

## Alten- und Pflegeheim St. Anna

# Vielfältiges sommerliches Freizeitangebot als Qualitätskriterium



Die Freizeitgestaltung hat in den vergangenen zehn Jahren einen enormen Wandel erlebt. Die heutigen Angebote sprechen die Bewohner ganzheitlich an, erfreuen sich besonderer Beliebtheit, steigern Zufriedenheit und Selbstbestimmtheit. Ein sommerliches Programm mit zahlreichen Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung ist ein Qualitätskriterium im Altenheim St. Anna.

### „Im Freien“: Wellness, Gemüsebeete und Ausflüge

Von den Bewohnern werden die „Wellnesstage“ in Anlehnung an Pfarrer Kneipp sehr gerne angenommen: getreten wird auf verschiedenen Naturmaterialien wie Tannenzapfen, Sand, Bohnen und ähnlichem.

Die Badesaison wurde mit dem „Schwimmbcken“ eröffnet: in selbst hergestelltem duftenden Lavendelsalz baden Jung und Alt die Füße. Das tut wohl!

Gelegentlich wird das Abendessen im Innenhof eingenommen. Bei Musik und Unterhaltung – einmal mit den Schuhplattlern – kann so ein Sommerabend auch etwas länger dauern. Auf der Terrasse des ersten Stockes stehen die Hochbeete der „Gartengruppe“. Auf das Wachsen und Reifen von Erdbeeren, Tomaten und Peperoni sowie das Gedeihen der Küchenkräuter wird peinlich geachtet und jedes Unkraut wird gnadenlos vernichtet.

Mittwoch ist meistens „Ausflugstag“; es geht zum Kalterer See, ins Dorf zum Kaffee, zu Besorgungen auch ins Nachbardorf. Die Teilnahme an der Seniorenmeisterschaft der Seniorenwohnheime Südtirols in Brixen im August ist gesichert. Am Treffen der Bezirksaltenheime in Matschatsch im Juli werden einige Bewohner auch heuer wieder teilnehmen.

### „In den vier Wänden“: Tombola, Gymnastik und Backen

Spaß machen vor allem Spiele wie Tombola: ein einfaches Gewinnspiel, das etwas Aufmerksamkeit und Glück erfordert. Gemeinsame Gymnastik am Dienstag läuft auch im Sommer mit der Unterstützung von Herrn Karl



Hier ist die Badesaison eröffnet für die Frauen v. l. Resi, Waltraud, Erna und Erina.



Am Kalterer See

Kasal: einfache Dehn- und Streckübungen im Sitzen, das Greifen mit Gummiringen – und das Ganze mit schwungvoller Musik. All diese Übungen passen in die Sturzprophylaxe; zusätzlich bereiten sie Freude.

Die „Backgruppe“ ist im Sommer regelmäßig einsatzbereit, unterstützt von freiwilligen Helferinnen. Auf diese Weise werden auch im

Sommer Kontakte nach außen gepflegt und gefördert.

Danke der Freizeitgestalterin Carmen und der Ergotherapeutin Martina für ihren Einsatz! Denn eines ist sicher: Eine abwechslungsreiche Freizeit hilft körperlich aktiv und geistig fit zu bleiben, hält soziale Kontakte aufrecht und trägt maßgeblich zum Glücklichen sein bei.