

Nr. 13

Februar 2015 - Mai 2015

Ausgabe März 2015

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



Tagespflegeheim

Allüren der Fasnacht

**Mit Kneipp im Frühling die
Lebensgeister wecken**



Inhalt

Neues Erscheinungsbild für den Lebenskreis.....	3
Wir stellen uns vor: Die Mitarbeiter der Hauswirtschaft....	4
Ein hilfreiches Angebot der Sozialdienste und des Bürgerheimes.....	10
Allüren der Fasnacht.....	12
Mit Kneipp im Frühling die Lebensgeister wecken.....	16
Rückblick in Bildern.....	18
Herzlich Willkommen.....	22
Im Gedenken.....	23
Geburtstage.....	24
Der Tipp unserer Köchin: Grießauflauf.....	26
Sudoku.....	27

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-Tinzl-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 2015

Hinweis:

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

Titelbild: Walter Trafoier

Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung unserer Heimzeitung



Raiffeisen



Neues Erscheinungsbild für den Lebenskreis

Am 02. November 2010 erschien die erste Ausgabe des LEBENSKREIS, dem Heimblatt des Bürgerheimes Schländers.

Damals entwarf der Künstler Karl Grasser aus Kortsch den Schriftzug mit einem schlichten Symbol für die Titelseite. Für seine stets freundliche Mithilfe sei ihm von Herzen gedankt.

Nun, nach 5 Jahren, hat sich sehr vieles verändert. Das Haus wurde umgebaut, es bekam eine neue Fassade, neue Räumlichkeiten und neue Farben.

Dazu passend präsentiert sich nun unsere Heimzeitung in ebenso neuer Farbe und mit neuem Logo.

Die sanften Farbtöne des Hauses hat der Künstler und Graphiker Herbert Schönweger als Erkennungsmerkmal für das Titelblatt der Zeitung gewählt. Der geschwungene Halbkreis mit dem Schriftzug deutet den Kreis des Lebens an und schützt das Logo des Hauses, welches als Sinnbild für den Herbst des Lebens steht.

Auch die Homepage des Bürgerheimes wird zur Zeit neu überarbeitet und in nächster Zeit für alle einsehbar sein.

Möge unsere Zeitung weiterhin viel Freude, viel Neues und ein bisschen Kurzwelle bringen.

Monika Wellenzohn, Präsidentin



Das Layout des "alten" Lebenskreises

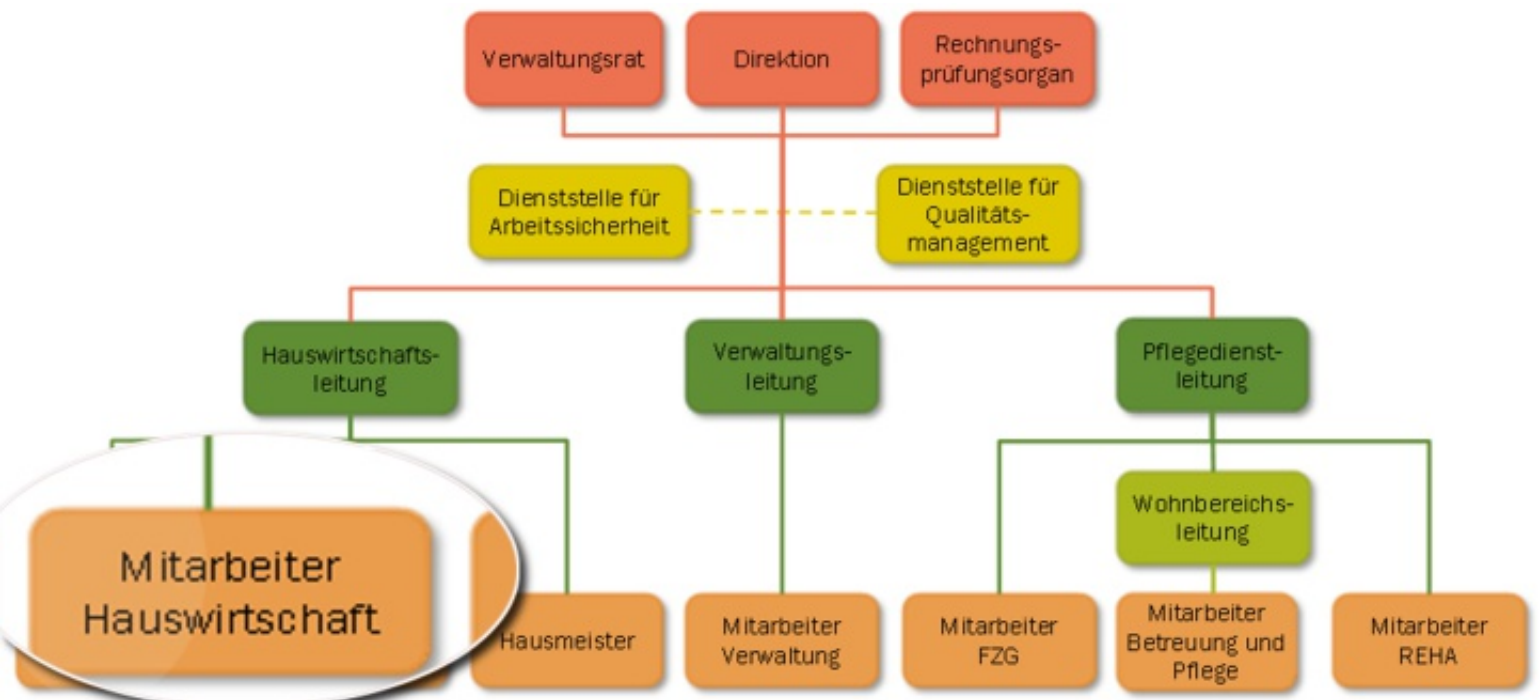


Das Layout des "neuen" Lebenskreises





Wir stellen uns vor: Die Mitarbeiter der Hauswirtschaft



Nachdem in der vorletzten Ausgabe unserer Heimzeitung bereits das Organigramm des Bürgerheims vorgestellt wurde, folgt nun eine detailliertere Darstellung der einzelnen Bereiche.

Die Wäscherei

Auch heute - in einer Zeit von Waschmaschine und Trockner - bedeutet der tägliche Wäscheberg für so manche Hausfrau und Mutter enormen Zeit- und Arbeitsaufwand. Aus dieser Sicht bekommt man vielleicht einen kleinen Eindruck, wieviel Wäschestücke eigentlich hier im Bürgerheim täglich den Weg zur Waschküche antreten, um gewaschen, getrocknet und gebügelt zu werden. Die Wäscherei befindet sich im Kellergeschoss des Hauses und bildet dank optimaler Arbeitsabläufe sozusagen das Fundament für den reibungslosen Betrieb der gesamten Struktur.

Im Jahre 2004 wurde die Wäscherei umgebaut und dem neuesten und modernsten Stand der Technik angepasst: insgesamt sechs große Waschmaschinen, zwei Bügelsta-



Im Bürgerheim werden jährlich ca. 110 Tonnen an Wäsche gewaschen!

tionen, eine Patchmaschine, ein Etikettendrucker und eine Nähmaschine sind Tag für Tag im Einsatz, um eine saubere und intakte Wäsche garantieren zu können. Den Mitarbeitern unserer Wäscherei - einem kompetenten und eingespielten Team aus einer Vollzeit- und zwei Teilzeitmitarbeiterinnen, sowie einer Mitarbeiterin, welche über ein Anvertrauungsabkommen mit dem Arbeitsamt in einem Teilzeitverhältnis arbeitet – ist das optimale Funktionieren aber letztendlich zu verdanken. Bei Bedarf springen zudem auch Mitarbeiter der Reinigung ein, so z.B. bei Krankheit oder Urlaubsvertretung. An allen Werktagen, von 6.00 bis 13.00 Uhr, herrscht absoluter Hochbetrieb, fallen doch große Wäscheberge aus allen vier Wohnbereichen an, die detailliert gekennzeichnet, sortiert, gewaschen, getrocknet, gefaltet und gebügelt werden müssen, um schnellstens wieder sauber in den Schrank der Bewohner zu gelangen. So ist das fleißige Team in der Wäscherei stets penibel darauf bedacht, die persönlichen Kleidungsstücke der Bewohner mit viel Sorgfalt zu reinigen, damit diese noch viel Freude an ihren Sachen haben können. >



Die persönliche Wäsche

Wichtig bei der persönlichen Wäsche ist, dass die Angehörigen vor allem pflegeleichte Kleidungsstücke mitbringen, da empfindliche Sachen nicht mit in den Trockner dürfen. Die Hauswäsche wird alltäglich in den Wohnbereichen verteilt; zweimal wöchentlich wird die persönliche Kleidung der Senioren in die Zimmer gebracht, ebenso wird zweimal in der Woche mit der großen Bügelmaschine Bettwäsche und Tischwäsche geglättet. Selbstverständlich muss auch die Wäscherei gründlich gereinigt werden. Pro Jahr fallen im Bürgerheim zirka an die 110 Tonnen Schmutzwäsche an, welche nur mit viel Fleiß und Geschick der Mitarbeiter reibungslos und sorgfältig aufgearbeitet werden können.

Auch fehlende Knöpfe werden nach dem Waschen sofort an Ort und Stelle durch neue ersetzt. Dank gebührt an dieser Stelle den freiwilligen Näherinnen, welche jeden Mittwoch im vierten Stock mit Nadel und Faden fehlerhafte Kleidungsstücke der Bewohner gekonnt ausbessern und flicken.



Bügelarbeiten gehören zur täglichen Arbeit



Kennzeichen der Wäsche

Jedes Wäschestück will aber genauesten gekennzeichnet sein, um seinem rechtmäßigen Besitzer wieder ausgehändigt werden zu können. Hierbei nimmt die Etikettierung als Herzstück eines funktionierenden Wäschekreislaufes einen wichtigen Platz ein: Kleidungsstücke werden bereits bei der Heimaufnahme individuell gekennzeichnet, um jederzeit garantieren zu können, dass persönliche Kleidung wieder seinen Besitzer findet. Bei gerechneten 200 Kleidungsstücken pro Bewohner und 50 neuen Heimaufnahmen im Jahr ist das ein nicht zu unterschätzendes zeitliches Unterfangen.

Eventuell nicht gekennzeichnete Wäsche wird in der Wäscherei mit dem Datum versehen und sechs Monate lang aufbewahrt. Sollte sich während dieser Zeit der rechtmäßige Besitzer nicht melden, so wird diese Wäsche entweder an bedürftige Bewohner oder an die Caritas weitervergeben.



Renate Eberhöfer

Wussten Sie, dass ...

- unsere Trockner mit Schalldämpfer ausgestattet sind, um Bewohner und Nachbarn nicht zu stören?
- jedes Jahr ca. 110 Tonnen Wäsche bewältigt werden?
- an die 1.100 kg Waschpulver dafür jährlich verbraucht werden?
- bis zu 10.000 Etiketten pro Jahr zum Kennzeichnen der Wäsche benötigt werden?
- eine Leistung von ca. 200 kWh benötigt wird, um alle Maschinen in der Wäscherei gleichzeitig in Betrieb zu halten?
- ca. 500 Putzlappen täglich gewaschen werden?



Die Reinigung



Die Reinigung ist neben der Wäscherei ein weiterer wichtiger hauswirtschaftlicher Bereich im Bürgerheim. Nach dem Umbau präsentiert sich unser Haus nun mit lichtdurchfluteten und freundlichen Zimmern, allesamt ausgestattet mit großzügigen Nasszellen, komfortablen Wohn-, Ruhe- und Freizeiträumen. Die Einrichtung und Farbgestaltung entspricht modernsten Kriterien, um unseren Bewohnern höchste Wohlfühlqualität zu ermöglichen. Hierfür spielt aber zudem ein weiterer Faktor eine wichtige Rolle: die Sauberkeit!

Das System macht's

Auch hier zeichnet sich unser Betrieb aus. Insgesamt sorgen zurzeit neun Mitarbeiterinnen in der Reinigung (sechs Mitarbeiter zu 75% und drei Mitarbeiter zu 50%) für ein sauberes Ambiente. Täglich werden alle Bewohnerzimmer mitsamt Nasszellen - ebenso wie die Aufenthaltsräume - mit viel Sorgfalt saubergemacht.

Seit der Einführung des neuen Reinigungssystems im Jahr 2006 werden Reinigungswagen, Reinigungstücher in verschiedenen Farben und Doppelwischmoppe für die Bo-



Wussten Sie, dass ...

- ein Großteil aller im Bürgerheim verwendeten Reinigungsmittel ein Öko-Label - Zertifikat tragen;
- die Mitarbeiter der Reinigung täglich mindestens 88 Bewohnerzimmer mit Nasszelle reinigen;
- ungefähr 500 Reinigungstücher und Mopps täglich verwendet und gewaschen werden;
- ca. 6.000 WC- Papierrollen pro Jahr „abgewickelt“ werden;
- ca. 4.000 Müllsäcke jährlich gefüllt werden;
- jeder Wohnbereich über eine Dosieranlage für Reinigungsmittel verfügt.



denreinigung verwendet. Standardmäßig werden pro Bewohnerzimmer mindestens 3 - 4 Reinigungstücher verbraucht, die natürlich nach jedem Zimmer gewechselt werden müssen, um keine Krankheitserreger weiterzutragen und um höchsten hygienischen Ansprüchen gerecht zu werden. Alle Putzlappen werden täglich in der Wäscherei mit einem Desinfektionsprogramm bei 90° Celsius gewaschen. Es hat sich gezeigt, dass die optimale Zeit für das Reinigen der Bewohnerzimmer zwischen 7.00 und 12.30 Uhr liegt. Nachher bleibt den Hausgästen noch ausreichend Zeit, den Rest des Tages ungestört zu genießen.

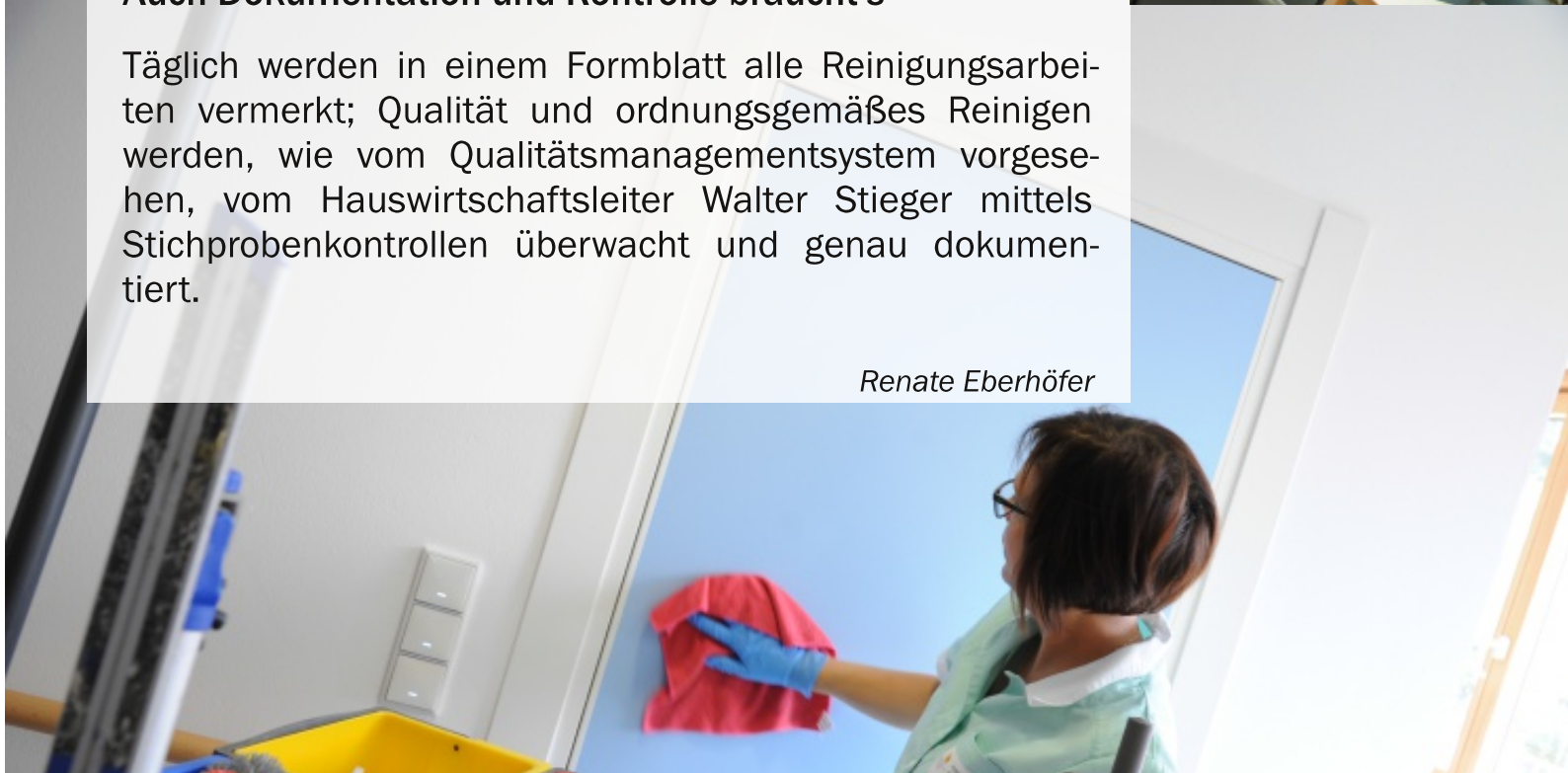
Ein nettes Wort gehört immer dazu

Gewöhnlich sind fünf bis sechs Reinigungsmitarbeiterinnen im Dienst – hauseigenes Personal wohlgemerkt! - und die Bewohner wissen das sehr zu schätzen. Man kennt sich und führt kurze Unterhaltungen auf Vertrauensbasis. Nicht zuletzt dadurch wird es auch möglich weitestgehend auf die individuellen Wünsche und Eigenheiten der Senioren während des Reinigungsvorgangs Rücksicht zu nehmen und somit ihre Privatsphäre so gut als möglich zu wahren.

Auch Dokumentation und Kontrolle braucht's

Täglich werden in einem Formblatt alle Reinigungsarbeiten vermerkt; Qualität und ordnungsgemäßes Reinigen werden, wie vom Qualitätsmanagementsystem vorgesehen, vom Hauswirtschaftsleiter Walter Stieger mittels Stichprobenkontrollen überwacht und genau dokumentiert.

Renate Eberhöfer





Ein hilfreiches Angebot der Sozialdienste und des Bürgerheimes

Seit Anfang Februar bietet der öffentliche Betrieb für Pflege- und Betreuungsdienste „Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe“ in Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst die Unterbringung von pflegebedürftigen Menschen im Tagespflegeheim an.

Was ist das Tagespflegeheim?

Das Tagespflegeheim ist ein Angebot für Senioren und versteht sich als Ergänzung zur Pflege daheim durch die Angehörigen. Es ist das richtige Angebot, wenn Pflege zu Hause nicht gewährleistet werden kann und eine Pflege im Pflegeheim noch nicht nötig ist. Im Tagespflegeheim werden ältere Personen in einer freundlichen, angenehmen Umgebung während des Tages betreut. Im Vordergrund stehen dabei die Unterhaltung, die Aktivierung und Förderung noch vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie das Gemeinschaftserlebnis. Die Betreuer und Betreuerinnen versuchen den Senioren eine möglichst abwechslungsreiche Tagesgestaltung anzubieten: Gymnastik, Singen, Basteln, Spielen, Zeitung lesen, Gedächtnistraining und Filmvorführungen stehen ebenso auf dem Programm wie Spaziergänge, Kirchenbesuche, Feiern oder Backen. In der Anlaufphase werden die Nutzer in den Heimalltag integriert.

Wer ist anspruchsberechtigt?

Die Leistung steht grundsätzlich allen Personen ab dem 60. Lebensjahr offen, die wegen physischer oder psychischer Gebrechen nicht mehr alleine in ihrer Wohnung leben können. Schwerst pflegebedürftige Menschen können im Tagespflegeheim nur in Ausnahmefällen und nur für einen begrenzten Zeitraum aufgenommen werden. Um die Dienstleistungen des Tagespflegeheimes in Anspruch nehmen zu können, ist ein Gesuch im Sozial-



sprengel einzureichen. Dem Gesuch sind noch weitere Unterlagen beizulegen, welche bei der Anmeldung mitgeteilt werden.

Transportdienst

Für den Transport zum und vom Tagespflegeheim sind die Angehörigen selbst zuständig.

Öffnungszeiten

Im Jahr 2015 ist das Tagespflegeheim von Montag bis Freitag täglich für maximal sechs Personen für jeweils 8 Stunden geöffnet. Die Öffnungszeiten sind von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr.

Kosten

Für die Dienstleistung des Tagespflegeheimes werden vom Sozialdienst die Kosten berechnet. Besucher und Besucherinnen des Tagespflegeheimes beteiligen sich je nach Einkommen und Vermögenslage an den Kosten. Die höchst mögliche Tarifbeteiligung für die NutzerInnen liegt je nach Pflegestufe zwischen 11,00 Euro für selbständige Personen und 42,00 Euro für Personen in der Pflegestufe vier. Pro Mahlzeit liegt die Höchstbeteiligung bei 3,20 €. Das Ergebnis der Umfrage zum Tagespflegeheim in der Gemeinderundschau unter den Schlanderser Bürgerinnen und Bürgern im Oktober/November 2014 hat aufgezeigt, dass in Schlanders ein Tagespflegeheim gewünscht wird. Die Voraussetzungen sind nun geschaffen und wir hoffen, dass das Angebot genützt wird!

Christof Tumler, Direktor





Allüren der Fasnacht

Einige unserer Bewohner erzählen, wie früher der Fasching mit einfachsten Kostümierungen, einem Ziachörgele und einem Kracherle tanzend auf manchen Höfen gefeiert wurde. Und obwohl alles dazumal viel schlichter war und es eigentlich keinen richtigen Fasching gab, weder Geld noch übrigen Stoff für Kostüme zur Verfügung standen, denken viele auch heute noch amüsiert auf ihre närrische Zeit zurück...

Der Großteil der älteren Generation sieht die Narrenzeit heute zumeist als Vergnügen für Kinder und Jugendliche, welches oftmals übertrieben wird. Mit dem Karneval ist es wie mit allen Dingen im Leben - manch einer verkleidet sich gerne, während der andere sich vehement gegen das Verrückte und Kunterbunte der Faschingszeit stellt: Jeder wie er mag!

Im Bürgerheim heißt man jedenfalls die närrische Zeit jedes Jahr wieder aufs Neue willkommen und wer sich nicht verkleiden mag, genießt bei lustiger Musik in bunter Gesellschaft leckere Faschingskrapfen...



Fasnachtsbrauch in Stilfs

Im beschaulichen Dörfchen Stilfs findet sich zur närrischen Zeit ein besonders uriger Fruchtbarkeitsbrauch:

Das „Pfluagziachn“



In einem Zweijahreszyklus lebt am Faschingssamstag in den engen, steilen Gassen von Stilfs, der Brauch des Pfluagziachns wieder auf und haucht in das sonst äußerst gemächliche Dorf beflügelte Lebendigkeit. Genau zum Zwölfuhrleuten versammeln sich Bauer und Bäuerin samt Gefolge von Knechten und Mägden, Korndreschern, Sämann und - nicht zu vergessen - einem Sechsergespann von Öchslein zum Ziehen des klobigen Pfluges. Dieses - angeführt von einem Schimmel - durchfurcht symbolisch den Boden, denn das Bestellen der Felder steht an. Wie einstmals üblich, darf man das wichtige Tagwerk nicht ohne den Segen von ganz oben anfangen. So beginnt der Altbauer traditionsgemäß das Angelusgebet zu sprechen, in welches dann alle Beteiligten andachtsvoll einstimmen. Die stolzen Bauersleut und ihr Gefolge - in historische Tracht gekleidet - verkörpern dabei einstigen Reichtum, welcher nur durch harte Arbeit und Fruchtbarmachen des Bodens möglich war. Der Wohlstand hat aber auch eine große Gruppe ungebetener Gäste auf den Plan gerufen: Schwarz gekleidete, dubiose Gesellinnen - Weiber mit



Ruß bemalten Gesichtern, die sogenannten „Zusslan“, welche kreischend und zeternd, ihre Handtaschen und Regenschirme schwingend, mit ihren ebenso suspekten Ehegatten auftreten und den Beflissenen das Leben schwer bzw. den Reichtum streitig machen.

Dazu kommt Fahrendes Volk, welches sich ohne eigenen Grund und Boden und festen Wohnsitz, mehr schlecht als recht, durchs Leben schlagen muss: Krämer, Scherenschleifer, Kesselflicker, Uhrenmacher, Schuhflicker, Wilderer und Schneider, die ihr Handwerk bestens verstehen und sich von der reichen Bauernzunft ein bisschen Wohlstand abzwacken wollen. Auch die vielen Schaulustigen bleiben nicht Außen vor und werden geschickt ins „Geschäft“ gedrängt.

Pünktlich um zwölf Uhr mittags nach dem Engel des Herrn, macht sich die Bauernsippe auf, jedes Stücklein des Dorfes - dem Lauf der Sonne folgend - von Ost nach West zu umpflügen und zu bestellen. An und für sich wäre das ja eine leichte Aufgabe für den Bauern und seiner fleißigen Gefolgschaft - wäre da nicht dieses aufdringliche „Huaragsindl“ - wie vom Bauern abfällig genannt - welches immer wieder die Arbeit stört. Die Zusslan necken die Knechte oder tun ihnen schön, stehlen Arbeitsgerät und schrecken auch nicht davor zurück, Schimmel und Öchslein dermaßen aufzuscheuchen, dass diese im Orts- teil Pinggara samt Pflug ausreißen und das Weite suchen. Nur mit größter Müh gelingt es dem Bauern die verschreckten Tiere wieder einfangen, jedoch ist der Schimmel dermaßen verletzt, dass nur mehr der Doktor, welcher sich seinerseits inmitten des fahrenden Volkes befindet, mit einer Notoperation das Leben des Tieres zu retten vermag. Immer wieder feilschn, flickn und necken Zussln und fahrende Händler und bieten dabei Dienliches und unnützes Plunder zu meist überbeuerten Preisen feil. Dem Zuschauer empfiehlt es sich älteres Gewand zu tragen, denn die Schneider - mit Nadel und Schere bewaffnet - sind emsig am Nähen und Korrigieren. Ebenso sollten hübsche Fräuleins den mobilen OP-Karren der beiden Doktoren gut im Auge behalten, denn schon viele ha-



ben ihre Unachtsamkeit mit einer Gratis-Operation ohne Indikation, Einwilligungsbogen und Narkose bezahlt ... Auch die Schuster sollte man nicht unbedingt an die Sonntagsschuhe Hand anlegen lassen, will man denn nicht auf „genagelten“ Sohlen den Heimweg antreten. Es ist schon ein lustiges Treiben, wo schon mancher Stifser ohne Drehbuch ausgereifte Schauspielkunst an den Tag gelegt hat. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass trotzdem sich der Zug eng an die jahrhundertealte Überlieferung des Brauchs hält, es einem doch jedes Mal wieder neu vorkommt.

Den Abschluss des Pfluagziachns bildet, wie sollte es nach getaner Arbeit auch anders sein, eine verdiente Mahlzeit auf dem Kirchplatz. Dort nämlich findet sich der Bauer mit seiner Gefolgschaft ein, um Knödel und Kraut zu essen. Natürlich möchten auch die schwarzen Zusslan und Krämer ihren Hunger stillen und versuchen ungebeten zum Proviant vorzudringen: „Innewärts kann man gean, obr ausewärts weart ma verdrescht!“ So gehen Schuhmacher, Wilderer, Schneider, Uhrenmacher und Co. unbeirrt mit ihren Gattinnen im Schlepptau vorbei an Spalier stehenden Dreschern und stehlen Knödel und Kraut. Die dampfende Mahlzeit im erbärmlichen Essbehältnis in Sicherheit zu bringen, gestaltet sich umso schwieriger, denn aufpassende Drescher schlagen mit ihren Schlegeln unbarmherzig aufs Gesindel ein, wobei schon einige unfreiwillig Bekanntschaft mit dem Kirchenpflaster schließen mussten ... An die 700 Knödel werden eigens für diesen Tag von fleißigen Stifser Frauen gerollt, denn als Pfluagziachr sind „natürlich“ nur Männer zugelassen...

Renate Eberhöfer





Mit Kneipp im Frühling die Lebensgeister wecken

Der Frühling steht vor der Tür, die Luft wird wärmer und die natürliche Veränderung von dunkel auf hell fordert unseren Organismus in ganz besonderer Weise. Zu Frühlingsbeginn klagen wir alle über Lustlosigkeit und Müdigkeit, unser Körper hat nach der Winterzeit einen Mangel an Vitamin D und Vitaminen und auch unser Hormonhaushalt muss sich so langsam, nach der dunklen Jahreszeit, wieder einpendeln. Mit ein paar Kneipp'schen Anwendungen übersteht man die Übergangszeit nicht nur sehr gut, sondern man schöpft neue Kraft, Lebensfreude und Zuversicht.

Kurz zum Kneipp®-Naturheilverfahren, welches zu den Klassikern der Naturheilverfahren und zur Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) zählt: das Präventiv – und Heilsystem beruht auf fünf Elementen:

- Wasseranwendungen
- Bewegung
- Ernährung
- Kräuter
- Lebensordnung

Das Schöne am Kneipp-Naturheilverfahren ist, dass es den Menschen in seiner Gesamtheit als Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt stellt.

Nun möchte ich Ihnen ein paar einfache Tipps geben, wie Sie sich gut auf die Übergangszeit vorbereiten können.





Dieses kalte Armbad wird auch die "gesunde Tasse Kaffee des Kneippianers" genannt, denn es regt an, ohne aufzuregen. Wirkung: sofortige Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit, Förderung der Blutzirkulation in den Armen und Anregung des Stoffwechsels. **Achtung:** *nur mit warmen Armen, idealerweise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag, Wassertemperatur ca. 18 - 20 Grad Celsius, Arme eintauchen, ca. 30 bis 40 Sekunden verweilen, ruhig atmen, danach das Wasser nur sanft abstreifen, für Wiedererwärmung sorgen (anziehen und bewegen).*

Kneipp - Cappuccino



Gleich nach dem Aufstehen sollten wir uns angewöhnen, noch vor dem Frühstück ein Glas lauwarmes Wasser zu trinken. Es regt den Stoffwechsel an und hilft beim Ausleiten der Schad- und Giftstoffe, die sich in unserem Körper ablagern. Sebastian Kneipp rät zudem, untertags jede Stunde ein Glas Wasser zu trinken.

Trinken



Gerade Hafer eignet sich sehr gut, den Tag zu beginnen, er macht lange satt, gibt viel Energie, hat eine positive Wirkung auf die Verdauung, stärkt die Fingernägel und sorgt für eine schöne Haut. Zudem fördert er die Konzentration und wärmt uns am Morgen. So starten wir gut vorbereitet in den Tag:

Hafer-Kneipp-Rezept am Morgen: in zehn Minuten zum warmen Frühstück!

- 4 Esslöffel feine Haferflocken, 2 Tassen Wasser, etwas Honig oder Agavendicksaft, frisches Obst, Vanille oder Kakao-/Zimtpulver
- die Haferflocken mit Wasser aufkochen, den Topf vom Herd nehmen, 15 Minuten quellen lassen, dann verfeinern nach Wahl Honig, frischem Obst, Vanille, Zimt oder Kakaopulver



Abschließend wünsche ich Ihnen, dass Sie mit Kneipp gut in den Frühling starten und mit Fröhlichkeit, Humor und Dankbarkeit jeden neuen Tag nutzen können!



Besuch der Jugendtanzgruppe

Die Jugendtanzgruppe Schlanders besuchte das Bürgerheim und unterhielt die Bewohner mit ihren Tänzen.



Der MGV Sängerbund Unter-Schönmattenwag aus Deutschland gab ein Gastkonzert im Bürgerheim



Die Schlanderser Grundschüler und Heimgäste gratulieren Frau Valeria Visintainer zum 104. Geburtstag



Raiffeisen

Meine Bank



Besinnlicher Weihnachtsnachmittag mit Bewohnern und Angehörigen



Wir bedanken uns recht herzlich beim Männergesangsverein Schlanders für die traditionelle Mitgestaltung des Gottesdienstes am Christtag!



A P O T H E K E S C H L A N D E R S
F A R M A C I A S I L A N D R O

Dr. Jürgen Österreicher

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

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

www.apotheke-schlanders.it



Herzlich Willkommen!



Oktober

Fulgenz Hafele
Rosmarie Jochberger
Karla Oberhofer
Anna Zita Emma Federspiel dell' Agnolo

Dezember

Hochwürden Alois Wallnöfer
Klara Wellenzohn Karnutsch

Januar 2015

Maria Senoner Fieg

Frühlingsglaube

Die linden Lüfte sind erwacht,
Sie säuseln und weben Tag und Nacht,
Sie schaffen an allen Enden.
O frischer Duft, o neuer Klang!
Nun, armes Herze, sei nicht bang!
Nun muss sich alles, alles wenden.

Die Welt wird schöner mit jedem Tag,
Man weiß nicht, was noch werden mag,
Das Blühen will nicht enden.
Es blüht das fernste, tiefste Tal;
Nun, armes Herz, vergiss der Qual!
Nun muss sich alles, alles wenden.

Ludwig Uhland (1787 - 1862)



Im Gedenken

Da sprach er zu ihnen: Haltet mich nicht auf;
denn der Herr hat Gnade zu meiner Reise gegeben.
Laßt mich, daß ich zu meinem Herrn ziehe.

1. Moses – Genesis 24,56

Regina Spechtenhauser
† 03.10.2014

Maria Adelina Rossini Sperandio
† 21.11.2014

Herta Federspiel
† 12.12.2014

Johann Mair
† 23.12.2014

Raimund Reinstadler
† 05.01.2015

Karolina Tappeiner Weithaler
† 12.01.2015

Alois Holzer
† 20.01.2015



Geburtstage Oktober

Herzlichen
Glückwunsch!

Johann Gstrein (86)
Maria Pirhofer (80)
Elisabetta Hofer Trentin (87)
Maria Stricker Niederfriniger (95)
Johann Leo Gritsch (95)
Gabriele Gufler Schöpf (88)
Franz Josef Pfitscher (65)
Rosa Gufler Niedermair (90)
Otto Holzer (68)
Aloisia Notburga Martin Steiner (88)

November

Valeria Visintainer (104)
Martha Gemassmer
Rechenmacher (73)
Johanna Tumler (79)
Katharina Mair Fleischmann (98)
Oswald Tumler (78)
Cäcilia Vent Niedermair (78)
Walburga Perkmann Tumler (83)

Dezember

Klara Angerer (90)
Hochw. Alois Wallnöfer (83)
Anton Mair (83)
Marianna Wandeth Blaas (91)
Otto Alber (84)
Marianna Prantl (74)
Maria Verdross (91)
Anna Nischler Pixner (88)

Januar 2015

Primo Venosti (78)
Wilhelm Zuegg (72)
Hermine Bachmann Hafele (85)
Ernst Tumler (72)
Norbert Klotz (56)
Fulgencz Hafele (92)
Rosa Preiss (81)
Herbert Platzgummer (77)
Elfriede Paulmichl (88)
Anna Matzohl (82)
Leo Daniel (90)

Kummer, sei lahm!
Sorge, sei blind!
Es lebe das
Geburtstagskind.

Theodor Fontane



Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unserem neuen Mitarbeiter viel Freude und Erfolg!

Daniel Zwick, Sozialbetreuer

Jubiläen

Wir danken für die Treue!

10 Dienstjahre

Evi Niedermair
Veronika Tappeiner

20 Dienstjahre

Theresia Heinisch



Wir gratulieren Frau Valeria Visintainer recht herzlich zum 104. Geburtstag!



Der Tipp unserer Köchin: Grießauflauf



Zutaten für 4 Personen: 1 l Milch
250 gr Weizengrieß grob
150 gr Butter
5 Eier
5 Eßlöffel Zucker
1 Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eßlöffel Sultaninen

Zubereitung: Milch, Butter und Zucker aufkochen, salzen, Weizengrieß einrühren und unter ständigem Rühren langsam kochen, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Etwas abkühlen lassen und dann die Eier und Sultaninen unterheben. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben, mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr ca. 25-30 Minuten bei 170 Grad goldgelb backen. Mit Apfelkompott servieren.

Waltraud Tanner



Sudoku

Das 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!

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

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

Fehlerbild

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





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
www.vitaplus.it



Lösungen von Seite 27

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

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

