

Nr. 15

Oktober 2015 - Januar 2016

Ausgabe November 2015

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



Dabei sein ist alles
Besuch des Bischofs
Ein wertvolles Seminar



Inhalt

| | |
|--|----|
| Geliebte Heimat..... | 3 |
| Die Mitarbeiter der Pflege und Betreuung stellen ihren Tätigkeitsbereich vor..... | 4 |
| Seniorenmeisterschaft 2015 - „Dabei sein ist alles“ | 8 |
| Überraschung am Maria-Namen-Sonntag..... | 10 |
| Ein wertvolles Seminar..... | 12 |
| Beschwerdefrei durch den Winter mit dem Kneipp®- Naturheilverfahren..... | 14 |
| Rückblick in Bildern..... | 18 |
| Herzlich Willkommen..... | 22 |
| Im Gedenken..... | 23 |
| Geburtstage..... | 24 |
| Der Tipp unserer Köchin: Kartoffelgratin mit Pfifferlingen | 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. Januar 2016

Hinweis:

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

Titelbild: Maria-Namen-Prozession (Foto Wieser)

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



Raiffeisen



Geliebte Heimat

Dies ist mein Land
manchmal feindselig, fremd aber geliebt
Weil ich hier geboren wurde
werde ich hier ruhen.

Wahrlich wie im Treibhaus
wachsen Blumen und Früchte
Büsche, Tannen, andere Bäume
und Sehnsucht ergreift das Herz.

Dazu die schönen Traditionen
das Böllern, Scheibenschlagen,
Herz-Jesu und die Schützen,
unsere kirchlichen Prozessionen.

Viel Altes gibt es noch
kommt es auch nicht aus meinem Ursprung
nachdem ich hier geboren bin
erwachsen in mir Emotionen.

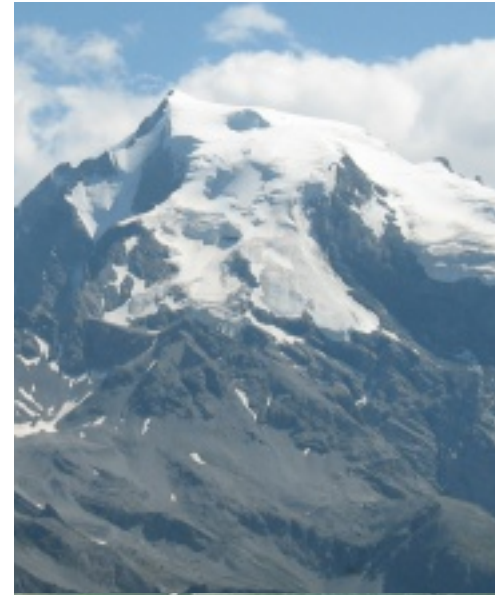
Meine Wurzeln stammen
aus einem fernen Land,
ganz anders als die Berge,
wo meine Erinnerungen sind.

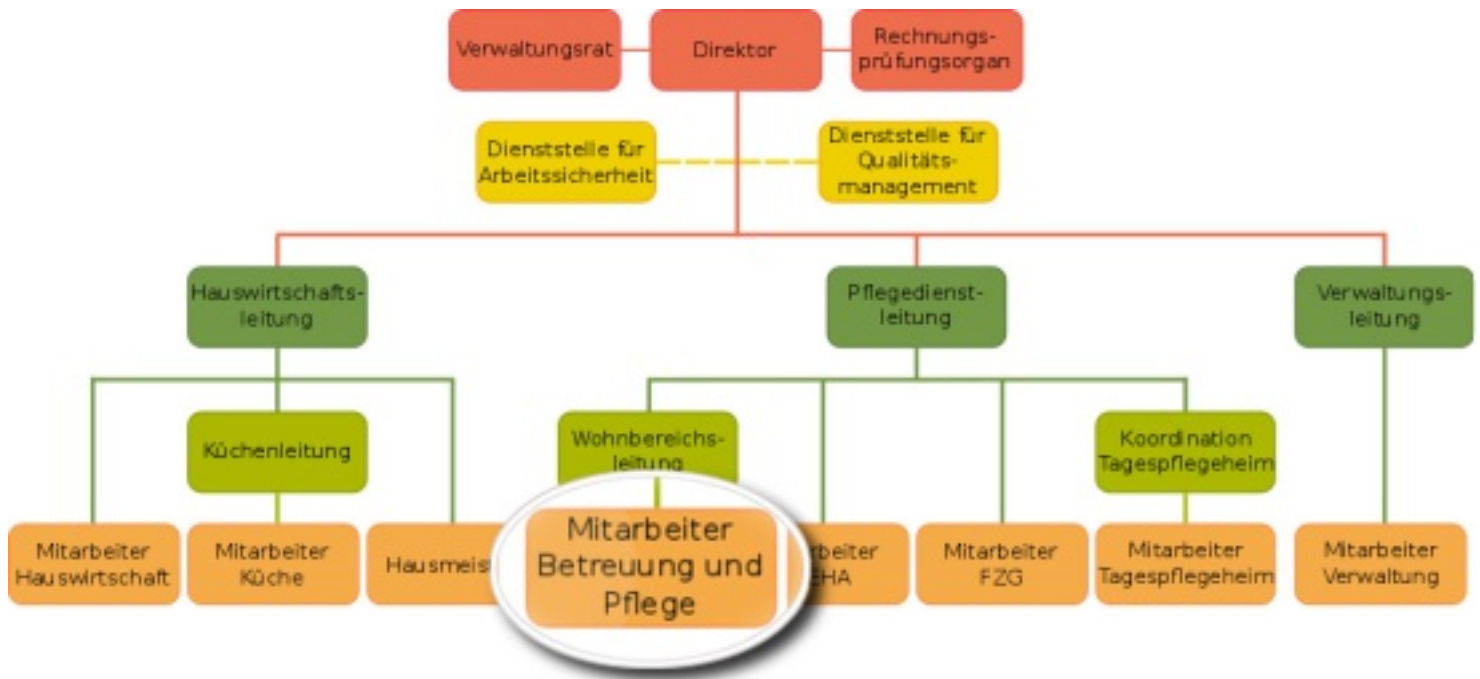
Mein Schicksal wollte es:
ich kam hier auf die Welt
und liebte dieses Land,
nun berauscht es mich wie süßer Wein.

Wenn ich um mich schaue
sehe ich die schützenden Berge
bin zu Hause und sage mit Überzeugung:
ja, hier lasse ich meinen letzten Blick schweifen.

Giovanna Azzarone

(traduzione di Andrea Lang Frenademez e Cuniberto Frenademez)





Die Mitarbeiter der Pflege und Betreuung stellen ihren Tätigkeitsbereich vor

Die Pflege und Betreuung von Menschen im dritten Lebensabschnitt ist, Gott sei Dank schon seit Jahrzehnten, ihren Kinderschuhen von „Warm, satt und sauber“ entwachsen. So zielt die Pflege im Bürgerheim darauf ab, ihren Bewohner in seiner körperlichen, geistigen und sozialen Einmaligkeit zu erfassen und ihn ein Stück auf seinem Lebensweg helfend zu begleiten. Besondere Achtsamkeit wird dabei auf den individuellen Lebenslauf des Menschen gelegt, denn daraus lassen sich viele Rückschlüsse gewinnen, welche in der Planung und Gestaltung von Tagesaktivitäten meist hilfreich und für den Bewohner wichtig sind.

Im Bürgerheim wird nach dem Pflegemodell von Krohwinkel gearbeitet, wobei ein wichtiger Aspekt - neben den Aktivitäten des täglichen Lebens und essentiellen Erfahrungen - die Bezugspflege ist. So hat jeder Bewohner eine persönliche Pflegeperson, welche bei Bedarf als Vermittler auftritt und dazu noch als wichtiger Ansprechpartner für die Angehörigen fungiert. So lassen sich Bedürf-



nisse viel schneller erfassen und neue Gegebenheiten zur Zufriedenheit aller geschwind und kompetent lösen.

Gütezeichen Pflege

Die Qualität der Pflege ist grundlegend für das allgemeine Klima im Betrieb. Eine gute Pflege ist und bleibt die beste Visitenkarte eines Hauses. Im Bürgerheim arbeiten neben diplomierten Krankenpfleger/innen auch soziale Fachkräfte, welche den größten Anteil am Pflegepersonal ausmachen. Gute Ausbildung und stetige Fortbildung sind Basis für eine hochwertige Pflege und Betreuung, wobei neben Menschen mit körperlichen oder seelischen Leiden, sozialen Einschränkungen und Mehrfacherkrankungen auch viele Bewohner mit Einschränkung ihrer Autonomie - dementielle Erkrankungen - begleitet und gepflegt werden. Die Vielfältigkeit der Gründe, die eine Pflege daheim oftmals unmöglich machen, lässt auch die großen Herausforderungen erahnen, welche die vier Pflegeteams des Bürgerheims tagtäglich zum Wohle der Betreuten zu meistern haben.



Pflege heute birgt ein vielschichtiges Repertoire an Möglichkeiten, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Die Verantwortlichen des Bürgerheims begünstigen und unterstützen aktiv verschiedenste praxisbezogene Methoden des Pflege- und Betreuungsalltags, so z.B.:

- die Kinästhetik
- die Aromapflege



Die Kinästhetik

Schon seit einigen Jahren wird im Hause nach kinästhetischen Grundsätzen betreut und gepflegt. Mit großem Augenmerk auf die Schulung und kontinuierliche Fortbildung aller Mitarbeiter wird durch diese bewährte Arbeitsweise der Bewohner in seinen körperlichen Aktivitäten nicht nur unterstützt, sondern auch gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.



Die Aromapflege

Wohlfühlen und Linderung mit Hilfe der Natur: auch die Aromapflege durfte in den letzten Jahren zum Wohle der Senioren erfolgreich im Hause angewendet werden. Gut geschulte Mitarbeiter setzen ätherischer Öle - gewonnen aus reinen Naturprodukten - zur Steigerung des Wohlbefindens unserer Senioren ein. So finden die feinen Essenzen ihre Verwendung in der Raumbeduftung, als Wickel, zur Körperpflege oder auch nur zum Einreiben.





Im Mittelpunkt steht der Mensch

Die tägliche Arbeit wird unter optimaler Ausnutzung bestehender Ressourcen und dem Wissen um die Defizite des betagten Menschen verrichtet. Ein fixes Erfassen von individuellen Bedürfnissen und maßgeschneidertes Intervenieren - sei es in prophylaktischer, pflegerischer, sozialer als auch in medizinischer Hinsicht - wird dadurch bestmöglichst gewährleistet. Ganzheitliche Pflege entsteht nicht etwa durch Zufall, sondern bedarf einer strikten Organisation. Professionell koordiniert wird das mit Pflege und Betreuung betraute Personal, das Therapeutenteam sowie die Tagesgestaltung von der Pflegedienstleiterin Frau Dr. Eva Daniel. Ihr fällt die verantwortungsvolle Aufgabe zu, mit den vorgegebenen Ressourcen, die bestmögliche Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Oberste Maxime dabei ist für Dr. Daniel „die Erhaltung, Förderung und Wiedererlangung von Unabhängigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität für den Bewohner. Die wichtigste Ressource sind fachlich und menschlich kompetente und motivierte Mitarbeiter, welche in ihrem Beruf Sinn erfahren und bestens als Team zusammenarbeiten.“

Renate Eberhöfer



Wussten Sie, dass ...

- es im Bürgerheim keine Besuchszeiten gibt? Besuche sind jederzeit herzlich willkommen
- es im Bürgerheim nach dem Umbau 78 Einbett- und nur mehr 5 Zweibettzimmer gibt?
- im Bürgerheim nach dem Pflegemodell von Monika Krohwinkel gearbeitet wird, welches die Erhaltung und Förderung der Fähigkeiten der Bewohner vorschreibt?



Seniorenmeisterschaft 2015 in Naturns „Dabei sein ist alles“

Unter diesem Motto starteten wir am 2. September zur Seniorenmeisterschaft nach Naturns. Die Seniorenmeisterschaft fand heuer zum zweiten Mal statt und wurde vom Verband der Seniorenheime Südtirols (VdS), in Zusammenarbeit mit dem Verein der Ergo- Logo- Physiotherapeuten im Altenbereich (VELPA) organisiert. Der Wettkampf umfasste drei Disziplinen: einen Hindernisparcour, Kegeln und die Mannschaftsdisziplin der Bezirke. Insgesamt nahmen 200 Bewohner aus 38 Wohnheimen teil, darunter sieben Bewohner aus unserem Heim, zwei Freiwillige, unser Direktor und zwei Pfleger zur Betreuung der Bewohner, sowie zwei Therapeuten die bei der Organisation und der Ausführung der Disziplinen mithalfen. Bereits im August startete das intensive Training. Jeden Montag und Freitag trafen sich Margareta Kuen, Rosa Sachsalber, Maria Kuppelwieser, Norbert Klotz, Albin Gutgsell, Oswald Tumler und Johann Bauer mit uns Therapeuten im Garten, wo alle Disziplinen vorbereitet wurden. Bei der Anfertigung der Materialien hatten wir tatkräftige Unterstützung von unseren Hausmeistern. Auch andere Be-



wohner wurden neugierig und konnten zum Mitmachen animiert werden. Jeder Teilnehmer erhielt ein T-Shirt, welches er eigenhändig gestalten sollte. Wir wählten für unser T-Shirt das Bürgerheimlogo auf der Vorderseite und den Vornamen auf der Rückseite. Mit viel Engagement und Eifer stürzten sich die Bewohner unter unserer Betreuung in die Arbeit. Es zeigte sich, dass unsere Bewohner talentierte Künstler sind!

Mit viel Eifer, Kampfgeist, Freude, aber auch ein klein wenig Nervosität traten unsere Senioren den Wettkampf an. Das wechselhafte Wetter hinderte uns nicht daran einen unvergesslichen Tag, mit viel Bewegung, Lachen, Singen, Tanz und großem Spaß zu verbringen. Siegesgekrönt mit zwei Medaillen und einem Leib Käse kamen wir am späten Nachmittag müde aber glücklich ins Bürgerheim zurück. Noch lange danach haben unsere Heimbewohner begeistert von ihrem Erlebnis erzählt. Bei einer gemeinsamen Jause, bei welcher wir den guten Käse, den Frau Sachsalber gewonnen hatte, aßen, erinnerten wir uns an den gemeinsam verbrachten Tag und wiederrum erfasste uns die Freude über unseren Erfolg. Einige Teilnehmer reden heute schon davon, auch 2016 wieder dabei sein zu wollen.

Reha-Team (Ingeborg, Edeltraud und Yvonne)





Überraschung am Maria-Namen-Sonntag

Es ist jedes Jahr wieder ein ganz besonderer Tag, der Maria-Namen-Sonntag, an welchem das Gnadenbild Mariens feierlich durch Schlanders getragen wird. Ein Kortscher Bauer hat der Legende nach das Marienbild in einem Feldrain gefunden, daher rührt auch der Name „Unsere Liebe Frau am Rain“. Als im fernen Jahre 1799 Schlanders von den Napoleonischen Truppen bedroht war, suchten die Schützen Hilfe und Schutz bei dem Gnadenbild und gelobten feierlich, dieses als Dank bei jedem Maria Namen Fest in einer sakralen Prozession durch das Dorf zu geleiten.

Für unsere Bewohner findet dieses kirchliche Hochfest unmittelbar vor dem Bürgerheim seinen Höhepunkt, da dort der kirchliche Festumzug traditionell eine Station zelebriert. So nutzten gar viele rüstige Senioren die Gelegenheit dem gesamten Hochamte beizuwohnen, während andere mit ungeteilter Andacht die Anbetung und Segnung von Balkon und Terrasse des Bürgerheims aus mitfeierten und der Muttergottes huldigten. So gab es hernach auch dieses Jahr beim Mittagessen wieder viel Gesprächsstoff rund um die Prozession, aber heuer sollte der Ehrentag zu Marias Namen noch seine unvergessliche Krönung erhalten.





Der höchste kirchliche Würdenträger im Lande, Diözesanbischof Ivo Muser, erwies gegen 15.00 Uhr dem Bürgerheim bzw. seinen Bewohnern die Ehre. Mit viel Zeit und Ruhe im Gepäck begrüßte er die Senioren einzeln - vom ersten bis in den vierten Wohnbereich! Vor allem jene Bewohner, welche aufgrund ihres schlechten Allgemeinzustandes das Bett hüten müssen, waren nicht wenig überrascht, als sich der Bischof höchstpersönlich inmitten ihres Zimmers befand und ihnen den apostolischen Segen spendete. Strahlen und Staunen zugleich spiegelte sich in ihren überraschten Gesichtern - gepaart mit aufrichtiger Ehrfurcht und tiefer Dankbarkeit, dass sich der hohe geistliche Würdenträger die Zeit nimmt, persönlich jedem Gläubigen die Hand zu reichen und ein paar Worte auszutauschen.

Auch Tage und Wochen danach lässt diese unerwartete Begegnung die Augen zahlreicher Bewohner wieder aufblitzen, wenn während einer Unterhaltung der Überraschungsbesuch des Bischofs am Sonntagnachmittag zur Sprache kommt. Zudem werden die vielschichtigen Eindrücke des Bischofsbesuchs an der Infotafel im Foyer des Bürgerheims immer wieder Quelle neuen Gesprächsstoffes sein und so das Ereignis lange lebendig halten.

Renate Eberhöfer





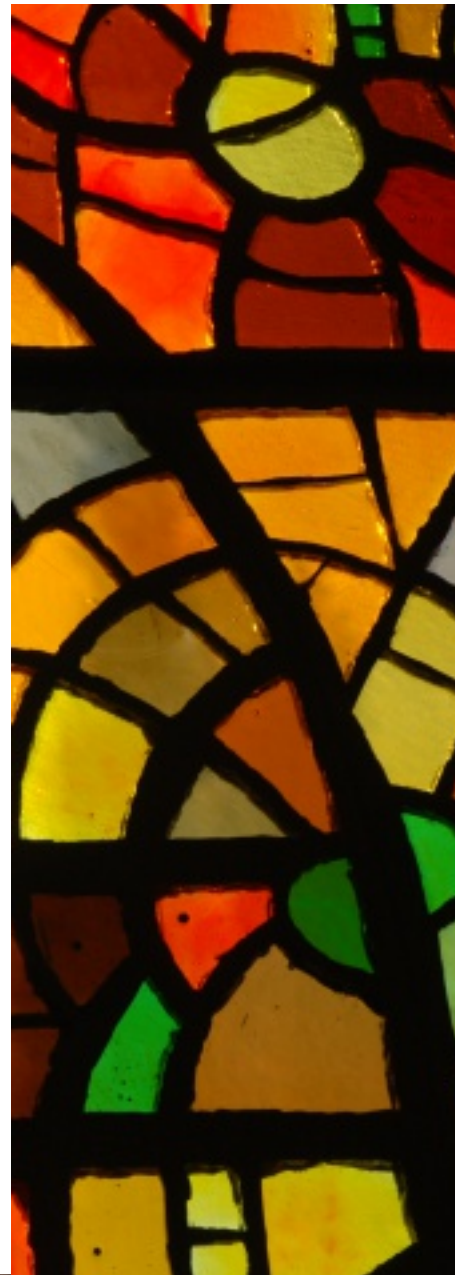
Ein wertvolles Seminar

„Die Sterbenden sind meine Professoren“, so Pater Peter Gruber, welcher uns Pflegenden heuer im Seminar „Begleiten schwerkranker und sterbender Menschen“ viele wertvolle Eindrücke, Erfahrungen und praxisnahe Anregungen vermittelt hat. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Tod betrifft eigentlich jeden, umso mehr diejenigen im Bereich der Pflege und Betreuung alter Menschen, die oft direkt mit dem Thema Sterben konfrontiert sind. Das Wissen über den Verlauf des Sterbeprozesses gibt dem Pflegenden mehr Sicherheit und lässt Situationen und Bedürfnisse besser deuten, um richtig darauf reagieren und den Sterbenden in seinen letzten Stunden würdevoll und kompetent begleiten zu können. Ein jeder von uns trägt seine schmerzlichen Erinnerungen an den Tod eines lieben Menschen in sich. Gleichwohl bleibt das Sterben mit der von uns gefühlten Traurig- und Endgültigkeit ein Tabuthema! Nichtsdestotrotz begleitet Gevatter Tod uns kontinuierlich auf unserem Werdegang



und ist unauslöschlicher Teil des irdischen Daseins!
Oder wie Pater Peter sagt: „Das Leben ist wie ein Reigen; der Tod tanzt mit jedem von uns durchs Leben!“ Mithilfe solch aussagekräftiger Formulierungen in vergleichenden Bildern lernten wir die Natürlichkeit des Sterbeprozesses zu erkennen und Unsicherheit und Berührungsängste abzulegen. Mit seiner weisen, charismatischen Art und kraft seiner jahrzehntelangen Erfahrung mit Sterbenden ließ uns der Seminarleiter ein vielschichtiges Repertoire an praktischen Hilfestellungen, Pflegemaßnahmen und wertvollen Gesten in der Betreuung und Pflege von Menschen auf ihrem letzten Lebensweg zukommen. Es ist uns Pflegenden und Betreuenden daher ein wichtiges Anliegen, die Erkenntnisse und das Wissen aus dieser wertvollen Fortbildung – zum Nutzen aller Bewohner – in unseren Arbeitsalltag im Bürgerheim bereichernd einfließen zu lassen.
So wurde dann auch auf Anregung unserer Pflegedienstleiterin Frau Dr. Eva Daniel ein praxisnaher Leitfaden zum Thema Sterbebegleitung – gefüllt mit wichtigen Erkenntnissen aus dem Seminar – ausgearbeitet und verschriftlicht. Dieses Kompendium liefert praxisnahe Anregungen und kann Fundament einer würdevollen, professionellen Betreuung und Begleitung Sterbender sein.

Renate Eberhöfer





Beschwerdefrei durch den Winter mit dem Kneipp®-Naturheilverfahren

Stärkung des Immunsystems

In diesem Jahr wurde in den lokalen Medien sehr ausführlich über das Kneipp®-Naturheilverfahren berichtet. Im Juni fanden in Südtirol die Internationalen Kneipp Aktionstage 2015 und im Anschluss daran viele andere Veranstaltungen zu diesem Thema statt. Als zertifizierte Kneipp Gesundheitsberaterin hat mich diese große Aufmerksamkeit und das von der Südtiroler Bevölkerung gezeigte enorme Interesse sehr gefreut und auch überrascht.

Sebastian Kneipp ging es in seiner Lehre vor allem um das Verhüten und Vorbeugen von Krankheiten, wobei er großen Wert darauf legte, den Menschen in seiner Gesamtheit als Körper, Geist und Seele zu betrachten. Oberste Priorität hatte für ihn die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte, wie er auch in dem folgenden Zitat klar zum Ausdruck bringt:

„Durch das Abhärten des Körpers wird vielen Krankheiten vorgebeugt.“

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist es deshalb ganz besonders wichtig, dass wir unser Immunsystem trainieren und stärken, um so möglichst beschwerdefrei durch den Winter zu kommen.

Praktische Tipps für zu Hause:

Die Lehre von Sebastian Kneipp fußt ja auf fünf Säulen: Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Folgende Anwendungen finde ich sehr wirksam und sie sind auch sehr einfach in den Alltag zu integrieren.



Wasser: Sebastian Kneipp gilt als „Erfinder“ der Wassergüsse. Die folgende Anwendung ist sehr einfach, mit wenig Zeitaufwand verbunden und wirkt neben dem Abhärtungseffekt auch noch beruhigend und entspannend und als sehr gute Einschlafhilfe:

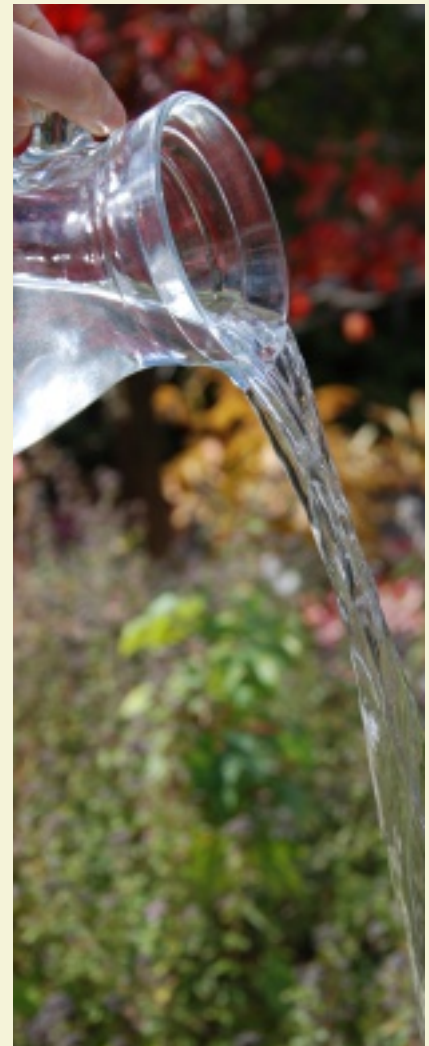
Knieguss

Durchführung: immer Herz fern beim rechten, kleinen Zeh außen beginnen, mit dem Wasserstrahl auf der äußeren Beinhinterseite aufwärts bis handbreit über die Kniekehle – hier 2 bis 3 Sekunden verweilen – und innen dann wieder abwärts führen. Dasselbe auf der Beinvorderseite bis handbreit übers Knie. Genauso am linken Bein fortfahren. Sie können den Guss auch zweimal hintereinander durchführen.

Zum Abschluss die rechte und linke Fußsohle abgießen und sofort für Wiedererwärmung sorgen, Socken anziehen und bewegen oder ins Bett gehen.

Vorsichtsregeln: nur mit warmen Füßen und Beinen! Nicht bei akuten Blasen- oder Unterleibserkrankungen, Kreuzschmerzen, und absolut nicht bei sehr niedrigem Blutdruck.

>





Kräuter und Ernährung: im Winter trägt eine unzureichende Zufuhr von Vitaminen, insbesondere des Vitamins C, zu einer erhöhten Infektanfälligkeit bei. Und gerade im Vinschgau finden wir zwei optimale Vitamin-C—Spender: die Hagebutte und das Sauerkraut.

Hagebutten schmecken als Marmelade, Gelee, Suppe oder Tee.

Achtung: in rohem Zustand sind die Früchte der Wildrose ungenießbar. Zum Verzehr müssen sie gewaschen, entkernt, kleingeschnitten und getrocknet werden. Ihr Fruchtfleisch schmeckt angenehm mild süß-säuerlich.

Und das Sauerkraut versorgt uns in den Wintermonaten, wenn es nur wenig frisches Gemüse gibt, neben dem wichtigen Vitamin - C auch noch mit vielen B-Vitaminen, blutbildendem Eisen, Calcium für starke Knochen und Zink für Wundheilung und Immunsystem. Es ist außerdem sehr verdauungsfördernd und die Zugabe von Kümmel hilft, Blähungen zu vermeiden.

Achtung:

- Verzehren Sie Sauerkraut so oft es geht roh, um in den Genuss aller darin enthaltenen Nährstoffe zu kommen.
- Kochen Sie Sauerkraut nur kurz, damit die wertvollen Nährstoffe optimal erhalten bleiben.



Bewegung: gehen Sie so oft es geht an die frische Luft, bei jedem Wetter! Ganz wichtig ist, dass Sie es regelmäßig tun und versuchen Sie dabei, bewusst tief und aufmerksam zu atmen.



Lebensordnung: damit unser Immunsystem gut funktionieren kann, müssen wir dafür sorgen, dass unser Geist und unsere Seele nicht zu kurz kommen. Die nahende Weihnachtszeit mit den vielen Bräuchen und Ritualen erlaubt uns, unseren Alltag, der oft belastend und ermüdend sein kann, abwechslungsreich zu gestalten und die Seele baumeln zu lassen. Nehmen Sie sich kleinere Auszeiten, lesen Sie etwas, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, oder träumen Sie einfach nur ein wenig. Wichtig ist dabei, dass Sie ganz bei sich sind!



Vertrauen Sie auf sich und Sebastian Kneipp und beherzigen Sie bitte seinen Wunsch:
Jede Anwendung ist eine Zuwendung!

Conni Hölzl GamperKneipp Gesundheitstrainerin SKA



Rückblick in Bildern



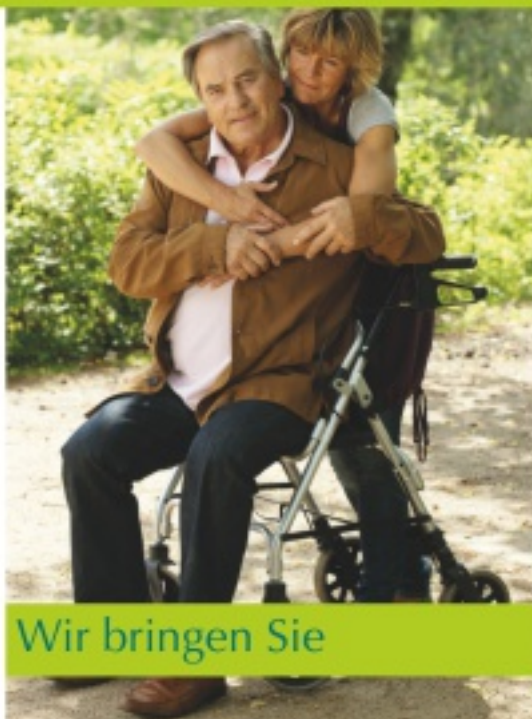
Grillen im Park



Ausflug nach Martell - Maria Schmelz



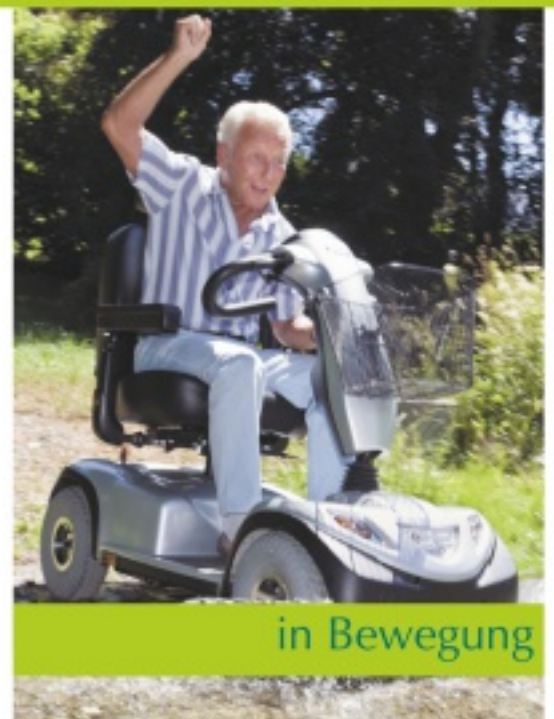
Gemütliches Beisammensein beim Eisessen



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



Ausflug nach Marienberg



Oktoberfest für freiwillige Helfer und Bewohner



106. Geburtstag von Frau Erna Privora



Raiffeisen

Meine Bank



Herzlich Willkommen!



Juni

Anton Breitenberger
Margareta Anna Kuen Staffler

Juli

Karl Tappeiner
Ottilia Telfser Ladurner

August

Ottilia Kofler
Maria Parth
Josef Gruber



Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welken in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.

Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)



Im Gedenken

*Ihr habt jetzt Traurigkeit,
ich werde euch aber wieder sehen
und euer Herz wird sich freuen.*

Johannes 16,22

Richard Fieg
† 21.06.2015

Alois Thoman
† 18.07.2015

Margareta Kuenrath Köllemann
† 27.07.2015

Hermann Kofler
† 11.08.2015

Karl Tappeiner
† 20.08.2015

Johann Gstrein
† 16.09.2015



Geburtstage Juni

**Herzlichen
Glückwunsch!**

Margherita Sprenger Stocker (85)
Margareth Pirhofer Ratschiller (83)
Rosa Sachsalber Lanbacher (87)
Paulina Preiss Grassl (86)
Karl Soelderer (91)

Juli

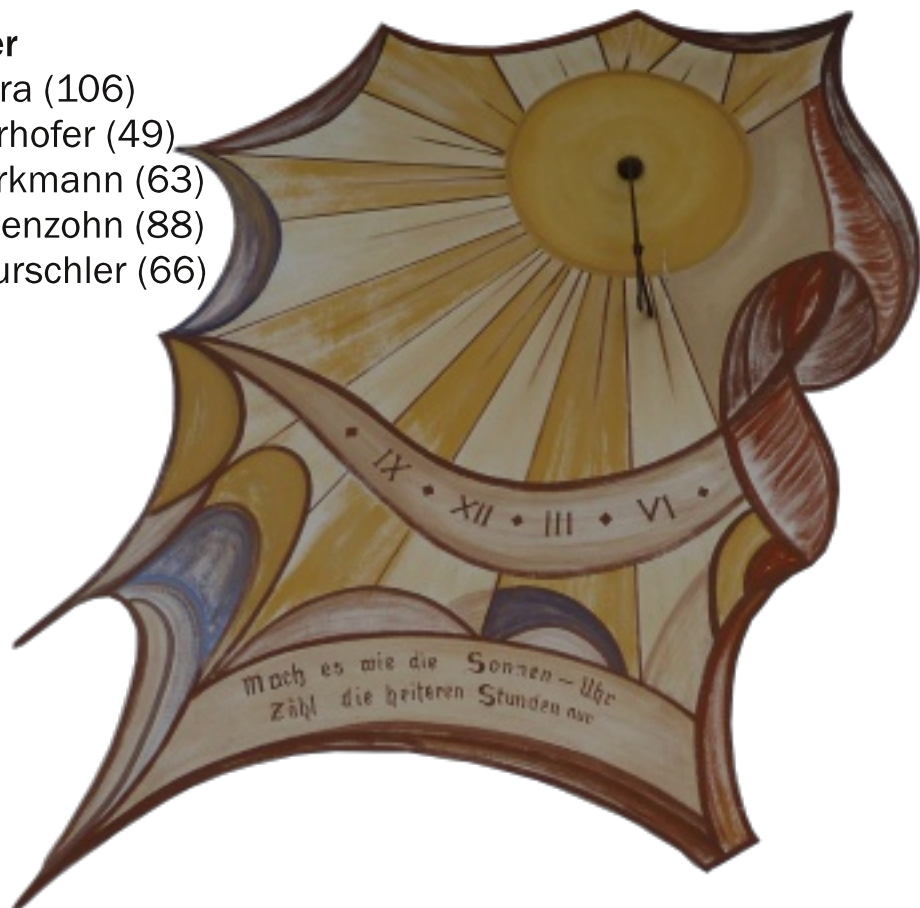
Hedwig Wiedemann Tscholl (90)
Marianne Rabensteiner Kerschbaumer (94)
Alois Rainer (87)

August

Ottilia Kofler (81)
Johann Lechthaler (85)
Hochwürden Karl Fritz (85)
Ottilia Telfser Ladurner (91)
Anna Zita Emma Federspiel Dell'Agnolo (89)

September

Erna Privora (106)
Karla Oberhofer (49)
Robert Perkmann (63)
Franz Wellenzohn (88)
Markus Gurschler (66)



Meine kurzen Wünsche sind
eine gute Sache
heute fürs Geburtstagskind:
Lebe! Liebe! Lache!

Friedrich Morgenroth



Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterin viel Freude und Erfolg!

Julia Maria Stecher, Sozialbetreuerin

Jubiläen

10 Dienstjahre
Elisabeth Platzgummer
Susanne Stecher

15 Dienstjahre
Maria Prister
Verena Unterlechner





Der Tipp unserer Köchin: Kartoffelgratin mit Pfifferlingen

Zutaten Zubereitung

| | |
|-----------------------|---|
| ca. 1 kg Kartoffel | Für die Bechamelsauce Butter zerlassen, Mehl darin hell anschwitzen, Milch und Gemüsebrühe unter Rühren dazugeben, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken |
| 1 Zwiebel | |
| 1 Lauch | |
| Pfifferlinge | Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in etwas Butter hell anrösten, die Pfifferlinge und den in Streifen geschnittenen Lauch dazugeben, kurz durchschwenken und unter die Kartoffel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit der Sauce übergießen und im Ofen bei 170 Grad ca. 40 Minuten backen. |
| Etwas Butter | |
| Salz, Pfeffer | |
| Bechamelsauce: | |
| ½ l Milch | |
| ¼ l Gemüsebrühe | |
| 75g Butter | |
| 50g Mehl | |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |

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!

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

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

Fehlerbild

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





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



Lösungen von Seite 27

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

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

