

LEBENSKREIS



Heimblatt des Bürgerheims St. Nikolaus von der Flüe - Schlanders

Ausgabe Oktober, November, Dezember, Januar 2012 - Erscheinungsdatum: 01. März 2012 - Nr. 4



Eingangstor in Sterzing

Foto: Walter Trafoier

Inhalt

| | |
|--|----|
| Was bleiben will, muss sich ändern..... | 3 |
| "Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt"..... | 4 |
| Umbau Bürgerheim: Rückblick und aktuelle Situation..... | 6 |
| Ein Wunsch geht in Erfüllung..... | 10 |
| Rückblick auf die letzten Monate | 12 |
| Bilanz eines Jahres Aromapflege im Bürgerheim..... | 16 |
| Freizeitaktivität: Besuch in der Fröhlichsburg in Mals..... | 18 |
| Ein Qualitätsmanagementsystem für das Bürgerheim..... | 20 |
| Herzlich Willkommen..... | 22 |
| Im Gedenken..... | 23 |
| Geburtstage..... | 24 |
| Männergesangsverein bringt weihnachtliche Weisen ins Bürgerheim..... | 25 |
| Auszug aus „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

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. Mai 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:



APOTHEKE
Schlanders



Raiffeisen

Was bleiben will, muss sich ändern

*Wie das Meer, das bleibt in Ebbe und Flut.
Der Baum im Wechsel der Jahreszeiten.
Die schwingende Brücke.
Ein Klang.
Was bleiben will, muss sich ändern.*

*Das Leben.
Einatmen und Ausatmen.
Das, woraus ich Kräfte schöpfe.
Meine Wurzeln.
Meine Wege.
Was bleiben will, muss sich ändern.*

*Liebe, die ihre Gezeiten hat wie das Meer.
Freundschaft.
Glück.
Eine Aufgabe.
Ein Erfolg.
Was bleiben will, muss sich ändern.*

*Meine Bilder von der Vergangenheit.
Von der Zukunft.
Vom Sinn.
Von Gott.
Meine wichtigsten Bilder .
Ich will, dass sie bleiben.
Was bleiben will, muss sich ändern.*

Ingeborg Müller, deutsche Schriftstellerin



Walter Trafoier

👤 **"Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt"** (Ernst Ferstl)

„Was sollen wir ohne sie machen?“ „Wie können wir alles schaffen?“

So und ähnlich äußerten sich Ende November immer öfter die Mitarbeiter im Wohnbereich 1+2. Auch die Bewohner im 1. Stock wurden langsam auf das Ende des ehrenamtlichen Einsatzes von Frau Theresa Fliri vorbereitet.

Frau Theresa Fliri, eine junge Frau aus Schlanders, die einen anstrengenden Beruf im saisonalen Gastgewerbe ausübt, hatte sich vorgenommen, zwischen der Sommer- und der Wintersaison, anstatt auf Mallorca oder auf der Couch zu

Hause auszuspannen, ihre Zeit wertvoll in einem Bereich einzubringen, den sie glaubte zu kennen.

Theresa hatte das Bürgerheim von früheren kurzen Besuchen bei einer Angehörigen gekannt und war neugierig, wie es ist dort zu leben und zu arbeiten. Aber vor allem wollte sie, mit ihrer Zeit jemandem etwas geben.

Theresa hatte sich bei der Pflegedienstleitung des Bürgerheims Frau Daniel Eva gemeldet und ist dann ab Oktober für 2 Monate zu uns in den Wohnbereich 1+2 gekommen. In der Anfangs-



Theresa Fliri beim "Mensch-ärgere-dich-nicht"-Spiel

zeit wurde sie von Nadja, einer Mitarbeiterin des Wohnbereichs beim Kaffeedienst im 1. Stock begleitet. So konnte sie die Bewohner langsam kennenlernen. Diese waren auch sofort von der ruhigen, freundlichen Wesensart, mit der sie ihnen begegnete, angetan. Theresa übernahm bald selbständig das morgendliche Frühstück austeilen. Die Bewohner schätzten besonders, dass nun täglich morgens jemand da war, der sich ihrem Rhythmus anpassen konnte, der nicht sofort zur nächsten Arbeit eilen musste. Sie hatte Zeit zum Zuhören, für Gespräche, sie verstand es die Bewohner aufzuheitern. Theresa übernahm einige hauswirtschaftliche Tätigkeiten im Wohnbereich 1+2, erledigte Botengänge, sie begleitete Bewohner zu den Therapien und nahm sich Zeit, mit ihnen in den Garten zu gehen oder am Nachmittag nach dem Kaffee ein Spielchen zu machen.

Es war eine entspannte, unterhaltsame Zeit für die Bewohner im 1. Stock.

Was sagt nun Theresa über ihre Zeit im Bürgerheim? „Es war mir wichtig, dass ich wenig fixe Aufgaben hatte und viel Zeit frei gestalten konnte. Ich hätte nie gedacht, dass so viele Arbeiten zu tun sind.... aber auch dass viele Menschen so viel allein sind, keine oder wenige Kontakte nach außen haben, dass das Bürgerheim mit den Mitarbeitern ihr Zuhause ist. Es sind Erfahrungen, die ich nicht missen möchte.“

Nun ist Theresa bei ihrer Arbeit in einem Hotel und denkt vielleicht an ihre Zeit im Bürgerheim. Wir Pfleger vom Wohnbereich 1+2 schaffen es auch ohne sie. Aber die Bewohner merken, dass wir von einer Arbeit zur nächsten eilen, dass wohl alles getan wird, aber niemand da ist, der ihnen **ZEIT SCHENKT**.

Maria Prister, Altenpflegerin



📍 Umbau Bürgerheim: Rückblick und aktuelle Situation

In den Monaten von Oktober 2011 bis Jänner 2012 sind einige Arbeiten so weit fortgeschritten, dass die Schlander-
ser Bürgerinnen und Bürger nach und nach einen Eindruck erhalten, wie das Bürgerheim einmal aussehen wird, wenn alle Arbeiten abgeschlossen sind. Die nachfolgenden Fotos und Erklärungen sollen dies verdeutlichen.



Fertigstellen der Außenfassade



Fertigstellung des Flachdaches des B-Traktes



Unterböden im 4. Obergeschoss



Trennwände im 4. Obergeschoss



Fortführung der Elektro- und Sanitärarbeiten



Fertigstellung der Lüftungsanlage



Brandschutztür bei den Magazinen



Noch vor Weihnachten fehlen sämtliche Fenster ...





Verlegung des Steinbodens



Lastenaufzug vom Unter- ins Erdgeschoss



Leichtbauweise im 4. Obergeschoss



Die Verputzarbeiten sind abgeschlossen



Wöchentliche Baubesprechung



Angebotsöffnung Inneneinrichtung



Fertigstellung der Terasse im 4. Obergeschoss



Montage des Gerüsts für die Glasfassade



Schön langsam kann man sehen, wie das Bürgerheim einmal aussehen wird

Ein Wunsch geht in Erfüllung

Ende Juli war es so weit, ein lang ersehnter Wunsch von Frau Franziska Pircher ging in Erfüllung. Frau Franziska konnte zu ihrem 1.700 Meter hoch gelegenen Weiler nach Martell fahren. Der Arzt hatte den Besuch in Hinblick auf das gesundheitliche Risiko genehmigt, Auto, Fahrer und krankenschwägerische Begleitung standen bereit und die Angehörigen freuten sich auf den Besuch.



Franziska Pircher

Das Wetter spielte ausgezeichnet mit, wir hatten Sonnenschein und es war warm, was besonders zum Wohlbefinden von Frau Pircher beitrug. Frau Franziska staunte, was sich innerhalb eines Jahres alles verändert hatte. Die Heuernte war fast abgeschlossen, sogar bei ihr zu Hause hatte man fast alles unter Dach und Fach. Sie erinnerte sich, wie hart früher die Heuernte war, alles musste mit der Kraxe in den Stadel ge-

tragen werden. „Heute haben sie einen Transporter und im Stadel selber ist auch ein besseres Anricht“, so die Aussage Frau Pirchers. Die Straße nach Waldberg war erst wieder ausgebessert worden. Viele Autos kamen uns auf der Straße entgegen und Frau Franziska meinte, dass jetzt im Sommer viele Touristen nach Stallwies fahren würden. Sie erzählte uns, wie es früher war, als noch keine Straße zu ihrem Weiler führte. Ihre Familie musste das ganze Teilstück vom Dorf zu Fuß bewältigen, wie oft kamen sie im Winter mit nassen Rücken und durchgefroren bis auf die Haut von der Sonntagsmesse nach Hause. Ihr beeinträchtigter gesundheitlicher Zustand hat sicher auch damit zu tun. Damals gab es für Frauen noch keine Hosen, und auch kein so gutes Schuhwerk wie heute. Man musste sich zu Hause zum Ofen setzen und alles trocknen lassen. Vieles ist jetzt anders. Im Winter wird der Schnee von der Straße geräumt, niemand geht mehr zu Fuß, fast alle haben ein Auto. Viele alte Wege sind dadurch in Vergessenheit geraten.

Fast wären wir an der Auffahrt zum Hof vorbei gefahren, so sehr waren wir mit Erzählen beschäftigt. Die Auffahrt zum Hof ist sehr steil, doch beim Hof ist ein großer Parkplatz. Die Angehörigen warteten schon auf uns. Sie freuten sich mit Frau Franziska über den Besuch, sogar

der Hofhund kannte Franziska noch und war sehr zutraulich. Frau Franziska blieb bis zum Abend bei ihren Angehörigen. Vor der Abfahrt wurde noch zusammen Marende gegessen, so wie früher: Brot, Speck, Käse, Kaffee, Saft oder ein Glas Wein. Gemeinsam brachten wir den Rollstuhl mit Frau Franziska zum Auto. Beim Stall wurde Halt gemacht, um die Neuerungen zu begutachten, dabei konnte sich Frau Franziska von ihren weißen Ziegen verabschieden. Mit ein wenig Heimweh ging es dann zurück nach Schlanders ins Bürgerheim. Während der Fahrt erzählte sie uns die Neuigkeiten, die sie gehört und gesehen hatte. Gegen 19 Uhr kamen wir in

Schlanders an. Mit Wehmut fragte Franziska, ob wir die Fahrt ein anderes Mal wiederholen könnten, „daheim ist halt daheim“. Im August wiederholten wir die Fahrt ins Heimattal, und da bewältigte Frau Franziska den Weg vom Parkplatz bis ins Haus ohne Rollstuhl, nur mit Hilfe einer Person.

Für mich waren diese zwei Tage das Einlösen eines Versprechens und für meinen Mann, der das Auto fuhr, die Auffrischung von Erinnerungen an die Heimat seiner Mutter. Für Frau Franziska aber ging ein lang ersehnter Wunsch in Erfüllung.

Edeltraud Hanny, Krankenpflegerin



 **Rückblick auf die letzten Monate**



Kindergartenkinder besuchen zu "Martini" die Bewohner des Bürgerheims



Nikolausfeier im Bürgerheim Schlanders



Nikolausfeier in der Außenstelle Mals



Schattenspiel aufgeführt von den Kindern des Kindergartens Laatsch



Anfertigen von Weihnachtskarten



**APOTHEKE SCHLANDERS
FARMACIA SILANDRO**

Dr. Jürgen Österreicher

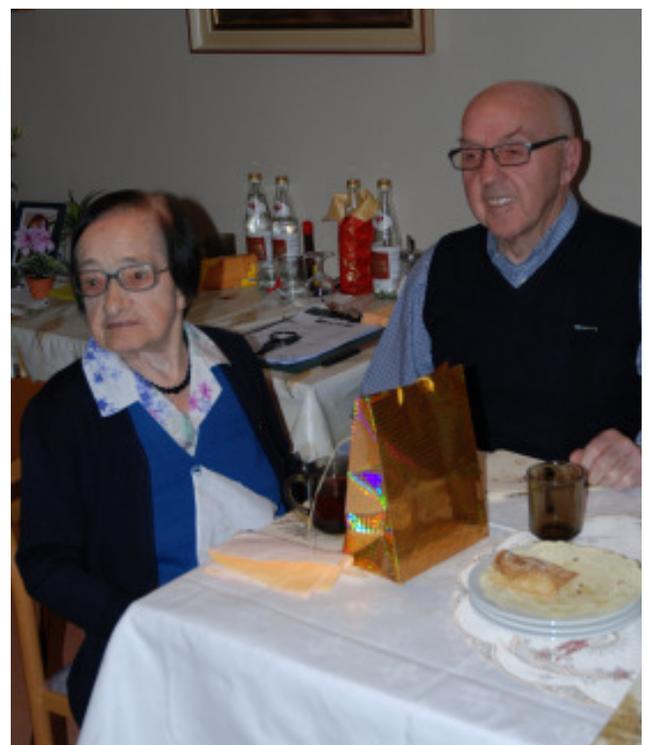
Krankenhausstr. 4A Via Ospedale I-39028 SCHLANDERS/SILANDRO

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

www.apotheke-schlanders.it



Weihnachtsfeier in der Außenstelle Mals



Weihnachtsfeier im Bürgerheim Schlanders



Großer Wert wird im Bürgerheim auf das Zubereiten von traditioneller Kost gelegt



Raiffeisen

Meine Bank

📖 Bilanz eines Jahres Aromapflege im Bürgerheim

Aromapflege ist eine wohltuende Möglichkeit, den pflegerischen Alltag in unserem Haus mit naturreinen Düften zu verfeinern. Ein erstes vorsichtiges Resümee, der seit einem Jahr in der Praxis laufenden, sich allmählich etablierenden Pflegemethode, zeigt wertvolle und durchaus positive Aspekte, Impressionen und Erfahrungen auf. Im Mittelpunkt unserer Arbeit mit Menschen steht immer deren Wahrnehmung, welche leider allzu oft von Krankheit und Alter getrübt wird und dennoch stets wichtigster Spender und Garant von Sicherheit und Lebensqualität bleibt.



Nun schafft Aromapflege nicht nur durch Wahrnehmung naturreiner pflanzlicher Düfte neue Anreize, sondern intensiviert nicht zuletzt aufgrund von Berührungen und des verstärkten sozialen Kontaktes die Verbindung zum Gegenüber. Dies vermittelt unseren Bewohnern Sicherheit und Vertrauen und ist ausschlagge-

bend für eine gute Pflege. Genau diese Ressource möchten wir uns in unserer täglichen pflegerischen Arbeit vermehrt erschließen und vollends zum Wohle aller Bewohner ausschöpfen. Ziel der Aromapflege, welche nunmehr bereits seit längerem unser pflegerisches Engagement mit naturreinen Pflegeölen bereichert, ist es also in erster Linie, das Wohlbefinden der uns anvertrauten betagten Menschen bestmöglich zu fördern. Ein Jahr Erfahrung mit ätherischen Ölen liegt bereits hinter uns und hat eindrucksvoll bestätigt, dass besonders in der prophylaktischen Anwendung von ätherischen Pflegeprodukten großes Potential liegt. Nach anfänglicher Skepsis erhielten wir im weiteren Anwendungsverlauf dann auch die für uns so wichtige positive Bestätigung von unseren Bewohnern.

So führt z.B. der sogenannte Intertrigo, ein brennendes Haut auf Haut Reiben in den Körperfalten - meist verstärkt durch Schweiß, bakterielle Infektionen oder Hautpilze - zu schmerzhaften, langwierigen Hautirritationen. Besonders beim alten, bewegungseingeschränkten und adipösen Menschen ist dies ein häufig beobachtetes und beargwöhntes Phänomen. Mithilfe der Pflegeplanung war es uns in den letzten Monaten möglich festzustellen, dass der Einsatz von Intertrigo- und Johanniskrautöl dieser Erscheinung effizient vorbeugt bzw. diese

zu mildern vermag. Ebenso konnte die aktive Anwendung von Atemaktivöl (v.a. durch Einreiben von Brust- und Rückenbereich) eine lindernde und wohltuende Wirkung bei Erkältungen erzielen. Es muss jedoch gesagt werden, dass anders als bei herkömmlichen Medikamenten, welche signifikant wirken, die Aromapflege eine auf subjektive Empfindungen basierende Methode ist, welche durch den Einsatz feinsten wohlriechender Essenzen Selbstheilungskräfte einzuleiten vermag. Erfolge treten daher nicht unmittelbar ein, sondern sind vielmehr Resultat eines fließenden

Prozesses, welcher verborgene, unterdrückte aber nichtsdestotrotz verfügbare Ressourcen des Bewohners erreichen, stimulieren und nicht zuletzt aktivieren soll.

Kürzlich hat die Aromapflegebeauftragte Esther Bonora, tatkräftig unterstützt durch Andreas Wiesler und Bernhard Tschennett, einen informativen Flyer erstellt, welcher es allen Interessierten ermöglichen sollte, praxisnahe Einblicke zur Anwendung naturreiner Düfte im Bürgerheim zu erlangen.

Renate Eberhöfer, Krankenpflegerin



Freizeitaktivität: Besuch in der Fröhlichsburg in Mals

Beeindruckend ragt der mittelalterliche Fröhlichsturm in den Himmel. Er ist wohl das imposanteste Wahrzeichen von Mals.

Die Burgruine stammt aus dem 13. Jahrhundert. Sie diente dem Churer Bischof ursprünglich als Gerichtssitz bis dieser nach Glurns verlegt wurde. Die Burg kam später in den Besitz der Familie Fröhlich, von der sie auch den Na-

men trägt. Heute befindet sich die Burg in Privatbesitz.

Der Rundturm hat eine Höhe von 33,5 m und ist über eine Holztreppe von 164 Stufen nach oben begehbar. Der innere Durchmesser beträgt ca. 6 m und die Mauern haben eine Stärke von 2 m.

Nach einer umfangreichen Sanierung im Jahre 2003 ist die Burg nun für die Öffentlichkeit zugänglich.



v.l.n.r.: Johanna Ratschiller, Johanna Tumler und Irene Maria Stecher

Ein außergewöhnlicher und besonderer Tag war der Dienstag, als ich mit Frau Johanna Tumler die Burgruine Fröhlichsburg besuchte. Am Vormittag gegen 11:00 Uhr begaben wir uns zur Burg, wo wir von der Kulturführerin Sylvia Stecher bereits erwartet wurden. Die Freude bei Frau Tumler war groß, dass auch Frau Johanna Ratschiller aus Schlanders Zeit hatte, uns zu begleiten

Die Kulturführerin führte uns gekonnt und professionell in die Geschichte um die Fröhlichsburg ein. Durch die Innentreppe konnten wir den Rundturm bis zum „Dach“ begehen. Die Mühe 164

Stufen hochzusteigen hatte sich wirklich gelohnt. Wir wurden mit einem Panorama belohnt, das einmalig ist.

Frau Tumler war sehr beeindruckt: „Des isch echt schian und interessant. Die Aussicht und des Panorama, einmalig.“

Der Ausblick vom Turm, die Geschichte um Mals und den Dörfern der Umgebung und das wunderschöne Wetter haben dazu beigetragen, dem Tag einen außergewöhnlichen Wert zu geben.

*Irene Maria Stecher,
Altenpflegerin/Freizeitgestalterin*

*Das Durchschnittliche gibt der Welt ihren Bestand,
das Außergewöhnliche ihren Wert.*

Oscar Wilde



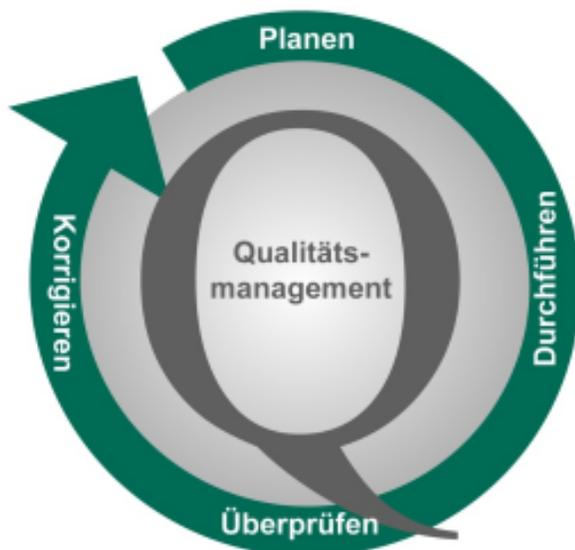
Ein Qualitätsmanagementsystem für das Bürgerheim

Im vergangenen Herbst wurde von der Leitung des Bürgerheimes aufgrund des Beschlusses der Landesregierung vom 29. Juni 2009 „Regelung der Bewilligung und Akkreditierung sozialer und sozio-sanitärer Dienste“ beschlossen, ein Qualitätsmanagementsystem (kurz QMS) nach ISO 9001:2008 einzuführen. Das Bürgerheim wird bei der Einführung und zur Vorbereitung auf die Zertifizierung im März 2013 von der Firma ewico consulting unterstützt und begleitet. Am 13. und 17. Jänner 2012 wurde das Projekt und die Vorgehensweise zur Einführung des QMS allen Mitarbeitern des Bürgerheimes vorgestellt. Erläutert wurden dabei der Qualitätsgedanke, verschiedene Interpretationen und grundlegende Kriterien. Auch die Ziele, die mit dem Projekt verfolgt werden, wurden den Mitarbeitern vorgestellt. Eingegangen wurde aber auch auf die

Notwendigkeit eines Qualitätsmanagementsystems, welche sich auf Grund der Vorgaben der Landesverwaltung ergibt: wer zukünftig Zugang zu öffentlichen Finanzierungen haben möchte, muss ein Qualitätsmanagementsystem im Betrieb führen, um die Qualität aller angebotenen Dienstleistungen zu garantieren.



Der Berater Harald Steier



Der Projektleiter ist Bernhard Tschenett; er ist somit Ansprechpartner für sämtliche Anliegen und Fragen, welche sich im Laufe der Umsetzung ergeben können. Zudem hält er den Kontakt mit dem Beratungsunternehmen ewico. Als Arbeitspaketverantwortliche fungieren für den Bereich Pflege Eva Schorn und für den Bereich Hauswirtschaft Walter Stieger. Bernhard Tschenett und Christof Tumler sind Arbeitspaketverantwortliche für den Bereich Verwaltung. Das Thema Qualität und somit das Projekt betrifft

das gesamte Bürgerheim. Deshalb ist die Unterstützung und die Mitarbeit aller sehr wichtig, denn ALLE MitarbeiterInnen sind Beteiligte am Projekt.

Die Planung des Projektes wurde bereits abgeschlossen, sodass mit der Umsetzung gestartet werden kann. Ab Februar finden Schulungen zum Thema Qualität und mehrere Workshops zu spezifischen Themen statt. Anschließend wird mit der Erstellung des Qualitätshandbuches begonnen. Dieses wird die Beschreibung und die Auslegung von Qualität im Bürgerheim enthalten. Im Spätsommer und Herbst wird das System soweit aufgebaut und eingeführt

sein, dass ein internes auf die Zertifizierung vorbereitendes Audit durchgeführt werden kann. Die endgültige Zertifizierung durch ein externes Zertifizierungsunternehmen ist im Frühjahr 2013 geplant.

Während der gesamten Projektlaufzeit wird regelmäßig über den Projektstatus informiert. Zudem wird ein eigenes Portal eingerichtet, in dem sich alle MitarbeiterInnen selbst über das Projekt und das Qualitätsmanagementsystem informieren können.

*Stefanie Barcatta und Karin Zingerle,
Mitarbeiterinnen der Firma ewico Consulting*



Herzlich Willkommen

Aufnahmen im Oktober

Ulrike Alber
Walburga Kaserer Stieger

Aufnahmen im November

Keine Aufnahmen

Aufnahmen im Dezember

Robert Martin Peer
Johann Mair

Aufnahmen im Januar

Keine Aufnahmen



Foto: Walter Trafoier

Im Gedenken

*„Nun aber bleiben Glaube, Liebe, Hoffnung - diese drei.
Aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“*

Korinther, 13. Kapitel



Marianna Raffener Hartl
† 06.10.2011

Anton Tumler
† 30.10.2011

Rosa Rinner Tscholl
† 04.11.2011

Peter Verdross
† 18.11.2011

Johann Verdross
† 07.01.2012

Cäcilia Rinner
† 15.01.2012

Delfina Rango Azzarone
† 16.01.2012

🎂 Geburtstage

Herzlichen Glückwunsch

Oktober 2011

Maria Pirhofer Fliri (77)
 Hildegard Brückmann Bender (84)
 Rudolf Lampacher (86)
 Rosina Tscholl Verdross (80)
 Karl Plant (62)
 Ludwig Grüner (85)
 Maria Stricker Niederfriniger (92)
 Johann Leo Gritsch (92)
 Otto Holzer (65)
 Aloisia Notburga Martin Steiner (85)

November 2011

Cäcilia Schuster Wieser (91)
 Aloisia Klotz (88)
 Valeria Visintainer (101)
 Johann Verdross (89)
 Johanna Tumler (76)
 Katharina Mair Fleischmann (95)
 Katerina Nischler Winkler (86)
 Oswald Tumler (75)

Dezember 2011

Anna Schöpf (89)
 Mariantonietta Signore Stefanoni (83)
 Irene Bernardi (83)
 Anton Mair (80)
 Maria Kurz Mair (93)
 Marianna Wandeth Blaas (88)
 Marianna Prantl (71)
 Elfriede Fromme Wielander (77)
 Maria Verdross (88)

Januar 2012

Primo Venosti (75)
 Regina Perkmann Holzknecht (89)
 Renzo Covi (66)
 Wilhelm Zuegg (69)
 Hermine Bachmann Hafele (82)
 Ernst Tumler (69)
 Cäcilia Egger Rechenmacher (71)
 Anna Matzohl (79)
 Konrad Tumler (84)
 Johann Alber (80)
 Leo Daniel (87)

*Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
 Schönes zu erkennen,
 wird nie alt werden.*

Franz Kafka, Schriftsteller



Frau Valeria Visintainer feierte am 13.11.1910 ihren 101. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch!

Mitarbeiter

Neue Mitarbeiter

Angelika Kofler: Sozialbetreuerin im Wohnbereich 3+4

Wir wünschen unserer neuen Mitarbeiterin viel Freude und Erfolg!

Männergesangsverein bringt weihnachtliche Weisen ins Bürgerheim

Es ist bereits Tradition: am Christtag wird jedes Jahr in der Kapelle des Bürgerheims der feierliche Weihnachtsgottesdienst gemeinsam mit dem Männergesangsverein gehalten.

Nicht nur die Bewohner des Hauses sondern auch Angehörige, ehemalige Präsidenten und Verwaltungsratsmitglieder sowie Vertreter aus der Gemeindepolitik und Bürger aus Schlanders nahmen an dem Gottesdienst teil.

Pfarrer Fritz zelebrierte die Messe und richtete feierliche Worte an die zahlrei-

chen Messbesucher.

Die weihnachtlichen Lieder des Männergesangsvereins Schlanders mit Chorleiterin Sibille Pichler umrahmten den Gottesdienst und gaben der Feier eine festliche Stimmung.

Berührend hallten anschließend die Klänge des Stille-Nacht-Liedes, ebenso vorgetragen von den Mitgliedern des Männergesangsvereins, für all jene Bewohner, die ihr Zimmer nicht mehr verlassen konnten, durch die Gänge der einzelnen Stockwerke des Altersheims.



Foto: MGV

📖 Auszug aus „Die hohe Kunst des Älterwerdens“

Anselm Grün zählt in seinem Buch „Die hohe Kunst des Älterwerdens“ sechs Tugenden auf, die den alten Menschen auszeichnen sollen. Es sind Tugenden, die man braucht, damit Leben gelingt.

Gelassenheit

Die Gelassenheit hat mit Loslassen zu tun. Es geht darum, sich selbst und sein Leben loszulassen und sich Gott zu überlassen. Dieses Überlassen gilt gerade auch für die Erfahrung von Krankheit und Tod. Sich gerade in diesen Lebenssituationen in Gottes Hände zu ergeben, das schenkt inneren Frieden.

Gelassenheit meint aber auch, dass ich die Dinge so lasse, wie sie sind. Ich muss die Wirklichkeit nicht ändern. Ich kann Menschen lassen, wie sie sind. Gelassen kann ich sie betrachten, ohne den Druck, sie ändern zu müssen. Gelassenheit hat mit Toleranz zu tun. Ich lasse die anderen gelten, wie sie sind. Ich muss sie nicht ändern.

Gelassenheit braucht Zeit. Sie verträgt keine Hektik. Ich muss mir Zeit lassen, um gelassen bei den Dingen zu sein. Ich brauche Zeit, um mich auf ein Gespräch oder auf eine Begegnung einzulassen. Sich Zeit zu lassen ist das Gegenteil von Zeit auszunutzen und sich vom Termindruck bestimmen zu lassen. Indem ich mir Zeit lasse, breche ich aus der Herrschaft der Zeit aus. Ich nehme die Zeit wahr. Ich genieße sie,

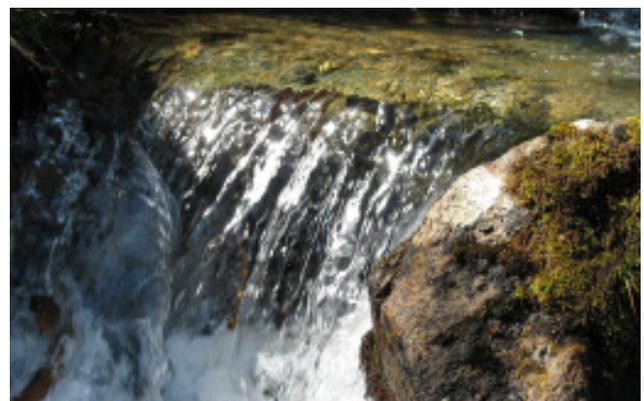
weil sie mir geschenkt ist. Ich lasse den Druck los, alles in möglichst kurzer Zeit erledigen zu müssen. Ich lasse die Zeit fließen und nehme sie wahr. Zeit ist immer geschenkte Zeit, Zeit, die Gott und die mir selbst gehört, in der ich mir und meinem wahren Selbst gehöre.

Gelassen ist nur der Mensch, der in seiner Mitte ruht. Oft aber lassen wir uns aus unserer Mitte herausreißen. Wir regen uns über Kleinigkeiten auf. Wir sind immer bei den anderen und lassen uns von ihnen bestimmen. Wer gelassen in seiner eigenen Mitte ruht, der kann auch gelassen auf die Andersartigkeit der Menschen schauen. Er nimmt sie wahr, ohne sie zu beurteilen. Er lässt sie so sein, wie sie sind, und freut sich an ihrem Anderssein.

Entnommen aus: Anselm Grün:

„Die hohe Kunst des Älterwerdens“,

©Vier-Türme-Verlag GmbH, Verlag, Münster-schwarzach



Walter Trafoier

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

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

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





Pflege zu Hause

Meran - Handwerkerzone Untermals - Max-Vallier-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 | 9 | 3 | 4 | 6 | 8 | 1 | 7 | 2 |
| 7 | 6 | 2 | 5 | 1 | 9 | 4 | 3 | 8 |
| 4 | 1 | 8 | 7 | 3 | 2 | 9 | 6 | 5 |
| 3 | 2 | 1 | 6 | 8 | 4 | 5 | 9 | 7 |
| 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 1 | 2 | 8 | 3 |
| 8 | 7 | 9 | 2 | 5 | 3 | 6 | 1 | 4 |
| 1 | 5 | 6 | 3 | 2 | 7 | 8 | 4 | 9 |
| 2 | 3 | 4 | 8 | 9 | 6 | 7 | 5 | 1 |
| 9 | 8 | 7 | 1 | 4 | 5 | 3 | 2 | 6 |

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

