

Soziales
Kompetenzzentrum 
Senioren + Wohnen

Rumer Seniorenblatt

SOKO Rum

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir werden immer älter und sind immer länger im Ruhestand. Waren es 1975 statistisch noch 8 Jahre Ruhestand, sind es mittlerweile 22 Jahre geworden. Wir befinden uns somit ca. ein Viertel unseres Lebens im Ruhestand. Es bleibt uns somit eine Menge Zeit, die wir speziell in den ersten Jahren des Ruhestandes noch richtig genießen können, da wir beim Eintritt ins „Seniorenzeitalter“ noch ziemlich rüstig und agil sind. Da wird gewandert, E-Bikes ermöglichen den problemlosen Aufstieg zu unserer traumhaften Almen- und Berglandschaft, aber auch Reisen, soziale Tätigkeiten und vieles mehr stehen auf der Tagesordnung.

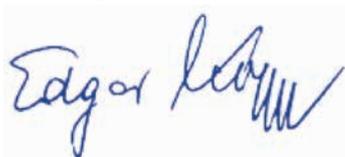
Aber eines Tages, unerwartet oder ganz allmählich, sind wir nicht mehr nur „die Alten“, nein wir werden tatsächlich alt. Und dann stehen wieder neue Herausforderungen vor der Tür. Einige kann man alleine bewältigen, bei anderen braucht es Unterstützung und die vorhandenen Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen müssen in Anspruch genommen werden.

Mobile und stationäre Pflege müssen Hand in Hand gehen und dem wachsenden Bedarf muss Rechnung getragen werden. Rum ist in den Bereichen Gesundheit und Pflege auf einem guten Weg. Die steigende Lebenserwartung erfordert eine verantwortungsvolle Weiterentwicklung der Angebote. Wir wollen ein Altern in Würde ermöglichen. So haben wir beispielsweise mit dem Wohncafé sowie der Computeria einen frischen Wind ins Soko gebracht, bei dem Alle profitieren können. Aber auch im Bereich der Pflege wollen wir uns mit der Bezugspflege noch mehr an den Bedürfnissen unserer BewohnerInnen orientieren. Dadurch wird das Vertrauensverhältnis gestärkt und die Tagesstruktur kann einfacher an die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen angepasst werden.

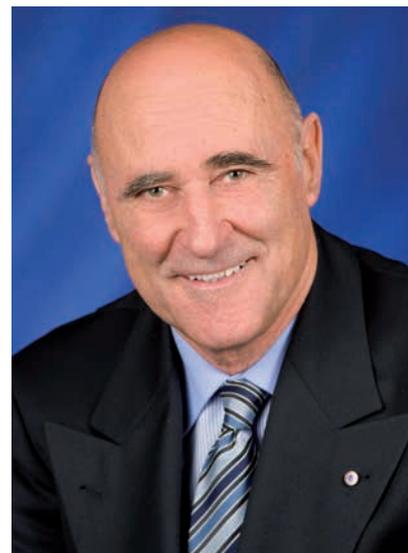
Ich bedanke mich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Soko sowie des Vereins Mobile Pflegedienste, ob in Pflege, Verwaltung, Waschküche oder Küche, Raumpflege und selbstverständlich auch bei allen Ehrenamtlichen, die ihre Zeit den Seniorinnen und Senioren widmen und mit ihren Besuchen zusätzliche Abwechslung in deren Alltag bringen.

Ich möchte mein Vorwort mit folgendem Spruch von Jeanne Moreau beenden: „Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.“

Ihr Bürgermeister



Edgar Kopp



Duale Führung im Sozialen Kompetenzzentrum Rum

Seit Juni 2016 bilden wir, Michaela Norz, langjährige Mitarbeiterin auf Verwaltungsebene und nunmehrige Heimleitung und Ute Kostenzer, Pflegedienstleitung, das Führungsteam des Sozialen Kompetenzzentrum Rum. Mittlerweile haben wir uns gut eingearbeitet und führen das Haus im dualen System.

Die herkömmlichen, nach Berufsgruppen getrennten Führungsstrukturen, werden immer öfter durch kooperative Führungsmodelle wie die duale Führung abgelöst.

Der Wandel von der traditionellen hin zur interprofessionellen Führungsstruktur braucht Zeit, da dies auch eine große Veränderung für alle Beteiligten bedeutet.

Durch die duale Führung wird eine professionelle und hochwertige Arbeitskultur geschaffen, die sich an den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch denen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter orientiert. Damit wird die Kompetenz aller am Pflegeprozess Beteiligten gestärkt.

Unser Werteverständnis der dualen Führung setzen wir um, indem wir:

- Entscheidungen gemeinsam tragen, da wir in der Führungsarbeit solidarische Verantwortung übernehmen
- feinfühlig sind und auf die Meinung des Anderen achten
- auf einen gegenseitigen, zeitgerechten und offenen Informationsfluss zwischen den dualen Partnern achten und verbindlich und stufengerecht die weitere interne Kommunikation regeln
- untereinander eine kritische, ehrliche und wertschätzende Gesprächskultur pflegen und fördern
- allfällige Meinungsverschiedenheiten und Konflikte ansprechen
- gemeinsam nach konstruktiven Lösungen suchen und dabei die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einbeziehen.

Ein Seniorenheim ist in seiner Gesamtheit ein vielschichtiges Konstrukt mit zahlreichen beteiligten Personen, und gerade das macht unsere Arbeit so abwechslungsreich.

Unser besonderer Dank gilt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die mit ihrem besonderen Engagement die Bewohnerinnen und Bewohner betreuen und pflegen. Wir schätzen ihre Offenheit und die Bereitschaft, den von uns eingeschlagenen Weg mitzutragen und umzusetzen – im Sinne und zum Wohle aller Beteiligten.

Wir möchten unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an dieser Stelle „Danke“ sagen, wir wissen zu würdigen, was Sie täglich leisten!

Michaela Norz, Heimleitung & Ute Kostenzer, Pflegedienstleitung



Dr. Klaus Kandler
Geschäftsführung



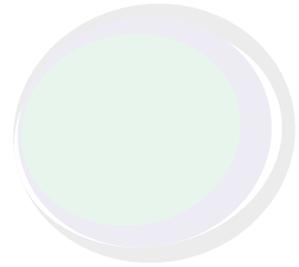
Mag.ª Hannelore Röck
Geschäftsführung



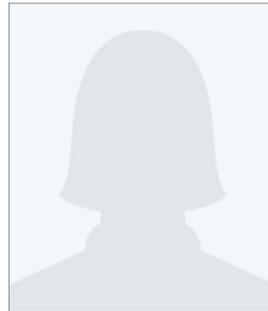
Michaela Norz
Heimleitung



Ute Kostenzer, DGKP
Pflegedienstleitung



Silvia Jung, DGKP
Bereichsleitung
„Brunntal“



DGKP
Bereichsleitung
„Rosengartl“



Hajnalka Berze, DGKP
Bereichsleitung
„Sonnenbichl“



Edeltraud Aichhorn, DGKP
Bereichsleitung
„Mobile Pflegedienste“



Mag.ª Gabriela Eller
Alterspädagogin
Psychotherapeutin



Mag.ª Alexandra
Gassner
Klinische Psychologin
DGKP



Barbara Ripper, MSC
Diplomierete
Ergotherapeutin



Linda Gundolf-Gunz
Tagesgestaltung
Pflegeassistentin



Christine Kaltenböck
Altenseelsorgerin



Daniela Ströher
Buchhaltung
Lohnverrechnung



Ines Watzdorf
Verwaltung
Belange SOKO



Doris Lechthaler
Verwaltung
Belange Mobile Pflegedienste



Angelika Ortner
Hausbesorgung

Wir pflegen, weil...

Die Betreuung und Pflege von älteren Menschen ist eine besondere Aufgabe und bedarf dazu verschiedenster Berufsgruppen (interdisziplinäres Team), die eng zusammenarbeiten.

Die Nachfrage an Pflegekräften ist hoch und wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Wer Freude am Umgang mit älteren, pflegebedürftigen Menschen und persönliches Engagement mitbringt, ist hier genau richtig.

Die Aufgaben sind vielfältig, fachlich herausfordernd, menschlich erfüllend, abwechslungsreich und vieles mehr:

- **Abwechslungsreich:** Kein Tag ist wie der andere.
- **Bewegend:** Schöne und bereichernde Erfahrungen und Erlebnisse.
- **Dankbarkeit:** Freundliche Worte oder auch ein Lächeln bestärken immer wieder, das Richtige zu tun.
- **Ganzheitlich:** Im Zentrum steht der Mensch, Körper, Geist und Seele wird als eine Einheit betrachtet.
- **Gemeinsam:** Mit Kolleginnen und Kollegen im Team arbeiten, angeleitet von erfahrenem Fachpersonal.
- **Herausfordernd:** Jeder Tag bringt neue Herausforderungen und ermöglicht stets eine Weiterentwicklung.
- **Interdisziplinär:** Berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit mit allen Beteiligten.
- **Interessant:** Breites Fachwissen, das in der Schule erlernt wird, kann in die Praxis umgesetzt werden.
- **Sicher und attraktiv:** Ein Beruf im Pflegebereich ist krisenfest, der Bedarf an Pflegekräften ist hoch.
- **Sinnstiftend:** Menschen helfen gibt ein gutes Gefühl. Die Arbeit in der Altenpflege ist unverzichtbar. Im Hinblick auf die demografische Entwicklung wird sie immer bedeutsamer. Darüber hinaus gibt es wohl nichts Erfüllenderes als zu wissen, dass man mit seiner Arbeit anderen Menschen helfen und deren Lebensqualität verbessern kann.
- **Verantwortungsvoll:** Ansprechpartner für Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige sein.

Damit wir auch in Zukunft jene Rumerinnen und Rumer, die eine professionelle und einfühlsame Betreuung und Pflege brauchen, gut versorgen können, benötigen wir Verstärkung im Pflegeteam.

Wir bieten interessierten, motivierten und fachlich qualifizierten Pflegekräften einen sicheren Arbeitsplatz!

Bei Interesse melden sie sich im SOKO Rum bei unserer Pflegedienstleitung, Frau Ute Kostenzer!

Weitere Informationen können auf unserer neuen Homepage unter <https://www.rum.gv.at/kompetenzzentrum> nachgelesen werden

Wohnen im Alter

Die Frage „WO und WIE möchte ich leben, wenn ich älter werde oder wenn ich Unterstützung benötige“ ist aktuell in aller Munde und wird gesellschaftlich und politisch diskutiert. Lebensqualität und Wohlbefinden sind stark verbunden mit der individuellen Wohnsituation und dem persönlichen Alltagsgestaltung.

Lebensstile, Ansprüche an neue innovative Wohnformen, Altern mit Lebensqualität, und ein barrierefreies, alters- und kindergerechtes, generationenübergreifendes Miteinander sind die Themen rund ums Wohnen für Seniorinnen und Senioren in Tirol. Verschiedenste Tiroler Projekte zeigen, wie gutes Zusammenleben aussehen kann. Informieren sie sich auf der Homepage des Landes Tirol, Abteilung Gesellschaft und Arbeit- Seniorinnen (<https://www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/gesellschaft-soziales/senioren>).

Die Wohnzufriedenheit von privat lebenden älteren Menschen unterscheidet sich allerdings nicht grundlegend von der in einem Wohn- und Pflegeheim wohnenden Seniorinnen und Senioren, wie im Bundesplan für SeniorInnen des BMASK zu lesen ist. Vielmehr hängt das Wohlbefinden in erster Linie von den eigenen Ressourcen, dem Miteinander und den Gestaltungsmöglichkeiten des persönlichen Alltags ab.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen das vielfältige und abwechslungsreiche Alltagsprogramm der Bewohnerinnen und Bewohner im SOKO vorstellen. Professionelle und qualitätsvolle Pflege sowie gezielte Angebote zu Aktivität und Austausch ermöglichen eine ebenso ausgefüllte wie den Bedürfnissen angepasste Tagesgestaltung für die im Haus lebenden Seniorinnen und Senioren.

Barbara Ripper, MSc

TIPP:

Broschüre „Sicheres Wohnen“
BMASK link zum Download
„Sicher wohnen- Besser leben“



<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=368>

Aktivitäten und Unterhaltung

An jedem Wochentag gibt es für unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, an verschiedenen Angeboten teilzunehmen.

MONTAG

„Bewegtes Erinnern“

(Sensorisch- biographische Gedächtnisgruppe)

Montagsvormittag besteht die Möglichkeit in der Gruppe „Bewegtes Erinnern“ zu einem vorbereiteten Thema Erinnerungen aus dem eigenen Leben auszutauschen, bei Wort- und Denksportübungen die grauen Zellen etwas zu trainieren und bei leichter Bewegung den Körper zu aktivieren.

Die inhaltlichen Angebote des „Bewegten Erinnerns“ sind ausgerichtet auf Übungen verschiedenster kognitiver Leistungen, auf Themen des Jahreskreises, der Realitätsorientierung und körperlichen Bewegung. Sie orientieren sich nach den Richtlinien des österreichischen Bundesverbandes für Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren.



Die Stärkung des Selbstwertes und ein nettes Miteinander in angenehmer, entspannter Atmosphäre sind Mittelpunkt dieser Vormittagsrunde.

Mag.^a Alexandra Gassner



DIENSTAG

„Kreativwerkstatt“

Die Bewohnerinnen und Bewohner sind eingeladen, aktiv und kreativ zu werden und zu überlegen, welche handwerklichen und kreativen Tätigkeiten ihre Lust am Tun wecken könnten.

Die Ergotherapeutin unterstützt die Umsetzung von Aktivi-

täten unter anderem auch durch Anpassung von Werkzeug oder Handlungsabläufen. Damit wird es auch mit Einschränkungen verschiedenster Art möglich kreativ und aktiv dabei zu sein. Je nach Wunsch und Können reichen die Arbeiten vom Häkeln und Stricken bis hin zum Malen und Zeichnen oder Sägen und Leimen. Es werden Gebrauchsstücke, Geschenke, Therapiematerial oder Dekorationen hergestellt. Der Wert des Miteinander und gegenseitiger Unterstützung sowie das Erkennen und Wertschätzen der eigenen Fähigkeiten prägen diese aktiven Vormittage.

Barbara Ripper, MSc



MITTWOCH

„Bewegung mit Musik“

Musik erreicht das Herz - und auch den Körper. Bei altbekannten Melodien und Rhythmen juckt es die Bewohnerinnen und Bewohner immer noch in den Beinen. Mit viel Spaß und Schwung wird die Freude an Bewegung geweckt und alle Muskeln und Gelenke werden nach Möglichkeit aktiviert. Ob mit Rollator, Rollstuhl oder ohne, jeder kann und soll mitmachen. Die Angebote werden entsprechend angepasst.

Übungen zu Kraft, Koordination und Gleichgewicht sowie z.B. Übungen zum Aufstehen und Hinsetzen sollen Selbstständigkeit und Mobilität der Bewohnerinnen und Bewohner unterstützen. Zentral dabei wird das Thema Sicherheit und Sturzvermeidung im Alltag und unterwegs in das Bewegungsprogramm eingebunden. Übungen für die steifen Fingergelenke sollen Anregung zu täglichem Training geben und rheumatischen Schmerzen vorbeugen. Ballspiele, Entspannungs- und Atemübungen runden dieses Angebot, das im Sommer durchaus auch bei frischer Luft auf der großen Dachterrasse stattfindet, ab.

Barbara Ripper, MSc



DONNERSTAG

FREITAG

„Validationsgruppe“

Validation nach Naomi Feil ist eine spezielle Kommunikationsmethode. Das Wort „Validation“ bedeutet, den älteren Menschen ernst zu nehmen, seine Äußerungen und Gefühle anzuerkennen und ihm als einzigartige Persönlichkeit Wertschätzung entgegenzubringen.

In der Validationsgruppe sitzen die Bewohnerinnen und Bewohner nahe beieinander, hören sich zu und berühren sich beim Spielen und Singen. In der Gruppe werden Erinnerungen an Rollen in der Familie und soziales Verhalten wachgerufen. Durch spezielle Aktivitäten und Rituale wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Es entsteht ein WIR-Gefühl.

*Mag. Gabriela Eller
Validationsgruppenleiterin nach Naomi Feil*



DIENSTAG – DONNERSTAG



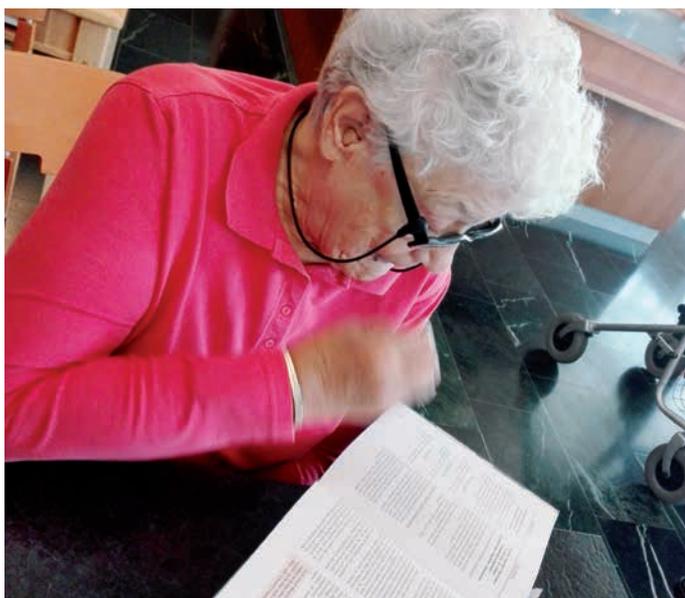
„Wohncafé“

Das SOKO - Café ist auch das „Wohncafé“, ein Treffpunkt für die Bewohnerinnen und Bewohner, deren Angehörige und alle Besucherinnen, Besucher und Interessierten. Das Café ist ein Ort, an dem man sich trifft, ins Gespräch kommt, sich austauscht und miteinander Zeit verbringt. Die gemütliche Couchecke, die sonnige Terrasse und ein herrlicher Garten laden dazu ein, hier am Nachmittag eine Tasse Kaffee zu genießen. Alte Möbelstücke und Gegenstände regen dazu an, miteinander oder für sich in Erinnerungen zu schwelgen. Spiele-, Lese- und Rätselangebote bieten sich zur unterhaltsamen Freizeitgestaltung an. Die Bewohnerinnen und Bewohner können ihre Interessen mit Gleichgesinnten teilen oder einen geselligen Nachmittag mit ihren Besucherinnen und Besuchern verbringen. Es besteht die Möglichkeit, sich Jause und Kaffee für sich und Angehörige oder Besucher selbst zu holen. Eine bunte Tassensammlung und Tellersammlung lässt den Kaffee, Kuchen oder Brote besonders gut schmecken. Das Wohncafé wird vorbereitet und begleitet von professionellen MitarbeiterInnen des Hauses und von den Ehrenamtlichen unterstützt. Jeder, der das Wohncafé besucht, wird dabei begleitet, für sich diese Zeit sinnerfüllt und unterhaltend gestalten und erleben zu können.



HÖHEPUNKTE

Hertas Wunschkonzert: Herta, Bewohnerin des SOKO und Besucherin des Wohncafés ist eine leidenschaftliche Computernutzerin. Beim Wunschkonzert besucht sie mit ihrem Laptop das Café und unterhält alle mit einer bunten musikalischen Auswahl nach Wunsch.



Saftbar: Jeden Dienstag wird ein selbstgepresster Obst- und Gemüsesaft mit Unterstützung von Heimbewohnerin Frieda zubereitet.

Flickrunde: Maria, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Soko setzt sich alle Monate einmal ins Café und flickt oder ändert mitgebrachte Kleidungsstücke für die Bewohnerinnen und Bewohner des SOKO. Jeder kann dabei sein, mitmachen, noch was lernen, helfen und ratschen.

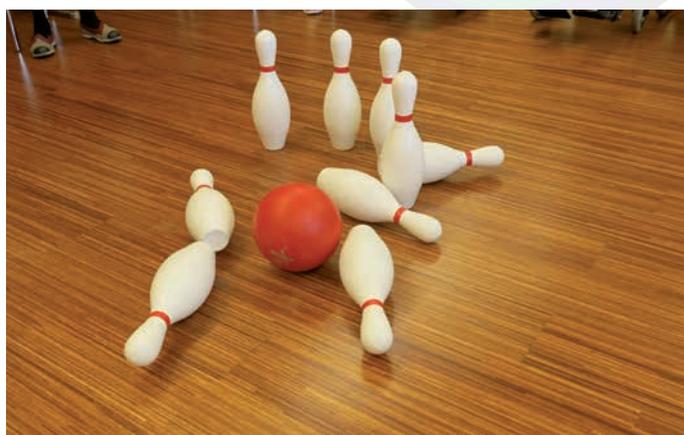


Hundebesuch: Luna wird gerne gestreichelt und mit Leckerlis verwöhnt. Daher besucht sie uns ca. alle sechs Wochen.



Des Weiteren werden Spaziergänge, Konzerte, Kino, Kegeln, Bingo und anderes mehr organisiert.

Barbara Ripper, MSc



FREITAG

Gottesdienst

Abwechselnd mit dem Diakon von Neu Rum und den Diakonen von Rum, zusammen mit unserer Altenseelsorgerin, Frau Christine Kaltenböck, feiern wir jeden Freitag um 9.30 Uhr einen Gottesdienst in der Hauskapelle.

Seelsorge ist nicht immer nur ein Gespräch mit oder über Gott. Heilende Seelsorge ist ein Teil der Sorge um den ganzen Menschen. Und so hat Seelsorge viele Gesichter.



WOCHENENDE

Besonders am Wochenende freuen sich die Bewohnerinnen und Bewohner über den Besuch ihrer Angehörigen, Freunde und Bekannten.

Gerne können Sie gemeinsam das Café im Erdgeschoss, das Freitag bis Sonntag von 14.00 bis 17.30 Uhr geöffnet ist, besuchen.



Feste und Feiern

Das Soko Café mit der großen Terrasse eignet sich bestens für Feste, Feiern und Veranstaltungen aller Art. Egal ob Frühlings- oder Sommerfest, Muttertags- oder Geburtstagsfeier, Platzkonzert, Eisparty, Nikolaus- oder Weihnachtsfeier, Besuch der Jungmuller und Kindergartenkinder, Törggelen und anderes mehr.

Die ideenreichen und sehr hübschen Dekorationen werden regelmäßig von den Mitarbeiterinnen der Ergotherapie und der Tagesgestaltung mit tatkräftiger Unterstützung der Bewohnerinnen und Bewohner mit viel handwerklichem Geschick gebastelt und gestaltet. Die Tische werden mit Hilfe von Ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern liebevoll gedeckt.



Gerne können auch Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Angehörigen private Feiern (nach Voranmeldung) im Café abhalten.

Soziales Kompetenzzentrum **rum** Café



Besuchen Sie unser gemütliches Heimcafé, welches für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Wir bieten warme und kalte Getränke sowie eine kleine Kuchenauswahl zu moderaten Preisen.

Öffnungszeiten: Freitag bis Sonntag von 14.00 bis 17.30 Uhr

Uschi's Marktstandl

Neu im
SOKO

Im November 2017 wurde auf Initiative unserer Mitarbeiterin Uschi das Marktstandl ins Leben gerufen und feierlich eröffnet. Für die musikalische Untermalung sorgte das Duo Rosi & Engelbert, während die Bewohnerinnen und Bewohner mit einem Glas Sekt verwöhnt wurden. Unser Standl ist **jeden Mittwoch von 14.30 bis 16.30 Uhr** im Rahmen des Wohncafés geöffnet.

Angeboten werden verschiedenste Hygieneprodukte, Süßigkeiten, Mal- und Schreibwaren, Lesestoff, Rätselhefte sowie Selbstgemachtes.

Alle angebotenen Produkte sind zum Einkaufspreis erhältlich!

Wir freuen uns, wenn Sie das Standl auch weiterhin, gerne auch in Begleitung ihrer Angehörigen und Freunde, oft besuchen.



ALT & JUNG IM SOKO

Auch in diesem Kindergartenjahr besuchten die Kinder die Bewohnerinnen und Bewohner des SOKO wieder einige Male. Gemeinsam wird eine Stunde gesungen, die Kinder präsentierten die neuen Lieder und Gedichte, die sie gelernt, Laternen, die sie gebastelt haben oder Spiele, die sie gerne

spielen. Die Seniorinnen und Senioren können im Gegenzug den Kindern erzählen und näherbringen, wie sie ihre Kindheit verbracht haben.

So können alle etwas einbringen in die gemeinsamen Stunden und dem Anderen ein wenig näher kommen.



Freiwilligentag 2018: „RUMtoben im SOKO“

Da es uns wichtig ist, dass sich auch die ganz jungen Gäste im SOKO wohl fühlen, wurde beim heurigen Freiwilligentag gemeinsam mit den Kindergartlern der Steinbockallee, einigen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des SOKO sowie Mitarbeitern der Marktgemeinde Rum eine Sandkiste im SOKO-Garten aufgebaut.

Außerdem befinden sich im Café sowie auf allen Stationen Material zum Malen, Puzzeln oder Spielen für alle Enkelkinder und Urenkel, die auf Besuch zu Ihren Angehörigen ins SOKO kommen.

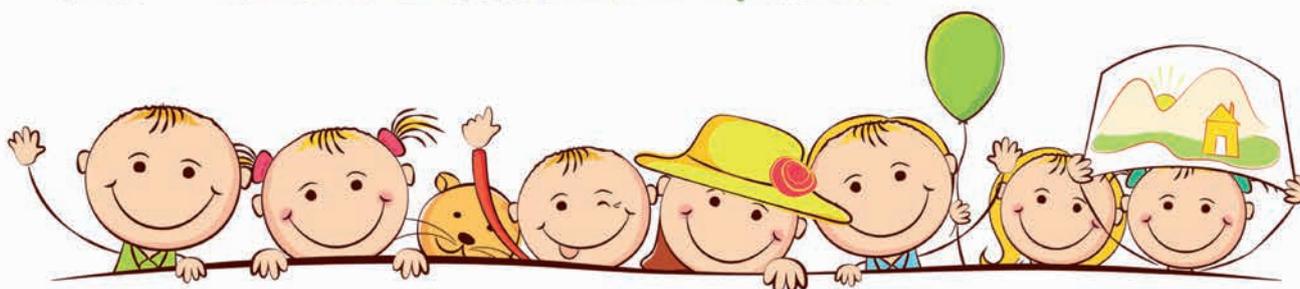
Bitte nutzen sie dieses Angebot jederzeit. Gerne wenden Sie sich dazu auch an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Barbara Ripper, MSc



Spielsachen

Für unsere kleinen Gäste



Ein Tag im SOKO mit Frau Josefine Schuster



Frau Schuster steht gerne um 8.30 Uhr auf. Nachdem sich Frau Schuster im Bad frisch gemacht hat, lässt sie sich das Frühstück schmecken und liest währenddessen gerne Zeitschriften, von denen ausreichend zur Verfügung stehen.

Mit Einsatz des Lifters und Unterstützung des Pflegepersonals ist es für Frau Schuster einfacher und komfortabler, sich vom Bett in den Rollstuhl zu setzen.

Frau Schuster besucht jeden Freitag die Validationsgruppe, da stimmt sie gerne das Lied „Waldeslust“ mit ihrer schönen Stimme an und gibt den Takt vor.



für Erledigungen blieb. So beschloss er, jeden zweiten Tag vorbeizukommen.

Somit kann er auch bei der sogenannten „Donnerstagsrunde“ dabei sein, die jeden Donnerstag eine Bergtour unternimmt. Bald merkte er, dass im Heim nicht nur der pflegerische Aspekt zählt, sondern auch die Lebensqualität seiner Frau im Heim eine wichtige Rolle spielt.



Herr Schuster, der ursprünglich aus Oberösterreich kommt und seine Frau, eine gebürtige Kärntnerin, leben seit über 40 Jahren in Tirol, haben einen Sohn und Enkelkinder. Als Frau Schuster krank wurde, betreute ihr Mann sie anfangs zu Hause. Nach einem Krankenhausaufenthalt stand fest, dass Frau Schuster professionelle Pflege benötigt.

Diese Umstellung war für Herrn Schuster sehr schwer, da er plötzlich alleine zu Hause war. Zu Beginn besuchte er seine Frau täglich, merkte jedoch bald, dass ihm so kaum Zeit



Herr Schuster empfindet das Team des SOKO Rum als sehr freundlich und zuvorkommend. „Von der Heimleitung bis zur Pflege haben immer alle ein offenes Ohr für mich.“

Verena & Josef (Praktikanten)

Ein Tag im SOKO mit Frau Ida Hobel



Jeden Morgen genieße ich ein ausgiebiges Frühstück in unserem gemeinsamen Wohnbereich, um mich für den Tag zu rüsten. Die netten und lustigen Gespräche mit meinen Tischnachbarinnen Herta und Wilma erheitern meinen Tag zusätzlich.

Wie ich vorher erwähnt habe, bin ich verheiratet. Mein Mann wohnt ebenfalls im SOKO. Ich freue mich über die regelmäßigen Besuche der Kinder. Bei schönem Wetter genießen wir den hauseigenen Garten oder setzen uns auf die Terrasse des gemütlichen Wohncafés.



Hallo! Mein Name ist IDA HOBEL, ich bin gebürtige Rumerin und lebe nun seit November 2016 im SOKO RUM. Ich möchte euch hier nun einen kleinen Einblick über mein Leben und meinen Alltag im Sozialen Kompetenzzentrum Rum geben. Kurz zu meiner Person:

Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und zwei Stiefkinder. Aufgrund eines Unfalls wurde ich kurzzeitig zur Pflege im Soko aufgenommen. Im Anschluss daran beschlossen meine Familie und ich, dass ich im Heim bleiben würde, da es mir hier an nichts fehlte und ich mich von Beginn an wohl gefühlt habe. Früh morgens hilft mir das liebevolle und einfühlsame Pflegepersonal beim Aufstehen und Anziehen meiner Thrombosestrümpfe und unterstützt mich dabei, mich für den Tag fertig zu machen.



Im SOKO fehlt es mir wirklich an gar nichts. Im Haus gibt es reichlich Angebote, an denen man teilnehmen kann, aber nicht muss. Gerne besuche ich die Kreativwerkstatt am Dienstag, wo wir in geselliger Runde arbeiten.

Selbstverständlich werden auch alle Geburtstage gefeiert. Wenn ich es mal ruhiger haben möchte, verbringe ich meine Zeit gerne beim Häkeln in meinem gemütlichen, Zimmer. Ich häkle und webe für mein Leben gern – am liebsten Teppiche in den verschiedensten Farben und Größen.

Ich finde es super, dass ich hier im Haus die Möglichkeit habe, mich schick zu machen, wenn ich es möchte. Den Friseurtermin bei Helga nehme ich immer wieder gerne in Anspruch.

Jeden Freitag, abschließend zur Woche, feiern wir gemeinsam in der hauseigenen Kapelle einen Gottesdienst.

Auch bin ich froh, dass ich hier im Haus die Möglichkeit habe meinen Arzt selber zu wählen! Mein Hausarzt Dr. Mitteregger besucht mich regelmäßig.

Er steht mir mit Rat und Tat zur Seite und schaut darauf, dass es mir gesundheitlich gut geht.

Es bereitete uns Praktikantinnen Anja und Ambera eine große Freude gemeinsam mit Ida diesen Artikel zu gestalten und uns dabei näher kennen zu lernen.



„Liebe Ida, wir wünschen Dir von ganzem Herzen alles Gute auf Deinem weiteren Lebensweg und behalte Deinen bewundernswerten Lebenswillen bei.“

Anja & Ambera (Praktikantinnen)



Demenzsprechstunde der Marktgemeinde Rum Beratung für Betroffene und Angehörige

Viele Rumer Bürgerinnen und Bürger, die zu Hause ihre an Demenz erkrankten Angehörigen betreuen und pflegen, nehmen das Angebot der Demenzsprechstunde im Sozialen Kompetenzzentrum Rum an. Die Kosten für die Beratung übernimmt die Marktgemeinde Rum.

In der Demenzsprechstunde besteht die Möglichkeit, Informationen zum Erscheinungsbild der Demenz und deren Verlaufsmöglichkeiten zu erhalten. Angehörige und Betroffene können mit Frau Mag.^a Eller oder Frau Mag.^a Gassner ihre Ängste und Sorgen vertraulich ansprechen. Es werden gemeinsam Handlungsstrategien und Entlastung durch spezielle Kommunikationsmethoden erarbeitet.



***Kostenlose Beratung, jeden vierten Freitag im Monat,
für Rumer Bürgerinnen und Bürger!***

Anmeldung im SOKO Rum

Montag bis Freitag, 8.00 – 12.00 Uhr, Tel.: 0512/26 40 90

Erinnerungen an ein Spiel aus der Kindheit: Das Dozhackn

„Bitt schian Herr, setzens an Groschen ins Greasl, mein Dozn singt wia a Tannenmeasl“

erzählt von Herrn Grubhofer Andreas



Das Dozhackn war ein beliebter Zeitvertreib bei uns Buben. Wir machten uns vorzugsweise an Feiertagen oder an Samstag- oder Sonntagnachmittagen zu viert oder zu fünft auf den Weg Richtung Fischerkreuz, ein bisschen außerhalb von Rum. Wir waren meist immer mit der gleichen

Freundesriege unterwegs, nur Buben und zwischen 8 und 10 Jahren. Mit einem Stecken zeichneten wir einen Kreis in den Boden und versuchten dann mit unserem Dozn das gesetzte Geld zu treffen. Wir warteten auf vorbeikommende Spaziergänger, die wir dann mit unserem Spruch versuchten für eine Geldgabe zu gewinnen. Damals gab es ja noch die 1-2-5-10 und 20 Groschenmünzen. Meist bekamen wir zwischen 1 und 5 Groschen spendiert. Wenn ich Geld „gewonnen“ hatte, habe ich mir davon gerne Schokolade oder Schwedenbomben gekauft. Da diese Süßigkeiten damals totale Seltenheit waren, hat mich das immer besonders gefreut.

Ein guter Verdienst beim Dozhackn war für mich zwischen 10 und 12 Groschen. Manchmal kam auch ein Kapuzinerpater vorbei, der immer sehr nett zu uns war. Von ihm bekamen wir kein Geld, aber dafür jeder von uns immer und ein Heiligenbild.“

Früher gingen die Buben ausgerüstet mit einem Dozn und einer Schnur, Dozhäckn. Dieses Spiel wurde vom Faschingsdienstag bis zur Karwoche gespielt, zu Ostern wurde der Dozn dann wieder bis zum nächsten Jahr weggelegt. Dieser Dozn (höttingerisch für kleine Figur, Knirps) war ein kegelförmiges Stück Holz, 3 bis 4 cm groß, an dessen Spitze ein metallener Nagel eingeschlagen war.

Die Schnur musste ein gedrehter Spagat sein, der nicht aus-

franst. Sie wurde sorgfältig um den Dozn gewickelt und mit der restlichen Länge dreimal um den Zeigefinger. Durch eine schnelle Armbewegung aufwärts gefolgt von „hacken“ in den auf den Boden gezeichneten 30 cm großen Kreis löste sich die Schnur vom Dozn, der dann bei gutem Wurf surrend in Drehbewegung im Kreis landete.

Gespielt wurde im Freien und wer an den Dozhäckern vorbeiging, hörte von den Buben den Vers:

„Bitt schian Herr, setzens an Groschen ins Greasl, mein Dozn singt wia a Tannenmeasl.“

(Bitte Herr, setzen Sie einen Groschen in den Kreis, mein Dozn singt wie eine Tannenmeise.)



Bildnachweis: Wikimedia Commons/ Tong Van Tuam Anh

Die Herausforderung bestand darin, die in den Kreis gelegte Münze mit dem Dozn zu treffen und aus dem Kreis zu hacken. Der Dozn musste danach im Kreis weitertanzen, sonst war der Groschen nicht gewonnen. Die besten und mutigsten Dozhäcker ergänzten ihr Sprüchlein mit dem Satz: *„Dreimol – Dozn und Schnur.“* Damit musste das Geldstück unter drei Versuchen getroffen werden, sonst gehörten Dozn und Schnur dem Herrn, der die Münze gespendet hatte.

Mag.^a Alexandra Gassner

(Quelle: Tiroler Bildungsservice; Kustodenportal, Bildungskatalog, Lesen in Tirol)

Ehrenamt im Seniorenwohnheim Rum

Im SOKO Rum gibt es seit vielen Jahren ehrenamtlich engagierte Damen und Herren, die regelmäßig Bewohnerinnen und Bewohner des Heimes besuchen.

Die ehrenamtlichen Tätigkeiten sind vielfältig und orientieren sich an den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner, wie beispielsweise erzählen, zuhören, dasein, Spazierengehen, vorlesen, basteln, singen, auch mal einen Botengang erledigen oder gemeinsam ein Kaffeehaus besuchen.

Die Ehrenamtlichen ergänzen unser Team und sind in den Alltag eingebunden. Ehrenamtlich Tätige leisten einen wichtigen und wertvollen Beitrag zur Förderung „gesunder“ Gesellschaftsstrukturen. Ihnen gilt ein ganz besonderer Dank für ihren wertvollen Dienst.

Albert Schweitzer definierte diese Tätigkeit als **„Mensch am Mensch sein“**.

Interview mit Laura Regenfelder – ehrenamtliche Mitarbeiterin im Besuchsdienst



Was war Dein Beweggrund Dich im ehrenamtlichen Besuchsdienst zu engagieren?

Als ich kurz vor der Pension stand und damals meine Schwiegermutter gemeinsam mit meinem Mann schon 11 Jahre begleitet und gepflegt hatte, dachte ich mir, dass ich auch in der Zeit meines beruflichen Ruhestandes eine Tätigkeit suchen möchte, die mir sinnvoll erscheint und die

ich gerne mache. Eine finanzielle Unterstützung konnte ich nicht anbieten, aber meine Zeit konnte ich zur Verfügung stellen. Meine positive Grundausrichtung dem Leben gegenüber und meine Offenheit für meine Mitmenschen halfen mir beim Einstieg in den Besuchsdienst von Seniorinnen und Senioren im Sozialen Kompetenzzentrum, den ich nun schon 9 Jahre ausübe.

Ich besuche einmal in der Woche eine Bewohnerin am Nachmittag. Ich habe das Gefühl, dass es mir immer wieder gelingt, die betagten Menschen so zu begleiten, dass sie trotz der Beschwerden des Alterns ihrem Leben etwas Positives abgewinnen können. Insgesamt habe ich bisher 6 Personen über unterschiedlich lange Zeiträume besucht, habe zum Teil sehr persönliche Beziehungen aufbauen können und durfte mit Ihnen auch die letzte Wegstrecke ihres Lebens bis zum Tod mitgehen.

Welche schönen Erinnerungen hast Du, wenn du an Deine lange ehrenamtliche Tätigkeit im Besuchsdienst zurückdenkst?

Es sind da ganz unterschiedliche Situationen, die mir da sofort in den Sinn kommen: Da sind die Rummy- Cup Runden mit einer Bewohnerin in ihrem Zimmer auf ihrer gemütlichen Couch zu zweit, die sie in Eigeninitiative dann ab und zu erweitert hat und wir dann mit zwei anderen Mitbewohnerinnen einen 4-er Watter gemacht haben.

Oder mit einer anderen Bewohnerin die Spaziergänge im Rollstuhl. Draußen im Freien war sie dann manchmal so motiviert, dass sie immer wieder selber ein paar Schritte gehen wollte. Das ist ihr mit meiner Unterstützung auch gut gelungen und hat sie immer sehr gefreut.

Ein besonders nettes Erlebnis war die Begegnung mit einer Dame, die mir im Laufe der Zeit sehr an's Herz gewachsen war und mir zum Abschied von einem meiner Besuche ihren Badeanzug schenken wollte, weil sie meinte, dass er mir vielleicht ganz gut stehen würde. Als ehrenamtliche Mitarbeiterin nehme ich natürlich keine Geschenke in irgendeiner Art an, aber ihre Idee war ein besonderer Ausdruck unserer Verbundenheit.

Worin würdest du die Herausforderung in der ehrenamtlichen Tätigkeit beschreiben?

Die Menschen, die mir anvertraut sind, mit ihren Ecken und Kanten als Persönlichkeit so anzunehmen wie sie sind und manche Spannungen, die damit einhergehen, auszuhalten und mit Ihnen manche Wegstrecke ihres Lebens einfach mit zu gehen. Mein respektvoller Umgang wird oft „belohnt“ mit Wertschätzung und Vertrauen.

Der endgültige Abschied von den Bewohnerinnen durch den Tod nehme ich an als den Lauf der Zeit und denke mir: „Ich konnte Ihnen noch ein paar gute Stunden ermöglichen“. Die Endgültigkeit des Todes belastet mich nicht.

Worin siehst Du im Besuchsdienst eine Bereicherung für Dein persönliches Leben?

Ich bin davon überzeugt, dass ich mehr „bekomme“ als „ich gebe“. Ich gehe mit Freude in's Heim zum Besuchsdienst und gehe mit Freude wieder nach Hause.

Auch manche sehr persönliche, vertrauliche Gespräche haben mich sehr berührt und zeigen mir immer wieder, dass jeder Mensch seine individuelle Lebensgeschichte hat, die ihn geprägt hat und ihn ausmacht.

Das Vertrauen und die Wertschätzung und die Dankbarkeit, die ich von den Bewohnerinnen und Bewohnern immer wieder erfahre, sind für mich wie ein Geschenk.

Danke für das Gespräch!

Das Gespräch mit Laura Regenfelder führte Frau Mag.^a Gassner Alexandra

Das Ehrenamt hat im Sozialen Kompetenzzentrum Rum schon eine lange Tradition. Wenn auch Sie Interesse haben, sich ehrenamtlich zu engagieren, melden Sie sich bitte unter der Telefonnummer 0512/ 26 40 90, Montag bis Freitag von 8:00 – 12:00 Uhr.



<https://www.freiwilligenzentren-tirol.at/>

Singschwestern

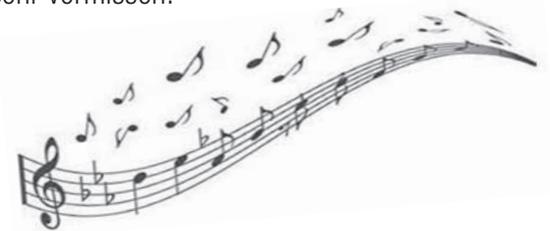


12 Jahre lang haben die Schwestern Gertraud Ingenhaeff und Veronika Mair-Widauer mit ihren Singnachmittagen dem SOKO Rum die Treue gehalten.

Sie sorgten an unzähligen Samstagen für schöne, unterhaltsame Stunden, die die Bewohnerinnen und Bewohner jedes Mal sehr genossen haben.

Das gesamte Team und die Bewohnerinnen und Bewohner des Soko möchten sich bei Gertraud und Veronika für die wunderbare, gemeinsam verbrachte Zeit bedanken, die immer Schwung in unseren Heimaltag brachte.

Ihre Herzlichkeit und die liebenswürdige Art mit denen sie den Bewohnerinnen und Bewohnern stets begegnet sind werden wir sehr vermissen.



Wir wünschen Gertraud und Veronika alles Liebe und das Allerbeste, und um es mit ihren Worten zu sagen „Pfiat enk“!

Dank und Erinnerung an die „Saftl“ Gitti

Am Beginn dieses Jahres mussten wir uns von Gitti, einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin für immer verabschieden.

Gitti hatte seit einigen Jahren für den besonderen „Vitaminkick“ gesorgt. Seit 2017 hat sie den Obst- und Gemüsesaft jeden Dienstagnachmittag im Wohncafé gezaubert, bei dem die Karotten ja nicht fehlen durften.

Der gesunde Genuss für die Bewohnerinnen und Bewohner war perfekt.

Wir danken Gitti für ihre wertvollen Stunden im SOKO und behalten sie in lieber Erinnerung.



Patientenverfügung

WARUM eine Patientenverfügung machen?

Patientenverfügungen sind im Gesamtkonzept der Bemühungen zur Verbesserung der Situation schwerkranker Menschen in der letzten Lebensphase zu sehen.

Sie sind eine gute Möglichkeit, Wünsche und Präferenzen für eine Zeit, in der ein Mensch selbst nicht mehr entscheiden kann, deutlich zu machen. Das Errichten einer Patientenverfügung ist der Versuch eine selbstbestimmte Lebensgestaltung auch in einer naturgemäß eingeschränkten zukünftigen Situation zu sichern.

Wenn sich ein schwerkranker oder dementer Mensch nicht mehr äußern kann, ist es für Ärzte und Angehörige oft schwierig, sich zu orientieren und nur jene Maßnahmen zu treffen, die im Sinne des Patienten sind. Eine Patientenverfügung gibt wichtige Hinweise - eine letzte Garantie für den Ablauf einer Sterbephase gibt es aber nicht!

Die moderne Medizin erlaubt in vielen Fällen eine wesentliche Lebensverlängerung. Heute sind viele Krankheiten behandelbar, die früher zu einem raschen Tod geführt haben. Dadurch hat sich auch ein Raum für neue Entscheidungen eröffnet.

Viele Menschen fühlen sich durch die Möglichkeiten der Medizin zur Verlängerung des Lebens verunsichert. - sie wünschen sich Lebensqualität bis zuletzt, Würde und Respektierung ihres Willens, Schmerzbekämpfung und Symptomkontrolle, aber keine Verlängerung des Sterbeprozesses. Jeder Mensch hat das Recht, nach gründlicher und verständlicher Aufklärung durch einen Arzt, zu entscheiden, dass auf unverhältnismäßige medizinische Anstrengungen verzichtet wird.

1. Was ist eine Patientenverfügung?

Mit einer Patientenverfügung wird eine bestimmte medizinische Behandlung vorweg abgelehnt. Diese Erklärung soll für den Fall gelten, dass sich der Patient nicht mehr wirksam äußern kann, sei es, weil er nicht mehr reden und auch sonst nicht mehr kommunizieren kann, sei es, weil er nicht mehr über die notwendigen geistigen Kapazitäten verfügt. Für die Patientenverfügung sieht das Gesetz zwei Varianten vor:

Zum einen kann sie „verbindlich“ sein: Der Arzt, das Pflorgeteam, die Angehörigen und andere in ein Behandlungsgeschehen möglicherweise eingebundene Personen (etwa ein Sachwalter oder ein vom Arzt angerufenes Gericht) sind daran gebunden.

Zum anderen kann eine Patientenverfügung „beachtlich“ sein. Das bedeutet, dass der Arzt und andere Beteiligte auf die Verfügung und den darin geäußerten Willen des Patienten ebenso Bedacht nehmen müssen, daran aber nicht unter allen Umständen gebunden sind. Solche Verfügungen kommen in der Praxis schon recht häufig vor, sie sind ein Ausdruck der Patientenautonomie. Mit dem Gesetz ist nun klar, unter welchen Voraussetzungen diese Erklärungen verbindlich sind. Es geht um mehr Sicherheit für den behandelnden Arzt, aber auch für den Patienten, der daran interessiert ist, dass seine Erklärungen auch wirklich „ankommen“ und beachtet werden.

2. Allgemeine Wirksamkeitsvoraussetzungen

Geistige Fähigkeit des Patienten im Errichtungszeitpunkt:

Der Patient muss aufgrund seines psychischen und geistigen Zustandes in der Lage sein, den Sinn seiner Erklärung zu erfassen.

- Kein Willensmangel: Die Verfügung muss dem tatsächlichen Willen des Patienten entsprechen, sie darf etwa nicht Resultat einer Täuschung oder einer Drohung sein.



- Möglichkeit und Erlaubtheit: Mit der Patientenverfügung kann sich der Patient nicht über rechtliche Schranken hinwegsetzen. Vor allem kann er nicht den Arzt zu der in Österreich verbotenen „aktiven direkten Sterbehilfe“ veranlassen.
- Stand der medizinischen Wissenschaft: Die Verfügung des Patienten verliert ihre Wirksamkeit, wenn sich der Stand der Wissenschaft mittlerweile erheblich geändert hat
- Kein Widerruf: Die Patientenverfügung wird auch unwirksam, wenn sie der Patient nachträglich widerruft. Das kann ausdrücklich geschehen, aber auch durch andere Verhaltensweisen, die keinen Zweifel daran lassen, dass die Patientenverfügung nicht mehr gelten soll (etwa wenn sie der Patient zerreißt oder vernichtet).

3. Verbindlichkeit einer Patientenverfügung

Die verbindliche Patientenverfügung ist vom Arzt und anderen Beteiligten zu respektieren, auch wenn sie damit nicht einverstanden sind und eine Behandlung medizinisch indiziert wäre. Das kann so weit gehen, dass eine lebenserhaltende Behandlung unterbleiben muss. Daher ist es notwendig, strenge Anforderungen an solche Erklärungen vorzusehen.

- Aufklärung durch Arzt: Die Patientenverfügung kann nur dann verbindlich sein, wenn der Patient über die medizinischen Auswirkungen durch einen Arzt entsprechend aufgeklärt wird. Nur so kann sichergestellt werden, dass ein „informierter Konsens“ vorliegt. Die Aufklärung muss der Arzt bestätigen. Auch muss er angeben, weshalb der Patient die möglichen Folgen seiner Erklärung zutreffend einschätzen kann.
- Errichtung vor Notar, Rechtsanwalt oder Patientenvertreter: Dem Patienten sollen auch die rechtlichen Auswirkungen seiner Verfügung von vornherein klar sein. Auch sollen durch einen solchen rechtskundigen Beistand Unklarheiten, Missverständnisse und Ungereimtheiten möglichst ausgeschaltet werden. Auch wenn mit der Beiziehung einer solchen rechtskundigen Person für den Patienten gewisse Belastungen verbunden sein können, liegt das doch in seinem wohlverstandenen Interesse.
- Wirksamkeitsbegrenzung: Eine Patientenverfügung bleibt nur maximal fünf Jahre verbindlich. Das soll u.a. dazu beitragen, dass sich der Patient mit seiner Verfügung immer wieder auseinandersetzt, wenn er sie verlängern will. Diese zeitliche Beschränkung tritt aber nicht mehr ein, wenn der Patient mittlerweile seine Einsichts- und Urteilsfähigkeit verliert.

4. Die beachtliche Patientenverfügung

Sie wird die häufigste Form der Willenskundgebung eines Menschen für einen Zeitpunkt sein, wo er sich selbst nicht mehr äußern kann.

Die meisten Menschen wollen nicht bis ins letzte Detail verbindlich festlegen, was mit ihnen geschieht, sondern dem Arzt einen gewissen Spielraum lassen, ihn aber gleichzeitig mit Informationen versorgen, wie sie Behandlungen in gewissen Situationen gegenüber stehen.

Die beachtliche Patientenverfügung ist eine Richtschnur für das Handeln des Arztes und ist für die Ermittlung des Patientenwillens zu beachten. Wenn ein Arzt überzeugt ist, dass er sich in einem konkreten Fall nicht daran halten darf, muss er dies gut begründen. Die beachtliche Patientenverfügung ist nicht an strikte Formvorgaben gebunden. Obwohl es vom Gesetz nicht vorgeschrieben ist, wird eine ärztliche Beratung bzw. Aufklärung auch für die Errichtung einer beachtlichen Patientenverfügung empfohlen.

Anagramm

Finden Sie neue Wörter mit den Buchstaben von **SENIORENBLATTL**

4 Buchstaben: NASE, _ _ _ _ , _ _ _ _ , _ _ _ _ , _ _ _ _

5 Buchstaben: LATTE, _ _ _ _ _ , _ _ _ _ _ , _ _ _ _ _

6 Buchstaben: NIESEN, _ _ _ _ _ _ , _ _ _ _ _ _

7 Buchstaben: ABREISE, _ _ _ _ _ _ _ , _ _ _ _ _ _ _

8 Buchstaben: BLAETTER, _ _ _ _ _ _ _ _

Silbenrätsel

- Was findet am Dienstag Vormittag im SOKO statt? 
- Was bedeutet das SO von SOKO? 
- Vorname der Heimleitung: 
- Straße der Adresse des SOKO Rum: 
- Welche Gehhilfe dient vielen älteren Menschen zur Erhaltung ihrer Mobilität? 
- Die Lebensgeschichte heißt auch: 
- Einfühlende und sensible Kommunikation nach einem professionellen Konzept nennt man: 

Cha - da - ela - Inn - Krea - la - li - Mi - Rol - se - Bio - so - statt - stras - gra - tion - tiv - tor - Va - fie - werk - zial

Lösungswort: 

Märchen- Es war einmal & Co (Erinnerungen an die Geschichten, die jeder kennt)

Zu welchem Märchen gehören diese Sprüche:

- „Siebene auf einen Streich“ (steht am Gürtel des...) 
- „Kikeriki, kikeriki, die Pechmarie ist wieder hi!“ 
- „Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen“ 
- „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die“ 
- „Königstochter Jüngste, mach mir auf! Was hast du mir am Brunnen für deine goldene Kugel versprochen?“ 
- „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich“ 
- „Großmutter, warum hast Du so große Augen?“ 

Lösungswort: 

Lösungen:

Anagramm:

4 Buchstaben: BALL, BREI, BOTE, RAST, TEST, LAST, BART, RATE, NOTE, BEIN, BIER
5 Buchstaben: ASTER, EITEL, NARBE, NOTAR, OSTEN, RATTE, TANTE, TINTE, STEIN, STERN
6 Buchstaben: BITTER; ANTEIL; ORIENT, OSTERN, TASTEN, ROSINE, SELTEN, SIEBEN, SILBER
7 Buchstaben: ANTEILE; BLAESER; BRISANT; OSTEREI; RAETSEL, SENATOR, STERBEN,
8 Buchstaben: ABROLLEN, ARBEITEN, INTERNAT; RELATION; REBELLIN

Silbenrätsel:

1. Kreativwerkstatt , 2. Sozial, 3. Michaela, 4. Innstrasse, 5. Rollator, 6. Biografie, 7. Validation,
Lösungswort: WOHNEN

Märchen:

Das tapfere Schneiderlein, 2. Frau Holle, 3. Aschenputtel, 4. Schneewittchen, 5. Der Froschkönig,
6. Rumpelstilzchen, 7. Rotkäppchen
Lösungswort: PFLEGEN



LEBENSFREUDE - im Alter tun, was gut tut

Aktives Altern war im Jahr 2012 Schwerpunktthema der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und hat nach wie vor gesellschaftliche und politisch hohe Aktualität: Dass sinnvoll und freudvoll erlebte Zeit auch im höheren Lebensalter in Verbindung mit der Möglichkeit einer selbstbestimmten Lebensgestaltung in engem Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden stehen.

„LEBENSFREUDE - im Alter tun, was gut tut“ ist ein gesundheitsförderndes Programm, welches selbstbestimmte Lebensgestaltung unterstützt und in dieser Form an der Fachhochschule Gesundheit unter der Leitung von Dr.ⁱⁿ Ursula Costa mit einem multiprofessionellen Team entwickelt wurde. In einer von Ergotherapeutinnen moderierten Gruppe von Seniorinnen und Senioren wurde miteinander ausfindig gemacht, was sie gerne tun und was sie in der aktuellen Lebenssituation zur Stärkung bzw. Förderung ihrer Gesundheit tun können. Natürlich bestand auch die Möglichkeit diesen Fragen für sich persönlich nachzugehen.

In den zwölf Gruppentreffen der lebensfreudigen Runde und zwei Einzelgesprächen mit den Moderatorinnen entdeckten die Seniorinnen und Senioren, dass ihr alltägliches Tun, ihre Erfahrungen, Interessen, Gefühle, Denken und ihr Sein mit Anderen Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben und sie selbst so Einfluss nehmen können auf ihre Lebensqualität.

„Jetzt fühl' i mi mit meine 93 Jahr' vorbereitet auf's Älter werden.“

Je nach Ort und persönlichem Wunsch konnte Interesse für weitere Angebote und Initiativen wie SELBA-Gruppen, Tanzcafé, den Seniorentreff oder die Computeria geweckt werden. Die TeilnehmerInnen hatten ja bereits erfahren, dass sie mit den Herausforderungen in ihrem Alltag nicht alleine sind, sondern dass da auch Andere sind, denen es ähnlich geht oder die sie dabei unterstützen können.

Das Projekt fand 2016/17 im SOKO Rum statt und wurde von der Tiroler Gebietskrankenkasse, der fh Gesundheit und der Gemeinde Rum unterstützt.



Dieses Jahr sollen die Ergebnisse des Projekts Entscheidungsträgern und einer breiteren Öffentlichkeit präsentiert werden. Sie werden zeigen, wie die teilnehmenden Senioren und Seniorinnen aus Rum und anderen Gemeinden selbst ihre Teilnahme erlebt haben und wie sie diese bewerten.



Literatur:

Costa, Ursula & Pier Paolo Pasqualoni (2018). *Kleine Schritte führen zum Ziel. LEBENSFREUDE – im Alltag tun was gut tut. Auch im Alter. Reimmichl Volkskalender 2018. S. 100-103.*

Innsbruck, Wien: Tyrolia - Verlag.

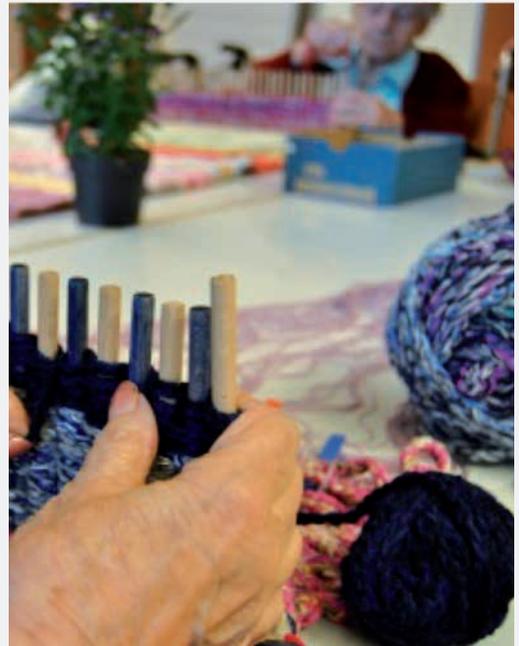
WHO (2002). *Aktives Altern- Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln. Wien: Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz, Kompetenzzentrum für Senioren- und Bevölkerungspolitik.*

Die Bewohnerinnen und Bewohner des SOKO haben für die Sitzbänke der Neu Rumer Kirche Teppiche gewebt.

Diese werden bei einem gemeinsamen Gottesdienst an die Pfarrgemeinde übergeben.

Sonntag, 18.11.2018 um 10.15 Uhr
Kirche der Pfarre Neu Rum

Anschließend sind alle zu einem gemütlichen Beisammensein im Pfarrcafé herzlichst eingeladen.



Dank an die Gemeinde

Dieses Jahr gestalten wir in den Stockwerken die Gänge neu. Die Wände werden in einem hellen Farbton gestrichen und Bilder mit alten Rumer Ansichten werden aufgehängt. Diese Bilder stellt uns die Gemeinde zur Verfügung. Teilweise wurden die Bilder eigens für uns gerahmt.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner haben die Bilder einen hohen Wiedererkennungswert und sie können so in Erinnerungen schwelgen. An manchem Marterl sind sie einst selbst vorbeispaziert oder haben an einer Prozession teilgenommen.

Vielen Dank dafür an die Gemeinde, vor allem an Frau Brigitta Gschwentner,
für ihren Einsatz und Unterstützung!