

# LEBENSKREIS



Heimblatt des Bürgerheims St. Nikolaus von der Flüe - Schlanders

Ausgabe Februar - Mai 2014 - Erscheinungsdatum: März 2014 - Nr. 10



## Inhalt

Bild.....	3
Die Tagessätze in den Alten- und Pflegeheimen.....	4
Umbau Bürgerheim - Rücksiedelung.....	6
Wieder zurück in Schlanders.....	10
Herausforderung: Mobile Küche.....	12
Rückblick auf die letzten Monate .....	14
Herzlich Willkommen.....	18
Im Gedenken.....	19
Geburtstage.....	20
Der Tip unserer Köchin: Gemüselasagne.....	22
Sudoku.....	23

Foto Titelblatt: Eingang in ein Bewohnerzimmer

### Impressum

Eigentümer und Herausgeber: Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB/APSP  
 Eingetragen in das Register der Betriebe für Pflege- und  
 Betreuungsdienste, gemäß Art. 18, 1 des Regionalgesetzes  
 vom 21.09.2005, Nr.7; Einschreibungsnummer 015/2008



I-39028 Schlanders, Dr.-Karl-Tinzi-Str. 19

Tel. +39 0473 748600 - Fax +39 0473 620125 - info@altersheim-schlanders.it

MwSt.-Nr. 00678820218 - St.-Nr. 93001110217

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes sind die jeweiligen Autoren

Redaktion: Monika Wellenzohn, Christof Tumler, Andreas Wiesler, Renate Eberhöfer,  
 Bernhard Dr. Tschenett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Hauger-Fritz

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Mai 2014

#### Hinweis:

**Zur besseren Verständlichkeit und leichteren Lesbarkeit wird in dieser Zeitung auf die Formen –In und –Innen verzichtet.**

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung unserer Heimzeitung „Lebenskreis“ bei:



## Bild

Ein Bild,  
das lange in einem  
Zimmer hängt,  
hast du oft angeschaut,  
kennst es  
in allen Einzelheiten.

Ein Mensch,  
mit dem du lange  
zusammenlebst-  
hast auch ihn oft angeschaut,  
kennst ihn  
mit allen Eigenschaften.

Das Bild  
kannst du lange links hängen lassen;  
es ändert sich nie.

Den Menschen  
musst du stets beachten und neu sehen;  
er ändert sich ständig.

*(Quelle unbekannt)*

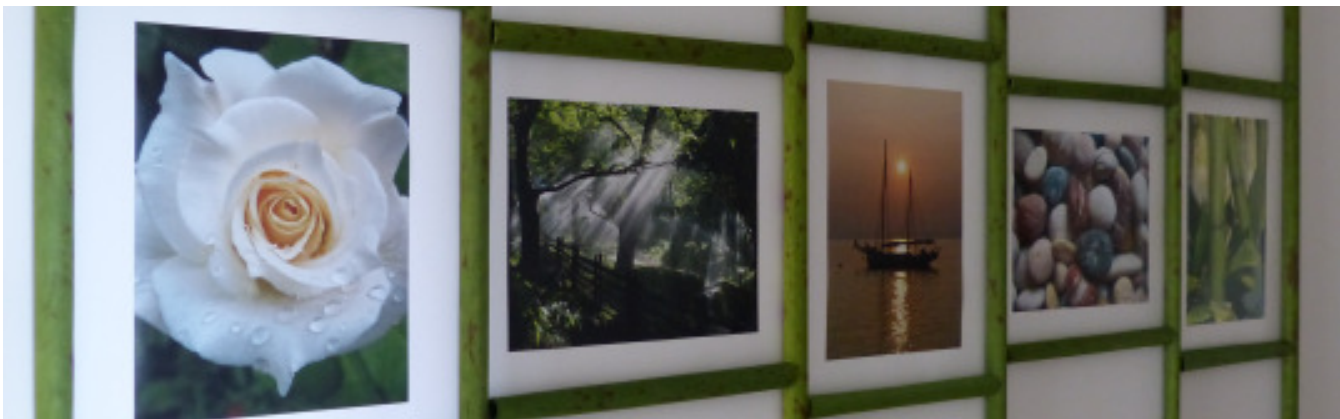


Foto: Walter Trafoier

## Die Tagessätze in den Alten- und Pflegeheimen

Ab 01. Jänner 2014 hat sich für die Seniorenheime wiederum das Finanzierungssystem geändert. Dieses sieht vor, dass alle Bewohner, die dauerhaft im Heim aufgenommen werden, ab dem ersten Tag nach dem Aufnahmemonat, also im 2. Monat, kein Pflegegeld mehr erhalten, sondern dass das Land stattdessen, unabhängig von der Pflegestufe, direkt an die Heime einen Einheitsbetrag ausbezahlt. Im Jahr 2014 beträgt dieser Einheitsbetrag im Bürgerheim € 53.00. Im Gegenzug bekommen die Heimbewohner ab dem ersten Tag nach dem Aufnahmemonat für jeden Aufenthaltstag „nur mehr“ den Grundtarif in Rechnung gestellt, an dem sie sich wie bisher selbst oder eventuell zusammen mit den Kindern und der Herkunftsgemeinde beteiligen. Im 1. Monat der Aufnahme wird das Pflege-

geld weiterhin an den Betreuten ausbezahlt und dementsprechend vom Heim in Rechnung gestellt.

Nichts geändert hat sich hingegen für die Heimgäste, die in Kurzzeitpflege aufgenommen werden. Sie erhalten weiterhin je nach Pflegestufe das Pflegegeld. Das Heim stellt dann den für die Kurzzeitpflege geltenden Tagessatz in Rechnung, der den Grundtarif und das Pflegegeld umfasst.

Im Jahr 2014 gelten im Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe folgende Tagessätze:

- Einbettzimmer: € 50,50
- Zweibettzimmer: € 47,50

Ausführlichere Informationen können Sie jederzeit im Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe während der Bürozeiten oder auch telefonisch unter der Nummer 0473-748600 einholen.

## Le rette nelle case di riposo e nei centri di degenza

Dal 01 gennaio 2014 è cambiato nuovamente il sistema di finanziamento per le case di riposo. Questo nuovo sistema prevede che gli ospiti che vengono accolti nelle residenze per anziani a tempo indeterminato, a partire dal primo giorno del mese successivo al mese di ammissione, non ottengono più l'importo dell'assegno

di cura, bensì da tale momento la Provincia versa direttamente alla case di riposo un importo fisso, indipendentemente dal grado di non autosufficienza dell'ospite. Per l'anno 2014 l'importo fisso per la casa di riposo di Silandro ammonta ad € 53,00. In cambio agli ospiti, a partire dal mese successivo a quello di ammissione,

viene fatturato per ogni giorno soltanto la tariffa base. Questa verrà pagata come fino ad ora dall'ospite stesso o eventualmente insieme ai familiari o insieme al Comune di provenienza. Nel mese di ammissione l'assegno di cura verrà ancora versato agli assistiti e dunque verrà fatturato dalla casa di riposo.

Per gli ospiti che usufruiscono di ricoveri temporanei, il sistema di pagamento non è cambiato. Essi continuano a ricevere l'assegno di cura in base al livello di non autosufficienza. La casa di riposo fatturerà poi la tariffa prevista per i ricoveri tem-

poranei che comprende la tariffa base e l'assegno di cura.

Nell'anno 2014 le rette della casa di riposo di Silandro sono le seguenti:

- stanza singola: € 50,50
- stanza doppia: € 47,50

Informazioni dettagliate possono essere richieste presso la casa di riposo "St. Nikolaus von der Flüe" durante gli orari d'ufficio o telefonicamente al numero 0473-748600.

*Christof Tumler*



## Umbau Bürgerheim - Rücksiedelung



*Letzte Montagearbeiten*

Die Ausschreibung der Standardmöbel im Bürgerheim hat sich aus verschiedenen Gründen etwas verzögert, sodass an den Termin für die Rücksiedelung mit den Bewohnern von Mals nach Schlanders am 3. und 4. Dezember kaum jemand noch recht glauben wollte. Drei Jahre Bauzeit gingen nicht spurlos vorüber. Die Bewohner wollten von Mals zurück nach Schlanders und die Mitarbeiter sehnten sich endlich wieder den normalen Arbeitsalltag herbei. Nicht zuletzt wollten alle Weihnachten 2013 wiederum gemeinsam im Bürgerheim in Schlanders feiern. Als im November dann mit den Putzarbeiten im 4. Stock begonnen wurde, kam bei allen Beteiligten langsam wieder Hoffnung auf, dass es, wie angekündigt, am 3. und 4.

Dezember doch noch klappen könnte. In den einzelnen Abteilungen fehlten allerdings noch verschiedene Einrichtungsgegenstände wie Tische, Stühle, Vorhänge, Fernseher, Medikamentenschränke, Hebewannen usw. und es kam nicht selten vor, dass in dieser Zeit Handwerker von verschiedenen Gewerken zugleich im selben Raum arbeiteten.



*Die Bewohner verlassen das alte Martinsheim*

Je näher der Rücksiedelungstermin rückte, desto schleppender ging es mit den Arbeiten und den Lieferungen weiter. Dies waren jedoch nicht die einzigen Probleme die es zu lösen galt. Weit größere Sorgen bereitete den Verantwortlichen die Unmenge an Formularen, Bestätigungen und Erklärungen, die für die Ausstellung der Benützungsgenehmigung durch die Gemeinde organisiert werden mussten und die wie-



*Auch Freiwillige waren bei der Rücksiedelung behilflich*

derum Voraussetzung für die Ausstellung der „Eignung zur Funktionsfähigkeit“ ist, welche vom Amt für Senioren und Sozialsprenkel ausgestellt wird. Kurz und gut:

Ende November wurden im Bauamt der Gemeinde Schlanders sämtliche Unterlagen abgegeben und am Montag, 01.12.2013 konnte die Benutzungsge-nehmigung entgegengenommen werden. Nachdem feststand, dass die bürokrati-schen Hürden gemeistert werden, ging es an die Detailplanung der Rücksiedelung. Während sich der Hauswirtschafter mit seinen Mitarbeitern darum kümmerte, dass die Reinigung durchgeführt wurde und an den Übersiedelungstagen genü-gend Lieferfahrzeuge für den Rücktrans-  
port der ganzen Einrichtungsgegenstände zur Verfügung standen, bemühte sich die Pflegedienstleitung mit ihrem Team um eine möglichst gerechte und eine an die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner und ihrer Angehörigen orientierte >



*Beim Einzug in das neue Bürgerheim*

Zimmereinteilung der Bewohner.

Im Nachhinein kann ruhig gesagt werden, dass die Rücksiedelung ohne größeren Probleme erfolgt ist. Die Bewohner fühlten sich schnell wohl in den hellen, lichtdurchfluteten Räumen. Zu unserer Freude teilte uns dies der eine und andere Bewohner auch mit.

Nach den üblichen Schwierigkeiten, die es in einem neuen Haus einfach gibt, geht es von Tag zu Tag leichter und langsam kehrt auch wieder Normalität ein. Dafür haben sich die Verantwortlichen eine bestimmte Zeit ausgenommen, sind doch alle Arbeitsabläufe neu zu definieren, die Prozesse den neuen Gegebenheiten anzu-



passen, bestimmte Verantwortlichkeiten und Beauftragungen zu überdenken.

Im Februar jedenfalls werden die Büros wiederum in das Tiefparterre verlegt und die hausinterne Bar eröffnet, die mit Hilfe von ca. 30 Freiwilligen geführt wird.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen, die in irgend einer Weise mitgeholfen



*Bewohner feiern den Einzug*



haben, diesen Um- und Zubau in kürzester Zeit abzuwickeln und fertigzustellen:

- bei den Bewohnern für ihre Geduld und ihr Verständnis in den letzten drei Jahren;
- bei den Mitarbeitern für ihr Engagement, ihre Flexibilität und ihren Einsatz;
- bei der Landesregierung und bei der Gemeinde Schlanders für die finanzielle Unterstützung;
- bei den Technikern für die größtenteils

gute und stets konstruktive Zusammenarbeit;

- bei der Bietergemeinschaft lobstraibitzer – PVB Solutions für ihre unkomplizierte Art bei anfallenden Änderungen;

Ich wünsche den Bewohnern für die Zukunft noch viel Freude und einen angenehmen Aufenthalt in den neuen Räumlichkeiten des Bürgerheimes.

*Christof Tumler*



*Rückfahrt von Mals nach Schlanders*

## Wieder zurück in Schlanders!

Die Rückkehr mit den Bewohnern von der Außenstelle Mals ins neue Bürgerheim Ende des Jahres war Anlass, unsere Senioren zu Wort kommen zu lassen: Einstimmig war die Aussage, man hätte sich auch im alten Martinsheim sehr wohlfühlt, gar einige denken noch gerne zurück. Als aber der Umzug nach Schlanders unmittelbar bevorstand, war ein Teil der Bewohner schon etwas aufgeregt. Aber gute Planung und detaillierte Vorbereitung ließen den Wechsel reibungslos verlaufen. „Dann wieder in Schlanders angekommen, war es zuerst schwierig, mich in den neuen Räumlichkeiten zurechtzufinden, denn alles war viel größer, geräumiger und heller als zuvor“ so die Aussage einer Bewohnerin. Bereits nach kurzer Eingewöhnungszeit hat man sich geschwind vertraut gemacht und alle befragten Senioren wännen sich sehr zufrieden mit den hellen, schönen, großen Zimmern und fühlen sich wohl im neuen Haus. Auch der



*Bewohner mit freiwilligen HelferIn bei der Rück-siedlung*

Pflege und der Küche sprachen die Bewohner bei diesem Anlass ein ehrliches Lob aus.

Obwohl selbst die befragten Verwandten einstimmig erklärten, dass sich ihre Angehörigen in Mals gut aufgehoben gefühlt haben, ist man dennoch froh, sie wieder etwas näher zu wissen, da sich vor allem die Besuche der Lieben distanzbedingt als aufwändiger und zeitintensiver gestaltet hatten. Sehr erfreut waren sie deshalb von der Nachricht, dass die veranschlagte Zeit für den Umbau exakt eingehalten werden konnte. Auch die dann nachfolgende Rücksiedlung bewerteten sie als sehr gut organisiert und professionell abgewickelt. „Unser Angehöriger fühlte sich bereits nach ein paar Tagen im neuen Bürgerheim sichtlich wohl. Die Zimmer sind wirklich schön und komfortabel eingerichtet und wir sind froh, unseren Angehörigen wieder in Schlanders zu haben“ so eine der vielen positiven Rückmeldungen.

Rückblickend war es auch für die Mitarbeiter eine große Herausforderung, in ein altes Haus mit beengten räumlichen und sanitären Gegebenheiten zu ziehen. Mit anfangs 33 teils schwer pflegebedürftigen Bewohnern machte man sich im November 2010 auf den Weg ins alte Malser Spital, dem einstmaligen Martinsheim. Zuerst spielte sich das Heimgeschehen auf

„nur“ zwei Stöcken ab, aber 2013 war die Bewohnerzahl auf 49 angestiegen und im Parterre mussten weitere Zimmer eingerichtet werden. Die Wohnbereichsverantwortliche Petra Öttl erzählt, dass viele Aufnahmen in der Außenstelle Mals gemeistert werden mussten, denn etliche Senioren aus der näheren Umgebung wurden lediglich für eine kurze Übergangszeit aufgenommen und fanden dann im neuen Martinsheim von Mals ihren Platz. Nichtsdestotrotz war das alte Gebäude obgleich seiner Beengtheit den Bewohnern zu einem heimeligen Ort geworden; in seinen kleinen Räumen und der besonderen Atmosphäre fühlte man sich gleichwohl behaglich. Selbst für die Mitarbeiter war Mals - nach einer ersten Eingewöhnungsphase - ein angenehmer Ort zum Arbeiten geworden; war man doch flexibel, arbeitete mit viel Teamgeist und arrangierte sich überraschend gut mit der neuen Situation. Einzig den Nachtdiensten, welche im ersten Jahr allein absolviert werden mussten,

wird mit Sicherheit keiner der Mitarbeiter nachtrauern. Natürlich gab es jederzeit die Möglichkeit, im Bedarfsfalle einen Bereitschaftsdienst heranzuziehen, aber im Normalfall war man 9 Stunden auf sich alleine gestellt; bei über 30 Bewohnern. Jeder, der unter solchen Umständen einmal gearbeitet hat, kann diese große Belastung nachempfinden. Die Zeit in der Außenstelle wird von den Mitarbeitern aber trotzdem ausschließlich als positive Erfahrung gewertet, hatte man sich doch mit dem alten Gemäuer arrangiert und die bestehenden Gegebenheiten bestens angenommen. Natürlich forderte die Rückkehr nach Schlanders dann wiederum ein Umstellen. Das neue Bürgerheim ist aber gut gelungen und entspricht einem hohen Wohnstandard, sodass sich die zurückgekehrten Mitarbeiter binnen kurzer Zeit ins neue Haus einfügen konnten und sich dort nunmehr sehr wohlfühlen.

*Renate Eberhöfer*



## Herausforderung: Mobile Küche

Der 3. November 2010 war für das gesamte Küchenpersonal Stichtag und Herausforderung zugleich: Die Umbauarbeiten am „Mutterheim“ in Schlanders zwangen dazu, anstehende logistische und planerische Hürden zu bewältigen.



*Die Speisen für Mals sind vorbereitet*

Durch die Aussiedelung von anfänglich 35 Bewohnern in das ehemalige Martinsheim von Mals sollte nämlich ein funktionierender Küchendienst an zwei Orten gleichzeitig in gewohnter Qualität gewährleistet werden, wobei erschwerend noch eine Distanz von ca. 22 Kilometern zu Buche stand, welche es zu überwinden galt. Dabei gab es eine klare Vorgabe von der Führung des Bürgerheims: die Güte des Essens - frisch zubereitet, abwechslungsreich, gesund und den Bedürfnissen der Senioren angepasst - sollte darunter unter

keinen Umständen Schaden erleiden. So bekamen letztendlich dann auch die Malsener Bewohner exakt das gleiche Menü aufgetischt wie jene in Schlanders. Von größter Wichtigkeit war es dabei natürlich, alle Arbeitsabläufe so straff als möglich zu organisieren und auch unvorhergesehene Hindernisse zu überwinden. So hatte sich die vierköpfige Tagesbesatzung immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen und musste gelegentlich improvisieren, um weiterzukommen. Vor allem war es der Straßenverkehr, welcher mehrfach Überraschungen bzw. unvorhersehbare Hindernisse, wie z.B. regen Reiseverkehr, widrige Straßenverhältnisse und Unfälle, für die Helfer "bereitstellte". „Es war oftmals mehr als abenteuerlich“ erzählt Mitarbeiter Christian „und wir hatten großes Glück, dass wir nie in einen Unfall verwickelt waren; Weder einen kleinen Blechschaden noch einen Radarzettel sollten



*Die letzten Vorbereitungen werden getroffen*



*Die Warmhalteboxen werden verladen*

wir uns am Ende eingehandelt haben ...

Da die heißen Speisen in Schlanders bis spätestens Viertel nach elf in Wärmeboxen verstaut und den Weg zur Außenstelle antreten mussten, war die Zeitspanne äußerst knapp bemessen, um das Mittagessen pünktlich anzuliefern. Einmal waren wir z.B. aufgrund einer Totsperrung der Straße wegen eines Unfalls gezwungen, den Tschenglsler-Radweg zu benutzen, um noch zeitgerecht mit dem warmen Essen Mals zu erreichen. Lediglich eine halbe Stunde später ist genau dort auf unserer Ausweichroute eine Mure abgegangen.“ Im Nachhinein kann man aber sagen, dass die Küche des Bürgerheims mit viel Engagement und noch mehr Fleiß diesen doppelten Anspruch sehr gut gemeistert und mit Bravour bestanden hat, ohne vom festgeschriebenen Grundsatz einer gesunden kulinarischen Versorgung abzuweichen.

*Renate Eberhöfer*

## Wußten Sie, dass ...

- das Bürgerheim seit ca. 1 Jahr wiederum für ältere Menschen den Mensadienst anbietet und zwar sowohl am Mittag als auch am Abend?
- seit Herbst 2013 während der Schulmonate neben der Seniorenmensa auch noch ca. 25 Studenten und Studentinnen zweimal wöchentlich zu Mittag verköstigt werden?
- von den 88 Betten im Bürgerheim nur mehr fünf Zweibettzimmer und der Rest (78) Einbettzimmer sind?
- das Bürgerheim auch die Dienstleistung der Kurzzeitpflege anbietet, mittels welcher versucht wird, pflegende Angehörige bei Urlaub, plötzlicher Erkrankung oder physischer und psychischer Überforderung zu entlasten?
- am Montag, 03.02.2014 im Bürgerheim die hausinterne Bar eröffnet wurde, welche mit Hilfe von ca. 30 Freiwilligen geführt wird?

 **Rückblick auf die letzten Monate**



*1. Oktober: Tag der Senioren*



*"Gollimarkt" in Mals*



*Martinssingen mit den Kindergartenkindern*



*Zum 103. Geburtstag von Valeria Visintainer gratulieren die Grundschüler von Schlanders*



*Nikolausfeier 2013*



*Kinder des italienischen Kindergartens Schlanders erfreuen die Bewohner mit Liedern und kleinen Geschenken*



**APOTHEKE SCHLANDERS  
FARMACIA SILANDRO**

Dr. Jürgen Österreicher

Krankenhausstr. 4A Via Ospedale I-39028 SCHLANDERS/SILANDRO

Tel. +39 0473 730 106 info@apotheke-schlanders.it

www.apotheke-schlanders.it



*Jugendgruppe Schlanders im Bürgerheim*



*Gemütlicher Weihnachtsnachmittag bei Keksen und Tee*



*Männergesangsverein beim Weihnachtsgottesdienst*



*Sternsinger besuchen das Bürgerheim*





*Weihnachtsfeier für die Senioren im Kulturhaus Schlanders*



**Raiffeisen**

Meine Bank

## Herzlich Willkommen!

Wir wünschen unseren neuen Bewohnern einen angenehmen Aufenthalt

### Oktober

Cäcilia Kompatscher Pilser  
Hubert Riedl

### November

Alois Grass  
Waltrud Steinmann Rungg  
Vera Thöni  
Anna Nischler Pixner  
Anna Pedross  
Martha Gemassmer Rechenmacher

### Dezember

Heinrich Gianordoli  
Brigitta Vigg Bachmann  
Cäcilia Ratt Trafoier  
Hildegard Holzer  
Sabine Holzer  
Erich Lösch

### Januar


Gabriele Gufler Schöpf  
Franz Pircher



Foto: Walter Trafoier

## Im Gedenken

*Behüte mich, Gott, denn ich vertraue dir.  
Ich sage zum Herrn: „Du bist mein Herr; mein ganzes Glück bist du allein.“  
Psalm 16,1-2*



Amalia Marsoner Wieser  
† 14.10.2013

Mathilde Barner Hofstetter  
† 25.10.2013

Anna Prenner Gamper  
† 01.11.2013

Erich Schaller  
† 15.11.2013

Wilhelmine Oberhofer Niedermair  
† 06.12.2013

Anna Pedross  
† 25.12.2013

Cäcilia Kompatscher Pilser  
† 03.01.2014

Johann Thoman  
† 04.01.2014

Anton Josef Lechthaler  
† 22.01.2014


**Geburtstage**

Herzlichen Glückwunsch!

**Oktober**

Maria Pirhofer (79)  
 Johann Gstrein (85)  
 Rosina Tscholl Verdross (82)  
 Hofer Elisabetta Trentin (86)  
 Maria Stricker Niederfriniger (94)  
 Johann Leo Gritsch (94)  
 Gabriele Gufler Schöpf (87)  
 Franz Josef Pfitscher (64)  
 Otto Holzer (67)  
 Aloisia Notburga Martin Steiner(87)

**November**

Oscar Tognetti  
 Aloisia Klotz  
 Valeria Visintainer (103)  
 Martha Gemassmer Rechenmacher (72)  
 Johanna Tumler (78)  
 Katharina Mair Fleischmann (97)  
 Oswald Tumler (77)  
 Cäcilia Ratt Trafoier (89)  
 Walburga Perkmann Tumler (82)

**Dezember**

Klara Angerer (89)  
 Anton Mair (82)  
 Marianna Wandeth Blaas (90)  
 Marianna Prantl (73)  
 Maria Verdross (90)  
 Anna Nischler Pixner (87)

**Januar**

Primo Venosti (77)  
 Wilhelm Zuegg (71)  
 Josef Frischmann (83)  
 Hermine Bachmann Hafele (84)  
 Ernst Tumler (71)  
 Norbert Klotz (55)  
 Cäcilia Alber Tappeiner (96)  
 Herbert Platzgummer (76)  
 Elfriede Paulmichl (87)  
 Anna Matzohl (81)  
 Leo Daniel (89)

*Gib jedem Tag die Chance,  
 der schönste deines Lebens zu werden.*

*Mark Twain*



## Jubiläen

**Wir danken für die Treue!**

### **15 Dienstjahre**

Renate Eberhöfer

Roswitha Stecher

Francesco Incontri

### **20 Dienstjahre**

Armin Fleischmann

Sabine Jäger

Andreas Wiesler



Das Bürgerheim bedankt sich bei der Freiwilligen Feuerwehr Kortsch für die Christbäume!

## Öffnungszeiten der Bar

Ab 3. Februar ist die hausinterne Bar im Bürgerheim täglich geöffnet:

09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

15:00 Uhr bis 17:00 Uhr





### Der Tip unserer Köchin: Gemüselasagne

#### Zutaten für vier Personen

1/2 l Bechamelsauce

1/2 l Tomatensauce

200 g Lasagneblätter

500 g Gemüse: Karotten, Zucchini, Lauch, Zwiebel, Knoblauch

2 EL Pesto

30 g Parmesan, Salz, Pfeffer, Butter

#### Zubereitung

Die Bechamelsauce und die Tomatensauce zubereiten. Das Gemüse putzen, in dünne Streifen schneiden und kurz dünsten. Zwiebel und Lauch ebenfalls in Streifen schneiden, in etwas Butter anrösten, den kleingehackten Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten, alles unter das Gemüse mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine feuerfeste Form ausbutteren, abwechselnd Saucen, Nudelblätter, Gemüsestreifen und Parmesan hineinschichten und auf jede Lage etwas Pesto verteilen. Zum Schluss mit Parmesan bestreuen und mit Butter beträufeln.

Im Backrohr bei 170 bis 180 Grad 25 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas ruhen lassen!

Guten Appetit!

## Sudoku

### Spielanleitung

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, jede Spalte und jeder Block ist so auszufüllen, dass die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal pro Zeile und Spalte und Block vorkommen. Viel Spaß!

	7		6			3	1	
1	4			2		8		
			3		7			
	1				5		7	4
		8			4	3		
			1					
9							4	
5					3			9
		4		9			8	

	3				6	8		
	7			1				
4				3			6	
	1							7
8					4		2	
6							5	9
				8				
				2				1
5		2	4					

Es haben sich 5 Fehler im rechten Bild eingeschlichen. Finden Sie die Unterschiede!





# VITA PLUS

SANITÄTSHAUS  
SANITARIA

**3x in**  
Südtirol  
Alto Adige



- Kompetente Beratung für Ihre Gesundheit  
Consulenza professionale per la sua salute
- Professionelle Orthopädietechnik - Ortopedia
- Hausbesuche mit individueller Beratung - Consulenza a domicilio
- Eigener Liefer- und Reparaturservice - Servizio riparazioni e consegne

### Reha-Technik/Homecare

I-39012 Meran/o  
Via-Max-Valier-Str. 3/a  
Tel. 0473 272727

### Sanitätshaus/Sanitaria

I-39012 Meran/o  
Via Otto-Huber-Str. 78  
Tel. 0473 055730

### Sanitätshaus/Sanitaria

I-39042 Brixen/Bressanone  
Regensburger Allee 14 Viale Ratisbona /Atrium  
Tel. 0472 831066

[www.ladurner.com](http://www.ladurner.com)  
[www.vitaplus.it](http://www.vitaplus.it)



Foto: Walter Trafoier

Lösungen von Seite 23

6	8	5	1	9	2	4	3	7	3	4	7
5	6	1	4	8	3	7	2	9	5	6	1
9	8	2	7	5	6	1	4	3	9	8	2
4	5	7	1	3	2	6	9	8	4	5	7
6	2	8	9	7	4	3	1	5	6	2	8
3	1	9	8	6	5	2	7	4	3	1	9
8	9	6	3	1	7	4	5	2	8	9	6
1	4	3	5	2	9	8	6	7	1	4	3
2	7	5	6	4	8	9	3	1	2	7	5

8	3	7	1	3	7	8	5	9	2	4	6
4	1	3	5	4	1	7	6	8	9	2	3
2	9	6	7	2	9	6	1	4	3	5	8
9	5	9	1	5	9	6	2	4	3	7	8
3	2	3	6	2	3	8	5	7	1	9	4
7	4	8	2	4	8	7	3	1	9	6	5
5	6	5	2	4	8	7	4	8	1	2	3
6	5	7	6	5	9	7	6	5	4	8	1
4	3	4	9	3	4	1	5	9	3	4	8
2	7	4	6	8	1	2	7	6	8	1	5

