einem kleinen Team von Hotelfachschüler*innen serviert.

Für die Heim Gäste war es ein einzigartiges Erlebnis und auch die Schüler*innen haben das Eden um eine wertvolle Erfahrung reicher verlassen. „Wir finden das Thema Alter und generationenübergreifende Zusammenarbeit wichtig!“, sind sich Martin Breitenberger und Manuel Mair einig. Sie und ihre Kolleg*innen fanden es toll, einen Einblick in die Realität eines Seniorenwohnheims zu bekommen und sich mit Heim Gästen und Mitarbeiter*innen unterhalten zu können. Die beiden Projektleiter sind zufrieden: „Es macht glücklich, wenn man sieht, dass andere sich freuen!“



Feinste Küche, professioneller Service und eine Gruppe motivierter junger Menschen - es hat einfach alles gepasst!



Allen Mitwirkenden ein herzliches Dankeschön für diesen besonderen Tag!

GLI AVELIGNESI

SARANNO PRESTO "PATRIMONIO DELL'UMANITÀ"

E la turista domandò alla bella cavalla avelignese: "Da che parrucchiere vai?" La divertente e surreale domanda l'ho sentita con le mie orecchie la scorsa estate proprio in Alta Venosta in occasione di un mercato tradizionale. La turista era terribilmente attratta dalla criniera della cavalla. Una criniera degna di una rivista glamour che si occupa di bellezza e acconciature. Di meravigliosi esemplari avelignesi, maschi o femmine, se ne sono potuti vedere a centinaia la scorsa estate a Sluderno, nel corso di un festival dedicato a questa razza in occasione dei 150 anni della sua nascita. Il cavallo avelignese, infatti, così come lo vediamo oggi, è originario proprio dell'Alta Venosta. Il primo esemplare fu chiamato "249 Folie", dal nome dell'allevatore che lo "inventò" (Josef Folie) nel 1874, incrociando un cavallo di nome El Bedawi XXII, proveniente dall'Ungheria, con un cavallo locale. Il nome avelignese, Haflinger in tedesco, si riferisce al paese di Avelengo, dove nei secoli precedenti esistevano esemplari simili utilizzati per la soma o il traino, ma la vera origine della razza attuale è appunto venostana.



Il programma del Festival era davvero notevole, con musica, gastronomia, giochi e un congresso internazionale ad hoc. Il clou era comunque rappresentato dalla sfilata che si è svolta per le vie del centro di Sluderno, con almeno 150 cavalli, carri e musica. Al Festival di Sluderno si sono potuti ammirare ben 230 esemplari provenienti da tutta la provincia che hanno preso parte ad una mostra-concorso. Per il Festival è stata predisposta una vasta area nella piana di Sluderno, con mercato contadino, stand gastronomici, giochi per bambini e altro. In occasione del festival si è tenuto anche il primo congresso mondiale dedicato a questo cavallo. Vi hanno preso parte allevatori, veterinari, esperti e semplici appassionati giunti da varie parti d'Europa e addirittura dall'Australia. Proprio di recente è stata lanciata l'idea di proporre all'Unesco di nominare questi magnifici cavalli "patrimonio dell'umanità".

L'autore di questo testo è il Signor Silvano Faggioni, giornalista e ospite dell'Eden. L'articolo è stato scritto da lui in merito ad un Festival in Val Venosta a giugno 2024.

BILDERAUSSTELLUNG

IM CAFÉ PRANTL IN OBERMAIS

Unter unseren Heim Gästen ist ein Künstler, nämlich Herr Leo Schwienbacher. Es gibt beinahe keinen Tag, an dem er sich nicht seiner Leidenschaft, dem Aquarellmalen, widmet. Die Motive sind unterschiedlich, besonders aber liebt er Blumen und Landschaften.

Die Freude an der Kunst teilt Herr Schwienbacher gerne: Es gibt kaum jemandem im Eden, dem er nicht schon eines seiner Kunstwerke geschenkt hat. Die farbenfrohen Bilder zieren die Gemeinschaftsräume und Büros und erinnern uns jeden Tag daran, dass man seine Passion niemals aufgeben soll, denn sie schenkt Kraft und Freude.

Herr Schwienbacher hatte sich der Kunst bereits verschrieben, lange bevor er ins Seniorenwohnheim zog. Früher hat er seine Bilder auch auf Ausstellungen gezeigt. Im vergangenen November bot sich ihm erneut die Gelegenheit dazu. Im Café Prantl in Obermais, in dem die Heim Gäste des Eden des Öfteren einkehren, konnte Herr Schwienbacher für mehrere Wochen acht seiner Werke ausstellen. Penibel hat der Künstler die besten Bilder ausgewählt, in passende Rahmen gefasst und mithilfe eines Mitarbeiters des Eden im Café Prantl aufgehängt. Bis kurz vor der Weihnachtszeit waren sie dort für alle Besucher ersichtlich.



Der Künstler Leo Schwienbacher mit dem Wirt des Café Prantl, Kilian Unterweger

ELEFANTEN

SANFTE RIESEN UND EXPERTEN DES ZUSAMMENLEBENS



Elefanten sind Herdentiere, die sich gegenseitig schützen und unterstützen. Sie haben bemerkenswerte soziale Eigenschaften, von denen wir durchaus einige Parallelen zum Zusammenleben von uns Menschen ziehen können. Elefanten erfahren in zahlreichen Kulturen große Wertschätzung, werden sogar als Gottheit verehrt. Bei vielen Menschen erwecken sie Vertrautheit, Geborgenheit, Stärke - auf Elefanten kann man sich verlassen. Ein Text zum Nachdenken.

Es gibt drei verschiedene Elefantenarten: afrikanischer Waldelefant, afrikanischer Savannenelefant und asiatischer Elefant. Ihr Vorkommen beschränkt sich somit auf den asiatischen und afrikanischen Teil unserer Erde. Durch das Umherwandern sind sie Hüter und Pfleger der Natur dieser Gebiete. Das besondere ist ihre soziale Kompetenz. Sie leben in Herden und beschützen sich gegenseitig. Anzu merken ist diesbezüglich, dass die Herden aus weiblichen erwachsenen Elefanten und Jungtieren bestehen. Die Bullen entfernen sich von der Herde und sind größtenteils allein unterwegs. Es gibt Herden von Jungbullen, aber auch diese lösen

sich auf. Männliche Elefanten leiden unter „Musht“, eine Hormonschwankung die zu aggressivem Verhalten führen kann. Die Wissenschaft hat keine Erklärung für diese Eigenheit der Natur. Vielleicht ist dies eine Erklärung für die einsamen Elefantenbullen. Die Herden mit den Jungtieren werden fast immer von der ältesten Elefantendame angeführt. Ihr soziales Leben ist sehr bemerkenswert. Sie hüten und schützen Jungtiere und ihre schwachen Mitglieder. Sie kommunizieren mit dem Rüssel, aber auch mit ihren Füßen. Der Infraschall ist für die Elefanten meilenweit zu hören. Wir Menschen hören diesen nicht. Bemerkenswert ist auch, dass Elefanten trauern, ja auch weinen können. Ihr Gedächtnis ist phänomenal. Sie vergessen nicht: nichts Gutes, aber auch nichts Böses. Das Gedächtnis unterstützt die Elefanten beim Suchen guter Futterplätze. Auch diese werden im Gedächtnis gespeichert. Mittlerweile hat man verstanden, dass Elefanten nicht in Zoos gehalten werden können. Die Tiere brauchen die Weite der Natur. In Zoos verkümmern sie und zeigen Verhaltensauffälligkeiten aufgrund der Enge in den Gehegen. Es gibt bereits Länder, die die Zoohaltung von Elefanten verbieten. Wir wünschen den Elefanten viel Freiheit und viel Natur!

Text: Renate Völser

LIEBLINGS
REZEPTE



LE MIE
RICETTE



TRECCIA DI PASTA LIEVITATA

Ingredienti:

- 40 gr di burro fuso
- 12 gr di lievito di birra fresco
- 1 bustina aroma vaniglia
- un pizzico di sale
- 80 gr di latte tiepido
- 320 gr. di farina 00
- 80 gr di zucchero
- ½ scorza di limone grattugiata
- 2 uova

Per la copertura

- 1 rosso d'uovo
- Granella di zucchero

Procedimento:

Sciogliere lo zucchero e il lievito

nel latte tiepido. Mettere la farina in una ciotola, aggiungere il composto ed il burro sciolto. Sbattere le uova ed incorporarle alla farina con la scorza di limone, l'aroma alla vaniglia ed il sale. Incominciare a lavorare l'impasto fino ad ottenere una massa liscia. Formare una palla e fare lievitare per almeno 90 minuti, coperto da uno strofinaccio. Poi prendere l'impasto e dividerlo in tre parti uguali. Formare dei filoni della stessa lunghezza e realizzare una treccia. Mettere questa sulla placca del forno rivestita con carta da forno e lasciarla lievitare coperta ancora 30 minuti circa. Spennellare la treccia con il rosso d'uovo e cospargere con granella di zucchero. Cuocere in forno statico a 170 gradi per 35 minuti circa.

ERINNERUNGEN



RICORDI

Die Erinnerungen wurden gesammelt von: Patrizia Scollo und Lorenzo Villotti

Frau Mayer erinnert sich: „Zu Ostern haben wir als Kinder immer das Osternest gesucht. Darin waren Schokolade und gekochte Eier. Danach haben wir die Ostermesse besucht. Zum Essen gab es an diesem Feiertag etwas Besonderes: Milzschnitten-Suppe, einen Braten und zum Nachtsch einen Strudel.“

Auch Frau Ladurner erinnert sich an die Osternestsuche: „Das Nest war mit hartgekochten Eiern gefüllt. Schokolade gab es keine, denn die war teuer und wir hatten dafür zu wenig Geld. Zum Essen gab es aber auch bei uns etwas Besonderes, nämlich Backerbsensuppe und Schweinernes mit Kraut. Auch ich bin mit meiner Familie am Ostersonntag in die Heilige Messe gegangen.“



La Signora Gobbo racconta: „Da tradizione, per il pranzo pasquale, si mangiavano i tortelli ripieni di carne, che con mio marito preparavo per l'occasione ed erano veramente speciali! La mia casa aveva un orto, dove per le mie due figlie organizzavo la caccia all'uovo. Con mio marito si nascondevano le uova, una a testa, e dopo il pranzo uscivamo con loro per aiutarle a trovarle. Era molto divertente vederle scorrazzare nell'orto in cerca delle uova fino a che le trovavano. Era una gioia immensa vedere le loro facce contente e soddisfatte con le loro uova in mano, trepidanti nell'aprirle per scoprire la sorpresa che vi era dentro.“

La Signora Giardini si ricorda: „Conducevo con mio marito un panificio e per la Pasqua si preparavano le colombe e la „fugassa“, una focaccia dolce di origine veneta molto apprezzata dai clienti. Si vendevano anche su ordinazione così la mattina di Pasqua si teneva il negozio aperto. Chiuso il negozio si andava in chiesa per assistere alla Messa pasquale. Per pranzo preparavo le lasagne al forno ed il capretto con le patate. Le mie due figlie ricevevano l'uovo dopo il pranzo di Pasqua ed erano molto contente perché nell'uovo trovavano sempre delle belle sorprese.“

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



Meine Botschaft an die Jugend:

„ Wir hatten eine schönere Jugend als heute. Wir waren mit Allem zufrieden. Ich habe sogar 18 Stunden am Tag gearbeitet. Ich wünsche jungen Menschen Gesundheit und Glück in kleinen Dingen.“

Frau Erta Plangger



Ein Dankeschön unseren Sponsoren!
Un ringraziamento ai nostri sponsor!

In der Weihnachtszeit hatten die Bereichsleiter*innen des Eden die Idee, eine Lotterie für alle Mitarbeiter*innen zu organisieren. Sie sind losgezogen und haben Sachpreise hierfür gesammelt. An dieser Stelle möchten wir all den Sponsoren danken, die uns bei diesem Vorhaben unterstützt haben!

Nel periodo Natalizio, i responsabili dei reparti dell'Eden hanno avuto l'idea di organizzare una lotteria per tutti i dipendenti. Sono andati a raccogliere i premi per questa iniziativa. Vorremmo cogliere l'occasione per ringraziare tutti gli sponsor che ci hanno sostenuto in questa impresa!

WIR GEDENKEN
UNSERER LIEBEN VERSTORBENEN
RICORDIAMO I NOSTRI CARI DEFUNTI

Frau Irma Zancanella
† 05.01.2025

Herr Horst Frank John
† 23.01.2025

Herr Valerio Giraldo
† 25.02.2025



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