

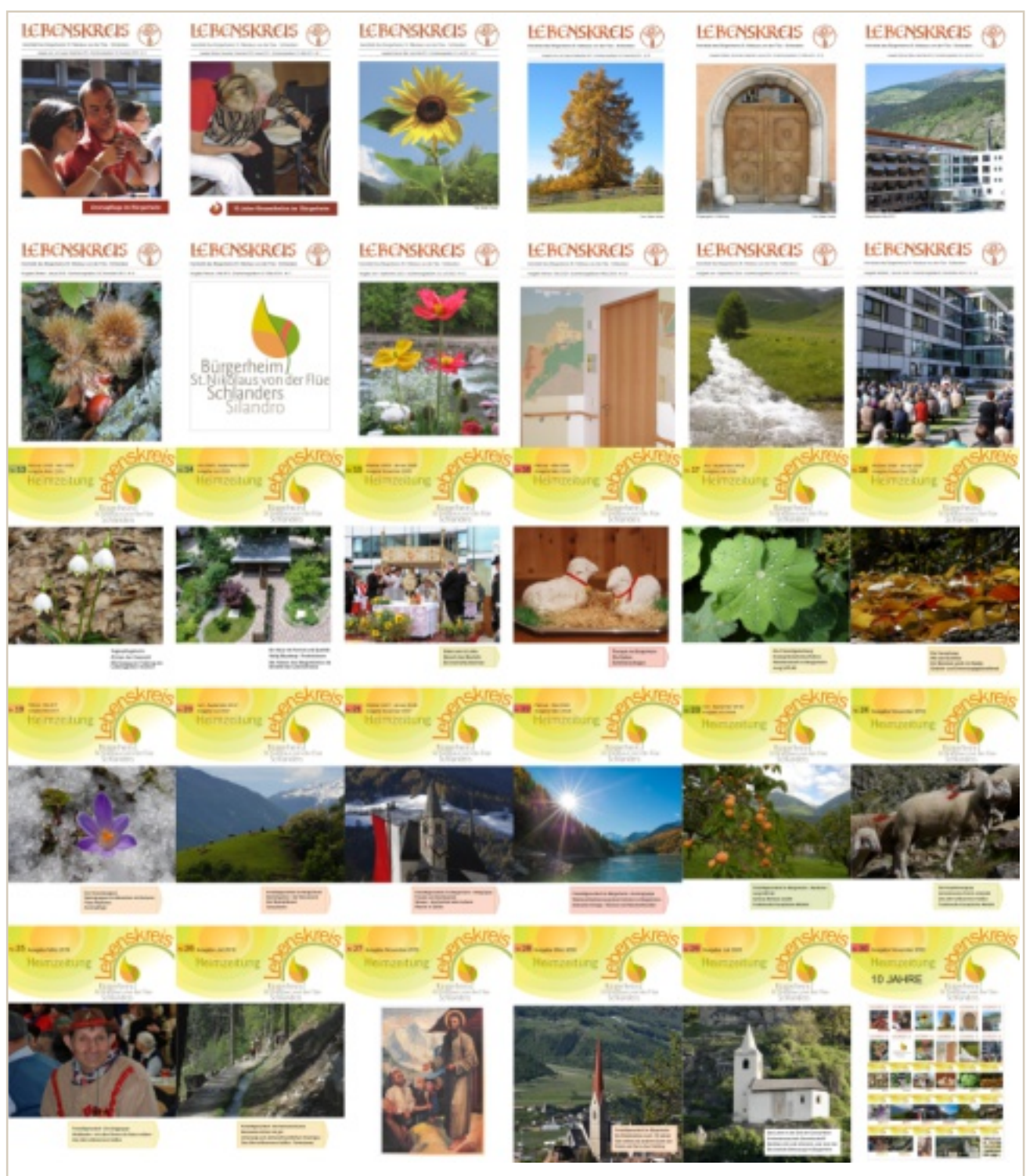
Nr. 30 Ausgabe November 2020

Heimzeitung 10 JAHRE

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders





Inhalt

10 Jahre Lebenskreis.....3
 Das Leben geht weiter.....4
 Besuche im Bürgerheim in der derzeitigen Situation.....6
 Logopädie im Bürgerheim.....8
 Meine Reise in das Vergessen.....10
 Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren.....12
 Die Segel neu setzen.....16
 Rückblick in Bildern.....18
 Herzlich Willkommen.....22
 Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....23
 Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....24
 Hirschgoulasch.....26
 Sudoku.....27

Impressum

Eigentümer und Herausgeber: Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB/APSP

Eingetragen in das Register der öffentlichen 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 748125

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, Gerda Frischmann (GF), Bernhard Dr. Tschenett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Unionprint KG

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Januar 2021

Hinweis:

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

Titelbild: Sämtliche Titelseiten des Lebenskreises

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





10 Jahre Lebenskreis

Es ist zwar ein noch junger Geburtstag. Aber der Lebenskreis, unsere Heimzeitung, hat seinen Platz gefunden. Er ist für die Heimgäste des Bürgerheimes, sowie für die Bürger der Gemeinde Schlanders und auch darüber hinaus, zu einem liebgewonnenen Sprachrohr geworden.

Das Vorwort der Erstausgabe im Jahr 2010 enthielt den Wunsch, dass der Ausgabe noch viele weitere folgen mögen. Nun freuen wir uns über das 10. Jahresjubiläum des Lebenskreises.

Fast zeitgleich mit der Einweihung des neuen Bürgerheimes im Jahre 2015 wurde auch dem Heimblatt, passend zum Haus, eine neue Farbnuance verliehen.

Inhaltlich zeugen viele Bilder von schönen Augenblicken und Momenten, von Festen und Feiern mit unseren Heimgästen. Beiträge über Projekte und Arbeitsweisen unserer Mitarbeiter geben Einblick in deren wertvollen Einsatz.

Dokumentationen von Ereignissen, Biographien und Wissenswertes über das Leben und die Gesundheit sind ein weiteres Spektrum um Abwechslung und Neugierde zu erzeugen.

Ich danke allen für das Bemühen um unseren Lebenskreis: dem Redaktionsteam, den Schreibern, den Fotografen und allen, die den Lebenskreis lesen und wertschätzen.

Ein aufrichtiger Dank ergeht an unsere drei Sponsoren, die Apotheke Schlanders des Dr. Jürgen Österreicher, die Firma Ladurner Hospitalia und die Raiffeisenkasse Schlanders, die bereits alle seit 2011 das Heimblatt finanziell unterstützen.

Monika Wellenzohn, Präsidentin



Das Leben geht weiter

In verschiedenen Medien wurde zu Beginn des Sommers – und seither in Abständen immer wieder – von der Öffnung der Altersheime nach außen berichtet. Für Personen, welche keinen Einblick in die Situation der Betreuungseinrichtungen haben, klingt das so, als wäre beinahe wieder Normalität eingeleitet, mit den gesetzlichen Sicherheitsvorkehrungen natürlich. Dem ist aber nicht so.

Die Öffnung nach außen bedeutet z.B. im Bürgerheim Schlanders, dass angemeldete, zeitlich begrenzte Besuche in geschützten Bereichen möglich sind. In schwierigen Situationen gibt es Sondergenehmigungen für Angehörige, über die die ärztliche Leitung entscheidet. Der Bewegungsradius der Heimgäste aber hat sich nicht erweitert. Und wie sich die momentane Situation präsentiert, wird sich daran so schnell wohl nichts ändern.

Im Hause selbst aber geht das Leben weiter. Die veränderten Rahmenbedingungen stellen sowohl die Heimbewohner, als auch die Mitarbeiter vor große Herausforderungen. Dafür braucht es vor allem Flexibilität und den guten Willen, das Beste aus der Situation zu machen.

Alle Verantwortlichen arbeiten mit großem Einsatz daran, den Heimbewohnern so viel Normalität zu bieten wie nur möglich und die fehlenden Sozialkontakte nach außen durch interne Maßnahmen zu kompensieren.

Therapeuten, Freizeitgestalter und Tagesgestalter bieten z.B. wöchentlich in 7 Kleingruppen verschiedene Aktivitäten an. Neben handwerklichen Tätigkeiten und Gymnastik sind Gedächtnistraining, Singen, Spielrunden und Lesestunden vorgesehen. Physiotherapie zur Förderung der Beweglichkeit sowie Gehtraining auf der Terrasse und/oder im Garten lockern den Alltag auf. Die Angebote der Logopädin können wie immer in Anspruch genommen werden. Seit dem Frühsommer ergänzen vier zusätzliche Betreuerinnen, also eine pro Wohnbereich, die Arbeit des Pflegepersonals. Sie können sich an den Nachmittagen jeweils für 4 Stunden der Einzelbetreuung widmen, auf spontane Bedürfnisse der Heimgäste eingehen, mit ihnen singen, „huangartn“ usw. Einen kleinen





Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden leistet der Friseurdienst, der auf Wunsch der Heimgäste angeboten wird.

Messfeiern finden wieder statt. Einmal wöchentlich treffen sich die Heimgäste der einzelnen Wohnbereiche dazu mit Pater Max.

Auch das gemeinsame Feiern kommt nicht zu kurz. Im Sommer gab es Grillpartys im Garten und „Gelati-Nachmittage“ in den Wohnbereichen. Das Patrozinium des Hl. Nikolaus v. d. Flüe am 25. September wurde mit leckeren Kirchtagskrapfen gefeiert, im Oktober gab es ein Törggelen im Garten.

Zweimal im Sommer lockerten zwei Ziehharmonikaspieler vor dem Haupteingang den Alltag der Heimbewohner auf. Auf den Terrassen konnten sie den fröhlichen Melodien lauschen.

Die Öffnung der Seniorenmensa war nach dem Lockdown ein sehnlicher Wunsch. Da der Zutritt von außen direkt in den als Speisesaal umfunktionierten Nikolaussaal möglich ist, kann diese wichtige Dienstleistung (seit 04.08.2020) wieder zur vollsten Zufriedenheit der Nutzer angeboten werden.

Die kühleren Monate stehen bevor. Einiges wird sich vielleicht ändern bzw. nicht mehr möglich sein. Die Angehörigen können aber darauf vertrauen, dass die Heimgäste weiterhin verständnisvoll betreut, gefördert und gepflegt werden.



GF





Besuche im Bürgerheim in der derzeitigen Situation

Ein Interview mit Freizeitgestalter Andreas Wiesler

Andreas, Sie koordinieren die Besuche von Angehörigen der Heimgäste. Wie sind die Besuche organisiert?

Besuchsmöglichkeit gibt es seit dem 5. Mai von Montag bis Freitag jeweils von 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr nach telefonischer Anmeldung. Die Besuchszeit beträgt maximal 30 Minuten, es können zwei Besucher/innen gleichzeitig anwesend sein. Pro Tag können so 18 Besuche abgewickelt werden. Durchschnittlich nehmen 14 Personen diese Gelegenheit wahr. Es stehen zwei „Besuchszonen“ zur Verfügung, eine im Wintergarten und eine im Vorgarten im Schutz eines Zelt. Für die kalte Jahreszeit ist die Anmietung eines beheizten Containers geplant.



Welche Verhaltensregeln gelten für einen Besuch?

Die Besuchenden müssen beim Eintreffen und Verlassen der Besucherzone einen Mundschutz tragen und die Hände desinfizieren. Das Fiebermessen ist verpflichtend. Jeder Besucher muss eine Eigenerklärung ausfüllen und sich an die Regeln halten. Auf einem extra Formular wird jeder Besuch nochmals dokumentiert. Nach jedem Besuch werden alle Oberflächen desinfiziert. Jegliche Art von Geschenken können problemlos abgegeben werden.



Wie nehmen die Besucher das Angebot an?

In der ersten Zeit waren Angehörige und Bewohner einfach nur froh über diese Besuchsform, da sie zwei Monate lang keinen Sichtkontakt gehabt hatten. Mit der Zeit änderte sich die Einstellung der Angehörigen über die Schließung der Seniorenheime und wurde auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck gebracht. Einige äußern ihr Unverständnis und ihren Unmut über die vorgeschriebenen Maßnahmen und halten sie für übertrieben und unzumutbar. Andere bewerten die vorgegebenen Richtlinien als gut und angebracht und sind froh darüber, ihre Angehörigen in Sicherheit zu wissen. Sehr emotionale Momente gab es vielfach bei der Verabschiedung



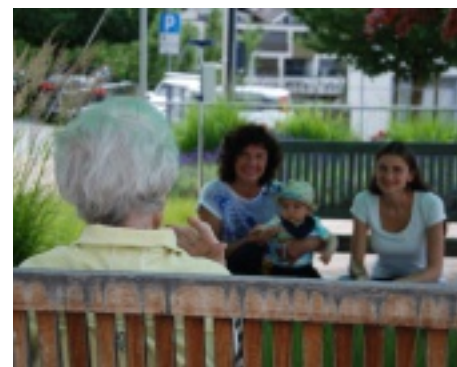


am Besuchsende, vor allem von der Seite der Angehörigen. Nach wiederholtem Besuch besserte sich die Situation zu meist.

Wie reagieren die Heimgäste auf die Besuche?

Die Bewohner freuen sich sehr über den Besuch und auch über mitgebrachte Kleinigkeiten, wie Blumen, Obst, Süßigkeiten oder Zeitschriften. Demenziell erkrankte oder Bewohner mit Einschränkungen können oft nicht verstehen, warum sich Angehörige nicht neben sie setzen oder warum sie gar durch eine Scheibe getrennt sind. Der nicht erlaubte Körperkontakt mit den Angehörigen stellt sicherlich eines der Hauptprobleme in dieser schwierigen Zeit dar.

Andreas, danke für Ihren Einsatz und alles Gute für Ihre weitere Arbeit.



GF





Logopädie im Bürgerheim

Mein Name ist Deborah Öttl und ich bin die neue Logopädin hier im Haus.

Aber einen Moment mal... was macht eine Logopädin eigentlich?

Zu meinen Hauptaufgaben zählen die vier großen Bereiche Schluckstörungen, Sprachstörungen, Sprechstörungen und Stimmstörungen.



Schluckstörungen

Wenn man sich häufig verschluckt, oder einem das Essen wie ein Klos im Hals steckt, das Kauen schwer fällt oder gar das Schlucken im Allgemeinen nicht mehr so recht klappen mag, kann die Logopädin mit Tricks und Kniffen zur Seite stehen, damit das Essen wieder mehr Freude macht.



Sprachstörungen

Kennt ihr das, wenn oft das Wort auf der Zunge liegt, man es aber einfach nicht über die Lippen bekommt? Diese Erscheinung nennt sich Wortfindungsstörung. Mit kleinen Tricks und Übungen kann man diesem Problemchen leicht entgegenwirken. Besonders toll ist es, wenn man in lustigen Gruppentherapien gemeinsam an der Sprache arbeiten kann und so manche neue Technik dazulernt.



Sprechstörungen

Man ist ein leidenschaftlicher Redner oder eine unterhaltsame Rednerin, doch scheint es, dass die umliegenden Gesprächspartner was an den Ohren haben, da sie einfach nicht verstehen, was man gerade so Wichtiges zu erzählen hat. Vielleicht liegt es aber doch eher daran, dass bei den besagten Rednern das Gesprochene etwas undeutlich ist - doch auch daran kann man arbeiten. Mit Fleiß und Spaß arbeitet man mit der Logopädin an der Muskelkraft der Lippen, des Kehlkopfes und der Zunge, damit das „Nachmittagsratscherle“ wieder zu einem Genuss wird.



Stimmstörungen

Manchmal kommt es aber auch vor, dass man soooo viel zu sagen hat, die Stimme aber leider nicht mitspielt. Auch da kann die Logopädin unterstützen. Mit Atem- und Stimmübungen wird der Therapieinhalt spielerisch umgesetzt, sodass am Ende zukünftige Spitzenchorsänger entstehen - oder zumindest mit guter kräftiger Stimme sich um das letzte Kuchenstück am Esstisch gestritten werden kann.

Seit ich hier im Bürgerheim so herzlich von Allen aufgenommen wurde, kann ich sagen, dass es mir eine wahre Freude ist hier mit all den netten und liebevollen Heimbewohnern sein zu dürfen. In gemeinsamen Gesprächsrunden, Bastelgruppen, Gedächtnistrainingsgruppen sowie in den Einzeltherapien macht es mir Spaß zu sehen, wie die Bewohner aufblühen. Jeder Bewohner hat seine ganz eigene Geschichte zu erzählen und ist wie eine Schatztruhe voll mit wertvollem Wissen, das nur darauf wartet entdeckt zu werden.

Aber auch die motivierten Mitarbeiter sorgen mit ihrer herzlichen offenen Art für eine wundervolle familiäre Wohlfühlatmosphäre, in welcher es Freude bereitet im Team zusammenzuarbeiten und wo wir alle gemeinsam diese doch etwas schwierige Zeit meistern. Denn am Ende lernt schließlich Jeder von Jedem täglich etwas Neues dazu. Zusammenfassend kann ich somit ein herzliches Dankeschön an Alle richten. Ein Dank für den herzlichen Empfang und ein großes Dankeschön für die tolle Zusammenarbeit!



Deborah Öttl





Meine Reise in das Vergessen

Mein Mann und ich kommen gerade vom Arzt. Er meinte ich hätte Demenz im Anfangsstadium. Er hat mir ein Medikament verschrieben, das die Symptome lindern und die Krankheit etwas aufhalten soll. Eine Heilung dieser Erkrankung gibt es leider nicht.

Zum einen bin ich nun erleichtert endlich zu wissen was mit mir los ist, doch zum anderen habe ich unendliche Angst vor dieser Krankheit.

Ich bin froh, mein Mann und meine Kinder sind für mich da. Wir reden viel über unsere Gedanken. Geben uns Halt. Ich verspreche mir, positiv zu denken. Das Beste aus jedem Tag zu machen. Doch dann sind da wieder diese Ängste. Wie wird mich diese Krankheit verändern?

Ich habe große Angst davor wie andere Betroffene wütend oder aggressiv zu werden. Niemals möchte ich meine Familie, in welcher Form auch immer, verletzen. Ich kann gegen diese Krankheit nichts tun. Muss sie annehmen wie sie kommt. Diese Ohnmacht lässt mich verzweifeln.

Ich schäme mich so. Ich stehe vor der Kaffeemaschine und weiß nicht, wie ich sie bedienen muss. Ich vergesse die einfachsten Dinge. Ein Ei kochen, mir die Schnürsenkel binden, Kaffee kochen, den Fernseher einschalten,...

Irgendwann werde ich meine Liebsten nicht mehr erkennen. Werde nicht mehr wissen, dass ich das Glück hatte, die Liebe meines Lebens heiraten und mit ihm drei wunderbare Kinder bekommen zu dürfen. Manchmal vergesse ich bereits jetzt, dass ich krank bin.

Die Krankheit löscht mein Ich aus.

Im Gespräch mit meiner Familie nehme ich ihnen das Versprechen ab, mich in einer Dementenstation unterzubringen, wenn ich ihnen irgendwann zu sehr zur Last falle oder ich mich dafür entscheiden sollte.

Heute ist es soweit. Vor ein paar Wochen habe ich mit meiner Familie eine Dementenstation im benachbarten Dorf besucht. So komisch es klingen mag - ich fühlte mich sofort Zuhause. Die Pfleger begrüßten mich herzlich. Zeigten mir ein Zimmer, das ich irgendwann bewohnen könnte.

Manche Bewohner gingen am Gang auf und ab...suchend ihre Blicke. Ein Pfleger ging mit einem Bewohner im Garten spazieren. Die Sonne schien in den hellen Aufenthaltsraum und da hörte ich mich sagen: „Ich möchte hier bleiben.“ Zum ersten Mal seit langem, fühlte ich mich richtig. Hier konnte ich nichts falsch machen. Alle Bewohner hatten dasselbe Schicksal wie ich zu tragen. Und die Pfleger und Pflegerinnen dieser Station holten sie in jeder Situation dort ab, wo sie sich gerade befanden.

Ich lebe nun seit 2 Monaten in der Dementenstation. Meine Familie hat mein Zim-



mer mit vielen Bildern und Möbeln wohnlich gestaltet. So sehr ich mich bemühe - meine Erinnerungen schwinden schnell.

Der Arzt fragt mich bei der Visite nach meinem Alter. Ich überlege, - 35 oder doch 37 Jahre? Ich lächle und gebe zur Antwort, dass man dies eine Frau nicht fragen dürfe. Dann sage ich, dass ich 1936 geboren bin und er selber rechnen dürfe.

Die Krankheit schreitet voran. Eine Pflegerin hilft mir, mich morgens frisch zu machen. Sie streicht mir mein Honigbrot und hilft mir sogar dabei dieses zu essen.

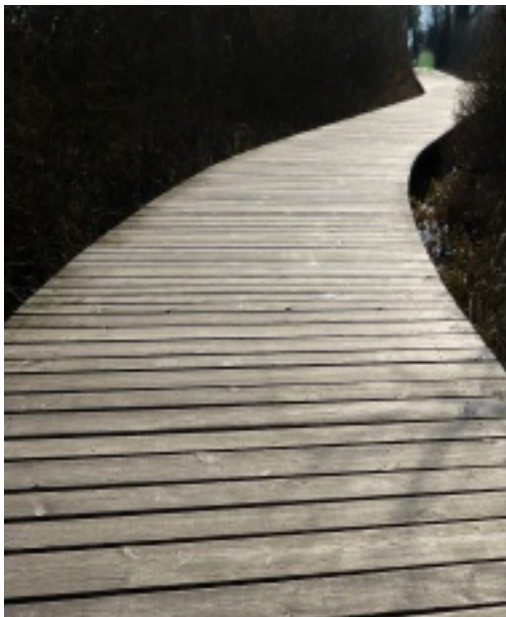
Am Nachmittag bekomme ich Besuch von meiner Familie. Ich erinnere mich an die Stimmen und ihre Gerüche doch ich weiß ihre Namen nicht mehr. Ich fühle ihre Traurigkeit und beginne zu weinen ...

Beinahe täglich vergesse ich mehr von meinem Sein. Ich möchte zu meiner Mama. Sie hat mich immer im Arm gehalten, wenn ich traurig war. Nun werde ich im Arm gehalten. Fühle mich geborgen. Mir ist in diesem Moment nicht bewusst, dass es nicht meine Mama, sondern eine Pflegerin ist, die mir diese Nähe schenkt. Aber das ist in diesem Moment auch nicht so wichtig. Ich fühle mich angenommen, beschützt, geborgen - lasse mich fallen und werde ganz ruhig.

Ich hatte solche Angst vor meiner Reise ins Vergessen, doch mit Menschen in unserem Leben, die uns bedingungslos annehmen wie wir sind und wie wir werden, kann keine Last zu schwer wiegen.

Familienangehörige und Pfleger begleiten uns Demenzerkrankte mit sehr viel Einfühlungsvermögen, damit wir bis zum letzten Tag in Würde leben können.

Sylvia Fouqueau



Im Kopf sind schwarze Wolken,
das Denken fällt so schwer.
Reden, Machen, Laufen,
kann ich bald nicht mehr.

Bitte bleibe bei mir,
reich mir deine Hand.
Lass mich nicht allein,
im unbekanntem Land.

Singe mit mir Lieder,
tu was mir gefällt,
denn ich bin noch immer
Teil von dieser Welt.



Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren

Kann man eine tiefliegende Dankbarkeit irgendwie kultivieren?

Mein Tipp wäre, jeden Abend vor dem Einschlafen ein kleines Dankgebet zu sprechen. Abgesehen von religiösen Motiven empfehle ich dies aus einem psychotherapeutischen Grund. Es leiden nämlich extrem viele Personen an Schlafproblemen, seien es Einschlaf- oder Durchschlafprobleme. Die jüngste wissenschaftliche Studie darüber hat erbracht, dass die Menschen in unserer Gesellschaft heute im Durchschnitt eine Stunde weniger schlafen als noch vor zwanzig Jahren. Das ist eine gesundheitlich gefährliche Entwicklung.

Die Ursachenkette liegt auf der Hand. Erstens: das blaue Licht der Bildschirme verringert die Ausschüttung des „Schlafhormons“ Melatonin im Gehirn. Und fast ausnahmslos kauern die Bewohner und Bewohnerinnen unseres Landes abends vor Bildschirmen. Zweitens: Vor dem Schlafengehen werden bevorzugt „spannende Filme“ angeschaut, angeblich zur Entspannung, wie die Leute erklären. Was sie damit meinen, ist jedoch nicht Entspannung, sondern Ablenkung, und zwar Ablenkung von eigenen Problemen oder vom Gehetztwerden durch ihre vollgestopften Terminkalender. Spannende Filme steigern aber das neurologische Erregungsniveau, und „erregt“ schläft man nicht ein. Drittens: Liegen diese Personen schließlich im Bett, fällt die Ablenkung von ihren Schwierigkeiten und drängenden Terminen weg; und dann fangen sie an, darüber nachzugrübeln, wie sie sich aus ihren diversen Klem-





men befreien können. Das heizt nochmals ihr neurologisches Erregungsniveau an. Viertens: Folglich wälzen sie sich schlaflos von einer Seite zur anderen und fürchten sich doppelt: vor einer halbdurchwachten Nacht und vor dem Schlappein am nächsten Tag. Furcht jedoch ist geradezu der Gegenpol zu jener Entspannung, die nötig wäre, um in Ruhe einschlummern zu können.

Leider wird in solchen Fällen häufig zu krisenträchtigen Not Helfern gegriffen, nämlich zu Alkohol oder zu Schlaftabletten. Beides erzeugt keinen adäquaten, erholsamen Schlaf. Von Schlaftabletten wird man schnell abhängig und kann ohne sie gar nicht mehr einschlafen. Bezüglich des Alkoholkonsums am Abend ist zum Beispiel erwiesen, dass tags darauf das Risiko für einen „Sekundenschlaf“ beim Autofahren signifikant erhöht ist. Das alles sind missliche Zustände. Und das alles wäre weitgehend zu verhindern – mit einem abendlichen Dankgebet! >





Unglaublich, wie vernetzt Körperliches und Geistiges miteinander ist! Aber sagen Sie, wie könnte so ein Dankgebet lauten?

Ich spreche nicht von einem vorgegebenen Wortlaut oder einem auswendig gemurmelten Text. Beim Danken braucht man nicht einmal zu wissen, wem man dankt. Der gläubige Mensch wird es wissen, der weniger gläubige eher nicht. Aber bei jeglichem Dank muss man wissen, wofür man dankt. Es ist quasi unmöglich, zu danken ohne ein Wofür. Deswegen zwingt das Vorhaben, ein Dankgebet zu formulieren, dazu, Gründe zur Dankbarkeit zu erheben und innerlich Revue passieren zu lassen. Jemand wird sich vielleicht denken: „Ich habe gesunde Kinder. Sie sind zwar manchmal ein bisschen schlampig in der Schule, aber sie sind zum Glück gesund und munter. Dafür danke ich!“ Ein anderer wird sich vielleicht denken: „Ich habe einen Arbeitsplatz. Es ist zwar kein Traumjob, den ich da habe, aber ich bin heilfroh, nicht arbeitslos zu sein. Danke, dass ich arbeiten kann!“ Andere Personen werden die Highlight des vergangenen Tages rekapitulieren und sich für eine freundschaftliche Geste, die sie empfangen haben, bedanken oder für eine lustige Verschnaufpause im Kollegenkreis, oder sie werden sich an eine unerwartete erfreuliche Nachricht erinnern. Wer nicht sogleich etwas Dankenswertes in seinem Leben entdeckt, muss eben danach suchen, und „wer sucht, der findet“.

Die erwünschten Nebeneffekte eines solchen improvisierten Dankgebetes sind, dass es jegliches Grübeln über belastende Sorgen radikal unterbindet, vorhandene (vergessene?) Werte ins Bewusstsein holt und physisch/psychisch entspannt. Das Wissen um „da seiendes“ Gutes und Beglückendes erleichtert den Menschen ungemein. Steine poltern ihm vom Herzen, Ängste schwinden, Zufriedenheit stellt sich ein. Das neurologische Erregungsniveau sinkt ab, die Augen fallen ihm zu.....

Lukas, Elisabeth / Ragg, Michael: Wie Leben gelingen kann, Kevelaer: Butzon & Bercker 2017



In den Ruhestand getreten

Mit 01. September 2020 ist die langjährige Mitarbeiterin Irene Stecher in den Ruhestand getreten. Irene war seit 27 Jahren im Bürgerheim St. Nikolaus tätig, die ersten vier Jahre als Alten- und Familienhelferin und danach als Freizeitgestalterin in Teilzeit.

Gemeinsam mit Andreas Wiesler war es den beiden Freizeitgestaltern ein großes Anliegen den Alltag der Heimbewohner abwechslungsreich und angenehm zu gestalten. So wurden Ausflüge und Feiern organisiert, Mal- und Bastelnachmittage geplant, Spielnachmittage, Kartenrunden, Tänze und vieles mehr für die Heimgäste angeboten.

Besonders gerne begleitete Irene ihre Heimbewohner in den Garten. Mit den Gartenblumen und deren Früchten fertigte sie gemeinsam mit einigen geschickten Frauen wunderschöne Blumen- und Herbstkränze an, die dann dekorativ das Haus verschönerten. Auch ihre kunstvollen und kreativen Blumensträuße, welche stets im 1. Stock und in der Mensa die Blicke vieler auf sich zogen, waren eine Augenweide.

Irene war nicht nur im Hause die Ansprechperson für viele, sie war es auch, die gemeinsam mit Andreas die Kontakte zu den Schulen und Kindergärten pflegte. Sehr am Herzen lagen ihr die Firmlings-Gruppen, welche sie viele Jahre bei ihren Besuchen im Bürgerheim begleitete. Einfühlsam bereitete sie die Treffen zwischen den Jugendlichen und den Bewohnern vor.

Mit viel Liebe zum Detail fertigte sie auch jedes Jahr gemeinsam mit den Heimgästen viele Weihnachtskarten an, welche dann an die Angehörigen verschickt wurden.

Ihre sanfte, ruhige Art, ihre Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit im Umgang mit den Bewohnern und Mitarbeitern vermissen wir nun alle. Wir danken unserer Irene für ihren Einsatz und ihre Arbeit im Bürgerheim und wünschen ihr nun mehr Zeit für sich und ihre Familie sowie für ihr geliebtes Hobby, das Malen.





Die Segel neu setzen

Zum dritten Mal in Folge versuche ich meine Großeltern im bayrischen Pflegeheim zu erreichen, aber wie erwartet nimmt niemand den Telefonhörer ab. Ich hatte gehofft, dass meine Oma das Klingeln hört, aber dem ist nicht so. Ich wähle die Nummer vom Schwesternzimmer, in der Hoffnung, dass ein Pfleger so nett ist und mit seinem Diensttelefon zu meinen Großeltern geht und ich 1-2 Minuten mit ihnen sprechen kann. Ich habe Glück und da ist sie auch schon, die leise, zittrige Stimme meiner 95-jährigen Oma. „Ach Yvonne, wie schön von dir zu hören.! Opa ist gerade unterwegs. Wir haben heute wieder eine große Lieferung bekommen und die wollte er sofort zu den Kunden bringen. Immer am arbeiten, dein Opa! Du kennst ihn ja!“ Sie lacht. „Aber uns geht es richtig gut. Wie ist denn das Wetter bei euch? Hier ist es grau in grau“ Ich schlucke. Ich atme. Oma erzählt weiter – von damals – als mein Opa noch ein Obst- und Gemüsehändler war und ich genieße einfach ihre Stimme. Sie ist ruhig und zufrieden. Ich spüre, dass es meiner Oma heute richtig gut geht. Ich bin unendlich dankbar dafür und gleichzeitig merke ich, wie eine Sehnsucht in mir auf kommt. Ich möchte zu ihr, sie in den Arm nehmen, sie spüren, aber ob das aufgrund der aktuellen Lage so schnell möglich sein wird, das bezweifle ich. Ich spüre den Zorn in mir. Oma ist müde und beendet das Telefonat.

Ich verlasse die Küche und höre Geschrei aus dem Kinderzimmer. Meine 3jährige Tochter ist gerade sehr wütend. Sie schafft es nicht ihrer Lieblingspuppe das enge Kleid anzuziehen. Sie liegt am Boden, schreit und stampft, als würde gerade die Welt untergehen. Und ja, für meine Tochter bricht gerade die Welt zusammen, das weiß ich. Ich setze mich zu ihr auf den Boden, streichle sie und versuche sie zu beruhigen, in dem ich ganz ruhig ein- und ausatme. Ich sage nicht viel und während ich so dasitze und atme, wird mir eines bewusst: das Leben geht weiter, auch mit diesem Virus und das ist gut so. Jeder hat in dieser besonderen Zeit seine eigenen täglichen Geschichten zu meistern, egal ob es für das Außen relevant ist oder nicht.

Ein bekanntes Zitat von Aristoteles besagt: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ Wenn wir als Mensch das Segelboot symbolisieren, dann spiegeln die Wellen das Leben wieder. Solange ich – Segelboot – weiß, was mich antreibt auf den Weiten des Meeres zu segeln und mein Ziel kenne, dann können mir die stärksten Wellen nichts anhaben. Aber sobald ich anfangen zu zweifeln, unsicher werde und meinen Weg nicht mehr kenne, ja dann wird es für mein Segelboot und mich schwer werden, standhaft zu bleiben.

In jedem Abschnitt unseres Lebens, ob klein oder groß, jung oder alt, darf uns eines bewusst sein: wir sind der Kapitän unseres Bootes. Wir haben das Segel



immer, wirklich immer in der Hand. Egal wie klein oder groß der Sturm ist! Du allein bist derjenige, der darüber entscheidet, wie das Segelboot durch die Wellen gleitet. Eins sei gewiss, diese Stürme im Außen, werden in unserem Leben noch die unterschiedlichsten Namen tragen, aber anhaben können sie uns nicht viel, solange wir eins sind mit uns und in unserer Seele eine Ordnung haben. Ein viel zitierter Satz von Pfarrer Sebastian Kneipp lautet „Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich Erfolg!“. Ich mag diesen Satz richtig gerne, denn er steckt voller Wahrheit. Unsere Seele braucht ihren Platz. Sie darf sich in uns wohlfühlen, aber in dieser schnelllebigen Zeit sind wir immer mit dem Außen beschäftigt und schauen viel zu selten nach Innen. Aber dort im Innen ist unser wahrer Schatz! Abschließend möchte ich dazu, noch eine Geschichte der alten Griechen mit Dir teilen:

Nachdem die Götter des Olymps die Erde und den Menschen, die Vögel und Tiere, die Meereslebewesen, die Pflanzen und Blumen und alle lebendigen Dinge geschaffen hatten, blieb eine Sache übrig zu tun, und das war, das Geheimnis des Lebens zu verstecken, wo es nicht gefunden werden würde, bis der Mensch in seinem Bewusstsein soweit gewachsen und entwickelt wäre, dass er dafür bereit war.

Die Götter argumentierten hin und her, wo das Geheimnis des Lebens versteckt werden sollte.

Einer sagte: „Lasst es uns auf dem höchsten Berg verstecken. Da wird der Mensch es niemals finden.“

Aber ein anderer antwortete: „Wir haben den Menschen mit einer unersättlichen Neugier und Ambition geschaffen, und er wird schließlich auch den höchsten Berg erklimmen.“ Dann schlug einer vor, dass sie das Geheimnis des Lebens auf dem Grund des tiefsten Ozeans verstecken sollten.

Darauf erwiderte ein anderer: „Wir haben den Menschen mit grenzenloser Vorstellungskraft und einem brennenden Verlangen danach geschaffen, diese Welt zu erforschen. Früher oder später wird er selbst die tiefsten Meeresgründe erreichen.“ Und so gingen sie noch viele weitere Winkel der Welt und auch des Universums durch.

Schließlich hatte einer der Götter die Lösung: „Lasst uns das Geheimnis des Lebens am letzten Ort verstecken, wo der Mensch jemals suchen wird. Ein Ort, zu dem er nur kommen wird, wenn er alle anderen Möglichkeiten erschöpft hat und schließlich bereit ist.“

„Und wo ist das?“ fragten die anderen Götter.

Worauf der erste Gott antwortete: „Wir werden es tief im menschlichen Herzen verstecken.“ Und so geschah es.

(Verfasser unbekannt)

*Mag. Yvonne Moser
Diplom-Geographin und zertifizierte Natur- und Waldpädagogin
Mitglied beim Kneipptreff Meraner Land*



Rückblick in Bildern



Grillen im geschützten Garten, trotz Corona



Pizza backen im Wohnbereich



GESUNDHEITS- lösungen aus EINER Hand.

- Schuhe & Einlagen
- Bandagen & Orthesen
- Wäsche & Bademoden
- Orthopädietechnik
- Pflege zu Hause
- Rehabilitation & Mobilität
- Hausbesuche mit individueller Beratung
- Verleih von Hilfsmitteln
- Eigener Liefer- und Reparaturservice



■ **LADURNER-HOSPITALIA** Medizinprodukte & Hilfsmittel für die Pflege.
 ■ **SANITÄTSHAUS VITAPLUS** Gesundheits- & Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.

Reha-Technik Meran
 Max-Valier-Str. 3/A
 Tel. 0473 272727

Sanitätshaus Meran
 Otto-Huber-Str. 78-80
 Tel. 0473 055730

Sanitätshaus Brixen
 Regensburger Allee 14
 Tel. 0472 831066

NEU Sanitätshaus Bozen
 Drususallee 229
 Tel. 0471 058200

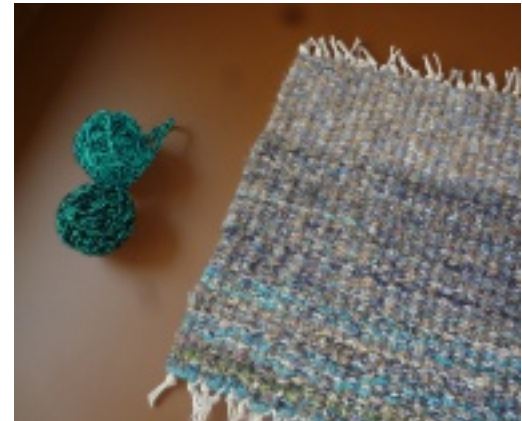
www.ladurner.com - www.vitaplus.it



Bäuerinnen brachten zu Maria-Himmelfahrt Kräuterbuschen



Wöchentlicher Gottesdienst in den Wohnbereichen



Teppichknüpfen



Raiffeisen

Meine Bank



Herzlich Willkommen!

Juli

Gertrud Alber
Hildegard Kofler Wellenzohn

August

Herbert Alber
Christine Holzer
Maria Rosa Pircher

September

Hedwig Rosina Mangeng Lampacher
Dominika Nollet Lösch
Roland Stieger



Blätterfall

Leise, windverwehte Lieder,
mögt ihr fallen in den Sand!
Blätter seid ihr eines Baumes,
welcher nie in Blüte stand.

Welke, windverwehte Blätter,
Boten, naher Winterruh,
fallet sacht!... ihr deckt die Gräber
mancher toten Hoffnung zu.

Heinrich Leuthold, Schweizer Dichter und Epiker



Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Hilde Marianna Tscholl Schöpf
† 21.07.2020

Anna Matzohl
† 22.07.2020

Paul Messner
† 25.07.2020

Walter Preiss
† 23.08.2020

Berta Fliri Pilser
† 30.08.2020



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Juni

Margherita Sprenger Stocker (90)
Margareth Pirhofer Ratschiller (88)
Martha Rover Lechner (91)
Siegfried Marx (89)
Margareth Tumler Schwalt(85)

August

Antonia Regina Perkmann Stricker (96)
Johann Lechthaler (90)
Emma Pircher Schuster (88)
Karl Fritz (90)
Siegfried Frank (81)
Peter Rechenmacher (68)
Albert Tumler (80)

Juli

Hedwig Wiedemann Tscholl (95)
Theresia Tumler Altstätter (86)

September

Karl Pauli (92)
Robert Martin Peer (78)
Rudolf Matzohl (89)
Robert Perkmann (68)

Ich wünsche, dass dein Glück...

Ich wünsche, dass dein Glück
sich jeden Tag erneue,
dass eine gute Tat
dich jede Stund' erfreue!
Und wenn nicht eine Tat,
so doch ein gutes Wort,
das selbst im Guten wirkt,
zu guten Taten fort.
Und wenn kein Wort,
doch ein Gedanke schön und wahr,
der dir die Seele mach'
und rings die Schöpfung klar.

Friedrich Rückert (1788–1866)



GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeitern viel Freude und Erfolg!

Elisa Fritz, Sozialbetreuerin

Deborah Öttl, Logopädin

Lukas Plörer, Sozialbetreuer

Jaqueline Preiss, Sozialbetreuerin

Foto: Gianni Bodini





Zutaten für 4 Personen

800 g Hirschschulter (geschnitten)
500 g Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 EL Tomatenmark
1 l Rotwein
1 EL Senf
100 g Trocken-Steinpilze in kaltem
Wasser ca. 1 Stunde aufweichen
etwas Balsamessig
2 EL Preiselbeermarmelade
5 Stück Nelken zerdrückt
5 Stück Wacholderbeeren zerdrückt
2 Blätter Lorbeer
Salz, Pfeffer, Paprika

Hirschgoulasch

Zubereitung

Fleisch scharf anbraten, kleingehackten Zwiebel dazugeben und mitrösten, feingehackten Knoblauch dazugeben, Tomatenmark, Senf und die eingeweichten und kleingeschnittenen Steinpilze begeben und kurz mitrösten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Rotwein abwechselnd ablöschen und einreduzieren, Wasser von den Steinpilzen dazugeben, Nelken-Wacholder und Lorbeer dazugeben, ca. 1,5 bis 2 Stunden kochen. Die letzte halbe Stunde Preiselbeeren und Balsamessig dazugeben. Eventuell vor dem Servieren etwas binden.

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

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

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

Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege, momentan wegen Corona ausgesetzt
- Tagespflegeheim, momentan wegen Corona ausgesetzt
- Seniorenmensa



Nähere Informationen erhalten Sie im Büro des Bürgerheimes von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 11:30 Uhr und nach Terminvereinbarung

Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB

Dr.-K.-Tinzlstr. 19

39028 Schlanders

0473 748600 www.altersheim-schlanders.it info@altersheim-schlanders.it

Lösungen von Seite 27

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

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

