

Nr. 16

Februar - Mai 2016
Ausgabe März 2016

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



Therapie im Bürgerheim
Die Stuben
Scheibenschlagen



Inhalt

Wasser lehrt das rechte Leben.....	3
Unser REHA-Team.....	4
Wohlfühlstuben.....	10
Oh Reim, Reim, fir weim soll dia Scheib sein?.....	12
Rückblick in Bildern.....	18
Herzlich Willkommen.....	22
Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....	23
Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!...	24
Germzopf.....	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 2016

Hinweis:

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

Titelbild: Osterlämmer

Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung unserer Heimzeitung "Lebenskreis"!



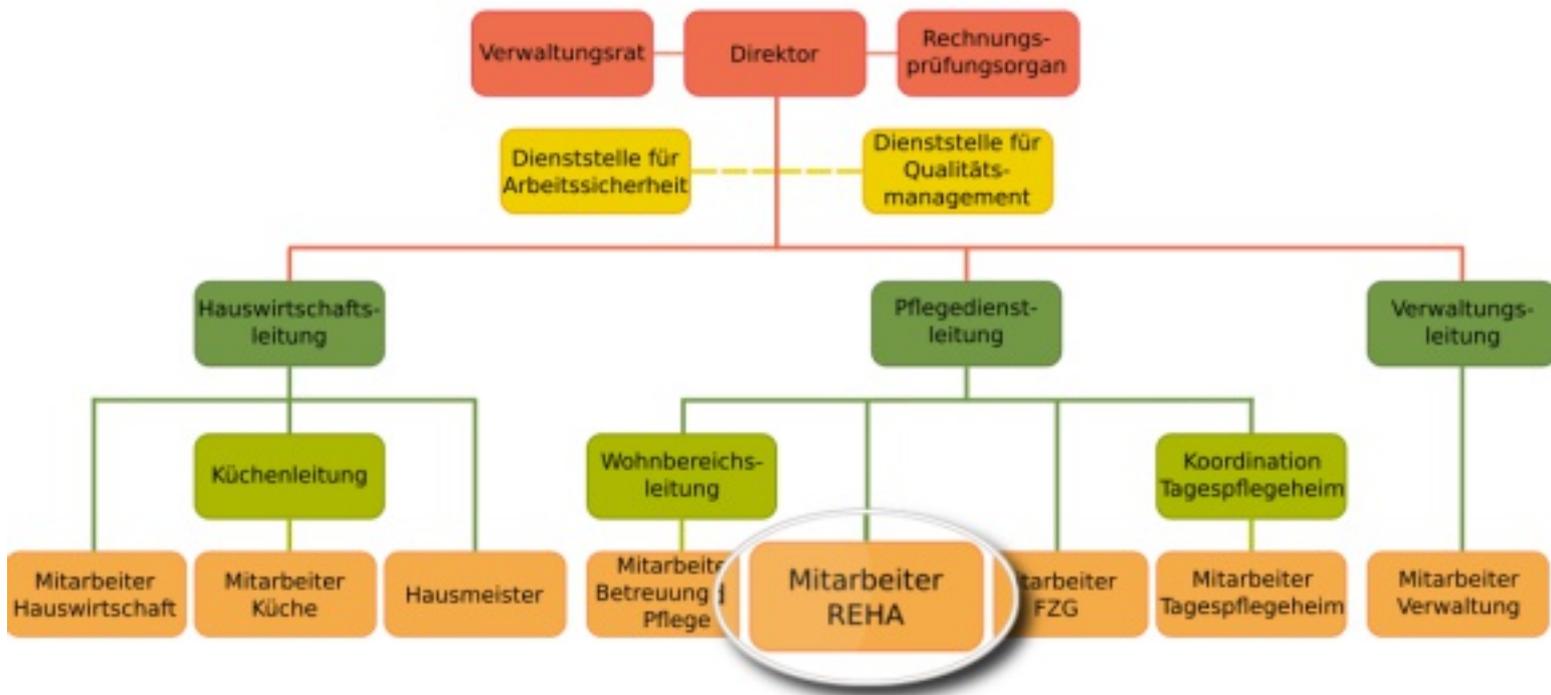
Raiffeisen



Wasser lehrt das rechte Leben

Einen Weisen im alten China fragten einmal seine Schüler: „Du stehst nun schon so lange vor diesem Fluss und schaust ins Wasser. Was siehst du denn da?“ Der Weise gab keine Antwort. Er wandte den Blick nicht ab von dem unablässig strömenden Wasser. Endlich sprach er: „Das Wasser lehrt uns, wie wir leben sollen. Wohin es fließt, bringt es Leben und teilt sich aus an alle, die seiner bedürfen. Es ist gütig und freigebig. Die Unebenheiten des Geländes versteht es auszugleichen. Es ist gerecht. Ohne zu zögern in seinem Lauf stürzt es sich über Steilwände in die Tiefe. Es ist mutig. Seine Oberfläche ist glatt und ebenmäßig, aber es kann verborgene Tiefen bilden. Es ist weise. Felsen, die ihm im Lauf entgegenstehen, umfließt es. Es ist verträglich. Aber seine sanfte Kraft ist Tag und Nacht am Werk, das Hindernis zu beseitigen. Es ist ausdauernd. Wie viele Windungen es auch auf sich nehmen muss, niemals verliert es die Richtung zu seinem ewigen Ziel, dem Meer, aus dem Auge. Es ist zielbewusst. Und sooft es auch verunreinigt wird, bemüht es sich doch unablässig, wieder rein zu werden. Es hat die Kraft, sich immer wieder zu erneuern. Das alles“, sagte der Weise, „ist es, warum ich auf das Wasser schaue. Es lehrt mich das rechte Leben.“

Aus China



Unser REHA-Team

Reha ist die Abkürzung von „REHABILITATION“ und das bedeutet das Wiedererlangen von Fähigkeiten und Möglichkeiten die durch Erkrankung oder äußerliche Einflüsse wie z.B. einen Unfall verloren gegangen oder geschädigt wurden.

Wir haben therapeutische Einblicke in Erkrankungen zu sämtlichen Fachbereichen, von Neurologie über Orthopädie, Chirurgie und internistische Medizin und noch Weitere. Was uns hier besonders interessiert ist die Geriatrie. Ein Fachbereich für sich, der in seiner Komplexität eine enge Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen, dem „interdisziplinären Team“ und insbesondere dem Bewohner selbst erfordert.

Wir sind schon im kleinen Kreis ein interdisziplinäres Team, das mit dem Pflegepersonal und den Ärzten und weiteren Fachbereichen ein großes interdisziplinäres Team bildet, in dessen Mittelpunkt der Bewohner mit seinen Möglichkeiten und Notwendigkeiten steht.

Ein regelmäßiger strukturierter Informationsaustausch findet statt; die Betreuungsziele und die -strategien wer-



den gemeinsam diskutiert, festgelegt, koordiniert und kontrolliert.

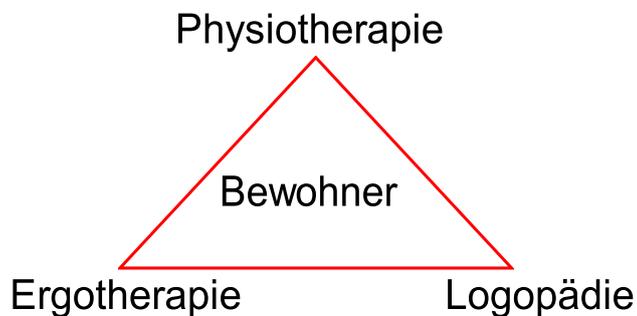
Unser gemeinsames Ziel ist es, den Bewohnern in deren Möglichkeiten ein Leben in optimaler Selbständigkeit und Lebensqualität zu ermöglichen unter Wahrung der ethischen Rechte.

Unser Reha Team setzt sich zusammen aus:

2 Physiotherapeuten: Edeltraud Kiesenebner und Ingeborg Nollet

1 Ergotherapeutin: Yvonne Leggeri

1 Logopädin: Marion Strimmer



Physiotherapie

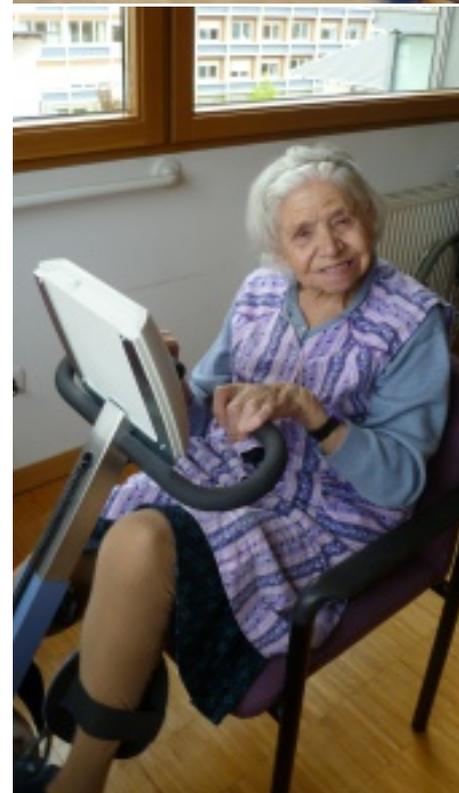
In der Physiotherapie werden verschiedene Ziele verfolgt und gemeinsam am Bewohner angesetzt.

Neben den verschiedenartigen und allseits bekannten Leiden des Älterwerdens wie Schmerzen und zunehmende Einschränkung der Beweglichkeit, sowie die häufig damit einhergehenden Probleme des Herz-Kreislaufsystems und der Atmung, belasten die schwindende Selbständigkeit bei der Erledigung alltäglicher Dinge und die daraus resultierende Abhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit die Bewohner.

Vorderstes Ziel ist der Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität. Diese versuchen wir durch ein vielfältiges, individuell angepasstes physiotherapeutisches Programm zu erreichen.

Durch therapeutische Übungen soll:

- Schmerz gelindert und
- Kraft und Ausdauer gefördert und gesteigert werden.





Durch Gleichgewichtstraining und Koordinationsschulung

- soll Unfällen vorgebeugt und
- mehr Kompetenz in der Bewältigung des Alltag erreicht werden.

Abgestimmt auf die individuellen Probleme und Bedürfnisse kommen verschiedene Therapiemethoden zum Einsatz:

- therapeutische Übungen, Lagerung, Thromboseprophylaxe
- Atemtherapie
- Lymphdrainage
- Beckenbodentraining bei Inkontinenz
- Gangschule und Sturzprophylaxe
- Massage und Entspannung und vieles mehr.



Einen weiteren wichtigen Aufgabenbereich stellt die individuelle Beratung und Versorgung, sowie die korrekte Anpassung und das Training mit Hilfsmitteln dar.

Die Physiotherapie mit ihrer Vielzahl an Methoden und Möglichkeiten sowohl in Einzel- als auch in Gruppentherapie, ist ein wichtiger Baustein würdevolles Altern möglich zu machen.

Kinaesthetics

Neben meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin arbeite ich, Edeltraud Kiesenebner, in unserem Haus auch als Kinaesthetictrainerin. Meine Aufgabe ist es Mitarbeiter in Grundkursen in Kinaesthetics zu schulen und alle Mitarbeiter aus der Pflege in ihren Entwicklungs- und Lernprozessen zu begleiten.

Was ist Kinaesthetics?

Kinaesthetics ist die Bezeichnung für die Erfahrungswissenschaft, die sich mit Bewegungskompetenz als einer der zentralen Grundlagen des menschlichen Lebens auseinandersetzt.

Kinaesthetics basiert auf der Erfahrung und Wahrnehmung der eigenen Bewegung. Es führt zu einer erhöhten Achtsamkeit für die Qualitäten und Unter-





schiede der eigenen Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten.

Kinaesthetics wird in Berufen, in denen Körperkontakt selbstverständlich ist, besonders geschätzt, weil es die Qualität der eigenen Bewegung und die Qualität der Pflege, Betreuung oder Therapie, d. h. die eigene Gesundheit und die des anderen, fördert.

Menschen erfahren sich dann als krank oder behindert, wenn sie die Bewegungen, die ihren alltäglichen Aktivitäten zugrunde liegen, nicht mehr selber ausführen können. Eine Kernaufgabe von Pflegenden besteht darin, Bewohner in alltäglichen Aktivitäten, wie Aufsitzen, Essen, Aufstehen, usw. zu unterstützen. Die Unterstützung ist dann hilfreich, wenn Bewohner ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenzen erhalten und erweitern können. Dadurch entfalten sie mehr Eigenaktivität und werden schneller mobil. Sie fühlen sich nicht wie ein Gegenstand, der wegen eines „Defektes“ behandelt wird, sondern erfahren sich selbst als wirksam in Bezug auf ihren Gesundheitsprozess. Pflegende lernen in diesen Kursen, pflegebedürftige Menschen nicht wie eine Sache zu >

Wussten Sie, dass ...

- nur durch aktive Bewegung Lebensenergie erzeugt und somit Lebensfreude geweckt wird?
- man allein fürs Lachen 17 verschiedene Gesichtsmuskeln und ganze 40 fürs Stirnrunzeln braucht?
- Bewohner unseres Hauses im Jahr 2016 an den Südtiroler Seniorenmeisterschaften teilgenommen haben und 2 Medaillen und einen Laib Käse gewonnen haben?





behandeln oder manipulieren, sondern sie durch ihre Bewegungskompetenz in ihrer eigenen Bewegung lern- und gesundheitsfördernd zu unterstützen. Gleichzeitig lernen sie auch, ihre eigenen arbeitsbedingten gesundheitlichen Risiken zu verringern indem sie:

- Persönliche Bewegungskompetenzen entwickeln, um das Risiko von berufsbedingten Verletzungen und Überlastungsschäden zu reduzieren
- Bewegungsressourcen von pflegebedürftigen Menschen erkennen und fördern
- Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten mit einem Minimum von Kraft und Anstrengung in ihren Aktivitäten unterstützen

Ergotherapie im Bürgerheim

Die Ergotherapie im Bürgerheim begleitet, unterstützt und befähigt Menschen, die in ihren alltäglichen Fähigkeiten eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Den Bewohnern soll es ermöglicht werden für sie bedeutungsvolle Betätigungen selbständig durchführen zu können. Somit ist das Ziel der Ergotherapie, selbständige Betätigung zu erreichen. Die typischen Krankheitsbilder die eine Ergotherapeutin behandelt sind neurologische Erkrankungen (Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose), dementielle Erkrankungen (wie Morbus Alzheimer), degenerative und rheumatische Erkrankungen, Zustand nach Verletzungen wie z.B. Frakturen in der oberen Extremität.

Das Ziel der Ergotherapie in der Geriatrie ist es, die größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten. Dafür ist es notwendig, verloren gegangene Funktionen wieder zu aktivieren und vorhandene Fähigkeiten zu erhalten.

Die ergotherapeutische Behandlung beinhaltet:

1. Förderung der motorisch-funktionellen Fähigkeiten für Mobilität und Geschicklichkeit
 - grobmotorische Übungen
 - feinmotorische Übungen
 - Bewegungsgruppen
2. Aktivierung kognitiver und neuropsychologischer



Fähigkeiten

- Hirnleistungstraining, Stabilisation des Langzeitgedächtnis
- Orientierung in Zeit, Ort, Raum und Personen
- Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung und der Sensibilität

3. Anleitung zur Selbsthilfe

- Ess- und Trinktraining
- Wasch- und Anziehtraining
- Kleine Haushaltstätigkeiten
- Kommunikation

4. Erhalt der psychischen Stabilität durch:

- Handwerk
- Gespräche
- Gruppenaktivitäten
- Förderung der zwischenmenschlichen Interaktion

5. Beratung, auch der Angehörigen, und Hilfsmittelanpassung

Edeltraud Kiesenebner, Ingeborg Nollet und Yvonne Leggeri





Wohlfühlstuben

In einem traditionellen Bauernhaus war die Stube dereinst der nobelste Raum, wo sich besonders in der kalten Jahreszeit alle versammelten. Es wurde geflickt, geschnitzt, repariert und gestrickt - gekämmte Schafwolle wurde am surrenden Spinnrad zu einem gleichmäßigen Garn gesponnen und emsig zu Socken und Pullover verarbeitet. Jung und Alt, Bauersleute wie Knechtschaft, fanden in der Stube ihren angestammten Platz - zum Arbeiten, Spielen und auch zum Essen. Zu diesem Zwecke findet man auch heute noch auf einigen Höfen eine praktische Durchreiche zur Küche. Damals befand sich noch ein offener Kamin in der Küche und nicht selten wurden auch Speck und Wurst direkt darin geräuchert. Vielfach zeugen auch heute noch schwarze rußige Wände davon, dass die Küchen von einst beileibe kein heimeliger und angenehmer Aufenthaltsort waren.



"Man fühlt sich wohl"

Dafür war es aber in den Stuben mit ihren Holztäfelungen und großen, gemauerten Öfen umso feiner und gemütlicher. Das ist genau der Grund, weshalb sich auch im Bürgerheim zur Freude aller zwei behagliche Stuben find-





en. Während jene im dritten Wohnbereich mit heimeligem Zirbelholz gemacht ist, besticht die Stube im vierten Stock mit hellem Fichtenholz und lädt Bewohner, Angehörige und sonstige Besucher zum gemütlichen Verweilen und Beisammensein ein. Gerne trifft man sich dort zum Handarbeiten, Kartenspielen, Unterhalten und Feiern – auch im Kreis der Familie. Zudem wird jeden Mittwoch in der Zirmstube fleißig genäht, ausgebessert und geflickt. Kurzum, die geschmackvollen Stuben haben sich schnell zu Begegnungsorten der Behaglichkeit, Geselligkeit und Gemütlichkeit entwickelt und sind ohne Übertreibung für viele im Hause Treffpunkt oder liebgewonnener Rückzugsort geworden. „Man fühlt sich einfach wohl“, lautet der einstimmige Tenor. Die Einrichtung präsentiert sich schlicht, ist aber nichtsdestotrotz mit allen wichtigen Elementen der einstigen Bauernstube versehen: hell, behaglich, in wohlriechendem Naturholz, gemütliche Sitzmöglichkeiten, schöne Bilder, ein gemauerter Ofen, sowie der Herrgottswinkel; ja sogar der aufklappbare Katzentisch fehlt nicht! Dieser diente früher als Tisch für die Kinderschar, da beim Essen mit Bauersfamilie, Knechten und Mägden gar zu viele Menschen in der heimeligen Stube Platz finden mussten...

Renate Eberhöfer





Foto: Walter Trafoier



Oh Reim, Reim, fir weim soll dia Scheib sein?

Schon seit uralter Zeit wird in den Dörfern von Schlanders bis Mals sowie in Taufers alljährlich am ersten Fastensonntag ein eindrucksvolles „Feuerfest“ begangen: der Brauch des Scheibenschlagens.

Schon Wochen vorher werden in feinsten Handarbeit handtellergröße Holzscheiben aus Zirben- oder Föhrenholz geschnitten und zugeschnitzt. Eine besondere, schön nach alten Mustern gestaltete, rundliche Scheibe, ist dabei die sogenannte „Kasuntascheib“. In der Mitte der Scheiben befindet sich ein Loch für die Haselnussgerte und so werden dann nicht selten 30 - 40 Holzscheiben in einen Draht oder Band eingefädelt, damit man sie besser zum Scheibenschlagort tragen kann.



So versammelt man sich z.B. in Stilfs jedes Jahr bei Dämmerung „aff Kreiz“. Dies ist eine vorgelagerte Anhöhe außerhalb des Altdorfes, von wo aus man einen herrlichen Blick gen Prad ins Tal hat und wo keine Häuser in der Nähe sind, denn es soll schon vorgekommen sein, dass durch die glühenden Scheiben eine Feuersbrunst ausgelöst wurde. Die jungen Männer, welche jedes Jahr den traditionsgemäßen Ablauf des Brauches sicherstellen, haben schon Tage zuvor mit einem Leiterwagen im Dorf die Runde gemacht, um Brennholz für das große Feuer mit dem Spruch „1, 2, 3, Holz!“ zu erzwingen. Und da es im Volksglauben ja Glück bringen soll, Brennbares für diesen Anlass darzubringen, fehlt es an diesem Tag auch nie an bereitwilligen Holzspendern. Auch wurde im Vorfeld bereits die sogenannte Hex bzw. der Hennamonn - eine mit Stroh ausgestopfte menschenähnliche Puppe - an einem ca. 5 Meter langem Holzkreuz fixiert und für das >





*„Kas in dr Tosch
Wein in dr Flosch
Korn in dr Wonn
Schmolz in dr Pfonn
Schaug, schaug , wia mai Scheib
außegeaht...“*

Ereignis aufgerichtet. Im Laufe des Abends dann entzündet, ist die lichterloh lodernde Hex, als gutes Omen für die kommende Zeit weitem sichtbar.

Ein platter Stein als perfekte Abschlagsrampe für die glühenden Scheiben ist ebenfalls bereits ausgelegt. Dann endlich in der Dämmerung versammelt man sich gebannt um die mystisch lodernden Flammen des Scheibenfeuers und hält die Holzscheiben ins Feuer bis sie glühen. Erst dann entlässt man sie mit beschwörend rituellen Versen als glimmende Feuerbälle - erlöschenden Sonnen gleich - zu Tale, um Mutter Natur ein gutes und fruchtbringendes Jahr abzurufen.

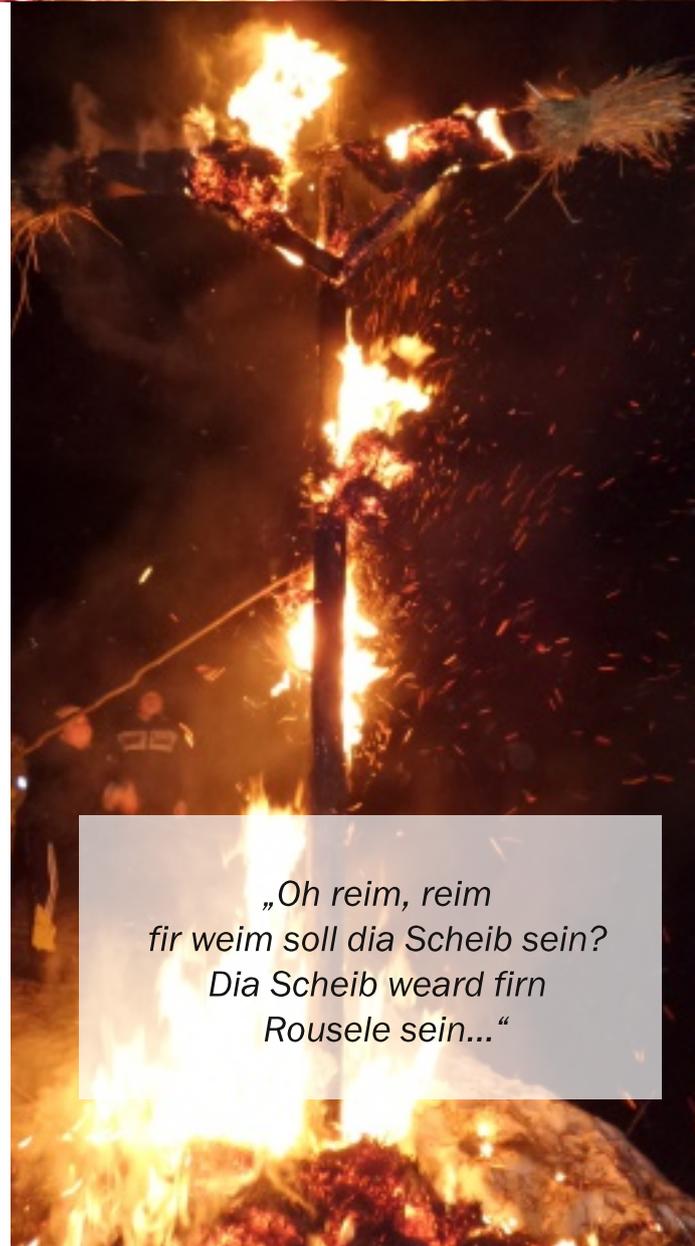
Das Ritual sollte Unheil abwehren, Glück für das kommende Jahr bringen und man durfte sich eine reiche Ernte erhoffen, wenn die Scheiben an diesem Tage besonders weit und schön zu Nichte flogen. Auch bot dieser Tag einst für junge Burschen im kargen, arbeitsreichen Alltag



eine gute Gelegenheit, der heimlich Angebeteten eine Scheibe mit einem Spruch zu widmen und nicht selten wurden so Bande erfolgreich geknüpft.

Nun heute ist es nicht mehr so, dass wir wie unsere Vorfahren um eine gute Ernte die Scheiben zu Tale schlagen; auch zum Anbandeln gibt es mittlerweile modernere Methoden und man bemächtigt sich dazu nicht mehr unbedingt des Scheibenschlagens. Nichtsdestotrotz ist der Zauber dieses uralten Rituals ungebrochen und zieht auch heute noch wie damals Jung und Alt in seinen Bann: Das Feuer als brahiale Naturgewalt, mit seiner eigentümlichen Magie und Wärme mit der es seit Menschengedenken Dunkelheit und Kälte trotzt, gepaart mit der Schönheit pulsierender Feuermale auf dem Schleier der Finsternis, hat auch heute nichts von seiner Faszination verloren.

Renate Eberhöfer



*„Oh reim, reim
fir weim soll dia Scheib sein?
Dia Scheib weard firn
Rousele sein...“*



Pflege und Betreuung: Informationen, Beratung und Hilfe vor Ort und aus einer Hand

Seit Jänner 2016 können sich betreuungs- und pflegebedürftige Menschen, deren Familien, Angehörige und Bezugspersonen direkt vor Ort in einer neuen Anlaufstelle aus einer Hand über verschiedene Angebote und Möglichkeiten in der Pflege und Betreuung informieren.

Stürze, Schlaganfälle und Demenz: Dies sind nur einige der Situationen, die Betroffene unter Umständen nachhaltig in ihrer Autonomie einschränken und in der Folge eine aufwändige Pflege notwendig machen. Die wenigsten Betroffenen wissen jedoch, wie sie den Pflegealltag organisieren sollen, an wen sie sich wenden können um Hilfe zu bekommen und welche Leistungen ihnen zustehen.

Die neue Anlaufstelle für Pflege und Betreuung bietet daher künftig betroffenen Familien eine Unterstützung und Erleichterung, vor allem bei plötzlicher Pflegebedürftigkeit.

Anlaufstelle Vinschgau

Wo?

Im Sozial- und Gesundheitssprengel

in Mals [337 / 152 578 2](tel:3371525782) (Marktgasse 4)

in Schlanders [337 / 152 579 7](tel:3371525797) (Hauptstraße 157)

Wann?

Montag **15.00 – 17.00 Uhr**

Dienstag **10.00 – 12.00 Uhr**

Mittwoch **10.00 – 12.00 Uhr**

Donnerstag **10.00 – 12.00 Uhr**

Freitag **10.00 – 12.00 Uhr**

Wer macht mit?

Sozialdienste der Bezirksgemeinschaft Vinschgau,

Hauskrankenpflege des Gesundheitsbezirks und

die Seniorenwohnheime von Latsch, Schlanders, Laas, Schluderns und Mals



An der Anlaufstelle beteiligt sind Sozialdienste, Gesundheitsdienste und Seniorenwohnheime des Sprengels. Dadurch wird vermieden, dass sich Betroffene in dieser schwierigen Situation an mehrere verschiedene Dienste wenden müssen.

Die Eröffnung der Anlaufstelle für Pflege und Betreuung erfolgt in Umsetzung eines Beschlusses der Landesregierung, welcher solche einheitliche Anlaufstellen in allen Sprengeln vorsieht.

Betroffene und/oder deren Angehörige können sich in Zukunft zu Öffnungszeiten mit den MitarbeiterInnen der Anlaufstelle in Verbindung setzen. Durch eine bereichsübergreifende Beratung an einem Ort werden eine umfassende Unterstützung gewährleistet, sowie Stresssituationen und Unsicherheiten bei den Angehörigen so weit als möglich reduziert.

Die MitarbeiterInnen der Anlaufstelle geben den hilfeschuchenden Bürgerinnen und Bürgern alle Informationen, die beim Auftreten von Pflegesituationen von Bedeutung sein können. Die Organisation der Pflege und die Auskunft über bestehende Angebote des Sozial- und Gesundheitswesens sind dabei genauso wichtig wie die Hilfe in der Abwicklung notwendiger Ansuchen und Anträge. Die Anlaufstelle bietet bei Notwendigkeit auch Unterstützung bei einer vorübergehenden oder endgültigen Unterbringung in stationären oder teilstationären Einrichtungen.

Die Beratung erfolgt durch Fachpersonal aus den Gesundheitsdiensten, den Sozialdiensten und den Seniorenwohnheimen und ist für die Bürgerinnen und Bürger kostenlos.





Rückblick in Bildern



Martinssingen im Bürgerheim



105. Geburtstag von Frau Valeria Visintainer



Nikolausbesuch



APOTHEKE **S**CHLANDERS
FARMACIA **S**ILANDRO

Dr. Jürgen Österreicher

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

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

www.apotheke-schlanders.it



Backen mit den Kortscher Bäuerinnen



Weihnachtsfeier



Besuch des italienischen Kindergartens



Raiffeisen

Meine Bank



Herzlich Willkommen!



Foto: Walter Trafoier

Oktober

Josef Frischmann
Caecilia Ratt Trafoier
Katharina Maria Rinner Fleischmann
Emma Stofferin Greier

November

Vinzenz Gluderer

Dezember

Maria Helmling Pauli
Karl Pauli

Januar 2016

Anna Fleischmann



Foto: Walter Trafoier

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike (Erstdruck 1828)



Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

*Wir wissen:
Wenn unser irdisches Zelt abgebrochen wird,
dann haben wir eine Wohnung von Gott,
ein nicht von Menschenhand
errichtetes ewiges Haus im Himmel.*

2 Kor 5,1

Florian Hohenstein
† 10.10.2015

Josef Gruber
† 19.10.2015

Anton Mair
† 29.10.2015

Gisela Risch Pfaundler
† 17.11.2015

Anna Zita Emma Federspiel Dell'Agnolo
† 25.11.2015

Maria Pirhofer
† 20.12.2015

Oskar Friedrich Fuchs
† 28.01.2016

Markus Gurschler
† 28.01.2016



**Wir gratulieren unseren
Heimgästen zum
Geburtstag!**

Oktober

Aloisia Notburga Martin Steiner (89)
Emma Stofferin Greier (83)
Elisabetta Hofer Trentin (88)
Gabriele Gufler Schöpf (89)
Franz Josef Pfitscher (66)
Rosa Gufler Niedermair (91)
Otto Holzer (69)



Foto: Walter Trafoier

November

Valeria Visintainer (105)
Martha Gemassmer Rechenmacher (74)
Johanna Tumler (80)
Rosa Holzer Kofler (80)
Katharina Mair Fleischmann (99)
Cäcilia Ratt Trafoier (91)
Oswald Tumler (79)
Cäcilia Vent Niedermair (79)
Walburga Perkmann Tumler (84)

Dezember

Klara Angerer (91)
Anna Nischler Pixner (89)
Otto Alber (85)
Marianna Prantl (75)
Maria Verdross (92)

Guter Rat

*Rennt die Zeit, nimm es nicht schwer.
Lauf ihr nur nicht hinterher.
Leg mal eine Pause ein,
älter wirst du von allein.*

(Anita Menger)

Januar 2016

Primo Venosti (79)
Maria Parth (97)
Wilhelm Zuegg (73)
Alois Tumler (87)
Josef Frischmann (85)
Hermine Bachmann Hafele (86)
Ernst Tumler (73)
Norbert Klotz (57)
Rosa Preiss (82)
Herbert Platzgummer (78)
Elfriede Paulmichl (89)
Anna Matzohl (83)
Leo Daniel (91)



Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Vera Renate Hitzl, Berufskrankenpflegerin
Cordula Dissertori, Verwaltungsassistentin

Jubiläen

15 Dienstjahre
Petra Öttl
Christian Pricher

20 Dienstjahre
Carmen Oberhofer
Eva Maria Schorn
Anna Elisabeth Wassermann



Wir bedanken uns beim Männergesangsverein Schlanders für die jährliche feierliche Umrahmung des Weihnachtsgottesdienstes



Germzopf

Zutaten	Zubereitung
---------	-------------

800 g Weizenmehl	Mehl in eine große Schüssel geben, Hefe dazu bröckeln, Salz dazugeben. Milch mit Butter, Zucker und Eier sowie Vanille und Abrieb einer Zitrone lauwarm erwärmen und dazugeben. Alles gut verkneten und dann zugedeckt an einem warmen Ort ca. eine halbe Stunde gehen lassen.
60 g Germ	
400 ml Milch	
120 g Butter	
150 g Zucker	
2-3 Eier	Danach nochmals durchkneten und eventuell die Sultani- nen dazugeben. 2 Zöpfe formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und nochmals gehen lassen. Mit 2 Ei- gelb oder nur mit Milch bestreichen.
Salz	
Abrieb einer Zitrone	
1 Vanille	
Eventuell Sultani- nen	Bei 175 ° ca. 25-30 Minuten backen



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!

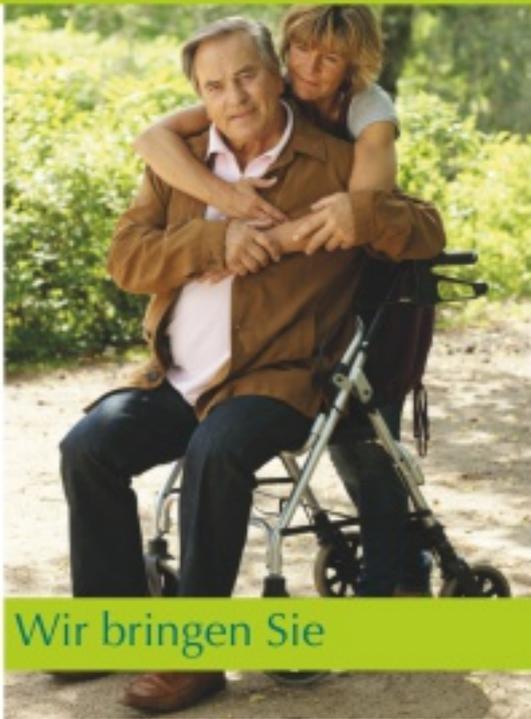
		7		1				
3			4	9				
	6		5			9		3
			8					9
6								
4		1		2				5
					8	3		
	5				9			
9					1	6		4

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

Fehlerbild

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





Wir bringen Sie

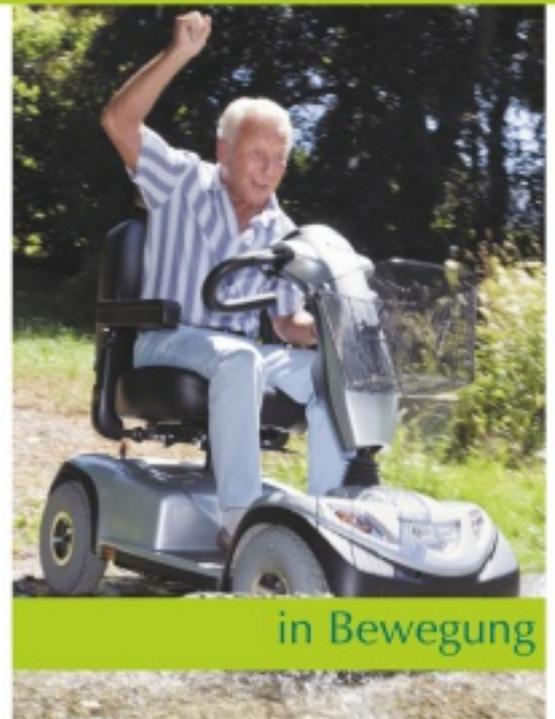


Meran:
Otto-Huber-Straße 78
Tel. 0473 055 730

Handwerkerzone Mais:
Max-Valier-Straße 3A
Tel. 0473 272 727

Brixen:
Regensburger Allee 14
Tel. 0472 831 066

www.vitaplus.it



in Bewegung



Lösungen von Seite 27

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

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

