



«MITTAGSTISCH GENERATION+»

Chur, 25.08.2016

von Frau Barla Cahannes

Elena Kostioukovitch schreibt in ihrem Werk „Italia – Die Italiener und Ihre Leidenschaft für das Essen“ (Seite 17) folgendes:

„Denn wenn man zu Tisch sitzt, ob zu Hause oder im Restaurant oder im Verlauf einer wissenschaftlichen Tagung, bildet sich beim Gespräch über das Essen eine allen verständliche Sprache, die für alle begeistert, demokratisch und positiv ist. Tatsächlich können Leute, die sich über das Essen unterhalten, zu den verschiedensten sozialen Schichten gehören, und doch finden sie unabhängig von ihrer Herkunft und ihrem Einkommen mühelos zu einer gemeinsamen Sprache...“

Eine solche gemeinsame Sprache wollen wir mit der Lancierung des Mittagstisch Generation+ sprechen.

Dieses neue Angebot, lanciert durch die Spitex Chur und die acht Alters- und Pflegeheime der Stadt Chur, richtet sich an Senioren.

Wir wollen mit diesem Mittagstisch eine Begegnungsstätte schaffen für jüngere und jung gebliebene Senioren, die noch fit und mobil sind. Der Mittagstisch soll auch eine Alternative zu unserem täglichen Mahlzeitendienst darstellen. Unsere Senioren sollen sich hier neu kennen lernen, sich hier neu vernetzen können. Je früher man regelmässig solche Begegnungsstätten besucht und sich austauscht, desto weniger hoch sind die Hemmschwellen daran teilzunehmen.

Diese Hemmschwelle zu überwinden ist wohl die grösste Herausforderung. Ich kenne doch niemanden! Da gehe ich nicht alleine hin! Und überhaupt, was soll ich denn da sagen? Deshalb: das gemeinsame Mittagessen. Weshalb soll die Diskussion über eine Salatsauce nicht als Türöffner über weitere gute Gespräche dienen! Wir haben es doch alle schon erlebt. Und wenn nicht, probieren Sie es selber einmal aus: Wenn Sie das nächste Mal in einer scheinbar langweiligen Gesellschaft zu Tische sitzen, lenken Sie das Gespräch aufs Essen. Erzählen Sie über eine kürzlich gemachte Erfahrung beim Essen. Schwärmen Sie. Zum Beispiel: Der Risotto mit den selber im Wald gefundenen Steinpilzen war fantastisch! In dieser Aussage sind so viele Botschaften. Die Aussage ist nicht abgehoben oder protzig. Die Leute werden darauf reagieren und selber erzählen.

Gerade das Erzählen, das Diskutieren ist etwas, was wir mit unserem Mittagstisch fördern wollen. Hirnforscher haben herausgefunden, dass - entgegen früherer Meinungen - sich im Hirn neue Synapsen bis zum Tode bilden können. Voraussetzung ist aber, dass das Hirn gefüttert wird. Ebenfalls hat man herausgefunden, dass das Hirn nie so stark gefördert wird, wie beim gemeinsamen diskutieren. Was heisst das? Beim Diskutieren spricht man; man hört einander zu; man bereitet eigene Argumente vor;



spricht diese aus, gleichzeitig überlegt man sich, was das Gegenüber darauf sagen könnte, um dann, wenn es gesagt ist, wiederum darauf zu reagieren; Gefühle, Emotionen kommen auf, man lacht, man ärgert sich, man regt sich auf. Wenn man sich das überlegt, ist eine Diskussion eine riesige Arbeit des Gehirns und eine permanente eigene interdisziplinäre Höchstleistung. Gibt es deshalb eine bessere Methode das Gehirn zu trainieren als miteinander zu sprechen? Da muss ich kein Neurologe sein, um zu sagen: Nein.

Gemeinsam und nicht allein und sprechen als geistiges Fitnessstraining. Wir brauchen wohl nicht mehr Argumente, um unser Angebot zu erklären.

Was mich als Präsidentin der Spitex Chur und als Präsidentin der Residenz Bener Park besonders freut, ist dass dieses neue Angebot in Kooperation zwischen der öffentlichen Spitex und den acht Pflegeheimen der Stadt aufgebaut werden konnte. Das ist für mich, als diesen Institutionen gleichermaßen Verbundene, ein starkes Zeichen der Zusammenarbeit zwischen diesen verschiedenen, sich ergänzenden Angeboten im Bereich der Pflege- und Betreuung.

Indem die Mittagessen zu einem absolut günstigen Preis von Fr. 18.00 angeboten werden und jeden Donnerstag in einem anderen Heim stattfinden, hoffen wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch unsere Heime in der Stadt Chur näher bringen zu können. Wir haben in unserer Stadt wunderbare Angebote. Jedes Heim ist für sich etwas Besonderes und vermag die verschiedenen Interessen abzudecken.

Die Residenz Bener Park in bahnhofsnähe und dem Va Bene, als Treffpunkt aller Altersgruppen.
Das Bürgerheim Chur, das Heim mit schönster Aussicht und an bevorzugter Lage in Chur
Die Alterssiedlung Bodmer eingebettet in die Kanti und das Primarschulhaus Türligarten im täglichen Austausch zwischen den Generationen.

Das Seniorenzentrum CADONAU an erhöhter, sonniger Lage über Chur, mit Blick ins Oberland und ins Rheintal, auf die Stadt Chur und Haldenstein mit sonnigen Terrassen und dem Erlebnisgarten
Die Alterssiedlung Kantengut, die mit Aktivitäten und Veranstaltungen ein Treffpunkt der kulturellen und sozialen Art ist und damit altersübergreifend Kontakte schafft.

Der Loëgarten mit seinem einzigartige Wohnkonzept, das mit warmen Farben und viel Licht eine familiäre und gemütliche Atmosphäre schafft, dass jeder sich gleich zu Hause fühlt.

Das Seniorenzentrum Rigahaus mit seiner breiten und attraktiven Palette an Dienstleistungen, welche dem Bewohner in seiner aktuellen Lebenssituation eine Steigerung der Lebensqualität ermöglicht.

Die Villa Sarona, das Haus an bevorzugter Wohnlage inmitten eines idyllischen kleinen Parks mit schattenspendenden Bäumen, einem Weiher und schönen Spazierwegen.



Jedes Heim für sich einzigartig und alle perfekt zu Fuss oder mit dem Bus erschlossen.

Meine Damen und Herren, ich bin Ihnen sehr dankbar, dass Sie heute hier sind. Ich weiss, dass diese Pressekonferenz nicht zu einer wahnsinns Schlagzeile führt. Aber mit einer guten Positionierung unseres Angebotes vielleicht sogar mit einer Fotografie in Ihrem Medium informieren Sie über ein wertvolles und sinnvolles Angebot zum Wohle unserer Bevölkerung. Gerne weise ich Sie auch auf einen Link auf unserer Home Page hin. www.spitex-chur.ch/presse

Besten Dank.

Barla Cahannes

Präsidentin Spitex Chur

Verwaltungsratspräsidentin der Bener-Park Betriebs-AG