

Nr. 26 Ausgabe Juli 2019

Heimzeitung

Lebenskreis

Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



Freiwilligenarbeit - Die Seniorenmensa

Bewusstes Atmen tut gut

Unterwegs zum demenzfreundlichen Vinschgau

Das Alter willkommen heißen - Fortsetzung



Inhalt

Freiwilligenarbeit im Bürgerheim: Die Seniorenmensa.....4
 Ein Kapuzinerpater im Bürgerheim - Pater Max erzählt aus
 seinem Leben.....6
 Umgestaltung des Gartenbereiches9
 Bewusstes Atmen tut gut.....10
 Unterwegs zum demenzfreundlichen Vinschgau.....13
 Das Alter willkommen heißen.....14
 Rückblick in Bildern.....18
 Herzlich Willkommen.....22
 Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....23
 Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....24
 Gebratenes Lachsfilet mit Kräutersauce.....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, Bernhard Dr. Tschenett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Hauger-Fritz

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 30. September 2019

Hinweis:

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

Titelbild: Gianni Bodini

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





Foto: Gianni Bodini

Für mich strahlt so ein Gipfel wahnsinnig viel Kraft aus. Jeder Berg hat Inhalt, hat eine Seele.

Gehen, sich bewegen, auf einen Berg steigen und wieder absteigen - das ist eine Parallele zum Leben. So gesehen, hat der Berg große Symbolkraft und Bedeutung.

Peter Habeler



Andreas Wiesler: Ansprechperson für die freiwilligen Helfer im Bürgerheim

Freiwilligenarbeit im Bürgerheim: Die Seniorenmensa

Es ist ein Montag um halb 12 Uhr mittags, als ich mich auf den Weg zum kleinen Speisesaal im 1. Stock des Bürgerheimes mache. Vor dem Raum warten bereits einige Personen auf Einlass. Es sind dies die ersten Gäste, welche an diesem Tag in der Seniorenmensa ihr Mittagessen einnehmen möchten. Vor der Tür hängt der Menüplan: Salat, Grieß- oder Zucchini-cremesuppe, Lasagne und als Nachtisch Ananas mit Sahne.

Ich betrete einen zweckmäßigen, aber liebevoll gestalteten Raum, dessen Tische einladend gedeckt sind. Verlockende Essensdüfte empfangen mich - die Küche grenzt unmittelbar an den Speisesaal. Ich treffe mich mit einer der zurzeit 8 freiwilligen Helferinnen, welche die Seniorenmensa betreuen. Frau T. erzählt mir von ihrem Dienst, den sie einige Male im Monat übernommen hat. In Zusammenarbeit mit den Fachkräften aus der Küche betreut sie dabei manchmal über 20 Essensgäste. Einige kommen täglich, andere regelmäßig an bestimmten Tagen, wieder andere unregelmäßig oder nur





über einen bestimmten Zeitraum. Frau T. hat ihre Arbeit um 11 Uhr mit dem Eindecken der Tische und mit der Bereitstellung der Getränke begonnen. Die meisten Gäste haben ihren Stammpplatz; für manche hat Frau T. schon den Salat auf den Tisch gestellt.

Um viertel vor 12 Uhr ist Einlass. Die Gäste werden freundlich empfangen, sie kennen sich untereinander und begrüßen sich. Sie begeben sich gleich zum Salatbuffet, das eine reiche Auswahl bietet. Inzwischen schenkt Frau T. Getränke ein und sammelt die Salatteller wieder zusammen. Eine Mitarbeiterin aus der Küche schöpft die ausgewählte Suppe, die auf einem Servierwagen bereitsteht. Frau T. bringt sie an die Tische, ebenso danach die einladend duftenden Lasagneportionen. Die Gäste in meiner Nähe äußern sich sehr lobend über das gute Essen, das sie täglich bekommen und geben der freundlichen Mitarbeiterin aus der Küche auch positive Rückmeldungen. Einige Gäste verlassen den Raum sofort nach dem Essen, während andere noch einige Zeit sitzen und miteinander reden. Frau T. räumt die Tische ab. Sie erzählt, dass einmal im Monat ein Plan gemacht und die Arbeit eingeteilt wird. Es ist dies eine gelungene Zusammenarbeit zwischen dem Fachpersonal der Küche und den freiwilligen Helferinnen.



Gerda Frischmann





Ein Kapuzinerpater im Bürgerheim - Pater Max erzählt aus seinem Leben

Der bald 80jährige Pater Max kommt mit fast jugendlichem Schwung auf mich zu und führt mich sogleich auf die Dachterrasse, die an seine Unterkunft im 5. Stock des Bürgerheimes grenzt. Er sei jetzt, sagt er mir, in der Pension „Bellavista“ zu Hause, als ich den sagenhaften Ausblick über den halben Vinschgau bewundere.

Bei der Frage nach seinem Lebenslauf verweist er mich auf das Buch „Das Erbe der Stille“, das kürzlich erschienen ist und sich den beiden letzten Kapuzinern in Schlanders, Pater Albert Piock und eben Pater Max Frank, widmet. Sein Leben nun in Kurzform: Als fleißiger Schüler und begeisterter Ministrant wurde der gebürtige Malser zum Studium nach Salern/Brixen geschickt. Die Aufbruchsstimmung nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil und die erlebte Gemeinschaft in der Zeit als Novize bei den Kapuzinern ließen in ihm den Wunsch reifen, in diesen Orden einzutreten. Nach seiner Priesterweihe und dem Theologiestudium in Rom wurde Pater Max Religionslehrer, lange Zeit in Sterzing. Von dieser Arbeit erzählt er mit großer Begeisterung. Er erinnert sich an gar einige lustige Episoden, die er mit Schülern und Eltern erlebt hat.





Nach seiner Pensionierung 2006 kam er nach Schlanders. Hier übernahm er neben seiner Tätigkeit als Kapuzinerpater auch die Kranken- und Sakramentenseelsorge im Krankenhaus. Bereits seit einigen Jahren gestaltet er die Abendmessen im Bürgerheim. Als sich die Schließung des Kapuzinerklosters abzeichnete, wurde Pater Max der Platz im Bürgerheim angeboten. Hier wohnt er nun seit einem Jahr und äußert sich nur lobend über diese Zeit. Für ihn sei es ein Glücksfall.

Über Langeweile könne er sich nicht beklagen. Dienstags, freitags und sonntags übernimmt er die Gottesdienste in der Kapelle des Krankenhauses, an den Donnerstagen und Samstagen im Bürgerheim. Hier spendet er die Krankensalbung, für die er jederzeit bereit ist und gestaltet die Verabschiedungen. Er habe immer zu tun, sagt er. Die Vorbereitung der kurzen Predigten, wie er die Einführung in Lesung und Evangelium nennt, erledigt er an seinem Schreibtisch in seinem gemütlich eingerichteten Studio. In seiner Freizeit macht er gerne eine erweiterte Dorfrunde über die Sonnenpromenade oder besucht seinen Bruder und seine Nichten in Mals. Die Sommerferien, in denen Pater Max Geist, Seele und Körper auftankt, verbringt er seit Jahren in Grado.

Gerda Frischmann





Großes Frühstücksbuffet

Am Ostersonntag lud der Wohnbereich 1 die Bewohner und ihre Angehörigen zum Osterfrühstück ein. Am Abend zuvor wurden bereits die Tische zu diesem Anlass festlich dekoriert. In Zusammenarbeit mit der Küche wurde ein herzhaftes Buffet vorbereitet. Ein herrlicher Duft von frisch gebackenen Croissants und Brötchen verbreitete sich im Wohnbereich. Das Osterfrühstück reichte von Lachs, Wurstwaren, Käseplatte, Joghurt und Müsli bis hin zu frischen Erdbeeren mit Sahne und selbstgemachtem Aufstrich. Im Wohnbereich wurden auch Rühreier, weichgekochte Eier und Spiegeleier von den Pflegern zubereitet. Zudem wurden Kaffee, Tee, Schokolade, Orangensaft, Bitter, Prosecco und Säfte angeboten. Die Bewohner und ihre Angehörigen genossen diesen besonderen Ostersonntag sichtlich und ließen sich das Frühstück schmecken. Bis am späten Vormittag saßen alle gemütlich beisammen, unterhielten sich prächtig und hatten die Möglichkeit, Kindheitserinnerungen auszutauschen.

Christina Testor, Maria Sagmeister, Evelyn Rechenmacher





Umgestaltung des Gartenbereiches

Während der letzten Monate wurde der Garten an der Westseite des Bürgerheimes umgestaltet. Zwei Gründe waren dafür ausschlaggebend: die Schaffung eines geschützten Außenbereiches für Heim Gäste mit besonderen Bedürfnissen und die Erweiterung der Freifläche für Feste, Spiele und Kleingruppentreffen.

Der geschützte Bereich ermöglicht allen Heimbewohnern, soweit es die körperlichen Voraussetzungen zulassen, das Betreten des Gartens auch ohne Begleitung. Bei der Gestaltung wurde darauf geachtet, mögliche Gefahrenquellen weitgehend auszuschließen. Die Anbringung von Handläufen gibt Sicherheit und Orientierung. Ein Pavillon in der Gartenmitte lädt zum Verweilen ein und bietet Schutz vor Sonne und Regen. Schatten spendet auch eine Pergola, an der sich Glyzinien hochranken. Bei der Bepflanzung wurde darauf geachtet, angenehm duftende Blütenpflanzen und Kräuter wie Salbei, Minze und Rosmarin, aber auch Beerensträucher zu verwenden. Der geschützte Teil ist vom Wohnbereich 1 aus direkt zugänglich.

Der allgemein zugängliche Teil des Gartens bietet Platz für Kleingruppen, Heim Gäste und Besucher. Blickfang ist ein großes, begehbare Beet mit bunter Bepflanzung. Zu finden sind Rhabarber, Artischocken, Melanzane, Mangold und Peperoni neben rot blühenden Erdbeeren und einer großen Auswahl an Kräutern. Eine Kiwilaube und ein überdachter Bereich spenden Schatten.

Möge der neu gestaltete Garten viele Gäste zum Genießen und Verweilen einladen!



Gerda Frischmann





Bewusstes Atmen tut gut

Das Thema für diese Ausgabe sollte ein ganz Anderes sein, aber als ich an einem Waldbaden-Seminar teilnahm und mit meinen nackten Füßen über den Waldboden ging, bewusst ein- und ausatmete und mich dabei so pudel wohl fühlte, wusste ich, dass es dieses Thema sein wird. Und wissen Sie warum ich mich so gut fühlte? Weil ich durch meine bewusste Atmung diesen Moment in der freien Natur so richtig genießen konnte. Ich merkte wie sich meine Energiereserven langsam füllten. Entspannung pur.



Die Atmung

Im Alltag vergisst man oft, dass es die kleinen Dinge im Leben sind, die das Leben wertvoll machen. An diesen zwei Tagen im Wald wurde mir auf angenehme Weise wieder bewusst, dass die Atmung definitiv dazu gehört. Jeder von uns atmet ohne zu denken. Es passiert einfach, denn sie ist die treibende Kraft für alle Körperfunktionen. Ein Mensch kann 3 Wochen ohne Nahrung leben, 3 Tage ohne Wasser, aber nur 3 Minuten ohne Luft. Ganz automatisch macht ein Erwachsener etwa zwölf Atemzüge pro Minute. Im rhythmischen Wechsel zwischen Entfalten und Zusammenziehen, Anspannung und Entspannung, Loslassen und Annehmen – begleitet uns die Atmung den ganzen Tag über: so macht etwa ein Erwachsener 20.000 Atemzüge pro Tag. Spannend ist, dass die Atmung der einzige Vorgang in unserem Körper ist, der zwar autonom abläuft und doch von uns beeinflusst werden kann. Nicht nur körperliche Faktoren, wie Bewegung, haben Einfluss auf die Atmung, sondern vor allem auch seelische Faktoren wie Freude, Stress, Angst oder Wut. Das heißt im Umkehrschluss, dass wir über bewusstes Atmen Körper, Geist und Seele erreichen können. Schon deshalb lohnt es sich, bewusst zu atmen.



Ob auf dem Balkon oder im Park vor dem Altersheim, überall in der Natur erholt sich unsere Lunge und Entspannung passiert wie von alleine. Man hat das Gefühl, endlich richtig tief durchatmen zu können. "Wenn wir bewusst tief atmen, fühlen wir uns besonders gut", so Dr. Loew, Professor für Psychoso-



matik und Psychotherapie an der Uni Regensburg, "denn eine ruhige, tiefe Bauchatmung baut Stress ab und verschafft uns eine Pause. Indem wir unserem Körper durch verlangsamtes Atmen eine Art Schlaf-Modus vorgaukeln, fühlen wir uns bereits nach wenigen Atemzügen entspannt."

Bewusst Atmen kann man lernen

Im Alltag neigt man gerne dazu, schnell und flach in die Brust zu atmen. Diese Atmung tut uns nicht gut, die tiefe Bauchatmung hingegen schon. Trainiert man die Bauchatmung regelmäßig, werden die inneren Organe stimuliert, die Durchblutung wird verbessert, der Zellstoffwechsel und das Immunsystem werden gestärkt. Zudem wird bei einer tieferen Atmung der Atemaustauschprozess optimiert: ein Erwachsener kann dabei die achtfache Menge an Sauerstoff auf- >





*Ruhe im Inneren.
Ruhe im Äußeren.
Wieder Atmen holen lernen.
Das ist es.*

Christian Morgenstern

nehmen. Es verringert sich auf Dauer der Bedarf an Sauerstoff, der Puls ist niedriger und der Blutdruck sinkt spürbar. Ein doppelt so langes Ausatmen wie Einatmen ist optimal für die Sauerstoffversorgung des Körpers. Dieses tiefe Atmen bietet dem Körper genug Regenerationspausen, um Zellschäden zu reparieren und Energiereserven neu aufzubauen.

4711 - Regel für richtiges Atmen

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden ausatmen
- 11 Minuten dieses Prinzip durchhalten

um die tiefe Atmung zu trainieren. Eine andere Übung um zwischendurch zur Ruhe zu kommen ist, wenn man im Sitzen während des Einatmens die Arme seitlich für 5-10 Sekunden nach oben führt und mit dem Ausatmen wieder langsam nach unten führt.

Wenn Sie das nächste Mal auf der Parkbank sitzen, ziehen Sie ihre Schuhe aus, spüren die Erde unter ihren Füßen und atmen sie bewusst langsam ein und doppelt so langsam aus und sie werden sehen, wie gut ihnen das tut. Selbstfürsorge kann so einfach sein!

Mag. Yvonne Moser

Diplom-Geographin und zertifizierte Natur- und Waldpädagogin

Mitglied beim Kneipptreff Meraner Land



Fotos: Walter Trafoier

„Ich atme ein und komme zur Ruhe.
Ich atme aus und lächle.
Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser Moment ein Wunder.“

Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Mönch



Demenzfreundlicher Vinschgau

Val Venosta amica della demenza

Unterwegs zum demenzfreundlichen Vinschgau

Wenn das Gedächtnis langsam erlischt braucht es die Solidarität und Wertschätzung der Gesellschaft.

Demenz kann jeden treffen. Die Krankheit ist bei weitem nicht nur eine individuelle sondern auch eine gesellschaftliche Herausforderung.

Im Vinschgau hat sich das Netz „Demenzfreundlicher Vinschgau“ gebildet in dem Alzheimer Südtirol, KVV-Bezirk-Vinschgau, Freiwillige, Hauspflegedienst, Hauskrankenpflegedienst sowie die Altersheime von Latsch, Schlanders, Laas, Schluderns und Mals zusammenarbeiten. Die Aktivitäten umfassen die Bereitstellung von Information über Vorbeugung, Orientierung und Hilfe für Betroffene der Krankheit und deren Angehörige. Bildungsangebote und regelmäßige Informationsveranstaltungen tragen zur Aufklärung und Sensibilisierung über demenzielle Erkrankungen und Betreuung bei. Durch die zusätzliche Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen im Vinschgau wird an der Verbesserung der Lebensbedingungen für Menschen mit und ohne Demenz und deren Angehörigen gearbeitet.



Stehend von links: Sibille Tschenett, Anita Nischler, Isolde Blaas, Walburg Wielander, Annemarie Tinzl Kainz, Heinrich Fliri, Lydia Riedl

sitzend von links: Margit Stricker, Heidi Heel Burger, Sonja Gorfer, Robert Peer

Es fehlen: Iris Cagallis, Christof Tumler, Roland Reinalter, Nadia Cervo.



Das Alter willkommen heißen

Frau Prof. Elisabeth Lukas vergleicht unseren Lebensweg mit einer Bergtour. Wurde der Gipfel erreicht, rüstet man sich für den Abstieg.

In der Fortsetzung stellt der Publizist Michael Ragg weitere vier tief sinnige Fragen an Frau Prof. Lukas.

Frau Prof. Lukas, geschieht ein Abstieg von der einstigen Leistungshöhe, auf der man einmal gestanden hat, nicht voller Wehmut?

Das Wort „Abstieg“ gefällt mir in diesem Zusammenhang sehr gut. Haben Sie, Herr Ragg, schon einmal eine Bergtour absolviert? Erlauben Sie, dass ich den Verlauf einer solchen skizziere. Da ist zunächst der Aufstieg, und der ist hart. Der Bergsteiger kämpft sich Schritt für Schritt gegen die Schwerkraft bergauf, mit vollgepacktem Rucksack, weil er eine Menge Proviant mitschleppen muss. Steilhänge, Unwetter und mögliche Verirrungen oder Fehltritte machen es ungewiss, ob er den angepeilten Gipfel des Berges jemals erreichen wird. Die Knie zittern ihm, Rastzeiten verzögern seinen





Aufstieg, Nebel umhüllen ihn und so manche tückischen Wegstücke überfordern ihn schier. Kommt er keuchend an dem von ihm erreichbaren Gipfel an, wehen ihm dort, an exponierter Stelle, raue Stürme entgegen, und er muss zusehen, dass er seinen mühsam erkämpften Platz halten kann. Die Gipfelplateaus sind schmal, und andere „Bergsteiger“ drängen zu ihm herauf... Die Metapher ist exzellent geeignet, berufliche und familiäre Entwicklungen von jungen Menschen zu beschreiben, die schließlich gegen Mitte ihres Lebens ihre Höchstposition erlangen und verteidigen.

Wie geht es nun bei unserer Bergtour weiter? Vom Gipfel gibt es kein „bergauf“ mehr, nur noch ein „bergab“. Also rüstet man sich für den Abstieg. Nun sehen Sie, Herr Ragg, kaum ein Bergsteiger startet seinen Abstieg mit Wehmut. Ist er doch durchdrungen von dem erhabenen Gefühl, „oben“ gewesen zu sein. Die Gewissheit und Zufriedenheit, den Gipfel erklommen zu haben, begleitet ihn den langen Weg talwärts. Der Absteigende ist sogar froh, bald nicht mehr von den wilden Stürmen umtobt zu sein und schützendes Gelände zu erreichen. Und der Abstieg hat durchaus seinen Reiz. Man geht gemächlich, und die Schwerkraft hilft mit. Man geht mit leichtem Gepäck, weil schon ein Großteil des Proviantes verbraucht ist. Man geht in Begleitung von Bergkameraden, die man unterwegs kennengelernt hat und mit denen man sich gut versteht. Freilich nimmt die Müdigkeit zu, muss man manchmal im Schritt verharren, aber was macht das schon aus? Der Bergausflug ist bald vollbracht ... und schließlich möchte man ja auch „heimkommen“.

Ein alter Mensch, der seinen „Abstieg“ solcherart auffassen kann, wird auch die letzte Wegstrecke seines Lebens noch frohgemut gestalten.

Das ist eine äußerst hilfreiche Sichtweise. Allerdings werden dem alten Menschen bei seiner Rückschau auch Lebensversäumnisse bewusst. Es quält ihn, was er verbockt hat und worin er schuldig geworden ist. Er hat vielleicht nicht die Gipfel erklommen, die zu erreichen er sich vorgenommen hatte. Solche Eingeständnisse von Versagen und Schuld können ihm doch den „Abstieg“ vermiesen, meinen Sie nicht auch?

Ich möchte ganz klar sagen: Schuld und Versagen sind nicht >





das Primäre in einer Lebensbilanz. Primär ist das Zurückschauen auf die Gipfelerlebnisse. Auf Gelungenes, auf die Werke, auf die man zu Recht stolz sein kann, auf die erfahrene Liebe, Güte und Gnade, die über einem gewaltet hat. Hunderterlei Sachen hätten schief gehen können, Hunderterlei Gefahren ist man entkommen, hunderte Male hat man Glück gehabt ... die sinnvollen und seligen Stunden sind es, wofür es sich gelohnt hat zu leben!

Von Frankl stammt der Hinweis, dass sich die Bergketten unserer Erde stets nach ihren höchsten Gipfeln bemessen. Von den Kordilleren sagt man zum Beispiel, dort gibt es Berge von 6000 m Höhe; vom Himalaya sagt man, dort gibt es Berge von 8000 m Höhe. Niemand hält es der Erwähnung wert, dass es in den Kordilleren Täler von 480 m Höhe gibt, oder im Himalaya Täler von 672 m Höhe. Genauso ist es in einem Menschenleben: Es bemisst sich nach seinen Höhen!



Ein sehr interessanter Hinweis, denn man könnte ja denken: „Meine eigene Lebensbilanz, die kenne ich doch!“ Ihren Worten entnehme ich aber, dass man die eigene Lebensbilanz gar nicht immer richtig einschätzt, dass sie oft verdüstert ist in einer Weise, wie es gar nicht sachgerecht ist.

So ist es. Natürlich entscheidet man selbst, wohin man schaut. Ob vorwiegend auf die Täler oder auf die Höhen. Deswegen betone ich das so. Gerade bei der Lebensrückschau im Alter sollten wir uns sehr bewusst machen, was uns alles im Leben geschenkt worden ist. Allein schon, dass man alt geworden und nicht unterwegs verunfallt ist, ist ja ein Geschenk. Und dass man so vieles wider Erwarten bewältigt hat. Wie oft bekennen Menschen im Rückblick: „Ich staune, wie ich das alles geschafft habe. Wie habe ich es bloß geschafft, vier Kinder großzuziehen, viele Jahre im Betrieb zu arbeiten ... Wie habe ich das alles gekonnt?“ Als alter Mensch kann man sich seine vergangenen grenzwertigen Krafteinsätze fast nicht mehr vorstellen. Und doch hat man sie einmal vollbracht.

Je älter jemand wird und je näher der eigene Tod heranrückt, desto inniger sollte der Rückblick wie auf ein „Alpenglücken in den Dolomiten“ gerichtet sein, um noch bei unserem Berggleichnis zu verweilen. „Alpenglücken“ wird nämlich jene Sze-



nerie in Südtirol genannt, bei der die untergehende Sonne ihre letzten Strahlen auf die schroffen, nackten Felswände über der Baumgrenze wirft, sodass diese in einem feurigen Rot erglühen. Die bewaldeten Täler darunter sind schon längst in düsterer Dämmerung versunken, in der nichts mehr wahrnehmbar ist; nur die Felsspitzen darüber leuchten noch in loderndem Licht. Niemand sollte seine Augen schließen, ohne noch einmal solcherart die Gipfel seines Lebens „angestrahlt“ zu sehen. Und in jedem Menschenleben, auch in dem tristessten, gibt es ein paar Gipfel.....

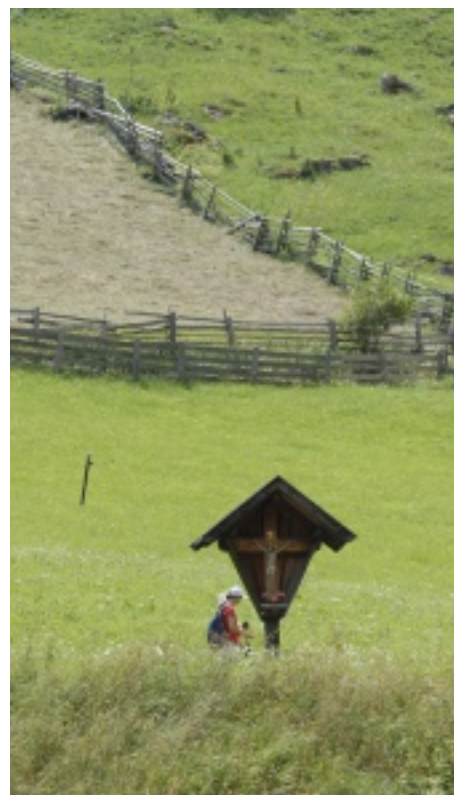
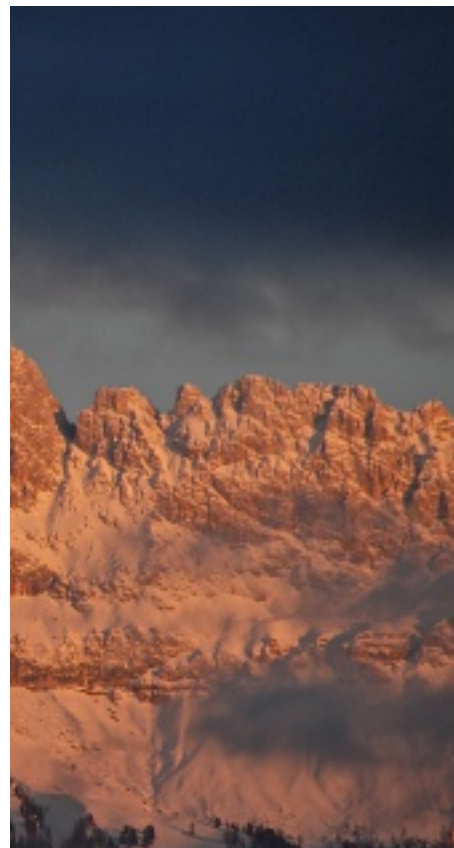
Eine beglückende Perspektive, die Sie da aufreißen! Und doch, selbst wenn man sich seine Erfolge vor Augen führt, nagt auch das Versagen an der eigenen Bilanzziehung, gerade auch, wenn es um menschliche Beziehungen geht.

Ich leugne die Täler und menschlichen Abgründe nicht, Herr Ragg, durch die wir alle schon gestolpert sind. Ich möchte sie lediglich auf den sekundären Platz verweisen. Schuldig zu werden gehört zum Menschsein dazu. Wobei nicht alles Schuld ist, was Leute für ihre Schuld halten. Schuld ist eine bewusste „Wahl wider den Sinn“. Manch Übles aber haben sie gar nicht gewusst oder wissen können, und manche ihrer Handlungen waren gut gemeint und sind einfach schlecht ausgegangen.

Wo beim Rückblick jedoch echte Schuld auftaucht kann sie bereut werden, was sie zwar in der äußeren Geschichte nicht tilgt, sehr wohl aber in der inneren Geschichte des Schuldigen. Die Reue verändert diesen und macht ihn zu einem Menschen, der denselben Fehler nicht wiederholen würde, könnte er den Zeiger der Uhr zurückdrehen und jenen Moment nochmals durchleben, in dem er einst schuldig geworden ist. Die Reue ist ein seelischer Wachstumsimpuls. Und wenn sich dazu noch eine Idee gesellt wie die Schuld irgendwie gutzumachen wäre, durch ein spätes Bekenntnis, eine Entschuldigung, eine Spende oder Ähnliches, ist das die optimale Umgangsform mit ihr.

Lukas, Elisabeth / Ragg, Michael: Wie Leben gelingen kann, Kevelaer:

Butzon & Bercker 2017



Fotos: Gianni Bodini



Rückblick in Bildern



Faschingsball im Bürgerheim



Darbietung der Volkstanzgruppe Schlanders



Ausflug in die Waldschenke nach Tschirland



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



Freiwillige singen in den Wohnbereichen



Geburtstagsessen im Bürgerheim



Ausflug in den Bierkeller nach Latsch



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.
 f www.ladurner.com - www.vitaplus.it



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



Sanitätshaus Brixen
 Regensburger Allee 14
 Tel. 0472 831066



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



Herzlich Willkommen!

April

Hilde Marianna Tscholl Schöpf
Martina Alber Lamprecht
Clara Telser Fischer

Mai

Albert Tumler
Luisa Tapfer Habicher

Foto: Patrik Kathrein



Wie freu' ich mich der Sommerwonne!

Wie freu' ich mich der Sommerwonne,
Des frischen Grüns in Feld und Wald,
Wenn's lebt und webt im Glanz der Sonne
Und wenn's von allen Zweigen schallt!

Ich möchte jedes Blümchen fragen:
Hast du nicht einen Gruß für mich?
Ich möchte jedem Vogel sagen:
Sing, Vöglein, sing und freue dich!

Die Welt ist mein, ich fühl es wieder:
Wer wollte sich nicht ihrer freu'n,
Wenn er durch frohe Frühlingslieder
Sich seine Jugend kann erneu'n?

Kein Sehnen zieht mich in die Ferne,
Kein Hoffen lohnet mich mit Schmerz;
Da wo ich bin, da bin ich gerne,
Denn meine Heimat ist mein Herz.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben



Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Katharina Maria Rinner Fleischmann
† 17.03.2019

Alois Telser
† 23.03.2019

Theresia Paris Vent
† 03.04.2019

Anton Breitenberger
† 25.04.2019

Anna Nischler Pixner
† 26.04.2019



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Februar

Berta Stricker Rinner (91)
Anna Gufler (89)
Maria Kuppelwieser Gstrein (93)
Sabina Spechtenhauser Kaserer(94)

März

Adolf Kuntner (80)
Cäcilia Maria Gunsch (84)
Heinrich Schwabl (73)
Theresia Adam Marx (83)
Johanna Lechthaler Rechenmacher (92)
Maria Luciana Horrer (79)
Josef Foltin (78)
Margareta Anna Kuen Staffler (63)

April

Edith Pohl Tappeiner (83)
Konrad Tumler (83)
Waltrud Steinmann Rungg (85)
Paul Messner (82)
Heinrich Gianordoli (89)
Erika Tappeiner Prantl (79)

Mai

Franz Schönthaler (91)
Anna Kerschdorfer Überbacher(89)
Sabine Holzer (48)
Sebastian Rainer (77)
Adelheid Maria Marth Walder (76)
Walter Preiss (54)
Anna Eder Brenn (91)
Ludwig Wallnöfer (86)
Konrad Gufler (77)
Rosa Gruber Wellenzohn (92)

Foto: Walter Trafoier





GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Elisabeth Alber, Heimgehilfin

Aufnahme in die Stammrolle

Wir gratulieren zum bestandenen Wettbewerb!

Sabina Bonic, Berufskrankenschwester
Margareth Zwick, Berufskrankenschwester
Simone Schwarz, Ergotherapeutin
Simone Sandbichler, Sozialbetreuerin
Zita Fliri, Sozialbetreuerin
Silke Alber, Sozialbetreuerin
Marion Lechner, Sozialbetreuerin
Julia Maria Stecher, Sozialbetreuerin
Edelburg Weger, Sozialbetreuerin
Lisa Altstätter, Verwaltungsassistentin

ANKÜNDIGUNG

Informationsveranstaltung zum Thema Demenz

„Wertschätzender Umgang mit desorientierten Menschen“
am 19.09.2019 im Bürgerheim Schlanders
Referentin: Benedikta Fischnaller

Tag der Senioren - Oktoberfest

Am 1. Oktober feiern wir im Bürgerheim das Oktoberfest



Foto: Walter Trafoier



Foto: Walter Trafoier



Gebratenes Lachsfilet mit Kräutersauce

Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilet (mit oder ohne Haut)
2 EL Olivenöl, etwas Butter

Für die Sauce

1 EL Mehl, 3 EL Butter
1 Zwiebel
200 ml Sahne
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
gehackte Kräuter (Thymian, Dill,
Petersilie)
etwas Weißwein, Zitronensaft

Zubereitung

Für die Sauce kleingeschnitten Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, mehlieren und mit kalter Brühe aufgießen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, die restlichen Zutaten dazugeben, alles zu einer glatten Sauce verrühren und warmstellen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Lachsfilet auf beiden Seiten jeweils 3 bis 5 Minuten anbraten, leicht salzen, Butter dazugeben, aufschäumen lassen und damit den Lachs übergießen. Auf Tellern mit Kartoffeln und Gemüse anrichten und mit Kräutersauce servieren.

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!

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

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

Fehlerbild

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





Raiffeisen

Meine Bank

Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege bis zu 3 Senioren gleichzeitig
- Seniorenmensa
- Schütermensa



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

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

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

