

NEWSLETTER

02 | 2025



SENIORENWOHNHEIM EDEN RESIDENZA PER ANZIANI EDEN



DER SOMMER
macht den Menschen
zum Träumer.

(Paul Keller)

In dieser Ausgabe - in questa edizione:

Grußworte von Frau Pichler Pertra

Fachartikel: Ernährung im Alter

Ausflug in die Gärten von Schloss Trautmannsdorf

Ricordi d'estate - Erinnerungen an den Sommer

Chi era Theodor Christomannos?

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

GRUSSWORTE SALUTI



Das Eden – Grund für ein gutes Gefühl

Mein erster Kontakt mit dem Haus Eden war vor vielen Jahren, als ich meine Großeltern dorthin begleitet habe. Sie wollten es sich mal anschauen, dieses Seniorenheim, und überlegen, ob das was für sie wäre. Denn ihr Leben in der eigenen Wohnung war inzwischen mühsam geworden. Kleine Wehwehchen hatten zu Einschränkungen geführt. Die Treppe zur Wohnungstür schien mit jedem Mal länger und höher, der Weg zum Supermarkt weiter und die Einkaufstasche

war bald zu schwer. Sie waren irgendwann auch für alltägliche Kleinigkeiten auf Hilfe angewiesen.

Dabei waren meine Großeltern diejenigen, die mir das Leben beigebracht hatten. Mein Opa hat mir das Fahrradfahren gelernt und meine Oma das Schwimmen, obwohl sie es selbst nie wirklich konnte. Sie haben mir auf Wanderungen die Welt gezeigt, mir auf der Karte erklärt, wo es langgeht, und haben den Blumen am Wegrand Namen gegeben. Vieles von dem, was ich heute weiß, weiß ich von meinen Großeltern – nicht nur die Namen der Blumen. Ihre Hilfe anzunehmen, auf ihr Wissen und auf ihr Wohlwollen vertrauen zu können, war für mich als Kind eine Selbstverständlichkeit, für die ich mich vermutlich nicht einmal bedankt habe. Ich habe ihre Hand ergriffen und fühlte mich sicher.

Doch mit dem Älterwerden haben sich die Verhältnisse langsam umgedreht. Sie waren auf Hilfe angewiesen. Und sie haben sie angenommen, nicht mit derselben Selbstverständlichkeit, denn sie haben sich immer sehr herzlich bedankt, doch mit demselben Vertrauen.

Meine Oma ist dann als Witwe ins Eden gezogen. Sie war bereit, sich in ganz fremde Hände zu begeben, helfende Hände anzunehmen, beim Waschen, beim Anziehen und ganz zum Schluss auch beim Essen. Und sie konnte das sogar genießen, das Bekocht-Werden, die festliche Tischdecke, das tägliche Schlückchen Wein – davon hat sie immer erzählt.

Inzwischen sitze ich im Vorstand des Eden und wenn ich durch die Gänge gehe, sitzen dort viele Omas und Opas. Und dass diese Seniorinnen und Senioren mit derselben Selbstverständlichkeit heute Hilfe und Pflege als etwas Neues aber Gutes in ihrem Leben annehmen können, das ist mir ein großes Anliegen. Und manchmal kann ich beobachten, wie eine Hand vertrauensvoll in die andere greift und ein Lächeln in den Augen aufleuchtet. Und ich erinnere mich an diese Sicherheit, die ich als Kind an der Hand meiner Großeltern gespürt habe. Und dann weiß ich, dass gut und richtig ist, was hier im Eden täglich passiert. Und dass das so bleibt, dafür sitze ich weiterhin in diesem Vorstand.

Petra Pichler

L'ALIMENTAZIONE IN ETÀ AVANZATA DIE ERNÄHRUNG IM ALTER



Testo/Text: Rositsa Petrova

L' invecchiamento è un processo naturale e allo stesso tempo estremamente complesso dal punto di vista biologico. Nel corso della vita si va infatti incontro ad una serie di cambiamenti fisici e psicologici, che l'interazione con l'ambiente è in grado di rallentare o accelerare. In questo contesto l'alimentazione e la nutrizione sono considerati moduli capaci di influenzare positivamente la salute.

Nelle persone anziane è necessario prevenire carenze nutrizionali e un'eventuale malnutrizione. In linea generale la loro dieta non differisce dal punto di vista qualitativo da quella degli adulti, sebbene il fabbisogno energetico e l'appetito con il passare degli anni diminuisca. La migliore alimentazione delle persone anziane è basata sui criteri fondamentali della dieta mediterranea, che consiste nel ricorrere a un'alimentazione più varia possibile. Le regole più importanti sono:

1. L' acqua è fonte di vita! Il fabbisogno è di otto bicchieri al giorno. Favorisce una buona idratazione prevenendo problemi cardiaci e infezioni alle vie urinarie;
2. Frutta e verdura sono preziosi alleati. Contengono fino all' 85% di acqua e favoriscono una buona idratazione. Le fibre presenti aiutano a regolare il transito intestinale. Insieme ai cereali ed alcuni tipi di latticini sono alimenti indicati;
3. Evitare l'eccesso di grassi, assumendone pochi, ma di buona qualità;
4. Le proteine sono essenziali. Aiutano a mantenere la massa muscolare, sostenere la forza fisica e migliorare la funzionalità generale, riducendo il rischio di fragilità. Gli alimenti proteici includono cereali, legumi, uova, carne e derivati del latte. I cereali contengono le fibre e favoriscono il transito intestinale. Forniscono energia e vitamine del gruppo B, che sono fondamentali per il sistema nervoso e per il metabolismo. La carne è la base per la costruzione di muscoli, anticorpi ed ormoni. Si raccomanda di assumere carne al massimo due volte a settimana.

Das Altern ist ein natürlicher und zugleich biologisch äußerst komplexer Prozess. Im Laufe des Lebens durchläuft der Mensch eine Reihe von körperlichen und psychischen Veränderungen, die durch die Interaktion mit der Umwelt verlangsamt oder beschleunigt werden können. In diesem Zusammenhang gelten Ernährung und Nahrungsaufnahme als Faktoren, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können.

Bei älteren Menschen ist es notwendig, Mangelerscheinungen und einer möglichen Unterernährung vorzubeugen. Im Allgemeinen unterscheidet sich ihre Ernährung qualitativ nicht von der Ernährung anderer Erwachsener, auch wenn der Energiebedarf und der Appetit mit zunehmendem Alter abnehmen. Die beste Ernährung für ältere Menschen basiert auf den Grundprinzipien der mediterranen Ernährung, die darin besteht, sich so abwechslungsreich wie möglich zu ernähren. Die wichtigsten Regeln sind:

1. Wasser ist die Quelle des Lebens! Der Bedarf liegt bei acht Gläsern pro Tag. Es fördert eine gute Flüssigkeitszufuhr und beugt Herzproblemen und Harnwegsinfektionen vor;
2. Obst und Gemüse sind wertvolle Verbündete. Sie enthalten bis zu 85 % Wasser und fördern eine gute Flüssigkeitszufuhr. Die enthaltenen Ballaststoffe helfen, die Darmtätigkeit zu regulieren. Zusammen mit Getreide und bestimmten Milchprodukten sind sie empfehlenswerte Lebensmittel;
3. Vermeiden Sie übermäßigen Fettkonsum und nehmen Sie wenig, aber hochwertige Fette zu sich;
4. Proteine sind unverzichtbar. Sie helfen, die Muskelmasse zu erhalten, die körperliche Kraft zu unterstützen und die allgemeine Funktionsfähigkeit zu verbessern, wodurch das Risiko von Gebrechlichkeit verringert wird. Zu den proteinhaltigen Lebensmitteln gehören Getreide, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Milchprodukte. Getreide enthält Ballaststoffe und fördert die Darmtätigkeit. Es liefert Energie und Vitamine der B-Gruppe, die für das Nervensystem und den Stoffwechsel von grundlegender Bedeutung sind. Fleisch ist die Grundlage für den Aufbau von Muskeln, Antikörpern und Hormonen. Es wird empfohlen, höchstens zweimal pro Woche Fleisch zu essen.



IMPRESSUM:

Herausgeber:
Seniorenwohnheim Eden

Redaktion:
Lisa Pfitscher, Patrizia Scollo, Renate Völser, Rositsa Petrova, Faggioni Silvano

Bildquellen:
SWH-Eden, Anita Augschöller, Pixabay

MITARBEITER NEWS NEWS COLLABORATORI



Diploma

Ci congratuliamo con la nostra collaboratrice **Daniela Enache** per il conseguimento del diploma di operatrice socioassistenziale! All'inizio di giugno ha completato con successo la formazione in servizio presso la scuola provinciale per le professioni sociali "E. Lèvinas" a Bolzano.



Abschied von den „Hausärzten“

Nach beinahe neun Jahren haben **Dr. Sigrid Pfeifer** und **Dr. Jörg Ladurner** im Frühjahr die Praxisräume im Tiefparterre des Eden verlassen und eine neue und geräumigere Ordination am Kirchsteig in Obermais eröffnet. Zum Abschluss, und um die jahrelange gute Zusammenarbeit zu feiern, hat das Arztehepaar zu einem kleinen Umtrunk bei der Eden-Lounge eingeladen. Wir wünschen den beiden alles Gute!



SCHLOSS TRAUTTMANSDORFF

EIN AUSFLUG, DER IMMER WIEDER BEGEISTERT

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Da ist was Wahres dran! Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff sind ein Naherholungsort, an den es uns immer wieder zieht. Zum einen ist die unmittelbare Nähe zum Eden ein großer Vorteil, zum anderen ist die Vielfalt an hiesigen und exotischen Pflanzen immer wieder faszinierend. Die Heimgäste können die Wege innerhalb der Gärten zu Fuß und mit Gehhilfen gut bewältigen und sich unterwegs immer wieder ausruhen. Zum Zwecke eines ausgiebigeren Spaziergangs nehmen wir auch immer Rollstühle mit, denn das weitläufige Gelände ist nicht für alle zu Fuß bewältigbar.

Am 13. Mai 2025 ist eine Gruppe von neun Heimgästen zusammen mit ihren Begleitpersonen am Vormittag aufgebrochen und hat einen wunderbaren Tag zwischen Blüten und Pflanzen bei Schloss Trauttmansdorf verbracht. Unsere Küchenmitarbeiter*innen hatten ein üppiges Lunchpaket fürs Mittags-Picknick vorbereitet, sodass die Ausflügler gut gestärkt ihre Runden drehen konnten, bevor sie am frühen Nachmittag ins Eden zurückkehrten.



Es war ein herrlicher Frühlingstag, den die Ausflügler inmitten von Blumen, Pflanzen und Kräutern verbracht haben!



Eine Wohltat für Leib und Seele: Nach einem solch ausgiebigen Spaziergang hat das Picknick ausnehmend gut geschmeckt!

THEODOR CHRISTOMANNOS

GENIALE PIONIERE DEL TURISMO NELLE DOLOMITI *Testo di Silvano Faggioni*



La residenza anziani Eden è situata in via Theodor Christomannos. Ma chi era ononimo personaggio? Prima di rispondere a questa domanda sarà opportuno sottolineare che la città di Merano gli avesse allestito all'epoca una tomba monumentale e intitolato più tardi un'intera strada a Maia Alta. In occasione del centenario della morte, nel 2021 il Comune aveva stanziato un contributo per un libro sul personaggio, redatto dal sottoscritto.

Theodor Christomannos fu un personaggio che guardava lontano. Arrivato a Merano nel 1884 con una laurea in legge, dopo una breve parentesi professionale conclusasi con una causa persa, decise di lasciare scrivania e codici per dedicarsi alla montagna. Era di famiglia benestante (padre greco commerciante d'arte e di tappeti, madre viennese). Cominciò con escursioni nella zona del ghiacciaio dell'Ortles e si accorse che mancava una strada tra Gomagoi e Solda (c'era solo una mulattiera). Si doveva provvedere al più presto. Fece domanda al Kaiser e ottenne un contributo, non sufficiente a realizzarla. A quel punto lungo le passeggiate del Passirio, assieme a gentili dame di animo nobile, allestì un mercatino di oggetti artistici. Un'iniziativa che ebbe successo e che consentì a Christomannos di mettere insieme tutta la somma necessaria.

A quel punto non restava che andare avanti per lanciare le bellezze dell'Ortles e di Solda. Le sue intenzioni trovarono un alleato in un amico viennese, l'architetto Otto Schmid, con cui fondò una società ad hoc. Nacquero così il Grand Hotel Solda, clamoroso esempio per l'epoca di albergo di lusso e l'Hotel Trafoi, purtroppo divorato anni dopo da un incendio. Nel frattempo, Christomannos si era dedicato anche alla progettazione di rifugi alpini, tramite la Deutscher- und Österreicher Alpenverein di Merano. Aveva anche tempo per dedicarsi alla politica. Fu consigliere comunale a Maia Alta e più avanti consigliere regionale del Tirolo a Innsbruck.

Come se non bastasse scriveva anche libri dedicati ai luoghi che più amava, da Solda alla stessa Merano, ormai città d'adozione. Per restare in zona meranese è doveroso ricordare come la costruzione della ferrovia Merano-Malles fu possibile grazie alle sue conoscenze a Vienna. Ma veniamo a Theodor Christomannos e le Dolomiti. Il suo interesse si spostò verso Carezza. Theodor era rimasto letteralmente folgorato dal paesaggio dolomitico. C'era già una strada che da Bolzano, via Cardano, portava in loco, ma poi? Decise così di darsi da fare per allungare il collegamento con il passo di Costalunga e Vigo di Fassa. Quel collegamento sarebbe stato il primo tratto della mitica "Strada delle Dolomiti", in grado di collegare Bolzano con Cortina d'Ampezzo, via Costalunga, Pordoi e Falzarego. Theodor riuscì a tirare fuori dall'isolamento le popolazioni di quelle splendide vallate! La strada venne completata nel 1909. Lungo quella splendida strada sorsero alberghi che esistono ancor oggi, a cominciare dal mitico Grand Hotel Carezza, che ebbe l'onore di ospitare personaggi come Francesco Giuseppe e Sissi, re Leopoldo II del Belgio, Agatha Christie e Winston Churchill.

Sulla tomba di Christomannos a Merano appare una grande foglia di rame con la scritta "A mon père" (a mio padre). La fece deporre Cléo de Merode, la prima icona mondiale della fotografia, sua figlia naturale. Sulla monumentale facciata della tomba risalta la dedica che la città di Merano gli dedicò allora e che in italiano suona così: "All'uomo che volle tutto per gli altri e nulla per sè".

SENIORENOLYMPIADE(N)

Im Juni haben die Senior*innen des Eden gleich an zwei Sportveranstaltungen teilgenommen. Die erste war die landesweite Seniorenolympiade, die jährlich vom Verband der Seniorenwohnheime Südtirols organisiert wird. Sie hat am 6. Juni 2025 in Terlan stattgefunden. Die zweite Veranstaltung fand am 10. Juni 2025 im Garten des Eden in Zusammenarbeit mit der Grundschule "De Amicis" statt. Je ein Heimgast und ein Kind bildeten ein Team und bestritten die Disziplinen gemeinsam. Sportliches Eden!



SCUOLA DI BALLO

UN POMERIGGIO LUCCICANTE

Il 18 giugno 2025 cinque coppie della scuola di ballo **ASD Rigon Dance Academy** di Bolzano hanno portato un tocco di vera eleganza all'Eden. Gli appassionati ballerini indossavano abiti scintillanti e frac eleganti e hanno mostrato agli ospiti della casa di riposo le loro abilità di ballo. Il pubblico era entusiasta, ma non si è limitato a guardare: i professionisti hanno invitato gli ospiti a ballare. Anche se per la maggior parte di loro era passato molto tempo dall'ultima volta che avevano ballato, hanno rapidamente ricordato i passi e si sono lasciati guidare con piacere sulla pista da ballo!

Il gruppo di ballo insieme al team dell'animazione e alla signora Dorella, che ha fornito il contatto con la ASD Rigon Dance Academy di Bolzano



SPINNRADL

AUSFLUG MIT DEN FREIWILLIGEN HELFER*INNEN



Der jährliche Ausflug mit unseren Freiwilligen führte uns heuer am 20. Mai nach St. Leonhard in Passeier. Dort haben wir das „Spinnradl“ besucht, einen Wollverarbeitungsbetrieb. Den Besuchern wurde der Weg vom Vlies zur Wolle bis hin zum fertigen Kleidungsstück gezeigt. Die Führung bot Einblick in historische Gemäuer, traditionelles Handwerk und althergebrachtes Wissen, aber auch in die innovativen Ideen, die dem Betrieb neues Leben eingehaucht haben. Nach diesem Erlebnis kam die Gruppe zu einem kleinen Abendessen beim Gasthof „Martl“ zusammen. Mit Ausflügen dieser Art möchten wir den Freiwilligen für ihren Einsatz zum Wohle unserer Heimgäste danken! Ihr Engagement ist keineswegs selbstverständlich, und wir wissen es sehr zu schätzen!

LIEBLINGS
REZEPTE



LE MIE
RICETTE

PASTA FREDDA ALLA MEDITERRANEA

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr pasta corta
- 500 gr pomodorini
- 250 gr mozzarella
- 1 cucchiaino di capperi
- 250 gr olive nere denocciolate
- foglie di basilico
- origano
- olio extra vergine d'oliva
- 200 gr formaggio grattugiato fresco

Preparazione:

Tagliare in quattro i pomodorini, la mozzarella a dadini, le olive a rondelle. Mettere il tutto in una capiente ciotola ed aggiungere alcuni cucchiaini di olio, i capperi, le foglie di basilico sminuzzate e l'origano. Lasciare insaporire per circa mezz'ora.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla e metterla nel condimento preparato, aggiungere il formaggio grattugiato e mescolare bene.



ERINNERUNGEN



RICORDI

DER SOMMER

Erinnerungen gesammelt von Lorenzo Villotti

Frau Plangger erzählt: „Mir gefällt der Sommer ganz gut, überhaupt die Gegend und die Berge. Früher bin ich mit meiner Familie stundenlang auf den Berg gewandert. Jetzt, wo ich hier bin, verbringe ich die Zeit mit meinen Freundinnen, indem wir zusammen spazieren oder bei den Veranstaltungen mitmachen.“

Frau Mayer erinnert sich: „Ich bin gerne im Urlaub gefahren, mein Lieblingsort war Korsika. Dort habe ich 30 Jahre lang mit meinem Ehemann unseren Urlaub in einen Bungalow verbracht. Jetzt genieße ich die Spaziergänge mit meinen Freundinnen und die Besuche meiner Kinder.“



L'ESTATE

Ricordi raccolti da Patrizia Scollo

La signora Zwerger racconta: „L'estate mi ricorda le vacanze al mare dove in spiaggia si ascoltava la musica e si ballava tutti in gruppo. La sera poi, andavo a ballare in piazza il liscio con la musica del gruppo musicale di Rauol Casadei.“

Il signor Schwienbacher si ricorda: „Quando andavo al mare suonavano spesso la canzone „Romagna mia“ di Raoul Casadei e si cantava tutti assieme. Nelle gite in montagna si intonavano canzoni degli Alpini e canzoni tirolesi come „Wohl ist die Welt so gross und weit“. In questo modo la passeggiata in montagna era allegra e spensierata.“

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



Meine Botschaft an die Jugend:

„ Ho lavorato per tanti anni a scuola come collaboratrice scolastica e di giovani ne ho conosciuti veramente tanti. Ai giovani di allora così come ai giovani d'oggi consiglio sempre di comportarsi bene sia fuori che dentro casa, avere sempre l'appoggio della famiglia, studiare e trovarsi un lavoro come si deve. Formare e crescere una famiglia sana dove insegnare ai propri figli il rispetto ed il buon comportamento .“

Signora Lidia Bimbatti



DER SOMMERWIND

EIN TEXT ZUM NACHDENKEN von Renate Völser

Zärtlich und kühlend streicht der Sommerwind über unsere Haut.

Urlaub, Ferien und unbeschwerte Tage kündigt er uns an. Er erinnert an vergangene Sommer, an die Leichtigkeit der Jugend, an eine Zeit voller Unbeschwertheit.

Ein Gefühl von Freiheit mischt sich in unsere Gefühle, unsere Seele baumelt im Wind. Es ist schön, sich an die unbeschwerten Tage zu erinnern.

Viele von uns mussten auch in den Ferien arbeiten. Trotzdem hatten wir unsere Freiheit, waren mit Freunden an einem See, in Wald und Wiesen unterwegs, haben über die Welt nachgedacht, diskutiert, gelacht und manchmal auch geweint.

Das erste Herzklopfen, der erste Kuss fiel häufig in diese Zeit. Wie viele Träume wir hatten. Es waren schöne, unbeschwerte Träume. Sie haben uns das Leben leicht gemacht. Wir haben uns in ihnen verloren und es ging uns gut dabei.

Holen wir uns jetzt im Sommerwind unsere Träume zurück. Träumen ist Leben. Träumen im Sommerwind ist Wohlfühlen, Freiheit der Gedanken, Wärme und Liebe.



WIR GEDENKEN
UNSERER LIEBEN VERSTORBENEN
RICORDIAMO I NOSTRI CARI DEFUNTI

Frau Frida Federa
† 25.03.2025

Frau Maria Niederkofler
† 15.05.2025



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