

# LEBENSKREIS



Heimblatt des Bürgerheims St. Nikolaus von der Flüe - Schlanders

---

Ausgabe Juni, Juli, August, September 2011 - Erscheinungsdatum: 02. November 2011 - Nr. 3

---



Foto: Walter Trafoier

## Inhalt

Herbsttag.....	3
10-Minuten-Aktivierung.....	4
Umbau Bürgerheim: Rückblick und aktuelle Situation.....	6
Rückblick auf die letzten Monate .....	10
Die Herausforderung, zwei Häuser zu verpflegen.....	14
Gruppentherapien in der Ergotherapie und Physiotherapie.....	17
Herzlich Willkommen.....	20
Im Gedenken.....	21
Geburtstage.....	22
Mitarbeiter.....	23
Freiwilligenfeier.....	23
Gedanken.....	24
Die hohe Kunst des Älterwerdens.....	26
Heiteres.....	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-Tinzi-Str. 19

Tel. +39 0473 748600 - Fax +39 0473 620125 - [info@altersheim-schlanders.it](mailto: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, Eva Dr. Schorn,  
 Bernhard Dr. Tschenett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Hauger-Fritz

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Januar 2012

### Hinweis:

**Zur besseren Verständlichkeit und leichteren Lesbarkeit wird in dieser Zeitung auf die Formen –In und –Innen zu Gunsten einer geschlechtsneutralen Schreibweise verzichtet.**

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



## Herbsttag

HERR: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.  
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
Und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
Gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
Dränge sie zur Vollendung hin und jage  
Die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.  
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
Wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
Und wird in den Alleen hin und her  
Unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

*Rainer Maria Rilke, deutscher Lyriker (Herbst 1902)*



*Foto: Walter Trafoier*

## 10-Minuten-Aktivierung

Im Bürgerheim arbeiten wir nun schon seit vielen Jahren mit der 10-Minuten-Aktivierung. Sie ist ein wesentlicher Baustein in der Aktivierungsarbeit.

Die Begründerin dieser Aktivität ist Frau Ute Schmidt-Hackenberg. Sie arbeitet nach dem Motto „den Schatz der Erinnerungen zurückrufen“. Für die gedankliche Rückkehr muss die Vergangenheit, die Biographie und die Gegenwart berücksichtigt werden.

Die wesentlichen Grundsätze in der Durchführung der 10-Minuten-Aktivierung erfordern Fachkenntnisse der Zeitgeschichte, der Rituale und der Bräuche des bäuerlichen Lebens und die Kenntnis der regionalen Kultur. Von Seiten des Übungsleiters braucht es Geduld, Einfühlungsvermögen und die Motivation und Begeisterung, an der positiven Lebensqualität der Heimbewohner mittragen und mitgestalten zu dürfen.

Um die 10-Minuten-Aktivierung ausführen zu können, braucht es als Arbeitsmaterial die sogenannten Themenkästen. Es werden Materialien zu den verschiedensten Themen gesammelt, wie z.B. Kochutensilien, Nähutensilien, Arbeitsgeräte von früher, Bilder, Kleidungsstücke, Handarbeiten, Handwerksgeräte usw. Diese Gegenstände werden in den einzelnen Themenkästen aufbewahrt und beschriftet. Mit dem so vorbereiteten Material ist es zu jeder Zeit möglich, die 10-Minuten-Aktivierung durchzuführen.



*Themenkasten bäuerliches Werkzeug*

Ein wichtiger Grundsatz der 10-Minuten-Aktivierung ist, dass die von früher bekannten und vertrauten Gegenstände gezeigt werden, dass sie angefasst und damit hantiert werden kann. Die Bewohner werden gleichzeitig animiert zu erzählen, wie das bei ihnen zu Hause war, wie das gerochen hat und wie sie das erlebt haben.

Die Fragen werden einfach und klar gestellt. Die Bewohner werden einzeln mit Namen angesprochen und die Aufforderung zu erzählen erfolgt der Reihe nach. Diese Aktionen sind der Schlüssel, um Erinnerungen an die Vergangenheit wachzurufen; sie sprechen alle Sinne an und sie lassen manch dementiell erkrankten Menschen Emotionalität erleben. Durch die Präsenz dieser Gegenstände beginnen sie lebendig zu schildern und Begebenheiten zu erzählen.

Der Übungsleiter kann auf regionale und biographische Besonderheiten eingehen und beachtet die allgemeine Verlangsamung der Bewohner; dies be-

deutet, dem Bewohner Zeit zum Erzählen zu lassen und wenn nötig, Orientierungshilfen zu geben.

Wir sind im November 2010 in der Außenstelle in Mals eingezogen; seither habe ich mich bemüht, auch dort ein umfangreiches Sortiment an Themenkästen zusammenzustellen. Eine große Vielfalt an Themenkästen lässt es nämlich zu, biographisch individuelle Themen, zugeschnitten am Interesse des Bewohners, stimmig zu realisieren.

Es ist eine große Genugtuung in der Praxis zu erleben, mit wie viel Freude die Erzählungen und Ausführungen der Bewohner erfolgen.

Diese Erinnerungsreisen sind ein interessanter und wichtiger Teil der psychosozialen Betreuungspflege, die somit Wertschätzung, Freude und eine positive Lebensqualität für unsere Bewohner zum Ziel hat.

### **Eine Bewohnerin erzählt zu den Nähutensilien**

Früher haben die Mädchen alle nähen gelernt. Ich persönlich habe mir das Nähen selbst beigebracht. Beim Kirchengang oder bei der Ölbergpredigt beobachtete ich die Frauen bzw. die Mode, bin dann nach Hause gegangen und übertrug das Muster auf Papier. Dann wurde alles auf Stoff gezeichnet und ausprobiert. So habe ich Schürzen, Kleider, Röcke und Hemden genäht. Nähen war meine Leidenschaft, ich habe sprichwörtlich für „Hunger und Durscht gern gnahnt“.



*Themenkasten Nähen*

### **Eine weitere Erzählung zum Thema Nähutensilien**

Wir hatten eine Näherin im Dorf, dort lernte ich etwa zwei Monate. Die erste Arbeit, die ich in Auftrag bekam, war die Anfertigung eines Herrenhemdes. Hemden sind anfangs nicht einfach zu nähen. So ist es mir passiert, dass ich dummerweise die Ärmel am Halsausschnitt einnähte. Das nächste Hemd war das Hochzeitshemd meines Mannes, das gelang sehr gut, da staunte die Näherin nicht schlecht.

Früher hat man sogar Büroschoner genäht; die gibt es heute gar nicht mehr. Büroschoner sind Schutzärmel, an denen an beiden Enden Gummibänder eingezogen sind. Diese Schoner zogen die Kanzleiangestellten über die Unterarme, um die „gute“ Kleidung zu schonen, auch beim Kornschnitt waren sie praktisch und schützten die Arme jener, die das Korn gebunden haben.

*Irene Maria Stecher,  
Altenpflegerin / Freizeitgestalterin*

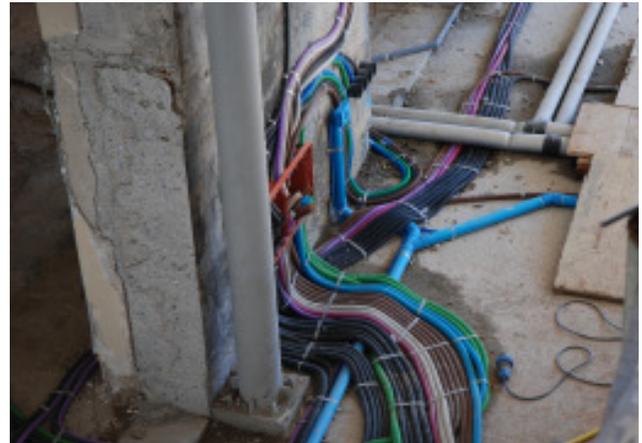
## 📍 Umbau Bürgerheim: Rückblick und aktuelle Situation

Mitte Juni wurde mit dem Gießen der Decke im 2. Stock und mit den Vorbereitungsarbeiten zum Gießen der Decke im 3. Stock, welche dann Ende Juni durchgeführt wurden, begonnen. Weiters wurden in allen vier Stöcken die Trennwände errichtet und die Aussteifungen aufgrund der neuen Erdbebennormen am ganzen Gebäudeteil abgeschlossen. Bereits im Jahr 2006 hat der Verwaltungsrat entschieden, das Bürgerheim ans Fernwärmenetz der Marktgemeinde Schlanders anzuschließen. Damals war



*Erdbebenmauer an der Westseite des Hauses*

der Anschluss nur bis zur Zufahrt zum Bürgerheim vorgesehen. Die Verbindungsrohre bis zum Heizraum wurden jedoch nie verlegt, weil es zu aufwendig



*Rohre und Leitungen sind verlegt*

und zu kostenintensiv war. Im Zuge der Umbauarbeiten wurden die Zuleitungen nun direkt durch den Zubau bis vor den Heizraum verlegt.

Die Hydrauliker haben noch im Juni mit der Installation der sanitären Anlagen begonnen. Ihre Aufgabe bestand darin, die Leitungen und Rohre für die Heiz-



*Trennwand im Pflegestützpunkt im 1. Stock*



körper, für Kalt- und Warmwasser und die Staubsaugeranlage im ganzen Trakt herzurichten. Wegen des bestehenden geringen Unterbaus des Bodens mussten die Leitungen zum Teil versenkt werden. Dies erfolgte, indem kleine Kanäle aus dem Unterboden herausgespitzt, und in die dann die Leitungen und Rohre verlegt wurden.

Weil sich unterhalb der Terrasse die Kapelle befindet, mussten dort die Fliesen mit Pressluftbohrern entfernt werden. Diese Arbeiten verursachten sehr



*Die Decken sind gegossen*

großen Lärm und ich bedanke mich nochmals bei den Bewohnern und ihren Angehörigen, bei den Nachbarn aber auch bei den Mitarbeitern für ihr gezeigtes Verständnis.

Im Juli hat die Fa. Sparer Gerüstebau den gesamten B-Trakt eingerüstet. Während die Maurerfirma mittlerweile die 4. Decke des Zubaus goss, arbeiteten sich die Hydrauliker langsam vom 1. in den 2. und 3. Stock vor.



*Bei den wöchentlichen Baubesprechungen*

Im Kellergeschoß wurde inzwischen das Musterzimmer mit den sanitären Anschlüssen errichtet und die Möblierung in Auftrag gegeben.

Zur Diskussion stand bei den wöchentlichen Baubesprechungen häufig das Thema der medizinischen Gase und der Vakuumanlage. Der Aufforderung von bestimmten Stellen, alle Zimmer mit medizinischen Gasen und einer Vakuumanlage auszustatten, stand das Argument der Anschaffungs- und Folgekosten gegenüber. Deshalb wurde die Entschei-



dung getroffen, im ganzen Gebäude die Leitungen vorzusehen jedoch nur vier Zimmer in Betrieb zu nehmen.

Um der Radonproblematik vorzubeugen, wurden in Absprache mit den zuständigen Technikern und der Landesagentur für Umwelt im Eingangsbereich und bei



*Fertigelemente werden im 4. Stock montiert*

der Kapelle bereits jetzt schon entsprechende Rohre verlegt, um eventuell auftretendes Radon auf natürlichem Weg abzusaugen.

Ein weiteres Thema war die Fassade. Der ursprüngliche, aus Kostengründen gewählte Vorschlag von Arch. Dejori, sah die Fassade mit Sonnenschutzglas



ohne Beschattung vor. Dies erntete vor allem beim Verwaltungsrat große Skep-



*Blindstöcke an der Nordseite*

sis und man einigte sich, alle Bewohnerzimmer mit normalem hochwertigem Isolierglas mit außenliegender Beschattung auszustatten und in allen öffentlichen und halböffentlichen Bereichen das Sonnenschutzglas ohne Beschattung anzubringen.



*Elektro- und Sanitärinstallation*

In der Zeit um die Augustferien stellte eine Firma innerhalb von zwei Wochen den ganzen Zubau auf der Terrasse in Leichtbauweise fertig. Ebenso haben die Elektriker vom Untergeschoss her

mit der Verlegung der Rohrleitungen begonnen. Es wurden Leerrohre für die Beleuchtung, für die Personenruf- und Telefonanlage sowie für die Daten- und Steuerleitungen vorgesehen. Ebenso wurde die Decke im 5. Stock gegossen. In den ersten Septembertagen wurde mit der Montage der Blindstöcke im Innen- und Außenbereich und wenige Tage später mit der Außenisolierung begonnen. In jenen Bereichen, in welchen die Hydrauliker und Elektriker ihre Rohrleitungen installiert hatten, begann die Firma mit der Verlegung der Unterböden. Weil nur wenig Unterboden war, musste

der ganze Unterboden in einem einzigen Mal verlegt werden, bevor er dann verputzt werden konnte. Auch mit der Montage der Lüftungsrohre für die kontrollierte Be- und Entlüftung wurde Mitte September begonnen.

Gerade rechtzeitig in den letzten Septembertagen wurde noch die Übergabestation für den Anschluss ans Fernwärmenetz montiert und die Verbindung mit der bestehenden Heizanlage hergestellt. Somit können wir dem kommenden Winter beruhigt entgegensehen.

*Christof Tumler, Direktor*



 **Rückblick auf die letzten Monate**

*Freiwillige Helfer "hegen und pflegen" den Garten in der Außenstelle Mals. Im Bild beim "Kamillenbrocken" mit einigen Bewohnern.*



*Am 21. Juni 2011 machten wir einen Ausflug nach Glurns. Dort konnten die "Ausflügler" Auto-Oldtimer bewundern.*



*Am 28. Juni fuhren wir nach Rabland, um dort die Eisenbahnwelt zu besichtigen. Das interessierte besonders die Männer sehr.*



Am 05. Juli 2011 besuchten wir in Naturtrafoi eine Sonderausstellung zum Thema "Der Rothirsch - ein Dauerläufer mit feinen Sinnen", was besonders ehemalige Jäger erfreute.



Am 08. Juli 2011 organisierten wir im Martinsheim im Mals ein Kartenturnier mit Bewohnern und Freiwilligen der Altersheime Mals und Schlanders. Die "Schlanderser" gingen als Sieger hervor! →



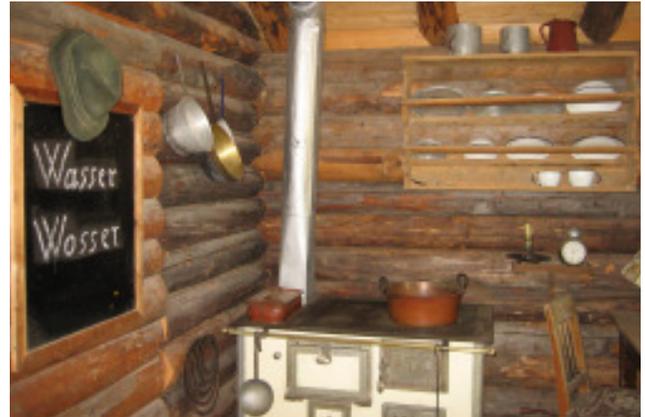
**APOTHEKE SCHLANDERS**  
**FARMACIA SILANDRO**

Dr. Jürgen Österreicher

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

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

www.apotheke-schlanders.it



Am 12. Juli ging die Fahrt in den Park nach Schluderns. Dort besichtigten wir ein sogenanntes "Waalser Hittl", was viele alte Erinnerungen wach werden ließ.



Am 30.08.2011 machten wir einen Ausflug nach Muntatschinig, wo wir im Hofschank Reinalterhof einkehrten.



In den Sommermonaten veranstalteten wir in Zusammenarbeit mit freiwilligen Helfern mehrmals im Garten des Bürgerheimes sowie im Garten der Außenstelle Mals ein Kaffee- und Kuchenkränzchen.



*Herzlich Willkommen waren bei diesen Veranstaltungen auch die Angehörigen der Bewohner, die das Angebot gerne annahmen.*



*Neben Kaffee und Kuchen gab es auch köstliche Krapfen. Einmal waren auch Bewohner vom Martinsheim Mals zu Gast, die sich sehr wohl fühlten.*



# Raiffeisen

## Meine Bank

## Die Herausforderung zwei Häuser zu verpflegen

Im Zuge der Umbauarbeiten im Bürgerheim Schlanders wurde ein Teil unserer Bewohner nach Mals ins alte Martinsheim umgesiedelt. Schon Monate vorher begannen auch in unserem Bereich, der Küche, die Diskussionen und Überlegungen, wie wir unsere Heimbewohner in beiden Häusern optimal verpflegen können. Mehrere Möglichkeiten, wie z.B. im Altersheim Mals mitzukochen, wurden in Betracht gezogen. Um die Qualität und die gewohnte Verpflegung zu garantieren, entschieden wir uns, das Essen von der Küche in Schlanders nach Mals zu liefern.

Die erste große Herausforderung war nun die dafür erforderliche Umstellung bis ins Detail zu planen, damit vom ersten Tag an schon alles reibungslos ablaufen konnte. Sehr viele Dinge mussten beachtet und geändert werden. Dienstplan, Arbeitszeiten, Arbeitsabläufe und vieles mehr wurden von unserer Chefköchin Frau Gerlinde Heinisch der neuen Situation angepasst. Die Küche in Mals



*Die Warmhalteboxen werden gefüllt*

wurde mit einigen neuen Geräten ausgestattet, damit wir auch dort vorübergehend wirtschaften können. Geschirr, Essenswagen und auch Warmhalteboxen für die Lieferung nach Mals wurden



*Essensverteilung im "Malser Stübele"*

angekauft. Lebensmittelvorräte werden fast täglich von Schlanders nach Mals geliefert, um bürokratische Dinge (Einkauf, Bestellungen, Rechnungen) nicht zu erschweren. Unsere professionell eingerichtete Küche in Schlanders ermöglicht uns in kurzer Zeit das gesamte Mittagessen für beide Häuser zu kochen, wobei auch die Einteilung der Mitarbeiter und die Arbeitsabläufe von großer Bedeutung sind. Nebenbei müssen noch die Vorbereitungen für den nächsten Tag und das Abendessen eingeplant werden. Um doppelte Arbeitsschritte zu vermeiden, wird auch das Abendessen für Mals (soweit es die Zubereitung erlaubt) schon in Schlanders vorbereitet. Für unsere Heimbewohner in Schlanders und in Mals möchten wir

den gewohnten Standard beibehalten. So stehen auch jetzt zwei Suppen zur Auswahl, auf Wunsch gibt es gemischte Salate, in Mals ein kleines Salatbuffet und wir versuchen einzelne Wünsche der Bewohner z.B. Spiegeleier, Brennsuppe usw. zu erfüllen. Um im Zeitplan zu bleiben müssen die Speisen zwischen 10:30 Uhr und 11:00 Uhr fertig gekocht sein, dann beginnt die arbeitsintensive Zeit des Verteilens der Speisen. Die vier Essenswagen für die Wohnbereiche und die Warmhalteboxen für Mals werden mit Suppen und Hauptspeisen gefüllt. Auch pürierte Kost, Salate und Nachspeisen sind für beide Häuser schon vorbereitet. Da einige unserer Bewohner im Zimmer essen, werden zum Schluss noch die Essen auf den Plateaus gerichtet. Die Essenswagen und die Plateaus werden vom Pflegepersonal in der Küche abgeholt. Weiters nehmen durchschnittlich drei bis vier Mitarbeiter um 12:00 Uhr das Mittagessen ein. Dafür wird die Eingangshalle zum Speisezimmer umfunktioniert. Zeitgleich mit dem Abfüllen der



Die Plateaus stehen bereit



Warmhalteboxen werden ingeladen

Speisen wird auch mit dem Beladen des hauseigenen Autos begonnen. Auch als „Lieferservice“ wird unsere tägliche Fahrt nach Mals gerne in Anspruch genommen. So nehmen wir oft auch Medikamente, Wäsche und anderes mit nach Mals. Manchmal nützen Bewohner und Mitarbeiter die Mitfahrgelegenheit. Als letztes werden die Warmhalteboxen verstaut und zwei Mitarbeiter aus der Küche starten spätestens um 11:30 Uhr nach Mals. Während in Schlanders schon mit den Reinigungsarbeiten und den weiteren Vorbereitungen begonnen wird, hat man während der Fahrt nach Mals kurz Zeit zum Nachdenken; Haben wir wohl nichts vergessen? Wie stark ist der Verkehr? Schaffen wir die Fahrt in der vorgegebenen Zeit? Auch Umwege wegen Zwischenfällen auf der Straße müssen wir in Kauf nehmen. Sobald wir in Mals angekommen sind, wird alles aus dem Auto entladen, in die Küche gebracht und die Speisen aus den



Warmhalteboxen in die Essenswagen umgefüllt. Da unsere Bewohner bereits am Mittagstisch sitzen, sollte dies in kürzester Zeit geschehen. Ein Mitarbeiter aus der Küche übernimmt im Speisesaal das Austeilen des Mittagessens. Im Wohnbereich im ersten Stock wird das Essen gemeinsam mit dem Pflegepersonal an die Bewohner verteilt. Am Nachmittag wird in Schlanders und in Mals



*Mals: das Essen wird ins Haus gebracht*

Kaffee und eine kleine Marende angeboten. Sonntags werden entweder Kuchen, Faschingskräpfen oder frisch gebackene Gipfel bereit gestellt. Um 17:45 Uhr beginnt in beiden Häusern das Abendessen. Auch dabei versuchen wir auf die Essensgewohnheiten unserer Bewohner einzugehen, indem wir Speisen wie z.B. Knödel, Schmarren und Riebel zubereiten. Auf keinen Fall darf das allabendliche Mus fehlen, das auch als Alternative bei weniger beliebten Spei-

sen gern gegessen wird. Mit dem Abspülen und der Reinigung wird in beiden Küchen der Arbeitstag beendet. In Mals dauert er jedoch etwas länger, da die leeren Boxen und andere Küchenutensilien wieder ins Auto eingeladen, nach Schlanders gefahren und dort wieder ausgeladen werden müssen, damit für den nächsten Tag wieder alles bereit ist. Zu diesem normalen Tagesablauf kommen an manchen Tagen noch zusätzliche Tätigkeiten hinzu. An den Geburtstagen der Heimbewohner wird ihnen Kaffee und Kuchen oder ein Mittagessen, zu dem ein Gast eingeladen werden kann, angeboten. Im Sommer werden in beiden Häusern Nachmittage im Garten mit Kaffee und selbstgemachten Kuchen organisiert. Auch für die verschiedenen Feiertage wie Weihnachten, Nikolaus, Ostern und Fasching werden dementsprechende Speisen zubereitet und die Feiern mitgestaltet.

In nächster Zeit werden noch einige unserer Bewohner nach Mals umquartiert und somit werden auch auf uns wieder einige Änderungen zukommen.

Das gesamte Küchenteam ist darauf bedacht, während der Umbauarbeiten seinen Beitrag zur Zufriedenheit der Bewohner zu leisten. Natürlich freuen wir uns auf die Fertigstellung unseres Heimes und wir werden immer die optimale Verpflegung zu unserer Hauptaufgabe machen.

*Waltraud Tanner, Hilfsköchin*

## Gruppentherapien in der Ergotherapie und Physiotherapie

In der Physio- und Ergotherapie werden verschiedene Gruppentherapien angeboten. Diese Gruppentherapien reichen von Bewegungsgruppen bis hin zu gestalterischen Gruppen wo mit Holz, verschieden Farben, Mosaik usw. gearbeitet wird. Dabei wird jeden Monat ein neues Therapieprogramm bzw. Thema angeboten. Die verschiedenen Gruppen von den Monaten Juni, Juli, August und September werden nun im einzelnen genauer beschrieben.

### Bewegungsgruppe

Jeden Montag um 10:00 Uhr gibt es in Schlanders und in der Außenstelle Mals ein Treffen der Bewegungsgruppe.

Altersbedingte Veränderungen an den Organen, der Psyche und am Bewegungsapparat machen ein gezieltes Bewegungstraining mit den Bewohnern notwendig und sinnvoll. Neben verschiedenen Gleichgewichtsübungen im Stehen oder im Sitzen, Gymnastikübungen für Arme, Beine, Rücken und Bauch werden auch Sitztänze und Bewegungsspie-



*Bewegungsgruppe mit Sandsäckchen*

le, die zusätzlich die Gedächtnis-, Reaktions-, und Konzentrationsfähigkeit fördern, angeboten. Zu der Bewegungsgruppe sind alle Bewohner immer recht herzlich Willkommen!

### Spaziergruppe

Donnerstags um 10:00 Uhr findet sich die Spaziergruppe ein. Gemeinsam wird eine Runde im Dorf oder auch auf den Markt gemacht und dann bei einem gemütlichen Kaffee zusammengesessen.



*Einige Teilnehmer der Spaziergruppe*

Im Monat Juni traf sich die Backgruppe. Ziel der Ergotherapie ist es, beim gemeinsamen Backen die Begabungen des Bewohners herauszuarbeiten, sie zu fördern und zu stabilisieren, um die größtmögliche Selbständigkeit und Handlungsfähigkeit zu erzielen. Außerdem ist die Arbeit mit der Backgruppe eine ideale Form der Biographiearbeit. Die Bewohner werden in ihre Vergangenheit zurückversetzt und können erzählen und backen wie früher. Ein weiterer Vorteil der Backgruppe ist, dass man unbewusst verschiedene Bewe-



gungsabläufe und kognitive Fähigkeiten übt und trainiert wie z.B. das Äpfel schälen. Was es dazu alles braucht? Flinke Finger, eine gute Feinmotorik, eine gute



*Beim Teigausrollen*

Hand-Hand und Auge-Hand Koordination und natürlich auch Aufmerksamkeit und Konzentration. Kräftigungsübungen ohne Stehhilfen im Bild oben! So werden bei der Bewohnerin das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung bzw. Körperkoordination geübt. Durch das Vor- und Zurückwälzen der Nudelwalze ergeben sich verschiedene aktive Mobilisationsbewegungen in der Schulter. Bewegung im Becken und Hüfte.

All diese und noch viele andere Therapi-



einhalte beinhaltet die Arbeit in der Backgruppe in der Ergotherapie. Die verschiedenen Bewegungen und Übungen führen die Bewohner unbewusst aus und verbessern somit ihre Mobilität, Gedächtnisleistungen und was das Wichtigste ist, ihre Lebensfreude. Am Ende jeder Stunde wurde der gebackene Kuchen gemeinsam mit den Bewohnern gegessen. Die Bewohner sind in der Gruppe aktiv und gewinnen an Selbstvertrauen dazu.

Nach dem vielen Backen im Juni, wurde es im Juli Zeit für etwas Neues. Nun waren die Männer an der Reihe, schöne Körbe zu flechten. Neben dem Erhalt und der Verbesserung von Konzentration, Aufmerksamkeit, vorausschauendes Planen und Überschauen von



*In den Korbboden werden Löcher gestochen*

Arbeitsabläufen, eignet sich das Körbe flechten hervorragend zur Verbesserung der Muskelkraft der Arme, der Hände und der Rumpfmuskulatur sowie für die Fein- und Grobmotorik.

Beim Schmiegeln und beim Löcher machen ist gezielter Krafteinsatz gefragt. Zudem führen die Bewohner verschie-



dene Bewegungen im Handgelenk durch; sogenannte Pro- und Supination. Beim nicht so einfachen Einfügen der dünnen Stäbe in die kleinen Löcher wird die Konzentration, die Feinmotorik und die Auge-Hand-Koordination geübt.

Im August wurde mit Mosaik gearbeitet. Das Arbeiten mit Mosaik ist besonders anspruchsvoll da es sehr viel Geduld



*Mosaiksteine werden sorgfältig angeordnet*

und Feinmotorik erfordert. Somit wird auf mentaler Ebene die Konzentration, die Aufmerksamkeit, das vorausschauende Planen und vor allem die Geduld geübt und auf der motorischen Ebene die Verbesserung bzw. der Erhalt der Oberflächensensibilität, der Muskelkraft bzw. Kraftdosierung in Armen und Händen, Auge-Hand und Hand-Hand- Koordination

on. Zudem eignet sich die Mosaikarbeit sehr gut für die Förderung der Selbstwahrnehmung, der visuellen und taktilkinästhetischen Wahrnehmung.

Bereits das Aussortieren der Mosaiksteine ist eine große Herausforderung. Planvolles Vorgehen auch beim nächsten Schritt, nämlich dem Bekleben der Mosaiksteine: die Aufgabe der Bewohner ist es, die passende Steingröße auszusuchen und auf das Brett zu kleben. Die einzelnen Mosaikarbeiten können in den verschiedenen Stöcken des Bürgerheims betrachtet werden. Unter anderem sind auch die bunten Seidentücher, welche die Bewohner in der Ergotherapie angefertigt haben, zu bestaunen.

Die Seidenmalerei ist eine sehr kreative Form der Therapie. Im Vordergrund stehen geistig-funktionelle, sozio-emotionale und motorisch-funktionelle Ziele.



Ausdauer, Wahrnehmung, Fein- und Grobmotorik werden erhalten und verbessert, sowie das Selbstwertgefühl gestärkt.

*Claudia Rinner, Ergotherapeutin*

## **Herzlich Willkommen**

### **Aufnahmen im Juni**

Hermann Kofler  
Maria Stricker Kofler  
Adelheid Alber Lindinger  
Josef Fliri

### **Aufnahmen im Juli**

Matthäus Tumler

### **Aufnahmen im August**

Marianna Wandeth Blaas  
Johann Verdross  
Peter Verdross

### **Aufnahmen im September**

Keine Aufnahmen

### **Aufnahme in Kurzzeitpflege**

Brunhilde Mayer Gartner  
Hubert Reinstadler  
Irene Bernardi  
Anton Tumler  
Maria Klotz  
Marianna Hartl  
Maria Konrath  
Maria Anna Schaller Anglani



*Foto: Walter Trafoier*

## Im Gedenken

*Jesus spricht: Ich stehe vor der Tür und klopfe an.  
Wer meine Stimme hört und die Tür öffnet, bei dem werde ich eintreten,  
und wir werden Mahl halten,  
ich mit ihm und er mit mir.*

*Die Offenbarung nach Johannes 3,20*



Johanna Katharina Gluderer  
† 24.07.2011

Adelheid Alber Lindinger  
† 29.08.2011

Maria Thersia Kuntner  
† 13.09.2011

Ida Wielander Winkler  
† 13.09.2011

**🕒 Geburtstage****Herzlichen Glückwunsch****Juni 2011**

Johanna Lamprecht Platzgummer  
Aldina Albertini Grüner  
Alois Gitterle  
Johann Thoman  
Peter Verdross  
Anna Stieger Oberhofer  
Hermann Kofler

**Juli 2011**

Hedwig Wiedemann  
Theresia Kaserer Telfser  
Franziska Pircher  
Maria Anna Schaller Anglani  
Maria Moroder Fischnaller  
Johanna Wielander Bertolini  
Alois Rainer  
Maria Stricker Kofler  
Josef Fliri  
Johann Schuster

**August 2011**

Pfarrer Karl Fritz  
Delfina Rango Azzarone

**September 2011**

Erna Privora  
Maria Anna Wegmann Holzner  
Katharina Fleischmann Holzknecht  
Johann Rinner  
Franz Wellenzohn  
Markus Gurschler  
Marianna Raffener Hartl



*Frau Thersia Kaserer feierte am 05.07.2011 ihren 100. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch!*



*Frau Erna Privora feierte am 03.09.2011 ihren 102. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch!*

## Mitarbeiter

### Neue Mitarbeiter

Nadja Pane: Sozialbetreuerin in der Außenstelle Mals

Renate Patscheider: Heimgehilfin in der Außenstelle Mals

**Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!**

### Freiwilligenfeier

Am Donnerstag, den 29. September 2011 fand bei herrlichem Herbstwetter das traditionelle Freiwilligenfest statt. Nachdem in der Zwischenzeit auch in der Außenstelle Mals zehn freiwillige Helfer tätig sind, traf man sich auf halben Weg und zwar am Fischerteich in Prad. Die Präsidentin Frau Monika Wellenzohn und der Sozialreferent Heinrich Fliri bedankten sich herzlich bei allen Anwesenden für die geleistete Arbeit. Bei diesem gemütlichen Beisammensein wurden auch heuer wieder langjährige freiwillige Helfer geehrt.



*Im Bild einige der freiwilligen Helfer von Schlanders und Mals, darunter auch die zwei anwesenden Geehrten: Frau Brigitte Nollet Lageder und Frau Christine Wielander Schuster.*

 **Gedanken****Das ist das Leben**

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist –  
von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind, nicht gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH-SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen,  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich: Das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mach ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich: Das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,  
aber heute weiß ich: Das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: Das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo alles stattfindet.  
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

*Charlie Chaplin, am 16. April 1959 an seinem 70. Geburtstag*



*Foto: Walter Trafoier*

## 📖 Die hohe Kunst des Älterwerdens

Es gibt Grundregeln für die Kunst des Altwerdens, die für jeden gelten. Dazu gehören die Schritte des Annehmens, des Loslassens und des Über-sich-Hin-ausgehens. Wer diese Kunst erlernen will, der muss diese Tugenden des Alters einüben. Aber bei allen gemeinsamen Regeln muss jeder schließlich doch seinen ganz persönlichen Weg finden. Er muss selbst entscheiden, wie er mit seinem Älterwerden umgeht, mit dem was ihn da von außen trifft, mit der Krankheit, mit den Verlusterfahrungen und mit der Erfahrung der eigenen Grenzen.

In einer Gesprächsrunde mit Mitbrüdern und Freunden der Abtei Münsterschwarzach haben wir uns Gedanken gemacht, was wir in der hohen Kunst des Älterwerdens nachahmen wollen. Wir haben nach Bildern gesucht, die das Altwerden ausdrücken....

Ein Bild für das Alter ist der Lehnstuhl, in dem der alte Mensch sitzt. Er kann dann einfach zuschauen, was um ihn herum geschieht. Oft blickt er auch mehr nach innen. Er sitzt einfach da und strahlt für seine Umgebung Ruhe und Zuversicht aus. In Dörfern ist das Bild der Bank, die vor dem Haus steht, ein schönes Bild für das Altwerden. Wenn alte Menschen auf der Bank sitzen und einfach nur schauen und schweigen, kommen sie oft ins Gespräch mit den Vorübergehenden. Sie müssen sich kein Forum schaffen.

Sie sind trotz ihrer vordergründigen Einsamkeit mitten im Geschehen - und immer wieder werden sie von Vorbeigehenden angesprochen. Sie hören zu, sie sagen das, was sie bewegt. Sie erzählen von früher, wenn sie gefragt werden. So gehören sie zum Leben und zur Gemeinschaft. Und doch lassen sie die anderen Menschen agieren. Sie greifen nicht in das Geschehen ein, sondern geben nur ihren Kommentar, wenn sie gefragt werden. Sie lassen die Menschen los und werden gerade so für die anderen zum Segen.

*Aus dem Buch von Anselm Grün  
„Die hohe Kunst des Älterwerdens“*



## Heiteres

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

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

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





# Pflege zu Hause

Meran - Handwerkerzone Untermais - Max-Valier-Straße 3/A  
 Tel. 0473/272727 - FAX 0473/272728 - info@ladurner.com

Brixen - Atrium - Regensburger Allee 14  
 Tel. 0472/831066 - FAX 0472/834180 - brixen@ladurner.com  
 www.ladurner.com



MEDIZIN-  
 PRODUKTE



Lösungen von Seite 27

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

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

